

# GOFALWYR

## Sir Fynwy



### MEWN CYDWEITHREDIAD Â PHROSIECT GOFALWYR CYNGOR SIR FYNWY

## YN Y RHIFYN HWN ...

- **Llythyr Cynnig Anghenion Gofalwyr.**  
*Taflen ar wahân wedi'i hamgáu.*
- **Gwybodaeth am Lwfans Gofalwr.**
- **Lluniau ac Adborth Dewstow**
- **Amserlen digwyddiadau gan gynnwys Diwrnod Hawliau Gofalwyr 2023.**  
*Taflen ar wahân wedi'i hamgáu.*
- **Cornel Gofalwyr.**
- **Gwybodaeth am Ostyngiad ar gyfer Cerdyn Hamdden.**  
*Taflen ar wahân wedi'i hamgáu.*
- **Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc.**
- **Adferiad.**
- **Rhieni sy'n Ofalwyr Gwent.**
- **Y Gydwethredfa Gofal .**
- **The Care Collective .**



## Gwybodaeth am Lwfans Gofalwyr

Os ydych yn credu bod hawl gennych i dderbyn y Lwfans Gofalwr, dilynwch y ddolen isod. Nid ydym ni fel yr Awdurdod Lleol yn dyfarnu Lwfans Gofalwr.

<https://www.gov.uk/carers-allowance>

# Gerddi a Grotos

## ◀ Dewstow



Oni chawsom  
ddiwrnod hyfryd!

bwyta cacen ac yfed coffi!

Ym mis Mehefin fe wnaethom fwynhau diwrnod allan hyfryd a hamddenol i ofalwyr yng Ngerddi a Grotos Dewstow, a leolir yn Ne Sir Fynwy. Roedd yr haul yn gwmni i ni ac roedd yn wir yn teimlo fel dechrau hyfryd i'r haf.

Ymunodd tua 20 o ofalwyr â ni ochr yn ochr ag aelodau o'r teuluoedd, a dywedodd llawer ohonynt nad oeddent erioed wedi ymweld â'r lleoliad o'r blaen. Roedd yn hyfryd clywed cymaint o awgrymiadau garddio defnyddiol, adnabod planhigion a straeon hyfryd yn cael eu rhannu rhwng pobl wrth i ni archwilio'r gerddi.

Roedd yn bleser eistedd yn yr heulwen, bwyta cacen ac yfed coffi a mwynhau cyfle bendigedig i gael anadliad da a rhannu ychydig o chwerthin gyda'n gilydd.

Diolch yn fawr i bawb a fynychodd am ddod draw. Roedd hi mor braf cwrdd â chi i gyd ac ymdroelli ein ffordd o amgylch y tiroedd a thrwy'r grotos gyda chi.

Os oes gennych ddiddordeb mewn ymuno â ni ar unrhyw daith neu ddigwyddiad i ofalwyr - cadwch lygad am y newyddion diweddaraf yn y cylchlythyrau sydd i ddod.

## Adborth gennych chi!

“Diolch i'r tîm am drefnu'r teithiau gwych i Westonbirt a Gerddi Dewstow; mae bob amser yn ddefnyddiol cael sgwrs a dal i fyny gyda chyd-ofalwyr a'r Tîm dros baned a chacen! Mae'n cael ei werthfawrogi'n fawr. Edrych ymlaen i weld chi i gyd cyn hir”

“Diolch yn fawr iawn am y daith a gallu mynd â fy merch ar y daith gyda mi hefyd. Roedd yn amser da i gyfarfod ac yn hyfryd i gael diod a byrbryd yn gynwysedig hefyd!”





Rhai Iluniau o'r diwrnod!





## Digwyddiadau a Gweithgareddau

**CDIWRNOD HAWLIAU GOFALWYR** 22ain Tachwedd 2023 – Diwrnod Gwybodaeth i Ofalwyr 10am – 1:30pm 22nd November 2023 – Carers Information Day 10am – 1:30pm Priordy St. Marys, Monk Street, Y Fenni. Diwrnod Hawliau Gofalwyr eleni bydd gennym lu o stondinau gwybodaeth a fydd yn eich helpu yn eich rôl gofalu. Yn cynnwys cinio bwffe a lluniaeth.

**MARCHNAD NADOLIG FRANKFURT YN BIRMINGHAM** - 6ed Rhagfyr 2023  
Ymunwch â ni am ddiwrnod allan Nadoligaidd ym Marchnad Nadolig Birmingham – mae'r daith yn y bws wedi ei gynnwys. Marchnad Nadolig Frankfurt fwyaf dilys y tu allan i'r Almaen ac Awstria.

[Birmingham Marchnad Nadolig Frankfurt – Dewch i Birmingham](#)

**CINIO BLWYDDYN NEWYDD AR GYFER GOFALWYR** -  
23ain a'r 24ain Ionawr Clwb Golff Sir Fynwy Yn dilyn llwyddiant Cinio Blwyddyn Newydd y llynedd, hoffem eich gwahodd i ginio yng Nghlwb Golff Sir Fynwy, Llan-ffwyst



I archebu lle ar unrhyw un o'n digwyddiadau, dilynwch y ddolen isod neu defnyddiwch y cod QR:

<https://forms.office.com/e/UhFsRXaTTn>



Gallwch hefyd lenwi'r ffurflen amgaeedig a'i dychwelyd at Gydlynnydd Gofalwyr Sir Fynwy, Ystafell 4A, Sessions House, Stryd Maryport, Brynbuga, NP15 1AD

## Cynnig Gostyngiad ar Gerdyn Hamdden

Ydych chi eisiau cael gostyngiad o 25% yng Nghanolffannau Hamdden Sir Fynwy? Os felly, mae ffurflen gais wedi'i hamgáu o fewn y newyddlen hon i chi elwa o'r gostyngiad hwn. Mae llawer o ofalwyr wedi elwa o'r cynnig hwn gan ddweud ei fod wedi rhoi'r cyfle iddynt gael amser iddynt hwy eu hunain.

## Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc

Mae gan Rwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy Weithiwr Asesu Gofalwyr Ifanc ac Oedolion Ifanc ymroddedig sy'n ymgysylltu â gofalwyr o dan 25 oed.

Os ydych chi'n meddwl bod gennych chi ofalwr ifanc neu oedolyn ifanc sy'n gofalu yn eich cartref ac yr hoffech drafod y rôl hon, cysylltwch ag [AliPage@monmouthshire.gov.uk](mailto:AliPage@monmouthshire.gov.uk) neu [YoungCarers@monmouthshire.gov.uk](mailto:YoungCarers@monmouthshire.gov.uk) a gofynnwch am ffurflen atgyfeirio.

### Pwy ydym ni?

Mae Adferiad yn elusen a arweinir gan aelodau sy'n darparu cymorth a chefnogaeth i bobl sy'n profi anghenion iechyd meddwl, defnyddio sylweddau ac anghenion cymhleth eraill, gyda'r nod o helpu unigolion i wneud y gorau o'u potensial a sicrhau ansawdd bywyd gwell. Efallai eich bod wedi ein hadnabod fel Hafal yn y gorffennol, ond yn 2021, gwnaethom uno gyda CAIS a WCADA i ffurfio Adferiad.

Yn Sir Fynwy, rydym yn darparu Cymorth i Ofalwyr a Theuluoedd i ofalwyr di-dâl, gan gynnwys Gofalwyr Ifanc (14+) a'u teuluoedd, sy'n cefnogi rhywun sy'n byw gyda phroblemau iechyd meddwl. (Os oes angen cymorth arnoch gyda rhywun sy'n dioddef o Alzheimer's neu ddementia, cysylltwch â Dementia UK a/neu'r Gymdeithas Alzheimer.)

Darperir ein cefnogaeth gan Vicky a Leigh.

### Am ein gwasanaethau

Rydym yn darparu 2 wasanaeth allgymorth hyblyg.

Gofalwyr Sir Fynwy: ar gyfer gofalwyr di-dâl oedolion (16+) ag afiechyd meddwl.

Gwasanaeth Cymorth i Deuluoedd Sir Fynwy ar gyfer unrhyw aelod o'r teulu sy'n ymwneud â gofalu am berson sy'n delio ag afiechyd meddwl, ac mae hyn yn cynnwys Gofalwr Ifanc (14+).

### Mae'r cymorth a gynigir yn cynnwys:

- Gwybodaeth a Chyngor
- Help i gael Asesiad Gofalwr
- Cyfeirio at ffynonellau cymorth eraill
- Cyfleoedd seibiant
- Cefnogaeth eiriolaeth
- Cefnogaeth emosiynol
- Cefnogaeth gan gymheiriaid
- Grwpiau Gofalwyr
- Cefnogaeth Gofalwyr Ifanc
- Cefnogaeth a chyfathrebu teuluol



### Sut allwch chi gael cefnogaeth?

Os ydych yn chwilio am gefnogaeth yn eich rôl ofalu, rydym yma i helpu. Nid oes rhestr aros ar hyn o bryd, a gallwch hunan-gyfeirio gyda'r wybodaeth isod. Mae modd i dimau Gofal Sylfaenol ac Eilaidd, ffrindiau, teulu neu eich meddyg teulu, i'ch atgyfeirio hefyd.

Vicky Stock (07789 488554) – [victoria.stock@adferiad.org](mailto:victoria.stock@adferiad.org)

Leigh Coburn (07970 436363) – [leigh.coburn@adferiad.org](mailto:leigh.coburn@adferiad.org)

# Cornel Gofalwyr

A oes diddordeb gennych mewn cyfarfod â gofalwyr di-dâl eraill yn eich ardal? Ffoniwch ni a gallwn eich cysylltu gyda rhywun arall sydd wedi mynegi diddordeb. Gallai hyn fod yn seiliedig ar eich ddiddordebau, hobïau'r sawl sydd yn derbyn gofal neu am sgwrs yn unig.



## RHWYDWAITH RHIENI GOFALWYR GWENT

Mae Rhwydwaith Rhieni a Gofalwyr Gwent yn cefnogi rhieni sy'n gofalu am blant a phobl ifanc ag anableddau ledled rhanbarth Gwent drwy gynnig cymorth ar-lein rhwng cymheiriaid, cynnal gweithdai, digwyddiadau a gweithgareddau teulu yn Sir Fynwy.

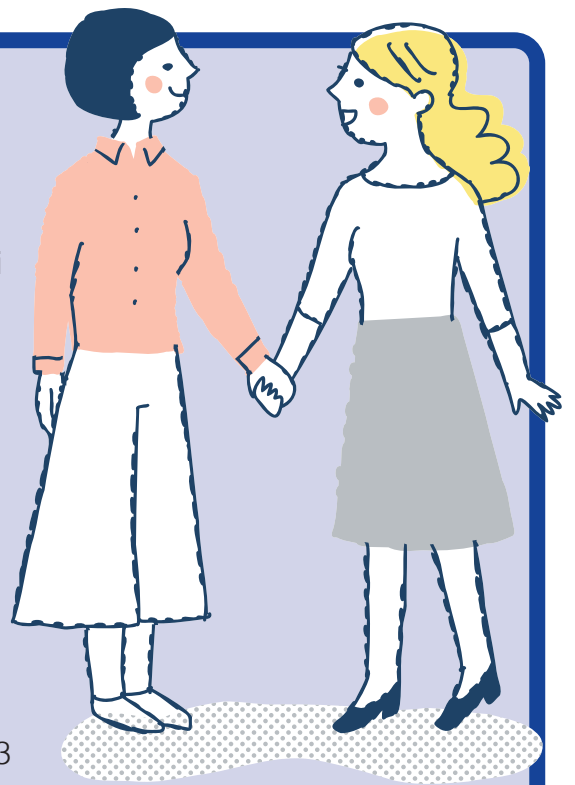
Roedden ni'n cael ein hadnabod cyn hyn fel MAGIC, ond yn ddiweddar rydym ni wedi newid ein henw i Rwydwaith Rhieni sy'n Ofalwyr Gwent fel bod mwy o rieni sy'n ofalwyr yn gallu dod o hyd i ni'n hawdd gan wybod beth ydym yn ei wneud. Mae'r grŵp wedi dathlu ei ben-blwydd yn 10 oed yn ddiweddar a rhoddwyd statws elusenol llawn i ni ym mis Mai 2023 (rhif 1203201). Rydym dal i fod yn gwbl wirfoddol a'n cael ein cynnal gan rieni sy'n ofalwyr, ac mae pob ymddiriedolwr yn rhiant-ofalwr hefyd.

Gallwch ddod o hyd i ni ar:

Facebook: Rhwydwaith Rhieni Gofalwyr Gwent

Twitter: @GwentParents

E-bost: GwentPCN@yahoo.com



**GWENT PARENT CARER NETWORK**

*Caring for Carers*

# RHAGLEN GOFALWYR IFANC MEWN YSGOLION

## Beth yw'r Rhaglen Gofalwyr Ifanc mewn Ysgolion?

Mae'r rhaglen ddi-dâl hon wedi'i chynllunio i helpu ysgolion i 'ddeall, hysbysu, nodi, cefnogi a gwranddo ar ofalwyr ifanc mewn ffordd sy'n diwallu eu hanghenion orau. Drwy ddarparu offer ac adnoddau, gall ysgolion sicrhau bod gofalwyr ifanc yn cael yr un cyfleoedd â'u cyfoedion. Mae ysgolion yn derbyn gwobrau am gyflawni pob cam o'r rhaglen: 'Sylfaenol, Tu Hwnt i'r Sylfaenol ac Arfer Gorau'. Mae pob cam yn ei gwneud yn ofynnol i ysgol roi prosesau mwy cadarn ar waith, ochr yn ochr â'u harferion presennol. Mae hyn yn ymgorffori cymorth i ofalwyr ifanc yn eu lleoliad ysgol. Mae Gofalwyr Ifanc o bob rhan o Went yn cymryd rhan mewn panel adolygu i graffu ar bortffolio tystiolaeth ysgol, gan sicrhau proses deg.

Yn Sir Fynwy, mae gennym 20 Ysgol Gynradd a 4 Ysgol Uwchradd yn gweithio tuag at y Rhaglen Gofalwyr Ifanc mewn Ysgolion. Yn ystod y flwyddyn ysgol hon, cyflawnodd Ysgol Gynradd Durand yng Nghil-y-coed y lefelau 'Sylfaenol a Thu Hwnt i'r Sylfaenol' fel rhan o un panel. Dyma'r tro cyntaf i hyn gael ei gyflawni yn Sir Fynwy. Isod, mae llun o'r plac a ddyfarnwyd mewn partneriaeth â Thîm Gofalwyr Sir Fynwy.







Rydym wedi creu posteri gwybodaeth dwyieithog am y Rhaglen Gofalwyr Ifanc mewn Ysgolion, sy'n ein galluogi i rannu gwybodaeth gryno gydag ysgolion ac i godi ymwybyddiaeth drwy ein sianeli Cyfryngau Cymdeithasol.

# Rhaglen Gofalyddion Ifanc mewn Ysgolion

Mae'r rhaglen yn rhad ac am ddim ac yn eich cynorthwyo i gefnogi'ch gofalyddion ifanc yn well mewn ffordd sy'n diwallu eu hanghenion orau. Mae'r rhaglen yn helpu i adnabod gofalyddion ifanc cudd, gan fod llawer o ofalyddion ifanc yn mynd heb eu nodi.

## Pum safon yr achrediad

- Deall,
- Hysbysu,
- Adnabod,
- Gwrando,
- Cefnogi

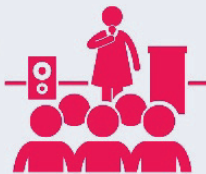


### Beth rydyn ni'n ei gynnig



Adnoddau, gwersi a gweithgareddau yn ymwneud â gofalyddion ifanc.

Gwasanaethau wedi'u recordio neu wyneb yn wyneb



Hyfforddiant ar adnabod gofalyddion ifanc, yn rhithiol neu wyneb yn wyneb a hyfforddiant llywodraethwyr

Gwybodaeth, Cyngor, Cymorth

Rydym yn cynnig cymorth rhithwir ac wyneb yn wyneb i'ch arwain trwy'r rhaglen



### Tri cham y rhaglen

#### Sylfaenol

The Care Collective

Rhaglen Gofalwyr Ifanc Mewn Ysgolion  
Gwobr dychrynol

#### Tu hwnt y Sylfaenol

The Care Collective

Rhaglen Gofalwyr Ifanc Mewn Ysgolion  
Tu Hwnt y Sylfaenol

#### Arferion Gorau

The Care Collective

Rhaglen Gofalwyr Ifanc Mewn Ysgolion  
Arfer Gorau

Cymorth gofalwyr i bob oed

Hyb Gofalwyr Gwent: 01495 367564

Porth Gofalwyr Caerdydd a'r Fro: 02921 921024



Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale University Health Board



Arwain gan Lywodraeth Cymru  
Funded by Welsh Government

Trwy law  
Via



Bwrdd Partneriaeth Rheolaethol Gwent  
Gwent Regional Partnership Board