

# CYLCHLYTHYR GOFALWYR IFANC CEREDIGION



## LLYFRYN GOFALWYR IFANC

## BETH SYDD TU MEWN?

Mae ein llyfryn **NEWYDD** yn cynnwys popeth sydd angen i chi ei wybod am fod yn ofalwr ifanc yng Ngheredigion.



Darllenwch y llyfryn ar-lein **yma** neu anfonwch e-bost atom a byddwn yn anfon un atoch yn y post.

- Lleodd lle gallwch gael help yng Ngheredigion
- Sut i wneud cais am Gerdyn Adnabod Gofalwyr Ifanc
- Wrth bwy y dylech ddweud os ydych chi'n poeni am sut mae bod yn ofalwr yn effeithio ar eich addysg ysgol neu goleg
- I bwy y dylech ofyn am help ynghylch pryderon ariannol
- Cymorth i ofalwyr sydd â swydd
- Yr hyn y dylech ei wneud mewn argyfwng meddygol

# DIWRNOD GWEITHREDU GOFALWYR IFANC

DYDD MERCHER 13 MAWRTH 2024

## Dyfodolau Teg i Ofalwyr Ifanc

Ni ddylai bod yn ofalydd ifanc  
atal breuddwydion person ifanc.  
Dylai fod yn garreg sam i ddyfodol  
mwy gobeithiol.

Gyda'n gilydd, dewch inni greu  
dyfodol lle y gall gofalwyr ifanc  
freuddwydio heb gyfyngiadau.

Mae eich llais yn bwysig. Cefnogwch  
ni ar Ddiwrnod Gweithredu Gofalwyr  
Ifanc fel y gall pob gofalydd ifanc  
ddysgu, ennill a ffynnu!



Dysgwch fwy a chymerwch ran:  
[Carers.org/ycad](https://www.carers.org/ycad)

#YoungCarersActionDay



# GWEITHGAREDDAU



Mae gan Bartneriaeth Awyr Agored Canolbarth Cymru ystod eang o **weithgareddau awyr agored AM DDIM**, i chi a'ch teuluoedd.

Cliciwch ar y gweithgaredd i gael mwy o wybodaeth neu i archebu lle.

**CLICIWCH I  
ARCHEBU EICH LLE**



16 Mawrth 2024  
11:15yb - 12:30yp

Yr Hen Fwynglawdd Drifft, Trelewis, Treharris, CF46 6RD



18 Marwrth a 29 Ebrill 2024  
4:00yh - 6:30yh

Canolfan Aml Weithgareddau Llangorse, Brecon, LD3 7UH



3 Mawrth 2024 a 16 Mawrth 2024

10:00yb - 12:30yh neu 1:30yb - 4:00yh

Canolfan Ymwelwyr Coedwig Bwlch Nant yr Arian, Ponterwyd, SY23 3AB



30 Mawrth 2024

11:00yb - 3:00yh

Aberporth, SA43 3BW

(Yn dibynnu ar yr amodau, gallai fod yn Moylgrove)

Os ydych yn cael trafferth cael mynediad i unrhyw un o'r gweithgareddau, gallwch hefyd weld ac archebu lle arnynt drwy ddefnyddio'r ddolen isod.  
[www.eventbrite.co.uk/o/the-outdoor-partnership-mid-wales-40346662393](http://www.eventbrite.co.uk/o/the-outdoor-partnership-mid-wales-40346662393)

# Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc

AM  
DDIM

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

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

- ★ Plascrug
- ★ Aberaeron
- ★ Tregaron
- ★ Aberteifi
- ★ Llambed
- ★ Llandysul

- Edrychwch ar ein gwefan am fwy o gynigion...



YMGEISIWCH NAWR:

SGANIWCH  
FI! >>>



[ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwrifanc](http://ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwrifanc)

\*gall cyfyngiadau oedran fod yn berthnasol

CYNLLUNIWCH  
EICH CERDYN  
EICH HUN



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council



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



Ariennir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Funded by  
**Welsh Government**



# Fferm Folly Diwrnod o Hwyl



## Roedd ein taith i Fferm Folly yn llwyddiant mawr!

Er gwaethaf y tywydd, daeth cyfanswm o 105 o ofalwyr ifanc a'u teuluoedd.

### Dyma ychydig o'r sylwadau anhygoel a dderbyniom;

"Cawson ni ddiwrnod hyfryd yn Folly Farm... Mae'n wych fod gofalwyr ifanc yn cael eu cydnabod gymaint, eu gwerthfawrogi a'u tretio â diwrnodau allan."

"Dw i ond eisiau dweud diolch yn fawr iawn am heddiw. Fe wnaethon ni fwynhau ein taith gyntaf gyda gofalwyr ifanc yn fawr, roedd yn wych!"

"Efallai bod y tywydd wedi bod yn ofnadwy, ond fe gawson ni ddiwrnod arbennig. Yn sicr, ni wnaeth ein hatal rhag creu atgofion anhygoel. Roedd y bechgyn wedi mwynhau'n fawr iawn. Mae diwrnodau fel heddiw yn golygu cymaint i ni"

## Cyfle Cymru

Cymru  
GWEITHIO  
lach



Datgloi potensial  
Agorwch drysau  
Creu cyfleoedd

## Beth yw Cyfle Cymru?

Mae Cyfle Cymru yn wasanaeth sy'n helpu pobl sydd â phroblemau camddefnyddio sylweddau a/neu gyflyrau iechyd meddwl i waith, addysg neu hyfforddiant.

## Sut allwn ni helpu?

Mae Cyfle Cymru yn darparu'r gefnogaeth sydd ei hangen arnoch i ddod o hyd i'r swydd gywir, cyfle hyfforddi neu gymwysterau.

## Pwy sy'n gymwys?

- Gallwn eich cefnogi chi tuag at ac i mewn i waith os: rydych rhwng **16 a 24** oed ac nid ydych mewn cyflogaeth, addysg neu hyfforddiant.
- rydych yn **25 oed neu'n hŷn** ac yn hirdymor sy'n ddi-waith neu'n economaidd anweithgar.
- Caerdydd a Bro Morgannwg Dyfed Gogledd Cymru, Powys, neu Bae Abertawe**
- rydych yn **gwella** o sylwedd problemau iechyd meddwl a/neu gamddefnyddio.

### Arweiniad un-i-un gan fentor cymheiriaid

Pwy all dynnu ar ei ben ei hun Profiad o gamddefnyddio sylweddau, gwella a/neu gyflyrau iechyd meddwl.

### Cymorth cyflogaeth arbenigol, gan gynnwys cyrsiau hyfforddi, gwirfoddoli cyfleoedd a chymorth a chynghor ar Sut i chwilio a gwneud cais am swyddi.

### Rydym yn gweithio'n agos gyda chyflogwyr mawr i

Sicrhau bod gennym y cysylltiadau rydych yn eu cael mae angen dod o hyd i swydd newydd werth chweil.

### Rydym yn brofiadol mewn triniaeth ac adsefydlu a **deall eich adferiad**, fel y gallwch ymddiried ynom i'ch helpu gwneud y penderfyniadau cywir. Ymddiried ynom i'ch helpu i wneud y penderfyniadau cywir.

Gall ein cymorth a'n cefnogaeth barhau ar ôl rydych yn mynd i mewn i gyflogaeth, hyfforddiant neu addysg i'ch helpu i setlo i mewn



Gofalwyr Ifanc Ceredigion Young Carers

# PASG EASTER

*Sul / Sun*  
*24/03/24*

**Taith i deuluoedd**  
**Family trip**

## HEATHERTON

Bydd pob teulu'n cael  
rhai credydau  
Every family will  
receive some credits

- Bws o Geredigion
- Bus from Ceredigion

Cysylltwch â Jamie neu Dylan am  
fwy o wybodaeth:

[jamie@credu.cymru](mailto:jamie@credu.cymru)

Contact Jamie or Dylan for more  
information:

[dylan@credu.cymru](mailto:dylan@credu.cymru)

Dywedwch fod gennych  
ddiddordeb - Ffurflen

Tell us you are interested -  
Form



Ariennir gan  
Lywodraeth Cymru  
Funded by  
Welsh Government



Cyngor Sir  
CEREDIGION  
County Council

YMDDIRIEDOLAETH  
GOFALWYR  
CYMRU

CARERS  
TRUST  
WALES

**credu**  
Ceredigion  
cefnogi gofalwyr ifainc ac oedolion sy'n Ofalwyr  
supporting young and adult Carers

Gofalwyr  
Ceredigion  
Carers



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Hywel Dda  
University Health Board



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council



**DIWRNOD HWYL I DEULVOEDD**  
**FAMILY FUN DAY**

**@URDD LLANGRANNOG**

**Gofalwyr ifanc a  
theuluoedd  
Young Carer and  
Family**



## **Y GWEITHGAREDDAU THE ACTIVITIES**

Beiciau Modur / Quads

Twr gyda Gwifren Wib /  
Tower with Zip wire

Ceirt Modur/Go Karts (9+)

Gwibgartio / Tobogganing

Canolfan Ddringo/Climbing  
Centre



**Dydd Iau/ Thursday**

**Mawrth 28 March**

**10:00-16:00**



**Cinio / Dinner**



**Opsiynau trafnidiaeth ar gael  
Transport options available**

**COFRESTRWCH NAWR  
REGISTER NOW**

**Ffurflen / Form:**

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

[jamie@credu.cymru](mailto:jamie@credu.cymru)  
07498 965274

[dylan@credu.cymru](mailto:dylan@credu.cymru)

# GWYBODAETH A CHEFNOGAETH



## SAMARITANS

Beth bynnag yr ydych chi'n mynd drwyddo, mae'r Samariaid yma i chi.

Ffoniwch: **116 123** neu **0808 164 0123**  
am gefnogaeth yn Gymraeg.



Gallwch siarad â Childline **am unrhyw beth**.  
Nid oes unrhyw broblem yn rhy fawr neu'n rhy fach.

Ffoniwch: **0800 1111**



Cefnogaeth gyfrinachol ac am ddim, ffoniwch yr Hopeline.

Ffônïwch: **0800 068 4141**  
Tecstiwwch: **07860039967**  
E-bostiwwch: **pat@papyrus-uk.org**  
Ewch i: **www.papyrus-uk.org**



Ewch i'n gwefan i sgwrsio ar-lein a darganfod mwy.

Ffoniwch: **080880 23456**  
Tecstiwwch: **84001**  
Ewch i: **www.meiccymru.org**  
Cefnogaeth ar gael yn Gymraeg



Mae Barnados yn cefnogi gofalwyr ifanc a'u teuluoedd gyda gwasanaethau amrywiol.

Ewch i:  
**www.barnados.org.uk**



Am help a chyngor ynghylch camddefnyddio cyffuriau a sylweddau.

Ffônïwch: **0330 363 9997**  
Ewch i:  
**www.choiceswest.cymru**



Mae ein App yn darparu cefnogaeth ddiogel, anhysbys ac am ddim yn syth i'ch ffôn.

Ewch i:  
**www.kooth.com**



Cymorth digidol ynghylch iechyd meddwl ar gyfer Plant a Phobl Ifanc.

Ewch i:  
**www.silvercloudhealth.com**



Cefnogaeth i bobl ifanc sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl.

Ewch i:  
**www.youngminds.org.uk**

Dyma **EICH** cylchlythyr **CHI**, rydym eisiau gwybod am yr hyn yr hoffech chi ddarllen amdano.

SGANIWCH  
**FI** >>>



Dywedwch wrthym am yr hyn yr hoffech ei weld yn y Cylchlythyr:



**01545 574200**



**cysylltu@ceredigion.gov.uk**



**Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol**,  
Cyngor Sir Ceredigion, Canolfan Rheidol,  
Rhodfa Padarn, Llanbadarn Fawr,  
Aberystwyth, Ceredigion, SY23 3UE.



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council



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