52388-12 Carers News Issue 78 Welsh page numbers and bleed.qxp_Layout 1 29/08/2023 16:27 Page 1

Newyddion i GYNHALWYR

Y diweddaraf gan Gynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf

prosiect cynnal y cynhalwyr

Rhifyn 78 – Hydref 2023

Diwrnod Hawliau Cynhalwyr 2023

Ymunwch â ni i ddathlu Diwrnod Hawliau Cynhalwyr ddydd Iau 23 Tachwedd 2023 yn YMa (hen adeilad YMCA), Pontypridd. Bydd stondinau gwybodaeth, gweithdai gan gynnwys Cynllunio ar gyfer y Dyfodol, Materion Ariannol, Hawliau Cynhalwyr sy'n Gweithio, Tai Chi, Crefftau, Harddwch a llawer yn rhagor. Mae modd i chi gadw eich lle trwy ffonio Cynllun Cynnal y Cynhalwyr ar 01443 281463.

carers RIGHTS DAY

'CHATTERBOX'

Mae **'Chatterbox'** yn grŵp anffurfiol a chyfeillgar. Dyma'ch cyfle chi i ymlacio, cael yr wybodaeth sydd ei hangen arnoch chi, a sgwrsio â chynhalwyr eraill sy'n deall manteision ac anfanteision gofalu am rywun.
Mae 'Chatterbox' yn cwrdd ar **ddydd Mawrth cyntaf bob mis rhwng 10.00am a 11.30am.**

'CONNECTS'

Mae grŵp 'Carers Connects' yn gyfle i siarad â chwnselydd cymwys a chynhalwyr eraill a thrafod a dysgu am wahanol strategaethau a allai'ch helpu chi i ofalu am eich lles wrth i chi ofalu am rywun arall.

Rydyn ni'n cwrdd ar **ail ddydd Mawrth bob mis, rhwng 10.00am a 11.30am.**

MYNEDIAD RHATACH I WASANAETHAU HAMDDEN AR GYFER CYNHALWYR

Mae modd i gynhalwyr fanteisio ar gyfleoedd hamdden, cymdeithasu ac ymlacio gyda gostyngiadau o hyd at 40%.

Mae Aelodaeth Hamdden am Oes yn rhoi mynediad diderfyn ichi i byllau nofio, campfeydd, a dosbarthiadau ym mhob canolfan hamdden yn Rhondda Cynon Taf. Mae hyn yn cynnwys aelodaeth fisol (debyd uniongyrchol) a phrisiau talu wrth ddefnyddio. Mae'n hawdd ymuno hefyd!

Am ragor o wybodaeth, ffoniwch 01443 281463.

leisureforlife hamdden am oes

PETH DA YW SIARAD

Dyma wasanaeth di-dâl a chyfrinachol sy'n cael ei ddarparu gan gwnselwyr cymwys, sydd ar gael i gynhalwyr lleol yn Rhondda Cynon Taf.

Ffoniwch 01443 281463 i gael rhagor o wybodaeth.

CWTCH

Mae 'Carers Cwtch' yn grŵp cyfeillgar anffurfiol ar gyfer y sawl sy'n rhoi gofal i aelod o'r teulu, ffrind, neu gymydog. Ymunwch â ni am gwisiau, gemau, bingo a hwyl! Rydyn ni'n cwrdd ar **ail ddydd Mawrth bob mis rhwng 6.30pm ac 8pm.**

Gostyngiadau i Gynhalwyr – Tudalen 2

employers for carers wales

Cymorth i gynhalwyr sy'n gweithio - Tudalen 2

Achlysuron, grwpiau, hyfforddiant a gweithgareddau –

RHONDDA CYNON TAF

52388-12 Carers News Issue 78 Welsh page numbers and bleed.qxp_Layout 1 29/08/2023 16:27 Page 2

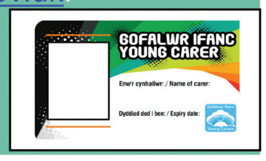
ARBEDWCH ARIAN GYDA MAX

Cynllun gostyngiadau blaenllaw i blant sy'n derbyn gofal a phlant ag anghenion addysgol arbennig ac anableddau hyd at 25 oed yw cerdyn MAX. Mae'n darparu mynediad rhatach i lawer o atyniadau yn y DU. Rydyn ni'n cynnig cardiau MAX i gynhalwyr sydd wedi'u cofrestru gyda ni ar hyn o bryd. Ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar 01443 281463.

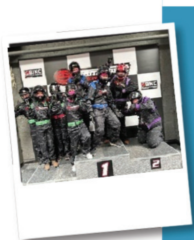
CERDYN ADNABOD CYNHALWYR IFAINC

Mae'r Cerdyn Adnabod yn rhoi llun adnabod i Gynhalwyr Ifainc a mynediad i amrywiaeth o ostyngiadau.

Os hoffech chi wneud cais am gerdyn neu os hoffech gael rhagor o wybodaeth am y cynllun, ffoniwch y Gweithiwr Asesu a Datblygu Cynhalwyr Ifainc ar 07824496485 neu e-bostiwch Carfancynhalwyrifainc@rctcbc.gov.uk.
Fel arall, mae modd i chi wneud cais ar-lein yn https://porthigwsmeriaid.rctcbc.gov.uk/CerdynGofalwrIfanc



CYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC



Ydych chi rhwng 18 a 25 oed?
Ydych chi'n gynhaliwr?
Ymunwch â ni a chael y cyfle i gwrdd â phobl newydd, cymdeithasu, cael mynediad at gwnsela a chymorth emosiynol, yn ogystal â gwybodaeth a chyfeirio at asiantaethau sy'n gallu cynorthwyo gyda chyfleoedd addysg a chyflogaeth.

Cysylltwch â Darren am ragor o wybodaeth

Hoffech chi ragor o wybodaeth? E-bostiwch Darren.young@rctcbc.gov.uk neu ffonio 07385 401851, neu 01443 281463

Amser

Mae Amser yn darparu cyllid ar gyfer seibiannau byr hyblyg a chreadigol i gynhalwyr di-dâl yng Nghymru. Ei nod yw galluogi 30,000 o gynhalwyr i gymryd seibiant o ofalu erbyn 2025. Mae ystod o opsiynau seibiannau wedi'u hariannu trwy'r rhaglen yma er mwyn diwallu cymunedau amrywiol Cymru. Nod yr opsiynau yma yw gwella cydnerthedd a lles cynhalwyr a chefnogi cynaliadwyedd perthynas ofalu'r cynhaliwr.

I wneud cais am seibiant byr wedi'i ariannu gan Amser, dylai cynhalwyr di-dâl gysylltu â'u darparwr lleol yn uniongyrchol.

Ewch i: https://carers.org/around-the-uk-our-work-in-wales/rhaglen-amser-2023-24

Rhestr Bostio Cynhalwyr sy'n Gweithio

Ydych chi'n gweithio i Gyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf ac yn ceisio dal y fantol rhwng eich cyfrifoldebau gofalu di-dâl a'ch cyflogaeth?

A oes gyda chi ddiddordeb mewn ymuno â rhestr bostio i dderbyn gwybodaeth sy'n berthnasol i chi?

Os felly, cadwch lygad ar eich e-byst mewnol, neu am ragor o wybodaeth, e-bostiwch CynhalwyrSynGweithio@rctcbc.gov.uk

employers for carers wales

EIN CALENDR CYMORTH

Rydyn ni'n cynnig ystod o achlysuron, grwpiau a sesiynau hyfforddi trwy gydol y flwyddyn, a'r nod yw cefnogi Cynhalwyr ym mhob agwedd ar eu rôl ofalu.

Pryd y mae modd i mi gadw lle ar yr achlysuron yma?
Mae modd i chi gadw lle ar yr achlysuron yma o **10am ddydd Mawrth 26 Medi** 2023.

Sut y mae modd i mi gadw lle?
Ffoniwch y Garfan Cynhalwyr ar 01443 281463 neu e-bostiwch CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk

Ble mae'r achlysuron yn cael eu cynnal?
Mae rhan fwyaf o'r achlysuron yn cael eu cynnal yng Nghanolfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW, oni nodir yn wahanol.

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
'Chatterbox' - ymunwch â ni am baned ar ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Cewch sgwrsio â chynhalwyr eraill a chwrdd â'r garfan, a fydd wrth law i gynnig gwybodaeth a chyngor.	**Dydd Mawrth** **3 Hydref** **7 Tachwedd** **5 Rhagfyr** **10am-11.30am** Canolfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Cynhalwyr yn unig
Diwrnod yn y Bae – Diwrnod ym Mae Caerdydd a Helfa Drysor! *Bydd angen eich cludiant eich hun.*	**Dydd Iau 5 Hydref 2023** **10am ymlaen** Bae Caerdydd	Cynhalwyr yn unig
'Carers Connects' – Dan arweiniad Cwnselydd y Cynllun, bydd modd i chi gwrdd â Chynhalwyr eraill mewn amgylchedd hamddenol ac anffurfiol, wrth ddysgu sgiliau, awgrymiadau a thechnegau sydd â'r nod o'ch cefnogi yn eich rôl ofalu.	**Dydd Mawrth** **10 Hydref** **14 Tachwedd** **12 Rhagfyr** **9 Ionawr 2024** **10am-11.30am** Canolfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Cynhalwyr yn unig
'Carers Cwtch' – Hwyl, gemau, crefftau a bwyd! Ymunwch â ni, cwrdd â Chynhalwyr eraill a chael seibiant. Rydych chi'n sicr o gael hwyl.	**Dydd Mawrth** **10 Hydref** **14 Tachwedd** **12 Rhagfyr** **9 Ionawr 2024** **6.30pm-8pm** Canolfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Cynhalwyr yn unig
Bowlio a Byrgyrs – Bowlio deg, byrgyrs a llawer o hwyl!	**Dydd Iau 12 Hydref 2023** **6pm-8pm** Ten Pin, Nantgarw	Cynhalwyr yn unig
Caffi Crefftus – Ymunwch â ni am baned, gwneud ffrindiau newydd a mwynhau sesiynau crefftau bob mis.	**Dydd Llun** **16 Hydref** **20 Tachwedd** **18 Rhagfyr** **15 Ionawr 2024** **10am-12pm** Canolfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Cynhalwyr yn unig

52388-12 Carers News Issue 78 Welsh page numbers and bleed.qxp_Layout 1 29/08/2023 16:27 Page 4

Clwb Brecinio i Gynhalwyr – Brecinio poeth, te a choffi a chyfle i drafod y materion sydd o bwys i chi!	**Dydd Mercher** **18 Hydref** **22 Tachwedd** **24 Ionawr 2024** **10.30am-12pm** Canolfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Cynhalwyr yn unig
Ymdopi â chyfrifoldebau gofalu a'r Menopos – Gadewch i ni siarad amdano - sesiwn addysgiadol sy'n darparu gwybodaeth a thechnegau ar sut i ymdopi â'r newidiadau i'n cyrff.	**Dydd Llun 23 Hydref 2023** **10.30am-12pm** Canolfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Cynhalwyr yn unig
Rhialtwch Calan Gaeaf – tocynnau ar gyfer hwyl arswydus i'r teulu cyfan.	**30 Hydref 2023** **Amser – i'w gadarnhau** Parc Treftadaeth Cwm Rhondda	Cynhalwyr a'u teulu agos
Bore i Gynhalwyr Newydd – Ydych chi'n Gynhaliwr newydd gyda Chynllun Cynnal y Cynhalwyr? Neu hoffech chi ddysgu rhagor am y cymorth sydd ar gael? Dewch draw i gwrdd â Chynhalwyr eraill a chael blas ar ba fath o gymorth y gallwn ni ei gynnig i chi.	**Dydd Mercher 8 Tachwedd** **10.30am – 12pm** Canolfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Cynhalwyr yn unig
Diwrnod Hawliau Cynhalwyr – dathlwch gyda stondinau gwybodaeth, gweithdai, gweithgareddau, lluniaeth a llawer yn rhagor.	**Dydd Iau 23 Tachwedd 2023** **10am–3.30pm** YMa, Pontypridd (hen adeilad YMCA)	Cynhalwyr a'u teuluoedd
Straen a Phryder – bydd y gweithdy yma'n datblygu eich dealltwriaeth a darparu technegau ar sut i ymdopi a mynd i'r afael â straen a phryder.	**Dydd Iau 30 Tachwedd 2023** **10.30am - 12.30pm** Canolfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Cynhalwyr yn unig
Bod yn Brysur gyda Becs (Sesiwn Nadoligaidd) – Diwrnod Siwmper Nadolig - Gwneud eich anrhegion Nadolig eich hun!	**Dydd Gwener 8 Rhagfyr 2023** **10.30am-12.30pm** Canolfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Cynhalwyr yn unig
Bwyd a Hwyliau – Ydy'r hyn rydyn ni'n ei fwyta yn effeithio ar ein hwyliau? Sut y mae modd i fwyd wella ein hwyliau? Pa effaith mae rhai bwydydd yn ei chael ar y corff? Ymunwch â ni i gael gwybod rhagor.	**Dydd Iau 11 Ionawr 2024** **10.30am - 12.30pm** Canolfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Cynhalwyr yn unig
Noson i Gynhalwyr Newydd - Ydych chi'n Gynhaliwr newydd gyda Chynllun Cynnal y Cynhalwyr? Neu hoffech chi ddysgu rhagor am y cymorth sydd ar gael? Dewch draw i gwrdd â Chynhalwyr eraill a chael blas ar ba fath o gymorth y gallwn ni ei gynnig i chi.	**Dydd Iau 25 Ionawr 2024** **6pm–7.30pm** Canolfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Cynhalwyr yn unig

Wythnos y Cynhalwyr

Carers Cwtch

Caffi Crefftus y Cynhalwyr

'Chatterbox' i Gynhalwyr

Crefftau Wythnos y Cynhalwyr