

Bwletin Gwybodaeth

Rhwydwaith Gofalwyr

Casnewydd

Tachwedd 2022



I gael cymorth yn eich rôl ofalu, ffoniwch 01633 656656 neu ewch i <http://www.newport.gov.uk/gofalwyr> i fanteisio ar lawer o adnoddau defnyddiol

Os ydych wedi derbyn yr e-bost hwn gan drydydd parti ac os hoffech dderbyn gwybodaeth i ofalwyr yn rheolaidd gennym, e-bostiwch community.connectors@newport.gov.uk a gofyn i gael ymuno â'r Rhwydwaith Gofalwyr

Diwrnod Hawliau Gofalwyr 24 Tachwedd 2022

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn rhoi'r un hawliau i ofalwyr di-dâl â'r rheiny maen nhw'n gofalu amdanynt.

Yr hawl i wybodaeth, cyngor a chymorth
Yr hawl i gael asesiad
Yr hawl i les
Yr hawl i gael bywyd y tu allan i ofalu
Yr hawl i'ch llais gael ei glywed

Sefydlwyd *Cynnig Gofalwyr* Cyngor Dinas Casnewydd i amlinellu sut y gallwn helpu gofalwyr di-dâl o bob oed. Mae hyn yn cynnwys:

- Asesu gofalwyr
- Cynllun grantiau bach
- E-fwletinau gwybodaeth misol
- Caffi'r Gofalwyr
- Cyfeiriadur gofalwyr
- Llawlyfr Gofalwyr
- Gwybodaeth, cyngor ac adnoddau

Am fwy o wybodaeth ewch i www.newport.gov.uk/gofalwyr neu ffoniwch 01633 235650

Diwrnod Hawliau Gofalwyr Digwyddiad Gwybodaeth

I ddathlu Diwrnod Hawliau Gofalwyr, rydym wedi trefnu digwyddiad gwybodaeth.

Ymunwch â'r Cysylltwyr Cymunedol a phartneriaid i ddarganfod mwy am wasanaethau lleol a all eich helpu yn eich rôl ofalgar. Mae gwasanaethau'n cynnwys:

- Age Cymru Gwent
- Care Collective
- Tîm Iechyd Galwedigaethol
- Y Tîm Grantiau Cyfleusterau i'r Anabl
- Ymgysylltu â BIPAB
- Gofal a Thrwisio
- Sparkle
- Gofalwyr Ifanc Casnewydd
- Adferiad

Dydd Iau 24 Tachwedd 2022
1pm-6pm
Theatr a Chanolfan Gelfyddydau Glan yr Afon

Am fwy o wybodaeth ewch i www.newport.gov.uk/gofalwyr neu ffoniwch 01633 235650

Fy Nghynllun Iechyd Gaeaf

Os oes gennych chi neu'r person rydych yn gofalu amdano gyflwr iechyd corfforol neu feddyliol hirdymor, mae Fy Nghynllun Iechyd Gaeaf yn eich helpu i roi gwybodaeth glir i staff iechyd a gofal a allai fod angen ymweld â'ch cartref mewn argyfwng.

Mae'r wybodaeth yn cynnwys:

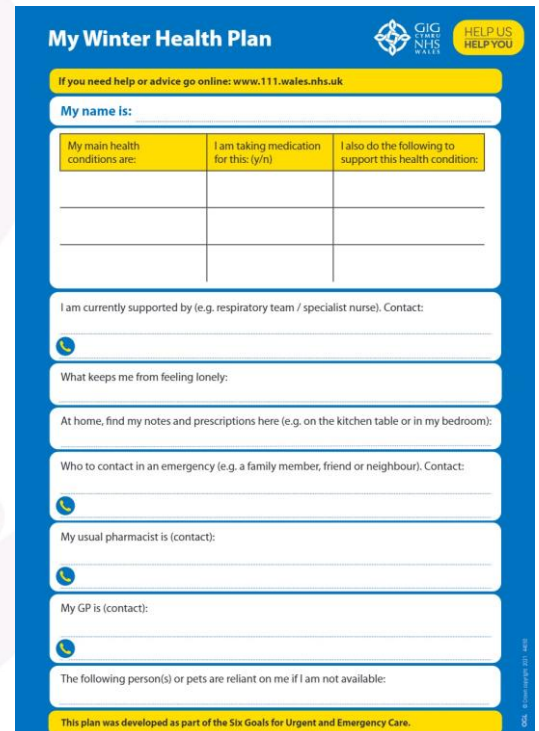
- eich cyflwr
- y cymorth yr ydych yn ei dderbyn
- y cyngor yr ydych wedi ei gael
- eich manylion cyswllt cymorth iechyd a gofal allweddol

Ar ôl i'r cynllun iechyd gael ei gwblhau, gallwch ei arddangos lle gall staff iechyd a gofal sy'n ymweld ei weld yn hawdd.

Lawrlwythwch y templed Fy Nghynllun Iechyd Gaeaf drwy ymweld â:

<https://111.wales.nhs.uk/livewell/lifestylewellbeing/winterhealthplan?locale=cy&term=A>

I ofyn am gopi drwy'r post, cysylltwch â SixGoals.UrgentAndEmergencyCare@gov.cymru neu ffoniwch y Cysylltwyr Cymunedol ar **01633 235650**



My Winter Health Plan GIG YN Y NEWS HELP US HELP YOU

If you need help or advice go online: www.111.wales.nhs.uk

My name is: _____

My main health conditions are:	I am taking medication for this: (y/n)	I also do the following to support this health condition:

I am currently supported by (e.g. respiratory team / specialist nurse). Contact: _____

What keeps me from feeling lonely: _____

At home, find my notes and prescriptions here (e.g. on the kitchen table or in my bedroom): _____

Who to contact in an emergency (e.g. a family member, friend or neighbour). Contact: _____

My usual pharmacist is (contact): _____

My GP is (contact): _____

The following person(s) or pets are reliant on me if I am not available: _____

This plan was developed as part of the Six Goals for Urgent and Emergency Care.

Brechlynnau Ffliw

Brechlynnau fflw am ddim i ofalwyr di-dâl

Os ydych yn gofalu am rywun y gallai ei iechyd neu ei les fod mewn perygl os byddwch yn mynd yn sâl, siaradwch â'ch meddygfa neu'ch fferylllydd cymunedol ynghylch cael brechlyn fflw.

Hyd yn oed os nad ydych yn byw gyda'r person rydych yn gofalu amdano, efallai y byddwch yn dal i fod yn gymwys.



Prawf Llif Unffordd am Ddim

Mae Profion Llif Unffordd ar gael ar gyfer gofalwyr di-dâl

Mae gan Gyngor Dinas Casnewydd becynnau profi ar gyfer y rhai sy'n gofalu am bobl a ystyrir yn glinigol agored i niwed.

Os ydych chi'n gofalu am rywun sy'n glinigol agored i niwed, mae pecynnau ar gael drwy gysylltu â'r **Tîm Cysylltwyr Cymunedol** ar **01633 235650**

neu **e-bostio**
community.connectors@newport.gov.uk

Cofiwch y gofynnir ychydig o gwestiynau i chi am y person rydych yn gofalu amdano gan yr aelod o staff.

Costau Byw

Ni allwn anwybyddu ein bod yn byw mewn cyfnod heriol ac ansicr iawn. Bydd yr argyfwng yn effeithio ar bob aelwyd yng Nghasnewydd.

Gall Cyngor Dinas Casnewydd a'n partneriaid gynnig cyfoeth o gyngor a chymorth gan gynnwys:

- Cymorth gyda biliau
- Cymorth budd-daliadau
- Help i fanteisio ar fanciau bwyd a phrydau
- Tai a digartrefedd
- Cymorth Treth Gyngor
- Cymorth cyflogaeth a hyfforddiant
- Cael gafael ar grwpiau a chefnogaeth gymunedol
- Taliadau Brys Cymorth Dewisol
- Cyngor ar reoli arian a dyledion
- Gwybodaeth am gyfleustodau



Am fwy o wybodaeth, ewch i

<https://www.newport.gov.uk/cy/Support-and-Advice/Support-and-Advice.aspx> neu cysylltwch â'r

Cysylltwyr Cymunedol drwy ebostio community.connectors@newport.gov.uk neu ffonio **01633 235659**

Gofalwyr sy'n Gweithio

Gall jyglo gwaith a chyfrifoldebau gofalu fod yn heriol iawn. Mae'n bwysig deall yr hawliau sydd gennych, sy'n cynnwys yr hawl i wneud cais am weithio'n hyblyg.

Os hoffech wybod mwy am eich hawliau neu weithio hyblyg, mae gan Carers UK lawer o wybodaeth ar gael:

<https://www.carersuk.org/help-and-advice/work-and-career>

Llinell gymorth: 0808 808 7777

Ydych chi'n ystyried dychwelyd i'r gwaith?

Mae gofalu am rywun annwyl, aelod o'r teulu neu ffrind yn golygu y byddwch wedi datblygu ystod eang o sgiliau.

Mae Gofalwyr Cymru wedi datblygu rhaglen e-ddysgu Dysgu ar gyfer Byw, sy'n offeryn ar-lein defnyddiol i'ch helpu i nodi a chyflwyno eich sgiliau i gyflogwr yn y dyfodol.

Darllenwch ragor yma:

<https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/learning-for-living>

Sesiynau Digidol

Mae Prifysgol De Cymru yn cynnig sesiynau digidol am ddim i'r rhai a hoffai ddod yn fwy hyderus yn ddigidol a dysgu sgiliau cyfrifiadurol. Darperir cinio ysgafn am ddim.

Os oes gennych ddi-ddordeb, gallwch drefnu sesiwn drwy ffonio **Ceri Jenkins** ar **01443 483115** neu E-bost ceri.jenkins@southwales.ac.uk

Why not 'drop-in' to one or more of our informal sessions and learn at your own pace.

All sessions to be held between 11.00am-1.00pm on:
Monday 7 November, Monday 14 November
Monday 5 December, Monday 12 December

At the University of South Wales, Room NC B23, Newport Campus, Usk Way, Newport NP20 2BP

Meet in the café located on entrance to the building at 10.30am

Reasonable travel costs may be reimbursed



UK Government Wales
Llywodraeth y DU Cymru



WIDI
Wales Institute of
Digital Information
Athrofa Wybodaeth
Ddigidol Cymru

University of
South Wales
Prifysgol
De Cymru

This project is part-funded by the UK Government through the UK Community Renewal Fund.

HUG

Mae Cyngor Dinas Casnewydd wedi partneru gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan ac maen nhw'n treialu cynllun HUG.

Mae HUG yn gysurwr synhwyrdd, meddal sydd wedi'i gynllunio i gael ei gofleidio a rhoi pleser i bobl sy'n byw gyda dementia.

Mae ganddo gorff meddal sy'n cynnwys teclyn sy'n efelychu calon yn curo a chwaraewr cerddoriaeth y gellir ei raglennu i chwarae hoff gerddoriaeth person.

Mae ymchwil wedi dangos y gall HUG wella ansawdd bywyd person drwy leihau gorbryder, cynnwrf a gwella rhyngweithio cymdeithasol.

Dyweddodd merch rhywun sy'n byw gyda dementia:

'Mae HUG yn gysur i Mam. Lle bynnag mae Mam yn mynd, mae HUG yn mynd. Mae 'na ymlyniad cryf a bond emosiynol.'

Mae Cyngor Dinas Casnewydd yn cynnig HUGs am ddim i'w treialu. Bydd gofyn i chi roi adborth byr o'ch profiad.



Am fwy o wybodaeth ewch i <https://hug.world/using-hug/> neu cysylltwch â'n **Tîm Cyswilt Cyntaf** ar **01633 656656** i ofyn am atgyfeiriad Therapi Galwedigaethol.

Cyrsiau Lles

Mewn partneriaeth â GAVO a Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan, mae Rhaglenni Addysg i Gleifion Cymru yn hwyluso nifer o gyrsiau iechyd a lles am ddim:

- Cwrs gofalwyr
- Byw gyda chyflyrau hirdymor
- Cwrs rheoli poen
- Cwrs byw gyda fibromyalgia
- Canser, ffynnu ac ymdrechu
- Cwrs byw gyda diabetes
- Cwrs gofal traed diabetig Stance

Mae'r cyrsiau'n canolbwyntio ar sut y gallwch reoli eich iechyd a'ch lles, gan gynnal bywyd actif, llawn boddhad.

I gael mwy o wybodaeth neu i gadw lle ar gwrs am ddim, ffoniwch 01633 247 674 neu e-bostiwch **Jules Godden** jules.godden@gavo.org.uk

Sesiynau Gofalwyr Ar-lein

Mae Gofalwyr Cymru yn cynnal pedair sesiwn ar-lein arbennig i ddatlu Diwrnod Hawliau Gofalwyr, am ddim i bob gofalwr di-dâl yng Nghymru:

- **Dydd Llun 21 Tachwedd**- Ysgrifennu Creadigol; Fy rôl gofalu
- **Mercher 23 Tachwedd**- App jointly i ofalwyr
- **Dydd Iau 24 Tachwedd**- Diwrnod Hawliau Gofalwyr – Eich Hawliau
- **Dydd Iau 24 Tachwedd**- Sylw ar hawliau i ofalwyr sy'n gweithio

Am fwy o wybodaeth, ewch i: www.carersuk.org/waales/help/-and-advice/online-support-sessions/november