Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

Newyddlen

bywyd LIFE
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

I rieni a gofalwyr oedolion ag anhawster dysgu (anabledd dysgu)

Gwanwyn 2017

Rhifyn 21

Mae Cynnal Gofalwyr yn eich gwahodd i ddod i:

Grŵp cefnogi Rieni a Gofalwyr yn Llys Deudraeth, Stryd Fawr, Penrhyndeudraeth ar ddydd Mawrth 2 Mai 10.30 - 12.30

Grŵp cefnogi Rieni a Gofalwyr ym Mentec, Ffordd Deiniol, Bangor ar ddydd Mercher 3 Mai 10.30 - 12.30

Bydd Fforwm Gofalwyr yn cael ei gynnal yng Nghlwb Rygbi Dolgellau ar ddydd Iau 4 Mai 10.30 - 12.30

I gadw'ch lle neu i gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Gwyneth ar y manylion cyswllt isod.

Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr
Llys Deudraeth,
Stryd Fawr,
Penrhyndeudraeth,
Gwynedd. LL48 6BL
☎ 01766 772 956
✉: help@carersoutreach.org.uk

Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr
Uned 6, Mentec,
Ffordd Deiniol,
Bangor,
Gwynedd. LL57 2UP
☎ 01248 370 797
www.carersoutreach.org.uk

Give as you Live

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Angharad Edwards

Rhif Elusen Gofrestredig 1066262

Newyddion Diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Croeso i'n newyddlen.

Ein Logo newydd

Mae ein logo newydd yn darparu golwg newydd a ffres. I ni, mae'r 3 ôl bawd neu bys yn cynrychioli'r triongl ofalu: gofalwyr, y sawl sy'n cael gofal a Chynnal Gofalwyr. Mae'r olion bysedd hefyd yn ein hatgoffa bod pob gofalydd yn unigol a phob profiad gofalu'n wahanol. Mae'r gair Bywyd yno i bwysleisio bod gofalu'n rhan o fywyd! Rydym yma i helpu gofalwyr i gael y bywyd gorau posibl.

Grwpiau cefnogi.
Mae pawb angen cefnogaeth rywbryd yn eu bywydau.

Mae pob un ohonom siŵr o fod wedi teimlo'r angen i siarad ag eraill sy'n deall ein sefyllfa, megis pobl sydd wedi cael cyfrifoldebau gofalu tebyg.

Mae rhieni a gofalwyr wedi dweud wrthym mai un o'r ffyrdd gorau i'w cefnogi yw rhoi cyfle iddynt gwrdd â rhieni a gofalwyr eraill sy'n deall sut beth yw hi i fod yn ofalydd ers llawer o flynyddoedd. Mae llawer ohonoch wedi bod yn gofalu am 20, 30, 40, 50 + o flynyddoedd.

Fel yr hysbysebwyd gennym ar y dudalen flaen, rydym wedi trefnu grŵp cefnogi ym Mangor a Phenrhyndeudraeth ac rydym yn rhoi cynnig ar fformat arall o gefnogaeth yn Nolgellau; rydym ni'n ei alw yn Fforwm Gofalwyr.

Os ydych chi'n credu y medrem fod yn eich cefnogi mewn gwahanol ffordd, rhowch wybod i ni ac fe wnawn ein gorau i ddiwallu'r anghenion hynny.

Grŵp Trawsffurfio Gwasanaethau Anableddau Dysgu

Cyfarfu'r grŵp uchod am y tro cyntaf ar 7 Rhagfyr 2016. Roedd y grŵp yn cynnwys Darparwyr Gwasanaethau sy'n cefnogi pobl dros 18 oed ag anhawster / anabledd dysgu, Cymdeithas Cyngor ac Eiriolaeth Gogledd Cymru, aelodau o dîm Anableddau Dysgu Oedolion y Gwasanaethau Cymdeithasol a Chynnal Gofalwyr.

Trafodwyd gwybodaeth am Ddatblygiad Tai Frondeg (gweler tudalen 4) a hefyd enghreifftiau o sut y medrir datblygu'r gwasanaethau yn y dyfodol. Dangosir un enghraifft ar dudalen 5. Mae'n dangos sut y medrir defnyddio Grant Gofal Canolraddol Llywodraeth Cymru i ariannu gwelliannau yng Nghanolfan Hamdden Arfon gynnig cyfleoedd i bobl ag anawsterau dysgu yng Ngwynedd.

Byddwn ni'n ceisio rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am gynnydd y grŵp hwn yn rheolaidd.

Mae croeso i chi gysylltu â ni os oes angen gwybodaeth neu glust i wrando arnoch. Mae ein manylion cyswllt ar y dudalen flaen.

Cysylltu Bywydau Gwynedd

Cynhaliwyd derbyniad ar gyfer Cysylltu Bywydau y DU yn Nhŷ'r Cyffredin yn ystod tymor yr Hydref, lle y gwnaeth y siaradwr gwadd, Nick Hurd AS ganu clodydd y Cynllun.

Roedd ein AS lleol, Liz Saville-Roberts yn y derbyniad. Bu'n siarad â thîm Gwynedd wedi hyn i gael gwybod mwy am y cynllun a dysgu sut y mae bywydau rhai o'i hetholwyr wedi'u hymblethu â theuluoedd yn y sir.

Mae Cysylltu Bywydau yn ymwneud â theuluoedd yn y gymuned sy'n rhannu eu cartrefu a'u bywydau gydag oedolion ag anabledd dysgu. Sefydlwyd y Cynllun yn 2004, a bellach, mae ganddo fwy na 50 o leoliadau yng Ngwynedd ac Ynys Môn - mae pob unigolyn wedi cael budd o'r trefniant hwn ac mae rhai bywydau wedi'u gweddnewid yn llwyr.

Nododd Liz Saville-Roberts ei bod yn "*hynod o falch*" o weld cynllun o'r fath yn cael ei roi ar waith yng Ngwynedd. Wedi iddi gwrdd â thri unigolyn a oedd wedi defnyddio'r gwasanaeth, credai ei fod yn "*ddull modern o roi cymorth a byddai'n wych pe bai mwy o bobl yn dod ymlaen i fod yn alluogwyr posibl. Mae'n fendigedig gweld unigolion yn byw bywyd yn y gymuned fel rhan o rwydwaith teuluol.*

Yr hyn a wnaeth argraff ddofn arnaf i oedd cymaint yr oedd Cysylltu Bywydau wedi cyfoethogi bywydau pawb. Caiff pobl cymaint o gwmni neu breifatrwydd ag y dymunant, ac nid oes angen i unrhyw un fod ar ei ben ei hun oni bai mai dyna yw ei ddymuniad. Medraf ddim ond bwyso ar bobl i ddysgu mwy, gan fod gan y trefniant hwn cymaint i'w gynnig."

Tynnwyd y llun yng nghartref Gary a Joanne Taylor yn Nolgellau, sy'n alluogwyr trwy'r Cynllun Cysylltu Bywydau. Rhes gefn: Gary, Ann a Joanne. Rhes flaen: Sally, Bethan a Liz Saville-Roberts AS

Caiff trefniadau Cysylltu Bywydau eu trefnu a'u craffu gan gynllun Cysylltu Bywydau cofrestredig. Rhan o'r gwaith hwn yw asesu addasrwydd a diogelwch parhaus cartref a llety'r gofalwr Cysylltu Bywydau sy'n cael ei ddarparu i'r unigolyn sy'n byw yn y trefniant Cysylltu Bywydau; cynnal gwiriadau DBS (y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd – sy'n debyg i wiriad heddlu neu CRB) ar y gofalydd Cysylltu Bywydau; a sicrhau bod yr eiddo yn cydymffurfio â phrotocolau diogelwch tân, trydan a nwy.

Os hoffai unrhyw ddarllenydd gymryd rhan yn y Cynllun hwn, cysylltwch â swyddfa Dolgellau ar 01341 424 440 neu cysylltwch trwy e-bost:

cynllun.lleoli@gwynedd.gov.uk

Datblygu Model Llety Newydd ar gyfer oeolion ag anabledd dysgu ar safle Frondeg, Caernarfon

Gwybodaeth wedi ei rannu gan Cyngor Gwynedd

Mae Cyngor Gwynedd wedi adnabod Grŵp Cynefin fel partner ar gyfer datblygu model llety newydd ar safle Frondeg yng Nghaernarfon. Cyflwynwyd briff drafft ar gyfer y datblygiad iddynt ym mis Hydref 2016, datblygwyd y briff yma drwy gyd-weithio gydag unigolion, teuluoedd, aelodau staff a darparwyr gwasanaeth dros gyfnod o amser.

Mae Grŵp Cynefin wedi penodi penseiri diwedd mis Tachwedd, ac maent nawr yn gweithio ar ddatblygu cynlluniau drafft cychwynnol ar gyfer y datblygiad newydd. Gobeithir bydd cynlluniau drafft cychwynnol wedi eu llunio erbyn mis Mawrth 2017.

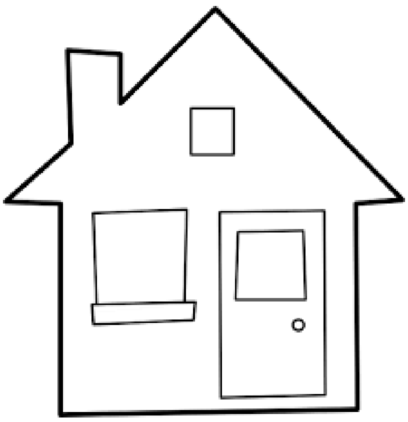
Yn dilyn derbyn y cynlluniau drafft cychwynnol, bydd cyfres o gyfleoedd ymgysylltu yn cael ei drefnu a byddwn hefyd yn cysylltu yn uniongyrchol gyda'r unigolion a theuluoedd, aelodau staff a darparwyr gwasanaeth i dderbyn eu sylwadau ar y cynlluniau.

Mae yn bwysig i gofio y bydd lle i breswylydd presennol Y Frondeg yn y datblygiad newydd os dymunir. Bydd cyfle hefyd i rai unigolion sydd mewn lleoliadau tu allan i Wynedd ar hyn o bryd ddychwelyd i fyw i Wynedd ynghŷd â chyfle i rai unigolion a phobl ifanc o Wynedd fydd angen llety i'r dyfodol. Bydd gwaith pellach yn cael ei wneud i adnabod y darpar denantiaid yma i wneud yn siŵr bydd y datblygiad yn addas ar eu cyfer.

Ni fydd defnydd presennol cartref 'Y Frondeg' yn dod i ben hyd nes bydd y datblygiad newydd wedi ei gwblhau, a bydd staff Y Frondeg yn symud gyda'r trigolion i weithio yn y datblygiad newydd.

Camau Nesaf

- Diweddaru unigolion, teuluoedd, a staff ar y sefyllfa, a'r camau nesaf
- Trefnu cyfres o gyfleoedd cyfarfod er mwyn edrych ar y cynlluniau draft
- Derbyn sylwadau ar y cynlluniau drafft cychwynnol
- Cytuno'r cynlluniau
- Cyflwyno cais cynllunio



Nodyn gan y golygydd

Os oes gennych chi unrhyw sylwadau neu cwestiynau am y datblygiad uchod cysylltwch gyda Cynnal Gofalwyr ac fe wnawn yn siwr o'i basio mlaen i Cyngor Gwynedd

Cyfleuster newydd i gyflwyno buddion i oedolion ag anableddau dysgu yn Arfon (ysgrifennwyd gan Gyngor Gwynedd)

Mae Cyngor Gwynedd wedi cael arian i ddatblygu model gwasanaeth newydd yng Nghanolfan Hamdden Arfon a fydd yn fuddiol i oedolion ag anableddau dysgu.

Bydd Grant Cronfa Gofal Canolraddol Llywodraeth Cymru yn cael ei ddefnyddio i ailwampio ardal y caffi. Bydd y gwaith hefyd yn cynnwys moderneiddio'r ystafell gymunedol ar y llawr gyntaf er mwyn creu cyfleusterau hygyrch i'r Gwasanaeth Anableddau Dysgu, a fydd yn cynnwys ystafell wlyb gyda pheiriant codi ar drac a mainc newid y medrir addasu ei huchder.

Bydd y caffi, a fydd yn ail-agor ym mis Mai 2017, yn darparu profiad gwaith a chyfleoedd hyfforddi i oedolion ag anableddau dysgu i ddatblygu sgiliau bywyd ymarferol – yn ogystal â darparu gwasanaeth newydd i'r gymuned ehangach. Bydd y caffi yn hwyluso amrywiaeth o weithgareddau cymunedol ar sail anghenion y gymuned leol, ac mae rhai syniadau cychwynnol yn cynnwys grwpiau rhieni a phlant bach, sesiynau 'panad a sgwrs', gweithgareddau iechyd a lles, ynghyd â chymorthfeydd cynghori dros dro gan asiantaethau.

Bydd Gwasanaeth Anableddau Dysgu Cyngor Gwynedd yn canolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysig i bob unigolyn trwy ymgysylltu ac eirioli'n barhaus â defnyddwyr gwasanaethau a'u teuluoedd.

Dywedodd Ceryl Teleri Davies, Uwch-reolwr Anableddau Dysgu Oedolion Cyngor Gwynedd: "Ein gweledigaeth fel Gwasanaeth Anableddau Dysgu ar gyfer y dyfodol yw canolbwyntio ar ddatblygu a galluogi er mwyn annog unigolion i fod yn annibynnol."

"Golyga hyn bod y cymorth wedi'i lunio i helpu unigolion i ganolbwyntio ar eu cryfderau a'u cynorthwyo i ennill sgiliau byw'n annibynnol. Byddwn yn mynd ati i gefnogi unigolion ac yn rhoi eu hanghenion datblygu wrth wraidd pob ymyrraeth fel ein bod yn eu grymuso i fyw bywydau bodlon.

"Byddwn yn gweithio'n agos â defnyddwyr gwasanaethau, eu teuluoedd a staff yn y misoedd i ddod i ddatblygu'r dewisiadau er mwyn sicrhau eu bod yn bodloni dyheadau personol pobl ar gyfer y dyfodol."

I gael rhagor o wybodaeth neu i awgrymu gweithgareddau a digwyddiadau cymunedol yr hoffech chi ei weld yn cael eu trefnu, cysylltwch â Ceryl Teleri Davies, Uwch-reolwr Anableddau Dysgu Oedolion Cyngor Gwynedd trwy e-bostio cerylteleridavies@gwynedd.llyw.cymru

Nodyn gan y golygydd

Mae gan bobl ag anawsterau / anableddau dysgu anghenion unigol.

Mae eu teuluoedd a'u ffrindiau'n ganolog i'w bywydau ac yn gwybod beth sy'n gweithio a ddim yn gweithio iddyn nhw.

Hoffem eich annog i rannu unrhyw syniadau neu bryderon sydd gennych ar unrhyw bwnc sy'n ymwneud â'ch gwaith gofalu. Cysylltwch â Gwyneth. Gweler y manylion ar y dudalen flaen.

Prosiect Mencap WISE

Caiff prosiect **Mencap WISE** ei ariannu gan Lywodraeth Cymru am dair blynedd. Mae’n disodli hen Linell Gymorth Cymru Mencap. Mae’n wasanaeth am ddim sy’n cynnig cymorth, cyngor a gwybodaeth am unrhyw beth sy’n ymwneud ag Anableddau Dysgu. Medrwch gysylltu â phrosiect WISE o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am - 5pm ar 0808 8000 300 neu drwy anfon e-bost at information.wales@mencap.org.uk

Mae rhan o’r gwasanaeth newydd hwn yn cynnwys cyflwyno cyfres o sesiynau gwybodaeth gyfreithiol sy’n seiliedig ar bedwar “pecyn cymorth cyfreithiol” a gynhyrchwyd mewn partneriaeth ag Ysgol y Gyfraith Caerdydd (gweler y ddolen isod). Mae’r pecynnau cymorth yn darparu gwybodaeth fanwl am y pedwar maes canlynol o’r gyfraith ac maen nhw wedi’u hanelu’n benodol at bobl mewn swydd gefnogol:

- Cefnogi rhieni ag anabledd dysgu trwy’r system amddiffyn plant"
- Gwneud cais am le mewn coleg addysg bellach arbenigol: Canllaw i bobl ifanc rhwng 19 a 25 oed"
- Cael mynediad at ofal cymdeithasol a gwasanaethau iechyd: hawliau oedolion ag anabledd dysgu"
- Y gyfraith tai: hawliau tenantiaid ag anabledd"

Dyma ddolen i’r canllaw adnoddau ar-lein: https://www.mencap.org.uk/mencap-cymru/mencap-cymru-our-resources-and-guides

Yn ystod y tair blynedd nesaf, byddaf yn rhoi cyflwyniadau ledled ardaloedd Gogledd Cymru ar bob un o’r pecynnau cymorth hyn a’r wybodaeth sydd ynddynt a sut y medrir eu defnyddio i helpu pobl. Mae’r cyflwyniadau wedi’u llunio i bara am oddeutu un awr i bob thema, yn dibynnu ar y cwestiynau ar ôl y cyflwyniadau ac ati. Rwyf hefyd yn medru cyflwyno sesiwn fwy cyffredinol ar wasanaeth Mencap WISE a’r hyn y mae’n ei gynnig i rieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol.

Anthony Green, Mencap Cymru,
☎01248 361254, 07500046922

mencap cymru
Llais anabledd dysgu
The voice of learning disability

Rydw i …..
Rydw i’n ofalgar
Rydw i’n gryf
Rydw i’n hyderus
Rydw i’n hapus
Rydw i’n anhygoel
Rydw i’n greadigol
Rydw i’n garedig
Rydw i’n arbennig
Rydw i’n hoffus
Rydw i’n ddawnus
Rydw i’n ystyriol
Rydw i’n ddewr
Rydw i’n gymwynasgar
Rydw i’n wych
Rydw i’n angerddol
Rydw i’n unigryw
Rydw i’n fi …….

Hyd y gwyddom, roedd y wybodaeth a geir yn y cylchlythyr hwn yn gywir pan gafodd ei argraffu. Ni fedr Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr fod yn gyfrifol am unrhyw gamgymeriadau, esgeulustod nac ansawdd y wybodaeth a ddarperir gan fudiadau eraill, ac ni fedrwn argymell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.