

# Newyddion Dinas Gofal

Y newyddion diweddaraf i ofalwyr di-dâl yng Nghaerdydd

Rhifyn 2



# Croeso!

Croeso i'r ail rifyn o Newyddion Dinas Gofal, eich siop un stop ar gyfer newyddion, digwyddiadau a gwybodaeth ddefnyddiol sy'n ceisio gwneud bywydau pobl sy'n gofalu am eraill ychydig yn haws.

Mae rhai datblygiadau cyffrous wedi bod yn y tri mis diwethaf! Roedd yn wych cael cwrdd â phartneriaid yn y digwyddiad yn y Deml Heddwch ym mis Mawrth i lansio Siarter Gofalwyr Di-dâl Caerdydd a'r Fro, sy'n nodi addewidion gan Gynghorau Caerdydd a'r Fro, y GIG a mudiadau gwirfoddol a'r trydydd sector i wneud yn well wrth eich cefnogi os ydych chi'n gofalu am rywun.

Ym mis Ebrill fe wnaethom lansio ein grwpiau cymorth Dinas Gofal newydd mewn hybiau cymunedol ledled y ddinas. Mae wedi bod yn wych cwrdd â chi a darganfod pa weithgareddau yr hoffech eu gwneud. Mae'r tîm hefyd wedi mynychu digwyddiadau cymunedol fel yr Wyl Caerdydd sy'n Deall Dementia lle'r oeddem yn hapus iawn i gwrdd â mwy o bobl wych sy'n gofalu am eraill a rhoi help lle bynnag y gallem.

Yn y rhifyn hwn, byddwn hefyd yn rhannu'r canfyddiadau o'r arolwg 'Gofalu am Ofalwyr'. Cawsom ymateb anhygoel - diolch yn fawr iawn am rannu eich profiadau gwerthfawr gyda ni.



# Digwyddiad Lansio Siarter Gofalwyr Di-dâl

Ym mis Mawrth, aethom i'r digwyddiad Lansio Siarter Gofalwyr Di-dâl yn y Deml Heddwch. Roedd yn wych gweld partneriaid iechyd a gofal cymdeithasol a'r trydydd sector yn gweithio gyda'i gilydd, yn addo ymrwymo i'ch cydnabod am y gwaith pwysig rydych chi'n ei wneud ac yn gweithio i sicrhau eich bod yn cael y cymorth sydd ei angen arnoch i'ch helpu chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano.

Roedd panel yn cynnwys cynrychiolwyr iechyd a gofal cymdeithasol a gofalwyr di-dâl wrth law i ateb cwestiynau gan y gynulleidfa. Cafwyd trafodaeth wych ar wella gwasanaethau i ofalwyr di-dâl yng Nghaerdydd a'r Fro.

Mae dogfen ategol ar gael i'ch helpu i ddeall ymrwymiadau partneriaid i chi. I ofyn am gopi print neu ddigidol, gallwch e-bostio [hsc.integration@wales.nhs.uk](mailto:hsc.integration@wales.nhs.uk).

**Caring for those you love can be the most natural thing in the world, but that doesn't mean you don't need support.**

If you provide care for a friend or family member, you may be an unpaid carer.

Cardiff and Vale University Health Board, Cardiff Council and Vale of Glamorgan Council recognise the huge contribution you make and are committed to supporting you.

If you think you need support, call **02921 921024** or visit: [www.thecarecollective.wales](http://www.thecarecollective.wales)

Scan the QR code to find out more



## Ein hymrwymiad i chi:

- Byddwn yn sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael eu nodi a'u cydnabod yn eu cymunedau fel y gellir darparu'r wybodaeth, y cyngor a'r cymorth sydd eu hangen arnynt cyn gynted â phosibl
- Byddwn yn sicrhau bod y wybodaeth a'r cyngor iawn yn cael eu rhoi i ofalwyr di-dâl ar yr adeg iawn i rymuso dewis a dealltwriaeth
- Byddwn yn gweithio i wella ansawdd y cymorth a ddarperir i ofalwyr di-dâl
- Byddwn yn datblygu a gwella sgiliau eu gweithlu i helpu gofalwyr di-dâl i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddynt
- Byddwn yn gwneud y defnydd gorau o'r adnoddau sydd ar gael i gyfrannu at ofalu am bobl yn ein cymunedau a gwneud yn siŵr bod gofalwyr di-dâl yn cael amser i wneud y pethau maen nhw'n eu mwynhau
- Byddwn yn gweithio gyda'n gilydd i sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael eu cefnogi mewn addysg ac mewn gwaith

### Rydym am i ofalwyr di-dâl ein helpu i wella gwasanaethau, felly byddwn yn sicrhau'r canlynol:

- Byddwn yn gofyn i chi ddweud wrthym beth yw eich barn
- Byddwn yn gwrandao ar lais gofalwyr di-dâl i lywio'r gwaith o ddatblygu gwasanaethau a chymorth

Rydym ni fel partneriaid ar draws y GIG, awdurdodau lleol, mudiadau gwirfoddol a thrydydd sector yn cydnabod ein cyfrifoldeb i gefnogi gofalwyr di-dâl yn ein cymuned.

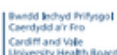
Felly, rydym am nodi a chydabod gofalwyr di-dâl am y cyfraniad hanfodol y maent yn ei wneud i'r gymuned a'r bobl y maent yn gofalu amdanynt, ac wrth wneud hynny galluogi gofalwyr i gael bywyd ochr yn ochr â gofalu.



Sganiwch y cod QR i ddarganfod mwy

Cysylltwch â ni am fwy o wybodaeth:

Porth Gofalwyr Caerdydd a'r Fro  
E: [gateway@thecarecollective.wales](mailto:gateway@thecarecollective.wales)  
T: 02921 921024  
W: [www.thecarecollective.wales](http://www.thecarecollective.wales)





Helo, Bobbi-Jo Haarhoff ydw i ac (ochr yn ochr â Mike O'Brien) rwy'n gynrychiolydd gofalwyr di-dâl sy'n gweithio gyda'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol. Rydw i wedi bod yn ofalwr di-dâl ers 20 mlynedd i fy merch. Rwy'n credu mewn eiriolaeth a hawliau dynol ac rwy'n ymwybodol iawn bod gofalwyr di-dâl yn sector llai adnabyddus.

Fe wnes i gais am y rôl wirfoddol fel cynrychiolydd gofalwyr di-dâl i helpu Gweinidogion, rhanddeiliaid a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau i ddeall mwy am yr hyn rydyn ni fel gofalwyr di-dâl ei eisiau ac i helpu i wneud i'r sgwrs honno ddigwydd. Gyda'n gilydd rydyn ni'n gryfach!

Mae Mike a minnau'n credu'n gryf mewn hyrwyddo agenda'r gofalwyr di-dâl sy'n cynnwys cefnogaeth a chydabyddiaeth i'r gwaith rydym i gyd yn ei wneud.

Mae gofalwyr di-dâl yn weithlu anweledig ond mor bwysig oherwydd ein bod yn cynnal seilwaith lechyd a Gofal Cymdeithasol. Rydw i am gryfhau lleisiau gofalwyr di-dâl, pwy bynnag ydych chi.

Mae'n bwysig casglu barn, syniadau, pryderon a dyheadau gofalwyr di-dâl a chydabod hefyd eich bod yn dod o bob cefndir.

Os oes unrhyw un ohonoch chi eisiau cysylltu â mi i roi gwybod beth sy'n bwysig i chi, cysylltwch â [dinasgofal@caerdydd.gov.uk](mailto:dinasgofal@caerdydd.gov.uk) neu ffoniwch 02920 873419



# Arolwg Seibiant

Diolch i bawb a gymerodd ran yn yr arolwg 'Gofalu am Ofalwyr', roedd eich ymateb yn anhygoel! Nod yr arolwg oedd darganfod mwy am eich heriau a'r cymorth sydd ar gael i chi gymryd seibiant ac i ddysgu mwy am eich anawsterau o ran cymryd amser i chi'ch hun.

Dywedodd llawer ohonoch wrthym eich bod yn helpu aelod o'r teulu neu ffrind bob dydd, gyda bron i chwech o bob deg yn darparu gofal 24 awr y dydd. Dysgom nad yw llawer ohonoch erioed wedi cael unrhyw help i gymryd seibiant o'ch trefn arferol. Nid yw nifer fawr ohonoch wedi cael help oherwydd nad ydych chi'n gwybod ble i fynd. Dywedoch wrthym fod angen cymorth a gwybodaeth arnoch i'ch helpu i barhau â'r gwaith gwych rydych chi'n ei wneud. Ein nod yw gweithio ar hyn, gan gynnwys y cylchlythyr hwn, ac rydym hefyd yn datblygu tudalennau gwybodaeth Gofalwyr Di-dâl ar wefan newydd Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn. Manylion yn dod yn fuan!!

Yn ystod y misoedd nesaf, byddwn yn darparu diweddariadau, digwyddiadau a gwybodaeth ddefnyddiol i chi am y cymorth sydd ar gael i'ch helpu i gymryd seibiant o ofalu. Gallwch ymuno â'n rhestr bostio neu ein dilyn ar ein cyfryngau cymdeithasol i sicrhau eich bod yn derbyn ein cylchlythyr a'r newyddion diweddaraf. Mae ein grwpiau cymorth misol hefyd yn cynnig lle diogel a chyfeillgar i chi gymryd hoe, cael mynediad at weithgareddau hwyl, cwrdd ag eraill a chael cefnogaeth. Gallwch ddod o hyd i'n holl fanylion cyswllt a sut i gysylltu â ni ar dudalen olaf y cylchlythyr hwn.

I weld yr adroddiad ymgynghori cyhoeddedig, gallwch glicio ar y ddolen ganlynol:

<https://www.cardiff.gov.uk/CYM/Eich-Cyngor/dweud-eich-dweud/adroddiadau-ymchwil/Pages/default.aspx> neu ffoniwch 02920 873419 a byddwn yn postio copi print atoch.

# Seibiant - Llys Enfys

Mae seibiant yn chwarae rhan hanfodol yn lleddfu effaith gorfforol ac emosiynol gofal ac atal gofalwyr rhag blino'n ormodol, ac mae'n darparu profiad cadarnhaol i'r person sy'n derbyn gofal a'r gofalwr, gan wella ansawdd eu bywydau a chaniatáu i'r berthynas ofalu gael ei chynnal.

Mewn ymateb i'r galw cynyddol am y gwasanaethau hyn, mae Cyngor Caerdydd yn archwilio amrywiaeth o opsiynau i wella a chynyddu cymorth seibiant a gwasanaethau. Un o'r opsiynau sydd bellach ar gael, yn dilyn cydweithio rhwng y Cyngor a Chymdeithas Tai Linc-Cymru, yw arhosiad seibiant yn llety Linc yn Llys Enfys, yn ardal Llanisien yng Nghaerdydd.

Mae Llys Enfys yn gartref i bobl hŷn sy'n dymuno byw'n ddiogel ac yn annibynnol yn y gymuned gyda phecynnau gofal a chymorth dewisol, unigol. Mae'r cynllun yn cynnwys cyfanswm o 102 o fflatiau hunangynhwysol gyda chymysgedd o 1 a 2 ystafell wely yn bennaf. Mae sefydliad penodedig ar gael ar y safle a bydd yn darparu gofal personol i'r rhai sydd wedi'u hasesu ac sy'n bodloni meini prawf cymhwysedd y Cyngor. Mae cyfleusterau Llys Enfys yn cynnwys siop, llyfrgell, ystafell golchi dillad, salon gwallt a harddwch yn ogystal â'r brif lolfa a bwyty cymunedol.

Mae dwy fflat hunangynhwysol wedi'u rhoi ar gael i'r Cyngor eu defnyddio i ddarparu gofal seibiant i unigolion dros 50 oed ac sydd ag anghenion cymwys sydd wedi'u hasesu ar gyfer darpariaeth seibiant ac y gellir diwallu eu hanghenion gofal yn y cynllun hwn.

Os oes gennych ddi-ddordeb yn yr opsiwn seibiant hwn, siaradwch â'ch gweithiwr cymdeithasol neu weithiwr cymdeithasol y person sy'n derbyn gofal a fydd yn gallu cynnig rhagor o wybodaeth a thrafod cymhwysedd ac argaeledd.

# C.A.L.L. (Llinell Cyngor a Gwrandio Gymunedol)



Community Advice & Listening Line  
Mental Health Helpline for Wales

**0800132 737**

Llinell Gyngor a Gwrandio'r Gymuned  
Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru

Gall gofalu am rywun fod yn anodd a chael effaith ar eich iechyd meddwl. Mae'n bwysig iawn eich bod yn estyn allan am gefnogaeth pan fydd ei hangen arnoch. Mae C.A.L.L. yn llinell gymorth iechyd meddwl sy'n darparu cefnogaeth emosiynol, atgyfeiriadau i asiantaethau a thafleuni hunangymorth am ddim i unrhyw un yng Nghymru. Mae'r llinell gymorth yn cynnig gwasanaeth gwrandio a chymorth cyfrinachol ac mae ar agor 24 awr y dydd.

Os ydych chi'n poeni am eich iechyd meddwl eich hun neu iechyd meddwl perthynas neu ffrind, gallwch ffonio'r llinell gymorth ar 0800 132 737 yn rhad ac am ddim o bob llinell dir a ffôn symudol, tecstio 'help' i 81066 neu fynd i <https://callhelpline.org.uk/>



# Sight Life

Mae Sight Life yn darparu gwasanaethau lleol a chymorth gydol oes i bobl ddall a rhannol ddall ar draws y rhan fwyaf o dde Cymru er mwyn sicrhau eu bod yn gallu mwynhau bywydau actif ac annibynnol a bod yn rhan o'r gymuned. Nid oes angen i chi fod wedi'ch cofrestru'n ddall (nam difrifol ar y golwg) neu'n rhannol ddall (nam ar y golwg) i gael mynediad i'w gwasanaethau. Mae Sight Life yn darparu amrywiaeth o wasanaethau i unrhyw un y mae colli golwg yn effeithio arnynt, gan gynnwys teuluoedd, ffrindiau a gofalwyr sy'n cynnwys:

- Cyfeillio
- Grwpiau cymdeithasol a chlybiau
- Llinell gyswllt sy'n darparu cyngor a chefnogaeth
- Cynhyrchion a dyfeisiau bob dydd
- Cymorth ysbyty clinig llygaid
- Ymweliadau cartref ac asemiadau
- Gwybodaeth a chyngor
- Atgyfeiriadau a chyfeirio
- Cefnogaeth a chyngor technoleg

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Sight Life ar 02920 398900 neu e-bostiwch [ask@sightlife.cymru](mailto:ask@sightlife.cymru)



# Hyfforddiant a Dysgu i chi!



Gofynnem am eich awgrymiadau yn y rhifyn diwethaf o Dinas Gofal am gyfleoedd hyfforddi a dysgu a fyddai'n ddefnyddiol i chi wrth gyflawni'r gwaith gwych rydych chi'n ei wneud. Llongyfarchiadau i Nick a Sue Davies a enillodd daleb Amazon £50 am awgrymu help gyda Chymorth Cyntaf yn ogystal ag Awtistiaeth.

Rydym yn gweithio ar ehangu'r gefnogaeth, ond mae help ar gael yn barod. Gallwch gysylltu â'r hyfryd Julie o'r Tîm Hyfforddi a Datblygu Gofal Cymdeithasol yng Nghyngor Caerdydd i gael gwybod mwy. E-bostiwch [scwdp@caerdydd.gov.uk](mailto:scwdp@caerdydd.gov.uk) neu ffoiniwch 02920 871111.



# Care'Diff Support Groups

Dewch draw i'n grwpiau cymorth mewn Hybiau Cymunedol ledled Caerdydd!

Dyma eich cyfle i siarad â ni ac eraill sydd â phrofiad o ofalu - lle gallwch chi rannu jôc (neu gwyno!) a dysgu o brofiadau ein gilydd. Galwch heibio cyhyd ag y dymunwch ac mae croeso i chi ddod â'r person rydych chi'n gofalu amdano.

Dewch i gael paned, cael mynediad i weithgareddau hwyl a chymryd seibiant.

Mae Grŵp Cymorth y  
Powerhouse yn cwrdd ar:

Ddydd Mercher cyntaf y mis,  
2:00pm-3:30pm

I ddod:  
7 Mehefin  
5 Gorffennaf  
2 Awst

Mae Grŵp Gofalwyr Hyb Trelái  
a Chaerau yn cwrdd ar:

Ail ddydd Gwener y mis  
1:00-2:30pm

I ddod:  
9 Mehefin  
14 Gorffennaf  
11 Awst



Mae Grŵp Cymorth  
Rhiwbeina yn cwrdd ar:

Drydydd dydd Gwener y mis  
10:00-11:30am

Upcoming:  
16th Mehefin  
21 Gorffennaf  
18 Awst

Mae Grŵp Cymorth STAR yn  
cwrdd ar:

Ddydd Llun olaf y mis  
2:00-3:30pm

I ddod:  
26 Mehefin  
31 Gorffennaf  
28 Awst

# Digwyddiadau Am Ddim

Dyma rai cyfleoedd gwych i fynd i amrywiaeth o ddigwyddiadau yng Nghaerdydd, cyfarfod pobl newydd a chael ychydig o hwyl!

## **Côr Caerdydd i Ofalwyr - Dydd Mawrth Swynol yn Hyb Trelái a Chaerau**

### **Barod am seibiant swynol?**

**Dewch i gwrdd ag eraill am ychydig o Tai Chi, ac yna cyfle i forio canu!**

Dydd Mawrth o 11:00-1:00pm

11:00-11:45am Tai Chi

12:00-1:00pm Côr

Home Instead Memory Café yn Eglwys y Bedyddwyr Ararat, Yr Eglwys Newydd

Sesiynau am ddim i'r rhai sy'n byw gyda dementia, teuluoedd ac unrhyw un sy'n gofalu amdanynt.

Dewch draw, mwynhewch weithgareddau hwyl a chwrdd â ffrindiau newydd.

Dydd Mercher cyntaf y mis o 11:15-12:45pm

I ymuno, cysylltwch â Chrissy drwy e-bost - [christine.darby@homeinstead.co.uk](mailto:christine.darby@homeinstead.co.uk) neu ffoniwch 02920 569483.

## **Clwb Gofalwyr ACE yng Nghanolfan Dreftadaeth CAER**

Bore coffi sydd ar agor i unrhyw un sy'n gofalu am aelod o'r teulu neu ffrind.

Dewch draw i Glwb Gofalwyr lle bydd paned a bisgedi / cacen yn aros amdanoch chi!

Dydd Mawrth 10:00-11:30am

Grŵp Galw Heibio SOLACE yng Nghanolfan Sbectrwm V21, Y Tyllgoed

I bobl sy'n byw yng Nghaerdydd sy'n cefnogi ffrind neu berthynas sydd â diagnosis o ddementia neu anhawster cof.

Dewch i fwynhau ystod o weithgareddau sy'n addas i bawb o bob gallu, gan gynnwys cwisiau a chrefftau.

Dydd Mawrth o 1:30-3:30pm

Soundworks yn Neuadd Dewi Sant

Mae Soundworks yn sesiynau cerddoriaeth rheolaidd am ddim yn ystod y tymor i oedolion ag anableddau dysgu a/neu awtistiaeth yn oystal â'r rhai sy'n gofalu amdanynt.

Dydd Mawrth o 11:00-12:30pm

Mae croeso i aelodau newydd bob amser, cysylltwch â Soundworks drwy e-bost: [a2@artsactive.org.uk](mailto:a2@artsactive.org.uk) neu drwy ffonio 02920 878572.

Grŵp Cymorth Cymheiriaid y Gymdeithas Alzheimers (Rhithwir)

I unrhyw berson sy'n gofalu am rywun sy'n byw gyda dementia, naill ai yn eu cartref eu hunain neu mewn cartref preswyl.

Ail ddydd Mawrth y mis rhwng 3:45-5:00pm

I gael gwybodaeth ar ymuno â'r cyfarfod Zoom, cysylltwch â Jacky Ayres ar 07484 089481 neu e-bost [jacqueline.ayres@alzheimers.org.uk](mailto:jacqueline.ayres@alzheimers.org.uk)



# Ac i gloi...

Bydd ein cylchlythyr nesaf yn dod atoch drwy'r post neu e-bost ym mis Medi, pan fydd gennym fwy o newyddion, gweithgareddau a gwybodaeth ddefnyddiol i chi.

Os hoffech gael eich cynnwys ar restr bostio'r cylchlythyr, cysylltwch â [dinasgofal@caerdydd.gov.uk](mailto:dinasgofal@caerdydd.gov.uk) neu ffoniwch 02920 873419 a byddwn yn sicrhau eich bod yn cael y rhifynnau newydd wrth iddynt gael eu cyhoeddi.

## Cymorth pellach

**The Care Collective** - gwybodaeth a chyngor lleol i unrhyw un sy'n gofalu am ffrind neu aelod o'r teulu.

<https://thecarecollective.wales/>, ffoniwch 02921 921024 or e-bostiwch [gateway@thecarecollective.wales](mailto:gateway@thecarecollective.wales)

**Effro** - yn cynnig cymysgedd o gymorth ymarferol ac emosiynol i ofalwyr a theuluoedd pobl sy'n byw gyda dementia.

[https://effro.org/support-and-training/#carer\\_support](https://effro.org/support-and-training/#carer_support), ffoniwch 0300 3035918 neu e-bostiwch [effro@platform.org](mailto:effro@platform.org)

**Headway** - yn cynnig gwybodaeth, cefnogaeth a gwasanaethau i bobl sydd ag anaf i'r ymennydd, eu teuluoedd a'r rhai sy'n gofalu amdanynt.

<https://headwaycardiff.com/>, ffoniwch 02920 577707 neu e-bostiwch [info@headwaycardiff.org.uk](mailto:info@headwaycardiff.org.uk)

**Dementia Carers Count** - yn cynnig ystod o wasanaethau am ddim sy'n rhoi'r cyfle i chi ddeall mwy am ddementia a chysylltu ag eraill mewn sefyllfa debyg. Yn cynnig cyngor ymarferol ar realiti a heriau gofalu am rywun â dementia.

<https://dementiacarers.org.uk/>, ffoniwch 0800 6521102 neu e-bostiwch [info@dementiacarers.org.uk](mailto:info@dementiacarers.org.uk)

**Carers Wales** - gwybodaeth a chyngor gwych i bobl sy'n gofalu am berthynas neu ffrind ar amrywiaeth o bynciau

<https://www.carersuk.org/wales>, ffoniwch 02920 811370 neu e-bostiwch [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org)

Os ydych yn ofalwr ac angen cymorth, ffoniwch  
02920 234 234

Cysylltwch â'r tîm: [CareDiff@cardiff.gov.uk](mailto:CareDiff@cardiff.gov.uk)



@CareDiff



Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hyn / Age Friendly Cardiff