

Gofal Croesffyrdd Sir Gâr yn Ennill eu Gwobr Efydd BmG

Llongyfarchiadau i Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Sir Gâr ar fod y Mudiad Trydydd Sector cyntaf yng Ngorllewin Cymru i gyflawni lefel Efydd y cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr!

Yn wreiddiol, cynlluniwyd y cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr (BmG) ar gyfer pob Practis MT yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda. Mae'n fframwaith arfer da y gall practisau MT ei ddefnyddio, i ddatblygu eu hymwybyddiaeth o ofalwyr a ffyrdd o weithio i gefnogi gofalwyr yn y tair sir (Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro) ac, ers hynny, mae wedi cael ei ehangu i gynnwys Fferyllfeydd, lleoliadau Ysbyty, Ysgolion a mudiadau Trydydd Sector hefyd.

Dyweddodd Alison Harries, Prif Weithredwr Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Sir Gâr: "Rydym yn falch iawn o'n staff, ac o fod y mudiad trydydd sector cyntaf i gyflawni'r wobwr lefel Efydd. Rydym yn ymdrechu'n gyson i wella, wrth i ni barhau i gefnogi anghenion gofalwyr unigol ar draws y sir, ac edrychwn ymlaen at fod y cyntaf i gyflawni'r safon Aur."

Rhoddir gwobr Buddsoddwyr mewn Gofalwyr i gydnabod lleoliadau sy'n casglu ffolder o dystiolaeth yn manylu ynghylch



yr holl maent yn ei wneud i gefnogi gofalwyr. Gall hyn gynnwys popeth o hyfforddi staff ar faterion gofalwyr, i'r math o gyngor a chymorth a roddir, y canlyniadau a gyflawnir, a'r gwaith monitro a wneir.

Yn achos Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Sir Gâr, rhoddodd gyfle i arddangos yr holl waith a wneir i gefnogi gofalwyr di-dâl ar draws Sir Gaerfyrddin, gan y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr a thrwy'r gweithwyr a'r rheolwyr cymorth i ofalwyr cyflogedig sydd, erbyn hyn, yn cadw ffurflenni cofrestru / atgyfeirio BmG, ynghyd â Neges mewn Potel.

Os am fwy o wybodaeth am y BmG, cysylltwch â Pennie Muir (Rheolwr Rhanbarthol) ar Pennie.Muir@wales.nhs.uk.

Yn y rhifyn hwn

Gofal Croesffyrdd yn Ennill eu Gwobr	1
Gwybodaeth i Ofalwyr	2
Fforwm 50+	2
Grŵp Yammer Gofalwyr Sir Gâr	3
Cerdyn Adnabod i'r Anabl (DID)	3
Dilyn y Ddeddf Gofalwyr Cymru	4
Gwobrau Bos Gofalgar 2017	5
Gwobrau Buddsoddwyr mewn Gofalwyr ...	5
Gofalwyr Cymru: Cyflwr Gofalu yng Nghymru 2017	6-7
Dewis Cymru	8
Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)	8
Elizabeth Evans MBE	9
Diwrnod Hawliau Gofalwyr	10
Wythnos Gofalwyr 2018	10
Carers UK: Ap 'Jointly'	11
Prosiect Oedolion Ifanc sy'n Ofalwyr	12
Prosiect Blynnyddoedd Addysg Gofalwyr ..	13
Unigrwydd	14
Llanymddyfri – Gofalu am Ofalwyr	15
Fforwm Gofalwyr Sir Gâr	16
Cynllun HelpU Dŵr Cymru	16
Credyd Pensiwn	17
Neges mewn Potel	17
Cyngor Cyfreithiol am Ddim i Ofalwyr	18

Amdanom ni...

Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth, di-dâl a chyfrinachol, i ofalwyr ar draws Sir Gaerfyrddin. Rydym yn paratoui a dosbarthu gwybodaeth, gan gynnwys amrywiaeth o daflenni ffeithiau ar sut a ble gall Gofalwyr gyrchu cymorth iddyn nhw eu hunain ac i'r bobl sy'n derbyn gofal. Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr yn rhan o Ymddiriedolaeth Gofalwyr Sir Gâr, a gellir dod o hyd i wybodaeth bellach ar ein gwefan newydd ar www.carmarthenshirecarers.org.uk

Cysylltwch â ni: Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr, Uned 3, Y Palms, 96 Heol y Frenhines Fictoria, Llanelli, Sir Gaerfyrddin, SA15 2TH.
e-bost: info@carmarthenshirecarers.org.uk

Gwasanaeth Allgymorth

Gall ein tîm o Weithwyr Allgymorth i Ofalwyr gynnig cymorth unigol i chi, y gofalwr, er mwyn rhoi'r ansawdd bywyd a'r lles gorau i chi, ac i barhau i fod yn effeithiol yn eich rôl fel gofalwr, am gyhyd ag sy'n iawn i chi.

Gall y tîm allgymorth ddefnyddio'r Seren Gofalwyr i helpu i edrych gyda chi ar saith ardal o'ch bywyd, gan gynnwys iechyd, amser i chi'ch hun a sut yr ydych chi'n teimlo. Sylwer, nid yw'r Seren Gofalwyr yn asesu eich gallu i ofalu ac mae cyfranogi'n ddewisol.

Os am drefnu apwyntiad gyda Gweithiwr Allgymorth i Ofalwyr, ffoniwch y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr ar **0300 0200 002** neu e-bostiwch info@carmarthenshirecarers.org.uk

Rhowch wybod i ni os byddai'n well gennych dderbyn copi electronig o'n cylchlythyr ni trwy e-bostio info@carmarthenshirecarers.org.uk



CarmsCarers

Rydym yn trefnu dau grŵp cymorth gofalwyr:

- Llanelli - 3ydd Dydd Mercher y mis yn Ymddiriedolaeth Gofalwyr Crossroads Sir Gar, The Palfau
- Llanymddyfri - Dydd Gwener 1af y mis yn The Caste Hotel

Fforwm 50+



Cynhaliwyd y Fforwm 50+ blynyddol diwethaf ar y 15fed o Fedi 2017, yn y Gerddi Botaneg Cenedlaethol.

Roedd yna arlwy cyffrous o siaradwyr, gan gynnwys y ddiddanwraig, cyfansoddwraig, cantores, actores ac awdures sgriptiau enwog, Caryl Parry Jones, yn ogystal â stondinau gwybodaeth gan dros 40 o sefydliadau ac ystod lawn o weithgareddau.

Roedd y gweithgareddau a'r sesiynau blasu'n cynnwys celf a chrefft, paentio, dawnsio ballroom, siediau dynion, ceffylau therapi, teithiau cerdded tywysedig, cyfrifiaduron / tabledi (Fitbits), adweitheg a bowlïo mat byr. Yn ogystal, roedd yna gyfle i ddysgu am iechyd a lles ac, eleni am y tro cyntaf, roedd yna ardal cyfeillion dementia arbennig.

Heidiodd dros 400 o aelodau'r Fforwm i'r Gerddi, a thyrodd dros 200 o aelodau i'r babel fawr i glywed y siaradwyr, gan gynnwys y Cyngorydd Linda Evans, y Cyngorydd Jane Tremlett, Ros Jervis, Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus Hywel Dda, cynrychiolwyr o adran diogelwch seiber Heddlu Dyfed Powys ac, wrth gwrs, y gwystai arbennig Caryl Parry Jones, a fu'n difyrru ei chynulleidfda gyda straeon di-ri am ei phlentyndod a'i bywyd yn y cyfryngau.

Bywyd newydd yn ...
Life begins at ...

CARMARTHENSIRE
SIR GÂR

50+

Grŵp Yammer Gofalwyr Sir Gâr

Mae Yammer yn rhwydwaith ar-lein, sy'n dod â gofalwyr ynghyd ar safle rhwydwaith cymdeithasol preifat, diogel a chyfyngedig.

Sefydlwyd Grŵp Yammer Gofalwyr Sir Gâr a gweinyddir ef gan y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr, ar gyfer pobl sy'n helpu i ofalu am berthynas, ffrind neu gymydog.

Mae'n hawdd ei ddefnyddio ac mae'n gwella'r cyfathrebu rhwng gofalwyr a'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr (gan rannu gwybodaeth yn ogystal â gweithgareddau / digwyddiadau sydd ar ddod), yn ogystal â'n uniongyrchol rhwng gofalwyr. Mae Yammer yn gweithio ar draws gwahanol ddyfeisiau: ffôn clyfar, tabled neu gyfrifiadur gartref / gliniadur.

Mae Yammer yn galluogi i wybodaeth gael ei rannu'n haws nag erioed o'r blaen. Mae hefyd yn cynyddu'r cyfathrebu rhwng gofalwyr, na fyddai fel

arfer yn siarad â'i gilydd, o bosib, ac mae'n cysylltu'r gofalwyr hynny sy'n byw mewn ardaloedd mwy gwledig.

Defnyddir Yammer i:

- Rannu gwybodaeth a sbarduno sgwrs.
- Holi cwestiwn neu ofyn am atborth ar bwnc neu broblem.
- Postio'r diweddaraf am yr hyn rydych chi'n ei wneud.

Mae'r Grŵp Yammer hwn yn ffordd ffantastig o gyfuno sgiliau, profiadau a gwybodaeth gofalwyr, yn ogystal â rhannu gwybodaeth a meithrin cymuned ar-lein, i helpu i gefnogi ei gilydd.



Sut ydw i'n ymuno?

Os am ymuno â Grŵp Yammer Gofalwyr Sir Gâr, anfonwch e-bost gyda'ch manylion cyswllt (enw, cyfeiriad a rhif ffôn), gyda 'Yammer' yn y llinell bwnc i: info@carmarthernshirecarers.org.uk neu ffoniwch **0300 0200 002**.

Cerdyn Adnabod i'r Anabl (DID)

Cyflwynwyd y Cerdyn Adnabod Cenedlaethol i'r Anabl (DID) mewn ymateb i bobl anabl yn postio sylwadau, ar nifer o safleoedd cyfryngau cymdeithasol, eu bod wedi blino ar orfod cario eu gwaith papur gyda nhw'n gyson, i brofi bod ganddynt hawl i ryw fath o fudd-dal anabledd, er mwyn caffael cyfraddau rhatach.

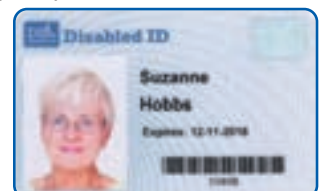
Yn arbennig, mae rhieni plant ag anabledau ac anghenion arbennig, lle nad yw anabledd y plentyn yn amlwg yn syth, megis plentyn awtistig, oedi yn y datblygiad hollgynhwysol ac anabledau eraill, yn ei chael hi'n anodd esbonio eu hanabledd, yn enwedig os yw'r plant yn bresennol ac efallai nad ydynt yn ymwybodol fod ganddynt anabledd.

Yn aml, nid yw unigolion anabl eisiau gofyn neu dynnu sylw at y ffaith fod ganddynt anabledd lle mae ganddynt hawl i gyfraddau rhatach. Mae stigma'n gallu bod ynghlwm wrth ofyn am gyfraddau i'r anabl.

Nod y Cerdyn DID Cenedlaethol yw cael gwared ar yr angen i unigolion gario eu dogfennau papur gyda nhw drwy'r amser. Bydd y cerdyn yn cynnwys ffotograff o ddeiliad y cerdyn, ac fe fydd yn cael ei rhoddi i bobl anabl sy'n derbyn rhyw fath o lwfans anabledd neu dystiolaeth feddygol i gefnogi eu cais.

Gellir defnyddio'r cerdyn fel prawf eu bod yn derbyn budd-dal cymwys ac felly bod ganddynt hawl i gael cyfradd rhatach. Mae llawer o sefydliadau, theatrau, amgueddfeydd, atyniadau, cyfleusterau hamdden ayb., yn cynnig prisiau rhatach i bobl anabl ac, yn rhai achosion, maent yn cynnig mynediad am ddim i berson arall sy'n cynorthwyo'r person anabl.

Os am wybod mwy a darganfod sut i ymgeisio am y Cerdyn Adnabod i'r Anabl (DID), ewch i: www.did-card.co.uk/index.php neu gallwch ysgrifennu at: DID Card Ltd, PO BOX 1072, Ipswich, Suffolk, IP1 9AN.



Dilyn y Ddeddf Gofalwyr Cymru



Creodd Gofalwyr Cymru'r rhaglen Dilyn y Ddeddf yn fuan wedi i Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ddod i rym. Fe'i sefydlwyd i fonitro a chasglu gwybodaeth ar sut mae'r newidiadau i'r gyfraith wedi effeithio ar ofalwyr mewn gwirionedd. Cyhoeddwyd adroddiad ar 2 Bapur Briffio Dilyn y Ddeddf ym mis Medi 2017, ac mae'n ymwneud â blwyddyn gyntaf y Ddeddf mewn grym, o'r 6ed o Ebrill 2016 i'r 5ed o Ebrill 2017. Fe wnaeth cyfanswm o 517 o ofalwyr, a oedd yn cynrychioli pob Cyngor Cymreig, gwblhau'r arolwg.

Gellir dod o hyd i'r adroddiad ar 2 Bapur Briffio Dilyn y Ddeddf ar:

www.carersuk.org/files/section/5763/track-the-act-briefing-2-final-draft-year-1.pdf

Mae canfyddiadau'r adroddiad 12 mis yn cynnwys:

- Yn ystod chwe mis cyntaf y Ddeddf mewn grym (6 Ebrill 2016 - 6 Hydref 2016), roedd 16% o'r atebwyr wedi gweld gwybodaeth, a baratowyd gan Gyngorau, a fyddai o gymorth iddynt yn eu rôl gofalu. Fodd bynnag, yn yr ail chwe mis (6 Hydref 2016 - 6 Ebrill 2017), roedd hyn wedi codi i 46%.
- O'r gofalwyr a oedd wedi gweld yr wybodaeth hon, roedd 78% yn ystyried bod yr wybodaeth yn ddefnyddiol neu'n ddefnyddiol iawn.
- O'r 517 o atebwyr, roedd 155 wedi cael eu hatgyfeirio gan eu Cyngor at drydydd parti i gael cymorth gyda'u rôl gofalwr, ac roedd 70 o'r 155 yma wedi derbyn cyngor gan aelod o staff a gyflogwyd gan y Cyngor ar eu rôl gofalu.
- O'r 517 o atebwyr, roedd 233 ohonynt wedi derbyn cyngor gan aelod o staff a gyflogwyd gan Gyngor ar eu rôl gofalu, gyda 198 o'r rhain yn ystyried bod y cyngor yn ddefnyddiol iawn neu'n ddefnyddiol.
- Yn ystod chwe mis cyntaf y Ddeddf mewn grym (6 Ebrill 2016 - 6 Hydref 2016), roedd 19% o'r atebwyr wedi cael cynnig asesiad anghenion gofalwyr (CNA). Fodd bynnag, yn yr ail chwe mis (6 Hydref 2016 - 6 Ebrill 2017), roedd hyn wedi codi i 44%.
- O'r 150 o bobl a ymatebodd i'n harolwg ni ac a oedd wedi derbyn asesiad anghenion gofalwyr, roedd 48% wedi derbyn gwasanaeth gan eu Cyngor.

“Rwy'n teimlo nad oes unrhyw un yn poeni am ofalwyr, does dim digon o gymorth oni bai eich bod yn gwneud niwsans o'ch hun, mae'n ymddangos nad oes unrhyw un yn cymryd unrhyw sylw ac, os nad yw yn eich natur i wneud hynny, fe gewch eich gadael i ymdopi ar eich pen eich hun.”

Atebwr Dilyn y Ddeddf

Hoffai Gofalwyr Cymru i gymaint o ofalwyr ag sy'n bosib i gwblhau arolwg Dilyn y Ddeddf. Os am rannu eich profiadau, gellir dod o hyd i'r arolwg ar eu gwefan ar www.carersuk.org/wales/news-campaigns/track-the-act.

Mae copïau papur o'r arolwg ar gael trwy gysylltu â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr ar **0300 0200 002** neu e-bostiwrch info@carmarthenshirecarers.org.uk

Gwobrau Bos Gofalgar 2017



Cyflwynwyd y Gwobrau Bos Gofalgar eilflwydd gan y Cynghorydd Jane Tremlett, sy'n cydnabod cyflogwr neu reolwr yn y gwaith sydd wedi arddangos cefnogaeth a dealltwriaeth i weithwyr sydd â rôl gofalu.

Derbyniodd y terfynwyr canlynol dystysgrifau am eu cyfraniad wrth gefnogi gofalwyr yn eu gweithlu.



Aur

Menna Davies,
Adran Gwaith a Phensiynau



Arian

Nicola Davies,
Cyngor Sir Gâr



Efydd

Sarita Bennett,
Cyngor Sir Gâr

Hefyd, cyflwynwyd dystysgrifau Canmoliaeth Uchel i:

Wayne Armishaw, Rebecca Lewis, Allison Thomas, Rachel Gegeshidze a Bernadette Thomas.

Gwobrau Buddsoddwyr mewn Gofalwyr

Cyflwynodd y Cynghorydd Jane Tremlett (aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros Ofal Cymdeithasol ac Iechyd) dystysgrifau i Ysgol Glan-y-Môr ac Ysgol Coed Cae, wedi iddynt ennill gwobr lefel Efydd y cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr, sy'n brawf o'u hymrwymiad i fabwysiadu a hyrwyddo arfer gorau a gwasanaethau cymorth i ofalwyr.



Ysgol Glan-y-Môr



Ysgol Coed Cae

Gofalwyr Cymru: Cyflwr Gofalu yng Nghymru 2017



I gyd-daro â Diwrnod Hawliau Gofalwyr 2017, cyhoeddodd Gofalwyr Cymru adroddiad ar Gyflwr Gofalu yng Nghymru.

Ffeithiau a ffigyrau allweddol (fel y'u cyhoeddwyd ar y 24ain o Dachwedd 2017):

- Mae 370,230 o ofalwyr yng Nghymru.
- Pob blwyddyn, mae 123,000 o bobl yn dod yn ofalwyr yng Nghymru.
- Mae gofalwyr yn arbed £8.1 biliwn y flwyddyn i economi Cymru.
- Mae bron i 3 miliwn o bobl yn y DU yn ceisio cydbwysu gofalu a chadw swydd.
- Mae 103,594 o bobl yng Nghymru yn darparu dros 50 awr o ofal fesul wythnos.
- Mae pobl sy'n darparu lefelau uchel o ofal ddwywaith yn fwy tebygol o fod yn sâl neu'n anabl yn barhaol.
- Mae dros filiwn o bobl yn y DU yn gofalu am fwy nag un person.
- Mae 58% o ofalwyr ar draws y DU yn fenywod; a 42% yn ddynion.

Trosolwg

Mae tystiolaeth gan ofalwyr o effaith ariannol gofalu yn dangos, ymhell o gael y system gofal cymdeithasol a nawdd cymdeithasol i gydnabod eu cyfraniad yn briodol, mae pobl sy'n darparu gofal di-dâl yn cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd, ac yn methu â diogelu eu sicrwydd ariannol at y dyfodol.

Effaith ar iechyd a lles gofalwyr

Mae gofalu'n gallu cael effaith sylweddol ar iechyd, gyda'r pwysau o ddarparu gofal yn achosi niwed mawr i iechyd meddwl ac iechyd corfforol gofalwyr. Mae'r rheini sy'n darparu dros 50 awr o ofal fesul wythnos ddwywaith mor debygol o ddiodeff iechyd gwael na'r rheini nad sy'n ofalwyr. Yng Nghymru, dywedodd 59% bod eu hiechyd corfforol wedi gwaethygu o ganlyniad i ofalu, tra dywedodd 7 allan o bob 10 (70%) eu bod wedi diodeff salwch meddwl.

“Mae effaith cyffredinol bod yn ofalwr yn golygu fy mod i mor gaeth i'r tŷ ag y mae fy ngŵr i. Mae'n anodd iawn pan fo rhywun yn llwyr ddibynnol arnoch chi, hyd yn oed os ydych yn hapus iawn i garu a gofalu am y person hwn. Does dim rhyddid.”

Aros yn iach fel gofalwr

Adroddodd gofalwyr am nifer o effeithiau negyddol y mae gofalu'n cael ar eu lles. Darganfu'r adroddiad fod 8 allan o bob 10 person (77%) yn dweud eu bod yn teimlo dan fwy o straen oherwydd eu rôl gofalu. Hefyd, dywedodd 7 allan o bob 10 (65%) eu bod yn ei chael hi'n anodd cael noson dda o gwsg, oherwydd eu rôl gofalu. Adroddodd dros hanner y bobl (53%) hefyd eu bod wedi gostwng faint o ymarfer corff maent yn ei wneud o ganlyniad i'w rôl gofalu ac adroddodd 47% eu bod yn ei chael hi'n anodd cadw at ddiet cytbwys.

“Rydw i wedi dioddef o orbryder difrifol, a bron i mi gael chwalfa nerfol oherwydd y straen o weithio a gofalu. Rydw i’n teimlo dan lai o straen nawr fy mod i wedi rhoi’r gorau i fy ngwaith, ond rwy’n fwy pryderus ac anobeithiol amdanaf fy hun. Teimlaf y dylwn fod yn fwy hyderus, ond rwy’n teimlo’n rhy flinedig drwy’r amser. Mae’r dyfodol yn codi ofn arnaf, pwy fydd yn cymryd drosodd pan fyddaf i wedi mynd.”

Cymryd seibiant o ofalu

Mae seibiant yn hanfodol i ofalwyr allu ymdopi â’r straen corfforol ac emosiynol o ddarparu gofal a chymorth. Mae’n eu helpu i barhau gyda’u rolau gofalu. Fodd bynnag, yn siomedig iawn, mae gofalwyr yn dweud yn aml nad ydynt yn derbyn y cymorth sydd arnynt ei angen i gymryd seibiant byr.

Dywedodd 4 allan o bob 10 gofalwr nad oeddent wedi cael diwrnod rhydd mewn blwyddyn. Roedd cael mwy na diwrnod yn rhydd yn fwy prin, gyda

(62%) yn dweud nad oeddent wedi cael penwythnos rhydd mewn dros flwyddyn, a dywedodd cymaint ag 8 allan o bob 10 gofalwr (83%) nad oeddent wedi cael wythnos yn rhydd mewn dros flwyddyn.

Mae gofalwyr yn disgrifio bod ar ben eu tennyn. Mae gofalwyr yn daer am beth amser iddyn nhw eu hunain i allu cysgu, ymadfer a gweld ffrindiau a theulu.

“Nid ydw i wedi cael seibiant / gwyliau, nac un diwrnod rhydd, mewn 17 mlynedd.”

I’r rheini a ddywedodd eu bod yn cael trafferth cael seibiant o ofalu, y rhesymau mwyaf cyffredin a roddwyd oedd nad yw’r person sy’n derbyn gofal yn barod i dderbyn gofal a chymorth gan rywun arall (30%), nid yw’r gofal a’r cymorth sydd angen ar y person ar gael (28%), a’r gost o dalu am, neu gyfrannu at gost y seibiant (28%).

Gellir dod o hyd i adroddiad llawn ‘Gofalwyr Cymru: Cyflwr Gofalu yng Nghymru 2017’ ar:

www.carersuk.org/wales/news-campaigns/news/press-release-state-of-caring-in-wales-2017-released

Arolwg Cyflwr Gofalu 2018

Mae Carers UK eisiau clywed eich profiadau chi o fod yn ofalwr yn 2018.

Rydym yn lansio ein Harolwg Cyflwr Gofalu diweddaraf, i’n helpu ni greu darlun cynhwysfawr o’r effaith mae darparu gofal yn gallu cael ar eich bywyd ac i gasglu tystiolaeth o ble mae angen mwy o gymorth a dealltwriaeth gan wasanaethau, cyflogwyr a chymdeithas yn gyffredinol.

Llynedd, rhannodd dros 7,000 o ofalwyr eu profiadau gyda ni. Fe wnaeth yr hyn ddywedon nhw wrthym y llynedd gyrraedd cloriau’r papurau newydd, a chawsant eu dyfynnu dro ar ôl tro gan wleidyddion a llunwyr polisïau. Helpodd hyn i ni ddod â llais a phrofiadau gofalwyr i mewn i drafodaethau ar ystod gyfan o faterion, o ddiwygio cyllid Gofal Parhaus y GIG, i sut all y Llywodraeth gynnig gwell cefnogaeth i bobl ddychwelyd i’r gwaith wedi iddynt orffen gofalu, gan gyflawni newidiadau lle mae gofalwyr eu hangen nhw.

Eleni, rydym yn ymgyrchu am i ofalwyr allu cael mynediad at seibiant o’u rôl gofalu, am godiad yn y Lwfans Gofalwr ac am hawliau cryfach i ofalwyr sy’n ceisio cydbwysu gweithio a gofalu.

Gwyddwn hefyd y bydd gofal cymdeithasol a’r GIG ar frig yr agenda eto eleni. Rydym ni eisiau sicrhau bod y pwysau sydd ar ofalwyr wrth wraidd trafodaethau am fwy o gyllid ac mae arnom angen eich tystiolaeth chi i wneud hyn.

Oherwydd bod yr arolwg yn gynhwysfawr iawn, a’n bod ni eisiau ennyn dealltwriaeth o wahanol brofiadau pobl ac o fod â gwahanol gyfrifoldebau gofalu, fe fydd yn cymryd o leiaf 20 munud i’w gwblhau. Rydym yn gwerthfawrogi’n fawr eich bod yn rhoi o’ch amser i wneud hyn.

Os am gwblhau Arolwg Cyflwr Gofalu 2018 ewch i: <https://carersuk-news.org/74C-5KBOC-QJON65-32VY7G-1/c.aspx>.



Ydych chi'n rhedeg neu'n mynychu grŵp, gweithgaredd neu wasanaeth, sy'n cefnogi pobl o bob oed yn Sir Gaerfyrddin?

Ydych chi wedi clywed am Gyfeirlyfr Iechyd a Llesiant newydd yng Nghymru o'r enw Dewis Cymru?

Os ydych chi'n rhedeg neu'n mynychu grŵp, gweithgaredd neu wasanaeth, sy'n cefnogi pobl o bob oed gyda'u hiechyd a'u llesiant yn Sir Gaerfyrddin, yna mae arnom eich angen chi. Gall fod yn unrhyw beth o ganolfan deuluol, grŵp plant bach, geidiaid a sgowtiaid, i glwb paned, grŵp gwau a chlonc, grwpiau celf a chreffft neu'n gymuned sy'n dod at ei gilydd hyd yn oed.

Mae Dewis Cymru yn wefan gyhoeddus, sy'n anelu at helpu pobl i gwrdd yn eu cymuned, i helpu i leihau unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol, trwy roi gwybodaeth a dealltwriaeth i bobl. Dyma Y lle i fynd i bobl sydd eisiau gwybodaeth neu gyngor ar yr hyn sy'n digwydd yn eu cymuned i

helpu i gefnogi eu llesiant – boed hynny'n eu llesiant nhw eu hunain neu lesiant aelod o'r teulu neu ffrind.

Cefnogir Dewis Cymru gan Lywodraeth Cynulliad Cymru ac mae wedi'i gofrestru gyda'ch Awdurdod Lleol, fel ymateb i'r holl ymgynghoriadau ar draws Cymru, mae un thema yn gyson ymhlith cymunedau, sef yr angen am fwy o wybodaeth am yr hyn sydd ar gael i helpu a chefnogi. Dewis Cymru yw'r ateb sydd arnoch ei angen, a dyna pam mae arnom angen cynnwys eich grŵp, gwasanaeth neu weithgaredd yn y cyfeirlyfr.

A allaf ychwanegu gwybodaeth am unrhyw wasanaeth?

Gallwch. Rydym yn annog pobl i ychwanegu gwybodaeth am y gwasanaethau penodol maent yn eu cynnig. Felly, os ydych yn rhedeg grŵp cymunedol, gallwch ychwanegu manylion am beth ydyw, ble a phryd mae'n cwrdd, a sut i gysylltu. Os ydych chi'n cynrychioli sefydliad sy'n darparu ystod o wasanaethau, yna ychwanegwch y gwasanaethau fesul un, os gwelwch yn dda, fel bo defnyddwyr y safle'n gallu dod o hyd i'r gwasanaethau maent yn chwilio amdanynt.

Sut i gysylltu â Dewis Cymru

Os hoffech wybod mwy neu gael cymorth i ychwanegu eich gwasanaeth, grŵp neu weithgaredd, cysylltwch â:

Sue Smith, Cydlynnydd Cydnerthedd Cymunedol, 01269 830061, susansmith@cccpartners.org.uk; neu

Jess O' Donnell, Cydlynnydd Prosiect SPICE, 07397890429, jessicaodonnell@justaddspice.org

Os am chwilio Dewis Cymru am grŵp, gweithgaredd neu wasanaeth yn eich ardal chi, ewch i: www.dewis.wales.

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)

Daeth Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) i rym ar y 6ed o Ebrill 2016, ac roedd yn addo trawsnewid y ffordd mae gwasanaethau cymdeithasol yn cael eu darparu yng Nghymru.

Mae'r Ddeddf yn rhoi cyfres o ddyletswyddau newydd i Gyngorau, sef:

- Mae gan ofalwyr di-dâl yng Nghymru'r un hawliau cyfreithiol am gymorth â'r bobl sy'n derbyn gofal ganddynt.
- Mae gan Gyngorau ddyletswydd gyfreithiol i fodloni anghenion cymwys y gofalwr, yn dilyn asesiad anghenion gofalwyr.
- Rhaid i Gyngorau sicrhau bod ganddynt wasanaethau gwybodaeth, cyngor a chymorth yn eu lle, a'u bod wedi eu harwyddbostio'n glir, fel bod gofalwyr yn gallu derbyn yr wybodaeth gywir, ar yr amser cywir.
- Mae gan Gyngorau ddyletswydd gyfreithiol i sicrhau bod ystod eang o wasanaethau a gweithgareddau cymunedol perthnasol ar gael yn yr ardal leol ar gyfer gwasanaethau gwybodaeth i arwyddbostio pobl atynt.
- Mae gofyn hefyd, erbyn hyn, i Gyngorau hybu lles pobl 'mewn angen' a'u gofalwyr.

Elizabeth Evans MBE Gofalwraig a Gweithredwraig, Er Cof am Wraig Fonheddig

Roedd Elizabeth Evans MBE yn adnabyddus i lawer ohonom fel Liz.

Roedd Liz yn wraig anhygoel, a fu'n byw i roddi, cefnogi a thywys, tra'r oedd yn wraig, mam, mam-gu a gofalwraig brysur iawn. Roedd hi'n berson anhunanol y byddai llawer yn troi ati pan fyddent angen cymorth neu gefnogaeth. Os nad oedd Liz yn gwybod yr ateb, yna fe fyddai'n nabod rhywun a allai helpu. Roedd Liz, ynghyd â'i diweddar wr David, yn ymwneud â sawl grŵp yn Llanelli – a gyda'i gilydd, fe wnaethant gyfrannu at sefydlu Cynghair Anabledd Sir Gaerfyrddin ar gyfer Gweithredu, CATCHUP Cyf., a Gofalwyr Llanelli, ac roedd y ddau'n aelodau ymroddedig o Grŵp Gyrwyr Anabl Llanelli.

Priododd Liz â David yn 1957 a gofalu amdano gydag ymrwymiad a chymorth anhygoel. Aeth Liz y tu hwnt i ddisgwyliadau a sicrhaodd nid yn unig y diwallwyd anghenion dyddiol David trwy'r gefnogaeth gyffredinol a roddodd, ond hefyd wedi ei helpu a'i gynorthwyo i gyflawni rhai o'u nodau personol a rennir. Roedd gan y ddau ddymuniad a phenderfyniad annisgwyl i hyrwyddo gwelliannau i grwpiau anabl ac anfantais. Ymgwymerodd Liz â gwaith gwirfoddol gyda'r gwasanaethau cymdeithasol ym 1973, yn rhedeg grwpiau gweithgarwch i bobl anabl yn Llanelli ac yn trefnu gwyliau a gwibdeithiau iddyn nhw a'u teuluoedd. Aeth Liz ymlaen i fod yn aelod tribiwnlys ar banel Lwfans Byw i'r Anabl yr Adran Nawdd Cymdeithasol, a bu'n allweddol wrth sicrhau bod pobl anabl yn cael eu clywed a bod eu hanghenion yn cael eu bodloni.

Ar y cyd gyda David, fe helpodd i sefydlu'r cynlluniau Byw'n Annibynnol a CATCH UP Cyf., a ffurfiwyd gan bobl anabl, er lles pobl anabl. Fe wnaeth Liz ennyn mwy a mwy o wybodaeth a phrofiadau ym maes budd-daliadau lles, a rhoddodd gyngor a chymorth i'r rheini a oedd yn cysylltu â CATCH UP i gael cymorth a chefnogaeth. Am gyfnod, Liz oedd yr unig ymgyngorydd

budd-daliadau arbenigol yn y sir, ac roedd hyn yn cynnwys cynnig cyngor i staff y gwasanaethau cymdeithasol, staff iechyd, mudiadau gwirfoddol a'r cyhoedd.

Daeth Liz yn gadeirydd Cymdeithas Gofalwyr Cenedlaethol Llanelli. Datblygodd yn ddiweddar i fod yn Gofalwyr Cymru, a ffurfiodd Liz gangen Llanelli ym 1992. Roedd Liz yn aelod hefyd o Fenter Genedlaethol Pwyllgor O'r Ymylon i'r Brif Ffrwd, i ddatblygu cyfranogiad defnyddwyr a gofalwyr yn llawn - noddwyd gan Sefydliad Joseph Rowntree.

Roedd Liz a David yn rym gwirioneddol, nad gwiw eu diystyru, ac fe wnaethant gyrraedd llawer o gerrig milltir trwy eu gwaith ym meysydd cydraddoldeb ac anabledd, budd-daliadau lles a chefnogaeth i ofalwyr di-dâl - wrth fagu teulu hyfryd eu hunain o chwech o blant ar yr un pryd. Derbyniodd Liz MBE ym 1997, am wasanaethau i'r gymuned - anrhydedd haeddiannol iawn.

Fel gofalwraig, roedd Liz yn deall pwysigrwydd cydnabod a chefnogi rôl gofalwyr di-dâl. Roedd hi'n ymwybodol o amrywiaeth enfawr rolau gofalu, o'r niferus senarios a oedd yn cynnwys gofal di-dâl, ac yr oedd hi'n gwerthfawrogi cyd-gefnogaeth ymhlith gofalwyr. Bu Gofalwyr Llanelli yn ffynnu am nifer o flynyddoedd o dan ei stiwardiaeth a'i chyfarwyddyd, ac mae'n parhau i fod yn Grŵp Cefnogi Gofalwyr gweithgar hyd heddiw.

Fe glywn ni heddiw sut allai, a sut ddylai cymunedau ailgynnau 'ysbryd cymunedol' y dyddiau a fu, lle'r oedd teuluoedd, cymdogion, ffrindiau a'r gymuned ehangach yn dod at ei gilydd, er lles cymdeithas yn gyffredinol. Mae'r Llywodraeth a'r llunwyr polisïau'n dweud wrthym fod yn rhaid i ni wneud mwy drosom ni'n hunain a cheisio cefnogi ein gilydd. Mae'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant yn pwysleisio fod yn rhaid i ni fod yn fwy cydnerth - fel unigolion a chymunedau, ac mae Deddf Cenedlaethau'r Dyfodol yn



ceisio cryfhau penderfyniad pobl a'u gallu i ofalu amdanynt eu hunain, eu cymunedau a'r amgylchedd yn y degawdau i ddod.

Liz oedd epitome gwydnwch. Hi oedd y glud a oedd yn rhwymo cymaint o bobl at ei gilydd, roedd hi'n angerddol am helpu eraill a phenderfyniad i sicrhau bod hawliau pobl yn cael eu cadarnhau. Mae hyn i gyd wrth fod yn ofalwr ei hun a oedd yn dioddef ei chyfran deg o drawma a thrasiedi. Sicrhaodd ei ddiffygrwydd pwy bynnag y bu'n ei ddilyn am gymorth, cyngor neu gefnogaeth na fyddai'r bachyn yn mynd rhagddo nes i'r atebion gael eu derbyn neu fod canlyniadau wedi'u datrys.

Allwch chi ddim creu pobl fel Liz Evans, byddai rhai'n dweud mai dim ond Duw all wneud hynny. Allwch chi ddim hyfforddi pobl, na'u rheoli nhw i fod yn wir Hyrwyddwyr, mae pobl yn cael eu geni i wneud hynny ac maent yn caffael nodweddion trwy gydol eu bywydau, mewn ffordd dosturiol a gofalgar – mae yn eu DNA, eu natur, dyna pwy a beth ydyn nhw. Roedd Liz yn gymeriad neilltuol, un na fyddai'n gwingo rhag sialens a byddai'n ceisio chwarae teg i bawb. Mae'n drueni na fuasem wedi gallu creu mowld o Liz, a chreu mwy o rhai tebyg iddi, yna fe fyddai Llanelli a Sir Gaerfyrddin yn lle llawer gwell.

Bendith Duw arnat Liz a diolch am bopeth.

Teyrnged gan Jon Rees (*Swyddog Datblygu Gofalwyr, Cyngor Sir Gâr*).



Diwrnod Hawliau Gofalwyr



Fe fydd y mwyafrif ohonom yn darparu gofal rywbyrd yn ystod ein bywydau, ar gyfer anwyliaid sy'n sâl neu'n anabl. P'un ai bod gofalu'n effeithio ar eich teulu'n raddol neu'n sydyn, mae'n gyffredin teimlo nad ydych yn barod. Pan eich bod yn gofalu, mae cael yr wybodaeth gywir, ar yr amser cywir, yn gallu gwneud byd o wahaniaeth.

Mae Diwrnod Hawliau Gofalwyr yn ddigwyddiad blynyddol ledled y DU, sy'n dod â sefydliadau ynghyd, i helpu gofalwyr yn eu cymunedau lleol i wybod eu hawliau a darganfod sut i gael y cymorth a'r gefnogaeth y mae ganddynt hawl iddo.

Ar y 24ain o Dachwedd 2017, fe ariannodd Cyngor Sir Gâr ddigwyddiad Diwrnod Hawliau Gofalwyr ym Mharc y Scarlets, yn Llanelli. Trefnwyd rhaglen lawn o ddigwyddiadau, ar y thema ganolog 'Cydnherthedd Gofalwyr'.

Yr actor Cymreig Nicholas McGaughey draddododd y brif

araith, a rhoddodd gyfrif digrif ac ysgafngalon o'i brofiadau personol ef o fod yn ofalwr.

Cafodd gofalwyr gyfle i gyfranogi mewn gweithdai 30 munud yn ymwneud â chydnerthedd, yn ogystal â sesiynau blas ar therapi, gan gynnwys adweitheg a thylino'r corff. Roedd y gweithdai'n cynnwys: Arts for Health (Arts 4 Well-being), Cymorth Cyntaf (Croes Goch Brydeinig), Chwerthin (Tracey Roberts-Jones), Hyfforddiant Ymarferol Effaith Isel (LIFT) (Age Cymru) a Chydnerthedd (Tracy Pyke).

Roedd yna dros 25 o Stodinau Gwybodaeth, gan ystod eang o sefydliadau a gwasanaethau cymorth. Roedd dau fferyllydd cymunedol yn bresennol hefyd, i gynnig brechiadau fflw i ofalwyr.

Roedd llawer yn bresennol a bu'r diwrnod yn llwyddiant enfawr. Diolch i Gyngor Sir Gâr am ariannu'r digwyddiad ac i'r gofalwyr, mudiadau a gwirfoddolwyr a fynychodd.

Gellir gweld fideo o'r digwyddiad yma:
www.youtube.com/watch?v=FAg209PHYz4&t=117s

Wythnos Gofalwyr



2018

Mae Wythnos Gofalwyr yn ymgyrch flynyddol, i greu ymwybyddiaeth o ofalu, tynnu sylw at y sialensiau sy'n wynebu gofalwyr a chydabod y cyfraniad maent yn gwneud i deuluoedd a chymunedau ar draws y DU. Os hoffech wybod mwy am Wythnos Gofalwyr a sut allwch chi gyfranogi, ewch i www.carersweek.org.

Fe fydd y Rhwydwaith Gwasanaethau Cymorth i Ofalwyr, grŵp o sefydliadau sy'n gweithio

gyda gofalwyr yn Sir Gâr, yn trefnu cyfres o ddigwyddiadau i ddathlu Wythnos Gofalwyr eleni, rhwng yr 11eg - 17eg o Fehefin 2018.

Fe fydd gwybodaeth bellach ar gael yn nes at yr amser ac fe fydd ar gael ar-lein hefyd ar www.carmarthenshirecarers.org.uk, yn ogystal ag ar y cyfryngau cymdeithasol a Grŵp Yammer Gofalwyr Sir Gâr (gweler tudalen 3 am fanylion pellach).

Carers UK: Ap 'Jointly'

Wedi'i ddatblygu gan Carers UK, mae 'Jointly' yn ap symudol ac ar-lein sy'n gallu gwneud bywyd yn well i'r miliynau o bobl sy'n gofalu am anwylyn.

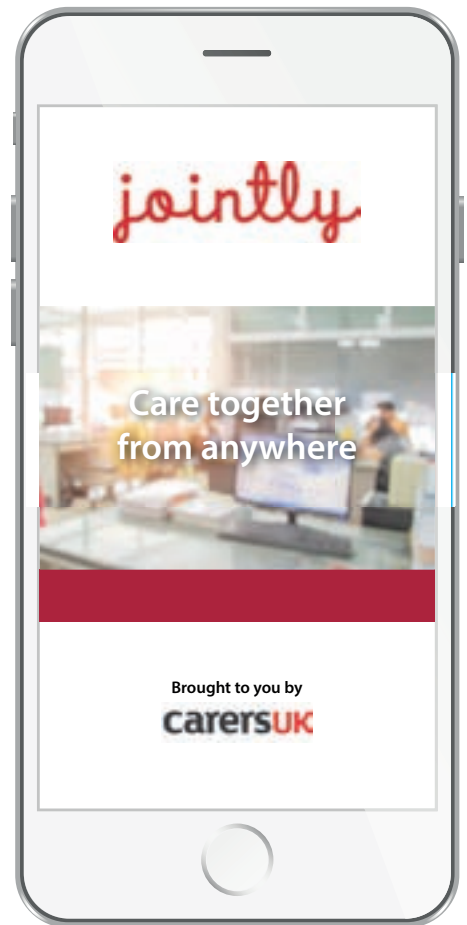
Wedi'i gynllunio mewn ymgynghoriad â gofalwyr, mae 'Jointly' yn dod â nodweddion allweddol ynghyd, mewn un adnodd:

- Un lle canolog i storio a rhannu gwybodaeth bwysig am y person sy'n derbyn gofal.
- Modd syml, sythweledol o gyfathrebu fel grŵp, i roi gwybod i bawb a bod â chysylltiadau da.
- Calendr a rennir, rhestrau tasgau a rheolwr meddyginiaeth, i'ch helpu i gydlynu cyfrifoldebau a threfnu beth sydd angen gwneud.
- Mae'n gweithio ar wahanol ddyfeisiau: ffôn clyfar, tabled neu gyfrifiadur gartref / gliniadur.

Mae 'Jointly' yn gweithio trwy alluogi pobl i sefydlu cylchoedd gofal. Unwaith bydd defnyddiwr wedi sefydlu cylch 'Jointly', fe fydd yn gallu gwahodd cymaint o bobl ag y mae'n dymuno, i rannu'r gofal gyda nhw, heb unrhyw gost ychwanegol. Fel arall, gall y defnyddiwr ddefnyddio 'Jointly' ar ei ben ei hun, i drefnu'r gofal am rywun.

Nodweddion

- Cartref: Gallwch wahodd pobl, gweld pwy sydd yn eich cylch, gweld cofnod o weithgarwch diweddar.
- Proffil: Storiwch wybodaeth ddefnyddiol am y person sy'n derbyn gofal ac yna gallwch ei gyrchu drwy bwyso botwm.
- Negeseuon: Cyfathrebwch gyda phawb yn eich cylch 'Jointly' trwy bwyso botwm. Y cyfan sydd angen gwneud yw postio neges neu lwytho llun.
- Tasgau: Byddwch yn feistr ar bopeth gyda thasgau a rhestrau. Ychwanegwch dasgau a phennwch nhw i aelod o'ch cylch (gan gynnwys eich hun) a monitrowch eu statws.
- Calendr / Apwyntiadau: Crëwch apwyntiadau a digwyddiadau ac anfonwch wahoddiad i unrhyw un yn eich calendr.
- Rheolwr Meddyginiaeth: Cadwch gyfrif o feddyginiaeth bresennol a gorffennol y person sy'n derbyn gofal. Llwythwch luniau i adnabod meddyginiaethau'n gyflym.
- Nodiadau: Crëwch a threfnwch nodiadau a storiwch luniau, gosodwch nhw mewn categorïau neu edrychwch arnynt fel rhestr syml.



- Cysylltiadau: Storiwch fanylion cyswllt defnyddiol a gallwch gyrchu eu manylion unrhyw bryd, unrhyw le!
- Gosodiadau: Rheolwch osodiadau eich cyfrif personol a'ch cylch 'Jointly' yn gyffredinol.

Gofalu am rywun

Mae 'Jointly' yn gwneud rhannu gofal gydag eraill yn haws, yn llai o straen ac yn fwy trefnus. Unwaith fyddwch chi wedi agor eich cyfrif, gallwch fewngofnodi ar yr ap ar eich ffôn symudol, tabled, gliniadur neu gyfrifiadur pen desg.

Os am fwy o wybodaeth am 'Jointly' ewch i:
www.jointlyapp.com

Ansicr a yw 'Jointly' yn addas i chi?
Lawrlwythwch yr ap heddiw a sefydlwch gylch dangos AM DDIM.

jointly

Prosiect Oedolion Ifanc sy'n Ofalwyr (YAC)

Mae prosiect Oedolion Ifanc sy'n Ofalwyr (YAC) wedi bod yn brysur iawn dros y misoedd diwethaf, yn rhoi gwyliau byr i ofalwyr rhwng 16-25 oed, trwy'r Grant Gofal Seibiant a ddyfarnwyd gan Lywodraeth Cymru.

Mae'r gweithgareddau wedi cynnwys sawl gwibdaith breswyl, gan gynnwys ymweld â stiwdio Harry Potter yn Llundain, parc antur Alton Towers a thaith i Disneyland, Paris hyd yn oed! Mae pob un o'r rhain wedi bod yn gyfleoedd rhyfeddol, yn enwedig cael mynd dramor, gan nad oedd llawer wedi bod erioed o'r blaen, a chael pasbort am y tro cyntaf, cyffrous iawn!

Mae'r gwibdeithiau yma wedi bod yn ychwanegol at yr holl ddigwyddiadau mae'r prosiect yn eu cynnal yn rheolaidd, sy'n cynnwys clwb ieuenctid bob pythefnos yn Dr M'z yng Nghaerfyrddin, gweithdy 'Perthnasau Iach' ac wyth gweithdy 'Cyrhaeddiad Digidol', a ariannwyd yn garedig gan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr.

Mae darn o waith neilltuol wedi cael ei arwain hefyd, gan nifer o'r oedolion ifanc sy'n ofalwyr, ond gan Lucy Prentice yn enwedig, sydd wedi cael ei heffeithio'n uniongyrchol gan y broblem maent yn mynd i'r afael ag ef. Y broblem yw'r 'rheol 21 awr' y



Lucy yn cyfarfod ag Ei Huchelder Brenhinol y Dywysoges Anne

mae'r Adran Gwaith a Phensiynau (DWP) yn ei orfodi fel cyfyngiad ar ofalwyr sy'n hawlio Lwfans Gofalwr, lle nad oes hawl ganddynt astudio am fwy na 21 awr yr wythnos.

Er mwyn hybu'r ddeiseb, paratowyd ffilm fer gan Fixers, sef sefydliad cenedlaethol sy'n helpu pobl ifanc i greu ymwybyddiaeth o broblemau sydd o bwys iddyn nhw. Os am weld y ffilm, ewch i www.fixers.org a chwiliwch am 'Lucy Prentice'. I gyd-fynd gyda'r ffilm, lansiwyd deiseb a

chyflwynwyd hi i'r Senedd, a daeth i ben ar y 18fed o Ebrill 2018.

Tynnwyd sylw at y ddeiseb mewn digwyddiad ar y 26ain o Chwefror, yn The Hallam Conference Centre yn Llundain, a lywyddwyd gan Ei Huchelder Brenhinol y Dywysoges Anne, a chafodd Lucy gyfle i'w chyfarfod. Yna, rhoddodd Lucy gyflwyniad yn y digwyddiad, a arweiniodd at ymateb uniongyrchol gan DWP ac erthygl yn atodiad addysg The Times.



Oedolion Ifanc sy'n Ofalwyr yn Ten Pin, Abertawe

Os ydych chi'n oedolyn ifanc sy'n ofalwr, rhwng 16-25 oed, a hoffech gyfranogi yn y prosiect cyffrous hwn, yna cysylltwch os gwelwch yn dda. Os am fanylion pellach, cysylltwch â Melanie Rees-Lewis ar 0300 0200 002 neu e-bostiwch melanie@carmarthenshirecarers.org.uk





Cyfarfod â phengwinaid ar Fferm Folly Rasio i fyny'r wal ddringo Chwarae gyda pharasiwt yn y clwb

Prosiect Blynyddoedd Addysg Gofalwyr (CEY)

Lansiwyd prosiect Blynyddoedd Addysg Gofalwyr fis Medi diwethaf, diolch i gyllid gan Blant mewn Angen, wedi darganfod nad oedd llawer o ofalwyr ifanc yn Sir Gaerfyrddin yn bodloni meini prawf cymhwyso'r Prosiect Gofalwyr Ifanc, a ddarperir gan yr Awdurdod Lleol.

Mae prosiect CEY yn gweithio i sicrhau bod gofalwyr ifanc, rhwng 5 a 18 oed, yn gallu cael mynediad at gymorth priodol ac, yn y chwe mis cyntaf ers i'r prosiect gychwyn, rydym wedi derbyn bron i 60 o atgyfeiriadau, gyda dros 40 o'r rheini'n ymwneud â'r prosiect yn rheolaidd. Oherwydd bod yr ystod oedran mor eang, rydym wedi creu dau grŵp ar wahân ar gyfer cymorth cyfoedion a gweithgareddau, oherwydd dyma ddywedodd y bobl ifanc eu bod eisiau ac mae'n gweithio'n dda iawn.

Ar gyfer y plant 5-11 oed, mae gennym glwb ieuencid misol, sy'n boblogaidd iawn, ac mae'r plant yn cael amser gwych yn chwarae gemau gyda'i gilydd, yn gwneud gweithgareddau celf a

chreffft ac, yn ddiweddar, cawsom sesiwn llawn hwyl gyda Circus Eruption, a fu'n dysgu rhai sgiliau syrcais i ni. Rydym ni wedi bod ar wibdeithiau i Fferm Folly, yn canwio ac i Bantomeim Nadolig, ac fe fyddwn yn mynd i farchogaeth cyn bo hir.

Mae'r grŵp hŷn yn boblogaidd iawn hefyd, ac mae ein pobl ifanc 12-18 oed wedi bod yn cael amser da yn ogystal. Wedi diwrnod hir yn yr ysgol a'u bywydau blinedig yn gofalu gartref am eu teuluoedd, mae ein pobl ifanc yn eu harddegau yn mwynhau dod i'r clwb i ymlacio, gollwng stêm a threulio amser gyda'i gilydd. Rydym yn trafod pethau sy'n bwysig iddyn nhw hefyd ac, yn ddiweddar, cawsom drafodaeth fawr ar p'un ai dylai gofalwyr ifanc gael

cardiau adnabod, ac yna anfonwyd yr atborth i Lywodraeth Cynulliad Cymru i'w ystyried.

Ar y gwibdeithiau, rhoddodd ein pobl ifanc gynnig ar sglefrio iâ a dringo creigiau, ac yna cawsant amser da yn rhedeg o gwmpas yn y glaw yn Laser Tag. Fe fyddwn ni'n ymweld â Pharc Bywyd Gwylt Manor House a Chanolfan Gweithgareddau Heatherton cyn bo hir hefyd, er mwyn sicrhau bod y gofalwyr ifanc yn cael amser i fwynhau eu hunain a threulio amser gyda phobl ifanc eraill o'r un oed.

Os ydych chi'n helpu i ofalu am aelod o'r teulu sy'n anabl, yn sâl, yn dioddef problemau iechyd meddwl neu gamddefnyddio sylweddau, a'ch bod chi rhwng 5-18 oed, yna cysylltwch os gwelwch yn dda.

Os am fanylion pellach, cysylltwch â **Cat Hooton** ar **0300 0200 002** neu e-bostiwch cat@carmarthenshirecarers.org.uk



Blynyddoedd Addysg Gofalwyr

Oherwydd y galw cynyddol am brosiect CEY a phrosiect YAC, yn ddiweddar, fe wnaethom recriwtio gweithiwr prosiect arall i ymuno â'r Gwasanaeth Gofalwyr i Blant a Phobl Ifanc yn Sir Gâr, ac rydym yn ddiolchgar iawn i'r sefydliadau sydd wedi cyfrannu grantiau i helpu'r gwasanaeth i dyfu a pharhau. Diolch yn arbennig i Sefydliad Waterloo, Sefydliad Sobell, Ymddiriedolaeth Garfield Weston a Phlant Mewn Angen y BBC.

Unigrwydd

Nid yw unigrwydd ac arwahanrwydd yn faterion mymlog; maen nhw wedi'u profi i niweidio iechyd, maen nhw'n sail ar gyfer eithrio cymdeithasol ac maen nhw'n broblem sylweddol a dybryd yng Nghymru, sy'n croesi pob ffin o ddsbarth cymdeithasol, oedran, hil, hunaniaeth o ran rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol, statws ariannol a daearyddiaeth.

Dangosodd Arolwg Cenedlaethol Cymru yn ddiweddar fod 17% o drigolion Cymru yn unig, a bod 54% o bobl wedi profi rhai teimladau o unigrwydd. Teimlir unigrwydd emosiynol pan ein bod yn gweld eisiau cwmnïaeth arferol un person yn arbennig; partner, brawd neu chwaer neu ffrind gorau gan amlaf. Profir unigrwydd cymdeithasol pan fo diffyg rhwydwaith cymdeithasol ehangach neu grŵp o ffrindiau gan berson.



Gall unigrwydd fod yn deimlad diflanedig, sy'n mynd a dod. Gall fod yn sefyllfaol; er enghraifft, gall ddigwydd ar adegau penodol, megis ar ddydd Sul, gwyliau banc neu'r Nadolig. Neu, gall unigrwydd fod yn barhaol; mae hyn yn golygu fod rhywun yn teimlo'n unig y rhan fwyaf o'r amser neu drwy'r amser.

Teimlo'n unig?

Mae teimlo'n unig yn emosiwn dynol arferol ac mae'n arwydd eich bod eisiau cwmni pobl. Gall y teimlad fod yn ddiiflanedig, a byddwch yn ei deimlo am ddiwrnod yn unig efallai, neu gall fod yn emosiwn tymor hirach. Mae'n gynorthwyol i feddwl yn bositif am wneud rhywbeth i helpu eich hun i beidio â bod yn unig, wrth gofio i beidio â beio'ch hun am deimlo fel hyn.

Os ydych chi wedi bod yn teimlo'n unig ers tro, y cam cyntaf yw sylweddoli a nodi hyn, hyd yn oed os mai dim ond i chi'ch hun fyddwch chi'n gwneud. Gall hyn eich helpu i feddwl beth allech chi wneud i helpu eich hun, neu sut i ofyn am help gan bobl eraill.

Meddyliwch amdano chi'ch hun

Meddyliwch beth hoffech chi gael mwy ohono – amser gyda ffrindiau neu'ch teulu efallai, os felly, gwahoddwch nhw i ymweld. Yn aml, os ydych chi'n unig rydych chi'n meddwl nad yw pobl eisiau ymweld â chi. Gellir deall hyn ond, yn aml, fe fydd pobl yn derbyn gwahoddiad a byddant yn dod i dreulio amser o ansawdd gyda chi.

Gofalwch amdano chi'ch hun

Os allwch chi wneud rhywbeth i wella eich iechyd, cymerwch gamau bach i fwyta'n dda, gwneud peth ymarfer corff ysgafn a chadwch yn weithgar, fe fydd pob un o'r rhain yn eich helpu i fod yn fwy cysurus yn treulio amser ar eich pen eich hun.

Rhannwch eich sgiliau a'ch amser gydag eraill

Gallwch gynnig eich amser neu'ch sgiliau arbennig trwy roi help llaw ar eich stryd, yn eich cymdogaeth neu gyda mudiadau lleol. Gallech chi wirfoddoli gyda'r Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol, Sense neu Independent Age, sy'n cynnig cymorth i bobl hŷn.

Pwyll piau hi

Os ydych chi wedi bod yn teimlo'n unig ers tro, neu hyd yn oed os ydych chi'ch amgylchynu gan bobl, gall fod yn frawychus meddwl am gyfarfod â phobl newydd, neu drafod eich teimladau gyda phobl am y tro cyntaf. Mae'n syniad da i ddechrau trwy fynd i rywle fel caffi, sinema neu ddigwyddiad lle allwch chi fod yng nghwmni pobl, ond bydd dim disgwyl i chi siarad neu ryngweithio yn syth; megis dosbarth, lle bydd pawb yn canolbwyntio ar weithgaredd.

Eich cymuned a'ch cymdogaeth

Darganfyddwch pa grwpiau, gweithgareddau neu wasanaethau lleol sydd ar gael ac ymunwch: megis canu neu grŵp cerdded, clybiau llyfrau, bridge, bingo, nosweithiau cwis neu grŵp ffydd.

Ymwelwch â Dewis Cymru (Cyfeirlyfr Iechyd a Llesiant) a chwiliwch am eich ardal:

www.dewis.wales

Llanymddyfri – Gofalu am Ofalwyr

Datblygwyd a chynhaliwyd digwyddiad i ofalwyr, mewn partneriaeth gyda staff ysbyty, a gyda chymorth Swyddog Datblygu Buddsoddwyr mewn Gofalwyr (BmG), Gweithiwr Allgymorth Gofalwyr Ymddiriedolaeth Gofalwyr Sir Gâr, y Swyddog Cymorth Cymunedol Heddlu (SCCH) lleol, Gwasanaeth Ambiwylans Cymru, a Swyddog Cydnerthedd Cymunedol Cyngor Sir Gâr. Nod y digwyddiad oedd canfod a chefnogi gofalwyr, a chynhaliwyd ef ar yr 28ain o Chwefror 2018, yn Ysbyty Llanymddyfri.

Er gwaethaf y tywydd oer, manteisiodd aelodau o'r gymuned leol, cleifion Meddygfa ac ymwelwyr cleifion yr Ysbyty ar y cyfle i alw heibio. Roedd diodydd poeth a phice ar y maen yn help i greu awyrgylch ymlaciedig. Lle'r oedd y gofalwyr yn teimlo gallent gymryd munud neu ddwy iddyn nhw eu hunain. O ganlyniad, dechreuodd y sgwrs lifo a rhoddwyd llawer o



Yn y llun o'r chwith i'r dde: Vanessa Buckler (Gweithiwr Allgymorth Gofalwyr, Ymddiriedolaeth Gofalwyr Sir Gâr), Debbie Bence (Swyddog Datblygu, Buddsoddwyr mewn Gofalwyr), Susan Smith (Swyddog Cydnerthedd Cymunedol, Cyngor Sir Gâr), Helen Fender (Swyddog Cymorth Cymunedol Heddlu), Alison Johnstone (Gwasanaeth Ambiwylans Cymru).

gefnogaeth 1:1 ar lafar. Roedd hyn yn cynnwys gwybodaeth yn ymwneud â mudiadau trydydd sector perthnasol, cyngor ariannol a chymorth lleol posib, er enghraifft.

Mae cyfarfodydd wedi cael eu trefnu, er mwyn i'r Gweithiwr Allgymorth gyfarfod â rhai gofalwyr a ganfuwyd o'r newydd, ac mae'r SCCH hefyd wedi trefnu i ymweld â gofalwr lleol sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi. Roedd ystod eang o wybodaeth briodol

ar gael, gan gynnwys ffurflenni cofrestru / atgyfeirio Meddygfeydd ar gyfer BmG, dyddiadau cyfarfodydd Clwb Gofalwyr Llanymddyfri, mynediad at sesiynau am ddim gyda Chyfreithwyr New Law, cadw eich hun yn ddiogel ayb.

Dosbarthwyd 17 o boteli Neges mewn Potel (os am fwy o wybodaeth ar y rhain, cysylltwch â: debbie@carmarthenshirecarers.org.uk

Dywedodd Vanessa Buckler, Gweithiwr Allgymorth Gofalwyr Ymddiriedolaeth Gofalwyr Sir Gâr:

"Bu'r diwrnod yn llwyddiant mawr, oherwydd fe wnaethom ddarparu gwybodaeth ar faterion gofalu ac annog gofalwyr i gofrestru gyda'u Meddygfa nhw. Bûm yn siarad â gofalwyr am sut maent yn ymdopi, a chymerais i fanylion y rheini a hoffai gymorth pellach."

Os golloch chi'r digwyddiad a'ch bod eisiau gwybodaeth bellach, cysylltwch â:

Helen Fender -
helen.fender@dyfed-powys.pnn.police.uk

Vanessa Buckler -
vanessa@carmarthenshirecarers.org.uk



CATCHUP

Mae CATCHUP yn darparu canolfan wybodaeth a chyngor, sy'n arbenigo mewn cyngor ar fudd-daliadau lles, wedi'i lleoli yng Nghanolfan Gymdeithasol Coleshill yn Llanelli.

Gall y staff ymdrin ag ymholiadau ar ystod o faterion sy'n berthynol i bobl ag anableddau a'u gofalwyr. Mae mwyafrif eu gwaith yn cynnwys cyngori pobl anabl a'r henoed ar eu hawliau i fudd-daliadau lles. Gellir rhoi cymorth hefyd gyda llenwi ffurflenni, adolygiadau ac apeliadau ar gyfer mwyafrif y budd-daliadau y gellir eu hawlio.

Ariennir CATCHUP gan Gyngor Sir Gâr ac maent yn gwasanaethu ardal Sir Gaerfyrddin i gyd; o Gastellnewydd Emlyn i Lanelli, Hendy-gwyn ar Daf i Lanymddyfri. Os ydych chi'n byw yn Sir Gaerfyrddin a'ch bod chi angen cymorth gydag unrhyw fater perthynol i fudd-daliadau, yna peidiwch ag oedi cyn cysylltu â nhw.

Mae'r Ganolfan Wybodaeth a Chyngor ar agor 5 diwrnod yr wythnos, dydd Llun i ddydd Gwener, rhwng 9:30yb a 2:30yh. Fe'ch cyngorir i drefnu apwyntiad ymlaen llaw.

Cysylltwch â CATCHUP i drefnu apwyntiad cyfrinachol, AM DDIM, i drafod eich hawl unigol chi i fudd-daliadau.

Manylion cyswllt:

CATCHUP

Gwasanaeth Cyngor Budd-daliadau Lles
Canolfan Gymdeithasol
Coleshill Teras, Llanelli SA15 3BT

Ffôn: 01554 776850

E-bost: info@catchupltd.co.uk

Cynllun HelpU Dŵr Cymru

Mae cynllun HelpU Dŵr Cymru yn helpu rhai pobl gyda'u biliau dŵr. I ymgeisio ar gyfer y cynllun, rhaid bod eich cartref yn gartref incwm isel.

Beth yw cynllun HelpU Dŵr Cymru?

Os ydych yn derbyn cymorth trwy gynllun HelpU Dŵr Cymru, bydd eich bil dŵr wedi'i gapio. Mae hyn yn golygu na fyddwch yn talu mwy na swm penodol am y flwyddyn.

Os oes gennych fesurydd dŵr a byddai'r gost yn is na swm HelpU Dŵr Cymru, bydd eich bil yn seiliedig ar yr union ddarlleniad. Fel arall, bydd y bil wedi'i gapio ar lefel HelpU Dŵr Cymru.

Pwy sy'n gymwys ar gyfer HelpU Dŵr Cymru?

I fod yn gymwys ar gyfer cynllun HelpU Dŵr Cymru, rhaid bod incwm eich cartref yn llai na £15,000.

Ymgeisio ar gyfer HelpU Dŵr Cymru

Os am wybod mwy a darganfod sut i ymgeisio ar gyfer cynllun HelpU Dŵr Cymru, ewch i wefan Dŵr Cymru:

www.dwrcymru.com/ên/My-Account/HelpU.aspx

I gael copi papur o'r ffurflen gais, ffoniwch Dŵr Cymru ar 0800 052 0145.



Dŵr Cymru
Welsh Water

Credyd Pensiwn

Yn ôl adroddiadau diweddar, mae hyd at 1.4 miliwn o gartrefi pensiwn-wyr yn colli allan ar incwm hanfodol, trwy fethu â hawlio Credyd Pensiwn.



Beth yw Credyd Pensiwn?

Mae Credyd Pensiwn yn fudd-dal prawf modd i bobl ar incwm isel sydd wedi cyrraedd yr oed cymhwys.

Mae dwy ran i'r Credyd Pensiwn - Credyd Pensiwn Gwarant a Chredyd Pensiwn Cynilion. Mae'n bosib ceuach chi un rhan neu'r ddwy ran, gan ddibynnu ar eich amgylchiadau.

Mae Credyd Gwarant yn ychwanegu at eich incwm wythnosol os yw'n llai na £163 (i berson sengl) neu £248.80 (i gyplau).

Mae Credyd Cynilion yn daliad ychwanegol i bobl a gynilodd arian ar gyfer eu hymddeoliad, er enghraifft pensiwn.

Os am wybodaeth bellach ewch i: www.gov.uk/pension-credit neu cysylltwch â CATCHUP trwy ffonio 01554-776850 neu e-bostio: info@catchupltd.co.uk.

Y ffordd gyflymaf i ymgeisio am Credyd Pensiwn yw dros y ffôn. Gall ffrind neu aelod o'ch teulu ffonio ar eich rhan – ond mae'n rhaid eich bod gyda nhw pan fyddant yn ffonio.

Llinell gymorth / hawlio Credyd Pensiwn
Ffôn: 0800 99 1234
Llinell Destun: 0800 169 0133
Dydd Llun i Ddydd Gwener, 8yb nes 6yb

Os byddai'n well gennych lenwi ffurflen gais bapur, gallwch ffonio (neu gael ffrind neu aelod o'ch teulu i ffonio) y llinell gymorth i ofyn am ffurflen bapur.

Neges mewn Potel

Clwb Llewod Lleol yn Cynorthwyo Gofalwyr ar draws Sir Gaerfyrddin.

Mewn partneriaeth gyda'r cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr, mae'r Clwb Llewod wedi bod yn cynorthwyo gofalwyr ar draws y sir, trwy ddarparu 'Neges mewn Potel' AM DDIM.

Mae'r cynllun ar gael gan eich Meddygfa neu Gofal Croesffyrdd Sir Gâr, a'i fwriad yw annog pobl i gadw eu gwybodaeth bersonol sylfaenol a'u gwybodaeth feddygol mewn lle cyffredin ...yr oergell!

Nid yn unig mae hyn yn arbed amser gwerthfawr i'r gwasanaethau brys mewn argyfwng, mae hefyd yn rhoi tawelwch meddwl i chi, eich teulu a'ch ffrindiau.



Os am fwy o wybodaeth neu i dderbyn eich potel AM DDIM, siaradwch ag aelod o staff yn eich Meddygfa neu cysylltwch â Gofal Croesffyrdd Sir Gâr ar:

Caerfyrddin: **01267 220046** Llanelli: **01554 754957**

Cyngor Cyfreithiol Am Ddim i Ofalwyr

Mae Cyfreithwyr New Law yn falch iawn i fod yn gweithio mewn partneriaeth gydag Ymddiriedolaeth Gofalwyr Sir Gâr.

NewLaw
solicitors

Mae New Law yn cydnabod bod llawer o ofalwyr, yn aml, yn cael eu hwynebu â phentwr enfawr o wybodaeth gan weithwyr cymdeithasol, meddygon teulu a gweithwyr proffesiynol eraill, am bwerau atwrnai, dirprwyaeth a materion cyfreithiol eraill.

Rydym ni eisiau helpu gofalwyr, trwy ddarparu sesiwn cyngor cychwynnol am ddim, heb orfod poeni am ffioedd anhysbys a drud.

Fe fydd New Law yn cynnal sesiwn cyngor cyfreithiol i ofalwyr, rhwng **10yb** a **3yh.**, ar y dyddiadau canlynol.

Dyddiad	Cyfrwng	Lleoliad
Dydd Gwener y 18fed o Fai	Apwyntiad dros y ffôn	D/Y/G
Dydd Gwener yr 20fed o Orffennaf	Apwyntiad wyneb yn wyneb	Caerfyrddin (bore) Llanelli (prynhawn)
Dydd Gwener yr 17eg o Awst	Apwyntiad dros y ffôn	D/Y/G
Dydd Gwener yr 21ain o Fedi	Apwyntiad wyneb yn wyneb	Caerfyrddin (bore) Llanelli (prynhawn)
Dydd Gwener y 19eg o Hydref	Apwyntiad dros y ffôn	D/Y/G
Dydd Gwener yr 16eg o Dachwedd	Apwyntiad wyneb yn wyneb	Caerfyrddin (bore) Llanelli (prynhawn)

Sylwer, mae'n hanfodol eich bod yn bwcio lle'n gynnar, oherwydd ein bod yn rhagweld y bydd galw mawr am y sesiynau. Os am wybod mwy neu i gael bwcio lle, cysylltwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr ar **0300 0200 002** neu e-bostiwch info@carmarthenshirecarers.org.uk, os gwelwch yn dda.

Os fyddwch chi'n penderfynu ein cyfarwyddo, fe fyddwn yn gweithio ar sail ffi sefydlog. Gallwn gynnig cyngor ar:

- Ewyllysiau (gan gynnwys ewyllysiau statudol i bobl heb allu)
- Ymddiriedolaethau i bobl agored i niwed
- Cyllid ar gyfer Gofal
- Capasiti
- Pwerau Atwrnai Parhaol
- Cynllunio Ystâd / Treth
- Diogelu Asedau
- Y Llys Gwarchod a Dirprwyaeth
- Gweinyddu Ystadau

Ymwadiad

Cymerwyd pob gofal wrth baratoi'r cylchlythyr hwn ac ni fedrwn gymryd gyfrifoldeb am unrhyw gamau sy'n deillio o'r tudalennau yma. Os fyddai'n well gennych gael copi electronig o'r cylchlythyr, yna rhwch wybod i ni trwy e-bostio info@carmarthenshirecarers.org.uk neu ffonio **0300 0200 002**.