

Newyddion i

GYNHALWYR

Yr wybodaeth ddiweddaraf i
Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf



Dewch o hyd i ni ar **facebook**.

Rhifyn Covid-19

Cymeradwyaeth ar gyfer cynhalwyr di-dâl

Rydyn ni eisiau i chi wybod pa mor falch ydyn ni o bob un ohonoch. A chithau'n gynhalwyr, rydych chi bob amser yn mynd y tu hwnt i'r disgwyl. Yn ystod y cyfnod ansicr yma, rydyn ni'n gwybod bod cynhalwyr yn aml yn peryglu eu hunain er mwyn parhau i ofalu am y rheiny sydd agosaf atyn nhw. Rydyn ni'n gwybod bod y sefyllfa bresennol yn anodd yn feddyliol, yn gorfforol ac yn emosiynol, felly roedden ni eisiau dweud ein bod yn gwerthfawrogi pob un ohonoch a'ch gwaith gwych.

Rydyn ni wedi tynnu peth gwybodaeth ynghyd gan obeithio y bydd o gymorth i chi dros yr wythnosau/misoedd nesaf.

Y tu mewn

Cadw mewn cyslltiad
...t2-t3

Lles cyffredinol...t4

Pobl hŷn....t4

Bwyd...t5

Y diweddaraf...t5

Dolenni cyswllt defnyddiol
...t5-t6

Cymorth gan Gyngor RhCT

Mae ystod o wasanaethau cymorth ar gael ar hyn bryd ar www.rctcbc.gov.uk

Rhifau ffôn defnyddiol

Canolfannau Cydnerthedd Cymunedol (i ofyn am gymorth gyda siopa bwyd, casglu presgripsiynau, ac ati os ydych yn hunanynysu):

01443 425020

Gofal Cymdeithasol i Oedolion: **01443 425003**

Gwasanaethau i Blant: **01443 425006**

Carfan ar Ddyletswydd ar gyfer Argyfyngau: **01443 743665**

(Cyn 8.30am ac ar ôl 5pm, dydd Llun i ddydd Gwener ac ar benwythnosau)



RHONDDA CYNON TAF

Cadw mewn cysylltiad

Os hoffech chi alwad ffôn neu neges destun gyfeillgar gan Gynllun Cynnal y Cynhalwyr yn ystod yr wythnosau nesaf, tecstiwch eich enw, sut hoffech i ni gysylltu â chi (galwad ffôn neu neges destun) a pha mor aml yr hoffech i ni gysylltu â chi at:

Lyndsey: **07887 450717** NEU
Rebecca: **07887 450716**

Grŵp Cymorth ag Ymddygiad Heriol – cadw mewn cysylltiad

Mae'r Grŵp Cymorth ag Ymddygiad Heriol yn cynnig gwasanaeth newydd ar hyn o bryd. Mae'r Grŵp yn ffonio Cynhalwyr sy'n Rhieni a holi a ydyn nhw angen cymorth emosiynol, cyngor neu rywbeth mor syml â sgwrs gyfeillgar.

E-bostiwch eich enw, eich manylion cyswllt a ble rydych chi'n byw at info.cbs2014@gmail.com neu ffonio **07562 223697** a bydd aelod o'r grŵp yn cysylltu â chi unwaith yr wythnos.

'Chatterlines'

'Chatterlines' – cynllun cyfeillio wedi'i sefydlu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg i'r rheiny sy'n unig neu'n teimlo eu bod wedi'u hynysu ar hyn o bryd: - Ffôn: **01656 753783**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Cymorth gan Fferyllfeydd

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru wedi paratoi ystod o adnoddau i helpu cynhalwyr di-dâl, a hynny ar y cyd â'r Gymdeithas Fferyllol Frenhinol, Fferylliaeth Gymunedol Cymru, Gofalwyr Cymru a Llywodraeth Cymru. Mae hyn fel bod modd iddyn nhw gael gafael ar feddyginiaethau hanfodol yn haws yn ystod pandemig COVID-19.

Mae rhagor o wybodaeth am yr ymgyrch codi ymwybyddiaeth ar gael drwy ffonio Llinell Gymorth i Gynhalwyr Rhonda Cynon Taf ar **0808 100 1801**, neu ar-lein yma <https://carers.org/around-the-uk-our-work-in-wales/cymru-covid19>



westiynau yffredin

Pa gymorth sydd ar gael i mi a'r unigolyn rwy'n gofalu amdano?

Os ydych chi, neu'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano yn y grŵp risg uwch, dylech fod wedi derbyn llythyr gan y GIG. Os oes angen cymorth ychwanegol arnoch chi gyda'ch siopa, casglu presgripsiynau, ac ati, ffoniwch **01443 425020** i gael cymorth gan y Canolfannau Cydnerthedd Cymunedol. Dylai unrhyw wasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol rydych chi eisoes yn eu derbyn barhau (er mae'n bosibl bydd hyn ar raddfa lai). Os oes angen gwybodaeth, cyngor neu gymorth arnoch chi mewn perthynas ag agweddau ar y gofal a'r gefnogaeth rydych chi'n eu derbyn, ffoniwch y garfan Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol i Oedolion ar **01443 425003**. Dylai'ch darparu'r iechyd neu ofal cymdeithasol fod yn cymryd rhagofalon ychwanegol i sicrhau eich bod chi'n cael eich diogelu.

Sut mae cadw rhywun rwy'n gofalu amdany'n nhw'n ddiogel?

Os ydych chi'n byw gyda'r rheiny rydych chi'n gofalu amdany'n nhw

Os ydych chi o'r farn eich bod wedi dod i gysylltiad agos â rhywun sydd wedi profi'n bositif am y Coronafeirws, dylech chi gymryd rhagofalon ychwanegol a gwirio a oes gyda chi symptomau, a hynny drwy ddefnyddio'r teclyn gwirio symptomau ar linell gymorth y Coronafeirws. I gael rhagor o wybodaeth am ddiogelu'r rheiny sy'n wynebu'r risg fwyaf, mae awgrymiadau ymarferol defnyddiol ar sut y gallwch edrych ar ôl eich hun ar dudalennau gwe'r GIG. Os dydych chi ddim wedi rhoi mesurau wrth gefn ar waith i gefnogi'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano eisoes, dylech wneud hynny.

Os dydych chi ddim yn byw gyda'r rheiny rydych chi'n gofalu amdany'n nhw

Yr awgrym yw eich bod yn cadw mewn cysylltiad rheolaidd dros yr ffôn, trwy e-bost neu drwy alwadau fideo.

Efallai y byddwch chi a'ch teulu am dreulio amser gyda'ch gilydd mewn ffordd wahanol - er enghraifft, trwy ddefnyddio negeseuon testun i sgwrsio mewn grŵp neu chwarae gemau ar-lein gyda'ch gilydd. Os dydy hi ddim yn bosibl cyfathrebu ar-lein, cofiwch fod galwad ffôn reolaidd yr un mor werthfawr o ran cadw cysylltiad cymdeithasol a chynnig cefnogaeth.

Rwy'n darparu gofal i rywun – a ddylwn i gael mynediad at Gyfarpar Diogelu Personol (PPE)?

Mae modd i chi brynu PPE ar-lein, ond os ydych chi'n pryderu yn ei gylch, mae cyngor ar gael drwy ffonio **07384 910500**.

Beth yw'r cyngor os oes cynhaliwr gyda fi ac rwy'n derbyn cymorth arall yn y cartref?

Mae canllawiau'r GIG bellach yn glir iawn. Dylai ymweliadau gan bobl sy'n darparu cymorth hanfodol, e.e. gofal iechyd, cefnogaeth bersonol ag anghenion o ddydd i ddydd neu ofal cymdeithasol barhau. Fodd bynnag, rhaid i gynhalwyr – â thâl neu'n ddi-dâl – beidio ag ymweld os oes gyda chi/nhw unrhyw symptomau'r Coronafeirws.

Rwy'n gynhaliwr ac rwy'n dal i weithio – beth ddylwn i ei wneud?

Os ydych chi'n ceisio gofalu a gweithio ar yr un pryd, mae'n debyg eich bod chi'n addasu i amgylchiadau gwahanol iawn. Hefyd, efallai eich bod chi'n pryderu am effeithiau ymarferol ac ariannol y Coronafeirws.

Mae rhagor o wybodaeth am y cymorth sydd ar gael yma:

<https://www.carersuk.org/help-and-advice/coronavirus-covid-19/coronavirus-covid-19>



SGWRS I GYNHALIWR

O ganlyniad i sefyllfa'r Coronafeirws, mae'r sgwrsiau rydyn ni'n eu cael gyda chynhalwyr yn wahanol i'r arfer. Y prif wahaniaeth yw eu bod yn digwydd dros y ffôn, ond mae'n bosibl bydd terfyn ar y math o gymorth mae modd ei gynnig (e.e. grwpiau cynhalwyr).

Serch hynny, mae modd i chi gysylltu â ni o hyd i drafod eich sefyllfa. Gallai'r canlynol eich helpu i feddwl am y pethau sy'n bwysig i chi ar hyn o bryd a'r math o bethau hoffech chi eu trafod.

Ydych chi'n gofalu am rywun?

Hoffech chi'r canlynol:

- Rhagor o wybodaeth am wasanaethau o fudd i chi?
- Siarad am sut rydych chi'n teimlo?
- Manteisio ar gymorth i fwynhau bywyd law yn llaw â gofalu?

Gofynnwch i ni os ydych chi'n gallu cael Sgwrs i Gynhaliwr!

Ydw i'n gynhaliwr?

Mae cynhaliwr yn berson sy'n rhoi cymorth i oedolyn neu blentyn anabl, neu sy'n bwriadu gwneud hynny.

Mae'n bosibl bod y cynhaliwr yn perthyn i'r unigolyn mae'n gofalu amdano neu ddim yn perthyn iddo. Mae'r gofal mae'n ei roi yn ddi-dâl a gall fod yn gorfforol, emosiynol neu'n gymdeithasol. Mae'n bosibl bod y cynhaliwr yn byw gyda'r unigolyn mae'n ei gefnogi neu'n byw ar wahân, a'i fod yn rhoi gofal yn rheolaidd neu yn ôl yr angen.

Dydy nifer o bobl ddim yn gweld eu hunain yn gynhalwyr gan eu bod nhw o'r farn eu bod nhw'n gwneud rhywbeth y byddai rhywun arall yn eu sefyllfa yn ei wneud, ond mae modd i ofalu gael effaith fawr ar eich bywyd, yn enwedig ar hyn o bryd.

Beth yw Sgwrs i Gynhaliwr?

Mae Sgwrs i Gynhaliwr yn gyfle i chi siarad am sut mae eich cyfrifoldebau gofalu yn cael effaith arnoch chi a'ch bywyd, neu sut byddan nhw'n cael effaith yn y dyfodol.

Bydd gweithiwr o Gyngor RhCT yn treulio amser gyda chi dros y ffôn i ddeall eich sefyllfa a thrafod sut hoffech chi gael eich cefnogi yn eich rôl ofalu.

Sut bydda i'n elwa ar Sgwrs i Gynhaliwr?

Bydd y Sgwrs i Gynhaliwr yn canolbwyntio arnoch chi a'ch anghenion. Mae hyn yn golygu y bydd rhywun yn gwrandao arnoch chi a chydnabod eich rôl ofalu werthfawr. Mae'n bosibl y byddwch chi'n elwa ar ofyn unrhyw gwestiynau sydd gyda chi neu ar gael gwybod nad ydych chi ar eich pen eich hun.

Bydd deiliant Sgwrs i Gynhaliwr yn bersonol i chi, ond gallai gynnwys:

- Seibiant o ofalu neu fath arall o gymorth i chi
- Cynllun ar gyfer argyfwng neu amgylchiadau annisgwyl
- Gwybodaeth a chynghor, er enghraifft budd-daliadau, grwpiau cymorth gan gyfoedion neu faterion cyfreithiol
- Atgyfeiriad i Gynllun Cynnal y Cynhalwyr neu wasanaeth cymorth arall
- Asesiad i'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano i roi cymorth iddo
- Cymorth eirioli
- Cymorth emosiynol a therapiâu siarad

Mae modd recordio'r Sgwrs i Gynhaliwr yn rhan o asesiad ffurfiol o gynhaliwr os ydych chi eisiau gwneud hynny.

Sut mae modd gofyn am Sgwrs i Gynhaliwr?

Mae modd i gynhalwyr sy'n oedolion, gan gynnwys rhieni plant anabl, gysylltu â'r Garfan Ymateb ar Unwaith i ofyn am Sgwrs i Gynhaliwr. Y rhif ffôn yw **01443 425003**.

Os oes gyda chi neu'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano weithiwr cymdeithasol, gofynnwch iddyn nhw am Sgwrs i Gynhaliwr. Mae hyn yn cynnwys Cynhalwyr sy'n Rhieni y mae gyda'u plant weithiwr cymdeithasol.

Os ydych chi'n gynhaliwr ifanc o dan 18 oed, rhaid ffonio **01443 425006** a gofyn am Asesiad Cynhaliwr Ifanc.



Iechyd meddwl a lles

Mae menter Camau'r Cymoedd yn cynnig adnoddau ar-lein yn rhad ac am ddim. Maen nhw'n cynnwys sesiynau ymlacio ac ymwybyddiaeth ofalgar a fideos byr i'ch helpu chi yn ystod y cyfnod anodd yma. Ewch i'w tudalen Facebook neu www.valleysteps.org



Iechyd meddwl ac edrych ar ôl eich hun

Rydyn ni i gyd yn gwerthfawrogi bod y cyfnod yma'n heriol iawn. Os oes angen cymorth arnoch o ran eich iechyd meddwl ac edrych ar ôl eich hun, mae lluo o wybodaeth ar gael ar wefannau a thudalennau Facebook:

- Iechyd Cyhoeddus Cymru
<http://www.icc.gig.cymru/>
- Mental Health Matters Wales
www.mhmwales.org.uk/
- Amser i Newid Cymru
<http://www.timetochangewales.org.uk/cy/>
- Camau'r Cymoedd
www.valleysteps.org
- New Horizons
www.newhorizons-mentalhealth.co.uk
- Mind Cwm Taf Morgannwg
www.ctmmind.org.uk/

Reconnect 50+

Nod prosiect Reconnect 50+ yw lleihau teimlo'n ynysig ac unig ar adeg pan rydyn ni'n gallu teimlo ein bod ar wahân yn gymdeithasol. Wrth gofrestru gyda'r gwasanaeth, byddwch yn derbyn pecyn gweithgareddau'n rhad ac am ddim sy'n cynnwys ryseitiau, chwileiriau, croeseiriau a byddwch yn cael galwad ffôn gyfeillgar unwaith yr wythnos. I gofrestru ar gyfer y gwasanaeth, ffoniwch Cynllun Cynnal y Cynhalwyr ar **07887 450717**.

Cymorth gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru garfan benodol sy'n gallu darparu cyngor, arweiniad a chefnogaeth i bobl hŷn a'u teuluoedd yn ystod pandemig y Coronafeirws.

Os oes unrhyw ymholiadau gyda chi, ffoniwch **03442 640 670** neu e-bostio:

gofyn@olderpeoplewales.com. Mae gyda nhw dudalen Facebook ac maen nhw hefyd yn helpu pobl i sefydlu cyfrifon ar y cyfryngau gymdeithasol gyda chanllaw cam wrth gam. Y nod yw helpu pobl i gysylltu ag eraill yn ystod y cyfnod ansicr yma.

Cael gafael ar eitemau hanfodol

A wyddoch chi fod nifer fawr o archfarchnadoedd yn rhoi blaenoriaeth i gwsmeriaid agored i niwed?

Cofrestru'n gwsmer 'agored i niwed' gydag archfarchnadoedd er mwyn cael bwyd wedi'i ddsbarthu atoch:

Sainsbury's Pontypridd:
01443 625200 neu **0800 636 262**

Tesco: **0800 917 7359**

Asda: **0800 952 0101**

Morrisons: **0345 611 6111**

Co-op: **03300 417737**

Cerdyn Siopa i Wirfoddolwyr Asda

Mae Asda bellach yn cynnig cerdyn siopa arbennig i helpu'r nifer fawr o bobl sy'n hunanynysu ac yn methu â mynd allan i siopa. Mae'n golygu bod modd i gwsmeriaid agored i niwed brynu'r eitemau sydd bwysicaf iddyn nhw. Mae modd i gwsmeriaid brynu cerdyn siopa ar-lein, ychwanegu arian ato a'i roi i aelod o'r teulu, ffrind neu wirfoddolwri dalu am eu siopa heb fod angen iddyn nhw ddefnyddio arian parod neu gerdyn banc. Mae hyn hefyd yn hyrwyddo siopa digyswllt, sy'n hanfodol er mwyn lleihau'r risg i'n cwsmeriaid sy'n hunanynysu. Mae modd prynu'r Cerdyn Siopa i Wirfoddolwyr yma: www.asda.com/volunteercard

Banciau Bwyd Lleol

Banc Bwyd Cwm Rhondda
www.rhondda.foodbank.org.uk
07928 451374

Banc Bwyd Pontypridd
www.pontypridd.foodbank.org.uk
07562 137392

Banc Bwyd Pont-y-clun
www.taffely.foodbank.org.uk
07871 552804

Banc Bwyd Cwm Cynon
merthycynon.foodbank.org.uk
07427 537437

Parseli Bwyd Am Ddim

Ydych wedi cael llythyr gan y GIG yn dweud wrthy'ch am hunanynysu oherwydd cyflwr meddygol sy'n bodoli eisoes?

Os felly, mae gyda chi hawl i barsel bwyd yn rhad ac am ddim gan Lywodraeth Cymru.

Ydych chi'n meddwl eich bod chi'n gymwys, ond heb dderbyn eich parcel bwyd? Os felly, ffoniwch **01443 425020** i ofyn am un.

Gwaith

Mae COVID-19 wedi effeithio'n fawr ar lawer o feysydd yn y farchnad lafur, gyda rhai sectorau'n lleihau ac eraill yn ehangu'n gyflym. Er mwyn helpu'r rheiny sy'n ceisio gwaith i ddod o hyd iddo mewn meysydd newydd a chyflogwyr i fanteisio ar farchnadoedd llafur newydd, mae gwefannau newydd wedi'u lansio sy'n cynnig gwybodaeth am y farchnad lafur i bobl sy'n chwilio am waith ar hyn o bryd, a chynghor i gyflogwyr helpu i'w recriwtio.

Am ragor o wybodaeth, ewch i:

<https://jobhelp.dwp.gov.uk/>

<https://employerhelp.dwp.gov.uk//>

Rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi

Mae nifer o wefannau ac adnoddau sy'n rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am bopeth sy'n ymwneud â COVID-19:

- Iechyd Cyhoeddus Cymru
<http://www.icc.gig.cymru/>
- Llywodraeth Cymru <http://www.llyw.cymru>
- Llywodraeth y DU www.gov.uk
- Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg
<https://cwmtafmorgannwg.wales/>
- Newyddion BBC Wales/BBC Cymru
- Wales online
- Newyddion ITV Wales

Ymunwch â'u tudalennau Facebook i gael y newyddion diweddaraf wrth iddo ddiwydd.

Tudalennau Facebook defnyddiol

Os ydych chi'n gallu mynd ar Facebook, mae 'Rhwydweithiau'r Coronafeirws' yn cael eu sefydlu ym mhob tref/pentref ledled RhCT. Dyma gyfle gwyh i gymryd rhan a chael yr wybodaeth ddiweddaraf am yr hyn sy'n digwydd a'r cymorth sydd ar gael yn eich ardal chi.

A wyddoch chi fod Gwasanaeth Llyfrgelloedd RhCT yn darparu cwisiau dyddiol, argymell llyfrau a chynnig gweithgareddau i'ch difyrru a'ch diddanu. Mae rhagor o wybodaeth ar dudalen Facebook 'Llyfrgelloedd RhCT' neu www.rctcbc.gov.uk/llyfrgelloedd.

Cadwch lygad am y newyddion diweddaraf gan 'The Hapi Project'. Hefyd, mae Gwasanaethau Hamdden RhCT yn postio ymarferion ar Facebook bob dydd.

Dolenni Cyswllt Defnyddiol

Gwasanaethau Cymorth Defnyddiol:

Mencap Cymru - Llinell Gymorth

Gwasanaethau Anabledd Dysgu **0808 808 1111**

Men's Sheds Cymru - Rheolwr y Prosiect - **07799 746459**

Age UK / Age Cymru - Llinell Cynghor a Gwybodaeth
0800 6781602

Gofalwyr Cymru - Gwasanaeth Gofalwyr Hanfodol
02920 811370

Ymddiriedolaeth Gofalwyr De-ddwyrain Cymru
01495 769996

Gofal Mewn Galar Cruse - **0808 808 1677**

Anabledd Cymru - **02920 887325**

Cefnogaeth Benodol:

Llinell Gymorth Gofal Canser Tenovus - **0808 808 1010**

Llinell Gymorth Canser Macmillan - **0808 808 0000**

Llinell Gymorth Marie Curie - **0800 090 2309**

Llinell Gymorth Cymdeithas Alzheimer - **0333 150 3456**

Llinell Gymorth Dementia UK - **0800 888 6678**

Llinell Gymorth Cymdeithas Strôc Cymru - **0303 3033 100**

British Heart Foundation- tudalen gymorth â'r Coronafeirws
www.bhf.org.uk/information-support/coronavirus-and-you
Llinell gymorth - **0300 330 3311**

COVID-19 a Phobl Ifainc

Mae ystod o gymorth ar gael i bobl ifainc ar y tudalennau Facebook yma:

Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuentid
Bridge the Gap - Cymorth â Iechyd Meddwl Plant
Young Minds

The Mix

Gweithredu dros Blant

Gwasanaeth Cwnsela 'Eye to Eye' i bobl ifainc -
www.eyetoeye.wales neu **01443 202940**

Dolenni i'r prif wefannau ar gyfer pobl ifainc

Carers UK:

<https://www.carersuk.org/help-and-advice/coronavirus-covid-19/coronavirus-covid-19>

Hwb Cymru i bobl ifainc sy'n teimlo'n bryderus neu angen cyngor:

<https://hwb.gov.wales/parthau/diogelwch-ar-lein/teimlo-n-bryderus-angen-gwybodaeth-eisiau-cyngor/>

Canllaw hawdd ei ddarllen i'ch helpu i ddeall sut mae cadw unigolion sy'n gwarchod yn ddiogel:

<https://lyw.cymru/canllawi-ar-amddiffyn-pobl-sydd-fwyaf-tebygol-o-fynd-yn-wael-iawn-o-coronafeirws-gwarchod-canllaw>

Mae modd lawrlwytho'r llythyr i gynhalwyr ifainc fynd ag ef i fferyllfeydd i ddangos eu bod yn gynhalwr yma:

<https://carers.org/around-the-uk-our-work-in-wales/wales-covid19>

barod

Mae Barod yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth gyfrinachol

yn rhad ac am ddim i bobl ifainc neu unrhyw un sy'n pryderu am berson ifanc mewn perthynas â chymryd cyffuriau ac yfed alcohol. Mae modd i bobl ifainc gysylltu â'r sefydliad yn uniongyrchol drwy ffonio

Llinell Gymorth DASPA ar 0300 333 0000 neu fynd i <https://referrals.daspa.org.uk/tpn/>

COVID-19 a Rhieni a Theuluoedd

Rhai tudalennau/gwefannau Cymorth Rhianta defnyddiol:

Cymorth ag Ymddygiad Heriol CIC
Sunshine Support
Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth
Contact - i deuluoedd â phlant anabl
Scope
Barnardos
Challenging Behaviour Foundation
ADHD Foundation
SNAP Cymru
Cerebra

The Play Yard – Cynnig cinio am ddim

Mae The Play Yard yn Nhreforci yn cynnig cinio am ddim i deuluoedd ag un neu fwy o blant sydd o'r farn fod ei angen arnyn nhw ar hyn o bryd. Hefyd, mae basgedi bwyd ar gael. Mae £5 yn cael ei hawgrymu fel rhodd. Mae rhagor o wybodaeth ar eu tudalen Facebook 'The Play Yard', neu ffoniwch **01443 303300**.

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR

CARERS TRUST

Mae gyda'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr wybodaeth bwrpasol ar gyfer Cynhalwyr Ifainc a Chynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc. Mae rgagor o wybodaeth ar gael yma:

<https://carers.org/getting-support-if-you-are-a-young-carer-or-young-adult-carer/information-on-coronavirus-covid-19-for-young-carers-and-young-adult-carers>

The Mix

Mae The Mix yn darparu cefnogaeth gyfrinachol yn rhad ac am ddim i bobl ifainc o dan 25 oed. Mae gwybodaeth ar y wefan am eich hawliau, sut i edrych ar ôl eich hun yn ystod pandemig y Coronafeirws, a gwybodaeth benodol ar gyfer Cynhalwyr Ifainc a Chynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc. Maen nhw hefyd yn darparu gwasanaeth os oes rhaid anfon neges oherwydd argyfwng, llinell gymorth a sgwrs ar-lein os oes angen i chi siarad â rhywun.

Young Minds

Mae Young Minds yn elusen sy'n canolbwyntio ar iechyd a lles plant a phobl ifainc. Mae'r wefan yn cynnig cymorth os ydych chi'n ei chael hi'n anodd o ran eich iechyd meddwl, yn ogystal â blogiau penodol i'ch helpu chi i ymdopi â sefyllfa'r Coronafeirws.

Honeypot

Mae Honeypot yn elusen i blant. Maen nhw wedi llunio rhestr o awgrymiadau ar gyfer plant a phobl ifainc sy'n hunanynysu gartref.

Cefnogaeth gan y Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuentid

Mae gyda Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuentid RhCT ystod o gefnogaeth ar-lein i bobl ifainc ledled RhCT yn ystod y cyfnod heriol yma. Mae hyn yn cynnwys:

- Clybiau Ieuentid Ar-lein
- Gwasanaeth negeseuon gwib gyda Gweithwyr Ieuentid (12:00-2:00 & 6:00-8:00)
- Rhaglen weithgareddau ar-lein
- Gweithdai
- Sesiwn Holi ac Ateb byw ar Instagram
- Strategaethau ymdopi
- Cyfeirio at sefydliadau iechyd meddwl
- Awgrymiadau ar gyfer mynd i'r afael ag unigedd

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i WICID.tv neu gyfrifon Facebook, Instagram neu Snapchat y Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuentid.