Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf

Ydych chi'n Gynhaliwr?

Mae cynhaliwr (gofalwr) yn berson sy'n darparu gofal am ddim (ac eithrio Lwfans Gofalwr) ar gyfer partner, aelod o'r teulu neu ffrind sy'n methu ymdopi heb y gefnogaeth yma oherwydd ei salwch, gwendid, anabledd, problem iechyd meddwl neu ddibyniaeth. Mae modd i **UNRHYW UN** fod yn gynhaliwr. Hyd yn oed os nad ydych chi'n ystyried eich hun yn gynhaliwr.

I gael gwybod pa gymorth gallai fod ar gael i chi, neu i gofrestru gyda Chynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf, mae croeso i chi gysylltu â ni.

Amdanom ni

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn cynnig cymorth i gynhalwyr o bob oedran.

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr wedi'i leoli yn
11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW

Cysylltwch â ni...

☎ 01443 281463

✉ cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk

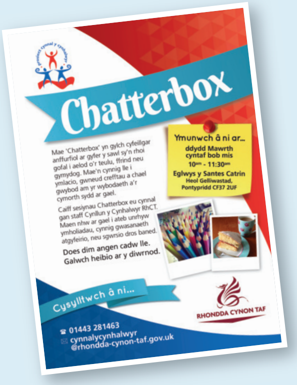
RHONDDA CYNON TAF

Newyddion i Gynhalwyr

Yng Nghynllun Cynnal y Cynhalwyr, rydyn ni'n gweithio i ddarparu amrywiaeth o achlysuron, gweithdai a hyfforddiant ar gyfer Cynhalwyr er mwyn eu cefnogi wrth ofalu. Mae 'Newyddion i Gynhalwyr' yn darparu'r wybodaeth ddiweddaraf am y gwasanaethau sydd ar gael i Gynhalwyr a'r sawl y maen nhw'n gofalu amdanyn nhw yn ogystal â mynediad i achlysuron a gweithdai cydgysylltiedig deirgwaith y flwyddyn. Caiff 'Newyddion i Gynhalwyr' ei gyhoeddi yn ystod y Gwanwyn, yr Haf a'r Gaeaf. Mae'r llyfrynnau yma'n cynnwys gwybodaeth fanwl am ein hachlysuron a sut y gallwch chi 'cadw lle'.

Cyfarfodydd Misol

Chatterbox - grŵp anffurfiol cyfeillgar i gynhalwyr. Rhywle i ymlacio, sgwrsio, derbyn gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael a chymryd rhan mewn crefftau! Ddydd Mawrth cyntaf pob mis 10am - 11.30am, i fyny'r grisiau yn Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF.



Carers Cwtch - ail ddydd Mawrth bob mis 6.30pm - 9pm yn Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad CF37 2UF.

Dyma gyfle i gael 'noson mewn' i ymlacio gyda bwyd, gemau, crefftau a digon o hwyl!

Carers Connects - ail ddydd Mawrth bob mis rhwng 10am a 12 hanner dydd yn Llyfrgell Pontypridd CF37 2DY. Dewch i gwrdd â chynhalwyr eraill a chael cyfle i rannu profiadau a chael arweiniad a chefnogaeth.

Grŵp Cyn-gynhalwyr - dyma grŵp anffurfiol sy'n cynnig cyfeillgarwch i unigolion sydd ddim yn gofalu mwyach. Yn cwrdd ail ddydd Gwener bob mis 11am - 1pm, yn Amgueddfa Pontypridd, Stryd y Bont, Pontypridd CF37 4PE.

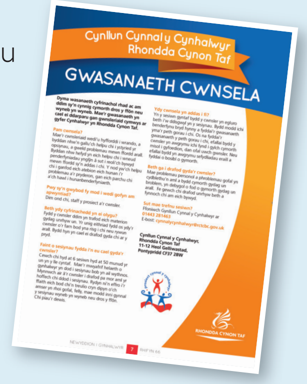
Cylch Trafod Iechyd Meddwl ar gyfer Cynhalwyr

Ydych chi'n gofalu am rywun sydd â salwch meddwl?

A oes gennych chi unrhyw ymholiadau am eich rôl ofalu, neu unrhyw broblemau o ran y rôl?

Mae cyfle i chi gwrdd â chynhalwyr eraill a rhannu profiadau mewn amgylchedd hamddenol, anffurfiol a chyfeillgar. Caiff siaradwyr gwadd eu trefnu ar gyfer pob cylch trafod i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am y gwasanaethau a allai eich cefnogi chi a'r sawl rydych chi'n gofalu amdano. Does dim angen cadw lle; dewch i Eglwys y Santes Catrin, Pontypridd, CF37 2UF rhwng 10.30am a 12.30pm. Mae'r cyfarfodydd yn cael eu cynnal ar drydydd dydd Mawrth bob mis yn ystod Ionawr, Ebrill, Gorffennaf a Hydref. I gael manylion am y dyddiad nesaf cysylltwch â Chynllun Cynnal y Cynhalwyr ar 01443 281463 neu Nanette ar 01443 486856.

Gwasanaeth Cwnsela



Gwasanaeth cwnsela cyfrinachol am ddim, dros y ffôn neu wyneb yn wyneb sydd ar gael i gynhalwyr sy'n byw yn Rhondda Cynon Taf. Cewch chi fynediad i gynghorwyr cymwys sy'n gallu'ch helpu chi i ystyried yr opsiynau, a gweld problemau mewn ffordd arall. Byddan nhw hefyd yn eich helpu chi i wneud penderfyniadau ynglŷn â sut i reoli'ch bywyd mewn ffordd sy'n addas i chi. Ffoniwch 01443 218463 i drefnu apwyntiad.

Mynediad Rhatach i Wasanaethau Hamdden ar gyfer Cynhalwyr

Mae modd i gynhalwyr o bob oed, beth bynnag yw eu diddordebau, fanteisio ar gyfleoedd hamdden a chymdeithasu / ymlacio diolch i brisiau gostyngol o hyd at 40% yng nghyfleusterau hamdden Rhondda Cynon Taf. Mae'r mynediad gostyngol yma ar gael trwy gynlluniau talu misol (debyd uniongyrchol) yn ogystal â phrisiau talu-wrth-fynd. Cewch fynd a dod mor aml ag y dymunwch i Ganolfan Hamdden o'ch dewis chi! Mae ymuno'n hawdd, ffoniwch 01443 218463 am ragor o wybodaeth.

Cerdyn Argyfwng i Gynhalwyr

Ydych chi'n poeni ynghylch beth fyddai'n digwydd i'r sawl rydych chi'n gofalu amdanyn nhw petaech chi'n mynd yn sâl neu'n cael damwain? Os ydych chi, efallai byddai Gwasanaeth Cymorth Cerdyn Argyfwng Rhondda Cynon Taf o gymorth i dawelu'ch meddwl chi. Mae'n cael ei ddefnyddio yn gerdyn adnabod mewn damwain neu achos o salwch sydyn.

Does dim manylion personol amlwg wedi'u nodi ar y cerdyn, dim ond rhif unigryw sy'n gysylltiedig â chi. Mae'r wybodaeth rydych chi'n ei chyflwyno wrth wneud cais am y cerdyn yn cael ei chadw'n gyfrinachol ar 'Carelink Service' RhCT. Mae hyn yn nodi nid yn unig eich manylion chi ond hefyd y person rydych chi'n gofalu amdano. Yna, mewn argyfwng, mae modd trefnu cymorth ar gyfer y ddau ohonoch chi. Cewch wneud cais i ymuno â'r gwasanaeth yma trwy gysylltu â Chynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf ar 01443 281463. Fel arall, gallwch chi gysylltu â rhif Carersline ar 0808 100 1801 am ddim.