

# CYLCHLYTHYR GOFALWYR IFANC CEREDIGION

Ebrill '25



## MAE'R GWANWYN WEDI CYRRAEDD



**GOFALWR IFANC  
YOUNG CARER**

**G. IFANC**

Dyddiad geni/DOB: 01/03/10  
Dyddiad dod i ben/Exp: 01/25



**G. IFANC**

Dyddiad geni/DOB: 14/6/08  
Dyddiad dod i ben/Exp: 01/25

**Cerdyn Adnabod  
Gofalwr Ifanc**

**CYNLLUNIWCH  
EICH CERDYN  
EICH HUN**

**YMGEISIWCH NAWR:**

**SGANIWCH  
FI!**



[ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwrfanc](http://ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwrfanc)

### BETH SYDD TU MEWN?

Tud. 2 – Cystadleuaeth i Ofalwyr Ifanc

Tud. 3 – 6 – Digwyddiadau

Tud. 7 – Gwyliau Byr

Tud. 8 – 10 – Lleoliadau i gael seibiant

Tud. 11 – Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc

Tud. 12 – Gwybodaeth a Chefnogaeth

# CYSTADLEUAETH GOFALWYR IFANC

I ddatlu Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc 2025, gofynnwyd i chi ddylunio clawr ar gyfer rhifyn Gwanwyn 2025 y cylchgrawn Gofalwyr!

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

THEMA 2025 - 'RHOWCH SEBIANT I MI'

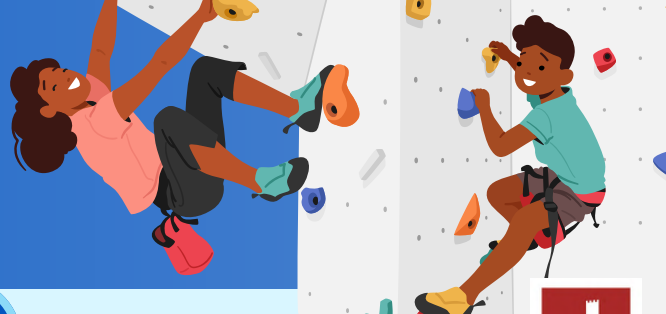
## ENILLYDD Y CYSTADLEUAETH

Hoffwn ni ddiolch yn fawr iawn i bawb a dreuliodd amser i gymryd rhan yn y gystadleuaeth.

# Tanwen Owen



# GWEITHGAREDDAU



£3

AMGUEDDFA  
CYMRU

CLICIWCHI  
ARCHEBU EICH LLE



LLWYBR PASG

- 📅 Ebrill - £3 y llwybr
- 🕒 10am - 4pm
- 📍 Amgueddfa Wlân Cymru, Dre-Fach Felindre, Llandysul SA44 5UP.

£8



YSGOLI FARCHOGION

- 📅 22 Ebrill - Plant am ddim, Oedolion £8
- 🕒 Sesiynau yn 11am, 1pm, 2.30pm
- 📍 Castell Aberteifi, Stryd Werdd, Aberteifi, SA43 1JA

£2.50



BWLCH DISTAW

- 📅 Ebrill - Hydref - Plant £2.50, Oedolion £7.50
- 🕒 10am - 5pm
- 📍 Cae Hir Gardens, Cribyn, Llanbedr Pont Steffan, SA48 7NG

£8



BOWNSIO MAWR -  
DIWRNOD HWYL

- 📅 16 Ebrill - Plant £8, Oedolion £2
- 🕒 Sesiynau yn 11.30am, 1pm, 2.30pm
- 📍 Canolfan y Celfyddydau Aberystwyth, Campws Penglais, Aberystwyth, SY23 3DE

## CYMORTH THEORI GYRRU - SESIYNAU AR-LEIN

JASON TATTON



Mae Jason yn hyfforddwr gyrru profiadol, sy'n arbenigo mewn Cymorth Theori Gyrru. Darperir yr holl sesiynau cymorth ar-lein dros Microsoft Teams. (Saesneg yn unig).

Sesiynau grŵp 2 awr

£10

1-2-1 Sesiynau cyn y prawf

£15

Defnyddiwch y cod disgownt 'DRIVER33' wrth archebu eich sesiynau. I archebu, ewch i - [bit.ly/DTSJT25](https://bit.ly/DTSJT25)

## Canolfan Lles Aberteifi



01239 621287



teifileisurecentre@ceredigion.gov.uk

Dydd	Amser	Gweithgaredd	Oed
Dydd Llun (14.04.25)	11yb - 12yp	Troi i fyny a chwarae (Pêl-droed 3G)	8 - 16
Dydd Mawrth (15.04.25)	10yb - 11yb	Troi i fyny a chwarae (Badminton)	8 - 16
Dydd Mawrth (15.04.25)	1yp - 2yp	Troi i fyny a chwarae (Pêl-droed 3G)	8 - 16
Dydd Mawrth (15.04.25)	2yp - 3yp	Troi i fyny a chwarae (Pêl-fasged)	8 - 16
Dydd Mercher (16.04.25)	2yp - 3yp	Troi i fyny a chwarae (Badminton)	8 - 16
Dydd Iau (17.04.25)	10yb - 11yb	Castell bownsio	0 - 8
Dydd Iau (17.04.25)	1yp - 2yp	Troi i fyny a chwarae (Pêl-droed 3G)	8 - 16
Dydd Gwener (18.04.25)	10yb - 11yb	Castell bownsio	0 - 8
Dydd Gwener (18.04.25)	11yb - 12yp	Troi i fyny a chwarae (Pêl-droed 3G)	8 - 16
Dydd Gwener (18.04.25)	12yp - 1yp	Castell bownsio	0 - 8

Dydd	Amser	Gweithgaredd	Oed
Dydd Llun (14.04.25)	12:30yp - 3:30yp	Aml-sgiliau	7-11
Dydd Mawrth (15.04.25)	11:15yb - 12:15yp	Troi i fyny a chwarae Pêl-fasged	11 - 16
Dydd Mercher (16.04.25)	1yp - 2yp	Chwarae Blêr	O eistedd i 5 blwydd oed
Dydd Iau (17.04.25)	11yb - 12yp	Troi i fyny a chwarae Badminton	8 - 16

## Canolfan Lles Llambed



01570 422552



lampeterwellbeing centre@ceredigion.gov.uk

## Canolfan Lles Plascrug



01970 624579



plascrug-leisure@ceredigion.gov.uk

Dydd	Amser	Gweithgaredd	Oedran	Pris
Dydd Mercher (16/04/25)	11.00yb	Ras Hwyl y Pasg (Gweler poster arwahan am fwy o wybodaeth)	Unrhyw Oed	£5
Dydd Iau (17/04/25)	9.30yb- 10.30yb 11.00yb-12.00yp	Chwarae Blêr	Eistedd - 5 oed	Am ddim
Dydd Iau (17/04/25)	2.00yp - 4.00yp	Gwersyll Aml-chwaraeon	7 - 11 oed	Am ddim
Dydd Iau (24/04/25)	9.30yb- 10.30yb 11.00yb-12.00yp	Chwarae Blêr	Eistedd - 5 oed	Am ddim
Dydd Iau (24/04/25)	2.00yp - 4.00yp	Chwaraeon rased (Tenis Bwrdd, Tenis Byr, Badminton a Pickleball)	7 - 12 oed	Am ddim
Dydd Gwener (25/04/25)	1.00yp- 2.00yp 2.30yp-3.30yp	Castell Neidio	3 - 8 oed	Am ddim



# #SHEPADDLES DATHLIAD Y HAF

11-13  
GORFFENNAF  
LLANDYSUL



30%  
IFFWRDD


I ofalwyr di-dal

Mae #ShePaddles Cymru yn fenter gan Paddle Cymru gyda'r nod o gynyddu cyfranogiad merched mewn chwaraeon padlo ar draws Cymru.

Archebwch le ar y cwrs a gallwch dderbyn gostyngiad arbennig o 30% fel gofalwr di-dâl!

Mae opsiwn hefyd i dalu am y cwrs mewn rhandaliadau sy'n addas i chi.

Defnyddiwch ein dolen unigryw i archebu heddiw - [bit.ly/YCShePaddles](https://bit.ly/YCShePaddles)

 Llandysul Paddlers - Pont Tyweli, Llandysul, SA44 4AA



# BEICIO MYNYDD

16-04-25 & 23-04-25



**AM DDIM**

Am Fwy o wybodaeth ac i bwcio plis cysylltwch:  
[PorthCymorthCynnar@ceredigion.gov.uk](mailto:PorthCymorthCynnar@ceredigion.gov.uk)





# SEIBIANNAU BYR - BETH YDYN NHW?

## Beth yw 'seibiant' a pham ei fod yn bwysig?

Pan fyddwch yn gofalu am rywun, mae'n rhwydd i flaenoriaethu anghenion y person hwnnw heb ystyried eich anghenion chi. Fodd bynnag, ni ddylid anwybyddu buddion cymryd saib byr-p'un a ydyw yn treulio amser yn gwneud eich diddordebau, gweld ffrindiau neu ychydig o amser i ffwrdd.

Beth bynnag ry'ch chi'n ei wneud, mae cymryd amser i'ch hun i ymlacio a dadflino yn bwysig iawn i chi ac i'r rheiny ry'ch chi'n gofalu amdanynt. **Dyma rai syniadau i chi roi cynnig arnynt:**



**Chwaraeon** - Nid yw chwaraeon yn gorfod bod yn gystadleuol bob amser. Gall treulio amser i gicio pêl a bod yn actif gael effaith gadarnhaol ar eich lles corfforol a meddyliol.



**Treulio amser gyda ffrindiau** - Gall treulio amser gyda ffrindiau fod yn ffordd dda o anghofio am eich gofidiau a mwynhau bod yn chi eich hun, hyd yn oed os ydych yn aros fewn neu fynd allan. Mae bob amser yn dda i siarad â rhywun sy'n eich adnabod.



**Bod tu allan** - Mae pethau fel mynd a'r ci am dro neu ymweld â'r traeth yn ffyrdd da o glirio'r meddwl. Gall treulio amser yn yr awyr agored eich helpu i deimlo'n ffres ac yn barod i wynebu unrhyw heriau sy'n codi.



**Bod yn greadigol** - Mae nifer o ffyrdd i fynegi eich ochr greadigol. Mae ysgrifennu, dylunio a gwaith crefft yn boblogaidd, ond mae modd gwneud amryw o bethau. Gall adeiladu byd newydd ar eich hoff gêm ar-lein fod yn ddihangfa greadigol dda hefyd.



**Chwarae gemau** - P'un a ydych yn chwarae gêm bwrdd clasurol gyda'r teulu neu rywbeth ar eich consol. Gall chwarae gemau fod yn ffordd wych o gymdeithasu neu gael amser i chi'ch hun. Mae fyny i chi a sut rydych chi'n teimlo.



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

- Siaradwch 'n gweithiwr allgymorth yn eich ardal ynghylch beth sy'n digwydd ar eich cyfer chi ac unrhyw gefnogaeth sydd ei angen arnoch
- Ymunwch a grŵp i ofalwyr ifanc neu weithgareddau sy'n lleol i chi
- Cael saib gyda'n gwasanaeth seibiant
- Cael cefnogaeth i gyd-weithio gyda'ch ysgol er mwyn goresgyn heriau wrth geisio blansio gofalu a dysgu
- Cael cefnogaeth i wybod sut i fynd i'r brifysgol / cael swydd pan rydych yn gofalu ar ôl rhywun
- Cymrwch ran mewn tripiâu a digwyddiadau



03330 143 377



ceredigion@credu.cymru



gofalwyrkeredigioncarers.cymru

Gofalwyr  
Ceredigion Carers

credu

# BLE GALLAF GAEL SAIB?

Os ydych yn berson sy'n hoffi treulio amser gydag eraill neu ymgolli mewn llyfr da, mae gwahanol sefydliadau ar gael i'ch helpu chi i gael y saib sydd angen arnoch.

Mae nifer o grwpiau sy'n cefnogi goflwyr ifanc yn unig, ond gallwch hefyd ymuno gyda grwpiau a digwyddiadau eraill hefyd. **Ewch i weld beth sydd ymlaen yn eich Clwb Ieuenctid lleol a rhowch gynnig arni.**



Dyma rai lleoliadau y gallwch fynd iddynt i gael seibiant:



**Ieuenctid Tysul Youth** – Canolfan Ieuenctid Tysul, Lôn Wesley, Llandysul, SA44 4QJ

Rydym yn cyd-weithio gyda'r Gwsanaeth Ieuenctid Statudol ac yn cymryd rhan mewn gweithgareddau gyda grwpiau Ieuenctid eraill, y gymuned leol, prosiectau amgylcheddol a gwirfoddol. Ar agor **dydd Mercher a dydd Iau rhwng 4 – 9pm.**



01559 362908 / 07765845755



admin@tysulyouth.org



**GOATs Youth Hub** – Victoria Hall, Bryn Road, Lampeter, SA48 7EE

**Theatr Ieuenctid Stage GOAT – 4.30 – 6.30pm – dydd Llun, dydd Iau a dydd Gwener.**  
**Caffi Ieuenctid Dros Dro – 2.00 – 6.30pm – bob dydd Mercher a dydd Iau.**

Noder: bydd yr amserlenni yn newid yn rheolaidd. Ewch i'n tudalen Facebook am fwy o wybodeth.



facebook.com/GOATs.YouthHub



**Borth Youth Club** – Borth Community Hub, Clarach Road, Borth, SY24 5LW

Treulio amser gyda'ch ffrindiau, chwarae gemau, rhoi cynnig ar bethau newydd neu eistedd ac ymlacio. Rydym hefyd yn trefnu llond llaw o deithiau ar draws y flwyddyn. Mae croeso i bobl ifanc 11+oed, ond dewch i siarad gyda ni yn gyntaf os yw eich plentyn yn yr ysgol gynradd. **Dydd Iau rhwng 6 – 8pm** (yn ystod y tymor yn unig).



07483356501



youth@borthcommunityhub.co.uk



**RAY Ceredigion** – Pengloyn, Tabernacle Street, Aberaeron, SA46 0BN

Rydym yn darparu gweithgareddau sy'n cefnogi iechyd a lles pobol o bob oes a gallu ga ffocysu ar y rheiny sydd fwyaf bregus neu dan anfantais. Cynhelir sesiynau o **ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 3.30 – 6pm** (yn ystod y tymor) ac yn cynnwys pryd bwyd a byrbryd iachus.



01545 570 686



enquiries@rayceredigion.org.uk



rayceredigion.org.uk



**Area 43** – Area 43 Depot, 35 Pendre, Cardigan, SA43 1JS

Canolfan galw hebio lle gall pobl ifanc (16-25 oed) gymdeithasu gyda chyfoedion a chael mynediad at wybodaeth a chefnogaeth. Rydym yn cynnig diodydd poeth am ddim, cymhorthdal ar fwyd a chffi rhyngwyd. Ar agor **dydd Llun i ddydd Gwener rhwng 1 – 7pm, dydd Sadwrn 11yb – 7pm.**



01239 614566



dropin@area43.co.uk





area43.co.uk/youth-cafe





# CLWB IEUENCTID LLANBEDR PONT STEFFAN



Canolfan Lles  
Dechrau 1/5/25  
Dydd Iau yn  
ystod y tymor  
3:30yp-6:30yp



AM FWY O WYBODAETH EBOSTIWCH -  
PORTHCYMORTHCYNNAR@CEREDIGION.GOV.UK



# Y FAN



Darpariaeth Cymorth Ieuenctid Symudol



15 / 04 / 2025



LLANON 10-1PM  
ABERAERON 1:30-3PM



GWASANAETH IEUENCTID  
CEREDIGION YOUTH SERVICE



@GICEREDIGION



# DIWRNOD GWEITHREDU GOFALWYR IFANC



Fel rhan o **Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc ar Fawrth 12fed 2025**, mae Gofalwyr Ceredigion Carers, y Tîm Gofalwyr a Chefnogaeth Gymunedol, CIC Cysylltu â Natur a'r Bartneriaeth Awyr Agored yn dod at ei gilydd i drefnu wythnos llawn gweithgareddau a digwyddiadau sy'n ymgysylltu ar gyfer ysgolion uwchradd ar draws Ceredigion.

Rydym wedi cynnal stondinau gwybodaeth a gwasanaethau er mwyn codi ymwybyddiaeth ynghylch pwysigrwydd rôl gofalwyr di-dâl ac i gynnig cefnogaeth, cyngor a'u cyfeirio at ddigwyddiadau ar gyfer gofalwyr ifanc yn eu hardal leol. Roedd Peggy o Cysylltu â Natur yno i gynnig gweithgareddau crefft ac ysgol-goedwig, gan ymgysylltu gyda myfyrwyr a'u cynorthwyo i gael gwell dealltwriaeth o'r heriau sy'n wynebu gofalwyr ifanc o ddydd i ddydd.

Gwnaethom ni hefyd gynnal Diwrnod Hwyl i'r Teulu yng ngwersyll yr Urdd, Llangrannog. Mynychodd dros 113 o ofalwyr ifanc a'u teuluoedd.

**Hoffwn ddiolch i'r holl ysgolion, disgyblion a gofalwyr a oedd yn rhan o Ddiwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc a gobeithiwn eich gweld chi eto y flwyddyn nesaf!**

**Cadwch lygad am ein creigiau Gofalwr Ifanc yn eich ysgol!**

## Aberaeron



## Aberteifi



## Henry Richard



## Bro Pedr



# GWYBODAETH A CHEFNOGAETH



Dyma rai o'r gwasanaethau cymorth sydd ar gael, gyda rhai ar agor 24 awr y dydd.

## Llamau

Rydym yn cefnogi pobl ifanc sydd mewn perygl neu'n profi digartrefedd. Ydych chi rhwng 16 a 24 oed a heb le diogel i aros?  
Ffoniwch: **0800 0495 495**  
[www.llamau.org.uk](http://www.llamau.org.uk)

## ChildLine

Gallwch siarad â Childline am **unrhyw beth**. Nid oes unrhyw broblem yn rhy fawr neu'n rhy fach.  
Ffoniwch: **0800 1111**

## PAPYRUS

Cefnogaeth gyfrinachol ac am ddim, ffoniwch yr Hopeline.  
Ffônïwch: **0800 068 4141**  
Tecstiwcwch: **07860039967**  
Ewch i: [www.papyrus-uk.org](http://www.papyrus-uk.org)

## meic

Ewch i'n gwefan i sgwrsio ar-lein a darganfod mwy.  
Ffoniwch: **080880 23456**  
Tecstiwcwch: **84001**  
Ewch i: [www.meiccymru.org](http://www.meiccymru.org)  
Cefnogaeth ar gael yn Gymraeg

## Barnardo's

Mae Barnados yn cefnogi gofalwyr ifanc a'u teuluoedd gyda gwasanaethau amrywiol.  
Ewch i: [www.barnados.org.uk](http://www.barnados.org.uk)

## choices

Am help a chyngor ynghylch camddefnyddio cyffuriau a sylweddau.  
Ffônïwch: **0330 363 9997**  
Ewch i: [www.choiceswest.cymru](http://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](http://www.kooth.com)

## Sibs

Ar gyfer brodyr a chwiorydd plant ac oedolion anabl.  
Ewch i: [www.sibs.org.uk](http://www.sibs.org.uk)

## YOUNGMINDS

Cefnogaeth i bobl ifanc sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl.  
Ewch i: [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

## 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.

## Adferiad

Gwasanaeth y tu allan i oriau sy'n darparu cymorth ymarferol a therapiwtig ar gyfer materion iechyd meddwl.  
Ffoniwch: **01970 629897**  
E-bost: [ceredigionshelter@adferiad.org](mailto:ceredigionshelter@adferiad.org)

## DAN 24/7

Llinell gymorth cyffuriau ac alcohol, **dwyeithog** ac **am ddim**. Ffoniwch ar unrhyw adeg, ddydd neu nos, am help a chyngor.  
Ffoniwch: **0808 808 2234**  
[www.dan247.org.uk](http://www.dan247.org.uk)

\*Gwefan Saesneg yn unig

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'r Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

**01545 574200**

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