



bywyd

GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR  
CARERS OUTREACH SERVICE

LIFE

# Newyddlen

Ar gyfer rhieni a gofalwyr  
oedolion ag anhawster dysgu  
(anabledd dysgu)

Rhifyn 27 Hydref 2021



Hoffech chi  
gwrdd a chael sgwrs efo  
rhieni a gofalwyr oedolion ag  
anhawster dysgu (anabledd dysgu)?

Beth am ymuno â'n grŵp cefnogi  
rhieni a gofalwyr ar-lein?

Fe'u cynhelir fel arfer ar y  
dydd Mawrth cyntaf yn y mis  
a trydydd dydd Llun y mis

*Ymunwch am sgwrs a phaned*

Cysylltwch â ni am ddolen i ymuno

Cadwch mewn cysylltiad â Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

☎ 01248 370797    ✉ [help@carersoutreach.org.uk](mailto:help@carersoutreach.org.uk)    🌐 [www.cynnalgofalwyr.org.uk](http://www.cynnalgofalwyr.org.uk)

Rhif Elusen Gofrestredig 1066262

YMDDIRIEDOLAETH  
GOFALWYR  
CYMRU



## Cronfa Llesiant Gofalwyr

Fel gofalydd sydd wedi cofrestru gyda Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr, efallai y byddwch yn gymwys i wneud cais am grant gan ein Cronfa Llesiant Gofalwyr.

## Beth yw'r Gronfa Llesiant Gofalwyr?

Pwrpas y gronfa yw gwella iechyd a llesiant chi fel gofalwyr.

## Am beth y gallaf wneud cais?

Gallwch wneud cais am grant ar gyfer rhywbeth a fydd yn gwella eich iechyd a'ch llesiant. Gan fod y cyllid yn gyfyngedig, efallai na fyddwn yn gallu ystyried cost gyfan yr ydych yn gofyn amdano, ond efallai y gallwn ni gyfrannu. Cysylltwch gyda ni i drafod beth fydddech yn hoffi cyn ichi wneud trefniadau. Nid yw ceisiadau i'r gronfa yn rhywbeth sicr.

Enghreifftiau o'r hyn y mae gofalwyr wedi gwneud cais amdano yw :

- seibiant byr gyda neu heb y person rydych chi'n gofalu amdano.
- diwrnod allan gyda'r teulu
- ffioedd cyrsiau addysg, llyfrau neu offer
- aelodaeth campfa, dosbarthiadau ymarfer corff, sesiynau nofio
- prynu eitemau ar gyfer gweithgaredd neu hobi fel beic
- diwrnod mewn sba, tylino'r corff a therapi amgen
- llechen i gysylltu â ffrindiau a theulu, efallai i siopa cartref ar-lein neu ymuno â sesiynau ar-lein
- cyflogi gweithiwr cefnogol / garddwr/ glanhawr



## Sut mae gwneud cais i'r Gronfa Llesiant Gofalwyr?

I'ch rhoi ar ben ffordd i gychwyn y cais, cysylltwch â Chynnal Gofalwyr, mae'r manylion cyswllt ar dudalen flaen.



## Lansiwyd ein padlet Cynllunio at y Dyfodol yn ystod wythnos y gofalwyr.

Safle gwybodaeth ar-lein yw padlet ac mae'n ffordd hwylus o gadw llawer o wybodaeth mewn un lle.

Rydym wedi grwpio'r wybodaeth ar y padlet o dan y 7 agwedd hanfodol ar les a nodwyd gan ddeddf gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant 2014. Y rhain yw :

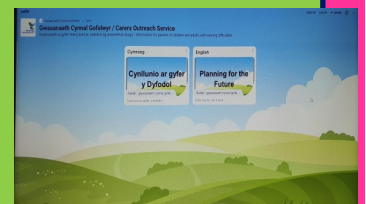
- Iechyd corfforol a meddyliol a llesiant emosiynol.
- Addysg, hyfforddiant a hamdden.
- Cydberthnasau domestic, teuluol a phersonol.
- Cyfraniad sy'n cael ei wneud at gymdeithas, sicrhau bod pob unigolyn yn teimlo'u bod yn gysylltiedig ac yn cael eu gwerthfawrogi
- Diogelu hawliau a hawliadau
- Llesiant Cymdeithasol ac economaidd; sicrhau nad yw unigolion yn byw mewn tloidi
- Addasrwydd llety pobl

I weld y padlet ewch i'n gwefan :

[www.carersoutreach.org.uk](http://www.carersoutreach.org.uk) / Byrddau Gwybodaeth a Phadledi



Neu sganwch y cod QR—gallwch ddefnyddio'ch ffôn neu dyfais i sganio'r cod a bydd yn mynd a chi'n Uniongyrchol i'r padlet.



## Grŵp cymorth ar-lein gyda'r nos

Mae gofalwyr wedi dweud wrthym yr hoffent ymuno â'n cyfarfodydd cefnogi rhieni a gofalwyr ar-lein ond na allant wneud hynny yn ystod y dydd gan fod ganddynt ymrwymadau eraill fel gofalu neu eu bod yn gweithio.

Hoffem wybod a oes diddordeb inni drefnu grwpiau cymorth ar-lein gyda'r nos.

Rhowch wybod i ni os oes gennych ddiddordeb trwy gysylltu â Gwyneth - manylion ar y dudalen flaen.

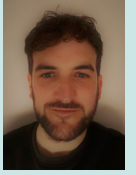


Yn ystod mis Gorffennaf 2021, groesawsom Helen Fon Owen ac Alun Gwilym Williams, Rheolwyr Gwasanaeth Anabledd Dysgu, i ymuno efo ein cyfarfod cefnogi rhieni a gofalwyr ar lein. Eglurodd Helen ac Alun am y datblygiadau diweddera ym maes anhawster / anabledd dysgu a chafodd y rhieni a'r gofalwyr gyfle i ofyn cwestiynau.



Helen Fon  
Owen

Roeddem yn teimlo bod y cwestiynau a ofynnwyd yn y cyfarfod yn berthnasol i gynifer o rieni a gofalwyr. Felly, dyma ni wedi cychwyn tudalen newydd fel y gall rhieni a gofalwyr ofyn cwestiynau i Helen ac Alun. Mae'r cwestiwn cyntaf yn un pwysig iawn, ac yn un yr ydym wedi clywed llawer o rieni a gofalwyr yn siarad amdano.



Alun Gwilym  
Williams

### **Cwestiwn:**

Mae'r amser wedi dod inni ddechrau meddwl am y dyfodol i'n mab. Rydym yn mynd yn hyn ac yn meddwl beth fydda'n digwydd pan nad ydym yn medru parhau i ofalu. Dani eisiau tawelwch meddwl a gwybod bod ein mab yn cael bywyd da. Sut ydym yn dechrau ar gynllunio at y dyfodol?

### **Ateb:**

Fel gwasanaeth, rydym ni'n llwyr ymwybodol fod cynllunio i'r dyfodol yn gallu bod yn gyfnod ansicr i unigolion gydag Anableddau Dysgu a'u gofalwyr ac yn gallu codi pryder, ac mae'n ddyletswydd arnom ni i wneud siŵr fod y broses yma mor hwylus a di-straen a phosib. Fel rhan o adolygiad/sgyrsiau 'beth sy'n bwysig' sydd yn cael eu cynnal gydag unigolion sydd yn agored i'r tîm a'u gofalwyr, fe ddylai trefniadau lletya a gofal i'r dyfodol fod yn rhan annatod o'r sgwrs. Y cynharaf allwn ni gychwyn y sgwrs, y gorau allwn weithio gydag unigolion a'u gofalwyr i gynllunio i'r dyfodol a gwneud siŵr ein bod yn gallu cyfarch beth sy'n bwysig iddyn nhw pan fydd yr amser yn cyrraedd.

Mae'n hanfodol ein bod yn gweithio i amserlen sydd yn iawn i'r unigolyn a'u gofalwyr. Mi fydd rhai unigolion yn gwneud penderfyniad eu bod yn awyddus i chwilio am lety eu hun gyda chefnogaeth ar fyr rybudd. Mi fydd unigolion eraill yn edrych ar gynllun dros nifer o flynyddoedd, gan adeiladu'r sgiliau a'r hyder fel eu bod mewn lle gwell i allu symud ymlaen pan mae'r amser yn iawn iddyn nhw. Yr unigolyn a'u gofalwyr sydd yn gwybod beth sy'n bwysig iddyn nhw, a'u lleisiau nhw fydd yn arwain y broses. Mae nifer o bethau i'w cysidro – byw yn annibynnol neu gydag eraill? Sut fath o eiddo? Ym mha ardal? Pa lefel o gefnogaeth fydd angen? – mae hyn i gyd yn bethau fydd yn cael eu trafod fel rhan o'r sgwrs gyda'r Gweithiwr Cymdeithasol.

Os ydych chi'n ofalwr ac yn awyddus i gychwyn y sgwrs, hyd yn oed os ydych chi'n cynllunio i'r dyfodol canolig / tymor hîr, cysylltwch gyda'ch Gweithiwr Cymdeithasol, neu gyda ni fel Uwch Reolwyr a gallwn ofyn i aelod o'r tîm ddod i gyswllt i gychwyn y sgwrs.

**Oes gennych chi gwestiwn i ofyn i Helen ac Alun?**

**Os oes, os gwelwch yn dda, a wnewch yrru nhw i Gwyneth  
Manylion cyswllt ar y dudalen gyntaf.**

## Llwybrau Llesiant

Prosiect gan Wasanaeth Anabledd Dysgu Cyngor Gwynedd yw Llwybrau Llesiant, gyda'r nod o ddatblygu potensial oedolion gydag anableddau dysgu drwy ddilyn gwahanol lwybrau at les. Pwrpas y tîm yw darparu ystod eang o wasanaethau a gweithgareddau sy'n ymateb i anghenion unigolion gydag anableddau dysgu'r sir. Rhan allweddol o'r gwaith yma felly yw cynnal sesiynau i hybu llesiant positif corfforol, emosiynol a chymdeithasol.

Yn ystod y pandemig, mae'n swyddogion llesiant wedi parhau i weithio efo unigolion tuag at eu dyheadau drwy gefnogi ar lefel un i un neu drwy gynnal grwpiau a sesiynau ar lein. Rydym yn trio ein gorau i rannu amserlen gweithgareddau misol ar ein gwefan, cewch fynediad iddi drwy <https://www.llwybraullesiant.cymru/cy/gweithgareddau>.

Wrth i'r cyfyngiadau lacio ac wrth i fwy a mwy ohonom gael ein brechu mae'r tîm yn ail-afael yn y gwaith o ddatblygu sesiynau wyneb i wyneb yn araf ac yn unol â chanllawiau'r llywodraeth. Erbyn hyn mae'r grwpiau garddio, beicio, cerdded a llawer mwy wedi ail-gychwyn.

Os hoffwch glywed mwy am be sydd gan y tîm Llwybrau Llesiant i gynnig neu'r broses gyfeirio, ewch i'n gwefan neu cysylltwch gyda ni drwy e-bost

[www.llwybraullesiant.cymru](http://www.llwybraullesiant.cymru)

[llwybraullesiant@gwynedd.llyw.cymru](mailto:llwybraullesiant@gwynedd.llyw.cymru)

## Cymorth i gael mynediad i offer digidol

Mae mynediad i dechnoleg yn bwysicach heddiw nac erioed. Yn ystod y pandemig mae llawer ohonom wedi dibynnu ar dechnoleg i weithio, i gadw cyswllt gyda'n teuluoedd/ffrindiau ac i gymdeithasu. Yn ogystal, erbyn hyn mae modd manteisio ar amryw o wasanaethau cyhoeddus dros y we, boed hynny yn ymuno gyda grwpiau Zoom y tîm Llwybrau Llesiant neu gael gwybodaeth am amserlenni bws ar lein. Rydym yn ymwybodol ei bod yn anodd gwybod pa ddyfeisiadau i archebu, a be sydd yn addas i anghenion unigolion. Yn ogystal, mae cost offer newydd yn gallu rhwystro mynediad i rai. Mewn ymateb mae Gogledd Cymru Gyda'n Gilydd yn cynnig cyflenwad o offer technoleg ar gael i'w benthg neu ar gyfer cyfnod treial. Mae rhaglen Gogledd Cymru Gyda'n Gilydd gan y Bwrdd Trawsffurfio Anabledd Dysgu yn gweithio gyda sefydliadau i hyrwyddo cynhwysiant digidol, hyder ar y we a darpariaeth ar draws y wlad.

Ein gobaith yw bydd cyfnod treial o'r fath yn helpu unigolion a gofalwyr ymgyfarwyddo'i hunain gyda'r dechnoleg, a rhoi cyfle iddynt weld sut gallai fod o fudd iddyn nhw. Mae rhai enghreifftiau o'r offer ar gael i'w llogi yn cynnwys 'laptops', tabledi a dyfeisiadau Alexa.

Os hoffwch glywed mwy am sut fath o offer sydd ar gael a sut i'w logi, neu am gefnogaeth gyda gosod i fyny neu defnyddio'r offer i'w llawn botensial, plîs cysylltwch â Sioned:

[Sioned.Williams@flintshire.gov.uk](mailto:Sioned.Williams@flintshire.gov.uk)

Neu am fwy o wybodaeth ewch i'w gwefan: [www.northwalestogether.org](http://www.northwalestogether.org)

## Sesiynau celf gyda Mel Roberts ar gyfer gofawlyr oedolion ag anabledd dysgu.



Bydd y sesiynau ar fore Mercher ac yn parhau am 1½ - 2 awr. Mae'r sesiynau'n hollol rad ac am ddim a rhoddir yr holl ddeunyddiau fydd ei angen i chi ymlaen llaw.

Nid oes angen unrhyw sgiliau artistig, felly beth am roi cynnig arni? Cyfle i gael hwyl, sgwrs ac ymlacio am gwpl o oriau. Nifer cyfunedig o leoedd, felly'r cyntaf i'r felin!

**Medi 2021 - Mawrth 2022, bore Mercher unwaith y mis 10.00 - 12.00**

**Sesiwn ar Zoom** - i gofrestru, e-bostiwch Lester Bath, Swyddog Cefnogi Gofawlyr, lesterbath@gwynedd.llyw.cymru neu ffoniwch 01286 679742



## Uned Seibiant ar safle cartref Tan y Marian

Yn hanesyddol rydym wedi gweld diffyg darpariaeth ysbaid addas a hygyrch i unigolion ag anableddau dysgu yng Ngwynedd. Dros y blynyddoedd diwethaf mae'r angen am ysbaid yn yr ardal wedi cynyddu, ac roedd yn glir bod angen adnodd penodol fyddai'n gallu cynnig cyfleoedd i unigolion ag anghenion cymhleth a dwys. Mewn ymateb, bu i'r gwasanaeth anabledd dysgu ddatblygu uned ysbaid newydd ar safle cartref Tan y Marian, Pwllheli, gyda'r gobaith o fynd i'r afael a'r angen lleol.

Ers agor yn gofrestredig yn Awst 2020 mae Cartrefi Cymru wedi darparu gofal ysbaid i nifer o unigolion yn yr uned. Roedd yr uned yn adnodd amhrisiadwy yn ystod dyddiau cynnar y pandemig, ac mae'r uned a'r berthynas agos gyda Chartrefi Cymru wedi ein galluogi i osgoi sawl sefyllfa o argyfwng yn ystod y cyfnod clo.

Erbyn hyn mae'n amser i edrych ymlaen, ac wrth i'r cyfyngiadau Covid-19 leihau bydd modd i ni gynnig mwy o gyfleoedd ysbaid i fwy o unigolion ac yn fwy aml. Os hoffwch glywed am y broses gyfeirio am ofal ysbaid mae modd trafod gyda'r gweithwyr cymdeithasol.

Yn ddiweddar, bu cyfle i ddefnyddwyr yr uned, staff ac aelodau'r cyhoedd bleidleisio am enw newydd i'r uned. Yr enw buddugol oedd Sŵn y Môr, dyma ychydig luniau o'r uned ysbaid yn ei newydd wedd.



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