

# NEWYDDION GOFALYDDION

Rhifyn 1 Ionawr 2017

## Cyfarfod y Tîm

Croeso i ail-lansiad o'r cylchlythyr cyntaf ar gyfer gofalyddion yng Nghaerffili. Bydd hwn yn gylchlythyr rheolaidd, gan ein bod yn ymwybodol nad oes un wedi bod ers peth amser. I gyflwyno ein hunain, Hayley Smith, Gweithwraig Cefnogi Gofalyddion a Geraldine Powell, Cydlynnydd Gofalyddion ydym ni. Rydym yn gobeithio dod i'ch adnabod mwy drwy gydol y flwyddyn gyda gwybodaeth, digwyddiadau, newyddion ac, yn bwysicaf oll, cyfeillgarwch a chefnogaeth i chi. Gallech gysylltu â ni unrhyw amser ar [gofalyddion@caerffili.gov.uk](mailto:gofalyddion@caerffili.gov.uk) a gellir dod o hyd i wybodaeth gyfredol ar [www.caerffili.gov.uk/gofalyddion](http://www.caerffili.gov.uk/gofalyddion).

Rydym yn ceisio adeiladu rhestr bostio, felly os dymunwch gael eich cynnwys, e-bostiwch ni ar [gofalyddion@caerffili.gov.uk](mailto:gofalyddion@caerffili.gov.uk) neu ffoniwch Hayley ar 07808 779367.



Chwith - Hayley Smith, De - Geraldine Powell

Gallech dderbyn newyddion a diweddariadau drwy e-bost neu'r post, pa un bynnag rydych yn ei ddewis.

Rydym yn edrych ymlaen yn fawr at weithio gyda chi fel gofalyddion a byddwn yn gwneud popeth y gallwn i wella eich bywydau a'ch rolau fel gofalyddion.

## Hawliau Gofalyddion



Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili yn falch iawn i adrodd bod digwyddiad 'Diwrnod Hawliau Gofalyddion' llwyddiannus iawn ar ddydd Gwener

25ain Tachwedd 2016 yn y Maes Manor yng Nghoed Duon. Cynhaliwyd y diwrnod o 10:30am i 3:00pm ac roedd adloniant hyfryd gan y Grŵp Drama Reach Out ac Ysgol Iau Pengam, ac roedd pawb i weld fel eu bod wedi mwynhau. Darparodd Y Maes Manor bwffe gwych ac yna cawsom raffl, ac roedd stondinau gwybodaeth yno gan sefydliadau amrywiol drwy gydol y dydd.

Mae peth o'r adborth a gawsom yn dangos bod pobl yn hoff iawn o'r math hwn o ddigwyddiad ac awgrymwyd i gael y digwyddiadau hyn mewn gwahanol ardaloedd yn y fwrdeistref fel eu bod yn hygyrch i bawb. Yn ôl hyn, byddem yn trefnu mwy o ddigwyddiadau drwy gydol y flwyddyn mewn gwahanol leoliadau.

Am fwy o wybodaeth am y cylchlythyr newyddion gallwch gysylltu â Hayley Smith ar rif ffôn 01495233218 neu drwy e-bostio [gofalyddion@caerffili.gov.uk](mailto:gofalyddion@caerffili.gov.uk) Byddwn wrth ein boddau i glywed gennych.

# Digwyddiadau

10fed Chwefror 2017 - Trip Siopa Gofalyddion i Gaerfaddon. Y stop gyntaf fydd 8:30 yng Nghoed Duon, yna 8:45am ym Maescwmer a 9:00am yng Nghaerffili. Byddem yn gadael Caerfaddon am 4:30pm. Am fwy o wybodaeth ac i archebu lle, cysylltwch â Hayley Smith ar 07808779367 neu e-bostiwch [gofalyddion@caerffili.gov.uk](mailto:gofalyddion@caerffili.gov.uk)

31ain Mawrth 2017 - Te Prynawn yn Gaffacino's, 24 Heol Penallta, Ystrad Mynach, Hengoed CF82 7AN am 1:15pm. I archebu lle, cysylltwch â Hayley Smith ar 07808779367 neu e-bostiwch [gofalyddion@caerffili.gov.uk](mailto:gofalyddion@caerffili.gov.uk)

\*\* Mwy i gael ei ychwanegu drwy gydol y flwyddyn, byddwn yn eich diweddarau mewn cylchlythyrau yn y dyfodol a hefyd yn ychwanegu manylion at y wefan: [www.caerffili.gov.uk/gofalyddion](http://www.caerffili.gov.uk/gofalyddion) \*\*

## Grwpiau Gofalyddion



### Caerffili

Bydd grŵp cefnogi gofalyddion Caerffili yn cwrdd ar y dydd Gwener cyntaf o bob mis yn Llyfrgell Caerffili, Y Twyn, Caerffili CF83 1JL. Ymunwch â ni am de a choffi a bisgedi, ble gallech siarad ag eraill sydd â phrofiad yn y maes gofal. Y dyddiad cyntaf fydd dydd Gwener 3ydd Chwefror 2017 o 2pm - 3.30; byddem yn caru eich gweld yno.

### Rhisga

Bydd grŵp cefnogi gofalyddion Rhisga yn cyfarfod ar yr ail ddydd lau o bob mis yn Llyfrgell Rhisga, Uned B, Palas Rhisga, 75 Stryd Tredegar, Rhisga NP11 6BW. Ymunwch â ni am de a choffi a bisgedi, ble gallech siarad ag eraill sydd â phrofiad yn y maes gofal. Y dyddiad nesaf fydd dydd lau 9fed Chwefror 2017 o 2pm - 3.30pm; byddem yn caru eich gweld yno.

### Rhymni

Bydd grŵp cefnogi gofalyddion Rhymni yn cwrdd ar y trydydd dydd Mercher o bob mis yn Llyfrgell Rhymni, Heol Fictoria, Rhymni, NP22 5NU. Ymunwch â ni am de a choffi a bisgedi, ble gallech siarad ag eraill sydd â phrofiad yn y maes gofal. Y dyddiad cyntaf fydd dydd Mercher 15fed Chwefror 2017 o 11am - 12.30; byddem yn caru eich gweld yno.

### Coed Duon

Bydd grŵp cefnogi gofalyddion Coed Duon yn cyfarfod ar y dydd Mawrth olaf o bob mis yn yr Ystafell Gyfarfod Markham, Canolfan y Glowyr Coed Duon, Y Stryd Fawr, Coed Duon, NP12 1BB.

Dewch i ymuno â ni a gallwch chi sgwrsio gyda phobl eraill sydd â phrofiad o rôl gofalu.

Y dyddiad cyntaf yw Dydd Mawrth 31ain Ionawr, 2017 o 1.00pm-2:30pm; byddem yn caru eich gweld yno.

Mae grwpiau eraill ar gyfer gofalyddion sy'n cwrdd yn y fwrdeistref yn cael eu rhedeg gan sefydliadau eraill, cysylltwch â ni am fwy o fanylion.

# Gofalyddion Ifanc

Mae Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc Barnardos wedi parhau i gefnogi pobl ifanc y flwyddyn hon, ac wedi ennill nifer o gyflawniadau unigol yn y gwasanaeth a hefyd cyflawniadau yn eu cyfanrwydd.

Cychwynnodd y flwyddyn gyda saith o bobl ifanc yn mynychu Te Parti Gardd Brenhinol i ddathlu 150 o flynyddoedd Barnardo's.

Cymerodd Lewis (un o fentoriaid cyfoedion y gwasanaeth) ran yn y digwyddiad ac yn fwy diweddar, gyda chefnogaeth gan gerddorion RecRock, mae wedi helpu gofalyddion ifanc i ysgrifennu geiriau a chynhyrchu cân eu hunain.

## Cân Gofalyddion Ifanc

**Mae'r daith yn hir ac mae'r llwyth yn faich,  
teimlo'n flinedig a lluddedig**

**Mae'n nghorff yn wan ac mae'r ffordd yn hir a  
chadarn, ond gwn fy mod yn mynd i'w gwneud  
hi gartref Mae mhen yn gryf, mae meddyliau yn  
glir, teimlo'n fyw eto**

**Gyda help wrth law rwy'n barod, mi wn nad wyf  
fy hun**

Pan ofynnwyd i Lewis roi adborth ar y gefnogaeth a dderbyniodd fel gofalydd ifanc drwy fentora cyfoedion, dywedodd Lewis:

"Fel gofalydd ifanc cefais fudd o fynychu grwpiau a defnyddiais i nhw fel ffurf o seibiant ac roeddwn hefyd yn gallu cwrdd ag eraill mewn sefyllfaoedd tebyg, maent wedi fy helpu i reoli'r straen roeddwn wedi ei brofi yn y cartref.

Mae cael cefnogaeth arall ar fy mhen fy hun am iechyd meddwl wedi helpu i roi hwb i fy hunanhyder a hunan-barch."

Dywedodd Lewis hefyd, "Mae'r cymorth a ddarparwyd ar gyfer fy rhieni mewn perthynas â chyfeirio at wasanaethau eraill wedi gwneud gwahaniaeth sylweddol i'r teulu cyfan."

Dywedodd Lewis am ei rôl fel mentor cyfoedion a chael ei gefnogi i fod yn fwy blaengar mewn rhedeg y grwpiau "Rhoddodd hyn yr hyder i mi roi fy hun ymlaen i helpu eraill a chodi ymwybyddiaeth o faterion ifanc materion gofalyddion ifanc. " Mae Lewis hefyd wedi mynychu'r Diwrnod Hawliau Gofalyddion a Chynhadledd yr Ifanc Cymru, lle bu'n

## Corws

**Credaf ynof i**

**Gyda Barnardo's wrth fy ochr**

**Yn lle teimlo tristwch**

**Gyda dagrau yn fy llygaid**

**Mae'r gwir fi'n dechrau codi**

**Mae fy niwrnodau yn hir, mae fy amser yn fyr,  
teimlo'n wych heddiw**

**Rwy'n iach ac yn heini ac mae fy ysbryd yn barod**

**Rwyf bellach yn gweld fy nghartref**

**Mae nghalon yn llawn, fy ffyrdd yn gadarn rwyf  
wedi ei wneud i gyd heddiw**

**Rwy'n cynnig fy llaw i rywun sy'n brwydro**

**Fel y gwyddon nad ydynt ar ben eu hunain**

## Corws

**Credaf ynof i**

**Gyda Barnardo's wrth fy ochr**

**Yn lle teimlo tristwch**

**Gyda dagrau yn fy llygaid**

**Mae'r gwir fi'n dechrau codi**

staffio tabl wybodaeth a oedd yn golygu siarad â'r Comisiynydd Plant Sally Holland.

Dywedodd hefyd "Roedd mynychu parti gardd y Frenhines eleni i anrhydeddu 150 o flynyddoedd Barnardos yn wych, roeddwn yn teimlo yn rhan o rywbeth ac yn falch i gynrychioli Gofalyddion Ifanc Caerffili.

Ers fy amser gyda Gwasanaeth Gofalyddion Ifanc rwyf wedi datblygu sgiliau cyfathrebu da, datrys problemau, arweinyddiaeth, gwaith tîm, ac yn bwysicach sut i fod yn ddibynadwy a rôl model dda i bobl ifanc eraill. Mae gennyf well dealltwriaeth o ddiogelu, ac rwyf wedi rhannu hyn gyda phobl ifanc eraill.

Mae pob un o'r uchod wedi fy helpu i baratoi ar gyfer addysg bellach ac i geisio am waith. Yn ddiweddar cefais gadarnhad fy mod wedi llwyddo i gael swydd.

Mae cael cefnogaeth gan Ofalyddion Ifanc Caerffili wedi bod yn help mawr iawn a hebddon nhw ni fyddwn wedi mynychu coleg, na chael yr hyder i wneud cais am swyddi yn ôl pob tebyg, ac nid wyf yn credu y byddwn i wedi cael y swydd yr wyf ynddi heddiw."

# Parhad:

## Ymgynghoriad

Dangosodd Ymgynghoriad Blynyddol Gofalyddion Ifanc bod 94% o'r rhai a fynychodd yn hapus gyda'r gefnogaeth grŵp. Mae sylwadau ar ba mor bwysig yw'r grwpiau wedi cynnwys:

“Yn bersonol, credaf ei fod yn bwysig oherwydd fy mod yn gallu siarad â'r gweithwyr os oes gennyf unrhyw broblemau.”

“Yn fawr, iawn, iawn.”

“Rwy'n gallu siarad â gofalyddion ifanc eraill ac maent yn deall sut yr wyf yn teimlo, hyd yn oed os yw eu gofalu yn wahanol i fy un i, nid yw fy ffrindiau yn yr ysgol yn deall yn yr un modd.”

“Rwyf yn teimlo fy mod yn cael gwrandawriad ac mae hynny'n gwneud i mi deimlo'n bwysig. Mae'r gweithwyr yn wych ac yn gwneud i mi deimlo'n falch ohonof fy hun”.

Mae dau o ofalyddion ifanc a'u teuluoedd wedi bod mor falch o'r gefnogaeth y maent wedi'i derbyn, maent wedi cytuno i gael ei ffilmio fel rhan o lansiad 10 mlynedd strategaeth Barnado's 'Credwch ynof fi', a gafodd ei ddangos yn Amgueddfa Caerdydd.

## Gwobr Barcud Genedlaethol

Mae'r gwasanaeth wedi gallu tystiolaethu ei fod yn mynd ati i annog pob person ifanc i gymryd rhan mewn ymarferion ymgynghori gan sicrhau bod eu lleisiau a'u barn yn cael eu hystyried wrth edrych ar gynllunio gwasanaethau a darparu datblygiad parhaus. Roeddem hefyd yn gallu dangos tystiolaeth bod gofalyddion ifanc yn cael eu darparu gyda chyfleoedd ar gyfer dilyniant fel dinasyddion gweithredol megis:

Cynrychiolwyr (REPS) Gofalyddion Ifanc (grwpiau) gan gynnwys ymgysylltu â'r Fforwm Ieuenctid (un gofalyddion ifanc yn cynrychioli y rôl iechyd y llynedd), neu ddysgu sgiliau cyflogaeth trwy fentora cyfoedion a gwirfoddoli.

O ganlyniad, mae'r gwasanaeth wedi derbyn Marc Barcud Cenedlaethol ar gyfer Safonau Cyfranogiad, fel y cytunwyd gan Arolygwyr Fforwm Ieuenctid Caerffili a'u gwiriwyd gan Arolygwyr Ifanc Sir Benfro.

---

# Dolenni Defnyddiol

Dyma ddolenni defnyddiol yr ydym wedi bod yn eu defnyddio'r mis hwn ac efallai y byddech chi â diddordeb ynddynt.

Carers Wales – llawer o wybodaeth a chyngor ar ystod eang o dopigau.

[www.carersuk.org/wales](http://www.carersuk.org/wales)

Carers Trust South Wales - llawer o wybodaeth a chyngor ar sail leol i ofalyddion.

[www.ctsew.org.uk](http://www.ctsew.org.uk)

Alzheimer's Society – gwybodaeth i bobl sydd â dementia. Mae modd edrych ar y wefan am wasanaethau lleol (cliciwch ar 'Local Information' ar yr ochr chwith o'r dudalen gartref).

[www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)

Dewch o hyd i ddeintydd NHS – os nad ydych wedi cofrestru â deintydd ar hyn o bryd ac i fod i gael triniaeth am ddim oherwydd eich oed neu anabledd neu fudd-daliadau, gallech ddod o hyd i un yma (edrychwch am 'Find local services' ar yr ochr chwith, mewn osodwch eich côd post a gwiriwch y bocs 'Dentists').

O.N. Gellir defnyddio'r safle yma i ddod o hyd i wasanaethau eraill yn yr ardal.

<http://www.wales.nhs.uk/>

**Am fwy o wybodaeth am y cylchlythyr newyddion gallwch gysylltu â Hayley Smith ar rif ffôn 01495233218 neu drwy e-bostio [gofalyddion@caerffili.gov.uk](mailto:gofalyddion@caerffili.gov.uk) Byddwn wrth ein boddau i glywed gennyh.**

**Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael mewn ieithoedd a fformatau eraill ar gais.  
This publication is available in other languages and formats on request.**