

# Cylchgrawn y Gofalwyr



Ar gyfer gofalwyr di-dâl yng Ngheredigion

Gofalwr yw rhywun sy'n edrych ar ôl ffrind neu aelod o'r teulu sydd ddim yn gallu ymdopi ar ei ben ei hun o achos salwch, afiechyd, anabledd, problem iechyd meddwl neu gaethiwed i rywbeth.



Dyluniwyd y clawr gan Tanwen Owen

Digwyddiadau Wythnos Gofalwyr - tud. 2

Cynigion Cerdyn Gofalwyr Ceredigion - tud. 3 - 6

Cynnig seibiant gofalwyr - tud. 11

Gofalwyr Ceredigion Carers - tud. 13

Cefnogaeth i ofalwyr ifanc - tud. 25 - 27



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council

# Neges oddi wrth y Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

**Croeso i rifyn y gwanwyn 2025 o Gylchgrawn y Gofalwyr, unig gylchgrawn Ceredigion ar gyfer gofalwyr di-dâl.**

Mae gofalu am eich iechyd a'ch llesiant yn bwysig i ni ac i'r bobl rydyn ni'n gofalu amdany'n nhw. Ond mae llesiant yn golygu gwahanol bethau i wahanol bobl. Yn y rhifyn hwn, rydyn ni wedi crynhoi gwybodaeth am weithgareddau, digwyddiadau, grwpiau a gwasanaethau amrywiol i'ch cynorthwyo chi yn y ffordd sy'n gweddu orau i chi.

Rydym yn brysur yn cynllunio'r digwyddiadau ar gyfer **Wythnos y Gofalwyr**. Yn dilyn llwyddiant digwyddiadau'r llynedd ar Y Consti ac ar Fferm Bargoed, rydyn ni'n edrych ymlaen at eu cynnal eto eleni. Bydd The Hornettes: Take Two yn perfformio eto, a bydd bwffe am ddim. **Darganfyddwch sut i archebu lle ar dudalen 2.**

Os ydych chi'n rhan o'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr, byddwch chi ymhlith y cyntaf i gael gwahoddiad i ddod i'r holl ddigwyddiadau sydd yn yr arfaeth. Os nad ydych chi wedi cofrestru eto, beth am wneud hynny nawr? Cewch hyd i wybodaeth am sut i ymuno isod.

Rydym ni'n mawr obeithio y bydd y rhifyn hwn yn ddefnyddiol ac y byddwch chi'n cael blas ar y cynnwys. Os hoffech chi i ni roi sylw i destun penodol yn y dyfodol, cysylltwch â ni. Byddwn ni'n falch iawn o glywed gennyh chi.

Cofion gorau

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

## Llongyfarchiadau i'n henillydd!



Rydym yn falch iawn o gyhoeddi bod Tanwen Owen wedi ennill cystadleuaeth gofalwr ifanc am ddylunio clawr ein cylchgrawn. Mae dyluniad hardd Tanwen yn adlewyrchu sut mae hi'n mwynhau cymryd hoe o'i chyfrifoldebau gofalu. Da iawn, Tanwen! 😊




## Y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr


Ymunwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr i gael:

- Cylchgrawn y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr yn rheolaidd, drwy ebost neu'r post
- Gwybodaeth ddefnyddiol am wasanaethau, cymorth, deddfwriaeth ac ati
- Gwybodaeth am ddigwyddiadau lleol i ofalwyr
- Gwybodaeth am gyrsiau hyfforddi perthnasol
- Gwybodaeth am ymgynghoriadau ar faterion lleol a chenedlaethol

Os ydych chi newydd ddechrau gofalu neu os mai hwn yw'r tro cyntaf i chi ddarllen y cylchgrawn hwn, gallwch chi ymuno â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr i gael y buddion uchod. Gallwch ymuno â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr **AM DDIM**.

 Ffurflen ar-lein: [www.bit.ly/CISCERE](http://www.bit.ly/CISCERE)

 01545 574200

 [cysylltu@ceredigion.gov.uk](mailto:cysylltu@ceredigion.gov.uk)

 [www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr](http://www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr)



AM  
DDIM

DATHLU'R WYTHNOS GOFALWYR 2025

# NOSON Y GOFALWYR

Digwyddiad i ofalwr  
di-dâl a gwesteion

Mae archebu lle'n hanfodol

GYDA

The Hornettes:  
Take Two



## CERDDORIAETH FYW, DAWNSIO A BWYD

**Fferm Bargoed**  
Llwyncelyn  
Dydd Gwener  
6 Mehefin  
6 - 9pm

**Y Consti**  
Aberystwyth  
Dydd Sadwrn  
14 Mehefin  
6 - 9pm

Am fwy o wybodaeth  
neu i archebu tocynnau:

 [bit.ly/WG2025CW](https://bit.ly/WG2025CW)

 01545 574200

 [cysylltu@ceredigion.gov.uk](mailto:cysylltu@ceredigion.gov.uk)

Archebwch cyn  
23 Mai 2025

**SGANIWCH  
FI**



Cyngor Sir  
CEREDIGION  
County Council



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





# Cerdyn Gofalwr Ceredigion

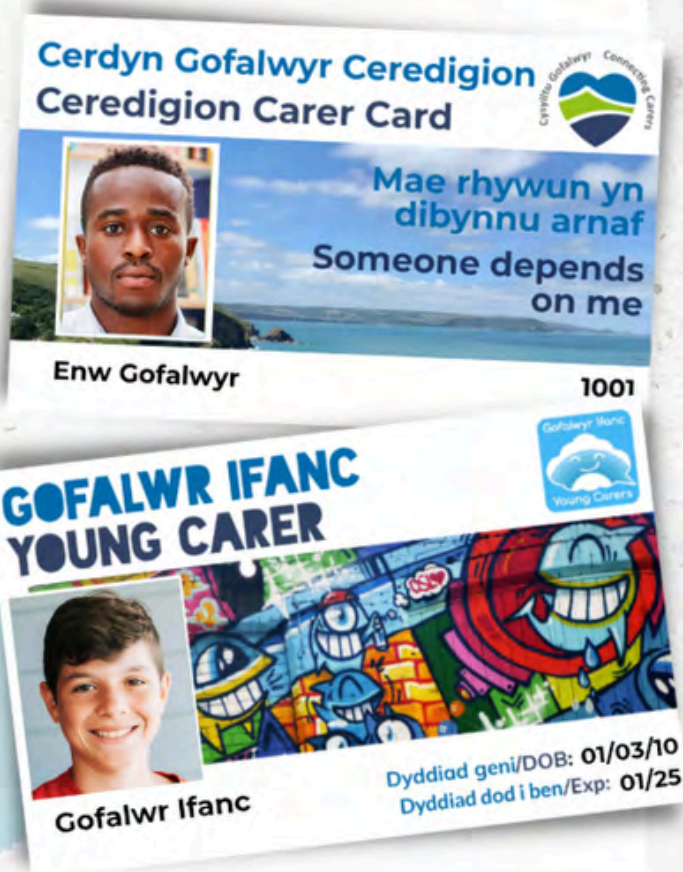
Gallwch ddatgloi buddion ecsgliwsif gyda'ch cerdyn gofalwr AM DDIM

Os ydych chi'n ofalwr di-dâl sy'n byw gyda neu sy'n gofalu am rywun sy'n byw yng Ngheredigion, gallwch wneud cais am gerdyn gofalwr.

I wneud cais am gerdyn ac am ragor o wybodaeth, trowch at :

 **Cerdyn i Oedolion sy'n Ofalwyr:**  
[cerdigion.gov.uk/cerdyngofalwyr](http://cerdigion.gov.uk/cerdyngofalwyr)

 **Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc:**  
[cerdigion.gov.uk/cerdyngofalwrifanc](http://cerdigion.gov.uk/cerdyngofalwrifanc)



Os na allwch chi ddefnyddio'r rhyngrwyd neu os ydych chi'n ei chael yn anodd gwneud cais ar-lein, gallwch chi ffonio Cyngor Sir Ceredigion ar **01545 574200** i ofyn am gymorth ac i wneud cais.

## Cynigion newydd

Mae pob cynnig yn gywir adeg yr argraffu (Mawrth 2025)



### Feet-Matter-Ceredigion – Gofal traed am bris gostyngedig

Mae traed gofalwyr o bwys! Cyfradd arbennig:  
£30 y person, yr ymweliad.


Mae Tamra a Tasha yn Ymarferwyr Gofal Iechyd Traed â chymhwyster Lefel 4, ac maent wedi ymrwymo i ddarparu gofal traed arbenigol i gefnogi llesiant cyffredinol.


#### Mae'r gwasanaethau'n cynnwys:

- Torri a ffeilio ewinedd rheolaidd
- Gofal ewinedd ar gyfer cyflyrau ffyngaid
- Trin tarwden y traed
- Lleihau caledennau a chroen caled
- Gofal traed i rai â diabetes

Mae'r clinig wedi'i leoli yn Aberteifi ac mae lleoedd parcio ar gael y tu allan i'r clinig.

#### I gael mwy o wybodaeth neu i drefnu apwyntiad:

 [feetmattercerdigion.simplybook.it](http://feetmattercerdigion.simplybook.it)

 Tamra - 07480 412219 neu Tasha - 07572 268835

**! Nodyn pwysig:** I ddefnyddio unrhyw rai o'r cynigion a hysbysebhir, rhaid i chi ddangos eich Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc neu'ch Cerdyn Gofalwr Ceredigion pan ofynnir i chi wneud hynny.



### Kelly's Closet - Gostyngiad o 10%

Mae Kelly's Closet yn arbenigo mewn dillad i fenywod mewn meintiau 16-32, ynghyd ag amrywiaeth o esgidiau, cyfwisgoedd ac anrhegion. A hithau wedi'i lleoli yn 6 Heol y Dŵr, Aberaeron, gall cwsmeriaid alw heibio i'r siop i chwilota drwy gasgliad o eitemau newydd ac ail-law, neu gael yr eitemau wedi'u hanfon i'w cartrefi.

Cadwch lygad ar yr eitemau diweddaraf a'r cynigion arbennig drwy ddilyn Kelly's Closet ar Facebook: Kelly's Closet ar Facebook



### Miles of Smiles – 30% oddi ar bris pob pecyn parti

Mae Miles of Smiles wedi'i lleoli yn Aberystwyth ac mae'n darparu adloniant llawn hwyl ar gyfer partion plant drwy becynnau cyffrous a fydd yn sicrhau bod unrhyw ddatliad yn fythgofiadwy.

Mae pris y pecynnau parti yn dechrau o £65, a gall gofalwyr â Cherdyn Gofalwr dilys gael gostyngiad o 30% oddi ar bris pob pecyn.

I weld manylion y pecynnau, ewch i: Miles of Smiles ar Facebook

#### I archebu neu i wneud ymholiadau:

Sion Wyn - 07309 272373



### Halen a Pupur – Diod am ddim

#### Coffi a bwyd yng nghanol Tregaron!

Caffi dan berchnogaeth leol yng nghanol Tregaron yw Halen a Pupur, ac mae'n gweini bwydydd a diodydd blasus mewn awyrgylch cynnes a chyfeillgar ar y Sgwâr, Tregaron, SY25 6JL.

Gall gofalwyr â Cherdyn Gofalwr dilys fwynhau **diod am ddim!**

**Oriau agor:** Dydd Llun – dydd Sadwrn: 9am – 3pm, Ar gau ar ddydd Sul



### Driver Theory Support – Sesiynau am bris gostyngedig

Paratowch ar gyfer eich prawf gyrru ysgrifenedig drwy sesiynau cymorth ar-lein a ddarperir drwy Microsoft Teams.

- Sesiynau grŵp, dwy awr o hyd, ar gael am £10
- Sesiynau unigol cyn prawf hefyd ar gael am £15

Sylwer: cyflwynir pob sesiwn trwy gyfrwng Saesneg.

I archebu, ewch i dudalen Facebook 'Driver Theory Support' a defnyddiwch y cod gostyngiad **DRIVER33** i hawlio'r cynnig hwn.



## Seedlings Retreats and Holidays - Gostyngiad o 10%


Wedi'i sefydlu gan Jen Bailey-Hobbs, hyfforddwrraig gwaith anadlu ryngwladol, arbenigwrraig dŵr oer, ac athrawes yoga yin meddylgar, mae Seedlings Retreats and Holidays yn Aberaeron yn darparu noddfa i ymlacio ac i adfywio ynddi. Gyda phrofiadau gwaith anadlu, myfyrio, yoga yin a baddonau iâ o dan arweiniad arbenigol, yn ogystal ag encilion moethus, mae Seedlings yn lle delfrydol i ymlacio ac i adennill eich nerth.

Mae Seedlings Retreats and Holidays yn darparu gostyngiad o 10% i ofalwyr di-dâl Ceredigion oddi ar bris pob sesiwn llesiant, llety, encilion a gwasanaethau ffotograffiaeth. I hawlio'r cynnig hwn, defnyddiwch y cod '**carers10%**' a dangoswch eich Cerdyn Gofalwr Ceredigion.

I gael mwy o wybodaeth, dilynwch Seedlings Retreats and Holidays:

- **Instagram** – seedlings-retreats-by-jen
- **Facebook** – Seedlings Retreats and Holidays

I archebu neu i wneud ymholiadau:

 [www.seedlingsretreatsandholidays.com](http://www.seedlingsretreatsandholidays.com)

 07884 007525

# Mwy o fuddion a gostyngiadau


**Ymwadiad:** Pennir yr holl gynigion a restrir gan y busnesau eu hunain, ac fe allant newid. Nid yw Cyngor Sir Ceredigion yn gyfrifol am unrhyw newidiadau nac am argaeledd. Cysylltwch â'r busnesau'n uniongyrchol i gael y manylion diweddaraf.




### Brechiadau am ddim rhag y ffliw

- **Meddygfa** – Cysylltwch yn uniongyrchol.
- **Fferyllfa** – Gofynnwch i'ch fferyllfa leol a yw'r brechiad ar gael.




**Cadw** – Gostyngiad o 10% oddi ar bris mynediad i atyniadau gorau Cymru. Ceir manyllion ar wefan  [cadw.llyw.cymru](http://cadw.llyw.cymru)



**Canolfan Gadwraeth Denmark Farm** – Gostyngiad o 10% oddi ar bris gweithdai diwrnod penodedig. Ewch i  [denmarkfarm.org.uk](http://denmarkfarm.org.uk), neu ffoniwch 01570 493358.



### Canolfan y Celfyddydau Aberystwyth

- **Caffi** – Gostyngiad o 10% oddi ar bris bwyd a diodydd; mynnwch gerdyn gostyngiad o'r Swyddfa Docynnau.
- **Y Swyddfa Docynnau** – Tocynnau am bris gostyngedig ar gyfer y theatr, dawns a ffilm (yn amrywio o ddigwyddiad i ddigwyddiad). Ceir mwy o wybodaeth yn  [aberystwythartscentre.co.uk](http://aberystwythartscentre.co.uk).



**Canolfannau Hamdden a Phyllau Nofio'r Cyngor** – Mynediad diderfyn am ddim i ganolfannau hamdden a phyllau nofio cymunedol (Aberaeron a Llandysul). Gall fod rhai cyfyngiadau oedran ar waith; gall staff roi mwy o fanylion am hyn.



**Cardigan Bay Active** – 10% oddi ar bris pob gweithgaredd. Cewch gipolwg ar amserlen yr holl weithgareddau yn [cardiganbayactive.co.uk](http://cardiganbayactive.co.uk).



**Clwb Golf y Borth ac Ynys-las** – Chwaraewch golf am £30 y pen. Trefnwch amser chwarae drwy alw heibio neu drwy ffonio 01970 871557.



**Dysgu Bro** – Mae deiliaid y Cerdyn Gofalwr yn cael sesiwn gyntaf unrhyw gwrs wythnosol am ddim (i rai 16+). Ewch i [dysgubro.org.uk](http://dysgubro.org.uk), neu ffoniwch 01970 633540.



**Eco Hwb Aber** – Cewch wasanaethau am hanner pris, fel llogi beiciau, gofod desg boeth, ac aelodaeth. Ewch i [ecohubaber.com](http://ecohubaber.com), neu [ecohubaber@gmail.com](mailto:ecohubaber@gmail.com) gan roi “Cysylltu Gofalwyr” yn nhestun y neges.



**Home Café, Heol y Wig, Aberystwyth** – Gostyngiad o 10% oddi ar bris bwyd. Gallwch weld y fwydlen yn [homecafe.uk](http://homecafe.uk).



**Llandysul Paddlers** – Gostyngiad o 50% oddi ar bris sesiynau llyn agored. Ewch i [llandysul-paddlers.org.uk](http://llandysul-paddlers.org.uk), neu ffoniwch 01559 363209 i archebu.



**Llanerchaeron** – Mynediad am ddim i ddeiliaid y Cerdyn Gofalwr. Cewch hyd i'r amseroedd agor yn [nationaltrust.org.uk](http://nationaltrust.org.uk).



**Parc Fferm Arfordir Ynys Aberteifi** – Mynediad am bris gostyngedig – yr un pris ag oedolyn anabl/plentyn. Ewch i [cardiganisland.com](http://cardiganisland.com).



**Rheilffordd y Graig, Aberystwyth** – Teithiwch am ddim ar reilffordd Craig Glais. Cewch hyd i'r amseroedd agor yn [aberystwythcliff railway.co.uk](http://aberystwythcliff railway.co.uk).



**Silver Mountain Experience** – Gostyngiad oddi ar bris tocyn llawn. Dewiswch yr opsiwn person hŷn/myfyriwr pan fyddwch yn archebu ar-lein yn [silvermountainexperience.co.uk](http://silvermountainexperience.co.uk)



**Theatr Felin Fach** – 10% oddi ar bris tocynnau. Gallwch chi weld manylion y digwyddiadau sydd yn yr arfaeth drwy fynd i [theatrfelinfach.cymru](http://theatrfelinfach.cymru)



**Tŷ Glöynnod Byw Magic of Life** – Cyfraddau gostyngedig ar gael. Ewch i [magicoflife.org](http://magicoflife.org). i weld yr oriau agor.

# Llywodraeth Cymru'n cyhoeddi cymorth ychwanegol i ofalwyr di-dâl

Mae Llywodraeth Cymru wedi cynyddu'r cyllid ar gyfer gofalwyr di-dâl, gan ddarparu £5.25m ar gyfer 2025–2026. Mae hyn yn cynnwys cymorth ar gyfer seibiannau byr drwy'r **Cynllun Seibiannau Byr**. Mae hefyd yn darparu cymorth ariannol â chostau hanfodol, fel bwyd a biliau, i ofalwyr ag incwm isel drwy'r **Gronfa Cymorth i Ofalwyr**.

Bwriedir i'r arian hwn hwyluso bywydau gofalwyr drwy ddarparu cymorth hanfodol a rhoi cyfle iddynt gael seibiant haeddiannol.

## Beth yw seibiant byr?

Nid oes rhaid i seibiant byr fod yn wyliau. Gall fod yn unrhyw beth sy'n rhoi cyfle i chi adennill eich nerth – p'un a ydych am ddilyn hobi, mynd am dro, treulio amser gyda ffrindiau, neu hyd yn oed fwynhau paned boeth o de mewn llonyddwch.

## Sut i gael seibiant byr yng Ngheredigion:

- **Cerdyn Gofalwr Ceredigion** – Mynnwch Gerdyn Gofalwr AM DDIM i gael gostyngiadau oddi ar bris gweithgareddau, diwrnodau allan, neu hyd yn oed aelodaeth campfa. I gael mwy o wybodaeth, ewch i dudalen 3.
- **Gofalwyr Ceredigion Carers** – Mae'r gwasanaeth yn cynorthwyo gofalwyr i gael hyd i seibiannau ac opsiynau ariannu addas, gan gynnwys gofal amgen dros dro. I gael mwy o wybodaeth, ewch i dudalen 13.
- **Asesiad o Anghenion Gofalwr** – Mae'n nodi'r cymorth sydd ei angen arnoch chi, gan gynnwys eich cynorthwyo i gael seibiant. Ceir mwy o wybodaeth ar dudalen 36.
- **Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr** – Gallwch chi ymuno AM DDIM i gael yr wybodaeth ddiweddaraf am gynigion o ran seibiannau i ofalwyr ac i gael copïau rheolaidd o Gylchgrawn y Gofalwyr. Ceir mwy o fanylion ar dudalen 1.

## Beth yw'r Gronfa Cymorth i Ofalwyr?

Mae'r Gronfa hon yn darparu cymorth ariannol brys i ofalwyr ag incwm isel i dalu am bethau hanfodol, fel bwyd, biliau ac eitemau ar gyfer y tŷ. Mae hefyd yn rhoi cyngor ar sut i reoli arian a budd-daliadau.

## Sut i gael gafael ar gymorth ariannol:

- **Gofalwyr Ceredigion Carers** – Mae'n darparu grantiau bach i gynorthwyo â bwyd, gwres a chadw mewn cysylltiad. Ffoniwch 03330 14 22 77.
- **Gwasanaeth Cymorth Materion Ariannol** – Mae'n darparu cyngor AM DDIM i ofalwyr di-dâl ynghylch arbed arian, cyllidebu, a chael gafael ar fudd-daliadau. Ffoniwch 0300 0200 002.



Yn ôl Llywodraeth Cymru, ystyr 'seibiant byr' yw:

*'Unrhyw seibiant sy'n cryfhau a/neu'n cynnal perthynas ofalu anffurfiol ac yn gwella lles gofalwyr a'r bobl sy'n cael cymorth. Gellir cyflawni hyn drwy wasanaeth, gweithgaredd neu eitem.'*



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government





# Lawrlwythwch apiau iechyd diogel

**Mae ein llyfrgell apiau iechyd a gofal  
yn cynnwys apiau iechyd dibynadwy,  
profedig i ddewis ohonynt.**

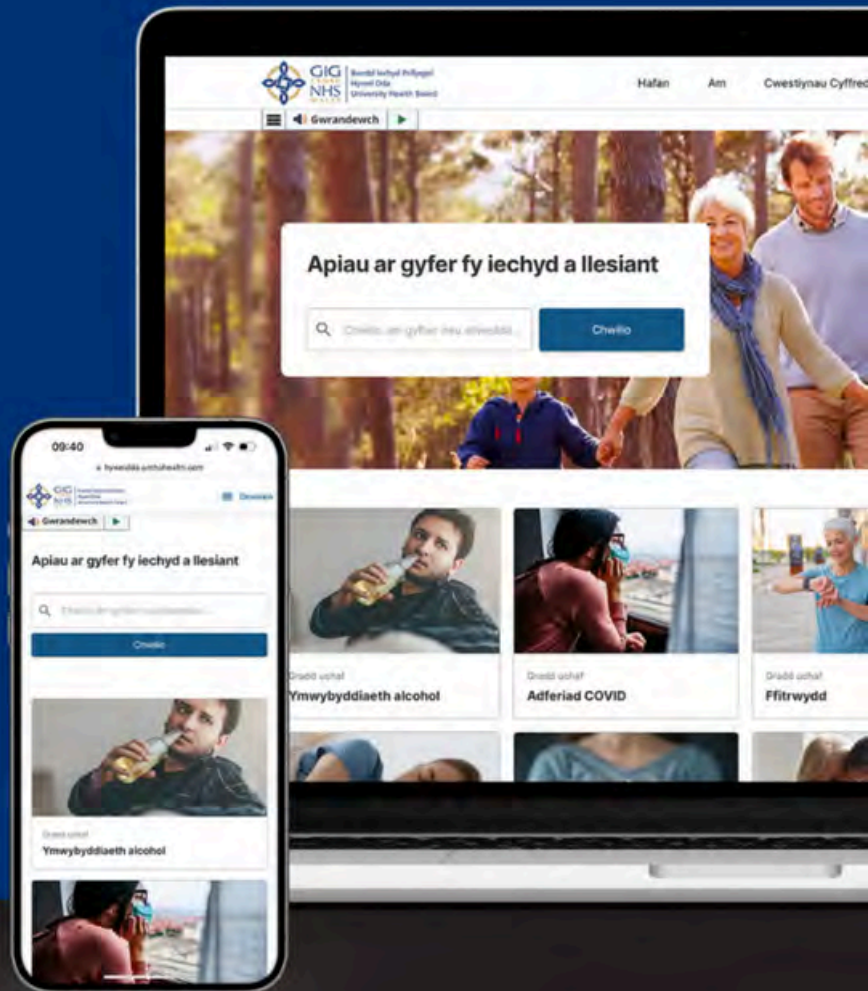
Darganfyddwch apiau i wella'ch iechyd: •

Gwneud dewisiadau bwyd iach

- Ymarfer corff a chadw'n heini
- Gofalu am eich meddwl
- Cysgu'n dda
- Rhoi'r gorau i ysmegu
- Colli pwysau
- A mwy

Mae'r holl apiau yn ein llyfrgell apiau  
yn cael eu hadolygu gan arbenigwyr  
ar gyfer diogelwch clinigol a  
diogeledd data.

**Sganiwch fi**



Sganiwch y cod QR neu ewch i:  
**HywelDda.OrchaHealth.com**



Gwasanaeth a ddarperir gan OrCHA, Y Sefydliad  
ar gyfer Adolygu Apiau Gofal ac Iechyd

# Llesiant Gofalwyr

## Rydych chi'n bwysig hefyd – gair i'ch atgoffa i ofalu amdanoch chi eich hun!

Gall gofalu am rywun roi llawer o foddhad, ond gall hefyd achosi blinder a straen. Mae'n hawdd anghofio am eich iechyd a'ch llesiant chi pan fyddwch chi'n brysur yn gofalu am rywun arall. Ond mae gofalu amdanoch chi eich hun yn bwysig i chi ac i'r sawl rydych chi'n gofalu amdano.

Nid oes dim o hyn yn newydd i chi, ond bwriedir i'r rhestr hon eich atgoffa o ffyrdd o ofalu amdanoch chi eich hun a'ch helpu i gofio pa mor bwysig ydych CHI.

### Cymerwch seibiant pan allwch chi

Gall seibiant byr, hyd yn oed am ychydig funudau, helpu i leihau straen a'ch helpu i adfywio. Ewch allan i'r awyr agored, darllenwch, gwnewch ychydig o waith yn yr ardd, neu eisteddwch yn dawel – beth bynnag sy'n eich helpu i adennill eich nerth.

### Rhowch gynnig ar yr ymarfer anadlu syml hwn

- **Dewch o hyd i safle cyfforddus** – Eisteddwch, sefwch neu gorweddwch mewn safle lle y gallwch chi ymlacio. Os ydych chi'n sefyll neu'n eistedd, gwnewch yn siŵr bod eich cefn yn cael ei gynnal a bod eich traed led y cluniau ar wahân. Llaciwch unrhyw ddillad tynn.
- **Ymlaciwch y corff** – Rhowch eich breichiau'n gyfforddus wrth eich ochrau neu ar freichiau'r gadair. Gadewch i'ch ysgwyddau ymlacio.
- **Anadlwch yn ddwfn** – Anadlwch i mewn yn araf drwy'ch trwyn, gan adael i'r aer lanw'ch bol heb wthio.
- **Anadlwch allan yn ysgafn** – Anadlwch allan yn raddol drwy'ch ceg.
- **Cyfrifwch yn araf** – Os yw hynny o gymorth i chi, gallwch gyfrif i bump pan fyddwch chi'n anadlu i mewn a chyfrif i bump eto pan fyddwch chi'n anadlu allan. Peidiwch â phoeni os na allwch chi gyrraedd pump i gychwyn.
- **Gwnewch hyn am bum munud** – Daliwch ati i anadlu'n ddwfn ac yn araf am o leiaf bum munud i wireddu'r ymdeimlad o lonyddwch.

*(Daw'r ymarfer anadlu hwn o wefan nhs.uk)*



### Cysgwch

Gall fod yn anodd cael digon o gwsg pan fyddwch chi'n gofalu am rywun, yn enwedig os oes angen cymorth arno yn y nos. Ond mae cwsg yn bwysig iawn i'ch iechyd chi. Ceisiwch wneud yn siŵr eich bod yn cael digon o orffwys, hyd yn oed os oes rhaid i chi ofyn am gymorth yn y nos neu bendwmpian yn ystod y dydd. Bydd noson dda o gwsg yn eich helpu chi i deimlo'n well, yn gorfforol ac yn feddyliol.

Rhowch gynnig ar rai o'r apiau cysgu a argymhellir gan y GIG. Ceir mwy o wybodaeth a dolenni ar dudalen 8.

## Bwytewch fwydydd iach

Mae'n hawdd mynd heb bryd bwyd pan fyddwch chi'n brysur, ond mae bwyta'n dda yn rhoi egni i chi. O fwyta prydau cytbwys yn rheolaidd a sicrhau eich bod yn yfed digon, gall eich helpu chi i deimlo'n well. Ceisiwch fwyta llawer o ffrwythau, llysiau, grawn cyflawn a phrotein i sicrhau bod gennych chi ddigon o ynni.

Siaradwch â'ch meddyg teulu neu cysylltwch â Thîm Deietetig Gwasanaeth Gwella Iechyd Hywel Dda i gael cymorth â'ch deiet:

✉ [Hidieteticteam.HDD@wales.nhs.uk](mailto:Hidieteticteam.HDD@wales.nhs.uk)

☎ 01267 227067

Ewch i wefan **Sgiliau Maeth am Oes** i gael syniadau am ryseitiau: [sgiliaumaethamoes.com](http://sgiliaumaethamoes.com)



## Symudwch!

Gall gweithgareddau syml, fel ymestyn, cerdded, neu hyd yn oed ddawnsio i'ch hoff gerddoriaeth, wneud gwahaniaeth mawr. Mae symud eich corff yn helpu i leihau straen, gwella'ch hwyliau, a rhoi hwb i'ch egni.

## Angen cymorth i ddechrau ymarfer?

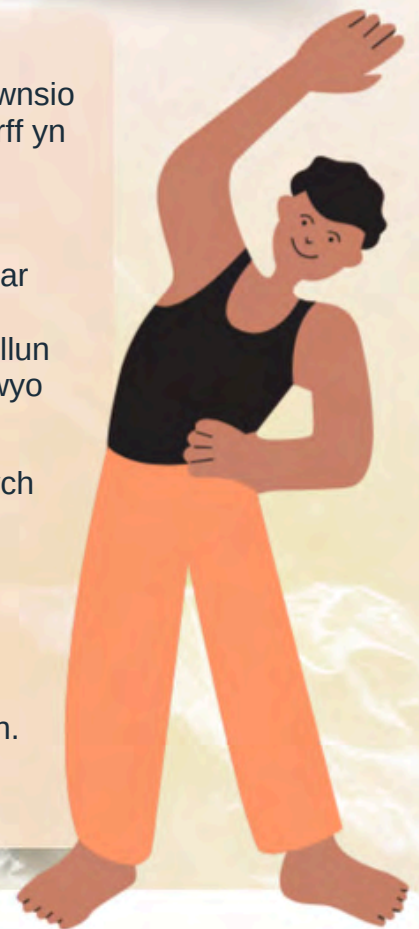
Mae'r Cynllun Cenedlaethol Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff ar gael i'ch helpu chi. Os oes gennych chi gyflwr meddygol a bod eich meddyg yn credu y gallech chi elwa o wneud ymarfer corff, mae'r Cynllun hwn yn darparu rhaglen 16 wythnos o hyd wedi'i theilwra i'ch cynorthwyo â'ch iechyd a'ch lles.

Os ydych chi dros 16 oed ac nad ydych chi'n ymgymryd â gweithgarwch corfforol yn rheolaidd, gall y rhaglen hon, o dan oruchwyliaeth ac arweiniad arbenigol Tîm Ymyriadau Iechyd Ceredigion Actif, eich cynorthwyo chi i fagu hyder, i fwynhau ymarfer corff, ac i gynnwys gweithgarwch corfforol yn eich bywyd bob dydd.

**Eisiau gwybod a yw'r cynllun hwn yn addas i chi?** Cysylltwch â'r Cydgysylltydd Ymyriadau Iechyd, Paul Jones, i gael mwy o wybodaeth.

☎ **07812087968**

✉ [paul.jones@ceredigion.gov.uk](mailto:paul.jones@ceredigion.gov.uk)



**Mae'n iawn i ofyn am help!**

## Gofynnwch am gymorth

Mae'n iawn i chi ofyn am gymorth. Mae llawer o ofalwyr yn teimlo bod rhaid iddynt wneud popeth eu hunain, ond nid oes rhaid iddynt wneud hynny. Trafodwch y cymorth sydd ei angen arnoch chi ag aelodau o'ch teulu, eich ffrindiau, neu weithwyr proffesiynol. Gallai hyn olygu eich bod yn gofyn am gymorth gyda thasgau o amgylch y tŷ neu'n cael hyd i rywun i ddarparu gofal yn eich lle am gyfnod byr. Peidiwch â bod ofn gofyn am gymorth pan fydd ei angen arnoch chi. Gall fod modd i Gofalwyr Ceredigion eich cynorthwyo chi. Ewch i dudalen 13 i gael mwy o wybodaeth.

## Cael hyd i ofal amgen

Cewch gipolwg ar y cyfeiriadur Catalyddion Gofal sy'n cynnwys manylion busnesau gofalu bach yn y sir. Mae'r holl ofalwyr a restrir yn hunangyflogedig, mae ganddynt yswiriant, ac maent wedi cael gwiriad gan y Gwasanaeth Diogelu a Gwahardd (DBS).



[bit.ly/3RgVRIw](http://bit.ly/3RgVRIw)



**Catalyddion Gofal**  
MICRO FENTRAU GORLLEWIN CYMRU

## Siaradwch am eich teimladau

Gall llawer o wahanol emosiynau ddog i'r amlwg pan fyddwch chi'n gofalu am rywun. Gallech chi deimlo straen, tristwch, rhwystredigaeth, neu hyd yn oed unigrwydd. O siarad ag eraill sy'n deall, gallwch chi deimlo'n llai unig a chael mwy o gymorth. Gall fod modd i Gofalwyr Ceredigion eich cynorthwyo chi. Ewch i dudalen 13 i gael mwy o wybodaeth.

## Dewch i wybod am eich hawliau chi

Fel gofalwr, mae gennych chi hawl i gymorth. Gallai hyn gynnwys cymorth ariannol, gofal amgen, neu wasanaethau gofal iechyd. Gall Aseiad o Anghenion Gofalwr eich cynorthwyo chi i leisio'ch pryderon ac i drin a thrafod y cymorth sydd ar gael a'r hyn a allai weithio orau i chi.

Dewch i wybod mwy am yr Aseiad o Anghenion Gofalwr a sut i wneud cais i gael Aseiad ar dudalen 36.



## Yn olaf

Nid yw gofalu am rywun arall yn golygu eich bod yn eich esgeuluso eich hun. Ni fwriedir i'r awgrymiadau hyn ychwanegu at eich rhestr o bethau i'w gwneud. Yn hytrach, bwriedir iddynt eich atgoffa bod gofalu amdanoch chi eich hun yr un mor bwysig. Mae'r hyn rydych chi'n ei wneud o bwys, hyd yn oed os nad yw bob amser yn teimlo fel hynny, ac mae cymorth ar gael pan fydd ei angen arnoch chi.

## CYNNIG Seibiant Gofalwyr



## Ymlacio, adfywio ac adnewyddu – Sesiwn llesiant am ddim!

Rydyn ni wrth ein bodd o fod yn cydweithio â **Seedlings Retreats and Holidays** i ddarparu sesiwn llesiant arbennig am ddim i chi. Gyda'n gilydd, rydyn ni'n rhoi cyfle i chi gael blas ar fuddion gwaith anadlu meddylgar a myfyrio adferol mewn awyrgylch heddychlon.

Ymunwch â Jen Bailey-Hobbs, hyfforddwraig gwaith anadlu ryngwladol ac athrawes yoga yin meddylgar, i gael sesiwn 45 munud o waith anadlu meddylgar a myfyrio adferol am ddim. Ar ddiwedd y sesiwn, cewch fwynhau sgwrs gyfeillgar am lesiant dros goffi a chacen.

### Dyddiadau:

- Dydd Mercher, 21 Mai
- Dydd Sadwrn, 12 Gorffennaf

### Amseroedd:

- 9:30am – 11am | 11:30am – 1pm | 1:30pm – 3pm

 **Lleoliad:** Cadwgan Place, Aberaeron, SA46 0BU

### Sut i gadw lle:

 Ffurflen ar-lein: [www.bit.ly/3QQ5AF7](http://www.bit.ly/3QQ5AF7)

 01545 574200

 Nifer gyfyngedig o leoedd ar gael – cadwch le nawr!

**SYLWCH bob gofalwr di-dâl**



## Grŵp Gofalwyr Clynyfw

Fferm Clynyfw, Abercych, SA37 0HF

Lle diogel i ddod i sgwrsio  
am unrhyw beth  
a phopeth!

**10am - 12pm**

**Bob trydydd dydd Iau a dydd  
Sadwrn cyntaf o'r mi.**



**CYSYLLTWCH LIZZIE:  
07838 840593  
adminCBS@clynfyw.co.uk**

## Gofalwyr Cymru Sesiynau 'MeTime'

Rhowch flaenoriaeth i'ch llesiant chi drwy fynd i weithgareddau ar-lein **AM DDIM** a gynlluniwyd yn arbennig ar eich cyfer.

Bob mis, mae Gofalwyr Cymru'n cynnal sesiynau amrywiol i'ch helpu chi i ymlacio, i ddysgu, ac i gysylltu ag eraill.

### Gallwch chi fwynhau sesiynau fel hyn:

- Cyngor am hawliau gofalwyr a materion ymarferol
- Ymwybyddiaeth ofalgar a ffyrdd hamddenol eraill o gael seibiant
- Gweithgareddau creadigol, fel celf a chrefft a choginio

Ceir gweithgareddau newydd bob wythnos – a'r cyfan am ddim!

I gael gwybod beth sy'n digwydd ac i gofrestru heddiw ewch i:

[bit.ly/MeTimecw](http://bit.ly/MeTimecw) (Saesneg yn unig)

**gofalwyr**  
CYMRU



## Cerdded er Budd Lles

Aberystwyth	Dydd Mawrth	10am
Aberteifi	Dydd Mawrth	10am
Llambed	Dydd Mawrth	10am
Aberporth	Dydd Mercher	10am
Aberaeron	Dydd Mercher	1:30pm
Borth	Dydd Gwener	10:30am
Tregaron	Dydd Gwener	10:30am

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â  
Dawn Forster: **07866 985 753**  
[dawn.forster@ceredigion.gov.uk](mailto:dawn.forster@ceredigion.gov.uk)



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council

**CEREDIGION**  
**ACTIF**

# YN CEFNOGI GOFALWYR YNG NGBEREDIGION

Gofalwyr  
Ceredigion  
Carers

Ydych chi'n gofalu am rywun gyda chyflwr iechyd a/neu anabled? Cofiwch, rydych chi'n bwysig hefyd!

Mae Gofalwyr Ceredigion Carers yn cefnogi gofalwyr ifainc ac oedolion sy'n ofalwyr mewn amryw o ffyrdd, gan gynnwys:

- Gwrando arnoch i'ch galluogi i weithio drwy heriau a chael hyd i atebion sy'n addas ichi
- Gwybodaeth ymarferol (e.e., gwasanaethau ar gyfer yr unigolyn rydych yn gofalu amdano, gofal seibiant a budd-daliadau ariannol)
- Cefnogaeth emosiynol a gwasanaeth cynghori
- Grwpiau i ofalwyr ifainc ac oedolion sy'n ofalwyr (ar-lein ac all-lein)

Mae cyllid ar gael i helpu gadw cydbwysedd rhwng bywyd a'r rôl gofal yn ogystal â chymorthdaliadau bach i helpu efo bwyd / gwresogi / cysylltiadau ayyb. Os ydych yn credu y byddwch ar eich ennill o gael y cymorth yma, cysylltwch â'r tîm – rydych yn sicr o gael croeso cynnes.

☎ 03330 14 33 77

✉ [ceredigion@credu.cymru](mailto:ceredigion@credu.cymru)

🌐 [gofalwyrkeredigioncarers.cymru](http://gofalwyrkeredigioncarers.cymru)



Creu torchau Nadolig yn Aberporth



## CEFNOGAETH GALW HEIBIO

Ydych chi'n chwilio am le cyfeillgar i ymlacio, i sgwrsio, ac i gysylltu â gofalwyr eraill? Dyna'n union y mae ein Caffis Gofalwyr a gynhelir ledled Ceredigion yn ei wneud – darparu lle cyfeillgar i chi gael seibiant, cwrdd â phobl sy'n deall, a mwynhau paned a thamaid o rywbeth da. Mae croeso i chi ddod â'r sawl rydych chi'n gofalu amdano gyda chi, neu gallwch chi ddod ar eich pen eich hun i gael seibiant haeddiannol.

Yn **Aberporth**, mae ein Caffi Gofalwyr yn cwrdd ar ddydd Mercher cyntaf y mis yn y neuadd bentref a adnewyddwyd yn ddiweddar – lle braf a chyfforddus gyda golygfeydd hyfryd dros yr arfordir. Mae hyd at ugain gofalwr yn dod yno i rannu'u straeon, i gwrdd â ffrindiau newydd, ac i fwynhau gweithgareddau dewisol. Cyn y Nadolig, fe fuon ni hyd yn oed yn creu torchau! Mae tîm o ofalwyr a chyn-ofalwyr yn gweini lluniaeth ac, o bryd i'w gilydd, mae ymwelwyr o sefydliadau fel **Cyngor ar Bopeth** ac **Age Cymru** yn galw heibio i roi cyngor a chymorth.

**Does dim angen cadw lle – dim ond galw i mewn!** Cynhelir caffis misol llai hefyd yn Aberystwyth, Llanbedr Pont Steffan ac Aberteifi, ac rydyn ni'n lansio caffis newydd yng Nghastellnewydd Emlyn y gwanwyn hwn. Bydden ni wrth ein bodd o'ch gweld chi yno!

# CAFFI GOFALWYR

Sesiwn galw heibio i ofalwyr di-dâl a'r bobl maen nhw'n eu cefnogi.

Cyswlltwch â ni  
03330 143 377  
am ragor o  
wybodaeth

Galwch  
heibio pan  
mae'n  
addas i chi



**NEUADD EGLWYS DRINDOD,  
CASTELL NEWYDD EMLYN**

Ail ddydd Llun o'r mis, 10:30am - 12pm



**MAES MWLDAN, ABERTEIFI**

Trydydd dydd Llun o'r mis, 1:30 - 3pm



**CANOLFAN DYFRYN, ABERPORTH**

Dydd Mercher cyntaf o'r mis, 1:30 - 3:30pm



**MUSTARD SEED CAFE, LLAMBED**

Dydd Iau cyntaf o'r mis, 2 - 3:30pm



**PLAS ANTARON, ABERYSTWYTH**

Pedwerydd dydd Iau o'r mis, 2 - 3:30pm

Cyfle i gwrdd â gofalwyr eraill a chael sgwrs dros banded.

## Sgwrsio a Chysylltu

Lle cyfeillgar i rieni a gofalwyr gyfarfod, sgwrsio a chynorthwyo ei gilydd.

Ymunwch â ni i:

- Draffod adnoddau a gwasanaethau i blant sydd ag anableddau ac anghenion ychwanegol.
- Archwilio adnoddau defnyddiol a chael taflenni gwytodaeth.



Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, cysylltwch â ni:

✉ [ceredigionCDHT.HDD@wales.nhs.uk](mailto:ceredigionCDHT.HDD@wales.nhs.uk)

Estynnir croeso cynnes i bawb!

Amser  
tymor  
yn unig

### Aberystwyth

- **Pryd:** Bob dydd Llun, 9:30am - 11am
- **Ble:** Fforwm Cymunedol Penparcau, Penparcau, Aberystwyth, Ceredigion, SY23 1RU
- Mae lleoedd parcio ar gael ar draws y stryd

### Aberteifi

- **Pryd:** Bob dydd Gwener, 10am - 11:30am
- **Ble:** Menter Aberteifi, Neuadd y Dref, Aberteifi, SA43 1JL



Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Hywel Dda  
University Health Board



# Seibiannau byr i rieni sy'n ofalwyr

Mae'r Tîm Iechyd Anabledd Plant yn cydweithio â gweithwyr proffesiynol a sefydliadau lleol i roi cyfle i ofalwyr gael seibiant o'u cyfrifoldebau dyddiol. Mae'r gweithgareddau hyn yn gyfle i rieni ymlacio, cwrdd ag eraill, a neilltuo amser iddynt eu hunain.

Mae pob gweithgaredd yn cael ei ddewis a'i deilwra gan y gofalwyr drwy'r grŵp Sgwrsio a Chysylltu. Dyma rai enghreifftiau o'r hyn y maent wedi bod yn ei wneud dros y misoedd diwethaf...

## Gweithdai serameg a gemwaith

Roedd sesiwn greadigol gyda Carys Boyle Ceramics yn gyfle i ofalwyr gael cipolwg ar grefftau gemwaith a chrochenwaith. Ar ôl y gweithgaredd, cafwyd cinio yn Llety Parc.

## Gweithdy gwaith coed

Bu'r ymarferydd ymwybyddiaeth ofalgar, Jessamy Elmhist, yn cynnal sesiwn gwaith coed yn Aberteifi lle bu gofalwyr yn dysgu sgiliau newydd mewn awyrgylch hamddenol.

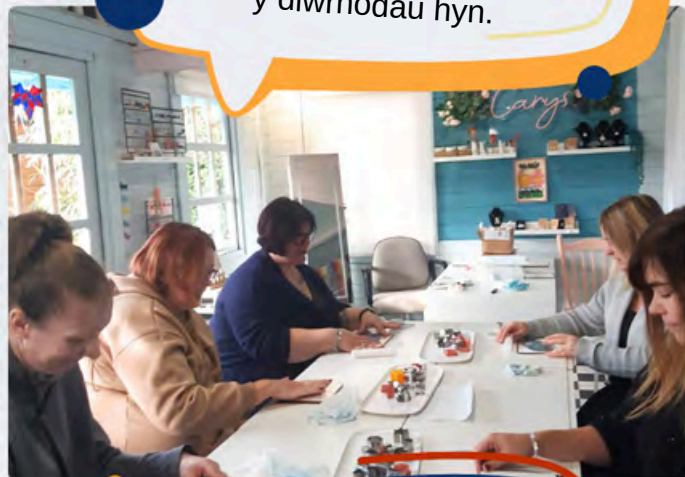
## Parc Bywyd Gwylt Cilgerran, Cerdded a chinio

Aeth grŵp o rieni sy'n ofalwyr a phlant am dro drwy Barc Bywyd Gwylt Cilgerran i fwynhau byd natur a chwmni da. Ar ôl cerdded, cafwyd cinio hamddenol a oedd yn gyfle i bawb sgwrsio a rhannu profiadau.

## Sesiwn llesiant ac ymlacio

Aeth gofalwyr i sesiwn a gynhaliwyd yn y Moody Cow a oedd yn cynnwys yoga, ymwybyddiaeth ofalgar ac adweitheg o dan arweiniad Rachel Jones a Rachel Harvey. Roedd yn gyfle haeddiannol i'r gofalwyr ymlacio a chanolbwyntio ar eu llesiant eu hunain.

Hwn yw fy unig gyfle i ymlacio ac i gymdeithasu – fyddwn i ddim yn gadael y tŷ oni bai am y diwrnodau hyn.



Ro'n i'n teimlo fel pe bawn i'n bodoli heddiw, ac mae bod yn rhan o rywbeth fel hyn yn gwneud i mi deimlo fy mod yn fyw."



Diolch yn fawr, roedd yn gymaint o drît.



Mae'r gweithgareddau hyn yn gyfle i ofalwyr a'u teuluoedd gael seibiant haeddiannol. Os ydych chi'n rhiant sy'n ofalwr, neu os ydych chi'n adnabod rhiant sy'n ofalwr, beth am gysylltu â'r Tîm i ddod i wybod mwy am Sgwrsio a Chysylltu:

✉ [ceredigionCDHT.HDD@wales.nhs.uk](mailto:ceredigionCDHT.HDD@wales.nhs.uk)

Os ydych chi'n ofalwr a hoffai wybod sut i gael seibiant, cysylltwch â Gofalwyr Ceredigion. Ewch i dudalen 13 i gael mwy o fanylion.



# Cerebra: Cynorthwyo teuluoedd â phlant â chyflyrau sy'n ymwneud â'r ymennydd

Elusen yw Cerebra sy'n gweithredu ledled y Deyrnas Unedig (y DU) i gynorthwyo teuluoedd â phlant â chyflyrau sy'n ymwneud â'r ymennydd, fel awtistiaeth, ADHD, syndrom Down, parlys yr ymennydd, epilepsi, ac oedi mewn datblygiad. Mae'n darparu gwasanaethau\* amrywiol i gynorthwyo rhieni a gofalwyr, gan gynnwys:



## Llyfrgell Llyfrau a Theganau

Mae Cerebra'n gweithredu llyfrgell am ddim drwy'r post ar gyfer teuluoedd ledled y DU. Gall rhieni gael benthycio llyfrau ar gyfer **oedolion** a phlant am wahanol gyflyrau sy'n ymwneud â'r ymennydd. Mae hefyd yn darparu teganau synhwyrdd a ddyluniwyd yn benodol ar gyfer plant â'r chyflyrau hyn. Gall teuluoedd gael benthycio un eitem ar y tro am gyfnod o 28 diwrnod, ac mae Cerebra'n trefnu i ddosbarthu ac i gasglu'r eitem.



## Gwasanaeth Cyngor am Gysgu

Mae llawer o blant â chyflyrau sy'n ymwneud â'r ymennydd yn ei chael yn anodd cysgu, a gall hyn fod yn anodd i'r teulu cyfan. Mae Cerebra'n darparu **Canllaw Cysgu**, gweithdai, a chymorth dros y ffôn i gynorthwyo i wella trefnau cysgu plant a'u teuluoedd.



## Canolfan Arloesi Cerebra

Mae'r prosiect hwn yn creu cyfarpar unigryw, pwrpasol i helpu plant anabl i fwynhau gweithgareddau a bywyd bob dydd. Mae hyn yn cynnwys pethau fel bygis a ddyluniwyd yn benodol ar eu cyfer, a byrddau syrffio wedi'u haddasu i helpu plant i gymryd rhan mewn campau a gweithgareddau hamdden.



## Gwasanaeth Hawliau Cyfreithiol (LEaP)

Mae Cerebra hefyd yn cynorthwyo teuluoedd i ddeall eu hawliau ac i gael gafael ar y cymorth iawn ar gyfer eu plant. Mae ei Wasanaeth Hawliau Cyfreithiol yn rhoi cyngor ynghylch cael mynediad at wasanaethau, addysg, a chymorth ariannol. Mae prosiect LEaP yn cynorthwyo i ddatrys problemau cyfreithiol ac ymarferol teuluoedd.

**I gael mwy o wybodaeth am y gwasanaethau hyn neu i'w defnyddio, ewch i wefan Cerebra: [cerebra.org.uk](http://cerebra.org.uk)**

*\*Saesneg yn unig*

# Hysbysfwrdd y Cysylltwyr Cymunedol:

Gall ymuno â grŵp, cwrdd â phobl newydd, neu roi cynnig ar rywbeth newydd godi'ch calon a gwella'ch llesiant. Gall eich helpu chi i deimlo'n fwy hyderus, lleihau straen, a gwneud eich bywyd yn fwy pleserus.

Gall Cysylltwyr Cymunedol Ceredigion eich helpu chi i gael hyd i weithgareddau a grwpiau cymdeithasol lleol sy'n gweddu i'ch diddordebau chi – p'un a ydych yn hoff o gelf a chrefft, cerdded, canu, neu goffi a chlonc.

Maent yn gweithio ledled y sir a gallant siarad â chi dros y ffôn neu gwrdd â chi wyneb yn wyneb i weld sut y gallant eich cynorthwyo chi neu rywun rydych chi'n gofalu amdano.

Beth am gael golwg ar yr hyn sy'n digwydd? Dyma rai gweithgareddau gwych y gallech chi fod yn rhan ohonyh nhw...



## Clwb Cymdeithasol Dydd Gwener Waunfawr

- Bob dydd Gwener
- 2 - 4pm
- Neuadd Gymunedol Waunfawr, Brynceinion, Waunfawr, Aberystwyth, SY23 3PN



## Cwrdd a Chyfarch Llanrhystud

Ymunwch â'r grŵp sy'n cwrdd bob wythnos i gael clonc gyfeillgar dros goffi, i gwrdd â ffrindiau newydd, ac i gymryd rhan mewn gweithgareddau. Mae croeso i bawb.

- Bob dydd Iau
- 11am - 1pm
- Y Llew Du, Llanrhystud, SY23 5DG

## Dal Ati – Ymarfer eich Cymraeg

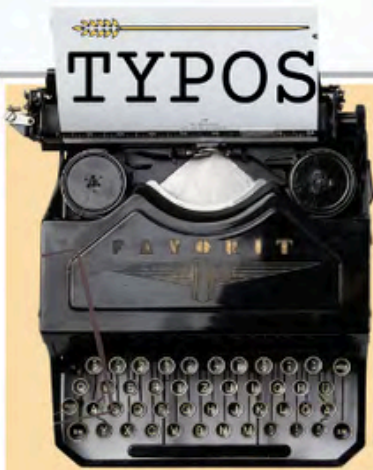
Ddwywaith y mis, rydyn ni'n cynnal sesiwn Dal Ati yng Nghaffi Cletwr lle y gall dysgwyr gwrdd â siaradwyr rhugl cyfeillgar i ymarfer sgwrsio dros baned.

Dydd Sadwrn cyntaf a thrydydd dydd Sadwrn y mis  
10.30 - 11.30am  
Caffi Cletwr, Tre'r ddôl, SY20 8PN  
[cletwr.com](http://cletwr.com)

Cymraeg

## Siarad Cymraeg

Bob dydd Gwener  
10 - 11am  
Neuadd Rhydypennau (Ystafell Leri),  
Pen-y-garn, Bow Street, SY24 5BQ  
[neuaddrhydypennau.cymru/en/](http://neuaddrhydypennau.cymru/en/)



## Grŵp Ysgrifennu Typos – Llambled

Wedi'i sefydlu ddwy flynedd yn ôl, mae Grŵp Ysgrifennu Typos yn cwrdd bob dydd Gwener yn Ngwesty'r Falcondale i rannu creadigrwydd dros goffi a chacen. Mae ein grŵp cyfeillgar a chroesawgar yn cynnwys awduron ar bob lefel – awduron cyhoeddiedig, awduron hunangyhoeddiedig a darpar awduron.

Rydym yn croesawu pob genre, a gall aelodau'r grŵp ddod â rhywbeth i'w ddarllen neu ddim ond wrando ar y sgwrs. Darperir adborth adeiladol mewn amgylchedd cefnogol a chymhellol. Mae llawer o'r aelodau'n rhannu cyngor gwerthfawr am hunangyhoeddi a chael hyd i olygyddion a darlunwyr, ac yn awgrymu teitlau ar gyfer llyfrau.


Y tu hwnt i ysgrifennu, rydym yn agored i ddigwyddiadau cymunedol ac yn mwynhau ymweld â sbas ac ystafelloedd te. Mae croeso i bawb ac rydym yn sylweddoli na all pawb ddod i bob cyfarfod, felly nid oes pwysau i ddod bob wythnos – dim ond lle i gysylltu, i greu ac i dyfu.

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Karen:

☎ 07779 651116

- Bob dydd Gwener
- 10:30am – 12:30pm
- Gwesty'r Falcondale, Llanbedr Pont Steffan

## Gwau a Chlonc Cletwr

Bob dydd Mawrth  
2pm – 4pm  
Caffi Cletwr, Tre'r ddôl,  
SY20 8PN  
 [cletwr.com](http://cletwr.com)

## Paned a Chlonc – Caerwedros

Ymunwch â'ch ffrindiau a'ch cymdogion i gael paned a chlonc yn Neuadd Caerwedros. Croeso i bawb.

- Bob dydd Llun olaf o'r mis
- 10am – 12pm



## Grŵp Cyfeillgarwch a Gêmau

A B E R A E R O N

Mae'r grŵp yn cwrdd bob wythnos yng Nghlwb Chwaraeon Aberaeron i chwarae gêm, bowls dan do, dominos, Scrabble, a llawer o gêmiau bwrdd poblogaidd eraill. Codir ffi o £2 sy'n cynnwys lluniaeth.

- Bob dydd Llun
- 2 – 4pm



## Cymuned Galw Heibio Aberteifi

Ymunwch â Chysylltydd Cymunedol, Carys, ym Maes Mwldan, Ffordd Bath House, Aberteifi, SA43 1JZ.

- Bob trydydd dydd Gwener o'r mis
- 10am - 1pm



## Clwb Croce Aberystwyth

Wedi'i sefydlu yn 2024, mae Clwb Croce Aberystwyth yn mynd o nerth i nerth wedi iddo gael grant o £6,000 gan Chwaraeon Cymru. Mae gan y clwb bron i 30 aelod yn barod ac mae'n croesawu chwaraewyr newydd gydol y flwyddyn.

Mae croce yn gamp awyr agored ardrawiad isel sy'n wych ar gyfer iechyd a llesiant. Mae'n gamp hawdd ei dysgu, a gall dechreuwyr ddechrau chwarae ymhen cyn lleied â 10 munud, ond mae'r sgîl a'r strategaeth sydd ynghlwm wrth y gamp yn golygu ei bod yn cynnal diddordeb. Fel clwb newydd, mae pawb yn dysgu gyda'i gilydd ac yn mwynhau'r hwyl a'r cyfeillgarwch ar y daith.

Mae'r clwb yn awyddus i dyfu yn 2025 ac mae croeso i aelodau newydd ymuno unrhyw bryd. Dewch i wybod mwy drwy fynd i: [sites.google.com/view/abercroquet/home](https://sites.google.com/view/abercroquet/home)

### Diwrnod agored a sesiwn flasau am ddim

- Dydd Mawrth, 13 Mai 2025
- 2 – 4pm
- I wneud ymholiadau ac i gadw lle, anfonwch e-bost at: [abercroquet@gmail.com](mailto:abercroquet@gmail.com)

## Awydd dechrau eich grŵp eich hun?

Paned a chlonc, gwau a chlonc, canu, celf a chreffft, a'r cyfan gyda phobl o'r un anian â chi – beth allai fod yn well? Os ydych chi'n chwilio am grŵp lleol, gall eich Cysylltwyr Cymunedol eich helpu chi.

Os nad oes grŵp addas ar gael, beth am ddechrau'ch grŵp eich hun? Mae'n haws nag y byddech chi'n ei ddisgwyl! Mae ein Hwylusydd Grwpiau Cymunedol ar gael i gynorthwyo grwpiau newydd a grwpiau sy'n bodoli eisoes drwy wneud y pethau hyn:

- rhoi cyngor ar ddeunyddiau cyhoeddusrwydd
- eich cynorthwyo i gael hyd i leoliad
- chwilio am grantiau i'ch helpu â chostau
- eich cynorthwyo i ddysgu sgiliau neu'ch cysylltu â rhywun a all wneud hynny
- darparu cymorth tymor byr i'ch rhoi ar ben ffordd

Os hoffech chi gael gwybod mwy neu gael sgwrs anffurfiol am eich syniadau, cysylltwch â **Lindsay Harkett**:

☎ 01545 574200

✉ [connecting@ceredigion.gov.uk](mailto:connecting@ceredigion.gov.uk)



**Noder**, nad oes angen i chi gysylltu gyda Chysylltwr Cymunedol er mwyn mynychu unrhyw un o'r grwpiau na'r gweithgareddau hyn.

Os ydych chi neu rywun rydych yn gofalu amdanynt eisiau dysgu mwy am y grwpiau a'r gweithgareddau yn eich ardal chi, cysylltwch a'ch Cysylltydd Cymunedol lleol.

☎ 01545 574200

✉ [clic@ceredigion.gov.uk](mailto:clic@ceredigion.gov.uk)

Dilynwch ein Cysylltwyr Cymunedol ar Facebook er mwyn gwybod pryd a ble mae'r sesiynau galw heibio rheolaidd:

 [cysylltuceredigionconnecting](https://www.facebook.com/cysylltuceredigionconnecting)



**4YDD DYDD MERCHER BOB MIS**

# CAFFI COF

**10AM - 12PM**

**NEUADD EGLWYS TYSUL (DRWS NESAF I'R  
LLYFRGELL), STRYD YR EGLWYS, LLANDYSUL**

Parcio ar gael, mynediad i'r anabl a  
thoiled i'r anabl

**YDYCH CHI'N POENI AM EICH COF?  
YMUNWCH Â NI AM SGWRS.**



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council



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



## Hwb Cymunedol Borth

Grŵp Cefnogi Dementia Creadigol

### Dydd Llun 10am-12pm Hwb Cymunedol Borth

Paned a bisgedi yn gynwysedig

Dewch i ymuno â ni am ychydig o  
hwyl a chwmni da. Mae'r grŵp hwn  
yn gwahodd perthnasau a gofalwyr  
a phobl â phroblemau cof.

Nid oes angen profiad blaenorol,  
bydd Martine yno i'ch arwain  
trwy'r broses.



**Am fwy o wybodaeth:**

Martine@borthcommunityhub.co.uk, neu 07726 420129

**Cefnogir gan: Cyomddiriedolaeth Elusennol Margaret Ac Alick Potter**



## Noddfa Ceredigion

### Ynglŷn â'r prosiect

Mae'r Noddfa, sydd wedi'i lleoli yng nghanol Aberystwyth, yn darparu gwasanaeth y tu allan i oriau i roi cymorth cyfannol, ymarferol a therapiwtig sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i bobl sydd mewn perygl o wynebu argyfwng iechyd meddwl yng Ngheredigion. Mae'r gwasanaeth wedi'i lleoli mewn amgylchedd croesawgar a chartrefol gyda lolfa, cegin/ardal fwyta, cawod, a chyfleusterau golchi dillad. Ceir ardaloedd preifat hefyd ar gyfer y rheini y mae angen amser distaw neu gymorth un i un arnynt.

Ein nod yw lleihau nifer y derbyniadau i'r ysbyty a lleihau'r risg o niwed i bobl yn eu cartrefi eu hunain. Bydd diogelwch a llesiant yr unigolion yn cael eu hasesu'n llwyr cyn iddynt ddychwelyd adref, a byddant yn cael eu hatgyfeirio at wasanaethau eraill fel y bo'n briodol.

### Pwy ydym ni'n eu cynorthwyo?

Rydym yn darparu cymorth i bobl 18 oed a throsodd sy'n byw yn Ngheredigion sydd ar fin wynebu argyfwng neu sy'n cael trafferth â'u hiechyd meddwl. Rydym hefyd yn ceisio cynorthwyo'r rheini sy'n wynebu anawsterau o ran unigrwydd, straen a gorbryder, hwylliau isel, neu unrhyw bryderon o ran eu teulu neu'u perthynas. Gall y Noddfa hefyd gynorthwyo pobl â phryderon ariannol, a helpu unrhyw un a allai fod yn dioddef trais domestig.

### Sut ydym ni'n gwneud hyn?

Rydym yn darparu lle diogel i bobl siarad am y problemau y maen nhw'n eu hwynebu. Nid oes rhaid aros yn hir i gael apwyntiad, ac rydym ar gael ar adegau pan nad oes unrhyw wasanaethau eraill yn agored. Gallwn ddarparu apwyntiadau wyneb yn wyneb neu dros y ffôn am hyd at ddwy awr ar y tro, a gallwn hefyd eich cyfeirio at wasanaethau eraill.

✉ [ceredigionsanctuary@adferiad.org](mailto:ceredigionsanctuary@adferiad.org)

☎ 01970 629 897\*

**Yn Agored:** Dydd Iau i Ddydd Sul,  
5pm - 1:30am

\*Sylwch nad oes neb yn ateb y ffôn y tu allan i'r oriau agor.

**Sganiwch i gael  
mynediad i'r  
ffuflen atgyfeirio**





## Ydych chi eisiau...

Mwy o wybodaeth am gyflwr eich iechyd?  
Ennill sgiliau a hyder gyda rheoli eich iechyd?  
Lleihau risgiau cymhlethdodau iechyd difrifol?

## Gwasanaeth Bydd Iach Hywel Dda

Rydym yn cynnig amrywiaeth o Raglenni Iechyd a Lles i unrhyw un dros 18 oed sydd â chyflwr cronig, neu'n gofalu am rywun gyda chyflwr cronig.

Ymhlith y rhaglenni mae:



Rhaglen Hunan-reoli Clefyd Cronig (CDSMP)

Rhaglen Hunanreoli Diabetes (DSMP)

Rhaglen Diabetes X-PERT

STANCE - Gofal Traed Diabetic

Byw gyda COPD

Rhaglen Rheoli Poen

Canser: Ffynu a Goroesi

Byw gyda Ffibromyalgia

Byw gyda COVID Hir

Heneiddio'n Iach

Byw gyda Lymffodema

Cyflwyniad i Iechyd a Lles i Ofalwyr

Pledren a Choluddyn Iach

Rhaglen Rheoli Pwysau - Bwyd Doeth am Oes

Am mwy o wybodaeth, cysylltwch:

☎ 0300 303 8322 (Opsion 5)

✉ epp.hdd@wales.nhs.uk

*Dilynwch ni ar Facebook Bydd  
Iach - Hywel Dda - Be Well*



# Gwasanaethau Cymorth Cartref Byw Adref



**CYSWLLT**

☎ 01239 615556

Mae gwasanaeth cymorth cartref Byw Adref yn cefnogi dros bumdegau i barhau i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi gyda thasgau domestig o ddydd i ddydd fel:

- Tasgau cartref cyffredinol
- Newidiadau golchi dillad a gwelyau
- Siopa hanfodol ysgafn o siop leol
- Paratoi Prydau Bwyd
- Gwasanaeth Eistedd
- Cerdded ci

**£21.50  
yr awr**

Codir tâl am y gwasanaeth, ac mae ar gael yng Ngheredigion a rhannau o Sir Gaerfyrddin, a Sir Benfro. Ffoniwch neu e-bostiwch i drafod eich anghenion cymorth cartref.

**Ebost:** [angharad.jones@agecymrudfyfed.org.uk](mailto:angharad.jones@agecymrudfyfed.org.uk)





# Ydych chi'n ddi-waith?

Mae cefnogaeth ar gael i bawb yng Nghymru sydd ddim mewn cyflogaeth, addysg na hyfforddiant.



## Cefnogaeth rydym yn ei gynnig:

### Mentora I:!

Gan gynnwys sesiynau creu CV, cefnogaeth ceisiadau swydd, cymorth cyfweiliadau, gyda'r gobaith o greu llwybr clir at gyflogaeth a fwy.

### Hyfforddiant

Cynnig cymwysterau ac achrediadau sydd yn berthnasol i'w gwaith.

### Uwchsgilio

Cefnogi i ddatblygu eu sgiliau, gwerthoedd, ymddygiad a gwybodaeth i'w hwyluso'u taith at gyflogaeth.

### Cymorth Mewn Gwaith

Creu cyfleoeddprofiad gwaith, gwirfoddoli, treialon gwaith a chynnig cefnogaeth trwy'r broses i'r cyfranogwyr a'r cyflogwyr.

## Cofiwch, mae yna bobl allan yna a all eich helpu

I gael rhagor o wybodaeth am y cymorth sydd ar gael, cysylltwch â 01970 633422 neu [TCC-EST@ceredigion.gov.uk](mailto:TCC-EST@ceredigion.gov.uk)



# CEFNOGAETH I OFALWYR IFANC

## Cael seibiant: Pam mae angen amser iddyn nhw eu hunain ar ofalwyr ifanc

Mae bod yn ofalwr ifanc yn golygu dy fod yn helpu rhywun sy'n sâl, yn anabl, neu'n cael anawsterau â'i iechyd meddwl. Gall hyn roi boddhad, ond gall hefyd fod yn flinedig iawn. Dyna pam fod Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc 2025 yn seiliedig ar thema 'Rhowch seibiant i mi', gan bwysleisio pwysigrwydd gorffwys ac ymlacio.

Gall seibiant fod yn unrhyw beth sy'n dy helpu di i adennill dy nerth, fel hobi, diwrnod allan, neu dreulio amser gyda ffrindiau. Os wyt ti'n ei chael hi'n anodd creu amser i ti dy hun, mae cymorth ar gael i ti.

### Dwyt ti ddim ar dy ben dy hun

Dyw cael seibiant ddim yn beth hunanol; mae'n dy helpu di i gadw'n iach. Os wyt ti'n teimlo dy fod wedi dy lethu, gofynna am gymorth. Mae pobl a gwasanaethau yn barod i dy helpu di.

Rhowch seibiant i mi!



**Diwrnod Gweithredu  
Gofalwyr Ifanc 2025**



## Pwy all helpu?

**Mae Gofalwyr Ceredigion Carers yn darparu cyngor cyfeillgar, gweithgareddau hwyliog a sgysiau un i un i dy helpu di i deimlo'n fwy hyderus ac i gael seibiant.**

Drwy fod yn ofalwr, rwyd ti'n dysgu sgiliau gwerthfawr, fel sut i fod yn garedig, sut i fod yn drefnus, a sut i ymdopi â sefyllfaoedd anodd. Ond gall fod yn anodd cadw'r ddysgl yn wastad rhwng gofalu a mynd i'r ysgol, dilyn hobi neu dreulio amser gyda ffrindiau.

**Gall Gofalwyr Ceredigion Carers dy helpu di â'r pethau hyn:**

- Siarad â rhywun am dy deimladau
- Mynd ar deithiau a mynd i ddigwyddiadau hwyliog i gwrdd â gofalwyr ifanc eraill
- Dy gynorthwyo di i ymdopi â'r ysgol a'r cyfrifoldebau gofalu
- Grwpiau a gweithgareddau lleol i ofalwyr ifanc yn unig
- Cyngor o ran colegau, swyddi a'r dyfodol

 03330 14 33 77

 [ceredigion@credu.cymru](mailto:ceredigion@credu.cymru)

**SGANIWCH FI**



# Dy hawliau di fel gofalwr ifanc

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn dweud bod gan bob plentyn a phob person ifanc hawl i'r pethau hyn:

- Dysgu a chael addysg
- Treulio amser gyda ffrindiau ac ymuno â chlybiau neu grwpiau
- Ymlacio a chwarae
- Preifatrwydd
- Lleisio barn ar benderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw



Yng Nghymru, mae gan ofalwyr ifanc hefyd hawl i **Aseiad o Anghenion Gofalwr**. Mae'r aseiad hwn yn helpu i nodi'r cymorth y gall fod ei angen arnat ti, fel seibiannau, cymorth emosiynol, neu gymorth o ran yr ysgol.

## Beth yw Aseiad o Anghenion Gofalwr?

Mae Aseiad o Anghenion Gofalwr yn ystyried sut mae dy gyfrifoldebau gofalu yn effeithio ar dy fywyd a pha fath o gymorth fyddai'n ddefnyddiol. Yng Ngheredigion, Gofalwyr Ceredigion Carers sy'n cyflawni'r aseidiadau hyn, mewn partneriaeth ag Adran Gofal Cymdeithasol Cyngor Sir Ceredigion.

### A ddylwn i gael aseiad?

Does dim rhaid i ti, ond mae'n syniad da:

- Os yw gofalu'n gwneud i ti deimlo'n flinedig, yn drist neu dan straen
- Os oes angen cymorth ychwanegol arnat ti, fel arian, cyfarpar, neu amser i orffwys
- Os yw'r ysgol, gwaith neu fywyd teuluol yn mynd yn ormod
- Os wyt ti am gynllunio ar gyfer y dyfodol

### Beth sy'n digwydd yn ystod aseiad?

Byddi di'n siarad ag aelod o dîm Gofalwyr Ceredigion Carers am bethau fel:

- Pa dasgau rwyd ti'n eu gwneud ar ran y sawl rwyd ti'n gofalu amdano
- Pa rannau o ofalu sy'n anodd i ti
- A oes angen cymorth arnat ti gyda'r ysgol, hobis, neu waith
- Beth fyddai'n ei gwneud hi'n haws i ti ofalu

### Beth sy'n digwydd ar ôl yr aseiad?

Bydd y Cyngor yn penderfynu a all di gael cymorth. Gall hyn gynnwys:

- **Seibiant** er mwyn i ti allu gorffwys
- Cymorth i gymryd rhan mewn **hobis neu weithgareddau** rwyd ti'n eu mwynhau
- **Offer neu gyfarpar** i'w gwneud hi'n haws i ti ofalu
- **Rhywun i siarad ag e** os wyt ti'n ofidus neu dan straen

### Sut i ofyn am aseiad

Gelli di gysylltu â Gofalwyr Ceredigion Carers:

☎ 03330 14 33 77

✉ [ceredigion@credu.cymru](mailto:ceredigion@credu.cymru)

Os oes angen cymorth arnat ti, gelli di ofyn i ffrind, aelod o'r teulu, neu rywun rwyd ti'n ymddiried ynddo dy helpu di.

**Cofia fod cymorth ar gael, a dy fod ti'n haeddu cymorth hefyd!**

## BETH SYN DIGWYDD?

O glybiau ieuentid i gaffis a gweithgareddau ledled y sir, mae rhywbeth yn digwydd o hyd! P'un a ydych yn cwrdd â hen ffrindiau neu'n creu ffrindiau newydd, mae'n ffordd wych o gael hwyl ac ymlacio.

### Caffi Ieuentid Depot – 35 Pendre, Aberteifi

Mae'r Caffi Ieuentid Depot yn lle diogel, cyfeillgar a chynhwysol lle y gall pobl ifanc o bob cefndir ymlacio, cymdeithasu a mwynhau adloniant mewn amgylchedd cefnogol heb gyffuriau nac alcohol. Mae hefyd yn rhoi arweiniad, sgiliau bywyd a chymorth cyflogaeth i helpu pobl ifanc i greu cysylltiadau ac i achub ar gyfleoedd gwerthfawr.

Oriau agor:

Dydd Llun – dydd Sadwrn, 11am – 7pm

📧 @depotyouthcafe

### Clwb Ieuentid y Borth – Hwb Cymunedol y Borth

Bob nos Iau (yn ystod y tymor yn unig) 6pm – 8pm

Mae Clwb Ieuentid y Borth yn lle i bobl ifanc 11-17 oed dreulio amser gyda'u ffrindiau, chwarae gêm, rhoi cynnig ar weithgareddau newydd, neu ddim ond ymlacio. Mae'r clwb hefyd yn trefnu ambell daith yn ystod y flwyddyn.

Os oes gennych chi ddiddordeb, galwch i mewn i weld beth sy'n digwydd!

### RAY Ceredigion – Stryd y Tabernacl, Aberaeron

Gweithgareddau yn ystod y tymor:  
3:30pm – 6pm.

Mae RAY Ceredigion yn cynnal gweithgareddau hwyliog amrywiol i rai 6-19 oed, gyda phob sesiwn yn cynnwys pryd bwyd a byrbrydau iach.

- Dydd Llun – Clwb Ieuentid Aeron Arts a gweithdy celf a chrefft (i rai 11-19 oed)
- Dydd Mawrth – Clwb Ieuentid RAY Actif – celf, gêm, a dawn (i rai 11-18 oed)
- Dydd Mercher – RAY Actif Iau – gêm, celf a chrefft (i rai 6-11 oed)
- Dydd Iau – Clwb Ieuentid RAY Actif – celf, gêm, a dawn (i rai 11-18 oed)
- Dydd Gwener – Clwb Ieuentid a gweithdy Cerddoriaeth Fyw Aeron (i rai 11-19 oed)

I gael mwy o wybodaeth:

☎ 01545 570686

✉ enquiries@rayceredigion.org.uk

🌐 www.rayceredigion.org.uk

### Feelz on Wheelz – caffi ieuentid symudol

Mae caffi symudol Feelz on Wheelz yn teithio ledled Ceredigion i estyn croeso i bobl ifanc 13-25 oed alw i mewn i gael paned a chymorth gan staff hyfforddedig. Dilynwch @feelzonwheelzceredigion ar Instagram i weld pa bryd bydd y caffin dod i'ch ardal chi!



## Lwfans Gofalwr 2025/26



Ers mis Ebrill 2025, mae'r llywodraeth wedi codi terfyn enillion y Lwfans Gofalwr o **£151** yr wythnos i **£196** yr wythnos. Yn 2025/26, **£83.30** yw cyfradd y Lwfans Gofalwr.

I weld a ydych yn gymwys i gael y Lwfans Gofalwr ac i wneud cais i'w gael, ewch i wefan y llywodraeth: **www.gov.uk/lwfans-gofalwr** neu cysylltwch ag Uned Lwfans Gofalwr yr Adran Gwaith a Phensiynau drwy ffonio **0800 731 0297**.

## Cymorth Costau Byw

Rydyn ni eisiau sicrhau fod holl breswylwyr Ceredigion yn cael yr help a'r gefnogaeth ariannol sydd ar gael iddyn nhw.

Edrychwch i weld pa gefnogaeth allai fod ar gael i chi i'ch helpu gyda chostau cynyddol nwyddau ac ynni, chwyddiant a gwasgfeydd costau byw ar ei'n wefan:

 [bit.ly/3uL8pQp](https://bit.ly/3uL8pQp)

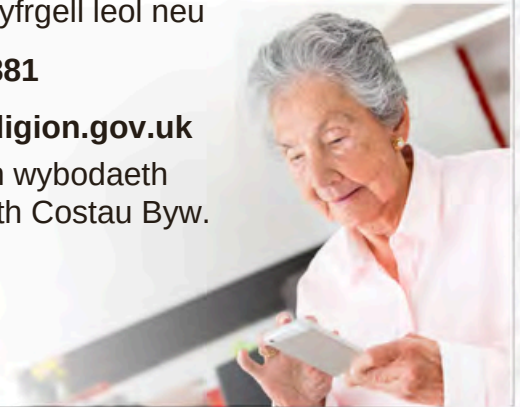
Os na allwch gael mynediad i'r dudalen we:

 ewch i'ch Llyfrgell leol neu

 **01545 570881**

 [clic@ceredigion.gov.uk](mailto:clic@ceredigion.gov.uk)




a gofyn am wybodaeth am Gymorth Costau Byw.






## Gwefan Taliad Uniongyrchol

Os ydych chi neu rywun rydych yn gofalu amdano yn cael cymorth gan y gwasanaethau cymdeithasol, gallwch wneud cais am daliadau uniongyrchol. Mae'r rhain yn gadael i chi ddewis a phrynu'r gwasanaethau sydd eu hangen arnoch chi eich hun, yn hytrach na'u cael gan eich cyngor.

### Mae'r wefan yn esbonio:

-  Beth yw Taliadau uniongyrchol
-  Beth yw Cynorthwywyr Personol (CP)
-  Sut y gallwch gyflogi CP


### Fe welwch hefyd:

-  Swyddi gwag CP presennol a hyfforddiant ar-lein
-  Newyddion a diweddariadau rheolaidd
-  Cysylltiadau a dolenni defnyddiol

### Sut allaf i wneud cais?

Os yw'r Gwasanaeth Gofal Cymdeithasol wrthi'n asesu eich anghenion, gofynnwch i'r asesydd ynghylch Taliadau Uniongyrchol. Fel arall, bydd angen i chi gysylltu â'r Porth Gofal i ofyn i gael Asesiad o Anghenion Gofalwr neu asesiad o anghenion.

### Porth Gofal:

 **01545 574000**



 [bit.ly/TUCere](https://bit.ly/TUCere)



Eich helpu i  
wneud y  
mwyaf  
o'ch arian!

## Gwasanaeth Cymorth Materion Ariannol

Gall Ymgynghorwyr Materion Ariannol Arbenigol gynnig gwybodaeth arweiniad a chymorth AM DDIM i ofalwyr gyda:

- Cynghorion ac awgrymiadau ar sut i arbed arian
- Budd-daliadau Lles
- Cyllidebu
- Mynediad at grantiau, gostyngiadau a chonchesiynau

**YMDDIRIEDOLAETH  
GOFALWYR**

Croesffyrdd  
Gorllewin Cymru

**CARERS  
TRUST**

Crossroads  
West Wales



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council



**0300 0200 002**  
**(AM DDIM)**



**info@ctcww.org.uk**

## Yw hi'n anodd talu'ch biliau ynni? Ydych chi'n ddigon twym gartref?

### CYMORTH AM DDIM, GAN CYNNWYS

- £ Cymorth dyled ynni
- ☁️ Cyngor carbon monocsid
- ☎️ Cyngor ynghylch y Gofrestr Gwasanaethau â Blaenoriaeth
- 💡 Cyngpr effeithlonrwydd ynni a biliau
- 🔌 Trafod â'ch cyflenwr ynni

Os yw rheoli ynni'ch cartref yn mynd yn drech arnoch, a bod arnoch angen cymorth rhywun, gyrrwch neges e-bost atom i drefnu apwyntiad cyfrinachol.

 **communityadvice@severnweye.org.uk**

Neu galwch dîm cyngori Severn Wye i drefnu ymweliad

 **0800 170 1600**

 **severnweye.org.uk/communityadvice**



Wedi'u hariannu gan Gynllun Iawndal  
Gwirfoddol y Diwydiant Ynni



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



## Gall Advicelink Cymru ei gwneud hi'n haws i chi hawlio eich arian.

**Ffoniwch linell gymorth Advicelink Cymru, sy'n gyfrinachol ac am ddim, i weld a oes gennych hawl i gael cymorth ariannol neu fudd-daliadau.**

Bydd ein cynghorydd cymwys yn siarad â chi am eich amgylchiadau ac yn eich cefnogi drwy gydol y broses o wneud cais.

Gallai fod gennych hawl i gael arian ychwanegol o fudd-daliadau lles fel:

- Cynllun Gostyngiad y Dreth Gyngor
- Taliad Annibyniaeth Personol
- Lwfans Gofalwr
- Credyd Pensiwn.

**Ffoniwch linell gymorth Advicelink Cymru am ddim heddiw:**



**0808 250 5700**  
**[llyw.cymru/hawliadyarian](https://llyw.cymru/hawliadyarian)**



# Hyfforddiant Codi a Chario ar gyfer Gofalwyr Di-dâl

Cyngor a chefnogaeth

**Canolfan Bwy'n  
Annibynnol Penmorfa  
Aberaeron  
SA46 0PA**



## Archebwch nawr:

**16 Ebrill**

**21 Mai**

**18 Mehefin**

- Angen help wrth symud eich anwyliaid neu rywun sy'n derbyn gofal mewn ffordd ddiogel?
- Ydych chi'n poeni am beryglon anafiadau?

### Ymunwch â ni am arweiniad arbenigol!

Dewch i Ganolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa i gael arweiniad a chefnogaeth gan Hyfforddwyr Codi a Chario Cyngor Sir Ceredigion.

### Cyfle i gwrdd â'n Swyddog Gofalwyr!

Bydd Liz yno i drafod eich rôl gofalu, yn enwedig yr agwedd sy'n ymwneud â gadael yr ysbyty. Gall hefyd eich cyfeirio at wasanaethau defnyddiol eraill.

### Archwilio adnoddau a chyfarpar!

Cyfle i weld yr holl offer gofal, cymorth symudedd a thechnoleg gofal sydd ar gael ym Mhenmorfa.

**I archebu ac i gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Liz ar:**

☎ 07498 965279

✉ [liz@credu.cymru](mailto:liz@credu.cymru)



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council



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

**Gofalwyr**  
**Ceredigion Carers**



# GALLUOGI GOFAL DRWY DECHNOLEG

YW'R DEFNYDD A WNEIR O DECHNOLEG ER MWYN DARPARU GWASANAETHAU IECHYD A GOFAL I BOBL YN EU CARTREFI EU HUN

## Sut mae hyn yn gweithio?

Bydd Telegofal yn eich cysylltu â chanolfan fonitro os bydd unrhyw beth yn mynd o chwith. Yn syml iawn bydd gwasgu'r botwm ar eich pendant neu'r uned ymateb yn eich cysylltu yn uniongyrchol â'n tîm cyfeillgar. Byddant yn medru siarad â chi drwy'r uchelseinydd ar yr uned. Mae'n bosib i chi hefyd gael cyfarpar sy'n gweithredu'r larwm yn awtomatig os nad yw'n bosib i chi wneud hynny eich hun.



## Manteision

- Cynyddu annibyniaeth a hyder
- Rheoli / lleihau risg
- Tawelu meddwl aelodau'r teulu sy'n ofalwyr
- Lleihau'r angen am becyn gofal
- Arbed mynediad i'r ysbyty
- Cefnogi'r gallu i gleifion gael eu rhyddhau o'r ysbyty'n gynnar
- Oedi neu atal yr angen am ofal preswyl



## Gwybodaeth defnyddiol



**TELECARE@CEREDIGION.GOV.UK**

**CLIC: 01545 570 881**

# Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa

Eich helpu i fyw'n annibynnol yng Ngheredigion

Mae Canolfan Byw'n Annibynnol newydd Penmorfa, sy'n hybu annibyniaeth a chymorth cymunedol, ar fin trawsnewid y ffordd y mae unigolion yn dod o hyd i atebion a gwybodaeth i helpu eu hunain.

Mae'r Ganolfan wedi'i rhannu i mewn i sawl maes arbenigol:

- Ystafell bwrpasol AskSara
- Gofal wedi'i alluogi drwy Dechnoleg
- Cyfarpar gofal a symudedd
- Cymorth o ran nam ar y golwg
- Addasiadau tai
- Ymwybyddiaeth o ddiogelwch tân
- Arweiniad ar daliadau uniongyrchol
- Cymorth i ofalwyr a'r rhai sy'n derbyn gofal



## AGOR

o ddydd Llun i ddydd Gwener  
10:30 -3:30

Ar lawr gwaelod swyddfeydd y Cyngor Sir ym Penmorfa, Aberaeron, SA46 0PA

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'r Ganolfan Gyswllt Clic ar:

☎ 01545 570 881

✉ clic@ceredigion.gov.uk



# Clinigau Gofal Traed Cymdeithasol yn Aberystwyth ac Aberteifi



Mae dal ati i symud yn bwysig, yn enwedig pan fyddwn ni'n heneiddio. Gall fod yn anoddach gofalu am ein traed, yn enwedig torri ewinedd ein traed. Mae Age Cymru Dyfed yn darparu clinig gofal traed cymdeithasol i bobl dros 50 oed y mae angen ychydig o gymorth ychwanegol arnyn nhw.

## Beth yw prif fanteision y gwasanaeth hwn?

- Eich cadw ar eich traed a'ch cadw i symud
- Lleihau'r siawns o gwmpo
- Eich helpu i barhau i fod yn annibynnol
- Cael sgwrs a gweld wyneb cyfeillgar



## Beth yw pris y gwasanaeth?

- Apwyntiad cyntaf: £37 (gan gynnwys eich pecyn torri ewinedd eich hun)
- Ymweliadau dilynol: £22 yr un

**Sylwch:** Ni allwn ddarparu gwasanaeth i gleientiaid â diabetes na chleientiaid sy'n cymryd meddyginiaethau teneuo'r gwaed a steroidau penodol.

## Ble a phryd?

- Aberteifi: Dydd Mercher
- Aberystwyth: Dydd Gwener

## Pwy sy'n cynnal y clinigau hyn?

Mae ein gwirfoddolwyr wedi cael hyfforddiant gofal traed sylfaenol gan Adran Podiatreg Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda.

## Cysylltwch â ni:

☎ 01239 615556

✉ [angharad.jones@agecymrudyfed.org.uk](mailto:angharad.jones@agecymrudyfed.org.uk)

# Gwneud bywyd yn haws mewn tri cham syml gyda AskSARA...

- 1 Dewis pwnc
- 2 Ateb rhai cwestiynau
- 3 Mynnwch gyngor

<https://wwcp.livingmadeeasy.org.uk>

SGANIWCH FI



Canllaw hunangymorth ar-lein sy'n darparu cyngor a gwybodaeth am gynhyrchion a chyfarpar i bobl hŷn a phobl ag anableddau yw **AskSARA**.



**wwcp**  
Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru  
West Wales Care Partnership

# Gwasanaeth Cymorth Rhyddhau o'r Ysbyty i Ofalwyr



Dewch i gwrdd â Beth a Liz, Swyddogion Gofalwyr sy'n gweithio yn y Gwasanaeth Cymorth Rhyddhau o'r Ysbyty.

Pan fydd rhywun rydych chi'n gofalu amdano yn mynd i'r ysbyty neu'n gadael yr ysbyty, gall fod yn gyfnod anodd i deuluoedd. Gallech chi ddod yn ofalwr yn sydyn, neu wynebu heriau newydd pan fydd yr unigolyn yn dychwelyd adref. Gall fod llawer o gyfarfodydd, gwaith papur, a phenderfyniadau anodd. Mae'n hawdd teimlo eich bod yn cael eich diysytru neu deimlo nad yw'r gofal rydych chi'n ei ddarparu'n cael ei gydnabod.

Weithiau, y gofalwr yw'r un y mae angen triniaeth ysbyty arno. Os ydych chi'n wynebu cyfnod yn yr ysbyty a'ch bod yn poeni am eich cyfrifoldebau, nid ydych ar eich pen eich hun. Gallech deimlo bod pwysau arnoch i adael yn gynnar i ofalu am rywun arall, a gall hyn ei gwneud yn anoddach i chi wella.

Ein bwriad ni yw ysgafnhau'r baich mewn ffordd sydd o bwys i chi, eich helpu chi i drafod eich sefyllfa, a chynllunio'r gofal sydd ei angen arnoch chi.

## Galwch heibio i weld Beth a Liz yn eu stondinau gwybodaeth rheolaidd

### Ysbyty Cyffredinol Bronglais

Y brif fynedfa/cyntedd cleifion allanol  
9:30am – 12pm  
Dydd Mawrth cyntaf pob mis

### Canolfan Gofal Integredig Aberteifi

Y brif fynedfa  
10am – 3pm  
Dydd Mawrth cyntaf pob mis

### Canolfan Gofal Integredig Aberaeron

Y brif fynedfa  
9am – 12pm  
Dydd Mercher cyntaf pob mis

**Cysylltwch â ni hyd yn oed os nad ydych chi'n byw yng Ngheredigion. Gallwn ni eich cynorthwyo chi o hyd!**

**Liz**

☎ 07498 965279

✉ liz@credu.cymru

**Beth**

☎ 07984 464977

✉ beth@credu.cymru

## Sut gallai'r gwasanaeth hwn weithio:

- Sgyrsiau rheolaidd i roi gwybod i chi am yr hyn sy'n digwydd ac i roi cyfle i chi ystyried eich anghenion chi.
- Help i gael hyd i'r cymorth rydych chi ei eisiau.
- Mynd i gyfarfodydd gyda chi, gan gynnwys cyfarfodydd yn yr ysbyty, i'ch cynorthwyo chi i gynllunio at y dyfodol.
- Helpu drwy ddarparu'r offer sydd eu hangen arnoch chi i lwyddo ar ôl eich rhyddhau o'r ysbyty.
- Eich dilyn chi drwy'ch siwrnai yn yr ysbyty, boed o'r naill ward i'r llall, i leoliadau eraill, neu adref.

## Beth mae gofalwyr yn ei ddweud:

“Rwy'n falch o gael rhywun dibynadwy i ddibynnu arno wrth i mi wynebu cyfnod anodd iawn”

“Diolch yn fawr am wrando arnaf i. Hwn yw'r tro cyntaf i mi deimlo bod rhywun wedi fy nghlywed.”

Yn gweithio mewn partneriaeth â:



Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Hywel Dda  
University Health Board

# Ydych chi wedi cofrestru fel gofalwr yn eich meddygfa?



Gall cofrestru fel gofalwr di-dâl gynorthwyo eich tîm gofal iechyd i:

- Deall eu cyfrifoldebau gofal.
- Eich cyfeirio at wybodaeth, cymorth a chefnogaeth nail ai nawr neu yn y dyfodol.
- Rhannu gwybodaeth ynghylch y person yr ydych yn gofalu amdanynt (gyda chaniatâd ysgrifenedig priodol).
- Darparu apwyntiadau mwy hyblyg sy'n adlewyrchu eich rôl gofalu.
- Cynnig brechiad fflw blynyddol i chi (am ddim).
- Eich cyfeirio at wasanaethau a sefydliadau eraill a fydd efallai'n medru bod o gymorth i chi.

Mae Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yn cyd-weithio gyda meddygfeydd a lleoliadau eraill i godi ymwybyddiaeth o'r cyfraniad hanfodol mae gofalwyr di-dâl yn ei wneud yn ein cymunedau. Cynorthwyo i gynyddu cydnabyddiaeth er mwyn i ofalwyr di-dâl dderbyn gwybodaeth a chymorth yn gynnar y neu rôl fel gofalwr.

**Gofynnwch i'r Feddygfa am wybodaeth bellach ac am ffurflen gofrestru.**



Efallai eich bod hefyd yn adnabod perthynas, ffrind neu gymydog sy'n cynorthwyo i ofalu am rywun nad ydynt yn medru ymdopi heb eu cymorth. Efallai y byddwch yn medru eu cynorthwyo wrth gyflwyno'r wybodaeth hon iddynt.

GIG 111 **Cymru**

**A PHWYSO RHIF 1112**

**I gael cymorth iechyd meddwl ar frys ffoniwch 111 a phwysu RHIF 2**

Cyngor gofal iechyd y gallwch

**111.GIG.CYMRU**

# Taflen Ffeithiau Gofalwyr: Paratoi ar gyfer Asesiad Anghenion Gofalwr

Mae gofalu am rywun yn gyfrifoldeb mawr, ac mae'n bwysig cael y gefnogaeth gywir. Os ydych chi'n ofalwr di-dâl, gall gwybod beth yw Asesiad Anghenion Gofalwr a phryd i ofyn am un yn gymorth mawr.

## Beth yw Asesiad Anghenion Gofalwr?

Mae Asesiad Anghenion Gofalwr yn ffordd i'ch cyngor lleol ddeall eich anghenion fel gofalwr di-dâl. Mae'n gyfle i chi siarad am sut mae eich rôl gofalu yn effeithio ar eich bywyd a pha gymorth y gallai fod ei angen arnoch i barhau i ddarparu gofal. Mae'r asesiad yn ymwneud â'ch lles chi, nid dim ond y person rydych yn gofalu amdano.

Yn ystod yr asesiad, bydd gweithiwr cymdeithasol neu weithiwr proffesiynol arall yn siarad â chi am:

- **Eich hun:** Beth sy'n bwysig i chi a sut mae gofalu yn effeithio ar eich bywyd.
- **Eich rôl gofalu:** Gwybodaeth am y person rydych yn gofalu amdano a'r tasgau rydych chi'n eu gwneud bob dydd neu wythnos i ofalu am rywun.
- **Eich lles:** Beth rydych chi'n ei wneud, a'r hyn yr hoffech chi fod yn ei wneud, y tu allan i'ch rôl fel gofalwr.
- **Cynllunio at y dyfodol:** Pa gymorth a allai eich helpu nawr ac mewn argyfwng.

 Nid yw Asesiad Anghenion Gofalwr yn ddyfarniad ynghylch pa mor dda rydych chi'n gofalu am y person rydych chi'n gofalu amdano; mae'n ymwneud â chi eich hun a'ch lles.

## Pryd ddylwn i gael asesiad?

Gall pob gofalwr di-dâl ofyn am Asesiad Anghenion Gofalwr pryd bynnag y maent yn dymuno. Fodd bynnag, dylech ystyried gofyn am un os ydych:



### Yn teimlo wedi eich llethu:

Os yw gofynion gofalu yn effeithio ar eich iechyd neu eich lles.



### Angen mwy o gefnogaeth:

P'un a yw'n gymorth ymarferol, cymorth ariannol, neu gefnogaeth emosiynol.



### Rydych chi'n ceisio cynnal cydbwysedd rhwng amryw o gyfrifoldebau:

Os ydych chi'n jyglo gwaith, teulu a dyletswyddau gofalu ac mae'r cyfan yn dechrau mynd yn ormod.



### Sefyllfa yn newid:

Os oes newid yn eich amgylchiadau neu anghenion y person rydych yn gofalu amdano, fel diagnosis newydd neu ryddhad ysbyty.



### Eisiau cynllunio at y dyfodol:

Os ydych chi'n ystyried opsiynau gofal tymor hir neu eisiau archwilio sut y gallwch chi gynnal eich rôl ofalu.



## Sut ydw i'n gofyn am asesiad?

Os hoffech gael asesiad, cysylltwch â Phorth Gofal, Adran Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Sir Ceredigion. Gallwch wneud hyn ar-lein neu dros y ffôn.

### Porth Gofal

☎ 01545 574000

📧 [www.bit.ly/GofalwyrYmholiad](http://www.bit.ly/GofalwyrYmholiad)

## Paratoi ar gyfer eich asesiad

Gall paratoi ar gyfer eich asesiad eich helpu i gael y cymorth sydd ei angen arnoch.

Yn ystod yr asesiad, gofynnir i chi egluro'r math o gymorth rydych chi'n ei roi. Efallai y byddai'n ddefnyddiol cadw dyddiadur am wythnos neu ddwy cyn yr asesiad. Yn y dyddiadur, gallwch nodi faint o amser rydych chi'n ei dreulio gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano, pa dasgau rydych chi'n eu gwneud iddyn nhw, a pha mor hir mae'r tasgau hyn yn eu cymryd.

### Dyma ychydig o bethau eraill i feddwl amdanynt:

- Ydych chi'n gallu, neu'n barod i barhau i ofalu?
- A oes angen help arnoch i barhau i weithio neu i gael gwaith, derbyn addysg neu gael cyfleoedd hamdden?
- Pa fath o gefnogaeth sydd ei hangen arnoch i ofalu neu barhau i ofalu amdano?
- Pa rannau o ofal ydych chi'n eu cael yn anodd neu'n bryderus?
- Sut hoffech chi i bethau fod yn wahanol yn y dyfodol?

Bydd yr asesiad hefyd yn rhoi cyfle i chi siarad am sut mae gofalu am rywun yn effeithio ar eich bywyd y tu allan i'ch rôl ofalu a sut y gellir eich cefnogi i wneud y pethau sy'n bwysig i chi.

## Beth sy'n digwydd ar ôl yr asesiad?

Ar ôl yr asesiad, bydd y cyngor yn defnyddio'r wybodaeth rydych wedi'i rhoi iddynt i benderfynu a ydych yn gymwys i dderbyn gwasanaethau. Gallai hyn gynnwys:



**Cymorth ymarferol:** Offer neu addasiadau i wneud gofalu yn haws.



**Cefnogaeth emosiynol:** Mynediad at grwpiau cwnsela neu gymorth.



**Gofal seibiant:** Cyfleoedd i chi gymryd hoe.



**Cymorth ariannol:** Gwybodaeth am fudd-daliadau neu grantiau y gallai fod gennych hawl iddynt.

Byddwch yn cael gwybod am ganlyniad eich Asesiad Anghenion Gofalwr a derbyn copi o'r asesiad ar gyfer eich cofnodion eich hun.

Os ydych wedi cael asesiad yn y gorffennol ac os yw'ch amgylchiadau wedi newid, mae gennych hawl i ofyn am un arall.

## Gall rhywun fy helpu?

Os oes angen cymorth arnoch i ofyn am asesiad neu yn ystod yr asesiad, gallwch gael help.

**Gofalwyr i  
Ceredigion Carers**

Gall **Gofalwyr Ceredigion Carers** eich tywys drwy'r broses. Cysylltwch â nhw am fwy o wybodaeth a mathau eraill o gymorth:

☎ 03330 14 33 77

✉ [ceredigion@credu.cymru](mailto:ceredigion@credu.cymru)

**Gallwch ofyn i ffrind, aelod o'r teulu neu eiriolwr fod gyda chi yn ystod eich asesiad.**

I gael mwy o wybodaeth am eich hawliau a chymorth arall sydd ar gael i ofalwyr di-dâl yng Ngheredigion, ymunwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr:

☎ 01545 574200

✉ [cysylltu@ceredigion.gov.uk](mailto:cysylltu@ceredigion.gov.uk)

📧 [www.bit.ly/CISCERE](http://www.bit.ly/CISCERE)



# Cyfeiriadur o'r llyfrynnau i ofalwyr sydd ar gael gan Gyngor Sir Ceredigion

Mae'r holl lyfrynnau a restrir isod ar gael ar ffurf copi caled neu i'w darllen a'u lawrlwytho ar-lein. I ofyn i ni anfon copi caled atoch, ffoniwch **01545 574200** neu anfonwch e-bost at [cysylltu@ceredigion.gov.uk](mailto:cysylltu@ceredigion.gov.uk).

## Asesiadau – canllaw i gael asesiad

Mae'r llyfryn hwn yn egluro nodau'r asesiad o anghenion gofalwr a'r hyn sy'n digwydd yn ystod yr asesiad.



## Callaw i Ofalwyr sy'n Gweithio

Mae'r canllaw yn cynnwys gwybodaeth am y canlynol:

- eich hawliau yn y gwaith
- gwneud addasiadau yn y gwaith
- siarad am eich rôl fel gofalwr
- cynllunio at y dyfodol
- a llawer mwy!



[bit.ly/3dPQWt8](https://bit.ly/3dPQWt8)

[bit.ly/4fRTbeC](https://bit.ly/4fRTbeC)

## Cael Eich Clywed: canllaw hunaneirioli i ofalwyr

Mae canllaw Gofalwyr Cymru yn darparu cyngor i'ch helpu i roi gwybod i weithwyr proffesiynol am eich gofnyion, i wybod beth yw'ch hawliau, ac i ofalu am eich llesiant.



## Byddwch yn Barod – canllaw i ofalwyr ar gynllunio rhag argyfyngau

Mae'r llyfryn hwn yn llawn cyngor i'ch helpu chi i ystyried y mesurau diogelwch y gallwch chi eu rhoi ar waith rhag ofn y bydd rhywbeth yn digwydd i chi yn y dyfodol. Mae'r llyfryn hefyd yn cynnwys ffurflen gais i ymuno â Chynllun Cerdyn Argyfwng Gofalwyr Ceredigion AM DDIM.



[bit.ly/3rL7EVq](https://bit.ly/3rL7EVq)

[bit.ly/3e55y8a](https://bit.ly/3e55y8a)

## Gadael yr ysbyty

Mae'r llyfryn hwn yn egluro sut i gynllunio ar gyfer gadael yr ysbyty er mwyn i chi wneud yn siŵr bod eich safbwyntiau a'ch teimladau'n cael eu hystyried a bod cymorth yn ei le.



## Bywyd ar ôl gofalu

Mae'r llyfryn hwn yn darparu gwybodaeth a chyngor ymarferol am sut i ymdopi pan fydd eich rôl ofalu'n newid neu'n dod i ben.



[bit.ly/2ZrZSID](https://bit.ly/2ZrZSID)

[bit.ly/32poBrR](https://bit.ly/32poBrR)

## Gwybodaeth ar gyfer Gofalwyr Ifanc



## Cyfeiriadur Oed Cyfeillgar

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi cyfeiriadur o wasanaethau defnyddiol a gwybodaeth gyffredinol i drigolion Ceredigion.




[bit.ly/4kysMFw](https://bit.ly/4kysMFw)

[bit.ly/3XXzLxW](https://bit.ly/3XXzLxW)

# Cysylltiadau defnyddiol



Mae **Cyngor ar Bopeth Ceredigion** yn cynnig cyngor diduedd a chyfrinachol AM DDIM ar ddyledion, budd-daliadau, cyflogaeth, materion defnyddwyr, tai, perthynas a llawer o faterion eraill i bawb.


 **01239 621974**

 **ask@cabceredigion.org**

 **www.cabceredigion.org**



Mae **Age Cymru Dyfed** yn darparu gwasanaethau a chymorth i bawb dros 50 oed sy'n byw yng Ngheredigion ynghyd â'u teuluoedd a'u gofalwyr.

 **0333 344 7874**

 **reception@agecymrudyfed.org.uk**


 **www.ageuk.org.uk/cymru/dyfed**



**Gwasanaeth Pobl Hŷn (50+)**  
**Cynorthwyo chi i fyw'n annibynnol yn eich cartref eich hun.**

Os oes angen cymorth arnoch i fyw'n dda ac yn annibynnol wrth i chi fyn yn hŷn, gall ein gwasanaeth cyngor a chymorth, sy'n rhad ac am ddim, eich helpu i:

- gynnal gwiriad budd-dal llawn a'ch cefnogi i wneud cais am unrhyw fudd-daliadau sy'n deilwng i chi
- fanteisio ar addasiadau i'ch cartref, gofal a wasanaethau eraill
- cadw'n ddiogel ac iach
- deimlo'n rhan o'ch cymuned
- ymdrin ag unrhyw faterion eraill sy'n gysylltiedig â thai

 **07971 954375 neu 0800 052 2526**


 **pobl.hyn@castellventures.wales**


 **www.castellventures.wales**



## Cymorth Iechyd Meddwl 24/7

Mae'r **DPJ Foundation** yn elusen sy'n cefnogi'r rheini yn y sector amaethyddol sydd ag iechyd meddwl gwael drwy roi cymorth, lledaenu ymwybyddiaeth a hyfforddi'r rhai ym maes ffermio i fod yn ymwybodol o iechyd meddwl gwael a'i effaith yn ein sector.

 **0800 587 4262**

 **Testun - 07860 048799**

**THEDPJFOUNDATION.CO.UK**



**LGBT+ Cymru Helpline**  
**0800 917 9996**


Rydym yn darparu gwybodaeth gyffredinol, cyngor, a chymorth cyfrinachol o ran materion LGBT+ amrywiol i unigolion, teuluoedd a ffrindiau. Mae ein staff cymwysedig a'n gwirfoddolwyr hyfforddedig yma i'ch cynorthwyo chi. Gallwch chi gysylltu â ni, beth bynnag fo'ch cyfeiriadedd rhywiol neu'ch hunaniaeth rhywedd. P'run a oes gennych chi gwestiynau am blentyn, rhiant, brawd, chwaer, ffrind, partner neu briod, rydym ni yma i wrando arnoch chi a'ch helpu chi.

Gwasanaethau  
Cymdeithasol Ceredigion  
**Porth Gofal** yn cynnig



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council

mynediad cyflym a hawdd at gyngor a gwybodaeth am wasanaethau'r Adran a'r amrywiaeth o adnoddau eraill sydd ar gael yn lleol a chenedlaethol.

 **01545 574000**

 **www.ceredigion.gov.uk**



## Ymholiadau ynglŷn â Budd-daliadau


I wneud cais am Fudd-daliadau	0800 055 6688	ACAS	0300 123 1100
Ymholiadau - Prif Budd-daliadau	0800 169 0310	(Llinell gymorth a chwynion hawliau cyflog a gwaith)	
Credyd Cynhwysol	0800 328 5644	Credydau Treth	0345 300 3900
Cyllido Benthyciadau	0800 169 0104	Budd-dal Plant	0300 200 3100
Rheoli Dyled	0800 916 0647	Opsiynau Cynhaliath Plant	0800 988 0988
Cronfa Cymorth Ddewisol (Cyfradd rhad ar gyfer ffonau symudol)	0800 859 5924 0300 1015000	Gwasanaeth Pensiwn	0800 731 0469
Budd-dal Mamolaeth	0800 055 6688	Dechrau Iachus	0345 607 6823
Llinell Cymorth Profedigaeth	0800 151 2012	NINO Ymholiadau	0300 200 3500
<b>Lwfans Gofalwr</b>	<b>0800 731 0297</b>	Treth Cyngor / Budd-dâl Tai	01970 633 253
Lwfans Byw i'r Anabl	0800 121 4600	Costau Iechyd y GIG (HC1)	0345 603 1108
Lwfans Gweini	0800 731 0122	Cymru	
Hysbysu twyll budd-daliadau	0800 854 440	PIP – Ceisiadau Newydd	0800 917 2222
		PIP – Rhif Ymholiadau	0800 121 4433

### CYMDDIRIEDOLAETH ELUSENNOL MARGARET AC ALICK POTTER

Rhif Ehsen1088821

**Cymddiriedolaeth Elusennol Margaret Ac Alick Potter.** Grantiau i helpu pobl sy'n byw gyda dementia yng Ngheredigion.

I drafod gwneud cais am grant cysylltwch â'r Ysgrifennydd:


 **07794 674339**

 **secretary@pottertrust.org**



Mae **Cymru Versus Arthritis** yn rhoi cymorth a gwasanaethau i bobl ledled Cymru, gan ddarparu cymorth, gwybodaeth ac arbenigedd mewn ffordd ystyriol i unigolion, ffrindiau, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol er mwyn iddynt ymdopi â'r cyflwr a gwneud y gorau o'u bywydau.

**CYMRU  
VERSUS  
ARTHRITIS**


 **0800 756 3970**

 **walessupport@versusarthritis.org**

 **versusarthritis.org**

### Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru

Llinell gymorth a chyngor 24/7

 **01970 625585** neu  
**01239 615385**

 **info@westwalesdas.org.uk**


 **www.westwalesdas.org.uk**



# Bawso

Mae **Bawso** yn darparu cymorth i ddiodefwyr cam-drin domestig du ac ethnig leiafrifol ym mhob maes. Mae'n arbenigo mewn ymdrin ag anffurfio organau cenhedlu benywod, trais ar sail anrhydedd, masnachu pobl, a chaethwasiaeth fodern.

Cysylltwch â ni os oes angen cyngor a chymorth cyfrinachol, neu loches, arnoch chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod.

 **07970 685783** (Aberystwyth)

**01792 642003** (Abertawe)

 **bawso.org.uk**

Mae **Gofalwyr Cymru** yn rhoi cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth i sicrhau bod gofalwyr yn cael yr help sydd ei angen arnynt.

 **www.carersuk.org/wales**

Llinell gymorth Carers UK:

 **0808 808 7777**

Ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener,  
9am – 6pm

 **gofalwyr  
CYMRU**

# Fforwm Gofalwyr

Cefnogaeth • Gwybodaeth • Cyfeillgarwch

Mae'r Fforwm Gofalwyr Ceredigion yw eich cyfle i lywio cefnogaeth, gwasanaethau, digwyddiadau a gwybodaeth yn y dyfodol i helpu gofalwyr di-dâl i oresgyn yr heriau y maent yn eu hwynebu bob dydd.

Ymunwch â ni i gael cyngor arbenigol gan amrywiaeth o siaradwyr gwadd ac i gael y wybodaeth ddiweddaraf am unrhyw newidiadau sy'n effeithio ar ofalwyr di-dâl yng Ngheredigion.

## Dyddiadau'r fforwm i ddod



**Ebrill 30ain**  
10:30am - 12:30pm

**Gorffennaf 23ain**  
5:30 - 7:30pm

**Hydref 22ain**  
10:30am - 12:30pm



**Cymorth i Ofalwyr**  
gyda Gofalwyr  
Ceredigion Carers

**Materion Arian**  
gyda Chyngor  
ar Bopeth

**Hawliau Gofalwyr**  
gyda Bwrdd Partneriaeth  
Rhanbarthol Gorllewin  
Cymru



Ymunwch â ni yng  
Nghanolfan Byw'n  
Annibynnol Penmorfa\*,  
neu ar-lein o llam:  
[www.bit.ly/CFAPR2025](http://www.bit.ly/CFAPR2025)

Ar gael ar-lein  
yn unig:  
[www.bit.ly/CFJUL2025](http://www.bit.ly/CFJUL2025)

Ymunwch â ni yng  
Nghanolfan Byw'n  
Annibynnol Penmorfa\*, neu  
ar-lein o llam:  
[www.bit.ly/CFOCT2025](http://www.bit.ly/CFOCT2025)

\* Mae Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa ar lawr gwaelod swyddfeydd y Cyngor Sir ym Mhenmorfa, Aberaeron, SA46 0PA.

### Paratowyd Cylchgrawn y Gofalwyr gan:

Susan Kidd: Cydgysylltydd

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol: Cymorth golygyddol

Mae Cylchgrawn y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr hefyd ar gael ar-lein:

[www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr](http://www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr)

### Cyhoeddir rhifyn yr haf ym mis Awst 2025.

Rydym yn cadw'r hawl i olygu'r erthyglau sy'n dod i law. Canllaw yn unig yw'r wybodaeth a geir yn y cylchgrawn hwn ac nid yw o reidrwydd yn mynegi safbwyntiau Cyngor Sir Ceredigion na Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda. Ni ddylid ystyried ychwaith fod unrhyw erthygl nac unrhyw adnodd y cyfeirir ato yn gyfystyr ag argymhelliad gan Gyngor Sir Ceredigion. Cânt eu cynnwys er mwyn i ddarllenwyr eu hystyried a dod i farn bersonol arnynt. Caiff unrhyw ffynonellau neu gyfeiriadau a ddarparwyd eu cydnabod. Rhoddir diolch am ffynonellau gwybodaeth sydd, o'u rhannu drwy'r cylchgrawn hwn, o fudd i ofalwyr Ceredigion.



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council



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



**GIG**  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Hywel Dda  
University Health Board

# Dosbarthiadau Ffit Am Byth

## CANOLFAN HAMDDEN PLASCRUG, ABERYSTWYTH

### DYDD MAWRTH

10 - 11am	Cerdded er Budd Lles
11am - 12pm	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
12 - 12:45pm	loga ar eich Eistedd
12:55 - 1:40pm	loga
1 - 2pm	Pêl-droed Cerdded

### DYDD MERCHER

9 - 10am	Cylchedau
10 - 11am	Cylchedau
11:30am - 12:15pm	loga ar eich Eistedd
12:30 - 1:15pm	Craidd, Cefn a Llawr Pelfig
2:15 - 3pm	Nofio

### DYDD IAU

11:45am - 12:45pm	Cylchedau
12:45 - 1:45pm	Cylchedau

### DYDD GWENER

9 - 10am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
10 - 11am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
10:30 - 11:30am	Cerdded er Budd Lles (Hwb Borth)
11:30am - 12:15pm	loga



## CANOLFAN HAMDDEN ABERAERON

### DYDD LLUN

2 - 3pm	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
3:30 - 4:30pm	Cylchedau
5 - 6pm	Chwaraeon Cerdded

### DYDD MAWRTH

2 - 3pm	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
---------	-----------------------------

### DYDD MERCHER

1:30 - 2:30pm	Cerdded er Budd Lles
---------------	----------------------

### DYDD IAU

2 - 3pm	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
3:30 - 4:30pm	Cylchedau

### DYDD GWENER

2 - 3pm	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
---------	-----------------------------

## CANOLFAN LLES, LLAMBED

### DYDD LLUN

9am-10am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
3.30pm-4.30pm	Pêl-fasged Cerdded

### DYDD MAWRTH

10am-11am	Cerdded er Budd Lles
2pm-3pm	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd

### DYDD MERCHER

12pm-1pm	loga ar eich Eistedd
1pm-1.30pm	Troelli
2pm-3pm	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd

### DYDD IAU

9am-10am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
10.30am-11.15am	Aerobeg Dŵr
12.30pm-1.30pm	Cylchedau

### DYDD GWENER

10.30am-11.15am	Aerobeg Dŵr
-----------------	-------------



## CANOLFAN HAMDDEN TEIFI, ABERTEIFI

### DYDD LLUN

9 - 10am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
10 - 11am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
12 - 1pm	Ffitrwydd drwy Ddawns
1 - 2pm	Ffitrwydd Craidd
2 - 3pm	Tabata
8 - 9pm	Clwb Pickleball

### DYDD MAWRTH

10 - 11am	Cerdded er Budd Lles
2 - 2:45pm	Troelli
6 - 7pm	Pêl-fasged Cerdded

### DYDD MERCHER

10 - 11am	Cerdded er Budd Lles (Aberporth)
-----------	----------------------------------

### DYDD IAU

10:30 - 11:30am	Ffitrwydd drwy Ddawns
-----------------	-----------------------

### DYDD GWENER

9 - 10am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
9 - 10am	Cylchedau Cardio
10 - 11am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
10:15 - 11:15am	Cylchedau Gweithredol

## CANOLFAN HAMDDEN CARON, TREGARON

### DYDD LLUN

10 - 11am	Cylchedau
11am - 12pm	Cylchedau

### DYDD MERCHER

10 - 11am	Cylchedau
11am - 12pm	Cylchedau

### DYDD GWENER

10:30 - 11:30am	Cerdded er Budd Lles (Cors Caron)
-----------------	--------------------------------------



## CALON TYSUL, LLANDYSUL

### DYDD IAU

10 - 11am	Dosbarth ar eich Eistedd
-----------	--------------------------

### DYDD GWENER

7:30 - 8:30am	Nofio
10 - 11am	Cylchedau
10 - 11am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd

\*Y dyddiadau a'r amseroedd i gyd i gael eu gwirio cyn mynd i brint.

**Mae archebu lle o flaen llaw yn hanfodol**