CYLCHLYTHR GOFALWYR IFANC CEREDIGION

CYFLWYNIAD I lYFRYN NEWYDD GOFALWYR IFANC

Mae gennym lyfryn NEWYDD sy'n tynnu ynghyd y pethau pwysig y dylech wybod os ydych yn ofalwr ifanc yng Ngheredigion.

Ei enw yw: Gwybodaeth i Ofalwyr Ifanc

Beth sydd ynddo?

1. Enwau'r llefydd lle gallwch gael help yng Ngheredigion
2. Enwau'r llefydd lle gallwch gael help yng Nghymru
3. Sut i wneud cais am Gerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc
4. Wrth bwy i ddweud os ydych yn becso fod bod yn ofalwr yn effeithio ar eich gwaith ysgol neu goleg
5. I bwy i ofyn am help gydag arian
6. Help ar gyfer gofalwyr sydd â swydd
7. Beth i'w wneud mewn argyfwng meddygol

Gallwch ddarllen y llyfryn ar-lein **yma** neu anfonwch e-bost atom a gallwn anfon llyfryn atoch drwy'r post.

DIWRNOD GWEITHREDU GOFALWYR IFANC (DGGI)

CADW'R DYDDIAD

DGGI 2023

BYDD AR

15 MAWRTH

Beth yw e?

- Nod y diwrnod yw rhoi gwybod i bobl beth mae gofalwyr ifanc yn ei wneud fel rhan o'u rôl o ofalu. Drwy hyn rydym yn gobeithio y gallwn ni gael gwell cefnogaeth i ofalwyr ifanc a'u hanghenion.
- Bob blwyddyn mae thema i'r Diwrnod Gweithredu. Y thema ar gyfer 2023 yw **Gwneud Amser ar gyfer Gofalwyr Ifanc**.

Beth sy'n digwydd ar y diwrnod?

- Bydd llawer o weithgareddau ledled y Deyrnas Unedig ond hoffen ni wybod **beth ydych chi eisiau gweld yn digwydd yng Ngheredigion?**
- Os oes gennych syniadau a'ch bod eisiau bod yn rhan o'r grŵp sy'n cynllunio'r Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc, e-bostiwch ni: **cysylltu@ceredigion.gov.uk** – byddem wrth ein bodd yn clywed wrthoch chi!!

PROSIECT MANNAU CROESO CYNNES CEREDIGION

Rydym yn gwybod fod pethau'n anodd i lawer ar hyn o bryd felly hoffem roi gwybod i chi am brosiect **Mannau Croeso Cynnes Ceredigion.**

Credwn fod pawb yn haeddu lle cynnes a chroesawus i fynd y gaeaf yma ac mae llawer o lefydd yng Ngheredigion wedi cytuno i agor eu drysau i gynnig hyn.

Bydd gan bobl leol y cyfle i fynd i le sydd:

- Am ddim
- Yn gynnes
- Yn groesawgar
- Yn ddiogel

Mae mannau cynnes yn rhywle i fynd i gwrdd â ffrindiau a sgwrsio, neu i ddarllen ac ymlacio ar eich pen eich hun, yn ôl eich angen. Yn aml bydd modd i chi gael diodydd poeth a phrydau wedi'u coginio, neu chwarae gemau a gwneud gweithgareddau, ynghyd â chael mynediad am ddim i'r we. Dewch o hyd i'ch man cynnes agosaf drwy edrych **yma.**

Gall y cyfyngiadau oedran fod yn wahanol o un Man Cynnes i'r llall, gwiriwch gyda'r lleoliad cyn i chi fynychu.

CERDYN ADNABOD GOFALWR IFANC YMGEISIWCH NAWR

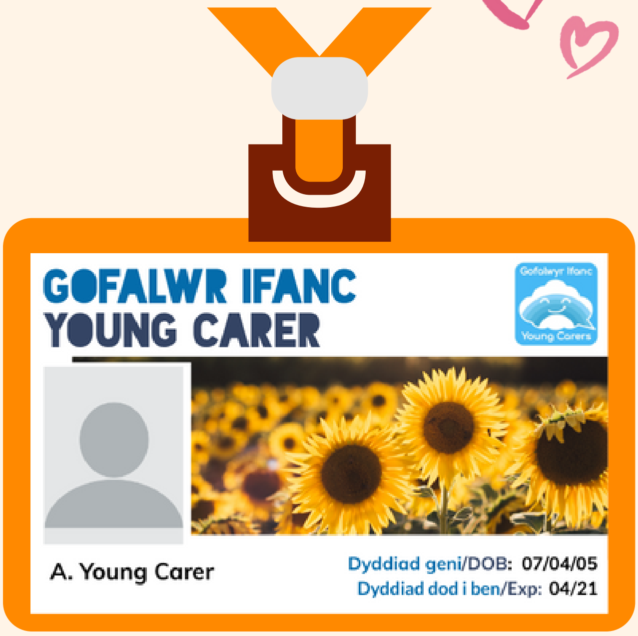
Ydych chi'n ofalwr ifanc 17 oed neu'n iau?

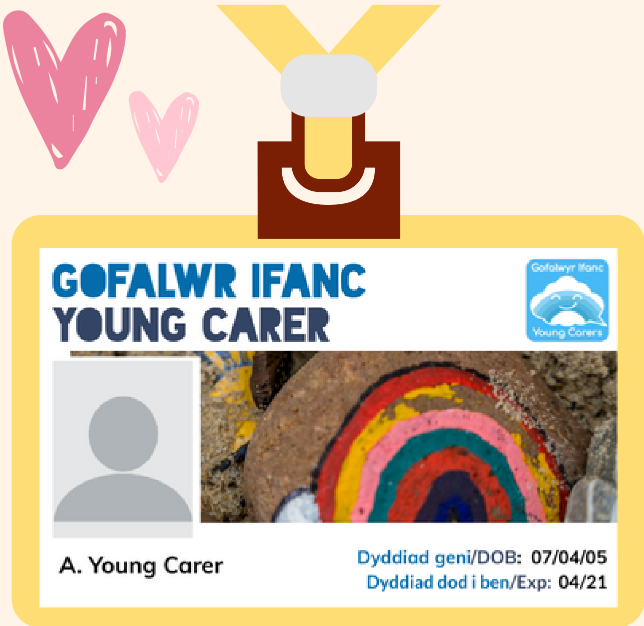
Os felly gallwch wneud cais am Gerdyn Adnabod gofalwr ifanc drwy lenwi'r cais ar-lein!

Sut:

1. Uwchlwythwch lun o'ch hun i'w ddefnyddio ar y cerdyn
2. Ei bersonoli drwy ddewis dyluniad eich cerdyn.
3. Os ydych chi o dan 14 oed, bydd angen i ni gysylltu â'ch rhiant/gwarcheidwad i gael eu caniatâd..

Mae mor syml â hynny





Bydd cael Cerdyn Adnabod yn:

- Codi ymwybyddiaeth am dy rôl fel gofalwr
- Gadewch i bobl wybod eich bod yn ofalwr heb orfod esbonio eich sefyllfa dro ar ôl tro
- Rhowch hyder i chi ofyn am help neu ddealltwriaeth gan weithwyr proffesiynol fel eich athrawon, meddygon a fferyllwyr
- Rhoi buddion a gostyngiadau lleol i chi

Am ragor o wybodaeth ac i wneud cais am gerdyn adnabod Gofalwyr Ifanc ewch i:

Cerdyn adnabod i Ofalwyr Ifanc - Cyngor Sir Ceredigion

CRONFA GOFALWYR CEREDIGION

Ydych chi'n edrych ar ôl rhywun?
Gallwch wneud cais am Gronfa Gofalwyr Ceredigion os ydych chi neu'r person yr ydych yn gofalu am yn byw yn Ngheredigion.

Gallwch wneud cais am hyd at **£150** i wario ar rywbeth i wella eich iechyd a'ch lles.

Am ragor o wybodaeth ac i wneud cais am Gronfa'r Gofalwyr ewch i:
Cronfa Gofalwyr Ceredigion - Cyngor Sir Ceredigion

GWASANAETH GOFALWYR IFANC CEREDIGION

Mae **gwasanaeth Gofalwyr Ceredigion** yma i'ch helpu os ydych yn Ofalwr Ifanc yn y sir.

Mae'r Gweithwyr Allgymorth sydd gennym, sef Jamie, Anthea, and Tracy yn gallu rhoi cymorth a gwybodaeth i chi. Hefyd gallwch ymuno â'n grwpiau i Ofalwyr Ifanc sy'n cwrdd yn rheolaidd, neu ymuno â Gofalwyr Ifanc eraill ar deithiau.

Beth ydyn ni wedi bod yn ei wneud?

- Rydym wedi bod ym mhob cwr o Geredigion, yn Llandysul, Aberteifi, Aberaeron ac Aberystwyth.
- Mae Gofalwyr Ifanc a'u teuluoedd wedi ymuno â ni ar gyfer celf a chrefft, gemau bwrdd a digwyddiad paned a chacen
- Mae ein Gofalwyr Ifanc hefyd wedi bod ar lawer o wibdeithiau, i nofio, i badlfyrddio, a chrwydro coedwigoedd. Hefyd aethom ar daith hanner-tymor llawn sbort i Laser Station yng Nghaerfyrddin!

Ar y gweill ar gyfer 2023

- Rydym yn edrych ymlaen at y Flwyddyn Newydd ac yn brysur yn cynllunio llawer o ddigwyddiadau a gwibdeithiau ar gyfer 2023.
- Oes gennych chi syniadau ar gyfer digwyddiadau neu weithgareddau newydd y gallem roi cynnig arnyn nhw? Os oes gennych rywbeth i'w rannu neu os hoffech chi ddod i'r digwyddiadau, e-bostiwch jamie@credu.cymru neu ffoniwch 07498 965274 .

Gofalwyr Ceredigion Carers

GWAITH IEUENCTID YN YSGOLION CEREDIGION

- Mae Gwasanaeth Ieuenctid ac Ymgysylltu Ceredigion yn cynnwys tîm o Weithwyr Ieuenctid sy'n gweithio yn ysgolion uwchradd Ceredigion.
- Mae ein Gweithwyr Ieuenctid yn gallu helpu os wyt ti yn ei chael hi'n anodd o ran sut wyt ti'n teimlo. Gallan nhw dy helpu i wneud ffrindiau newydd neu dy gefnogi gyda heriau yn yr ysgol. Gallan nhw weithio gyda ti yn unig, neu galli di ymuno ag un o'u clybiau amser cinio neu ar ôl ysgol.
- Mae Gweithwyr Ieuenctid yno i'ch helpu i deimlo'n hapus, yn hyderus, ac mae ganddyn nhw ddiddordeb yn yr hyn rydych chi'n ei wneud yn yr ysgol a thu allan i'r ysgol.

Sut alla i gysylltu â'r Gweithiwr Ieuenctid yn fy ysgol i?

- Os hoffech wybod mwy am Weithiwr Ieuenctid eich ysgol chi, neu sut i gael gafael arnyn nhw, siaradwch â'ch Pennaeth Blwyddyn.

Gwelwch y daflen isod o Gyngor Ieuenctid Ceredigion

Diddordeb mewn gwneud newid cadarnhaol drwy gynrychioli lleisiau pobl ifanc Ceredigion?

Ymunwch â Chyngor Ieuenctid Ceredigion 2022 – 2023!

National Participation Standards - Safonau Cyfranogiad Cenedlaethol -

Dyddiadau Cyfarfodydd:

21.10.22
03.02.23
17.03.23
14.7.23

Yn Siambr Sir Ceredigion

Penmorfa, Aberaeron

CYNGOR IEUENCTID CEREDIGION YOUTH COUNCIL

GOLUD·GWLAD·RHYDDID

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

Am fwy o wybodaeth cysylltwch:
Gwion.Bowen@ceredigion.gov.uk
@GICeredigionYS

MEDDWL AM BRIFYSGOL

Dyw hi ddim yn rhy gynnar i ddechrau edrych ar eich opsiynau.

- Mae’r Brifysgol ar arfordir Gorllewin Cymru.
- Lle i chi astudio, archwilio a thyfu.
- Mae’n dathlu ei phen-blwydd yn 150 eleni.
- Maent yn cynnig cymorth ariannol ar gyfer unigolion sy'n Gadael Gofal, Gofalwyr Ifanc ac i Fyfyrwyr sydd wedi Ymddieithrio.

- Maent yn cynnig amrywiaeth o gyrsiau sydd wedi eu dylunio i roi cymaint o ddewis a hyblygrwydd â phosib i chi.
- Gallwch ddewis o: Cyfrifiadureg, Mathemateg, Busnes, Ffiseg, Bioleg, Daearyddiaeth, Celf, Drama a llawer mwy.
- Mae Undeb y Myfyrwyr yn cartrefu dros 100 o glybiau a chymdeithasau.

Am fwy o wybodaeth gallwch gysylltu â Marion Thomson am sgwrs neu gallwch drefnu iddi eich tywys o amgylch yr amrywiaeth o gyfleusterau mae’r Brifysgol yn cynnig.

Cysylltwch â ni ar: 01970 621761 neu accessibility@aber.ac.uk

1872 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

GWYBODAETH A CHEFNOGAETH

SAMARITANS

Beth bynnag rydych chi'n mynd trwyddo, mae'r Samariaid yma i chi. Ffoniwch 116 123 neu am gymorth yn alwad Cymraeg 0808 164 0123

ChildLine 0800 1111

Gallwch ffonio Childline i siarad â nhw am unrhywbeth, does dim problem yn rhy fawr neu rhy fach. Ffoniwch 0800 1111

Barnardo's
GIVING CHILDREN BACK THEIR FUTURE

Mae Barnardos yn cefnogi Gofalwyr Ifanc a'u teuluoedd ag amryw gwasanaethau: www.barnados.org.uk

Dyma eich cylchlythyr, ac rydyn ni eisiau gwybod beth hoffech chi ddarllen amdano!

Rhowch wybod i ni ar:

Gofalwyr Ceredigion a Thîm Cymorth Cymunedol
cysylltu@ceredigion.gov.uk
01545 574200