

CYLCHLYTHYR GOFALWYR IFANC CEREDIGION

Rhagfyr '24



CYFARCHION Y'R WYL



**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**

**CYNLLUNIWC
EICH CERDYN
EICH HUN**

YMGEISIWC NAWR:

**SGANIWC
FI!**



ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwrfanc

**BETH SYDD
TU MEWN?**

Tudalen 2 – Cystadleuaeth
Gofalwr Ifanc

Tudalen 3 – Digwyddiadau a
Gweithgareddau

Tudalen 4 – Tips ar gyfer
gwyliu llawen

Tudalen 5 – Her y Nadolig

Tudalen 6 – Gemau Nadolig

Tudalen 7 – Gwybodaeth a
Chefnogaeth

CYSTADLEUAETH GOFALWR IFANC

I dathlu Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc 2025, Rydym am i chi ddylunio clawr ar gyfer rhifyn Gwanwyn 2025 o'n cylchgrawn Gofalwyr!

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWR CYMRU

THEMA 2025 - 'RHOWCH SEBIANT I MI'



Dyma ychydig o'n clorïau cylchgronau blaenorol i'ch helpu i roi sbardun i'ch creadigrwydd.

Rheolau

- Y thema yw 'Rhowch seibiant i mi'
- Ar agor i bob gofalwr ifanc yng Ngheredigion. (Oedran 18 ac iau)
- Cyflwyno un dyluniad yn unig, i'w gyflwyno erbyn 31/01/2025
- Rhaid i'r holl ddyluniadau fod o faint A4 a gellir eu cyflenwi mewn fformatau digidol a / neu ffisegol
- Dim wyneb neu wybodaeth adnabyddadwy
- Bydd yr enillwyr yn cael eu penderfynu gan y Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol. Bydd 3 enillydd ar gyfer pob categori oedran. (Categori 1, 6-11 oed) (Categori 2, oed 12-18). Cysylltir â'r enillwyr erbyn 28/02/2025

Safle 1af
£150

2il safle
£100

3ydd safle
£50



SUT
I
YMGEISIO



I ymgeisio, atfonwch eich gwaith celf, eich enw llawn a'ch manylion cyswllt, atom trwy e-bost - cysylltu@ceredigion.gov.uk



I ymgeisio drwy'r post, atfonwch eich gwaith celf a'ch manylion cyswllt i - Carers Information Service, Canolfan Rheidol, Llanbadarn Fawr, Aberystwyth, SY23 3UE

GWEITHGAREDDAU



AM
DDIM



FFAIR NADOLIG

📅 18 Rhagfyr – pob oed – Am ddim
🕒 4.00yp – 7.00yh
📍 Ysgol Uwchradd Aberteifi, Park Place, Aberteifi, SA43 1AD.

AM
DDIM



GORYMDAITH LANTERNI

Small World
Byd Bach

📅 18 Rhagfyr – Pob oed
🕒 7.00yh – 8.00yh
📍 Castell Aberteifi, Stryd Werdd, Aberteifi, SA43 1JA.

£30pp

AMGUEDDFA
CYMRU

CLICIWCHI
I
ARCHEBU EICH LLE



GWEITHDY HET GWLANOG

📅 18 Rhagfyr | 8 a 11 Ionawr – pob oed
🕒 10.30yb – 12.30yp
📍 Amgueddfa Wlân Cymru, Drefach Felindre, Llandysul, SA44 5UP.

£6



PARC FFERM FFANTASI

📅 21 & 22 Rhagfyr
🕒 2.00yp – 4.00yp
📍 Parc Fferm Ffantasi, Llanrhystud, Aberystwyth, SY23 5DA.

Rhedeg yn y Parc 2025

AM
DDIM

📅 Dyddiau Sadwrn – Pob oed

🕒 9yb

📍 **Corsydd Teifi,**
Canolfan Bywyd Gwylt Cymru,
Cilgerran, Aberteifi, SA43 2TB.

📍 **Llanerchaeron**
Ymddiriedolaeth Genedlaethol
Llanerchaeron, Ciliau Aeron,
Aberaeron, SA48 8DG.

📍 **Aberystwyth**
Parc Plascrug, Rhodfa Plascrug,
Aberystwyth, SY23 1HL.



HWYL I'R TEULU CYFAN

Cliciwch ar y testun am fwy o wybodaeth.

CEREDIGION
ACTIF

Mae gweithgareddau a digwyddiadau hefyd ar gael gyda Actif Ceredigion.
Gallwch gael y wybodaeth ddiweddaraf wrth ymweld â - www.ceredigionactif.org.uk



AWGRYMIADAU AR GYFER TYMOR GWYLIAU LLAWEN

Gall y Nadolig fod yn amser i'w dreulio gyda theulu, ffrindiau ac i fod yn hapus. Weithiau gall fod yn anoddach i chi fwynhau eich hun pan fydd gennych fwy o gyfrifoldebau na'r rhan fwyaf.

Weithiau rydyn ni'n teimlo'n bryderus, yn drist, yn unig, neu hyd yn oed yn flin. Ond dwyt ti ddim ar dy ben dy hun. Gallu di gael help pan fyddi'n teimlo fel hyn, ac mae'n hollol normal yr adeg hon o'r flwyddyn.

Dyma ychydig o awgrymiadau i roi cynnig arnynt eleni



Cysylltu â g eraill - Peidiwch â chau eich hun i ffwrdd. Siaradwch gyda ffrindiau, ymuno â grŵp, neu gysylltu â gofalwyr ifanc eraill. Gall rhannu eich pryderon helpu i ysgafnhau'r llwyth.



Cymryd seibiannau - Mae'n hawdd i'r rôl gofalu gymryd drosodd yn eich bywyd. Mae'n haws anghofio am eich anghenion a'ch dymuniadau eich hun hefyd. Gall gymryd hoe wneud gwahaniaeth enfawr, neilltuo rhywfaint o "amser i mi" bob dydd.



Byddwch yn garedig i chi'ch hun - Mae'n hollol normal i deimlo cymysgedd o emosiynau. Cofiwch, does neb yn berffaith. Rydych chi'n gwneud eich gorau ac mae hynny'n fwy na digon.



Cadw'n heini - Gall gwneud rhywfaint o ymarfer corff helpu i godi eich ysbryd a rhoi hwb i'ch egni. Gall hyd yn oed taith gerdded gyflym helpu i glirio'ch pen a lleihau straen.



Creu traddodiadau newydd - Rydyn ni i gyd yn dathlu mewn ffyrdd gwahanol. Canfod ffyrdd eich hun o wneud y gwyliau'n arbennig i chi a'ch teulu, gwneud rhai traddodiadau newydd sy'n ystyrlon ac yn unigryw i chi.



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.
- Ymunwch ar-lein.
- Cymrwch ran mewn tripiâu a digwyddiadau.
- 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.

 03330 143 377

 ceredigion@credu.cymru

 gofalwyrkeredigioncarers.cymru


Gofalwyr
Ceredigion Carers


credu



HER NADOLIG GOFALWYR IFANC

Ymunwch â'n Her Nadolig Gofalwyr Ifanc

Faint allwch chi ei gwblhau cyn 1af Ionawr?

Mae pob cwestiwn yn werth 1 pwynt.
Edrychwch i weld a allwch gael 10 neu fwy!

- Dod o hyd i le tawel ar gyfer "amser i mi"
- Gwyllo eich hoff ffilm
- Mynd allan am 10 munud i gerdded
- Rhoi cwtsh mawr i rywun rydych chi'n ei garu
- Dawnsio i'ch hoff gân
- Rhoi cynnig ar fwydydd newydd
- Cael bath neu gawod i ymlacio
- Gwneud rhywbeth neis i chi'ch hun
- Darllen eich hoff lyfr
- Chwarae eich hoff gêm

Enwch un person yr hoffech chi dreulio mwy o amser gyda nhw



Un peth allwch chi ei wneud i greu'r Nadolig gorau erioed?



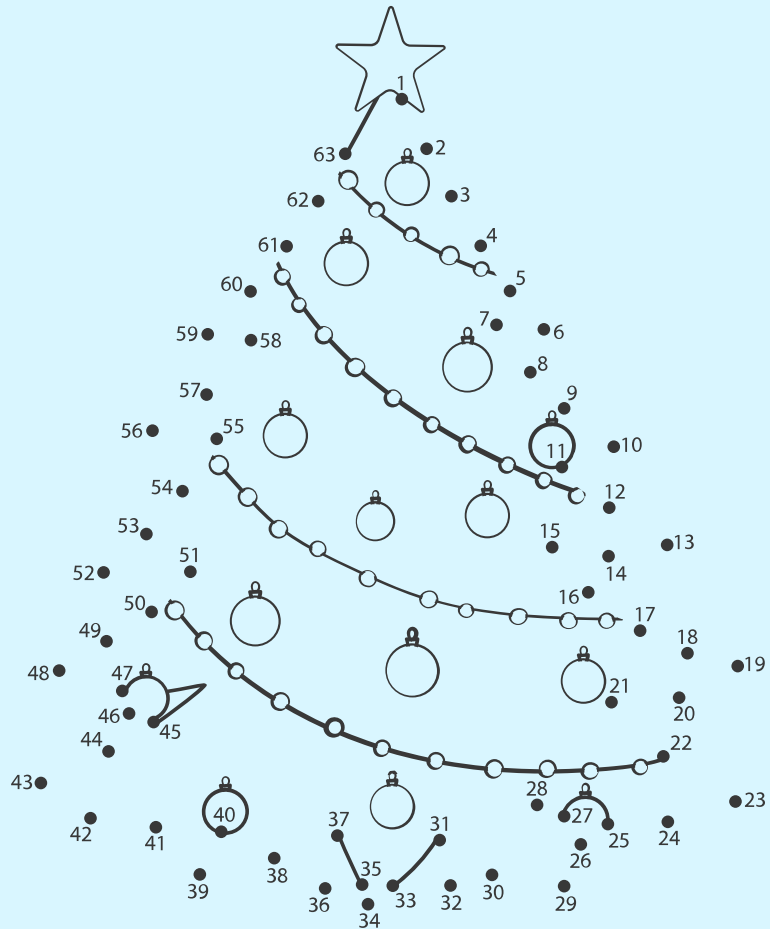
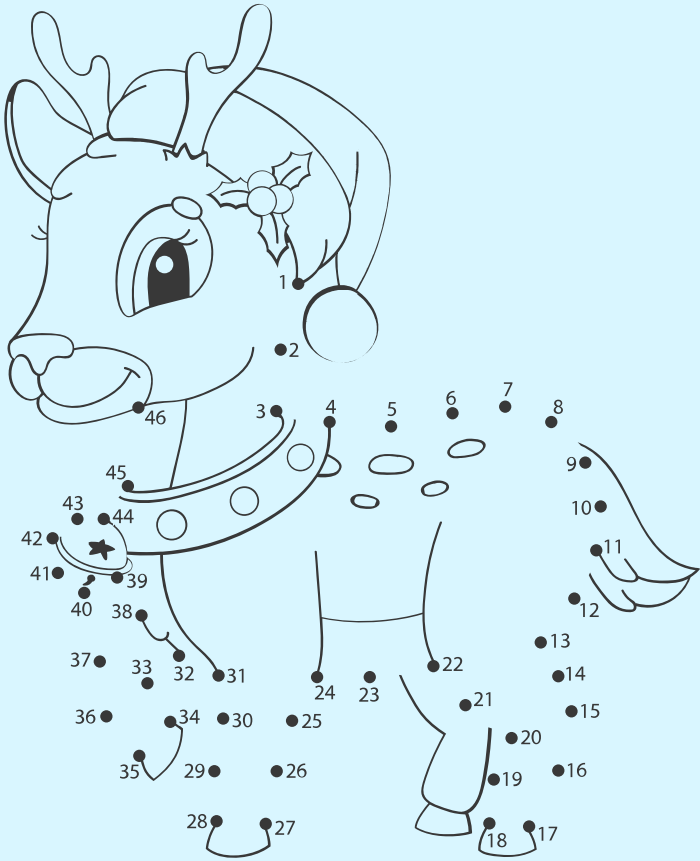
Ysgrifennwch 3 pheth sy'n eich cyffroi ar gyfer y flwyddyn nesaf

Pwyntiau a sgoriwyd:



GEMAU NADOLIG

YMUNO Â'R DOTIAU

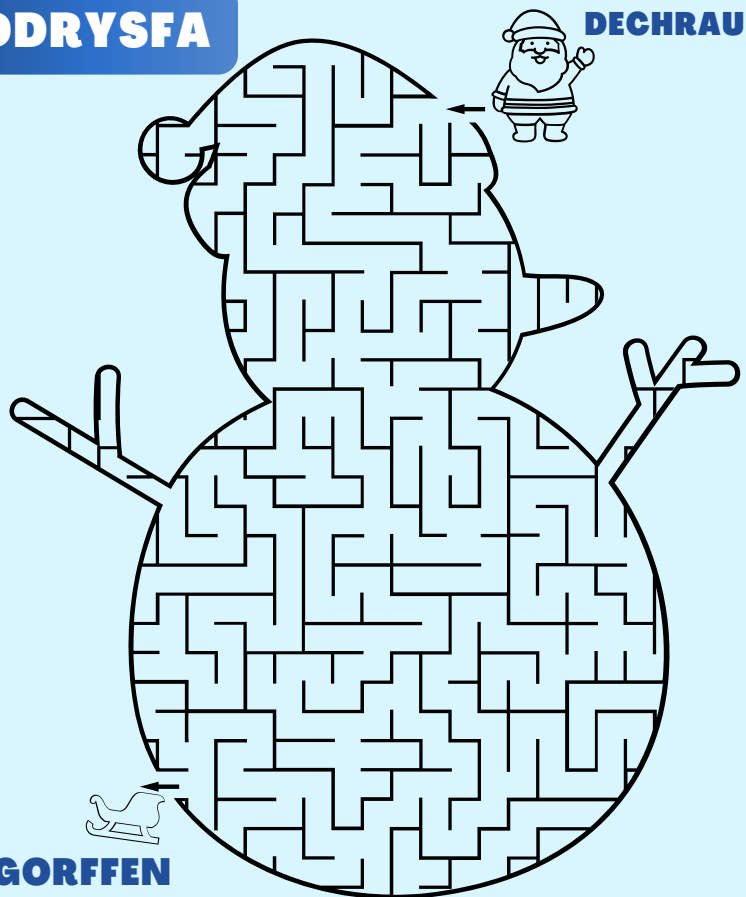


SUDOKU

			4	2			
7	1			3		4	6
4		8		7	5		9
2			8	9			5
	8					9	
9			6	3			2
8		7		6	3		4
6	5			9		1	7
			5				

DDRYSFA

DECHRAU



GORFFEN

GWYBODAETH A CHEFNOGAETH



*Gwefan Saesneg yn unig

SAMARITANS

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

ChildLine 0800 1111

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

PAPYRUS PREVENTION OF YOUNG SUICIDE

Cefnogaeth gyfrinachol ac am ddim, ffoniwch yr Hopeline.
Ffônïwch: **0800 068 4141**
Tecstiwwch: **07860039967**
Ewch i: **www.papyrus-uk.org**

meic

Ewch i'n gwefan i sgwrsio ar-lein a darganfod mwy.
Ffoniwch: **080880 23456**
Tecstiwwch: **84001**
Ewch i: **www.meiccymru.org**
Cefnogaeth ar gael yn Gymraeg

Barnardo's GIVING CHILDREN BACK THEIR FUTURE

Mae Barnados yn cefnogi gofalwyr ifanc a'u teuluoedd gyda gwasanaethau amrywiol.
Ewch i:
www.barnados.org.uk

choices young person substance use support

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

kooth

Mae ein App yn darparu cefnogaeth ddiogel, anhysbys ac am ddim yn syth i'ch ffôn.
Ewch i:
www.kooth.com

Sibs

Ar gyfer brodyr a chwiorydd plant ac oedolion anabl.
Ewch i:
www.sibs.org.uk

YOUNGMINDS fighting for young people's mental health

Cefnogaeth i bobl ifanc sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl.
Ewch i:
www.youngminds.org.uk

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

SGANIWCH
FI >>



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



01545 574200



cysylltu@ceredigion.gov.uk



/connectingceredigioncysylltu



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



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



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