

NEWYDDION CAERFFILI

Rhifyn 7
Hydref
2018

Cylchlythyr chwarterol ar gyfer gofalyddion di-dâl yng Nghaerffili

I gael mwy o wybodaeth am y cylchlythyr hwn, gallwch gysylltu â'r Tîm Gofalyddion ar 01495 233218/01495 233234 neu e-bostiwch: gofalyddion@caerffili.gov.uk. Byddem wrth ein bodd yn clywed oddi wrthyhch.



Croeso i seithfed rhifyn o'r cylchlythyr i ofalwyr yng Nghaerffili ers ei ail-lansio ym mis Ionawr 2017, a'r un olaf yn 2018.

A fydd parti arall? A fydd unrhyw jôcs gwirion? A fydd unrhyw beth newydd i chi i gyd ei fynychu? Darllenwch ymlaen i ddarganfod yr atebion i'r holl gwestiynau hyn...

Fel arfer, mae gennym lawer i'w ddweud wrthyhch am bethau yr ydym wedi'u cynllunio dros y misoedd nesaf ac os oes gennych unrhyw syniadau ar yr hyn rydym yn ei wneud a chynnwys y cylchlythyr, cysylltwch â ni. Rydym hefyd yn awyddus i gynnwys unrhyw straeon neu wybodaeth sydd gennych fel gofalyddion yr hoffech eu rhannu.

Parti Haf y Gofalyddion - Dathliad o Ofalwyr yng Nghaerffili



Ar ddydd Sadwrn 7fed Gorffennaf 2018, cawsom ein parti Haf cyntaf erioed, dathliad o ofalyddion yng Nghaerffili, yn dilyn llwyddiant y Parti Nadolig. Roeddem yn hynod o lwcus gyda'r tywydd ac roedd pawb wedi cael amser gwych.

Cawsom gymaint o sylwadau gwych, a dyma rai o'n ffefrynnau:

“Dyma oedd ein digwyddiad cyntaf gyda chi, ac roedd hi'n noson hardd a gwych ac roedd y plant a oedd yn bresennol yn ei gwneud hi'n fwy arbennig, hudolus a llawen ac roedd hi'n bleser gweld cymaint o deuluoedd yn cael noson wych.”

“Diolch yn fawr am noson hyfryd yn Bryn Meadows ddydd Sadwrn. Mae'n dda gwybod nad ydym ni, fel gofalyddion, ar ein pennau ein hunain. Mae'n hawdd i ddod yn unig, ond mae'n dda gwybod eich bod chi a'ch tîm ar gael i ni.”

“Diolch yn fawr am drefnu'r parti neithiwr. Cefais amser gwych! Roedd yn hamddenol iawn ac yn hwyl dda.”

Gweledigaeth Gofalyddion 2019

Yn garedig, rhoddodd rhai ohonoch eich amser i ddod i'n diwrnod ymgynghori ddydd Gwener 29ain Mehefin 2018 yn 'Shappelle's' ac wedyn rhoi cychwyn da i ni am ein gweledigaeth. Roedd yr holl syniadau a gwybodaeth yn hynod o ddefnyddiol a byddwn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi ynglŷn â chynnydd mewn cylchlythyrau yn y dyfodol.

Digwyddiadau a Gweithgareddau i Ddod

Gobeithio eich bod i gyd yn mwynhau dod i'n gweithgareddau a'n digwyddiadau gymaint ag yr ydym yn mwynhau eich gweld i gyd yn mwynhau eich hunain, a gobeithio y bydd rhywbeth i bawb y chwarter hwn.

Er mai dyma'r hyn yr ydym wedi'i gynllunio hyd yn hyn, mae mwy o ddigwyddiadau a gweithgareddau yn cael eu hychwanegu wrth i'r amser fynd rhagddo, felly mae'n well bob amser edrych ar ein grŵp Facebook neu'r wefan i weld y rhestr ddiweddaraf. Neu cysylltwch â ni os nad oes gennych fynediad i'r rhyngwyd.

NEWYDD! SESIYNAU BLASU IOGA –
Rydym wedi trefnu chwe sesiwn blasu yn "Libanus Lifestyle", Coed Duon o ddydd lau 18fed Hydref 2018 am chwe wythnos. Bydd y sesiynau'n dechrau am 2pm ac yn para am awr. Cysylltwch â ni i ofyn am le.

Nosweithiau sinema: Rydym wedi trefnu ychydig o'r rhain, a fynychwyd yn dda iawn, felly edrychwch am fwy, neu cysylltwch â ni i ddarganfod pryd fydd ein rhai nesaf, neu hyd yn oed os oes gennych unrhyw geisiadau penodol am ddyddiadau neu ffilmiau.

Dydd Sul, 14eg Hydref 2018 am 2pm - Prynawn Te i Ofalyddion ym Mckenzie's Café Bar, Coed Duon.

Dydd Mercher 17eg Hydref 2018 am 6pm - Cinio dau gwrs i Ofalyddion yn y Farmer's Arms, Lôn yr Hen Fragdy, Rhymni.

Dydd Gwener 26 Hydref 2018 am 7pm - taith ysbrydion i Ofalyddion o Lancaich Fawr, Nelson.

Dydd lau, 1af Tachwedd 2018 am 6pm - Bwffe Cyrru i Ofalyddion yn Bengal Cymru, Stryd Fasnachol, Rhisga.

Dydd Mercher 14eg Tachwedd 2018 o 10am tan 2pm - Digwyddiad Gofalyddion Rhanbarthol, Theatr Glan-yr-afon, Casnewydd.

Dydd lau 15fed Tachwedd 2018 am 7:30pm Tocynnau ar gyfer "Wicked" yng Nghanolfan Mileniwm Cymru.

Dydd Mawrth 20fed Tachwedd 2018 am 10:30am, cinio am 1:30pm - Diwrnod sba i ddeg o ofalyddion yng Ngwesty Golff a Sba Bryn Meadows, Maes-y-cwmwr. (Noder, rhoddir blaenoriaeth i'r gofalyddion hynny nad ydynt wedi cael lleoedd yn flaenorol.)

Dydd Gwener 30ain Tachwedd 2018 o 10:30am i 2pm - Diwrnod Hawliau Gofalyddion ym Maes Manor, Coed Duon. Stodinau gwybodaeth, adloniant, bwyd, diodydd a mwy! Gadewch i ni wybod os hoffech ddod felly bydd gennym syniad o'r niferau.

Dydd lau, 6ed Rhagfyr 2018 o 6pm, cinio a wasanaethir am 6:30pm - Parti Nadolig yng Ngwesty Golff a Sba Bryn Meadows, Maes-y-cwmwr. Dylem allu darparu ar gyfer pawb ond rhowch wybod i ni drwy e-bost neu ffoniwch os hoffech ddod felly bydd gennym syniad o'r niferau.

Dydd Mercher 12fed Rhagfyr 2018 am 6pm - Panto! Peter Pan yn Sefydliad y Glowyr Coed Duon - perfformiad hamddenol. (Mae perfformiadau ymlacio yn agored i bawb, ond mae'r amgylchedd wedi'i addasu'n benodol ar gyfer teuluoedd â phlant ag Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistig, unigolion ag anhwylderau synhwyraidd a chyfathrebu, y rhai ag anabledau dysgu ac unrhyw un a fyddai'n elwa o amgylchedd mwy hamddenol.)

Parhad



Dydd Mercher 12fed Rhagfyr 2018 am 8:30am - Taith Siopa Nadolig i'r Bullring yn Birmingham. Casglu pobl yn gyntaf am 8:30am yng Nghoed Duon (arhosfan bysiau gyferbyn â Sefydliad y Glowyr Coed Duon), wedyn 8:45 am ym Maes-y-cwmwr (y tu allan i'r siopau), wedyn 9am yng Nghaerffili (tu allan i dafarn Pontyglyndy). Gadael Birmingham am 6pm.

Dydd Sadwrn 15fed Rhagfyr 2018 am 2pm - Panto! "Peter Pan" yn Sefydliad y Glowyr Coed Duon.

Dydd Llun 17eg Rhagfyr 2018 am 10:30am, cinio am 1:30pm - Diwrnod sba i ddeg o ofalyddion yng Ngwesty Golff a Sba Bryn Meadows, Maes-y-cwmwr (Noder, rhoddir blaenoriaeth i'r gofalyddion hynny nad ydynt wedi cael lleoedd yn flaenorol.)

Dydd Mercher 16eg Ionawr, 2019 am 10:30am, cinio am 1:30pm - Diwrnod sba i ddeg o ofalyddion yng Ngwesty Golff a Sba Bryn Meadows, Maes-y-cwmwr. (Noder, rhoddir blaenoriaeth i'r gofalyddion hynny nad ydynt wedi cael lleoedd yn flaenorol.)

Dydd Iau 21ain Chwefror 2019 am 10:30am, cinio am 1:30pm - Diwrnod sba i ddeg o ofalyddion yng Ngwesty Golff a Sba Bryn Meadows, Maes-y-cwmwr. (Noder, rhoddir blaenoriaeth i'r gofalyddion hynny nad ydynt wedi cael lleoedd yn flaenorol.)

Mae lleoedd cyfyngedig ar gael i'r rhan fwyaf o weithgareddau a digwyddiadau ond rydym yn ceisio rhannu'r rhain yn deg. I holi am unrhyw un ohonynt, cysylltwch â ni.



D.S. OS RHOWCH EICH ENW I LAWYR AM RYWBETH AC NID YDYM YN GADAEL I CHI WYBOD EICH BOD WEDI BOD YN LLWYDDIANNUS, TYBIWCH NAD OES GENNYCH LE.

Telir am yr holl weithgareddau hyn i ddangos ein gwerthfawrogiad o ofalyddion a'r gwaith caled y maent yn ei wneud. Rydym bob amser yn ceisio sicrhau bod pawb

sy'n dangos diddordeb yn cael cyfle i fynychu o leiaf un digwyddiad neu weithgaredd.

Er ein bod yn gwybod bod pethau'n digwydd sy'n weithiau'n golygu na allwch ddod ar y diwrnod, lle bo modd, rhowch wybod i ni cyn gynted ag y gwyddoch na allwch ddod fel y gallwn wedyn gynnig lleoedd gwerthfawr i ofalyddion eraill.

Noson Gwis



Ym mis Gorffennaf, fe wnaethom geisio cychwyn tîm ar gyfer noson gwis fisol, ond dim ond dau ohonom a fynychwyd er nad oedd y cenllif o law yn helpu! Er gwaethaf

bod yn isel o ran niferoedd, ni ddaethom yn olaf (mewn gwirionedd, diolch i Sian, gwnaeth y tîm yn eithaf da - Cynigiodd Geraldine fawr o ddim o ran gybodaeth!)

Asesiadau Gofalyddion

Mae asesiad gofalwr yn gyfle i chi ddweud wrthym am eich sefyllfa. Gallwch ddweud wrthym beth rydych yn ei wneud, sut mae gofalu'n effeithio arnoch chi a pha help yr hoffech ei gael.

Weithiau, mae gofalyddion yn poeni am siarad â ni oherwydd teyrngarwch, euogrwydd, ofn peidio ag ymdopi, neu falchder. Peidiwch â gadael i'r teimladau

hyn eich atal rhag cysylltu â ni. Drwy roi gwybod i ni am eich sefyllfa, gallwn sicrhau eich bod yn derbyn gwybodaeth a chyngor a allai fod o gymorth i chi.

Gallwch ofyn am asesiad gofalwr trwy ffonio'r Tîm Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth ar 0808 100 2500 neu drwy e-bostio asdit@caerffili.gov.uk

Grwpiau i Ofalyddion



Dyma fanylion y grwpiau rydym yn eu rhedeg ar hyn o bryd. Dyma'ch cyfle i siarad â ni ac eraill sydd â phrofiad o ofalu. Er bod pob grŵp yn cwrdd am awr a hanner, mae croeso i chi alw heibio am gyhyd ag y dymunwch.

Bargod

Bydd grŵp gofalyddion Bargod yn cyfarfod ar bedwerydd dydd Mercher y mis o 2pm - 3:30 pm yn Llyfrgell Bargod.

Dyddiadau'r misoedd nesaf yw:

- Dydd Mercher 24ain Hydref 2018
- Dydd Mercher 28ain Tachwedd 2018

Coed Duon

Bydd grŵp gofalyddion Coed Duon yn cyfarfod ar ddydd Mawrth olaf y mis o 1pm - 2:30pm yn y Sirhowy (Wetherspoon's), Coed Duon.

Dyddiadau'r misoedd nesaf yw:

- Dydd Mawrth 30ain Hydref 2018
- Dydd Mawrth 27 Tachwedd 2018

Caerffili

Bydd grŵp gofalyddion Caerffili yn cyfarfod ar ddydd Gwener cyntaf y mis o 2pm - 3:30pm yn Llyfrgell Caerffili.

Dyddiadau'r misoedd nesaf yw:

- Dydd Gwener 5ed Hydref 2018
- Dydd Gwener 2il Tachwedd 2018

Rhisga

Bydd grŵp gofalyddion Rhisga yn cyfarfod ar yr ail ddydd Iau y mis o 2pm - 3:30pm yn y Commercial, Rhisga.

Dyddiadau'r misoedd nesaf yw:

- Dydd Iau 11eg Hydref 2018
- Dydd Iau 8fed Tachwedd 2018

Fel arfer, ni fydd unrhyw gyfarfodydd grŵp ym mis Rhagfyr oherwydd y Parti Nadolig, ond mae croeso i chi gyfarfod hebom. Bydd y gwasanaeth arferol yn aildechrau ym mis Ionawr 2019.

Alex Jones ydwyf ac rwy'n Gydlynnydd Rhanbarthol Dewis ar gyfer Gwent.

Dewis yw'r cyfeirlyfr cenedlaethol ar gyfer gwybodaeth lles yng Nghymru. Fe'i cymeradwywyd gan holl Gyfarwyddwyr Gwasanaethau Cymdeithasol ac fe'u mabwysiadwyd gan bob un o'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru.

Bu ymdrech fawr ar boblogi Dewis gyda gwybodaeth cyn iddo gael ei hysbysebu'n helaeth. Mae bellach wedi'i lansio'n llwyddiannus ac mae'n fyw ar lein ar raddfa genedlaethol ers mis Gorffennaf 2018. Mae gwaith parhaus yn cynnwys uno cyfeirlyfrau a phorthiau gwybodaeth presennol i Dewis.

Gellir cael mynediad at Dewis yma: www.dewis.wales



Prosiect Cymdeithas Strôc “Camau Cymunedol”

PROSIECT NEWYDD I HELPU I ADEILADU CYMUNED STRÔC GRYFACH



Bydd llawer mwy o oroeswyr strôc a'u gofalyddion ledled Cymru bellach yn gallu cael cymorth ychwanegol i helpu gyda'u hadferiadau, diolch i lansio prosiect newydd sbon “Camau Cymunedol Strôc” a redir gan y Gymdeithas Strôc.

Nod y prosiect pedair blynedd a ariennir gan y Gronfa Loteri Fawr yw galluogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan strôc i gael mynediad i gyfleusterau a gweithgareddau cymunedol, megis sesiynau golff hygyrch, hwylio a dosbarthiadau celf. Mae'r prosiect hefyd yn anelu at gynyddu dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth y cyhoedd o strôc ac anghenion y rhai yr effeithir arnynt.

Mewn cyfarfod yng Nghaerffili ar 12 Medi, mae Lauren Heath, swyddog y prosiect sy'n cwmpasu'r sir, yn edrych ymlaen at glywed oddi wrth bobl yr effeithir arnynt gan strôc i benderfynu ar y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt i adael y tŷ, i fod yn fwy egniol ac i ailadeiladu eu hyder ar ôl digwyddiad mor newidiol. Mae croeso i ofalyddion fynychu i drafod sut y gall y prosiect eu cefnogi.



Parhad

Dyweddodd Lauren Heath:

“Mae angen cefnogaeth ar lawer o oroeswyr strôc i fynd yn ôl i’w cymunedau fel na fyddant yn dod yn garcharorion yn eu cartrefi eu hunain.

“Drwy’r prosiect ‘Camau Cymunedol Strôc’, rydym nawr yn bwriadu cynnig y gefnogaeth honno, boed yn mynd allan i sesiwn golff neu i gyfarfod â goroeswyr strôc eraill fel eu hunain. Rydym hefyd yma i ofalyddion goroeswyr strôc a byddwn ni’n gweithio gyda nhw yn uniongyrchol i ddeall eu hanghenion.”

Cafodd gŵr Bethan Milner, Aaron, y cyntaf o sawl strôc pan oedd yn 35 oed yn 2015. Mae mam i bedwar o blant, Bethan, yn gobeithio y bydd y prosiect yn ei helpu i gwrdd â phobl eraill sy’n delio â gofynion bywyd teuluol bob dydd a heriau dychwelyd i gyflogaeth.

Meddai Bethan:

“Mae Aaron wedi dweud yn aml y byddai’n wych i gymdeithasu a rhyngweithio â mwy o bobl ei oedran ef. Rwyf hefyd yn gobeithio cwrdd â gofalyddion eraill fel y gallwn rannu

straeon, cyngor ac awgrymiadau ar bethau fel mynd yn ôl i’r coleg neu fynd yn ôl i’r gwaith.

“Unwaith y bydd Aaron yn cael y gefnogaeth mae angen iddo gael ei wella, mae’n dymuno gwirfoddoli. Rwyf hefyd eisiau cynnig fy nghefnogaeth i bobl eraill fel ni, wrth iddynt ailadeiladu eu bywyd ar ôl strôc.” Un gweithgaredd sydd eisoes wedi’i drefnu yn ardal Caerffili yw’r sesiynau Newydd i Golff yn Bryn Meadows, a ariennir gan ‘Golf Wales’ a’r ‘Sports Foundation for the Disabled’ sy’n croesawu goroeswyr strôc a’u gofalyddion fel ei gilydd.

Wrth siarad am y prosiect, dywedodd Rachel Richards, Swyddog Cyllid y Gronfa Loteri Fawr:

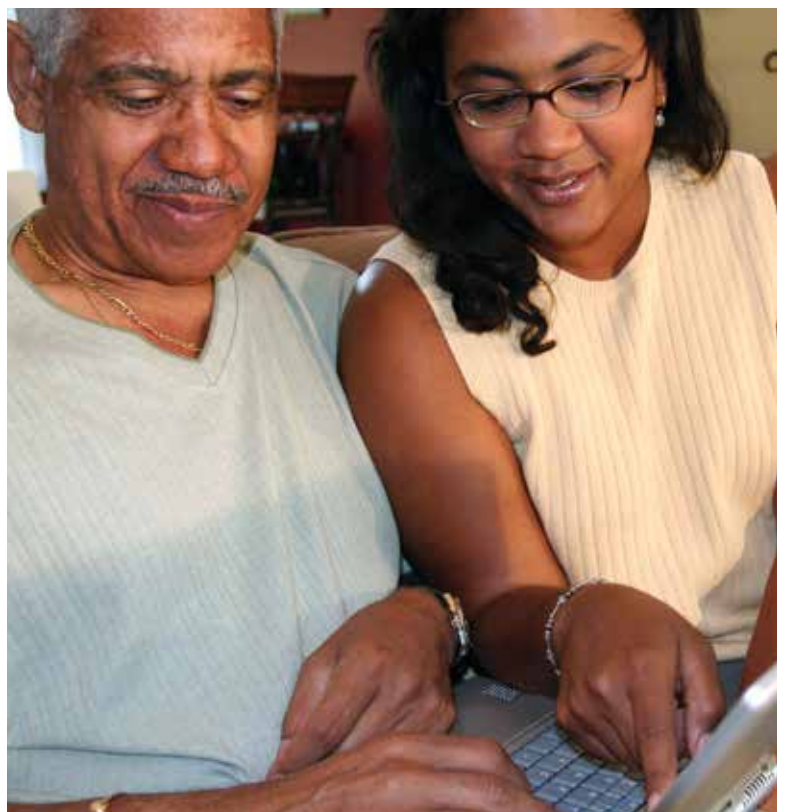
“Credwn y bydd ‘Camau Cymunedol Strôc’ yn gwneud cymaint o wahaniaeth i fywydau cymaint o bobl mewn cymunedau ledled Cymru, ac mae prosiectau fel hyn sy’n cyflawni ein haddewid i ddefnyddio arian y Loteri Genedlaethol i adfywio ac adnewyddu cymunedau, mynd i’r afael ag anfantais a gadael etifeddiaeth barhaol.”

I gael gwybod mwy am y prosiect, ewch i www.stroke.org.uk/communitysteps

Adborth

Unwaith eto, mae wedi bod yn ffrainit i ni gael adborth mwy cadarnhaol ers i ni ysgrifennu ddiwethaf - yn enwedig mewn perthynas â’r diwrnodau sba, sydd wedi bod yn hynod o boblogaidd. Rydym bob amser yn chwilio am ffyrdd o wella, pethau newydd i’w gwneud ac rydym bob amser yn hapus i glywed oddi wrth ofalyddion, boed yn dda neu’n wael. Gadewch i ni wybod beth ydych yn ei feddwl drwy ffonio, e-bostio, neu fynd i un o’n grwpiau neu weithgareddau.

Buasem bob amser yn hoffi gwybod beth yr hoffai gofalyddion oddi wrth y tîm yn y dyfodol, felly bydd pob adborth yn cael ei dderbyn yn ddiolchgar!



Gofalyddion Ifanc

Mae Prosiect Gofalyddion Ifanc Barnardo's yn darparu cymorth i ofalyddion ifanc ac oedolion ifanc sy'n gofalu hyd at 25 oed ym Mwrdeistref Caerffili. Rydym yn falch o fod yn gweithio ar y cyd â Barnardo's i ariannu a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau ar gyfer gofalyddion ifanc a'u teuluoedd, fel bowlio, diwrnodau gweithgareddau a theithiau i Longleat ac Oakwood.



Dyma ychydig o luniau o ofalyddion ifanc sy'n mwynhau eu diwrnod o gorff-fyrddio ar y traeth ym mis Awst, a hwylusir gan Grŵp Antur Caerffili.

I gysylltu â Barnardo's ffoniwch 01633 615859 neu e-bostiwch: carerservices@barnardos.org.uk Am fwy o wybodaeth, cyfeiriad y wefan yw www.barnardos.org.uk

Cysylltwyr Cymunedol

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

Tîm Gofalyddion Caerffili

Rhag ofn eich bod yn newydd i ni, y tîm yw:
Hayley Jenkins, Swyddog Cefnogi Gofalyddion
– 01495 233218 neu 07808 779367 neu
e-bostiwch jenkihl@caerffili.gov.uk

Leanne Gallent, Swyddog Cefnogi Gofalyddion
– 01495 233234 neu 07872 418927 neu
e-bostiwch gallel@caerffili.gov.uk

Rachel Lowndes, Swyddog Cefnogi
Gofalyddion – 07718 669188
neu e-bostiwch lowndrm@caerffili.gov.uk

Geraldine Powell, Cydlynnydd Gofalyddion -
01443 864658 neu 07713 092795
neu e-bostiwch powelg4@caerffili.gov.uk

Mae gennym lawer o ffyrdd i chi gysylltu â ni, cysylltwch â ni drwy e-bostio gofalyddion@caerffili.gov.uk neu gael y wybodaeth ddiweddaraf ar Facebook (e-bostiwch gofalyddion@caerffili.gov.uk i gael eich ychwanegu at y grŵp), Twitter (@CarerCaerphilly) neu ar www.caerphilly.gov.uk/Services/Services-for-adults-and-older-people/Caring-for-someone?lang=cy-gb.

Dolenni Defnyddiol

Dyma rai dolenni defnyddiol rydym yn meddwl y byddent o ddiddordeb i chi.

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).

www.ageuk.org.uk/cymru/gwent

Mae Age Cymru Gwent yn cynnig llawer o wasanaethau i bobl hyn a'u gofalyddion.

www.caerphillyover50.co.uk

Mae Fforwm 50+ Caerffili yn fudiad gwirfoddol annibynnol sy'n cael ei redeg ar gyfer budd pobl hyn. Eu nod yw gwella ansawdd bywyd trigolion Bwrdeistref Caerffili sydd dros 50 oed. Eu ffocws cyfredol yw hyrwyddo cymunedau sy'n oedran gyfeillgar.

www.caerphillycr.co.uk

Mae Gofal a Thrwsio Caerffili yn asiantaeth annibynnol gwella cartrefi sydd â'r nod o helpu pobl hyn a bregus i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain cyhyd â phosib. Maent yn sefydliad di-elw ac maent yn cynnig cyngor a chymorth ymarferol am ddim am atgyweiriadau neu welliannau mewn tai.

www.caerphillycareforcarers.co.uk

Mae "Care for Carers" yn darparu gwasanaeth gofal seibiant i ofalyddion dros 16 oed.

www.carersuk.org/wales

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

www.ctsew.org.uk

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

www.dewiscil.org.uk/advocacy

Mae "Dewis Advocacy" yn darparu gwasanaeth eiriolaeth i bobl â phroblemau iechyd meddwl a'u gofalyddion.



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.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 chynllunio i gefnogi goroeswyr strôc, eu teuluoedd a'u gofalyddion ag adferiad ar ôl strôc.

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

Dewch 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 eu 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.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 ac oedolion ifanc sy'n gofalu.

Cornel Ryseitiau

Daw rysait y rhifyn hwn gan un o'n gofalyddion, Charley. Mae'n bryd syml ond iach ac mae hi wedi ei rannu gyda ni gam wrth gam.

Cannelloni Cyflym ac Hawdd (Ar gyfer 4 - 6)

Cynhwysion:

- 500 gram o friwigig (neu gig amgen yn ôl dewisiadau dietegol)
- 1 pecyn o diwbiau pasta cannelloni. (Gallwch brynu blwch gwerth arian gwych am gyn lleiad â 55c ac mae'n blasu'n dda iawn)
- 4 owns o gaws wedi'i gratio (mae aeddfed yn well, ond mae'n dibynnu ar beth rydych yn ei hoffi)
- Jar fawr o saws gwyn/saws gwyn lasagne.
- Jar fawr o saws pasta/saws Bolognese (os yn defnyddio un gyda pherlysiâu, garlleg, ac ati cwtogwch ar faint o stwnsh garlleg a phesto)
- 1 tun o domatos wedi'u torri (wedi'u draenio'n llawn o sudd)
- 2 winwsyn gwyn mawr.
- 2 lwy de o stwnsh garlleg.
- 3 llwy de o besto (gwyrdd) / basil ffres / basil sych o jar.
- Halen a phupur i flasau.
- (1 tomato ffres wedi'i dorri. Nid yw'n hanfodol, dim ond i addurno)
- (Ychwanegwch unrhyw berlysiâu eraill yr ydych yn eu hoffi; eich pryd bwyd chi yw e, felly rhowch beth yr ydych ei eisiau ynddo)

Offer:

- Sosban fawr neu badell ffrio.
- Llwy bren.
- Llwy de i fesur.
- Cyllell ar gyfer rhoi'r cymysgedd yn y tiwbiau.
- Rhidyll ar gyfer draenio'r briwigig.
- Dysgl bopty wydr fawr tua'r maint o ddau ddarn o bapur A4. (Gallwch wneud hyd at 18 mewn un o'r rhain)

Cam un:

Cynheswch eich popty ymlaen llaw ar farc nwy Pump, a 190 gradd Celsius os ydych yn defnyddio trydan. Pliciwch a thorrwch yr winws yn ddarnau bach. Rhowch eich sosban ar y stôf gan ddefnyddio gwres isel a rhowch eich briwigig crai yn y sosban. Gan ddefnyddio'ch llwy bren, trowch y cig yn ysgafn nes ei fod yn brownio'n feddal. Dim ond munud neu ddau fydd ryd gan nad ydych am i'r cig goginio'n llawn eto. Os yw'ch briwigig yn fras iawn, dreiniwch y braster o'r cig.

Cam dau:

Rhowch eich briwigig yn ôl yn eich sosban ac wedyn ychwanegwch eich dwy lwy de o stwnsh garlleg a phesto ynghyd â'ch halen a phupur. Trowch yn dda



nes bod yr holl gymysgedd yn gorchuddio'r briwigig yn drylwyr. Ychwanegwch eich winws.

Cam tri:

Rhowch y sosban ar wres canolig a dechrau ychwanegu'r tomatos wedi'u draenio a'r jar o saws pasta. Gyda'ch llwy bren, trowch y cynhwysion yn araf nes bod y cymysgedd yn dechrau dod i ferwi. Gadewch i'r cymysgedd ddod i ferwi'n llawn am funud neu ddau heb droi. Wedyn, trowch y gwres i lawr a gadael i'r cymysgedd mudferwi am oddeutu ugain munud, gan ei droi nawr ac yn y man.

Cam pedwar:

Tynnwch eich cymysgedd yn llwyr oddi ar y gwres a gadewch iddo oeri. Peidiwch â gadael iddo oeri yn llwyr gan ei bod yn haws llenwi'r tiwbiau tra ei fod yn dal yn ddiferllyd.

Cam pump:

Mwynheuwch baned ar ôl yr holl waith.

Cam chwech:

Unwaith y bydd y gymysgedd wedi'i oeri i'w gyffwrdd yn ddiogel, paratowch eich dysgl bopty fawr. (Dyma awgrym ar gyfer llenwi'r tiwbiau pasta cannelloni. Rhowch y tiwb i sefyll yn unionsyth gydag un o'r pennau'n uniongyrchol ar y ddysgl i sefyll fel tŵr, wedyn rhowch peth o'r sudd i mewn yn gyntaf) gall y rhan hon fod yn boitshlyd ond bydd yn blasu'n wych. Rhowch y tiwbiau'n fflat yn y ddysgl unwaith y byddent wedi'u llenwi. Defnyddiwch gyllell i wthio'r cynnwys i mewn i'r tiwb os yw'n mynd yn sownd wrth roi'r cymysgedd i mewn. Pan fyddwch wedi llenwi'r dysgl gyda rhesi o diwbiau cannelloni, gallwch wedyn arllwys y saws gwyn ar ben y tiwbiau. Yn olaf, taenwch y caws wedi'i gratio dros ben y saws gwyn. Rwy'n hoffi addurno â thomatos a phesto. Rhowch y popty a'i adael am 35-45 munud. Os nad ydych yn siwr a yw'n barod, defnyddiwch gyllell a'i gwthio i mewn i'r pasta ac os yw'n feddal neu ddim yn gwrthsefyll y llafn, yna mae'n barod.

Gall y pryd hwn fwydo hyd at bump o bobl gyda thri thiwb yr un. Mae'n dibynnu ar ba mor fawr rydych yn hoffi eich dog. Pob lwc a mwynhewch wledd hyfryd Eidalaid.

Adnoddau

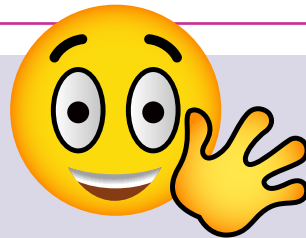


- Cerdyn argyfwng gofalwr – cysylltwch â gofalyddion@caerffili.gov.uk, 01495 233218 neu 07808 779367 os hoffech un.
- Cynllun grantiau bach - Ar hyn o bryd mae gennym swm bach o arian ar gael i gynorthwyo gofalyddion yn eu rôl gofalu. Gall gofalyddion wneud cais am arian ar gyfer gwahanol bethau, megis offer cartrefi, gwersi gyrru, seibiannau byr a chymorth gyda sgiliau newydd.

Cysylltwch â ni am ffurflen gais a chyfarwyddiadau.

- Seibiant o Ofalu - efallai y gallwn eich helpu chi i gael seibiannau tymor byr neu untro o'ch rôl ofalu. Cysylltwch â ni ar gofalyddion@caerffili.gov.uk i gael gwybod mwy.
- Mae gennym rai o "Max Cards" o hyd am ddim ar gael i'r rhai ohonoch sydd gyda phlant dan 25 oed. Mae'n rhoi gostyngiadau ar ddiwrnodau allan a gweithgareddau. Gellir cael mwy o fanylion yma: <http://www.mymaxcard.co.uk/> Cysylltwch os hoffech un.
- Gwersi gyrru BSM a Motability - Y Cynllun Motability yw cynllun ceir blaenllaw'r DU ar gyfer pobl anabl. Mae'n darparu moduro fforddiadwy, cyfleus, di-drafferth i dros 600,000 o gwsmeriaid anabl a'u teuluoedd. Gall Motability, fel elusen genedlaethol, ddarparu grantiau i helpu cwsmeriaid Cynllun Motability gyda'r gost o ddysgu gyrru. Mwy o wybodaeth yma: <https://www.bsm.co.uk/learner-driver/motability/who-are-motability> or call 0330 100 7501.
- Cyrsiau lles am ddim. Am fwy o wybodaeth neu i archebu lle ar gwrs, cysylltwch â Jules Horton drwy T: 01633 247674 | E: jules.horton@gavowales.org.uk Dewch o hyd iddynt ar Facebook i gael y wybodaeth ddiweddaraf am gyrsiau newydd, ayyb.:@EPPCymru

Ac yn olaf...



Bydd y rhifyn nesaf yn eich cyrraedd tua lonawr y flwyddyn nesaf, felly cadwch mewn cysylltiad ar gyfer mwy o weithgareddau a digwyddiadau cyffrous, ryseitiau blasus a gwybodaeth ddefnyddiol (gobeithio).

A da iawn i chi i gyd am y gwaith caled yr ydych wedi'i wneud eleni. Rydym wir yn

ei werthfawrogi. Cadwch mewn cysylltiad am fwy o gyfleoedd i gwrdd a gwneud ffrindiau newydd.

Byddaf yn eich gadael â'r meddwl hwn ... Nid yw oedran yn bwysig, oni bai eich bod yn gaws. Luis Bunuel

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