



# NEWYDDION GOFALYDDION

Rhifyn 4 Ionawr 2018

Croeso i bedwerydd rhifyn y cylchlythyr i ofalyddion yng Nghaerffili. Mae gennym lawer o newyddion a phethau cyffrous wedi'u cynllunio'r chwarter hwn ac rydym yn gobeithio eich bod yn mwynhau darllen amdanynt gymaint ag rydym wedi mwynhau eu cynllunio ac ysgrifennu amdanynt.

Ers y cylchlythyr diwethaf, rydym wedi bod yn ddigon ffodus i gael aelod newydd arall o staff yn y tîm. Bellach mae gennym dri Gweithiwr Cymorth Gofalyddion, gyda Rachel Lowndes yn aelod mwyaf diweddar o'r tîm. Gellir cysylltu â nhw ar:

Hayley Smith - 07808 779367 neu [smith@caerffili.gov.uk](mailto:smith@caerffili.gov.uk)

Leanne Gallent - 07872 418927 neu [gallel@caerffili.gov.uk](mailto:gallel@caerffili.gov.uk)

Rachel Lowndes - 07718 669188 neu [lowndrm@caerffili.gov.uk](mailto:lowndrm@caerffili.gov.uk)

Geraldine Powell yw'r Cydlynnydd Gofalyddion a gellir cysylltu â hi ar 07713 092795 neu [powelg4@caerffili.gov.uk](mailto:powelg4@caerffili.gov.uk)

Fel bob amser, cysylltwch â ni drwy e-bostio [gofalyddion@caerffili.gov.uk](mailto:gofalyddion@caerffili.gov.uk) neu cewch y wybodaeth ddiweddaraf ar Facebook (e-bost i'w ychwanegu at y grŵp), Twitter (@CarerCaerphilly) neu ar <http://www.caerffili.gov.uk/gofalyddion>.

## Mwy o Docynnau Rygbi ar Gael!

Rydym yn hynod o gyffrous i gyhoeddi bod gennym 6 bâr o docynnau rygbi i ofalyddion weld Dydd y Farn VI, sy'n digwydd yn Stadiwm y Principality, Caerdydd, ddydd Sadwrn 28ain Ebrill 2018. Cic gyntaf ar gyfer y gêm gyntaf yw 3:05pm a byddwch yn gallu gwyllo'r Dreigiau yn erbyn y Scarlets a Gleision Caerdydd yn erbyn y Gweilch.

Byddwn yn tynnu enwau'r gofalyddion lwcus allan o het ar ôl 12 hanner dydd ar 30ain Mawrth 2018, felly rhowch wybod i ni drwy e-bost, testun, ffôn neu bost os hoffech gael eich enw yn y raffl. Hoffem glywed gan ofalyddion newydd hefyd, felly cysylltwch â ni!



Am ragor o wybodaeth am y cylchlythyr hwn, gallwch gysylltu â Hayley Smith ar rif ffôn 01495 233218/07808 779367 neu anfonwch e-bost at [gofalyddion@caerffili.gov.uk](mailto:gofalyddion@caerffili.gov.uk). Byddem wrth ein bodd yn clywed gennych.



# Diweddariad ar Ddigwyddiadau a Gweithgareddau



Rhaid mai uchafbwynt y misoedd diwethaf oedd Dawns Nadolig y Gofalyddion. Gweithiodd Hayley, Rachel a Leanne yn hynod o galed tra oedd Geraldine yn mwynhau ei gwyliau (ac yn dathlu ei phen-blwydd yn 40 oed) ac fe talodd ffordd. Trefnom hyn i gydnabod y gwaith caled yr ydych chi fel gofalyddion yn ei wneud ac i roi i chi'r hyn gwnaethoch ofyn amdano. Rhoddodd y noson gyfle i chi fel gofalyddion gyfarfod, ymlacio a dawnsio drwy'r nos i gerddoriaeth y band "Pop

Tart". Er gwaethaf y tywydd eithaf difrifol, roedd dros 100 o ofalyddion a'u hanwyliaid wedi gwneud eu ffordd i Maes Manor yng Nghoed Duon am bryd o fwyd tri chwrs, cerddoriaeth a band byw. Roedd yr adborth yn hynod o bositif ac yn ben ar y cyfan meddianwyd y llwyfan gan un gofalydd er mwyn gofyn i ofalydd arall i'w briodi! Nid oedd llygad sych yn i'w weld yn ystod y cynnig priodas emosiynol a rhamantus. Diolch arbennig i'n hadran Priffyrdd a aeth allan i aredig a graeanu'r ffyrdd i sicrhau bod pobl yn gallu cyrraedd y ddawns!





Rydym hefyd wedi dathlu Diwrnod Hawliau Gofalyddion yng Nghastell Caerffili gyda chyfranogiad gwych o ofalyddion a sefydliadau. Cawsom adloniant gwych gan Grŵp Drama Springfield, bwyd gwych a buom yn gallu siarad â gofalyddion am yr hyn yr oeddent ei eisiau er mwyn parhau â'u rôl ofalu. Roedd gennym ddarlunydd graffig hefyd a drawsnewidodd yr adborth i ddarn gwych o gelf weledol (gweler isod).



Ers y cylchlythyr diwethaf, rydym hefyd wedi mwynhau taith siopa hyfryd i Cheltenham, sawl prynhawn yn cael te, mwy o fowlio, cinio tafarn gwych a phantomeim!

# Digwyddiadau a Gweithgareddau ar y Gweill

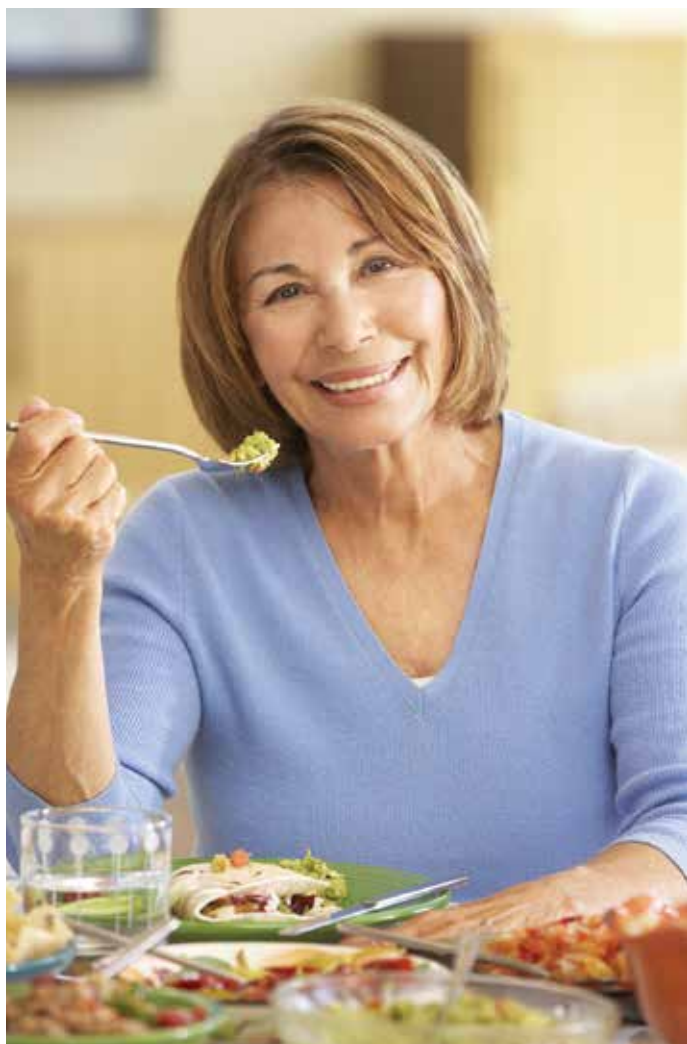
Dyma'r hyn rydym wedi'i drefnu hyd yn hyn, ond peidiwch â phoeni, rydym wedi cael pobl yn gofyn am weithgareddau eraill fel taith i'r rasys, ymweliad â'r gerddi botanegol, nosweithiau comedi, golff gwirion a mwy, felly rydym yn gwneud ein gorau i drefnu'r rhain hefyd!

Iau 1af Chwefror 2018 am 12pm - Cinio gofalyddion yng Ngholeg Ystrad Mynach (Bwyty'r Ysgolheigion).

Mercher 7fed Chwefror 2018 am 11am - Taith Bragdy a chinio yn Tiny Rebel, Tŷ du.

Iau 15fed Chwefror 2018 am 2:30pm – “The Sound of Music”! yn y Theatr Newydd, Caerdydd.

Dydd Sadwrn 17eg Chwefror 2018 am 7pm - Taith ysbrydion a phryd yn Llancaiach Fawr.



Llun 26ain Chwefror 2018 am 6:30pm - Cinio Nos Gofalyddion yn Farmer's Arms, Rhydymni.

Mercher 7fed Mawrth 2018 am 12pm - Cinio gofalwyr yng Ngholeg Cross Keys (Bwyty Morels).

Mae lleoedd yn gyfyngedig ar gyfer pob digwyddiad ond rydym yn ceisio rhannu'r rhain yn deg. I holi am unrhyw un ohonynt, cysylltwch â ni.

Telir am yr holl weithgareddau hyn i ddangos ein gwerthfawrogiad o ofalwyr a'r gwaith caled y maent yn ei wneud. Lle bo modd, byddwn yn ceisio sicrhau bod pawb sy'n dangos diddordeb yn cael cyfle i fynychu o leiaf un digwyddiad neu weithgaredd.

\*\* Mwy i'w hychwanegu drwy gydol y flwyddyn, byddwn yn eich diweddarau mewn cyfathrebiadau a chylchlythyrau yn y dyfodol a hefyd yn ychwanegu manylion at y wefan: [www.caerffili.gov.uk/gofalyddion](http://www.caerffili.gov.uk/gofalyddion) \*\*



# Grwpiau Gofalyddion

Rydym yn parhau gyda'n grwpiau yn dilyn eu llwyddiant yn 2017, ac rydym yn ychwanegu un newydd ym Margod! Dyma'r manylion:

## **Bargod \*\*Grŵp newydd\*\***

Bydd grŵp gofalyddion Bargod yn cyfarfod ar bedwerydd dydd Mercher y mis o 2pm - 3:30 pm yn Llyfrgell Bargod. Dewch i ymuno â ni a gallwch chi sgwrsio ag eraill sydd â phrofiad o rôl ofalu.

## **Coed Duon**

Bydd grŵp gofalyddion Coed Duon yn cwrdd ar ddydd Mawrth olaf y mis o 1pm - 2:30pm yn y Sirhowy (Wetherspoon's), Coed Duon. Dewch i ymuno â ni a gallwch chi sgwrsio ag eraill sydd â phrofiad o rôl ofalu.

## **Caerffili**

Bydd grŵp gofalyddion Caerffili yn cyfarfod ar ddydd Gwener cyntaf y mis o 2pm - 3:30pm yn Llyfrgell Caerffili. Dewch i ymuno â ni am de neu goffi a bisgedi, lle gallwch chi sgwrsio ag eraill sydd â phrofiad o rôl ofalu.

## **Rhisga**

Bydd grŵp gofalyddion Rhisga yn cyfarfod ar yr ail ddydd lau o'r mis o 2pm - 3:30pm yn Llyfrgell Rhisga. Dewch i ymuno â ni am de neu goffi a bisgedi, lle gallwch chi sgwrsio ag eraill sydd â phrofiad o rôl ofalu.

## **Rhymni**

Bydd grŵp gofalyddion Rhymni yn cyfarfod ar drydydd dydd Mercher y mis o 11am - 12:30pm yn Llyfrgell Rhymni. Dewch i ymuno â ni am de neu goffi a bisgedi, lle gallwch chi sgwrsio ag eraill sydd â phrofiad o rôl ofalu.

## **Symudiadau a Chofion**

Rydym hefyd yn falch o fod yn gweithio ar y cyd â'r Gwasanaeth Asesu Cof a Bethan Ryland, dawnsiwr neuadd rhyngwladol, i hwyluso grŵp newydd i bobl â dementia a'u gofalyddion. Cynhelir y grŵp yng Nghanolfan Hamdden Caerffili ar ddydd lau cyntaf bob mis o 2:30pm i 3:30pm. Mae taliad bach o £2 y person sy'n daladwy yn uniongyrchol i Bethan ar y diwrnod.

---

# Adborth

Rydym wedi cael adborth hyfryd iawn y chwarter hwn. Rydym bob amser yn chwilio am ffyrdd o wella ac rydym bob amser yn falch o glywed gan ofalyddion, boed yn dda neu'n wael. Gadewch inni wybod beth ydych chi'n ei feddwl drwy ffonio, e-bostio, neu ewch i un o'n grwpiau.

Hoffem wybod yn arbennig beth fyddai gofalwyr yn ei hoffi gan y tîm dros y blynyddoedd i ddod, felly bydd pob adborth yn cael ei dderbyn yn ddiolchgar!

---

# Gofalyddion Ifanc

Mae Prosiect Gofalyddion Ifanc Barnardo yn darparu cymorth i ofalyddion ifanc hyd at 25 oed ym Mwrdeistref Caerffili.

I gysylltu â Barnardo's ffoniwch 01633 612712 neu anfonwch e-bost at: [caerservices@barnardos.org.uk](mailto:caerservices@barnardos.org.uk) Am ragor o wybodaeth, cyfeiriad y wefan yw [www.barnardos.org.uk](http://www.barnardos.org.uk)

# Cysylltwyr Cymunedol

**Mae'r Tîm Gofalyddion yn gweithio'n agos gyda'r Cysylltwyr Cymunedol yng Nghaerffili, a'r chwarter hwn, maent wedi gofyn a allant gael "slot" yn ein cylchlythyr. Felly ysgrifennwyd yr adran hon ganddynt ac mae llawer o fanylion am beth sy'n digwydd o gwmpas y fwrdeistref.**

Wel, rydym nawr yn dod i'r gaeaf yn dilyn yr hydref brysur ac mae'r Cysylltwyr wedi bod yn cefnogi trigolion Caerffili i gael mynediad i'w cymuned ac i wella'r teimlad o fodlonrwydd!

Rydym wedi bod allan yn hyrwyddo'r gwasanaeth i'r cyhoedd ac rydym wedi ymweld â nifer o grwpiau ledled y fwrdeistref. Mae'r rhain wedi cynnwys Grŵp Celf Coed Duon; y Beeches yng Nghaerffili ac Eglwys Santes Gwladys ym Margod. Mae'r Cysylltwyr hefyd wedi bod yn cael mynediad i grwpiau mewn bwrdeistrefi eraill, gan gynnwys y Grŵp Cefnogi Deubegwn yng Nghwmbrân, Cysylltiadau Awtistiaeth Cymru a'r Caffi Dementia Gyfeillgar yng Nghapel Seion, Llanilleth. Mae'r holl grwpiau hyn yn darparu gwasanaethau gwych i drigolion Caerffili.

Mae'r Cysylltwyr yn parhau i redeg y grŵp i Bobl Weddw, sydd ar hyn o bryd yn cael ei gynnal yn y Royal Oak Pub yn Ystrad Mynach. Mae'r grŵp yn hamddenol iawn ac yn gyfle cymdeithasol da ac fe'i cynhelir ar ddydd Mawrth o 12pm tan 2pm. Mae bwydlen bwyd ysgafn ar gael hefyd!

Mae'r Cysylltwyr bellach yn rhedeg 'Cyfarfodydd Cysylltu'. Mae'r rhain yn grwpiau croesawgar i unigolion dros 18 oed. Cysylltwch â ni i ddysgu mwy am y cymdeithasau neu dewch i mewn!

Wetherspoon's yng Nghaerffili, dydd Llun 2pm-4pm; Llyfrgell Bargod, dydd Mercher 2pm-4pm; a Llyfrgell Rhisga, dydd Llun 10.30am - 12.30pm.

## I ddod...

### Bwytewch!

Mae yna glybiau cinio amrywiol yn rhedeg yn eich ardal chi! Maent yn gyfeillgar ac yn agored i bawb. Ffoniwch y cysylltwyr ar gyfer clybiau cinio yn eich ardal ac ymunwch â ni!

### Rhowch eich Lles yn Gyntaf

Mae MIND yn parhau i redeg cyrsiau i helpu lles ar bryder, cyflogadwyedd a rheoli straen. Maent hefyd yn cynnig sesiynau cwnsela. Cysylltwch â nhw ar 01443 816945 am ragor o wybodaeth.

## Oeddech yn gwybod...?

### Rhowch Eich Gogls Ymlaen!

Mae gan Drecelyn gyfleusterau pwll nofio i bobl anabl, sy'n cynnwys ystafell newid unigol a chadair olwyn wrth-ddwr. Gwiriwch amseroedd agor ar 01495 248100.

### Dosbarth Dawns Parkinson

Mae dosbarth dawns newydd wedi dechrau yng Nghoed Duon i godi symptomau a hwyliau'r rheini â chlefyd Parkinson a'u gofalywyr. Symudiadau dawns wedi'u dylunio'n benodol gyda cherddoriaeth fyw'n cyfeilio. Croesawir gwirfoddolwyr hefyd! Cysylltwch â ni am ragor o fanylion.

### Dawnsiwch nes na allwch chi!

Dawnsio cadair olwyn a chynhwysol, ar gyfer pob oedran a gallu ... dim esgusodion! Yng Nghanolfan Gofal Ychwanegol Plas Hyfryd bob dydd Mercher 11am-12pm. Cysylltwch â Louise Bowman ar 07971 497439.

### Caffis Dementia

Coffi a sgwrs? Mae caffis dementia yn Llanilleth, Argoed a Phontllan-fraith. Cysylltwch â ni am fanylion.

### Cymdeithas Strôc

Mae'r Gymdeithas Strôc yn cynnig cefnogaeth i unigolion sydd wedi cael strôc a'u teuluoedd. Yn cyfarfod bob wythnos, mae'r grŵp yn gynnes ac yn groesawgar gyda dynion a menywod yn mynychu a hefyd yn trefnu teithiau rheolaidd gan gynnwys rygbi! Beth am wirfoddoli drostynt? Yn gwarantu amser da! Cysylltwch â Lucy ar: 02920 524408.

### Cysylltwyr Cymunedol

Mae'r Cysylltwyr yn parhau i gefnogi unigolion i gael mynediad at gyfleoedd cymdeithasol yn eu cymuned. Rydym hefyd wedi cefnogi pobl i gyrraedd nodau iechyd wrth fynd i ioga; hyder wrth gerdded; darparu ffrindiau nofio.

Mae Cysylltwyr yn awyddus i gefnogi pobl i mewn i swyddi gwirfoddol ac maent wedi helpu pobl i wirfoddoli yn Lylac Ridge, Groundworks, siopau elusennol a Chanolfan Beeches. Mae rhai wedi dod o hyd i waith drwy'r asiantaethau cyflogaeth cymunedol.

Weithiau, mae angen ychydig o hyder amoch a rhywun i'ch helpu nes i chi deimlo'n hyderus ar eich pen eich hun. Gallwn ni wneud hynny!!

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch ar 0808 100 2500 a gofynnwch am y Cysylltwyr Cymunedol.

# Cynllun Rhannu Bywydau De Ddwyrain Cymru



Mae Cynllun Rhannu Bywydau De Ddwyrain Cymru yn brysur recriwtio Gofalyddion Rhannu Bywydau newydd i ddarparu trefniadau hirdymor a seibiant.

Oes gennych chi gymhelliant, ymrwymiad, gwerthoedd cryf, ystafell sbâr a'r argaeledd i ddod yn Ofalydd Rhannu Bywydau?

Mae Gofalyddion Rhannu Bywydau yn hunangyflogedig ac yn defnyddio eu cartref fel canolfan. Mae Gofalyddion Rhannu Bywydau yn rhannu eu bywyd cartref, teuluol a chymunedol gydag unigolion i helpu datblygu a chynnal sgiliau byw annibynnol, cyfeillgarwch a chysylltiadau yn eu hardal leol.

Os rydych yn gwneud cais i fod yn Ofalydd Rhannu Bywydau, cewch eich cefnogi drwy broses asesu drylwyr a byddwch yn derbyn

cefnogaeth barhaus gan y tîm Rhannu Bywydau. Cynigir amrywiaeth o hyfforddiant i'n Gofalyddion ac fe'u telir am y trefniadau y maent yn eu darparu.

Mae Cynllun Rhannu Bywydau De Ddwyrain Cymru yn gweithio ar draws Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent, Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili, Cyngor Dinas Casnewydd, Cyngor Sir Fynwy, Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful a Chyngor Bwrdeistref Sirol Tor-faen. Os oes gennych ddiddordeb mewn darganfod mwy, yna ffoniwch ni ar 01443 863046, anfonwch e-bost atom at [adultp@caerffili.gov.uk](mailto:adultp@caerffili.gov.uk) neu edrychwch ar ein gwefan <http://www.caerffili.gov.uk/Services/Servicesfor-adults-and-older-people/Registered-providers-of-care/South-East-Wales-Shared-Lives-Scheme>

## Adnoddau

- Cerdyn argyfwng gofalydd - cysylltwch â [gofalyddion@caerffili.gov.uk](mailto:gofalyddion@caerffili.gov.uk) neu 07808 779367 os hoffech chi un.
- Cynllun grantiau bach - Ar hyn o bryd mae gennym swm bach o arian ar gael i gynorthwyo gofalyddion yn eu rôl gofalu. Gall gofalyddion wneud cais am arian ar gyfer gwahanol bethau, megis offer cartrefi, gwersi gyrru, seibiannau byr a chymorth gyda sgiliau newydd. Cysylltwch â ni am ffurflen gais.
- Mae gennym rai Cardiau Max am ddim ar gael i'r rhai ohonoch gyda phlant dan 25 oed sy'n rhoi gostyngiadau ar ddiwrnodau allan a gweithgareddau. Gellir dod o hyd i ragor o fanylion yma: <http://www.mymaxcard.co.uk/> Cysylltwch os hoffech gael un.





# Dolenni Defnyddiol



Dyma rai dolenni defnyddiol yr ydym wedi bod yn eu defnyddio yn ystod y mis hwn, a chredwn y gallent fod o ddiddordeb i chi hefyd..

[www.carersuk.org/wales](http://www.carersuk.org/wales)

Gofalyddion Cymru - llawer o wybodaeth a chyngor i ofalyddion ar ystod o bynciau.

[www.ctsew.org.uk](http://www.ctsew.org.uk)

Ymddiriedolaeth Gofalyddion De Ddwyrain Cymru - llawer o wybodaeth a chyngor ar sail lleol i ofalyddion.

[www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)

Cymdeithas Alzheimer - gwybodaeth i bobl â dementia. Cyfleuster ar y wefan i chwilio am wasanaethau lleol (cliciwch ar "Gwybodaeth Leol" ar ochr chwith y dudalen gartref).

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

Dod o hyd i ddeintydd, optegydd, meddygfa Meddyg Teulu neu fferyllfa - os nad ydych chi wedi cofrestru gyda'r gwasanaethau hyn ar hyn o bryd ac ei hangen, gallwch ddod o hyd iddynt yma (edrychwch am "Dod o hyd i Wasanaethau Lleol" ar yr ochr chwith, cofnodwch eich côd post a thiciwch y blwch perthnasol).

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

Mae 'Jointly' yn ap sy'n gwneud gofalu am rywun ychydig yn haws, yn llai o straen ac yn llawer mwy trefnus drwy gyfathrebu a chydlynu rhwng y rhai sy'n rhannu'r gofal. Mor hawdd ag anfon neges destun. Gallwch gael mynediad i 'Jointly' o unrhyw le.

[www.youngcarerstoolkit.co.uk](http://www.youngcarerstoolkit.co.uk)

Mae'r pecyn cymorth hwn i ofalyddion ifanc wedi'i anelu at weithwyr proffesiynol ar draws Gwasanaethau Iechyd, Addysg a Chymdeithasol, sy'n nodi, ac yn cysylltu â gofalyddion ifanc.

[www.stroke.org.uk](http://www.stroke.org.uk)

Yng Nghymru, mae oddeutu 7,000 o bobl bob blwyddyn yn cael strôc, tra bod bron i 65,000 o bobl yn byw gydag effeithiau hirdymor strôc. Mae'r Gwasanaeth Adfer Strôc yn wasanaeth hyblyg wedi'i deilwra, ac wedi'i gynllunio i gefnogi goroeswyr strôc, eu teuluoedd a'u gofalyddion gydag adferiad ar ôl strôc.

<http://fibromyalgiasupportgroupsouthwales.com/>

Mae'r rhain yn fanylion am grŵp cymorth ar gyfer dioddefwyr y cyflwr poen cronig hwn. Maent yn cynnig cyngor a chefnogaeth i bawb, gan gynnwys teuluoedd a gofalyddion. Mae lluniaeth ym mhob lleoliad, gyda chyngor ar driniaethau newydd, meddyginiaethau ac ymchwil sy'n digwydd. Siaradwyr gwadd bob tri mis a chylchlythyron chwarterol, ynghyd â chinio bob tri mis mewn gwahanol leoliadau.

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