

# CYNGOR SIR CEREDIGION COUNTY COUNCIL

<b><u>Adroddiad i'r:</u></b>	Pwyllgor Trosolwg a Chraffu Cymunedau Iachach
<b><u>Dyddiad y cyfarfod:</u></b>	11/03/23
<b><u>Teitl:</u></b>	Adroddiad Blynyddol Uned Gofalwyr Ceredigion 2022-2023
<b><u>Pwrpas yr adroddiad:</u></b>	Sôn am gyflawniadau Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol Ceredigion a'r cynnydd yn erbyn eu targedau a'u hamcanion y cytunwyd arnynt yn ystod y flwyddyn 2022-2023.

**Rheswm pam fod Craffu wedi gofyn am y wybodaeth:** Er gwybodaeth

## **Cyflwyniad**

Mae'r Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol yn dod â'n Swyddogion Datblygu Gofalwyr, Cysylltwyr Cymunedol a Swyddog Heneiddio'n Dda at ei gilydd i weithio mewn un tîm sy'n canolbwyntio ar roi gwybodaeth, cyngor a chymorth i ofalwyr di-dâl a chefnogi aelodau'r gymuned yng Ngheredigion.

Diffinnir gofalwr fel 'Unrhyw un sy'n gofalu, yn ddi-dâl, am ffrind neu aelod o'r teulu sydd, oherwydd salwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu gaethiwed, yn methu ymdopi heb eu cymorth'.

Mae gan ofalwyr hawl i fywyd y tu hwnt i'w rôl ofalu ac i wneud hynny, mae angen gwasanaethau effeithiol arnynt i gefnogi'r bobl y maent yn gofalu amdanynt ac ar eu cyfer nhw fel Gofalwyr yn eu rhinwedd eu hunain.

Mae Llywodraeth Cymru yn cyfeirio at "Gymru sy'n Gyfeillgar i Ofalwyr", gan nodi bod Gofalwyr di-dâl o bob oed yn rhan werthfawr o gymdeithas. Dangosodd cyfrifiad 2021 fod tua 310,000 o ofalwyr di-dâl yng Nghymru sy'n cyfateb i 10.5% o boblogaeth dros 5 oed y wlad. Dangosodd y cyfrifiad hefyd fod 7,246 o bobl yng Ngheredigion yn rhoi gofal di-dâl. O'r nifer hwn roedd 3,664 yn rhoi mwy nag 20 awr o ofal di-dâl yr wythnos. Mae adroddiad a ysgrifennwyd ar y cyd gan Carers UK a Phrifysgol Sheffield yn dangos bod gofalwyr di-dâl yng Nghymru a Lloegr yn cyfrannu £162 biliwn y flwyddyn i'r economi. Ar ben hynny, mae gofalwyr yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol trwy ddal teuluoedd ynghyd, gan alluogi anwyliaid i gael y gorau o fywyd wrth wneud cyfraniad enfawr i gymdeithas.

Mae Llywodraeth Cymru wedi nodi eu disgwyliad o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru 2014) y bydd iechyd, awdurdodau lleol a'r trydydd sector yn gweithio mewn partneriaeth i gefnogi Gofalwyr o dan y Ddeddf. Yn 2021, pennodd Llywodraeth Cymru o dan ei Strategaeth ar gyfer Gofalwyr Di-dâl, bedair blaenoriaeth:

- Adnabod a gwerthfawrogi gofalwyr
- Rhoi gwybodaeth, cyngor a chymorth

- Cefnogi bywyd ochr yn ochr â gofalu
- Cefnogi Gofalwyr Di-dâl mewn Addysg ac yn y Gweithle.

Mae rhoi gwybodaeth drwy lwyfannau'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd a DEWIS yn parhau i fod yn flaenoriaeth i'r Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol.

### **Y sefyllfa bresennol**

#### **DEDDF GWASANAETHAU CYMDEITHASOL A LLESIANT (CYMRU) 2014**

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn ymrwymedig i ddarparu'r gwasanaeth gorau posibl sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau i wella bywydau gofalwyr, ac i wella cefnogaeth, gwasanaethau a chydabyddiaeth gofalwyr yng Ngheredigion yn barhaus. Mae'r Ddeddf yn darparu diffiniad o Ofalwr fel "person sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal i oedolyn neu blentyn anabl". Mae hyn yn dileu'r gofyniad bod yn rhaid i ofalwyr fod yn darparu "cryn dipyn o ofal yn rheolaidd".

### **Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol:**

**A oes Aseiad Effaith Integredig wedi'i gwblhau? Os nad oes, dywedwch pam.**

Nid oes ei angen, gan nad yw hyn yn newid polisi

### **Crynodeb o'r Aseiad Effaith Integredig:**

<b>Hirdymor:</b>	Ddim yn berthnasol
<b>Cydweithio:</b>	Ddim yn berthnasol
<b>Cynnwys:</b>	Ddim yn berthnasol
<b>Atal:</b>	Ddim yn berthnasol
<b>Integreiddio:</b>	Ddim yn berthnasol

### **Argymhelliad:**

Fod y Pwyllgor Trosolwg a Chraffu Cymunedau Iachach yn ystyried yr adroddiad, ac os ydynt yn cytuno, i dderbyn Adroddiad Blynyddol y Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol.

### **Rhesymau dros y penderfyniad:**

**Enw Cyswllt:** Iwan Davies

**Rôl:** Rheolwr Corfforaethol Ymyrraeth Gynnar

**Dyddiad yr Adroddiad:** 11/03/23

### **Acronymau:**



**TÎM GOFALWYR A CHYMORTH CYMUNEDOL**

# Adroddiad Blynyddol

2022 - 2023



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council



**Cysylltu Ceredigion**  
Gofalwyr a Chymorth Cymunedol  
**Connecting Ceredigion**  
Carers and Community Support

# TABL O GYNNWYS

<b>Meet the team</b>	<b>2</b>
<b>Cyflwyniad</b>	<b>3</b>
<b>Amcanion Busnes</b>	<b>4</b>
<b>Ymgorffori Strategaeth Weithredol Llesiant Gydol Oes a gweithio hybrid i fewn i'r tîm</b>	<b>4</b>
<b>Darparu cymorth, gwybodaeth a chyngor</b>	<b>5</b>
<b>Datblygu gwaith gyda grwpiau, busnesau a'r trydydd sector i adeiladu gwytnwch cymunedol</b>	<b>10</b>
<b>Datblygu seibiannau cynaliadwy ar gyfer gofalwyr</b>	<b>12</b>
<b>Uchafbwyntiau'r Tîm</b>	<b>13</b>
<b>Beth sydd angen i ni ei wneud nesaf?</b>	<b>19</b>
<b>Amcanion Busnes 2023 - 2024</b>	<b>19</b>



# CWRDD Â'R TÎM



**RHEOLWR TÎM - Sara Humphreys**



**CYDLYNYDD DATBLYGU GOFALWYR A'R GYMUNED (Gogledd Ceredigion) - Mel Walters**



**CYDLYNYDD DATBLYGU GOFALWYR A'R GYMUNED (De Ceredigion) - Bethan James**



**SWYDDOG DATBLYGU GOFALWYR - Susan Kidd**



**CYSYLLTYDD CYMUNEDOL - Enfys James**



**SWYDDOG DATBLYGU HENEIDDIO'N DDA - Paul Lewis**



**CYSYLLTYDD CYMUNEDOL - Carys Owens**



**CYSYLLTYDD CYMUNEDOL - Sarah Kendall**



**CYSYLLTYDD CYMUNEDOL - Sian Salcombe**



**CYSYLLTYDD CYMUNEDOL - Sam Henly**



**CYSYLLTYDD DIGIDOL - Lucy Steere**



**CYSYLLTYDD CYMUNEDOL - Diane Williams**



**PRENTIS GWEINYDDU BUSNES - Sophie Richards**



**CYSYLLTYDD DIGIDOL - Fraya Grattan**

# CYFLWYNIAD



## NEGES WRTH RHEOLWR CORFFORAETHOL - YMYRRAETH GYNNAR, IWAN DAVIES

**Rwy'n falch iawn o gyflwyno adroddiad blynyddol Gofalwyr a Chymorth Cymunedol. Mae'r adroddiad yn adlewyrchu ehangder y gwaith a wneir gan y Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol a'i bartner comisiwn Gofalwyr Ceredigion ynghyd â'r effaith gadarnhaol ar y rhai sy'n derbyn gwasanaethau.**

Wrth wraidd gwaith y tîm mae darparu gwybodaeth o ansawdd uchel i ddefnyddwyr y gwasanaeth ac mae'n galonogol gweld bod nifer y gofalwyr di-dâl sydd wedi'u cofrestru ar y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr a'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Ifanc wedi cynyddu, sy'n golygu bod mwy o ofalwyr di-dâl y sir yn cael mynediad at wybodaeth fel y Cylchgrawn Gofalwyr.

Mae'r tîm hefyd wedi bod yn rhagweithiol wrth ymgysylltu â chymunedau Ceredigion yn trefnu digwyddiadau, galw heibio gyda'n Cysylltwyr Cymunedol ac wedi cefnogi'r mentrau Mannau Cynnes, unwaith eto yn darparu'r wybodaeth ddiweddaraf i'r rhai sy'n mynychu.

Felly, hoffwn ddiolch yn fawr i'r tîm a'r sefydliadau partner am eu gwaith caled a'u hymrwymiad parhaus dros y flwyddyn ddiwethaf ac edrychwn ymlaen yn fawr at ddatblygu a chyflwyno meysydd gwaith newydd yn 2023-2024.

*Iwan Davies*



# AMCANION BUSNES

## YMGORFFORI STRATEGAETH WEITHREDOL LLESIAN GYDOL OES A GWEITHIO HYBRID I FEWN I'R TÎM


### Beth wnaethon ni?

#### Ail-frandio'r tîm

Creu logo tîm newydd, manylion cyswllt a diweddarau ein taflenni.

#### Gwaith tîm

As a team we have got back into the swing of being out and about engaging with a range of groups and individuals.



**Cysylltu Ceredigion**  
Gofalwyr a Chymorth Cymunedol  
**Connecting Ceredigion**  
Carers and Community Support

#### Cymunedau Oed-gyfeillgar

- Penodwyd Swyddog Heneiddio'n Dda.
- Ymgysylltu mewn archfarchnadoedd lleol i gyd-fynd â Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hyn.
- Dechreuwyd gwaith ar gysylltu ac ymweld â grwpiau i gasglu adborth ar yr **8 parh gwahanol**:

- 1 Mannau ac adeiladau allanol
- 2 Cludiant
- 3 Tai
- 4 Cyfranogiad Cymdeithasol
- 5 Parch a chynhwysiant cymdeithasol
- 6 Cyfranogiad a chyflogaeth ddinesig
- 7 Cyfathrebu a gwybodaeth
- 8 Cefnogaeth gymunedol a gwasanaethau iechyd

Bydd yr adborth yn sail i'r hunanasesiad Cymunedau Heneiddio'n Dda, y bydd y cyngor yn ei gyflwyno i Sefydliad Iechyd y Byd yn gynnar yn 2024. Y nod yw i Geredigion ddod yn Gymuned Oed-gyfeillgar.



**Gwella eich iechyd a'ch lles, trwy gysylltu â'ch cymuned**

**Yr hyn rydym yn ei wneud**

Mae'r Tim Gofalwyr a Chymorth Cymunedol yn gweithio gyda phobl o bob oed ac yn darparu:

- Gwybodaeth
- Cyngor
- Cymorth
- Hyfforddiant
- Digwyddiadau

**Cysylltu â ni**

Tim Gofalwyr a Chymorth Cymunedol  
01545 574200  
cysylltu@ceredigion.gov.uk  
www.ceredigion.gov.uk

Cyngor Sir Ceredigion  
Canolfan Rheidol, Rhodfa Padarn  
Llanbedem Fawr, Aberyswyth  
Ceredigion, SY23 5UE

**Gofalwyr a Chymorth Cymunedol**

CYSYLLTU CEREDIGION  
Cyngor Sir CEREDIGION  
County Council



**Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr**

Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr yn wasanaeth RHAD AC AM DDIM ar gyfer gofalwyr di-dâl yng Ngheredigion. Drwy ymuno â'r gwasanaeth byddwch yn derbyn:

- Cylchgrawn y Gofalwyr deirgwaith y flwyddyn
- Gwybodaeth am gymorth, gwasanaethau, digwyddiadau, hyfforddiant a Fforwm y Gofalwyr
- Mynediad i Gronfa Gofalwyr Ceredigion
- Cerdyn Gofalwyr Ceredigion neu'r Cerdyn Adnabod Gofalwyr Ifanc
- Y cyfle i ddweud eich dweud ar faterion sy'n effeithio ar ofalwyr yn lleol a chenedlaethol

**Cysylltwyr Cymunedol**

Mae Cysylltwyr Cymunedol Ceredigion yma i'ch cefnogi gan eich helpu i gysylltu â'ch cymuned.

Siaradwch â'n Cysylltwyr Cymunedol i gael gwybod pa weithgareddau a gwasanaethau sydd ar gael yn lleol. Gallant eich helpu i gael mynediad atynt.

**Dewis Cymru**  
Call dewis a chyngordd rheolaeth

Dewis Cymru yw gwefan Cymru ar gyfer lles.

Mae gan gyfeiriadur ar-lein Dewis wybodaeth am dros 6000 o wasanaethau lleol a chenedlaethol a all eich helpu gyda'r pethau sy'n bwysig i chi.

[www.dewis.cymru](http://www.dewis.cymru)

**Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd**

Cyngor ac arweiniad RHAD AC AM DDIM ar ystod eang o faterion gofal plant a chymorth i deuluoedd.

Mae hyn yn cynnwys:

- Darpariaeth gofal plant leol
- Grwpiau rhieni a phlant bach
- Cyfoedd chwarae a chybiau gwylau
- Cymorth i Deuluoedd
- Adysg a hyfforddiant
- Credydau Treth, materion ariannol a chyfreithiol
- Iechyd a lles

**Deuddeg Cymunedol**  
Deuddeg Cymunedol  
Family Information Service  
Ceredigion

# DARPARU GWYBODAETH, CYNGOR A CHYMORTH

## Beth wnaethon ni wneud?



Cynnydd o

# 14%

yn Aelodaeth Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr.



Cynyddu aelodaeth y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Ifanc

# 144%

Printiwyd a rhanwyd

# 4250

cylchgrawn ar draws Ceredigion.



**Siarter ar gyfer Gofalwyr Di-dâl**



Dosbarthwyd Siarter Llywodraeth Cymru ar gyfer gofalwyr di-dâl i

# 100%

o'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr.

Dosbarthwyd

# 3000

Llyfryn Gwybodaeth i Ofalwyr Ifanc i ysgolion ar draws y sir.



Gweithio gyda Gofalwyr Ceredigion i gefnogi

# 158

o ofalwyr ifanc i gael bywyd y tu hwnt i'w rôl fel gofalwr.





Derbyniwyd

**607**

o atgyfeiriadau gan Gysylltwyr Cymunedol

Cysylltodd

**78**

o ofalwyr di-dâl â'r Cysylltwyr Cymunedol am gefnogaeth

Cafodd

**13**

gofalwr di-dâl eu cyfeirio at y Porth Gofal ar gyfer asesiad anghenion gofalwr

**Y tri phrif reswm y cysylltodd pobl â'r Cysylltwyr Cymunedol oedd:**



Unigrwydd ac unigedd



Ceisiadau Bathodyn Glas



Materion sy'n ymwneud â chostau byw

O'r **137** o gleientiaid a ofynnodd am gymorth oherwydd unigrwydd ac unigedd, nid oedd gan **117** unrhyw aelodau o'r teulu na ffrindiau y gallent ddibynnu arnynt am gefnogaeth.

**Gogledd Ceredigion - 177 atgyfeiriad**



47



21



17

**Canol Ceredigion - 220 atgyfeiriad**



64



35



19

**De Ceredigion - 210 atgyfeiriad**



49



37



30

**Gofalwyr i Ceredigion Carers**

Cefnogi Gofalwyr Ceredigion i ddarparu cyngor gwybodaeth ac arweiniad i

**805**

o oedolion sy'n ofalwyr a darparu

**2016**

awr o ofal newydd i roi cyfle i ofalwyr gael saib o'u rôl.



Cefnogi gofalwyr yn eich gweithlu

Llawlyfr rheolwr



employersforcarers.org

Mae Cyfngwyr i Ofalwyr (ETC) yn weithrededd aelodaeth i gynnal ddiarwr gan Carers UK.

**39**

aelod o staff, gan gynnwys rheolwyr, wedi'u cefnogi drwy hyfforddiant a digwyddiadau gwybodaeth i ofalwyr.

## Ymgysylltu â'r cyhoedd ar draws y sir

2022-23 yw'r flwyddyn gyntaf ers pandemig Cofid-19 i'r tîm fedru cynnal a mynychu digwyddiadau cyhoeddus. Rydym wedi cynnal a mynychu **96** o ddigwyddiadau ar draws Ceredigion.

# 243

o bobl wnaeth fynychu digwyddiadau galw heibio cymunedol

## 49

digwyddiad galw heibio cymunedol

## 24

o ddigwyddiadau partneriaethau wedi'u mynychu

## 16

o ddigwyddiadau thema wedi'u trefnu gan y tîm

Cymryd rhan mewn

## 7

grŵp mynd i'r afael â chaledi



## Gwasanaeth Cymorth i Ofalwyr Ifanc Ceredigion-ail-gomisiynu a'i gyflwyno.

Ym mis Ebrill 2022 roeddem yn falch o gyhoeddi bod Gofalwyr Ceredigion Carers (GCC) wedi llwyddo i ennill y tendr i ddarparu'r Gwasanaeth Cymorth i Ofalwyr Ifanc yng Ngheredigion. Trwy gydol y flwyddyn, mae **357** o ofalwyr wedi ymgysylltu â'r gwasanaeth ers iddo ddechrau. Mae GCC wedi cefnogi gofalwyr ifanc a'u teuluoedd drwy ddarparu cefnogaeth 1:1 ac amrywiaeth o weithgareddau.



### Gofalwyr ifanc yn cael eu swyno gan fyd y panto

Ddiwedd mis Ionawr, estynnodd Gofalwyr Ceredigion wahoddiad i ofalwyr ifanc o bob rhan o Geredigion wylïo'r pantomeim, Mother Goose, yng Nghanolfan y Celfyddydau Aberystwyth.

Cafodd y gofalwyr ifanc o bob oed eu swyno gan y sioe, a hynny yng nghwmni cynulleidfa a oedd yn llenwi pob sedd yn Theatr y Werin. Roedd y perfformiad digrif yn llawn hwyl yr ŵyl, gyda chaneuon cofiadwy, comedi slapstic, a digonedd o fŵan a hisian!!

Ar un adeg, rhedodd y cast oddi ar y llwyfan, i fyny'r grisiau ac ar hyd y rhesi, gan wlychu'r gynulleidfa â gynau dŵr. Roedd yn gyfle perffaith i'r gofalwyr ifanc ymlacio a mwynhau eu hunain. A does dim dwywaith iddyn nhw wneud hynny, gyda'u bonllfau nhw'n uwch na neb arall!!

Trefnwyd yr ymweliad gan Jamie, Gweithiwr Allgymorth Gofalwyr Ifanc a Theuluoedd Gofalwyr Ceredigion. Dros y deuddeg mis diwethaf, mae Jamie wedi trefnu llawer o ymweliadau a gweithgareddau hwyliog i ofalwyr ifanc, gan gynnwys laser tag a phadlfyrddio.

### Dyfyniad o'r Cylchgrawn y Gofalwyr (Mawrth 2023)

"Ro'n i'n poeni mai fi byddai'r hynaf yma a do'n i ddim yn siŵr iawn os oeddwn am ddod. A dweud y gwir, dwi wedi cael amser da. Do'n i ddim yn siŵr beth i'w ddisgwyl ond dwi'n sicr am ddod nôl y flwyddyn nesaf."

"Roedd hwnna'n wych! Fy hoff ran oedd pan wnaethon nhw redeg at y seddi gyda drylliau dŵr. Ges i wlychad a hanner ac ro'dd e mor cŵl.."

**NEWYDD**  
Cydnherthedd a llesiant:  
**cwrs hunangymorth i ofalwyr di-dâl**

Mae'r cwrs ar-lein newydd hwn yn atgoffa gofalwyr di-dâl eich bod chi'n bwysig hefyd.

Mae'n hawdd anghofio gofalu am eich llesiant eich hunan pan fyddwch chi'n gofalu am aelod o'ch teulu neu ffrind y mae angen eich cymorth chi arno/arni.

Mae'r cwrs ar-lein newydd hwn yn atgoffa gofalwyr di-dâl eich bod chi'n bwysig hefyd.

Yn ystod y cwrs, byddwch chi hefyd yn dysgu am ffyrdd o wneud y pethau a ganlyn:

- Lleihau straen
- Cadw'r ddydd yn wastad o ran eich lles chi
- Meithrin cydnherthedd emosiynol

Mae'r cwrs ar-lein newydd hwn yn atgoffa gofalwyr di-dâl eich bod chi'n bwysig hefyd.

[www.ceredigion.gov.uk/cwrsogofalwr](http://www.ceredigion.gov.uk/cwrsogofalwr)

SGANWCH Ff

Ceredigion County Council, Cymdeithas Ceredigion, Cymdeithas Ceredigion, Cymdeithas Ceredigion, Cymdeithas Ceredigion, Cymdeithas Ceredigion, Cymdeithas Ceredigion, Cymdeithas Ceredigion, Cymdeithas Ceredigion, Cymdeithas Ceredigion

## Hyfforddiant cydnherthedd a lles i ofalwyr

Datblygodd y tîm adnodd ar-lein ar gyfer gofalwyr di-dâl sy'n ceisio cefnogi gofalwyr di-dâl i:

- leihau lefelau straen
- gydbwyso lles
- fagu gwytnwch emosiynol

Gellir cael mynediad at y pecyn cymorth ar-lein, am ddim, gan unrhyw un ar wefan Cyngor Sir Ceredigion.



## Dewis Cymru

Mae'r holl Gysylltwyr Cymunedol wedi'u hyfforddi yn olygyddion Dewis. Gallant nawr gefnogi busnesau a grwpiau i gyhoeddi eu gwybodaeth ar Dewis. Gall staff gweinyddol hefyd ddarparu cymorth wrth adnewyddu a chynnwys

## Sefydlu'r Gwasanaeth

Gwnaethom gyflwyno cyflwyniadau sefydlu gwasanaethau i **91** aelod o staff y cyngor, staff y trydydd sector a gweithwyr iechyd proffesiynol. Mae hyn yn cynnwys:

- Gweithwyr Cymdeithasol a Chynorthwywyr Gwaith Cymdeithasol
- Gweithwyr Cymdeithasol Asiantaethau
- Therapyddion Galwedigaethol Ysbyty Bronglais
- Tîm Allgymorth Cymunedol Hywel Dda
- Rhagnodwyr Cymdeithasol Hywel Dda
- DDAS
- CAMHS
- CMHT
- Fforwm Gofal Pobl Hŷn

**Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol**

**Cysylltwyr Cymunedol**

Allgymorth

Gwasanaeth Gwybodaeth a Deuluoedd  
Family Information Service  
Ceredigion

Iechyd a Lles Cymru

**Gwasanaeth Gofalwyr**

Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr

Cylchgrawn y Gofalwyr

Cardiau Gofalwyr

Gofalwyr Ceredigion Carers



# DATBLYGU GWAITH GYDA GRWPYAU, BUSNESAU A'R TRYDYDD SECTOR I ADEILADU GWYTNWCH CYMUNEDOL

## Beth wnaethon ni wneud?

### Cyflogwyr dros Ofalwyr

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn parhau i anrhydeddu a chymryd rhan fel aelod rhanbarthol o gynllun 'Cyflogwyr dros Ofalwyr' Gofalwyr Cymru. Fel rhan o ymrwymiad y cyngor i gefnogi gofalwyr di-dâl o fewn ein gweithlu ein hunain, mae'r Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol wedi darparu dwy haen o gyngor a chymorth drwy raglen o sesiynau ar gyfer rheolwyr a staff.

Rhannwyd

12

cylchlythyr i staff sy'n ofalwyr trwy'r Newyddion staff misol.

Cafwyd

11

sesiwn galw heibio i ofalwyr

Cyflwynwyd

4

sesiwn 'Gwybod eich hawliau gofalwyr'

Cynhaliwyd

4

sesiwn gwybodaeth 'Rheolwyr-cefnogi'r sgwrs dros ofal'



### Lleihau niwed

- Daeth yr holl staff a hyfforddwyd fel Cyfeillion Dementia'r Gymdeithas Alzheimer's a dau aelod o'r tîm yn Llysgenhadon Dementia. Gall Llysgenhadon Dementia ddarparu hyfforddiant y cyfeillion.
- Hyfforddiant alcohol a phobl hŷn
- Menywod a gamblo
- Hyfforddiant budd-daliadau



## Nodi bylchau – cyfeillio a thrafnidiaeth

Fel y gwelwyd mewn blynyddoedd cynt, **y ddau fwch mwyaf yr ydym yn ei weld o fewn y gwasanaeth yw'r ddarpariaeth o drafnidiaeth a chyfeillio gwasanaethau.** Mae'r astudiaeth achos canlynol yn esiampl o sut yr ydym yn adnabod bylchau fel hyn a sut ydym yn mynd ati i fynd i'r afael â hwy.



**Sylwodd y Cysylltydd Cymunedol, Sarah Kendall,** ar yr angen cynyddol am wasanaethau cyfeillio a chymorth trafndiaeth i hwyluso gweithgareddau cymdeithasol a thasgau dyddiol yn Aberystwyth. Ar ôl ymchwilio i'r gwasanaethau sydd ar gael, darganfu gynllun Canolfan Ddydd Hafan Y Waun i ddechrau clwb cymdeithasol newydd sy'n agored i'r gymuned, gan gynnig gweithgareddau amrywiol. Cefnogodd Sarah ofalwr a'i phriod sydd â dementia i fynychu'r clwb, a oedd yn bleserus ac yn foddhaus iddynt. Roedd Sarah wedi'i phlesio gyda'r effaith gadarnhaol gafodd y clwb, ac felly fe wnaeth Sarah argymhell y clwb i eraill ond nododd bod heriau o ran trafndiaeth. Ar ôl trafod hyn gyda Rheolwr y Ganolfan Ddydd, dysgodd Sarah eu bod wedi derbyn grant ar gyfer bws mini trydan, gan eu galluogi i gynnig cludiant i'r mynychwyr. Ehangodd y Ganolfan Ddydd ei gwasanaethau drwy gychwyn gwasanaeth siopa bob pythefnos. Parhaodd Sarah i gyfathrebu'n agos â'r Ganolfan Ddydd, gan eu cynorthwyo i gael mynediad at Grantiau Hwb Cynnes, gan arwain at y clwb yn dod yn Hwb Cynnes yn ystod y gaeaf a chyflwyno clwb cinio poblogaidd mewn gwahanol leoliadau yn Aberystwyth.



### Canlyniadau:

- Bellach mae gan gleientiaid a gyfeirir rhwydwaith gymdeithasol ac maent yn mynychu gweithgareddau yn rheolaidd
- Gwnaeth Hafan Y Waun gais llwyddiannus am gyllid i ddod yn Hwb Cynnes ac mae bellach yn lle diogel i bobl yn y gymuned
- Nodi gwasanaeth siopa a chludiant ar gyfer cleientiaid sy'n ynysig yn gymdeithasol i fynychu gweithgareddau



*Mae wedi bod yn bleser mawr i mi weld fy nghleient yn mwynhau mynd i'r Clwb Ddydd Mawrth a gweld fy nghleient yn gwneud ffrindiau newydd.*

*Rwyf hefyd wedi mwynhau gweithio'n agos gyda'r Rheolwr a rhoi gwybod iddi am unrhyw grantiau posibl a allai gefnogi'r prosiectau ymhellach.*

*Rwyf bellach yn hysbysu cleientiaid yn rheolaidd am y Clwb Dydd Mawrth, y Clwb Cinio a'r triapiau siopa bob pythefnos.*

**Sarah Kendall -  
Cysylltydd Cymunedol**



## Mynd i'r afael â'r argyfwng costau byw

Er mwyn mynd i'r afael â'r argyfwng costau byw, cydweithiodd y tîm ag amrywiol bartneriaid a thimau o fewn yr awdurdod lleol i gyflwyno digwyddiadau a lledaenu taflenni gwybodaeth. Roedd yr ymdrechion hyn yn canolbwyntio ar ddarparu gwybodaeth a chymorth hanfodol, gyda'r nod o addysgu a chynorthwyo'r gymuned i reoli heriau ariannol yr argyfwng. Fe wnaeth ein dull cydweithredol wella cyrhaeddiad ac effaith y mentrau hyn yn sylweddol.

**Cylchlythyr arbennig i ofalwyr - Cyhoeddiad 'Costau Byw' Ionawr 2023**

# DATBLYGU SEIBIANNAU CYNALIADWY AR GYFER GOFALWYR

## Beth wnaethon ni wneud?

### Cerdyn Gofalwyr Ceredigion

Cyhoeddi

**189**

o gardiau gofalwr newydd i oedolion, cynnydd o **136%** ers y flwyddyn flaenorol.

Mae cyfanswm o

**394**

o ofalwyr di-dâl yng Ngheredigion yn defnyddio Cerdyn Gofalwr Ceredigion i gael mynediad at gyfleusterau hamdden am ddim yn y sir.

Cyhoeddi

**55**

o gardiau gofalwr ifanc newydd, cynnydd o **500%**

Ydych chi wedi gwneud cais am eich Cerdyn Gofalwr Ceredigion **AM DDIM**?



Ymgeisiwch yma heddiw, am...

Mynediad diderfyn **AM DDIM** i gyfleusterau canolfannau hamdden



Am ragor o wybodaeth ac i wneud cais ewch i: [www.ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwyr](http://www.ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwyr)

# UCHAFBWYNTIAU'R TÎM

## TALIAD CYMORTH O £500 I OFALWYR DI-DÂL

Gweithiodd y tîm gyda'r adran Cyllid a Chaffael i brosesu a thalu cais ar gyfer taliad cymorth Llywodraeth Cymru o £500 ar gyfer gofalwyr di-dâl a oedd ar gael i wneud cais rhwng mis Mai a mis Medi 2022. Roedd y tîm yn allweddol wrth gynghori gofalwyr di-dâl o'u hawliau. Gwnaed hyn trwy'r cyfryngau cymdeithasol a thrwy'r post. Trwy ein hymdrechion, llwyddodd Ceredigion i gyflawni un o'r cyfrannau uchaf o hawliadau yng Nghymru, a dderbyniwyd gan ofalwyr a oedd yn gymwys i gael y taliad.

“

*Hoffwn ddiolch i chi am eich cefnogaeth a'ch gwaith caled ar y cynllun hwn. Ar hyn o bryd, 77.5% yn manteisio ar hyn, sy'n ganlyniad rhagorol a gwn fod Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol yn falch iawn o'r ffigur hwn ac y byddai hithau hefyd yn dymuno ymuno â mi trwy ddiolch i bawb a gymerodd ran. Hyd yma, mae bron i 44,000 o ofalwyr di-dâl wedi elwa o'r taliad hwn.”*

**Neges o ddiolch oddi wrth Duncan Hall,  
Swyddog Arweiniol Corfforaethol, Cyllid a Chaffael**

Derbyniodd

**703**

o ymgeiswyr  
cymwys £500

Cyfanswm o

**£351,000**

wedi'i dalu

Cofrestrwch â ni ar  
gyfer y taliad o **£500**  
i ofalwyr di-dâl, cyn  
**15 Gorffennaf 2022.**



Cyngor Sir  
CEREDIGION  
County Council

Os oeddech yn cael  
**Lwfans Gofalwr** ar 31  
Mawrth 2022, efallai y  
bydd gennych hawl i  
**£500** ychwanegol gan  
Llywodraeth Cymru.

**Cofrestru ar  
agor nawr.**



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



# CRONFA GOFALWYR CEREDIGION

Gwnaeth gofalwyr gais am hyd at £150 i wella eu hiechyd a'u lles.

## BETH OEDD GOFALWYR YN GWARIO'R ARIAN ARNO?

### Y 5 prif gais

- Gwyliau byr (179)
- Therapiau a Thriniaethau (84)
- Chwaraeon, ffitrwydd a gweithgareddau awyr agored (67)
- Dillad (56)
- Technoleg (52)

## DYWEDODD GOFALWYR...

"Diolch yn fawr iawn, mae hyn wedi gwneud gwahaniaeth mawr i'm cyflwr meddyliol. Mae'n achos arbennig"

"Diolch o waelod calon. Roeddwn i mor falch, nes i ddechrau llefain... Bydd hyn yn gwneud cymaint o wahaniaeth i mi."

"Diolch yn fawr am hyn, mae fy merch yn gyffrous iawn, mae hi wedi bod eisiau gêm Harry Potter newydd... Diolch unwaith eto-mae hi ar ben ei digon."

"Ro'n i ond am ddiolch yn fawr iawn am hwn. Dwi mor gyffrous i fwcio gwyliau yn fuan iawn. Rwy'n ddiolchgar iawn i chi i gyd."

"Rwyf bellach wedi defnyddio'r gronfa yn effeithiol iawn ac wedi prynu'r bysellfwrdd cerddoriaeth ro'n i wedi'i lygadu ers tro byd - diolch i chi does dim rhaid i mi freuddwydio am ei feddu rhagor."

## Cronfa Gofalwyr Ceredigion

Ydych chi'n edrych ar ôl rhywun? Gallwch wneud cais am y Cronfa Gofalwyr Ceredigion os ydych chi neu'r unigolyn yr ydych yn gofalu amdanynt yn byw yng Ngheredigion.

Gallwch wneud cais am hyd at

# £150

i'w wario ar rywbeth a fydd yn helpu i wella'ch iechyd a'ch lles.



[www.ceredigion.gov.uk/cronfagofalwyr](http://www.ceredigion.gov.uk/cronfagofalwyr)



Cafodd

# £116,197

ei ddyfarnu

Cafodd

# 591

cais unigol a theuluol eu prosesu

Elwodd

# 776

o ofalwyr

# MANNAU CROESO CYNNES

**Trwy gydol gaeaf 2022/23, bu tîm Cysylltwyr Cymunedol Ceredigion yn cydweithio â CAVO a grwpiau cymunedol ledled y sir i sefydlu Mannau Croeso Cynnes.**

Mae Mannau Croeso Cynnes yn lleoliadau cynnes a diogel sy'n rhad ac am ddim ac yn groesawgar i bob oedran, mae rhai ohonynt hefyd yn darparu diodydd poeth, byrbrydau a gweithgareddau.

Agorodd caffis, eglwysi, canolfannau cymunedol, neuaddau pentref, llyfrgelloedd a siopau llyfrau ar draws y sir eu drysau a chroesawu pobl o bob oed.

Roedd y Mannau Croeso Cynnes yn fan cyfarfod cymdeithasol i bobl ddod at ei gilydd ac adeiladu cyfeillgarwch.



## **Astudiaeth achos Cysylltydd Cymunedol:**

Yn ystod cyfarfod tîm, buom yn trafod y prosiect Mannau Croeso Cynnes a chytunwyd y byddai cynnwys Cysylltwyr Cymunedol yn allweddol wrth ledaenu gwybodaeth am y cyllid sydd ar gael ledled Ceredigion. Penderfynwyd yn unfrydol i estyn allan yn rhagweithiol i bob cymuned yn y rhanbarth.

Yn fy rôl i, cefais fewnbwn gwerthfawr gan fy Rheolwr Tîm, a rannodd fanylion yn syth ar sut i wneud cais am y cyllid. Heb betruso, es ati i ddsbarthu'r wybodaeth i wahanol hybiau cymunedol, gan gynnwys Hwb Cymunedol y Borth, Eglwysi Lleol, Caffi Cymunedol Cletwr, Hafan y Waun a Neuaddau Cymunedol.

Ar ben hynny, gwnes i ymweliad personol â'r Bore Coffi a sefydlwyd yn ddiweddar yn Neuadd Rhydypennau i ddweud wrthynt am y cyfle cyllido newydd. Roedd ymateb Pwyllgor Neuadd Rhydypennau yn hynod gadarnhaol, ac fe wnaethant gais yn brydlon am y grant ar yr un diwrnod. Roeddwn wrth fy modd eu bod wedi llwyddo i gael y grant, a gefnogodd eu menter Bore Coffi Croeso Cynnes.

Oherwydd ein hymdrechion rhagweithiol i estyn allan, roeddwn yr un mor falch bod sawl man cymunedol arall wedi gwneud cais am gyllid manau Croeso Cynnes ar gyfer eu gweithgareddau. Roedd hyn yn cynnwys, Hwb Cymunedol y Borth, Caffi Cletwr, Hafan y Waun, Eglwys Llanbadarn Fawr, Yr Iron Room yn Eglwysfach, Neuadd Talybont a Neuadd Rhydypennau yn Bow Street.

Mae'r ymateb gan y grwpiau cymunedol hyn wedi bod yn gadarnhaol iawn, a mynegwyd eu diolch am ddarparu gwybodaeth yn brydlon ac effeithiol ynghylch y cyllid sydd ar gael ar gyfer y prosiect Mannau Croeso Cynnes.

Oherwydd y berthynas gref, gadarnhaol y mae'r tîm wedi gallu meithrin gyda sefydliadau wrth ddatblygu'r Mannau Croeso Cynnes, byddwn yn parhau i adeiladu ar y gwaith hwn yn 2022-23.



Roedd

**42**

o Fannau Croeso Cynnes ar draws Ceredigion

**Gwnaeth y Cysylltwyr Cymunedol ddsbarthu:**

**150**

o adlewyrchwyr rheiddiadur



**300**

o nwyddau atal drafft



**50**

o flancedi



**60**

Bwlb golau arbed ynni



# GWEITHIO GYDAG IECHYD - PRESGRIPSIYNAU CYMDEITHASOL

## Tîm Amlasiantaeth Borth (MAT)\*

Mae'r Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol wedi sefydlu cysylltiadau da ac wedi creu perthynas waith gref ymhlith aelodau MAT sydd wedi bod yn hynod hawdd i weithio â hwy pan fo angen cymorth pellach. Rydym wedi dod i adnabod tîm y feddygfa yn dda iawn ac o ran yr hyn rydym wedi'i ddysgu, rydym wedi dod i ddeall mwy am y rolau proffesiynol o fewn y feddygfa megis nyrsus Admiral, nyrs ardal, a Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd eraill. Mae gennym hefyd syniad mwy clir o'u cyfranogiad yng ngofal unigolyn, lle mae'r person hwnnw ar ei daith yn gorfforol ac yn feddyliol ac mae'n ein hysbysu yn ein gwaith i sicrhau'r canlyniadau cadarnhaol gorau. Mae unrhyw rwystrau oedd yn bodoli rhwng ein tîm a'n cydweithwyr iechyd bellach wedi cael eu dileu trwy gymryd rhan yn y prosiect hwn.

# 150

o gleifion wedi eu gweld gan MAT Borth a Thregaron



Cyfeiriwyd

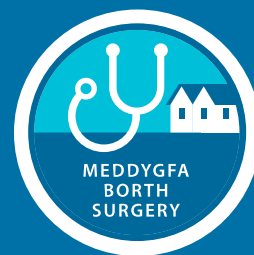
# 19

claf yn uniongyrchol at y Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

## Ehangu presgripsiynau cymdeithasol yng Ngheredigion

Ym mis Ionawr 2023, yn dilyn cydnabyddiaeth eang o gyflawniadau MAT Borth, gwahoddwyd y feddygfayn Nhregaron i ymuno. Mae gennym agwedd gadarnhaol ynglŷn â'r manteision posibl y bydd yn eu cynnig i gleifion a chymuned Tregaron drwy gydol 2023 - 2024.

*\*Noder: roedd MAT (Tîm Amlasiantaethol) yn cael ei adnabod ynghynt fel MDT (Y Tîm Aml-ddisgyblaethol) tan mis Chwefror 2023*



Gwylwch y fideo i weld gwybodaeth am MAT y Borth (Saesneg yn unig)



[bit.ly/BorthMAT](https://bit.ly/BorthMAT)

## Canlyniadau cleifion:

- **11** wedi'u cefnogi i ymuno â grwpiau cymdeithasol yn eu hardaloedd lleol
- Cyfeiriwyd **4** at wasanaeth cefnogi gofalwyr a gomisiynwyd ar gyfer cefnogaeth ddwys
- Cafodd **3** gymorth i gael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl
- Cefnogwyd **2** i gael mynediad at gymorth ymarferol yn y cartref wrth y Groes Goch ac Age Cymru
- Cefnogwyd **2** i gael mynediad at feddygfeydd Canolfan Cyngor ar Bopeth
- Cefnogwyd **1** i gael mynediad at Country Cars i gael cymorth gyda thrafnidiaeth

# BLWYDDYN LLAWN GWEITHGAREDDAU

## SESIYNAU GALW HEIBIO CYMUNEDOL

**Beth am siarad am gadw'n gynnes**

Ymunwch â Chysylltydd Cymunedol, Sarah Kendall am wybodaeth a chyngor

**Dydd Mawrth, 6 Rhagfyr**  
3pm - 5pm

**Tafarn Y llew Gwyn, Talybont**

Mae Cysylltwyr Cymunedol yn arbenigwyr ar yr hyn sy'n digwydd yn eich ardal chi!

Mae hyn yn cynnwys grwpiau cymunedol, a gweithio gyda grŵpiau ac unigolion i ddod o hyd i wybodaeth a danfon gwychaeth i'ch cadw mewn cysylltiad â'ch cymuned.

“Doeddwn i ddim yn siŵr os oeddwn am ddod gan fy mod i mor brysur. Gwnaeth fy ngŵr fy annog i ddod heddiw ac rwy'n falch iawn fy mod i wedi dod gan fy mod wedi mwynhau'n fawr.”



## TE A CHACEN I OFALWYR DI-DÂL

Ymunwch â'ch Cysylltydd Cymunedol lleol am sgwrs a phaned hamddenol.

**Lleoliad:** Talbot Tregaron  
**Dyddiad:** 27/09/2022  
**Amser:** 3pm

Nifer cyfyngedig o leoedd - rhaid archebu lle

## Sesiynau galw heibio

**Siop gwisg ysgol ail-law**

Rhodri gostyngiad i bawb sy'n dangos Cerdyn Gofalwr

**Hwb Eco Aber**  
Stryd y Baddon, Aberystwyth, SY23 2NN

**Dydd Gwener 8 Gorffennaf 4 - 6pm**

**Dydd Sadwrn 9 Gorffennaf 11am - 1pm**

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Mandy, Gofalwyr Ceredigion Carers drwy Ffônio 07976 806975 neu drwy anfon e-bost i [mandy@credu.cymru](mailto:mandy@credu.cymru)



## DIGWYDDIAD AM DDIM Diwrnod Hawliau Gofalwyr 2022

Ydych chi'n helpu i ofalu am aelod o'r teulu neu ffrind? Os ydych chi, ymunwch â ni i gael cyngor a chymorth.

**Neuadd Pentref Gorsgoch**  
10 Tachwedd  
10am - 3pm

**Prifysgol Aberystwyth**  
17 Tachwedd  
12pm - 4pm

**Y Man a'r Lle**  
24 Tachwedd  
10am - 3pm

Neuadd yr Hafod Gorsgoch  
Llanybydder  
Ceredigion  
SA44 9TE

Ystafelloedd Medrus Prifysgol Aberystwyth  
Campws Penglais  
Aberystwyth  
SY23 3DY

Y Man a'r Lle (Campws Coleg Ceredigion)  
Maes Y Parc  
Aberteifi  
SA43 1AB

Dysgwch fwy am eich hawliau fel gofalwr a chaet y gefnogaeth y mae gennych yr hawl i'ch!

- Cyngor am gyllid
- Cyngor am gyflogaeth a budd-daliadau
- Cynghorion sy'n arbed ynni
- Hefyd, llawer mwy
- Cawl, bara, te a choffi am ddim

Nifer cyfyngedig o fagiâu llawn nwyddau AM DDIM ymhob digwyddiad

Os hoffech ddod ond nid ydych chi siŵr sut y gallwch wneud hynny, ffronwch ni a gwanen ein gorau i'ch helpu chi i ddod o hyd i'r gefnogaeth gywir.

Tim Gofalwyr a Chymorth Cymunedol  
Ffôn: 01545 574200  
E-bost: [cysylltu@ceredigion.gov.uk](mailto:cysylltu@ceredigion.gov.uk)

## CYSYLLTWYR CYMUNEDOL

Sesiynau Galw Heibio - Cadw'n Gynnes

## COMMUNITY CONNECTOR

Drop-in Sessions - Keeping Warm



“Roedd hi'n grêt dod wyneb yn wyneb gyda'r bobl ro'n i wedi siarad â nhw dros y ffôn. Roedd pawb yn gyfeillgar ac yn addysgiadol. Rwy'n edrych ymlaen at y digwyddiad nesaf!”



**2022** **Hawliau Gofalwyr**  
Dysgwch fwy am eich hawliau fel gofalwr di-dâl

**Dydd Mercher 23 Tachwedd**  
10am - 11am

**DYSGWCH AM Y CANLYNIOL:**

- POLISI GOFALWYR Y CYNGOR
- Y PASBORT I OFALWYR
- CYMORTH YN Y GWAIATH
- CYMORTH YN Y GYMUNED

Ymunwch â Gofalwyr Cymru, y Tim Gofalwyr a Chymorth Cymunedol ac Adnoddau Dynol I ofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych am eich gwaith a'ch rôl ofalu.

Mae'r sesiwn hon yn agored i bob aelod o staff.

Archebwch eich lle ar [hunan-wasanaeth Ceri](#) 'Hawliau Gofalwyr'

“Roedd yn llawer o gymorth, roedd pawb mor gyfeillgar, mae gennym ddigon i'w ddarllen. Diwrnod allan cynhyrchiol iawn, diolch.”



**Sesiwn rithiol i ofalwyr**  
Dydd Iau olaf pob mis, y cyfarfod nesaf:

**Dydd Iau, 27 Gorffennaf**  
2pm - 3pm  
ar Teams: [bit.ly/3d1bxdD](https://bit.ly/3d1bxdD)

Galw helbio i ofyn i'r Tim Gofalwyr a Chymorth Cymunedol ac Adnoddau Dynol am gyngor am eich rôl gofalu a sgwrsio â Gofalwyr eraill unrhyw adeg rhwng 2pm ac 3pm.

“Fe wnes i fwynhau'r cyfle i siarad â gofalwyr eraill.”

“Roedd hwn yn gyfle gwych i estyn allan at gwsmeriaid bregus oedd yn gwynebu argyfwng ynni. Ond roedd yr un mor ddefnyddiol ar gyfer cyrraedd partneriaid a dosbarthu marchnata i weithwyr rheng flaen. Diolch yn fawr.”



**TAITH DEMENTIA RITHWIR I OFALWYR**

- Dydd Mawrth, 7 Mawrth - Aberystwyth
- Dydd Mercher, 8 Mawrth - Aberaeron

Mae'r llyfnydd yn brin archebwch nawr

**BWS DEMENTIA**

**Gweithgareddau Coedlannau a Chrefft gyda 'Tir Coed'**

**Hydref 19**

**10AM I 3PM**

**Ble? Coed Tyllwyd, Llanfarian, SY23 4QE**

**Ffôn ofalwyr (a'r bobl y maent yn gofalu amdanynt)**

- Ddechro i gael y profiad o fod mewn coedwig yng Nghymru a'ddiarffod mwy gwybodaeth
- Ddechro i gael eiddoedd cerbydau gan fynd i'r afael yn eiddoedd cerbydau
- Ymgyswrtio yn i'r parhau a datbwylio eiddoedd cerbydau
- A ddechro i'w gael

**Lleoliad cyflwyniad:**  
Ar hysbysu i'r afael yn **7 Hydref 2022** Ewch i'r wefan [www.tircoed.org.uk](http://www.tircoed.org.uk) i gael gwybodaeth fwy am eiddoedd cerbydau a'r afael yn i'w gael.

Am ragor a wybodaeth am y digwyddiad gan gynnwys oherbyddau, cerbydau i'r ben, ddechro i'w gael eiddoedd cerbydau a'r afael yn i'w gael, eiddoedd cerbydau a'r afael yn i'w gael, eiddoedd cerbydau a'r afael yn i'w gael.

**DECHRAU DA I'R FLWYDDYN NEWYDD!**

**Ydych chi eisiau dechrau da i'r flwyddyn newydd?**  
Ewch draw i'r Stondin yn Aberystwyth am fwy o wybodaeth, cyngor a chymorth gan gynnwys gweithdai i'ch helpu chi ar eich taith i gychwyn flwyddyn newydd iach.

**Dydd Mercher 11 a Dydd Iau 19 Ionawr**  
Amser: 09:30yb - 5:00yh  
Lleoliad: Stodin Band Aberystwyth, Marine Terrace, SY23 2BY

**Ar agor i bob oedran!**

Am fwy o fanylion ynglŷn â'r digwyddiad a sut i gyrraedd yno, cysylltwch â ni ar: [cysylltu@ceredigion.gov.uk](mailto:cysylltu@ceredigion.gov.uk) neu 01545 574200

Darparwyd y wybodaeth, cyngor a chefnogaeth gan Porth Cymorth Cymru a'r oherbyddiaid.



**Sesiwn Blas Digidol i Ofalwyr**

**DIGWYDDIAD AM DDIW I OFALWYR DI-DÂL**  
Dydd Mawrth, 28 Mawrth 2023  
10:30yb - 2:30yp  
Ystafell Aerôn, Neaudd y Sir, Penmorfa, Aberaeron, SA47 0PA

**Angen help gyda rhywbeth digidol?**

- Anefon-byst
- Cyswlltu â'r Wi-Fi
- Goleuadau Ffôn

Mae croeso i chi ddechro i'ch teulunnau gyda chi a' golygi i'w harbenigiwyd digidol am gymorth!

**Am roi cynnig ar dechnoleg?**

- Gliniaiduron
- iPad / Cyfrifiadur Llestron
- Technoleg gyfar ym y cartref - e.e. Sefnyddio'r ystafell / ystafell

Mae'r llyfnydd yn brin - archebwch nawr erbyn 21 Mawrth!  
Os hoffech chi ddechro i'w gael mwy o wybodaeth, cerbydau i'r ben, ddechro i'w gael eiddoedd cerbydau a'r afael yn i'w gael, eiddoedd cerbydau a'r afael yn i'w gael, eiddoedd cerbydau a'r afael yn i'w gael.

Yn cynnwys cinio am ddim, tea a cheffti.

“Cefais gyngor am y gwahanol grwpiau i'w mynychu, ond mae cyrraedd yno yn anodd oherwydd diffyg trafndiaeth.”



# BETH SYDD ANGEN I NI EI WNEUD NESAF?

## AMCANION BUSNES 2023/24

- 1 Darparu cyngor a chymorth gwybodaeth o safon i amrywiaeth o grwpiau ledled Ceredigion yn rhagweithiol
- 2 Datblygu gwaith i adeiladu gwytnwch cymunedol ar draws Ceredigion
- 3 Datblygu ystod o seibiannau byr cynaliadwy i ofalwyr

**Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol  
Porth Cymorth Cynnar  
Ceredigion County Council**

 **01545 574200**

 **[cysylltu@ceredigion.gov.uk](mailto:cysylltu@ceredigion.gov.uk)**



**Cysylltu Ceredigion**  
Gofalwyr a Chymorth Cymunedol  
**Connecting Ceredigion**  
Carers and Community Support

