AM DDIM

Gaeaf 2024

Cylchgrawn y Gofalwyr

Ar gyfer gofalwyr di-dâl yng Ngheredigion

Cysylltu Gofalwyr Connecting Carers CEREDIGION

Gofalwr yw rhywun sy'n edrych ar ôl ffrind neu aelod o'r teulu sydd ddim yn gallu ymdopi ar ei ben ei hun o achos salwch, afiechyd, anabledd, problem iechyd meddwl neu gaethiwed i rywbeth.

Tudalen 3 - 6

LLES Y GAEAF

Seibiant gofalwr - cynigion arbennig - tud. 7 a 30
Arbed arian - tud. 9 - 15
Gofalwyr Ceredigion Carers - tud. 23
Cefnogaeth i ofalwyr ifanc - tud. 25 - 27
a llawer mwy...

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

Paratowyd gan Dîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol Ceredigion

Neges gan y Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

Croeso i rifyn y gaeaf o'r Cylchgrawn Gofalwyr. Dyma'r unig gylchgrawn yng Ngheredigion i ofalwyr di-dâl. Canolbwyntia'r rhifyn hwn ar ganlyniadau adroddiad, "Cyflwr Gofalu yng Nghymru 2024" sy'n amlinellu'r heriau dyddiol y mae gofalwyr y neu hwynebu.

Dengys yr adroddiad bod y cynnydd mewn costau byw yn ei gwneud hi'n anodd i ofalwyr fedru fforddio pethau sylfaenol megis bwyd a gwres. Mae dros draean o ofalwyr wedi gorfod cwtogi ar wariant gyda rhai yn gorfod mynd heb brydiau bwyd. Mae pwysau ariannol hefyd wedi effeithio ar iechyd meddwl gan achosi i ofalwyr deimlo'n bryderus ac yn anghysbell.

Nid yw Lwfans Gofalwyr yn diwallu anghenion sylfaenol ac mae rheolau llym yn medru ei gwneud hi'n anodd i ofalwyr i ennill mwy neu gael cymorth ychwanegol. Golyga hyn bod nifer o ofalwyr wedi gorfod lleihau oriau gwaith neu adael eu swyddi sy'n ychwanegu at heriau ariannol.

Y tu mewn i'r cylchgrawn hwn fe welwch lawer o gyngor ac adnoddau ymarferol. Rydym wedi cynnwys awgrymiadau i helpu gyda phwysau ariannol ac emosiynol, ynghyd â gwybodaeth am gael gafael ar gymorth a gwella eich iechyd meddwl.

Gobeithiwn y bydd y rhifyn hwn o gymorth i chi a'i fod yn darparu rhywfaint o wybodaeth ddefnyddiol i'ch tywys drwy'r tymor.

Cofion gorau

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

Ewch i wefan Gofalwyr Cymru i ddarllen adroddiad Cyflwr Gofalu yng Nghymru yn llawn:

bit.ly/3B2pAQn

Y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr

Ymunwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr i gael:

- Cylchgrawn y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr yn rheolaidd, drwy ebost neu'r post
- Gwybodaeth ddefnyddiol am wasanaethau,cymorth, deddfwriaeth ac ati
- Gwybodaeth am ddigwyddiadau lleol i ofalwyr
- Gwybodaeth am gyrsiau hyfforddi perthnasol
- Gwybodaeth am ymgyngoriadau ar faterion lleol a chenedlaethol

Os ydych chi newydd ddechrau gofalu neu os mai hwn yw'r tro cyntaf i chi ddarllen y cylchgrawn hwn, gallwch chi ymuno â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr i gael y buddion uchod. Gallwch ymuno â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr **AM DDIM**.

Ffurflen ar-lein: www.bitl.ly/CISCERE

01545 574200

cysylltu@ceredigion.gov.uk

www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr

Hyfforddiant Codi a Chario ar gyfer Gofalwyr Di-dâl

Cyngor a chefnogaeth

Canolfan Bwy’n Annibynnol Penmorfa

Aberaeron

SA46 0PA

Dyddiadau 2025

15 Ionawr | **19 Chwefror** | **19 Mawrth**

- **Angen help wrth symud eich anwyliaid neu rywun sy'n derbyn gofal mewn ffordd ddiogel?**
- **Ydych chi'n poeni am beryglon anafiadau?**

Ymunwch â ni am arweiniad arbenigol!
Dewch i Ganolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa i gael arweiniad a chefnogaeth gan Hyfforddwyr Codi a Chario Cyngor Sir Ceredigion.

Cyfle i gwrdd â'n Swyddog Gofalwyr!
Bydd Liz yno i drafod eich rôl gofalu, yn enwedig yr agwedd sy’n ymwneud â gadael yr ysbyty. Gall hefyd eich cyfeirio at wasanaethau defnyddiol eraill.

Archwilio adnoddau a chyfarpar!
Cyfle i weld yr holl offer gofal, cymorth symudedd a thechnoleg gofal sydd ar gael ym Mhenmorfa.

I archebu slot amser ac am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Liz yn:

📞 07498 965279

✉️ liz@credu.cymru

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

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

Gofalwyr Ceredigion Carers

Cerdyn Gofalwr Ceredigion

Gallwch ddatgloi buddion ecsgliwsif gyda'ch cerdyn gofalwr AM DDIM

Os ydych chi'n ofalwr di-dâl sy'n byw gyda neu sy'n gofalu am rywun sy'n byw yng Ngheredigion, gallwch wneud cais am gerdyn gofalwr.

I wneud cais am gerdyn ac am ragor o wybodaeth, trowch at :

Cerdyn i Oedolion sy'n Ofalwyr:
ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwyr

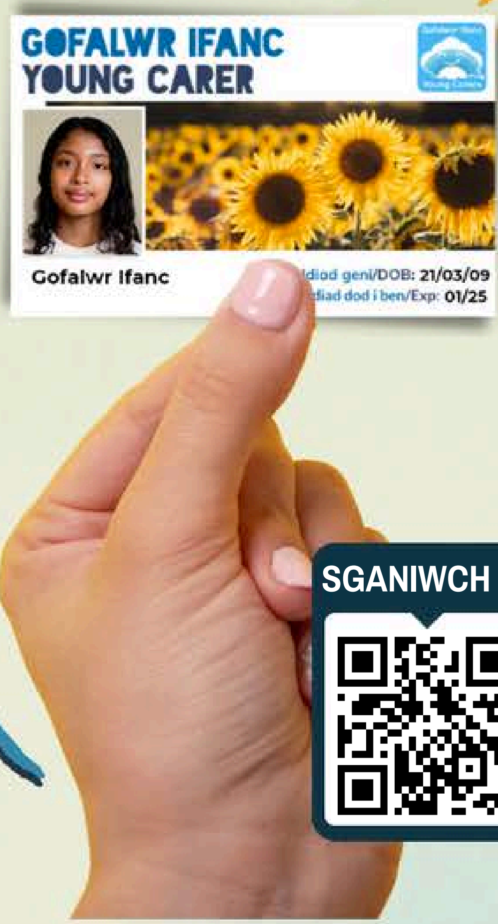
Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc:
ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwrifanc

SGANIWCH FI

Os na allwch chi ddefnyddio'r rhyngrwyd neu os ydych chi'n ei chael yn anodd gwneud cais ar-lein, gallwch chi ffonio Cyngor Sir Ceredigion ar **01545 574200** i ofyn am gymorth ac i wneud cais.

Gofalwyr ifanc

CYNLLUNIWCH EICH CERDYN EICH HUN



SGANIWCH FI

Nodyn pwysig: I ddefnyddio unrhyw rai o’r cynigion a hysbysebir, rhaid i chi ddangos eich Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc neu’ch Cerdyn Gofalwr Ceredigion pan ofynnir i chi wneud hynny.

Cynigion newydd

50% i ffwrdd

Llandysul Paddlers

Mae Llandysul Paddlers yn cynnig gostyngiad hyd at 50% ar gyfer sesiynau llyn agored ar gyfer Oedolion a deiliaid Cerdyn Gofalwr Ifanc.

Mae’r sesiwn llyn yn rhoi cyfle i roi cynnig ar gaiacio, sefyll ar fwrdd padl a rafftiau aer. Mae’r cyfarpar i gyd yn cael eu darparu, yn ogystal â gwisg gwlyb (wetsuit), cymhorthion bwoi a helmedau.

Rhaid i blant dan 6 oed gael oedolion gyda hwy yn y dŵr.

Gweler wefan Llandysul Paddlers am fwy o wybodaeth:
www.llandysul-paddlers.org.uk

I archebu sesiwn:
01559 363209
Lpbookings@aol.com

Home Cafe, Heol Y Wig, Aberystwyth

Mae ‘Home Café’ ar Heol y Wig, Aberystwyth yn gaffi llwyddiannus, cyfeillgar a chroesawgar. Rydym yn gweini bwyd cartref poeth ac oer, sy’n cynnwys pwdinau, ynghyd ag ystod eang o ddiodydd. Cyflwynwch eich Cerdyn Gofalwyr Ceredigion er mwyn derbyn **10% i ffwrdd o bris eich bwyd**.

10% oddi ar fwyd

Magic of Life Butterfly House, Aberystwyth

Cyfraddau consesiynol

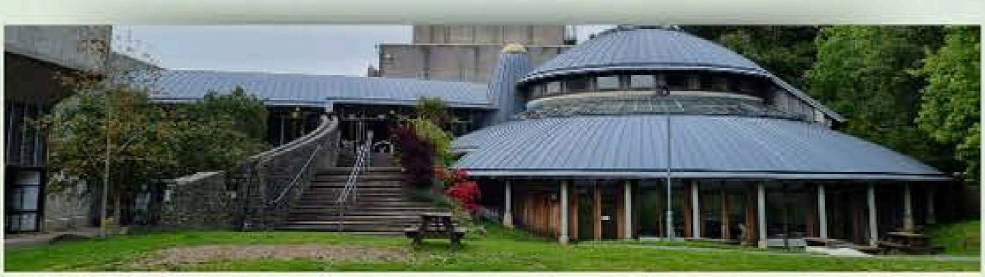
Cyfraddau rhatach ar gael i ddeiliaid cardiau Gofalwyr i Oedolion a Gofalwyr Ifanc.

Tŷ trofannol dan do ynghanol Cwm Rheidol yw ‘The Magic of Life Butterfly House’. Cyfle i fentro i fyd y gloÿnnod byw trofannol gyda gloÿnnod byw mwyaf a mwyaf lliwgar y goedwig law yn hedfan yn rhydd o’ch cwmpas. Mae gennym hefyd bryfed anferth, pysgod a chwrel i’w gweld. Rydym yn elusen bioamrywiaeth cofrestredig sy’n cael ei rhedeg gan fiolegwyr. Mae’r lle yn addas i gadeiriau olwyn ac mae croeso i gŵn!

magicoflife.org

Buddion a gostyngiadau

Mae pob cynnig yn gywir adeg yr argraffu (Rhagfyr 2024)

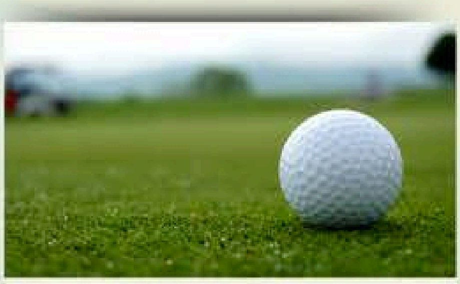


Canolfan Y Celfyddydau Aberystwyth

Cynigion:

- **Caffi:** Mwynhewch 10% i ffwrdd diodydd a bwyd yng nghaffi Canolfan y Celfyddydau. Dangoswch eich Cerdyn Gofalwr Ceredigion yn y Swyddfa Docynnau i dderbyn cerdyn disgownt ar gyfer y caffi.
- **Gostyngiad y Swyddfa Docynnau**: Mae modd derbyn cyfraddau gostyngiad arbennig ar docynnau i'r theatr, dawnsio, dangosiadau ffilm a mwy. Mae cyfraddau yn amrywio yn dibynnu ar y digwyddiad: gwiriwch gyda'r Swyddfa Docynnau am fanylion pellach.

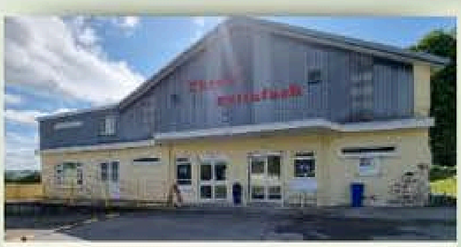
🌐 aberystywthartscentre.co.uk



Clwb Golff Borth ac Ynyslas

Cynnig: Chwarae golff am £30 y pen.

Archebu: Archebwch amseroedd cychwyn trwy'r Pro Shop wyneb yn wyneb neu trwy ffonio 01970 871557.



Theatr Felin Fach

Cynnig: 10% oddi ar bris tocyn llawn gyda cherdyn.

Nodyn: Trowch at wefan Theatr Felin-fach i weld rhaglen y digwyddiadau ac i gynllunio eich ymweliad:

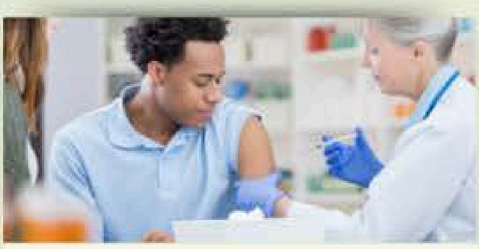
🌐theatrefelinfach.cymru

Parc Fferm Arfordirol Ynys Aberteifi

Cynnig: Pris mynediad gostyngedig.

Nodyn: Mae pris mynediad gofalwyr yr un pris â phobl anabl a phlant.

🌐 cardiganisland.com



Brechiadau Ffliw Am ddim i Ofalwyr

Sut i Hawlio:

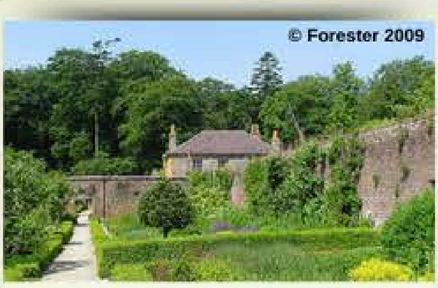
- **Meddygfeydd:** Gofynnwch 'ch meddyg teulu am eich pigiad am ddim ar gyfer y ffliw.
- **Fferyllfeydd Lleol:** Gwiriwch yr argaeledd gyda'ch fferyllfa leol.

Aelodaeth campfa am ddim

Cynnig: Mynediad digyfyngiad am ddim i gyfleusterau canolfannau hamdden Cyngor Sir Ceredigion a phyllau nofio cymunedol (Aberaeron a Llandysul).

Nodyn: Dylech fod yn ymwybodol o'r ffaith y gallai rhai cyfyngiadau oedran fod yn berthnasol pan fyddwch yn defnyddio offer penodol, a bydd staff y ganolfan hamdden yn gallu cynnig cyngor i chi.

Nodyn pwysig: I ddefnyddio unrhyw rai o’r cynigion a hysbysebir, rhaid i chi ddangos eich Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc neu’ch Cerdyn Gofalwr Ceredigion pan ofynnir i chi wneud hynny.



Llanerchaeron

Cynnig: Mynediad am ddim gyda cherdyn.
Nodyn: Am oriau agor, ewch i wefan yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol:
🌐 nationaltrust.org.uk

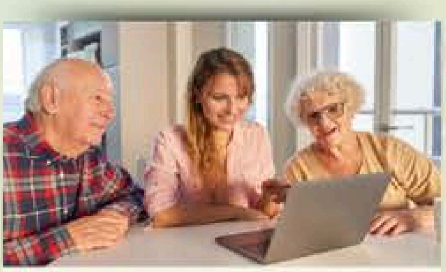
Cadw

Cynnig: 10% oddi ar y pris mynediad i rai o’r atyniadau i ymwelwyr gorau yng Nghymru.
Nodyn: Am ragor o wybodaeth, trowch at wefan Cadw::

🌐 cadw.llyw.cymru

Rheilffordd y Clogwyn, Aberystwyth

Cynnig: Teithio am ddim ar y rheilffordd halio.
Nodyn: Trowch at y wefan i weld yr oriau agor:
🌐aberystwythcliffrailway.co.uk



Dysgu Bro

Cynnig: Mae sesiwn gyntaf unrhyw gwrs Dysgu Bro wythnosol am ddim.
Nodiadau: Ar gael i phobl ifanc 16 oed a throsodd. Am ragor o wybodaeth, trowch at **dysgubro.org.uk** neu ffoniwch 01970 633540.

Denmark Farm Conservation Centre

Cynnig: 10% oddi ar bris tocyn llawn ar gyfer gweithdai undydd dethol.
Nodyn: Gweler **denmarkfarm.org.uk** am fanylion pellach neu cysylltwch â nhw yn uniongyrchol ar 01570 493358, yn ystod oriau swyddfa.

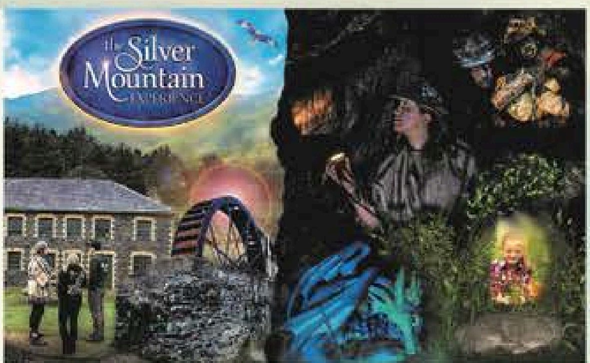
Eco Hub Aber

Cynnig: Gwasanaethau hanner pris, gan gynnwys llogi beic, lle desg boeth ac aelodaeth Hyb Eco Aber.
Archebu: Llanwch ffurflen “cysylltu â ni” ar ein gwefan **ecohubaber.com** neu anfonwch e-bost at **ecohubaber@gmail.com** gan nodi “Cysylltu Gofalwyr” fel teitl eich neges.

The Silver Mountain Experience

Cynnig: Gostyngiadau ar bris tocynnau llawn.

Archebu: Wrth archebu ar-lein, dewiswch y tocyn i’r henoed/myfyrwyr i gael y gostyngiad. Trowch at **silvermountainexperience.co.uk** am ragor o fanylion a’r amodau a thelerau.



Cymrwch saib – darllenwch e-lyfr!

Mae darllen yn ffordd dda i ymlacio. P’un a ydych chi’n mwynhau darllen nofelau, dysgu rhywbeth newydd neu ddal fyny gyda’ch hoff erthyglau, mae darllen yn caniatáu i’ch meddwl ddianc, ymlacio a gorffwys. Ac mae pethau hyd yn oed yn haws gydag e-Ddarllenydd gan eich bod yn medru cario llyfrgell gyfan gyda chi i unrhyw le.

Mae e-Ddarllenydd megis Kindle a Kobo yn ei gwneud hi’n rhwydd i gael saib ble bynnag rych chi’n mynd. Mae addasiadau megis newid disgleirdeb, maint y testun ac opsiwn llyfr sain yn gwneud darllen yn rhwydd i bawb.

CYNNIG i ofalwyr

Rydym yn gyffrous iawn i allu cynnig nifer fach o dabledi Kindle ac e-Ddarllenydd Kobo, i ofalwyr di-dâl yng Ngheredigion. Dyma'r cyfle perffaith i brofi holl fanteision darllen gydag un o'r e-Ddarllenydd anhygoel hyn.

Oherwydd y nifer cyfyngedig o e-Ddarllenwyr sydd gennym, rydym yn gofyn i ofalwyr wneud cais drwy ffonio'r Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol. **Bydd y dyfeisiau'n cael eu dosbarthu ar sail y cyntaf i'r felin**, felly peidiwch â cholli’r cyfle!

Rydym yn cyd-weithio gyda llyfrgelloedd Ceredigion, sy'n barod i'ch helpu i ddechrau arni gyda'ch e-Ddarllenydd neu lechen newydd. Gall staff cyfeillgar y llyfrgell eich cefnogi gydag:

- Ymuno a’r llyfrgell
- Cael mynediad at filoedd o e-lyfrau a llyfrau llafar am ddim
- Mynediad i bapurau newydd a chylchgronau am ddim

Nid oes angen cysylltiad Di-wifr arnoch gartref i ddefnyddio'r dyfeisiau hyn. Yn syml, ewch i'ch llyfrgell leol i lawrlwytho popeth sydd ei angen arnoch, ac yna mwynhewch ddarllen yng nghysur eich cartref.

I wneud cais am dabled Kindle Fire ac e-Ddarllenydd neu Kindle, cysylltwch â'r Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol:

📞 01545 574200
✉️ cysylltu@ceredigion.gov.uk

Mae'r cynnig hwn yn agored i ofalwyr o bob oed.

Llyfrgell Ceredigion Library

Mae llyfrgelloedd Ceredigion yn cynnig mwy na dim ond llyfrau. Maent yn hybiau cymdeithasol lle gallwch gael mynediad at lawer o wybodaeth ac adnoddau am ddim.

Beth sydd gennym i'w gynnig?

6 Cangen

- Aberystwyth
- Aberaeron
- Cei Newydd
- Aberteifi
- Llandysul
- Llambed

250,000 o Lyfrau

2 Lyfrgell symudol

Mynediad am ddim i filoedd o adnoddau electronig sy'n barod i'w lawrlwytho:

- e-lyfrau
- e-lyfrau llafar
- cylchgronau
- papurau newydd

Cyfrifiadur, argraffydd a sganiwr ar gael ym mhob cangen

Sut i ymuno â'r Llyfrgell?

Ymwelwch â'ch cangen leol - mae staff yn barod i helpu.
(Dewch ag ID gyda chi, unrhyw beth gyda'ch enw a'ch cyfeiriad arno)

Ewch i'r wefan ac ymunwch ar-lein:
www.ceredigion.gov.uk
(cliciwch ar Lyfrgell Ceredigion)

Am ragor o wybodaeth ewch i'ch Llyfrgell leol neu cysylltwch â ni ar y manylion canlynol

01970 633717   **llyfrgell@ceredigion.gov.uk**

Advicelink Cymru:
Llinell gymorth 'Hawliwch yr hyn sydd i chi'

O bryd i'w gilydd, mae angen help a chefnogaeth ar bob un ohonom. Mae costau byw cynyddol yn golygu bod llawer ohonom angen y cymorth hwnnw nawr. Mae Llywodraeth Cymru a Chyngor ar Bopeth yn nodi'r hyn y maent yn medru helpu pobl i gael gafael ar fudd-daliadau a chymorth ariannol, gan roi mwy o arian yn ôl i bocedi pobl.

Os nad ydych yn siŵr am y cymorth sydd ar gael i chi, gall Advicelink Cymru eich helpu i ddarganfod a hawlio'r hyn y mae gennych hawl iddo.

Gall Advicelink Cymru eich helpu chi i:

- wneud cais am fudd-daliadau fel Lwfans Gofalwr, Taliad Annibyniaeth Personol a Chredyd Pensiwn.
- gael mynediad at gymorth Llywodraeth Cymru ar gyfer costau byw.
- gael help gyda dyledion a materion ariannol.

0808 250 5700
dydd Llun - Gwener
9am i 5pm

Sut i gysylltu

- Ffoniwch **0808 250 5700** (am ddim) o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am – 5pm.

Beth i'w ddisgwyl pan fyddwch chi'n ffonio

- Bydd cynghorydd hyfforddedig yn siarad â chi am eich sefyllfa ac yn darganfod pa gymorth sydd ar gael.
- Bydd yr cynghorydd yn eich cefnogi drwy gydol y broses hawlio ac yn eich helpu i lenwi unrhyw ffurflenni hawlio.
- Gall yr cynghorydd hefyd roi gwybod i chi pa dystiolaeth y bydd ei hangen arnoch i gefnogi'ch cais.

cyngor ar bopeth | citizens advice

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cyngor ar Bopeth Ceredigion

cyngor ar bopeth | citizens advice

Sesiynau cyngor galw heibio wythnosol:

Llambed
Bob dydd Llun
10am - 3pm
Eglwys Emmaus, Stryd y Bont, SA48 7AB

Aberystwyth
Bob dydd Mercher
10am - 3pm
Canolfan Fethodistaidd San Paul, Ffordd y Cei, SY23 2NN

Aberteifi
Bob dydd Mercher
10am - 3pm
Neuadd yr Hen Ysgol Santes Fair, SA43 1DW

Ffyrdd eraill o gysylltu â ni:

01239 621974
Ar agor o ddydd Llun, dydd Mawrth a dydd Iau rhwng 10am ac 1pm.

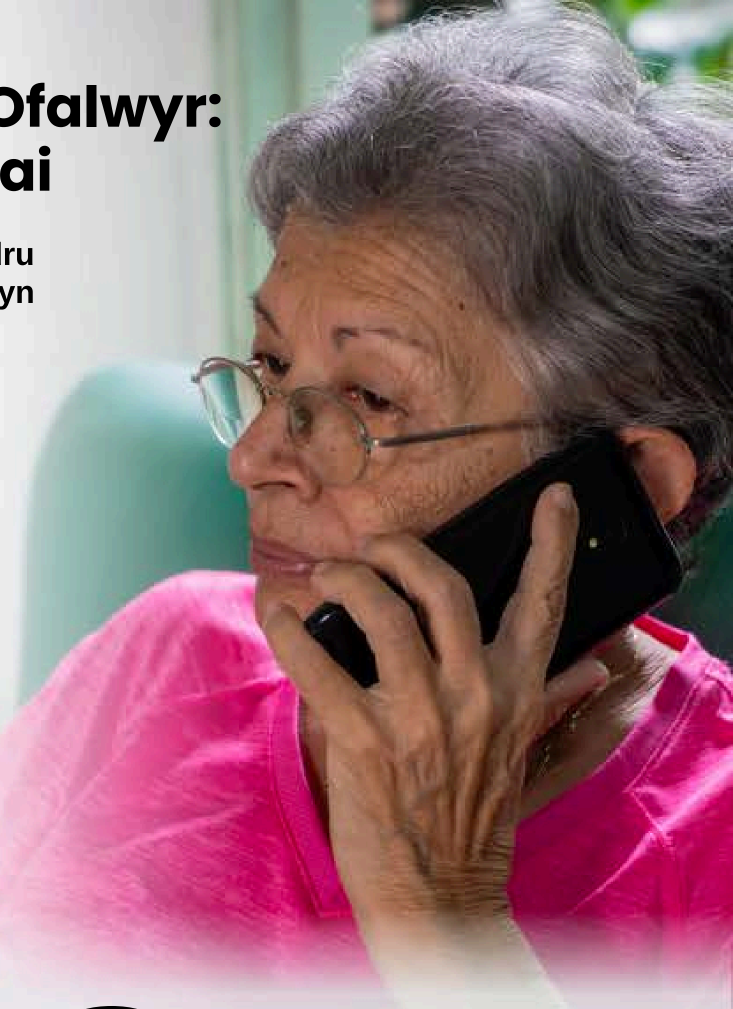
gofyn@cabceredigion.org

Gwasanaeth testun / WhatsApp
07971 802060*

WhatsApp

*Sylwch na allwn dderbyn galwadau ar y rhif hwn.

Gostyngiad Treth Gyngor i Ofalwyr: Sut i wirio os gallwch dalu llai



Os ydych yn ofalwr di-dâl, efallai y byddwch yn medru cael gostyngiad ar eich Treth Gyngor – hyd at 50%, yn dibynnu ar bwy sy'n byw gyda chi.

I gymhwyso ar gyfer y gostyngiad hwn, rhaid i chi fodloni'r holl amodau hyn:

- Rydych yn gofalu am rywun am o leiaf 35 awr yr wythnos.
- Rydych chi'n byw yn yr un tŷ â'r person rydych chi'n gofalu amdano.
- Nid ydych yn briod, yn bartner neu'n rhiant (os ydych yn gofalu am blentyn o dan 18 oed) y peron rydych yn gofalu amdano.
- Rhaid i'r person rydych yn gofalu amdano fod yn derbyn un o'r budd-daliadau hyn:

- Cyfradd ganolig neu uwch y rhan gofal o Lwfans Byw i'r Anabl
- Unrhyw gyfradd o'r rhan bywyd bob dydd o'r Taliad Annibyniaeth Personol
- Unrhyw gyfradd o'r Lwfans Gweini
- Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog
- Y gyfradd uchaf o Lwfans Presenoldeb Cyson

Nid oes angen i chi hawlio Lwfans Gofalwr, ac ni fydd eich incwm na'ch cynilion yn effeithio ar eich gallu i gael y gostyngiad.

Hyd yn oed os oes mwy nag un gofalwr ar yr aelwyd, gallwch gael gostyngiad o hyd at 50% os ydych yn bodloni'r holl amodau.

☎ **01970 633253**

Os ydych wedi symud i ddarparu gofal:

Os ydych wedi gadael eich cartref i ddarparu gofal byw oherwydd henaint, salwch, anabledd, dibyniaeth ar alcohol neu gyffuriau, neu broblemau iechyd meddwl, efallai na fydd yn rhaid i chi dalu Treth y Cyngor ar eich hen gartref.

Gwiriwch a ydych yn gymwys i gael gostyngiad Treth y Cyngor gan ddefnyddio un o gyfrifianellau ar-lein sydd wedi'u hargymell gan y llywodraeth:

- **benefits-calculator.turn2us.org.uk**
- **betteroffcalculator.co.uk**
- **entitledto.co.uk**

Saesneg yn unig

Neu cysylltwch ag Adran Treth y Cyngor:

📞 **01970 633253**

🌐 **www.ceredigion.gov.uk/preswyliwr/treth-y-cyngor**

Lwfans Gofalwyr 2025

Cyfradd wythnosol Lwfans Gofalwyr

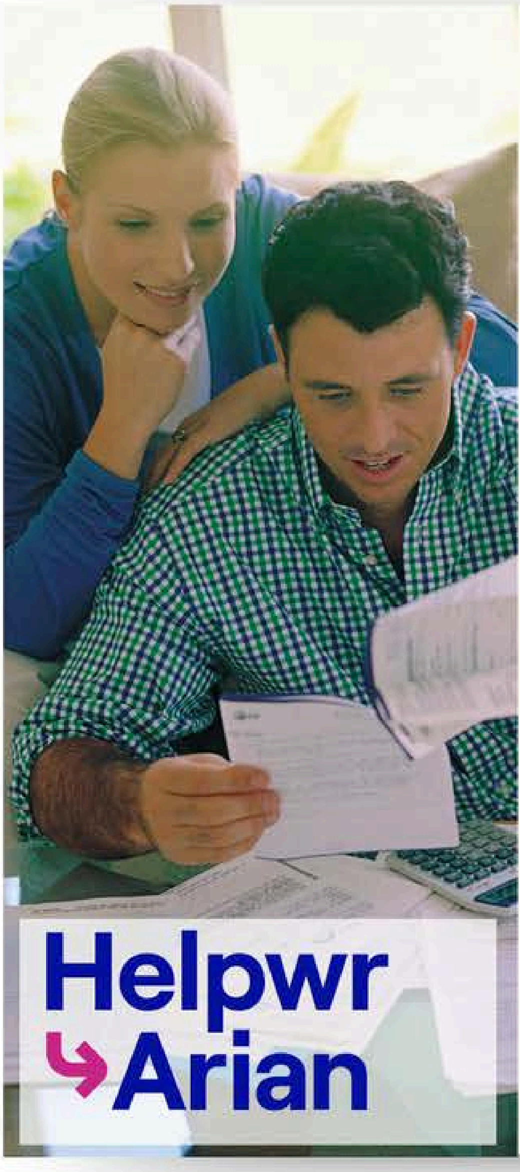
Bydd cyfradd wythnosol Lwfans Gofalwyr yn codi o £81.90 i £83.29 yr wythnos, o fis Ebrill 2025.

Terfyn enillion Lwfans Gofalwyr

O fis Ebrill 2025, bydd pobl sy'n derbyn Lwfans Gofalwyr yn gallu ennill hyd at £196 yr wythnos cyn i'w taliadau ddod i ben. Mae hyn yn gynnydd o'r terfyn presennol o £151 yr wythnos. Yn y dyfodol, bydd y terfyn enillion hwn yn cynyddu yn unol â chynnydd yn y cyflog byw.

Adolygiad annibynnol o ordaliadau Lwfans Gofalwyr

Bydd y llywodraeth yn edrych ar sut y digwyddodd gordaliadau Lwfans Gofalwyr a pha newidiadau y gellir eu gwneud i leihau'r siawns y byddant yn digwydd eto. Byddant hefyd yn adolygu'r terfyn enillion i weld beth arall y gellir ei wneud i helpu gofalwyr di-dâl i ddod o hyd i swyddi a'u cadw.



MOT Canol Oes Arian – Cynllunio at y dyfodol

Teclyn gan HelpwrArian yw **MOT Canol Oes** Arian sy’n eich cynorthwyo i wirio eich cyllid ac i gynllunio at y dyfodol. Bydd adroddiad personol yn nodi beth y dylech flaenoriaethu gan roi awgrymiadau sut i wella lles eich cyllid o ganol oes hyd at ymddeoliad.

Gallwch ddefnyddio’r teclyn hwn i:

- **nodi camau i wella'ch sefyllfa ariannol**, yn unol â'ch blaenoriaethau
- **eich helpu i gynllunio ar gyfer y dyfodol** a sicrhau eich bod yn cadw at y trywydd iawn i gyflawni eich nodau

Mae'r teclyn hwn yn gweithio orau i bobl:

- **rhwng 45 a 65 oed**
- **yn byw ac yn bwriadu ymddeol yn y Deyrnas Unedig**

Gofynnir cyfres o gwestiynau i chi am eich sefyllfa ariannol.

Ni fydd angen unrhyw ddogfennau neu wybodaeth ychwanegol arnoch i ddefnyddio'r offeryn. Mae'n cymryd tua 5 munud i'w gwblhau.

Bydd y wybodaeth a roddwch yn cael ei chadw'n ddienw, ond gallwch lawrlwytho eich canlyniadau.

bit.ly/MOTCanolOesArian

YMWELIADAU EFFEITHLONRWYDD DŴR AM DDIM

Gydag ymweliad cartref am ddim gan ein harbenigwyr arbed dŵr, gallwnosod dyfeisiau arbed dŵr am ddim a rhannu ffyrdd i'ch helpu chi i arbed dŵr, ynni ac arian ar eich biliau.

Sganiwch fi i drefnu apwyntiad!
Neu e-bostiwch ni yn:
waterefficiencyaudit@dwrcymru.com
0800 052 0130
dwrcymru.com/cartref

Dŵr Cymru Welsh Water

Yw hi'n anodd talu'ch biliau ynni? Ydych chi'n ddigon twym gartref?

CYMORTH AM DDIM, GAN CYNNWYS

- Cymorth dyled ynni
- Cyngor carbon monocsid
- Cyngor ynghylch y Gofrestr Gwasanaethau â Blaenoriaeth
- Cyngpr effeithlonrwydd ynni a biliau
- Trafod â'ch cyflenwr ynni

Os yw rheoli ynni'ch cartref yn mynd yn drech arnoch, a bod arnoch angen cymorth rhywun, gyrrwch neges e-bost atom i drefnu apwyntiad cyfrinachol.

communityadvice@servernwye.org.uk

Neu galwch dîm cynghori Severn Wye i drefnu ymweliad

0800 170 1600

severnwye.org.uk/communityadvice

severn wye

WALES&WEST UTILITIES

WARM WALES
CYMRU GYNNES

CYMRU GYNNES

CYMRU GYNNES YW CIC HYNAF CYMRU SY'N GWEITHIO I FYND I'R **AFAEL Â THLODI TANWYDD** DRWY GYNNIG CYNGOR A CHYMORTH AM DDIM I SICRHAU BOD GAN BOBL LEDLED CYMRU GARTREFI CYNNES A CHLYD.

MEYSYDD Y GALLWN EU CYNNIG

CYMORTH

- **Cyngor ar Ynni, Cefnogaeth, Addysg a Chynhesrwydd Fforddiadwy:** cymorth a chyngor i rymuso deiliaid tai i ddeall biliau ynni a chynnal cartref cynnes a diogel
- **Mwyhau Arian:** mcymorth gyda, a chael eich cyfeirio at, y budd-daliadau sydd ar gael a gwneud ceisiadau am ostyngiad yn nhreth y cyngor.
- **Mesurau Diogelu'r Cartref:** byddwch yn ymwybodol o garbon monocsid, larymau mwg a Llithro, baglu a chwympo.
- **Iechyd a Lles Personol:** gwella iechyd meddwl, iechyd corfforol, lles, a lleihau unigedd trwy bresgripsiynu cymdeithasol.
- **Anghenion Sylfaenol:** yn dibynnu ar ble rydych yn byw, efallai y gallwn eich helpu i gael mynediad at gymorth brys ar ffurf talebau ychwanegol brys ar gyfer mesurydd rhagdalu a phecynnau bwyd.

Sganiwch Fi!

CYSYLLTWCH Â NI:

Os ydych chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, yn ei chael hi'n anodd cynhesu eich/eu cartref, cysylltwch â ni.

01352 711751

Nwreferrals@warmwales.org.uk

Neu llenwch ein ffurflen atgyfeirio ar-lein trwy ein gwefan.

Twyll Ffioedd Benthyciadau

Mae'r argyfwng costau byw wedi gwneud 2024 yn heriol iawn i lawer. Mae hyn yn rhoi defnyddwyr mewn sefyllfa fregus i sgamiau fel twyll ffi fenthyca, lle gofynnir iddynt dalu ffi ymlaen llaw ond nid yw'r taliad fyth yn eu cyrraedd.

Mae'n bwysig iawn erbyn hyn eich bod yn ymbwyllo wrth chwilio am benthyciad.

I osgoi'r sgamwyr, arhoswch a gwnewch y **gwiriad 3 cham** cyn gwneud penderfyniad.

- **Wedi cael cais annisgwyl?**
- **Rhywun yn gofyn ichi dalu ffi ymlaen llaw?**
- **Dan bwysau i dalu'n gyflym neu mewn ffordd od?**

Ydy unrhyw un o'r rhain yn wir? **ARHOSWCH**

Amddiffynnwch eich hun rhag twyll ffi fenthyca.

Cefnogaeth Leol

Mae Mali, Arbenigwr Lleol Barclays sydd wedi'i leoli yn Aberteifi ac ardaloedd cyfagos yn gweithio o fewn y gymuned yng Ngheredigion i gynnig sesiynau addysgiadol i elusennau, sefydliadau a busnesau ar amryw o bynciau megis rheoli arian, twyll a sgamiau, sgiliau digidol a sgiliau i gynorthwyo pobl i gael mynediad at fyd cyflogaeth. Os oes gennych ddiddordeb yn y cynnig hwn, cysylltwch â Mali drwy'r e-bost: **Mali.Mathias@barclays.com.**

Os oes angen benthyciad arnoch neu'n chwilio am ffyrdd o arbed arian, ystyriwch ddefnyddio Undeb Credyd. Mae Undebau Credyd yn ddarparwyr ariannol diogel, nid er elw.

***SaveEasy* yw Undeb Credyd Gorllewin Cymru.**

YOUR CREDIT UNION
SAVEeasy
EICH UNDEB CREDYD

Benthyciad teulu o hyd at **£500** wrth eich undeb credyd lleol.

Cytunwch i dalu eich benthyciad ac arbed yn uniongyrchol wrth fudd-daliad neu gyflog a gallwn efallai gynnig Benthyciad Teulu i chi.

Ffoniwch neu galwch heibio am fwy o wybodaeth.

Aberteifi
36 Pendre
Aberteifi
SA43 1JS
Ffôn: 01239 61188

Dewch i'n gweld yn ein Canghennau Galw Heibio!

Llambed
Canolfan Busnes y Creuddyn
Heol Pontfaen
Llambed, SA48 7BN
Pob dydd Iau: 1pm - 3pm
Ffôn: 01239 611880

Llandysul
Capel Seion
Llandysul, SA44 4BY
Pob dydd Iau:
11am - 12pm
Ffôn: 01239 611880

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â:
📞 **01239 611880**
✉️ **info@saveeasycreditunion.co.uk**
🌐 **saveeasycreditunion.co.uk**

Llywodraeth y DU

Help i Gartrefi

A ydych dros oedran Pensiwn y Wladwriaeth, neu'n adnabod rhywun sydd?

Mae **Credyd Pensiwn** yn ychwanegu at incwm pensiwn a gall helpu â chostau byw o ddydd i ddydd.

Os ydych dros Oedran Pensiwn y Wladwriaeth, efallai byddwch yn gymwys i wneud cais am **Gredyd Pensiwn**, hyd yn oed os ydych yn berchen ar eich cartref neu fod gennych gynilion. Efallai bydd pobl sy'n hawlio **Credyd Pensiwn** hefyd yn gallu cael:

- help â chostau gwresogi
- help â rhent a Threth Gyngor
- trwydded deledu am ddim i'r rheiny sy'n 75 oed neu drosodd
- help â chost gwasanaethau'r GIG, fel triniaeth ddeintyddol y GIG, sbectol, a chostau trafnidiaeth i apwyntiadau yn yr ysbyty

SGANIWCH I GANFOD MWY

Gallwch fod yn gymwys am **Gredyd Pensiwn** os yw eich incwm wythnosol o dan £218.15 neu, os oes gennych bartner sy'n byw gyda chi, £332.95. Efallai bydd lefel incwm cymwys yn uwch mewn rhai amgylchiadau.

Peidiwch â bod ar eich colled.

Gwiriwch eich cymhwysedd ar **gov.uk/credyd-pensiwn** neu drwy ffonio **0800 99 1234**

Qualia Cyfraith Cwmni Buddiannau Cymunedol (CBC)– Darparu cyngor diduedd AM DDIM

Mae Qualia Cyfraith CBC yn fenter gymdeithasol ddi-elw sy'n cynnig cyngor cyfreithiol arbenigol a gwasanaethau diogelu ariannol gan gyfreithwyr arbenigol i amddiffyn unigolion bregus.

Mae Qualia Cyfraith CBC yn darparu'r Llys Gwarchod Dirprwy wasanaethau i unigolion nad ydynt yn gallu rheoli eu materion eu hunain neu sydd heb y cymorth angenrheidiol i ddiogelu eu heiddo neu eu cyllid. Mae cleientiaid yn cynnwys y rhai yr effeithir arnynt gan gyflyrau fel dementia, anafiadau i'r ymennydd, problemau iechyd meddwl, ac eraill nad oes ganddynt y gallu neu sy'n methu rheoli eu materion ariannol yn annibynnol.

Yn aml, bydd cyfrifoldeb rheoli materion ariannol y rheiny nad oes ganddynt y gallu i'w wneud dros eu hunain yn faich ar ofalwyr ac yn medru bod yn straen ac yn cymryd llawer o amser. Fel Cwmni Buddiannau Cymunedol (CBC), mae Qualia Cyfraith yn derbyn atgyfeiriadau gan Awdurdodau Lleol yn bennaf, ond mae hefyd yn darparu cyngor ac arweiniad yn uniongyrchol i ofalwyr, ac yn derbyn atgyfeiriadau gan deuluoedd a gofalwyr.

Yn Qualia Cyfraith, mae pob Dirprwyaeth neu Atwrnai yn cael ei reoli gan Gyfreithiwr profiadol ac arbenigol. Fodd bynnag, yn wahanol i gwmni cyfreithiol traddodiadol, nid nod Qualia Cyfraith yw cynhyrchu elw, ond gweithredu er budd gorau ein cleientiaid yn unig.

Mae Qualia Cyfraith wedi ymrwymo i ddarparu cynrychiolaeth er budd y cyhoedd i gleientiaid nad ydynt yn gallu fforddio gwasanaethau cyfreithiol, gan sicrhau bod cymorth ariannol a chyfreithiol ar gael i bawb. Qualia Cyfraith oedd enillydd Dechrau Menter Gymdeithasol y flwyddyn ac roedd hefyd yn rownd derfynol fel y "Cwmni Dirprwyaeth Gorau" yng ngwobrau profiant ledled y DU.

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn nodi nifer o rwymedigaethau o ran y gwasanaethau y mae'n ofynnol i Awdurdodau Lleol eu darparu a'u ffynhonnell. Yn benodol, mae adran 16 yn gosod rhwymedigaeth ar Awdurdodau Lleol i ddefnyddio cwmnïau dielw a mentrau cymdeithasol lle bo hynny'n bosibl. Fel yr unig ddarparwr dielw o ddirprwyaeth y Llys Gwarchod dan arweiniad cyfreithwyr yng Nghymru, mae Qualia Cyfraith CBC mewn sefyllfa unigryw i weithio gydag Awdurdodau Lleol i gynorthwyo i gydymffurfio â'i rwymedigaethau a hefyd i ddiogelu unigolion bregus yn ei rhanbarth.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â:

📞 0333 305 3057

📧 info@qualia-law.org

🌐 www.qualia-law.org

QUALIA LAW
COMMUNITY INTEREST COMPANY

Cyfamod y Lluoedd Arfog

Beth yw Cyfamod y Lluoedd Arfog?

Mae Cyfamod y Lluoedd Arfog yn addewid i sicrhau bod pobl yn y fyddin, cyn-filwyr a'u teuluoedd yn cael eu trin yn deg. Mae'n cydnabod yr aberth maen nhw'n ei wneud ac yn sicrhau eu bod nhw'n cael y parch maen nhw'n ei haeddu mewn bywyd bob dydd.

ARMED FORCES COVENANT
LLUOEDD ARFOG CYFAMOD

Mae dau brif syniad y tu ôl i'r Cyfamod:

- **Triniaeth deg:** Ni ddylai'r rhai sydd yn rhan o’r Lluoedd Arfog, neu wedi bod yn y gorffennol, ynghyd â'u teuluoedd, wynebu unrhyw anfantais wrth ddefnyddio gwasanaethau cyhoeddus fel gofal iechyd neu addysg.
- **Cefnogaeth ychwanegol:** Dylid rhoi cymorth arbennig i'r rhai sydd wedi cael eu hanafu neu golli anwyliaid oherwydd eu gwasanaeth.

Mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i gyrff cyhoeddus, fel Cyngor Sir Ceredigion, cyrff y GIG ac ysgolion, gadw mewn cof yr egwyddorion hyn wrth ddarparu gwasanaethau.

Am fwy o wybodaeth, newyddion a chefnogaeth ddefnyddiol gan y Lluoedd Arfog, ewch i wefan y Cyngor:

bit.ly/3CU55Gm

Neu cysylltwch â Hayley Edwards, Swyddog Cyswllt Cyfamod y Lluoedd Arfog lleol:

HREdwards@carmarthenshire.gov.uk

Cael y cymorth sydd ei angen arnoch, pryd bynnag y bydd ei angen arnoch.

Os ydych chi'n gyn-filwr neu'n aelod o'r teulu, mae Porth Cyn-filwyr yma i'ch helpu i ddod o hyd i'r gefnogaeth sydd ei hangen arnoch. P'un a yw'n ymwneud â:

- Tai
- Gofal Iechyd
- Problemau ariannol
- Swyddi
- Cymorth iechyd meddwl

Mae'r gwasanaeth ar gael 24/7, dros y ffôn neu drwy neges destun. Mae'n helpu i wneud bywyd yn haws trwy eich helpu i ddod o hyd i'r cymorth cywir yn gyflym heb orfod chwilio ar eich pen eich hun.

0808 802 1212

Tecst: 81212

Headway Ceredigion

Mae Headway Ceredigion yn darparu cyngor, cefnogaeth a chyfeillgarwch i unrhyw un sydd wedi cael anaf i'r ymennydd oherwyd strôc, damwain neu afiechyd.

Headway
the brain injury association

Sesiynau galw heibio am goffi a sgwrs rheolaidd:

- Dydd Llun cyntaf bob mis
- 1:30pm – 3:30 pm
- Ystafell Gymunedol Tesco, Coedlan y Parc, Aberystwyth

Lluniaeth a pharcio am ddim, a rhaglen o siaradwyr.

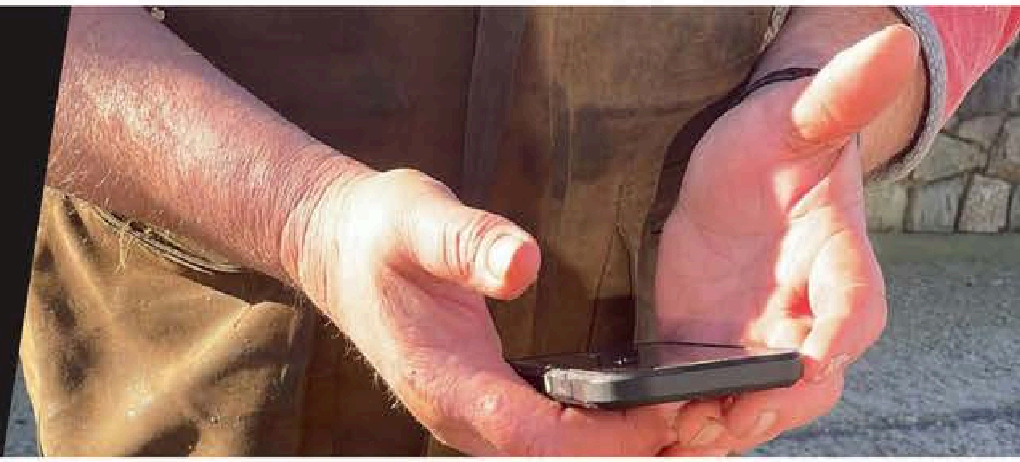
Gweithgareddau rheolaidd:

- Ymunwch â'n prynhawniau Boccia a gemau bwrdd yng Nghanolfan Fethodistaidd San Paul, Ffordd y Cei, Aberystwyth. Bob dydd Gwener gyda lluniaeth am ddim.
- Ciniawau a thripiau cymdeithasol am ddim neu wedi'u hariannu.

Croeso i ofalwyr ac aelodau'r teulu.

Gwiriwch Facebook, ffoniwch neu e-bostiwch am fwy o wybodaeth:
📞 01974 821301
✉️ dolaubach@gmail.com
Facebook: Headway Ceredigion

CYMORTH
IECHYD
MEDDWL 24/7



The DPJ Foundation

Mae'r **DPJ Foundation** yn elusen sy'n cefnogi'r rheini yn y sector amaethyddol sydd ag iechyd meddwl gwael drwy roi cymorth, lledaenu ymwybyddiaeth a hyfforddi'r rhai ym maes ffermio i fod yn ymwybodol o iechyd meddwl gwael a'i effaith yn ein sector.

Os hoffech gael help gydag unrhyw faterion iechyd meddwl i chi'ch hun neu i rywun arall neu os hoffech fwy o wybodaeth am ein gwasanaeth cwnsela **'Rhannu'r Llwyth'** neu am ein diwrnodau hyfforddi, cysylltwch â ni. Rhannwch y llwyth i siarad â rhywun 0800 587 4262 neu tecstiwch 07860 048799.

THE DPJ FOUNDATION

LLINELL GYMORTH GYFRINACHOL:
0800 587 4262
NEU DESTUN:
07860 048799

THEDPJFOUNDATION.CO.UK

#RHANNWCHBAICH

Llinell Gymorth Iechyd Meddwl i Gymru
0800 132 737

Mae Llinell Gymorth C.A.L.L. yma i'ch cefnogi os:

- Bod angen rhywun arnoch i wrando ar broblem sy'n effeithio arnoch chi, eich anwyliaid neu rywun rydych chi'n gofalu amdano.
- Ydych yn chwilio am gyngor cyffredinol neu wybodaeth am iechyd meddwl, cyffuriau ac alcohol, dementia, hunanladdiad neu niwroamrywiaeth.
- Ydych chi eisiau gwybodaeth am wasanaethau lleol neu genedlaethol yng Nghymru fel timau iechyd meddwl neu wasanaethau awtistiaeth.
- Bod angen llyfrynnau hunangymorth neu wybodaeth gwasanaeth a anfonir atoch drwy'r post.
- Ydych yn gofalu am rywun a allai fod yn niwroamrywiol (diagnosis neu heb ddiagnosis) ac sydd angen cymorth.

**24/7,
356 diwrnod
y flwyddyn**

I siarad â Gweithredwr Llinell Gymorth hyfforddedig, ffoniwch **0800 132737**. Maen nhw'n barod i wrando ac i'ch arwain.

call@helpline.wales TXT 'help' at 81066

Llinell Gymorth Dementia
03300 947 400

Alzheimer's Society

Os yw dementia'n effeithio arnoch, yn poeni am ddiagnosis neu'n ofalwr, mae staff hyfforddedig yn barod i roi'r cymorth sydd ei angen arnoch.

Oriau agor:
Dydd Llun i ddydd Gwener: 9:15am – 4pm

Ar gyfer siaradwyr Saesneg
Os ydych chi'n siarad Saesneg, ffoniwch ein llinell gymorth Saesneg ar **0333 150 3456**:

'Text Relay'
Ffoniwch: 18001 0300 222 1122
Rydym hefyd yn cynnig gwasanaeth testun-i-leferydd a lleferydd-i-destun. Os oes gennych ffôn testun neu gyfrifiadur wedi'i addasu, gallwch ddefnyddio Text Relay i ffonio ein llinell gymorth Saesneg ei hiaith.

Ar gyfer ieithoedd heblaw Cymraeg a Saesneg, gallwn drefnu gwasanaeth cyfieithu iaith. Ffoniwch ni ar 0333 150 3456 a dywedwch y gair Saesneg am yr iaith yr hoffech ei defnyddio, yna byddwn yn trefnu i gyfieithydd ffonio yn ôl.

Gwasanaeth Gwybodaeth a Chymorth Profedigaeth Cymru (BISS)

☎ **0800 090 2309**

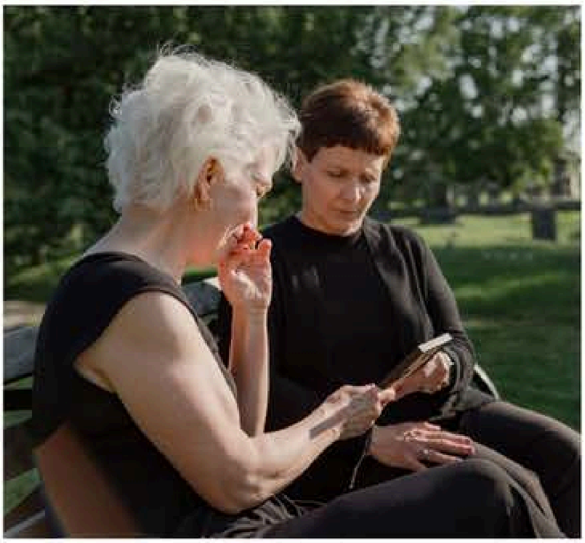
Mae'r Llinell Gymorth ar agor rhwng 8am a 6pm o ddydd Llun i ddydd Gwener a 10am-4pm ddydd Sadwrn. Mae'r gwasanaeth hwn ar gael i oedolion 18 oed neu'n hŷn.

Ffoniwch Llinell Gymorth Marie Curie am wybodaeth ymarferol neu glinigol a chefnogaeth emosiynol os ydych chi'n byw gyda rhywun sydd â salwch angheuol neu'n gofalu amdano, neu sydd wedi profi profedigaeth, beth bynnag yw eich sefyllfa.

Gallwch hefyd archebu galwad ar-lein ar adeg sy'n addas i chi:

bit.ly/3Zi4BlW

Marie Curie CYMRU



NALS CYMRU

GWASANAETH CYNGHORI A CHYSWLLT CENEDLAETHOL

JAC LEWIS FOUNDATION

Ariennir gan Lywodraeth Cymru

Funded by Welsh Government

CEFNOGI UNRHYW UN YNG NGHYMRU SY'N CAEL EU HEFFEITHIO GAN HUNANLADDIAD

- Cymorth ar unwaith
- Swyddog cymorth ymroddedig
- Mynediad i gymorth cwnsela / trawma am ddim
- Cefnogaeth wyneb i wyneb, dros y ffôn neu ar-lein
- Cefnogaeth gyda chwestiynau
- Cymorth ymarferol megis cyllid / tai

Cefnogaeth AM DDIM cyhyd ag y bydd ei angen

Cysylltwch â ni 08000 487742 www.NALS.Cymru

Hysbysfwrdd y Cysylltwyr Cymunedol:

Gall unigrwydd a theimlo'n anghysbell fod yn niweidiol i'ch iechyd a'ch lles. Yn ôl gwyddonwyr, gall fod yr un mor niweidiol a smocio 15 sigarét y dydd. Gall hyd yn oed byrhau hyd oed.

Mae Cysylltwyr Cymunedol Ceredigion yn eich cefnogi chi neu y person rych chi'n gofalu amdano er mwyn goresgyn unigrwydd trwy eich cysylltu â grwpiau cymdeithasol a gweithgareddau.

Mae'r Cysylltwyr Cymunedol yn cwmpasu'r sir i gyd. Gallent siarad â chi dros y ffôn neu gwrdd â chi mewn person. Gyda hwy, gallwch drafod ym mha fodd y gallent eich cefnogi chi.

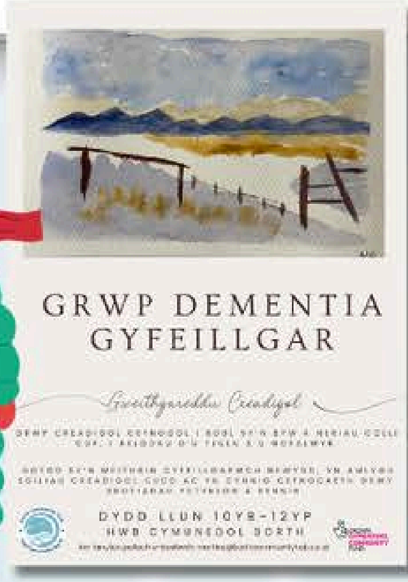
Dyma rai enghreifftiau o'r gweithgareddau gallwch chi fod yn rhan ohonynt heddiw...

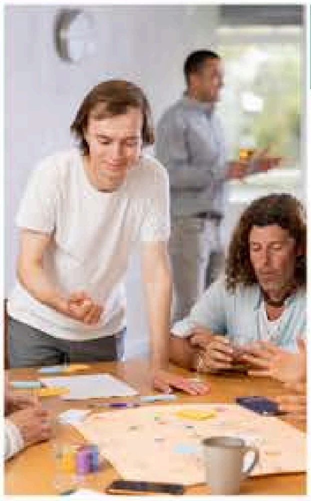
Borth

Dementia Friendly Group

Pob dydd llun, 10am - 12pm
Hwb Cymunedol Borth

Grŵp cymorth creadigol ar gyfer y rhai sy'n byw gyda cholli cof, aelodau o'u teuluoedd a'u gofalwyr.





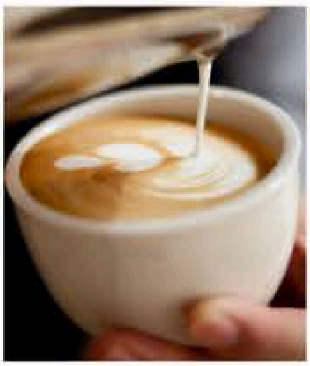
Aberystwyth

Eglwys Fethodistaidd Sant Paul

Grŵp Cyfeillion dydd Iau
Dydd Mawrth cyntaf a'r trydydd o bob mis.
2:30 - 3:30pm

Grŵp Celf dydd Gwener
Dydd Gwener cyntaf y mis rhwng 2:00 - 4:00pm.

Grŵp Gemau Bwrdd dydd Gwener
Bob nos Wener rhwng 7 - 9pm



Penrhyncoch

Bore Coffi

Bob pythefnos ar ddydd Mawrth
10am – 12pm
Eglwys Sant Ioan

Dyddiadau mis Ionawr: 7fed a'r 21ain

Llandysul, Neuadd Tysul

Byw'n Dda yn Llandysul
Dydd Iau cyntaf y mis rhwng , 11am - 1pm
Cymorth, cyngor a chefnogaeth am ddim.
O fis Chwefror ymlaen

Sesiynau Gweithgareddau Am Ddim 75+
Dydd Iau cyntaf y mis rhwng, 2pm - 4pm
Cofrestrwch o flaen llaw drwy ffonio: 0800 716 543

Woody's Lodge

Canolfannau Galw Heibio

Sesiynau galw heibio Woody's Lodge ar draws y sir. Gallwch alw mewn a chael sgwrs gyda'r tîm, yn ogystal â chael cyfle i gymdeithasu gyda chyn-filwyr eraill a chyn-weithwyr y Gwasanaethau Brys.

Gallwch ddod am fisged, paned a sgwrs neu am gyngor a chefnogaeth i lenwi ffurflenni budd-daliadau, pensiynau a chyfeiriadau'r GIG-mae ein tîm cyfeillgar yma i'ch helpu.

Llanbedr Pont Steffan
Galw heibio: 10am - 1pm
Dydd Mawrth cyntaf y mis
Llanbedr Pont Steffan, Caffi Prifysgol Llambed, Heol y Coleg, SA48 7ED.

Aberteifi Llandysul - Fferm Penlan
Galw heibio: 10.00 – 11.30am
Bob dydd Iau
Penrhiwpal, Llandysul, SA44 5QH

Ceredigion Aberystwyth Hwb Penparcau
Galw heibio: 10:00am - 12:00pm
Dydd Sadwrn cyntaf y mis.
Aberystwyth, SY23 1RU

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Woody's Lodge, Fferm Penlan:

01559 361328, Dydd Llun i ddydd Iau: 10am - 3pm
support@woodyslodge.org

SUPPORTING VETERANS & EMERGENCY SERVICES
WOODY'S LODGE

Cei Newydd, Neuadd y Pentref

Clwb Cinio dydd Mawrth
Dydd Mawrth cyntaf y mis am 12:30pm
Tâl o £8.
Mae archebu lle o flaen llaw yn hanfodol. Ffoniwch Sharon ar 07949 426609.

Grŵp Cyfeillion
Bob dydd Iau
12 – 2pm
Cyfraniad o £3.
Crefftau, gemau, sgyrsiau, tê, coffi a chacen.

Noder nad oes angen i chi gysylltu gyda Chysylltwr Cymunedol er mwyn mynychu unrhyw un o'r grwpiau na'r gweithgareddau hyn.

Os ydych chi neu rywun rydych yn gofalu amdanynt eisiau dysgu mwy am y grwpiau a'r gweithgareddau yn eich ardal chi, cysylltwch a'ch Cysylltydd Cymunedol lleol.

01545 574200

clic@ceredigion.gov.uk

Dilynwch ein Cysylltwyr Cymunedol ar Facebook er mwyn gwybod pryd a ble mae'r sesiynau galw heibio rheolaidd:

cysylltuceredigionconnecting

YN CEFNOGI GOFALWYR YNG NGHEREDIGION

Gofalwyr Ceredigion Carers

Ydych chi'n gofalu am rywun gyda chyflwr iechyd a/neu anabledd? Cofiwch, rydych chi'n bwysig hefyd!

Mae **Gofalwyr Ceredigion Carers** yn cefnogi Gofalwyr Ifainc ac Oedolion sy'n Ofalwyr mewn amryw o ffyrdd, gan gynnwys:

- Gwrando arnoch i'ch galluogi i weithio drwy heriau a chael hyd i atebion sy'n addas ichi
- Gwybodaeth ymarferol (e.e., gwasanaethau ar gyfer yr unigolyn rydych yn gofalu amdano, gofal seibiant, a budd-daliadau ariannol)
- Cefnogaeth emosiynol a gwasanaeth cynghori
- Grwpiau i ofalwyr ifainc ac oedolion sy'n ofalwyr (ar-lein ac all-lein)

Os ydych yn credu y byddwch ar eich ennill o gael y cymorth yma, cysylltwch â'r tîm – rydych yn sicr o gael croeso cynnes.

03330 14 33 77

ceredigion@credu.cymru

gofalwyrceredigioncarers.cymru

CAFFI GOFALWYR

Sesiwn galw heibio i ofalwyr di-dâl a'r bobl maen nhw'n eu cefnogi.

Cyswlltwch â ni 03330 143 377 am ragor o wybodaeth

Galwch heibio pan mae'n addas i chi

MAES MWLDAN, ABERTEIFI
Trydydd dydd Llun o'r mis, 1:30 - 3pm

CANOLFAN DYFRYN, ABERPORTH
Dydd Mercher cyntaf o'r mis, 1:30 - 3:30pm

MUSTARD SEED CAFE, LLAMBED
Dydd Iau cyntaf o'r mis, 2 - 3:30pm

PLAS ANTARON, ABERYSTWYTH
Pedwerydd dydd Iau o'r mis, 2 - 3:30pm

Cyfle i gwrdd â gofalwyr eraill a chael sgwrs dros baned.

GRŴP CYMORTH I RHIENI GOFALWYR SESIYNAU GALW I MEWN

Dydd Mawrth cyntaf pob mis

10am -12pm

Hwb Cymunedol y Borth, SY24 5LW

- Grŵp sy'n cael ei arwain gennych chi, i chi a'r rhai rydych chi'n eu cefnogi.
- Cyfle i chi alw heibio am sgwrs a phaned o dê̦
- Chwarae crefft a synhwyraidd i blant sy'n mynychu gyda rhieni a gofalwyr.

Croeso Cynnes i Bawb

Galwch heibo neu cyslltwch: rachel1@borthcommunityhub.co.uk neu 07483 356503

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

Partneriaeth rhwng
Hwb Cymunedol y Borth a Credu

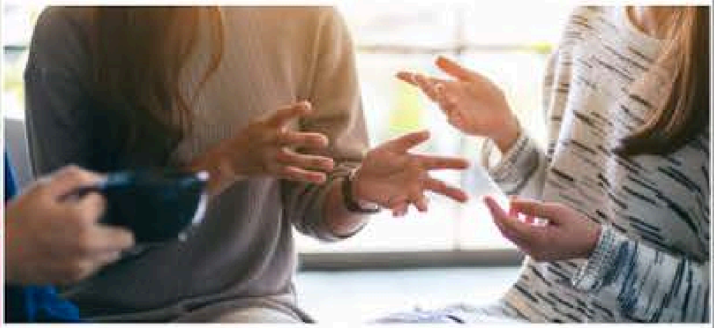
Gofalwyr Ceredigion Carers

Sgwrsio a Chysylltu

Lle cyfeillgar i rieni a gofalwyr gyfarfod, sgwrsio a chynorthwyo ei gilydd.

Ymunwch â ni i:

- Drafod adnoddau a gwasanaethau i blant sydd ag anableddau ac anghenion ychwanegol.
- Archwilio adnoddau defnyddiol a chael taflenni gwybodaeth.



Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, cysylltwch â ni:
ceredigionCDHT.HDD@wales.nhs.uk

Estynnir croeso cynnes i bawb!

Amser tymor yn unig

Aberystwyth

- **Pryd:** Bob dydd Llun, 9:30am - 11am
- **Ble:** Fforwm Cymunedol Penparcau, Penparcau, Aberystwyth, Ceredigion, SY23 1RU
- Mae lleoedd parcio ar gael ar draws y stryd

Aberteifi

- **Pryd:** Bob dydd Gwener, 10am - 11:30am
- **Ble:** Menter Aberteifi, Neuadd y Dref, Aberteifi, SA43 1JL

GIG Cymru NHS Wales | Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board

Credu Ceredigion

CEFNOGAETH I OFALWYR IFANC

Gofalwyr Ceredigion Carers

Ceredigion Young Carer Service

Ydych chi'n helpu i ofalu am rywun syn sâl neu ag anabledd? Mae llawer o blant a phobl ifanc yn gwneud hyn, ac rym ni'n meddwl eich bod yn arbennig iawn.

Pan rydych chi'n gofalu am rych chi'n dysgu cymaint o sgiliau gwahanol fel sut i fod yn garedig ac ymwybodol o eraill, sut i fod yn drefnus a sut i ddelio â sefyllfaoedd anodd. Mae'n teimlo'n dda i allu bod yno i rywun arall, ond rym ni'n gwybod ei fod yn medru bod yn anodd hefyd, yn enwedig pan rych chi'n ceisio cadw cydbwysedd rhwng yr ysgol, ffrindiau a'r pethau rych chi eisiau eu gwneud.

SGANIWCH FI

- **Siarad â'n Gweithiwr Allgymorth ynghylch beth sydd ymlaen gyda chi a pha fath o gymorth sydd ei angen arnoch.**
- **Ddod ar dripiau a gweithgareddau llawn hwyl.**
- **Darganfod ffyrdd o allu mynd i'r ysgol a gofalu am rywun i weithio'n well.**
- **Ymuno â grŵp neu weithgareddau lleol i ofalwyr ifanc.**
- **Dderbyn cymorth wrth geisio datrys sut i fynd i'r coleg neu gael swydd wrth ofalu am rywun.**

03330 14 33 77 ceredigion@credu.cymru

Gwefannau a llinellau cymorth i gefnogi eich lles

MEIC

Mae Meic yn llinell gymorth i blant a phobl ifanc yng Nghymru hyd at 25 oed. P'un a ydych angen gwybodaeth am ddigwyddiadau lleol neu help gyda sefyllfa anodd, mae Meic yma i wrando heb feirniadu. Byddant yn rhoi cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth i chi i'ch helpu i wneud gwahaniaeth.

www.meiccymru.org

080 880 23456

Papyrus

Elusen sy'n canolbwyntio ar atal hunanladdiad ymhlith pobl ifanc. Mae eu llinell gymorth am ddim, **HOPELINE247**, ar agor 24/7 i bobl ifanc neu unrhyw un sy'n poeni amdanynt. Mae cynghorwyr hyfforddedig yn cynnig cymorth cyfrinachol drwy ffonio, neges destun neu e-bost i helpu i'w cadw'n ddiogel.

www.papyrus-uk.org

HOPELINE 247

0800 068 4141 88547

pat@papyrus-org.uk

Gofalu dros y Nadolig

Fel arfer, teulu, ffrindiau a chael hwyl yw pwrpas y Nadolig. Ond os oes gennych gyfrifoldebau ychwanegol, gall fod yn anoddach i fwynhau eich hun. Mae ceisio delio â phopeth ar ben eich cyfrifoldebau o ddydd i ddydd yn medru teimlo'n ormod weithiau.

Mae'n arferol i deimlo'n ofidus, trist, unig neu hyd yn oed yn grac pan fo pethau'n anodd. Nid ydych ar eich pen eich hun ac mae'n iawn i deimlo fel hyn, yn enwedig yn ystod yr adeg hon o'r flwyddyn. Yr hyn sy'n bwysig yw eich bod yn gwybod o ble y gallwch gael cymorth os ydych yn teimlo fel hyn.

Dyma ychydig o awgrymiadau a thipiau i roi cynnig arnynt eleni:

Cymryd hoe
Gall gofalu am eraill gymryd drosodd eich bywyd, ac mae'n hawdd anghofio am eich anghenion eich hun. Gwnewch amser bob dydd i wneud rhywbeth i chi yn unig - gall wneud gwahaniaeth mawr.

Cysylltu âg eraill
Peidiwch â chau eich hun i ffwrdd. Siaradwch gyda ffrindiau, ymuno â grŵp, neu gysylltu â gofalwyr ifanc eraill. Gall rhannu eich pryderon helpu i ysgafnhau'r llwyth.

Symud
Gall gwneud rhywfaint o ymarfer corff helpu i godi eich ysbryd a rhoi hwb i'ch egni. Gall hyd yn oed taith gerdded fer helpu i glirio'ch meddwl a lleihau straen.

Creu traddodiadau newydd
Nid oes rhaid i chi ddathlu'r un ffordd â phawb arall. Ceisiwch ddod o hyd i bethau arbennig i'w gwneud gyda'ch teulu sy'n teimlo'n ystyrlon ac yn hwyl i chi. Gall y rhain ddod yn rhan o'ch traddodiadau unigryw eich hun.

Byddwch yn garedig i chi'ch hun
Mae'n hollol normal i deimlo cymysgedd o emosiynau. Cofiwch, does neb yn berffaith. Rydych chi'n gwneud eich gorau ac mae hynny'n fwy na digon.

Os hoffech gael copi o'r llyfryn hwn, ffoniwch **01545 574200**

Trowch y dudalen i roi cynnig ar her y Nadolig!

HER NADOLIG
GOFALWYR IFANC

Ymunwch â'n Her Nadolig Gofalwyr Ifanc

Faint allwch chi ei gwblhau cyn 1af Ionawr?

Mae pob cwestiwn yn werth 1 pwynt. Edrychwch i weld a allwch gael 10 neu fwy!

- [ ] Dod o hyd i le tawel ar gyfer "amser i mi".
- [ ] Mynd allan am 10 munud i gerdded.
- [ ] Dawnsio i'ch hoff gân.
- [ ] Cael bath neu gawod i ymlacio.
- [ ] Darllen eich hoff lyfr.
- [ ] Gwylio eich hoff ffilm.
- [ ] Rhoi cwtsh mawr i rywun rydych chi'n ei garu.
- [ ] Rhoi cynnig ar fwydydd newydd.
- [ ] Gwneud rhywbeth neis i chi'ch hun.
- [ ] Chwarae eich hoff gêm.

Gall oedolion wneud hyn hefyd!

Enwch un person yr hoffech chi dreulio mwy o amser gyda nhw...

Un peth allwch chi ei wneud i greu'r Nadolig gorau erioed?

Ysgrifennwch 3 pheth sy'n eich cyffroi ar gyfer y flwyddyn nesaf.

Pwyntiau a sgoriwyd:

FFLAMINGOS

CLWB CHWARAEON ANABLEDD Llanbed

Pob Dydd Mercher
5-6pm

Dewch i ymuno â'n sesiynau aml-sgiliau hwyliog a chynhwysol!

Awr o hwyl i blant a phobl ifanc 4 i 17 oed!

Canolfan Lles Llambed,
Rhes Ffynnonbedr, SA48 7BX
📞 01570 422552
leisurebookings@ceredigion.gov.uk

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

CEREDIGION ACTIF

Wyt ti'n 16-21 oed? Cei arbed tua 30% ar deithiau bws yng Nghymru*

fyngherdynteithio mytravelpass

Cofrestra am dy gerdyn:
lyw.cymru/fyngherdynteithio
0300 200 22 33

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

@cerdynteithio

*Ac eithrio Megabus a National Express

Technoleg Glyfar i Ofalwyr

Mae Technoleg ymhobman, a phan ei defnyddir yn iawn gellir gwella ansawdd bywyd gan wneud gofalu am eraill yn haws. Efallai eich bod wedi clywed y term “technoleg gofal”. Mae hyn yn cyfeirio’n syml at unrhyw ddyfais ddigidol neu glyfar sy’n eich cynorthwyo i aros yn annibynnol tra’n rheoli a monitro eich iechyd eich hun neu iechyd rhywun arall yr ydych yn gofalu amdanynt.

Mae dyfeisiau clyfar i’r cartref yn eich galluogi i reoli offer o bell drwy eich ffôn clyfar, tabled neu hwb cartref sydd â chysylltiad i’r we. Mae mwy o ofalwyr di-dâl yn troi at y dyfeisiau hyn i wneud gofalu yn llai o straen, rhoi tawelwch meddwl iddyn nhw eu hunain, a hyd yn oed gymryd seibiannau byr, i gyd wrth sicrhau bod y bobl maen nhw'n gofalu amdanyn nhw yn yn ddiogel ac yn iach.

Mae yna lawer o ddyfeisiau clyfar gwahanol ar gael, felly mae'n bwysig dewis y rhai sy'n cyd-fynd â'ch anghenion penodol ac anghenion y person rydych chi'n gofalu amdano.

Dyma rai dyfeisiau clyfar i’r cartref sy’n gyffredin:

Monitro o bell:

Mae camerâu clyfar a chlychau drysau Ring yn galluogi gofalwyr i gadw llygad ar amgylchedd y cartref o bell, gan ganiatáu ar gyfer ymatebion cyflym i unrhyw faterion.

Diogelwch cartref:

Mae systemau a chloeon diogelwch clyfar yn rhoi tawelwch meddwl, gan alluogi gofalwyr i deimlo'n ddiogel wrth ganolbwyntio ar dasgau rhoi gofal neu gymryd seibiannau.

Goleuadau clyfar:

Gellir gosod systemau goleuadau awtomatig i gynnau neu ddiffodd ar adegau penodol, gan sicrhau diogelwch a chysur yn ystod y nos, yn enwedig i'r rhai sy'n symud o gwmpas y tŷ yn annibynnol.

Offer clyfar:

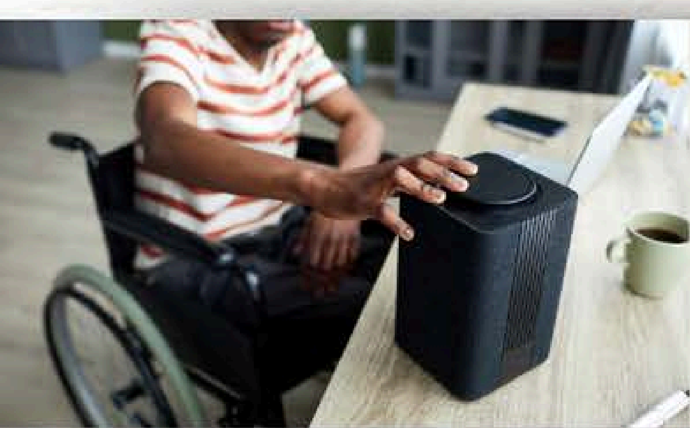
Gall sugnwyr llwch robotig, oergelloedd clyfar, a gwneuthurwyr coffi wedi’u rhaglenni ofalu am dasgau cartref, gan roi mwy o amser i ofalwyr wneud pethau eraill.

Rhybuddion argyfwng:

Gall rhai dyfeisiau ganfod cwympiadau neu argyfyngau a hysbysu gofalwyr neu wasanaethau brys yn awtomatig, gan sicrhau cymorth pan fo angen. Darllenwch fwy am hyn ar y dudalen nesaf 'Gwasanaeth Teleofal Ceredigion'.

Monitro iechyd:

Mae dyfeisiau fel oriawr clyfar a thracwyr iechyd yn monitro arwyddion hanfodol ac yn rhybuddio gofalwyr am unrhyw newidiadau, gan eu helpu i reoli cyflyrau iechyd yn fwy effeithiol.



Nodyn atgoffa awtomatig:

Gall siaradwyr ac apiau clyfar ddarparu nodiadau atgoffa ar gyfer amserlenni meddyginiaeth, apwyntiadau, a thasgau dyddiol, felly nid oes dim yn cael ei anghofio.

Cymorth wedi’i actifadu gan lais:

Gall cynorthwywyr llais (fel Alexa neu Gynorthwyydd Google) helpu gyda thasgau di-ddwylo, fel gosod amseryddion, chwarae cerddoriaeth, neu hyd yn oed wneud galwadau.

Os oes gennych ddiddordeb mewn defnyddio dyfais clyfar i'r cartref, beth am ddechrau gyda chloch drws Ring?

CYNNIG i ofalwyr

Mae cloch drws Ring yn ddyfais cartref clyfar sy'n cyfuno cloch y drws gyda chamera manylder uwch a sain dwyffordd. Mae'n caniatáu ichi weld a chyfathrebu gydag ymwelwyr wrth eich drws trwy ap ffôn clyfar, hyd yn oed pan nad ydych chi adref.

Gall gosod cloch drws Ring yn y cartref gynnig nifer o fuddion i ofalwyr di-dâl a chyfleoedd cymorth i gymryd seibiant byr:

- **Cyfathrebu:** Gyda nodweddion sain dwyffordd, gallwch gyfathrebu ag ymwelwyr heb orfod bod wrth y drws yn gorfforol. Gall hyn fod yn ddefnyddiol ar gyfer dosbarthu neu wrth gydlynu â gweithwyr gofal iechyd proffesiynol.
- **Tawelwch meddwl:** Gall gwybod fod modd gwirio'n hawdd pwy sydd wrth y drws leddfu pryder, gan ganiatáu ichi ganolbwyntio ar eich cyfrifoldebau gofalu.
- **Rhybuddion a hysbysiadau:** Gallwch dderbyn rhybuddion cyfredol pan fydd rhywun yn agosáu at y drws, gan eich helpu i fod yn ymwybodol o bwy sy'n mynd a dod.
- **Cefnogaeth i Annibyniaeth:** I'r rhai sy'n derbyn gofal, gall cloch drws Ring eu helpu i deimlo'n fwy diogel yn eu cartref eu hunain, gan wybod y gall eu gofalwr fonitro pwy sy'n ymweld a phryd.

Os oes gennych diddordeb i wybod sut y gall cloch drws Ring eich cefnogi yn eich rôl gofalu, mae'r Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol yn cynnig nifer fach o'r cloch drws Ring AM DDIM i ofalwyr di-dâl sy'n byw yng Ngheredigion. I gael rhagor o wybodaeth am sut i wneud cais, ffoniwch y Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol:

01545 574200 **cysylltu@ceredigion.gov.uk**

Am fwy o wybodaeth a syniadau am dechnoleg a dyfeisiau clyfar ar gyfer eich cartref, edrychwch ar wefan Gofalwyr Cymru:

gofalwyr CYMRU

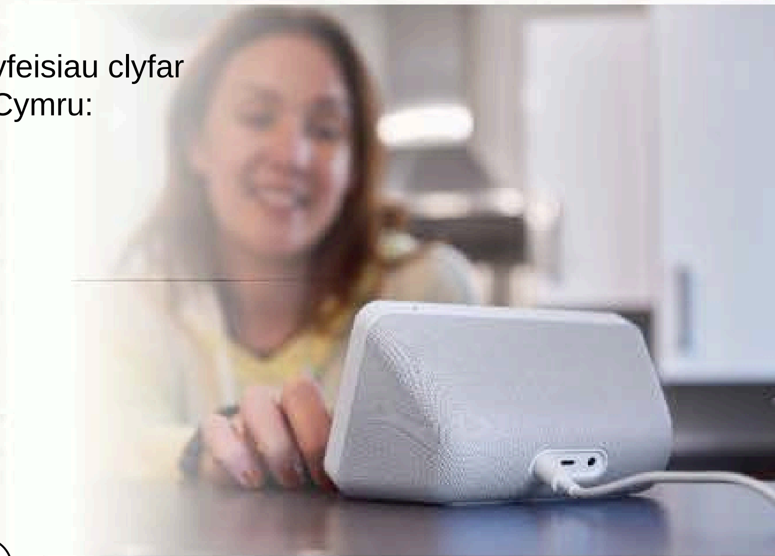
bit.ly/498dZfz

(Saesneg yn unig)

Neu os hoffech siarad â rhywun am wahanol fathau o dechnoleg gofal, cysylltwch â thîm Teleofal y cyngor:

01545 570881

telecare@ceredigion.gov.uk



Gwasanaeth Teleofal Ceredigion

Mae gwasanaeth newydd Teleofal Ceredigion yma i gefnogi pobl i fyw'n annibynnol ac yn ddiogel y neu cartrefi eu hunain gan ddarparu sicrwydd a thawelwch meddwl.

Beth yw Teleofal?

Mae Teleofal yn wasanaeth monitro 24/7 sy'n caniatáu mynediad i chi at gymorth pryd bynnag y bydd ei angen arnoch, ar hyd y flwyddyn. Yn syml, trwy wasgu'r botwm neu trwy synhwyron awtomatig, gellir galw am gymorth ddydd neu nos.

Gall dyfeisiau fel synwyryddion cwymp, larymau mwg a synwyryddion gwely neu ddrws anfon rhybuddion at aelodau'r teulu neu'r gwasanaethau brys os oes rhywbeth o'i le. Mae yna hefyd ystod o gymhorthion digidol fel dosbarthwr meddyginiaeth digidol y gellir eu teilwra i anghenion unigol.

Gall cymorth Teleofal hefyd gynnwys cysylltu ag aelod o'r teulu, gofalwr neu'r gwasanaethau brys.

Sut i gael Teleofal yng Ngheredigion?

Gallwch gysylltu â'r tîm Teleofal drwy **telecare@ceredigion.gov.uk** neu **01545 570 881** am fwy o wybodaeth a chyngor ynghylch datrysiadau Teleofal i chi neu'r person rydych yn gofalu amdano.

Gallwch hefyd gael eich cyfeirio gan eich meddyg teulu, neu ddarparwr iechyd a gofal cymdeithasol arall i'n gwasanaeth.

A allaf roi cynnig arni cyn i mi brynu?

Rydym yn arddangos enghreifftiau o'n Teleofal yng Nghanolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa yn Aberaeron, ar agor bob dydd 10:30 – 3:30 gydag arbenigwr Teleofal ar gael bob dydd Mawrth.

Byddwn yn eich tywys drwy'r broses, yn helpu i asesu eich anghenion ac yn gosod yr offer cywir. Ar ôl ei sefydlu, bydd gwasanaeth monitro 24/7 ar waith i ymateb i unrhyw rybuddion.

Faint mae'n ei gostio?

Mae cost Teleofal yn dibynnu ar lefel y cymorth sydd ei angen arnoch.

Pecyn Teleofal Sylfaenol: £3.90 yr wythnos

Mae hyn yn cynnwys uned Lifeline, botwm gwddf neu arddwrn, monitro 24/7, gwiriad system flynyddol, a'r opsiwn i ychwanegu pendant ychwanegol os oes angen. Nid oes unrhyw gontract sefydlog na ffioedd cyfarpar, ond mae un ffi gosod o £47.50.

Pecyn Technoleg Cynorthwyol: £7.20 yr wythnos

Mae hyn yn cynnwys popeth yn y pecyn sylfaenol, ynghyd â synwyryddion ychwanegol a dyfeisiau botwm cyffwrdd i'ch helpu i gadw'n ddiogel gartref. Mae yna hefyd dâl gosod un-amser o £47.50.

Mae ein gwasanaeth Teleofal newydd yn sicrhau bod gofalwyr a'u teuluoedd yn gallu teimlo mwy o reolaeth, gan wybod bod cymorth bob amser wrth law pan fo angen.

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

TELECARE@CEREDIGION.GOV.UK

CLIC: 01545 570 881

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

Lawrlwythwch apiau iechyd diogel

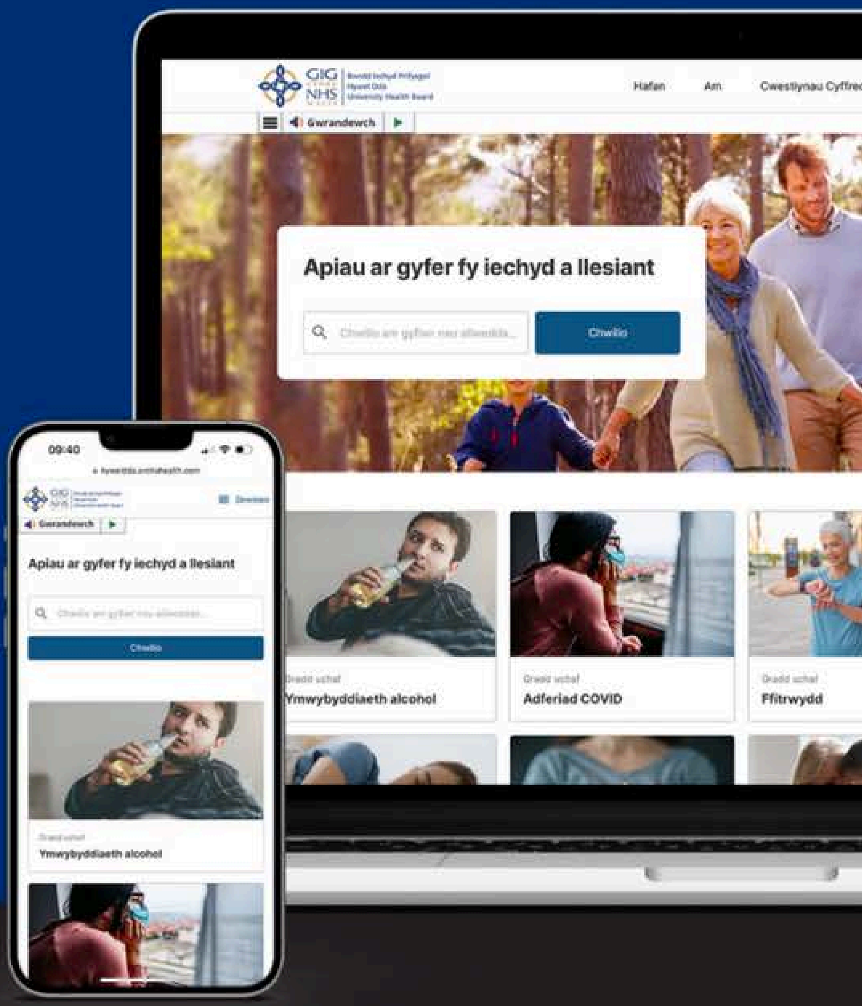
Mae ein llyfrgell apiau iechyd a gofal yn cynnwys apiau iechyd dibynadwy, profedig i ddewis ohonynt.

Darganfyddwch apiau i wella'ch iechyd: •

Gwneud dewisiadau bwyd iach
• Ymarfer corff a chadw'n heini
• Gofalu am eich meddwl
• Cysgu'n dda
• Rhoi'r gorau i ysmygu
• Colli pwysau
• A mwy

Mae'r holl apiau yn ein llyfrgell apiau yn cael eu hadolygu gan arbenigwyr ar gyfer diogelwch clinigol a diogeledd data.

Sganiwch fi



Sganiwch y cod QR neu ewch i:
HywelDda.OrchaHealth.com

ORCHA
Gwasanaeth a ddarperir gan OrCHA, Y Sefydliad ar gyfer Adolygu Apiau Gofal ac Iechyd

Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa

Eich helpu i fyw'n annibynnol yng Ngheredigion

Mae Canolfan Byw'n Annibynnol newydd Penmorfa, sy'n hybu annibyniaeth a chymorth cymunedol, ar fin trawsnewid y ffordd y mae unigolion yn dod o hyd i atebion a gwybodaeth i helpu eu hunain.

AGOR

o ddydd Llun i ddydd Gwener 10:30 -3:30

Ar lawr gwaelod swyddfeydd y Cyngor Sir ym Penmorfa, Aberaeron, SA46 0PA

Mae'r Ganolfan wedi'i rhannu i mewn i sawl maes arbenigol:

- Ystafell bwrpasol AskSara
- Gofal wedi'i alluogi drwy Dechnoleg
- Cyfarpar gofal a symudedd
- Cymorth o ran nam ar y golwg
- Addasiadau tai
- Ymwybyddiaeth o ddiogelwch tân
- Arweiniad ar daliadau uniongyrchol
- Cymorth i ofalwyr a'r rhai sy'n derbyn gofal

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

Caru·Love Ceredigion

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'r Ganolfan Gyswllt Clic ar
📞 01545 570 881
✉ clic@ceredigion.gov.uk

Gwneud bywyd yn haws mewn tri cham syml gyda **AskSARA...**

1. Dewis pwnc
2. Ateb rhai cwestiynau
3. Mynnwch gyngor

https :// wwcp.livingmadeeasy.org.uk

SGANIWCH FI

Canllaw hunangymorth ar-lein sy'n darparu cyngor a gwybodaeth am gynhyrchion a chyfarpar i bobl hŷn a phobl ag anableddau yw **AskSARA.**

wwcp Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru West Wales Care Partnership

Gwefan Taliad Uniongyrchol

Os ydych chi neu rywun rydych yn gofalu amdano yn cael cymorth gan y gwasanaethau cymdeithasol, gallwch wneud cais am daliadau uniongyrchol. Mae'r rhain yn gadael i chi ddewis a phrynu'r gwasanaethau sydd eu hangen arnoch chi eich hun, yn hytrach na'u cael gan eich cyngor.

Mae'r wefan yn esbonio:

- Beth yw Taliadau uniongyrchol
- Beth yw Cynorthwywyr Personol (CP)
- Sut y gallwch gyflogi CP

Fe welwch hefyd:

- Swyddi gwag CP presennol a hyfforddiant ar-lein
- Newyddion a diweddariadau rheolaidd
- Cysylltiadau a dolenni defnyddiol

Sut allaf i wneud cais?

Os yw'r Gwasanaeth Gofal Cymdeithasol wrthi'n asesu eich anghenion, gofynnwch i'r asesydd ynghylch Taliadau Uniongyrchol. Fel arall, bydd angen i chi gysylltu â'r Porth Gofal i ofyn i gael Asesiad o Anghenion Gofalwr neu asesiad o anghenion.

Porth Gofal:

01545 574000

bit.ly/TUCere

Catalyddion Gofal

Chwilio am help? Angen gofalwr? Mae'r prosiect Catalyddion ar gyfer Gofal yng Ngheredigion yn cynnig cyfeirlyfr ar-lein o dros 30 o fusnesau gofalwyr bach yn y sir.

Gellir gwneud ymholiadau trwy ddefnyddio botwm ar-lein ac mae DBS ac yswiriant gan bob gofalwr ar y cyfeiriadur, ac maent yn hunangyflogedig.

Mae'r prosiect – a ariannir gan Gronfa Ffyniant Gyffredin y DU – yn cynorthwyo pobl i sefydlu eu menter gofal neu gymorth eu hunain.

Os ydych chi'n ofalwr ac os oes gennych chi ddiddordeb mewn sefydlu eich busnes eich hun, mae cydlynydd y prosiect, Sue Lewis, yn cynnig cyngor a chymorth am ddim er mwyn i chi gychwyn arni.

07442 681883

sue.lewis@planed.org.uk

Catalyddion Gofal
MICRO FENTRAU GORLLEWIN CYMRU

Gallwch weld cyfeiriadur ar-lein Catalyddion Gofal trwy droi at :

bit.ly/3RgVRIw

Diweddariad Catalyddion Gofal

Mae'r prosiect Catalyddion Gofal yn datblygu'n gyflym. Dros y flwyddyn ddiwethaf mae'r prosiect wedi cynorthwyo dros 130 o ddarparwyr gofal bach o fewn ardal awdurdod iechyd Hywel Dda, gan gyflawni 2,600 awr o ofal yn wythnosol i bron 750 o bobol. Ar ôl dros 6 mis yng Ngheredigion, mae dros 70 o bobl wedi derbyn dros 270 awr o ofal yn wythnosol. Mae'r prosiect yn gweithio'n dda ac mae cynlluniau ar y gweill i barhau i dyfu yn 2025.

Ydych chi wedi cofrestru fel gofalwr yn eich meddygfa?

Gall cofrestru fel gofalwr di-dâl gynorthwyo eich tîm gofal iechyd i:

- Deall eu cyfrifoldebau gofal.
- Eich cyfeirio at wybodaeth, cymorth a chefnogaeth nail ai nawr neu yn y dyfodol.
- Rhannu gwybodaeth ynghylch y person yr ydych yn gofalu amdanynt (gyda chaniatâd ysgrifenedig priodol).
- Darparu apwyntiadau mwy hyblyg sy'n adlewyrchu eich rôl gofalu.
- Cynnig brechiad ffliw blynyddol i chi (am ddim).
- Eich cyfeirio at wasanaethau a sefydliadau eraill a fydd efallai'n medru bod o gymorth i chi.

Mae Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yn cyd-weithio gyda meddygfeydd a lleoliadau eraill i godi ymwybyddiaeth o'r cyfraniad hanfodol mae gofalwyr di-dâl yn ei wneud yn ein cymunedau. Cynorthwyo i gynyddu cydnabyddiaeth er mwyn i ofalwyr di-dâl dderbyn gwybodaeth a chymorth yn gynnar y neu rôl fel gofalwr.

Gofynnwch i'r Feddygfa am wybodaeth bellach ac am ffurflen gofrestru.

Efallai eich bod hefyd yn adnabod perthynas, ffrind neu gymydog sy'n cynorthwyo i ofalu am rywun nad ydynt yn medru ymdopi heb eu cymorth. Efallai y byddwch yn medru eu cynorthwyo wrth gyflwyno'r wybodaeth hon iddynt.

Oes gennych chi ffrind neu aelod o'r teulu yn yr ysbyty neu ar fin gadael yr ysbyty?

Rydym ni yma i chi.

Beth a Liz

Mae'n gallu bod yn gyfnod straenus iawn i fod yn ofalwr dros rywun sydd wedi'u danfon i'r Ysbyty. Gall fod hyd yn oed yn fwy pryderus pan maent yn barod i ddychwelyd adref.

I helpu yn ystod y cyfnod hwn, mae gan Ysbytai Bwrdd Iechyd Hywel Dda Swyddog Gofalwyr ymroddedig i'ch cefnogi chi ac i sicrhau bod y broses o ddod adref mor llyfn â phosibl.

Mae'r Swyddogion Gofalwyr am sicrhau bod:

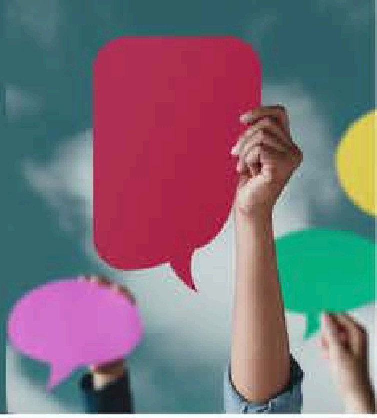
- Gofalwyr hen a newydd yn cael eu cydnabod mor gynnar â phosibl yn ystod eu cyfnod yn yr ysbyty ac i gael gwybodaeth am y gefnogaeth sydd ar gael iddynt.
- Persbectif y gofalwr / gofalwyr yn cael ei gynnwys wrth drafod rhyddhau'r claf neu drosglwyddiad gofal.
- Darpariaeth cyswllt rhwng gofalwyr a staff er mwyn sicrhau cyfathrebu hwylus o wybodaeth berthnasol.
- Pawb yn gwrando ar Ofalwyr a'u helpu i feddwl a pharatoi at ryddhau o'r ysbyty.
- Gwybodaeth yn cael ei ddarparu a / neu gyfeirio at y Tîm Cefnogaeth Allgymorth os oes angen cefnogaeth barhaol.

Cysylltwch os ydych chi'n teimlo bod angen help arnoch.

Liz - 07498 965279 - liz@credu.cymru

Beth - 07984 464977 - beth@credu.cymru

Taflen Ffeithiau Gofalwyr: Paratoi ar gyfer Asesiad Anghenion Gofalwr



Mae gofalu am rywun yn gyfrifoldeb mawr, ac mae'n bwysig cael y gefnogaeth gywir. Os ydych chi'n ofalwr di-dâl, gall gwybod beth yw Asesiad Anghenion Gofalwr a phryd i ofyn am un yn gymorth mawr.

Beth yw Asesiad Anghenion Gofalwr?

Mae Asesiad Anghenion Gofalwr yn ffordd i'ch cyngor lleol ddeall eich anghenion fel gofalwr di-dâl. Mae'n gyfle i chi siarad am sut mae eich rôl gofalu yn effeithio ar eich bywyd a pha gymorth y gallai fod ei angen arnoch i barhau i ddarparu gofal. Mae'r asesiad yn ymwneud â'ch lles chi, nid dim ond y person rydych yn gofalu amdano.

Yn ystod yr asesiad, bydd gweithiwr cymdeithasol neu weithiwr proffesiynol arall yn siarad â chi am:

- **Eich hun:** Beth sy'n bwysig i chi a sut mae gofalu yn effeithio ar eich bywyd.
- **Eich rôl gofalu:** Gwybodaeth am y person rydych yn gofalu amdano a'r tasgau rydych chi'n eu gwneud bob dydd neu wythnos i ofalu am rywun.
- **Eich lles:** Beth rydych chi'n ei wneud, a'r hyn yr hoffech chi fod yn ei wneud, y tu allan i'ch rôl fel gofalwr.
- **Cynllunio at y dyfodol:** Pa gymorth a allai eich helpu nawr ac mewn argyfwng.

Pwy all gael Asesiad Anghenion Gofalwr?

Gall gofalwyr di-dâl o unrhyw oedran gael asesiad, waeth beth yw:

- Y math neu faint o ofal y maent yn ei ddarparu.
- Faint o arian sydd ganddyn nhw.
- Y lefel o gefnogaeth sydd ei hangen arnynt.
- P'un a ydynt yn byw gyda'r person y maent yn gofalu amdano ai peidio.

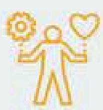
! Nid yw Asesiad Anghenion Gofalwr yn ddyfarniad ynghylch pa mor dda rydych chi'n gofalu am y person rydych chi'n gofalu amdano; mae'n ymwneud â chi eich hun a'ch lles.

Pryd ddylwn i gael asesiad?

Gall pob gofalwr di-dâl ofyn am Asesiad Anghenion Gofalwr pryd bynnag y maent yn dymuno. Fodd bynnag, dylech ystyried gofyn am un os ydych:

Yn teimlo wedi eich llethu:
Os yw gofynion gofalu yn effeithio ar eich iechyd neu eich lles.

Angen mwy o gefnogaeth:
P'un a yw'n gymorth ymarferol, cymorth ariannol, neu gefnogaeth emosiynol.



Rydych chi'n ceisio cynnal cydbwysedd rhwng amryw o gyfrifoldebau:
Os ydych chi'n jyglo gwaith, teulu a dyletswyddau gofalu ac mae'r cyfan yn dechrau mynd yn ormod.

Sefyllfa yn newid:
Os oes newid yn eich amgylchiadau neu anghenion y person rydych yn gofalu amdano, fel diagnosis newydd neu ryddhad ysbyty.

Eisiau cynllunio at y dyfodol:
Os ydych chi'n ystyried opsiynau gofal tymor hir neu eisiau archwilio sut y gallwch chi gynnal eich rôl ofalu.

Sut ydw i'n gofyn am asesiad?

Os hoffech gael asesiad, cysylltwch â Phorth Gofal, Adran Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Sir Ceredigion. Gallwch wneud hyn ar-lein neu dros y ffôn.

Porth Gofal

01545 574000

www.bit.ly/GofalwyrYmholiad

Paratoi ar gyfer eich asesiad

Gall paratoi ar gyfer eich asesiad eich helpu i gael y cymorth sydd ei angen arnoch.

Yn ystod yr asesiad, gofynnir i chi egluro'r math o gymorth rydych chi'n ei roi. Efallai y byddai'n ddefnyddiol cadw dyddiadur am wythnos neu ddwy cyn yr asesiad. Yn y dyddiadur, gallwch nodi faint o amser rydych chi'n ei dreulio gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano, pa dasgau rydych chi'n eu gwneud iddyn nhw, a pha mor hir mae'r tasgau hyn yn eu cymryd.

Dyma ychydig o bethau eraill i feddwl amdanynt:

- Ydych chi'n gallu, neu'n barod i barhau i ofalu?
- A oes angen help arnoch i barhau i weithio neu i gael gwaith, derbyn addysg neu gael cyfleoedd hamdden?
- Pa fath o gefnogaeth sydd ei hangen arnoch i ofalu neu barhau i ofalu amdano?
- Pa rannau o ofal ydych chi'n eu cael yn anodd neu'n bryderus?
- Sut hoffech chi i bethau fod yn wahanol yn y dyfodol?

Bydd yr asesiad hefyd yn rhoi cyfle i chi siarad am sut mae gofalu am rywun yn effeithio ar eich bywyd y tu allan i'ch rôl ofalu a sut y gellir eich cefnogi i wneud y pethau sy'n bwysig i chi.

Gall rhywun fy helpu?

Os oes angen cymorth arnoch i ofyn am asesiad neu yn ystod yr asesiad, gallwch gael help.

Gofalwyr Ceredigion Carers

Gall **Gofalwyr Ceredigion Carers** eich tywys drwy'r broses. Cysylltwch â nhw am fwy o wybodaeth a mathau eraill o gymorth:

03330 14 33 77

ceredigion@credu.cymru

Gallwch ofyn i ffrind, aelod o'r teulu neu eiriolwr fod gyda chi yn ystod eich asesiad.

Beth sy'n digwydd ar ôl yr asesiad?

Ar ôl yr asesiad, bydd y cyngor yn defnyddio'r wybodaeth rydych wedi'i rhoi iddynt i benderfynu a ydych yn gymwys i dderbyn gwasanaethau. Gallai hyn gynnwys:

Cymorth ymarferol: Offer neu addasiadau i wneud gofalu yn haws.

Cefnogaeth emosiynol: Mynediad at grwpiau cwnsela neu gymorth.

Gofal seibiant: Cyfleoedd i chi gymryd hoe.

Cymorth ariannol: Gwybodaeth am fudd-daliadau neu grantiau y gallai fod gennych hawl iddynt.

Byddwch yn cael gwybod am ganlyniad eich Asesiad Anghenion Gofalwr a derbyn copi o'r asesiad ar gyfer eich cofnodion eich hun.

I gael mwy o wybodaeth am eich hawliau a chymorth arall sydd ar gael i ofalwyr di-dâl yng Ngheredigion, ymunwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr:

01545 574200

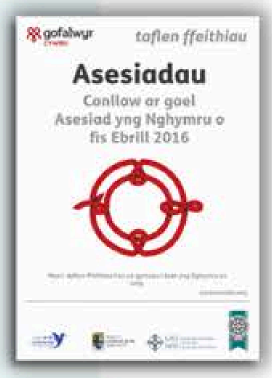
cysylltu@ceredigion.gov.uk

www.bitl.ly/CISCERE

Cyfeiriadur o'r llyfrynnau i ofalwyr sydd
ar gael gan Gyngor Sir Ceredigion

Mae'r holl lyfrynnau a restrir isod ar gael ar ffurf copi caled neu i'w darllen a'u lawrlwytho ar-lein. I ofyn i ni anfon copi caled atoch, ffoniwch **01545 574200** neu anfonwch e-bost at **cysylltu@ceredigion.gov.uk**.

Asesiadau – canllaw i gael asesiad
Mae'r llyfryn hwn yn egluro nodau'r asesiad o anghenion gofalwr a'r hyn sy'n digwydd yn ystod yr asesiad.



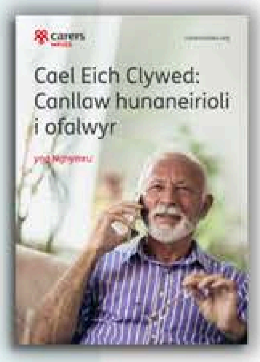
bit.ly/3dPQWt8

Canllaw i ofalwyr ar reoli meddyginiaethau
Llyfryn ar gyfer gofalwyr sy'n trin a thrafod meddyginiaeth yn rheolaidd a'i rhoi i'r sawl y maent yn gofalu amdano yw hwn. Mae'n cynnwys llawer o wybodaeth am sut a phryd i roi meddyginiaeth yn ddiogel.

bit.ly/3CVfbky

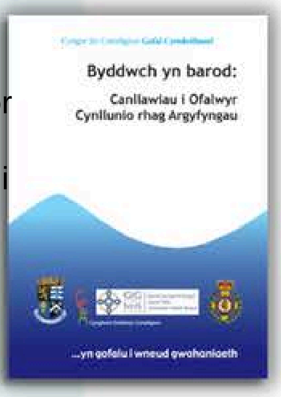
Cael Eich Clywed: canllaw hunaneirioli i ofalwyr
Mae canllaw Gofalwyr Cymru yn darparu cyngor i'ch helpu i roi gwybod i weithwyr proffesiynol am eich gofynion, i wybod beth yw'ch hawliau, ac i ofalu am eich llesiant.

Cewch hyd i'r canllaw ar-lein ar wefan Gofalwyr Cymru:



bit.ly/3rL7EVq

Byddwch yn Barod – canllaw i ofalwyr ar gynllunio rhag argyfyngau
Mae'r llyfryn hwn yn llawn cyngor i'ch helpu chi i ystyried y mesurau diogelwch y gallwch chi eu rhoi ar waith rhag ofn y bydd rhywbeth yn digwydd i chi yn y dyfodol. Mae'r llyfryn hefyd yn cynnwys ffurflen gais i ymuno â Chynllun Cerdyn Argyfwng Gofalwyr Ceredigion AM DDIM.



bit.ly/3e55y8a

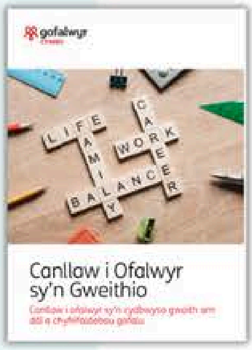
Gadael yr ysbyty
Mae'r llyfryn hwn yn egluro sut i gynllunio ar gyfer gadael yr ysbyty er mwyn i chi wneud yn siŵr bod eich safbwyntiau a'ch teimladau'n cael eu hystyried a bod cymorth yn ei le.

bit.ly/2ZrZSlD

Bywyd ar ôl gofalu
Mae'r llyfryn hwn yn darparu gwybodaeth a chyngor ymarferol am sut i ymdopi pan fydd eich rôl ofalu'n newid neu'n dod i ben.

bit.ly/32poBrR

Canllaw i Ofalwyr sy'n Gweithio
Canllaw i ofalwyr sy'n cydbwyso gwaith am dâl a chyfrifoldebau gofalu.



bit.ly/4fRTbeC

Cyfeiriadur Oed Cyfeillgar
Mae'r llyfryn hwn yn rhoi cyfeiriadur o wasanaethau defnyddiol a gwybodaeth gyffredinol i drigolion Ceredigion.

bit.ly/3Y0nM3C

Cysylltiadau defnyddiol

Mae **Cyngor ar Bopeth Ceredigion** yn cynnig cyngor diduedd a chyfrinachol AM DDIM ar ddyledion, budd-daliadau, cyflogaeth, materion defnyddwyr, tai, perthynas a llawer o faterion eraill i bawb.

01239 621974

ask@cabceredigion.org

www.cabceredigion.org

Mae **Age Cymru Dyfed** yn darparu gwasanaethau a chymorth i bawb dros 50 oed sy'n byw yng Ngheredigion ynghyd â'u teuluoedd a'u gofalwyr.

0333 344 7874

reception@agecymrudyfed.org.uk

www.ageuk.org.uk/cymru/dyfed

Gwasanaeth Pobl Hŷn (50+)
Cynorthwyo chi i fyw'n annibynnol yn eich cartref eich hun.

Os oes angen cymorth arnoch i fyw'n dda ac yn annibynnol wrth i chi fyn yn hŷn, gall ein gwasanaeth cyngor a chymorth, sy'n rhad ac am ddim, eich helpu i:

- gynnal gwiriad budd-dal llawn a'ch cefnogi i wneud cais am unrhyw fudd-daliadau sy'n deilwng i chi
- fanteisio ar addasiadau i'ch cartref, gofal a wasanaethau eraill
- cadw'n ddiogel ac iach
- deimlo'n rhan o'ch cymuned
- ymdrin ag unrhyw faterion eraill sy'n gysylltiedig â thai

07971 954375 neu 0800 052 2526

pobl.hyn@castellventures.wales

www.castellventures.wales

GIG 111 Cymru

Angen cymorth iechyd meddwl a llesiant?

FFONIWCH 111, OPSIWN 2

- Am gyngor neu bryderon iechyd meddwl, i chi neu anwylyd, ffoniwch 111 opsiwn 2 rhwng 9am a 11:30pm, 7 diwrnod yr wythnos a siaradwch â'n tîm ymroddedig.
- Ar gyfer pobl o bob oed ar draws Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro.
- Mewn sefyllfaoedd sy'n peryglu bywyd, ffoniwch 999 bob amser neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys.

LGBT+ Cymru Helpline
0800 917 9996

Rydym yn darparu gwybodaeth gyffredinol, cyngor, a chymorth cyfrinachol o ran materion LGBT+ amrywiol i unigolion, teuluoedd a ffrindiau. Mae ein staff cymwysedig a'n gwirfoddolwyr hyfforddedig yma i'ch cynorthwyo chi. Gallwch chi gysylltu â ni, beth bynnag fo'ch cyfeiriadedd rhywiol neu'ch hunaniaeth rhywedd. P'run a oes gennych chi gwestiynau am blentyn, rhiant, brawd, chwaer, ffrind, partner neu briod, rydym ni yma i wrando arnoch chi a'ch helpu chi.

Gwasanaethau Cymdeithasol Ceredigion **Porth Gofal** yn cynnig mynediad cyflym a hawdd at gyngor a gwybodaeth am wasanaethau'r Adran a'r amrywiaeth o adnoddau eraill sydd ar gael yn lleol a chenedlaethol.

01545 574000

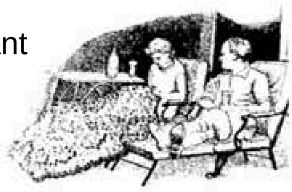
www.ceredigion.gov.uk

Ymholiadau ynglŷn â Budd-daliadau

I wneud cais am Fudd-daliadau	0800 055 6688	ACAS	0300 123 1100
Ymholiadau - Prif Budd-daliadau	0800 169 0310	*(Llinell gymorth a chwynion*	
Credyd Cynhwysol	0800 328 5644	*hawliau cyflog a gwaith)*	
Cyllido Benthyciadau	0800 169 0104	Credydau Treth	0345 300 3900
Rheoli Dyled	0800 916 0647	Budd-dal Plant	0300 200 3100
Cronfa Cymorth Ddewisol	0800 859 5924	Opsiynau Cynhaliaeth Plant	0800 988 0988
(Cyfradd rhad ar gyfer ffonau	0300 1015000	Gwasanaeth Pensiwn	0800 731 0469
symudol)		Dechrau Iachus	0345 607 6823
Budd-dal Mamolaeth	0800 055 6688	NINO Ymholiadau	0300 200 3500
Llinell Cymorth Profedigaeth	0800 151 2012	Treth Cyngor / Budd-dâl Tai	01970 633 253
Lwfans Gofalwr	**0800 731 0297**	Costau Iechyd y GIG (HC1)	0345 603 1108
Lwfans Byw i'r Anabl	0800 121 4600	Cymru	
Lwfans Gweini	0800 731 0122	PIP – Ceisiadau Newydd	0800 917 2222
Hysbysu twyll budd-daliadau	0800 854 440	PIP – Rhif Ymholiadau	0800 121 4433

CYMDDIRIEDOLAETH ELUSENNOL MARGARET AC ALICK POTTER
Rhif Elusen 1088821

Cymddiriedolaeth Elusennol Margaret Ac Alick Potter. Grantiau i helpu pobl sy'n byw gyda dementia yng Ngheredigion.



I drafod gwneud cais am grant cysylltwch â'r Ysgrifennydd:

07794 674339

secretary@pottertrust.org

Mae **Cymru Versus Arthritis** yn rhoi cymorth a gwasanaethau i bobl ledled Cymru, gan ddarparu cymorth, gwybodaeth ac arbenigedd mewn ffordd ystyriol i unigolion, ffrindiau, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol er mwyn iddynt ymdopi â'r cyflwr a gwneud y gorau o'u bywydau.

0800 756 3970

walessupport@versusarthritis.org

versusarthritis.org

Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru

Llinell gymorth a chyngor 24/7

01970 625585 neu
01239 615385

info@westwalesdas.org.uk

www.westwalesdas.org.uk

BYW ADREF

Rydym yn cynnig cefnogaeth gyda:

- Gwaith Tŷ
- Cymorth gyda'r golch
- Smwddio
- Siopa
- Rhywun i gael sgwrs

Hyn i gyd am cyn lleied a **£20.35**/awr.

- Gwiriad budd-daliadau am ddim
- Staff wedi eu gwirio gyda'r DBS (Heddlu)
- Yswiriant i orchuddio y staff yn eich cartref

Wyneb cyfeillgar, gwasanaeth wedi ei gynllunio i'ch anghenion unigol a thawelwch meddwl.

01239 615556

bywadref@agecymrudyfed.org.uk

bit.ly/Bywadrefcym

Mae **Gofalwyr Cymru** yn rhoi cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth i sicrhau bod gofalwyr yn cael yr help sydd ei angen arnynt.

www.carersuk.org/wales

Llinell gymorth Carers UK:

0808 808 7777
Ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am – 6pm

DILYNWCH NI AR FACEBOOK

Gallwch gael y wybodaeth ddiweddaraf am yr holl newyddion a digwyddiadau diweddaraf i ofalwyr di-dâl yng Ngheredigion nawr, a mwy, ar ein tudalen Facebook.

- **Digwyddiadau**
- **Grwpiau**
- **Arolygon**
- **Gweithgareddau**
- **Hyfforddiant**
- **A mwy**

cysylltuceredigionconnecting

Paratowyd Cylchgrawn y Gofalwyr gan:

Susan Kidd: Cydgysylltydd

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol: Cymorth golygyddol

Mae Cylchgrawn y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr hefyd ar gael ar-lein:
www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr

Cyhoeddir rhifyn y gwanwyn ym mis Ebrill 2025.

Rydym yn cadw'r hawl i olygu'r erthyglau sy'n dod i law. Canllaw yn unig yw'r wybodaeth a geir yn y cylchgrawn hwn ac nid yw o reidrwydd yn mynegi safbwyntiau Cyngor Sir Ceredigion na Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda. Ni ddylid ystyried ychwaith fod unrhyw erthygl nac unrhyw adnodd y cyfeirir ato yn gyfystyr ag argymhelliad gan Gyngor Sir Ceredigion. Cânt eu cynnwys er mwyn i ddarllenwyr eu hystyried a dod i farn bersonol arnynt. Caiff unrhyw ffynonellau neu gyfeiriadau a ddarparwyd eu cydnabod. Rhoddir diolch am ffynonellau gwybodaeth sydd, o'u rhannu drwy'r cylchgrawn hwn, o fudd i ofalwyr Ceredigion.

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

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

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board