

Cludiant a Symudedd

Cymorth gyda threfnu a chyllido cludiant efallai e.e. i fynd i ac o apwyntiadau neu'r ysbty, 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.

Yr Ysgol ac addysg

Gellir trafod cael cydbwysedd rhwng cyfrifoldebau gofal a'r ysgol, coleg neu'r 6ed dosbarth, a'r opsiynau os ydych am adael cartref i fynd i'r brifysgol. Mae'r staff estyn allan yn gallu dod i'ch gweld chi - rydym yn cynnal sesiynau taro heibio rheolaidd mewn rhai o ysgolion Powys.

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 ddiwynnu 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.

**Mae'r grwpiau gofalwyr i Ofalwyr ifainc (dan 16).
Oedolion Ifainc sy'n ofalwyr (16 – 25) ac Oedolion sy'n Ofalwyr (25+).**

Eich llais

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

**GRWPIAU
a THRIPIAU**

Rydym wedi cefnogi Gofalwyr ar draws Powys ers 2003, ac ar hyn o bryd rydym yn gweithio gyda 3,000 o Ofalwyr ar draws y sir



Hwyrach eich bod yn fwy cyfarwydd gyda'r enw Gwasanaeth Gofalwyr Powys. Ers 2016, mae gennym enw newydd - Creduni

Os taw athro neu gyflogwr 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, ta 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) ddaeth i rym yn Ebrill 2016.

Sut gallwch chi gyfrannu:

- dweud wrth Ofalwyr eraill •
 - rhoi eitemau ar gyfer ein siopau elusenol •
 - codi arian neu wneud cyfraniad ariannol •
 - gwirfoddoli gyda ni •
- gallwch helpu mewn ffyrdd amrywiol*
- bod yn noddwr corfforaethol •



connecting carers in Powys
cysylltu gofalwyr ym Mhowys

Creduni – Cysylltu Gofalwyr,
Marlow, Cilgant y De, Llandrindod LD1 5DH
Ffôn: 01597 823 800 e-bost: carers@creduni.cymru
www.creduni.cymru



Elusen Gofrestredig yw Gwasanaeth Gofalwyr Powys yng Nghymru a Lloegr - Rhif: 1103712
Mae Gwasanaeth Gofalwyr Powys hefyd yn Gwmni Cyfyngedig trwy Warant - Rhif: 4779458

Dyluniwyd ac argraffwyd gan IMPRINT 01686 624137



connecting carers in Powys
cysylltu gofalwyr ym Mhowys

YDYCH CHI'N GOFALU AM RYWUN?

...os felly, nid YDYCH ar eich pen eich hun



**Oedolion sy'n Ofalwyr
Oedolion Ifainc
sy'n ofalwyr
Gofalwyr ifainc**

Ffôn: 01597 823 800
www.creduni.cymru
carers@creduni.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 ysgol, coleg 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 Credu yn cefnogi pobl sy'n Gofalu am rywun

Rydym yn cynnig cymorth i:

Ofalwyr ifainc ac Oedolion Ifainc sy'n ofalwyr

Trwy gynnis cymorth unigol, i grwpiau a thripiâu ar gyfer gofalwyr yn eich grwp oedran.

Oedolion sy'n Ofalwyr

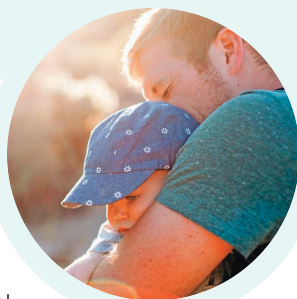
Trwy gynnis cymorth pwrpasol i oedolion o unrhyw oed. Os oes angen ychydig o wybodaeth arnoch, cymorth unigol, neu i gael cyswllt gydag eraill.

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

Cerdyn Argyfwng Gofalwyr

Ydych chi'n poeni beth fyddai'n digwydd i'r unigolyn rydych yn gofalu amdano os byddech chi'n sâl neu'n cael damwain? Mae'r Cerdyn Argyfwng Gofalwyr yn gofyn i bwy bynnag sy'n dod ar ei draws i ffonio'r rhif argyfwng gyda'r manylion perthnasol. Bydd y staff argyfwng yn gwybod gyda phwy ddylen nhw gysylltu, a beth i'w wneud yn seiliedig ar y cyfarwyddiadau rydych yn eu rhoi wrth gofrestru. Cysylltwch â ni i gofrestru.



Delio gyda salwch neu gyflyrau penodol

Gwybodaeth ac arweiniad i ddeall salwch neu anabledau 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 gwyliu byr, technoleg gynorthwyol, cludiant a hyfforddiant.

Sefydliadau eraill

Byddwn yn eich cysylltu gyda sefydliadau a gwasanaethau lleol fydd efallai o gymorth i chi.

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

Cerdyn iCare

Mae'r cerdyn yn cydnabod Gofalwyr: ceir cynigion arbennig mewn siopau penodol a gan wasanaethau ar draws y sir.

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 ddibynnol 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 gwyliu bach a gofal seibiant

Pryd oedd y tro diwethaf i chi gael gwyliu bach? Maent yn hanfodol i sicrhau eich llesiant chi, trwy roi amser a lle i chi fagu nerth newydd. Ni fedrwch ofalu am rywun os ydych chi wedi blino'n lân.

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.

Cwnsela

Mae Cwnsler ar gael i helpu ystyried eich profiadau a'ch sefyllfa mewn amgylchfyd diogel a chyfrinachol.

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 anabled, lwfansau a thaliadau, pensiynau a budd-dal tai, manteision addysgiadol, trethi a chredydau.

