Sefydlwyd ym 1991

Y Gofalydd

Rhifyn 103 Hydref 2022

bywyd LIFE
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262

Y taliad costau byw £150

Ychwanegwyd £300 ychwanegol at y Taliad Tanwydd Gaeaf

Grant Datblygu Disgyblion

Cynllun Cymorth Biliau Ynni

Taliad ychwanegol i'r rhai ar Fudd-daliadau Anabledd

Taliad ychwanegol i'r rhai ar Fudd-daliadau Prawf Modd

Trowch y tudalennau am awgrymiadau arian!

Give as you Live™

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Angharad Edwards

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Croeso i gylchlythyr yr hydref; waeth a ydych chi'n newydd i'n gwasanaeth neu'n ofalydd hirdymor, ein nod yw gwneud y cylchlythyr hwn yn berthnasol ac yn ddiddorol.

Ychydig o wybodaeth gefndirol

Mae'r 3 ôl bawd neu fys ar ein logo yn cynrychioli'r triongl gofal: gofalwyr, pobl sy'n derbyn gofal a mudiad Cynnal Gofalwyr. Mae'r olion bys hefyd yn ein hatgoffa fod pob gofalwr yn unigryw a phob profiad gofalu'n wahanol. Mae'r gair 'Bywyd' yno i bwysleisio bod gofalu yn rhan o fywyd! Medr unrhyw un ganfod ei hun yn ofalydd di-dâl ar unrhyw adeg. Rydyn ni yma i helpu gofalwyr i gael y bywyd gorau posibl.

Ein gwefan

www.carersoutreach.org.uk

Rydyn ni'n gobeithio bod y wefan yn hawdd ei defnyddio. Medrwch gael gwybod mwy amdanom ni a sut rydyn ni'n helpu gofalwyr, ynghyd â gwybodaeth ddefnyddiol arall. Mae gennym ni dudalen bwrpasol ar Beth sy'n digwydd i ofalwyr yn eich ardal leol. Medrwch hefyd ddod o hyd i rifynnau cyfredol a hen rifynnau o'r cylchlythyr.

Dywedwch wrthym ni sut hoffech chi dderbyn post

Mae llawer o ofalwyr eisoes yn dewis derbyn gwybodaeth gennym ni drwy e-bost. Mae'r gofalwyr hyn yn derbyn e-bost bob chwarter yn eu hatgoffa i wirio'r wefan am fanylion gweithgareddau ar gyfer y 3 mis nesaf. Rhowch wybod i ni os hoffech chi ymuno â'n rhestr e-bost yn lle derbyn y cylchlythyr hwn drwy'r post.

Cofiwch ein bod yma i roi gwasanaeth i chi, felly cadwch mewn cysylltiad â ni. Rydyn ni eisiau rhannu eich storïau, eich llwyddiannau a'ch pryderon, ac yn bennaf oll, rydyn ni eisiau gwybod beth sy'n bwysig i chi a'ch anghenion fel gofalydd.

Os bydd eich rôl ofalu yn newid, rhowch wybod i ni fel y medrwn ni ddiweddaru ein cofnodion. Diolch!

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.

Mae taith ofalu pob unigolyn mor unigryw â phluen eira neu ôl bys

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Wrth i'r argyfwng costau byw ddod yn rhy real o lawer, rydyn ni'n derbyn galwadau gan ofalwyr sydd eisiau gwybod mwy am grantiau a thaliadau a fedr fod ar gael.

Mae Llywodraeth Cymru a Llywodraeth y DU wedi cyhoeddi y bydd taliadau amrywiol yn cael eu gwneud i'r aelwydydd mwyaf agored i niwed. Dylech fod eisoes wedi derbyn y taliad costau byw o £150 drwy eich cyngor lleol. Mae rhai taliadau ychwanegol wedi'u rhestru isod, a phan ysgrifennwyd hwn, roedd mwy yn cael eu hychwanegu at wefannau'r llywodraeth.

A oeddech chi'n gwybod?

Os yw eich cyfrif banc mewn gorddrafft, medrwch ofyn i'ch banc ddefnyddio taliadau fel yr ad-daliad costau byw o £150 i dalu eich biliau trydan yn lle talu eich gorddrafft. Gelwir hyn yn 'defnyddio eich hawl cyntaf i neilltuo'. Medrwch gael rhagor o wybodaeth a llythyr enghreifftiol ar-lein yn

www.nationaldebtline.org

Cynllun Cymorth Biliau Ynni

Ym mis Hydref 2022, fe fydd y llywodraeth yn tynnu £400 oddi ar fil trydan pob aelwyd ym Mhrydain. Byddwch chi'n clywed sut y byddwch chi'n cael yr arian yn agosach at yr amser.

Taliad Tanwydd Gaeaf

Bydd aelwydydd pensiynwyr sy'n derbyn yr uchod yn derbyn £300 ychwanegol.

£650 i bobl ar fudd-daliadau penodol sy'n dibynnu ar brawf modd

Mae hwn yn cael ei dalu mewn 2 ran, ac roedd y taliad cyntaf i fod i gael ei dalu ym mis Gorffennaf. Bydd hwn yn cael ei dalu'n awtomatig os byddwch chi'n gymwys.

£150 i bobl anabl ar fudd-daliadau penodol

Dylai hwn gael ei dalu ym mis Medi.

Medrir cael rhagor o wybodaeth yn **www.gov.uk/guidance/cost-of-living-payment**

Grant Datblygu Disgyblion (Mynediad)

Arian tuag at gost gwisg ysgol a chyfarpar. Ewch i wefan eich cyngor lleol am ragor o wybodaeth.

Ffyrdd o gadw mewn cysylltiad

help@carersoutreach.org.uk **www.carersoutreach.org.uk**

Conwy: 01492 533714 **Gwynedd ac Ynys Môn:** 01248 370797

Dilynwch ni ar gyfryngau cymdeithasol; ymunwch â'n gweithgareddau, sydd bellach ar-lein ac wyneb yn wyneb!

Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr am wybodaeth neu gymorth yn eich rôl ofalu

Cornel gofalwyr

Adolygiad o Grŵp Cymorth

Roeddwn i'n nerfus iawn am fynd i'r grŵp cymorth rhiant-ofalwyr gan fod cyfyngiadau Covid wedi golygu nad oeddwn i wedi bod allan yn unman ers tro, ac rwy'n berson swil ar y gorau. Mae gan fy mab ofid gwahanu ac yn ofn mynd i unrhyw le newydd. Ond yn y pen draw roedd y profiad yn un positif iawn!

Bu bron i ni beidio â mynd, oherwydd roedd fy mab 6 oed yn nerfus ac wedi'i gynhyrfu'n lân y bore hwnnw. Rydyn ni'n tyfu gloÿnnod byw ar hyn o bryd, felly gofynnais iddo, "Beth pe na bai'r iâr fach yr haf yn dod allan o'r crysalis? Fydde hi byth yn gweld yr harddwch yn y byd a fydde hi byth yn profi llawenydd nac yn ffynnu." Gwnaeth hyn, a meddwl am weld bygis golff, helpu i'w gael ef allan o'r tŷ ac ar y bws i'r clwb golff ble roedd y cyfarfod yn cael ei gynnal.

Pan gyrhaeddon ni, cawsom gymaint o groeso – gwnaeth y ddau ohonon ni ymlacio ar unwaith. Roedd pawb yno mor hawddgar ac roedd hi mor braf sgwrsio â phobl a oedd yn wynebu heriau tebyg.

Cefais hefyd wybod am weithgareddau lleol a chafodd fy mab gêm fer o golff. Bellach, mae wedi ymuno â'r gwersi golff bob yn ail wythnos a bydd hyn yn ei helpu'n fawr gyda'i ofid gwahanu.

Pe na fydden ni wedi mynd y diwrnod hwnnw, ni fydden ni wedi cwrdd â phobl mor hawddgar. Rwy'n wirioneddol ddiolchgar am y grŵp hwn. Gwnaeth un fenyw hyd yn oed dweud pa mor swil oedd hi a pha mor ddewr y bu'n rhaid i hithau fod hefyd i ddod yma.

Rwy'n argymell y grwpiau cymorth i ofalwyr a hoffwn ddiolch i'r holl bobl sy'n sicrhau eu bod yn digwydd. Maen nhw wedi agor drysau newydd i'm mab a minnau.

~ Gill, Gofalydd o Ynys Môn

Gwyliau hapus

Gwnaeth Siân, gofalydd o Wynedd, a'i theulu fwynhau ychydig o ddiwrnodau yn ein carafán i ofalwyr yn Hafan y Môr, Pwllheli. Diolch am y lluniau Siân, falch eich bod wedi mwynhau!

Slot atebion

C: Beth yw'r gwahaniaeth rhwng dod yn benodai ar gyfer y sawl rwy'n gofalu amdano ac Atwrneiaeth Arhosol?

A: Penodai yw rhywun sydd wedi'i awdurdodi i ymddwyn ar ran rhywun â materion budd-daliadau, fel arfer oherwydd analluogrwydd meddyliol.

I ddod yn benodai dylech wneud cais i'r Adran Gwaith a Phensiynau (DWP). Byddwch chi, a'r sawl rydych chi'n gofalu amdano, yn cael eich asesu wedyn i sicrhau eich bod yn addas cyn cael eich penodi'n ffurfiol i weithredu ar ei ran.

Bydd eich cyfrifoldebau fel penodai yn cynnwys:

- Llofnodi'r ffurflen hawlio
- Hysbysu'r swyddfa fudd-daliadau o unrhyw newidiadau mewn amgylchiadau
- Hawlio'r holl fudd-daliadau sy'n ddyledus
- Sicrhau bod y budd-dal yn cael ei wario er pennaf les y cwsmer
- Cyfrifoldeb dros unrhyw ordaliadau os byddwch chi'n darparu'r wybodaeth anghywir yn fwriadol

Mae'n bwysig nodi nad oes gan benodai rôl y tu hwnt i fudd-daliadau lles.

Mae **Atwrneiaeth Arhosol (LPA)** yn ddogfen gyfreithiol lle mae rhywun yn enwebu ffrind neu berthynas y medrir ymddiried ynddo i ofalu am ei faterion os bydd yn colli'r gallu i wneud hynny.

Mae rhywun yn medru colli gallu meddyliol os oes ganddo anaf, anhwylder neu gyflwr sy'n effeithio ar y ffordd y mae ei feddwl yn gweithio.

Mae dau fath o LPA: un ar gyfer cyllid ac eiddo ac un arall ar gyfer iechyd a lles. Mae'n caniatáu i chi gynllunio ymlaen llaw ac yn ffordd ddiogel o gadw rheolaeth dros benderfyniadau a wneir trosoch.

Ar hyn o bryd, mae yna ffi Llys o £82 i gofrestru pob dogfen. Ond, fe fedrech chi gael gostyngiad os ydych chi ar incwm isel.

Medrwch chi lenwi'r ffurflenni eich hun neu ddefnyddio cyfreithiwr a fydd yn codi tâl am ei wasanaeth.

Y gyfrinach yw gweithredu'n gynnar. Mae'n rhaid bod gennych chi allu meddyliol i drefnu Atwrneiaeth Arhosol.

Medrwch chi wneud cais i ddod yn ddirprwy i rywun os 'nad oes ganddo allu meddyliol'. Fel dirprwy, bydd y Llys Gwarchod yn rhoi'r awdurdod i chi wneud penderfyniadau ar ei ran. Fodd bynnag, mae hwn yn opsiwn mwy cymhleth a chostus.

Awgrymiadau bywyd

Dŵr Cymru Welsh Water

Os ydych chi'n derbyn y budd-daliadau canlynol, efallai bod gennych chi'r hawl i gael hyd at **£230 wedi'i dynnu oddi ar** eich bil dŵr.

*Credyd Pensiwn *Credyd Cynhwysol
*Lwfans Ceisio Gwaith yn Seiliedig ar Incwm (JSA) *Cymhorthdal Incwm
*Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn Seiliedig ar Incwm (ESA)
*Credyd Treth Plant *Credyd Treth Gwaith
*Budd-dal Tai
*Gostyngiad/Cymorth y Dreth Gyngor

I siarad drwy eich opsiynau
☎ **0800 052 0145**

I gael rhagor o wybodaeth
dwrcymru.com/HelpWithBill

CARERS TRUST WALES — age Cymru
Creu Cymru oed gyfeillgar
Creating an age friendly Wales

Mae Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn gweithio mewn partneriaeth i ddatblygu modelau gwasanaeth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ar gyfer gofalwyr 50 oed a hŷn.

Maen nhw'n awyddus i glywed gennych chi, gan gynnwys os ydych chi'n gofalu am rywun â dementia, neu am rywun sydd wedi symud i mewn i gartref preswyl.

Maen nhw eisiau gwybod am eich profiadau o ofalu fel y medrwch chi ddylanwadu ar bolisïau a bod yn ymwybodol o'ch hawliau fel gofalydd.

I fod yn rhan o'r sgwrs hon, cysylltwch â nhw ar:

☎ 029 2043 1538

✉ carers@agecymru.org.uk

Os ydych chi'n oedolyn a gofalydd di-dâl sy'n byw yng Nghonwy, Gwynedd neu Ynys Môn, cysylltwch â mudiad Cynnal Gofalwyr yn gyntaf ynghylch pob agwedd ar eich rôl ofalu, gan gynnwys:

- Cefnogaeth emosiynol
- Gwybodaeth gyffredinol
- Gwybodaeth am fudd-daliadau a grantiau
- Cyfeirio at wasanaethau
- Eich hawliau a'ch hawlogaethau
- Eiriolaeth lefel isel – cefnogaeth mewn cyfarfodydd
- Gwybodaeth am ryddhau o'r ysbyty
- Cymorth i unigolion a chymorth grŵp – ar -lein ac wyneb yn wyneb
- Mynediad at seibiant
- Carafanau gofalwyr

Sganiwch y codau QR isod i fynd i'n padletau gwybodaeth neu edrychwch arnyn nhw ar-lein yn **www.carersoutreach.org.uk**

Eich syniadau arbed arian

Mae Mike yn dweud, "Arbedwch drydan drwy ferwi tegell yn y bore a llenwi fflasg ar gyfer eich diodydd poeth drwy'r dydd." Diolch Mike!

Oes gennych chi unrhyw syniadau y medrwn ni eu rhannu yn y cylchlythyr hwn? Bydden ni'n dwli eu clywed.

☎01248 370797 ✉help@carersoutreach.org.uk ☎01492 533714