Sefydlwyd ym 1991

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Angharad Edwards

Y Gofalydd

Rhifyn 90 Haf 2019

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262

Wythnos Gofalwyr 2019 Mehefin 10-14

Helpu gofalwyr i gadw mewn cysylltiad

Ydych chi wedi clywed am ein carafanau i ofalwyr?

wythnos cynhalwyr

Give as you Live™

bywyd LIFE

GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR

CARERS OUTREACH SERVICE

Daliwch ati i ddarllen i wybod mwy!

Cysylltu â gwybodaeth a chymorth

Myfyrdodau ein Prif Swyddog ar...

Gysylltu gofalwyr

Prynais lyfr nodiadau yn ddiweddar a oedd â'r geiriau hyn arno, “Peidiwch â meddwl y tu allan i'r bocs, meddyliwch fel pe na bai unrhyw focs o gwbl.” Dechreuais feddwl am sut medrwn ni i gyd syrthio i'r fagl o feddwl mewn modd cul. Weithiau, bydd eisiau pâr o lygaid ffres i weld ateb sydd wedi bod ar flaen ein trwyn yr holl amser.

Mae hyn yn medru bod yn arbennig o wir i ofalwyr di-dâl; efallai eu bod yn cael anhawster ymdopi â'u rôl gofalu ac yn methu gweld sut fedrai pethau wella, fel y gwelir yn yr enghraifft ganlynol:

Roedd Josie yn gweithio'n llawn amser ac yn gofalu am ei mam oedrannus a oedd yn dod yn fwyfwy fregus. Roedd angen help ar ei mam gyda gwaith tŷ, siopa a garddio.

Yn anfodlon, penderfynodd Josie y byddai'n rhaid iddi roi'r gorau i'w gwaith cyflogedig yr oedd wrth ei bodd yn ei wneud.

Yna, siaradodd â Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr a chafodd wybod y medrai ofyn am asesiad gofalydd. Mae hwn yn asesiad o anghenion y gofalydd ac mae hefyd yn edrych ar y darlun ehangach, gan edrych ar ba wasanaethau y medrai fod ar gael i'r sawl sy'n derbyn gofal, a medrai hyn yn ei dro fod o fudd i'r gofalydd.

Roedd mam Josie yn unigolyn balch ac annibynnol dros ben ac ni fyddai'n un i dderbyn ‘elusen’- ond cytunodd i wneud cais am Lwfans Gweini, a gafodd ei ddyfarnu iddi'n ddiweddarach.

Medrodd mam ddefnyddio'r arian o'r Lwfans Gweini i dalu am lanhawr a garddwr, gan alluogi Josie i aros yn ei gwaith.

Meddai Josie, “Bu'n rhaid cael person gwrthrychol i weld yr ateb i fy mhroblem. Rwyf mor falch fy mod wedi siarad â Cynnal Gofalwyr ynghylch hyn, er nad oeddwn i'n credu am eiliad y medrai unrhyw un wneud rhywbeth i helpu – diolch!”

Ni fedr asesiad gofalydd ddatrys pob sefyllfa, ond weithiau, mae siarad â rhywun proffesiynol, diduedd a gwrthrychol yn medru bod yn therapiwtig dros ben.

Mae ein staff cyfeillgar a phrofiadol bob amser yn hapus i gymryd eich galwadau. Byddwn yn gwneud ein gorau i'ch helpu chi i ddod o hyd i ddatrysiadau arloesol ac i'ch cadw chi mewn cysylltiad. ~ *Llinos*

Dywedir bod pesimist yn gweld y gwydryn yn hanner gwag; mae optimist yn gweld yr un gwydryn yn hanner llawn. Ond mae gofalydd yn gweld gwydryn o ddŵr ac yn chwilio am rywun a fedrai fod yn sychedig.

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Ymunwch â ni i ddathlu Wythnos Gofalwyr 2019

Eleni, rydym yn dathlu'r Wythnos Gofalwyr drwy wahodd gofalwyr i ymuno â ni mewn atyniadau lleol. Rydym yn bwriadu archwilio'r tiroedd ac adeiladau a dod ynghyd am sgwrs dros de prynhawn.

Dydd Llun 10 Mehefin: Ewch i ymweld â gerddi Glynllifon gyda Gwyneth, a chael te prynhawn yng nghaffi'r Black Cat.

Dydd Mercher 12 Mehefin: Ymunwch â Bethan ac Einir i edrych o gwmpas Plas Newydd, a chael te prynhawn yn y caffi.

Dydd Iau 13 Mehefin: Plas Tan y Bwlch ac Ystafell De Dwyryd gyda Delyth.

Dydd Iau 13 Mehefin: Gerddi Bodnant ac ystafelloedd te gyda Mair a Laura.

Mynediad am ddim i ofalwyr!

Rydym yn negodi â phobl yn gyson i gadw'r pris i lawr ac annog mwy o ofalwyr i fynychu. Os hoffech fynychu mwy nag un o'r digwyddiadau hyn a'ch bod chi'n medru cyrraedd y lleoliad, yna mae croeso i chi wneud hynny. Fodd bynnag, rhaid cadw lle ymlaen llaw, felly gofynnwn i chi ein ffonio neu e-bostio i fanteisio ar eich mynediad am ddim erbyn 3 Mehefin. Byddwn yn darparu manylion amserau a lleoedd cyfarfodydd pan fyddwn wedi cael eich enw.

Dyddiad cau cadw lle: Dydd Llun 3 Mehefin

Bwyd da, cwmni da

Mae ein grwpiau cymdeithasol i ofalwyr yn ffordd dda i ofalwyr gadw mewn cysylltiad ac i ddysgu mwy hefyd am wasanaethau yn y gymuned.

Mae gennym nifer o grwpiau yn yr ardal a phresenoldeb gwirfoddolwyr cryf sy'n helpu i sicrhau bod y grwpiau'n ffynnu. Gwnaethom drefnu digwyddiad codi arian yn ddiweddar yn Venue yn y Clock House ym Mae Colwyn. Roedd hi'n galonogol gweld cymaint o'r gofalwyr, gwirfoddolwyr, ffrindiau a theulu yn dod allan am noson i gefnogi'r digwyddiad. Ac yn ôl yr adborth a gawsom, fe wnaethant fwynhau! Yn wir, gwnaethant gais arbennig i ni gynnwys llun o'r noson yn y cylchlythyr hwn.

Noson hyfryd, wedi mwynhau'r bwyd a'r cwmni. Edrych ymlaen at fynd i'r *Pancake House* i fwynhau fy ngwobr raffl.

Diolch yn fawr i bawb a gyfrannodd at y noson uchod. Codwyd cyfanswm o £295 i'n helpu ni i barhau i gefnogi gofalwyr di-dâl lleol.

Slot Atebion

C: Rwyf wedi rhoi'r gorau i'm gwaith yn ddiweddar i ofalu am fy nhad oedrannus. Rwy'n poeni ynghylch sut bydd hyn yn effeithio ar fy mhensiwn gwladol yn y dyfodol.

A: Mae'r credyd gofalwyr yn gredyd yswiriant gwladol sy'n helpu gyda bylchau yng nghofnod eich yswiriant gwladol. Mae'n talu cyfraniadau dosbarth 3 sy'n helpu i ddiogelu'r pensiwn gwladol a budd-daliadau profedigaeth. Medrech gael Credyd Gofalwyr os ydych yn gofalu am rywun am o leiaf 20 awr yr wythnos. Ni fydd eich incwm, cynilion na'ch buddsoddiadau yn effeithio ar eich cymhwysedd i gael Credyd Gofalwyr. Mae'n bosibl y medrai Gofalwyr nad ydynt yn gymwys i dderbyn Lwfans Gofalwyr fod yn gymwys i gael Credyd Gofalwyr.

Dangosodd cais rhyddid gwybodaeth ym mis Rhagfyr 2018 mai dim ond 17,388 o'r 200,000 posibl o bobl yr amcangyfrifodd yr Adran Gwaith a Phensiynau fyddai'n gymwys i hawlio Credyd Gofalwyr oedd yn ei dderbyn!

Mae'n bosibl mai'r ffaith nad yw gofalwyr yn gwybod am y Credyd Gofalwyr sy'n gyfrifol am y nifer isel o bobl sy'n ei dderbyn; nid yw'n fudd-dal arferol, oherwydd nid ydych yn cael unrhyw arian amdano.

Medrwch ymgeisio drwy lawrlwytho ffurflen o gov.uk. Neu medrwch gysylltu â'ch canolfan gofalwyr lleol am ragor o wybodaeth. Mae gennym Swyddog Gwybodaeth Ariannol arbenigol sy'n edrych ar ymholiadau ariannol mwy cymhleth ac yn ymdrin â nhw.

C: Rwyf wedi cael llythyr gan yr Awdurdod Lleol sy'n dweud bod angen i mi dalu mwy tuag at fy mhecyn gofal. A yw hwn yn gywir?

A: O fis Ebrill eleni, y swm mwyaf y bydd yn rhaid i bobl dalu tuag at becyn gofal yw £90. Mae'r fframwaith codi tâl a osodwyd gan Lywodraeth Cymru yn ceisio sicrhau bod gan bobl ddigon o arian i fodloni eu gofynion byw bob dydd.

Mae'r polisi codi tâl hwn yn berthnasol i bob oedolyn sy'n derbyn pecyn gofal mewn rhyw fodd neu'i gilydd. Fodd bynnag, mae Awdurdodau Lleol yn medru defnyddio'u doethineb i ddewis pa wasanaethau y maen nhw'n codi tâl amdanynt, felly mae'n bosibl y bydd rhai gwasanaethau am ddim yn eich ardal chi. Hefyd, medrir hepgor y taliadau mewn rhai amgylchiadau, er enghraifft, os yw'r unigolyn dan sylw ar incwm isel iawn.

Ni chodir tâl ar unrhyw wasanaethau gofal plant ar hyn o bryd.

Mae'n bwysig sicrhau bod gan yr Awdurdod Lleol eich manylion ariannol cyfredol. Mae modd rhoi awdurdod i'r Adran Gwaith a Phensiynau gyflwyno manylion eich incwm i'r Awdurdod Lleol.

Os ydych chi'n credu bod y penderfyniad ynghylch faint rydych yn gorfod ei dalu tuag at eich pecyn gofal yn annheg, yna mae'n bwysig nodi bod proses apelio ar gael.

Medrwch gysylltu â'ch Awdurdod Lleol i ofyn am gopi o'i bolisi codi tâl. Neu, cysylltwch â Chynnal Gofalwyr am ragor o fanylion.

Awgrymiadau bywyd

Carafán gofalwyr yn Hafan y Môr

Mae Helen wedi bod yn brysur yn ystod y misoedd diwethaf yn cymryd archebion ar gyfer ein carafán yn Hafan y Môr, Pwllheli. Mae'r holl ddyddiadau ar gyfer y garafán yn llawn bellach a bydd modd cymryd archebion eto ym mis Ionawr 2020. Os nad ydych wedi llwyddo cael lle eleni, byddwn yn rhoi blaenoriaeth i chi'r flwyddyn nesaf. Mae'r garafán mor boblogaidd fel bod gennym restr aros, felly os na fedrwch fynd am unrhyw reswm, rhowch wybod i ni mewn da bryd fel y medrwn ni ei chynnig i ofalydd arall a'i deulu.

Carafán gofalwyr ym Mryn Morfa, Conwy

Mae gennym leoedd gwag o hyd yn ein carafán ym Mryn Morfa. Mae'r garafán hon yn cynnig math gwahanol o seibiant. Nid oes unrhyw brysurdeb yma, ond mae ganddi dŷ clwb ardderchog. Os ydych yn hoffi edrych ar y byd mawr o'ch cwmpas, neu eisiau dianc o bopeth, byddai'r garafán hon yn seibiant perffaith i chi. Mae'n addas i hyd at 4 o bobl.

✉ **caravan@carersoutreach.org.uk**

Hyd y gwyddom, roedd yr 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 yr wybodaeth a ddarperir gan fudiadau eraill, ac ni fedrwn argymell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.

Seibiannau byr i ofalwyr

Mae gofalwyr Gwynedd wedi bod yn elwa ar gyllid ychwanegol a gafodd Cynnal Gofalwyr i sicrhau bod gofalwyr yn medru cael seibiant o ofalu.

Os ydych chi'n ofalydd sy'n byw yng Ngwynedd a heb wneud cais am seibiant eto, ffoniwch ni i gael sgwrs am yr hyn sydd ar gael. Hyd yn hyn, mae gofalwyr wedi mwynhau amrywiaeth o seibiannau, gan gynnwys y canlynol:

- Aelodaeth i glwb golff
- Aelodaeth i gampfa
- Sesiwn therapi gydag asynnod
- Gwasanaeth glanhau
- Seibiant dros nos
- Seibiant yn ein carafán
- Ymweliad â siop trin gwallt
- Seibiannau dros nos amrywiol

Grymuso Gofalwyr mewn Addysg a Chyflogaeth – cynhadledd undydd am ddim.

Bydd Prifysgol Bangor a'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn dathlu Wythnos Gofalwyr 2019 gyda chynhadledd ar ddydd Gwener 14 Mehefin.

Bydd siaradwyr gwadd a gweithdai.

Lleoedd cyfyngedig ar gael, cadwch eich lle drwy gofrestru nawr:

https://cynhadleddgofalwyr-carersconference2019.eventbrite.co.uk

Byw Bywyd

Mae Canolfan Ehangu Mynediad Prifysgol Bangor yn gweithio'n agos â Cynnal Gofalwyr i gefnogi gofalwyr o bob oed.

Mewn partneriaeth ag asiantaethau lleol ac awdurdodau lleol, ceisiwn drechu'r rhwystrau y mae unigolion yn eu hwynebu yn sgil eu cyfrifoldebau gofalu.

Mae Prifysgol Bangor yn croesawu gofalwyr ifanc i Ddigwyddiad Preswyl bob blwyddyn, sy'n rhoi blas o fywyd Prifysgol i bobl ifanc rhwng 16 a 25 ac o'r cymorth a gynigir iddynt yma ym Mangor. Trwy raglen amrywiol o weithgareddau, y nod yw darparu blas ystyrlon o fywyd academaidd a chymdeithasol.

Caiff ysgoloriaeth ychwanegol o £1,5000, ar ben y Fwrsariaeth o £1000 i ofalwyr ei chynnig gan y Brifysgol yn ganolog bob blwyddyn i ofalydd sy'n dod i astudio ym Mhrifysgol Bangor.

Drwy gydweithio ag Undeb y Myfyrwyr, mae'r Ganolfan Ehangu Mynediad yn gweithio gyda myfyrwyr cyfredol sydd hefyd yn ofalwyr i redeg grŵp cymorth i'w gilydd.

Mae Prifysgol Bangor yn cynhyrchu llawlyfr ar gyfer ein myfyrwyr cyfredol a'n darpar fyfyrwyr sy'n nodi'r cymorth sydd ar gael, yn ogystal â rhifau ffôn a manylion cyswllt a fedrai fod o gymorth mewn unrhyw argyfwng.

Mae Canolfan Ehangu Mynediad y Brifysgol yn gweithio'n ddiwyd i ddatblygu cyfleoedd i ofalwyr, er enghraifft, trwy drefnu cynadleddau a digwyddiadau gwybodaeth i ofalwyr eu hunain. Gweler tudalen 5 am fanylion ein cynhadledd Wythnos Gofalwyr.

~ Delyth Murphy, Pennaeth, Ehangu Mynediad, Prifysgol Bangor

Cysylltu ag addysg

Cysylltu â'n canolfannau gofalwyr

Ein rhifau ffôn:

Gwynedd ac Ynys Môn: 01248 370797

Conwy: 01492 533714

Ein cyfeiriad e-bost: help@carersoutreach.org.uk
Ein gwefan: www.carersoutreach.org.uk
Dilynwch ni ar Facebook a Twitter