

# CYLCHLYTHYR GOFALWYR IFANC CEREDIGION

Hydref '24



## Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc

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

AM  
DDIM

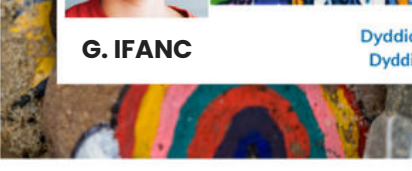

**GOFALWR IFANC  
YOUNG CARER**



**G. IFANC**

Dyddiad geni/DOB: 01/03/10  
Dyddiad dod i ben/Exp: 01/25

**GOFALWR IFANC  
YOUNG CARER**



**G. IFANC**

Dyddiad geni/DOB: 14/6/08  
Dyddiad dod i ben/Exp: 01/25

**CYNLLUNIWCH EICH  
CERDYN EICH HUN**

YMGEISIWCH NAWR:

**SGANIWCH  
FI!**



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

**BETH SYDD  
TU MEWN?**

Tudalennau 2 a 3-  
Gweithgareddau

Tudalen 5 - Iechyd da: Tîm  
Iechyd Ieuenctid

Tudalen 4 - Gofalwyr  
Ceredigion Carers &  
Llandysul Paddlers

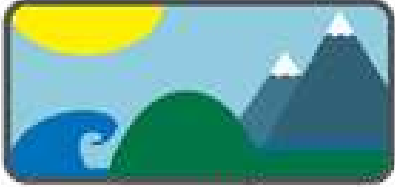
Tudalen 6 - Gwybodaeth a  
Chefnogaeth

# GWEITHGAREDDAU



Y BARTNERIAETH AWYR AGORED

PROFIAD • MWYNHAU • LLWYDDO • GYDA'N GILYDD



THE OUTDOOR PARTNERSHIP  
EXPERIENCE • ENJOY • ACHIEVE • TOGETHER



/OutdoorPartnership



info@outdoorpartnership.co.uk



partneriaeth-awyr-agored.co.uk

Gofalwyr  
Ceredigion  
Carers

CLIGIWCHI  
ARCHEBU EICH LLE



OAKWOOD - DIWRNOD HWYL I'R TEULU

📅 27 Hydref – Pob oed

🕒 Digwyddiad diwrnod cyfan i'r teulu oll

📍 Oakwood, Pont Canaston, Arberth, SA87 8DE



CLIGIWCHI  
ARCHEBU EICH LLE



DIWRNOD CHWARAEON DŴR

📅 29ain Hydref – Pob oed

🕒 Gweithgaredd diwrnod cyfan

📍 Canolfan Canwio Paddlers Llandysul, Sgwâr  
Wilkes Head, Pontweli, Llandysul, SA44 4AA



SCAN  
ME! >>>



## Gwnewch y gweithgareddau rydych chi am eu gwneud.

Beth bynnag yr ydych yn hoffi ei wneud yn yr awyr agored, rydym am eich helpu i wneud hynny.

Rydyn ni bob amser yn edrych ar ffyrdd o wella mynediad at weithgareddau awyr agored a byddem wrth ein bodd yn clywed mwy am y pethau rydych chi'n hoffi eu gwneud.

Helpwch ni drwy **glicio ar y ddolen** ac ateb ychydig o gwestiynau cyflym am eich hoff weithgareddau awyr agored - [forms.office.com/e/fX3J3ZVVnf](https://forms.office.com/e/fX3J3ZVVnf)

# RHAGLEN AML-WEITHGAREDD 2024 AM DDIM

Y BARTNERIAETH AWYR AGORED

PROFIAD • MWYNHAU • LLWYDDO • GYDA'N GILYDDO



EXPERIENCE • ENJOY • ACHIEVE • TOGETHER  
THE OUTDOOR PARTNERSHIP



Llandysul Paddlers

Therapi Syrffio

**TONIC**  
Surf Therapy

✓ 8 - 13 oed?

✓ Eisiau ceisio ar rhywbeth newydd?

✓ Ydych chi'n byw mewn ardal gweldig o Sir Gaerfyrddin neu Ceredigion?

Arianwyd gan:



BBC

Plant mewn Angen  
Children in Need



**Surffio:**

Dydd Gwener 20 Medi  
Poppit Sands



**Surffio:**

Dydd Mawrth 29 Hydref  
Poppit Sands



**Gweithgareddau Dwr:**

Dydd Gwener 1af o Dachwedd  
Llandysul Paddlers

Cofrestrwch yma  
yn defyndio'r cod QR:



☎ 07706 734 285 / 07706735791

🌐 [www.partneriaeth-awyr-agored.co.uk](http://www.partneriaeth-awyr-agored.co.uk)

✉ [bethan.logan@partneriaeth-awyr-agored.co.uk](mailto:bethan.logan@partneriaeth-awyr-agored.co.uk) / [sioned.thomas@partneriaeth-awyr-agored.co.uk](mailto:sioned.thomas@partneriaeth-awyr-agored.co.uk)

Mae Gofalwyr Ceredigion yma i'ch cefnogi, mewn unrhyw ffordd y gallwn.

- Siaradwch 'n gweithiwr allgymorth yn eich ardal ynghylch beth sy'n digwydd r eich cyfer chi ac unrhyw gefnogaeth sydd ei angen arnoch.
- Ymunwch a grŵp i ofalwyr ifanc neu weithgareddau sy'n lleol i chi.
- Ymunwch ar-lein.
- Cymrwch ran mewn triplau a digwyddiadau.
- Cael cefnogaeth i gyd-weithio gyda'ch ysgol er mwyn goresgyn heriau wrth geisio blansio gofalu a dysgu.
- Cael cefnogaeth i wybod sut i fynd i'r brifysgol / cael swydd pan rydych yn gofalu ar ôl rhywun.



03330 143 377



ceredigion@credu.cymru



gofalwyceredigioncarers.cymru

# 50% i ffwrdd ar sesiynau agored y llyn!

CYNNIG ARBENNIG

Dangoswch neu rhowch rif eich cerdyn gofalwr Ceredigion pan fyddwch yn archebu.

Mae'r sesiynau hyn yn rhoi cyfle i chi roi cynnig ar y gweithgareddau hyn;

- Caiacio
- Padlfyrddio ar eich sefyll
- Rafftio ar gwch bach wedi'i lenwi ag aer

Darperir yr holl offer gan gynnwys wetsuits, cymhorthion hyfywedd a helmedau.

Rhaid i blant o dan chwech oed gael oedolyn gyda nhw ar y dŵr.



01559 363209



LPbookings@aol.com



llandysul-paddlers.org.uk



**GIG**  
CYMRU  
**NHS**  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

## Iechyd da: Tîm Iechyd Ieuenctid

Rydym yn gweithio gyda phobl ifanc i helpu i gynnal iechyd a lles. Gallwch ddefnyddio'r gwasanaeth hwn os ydych:

- person ifanc sy'n byw yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion neu Sir Benfro
- rhwng 11 a 25 mlwydd oed
- Ddim mewn addysg orfodol

Gallwn roi gwybodaeth a chynghor iechyd i bobl ifanc nad ydynt mewn addysg brif ffrwd ac felly sydd heb fawr o fynediad at gynghor iechyd prif ffrwd. Gall hyn fod ar sail sesiynau gweithdy un-i-un neu grŵp.

Ffoniwch ni neu wnewch gais am ffurflen atgyfeirio, os oes gennych unrhyw bryderon neu'n dymuno gwybodaeth neu gymorth mewn perthynas ag unrhyw un o'r canlynol:

- Iechyd emosiynol
- Iechyd Rhywiol
- Cyffuriau, alcohol, smygu
- Bwyta'n iach

## Linell gymorth pobl ifanc ChatHealth

Os ydych yn 11-25 oed ac mae gennych bryderon am y canlynol:

- Iechyd a llesiant emosiynol gan gynnwys pryder, dicter, hwyliau isel a pyliau o banig
- Perthynas
- Bwlio a seiberfwlio
- Hunan-niweidio
- Bwyta'n iach
- Alcohol, ysmegu a chyffuriau
- Unrhyw beth arall sy'n ymwneud a'ch iechyd

Tecstiwch linell gymorth pobl ifanc Chat Health a chael chefnogaeth gyfrinachol gan eich nyrsys Iechyd Da.

**Tecstiwch: 07507 327126**

**Ar agor: 8:30am – 4:30pm**

Dydd Llun i ddydd Gwener (ac eithrio gwyliau banc)

**E-bost:**

**[IechydDa.YouthHealthTeam.HDD@wales.nhs.uk](mailto:IechydDa.YouthHealthTeam.HDD@wales.nhs.uk)**

# GWYBODAETH A CHEFNOGAETH



## \*Gwefan Saesneg yn unig

### 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**  
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**



Ar gyfer brodyr a chwiorydd plant ac oedolion anabl.  
Ewch i:  
**www.sibs.org.uk**



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**



**/connectingceredigioncysylltu**



**Tim 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