

## Cludiant a Symudedd

Cymorth gyda threfnu a chyllido cludiant efallai e.e. i fynd i ac o apwyntiadau neu'r ysbyty, y gwaith neu i grwpiau gofalwyr.

## Gwybod eich hawliau

Gofalwch y caiff eich llais ei glywed er mwyn gallu egluro'n iawn sut rydych yn teimlo am bethau, yr hyn sydd ei angen, neu pam rydych o'r farn y dylid newid rhywbeth.

## Prifysgol ac Addysg Bellach

Siaradwch am gydbwyso gofalu ag addysg a thrafodwch eich opsiynau. Gall ein staff allgymorth ddod atoch chi.

## Gwaith a chyflogaeth

Cyfle i ystyried opsiynau a phenderfynu os ydych am barhau i weithio neu newid eich swydd, gofyn am oriau hyblyg neu roi'r gorau i weithio er mwyn gofalu am rywun, a chael cydbwysedd rhwng y rôl gofal a'ch llesiant eich hun.

## Hunanfeddyginiaethu a chamddefnyddio sylweddau

Os ydych yn dueddol o ddiabynnu ar alcohol neu gyffuriau er mwyn ymdopi, gallwch siarad gyda ni'n gyfrinachol. Ni fyddwn yn barnu, ond byddwn yn eich helpu ystyried eich opsiynau.

## Cwrdd â Gofalwyr eraill yn eich ardal

Mae grwpiau gofalwyr lleol yn cynnig cyfle i gysylltu â gofalwyr eraill yn yr ardal. Bydd cyfle i gael seibiant o'r cyfrifoldebau gofal, mwynhau profiadau newydd a chreu atgofion trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau a thripiâu, gyda phobl eraill sy'n deall pa mor gymhleth mae bywyd yn gallu bod.

**GRWPIAU  
a THRIPIAU**

Mae'r grwpiau gofalwyr i Ofalwyr (18+).

## Eich llais

Rydym yn creu cyswllt rhwng Gofalwyr, darparwyr gwasanaethau a phobl sy'n llunio polisiâu ar lefel leol a chenedlaethol, trwy roi adborth iddynt ar eich sylwadau a phrofiadau er mwyn siapio polisiâu a deddfwriaeth, a gwella gwasanaethau i ofalwyr a'r bobl maent yn gofalu amdanynt.

Os taw cyflogwr ydych neu'n rhan o grwp cymunedol, mae rhai o'ch disgyblion, myfyrwyr, staff neu aelodau yn Ofalwyr. Gallwn eich helpu i'w cefnogi mewn ffordd effeithiol.

Ydych chi'n gweithio ym maes gwasanaethau cymdeithasol, tai neu ofal iechyd? Gallwn eich helpu i gefnogi'r Gofalwyr rydych yn dod ar eu traws yn eich gwaith, yn enwedig o ran gweithredu Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru).

## Sut gallwch chi gyfrannu:

- dweud wrth Ofalwyr eraill •
- codi arian neu wneud cyfraniad ariannol •
- gwirfoddoli gyda ni •  
gallwch helpu mewn ffyrdd amrywiol
- bod yn noddwr corfforaethol •



Consortiwm o dri o bartneriaid Rhwydwaith yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr yw Gofalwyr Ceredigion: CREDU, Croesffyrdd Sir Gâr yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr, ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru. Rydym yn cydweithio i gefnogi Gofalwyr i fanteisio i'r eithaf ar fywyd. Mae Cyngor Sir Ceredigion a Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda'n ein comisiynu ar y cyd.



@GofalwyrC



Gofalwyr Ceredigion Carers

FREEPOST CREDU  
Ffôn: 03330 143 377  
ebost: ceredigion@credu.cymru  
www.gofalwyrkeredigioncarers.cymru



Elusen Gofrestredig yw Gwasanaeth Gofalwyr Powys yng Nghymru - Rhif: 1103712

Cynlluniwyd ac argraffwyd gan IMPRINT 01686 624137

# Gofalwyr Ceredigion Carers

Cefnogi Gofalwyr Ceredigion

## Ydych chi'n gofalu am aelod o'r teulu neu ffrind?

... os felly, rydych **CHI'N**  
bwysig hefyd.



- Gwybodaeth a chymorth
- Cysylltu ag eraill
- Gofal Seibiant
- Cyfrinachol ac am ddim

Ffôn: 03330 14 33 77

www.gofalwyrkeredigioncarers.cymru  
ceredigion@credu.cymru

Os ydych yn gofalu am rywun sy'n wael, yn fregus, yn anabl, gyda phroblemau iechyd meddwl neu broblemau camddefnyddio sylweddau, sy'n methu ymdopi heb eich cymorth chi, ac rydych yn gwneud hyn yn ddi-dâl, ochr yn ochr â chyfrifoldebau megis teulu, prifysgol neu waith...

# RYDYCH CHI'N BWYSIG HEFYD

**Gofalu am rywun yw'r peth mwyaf caredig gallwch ei wneud; gall fod yn werth chweil hefyd, ond gall fod yn anodd delio gyda'r holl ddyletswyddau a chyfrifoldebau ymarferol ac emosiynol... Mae Gofalwyr Ceredigion Carers yn cefnogi pobl sy'n Gofalu am rywun**

## Rydym yn cynnig cymorth i

### Oedolion sy'n Ofalwyr

Trwy gynnig cymorth pwrpasol i oedolion o unrhyw oed. Os oes angen ychydig o wybodaeth arnoch, cymorth unigol, neu i gael cyswllt gydag eraill.

**Mae'r daflen hon yn rhoi blas ar y math o gymorth sydd ar gael gennym; fodd bynnag rydym yn trin pawb fel unigolyn, a byddwn yn canolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysig i chi.**

## CYMORTH I OFALU

### Delio gyda salwch neu gyflyrau penodol

Gwybodaeth ac arweiniad i ddeall salwch neu anableddau penodol, a'r goblygiadau i chi fel Gofalwr.



### Cael mynediad at gyllid

Byddwn yn ymchwilio i ffynonellau cyllid gyda chi, ar gyfer gofal seibiant a gwyliau byr, technoleg gynorthwyol, cludiant a hyfforddiant.

### Sefydliadau eraill

Byddwn yn eich cysylltu gyda sefydliadau a gwasanaethau lleol fydd efallai o gymorth i chi fel Cyngor Sir Ceredigion Uned Gofalwyr.

### Eiriolaeth a chyswllt gyda gweithwyr proffesiynol

Gallwn eich cefnogi wrth ddelio gyda gweithwyr proffesiynol - megis gwasanaethau cymdeithasol, iechyd neu dai - trwy ddod i gyfarfodydd gyda chi, a sicrhau eich bod yn medru mynegi eich barn a'ch dyheadau. Enw arall ar hyn yw eiriolaeth.

## CYMORTH I CHI

### Gwybodaeth, cyngor a chymorth cyfrinachol

Gellir siarad gyda rhywun sy'n deall gofynion darparu gofal a chymorth am ddim. Mae'r tîm yn cynnig cymorth pwrpasol yn ddiwydd ar eich anghenion, er mwyn ichi wneud dewisiadau deallus sy'n addas i chi.

### Llesiant

Mynediad at ein pecyn cymorth i ystyried effaith eich cyfrifoldebau gofal ar eich bywyd, helpu cael cydbwysedd rhwng eich anghenion chi a'r rôl gofal.

### Cefnogaeth gyda gwyliau bach a gofal seibiant

Mae ffyrdd gwahanol o sicrhau'ch bod yn cael y seibiannau sydd eu hangen arnoch; gallwn eich helpu i ystyried beth sydd orau ichi. Rydym yn gweithio gyda dau sefydliad hynod ddibynadwy, Croesffyrdd yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr, i ddarparu gofal seibiant tymor byr / trefniadau gofal amgen.

### Cyrraedd eich targedau bywyd

Cyfle i ystyried bywyd tu allan i'r rôl gofal a meddwl am eich opsiynau at y dyfodol. Beth yw eich targedau a dyheadau, a sut gallwch nesáu at eu cyflawni a chyflawni eich rôl gofal yr un pryd?

### Dysgu sgiliau newydd

Gellir trafod cyfleoedd hyfforddi gyda ni: o ran eich rôl gofal, at y dyfodol, neu o ran diddordeb; yn ogystal ag opsiynau cyllido a gofal seibiant i chi fynd ar hyfforddiant.

### Budd-daliadau a chymorth ariannol

Ydy'ch teulu'n derbyn yr holl gymorth ariannol priodol? Gallwn eich cefnogi i ystyried budd-daliadau gofalwyr a budd-daliadau anabledd, lwfansau a thaliadau, pensiynau a budd-dal tai, manteision addysgiadol, trethi a chredydau.



A ariennir gan

