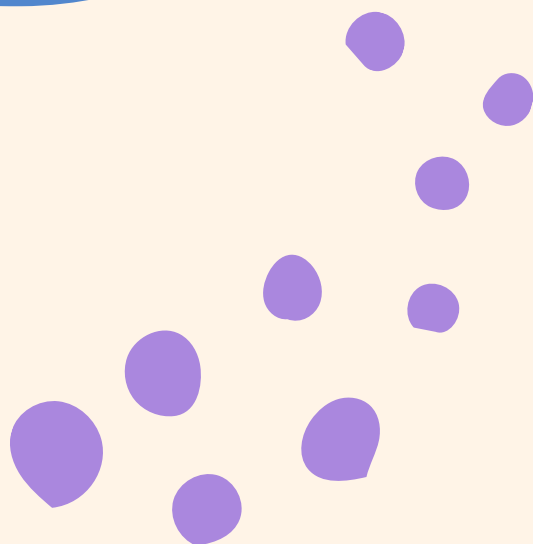


# CYLCHLYTHYR GOFALWYRIFANC CEREDIGION



# RYDYM NI NAWR AR FACEBOOK



Oeddech chi'n gwybod, erbyn hyn, fod gyda ni dudalen Facebook ar gyfer Gofalwyr a Chefnogi'r Gymuned?

Ry'm ni'n edrych ymlaen at rannu'r hyn sydd ymlaen gyda'r tîm a sôn wrthy'ch am y digwyddiadau a'r gweithgareddau cyffrous sy'n mynd cael eu cynnal yn eich ardal.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn dilyn ac yn hoffi ein tudalen er mwyn cael y newyddion diweddaraf.

Sganiwch fi!



[Ewch draw i'n tudalen Facebook nawr trwy wasgu yma](#)

# CERDYN ADNABOD GOFALWR IFANC YMGWEISIWCH NAWR



AR GYFER GOFALWYR IFANC YNG NGHEREDIGION SY'N HELPU I OFALU AM AELOD O'R TEULU NEU FFRIND.

- Nofio **AM DDIM** a mynediad i'r gampfa\* mewn canolfannau hamdden:

★ Plascrug      ☆ Aberteifi  
★ Aberaeron      ★ Llambed

- Check out our website for more offers...



YMGEISIWCH NAWR:

SCAN ME! >>>



★ ☆ CYNLLUNIWCH EICH CERDYN EICH HUN ★ ☆

\*gall cyfyngiadau oedran fod yn berthnasol

Am ragor o wybodaeth ac i wneud cais am gerdyn adnabod Gofalwyr Ifanc ewch i:  
Cerdyn adnabod i Ofalwyr Ifanc - Cyngor Sir 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 llyfryn lle gallwch gael help yng Ngheredigion
2. Enwau'r llyfryn lle gallwch gael help yng Nghymru
3. Sut i wneud cais am Gerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc
4. Wrth bwy i ddweud os ydych yn becho 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.

# GOFALWYR CEREDIGION CARERS

Mae GCC yma i dy helpu di os wyt ti'n ofalwr ifanc yng Ngheredigion.

Ein Gweithwyr Allgymorth yw Jamie, Dylan ac Anthea. Gallant roi'r gefnogaeth a'r wybodaeth sydd efallai ei hangen arnoch. Mae croeso i bob gofalwr ifanc ddod i'n grwpiau teulu a gofalwyr ifanc rheolaidd. Edrychwch ar yr hyn yr ydym yn ei wneud.

Dros yr Haf, buon ni yn y traeth yng Nghei Newydd lle buon ni'n adeiladu cestyll tywod a nofio yn y môr.

Fe fuon ni hefyd yn y goedwig lle buon ni'n chwarae ar hamog, creu pethau allan o glai a hyd yn oed coginio byrbrydau ger y tân.



Rydym ni wedi bod ar sawl trip cyffrous. Rydym wedi bod i Heatherton lle gawsom ni lawer o hwyl ar reidiau ac atyniadau gwahanol. Buon ni ar drên stem Cwm Rheidol i Bontarfynach yn ystod gwyliau'r Haf. Buon ni'n gweld yr asynnod ger Machynlleth.

Ym mis Mai, buon ni'n aros dros nos yng Ngwersyll yr Urdd, Llangrannog a chymryd rhan mewn gweithgareddau fel go-cartio, dringo, nofio a saethyddiaeth. Fe gawsom ni lawer o fwydydd blasus!



## Gweithgareddau sy'n dod yn fuan:

Byddwn yn ymweld â paddlers Llandysul eto ac fe fyddwn ni'n mynd gyda theuluoedd i Fferm Ffoli!

Ym mis Tachwedd, Rhagfyr ac Ionawr rydym yn cynllunio gweithgareddau Nadoligaidd ar draws Ceredigion lle bydd bwydydd blasus a gweithgareddau hwylus.

Rydym hefyd yn bwriadu myn i'r Panto!

Ewch i: [www.carers.cymru/](http://www.carers.cymru/)

Ebost: [Ceredigion@credu.cymru](mailto:Ceredigion@credu.cymru)

# MAE IECHYD MEDDWL YN HAWL DYNOL!

## Beth yw iechyd meddwl?

Mae iechyd meddwl gyda ni i gyd, yr un peth a'n iechyd corfforol. Mae'n rhan o sut ry'n ni'n meddwl, teimlo ac yn ymddwyn. Weithiau ry'n ni'n teimlo'n iawn, ond weithio dydyn ni ddim. Pan mae'n iechyd meddwl yn iawn, ry'n ni'n teimlo'n fwy brwdfrydig a hyderus i wneud heriau a chael profiad newydd. Ond pan nad yw'n iechyd meddwl yn dda, mae'n gallu bod yn anodd ymdopi.

Nodwyd ym mis Gorffennaf 2020 bod 1 o bob 6 plentyn sydd rhwng 5 ac 16 yn dioddef neu'n debygol o ddioddef problemau iechyd meddwl.

Mae llai na 1 o bob 3 o bobl ifanc sydd â chyflwr iechyd meddwl yn methu cael mynediad i ofal a thriniaethau'r GIG.



Mae 80% o bobl ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl yn cytuno fod pandemig Cofid-19 wedi gwaethygu eu iechyd meddwl.

Ry'n ni i gyd yn cael diwrnodau da a diwrnodau gwael. Ond pan fo'r meddyliau a'r teimladau negyddol hynny'n dechrau effeithio ar fywyd o ddydd i ddydd a dy stopio i wneud pethau rwy't ti'n eu mwynhau, neu dy allu i deimlo'n ocê, mae hyn yn golygu bod angen ychydig o help arnat gyda dy iechyd meddwl.

Dyma pam ei bod hi mor bwysig i ofalu ar ôl y ffordd rwy't ti'n teimlo yn feddyliol! Ar y tudalennau nesaf, rydym ni wedi creu tudalen gweithgareddau a thudalen gwybodaeth o'r manau gwahanol y medri ddod o hyd i gymorth o fewn yr ysgol a thu allan i'r ysgol.

Mae'r holl data ar y dudalen hon yn ddata a gasglwyd gan Young Minds ac mae wedi'i leoli ar eu gwefan.

Mae lliwio yn ffordd iach o leddfu straen.  
Mae'n tawelu'r ymennydd ac yn helpu'r corff  
fi ymlacio.

Printiwch y dudalen hon a rhowch gynnig  
arni!



Mae talu sylw i'r ffordd rwyt ti'n anadlu hefyd  
yn ffordd dda o ymdawelu pan rwyt ti'n  
teimlo'n bryderus.

Beth am roi cynnig ar y dasg anadlu isod?

### Anadlu 4 -7- 8

**Anadla'n araf am 4 eiliad trwy dy drwyn** - dychmyga bod dy fol yn falŵn a dy fod yn ceisio ei lenwi ag aer.

### Daliwch am 7 eiliad

**Anadla allan yn araf am 8 eiliad trwy dy geg** - gwna sŵn fel 'whoosh' wrth anadlu allan.

**Ailadrodd hyn dair gwaith eto** - yna sylwa sut wyt ti'n teimlo.



# CEFNOGAETH MEWN

## YSGOLION: IECHYD MEDDWL

Wrth i ni ddathlu Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd, mae'n ein hatgoffa fod yn rhaid i ni edrych ar ôl ein hunain, yn ogystal ag eraill. Mae'n bwysig iawn ein bod ni'n gwybod lle gallwn ni gael cefnogaeth os oes angen.



### Sut all i di gefnogi dy iechyd meddwl a lles?

- Gwna amser ar gyfer hobiau e.e. celf, darllen, chwaraeon.
- Rhanna dy deimladau a'th feddyliau gydag eraill
- Cadw'n actif-mae ymarfer y corff yn dda i'r corff a'r meddwl!
- Treulia amser tu allan yn mwynhau'r awyr iach
- Bwyta prydiau a byrbrydau iach ac yfed digon o ddŵr.
- Gwranda ar dy hoff gerddoriaeth.
- Gwna'n siŵr dy fod yn cael digon o gwsg-tua 10 awr.



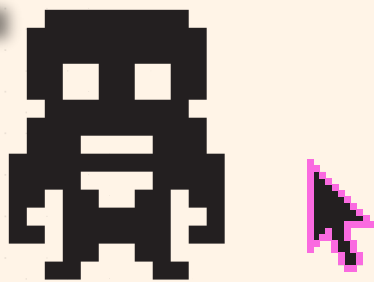
### Mae'n grêt i siarad-ble all i di fynd i gael cymorth yn yr ysgol?

- Athrawon a staff yr ysgol
  - Hafan
    - ELSA
      - Cwnselwyr
      - Ffrindiau a mentoriaid cyfoedion
      - Nyrs yr ysgol
    - Blychau awgrym neu bryder
  - Gweithwyr ieuencid a mentoriaid
  - Swyddog cyswllt yr heddlu





Mae Gwasanaeth Pobl Ifanc Choices yn wefan ar gyfer plant a phobl ifanc 11-18 oed (hyd at 25 mlwydd oed i oedolion hŷn) er mwyn derbyn cefnogaeth gyfrinachol rhad ac am ddim ar gyfer defnyddwyr cyffuriau ac alcohol. Mae Choices yn cynnig cefnogaeth unigol, lle gall person ifanc siarad gyda gweithiwr cymorth wedi'i hyfforddi ynghylch cyffuriau ac alcohol a'u heffeithiau. Mae Choices yn rhoi cefnogaeth i deuluoedd hefyd e mwyn eu helpu i ddeall ac ymdopi gyda defnydd cyffuriau ac alcohol yr aelod o'r teulu. Mae Choices yn gweithredu dros Sir Gâr, Sir Benfro a Cheredigion.



Yn ddiweddar, mae Choices wedi lansio gwefan newydd sbon, lle galli di gael mwy o wybodaeth am ddefnyddio cyffuriau penodol, yn ogystal â sut i ddelio gyda phwysau gan ffrindiau i ddefnyddio cyffuriau ac alcohol a chael mynediad i adran 'cwestiynau cyffredinol'. Mae'r gan y wefan hefyd adran 'hwyl' lle galli di lawrlwytho cymeriadau Choices i'w lliwio.



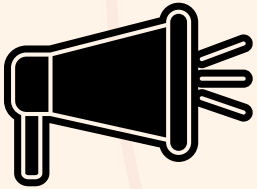
Efallai gweli di Choices yn dy ysgol uwchradd gan eu bod yn rhedeg gweithdai a sesiynau er mwyn codi ymwybyddiaeth o ddefnydd cyffuriau ac alcohol, a chefnogi pob ifanc i ddatblygu strategaethau effeithiol i ymdopi os ydynt mewn sefyllfa lle mae cyffuriau ac alcohol yn bresennol.



# MEDDYLIAU IFANC

Mae'n cymryd dewrder i ofyn am help. Ond i lawer o bobl ifanc sy'n gwneud hynny, nid yw'r gefnogaeth sydd ei hangen arnynt yno.

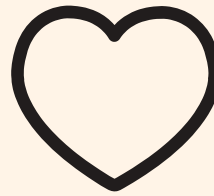
Rydym eisiau gweld byd lle mae pob person ifanc sy'n ei chael hi'n anodd yn teimlo eu bod yn gallu estyn allan, ac mae ganddyn nhw bobl a gwasanaethau o'u cwmpas sy'n gallu helpu.



**Nid ydym yn ofni siarad dros yr hyn sy'n iawn.**



**Rydym yn optimistaidd.**



**Caredigrwydd yw ein cryfder.**



**Ti yw ti, ac ry'n ni yma i ddathlu hyn.**

Rydyn ni'n gwybod beth sydd angen ei newid oherwydd bod pobl ifanc yn dweud wrthym. Os ydyn nhw'n codi eu lleisiau, rydyn ni hefyd.

Mae pethau'n gallu mynd yn anodd, ond dydyn ni byth yn anghofio dathlu unrhyw gynnydd a byth yn stopio chwilio am ffyrdd ymarferol o wella pethau.

Ry'n ni'n gwneud popeth gyda chariad, gofal a brwdfrydedd

Pwy bynnag wyt ti, ry'n ni'n croesawu ac yn annog pawb i fod yn driw bob amser i ti dy hun.

P'un a oes angen sgwrs gysur arnoch, cymorth iechyd meddwl arbenigol, neu'n syml i wybod nad ydych chi ar eich pen eich hun o ran sut rydych chi'n teimlo, rydym am sicrhau bod pob person ifanc yn cael y gefnogaeth sydd angen arnynt cyn gynted â phosibl.

Gyda'n gilydd, gallwn greu byd lle nad oes unrhyw berson ifanc yn teimlo'n unig gyda'u iechyd meddwl.

# GWYBODAETH A CHEFNOGAETH



## SAMARITANS

Beth bynnag ry'ch chi'n mynd drwyddo, mae'r Samaraiaid yma i chi.  
Ffoniwch 0808 164 0123 i siarad yn Gymraeg neu fffoniwch 116 123 i gael siarad yn Saesneg.

## ChildLine

0800 1111



Gallwch ffonio Childline i siarad â nhw am unrhywbeth. Does dim un problem yn rhy fawr na'n rhy fach.  
Ffoniwch 0800 1111



Ewch i'n gwefan i sgwrsio ar-lein a darganfod mwy.  
Ewch i: [www.meiccymru.org/cym/](http://www.meiccymru.org/cym/)  
Ffoniwch: 080880 23456  
Tecstiwch: 84001  
Mae mod di chi siarad yn Gymraeg

## Barnardo's

GIVING CHILDREN BACK THEIR FUTURE

Cefnogaeth Barnados  
Gwsanaethau amrywiol ar gyfer Gofalwyr Ifanc a'u Teuluoedd  
Ewch i:  
[www.barnados.org.uk](http://www.barnados.org.uk)



Ymunwch â Kooth nawr  
Ewch i:  
[www.kooth.com/](http://www.kooth.com/)



Ewch i:  
[www.silvercloudhealth.com/](http://www.silvercloudhealth.com/)



**PAPYRUS**  
PREVENTION OF YOUNG SUICIDE

The Hopeline

Ffoniwch: 0800 068 4141

Tecstiwch: 07860039967

E-bost: [pat@papyrus-uk.org](mailto:pat@papyrus-uk.org)

Ewch i:

<https://www.papyrus-uk.org/>

**choices**  
young person substance use support

Ffoniwch: 0330 363 9997

Ewch i:

[www.choiceswest.cymru/](http://www.choiceswest.cymru/)



**YOUNGMINDS**  
fighting for young people's mental health

Brwydro dros iechyd meddwl  
pobl ifanc

Ewch i:

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

Dy gylchlythyr DI yw hwn, ac rydym am wybod beth hoffet ti ddarllen  
amdano!

Rho wybod i ni:

Gofalwyr Ceredigion a Thîm Cymorth Cymunedol

[cysylltu@ceredigion.gov.uk](mailto:cysylltu@ceredigion.gov.uk)

01545 574200



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council



**Cysylltu Ceredigion**  
Gofalwyr a Chymorth Cymunedol  
**Connecting Ceredigion**  
Carers and Community Support