Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

Newyddlen

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

Rhifyn 24 Haf 2019

Mae Cynnal Gofalwyr yn eich gwahodd chi i ddod i grŵp Cefnogi Rhieni a Gofalwyr a chyfarfod ymgysylltu a fydd yn cael eu cynnal yng:

Ngwesty'r Celtic Royal, Caernarfon
Dydd Llun 17 Mehefin 2019, 10.30 - 12.30

Gwesty'r Ship, Dolgellau
Dydd Mawrth 18 Mehefin 2019, 10.30 - 12.30

Rhannu gwybodaeth

Beth sy'n gweithio'n dda

Gofyn cwestiynau

Cwrdd â phobl eraill

Materion yr hoffech chi eu codi

Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr i gadw eich lle drwy'r manylion cyswllt isod. Mae'n bosibl y bydd y cyfarfodydd yn cael eu canslo os na fydd digon o bobl yn cadw lle, felly bydd angen i ni wybod pwy sy'n dod. Os hoffech ddod ond yn methu – efallai nad yw'r amser neu'r lleoliad yn gyfleus i chi, cysylltwch â ni. Os bydd gennym ddigon o bobl sydd eisiau cwrdd mewn ardal benodol, byddwn yn ceisio trefnu grwpiau yno yn y dyfodol.

Cyfieithwyd i'r Gymraeg
gan Angharad Edwards

Rhif Elusen Gofrestredig 1066262

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

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Mae gan Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr gronfa seibiant gofalwyr gyffrous i ofalwyr yng Ngwynedd yn ystod 2019-20.
Medr unrhyw ofalydd sydd wedi cofrestru gyda Cynnal Gofalwyr fanteisio ar y gronfa hon. Nid oes meini prawf llym i fod yn gymwys! Y cwbl rydym ni ei eisiau yw i ofalwyr gael amser o ansawdd iddyn nhw'u hunain.

Mae rhwng £300 a £400 ar gael i bob gofalydd i'w roi tuag at seibiant

Dyma rai enghreifftiau o'r hyn y mae rhieni a gofalwyr wedi'u derbyn:

- Mae gofalwyr wedi mynd am seibiannau byr a thros nos i westai, spas, carafanau a bythynnod gwyliau
- Mae gofalwyr wedi cael cymorth gofal ychwanegol i'r sawl maen nhw'n gofalu amdano fel y medran nhw ddilyn eu diddordebau, cael amser i'w hunain a mynd i ddigwyddiadau arbennig fel priodasau, gwyliau, sioeau ac ati
- Mae gofalwyr wedi mynd i drin eu gwallt; cael tyliniad; mynd am ginio; cwrdd â ffrindiau; mynd i'r gampfa a'r pwll nofio, chwarae golff a llawer, llawer mwy ………………..

Os yw'n seibiant i chi, byddwn ni'n ei ystyried!

Os nad ydych chi'n siŵr pa fath o seibiant fyddai'n gwneud lles i chi, ffoniwch ni i gael sgwrs bellach.

Nid oes yn rhaid i'r sawl sy'n dibynnu arnoch fod yn derbyn pecyn gofal i fod yn gymwys!

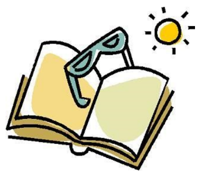
I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Helen Evans yn ein Canolfan Ofalwyr ym Mangor ar 01248 370797 neu anfonwch e-bost at help@carersoutreach.org.uk

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Mae Wythnos Gofalwyr 2019 rhwng 10 a 14 Mehefin. Bydd Cynnal Gofalwyr yn cynnal digwyddiadau drwy gydol yr wythnos. Dewch i gwrdd â gofalwyr eraill, bydd croeso mawr i bawb. Rydym yn edrych ymlaen at gwrdd â chymaint â phosibl o ofalwyr. Cadwch lygad allan am y manylion yn Y Gofalydd ac yn y post chwarterol! Ewch i'n gwefan neu ffoniwch ni, mae ein manylion cyswllt ar y dudalen flaen.

Mae Wythnos Anableddau Dysgu 2019 rhwng 17 a 23 Mehefin.
Rydym wedi trefnu dau grŵp cefnogi yn ystod yr wythnos; mae'r manylion ar y dudalen flaen. Ein nod yw sicrhau bod rhieni a gofalwyr yn cael cyfle i gwrdd â'i gilydd ac ein bod ni yno i wrando ar yr hyn sydd ganddyn nhw i'w ddweud (ymgysylltu â gofalwyr). Bydd unrhyw sylwadau neu faterion a godwyd gan rieni a gofalwyr yn ystod y cyfarfod diwethaf yn cael eu trafod.

Carafán newydd yng Nghonwy!
Cyfraddau arbennig i ofalwyr di-dâl!



Yn ogystal â'n carafán yn Hafan y Môr, (Haven) Pwllheli, rydym yn gyffrous i ddweud fod gennym garafán newydd nawr y tu allan i Gonwy.
Mae'r garafán o fewn pellter cerdded hawdd i draeth tywod hyfryd y Morfa, ac mae ardal siopa a thwristiaeth Conwy, y marina lleol a chastell Conwy dim ond un filltir i ffwrdd.

Medrir archebu lle rhwng 1 Ebrill a 31 Hydref drwy e-bostio cararvan@carersoutreach.org.uk neu drwy
Wefan Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr neu drwy ffonio ein swyddfa ym Mangor ar
01248 370797.

Y garafán yng Nghonwy

Antur Waunfawr

Dathlu 35 mlynedd o brosiectau cynhwysol Antur

Mae'n flwyddyn fawr i fenter gymdeithasol Antur Waunfawr, sy'n cynnig cyfleoedd gwaith a hyfforddiant i oedolion ag anableddau dysgu yn eu cymuned. Sefydlwyd hi ym 1984 gan R Gwynn Davies, ac eleni, mae'r elusen yn dathlu ei phen-blwydd yn 35 oed!

Un o'r prosiectau newydd cyffrous yw Beics Antur, sy'n darparu cyfleoedd beicio cynhwysol yn yr ardal leol. Ddechrau'r flwyddyn ddiwethaf, symudodd y siop llogi beiciau i leoliad newydd ym Mhorth yr Aur, yn nhref

ganoloesol Caernarfon.

Mae'r siop newydd wedi'i lleoli'n gyfleus ar bwys Castell Caernarfon, gyda golygfeydd syfrdanol ar draws Afon Menai. Mae o fewn tafliad carreg i lwybrau beicio lleol hygyrch Lôn Eifion a Lôn Las Menai.

Mae fflyd llogi Beics Antur yn cynnwys beiciau o ansawdd uchel i oedolion a phlant sy'n cael eu cynnal a chadw'n dda, a'r pris i'w llogi am ddiwrnod cyfan yw £18 i oedolion a £10 i blant. Mae gan y siop hefyd fflyd o feiciau wedi'u haddasu y medrir eu llogi am £15 yr un, sy'n addas i unigolion ag anableddau neu i bobl hŷn; mae'r beiciau hyn yn

cynnwys dau feic ochr yn ochr â'i gilydd, tandemau a beiciau trydanol.

Uwchben y siop feiciau mae Llofft Llesiant i'w defnyddio gan y gymuned leol. Bydd y Llofft Llesiant yn lle cymunedol. Medr grwpiau cymunedol logi'r ystafell er mwyn cynnal dosbarthiadau llesiant a chadw'n heini fel dawnsio, yoga, pilates a sesiynau ymwybyddiaeth ofalgar.

Yn ogystal â'r prosiect beiciau, mae gwaith ar droed i adeiladu byngalo gwyliau / seibiant hygyrch ar safle Waunfawr a disgwylir i'r gwaith ddod i ben yn ystod haf 2019. Fe wnawn ni roi'r diweddaraf i chi yn rhifyn nesaf y newyddlen hwn.

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.

Cadw'n gynnes y gaeaf nesaf

Gwelliannau am ddim i arbed ynni yn y cartref

A yw'n anodd cynhesu eich cartref? Fe fedrech fod yn gymwys i gael gwelliannau arbed ynni yn y cartref heb orfod talu'r un geiniog.
Rydym yn gosod boeleri a systemau gwres canolog ac yn inswleiddio i helpu aelwydydd ar incymau isel gadw'n gynnes a lleihau cost eu biliau ynni.
Medrech fod yn gymwys i gael gwelliannau arbed ynni am ddim:

- Os mai chi yw perchennog eich cartref neu os ydych yn rhentu o landlord preifat (nid o'r Cyngor na Chymdeithas Tai)
- Os ydych chi neu rywun sy'n byw gyda chi yn derbyn budd-dal prawf modd
- Os nad yw eich cartref yn defnyddio ynni'n effeithlon a'i fod yn ddrud i'w gynhesu

Os ydych yn gymwys, byddwn yn argymell pecyn o welliannau arbed ynni na fydd yn costio'r un geiniog i chi. Byddant yn gwneud eich cartref yn gynhesach ac yn arbed arian i chi ar eich biliau ynni.
Bydd ein cynghorwyr yn gofyn rhai cwestiynau i chi am eich eiddo a'r budd-daliadau rydych chi'n eu derbyn, felly gwnewch yn siŵr fod gennych chi eich llythyr dyfarnu budd-dal ac, os yw'n berthnasol, manylion eich landlord wrth law pan fyddwch chi'n ffonio.

Ffoniwch Rhadffôn
0808 808 2244

Cyngor i bawb

Os ydych chi'n poeni ynghylch eich biliau ynni, ffoniwch ni yn NYTH i siarad ag un o'n cynghorwyr cyfeillgar.
Medrwn gynnig cyngor diduedd ac am ddim ar:

- Arbed ynni a dŵr
- Rheoli arian
- Sicrhau eich bod ar y tariff ynni a dŵr gorau
- A ydych yn gymwys i gael unrhyw fudd -daliadau i roi hwb i'ch incwm

Ffoniwch Rhadffôn 0808 808 2244

Taliad Tanwydd Gaeaf

Os ydych wedi cyrraedd yr oedran cymwys, medrech gael Taliad Tanwydd Gaeaf i helpu i dalu am gadw'n gynnes yn y Gaeaf.

Medr hyn fod rhwng £100 a £300 yn dibynnu ar eich sefyllfa.

Ffoniwch linell gymorth y taliad gaeaf i weld a ydych yn gymwys i gael y taliad hwn a chael gwybod sut i wneud cais amdano

Ffôn: 0800 731 0160

Prosiect Cefnogaeth Weithgar

Efallai eich bod wedi clywed am Gefnogaeth Weithgar. Yma yng Ngwynedd, mae Cefnogaeth Weithgar yn dod yn ganolog i'r ffordd y mae pobl ag anawsterau / anableddau dysgu yn cael eu cefnogi.

Beth felly yw Cefnogaeth Weithgar?

Model **profedig** o gefnogaeth yw **Cefnogaeth Weithredol** sy'n cynorthwyo pobl ag anawsterau / anableddau dysgu i **gynllunio'r** ffordd orau o ddefnyddio'u hamser, gyda'r lefel gywir o **gefnogaeth**, i gymryd rhan â phob gweithgaredd a wneir mewn bywyd bob dydd.
Nod **Cefnogaeth Weithgar** yw sicrhau bod hyd yn oed pobl â'r anableddau dwysaf yn medru cael **cefnogaeth** barhaus, ddyddiol, i gymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau a chyfleoedd bywyd o'u dewis.

Pam fod cefnogaeth weithredol yn bwysig?

Mae **Cefnogaeth Weithredol** yn galluogi pobl ag anawsterau / anableddau dysgu i ddatblygu sgiliau newydd, cael mynediad at ystod ehangach o gyfleoedd a chymryd rhan mewn gweithgareddau ochr yn ochr â phobl eraill, gan feithrin perthnasau a rhwydweithiau cymdeithasol pwysig sy'n rhan o **fywyd arferol**. Mae'r sgiliau hyn yn rhoi mwy o reolaeth i bobl dros eu bywydau eu hunain.

Mae **Cefnogaeth Weithgar** yn ddull o alluogi pobl ag anawsterau / anableddau dysgu i gymryd mwy o ran yn eu bywydau bob dydd.

Mae staff o fewn yr awdurdod lleol a'r sector preifat yn cael eu hyfforddi i ennill sgiliau gwerthfawr er mwyn gwella llesiant ac annibyniaeth eu cleientiaid. Mae'n helpu i roi cymaint â phosibl o ddewis a rheolaeth iddynt, yn parchu hawliau sylfaenol pobl ac yn helpu i weld bod gan bopeth botensial.

Sut mae'n gweithio?

Mae **Cefnogaeth Weithgar** yn newid meddylfryd pobl am gefnogaeth. Mae'r staff yn gweld pob rhan o fywyd fel gweithgaredd neu gyfle i rywun cymryd rhan. Maen nhw'n dechrau edrych ar weithgareddau mewn **camau**, ac mae **pob cam** mor bwysig â'r un nesaf. Mae medru cymryd **un cam** yn lwyddiant.

Mae bod yn ymwybodol o **drefn y camau** o fewn gweithgaredd yn ddefnyddiol wrth gefnogi pobl ag anawsterau / anableddau dysgu i gymryd rhan neu ddysgu sgiliau newydd.
Mae meddwl fesul **cam bychan** yn ddefnyddiol tu hwnt i bobl ag anableddau dysgu dwys. Mae **pob cam** wedyn yn medru cael ei gefnogi ar lefel briodol gan ddefnyddio

GOFYN-CYFARWYDDO-AWGRYMU-DANGOS-ARWAIN. Y nod yw rhoi'r lefel gywir o gefnogaeth i bob unigolyn. O ganlyniad, mae pobl yn medru cyflawni mwy a dod yn fwy annibynnol, ac mae hyn yn rhoi hwb i'w hunan-barch — maen nhw'n teimlo'n fendigedig gan eu bod wedi llwyddo.