NEWYDDION CAERFFILI

Rhifyn 9
Ebrill
2019

Cylchlythyr chwarterol ar gyfer gofalyddion di-dâl yng Nghaerffili

I gael rhagor o wybodaeth am y cylchlythyr hwn, cysylltwch â'r Tîm Gofalyddion ar 01495 233218 / 01495 233234 neu e-bostiwch: gofalyddion@caerffili.gov.uk. Byddem wrth ein bodd yn clywed oddi wrthych.

CAERPHILLY COUNTY BOROUGH COUNCIL
CYNGOR BWRDEISTREF SIROL CAERFFILI

Ein gweithgareddau diweddaraf

The Coffee Mill, Rhisga

Croeso i'r nawfed rhifyn o'r cylchlythyr i ofalyddion ym mwrdeistref Caerffili ers ei ail-lansio ym mis Ionawr 2017.

Ers y tro diwethaf inni ysgrifennu atoch, rydyn ni wedi cael llwyddiant wrth ail-lansio gŵp gofalyddion Rhisga mewn lleoliad newydd hyfryd, The Coffee Mill; rhagor o bantomeim; teithiau i'r sinema; ciniawau tri chwrs crand; bwyty gyda golygfa wych; bowlio; diwrnodau sba ac, fel arfer, rhannu gwybodaeth a chwrdd â ffrindiau newydd.

Gobeithio eich bod chi'n hapus gyda'r pethau rydyn ni wedi'u trefnu ar gyfer y chwarter hwn. Rydyn ni wir yn gwrando ac yn ystyried eich holl awgrymiadau.

Casa Mia, Caerffili

Wythnos Gofalyddion - Llun 10 - Sul 16 Mehefin 2019

Nodwch hwn yn y dyddiadur! Rhagor o fanylion maes o law, ond bydd gennym y cyfuniad arferol o wybodaeth, maldodi, bwyd da, amser i chi'ch hun a hwyl gyffredinol!

15000

Digwyddiadau a gweithgareddau i ddod

Gobeithio eich bod chi i gyd yn mwynhau dod i'n gweithgareddau a'n digwyddiadau cymaint ag ydym ni'n mwynhau eich gweld yn cael amser braf. Gobeithio y bydd yna rywbeth i bawb y chwarter hwn.

Dyma'r hyn rydyn ni wedi'i drefnu hyd yma, ond mae mwy o ddigwyddiadau a gweithgareddau'n cael eu hychwanegu o hyd, felly mae bob amser yn well edrych ar ein gr□p ar Facebook neu'r wefan i weld y rhestr ddiweddaraf! Neu cysylltwch â ni os na allwch fynd ar y rhyngrwyd.

Nosweithiau sinema: byddwn ni'n dal i drefnu'r rhain ad hoc, fel arfer gan ddefnyddio Facebook, ond ffoniwch i holi pryd fydd yr un nesaf.

Dydd Llun 1 Ebrill 2019 o 5 i 7pm (cwrs 6 wythnos, pob dydd Llun tan 6 Mai 2019) – Trefnu Blodau'r Gwanwyn gyda Nicola Downie, i'w gynnal yng Nghanolfan Gymunedol y Twyn, Caerffili. Byddwn ni'n ariannu'r cwrs ond bydd angen ichi brynu'r offer mae arnoch eu hangen a'r deunyddiau bob wythnos, felly peidiwch â chadw lle oni allwch ddod i'r holl sesiynau a'ch bod yn hapus gyda hyn.

Dydd Gwener 5 Ebrill 2019 o 5 i 7pm (cwrs 6 wythnos, pob dydd Gwener tan 10 Mai 2019) - Trefnu Blodau'r Gwanwyn gyda Nicola Downie, i'w gynnal yng Nghanolfan Gymunedol y Twyn, Caerffili. Byddwn ni'n ariannu'r cwrs ond bydd angen ichi brynu'r offer mae arnoch eu hangen a'r deunyddiau bob wythnos, felly peidiwch â chadw lle oni allwch ddod i'r holl sesiynau a'ch bod yn hapus gyda hyn.

Dydd Gwener 12 Ebrill 2019 am 10am, cinio am 1:30pm – Diwrnod sba i 10 gofalydd yn Bryn Meadows Golf & Spa, Maes-y-cwmwr. (Noder, rhoddir blaenoriaeth i'r gofalyddion hynny sydd heb gael lle o'r blaen.)

Dydd Mercher 1 Mai 2019 am 1:30pm tan 3:30 pm - Gwneud bomiau baddon gyda Hermione Gweithdy Bomiau Baddon Rhosyn i 20 gofalydd yng Nghanolfan Gymunedol Cefn Fforest.

Dydd Sadwrn 18 Mai 2019 am 6:30pm – Swan Lake ym Memo Trecelyn i 20 gofalydd.

Dydd Mawrth 21 Mai 2019 am 10am, cinio am 1:30pm – Diwrnod sba i 10 gofalydd yn Bryn Meadows Golf & Spa, Maes-y-cwmwr. (Noder, rhoddir blaenoriaeth i'r gofalyddion hynny sydd heb gael lle o'r blaen.)

Nos Sadwrn 25 Mai 2019 am 7:30pm – Motown Duo yng Nghanolfan Gymunedol St Helen, Caerffili i 20 gofalydd.

Nos Iau 20 Mehefin 2019 am 7:30pm – Avenue Q yn y Theatr Newydd i 20 gofalydd.

Nifer gyfyngedig o leoedd sydd ar gael i'r rhan fwyaf o weithgareddau a digwyddiadau ond rydyn ni'n ceisio rhannu'r rhain yn deg. I holi am unrhyw un ohonyn nhw, cysylltwch â ni.

Parhad

Wythnos Gofalyddion 2019

Dydd Llun 10 Mehefin 2019 o 10am tan 2pm – Diwrnod Gwybodaeth a Llesiant ym Memo Trecelyn. I gynnwys cinio ysgafn a lluniaeth, gwybodaeth a ddarperir gan wahanol sefydliadau, sesiynau ymwybyddiaeth ofalgar, tylino pen yn y dull Indiaidd, triniaeth dwylo a rhagor! Hefyd dangosir ffilm fer ar awtistiaeth y bu un o'n gofalyddion, Ian, yn gweithio ar y sain iddi! Croeso i bawb.

Dydd Mawrth 11 Mehefin 2019 – Brecwast dynion yn nhafarn y Sirhowy, Coed Duon. Un i'r bechgyn! Dewch i gael brecwast wedi'i ffrio a diod boeth o 10am ymlaen.

Dydd Mercher 12 Mehefin 2019 – Taith diwrnod i Borthcawl. Gadael Coed Duon am 10am, codi teithwyr o siopau Maes-y-cwmwr, yna tafarn Pontygwindy yng Nghaerffili, gadael Porthcawl am 3pm gan ollwng teithwyr yn yr un drefn tuag yn ôl. Cewch fwynhau amser hamdden ar Ian y môr gyda'ch ffrindiau a'ch teulu. Gyda lwc bydd y tywydd yn braf!

Dydd Iau 13 Mehefin 2019 – Te prynhawn hwyr iawn yn yr Hen Lyfrgell, Caerffili am 6pm. Dewch draw i gael sgonau, cacennau a brechdanau gyda diod boeth o'ch dewis.

Dydd Gwener 14 Mehefin 2019 – 10am, cinio am 1:30pm – Diwrnod sba i 15 gofalydd yn Bryn Meadows Golf & Spa, Maes-y-cwmwr.

Dydd Sadwrn 15 Mehefin 2019 – Taith ar Afon Tawe, Abertawe i 47 o ofalyddion. Darperir cludiant, codir teithwyr am 8am gyferbyn â Sefydliad y Glowyr Coed Duon, yna siopau Maes-y-cwmwr ac yn olaf y tu allan i dafarn Pontygwindy yng Nghaerffili. Mae'r daith ar yr afon yn dechrau am 10am ac yn para rhyw awr a hanner, yna bydd gennym amser i grwydro o gwmpas y marina a chael cinio (nad yw'n cael ei ddarparu). Byddwn yn gadael Abertawe am 1:30pm ac yn gollwng teithwyr yn yr un drefn tuag yn ôl.

Gan fod cymaint yn digwydd gennym ni yr wythnos yma, gobeithio y bydd y rhan fwyaf ohonoch chi'n cael lle ar rywbeth.

D.S. OS RHOWCH EICH ENW I LAWR AM RYWBETH AC NI RODDWN WYBOD ICHI EICH BOD WEDI LLWYDDO, DYLECH DYBIO NAD YDYCH WEDI CAEL LLE.

NID YW CLUDIANT YN CAEL EI DDARPARU OND LLE DYWEDIR HYNNY.

Telir am yr **HOLL** weithgareddau hyn er mwyn dangos ein gwerthfawrogiad o ofalyddion a'r gwaith caled rydych chi'n ei wneud. Rydyn ni bob amser yn ceisio sicrhau bod pawb sy'n dangos diddordeb yn cael cyfle i fynd i un digwyddiad neu weithgaredd o leiaf.

Rydyn ni'n gwybod bod pethau'n digwydd weithiau gan olygu na allwch ddod ar y diwrnod, ond lle bo modd gofynnwn ichi roi gwybod inni cyn gynted ag yr ydych yn gwybod na allwch ddod, er mwyn inni gynnig lleoedd prin i ofalyddion eraill.

Dathliad Haf i Ofalyddion

Yn dilyn llwyddiant dawns yr haf y llynedd a'r Ddawns Nadolig fythol boblogaidd, mae'n bleser gennym gyhoeddi digwyddiad eleni. Byddwn yn cynnal Parti Haf i Ofalyddion yn Bryn Meadows Golf Club & Spa ar ddydd Gwener 28 Mehefin 2019 o 6pm tan yn hwyr.

Bydd cyfle fel arfer i dreulio amser gwerthfawr gyda'ch ffrindiau a'ch teulu, dawnsio ar hyd y nos i gerddoriaeth y DJ preswyl a bwyta ambell damaid o'r bwffe. Nifer gyfyngedig o 250 o leoedd sydd eleni, felly gofynnwn ichi ofyn am le dim ond os ydych chi'n gwybod y gallwch ddod.

Asesiadau Gofalyddion

Asesiad gofalydd yw'ch cyfle chi i ddweud wrthym ni am eich sefyllfa. Gallwch ddweud wrthym beth rydych chi'n ei wneud, sut mae gofalu yn effeithio arnoch chi a pha help yr hoffech ei gael.

Weithiau, mae gofalyddion yn poeni am siarad â ni oherwydd teyrngarwch, euogrwydd, ofn peidio ag ymdopi neu falchder. Peidiwch â gadael i'r teimladau hyn eich atal rhag cysylltu â ni. Os rhoddwch wybod inni am eich sefyllfa, gallwn wneud yn siŵr y cewch wybodaeth a chyngor a allai fod o gymorth ichi.

Gall asesiad gofalydd:

- Ddarparu gwybodaeth, cyngor a chymorth a allai helpu gyda'r rôl gofalu.
- Cynnig cymorth emosiynol i'r gofalydd.
- Dechrau sgwrs "beth sy'n bwysig?".
- Darparu gwybodaeth am y cymorth ymarferol a allai fod ar gael i'r gofalydd.
- Siarad am gryfderau'r gofalydd a'i helpu i ddod o hyd i'w atebion ei hun i broblemau a sefyllfaoedd.
- Agor drws i rwydwaith o ofalyddion eraill, sy'n darparu rhagor o gymorth a chyngor.
- Cynnig grwpiau cymorth a chyfleoedd cymdeithasol.
- Helpu gyda cheisiadau i'r Cynllun Grantiau Bach i Ofalyddion ar gyfer pethau fel eitemau i'r cartref, gwersi gyrru, cyrsiau i alluogi'r gofalydd i barhau â'i rôl gofalu, seibiant.
- Trafod unrhyw anghenion o ran hyfforddiant a fyddai'n cynorthwyo â'r rôl gofalu a cheisio cael mynediad i'r hyfforddiant hwn.
- Cynnig seibiannau untro neu seibiannau byrdymor iawn rhag gofalu.
- Darparu gwybodaeth am sefydliadau gofal os yw'r person eisiau talu am gymorth yn breifat.
- Darparu Cerdyn Argyfwng Gofalydd fel y byddai modd gwybod mai gofalydd oedd gofalydd pe bai'n cael damwain neu argyfwng.
- Cyfeirio ymlaen at sefydliadau neu dimau eraill a allai gynorthwyo.

Ni all asesiad gofalydd:

- Gael ei ddefnyddio yn lle asesiad o anghenion y person sy'n derbyn gofal.
- Darparu "seibiant" parhaus.
- Trefnu pecyn gofal parhaus (trwy gyllid oddi wrth y Gwasanaethau Cymdeithasol)

Gallwch ofyn am asesiad gofalydd trwy ffonio'r Tîm Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth ar 0808 100 2500 neu drwy anfon neges e-bost at iaaadults@caerphilly.gov.uk

Grwpiau Gofalyddion

Dyma fanylion y grwpiau rydyn ni'n eu cynnal ar hyn o bryd. Dyma'ch cyfle i siarad â ni ac eraill sydd â phrofiad o rôl gofalu. Er bod pob grŵp yn cyfarfod am awr a hanner, mae croeso ichi alw heibio am gyhyd ag yr hoffech.

Bydd Isobel Jones o Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru (WAST) yn dod i rai o'r grwpiau ym mis Mai a mis Mehefin am yr hanner awr cyntaf i roi trosolwg byr ar syniad ''Dewis Doeth'', sydd â'r nod o ddysgu inni pryd y dylem ni alw am ambiwlans a sut caiff galwadau eu blaenoriaethu. Bydd hefyd yn cymryd unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth ambiwlans. Isod rhoddir y dyddiadau y bydd yn dod i grŵp sy'n agos i chi.

Bargod

Bydd grŵp gofalyddion Bargod yn cwrdd pob pedwerydd dydd Mercher o'r mis o 2pm i 3:30pm yn Llyfrgell Bargod.

Dyma'r dyddiadau nesaf:

24.04.19	22.05.19- (WAST yn bresennol)	26.06.19
24.07.19	28.08.19	25.09.19
23.10.19	27.11.19	

Coed Duon

Bydd grŵp gofalyddion Coed Duon yn cwrdd ar ddydd Mawrth olaf y mis o 1pm i 2:30 pm yn nhafarn y Sirhowy (Wetherspoon's), Coed Duon.

Dyma'r dyddiadau nesaf:

30.04.19	28.05.19	25.06.19- (WAST yn bresennol)
30.07.19	27.08.19	24.09.19
29.10.19	26.11.19	

Caerffili

Bydd grŵp gofalyddion Caerffili'n cwrdd ar ddydd Gwener cyntaf y mis o 2pm i 3:30pm yn Llyfrgell Caerffili.

Dyma'r dyddiadau nesaf:

05.04.19	03.05.19 - (WAST yn bresennol)	07.06.19
05.07.19	02.08.19	06.09.19
04.10.19	01.11.19	

Rhisga

Bydd grŵp gofalyddion Rhisga'n cwrdd ar ail ddydd Iau y mis o 2pm i 3:30pm yn The Coffee Mill, Commercial Street, Rhisga.

Dyma'r dyddiadau nesaf:

11.04.19	09.05.19 - (WAST yn bresennol)	13.06.19
11.07.19	08.08.19	12.09.19
10.10.19	14.11.19	

Fel arfer, ni chynhelir cyfarfodydd grŵp ym mis Rhagfyr; fodd bynnag, mae pob croeso ichi gwrdd hebom ni.

Grŵp Cymorth Strôc Coed Duon

Rydyn ni'n grŵp a arweinir gan wirfoddolwyr o bobl sydd wedi goroesi strôc a gofalyddion sy'n credu'n gryf bod bywyd i'w fwynhau o hyd ar ôl strôc. Rydym yn rhan o'r Gymdeithas Strôc ac yn cwrdd pob bore Iau yng Nghynllun Gofal Ychwanegol Cefn Glas yng Nghoed Duon (NP12 1WS) i gymdeithasu a threfnu ein llu o dripiau, teithiau a gweithgareddau. Ar hyn o bryd mae gennym aelodau ledled cymoedd Caerffili a Gwent. Weithiau mae gofalyddion yn gollwng eu partneriaid ac ati ac yn cymryd seibiant haeddiannol am gwpl o oriau – weithiau maen nhw'n aros gyda'i gilydd yn y cyfarfod ac yn mwynhau cwmni a chefnogaeth pobl eraill sydd wedi goroesi strôc/gofalwyr.

Mae awyrgylch cynnes ac ystyriol o deuluoedd yma i'n haelodau newydd. Edrychwch ar ein tudalen ar Facebook "Blackwood Stroke Support Group" i weld yr hyn rydyn ni'n ei wneud neu cysylltwch â Mike Rees, yr Ysgrifennydd ar 07941 786918 i gael rhagor o wybodaeth.

Gwasanaeth Dementia Dechrau Cynnar Zest for Life

Rydyn ni'n grŵp cefnogol i unigolion iau. Yn addas i bobl sy'n byw gyda dementia dechrau cynnar neu nam gwybyddol. Rydyn ni'n croesawu unigolion a gofalyddion o bob rhan o Went.

Grŵp newydd ar ddydd Gwener - Rydyn ni'n cynnig grŵp **galw heibio wythnosol gan** gan ddechrau ar **ddydd Gwener 25 Ionawr 2019 1pm–3pm yng Nghanolfan Widdershins, Pont-y-pŵl.** Mae'r sesiynau'n agored i unigolion a gofalyddion. Gallwch alw heibio neu aros am y sesiwn i gyd. Galwch heibio i gael paned a sgwrs a chwrdd â ffrindiau newydd mewn awyrgylch croesawgar.

Beth sy'n cael ei gynnig?

- Cymorth gan gyfoedion
- Cymorth un i un
- Ymlacio, ymwybyddiaeth ofalgar ac ymarfer ysgafn
- Celfyddydau a chrefftau arbenigol
- Detholiad o siaradwyr allanol
- Gwybodaeth a chyngor arbenigol
- Therapïau Ystafell Iechyd – triniaethau harddwch, triniaeth dwylo, trin gwallt

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â: Janet Bloor ar 01495 769264

Grŵp Gofalyddion Iechyd Meddwl Caerffili

Yn ddiweddar mae'r Grŵp Gofalyddion Iechyd Meddwl (oedd yn cwrdd o'r blaen yn y Blackwood Basement) wedi symud i Ystafell Gymunedol Asda Coed Duon ac ar hyn o bryd mae'n cwrdd pob pythefnos. Cynhelir y cyfarfodydd nesaf ar ddyddiau Mercher 3 ac 17 Ebrill 2019 o hanner dydd ymlaen. Os oes gennych unrhyw ymholiadau, cysylltwch â Keith Sutcliffe, cadeirydd y grŵp, ar 07874 683630.

Gofalyddion Ifanc

Yn ystod mis Chwefror, mwynhaodd gofalyddion ifanc a'u teuluoedd bantomeim yn Neuadd Gweithwyr Caerffili, ynghyd â gofalyddion mewn oed a'u teuluoedd. Cafodd "Adventures in Pantoland", yr oedd Caerphilly Players wedi'i ysgrifennu a'i actio, lawer o adolygiadau cadarnhaol!

Daeth rhagor i noson hyfryd yn Tony's Pizzeria yn Crosskeys gydag aelodau o'u teuluoedd, gan gymdeithasu â chyfoedion, bwyta pizza, cacennau a danteithion eraill, chwarae pŵl a chwrdd â ffrindiau newydd. Dywedodd pawb eu bod wedi cael amser gwych.

Yn ystod gweddill mis Chwefror a mis Mawrth, rhoddwyd cyfle i deuluoedd gymryd rhan mewn gweithgareddau hyfryd, gan gynnwys pryd o fwyd ym mwyty Morel's, Coleg Crosskeys; te prynhawn yn C37 yn Ystrad Mynach; diwrnod allan hwyliog yn Longleat Safari Park, te prynhawn yn McKenzie's yng Nghoed Duon a bowlio yn Tenpin, Nantgarw.

Mae Gwasanaeth Gofalyddion Ifanc Barnardo's hefyd yn darparu cymorth unigol a grŵp caeedig i ofalyddion ifanc o bob rhan o fwrdeistref Caerffili. Rydym yn falch i gydweithio gyda Barnardo's i ariannu a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau i ofalyddion ifanc a'u teuluoedd.

I gael rhagor o wybodaeth am yr hyn sydd ar gael, cysylltwch â Barnardo's ar 01633 615859 neu e-bost: carerservices@barnardos.org.uk I gael rhagor o wybodaeth, cyfeiriad y wefan yw www.barnardos.org.uk

Cysylltwyr Cymunedol

Mae'r Tîm Gofalyddion yn gweithio'n agos gyda'r Cysylltwyr Cymunedol yng Nghaerffili. Os hoffech gysylltu â nhw, ffoniwch 0808 100 2500 a gofynnwch am y Cysylltwyr Cymunedol.

Cefnogi Pobl

Cymorth i chwilio am gartref a gwaith. Cymorth gyda llenwi ffurflenni, dyledion, budd-daliadau, gorchymyn troi allan, ôl-ddyledion rhent/ morgais. Cysylltwch â Chefnogi Pobl:

01443 864548

Anfonwch neges destun: **housupport** i 81400

Ebost: **cefnogipobl@caerphilly.gov.uk**

www.caerffili.gov.uk/cefnogipobl

cefnogipobl supportingpeople

supporting independence / cefnogi annibyniaeth

CAERPHILLY COUNTY BOROUGH COUNCIL / CYNGOR BWRDEISTREF SIROL CAERFFILI

Tîm Gofalyddion Caerffili

Rhag ofn nad ydych yn ein hadnabod, dyma'r tîm: Hayley Jenkins, Swyddog Cymorth Gofalyddion · 01495 233218 neu 07808 779367 neu e-bost jenkihl@caerphilly.gov.uk

Leanne Gallent, Swyddog Cymorth Gofalyddion · 01495 233234 neu 07872 418927 neu e-bost gallel@caerphilly.gov.uk

Rachel Lowndes, Carers Support Officer – 01495 233234 or 07718 669188 or e-mail lowndrm@caerphilly.gov.uk

Amanda Symons, Swyddog Cymorth Gofalyddion · 01495 233218 neu e-bost symona1@caerphilly.gov.uk

Geraldine Powell, Cydgysylltydd Gofalyddion · 01443 864658 neu 07713 092795 neu e-bost powelg4@caerphilly.gov.uk

Mae gennym lawer o ffyrdd ichi gysylltu â ni. Cysylltwch trwy anfon neges e-bost at carers@caerphilly.gov.uk neu chwiliwch am "Caerphilly County Carers Group" a gofynnwch am gael eich ychwanegu. Rydyn ni hefyd ar Twitter (@CarerCaerphilly) neu ar www.caerphilly.gov.uk/carers

Adnoddau

- Cerdyn Argyfwng Gofalydd – cysylltwch ar carers@caerphilly.gov.uk, 01495 233218 neu 01495 233234 os hoffech gael un.
- Cynllun Grantiau Bach – Mae gennym swm bach o arian ar gael o hyd i gynorthwyo gofalyddion yn eu rôl gofalu. Gall gofalyddion wneud cais am arian ar gyfer gwahanol bethau, fel cyfarpar i'r cartref, gwersi gyrru, seibiannau byr a help gyda sgiliau newydd. Cysylltwch i gael ffurflen gais a nodiadau cyfarwyddyd.
- Seibiant rhag gofalu – mae'n bosibl y gallwn eich helpu i gael seibiannau untro neu dymor byr o'ch rôl gofalu. Cysylltwch â ni ar carers@caerphilly.gov.uk i gael rhagor o wybodaeth.
- Mae gennym nifer o Max Cards di-dâl ar gael o hyd i'r rheiny ohonoch sydd â phlant iau na 25 oed. Mae'r cerdyn yn rhoi gostyngiadau ar ddiwrnodau allan a gweithgareddau. Mae rhagor o fanylion yma: http://www.mymaxcard. co.uk/ Cysylltwch â ni os hoffech gael un.
- Gwersi gyrru BSM a Motability – Cynllun Motability yw'r prif gynllun ceir i bobl anabl yn y Deyrnas Unedig. Mae'n sicrhau moduro fforddiadwy, hwylus, didrafferth i fwy na 600,000 o gwsmeriaid anabl a'u teuluoedd. Fel elusen genedlaethol, gall Motability ddarparu grantiau i helpu cwsmeriaid cynllun Motability gyda chost dysgu gyrru. Mae rhagor o wybodaeth yma: https://www.bsm. co.uk/learner-driver/motability/who-are-motability neu ffoniwch 0330 100 7501

- Cyrsiau llesiant am ddim. I gael rhagor o wybodaeth neu i gadw lle ar gwrs, cysylltwch â Jules Horton ar 01633 247674 | e-bost: jules.horton@gavowales.org.uk Chwiliwch amdanyn nhw ar Facebook i gael y diweddaraf am gyrsiau newydd ac ati @ EPPCymru

Dolenni defnyddiol

Dyma rai dolenni defnyddiol y gallai fod gennych ddiddordeb ynddyn nhw.

www.alzheimers.org.uk
Cymdeithas Alzheimer's – gwybodaeth i bobl sydd â dementia. Cyfleuster ar y wefan i chwilio am wasanaethau lleol (cliciwch ar "Local Information" ar ochr chwith y dudalen hafan).

www.ageuk.org.uk/cymru/gwent
Mae Age Cymru Gwent yn cynnig llawer o wasanaethau i bobl hŵn a'u gofalyddion.

www.caerphillyover50.co.uk
Mae Fforwm 50+ Caerffili'n sefydliad gwirfoddol annibynnol sy'n cael ei redeg er budd pobl hŵn. Ei nod yw gwella ansawdd bywyd i breswylwyr bwrdeistref Caerffili sydd dros 50 oed. Ar hyn o bryd mae'n canolbwyntio ar hyrwyddo cymunedau oed-gyfeillgar.

www.caerphillycr.co.uk
Mae Gofal a Thrwsio Caerffili'n asiantaeth gwella cartrefi annibynnol a'i nod yw helpu pobl hŵn a bregus i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain cyhyd ag y bo modd. Mae'n sefydliad di-elw ac mae'n cynnig cyngor a chymorth ymarferol am ddim ar drwsio neu wella tai.

www.caerphillycareforcarers.co.uk
Mae Care for Carers yn darparu gwasanaeth gofal seibiant i ofalwyr sy'n hŵn nag 16 oed.

www.carersuk.org/wales
Gofalwyr Cymru – llawer o wybodaeth a chyngor i ofalyddion ar amrywiaeth o bynciau.

www.ctsew.org.uk
Carers Trust South East Wales – llawer o wybodaeth a chyngor yn lleol i ofalyddion.

www.dewiscil.org.uk/advocacy
Mae Dewis Advocacy yn darparu gwasanaeth eiriolaeth i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl a'u gofalyddion.

www.jointlyapp.com
Ap yw Jointly sy'n gwneud gofalu am rywun ychydig yn haws, yn llai o straen a llawer yn fwy trefnus trwy wneud cyfathrebu a chydgysylltu rhwng y rheiny sy'n rhannu'r gofal mor hawdd â neges destun. Gallwch gyrchu Jointly o unrhyw le.

www.stroke.org.uk
Yng Nghymru mae rhyw 7,000 o bobl yn cael strôc pob blwyddyn, ac mae bron 65,000 o bobl yn byw gydag effeithiau hirdymor strôc. Mae'r Gwasanaeth Ymadfer Strôc yn wasanaeth hyblyg, wedi'i deilwra, sydd wedi'i fwriadu i gynorthwyo pobl sydd wedi goroesi strôc, eu teuluoedd a'u gofalyddion gyda'u hymadferiad ar ôl strôc.

http://www.wales.nhs.uk/
I gael hyd i ddeintydd, optegydd, meddygfa meddyg teulu neu fferyllfa – os nad ydych wedi'ch cofrestru gyda'r gwasanaethau hyn ar hyn o bryd ac mae arnoch angen gwneud, gallwch ddod o hyd iddyn nhw yma (chwiliwch am "Darganfod Gwasanaethau Lleol" ar yr ochr chwith, rhowch eich cod post i mewn a thiciwch y blwch perthnasol).

www.youngcarerstoolkit.co.uk
Mae'r pecyn cymorth hwn i ofalyddion ifanc wedi'i anelu at weithwyr proffesiynol ar draws Iechyd, Addysg a Gwasanaethau Cymdeithasol, sy'n adnabod ac sy'n dod i gysylltiad â gofalyddion ifanc a gofalyddion sy'n oedolion ifanc.

Ryseitiau

Cawl Pwmpen Cnau Menyn

- Digon i 4
- Paratoi: 10 munud
- Coginio: 40 munud
- Hawdd
- Gellir ei rewi
- Llysieuol

Cynhwysion

- 1 winwnsyn canolig, wedi'i dorri'n fân
- 2 lwy bwrdd o olew olewydd
- Garlleg (1 x ewin), wedi'i dorri'n fân
- 1 bwmpen cnau menyn (maint canolig – ar ôl tynnu'r croen a'r hadau a'i thorri'n giwbiau)
- 1 llwy de o dyrmerig mâl (dewisol)
- 800ml o isgell llysiau

Dull

1. Ffriwch y winwnsyn yn ysgafn yn yr olew mewn padell ffrio nad yw'n glynu am ryw 8 munud dros wres canolig, gan ei droi'n achlysurol, nes ei fod yn dryloyw
2. Ychwanegwch y garlleg a'i droi am funud neu ddwy
3. Ychwanegwch y ciwbiau pwmpen cnau menyn i'r badell ffrio gyda'r tyrmerig a ffriwch y cyfan yn ysgafn am 5 munud arall
4. Ychwanegwch yr isgell a mudferwch y cyfan am 25-30 munud neu nes bod y bwmpen yn frau
5. Gadewch iddo oeri ychydig ac yna trowch ef yn purée mewn prosesydd bwyd
6. Ail-dwymwch y cawl i'w weini

Awgrymiadau eraill...

Gallwch ddefnyddio ciwbiau taten felys neu unrhyw bwmpen arall â chnawd solet neu liw oren ar gyfer y rysáit hon.

Defnyddiwch 500g o foron yn lle'r bwmpen a choriander mâl yn lle'r tyrmerig. Addurnwch â chwyrlïad o iogwrt neu hufen.

Neu ar gyfer cawl moron ac oren, yn lle'r 400ml o isgell, defnyddiwch 250ml o domatos wedi'u torri'n ddarnau o dun a sudd 1 oren fawr. Ychwanegwch 1 / 2 llwy de o goriander mâl ac o hadau cwmin.

Byddai'n braf cael ryseitiau gan ofalyddion i'w cynnwys y tro nesaf – anfonwch nhw at carers@caerphilly.gov.uk os ydych chi'n fodlon eu rhannu ac anfonwch lun hefyd, i ddangos eich sgiliau.

I gloi...

Bydd ein cylchlythyr nesaf yn eich cyrraedd trwy'r post neu e-bost ym mis Gorffennaf 2019, pan fydd gennym ni fwy o newyddion, gweithgareddau a gwybodaeth ddefnyddiol ichi. Os ydych chi'n gwybod am unrhyw un a allai fod â diddordeb mewn cael ein cylchlythyrau, rhowch wybod inni.

Hefyd, os nad ydych chi'n ofalydd mwyach a'ch bod eisiau cael tynnu'ch enw oddi ar restr bostio'r cylchlythyr, cysylltwch â ni a byddwn yn tynnu'ch enw oddi ar y rhestr.

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