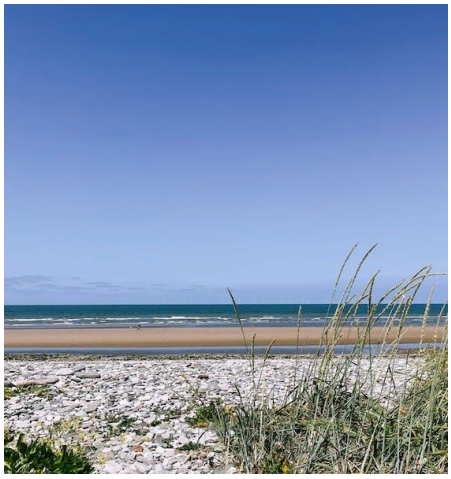
Rhwydwaith Gofalwyr Casnewydd

Bwletin Gwybodaeth

Awst 2023



I gael cymorth yn eich rôl ofalu, ffoniwch 01633 656656 neu ewch i http://www.newport.gov.uk/gofalwyr i gael llwyth 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

---

Prosiect Take a Moment

Mae In Our Nature CIC yn falch o dderbyn cyllid grant gan Gronfa Treftadaeth y Loteri, i gyflwyno'r prosiect '*Take a Moment*' i chi. Mae ein cysylltiad â natur yn hanfodol bwysig ar gyfer lles corfforol a meddyliol, a'r nod yw cefnogi pobl i archwilio a darganfod natur ac amgylcheddau lleol.

Mae'r gweithgareddau AM DDIM a byddant yn rhedeg tan fis Ebrill 2024, gan gynnig amrywiaeth o deithiau cerdded therapiwtig a dan arweiniad, er mwyn eich lles.
I gysylltu a chadw golwg ar ddigwyddiadau, ewch i: www.inournaturecic.co.uk
Cyfryngau Cymdeithasol: Grŵp Facebook , Twitter neu Instagram

Get Safe Online

Get Safe Online yw prif ffynhonnell wybodaeth a chyngor y DU ynghylch diogelwch ar-lein i'r cyhoedd a busnesau bach.

Mae'n bartneriaeth nid-er-elw yn y sector cyhoeddus/sector preifat a gefnogir gan asiantaethau gorfodi'r gyfraith a sefydliadau blaenllaw ym meysydd diogelwch ar y rhyngrwyd, bancio a manwerthu.

I gael mwy o wybodaeth a chyngor diduedd a hawdd ei ddilyn ynghylch diogelu eich hun, eich teulu, eich cyllid, eich dyfeisiau a'ch gweithle, ewch i www.getsafeonline.org. Os ydych yn meddwl eich bod wedi dioddef twyll, rhowch wybod i Action Fraud ar www.actionfraud.police.uk neu drwy ffonio 0300 123 2040.

Independent Age Grwpiau Da Gwybod

Grwpiau ffôn llawn gwybodaeth am ddim i unrhyw un dros 65 oed.

Mae Grwpiau Da Gwybod yn cynnig cyfleoedd cymdeithasol a dysgu i bobl nad ydynt yn defnyddio'r rhyngrwyd neu a allai ei chael hi'n anodd mynd allan. Maent hefyd yn cysylltu pobl â'u cyfoedion a sefydliadau partner, i glywed a siarad am faterion sy'n bwysig iddynt.

Mae'r grwpiau'n cael eu cynnal yn ystod y rhan fwyaf o wythnosau ac yn para tua awr. Gwahoddir siaradwyr gwadd gwahanol bob wythnos i drafod materion o ddiddordeb. Mae'r pynciau'n cynnwys sgamiau, yr argyfwng costau byw, dod o hyd i gysylltiadau cymdeithasol newydd - pethau y mae'n 'dda gwybod' amdanynt.

I ddysgu mwy, ewch i https://www.independentage.org

Meddyliwch am y grwpiau hyn fel paned o de a sgwrs mewn canolfan gymunedol, ond dros y ffôn yng nghysur eich ystafell fyw. Os oes gennych chi, neu rywun rydych yn ei adnabod, ddiddordeb mewn cael gwybod mwy ac yr hoffech chi neu hoffai fe dderbyn y rhaglen Grwpiau Da Gwybod reolaidd drwy e-bost neu drwy'r post, gallwch ffonio'r **Llinell Gymorth** gyfeillgar ar y rhif rhadffôn 0800 319 6789, neu e-bostio **telephone.services@independentage.org**.

Dementia Friends
An Alzheimer's Society initiative

Ymunwch â rhwydwaith Cymunedau sy'n Deall Dementia Gwent heddiw!

Ydych chi'n byw gyda rhywun sydd â dementia neu'n gofalu am rywun sydd â dementia?
Ydych chi'n gweithio gyda phobl sy'n byw â dementia neu'n cefnogi pobl sy'n byw â demetia?

Mae'r rhwydwaith yn cyfarfod bob 2 fis ac yn rhannu gwybodaeth yn rheolaidd. Mae'r grŵp yn gweithio gyda phartneriaid, gan arddangos prosiectau, rhwydweithio a chynnig cyfleoedd i rannu dysgu a chodi heriau.

Os hoffech chi gael gwybod mwy, neu ymuno â rhwydwaith Cymunedau sy'n Deall Dementia Gwent, cysylltwch ag erin.roche@torfaen.gov.uk

Prosiect Ymchwil Carers-ID

Ydych chi'n gofalu am rywun sydd ag anableddau deallusol?

Mae rhaglen gymorth ar-lein wedi'i datblygu gyda gofalwyr ac elusennau ac fe'ch gwahoddir i rannu eich barn arni. Fel rhan o'r astudiaeth, gofynnir i chi lenwi holiaduron am eich iechyd meddwl ac yna cwblhau'r rhaglen Carers-ID, ac yna'r un holiaduron.

Os hoffech chi gofrestru ar gyfer y prosiect hwn neu os hoffech chi gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Dr Rachel Leonard e-bost: rachel.leonard@qub.ac.uk

Os hoffech i ni hyrwyddo eich gwasanaeth gofalwyr, e-bostiwch eich erthygl i community.connectors@newport.gov.uk