



NEWYDDION GOFALYDDION

Rhifyn 2 Mai 2017

Croeso i ail rifyn cylchlythyr gofalyddion yng Nghaerffili. Cawsom ymateb gwych i'r cylchlythyr cyntaf, gyda'r digwyddiadau rydym wedi'u trefnu yn boblogaidd iawn! Byddwn felly yn parhau i drefnu digwyddiadau, a'r cyfan sydd angen i chi ei wneud, fel yn y gorffennol, yw cysylltu â ni er mwyn cael eich ychwanegu at y rhestr. Gallwch gysylltu â ni ar unrhyw adeg ar gofalyddion@caerffili.gov.uk ac mae'r wybodaeth ddiweddaraf i'w gweld mewn cylchlythyrau ar www.caerffili.gov.uk/gofalyddion.

Pryd Bwyd Gofalyddion yng Ngholeg Crosskeys



Roedd y cyntaf o'n digwyddiadau prydau bwyd yn llwyddiant ysgubol! Fe wnaethom oll fwynhau'r bwyd hyfryd ym Mwyty Morels, a'r unig amser roeddem yn dawel oedd pan oeddem yn bwrw ati i fwyta'r pryd tri chwrs. Os nad ydych wedi bod yno, mae Morels yn werth ymweld ag ef, gyda phryd tri chwrs dim ond yn costio £8.50, ac fe'n hysbyswyd bod y gwin yn rhesymol hefyd!



I gael mwy o wybodaeth am y cylchlythyr hwn, gallwch gysylltu â Hayley Smith ar rif ffôn 01495 233218 / 07808 779367 neu ar e-bost: gofalyddion@caerffili.gov.uk. Byddwn wrth ein bodd yn clywed oddi wrthyich.

Digwyddiadau a Gweithgareddau



Eisiau taith i'r theatr? Rydym wedi trefnu nifer fach o docynnau i fynychu dangosiad o 'Grease' yng Nghanolfan Mileniwm Cymru, Bae Caerdydd, ar Ddydd Mercher 26 Gorffennaf, 2017 am 7:30 pm. Noder bod tocynnau hyn ar gyfer gofalyddion yn unig. Cysylltwch â ni am fanylion.



Peidiwch ag anghofio, mae gennym gwpl o lefydd ar ôl ar gyfer ein prydau eraill yng Ngholeg Ystrad Mynach (Bwyty Scholars) ar Ddydd Iau 18fed Mai, 2017 am 12:30 pm. Mae'r holl leoedd o ran cael te'r prynhawn yng 'Grazing Ground', Caerffili ar Ddydd Mercher 10fed Mai 2017 bellach wedi mynd, ond mae te prynhawn wedi bod mor boblogaidd y byddwn yn trefnu eraill yn ddiweddarach yn y flwyddyn.

Bydd mwy yn cael eu trefnu, ewch i'n gwefan (www.caerffili.gov.uk/gofalyddion) neu ymunwch â'n grŵp Facebook (manylion ar ddiwedd y cylchlythyr). Gyda phob un o'n gweithgareddau, rhoddir blaenoriaeth i'r rhai nad ydynt wedi mynychu o'r blaen.

Rydym wedi trefnu taith i lan y môr ar Ddydd Mercher 24ain Mai 2017. Dewch draw i chwarae gemau yn yr arcedau, reidio ar y reidiau ffair a mynd am dro ar hyd yr arfordir hardd. Yn fwy pwysig, gallwch fwynhau bag hyfryd o sglodion! Bydd manau codi yn cael eu trefnu ar sail diddordeb, gan adael tua 10 y bore a gadael Ynys y Barri tua 3pm. Cysylltwch â ni er mwyn archebu lle.

Yn ein grwpiau cefnogi (ewch i www.caerffili.gov.uk/gofalyddion am fwy o wybodaeth), rydym wedi bod yn gofyn y rhai ohonoch sy'n mynychu pa fath o bethau y byddech yn hoffi gweld mwy ohonynt. Mae pethau fel sesiynau maldod, teithiau theatr, blasu gwin, prydau bwyd a thocynnau rygbi oll yn codi, felly rydym yn gwneud ein gorau ar gyfer gweddill y flwyddyn i ddarparu ar gyfer y ceisiadau hyn. Rydym hefyd wedi cael rhai syniadau eraill da iawn am fwy o weithgareddau ar benwythnosau a gyda'r nos ar gyfer y rhai ohonoch sy'n gweithio, yn yr ysgol neu goleg, ac rydym yn bendant wedi cymryd sylw o'r rhain.

O ganlyniad i lwyddiant ein pryd bwyd yng Ngholeg Crosskeys, rydym wedi trefnu'r profiad pryd bwyd nesaf yn 'Nant Restaurant', Coleg y Cymoedd, Nantgarw, CF15 7QY ar Ddydd Iau 25 Mai, 2017 am 6:30pm. Cysylltwch â ni am fanylion.



Dewch draw i ymuno â ni am gêm o fowlio deg ar Ddydd Iau 6ed Gorffennaf, 2017 am 6 o'r gloch, yn 'Tenpin Cardiff', Parc Nantgarw, Ystâd Ddiwydiannol Trefforest, Nantgarw, Caerffili CF15 7QX. Bydd bwyd a diod yn cael eu darparu. Mae llefydd yn brin, felly cysylltwch â ni er mwyn archebu lle.

Wythnos Gofalyddion 2017

Mae hynny'n ein harwain yn dda at wythnos gofalyddion. Mewn blynyddoedd blaenorol, cynhaliwyd digwyddiadau yn ystod yr wythnos waith. Y dyddiadau swyddogol yw'r 12fed-18fed Mehefin 2017, ond rydym yn cydnabod nad yw gofalyddion bob amser yn cael y gallu bod yn bresennol Ddydd Llun i Ddydd Gwener 9am - 5pm, felly rydym wedi ystyried gwneud rhywbeth ychydig yn wahanol yng Nghaerffili eleni.

Bydd ein digwyddiad lansio ar gyfer gofalyddion o bob oedran yn cael ei gynnal ar ddydd Sadwrn 10 Mehefin, 2017 rhwng 11am - 3pm yn Ysgol Gymraeg Caerffili, Heol Pontywindy, Caerffili CF83 3HG. Bydd y diwrnod yn ddatliad o'r gwaith pwysig y mae ein gofalyddion yn gwneud a bydd yn cynnwys bwyd, gweithgareddau, adloniant ac, yn bennaf oll, hwyl!

Ar Ddydd Llun 12fed Mehefin, 2017, byddwn yn ymweld ag archfarchnadoedd lleol yn hyrwyddo cymorth i ofalyddion a chyfarfod gobeithio gyda gofalyddion nad ydym yn gwybod eto. Byddwn hefyd yn bresennol yng Nghanolfan Adnoddau'r Gogledd yn Rhymni ar fore Dydd Mercher 14eg Mehefin, 2017 i wneud yr un peth.

Ar Ddydd Mawrth 13eg Mehefin, 2017, o 10am - 2pm, byddwn yn ail-lansio ein cerdyn argyfwng i ofalyddion, yn ogystal â chael gwybodaeth, cyngor a chymorth ar gael o ran adnoddau eraill



i ofalyddion, yn Shappelles, Y Bwthyn Newydd, The Boot, Maes-y-cwmwr, Hengoed, CF82 7PR. Byddwn yn darparu bwyd a lluniaeth a bydd myfyrwyr sy'n mynychu'n lleol ar gael i'ch maldodi ar y diwrnod.

Diweddglor'r wythnos bydd te prynhawn ymlaciol ar ddydd Mercher 14eg Mehefin, 2017 o 1:30-3:30. Rydym wedi llogi 'The New Forge', Teras Brynhoward, Oakdale, Coed Duon, NP12 OLG am hyn. Cysylltwch â ni er mwyn archebu lle, gan fod llefydd yn brin.

Gofalyddion Ifanc

Mae Prosiect Gofalyddion Ifanc Barnardos yn darparu cefnogaeth i ofalyddion ifanc a gofalyddion sy'n oedolion ifanc hyd at 25 oed ym Mwrdeistref Caerffili.

I gysylltu â Barnardos ffoniwch 01633 612712 neu e-bostiwch: caerservices@barnardos.org.uk. Am fwy o wybodaeth, cyfeiriad y wefan yw www.barnardos.org.uk

Tystebau

Mae'r rhan hon o'r cylchlythyr yn ymwneud â'r adborth a gawsom hyd yn hyn. Cawsom sylwadau gwych am y cyfreithiwr a fynychodd Diwrnod Hawliau ein Gofalyddion gan un o'n gofalyddion. Roedd hi'n gallu datrys rhai pethau cyfreithiol o ganlyniad i gwrdd â'r cyfreithiwr ym

mis Tachwedd yn ein digwyddiad. Rydym hefyd wedi cael sawl gofalydd yn ein canmol am y nifer o bethau sy'n mynd ymlaen yng Nghaerffili i ofalyddion ar hyn o bryd a'r wybodaeth sy'n cael ei rhannu. Rydym yn gobeithio y bydd hyn yn parhau i dyfu!

Grwpiau Gofalyddion

Nodyn i'ch atgoffa am ein grwpiau, sy'n tyfu bob mis. Y rhain yw:

Caerffili

Bydd grŵp cefnogi gofalyddion Caerffili yn cwrdd ar Ddydd Gwener cyntaf y mis o 2:00pm - 3:30pm yn Llyfrgell Caerffili, Y Twyn, Caerffili, CF83 1JL. Dewch i ymuno â ni am de neu goffi a bisgedi, lle gallwch sgwrsio gyda phobl eraill sydd â phrofiad o rôl gofalu.

Rhisga

Bydd grŵp cefnogi gofalyddion Rhisga yn cwrdd ar ail Ddydd Iau'r mis o 2:00pm - 3:30pm yn Llyfrgell Rhisga, Uned B, Palas Rhisga, 75 Stryd Tredegar, Rhisga NP11 6BW. Dewch i ymuno â ni am de neu goffi a bisgedi, lle gallwch sgwrsio gyda phobl eraill sydd â phrofiad o rôl gofalu.

Rhymni

Bydd grŵp cefnogi gofalyddion Rhymni yn cwrdd ar drydydd Dydd Mercher y mis o 11:00am - 12:30pm yn Llyfrgell Rhymni, Heol Fictoria, Rhymni NP22 5NU. Dewch i ymuno â ni am de neu goffi a bisgedi, lle gallwch sgwrsio gyda phobl eraill sydd â phrofiad o rôl gofalu.

Coed Duon

Bydd grŵp cefnogi gofalyddion Coed Duon yn cyfarfod ar Ddydd Mawrth olaf y mis o 1:00pm - 2:30pm yn Ystafell Gyfarfod Markham, Sefydliad y Glowyr Coed Duon, Y Stryd Fawr, Coed Duon, NP12 1BB. Dewch i ymuno â ni a gallwch sgwrsio gyda phobl eraill sydd â phrofiad o rôl gofalu.

Grwpiau Eraill

Symudedd ac Atgofion

Mae hwn yn grŵp newydd cyffrous sydd wedi'i gynllunio i gefnogi pobl gyda phroblemau cof. Mae'n weithgaredd llawn hwyl sy'n tynnu ar hel atgofion, cerddoriaeth a symud ysgafn. Os yw'r sawl sy'n annwyl i chi'n cael problemau cof, dewch â nhw i'r grŵp hwn; gallwch aros neu defnyddiwch y siop trin gwallt, y caffi, neu'r parlwr harddu ar y safle (20% oddi ar y gost ar gyfer gofalydd ar ymweliad cyntaf). I'w gynnal ar Ddydd Iau cyntaf y mis o 2:00pm - 4:00pm yn 'Creazione Caerphilly', Sparks House, Ystâd Ddiwydiannol y Gorllewin, Caerffili, CF83 1BQ. Sesiwn cyntaf 4ydd Mai 2017. Cost y sesiynau yw £5, darperir diodydd a bisgedi.

Hyd Oes o Atgofion

Mae hwn yn grŵp newydd arall a drefnwyd ar y cyd â'r Tîm Cof yn y Gwasanaeth Iechyd. Mae'r grŵp yn weithgaredd llawn hwyl, ymlaciol, a bydd yn defnyddio atgofion i rannu profiadau bywyd, atgofion a straeon o'r gorffennol. Dewch â'r sawl sy'n annwyl i chi ac ymunwch, neu gallwch gymryd peth amser i chi'ch hun tra'u bod yn mwynhau'r gweithgareddau. I'w gynnal ar



Ddydd Mawrth cyntaf y mis o 2:30pm - 4:00pm yn Cwmgelli Lodge, Lôn Pennant, Coed Duon, NP12 1BR. Y sesiwn cyntaf ar 2il Mai 2017. Nid oes unrhyw gost a bydd diodydd a bisgedi yn cael eu darparu. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Natalie Flowers ar 01443 802414.on 01443 802414.

Adnoddau



Mae gennym grŵp Facebook breifat a sefydlwyd gyda dros 50 o aelodau. Mae hyn wedi bod yn dda iawn ar gyfer rhannu gwybodaeth a hyrwyddo'n digwyddiadau a grwpiau gyda gofalyddion, ond mae hefyd wedi bod yn llwyddiannus ar gyfer gofalyddion i rannu gwybodaeth gyda'i gilydd. Os hoffech chi ymuno, ac yn aelod o Facebook, danfonwch e-bost atom i gofalyddion@caerffili.gov.uk a byddwn yn anfon gwahoddiad i chi.

Rydym hefyd yn ymwybodol na fydd y rhai ohonoch nad ydych ar e-bost yn derbyn gwybodaeth mor gyflym â'r rhai sydd ag e-bost. I gywiro hyn, rydym yn treialu gwasanaeth neges destun. I gyd mae'n rhaid i chi wneud yw tecstio'ch rhif ffôn symudol i ni a byddwn yn gallu rhannu digwyddiadau a gweithgareddau â chi'n syth.

Clywsom yn ddiweddar am lyfr o'r enw 'The Power of Now' gan Eckhart Tolle a oedd wedi helpu gofalydd sy'n mynychu un o'n grwpiau cefnogi. Rydym wedi dod o hyd iddynt am bris mor dda rydym wedi prynu 20 copi, felly os hoffech fenthyg copi, rhowch wybod i ni, neu dewch i un o'n grwpiau fel y bydd gennym gopïau gyda ni. Mae dyddiadau ein holl grwpiau ar gael yma: www.caerffili.gov.uk/gofalyddion - edrychwch o dan y tab 'digwyddiadau'.

Register for online resources here:
www.carersdigital.org

Bydd hyn yn mynd â chi at **Digital Resource for Carers**, llwyfan ar-lein sy'n dwyn ynghyd gynnyrch digidol ac adnoddau ar-lein Carers UK gyda gwybodaeth a chefnogaeth adnoddau ychwanegol ar dudalen we sengl gyda'r nod o gefnogi pobl â chyfrifoldebau gofalu. Gallwch droi at y dudalen hon mor aml ag y dymunwch a defnyddio'r adnoddau ar eich cyflymder eich hun. (Y cod mynediad am ddim i ymuno yw **DGTL3562**)

Sense Cymru

TouchBase Wales yw canolfan cefnogi cymunedol cyntaf Sense Cymru ar gyfer oedolion sydd â nam aml- synhwyrau, neu ag un nam ar y synhwyrau un gydag anghenion ychwanegol. Maent yn darparu ystod o gymorth i helpu pobl i ddatblygu sgiliau a chysylltu â'r gymuned leol, gan ddarparu cyfleoedd:

- I gwrdd â phobl eraill
- I ddatblygu cyfeillgarwch, sgiliau a chysylltiadau
- I ddatblygu a dyfnhau ymdeimlad o berthyn

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

TouchBase Wales, Parc Busnes Caerffili, Heol y Fan, Caerffili, CF83 3ED Rhif Ffôn: 0300 330 9280 E-bost: cymruenquiries@sense.org.uk
Gwefan: www.sense.org.uk

Cynllun Grantiau Bach

Ar hyn o bryd mae gennym swm bychan o arian ar gael i gynorthwyo gofalyddion yn eu rôl gofalu. Gall gofalyddion wneud cais am arian ar gyfer gwahanol bethau, megis offer cartref, gwersi gyrru, gwyliau byr a help gyda sgiliau newydd. Cysylltwch â ni am ffurflen gais.



Cysylltiadau Defnyddiol



Dyma rai dolenni defnyddiol yr ydym wedi bod yn eu defnyddio'r mis hwn, ac rydym yn meddwl y gallech chi fod â diddordeb ynddynt hefyd.

CarersWales-llawer o wybodaeth a chynngori o falyddion a rystod o bynciau.

www.carersuk.org/wales

Carers Trust South East Wales – llawer o wybodaeth a chynngor ar sail leol i ofalyddion

www.ctsew.org.uk

Y Gymdeithas Alzheimer - gwybodaeth i bobl sydd â dementia. Cyfleuster ar y wefan i chwilio am wasanaethau lleol (cliciwch ar “Gwybodaeth Leol” ar ochr chwith yr hafan dudalen).

www.alzheimers.org.uk

Dewch o hyd i ddeintydd GIG - os nad ydych wedi cofrestru gyda deintydd ar hyn o bryd a bod gennych yr hawl i gael triniaeth ddeintyddol oherwydd eich oedran, anabledd neu fudd-daliadau, gallwch ddod o hyd un yma (chwiliwch am “Dod o hyd i Wasanaethau Lleol” ar yr ochr chwith, nodwch eich cod post a thiciwch y blwch “Deintyddion”). D.S. Gall y safle hwn hefyd cael ei ddefnyddio i ddod o hyd i wasanaethau eraill yn eich ardal.

<http://www.wales.nhs.uk/cym>

Mae ‘Jointly’ yn app sy’n gwneud gofalu am rywun ychydig yn haws, llai o straen a llawer mwy trefnus, trwy wneud cyfathrebu a chydlynur hwn gy rhais y’r rhannu’r gofalmor hawdd â neges destun. Gallwch gael mynediad at ‘Jointly’ o unrhyw le.

www.jointlyapp.com

Mae’r pecyn cymorth gofalyddion ifanc hwn wedi ei anelu at weithwyr proffesiynol ar draws lechyd, Addysg a Gwasanaethau Cymdeithasol, sydd yn adnabod, ac yn dod i gysylltiad â gofalyddion ifanc a gofalyddion sy’n oedolion ifanc.

www.youngcarerstoolkit.co.uk

Cawsom argymhelliad gan un o’n Gweithwyr Cymdeithasol am y lle hwn. Mae’n sba am bris rhesymol sy’n cael ei redeg gan weithwyr proffesiynol y diwydiant a thalent y dyfodol yng Ngholeg Caerdydd a’r Fro, os yw unrhyw un ohonoch yn teimlo’r angen am ychydig o faldod ac ymlacio.

www.urbasba.co.uk

**Mae’r cyhoeddiad hwn ar gael mewn ieithoedd a fformatau eraill ar gais.
This publication is available in other languages and formats on request.**