



Gofalwyr Sir Fynwy

Partneriaeth rhwng GAVO a Chyngor Sir Fynwy



Hwyl Fawr a Phob Lwc i Tracey

A ydych yn medru credu bod Tracey Davies, Cydlynnydd Gofal, yn ein gadael ni ar ôl 17 mlynedd. Yn ystod y 17 mlynedd yma, mae Tracey wedi creu cronfa ddata o ofalwyr sydd nawr yn darparu cylchlythron, gweithgareddau, digwyddiadau, hyfforddiant a gwybodaeth i fwy na 1200 o ofalwyr yn Sir Fynwy. Tra bod Tracey wedi gweithio i Gymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO), mae wedi bod yn rhan hanfodol o Dîm Gofalwyr Sir Fynwy, ac yn fwy pwysig, mae wedi dod yn rhywun y mae gofalwyr yn medru dibynnu arni fel rhywun cyfeillgar, gwybodus a'n barod i helpu. Rydym yn mynd i gollu Tracey, ond eto mae'n ddechrau pennod cyffrous newydd ac rydym am ddweud diolch i Tracey am ei hymroddiad yn cefnogi Gofalwyr Sir Fynwy, a gobeithio y bydd yn mwynhau pob dim sydd o'i blaen.

Mae Newidiadau ar y Gweill

Mae yna gyfnod o bontio yn digwydd ar ôl mis Chwefror, pan fydd Tracey Davies yn gadael ei rôl fel Cydlynnydd Gofalwyr, GAVO, a phan fydd person newydd yn dechrau yn y rôl. Mae rôl y Cydlynnydd Gofal yn hanfodol wrth i ni gynnal a chadw y gronfa ddata ar gyfer gofalwyr, paratoi a rhannu'r cylchlythyr, cydlynu a threfnu digwyddiadau i ofalwyr a hyfforddi a rheoli'r cynllun cerdyn hamdden. Mae Tîm Gofalwyr Cyngor Sir Fynwy yn gweithio gyda GAVO er mwyn sicrhau bod cyn lleied o darfu ag sydd yn bosib yn ystod y cyfnod hwn. Felly, diolch am eich amynedd.

Wythnos Gofalwyr 2022

6ed Mehefin 2022 Diwrnod Llesiant – Mind Sir Fynwy;

9fed Mehefin 2022 Taith Gerdded i Ofalwyr – Cefn Isla, Brynbuga;

...YN Y RHIFYN HWN:

Cydlynnydd Gofalwyr;

Hyb Gofalwyr;

Gofalwyr UK;

Wythnos Gofalwyr 2022;

Men's Shed;

Rhwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy;

Gofalwyr Ifanc;

Llawlyfr i Ofalwyr;

WhatsApp;

Diwrnod Hawliau Gofalwyr;

y Llent Brydeinig Frenhinol;

EPPCymru.

Croeso i Wasanaeth Ofalwyr Ifanc Sir Fynwy



Mae'r Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc yn gweithio gyda llwyth achosion o ofalwyr ifanc a theuluoedd sydd yn derbyn cymorth ymyrraeth 12 wythnos gan ddibynnu ar eu lefel o angen. Mae'r rhaglen yn ffocysu ar eu hamcanion sydd yn cynnwys cymorth emosiynol a/neu ymarferol.

Yn ystod hanner tymor y Chwefror, roedd y tîm Gofalwyr Ifanc wedi trefnu rhai gweithgareddau ac roedd un ohonynt yn cynnwys sesiwn Crochenwaith yn Lollypops a Ladybirds fel cyfle i ofalwyr ifanc i gymryd rhan mewn gweithgareddau

therapiwtig creadigol llawn hwyl. Roeddem wedi cael amser gwych a gwahoddwyd rhieni i ddod i chwarae rhan er mwyn rhoi seibiant haeddiannol i'r teulu.

Roedd y gofalwyr ifanc wedi medru cymdeithasu gyda phobl a oedd yn deall eu sefyllfa a gwneud ffrindiau newydd.

Cafodd pawb ddiwrnod gwych. Adborth gan Fam - "Diolch i chi am heddiw – roeddem wedi cael amser gwych ac roedd yn hyfryd treulio amser gydag eraill sydd mewn sefyllfa debyg"

**Os ydych yn ofalwr ifanc/gofalwr sy'n oedolyn ifanc o dan 25 mlwydd oed ac am dderbyn cymorth, yna cysylltwch gyda'r gwasanaeth gofalwyr ifanc ar:
E-bost: YoungCarers@monmouthshire.gov.uk / Ffôn: 01633 644621**



Diwrnodau Hawliau Gofalwyr Ciniawau

Roedd mwy na 40 o ofalwyr yn Sir Fynwy wedi mwynhau cinio tri chwsr dros y Dolig yng Nghlwb Golf Llan-ffwyst er mwyn hyrwyddo'r Diwrnod Hawliau Gofalwyr.

Cynhaliwyd y ciniawau ar ddydd Mercher 24ain Tachwedd a'r 1af Rhagfyr, 2021. Roedd gofalwyr wedi ymlacio a sgwrsio ar ôl gwledd swmpus...

roedd pawb wedi cael mwynhau'r wledd!



CYNGOR DA I HELPU EICH CADW YN SEIBR-DDIOGEL

CYNGOR CAMPUS

Gosod
meddalwedd
gwrth-feirws ar
eich dyfeisiau

I gael help a
chyngor am
gadw'n ddiogel
ar-lein ewch i:
www.ofcom.org.uk



- Bod yn ofalus pa ddata a roddir ar lein. Mae safleoedd data cymdeithasol yn gwerthu eich data i drydydd parti felly gall eich negeseuon gael eu rhannu gyda chynulleidfa fwy. Peidio cyfri'r dyddiau tan eich gwyliau. Cyfyngu'r data amdanoch eich hun yn eich proffil. Cadw eich presenoldeb ar-lein yn fach bob amser.
- Negeseuon e-bost ffug yn cynnig ad-daliad ac yn gofyn am fanylion banc ANWYBYDDWCH
- Wedi cael e-bost gan gyfaill yn gofyn i chi brynu cerdyn rhodd iddynt? ANWYBYDDWCH
- Cadw golwg am safleoedd sy'n edrych yn debyg, mae safleoedd diogel yn dechrau gyda 'HTTPS'
- Diogelu eich cardiau drwy ddefnyddio llewys gwarchod cerdyn RFID
- Cadw golwg am nwyddau ffug. Os yw'n swnio'n rhy dda i fod yn wir, mae'n debyg ei fod. ANWYBYDDWCH.
- Peidio byth â defnyddio'r un cyfrinair ar gyfer gwahanol gyfrifon. Os caiff un ei hacio, gellir hacio'r lleill hefyd. Defnyddio llythrennau MAWR, llythrennau bach, rhifau a llythrennau arbennig: e.e. !Y0u'r S1mply Th3 B3st%. Gwiriwch os cafodd eich cyfrif ei hacio yn www.haveibeenpwnd.com

Men's Shed ←.....→ Sied Dynion



Mae'r grŵp yma i ddynion y gymuned MS allu trafod y pynciau sydd bwysicaf iddynt. Ymunwch a ni i gael paned neu peint drwy Zoom. Mae'r sesiynau ar gael i unrhyw un sydd gyda MS neu sy'n rhoi cymorth i rywun sydd yn dioddef.

Mae'r grŵp yn cwrdd ar **ddydd Mawrth cyntaf y mis am 7 o'r gloch y nŵs.**

Cysylltwch a'r Hwb Lles am fanylion.

(Yn gyffredinol bydd y sesiynau yn cael ei rhedeg drwy gyfrwng y Saesneg)

email/ebost:
wellbeingwales@mssociety.org.uk

MS Society



We are the group for the men of the MS community to get together and catch up on the topics that matter most.

Whether you live with MS or support someone close to you, join us on Zoom for a moment to unwind!

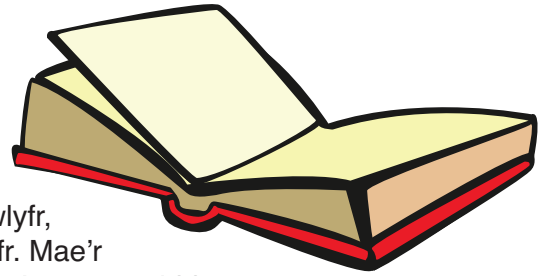
We meet every month on the **First Tuesday at 7pm.**
Contact the Hub for details.

Are You A Carer?

Please let us know if you have changed your contact details so we can update the carers register.

PŴ GYHOEDDI CYN HIR

...Llawlyfr Newydd i Ofalwyr



Mae Llawlyfr Gofalwyr Sir Fynwy wedi ei drawsnewid! Tra ein bod wedi derbyn llawer o sylwadau positif ynglŷn â pha mor ddefnyddiol yw'r llawlyfr, mae gofalwyr wedi rhoi sylwadau ardderchog i ni am sut i wella'r llawlyfr. Mae'r llawlyfr newydd yn cynnig cyfarwyddyd a chymorth i ofalwyr tra'n amlygu'r angen iddynt feddwl am eu hanghenion eu hunain y tu hwnt i'r rôl gofalu. Mae'r llawlyfr hefyd yn cynnwys cyfeirlyfr o fudiadau sydd o bosib yn medru cynnig cymorth ychwanegol i ofalwyr. Yn y cyfamser, mae llawlyfr 2018 dal ar gael ar-lein yma - www.monmouthshire.gov.uk/social-care/carers-project. Gwylwch y gofod hwn. Byddwn yn rhannu'r newyddion diweddaraf gyda chi ac yn rhoi gwybod i chi pan fydd y llawlyfr yn barod i'w rannu.

GWASANAETH NYRSIO ADMIRAL DE CYMRU



ROYAL BRITISH LEGION

Mae'r Llynges yn gweithio gyda Dementia UK er mwyn cynnig cymorth Nyrsio Admiral – gwasanaeth sydd yn cefnogi'r buddiolwyr, sydd yn medru cynnwys y gofalwr neu'r person sydd yn byw â dementia, ac wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog y DU. Ffocws y gwasanaeth yw cynnal annibyniaeth a gwella ansawdd bywyd gofalwyr a theuluoedd a darparu'r cyngor ymarferol sydd angen arnynt. Mae Nyrsys Admiral yn meddu ar y profiad i hwyluso'r gwaith o ddarparu'r gwasanaeth bob cam o'r ffordd: asesiadau sgilgar er mwyn pennu anghenion gofalwyr y teulu ac anghenion y person sydd yn byw gyda dementia; gwybodaeth a chyngor ymarferol i ofalwyr a'u teuluoedd i gefnogi'r sawl sydd â dementia; gweithio gyda gofalwyr a theuluoedd er mwyn darparu cymorth emosiynol a seicolegol yn ystod y daith gofalu; cyngor ar sut i ofalu am rywun sydd â dementia ac yn helpu datblygu sgiliau er mwyn annog dulliau positif i helpu i fyw gyda dementia.

Mae Ardaloedd Rhanbarth De Cymru yn Cynnwys:

Pen-y-bont ar Ogwr, Caerffili, Caerdydd, Rhondda Cynon Taf, Bro Morgannwg, Merthyr, Sir Fynwy, Castell-nedd Port Talbot Newport, Torfaen ad Blaenau Gwent.

O ran codau post, rydym yn gwasanaethu pob un cod post sy'n rhan o CF a NP a SA10 – SA13.
Ffôn: 0333 011 4497 • E-bost: admiralsouthwales@britishlegion



Mae Carers UK wedi lansio adnoddau newydd ar gyfer gofalwyr ynglŷn â Gwariant Sy'n Ymwneud ag Anabledd.

Os ydych yn gofalu am rywun sydd ag anabledd neu gyflwr meddygol, yna efallai y bydd treuliau ychwanegol ar gyfer eu helpu i reoli hyn. Maent hefyd yn cael eu galw'n dreuliau sydd ymwneud gydag anabledd. Mae gofalwyr yn medru cael help gan eu Hawdurdod Lleol gyda hyn ond nid yw pawb yn gwybod hyn ac mae'n medru bod yn gymhleth i gyflwyno cais.

Dyna pam felly, er mwyn helpu gofalwyr i ddeall yr hyn a olygir gan fuddaliadau sydd yn ymwneud ag anabledd, gan gynnwys a ydynt yn gymwys i dderbyn cymorth a sut i wneud cais, mae Gofalwyr y DU wedi lansio rhai adnoddau newydd.

E-bost: admiralsouthwales@britishlegion carersuk.org/help-and-advice/financial-support/disability-related-expenses



Pan fyddwch yn troi'n 18 mlwydd oed, mae yna gefnogaeth dal yno ar gael i chi

Os ydych yn dymuno siarad gyda rhywun

Rydych yn medru siarad gydag Ali Page sydd yn gweithio o fewn y Tîm Gofalwyr er mwyn cadarnhau pa gymorth sydd angen arnoch. Efallai eich bod am drafod sut y mae troi'n 18 mlwydd oed yn medru newid eich rôl gofalu a'r dewisiadau yr ydych am eu gwneud.

Os ydych am gael sgwrs, yna cysylltwch gydag Ali Page, Gweithiwr Aseidiadau Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr Sy'n Oedolion Ifanc, Cyngor Sir Fynwy

Ffôn: 07866 188360

E-bost: AliPage@monmouthshire.gov.uk

Os ydych am gadw mewn cysylltiad a chael gwybod am yr hyn sydd yn digwydd

Byddwch yn derbyn diweddariadau cyson drwy'r Cylchlythyr i Ofalwyr sydd yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol, mynediad at ddigwyddiadau am ddim, diweddariadau ar grantiau newydd i ofalwyr, mynediad at ostyngiadau hamdden a llesiant tra hefyd yn rhoi gwybod i chi fod cymorth dal ar gael i chi yn Sir Fynwy.

Os ydych am gofrestru ar gyfer y cylchlythyr, yna cysylltwch gyda Chymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO)

Ffôn: 01291 675474

E-bost: carers.co-ordinator@gavo.org.uk



**Rydym yn gobeithio eich bod am gadw mewn cysylltiad fel ein
bod oll yn medru cysylltu gyda'n gilydd.**

WhatsApp Messaging Service

We are expanding the way we communicate to our residents by developing a WhatsApp messaging service.

If you would like to subscribe to these messages, please contact ABB.Engagement@wales.nhs.uk



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Anafurh Bevan
University Health Board



Gwasanaeth Negeseuon WhatsApp

Rydym yn ehangu ein dull o gyfathrebu gyda'n trigolion drwy ddatblygu gwasanaeth negeseuon Whatsapp.

Os hoffech gael y negeseuon hyn, cysylltwch ag ABB.Engagement@wales.nhs.uk



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Anafurh Bevan
University Health Board



Bydd y Bwrdd Iechyd yn lansio Gwasanaeth Negeseuon WhatsApp er mwyn ymgysylltu gyda thrigolion ar draws Gwent.

Drwy gofrestru ar gyfer y gwasanaeth, byddwch yn derbyn diweddariadau cyson gan y Bwrdd Iechyd ar amryw o bynciau gan gynnwys negeseuon COVID-19, ein rhaglen frechu a gwybodaeth arall am ein gwasanaethau gofal iechyd.

Os ydych chi neu rhywun yr ydych yn adnabod am dderbyn y negeseuon yma, yna cysylltwch ABB.Engagement@wales.nhs.uk a rhowch y teitl canlynol yn yr e-bost 'Tanysgrifio ar gyfer WhatsApp'.

Bydd angen darparu'r manylion isod:

- Eich enw llawn:
- Cod post/Bwrdeistref:
- Rhif ffôn mudol a fydd yn derbyn y neges
- Os ydych am dderbyn negeseuon yn y Gymraeg

Nodwch os gwelwch yn dda y bydd y negeseuon yn cael eu derbyn o'r rhif ffôn mudol canlynol:

07973695798.



Gwasanaeth Ambiwllans Cymru Cludiant i Gleifion Mewn Achosion Nad Ydynt yn Rhai Brys



Mae cludiant ar gael i gleifion yng Nghymru sydd angen mynychu apwyntiadau na sydd yn rhai brys ond sydd yn meddu ar angen meddygol ac angen newidiadwy. Rydych yn medru ymweld â'n gwefan er mwyn cadarnhau a ydych yn gymwys, chwilio am opsiynau cludiant yn eich ardal leol a darllen y cwestiynau a Ofynnir yn Aml (FAQs) ynglŷn â'r hyn i'w ddisgwyl os ydych yn teithio gyda ni.

Newidiadau i'r System Archebu: O dan amgylchiadau normal, rydym yn gofyn i gleifion sydd yn gymwys am gludiant i ffonio a threfnu cyn gynted ag y maent yn derbyn eu hapwyntiad. Fodd bynnag, yn sgil y risg gynyddol o achosion Covid, byddwn ond yn medru cadarnhau trefniadau o fewn 4 diwrnod cyn eich apwyntiad. Yn sgil hyn, rydym yn medru derbyn y wybodaeth Covid mwyaf cyfredol am ein cleifion a helpu sicrhau bod ein holl staff a chleifion yn ddiogel.



Cwrs Iechyd a Llesiant GIG am ddim, Gweithio gyda Llyfrgell Benthycia Digidol Cyngor Sir

Ennill sgiliau digidol yn defnyddio Ipad a gwella eich llesiant ar yr un pryd!

Mae hyn yn rhan o gynllun peilot yn llyfrgelloedd **Sir Fynwy** ar gyfer pobl sydd eisiau mynd ar-lein neu a all fanteisio o ddysgu sgiliau digidol. Bydd gwirfoddolwyr i'ch cefnogi..

Bydd angen i chi gofrestru gyda'r Llyfrgell Digidol i gymryd rhan, cysylltwch â Helena o Wasanaeth Llyfrgell Cyngor Sir Fynwy.

I gael mwy o wybodaeth neu archebu lle ar y cwrs, cysylltwch â'r Tîm EPP drwy **E-bost:** epepp@gavo.org.uk neu **ddolen Cod QR**



Five ways to wellbeing

Come and enjoy a fun, interactive & informative virtual course and develop new skills.

Up-Coming Course:
Thursday 28th April 2022,
2.30-4.00pm

 @EPPCymru

