

# NEWS

## CARERS

Updates from Rhondda Cynon Taf  
Carers Support Project



Commented [JR1]: Insert Welsh banner and logo.

Rhifn 79 – Gwanwv 2024

### Grant i Gynhalwyr

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr wedi derbyn grant gan Lywodraeth Cymru (LIC) i ddarparu cyfleoedd i gynhalwyr di-dâl gael seibiant o'u rolau gofalu i gefnogi eu hiechyd meddwl a'u lles.

Prif nodau'r cyllid yma yw:

- Cynyddu argaeledd a mynediad ar gyfer seibiannau byr i gynhalwyr di-dâl.
- Rhoi'r opsiwn i bersonoli'r math o seibiant gymaint â phosibl gyda'r cynhaliwr di-dâl.
- Targedu cynhalwyr di-dâl sydd angen cymorth fwyaf.

Dylai hyn gefnogi cynhalwyr di-dâl i wella neu gynnal eu lles, gan eu galluogi i barhau â'u rôl ofalu, meithrin gwytnwch a chynnal eu perthynas ofalu. Rhagor o wybodaeth ar dudalennau 2 a 3.

### 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.

### CARERS CONNECTS

Mae grŵp 'Carers Connects' yn gyfle i siarad â chwmselydd 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 y mis rhwng 10am a 11.30am yng Nghanolfan y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd.

### PETH DA YW SIARAD

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn darparu gwasanaeth cwmsela am ddim a chyfrinachol gyda chwmselwyr cymwys, sydd ar gael i gynhalwyr lleol yn Rhondda Cynon Taf.

Ffoniwch 01443 281463 i gael rhagor o wybodaeth.



Grantiau i Gynhalwyr –  
Tudalennau 2 a 3



Calendr o Achlysuron  
– Tudalen 4



RHONDDA CYNON TAF

## BETH YW SEIBIANT BYR?

*Unrhyw seibiant sy'n cryfhau a/neu'n cynnal perthnasoedd gofalu anffurfiol ac yn gwella llesiant cynhalwyr a'r bobl maen nhw'n gofalu amdany'n nhw. Mae modd cyflawni hyn trwy wasanaeth, gweithgaredd neu eitem.*

## CYLLID GRANT – SEIBIANNAU GWELL

### CYMHWYSEDD

- Rhaid i gynhalwyr fod yn 18 oed neu'n hŷn, a bod wedi'u cofrestru gyda Chynllun Cynnal y Cynhalwyr.
- Mae'r grant wedi'i gyfyngu i un cais fesul aelwyd.
- Rhaid i'r cynhaliwr fod yn darparu gofal ar sail anffurfiol/di-dâl.
- Rhaid i'r cynhaliwr fod yn byw yn ardal Rhondda Cynon Taf.
- Dyma gyllid untro ac ni fydd yn ymrwymiad parhaus.

Does dim modd i gynhalwyr wneud cais am gyllid Seibiannau Byr i Gynhalwyr – Seibiannau Creadigol os yw cais yn cael ei gyflwyno am gyllid Seibiannau Gwell (*Mae cyllid Seibiannau Creadigol ar gyfer y cynhalwyr hynny sy'n derbyn ymyrraeth gan ein gwasanaethau asesu statudol (carfanau gwaith cymdeithasol)*).

## SUT MAE GWNEUD CAIS

Cwblhewch Ffurflen Gais Ariannu Seibiannau Byr i Gynhalwyr – Seibiannau Gwell sydd ar gael trwy Snap Survey. Gweler y ddolen isod, neu sganiwch y cod QR isod:



[/RCTCBC.welcomesyourfeedback.net/o01lby](https://RCTCBC.welcomesyourfeedback.net/o01lby)

Oherwydd adnoddau cyfyngedig Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, rydyn ni'n annog pob cynhaliwr i gyflwyno ei gais ei hun yn electronig trwy Snap Survey.

Gall cynhalwyr gysylltu â charfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr drwy anfon e-bost i [CynnalCynhalwyr@rctcbc.gov.uk](mailto:CynnalCynhalwyr@rctcbc.gov.uk) neu ffonio 01443 281463 i ofyn i aelod o'r garfan gwblhau'r cais Snap Survey ar eu rhan. Os nad oes aelod o'r garfan ar gael, gadewch neges a bydd swyddog yn cysylltu â chi.

Fydd grantiau ddim yn cael eu dyrannu cyn y dyddiad cau ar 1 Mawrth 2024.

Bydd y cynhaliwr yn cael gwybod am ganlyniad y cais **trwy e-bost** erbyn 31 Mawrth 2024. Sylwch, os na fyddwch chi wedi derbyn ymateb erbyn 31 Mawrth 2024, bydd eich cais am grant wedi bod yn aflwyddiannus.

## CYLLID GRANT – SEIBIANNAU CREADIGOL

### CYMHWYSEDD

- Rhaid i ymgeiswyr fod yn 18 oed ac yn hŷn.
- Uchafswm y grant yw £200.00 fesul aelwyd.
- Rhaid i gynhalwyr fod yn derbyn ymyrraeth gan ein gwasanaethau asesu statudol (carfanau gwaith cymdeithasol).
- Rhaid i'r cynhaliwr fod yn darparu gofal ar sail anffurfiol/di-dâl.
- Rhaid i'r cyllid gael ei ddefnyddio i roi seibiant byr i'r cynhaliwr o'i rôl ofalu.
- Rhaid i'r cynhaliwr fod yn byw yn ardal Rhondda Cynon Taf.
- Dyma gyllid untro ac unigryw, ac ni fydd yn ymrwymiad parhaus.

Fydd dim modd i'r cynhaliwr wneud cais am gyllid Seibiannau Byr i Gynhalwyr – Seibiannau Gwell os yw cais yn cael ei wneud am gyllid Seibiannau Creadigol.

### AR GYFER BETH MAE MODD DEFNYDDIO'R GRANT

Dylai Grant Seibiannau Creadigol gael ei ddefnyddio i wella mynediad cynhalwyr at seibiannau byr.

Mae'r canlynol yn enghreifftiau o sut mae modd defnyddio cyllid Grant Seibiannau Byr i Gynhalwyr – Seibiannau Creadigol. Dydy'r rhestr yma ddim yn gynhwysfawr:

- a. Hamdden/Gweithgaredd/Ymlacio
- b. Diwrnodau sba
- c. Aelodaeth Campfa – Canolfannau Hamdden RhCT
- ch. Tocynnau Theatr
- d. Teithio
- dd. Llety dros nos
- e. Te Prynawn / Prydau allan
- f. Costau mynediad i atyniadau cyfleusterau
- ff. Gweithgareddau
- g. Tocynnau
- ng. Gweithdai hobïau, e.e. crefft, iaith, ac ati

### SUT MAE GWNEUD CAIS

Bydd angen i geisiadau am Grant Seibiannau Creadigol gael eu cyflwyno gan eich Rheolwr Gofal neu Weithiwr Cymdeithasol. Siaradwch â nhw am y grant, a bydd modd iddyn nhw wneud cais ar eich rhan.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Chynllun Cynnal y Cynhalwyr drwy ffonio 01443 281463.

## 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 30 Ionawr 2024**. Mae pob digwyddiad yn ofalwr yn unig.

### Sut y mae modd i mi gadw lle?

Ffoniwch y Garfan Cynhalwyr ar 01443 281463 neu e-bostiwch [CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk](mailto: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

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser
'Chatterbox' - ymunwch â ni am banded ar ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Cewch sgwrsio â chynhalwyr eraill a chwrrd â'r garfan, a fydd wrth law i gynnig gwybodaeth a chyngor.	6 Chwefror 5 Mawrth 9 Ebrill 10am - 11.30am
'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.	9 Ionawr 13 Chwefror 12 Mawrth 9 Ebrill 10am - 11.30am
'Carers Cwtch' - Hwyl, gemau a bwyd! Ymunwch â ni, cwrdd â Chynhalwyr eraill a chael seibiant. Rydych chi'n sicr o gael hwyl.	9 Ionawr 13 Chwefror 12 Mawrth 9 Ebrill 6.30pm - 8pm
<b>A Sweet Escape: Gweithdy Gwneud Siocled</b> - Ydych chi'n hoff o siocled? Ydych chi'n awyddus i ddysgu i wneud eich melysion eich hun? Os felly, ymunwch â ni mewn gweithdy gwneud siocled! Mae'r achlysur yma'n ddelfrydol i unrhyw un sy'n hoff o bethau melys, sy'n mwynhau bod yn greadigol, neu sydd am roi sypreis i'w deulu a ffrindiau trwy roi anrheg wedi'i wneud â llaw.	15 Chwefror 10am - 2pm AMGUEDDF A Parc Treffadaeth Cwm
<b>A Stitch in Time: Bore Celf a Chrefft</b> - Ydych chi'n mwynhau pwytho neu'n awyddus i ddysgu sgil newydd? Ymunwch â Hannah, artist lleol am fore celf a chrefft hwyliog a	20 Chwefror 6.30pm - 8pm

therapiwtig! Bydd yr holl ddeunyddiau perthnasol yn cael eu darparu, ond mae croeso i chi ddod â'ch deunyddiau eich hun	
<b>Tai Chi: Saib i ymlacio ac ailfywiogi</b> - Mae Tai Chi yn grefft ymladd sydd ddim yn dreisgar, sy'n lleihau straen, gwella hwyliau ac yn gwella lles. Dysgwch ac ymarfer tai chi gyda hyfforddwr cymwys. Cewch gyfle i gwrdd ag eraill ac ymlacio.	<b>7 Mawrth 10.30am - 11.30am</b>
<b>Spring in Your Step: Gweithdy creu torch</b> - Ymunwch â ni mewn gweithdy hwyllog i greu torch. Bydd modd i chi fod yn greadigol a dathlu'r gwanwyn. Byddwch chi'n dysgu sut i greu torch y gwanwyn trwy ddefnyddio blodau a deiliach.	<b>21 Mawrth 10am - 2pm</b>