CYLCHLYTHYR GOFALWYR IFANC CEREDIGION

Hydref '24

Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc

AM DDIM

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

CYNLLUNIWCH EICH CERDYN EICH HUN

YMGEISIWCH NAWR:

SGANIWCH FI!

ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwrifanc

BETH SYDD TU MEWN?

Tudalennau 2 a 3- Gweithgareddau

Tudalen 4 - Gofalwyr Ceredigion Carers & Llandysul Paddlers

Tudalen 5 - Iechyd da: Tîm Iechyd Ieuenctid

Tudalen 6 - Gwybodaeth a Chefnogaeth

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

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

GWEITHGAREDDAU

Y BARTNERIAETH AWYR AGORED
PROFIAD • MWYNHAU • LLWYDDO • GYDA'N GILYDD

THE OUTDOOR PARTNERSHIP
EXPERIENCE • ENJOY • ACHEIVE • TOGETHER

/OutdoorPartnership

info@outdoorpartnership.co.uk

partneriaeth-awyr-agored.co.uk

CLICIWCH I 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

CLICIWCH I ARCHEBU EICH LLE

DIWRNOD CHWARAEON DŴR

- **29ain Hydref – Pob oed**
- **Gweithgaredd diwrnod cyfan**
- Canolfan Canŵio 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**

RHAGLEN AML-WEITHGAREDD 2024 AM DDIM

Y BARTNERIAETH AWYR AGORED
PROFIAD • MWYNHAU • LLWYDDO • GYDA'N GILYDD
EXPERIENCE • ENJOY • ACHIEVE • TOGETHER
THE OUTDOOR PARTNERSHIP

- 8 - 13 oed?
- Eisiau ceisio ar rhywbeth newydd?
- Ydych chi'n byw mewn ardal gweldig o Sir Gaerfyrddin neu Ceredigion?

Llandysul Paddlers

Therapi Syrffio
TONIC
Surf Therapy

Arianwyd gan:
BBC Plant mewn Angen
Children in Need

Gweithgareddau Dwr:

Dydd Gwener 1af o Dachwedd
Llandysul Paddlers

Surffio:

Dydd Mawrth 29 Hydref
Poppit Sands

Surffio:

Dydd Gwener 20 Medi
Poppit Sands

Cofrestrwch yma yn defynddio'r cod QR:

07706 734 285 / 07706735791
www.partneriaeth-awyr-agored.co.uk
bethan.logan@partneriaeth-awyr-agored.co.uk / sioned.thomas@partneriaeth-awyr-agored.co.uk

Gofalwyr Ceredigion Carers

credu

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 tripiau 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 gofalwyrceredigioncarers.cymru

CYNNIG ARBENNIG

50% i ffwrdd ar sesiynau agored y llyn!

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

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 chyngor iechyd i bobl ifanc nad ydynt mewn addysg brif ffrwd ac felly sydd heb fawr o fynediad at gyngor 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, ysmygu 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

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.

ChildLine 0800 1111

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

Ffoniwch: **0800 1111**

PAPYRUS – PREVENTION OF YOUNG SUICIDE *

Cefnogaeth gyfrinachol ac am ddim, ffoniwch yr Hopeline.

Ffôniwch: **0800 068 4141**
Tecstiwch: **07860039967**
Ewch i: **www.papyrus-uk.org**

meic

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

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

Barnardo's – GIVING CHILDREN BACK THEIR FUTURE *

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

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

choices – young person substance use support

Am help a chyngor ynghylch camddefnyddio cyffuriau a sylweddau.
Ffôniwch: **0330 363 9997**
Ewch i: **www.choiceswest.cymru**

kooth *

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

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

Sibs *

Ar gyfer brodyr a chwiorydd plant ac oedolion anabl.

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

YOUNGMINDS – fighting for young people's mental health *

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

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