



Croeso i chweched rhifyn y cylchlythyr i ofalyddion yng Nghaerffili ers ei ail-lansio ym mis Ionawr 2017. Yn ôl yr arfer, mae'n bleser gennym ddweud wrthyich yr hyn yr ydym wedi'i gynllunio dros y misoedd nesaf

ac rydym yn croesawu eich adborth ar yr hyn rydym yn ei wneud a chynnwys y cylchlythyr. Rydym bob amser yn awyddus i gynnwys unrhyw straeon sydd gennych chi fel gofalyddion yr hoffech eu rhannu.

Yr hyn rydym wedi bod yn ei wneud ers i ni ysgrifennu atoch ddiwethaf...

Yn ystod y chwarter diwethaf, rydym wedi gweld ambell i hen ffebryn ynghyd ag ychydig o weithgareddau newydd sbon ac, yn ôl yr arfer, mae wedi'i arwain gan yr hyn y mae pobl wedi dweud wrthym eu bod eisiau eu gweld.

Fe wnaethom drefnu digwyddiad agored yn y gerddi ar y cyd â'r Fforwm 50 Plus (cysylltwch â 50plusforum@mail.com) am ragor o fanylion. Dyma lun ohonom yn mwynhau ein hunain ac yn cwrdd â gofalyddion newydd.



Am ragor o wybodaeth am y cylchlythyr hwn gallwch gysylltu â'r Tîm Gofalyddion ar rif ffôn 01495 233218 / 01495 233234 neu e-bost carers@caerphilly.gov.uk. Byddem wrth ein boddau yn clywed gennych.

Parhad

Fe wnaethom weithio gyda'r Gwasanaeth Aseu Cof ar rai gweithgareddau yn ystod Wythnos Ymwybyddiaeth Dementia, gan fwynhau ffair, sioe dalentau a dawns. Dyma lun o bobl yn mwynhau eu hunain yn y ddawns...



A rhai o'r perfformwyr ardderchog yn Mae gan Gaerffili Dalent...

Dawns yr Haf i Ofalyddion – Dathliad o Ofalyddion yng Nghaerffili

Dyma nodyn atgoffa cyflym am Ddawns yr Haf, sydd wedi'i threfnu ar gyfer Dydd Sadwrn 7 Gorffennaf 2018 rhwng 5pm ac 11pm. Bryn Meadows Golf, Hotel & Spa. Pryd dau gwrs i'w weini am 6pm.



Digwyddiadau a Gweithgareddau'r Dyfodol

Mae gennym ambell beth ar y gweill yn ystod y chwarter hwn, ac mae'n bleser mawr gennym gyhoeddi....

NOSWEITHIAU SINEMA! Byddwn yn trefnu mwy o'r rhain dros y misoedd nesaf, felly cadwch lygaid allan amdanyn nhw ac, oherwydd bod modd i ni fod yn eithaf hyblyg gyda'r rhain, os oes gennych unrhyw awgrymiadau ynghylch y ffilmiau yr hoffech eu gweld, rhowch wybod i ni.

TOCYNNAU RYGBI! Rydym wedi cael adborth cystal gan ein gofalyddion lwcus sydd wedi'u dewis i ennill tocynnau fel ein bod yn bwriadu cael mwy pan fydd hynny'n bosib. Dyma lun hyfryd o ddau o'n gofalyddion yn mwynhau diwrnod llawn hwyl yn ystod Dydd y Farn ym mis Ebrill.



Mae pawb yn gwybod mai dyma ran fwyaf cyffrous y cylchlythyr, felly dyna pam rydym wedi ei adael tan ganol y cylchlythyr. (Prawf bach i weld a ydych chi'n dal i fod yn darllen!) Fel arfer, er mai dyma'r ydym wedi'i drefnu hyd yma, caiff mwy o ddigwyddiadau a gweithgareddau eu hychwanegu gydag amser, felly cofiwch edrych ar ein tudalen grŵp Facebook neu'r wefan er mwyn gweld y rhestr ddiweddaraf. Neu, cofiwch gysylltu.

Dydd Mercher 11 Gorffennaf 2018 o 1pm – Taith blasu cwrw a chinio ar gyfer 20 o ofalyddion yn Tiny Rebel Brewery, Rogerstone.

Dydd Sadwrn 14 Gorffennaf 2018 am 2:30pm - War Horse yng Nghanolfan Mileniwm Cymru, Caerdydd.

Dydd Iau 19 Gorffennaf 2018 am 10am tan 3pm – Diwrnod Sba ar gyfer 10 gofalwr, yn cynnwys cinio yn Bryn Meadows Hotel and Spa, Ystrad Mynach.

Dydd Iau 19 Gorffennaf 2018 – Taith i Rasys Cas-gwent. Mae gennym 24 tocyn ar gael a bydd y man codi cyntaf yn yr arhosfan gyferbyn â Sefydliad y Glowyr, y Coed Duon am 11am, gyda manau codi yn siopau Maesycwmer a'r tu allan i dafarn Pontywindy yng Nghaerffili i ddilyn. Byddwn yn gadael yn fuan ar ôl i'r ras olaf orffen.

Dydd Gwener 20 Gorffennaf 2018 am 7pm – noson gwis yn y Newbridge Memo, Stryd

Fawr, Trecelyn, Gwent, NP11 4FH. Beth am ffurfio Tîm Cwis Gofalyddion i weld a allwn ni guro'r pencampwyr presennol! Mynediad am ddim a siawns am wobrau i'r tîm buddugol. Os bydd hwn yn llwyddiannus, gallwn barhau bob mis!

Dydd Mercher 25 Gorffennaf 2018 – noson Sinema. Dewch i'n cyfarfod ni yno i ddewis eich ffilm! Nid oes cyfyngiad o ran niferoedd i hyn, a gallwn benderfynu ar beth i'w wyllo ychydig wythnosau ymlaen llaw.

Dydd Sadwrn 11 Awst 2018 o 1pm - Taith blasu cwrw a chinio i 20 o ofalyddion yn Tiny Rebel Brewery, Rogerstone.

Dydd Iau 16 Awst 2018, man codi cyntaf am 11am, gadael am 3pm – taith i Barc Fferm Cefn Mably.

Dydd Mercher 8 Awst 2018 – noson Sinema. Dewch i'n cyfarfod ni yno i ddewis eich ffilm! Nid oes cyfyngiad o ran niferoedd i hyn, a gallwn benderfynu ar beth i'w wyllo ychydig wythnosau ymlaen llaw.

Parhad

Dydd Sadwrn 1 Medi 2018 – Taith ar y Waverley o Benarth i Ddyfnaint, lle gallwch dreulio'r prynhawn yn Ilfracombe. Bydd y Waverley yn gadael Penarth am 10:30am ac yn dychwelyd am 7:45pm. Mae gennym lefydd i 20 o oedolion ac 20 o blant a byddwn yn trefnu bws o'r Coed Duon, Maesycwmer a Chaerffili. (Amseroedd i'w penderfynu).

Dydd Iau 20 Medi 2018 – Diwrnod Ymwybyddiaeth Dementia yng Nghastell Caerffili, 11am tan 2:30pm. Wedi'i drefnu

gan y Tîm Cof yn Ysbyty Ystrad Fawr, dyma gyfle i gasglu gwybodaeth ynghylch y gwasanaethau lleol sydd ar gael, i gael dweud eich dweud ar ba wasanaethau ddylai fod ar gael i'ch galluogi chi i fyw yn dda gyda Dementia ym Mwrdeistref Caerffili, ac i gwrdd â'r tîm. Nid oes angen bwcio, dewch draw ar y diwrnod. Darperir adloniant a lluniaeth.

Dydd Gwener 28 Medi 2018 am 7:30pm – Noson o Gyfryngiaeth gyda Sue Clements yn y Newbridge Memo.

Llefydd cyfyngedig sydd ar gael i'r rhan fwyaf o'r gweithgareddau a'r digwyddiadau ond rydym yn ceisio rhannu'r rhain yn deg. Er mwyn gwneud ymholiad am unrhyw un, cofiwch gysylltu. Os ydych wedi rhoi'ch enw i lawr i rywbeth ond nad ydych wedi clywed gennym i ddweud eich bod chi'n llwyddiannus, dylech gymryd yn ganiataol nad ydych wedi cael lle.

Mae'r gweithgareddau hyn i gyd wedi eu talu amdanynt i ddangos ein gwerthfawrogiad o ofalyddion a'r gwaith caled y maent yn ei wneud. Rydym bob amser yn ceisio sicrhau bod pawb sydd wedi dangos diddordeb yn cael

cyfle i fynychu o leiaf un digwyddiad neu weithgaredd. Tra ein bod yn gwybod y gall pethau ddigwydd sydd weithiau'n golygu na allwch ddod ar y diwrnod, os yn bosib, rhowch wybod i ni na allwch ddod fel y gallwn gynnig llefydd i ofalyddion eraill.

Noson Gwis

Bob mis, mae'r Newbridge Memo yn trefnu cwis yn rhad ac am ddim. Beth am ffurfio tîm cwis gofalyddion a dod yn bencampwyr newydd! Rhowch wybod i ni os hoffech fod yn rhan ohono. Y dyddiad cyntaf yw Dydd Gwener 20 Gorffennaf 2018 am 7pm. (y Cwis yn dechrau am 7:30pm.)



Asesiadau Gofalyddion

Mae asesiadau gofalyddion yn gyfle i chi ddweud wrthym am eich sefyllfa. Gallwch ddweud wrthym beth rydych yn ei wneud, sut y mae gofalu yn effeithio arnoch chi a pha gymorth yr hoffech ei gael.

Weithiau, mae gofalyddion yn poeni am siarad â ni oherwydd teyrngarwch, euogrwydd, ofn o beidio ag ymdopi, neu falchder. Cofiwch beidio â gadael i'r teimladau hyn eich stopio chi rhag cysylltu â ni. Drwy adael i ni wybod beth yw eich sefyllfa, gallwn wneud yn siŵr eich bod yn derbyn gwybodaeth a chynghor a allai fod yn ddefnyddiol i chi. Gallwch drefnu asesiad gofalyddion drwy ffonio'r Tîm Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth ar 0808 100 2500 neu drwy e-bost IAAAdults@caerphilly.gov.uk

Grwpiau Gofalyddion



Dyma fanylion y grwpiau rydym yn eu cynnal ar hyn o bryd. Er bod pob grŵp yn cyfarfod am awr a hanner, cofiwch y gallwch alw heibio am hanner awr os ydych yn meddwl bod hynny'n ormod.

Bargoed

Mae grŵp gofalyddion Bargoed yn cwrdd ar bedwerydd dydd Mercher y mis am 2pm tan 3:30pm yn Llyfrgell Bargoed. Dewch i ymuno â ni a gallwch sgwrsio gydag eraill sydd â phrofiad o fod mewn rôl gofalu.

Dyddiadau'r misoedd nesaf yw:

- Dydd Mercher 25 Gorffennaf 2018
- Dydd Mercher 22 Awst 2018
- Dydd Mercher 26 Medi 2018

Y Coed Duon

Mae grŵp gofalyddion y Coed Duon yn cwrdd ar ddydd Mawrth olaf y mis rhwng 1pm a 2:30pm yn y Sirhowy (Wetherspoon's), y Coed Duon. Dewch i ymuno â ni a gallwch sgwrsio gydag eraill sydd â phrofiad o fod mewn rôl gofalu.

Dyddiadau'r misoedd nesaf yw:

- Dydd Mawrth 31 Gorffennaf 2018
- Dydd Mawrth 28 Awst 2018
- Dydd Mawrth 25 Medi 2018

Caerffili

Mae grŵp gofalyddion Caerffili yn cwrdd ar ddydd Gwener cyntaf y mis rhwng 2pm a 3:30pm yn Llyfrgell Caerffili. Dewch i ymuno â ni i gael paned a bisged, a gallwch sgwrsio gydag eraill sydd â phrofiad o fod mewn rôl gofalu.

Dyddiadau'r misoedd nesaf yw:

- Dydd Gwener 6 Gorffennaf 2018
- Dydd Gwener 3 Awst 2018
- Dydd Gwener 7 Medi 2018

Risga

Mae grŵp gofalyddion Risga yn cwrdd ar ail ddydd lau'r mis rhwng 2pm a 3:30pm yn The Commercial, Risga. (**NODER, LLEOLIAD NEWYDD**) Dewch i ymuno â ni am baned a bisged a gallwch sgwrsio gydag eraill sydd â phrofiad o fod mewn rôl gofalu.

Dyddiadau'r misoedd nesaf yw:

- Dydd lau 12 Gorffennaf 2018
- Dydd lau 9 Awst 2018
- Dydd lau 13 Medi 2018

Rhymni

Mae'n siom fawr y chwarter hwn bod yn rhaid i ni gyhoeddi ein bod yn canslo gweddill grwpiau Rhymni am y tro. Mae'r grŵp agosaf ym Margoed, manylion uchod. Os bydd galw yn y dyfodol, yn amlwg fe wnawn ystyried ailffurfio'r grŵp hwn.

‘Dance Your Feelings’ gan Karen Woodley

Gofalu amdanoch eich hunain

Fel gofalyddion, rydych yn rhoi cymaint ohonoch eich hunain yn gorfforol, yn emosiynol, yn feddyliol ac o ran eich egni. Mae’n alwedigaeth hyfryd, gofalu am eraill a helpu i wneud eu bywydau’n haws i’w rheoli drwy eich caredigrwydd a’ch cefnogaeth. Fodd bynnag, mewn unrhyw broffesiwn sy’n helpu, mae’n hanfodol eich bod yn parhau i ffynnu eich hunain bob dydd, p’un a yw hynny drwy roi sylw i’ch llesiant corfforol, eich llesiant emosiynol neu’ch llesiant ysbrydol a meddyliol.

Yn ddwfn wrth wraidd y proffesiynau helpu y mae’r gallu a’r capasiti i uniaethu ag eraill, fodd bynnag, mae nifer o bobl sy’n gofalu ac yn helpu â straen dwfn, sydd wedi llosgi allan a hyd yn oed ag Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD). Yn y pen draw, yn ddi-os, bydd amsugno gofid ac aflonyddwch ein cleientiaid a’n cleifion y tu hwnt i’r hyn y gallwn ei gario, ymdrin ag ef ac yna ei ollwng yn sicr o achosi insomnia, colli archwaeth, meigrin, natur flin a gor-flinder, meddyliau paranoid, gor-bryder ac eisiau aros yn y gwely a hyd yn oed symptomau fel esgus pryderu wrth chwarae rôl gofalyddion; fodd bynnag, mae’r gweithredoedd a’r teimladau yn anghymarus.

Mae cael rhywun ‘saff’ a charedig i rannu eich profiadau gyda nhw yn bwysig os ydych am

STOPIO’R STRAEN a dechrau gwneud eich hun yn rhan bwysig o’ch bywyd! Mae geiriau yn caniatáu i ni ddatgelu ein meddyliau a’n teimladau personol a chyfathrebu drwy sain, fodd bynnag, mae cyfathrebu aneiriol a chyn siarad yn elfen hynod o bwysig yn hyn. Mae’r symudiadau sy’n cyd-fynd â sut a pham yr ydym yn ei ddweud yn siarad cyfrolau ac mewn bywyd bob dydd nid yw llawer o sylw yn cael ei roi i’n perthnasau.

Mae fy ngwasanaeth cwnsela ychydig yn wahanol oherwydd y defnydd aml o Symud, Cerddoriaeth a Chreadigedd ac yn enwedig ar gais.

Pam?

Oherwydd, yn aml, mae rhoi ein profiadau i mewn i eiriau yn anodd iawn.....

“Os allwn i ddweud wrthy ch beth oeddwn yn ei feddwl, fyddai dim pwynt yn ei ddawnsio”

Isadora Duncan

Mae Karen Woodley (RDMP), sy’n rhedeg gwasanaethau Therapi ‘Dance Your Feelings’ yn cynnig grwpiau a gweithdai datblygu proffesiynol a phersonol i ofalwr yma yn ne Cymru. Cofiwch gysylltu â ni am ragor o wybodaeth neu sgwrs gyfeillgar: E-bost: Karen@danceyourfeelings.com / ffôn: 07852 873 857.

Adborth

Unwaith eto, mae wedi bod yn ffrainc derbyn mwy o adborth positif ers i ni ysgrifennu atoch ddiwethaf – yn enwedig yng nghyswllt y dyddiau sba, sydd wedi bod yn hynod o boblogaidd. Rydym bob amser yn chwilio am ffyrdd i wella, pethau newydd i’w gwneud a bob amser yn hapus i glywed gan ofalyddion – y da a’r drwg.

Rhowch wybod i ni beth ydych chi’n ei feddwl drwy ffonio, e-bostio, neu alw heibio i un o’n grwpiau neu’n gweithgareddau.

Rydym dal i fod eisiau gwybod beth hoffai gofalyddion gan y tîm dros y blynyddoedd nesaf, felly byddwn yn falch o dderbyn unrhyw adborth!

Gofalyddion Ifanc

Mae Prosiect Gofalyddion Ifanc Barnardo’s yn rhoi cefnogaeth i bobl ifanc ac oedolion ifanc sy’n ofalyddion hyd at 25 oed ym Mwrdeistref Caerffili. Mae’n bleser gennym weithio ar y cyd

â Barnardo’s i ddarparu rhai gweithgareddau a digwyddiadau i ofalyddion ifanc a’u teuluoedd, megis bowllo, teithiau i Longleat ac Oakwood.

Er mwyn cysylltu â Barnardo’s, ffoniwch 01633 612712 neu e-bost: caerservices@barnardos.org.uk Am ragor o wybodaeth, cyfeiriad y wefan yw www.barnardos.org.uk

Cysylltwyr Cymunedau

Mae'r Tîm Gofalyddion yn gweithio'n agos gyda'r Cysylltwyr Cymunedau yng Nghaerffili. Os hoffech gysylltu â'r Cysylltwyr Cymunedau, ffoniwch ar 0808 100 2500 a gofynnwch am y Cysylltwyr Cymunedau.

Tîm Gofalyddion Caerffili

Rhag ofn eich bod yn newydd i ni, y tîm yw:

Hayley Jenkins, Swyddog Cefnogi Gofalyddion –
07808 779367 neu jenkihl@caerphilly.gov.uk

Leanne Gallent, Swyddog Cefnogi Gofalyddion –
07872 418927 neu gallel@caerphilly.gov.uk

Rachel Lowndes, Swyddog Cefnogi Gofalyddion
–07718 669188 neu lowndrm@caerphilly.gov.uk

Geraldine Powell yw'r Cydlynnydd Gofalyddion a gellir cysylltu â hi ar 07713 092795 neu powelg4@caerphilly.gov.uk

Mae sawl ffordd o gysylltu â ni, cysylltwch drwy e-bost carers@caerphilly.gov.uk neu cofiwch edrych ar y diweddariadau ar Facebook (e-bost carers@caerphilly.gov.uk er mwyn cael eich ychwanegu i'r grŵp), Twitter ([@CarerCaerphilly](https://twitter.com/CarerCaerphilly)) neu www.caerphilly.gov.uk/carers.

Adnoddau

- Cerdyn Argyfwng Gofalyddion – cysylltwch ar carers@caerphilly.gov.uk, 01495 233218 neu 07808 779367 os hoffech 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 ymgeisio am arian ar gyfer amrywiol bethau, megis offer i'r cartref, gwersi gyrru, egwyl fer a help gyda sgiliau newydd. Cysylltwch am ffurflen gais a nodiadau canllaw.
- Egwyl o Ofalu – mae'n bosib y gallwn eich helpu gyda chael egwyl bob hyn a hyn neu dymor byr o'ch rôl gofalu. Cysylltwch â ni ar carers@caerphilly.gov.uk i gael gwybod mwy.
- Mae gennym rai Max Cards am ddim ar gael o hyd, i'r rheini ohonoch sydd â phlant dan 25 sy'n rhoi gostyngiadau ar ddyddiau allan a gweithgareddau. Ceir rhagor o fanylion yma: <http://www.mymaxcard.co.uk/> Cysylltwch os hoffech un.



Dolenni Defnyddiol

Dyma ambell i ddolen ddefnyddiol yr ydym wedi bod yn eu defnyddio'r mis hwn ac efallai y byddai gennych chi ddiddordeb ynddynt hefyd.

www.carersuk.org/wales

Gofalyddion Cymru – llawer o wybodaeth a chyngor i ofalyddion ar amrywiaeth o bynciau.

www.ctsew.org.uk

Ymddiriedolaeth Gofalyddion De Ddwyrain Cymru – llawer o wybodaeth a chyngor lleol i ofalyddion.

www.alzheimers.org.uk

Cymdeithas Alzheimer's – gwybodaeth i bobl â dementia. Mae cyfleuster ar y wefan i chwilio am wasanaethau lleol (cliciwch ar "Local Information" ar ochr chwith y dudalen gartref).

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

Dod o hyd i ddeintydd, optegydd, meddygfa neu fferyllfa - os nad ydych wedi'ch cofrestru gyda'r gwasanaethau hyn eto, gallwch ddod o hyd iddynt yma (chwiliwch am "Find Local Services" ar yr ochr chwith, rhowch eich cod post a thiciwch y blwch perthnasol).

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 wneud cyfathrebu a chydlynu rhwng y rheini sy'n rhannu'r gofal mor hawdd â neges destun. Gallwch gael mynediad i Jointly o unrhyw le.

www.youngcarerstoolkit.co.uk

Mae'r teclyn gofalyddion ifanc wedi'i anelu at weithwyr proffesiynol ar draws lechyd, Addysg a Gwasanaethau Cymdeithasol, sy'n adnabod ac sydd



â chyswllt gyda gofalyddion ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalyddion.

www.stroke.org.uk

Yng Nghymru, mae tua 7,000 o bobl yn cael strôc bob blwyddyn, tra bod bron i 65,000 o bobl yn byw gydag effeithiau hir dymor strôc. Mae'r Gwasanaeth Adfer Strôc yn wasanaeth hyblyg wedi'i deilwra a'i ddylunio i gefnogi'r rheini sydd wedi goroesi strôc, eu teuluoedd a'u gofalyddion wrth adfer ar ôl strôc.

<http://fibromyalgiasupportgroupsouthwales.com/>

Manylion grŵp cefnogi i'r rhai sy'n dioddef o'r cyflwr poen cronig hwn sydd yma. Maent yn cynnig cyngor a chefnogaeth i bawb yn cynnwys teuluoedd a gofalyddion. Mae lluniaeth ym mhob lleoliad, gyda chyngor ar driniaethau newydd, meddyginiaeth ac ymchwil sy'n digwydd. Siaradwyr gwadd bob tri mis a chylchlythyron chwarterol, ynghyd â chinio bob tri mis mewn gwahanol leoliadau.

Cysylltiadau Defnyddiol Dyfyniad y Chwarter

Roeddwn i'n meddwl y byddwn yn rhoi egwyl i chi o'r ryseitiau a chynnwys ychydig o hiwmor y chwarter hwn. (Beth am gael ychydig o ryseitiau gofalyddion erbyn y rhifyn nesaf?) Mae'n ddyfyniad sy'n seiliedig ar fydd hefyd, felly cofiwch...



Bydd y rhifyn nesaf ar ei ffordd atoch tua mis Hydref. A fydd unrhyw newydd am Ddawns y Nadolig...?

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