Sefydlwyd ym 1991

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262

Y Gofalydd

Rhifyn 100 Gaeaf 2021-22

bywyd LIFE
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Y Rhifyn Llesiant

Dathlu 100 rhifyn o

Y Gofalydd

a 30 mlynedd o roi cefnogaeth i ofalwyr di-dâl yn Ynys Môn, Gwynedd a Chonwy

Y tu mewn i'r rhifyn hwn

- Cronfa Grantiau'r Gaeaf
- Cronfeydd Llesiant a Seibiant
- Hawliau Gofalwyr
- Oriau agor dros y Nadolig

Mae'r rhifyn hwn yn gyflwynedig i Mari Boyle, gan na fyddai Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr yn bodoli heb ei gweledigaeth a'i huchelgais hi.

Give as you Live™

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Angharad Edwards

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Croeso i'n rhifyn llesiant

Yn y rhifyn hwn mae gwybodaeth am y cronfeydd ariannol amrywiol sydd gennym ni i helpu gofalwyr di-dâl i wella'u llesiant.

Ceir hefyd rai enghreifftiau o sut rydyn ni wedi medru helpu gofalwyr.

Safle newydd

Mae ein canolfan ym Mangor wedi symud nawr i Intec ym Mharc Menai, ond rydyn ni ar gael o hyd ar y manylion cyswllt arferol.

Y garafán ofalwyr

Awydd gwyliau yn 2022?

Rydyn ni'n cynnig gwyliau â chymhorthdal yn ein carafán ofalwyr yn Hafan y Môr, Pwllheli. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â ni ar y manylion isod neu anfonwch e-bost atom ni yn: **caravan@carersoutreach.org.uk**.

Ni fedrir derbyn unrhyw alwadau ynghylch y garafán tan fis Ionawr 2022.

Gofalu am eich llesiant

Mae'r 'Oxford English Dictionary' yn diffinio llesiant fel '**y cyflwr o fod yn gysurus, yn iach neu'n hapus**'.

Medr llawer o rwystrau atal rhywun rhag cael llesiant, mae rhai o fewn ein rheolaeth, ond yn anffodus, nid dyna'r achos gyda rhai eraill.

Un o'r prif heriau sy'n wynebu gofalwyr di-dâl yw'r gallu i dalu am y pethau y maen nhw'n gwybod y bydd yn fuddiol i'w llesiant.

Yng Nghynnal Gofalwyr, mae gennym ni nifer o wahanol gronfeydd ariannol y medr gofalwyr wneud cais amdanynt, e.e. cronfa Grantiau'r Gaeaf, cronfa Llesiant Gofalwyr, cronfeydd seibiant a'r gronfa Help Llaw i Deuluoedd. Mae gan bob cronfa feini prawf gwahanol, felly cynghorir chi i'n ffonio ni neu anfon e-bost atom ni gan nodi pwy rydych chi'n gofalu amdano ac ym mha sir rydych chi'n byw.

Rydyn ni'n arbennig o awyddus i glywed gennych os nad ydych chi wedi gwneud cais am un o'n grantiau o'r blaen. Fodd bynnag, os ydych chi'n wynebu caledi o unrhyw fath, cysylltwch â ni.

Os na fedrwn ni ariannu'r eitem rydych chi'n gofyn amdani, mae'n bosibl y byddwn ni'n medru helpu o hyd drwy ariannu eitem arall a fyddai wedyn yn rhyddhau ychydig o arian i'ch galluogi chi i brynu'r eitem eich hun.

Byw Bywyd

Cronfeydd Llesiant a Seibiant Gofalwyr

Cronfa Grantiau'r Gaeaf Llywodraeth Cymru
Os ydych chi'n ofalydd di-dâl ac yn wynebu unrhyw galedi'r gaeaf hwn, yna mae'r gronfa hon i chi. Y llynedd, bu modd i ni ddarparu talebau siop a helpodd gofalwyr gyda chostau bwyd, dillad, costau a oedd yn ymwneud â'r Nadolig ac ati, gan ryddhau arian yn anuniongyrchol ar gyfer gwresogi a threuliau eraill.
Fe fedrwn ni hefyd helpu i ariannu eitemau hanfodol fel peiriannau golchi, poptai ac oergelloedd.
Gan mai ychydig o arian sydd ar gael, ni fedrir sicrhau y bydd cais yn llwyddiannus, ond fe wnawn ni ein gorau glas i ateb y galw.

Cronfa llesiant gofalwyr Gwynedd
Medrwch chi wneud cais am grant bychan am rywbeth a fydd yn gwella eich iechyd a'ch lles. Gan mai ychydig o arian sydd ar gael, mae'n bosibl na fyddwn ni'n medru ystyried cost gyfan yr hyn rydych chi'n gofyn amdano, ond mae'n bosibl y medrwn ni gyfrannu ato. Cofiwch na fedrir sicrhau y bydd ceisiadau i'r gronfa'n llwyddiannus, felly peidiwch ag ymrwymo'ch hun i unrhyw drefniant ymlaen llaw.

Cronfa Help Llaw i Deuluoedd Ynys Môn
Arian ar gyfer gweithgareddau a seibiant i deuluoedd ar Ynys Môn sydd â phlentyn neu blant ag anghenion ychwanegol.

Cronfa Seibiant Ynys Môn
Dim ond gofalwyr oedolion sy'n talu am wasanaethau seibiant neu wyliau seibiant sy'n medru defnyddio'n gronfa hon.

Cronfa Seibiant Conwy
Medrwch chi wneud cais am grant bychan ar gyfer rhywbeth a fydd yn rhoi seibiant i chi o'ch rôl ofalu. Gan mai ychydig o arian sydd ar gael, mae'n bosibl na fyddwn ni'n medru ystyried cost gyfan yr hyn rydych chi'n gofyn amdano, ond mae'n bosibl y medrwn ni gyfrannu ato. Cofiwch na fedrir sicrhau y bydd ceisiadau i'r gronfa yn llwyddiannus, felly peidiwch ag ymrwymo'ch hun i unrhyw drefniant ymlaen llaw.

Rheol gyntaf caredigrwydd yw bod yn garedig i chi'ch hun

01248 370 797 help@carersoutreach.org.uk www.carersoutreach.org.uk

Cornel y Gofalwyr

Sut gwnaeth cwnsela fy helpu i

Mae dod yn rhywun â chyfrifoldebau gofalu dros nos, wrth geisio mynd ati'n emosiynol i brosesu salwch a henaint sydyn eich rhiant ar yr un pryd fel cael eich bwrw i'r dwfn. Ychwanegwch berthynas rhwng rhiant a phlentyn a oedd bob amser wedi bod yn un cymhleth ac anodd at hynny, ac mae gennych chi ffordd anodd o'ch blaen.

Nid oeddwn i hyd yn oed wedi sylweddoli fy mod i'n 'ofalydd' nes y gwnaeth gweithiwr cymdeithasol ddweud hynny a chynnig fy atgyfeirio i Wasanaeth Cynnal Gofalwyr am gefnogaeth. Roeddwn i braidd yn gyndyn i ddechrau, nid oeddwn i'n teimlo mod i'n haeddu'r achubiaeth hon; wedi'r cwbl, nid yw fy rhiant yn byw gyda mi, nid wyf yn rhoi gofal personol na gofal cartref iddo, yr holl bethau hynny a fyddai wastad yn dod i'm mhen wrth feddwl am 'ofalydd di-dâl/ofalydd teuluol'. Ond, sylweddolais yn fuan fod gofalwyr yn dod mewn bob lliw a llun ac yn medru edrych yn wahanol iawn i wahanol bobl, yn dibynnu ar anghenion eu hanwyliaid.

Gwnaeth y Swyddog Cymorth Gofalwyr gynnig fy atgyfeirio i sesiynau cwnsela i ofalwyr, ac mae'r rhain wedi bod yn achubiaeth i mi. Maen nhw wedi fy ngalluogi i ddeall llawer mwy am yr anawsterau yn fy mherthynas â'm rhiant, ac mae hyn wedi ei gwneud hi'n bosibl i mi gadw fy hun yn ddiogel ac yn iach, wedi fy nysgu i osod ffiniau iach ac, yn y pen draw, i barhau i gefnogi fy rhiant a'i gadw'n iach.

Heb y gyfres hon o sesiynau cwnsela gyda therapydd mewnweledol, caredig a chefnogol, byddai'r flwyddyn ddiwethaf hon wedi edrych a theimlo'n wahanol iawn i mi, i'm rhiant ac i weddill fy nheulu. Ni fedraf argymell y cymorth hwn ddigon, ac rwy'n hynod ddiolchgar i Wasanaeth Cynnal Gofalwyr am wneud hyn yn bosibl.

~ Gofalydd o Wynedd

Cael bwrsariaeth i astudio

Rai blynyddoedd yn ôl, darllenais yn Y Gofalydd fod gofalwyr yn medru gwneud cais i'r Brifysgol Agored am ysgoloriaethau a bwrsariaethau. Fe wnes i gais yn union cyn i fy nain, yr oeddwn yn gofalu amdani, farw ac roedd yn gymaint o hwb i mi pan gafodd fy nghais ei dderbyn. Rwyf nawr ar ail flwyddyn fy ngradd mewn Astudiaethau Plant ac Ieuenctid ac yn ei fwynhau'n fawr. Mae gwneud y cwrs wedi fy helpu i lenwi'r bwlch a adawyd gan golled fy nain annwyl. ~ **Tracey Frazer, Gofalydd ar Ynys Môn**

Mae Cronfa Ysgoloriaethau Gofalwyr y Brifysgol Agored (OU) yn rhoi'r cyfle i ofalwyr astudio am ddim. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: http://www.open.ac.uk/courses/fees-and-funding/carers-scholarship-fund (Saesneg yn unig)

Awgrymiadau bywyd

Pigiad ffliw am ddim

Mae gofalwyr di-dâl sy'n byw yng **Nghymru** yn gymwys i gael pigiad ffliw am ddim ar y GIG yn eich meddygfa teuluol neu mewn fferyllfa gymunedol leol.

Gwyliau'r Nadolig

Bydd ein llinellau ffôn yn cau ar ddydd Iau 23 Rhagfyr, 2021 ac yn ailagor ar ddydd Mawrth 4 Ionawr, 2022. Gweler isod rai rhifau ffôn a fedrai fod yn ddefnyddiol yn ystod y gwyliau.

Cyswllt Brys y Gwasanaethau Cymdeithasol y Tu Allan i Oriau

☎	01248 353551	Ynys Môn a Gwynedd
☎	0300 123 3079	Conwy

Galw Iechyd Cymru (Meddygol a deintyddol)

☎ 111

Bocsys Prysur Dementia

Mae gennym ni rai bocsys prysur ar ôl i'w rhoi i bobl. Maen nhw'n llawn eitemau bob dydd i gynorthwyo pobl sy'n byw â dementia i ryngweithio a chyfathrebu. Mae'r bocsys wedi bod yn llwyddiannus iawn hyd yn hyn gyda gofalwyr a'r rheini sy'n dibynnu arnynt.

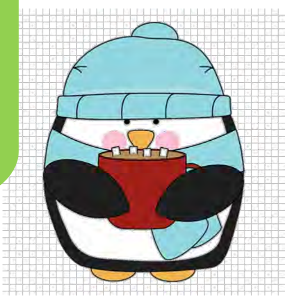
"Mae'n braf cael syniadau newydd i ysgogi Mam a'i chadw'n brysur, mae'n gasgliad hyfryd o eitemau …"

Cysylltwch â ni i ofyn am focs.

SAMARIAID

Gallwch siarad â ni ar ein llinell Gymraeg ddi-dâl pob dydd rhwng 7pm - 11pm

✆0808 164 0123



Cofiwch

Rydych chi'n cael eich gwerthfawrogi ac rydych chi'n haeddu caredigrwydd a pharch. Rydych chi'n haeddu gorffwys a maeth. Rydych chi'n haeddu cael eich gweld a'ch caru a'ch clywed. Rydych chi'n haeddu chwerthin a chael mwynhad. Efallai na fydd gennych chi'r pethau hyn bob amser, ond rydych chi wastad, *wastad* yn eu haeddu.

~ Wedi'i addasu o ddyfyniad gwreiddiol gan Nana Hoffman

Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr am wybodaeth neu gymorth gyda'ch rôl ofalu

Slot atebion

C: Rwy'n newydd i'r byd gofalu a hoffwn wybod mwy am fy hawliau a'm hawlogaethau.

A: Mae hwn yn gwestiwn amserol gan ei bod hi'n Ddiwrnod Hawliau Gofalwyr ar 25 Tachwedd.

Waeth a ydych chi'n ofalydd newydd neu wedi bod yn gofalu am rywun ers tro, rydyn ni'n credu ei bod hi'n bwysig eich bod chi'n deall eich hawliau ac yn medru cael y cymorth sydd ar gael i chi cyn gynted ag yr ydych chi ei angen. Mae gan bob gofalydd yr hawl i:

- **Asesiad gofalydd**
- Gofyn i'w gyflogwr am **weithio'n hyblyg**
- Cael **seibiant** o ofalu er mwyn ei iechyd a lles
- Cael **cefnogaeth a gwybodaeth**

Mae gennych chi, fel gofalydd, yr hawl i ofyn am asesiad gofalydd gan eich awdurdod lleol. Nid yw asesiad gofalydd yno i feirniadu sut rydych chi'n gofalu; mae'n ymwneud ag edrych ar eich anghenion fel gofalydd a chanfod pa help sydd ei angen arnoch i fyw bywyd mor llawn ac annibynnol â phosibl. Bydd yr asesydd yn gofyn i chi pa help yr hoffech chi ei gael gan yr awdurdod lleol a/neu gan fudiadau eraill.

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn gosod dyletswydd ar awdurdodau lleol i fynd ati'n weithredol i gynnig asesiadau gofalwyr. Mae gennych chi'r hawl i gael asesiad gofalydd hyd yn oed os yw'r sawl rydych chi'n gofalu amdano wedi gwrthod asesiad defnyddiwr gwasanaeth. Mae'n bwysig bod eich anghenion chi fel gofalydd yn cael eu cydnabod, felly gofynnwch am asesiad gofalydd – mae gennych chi'r hawl i'w gael.

Mae Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr yma i roi cefnogaeth a gwybodaeth i ofalwyr di-dâl. Fe fedrwn ni eich atgyfeirio i gael asesiad gofalydd os dymunwch. Rydyn ni'n glust i wrando arnoch a medrwn ni eich cyfeirio at fudiadau defnyddiol eraill. Medrir dod o hyd i ragor o wybodaeth am asesiadau gofalwyr yn ein taflen ffeithiau am ddim.

Mae gennym ni hefyd 2 badlet gwybodaeth, sydd ar gael ar ein gwefan neu drwy sganio'r codau QR isod.

Ffyrdd o gadw mewn cysylltiad

Ffoniwch ein canolfannau

help@carersoutreach.org.uk

Gwynedd ac Ynys Môn: 01248 370797

www.carersoutreach.org.uk

Conwy: 01492 533714

Ymunwch â'n grwpiau zoom Cysylltwch â ni am ddolen i ymuno

Dilynwch ni