

Newyddion i

GYNHALWYR SY'N GWEITHIO

Yr holl wybodaeth ddiweddaraf ar gyfer gweithwyr sydd â chyfrifoldebau fel cynhalwyr



CynhalwyrSynGweithio@
rctcbc.gov.uk

Arolwg ar y cymorth sydd ar gael i aelodau staff sydd â chyfrifoldebau gofalu di-dâl:

Flwyddyn ar ôl cyflwyno'r Canllawiau i Gynhalwyr sy'n Gweithio, a gwyliau â thâl i Gynhalwyr ar gyfer staff Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf, bydden ni'n gwerthfawrogi'n fawr pe byddai modd i chi roi amser o'ch diwrnod i rannu eich barn gyda ni ar y ddarpariaeth cymorth sydd ar gael i gynhalwyr sy'n gweithio ar hyn o bryd.

Does dim angen i chi fod yn gynhaliwr sy'n gweithio yn bersonol i lenwi'r arolwg yma, gan ein bod ni'n gobeithio cael ymatebion gan gydweithwyr ledled y Cyngor sydd â safbwyntiau gwahanol.

Bydd eich ymatebion yn ein helpu ni i gael gwell dealltwriaeth o sut y mae cyflwyno cymorth i gynhalwyr sy'n gweithio wedi cael effaith, a ph'un a oes meysydd y mae modd gwella arnyn nhw yn y dyfodol. Llenwch yr arolwg ar-lein yma:

<https://RCTCBC.welcomesyourfeedback.net/yeqt10>

ACHLYSURON WYTHNOS Y CYNHALWYR 2023:



Ymgyrch flynyddol yw Wythnos y Cynhalwyr, sy'n cychwyn ddydd Llun 5 Mehefin eleni. Dysgwch ragor am yr ystod o weithgareddau ac achlysuron a gaiff eu cynnal yn ystod yr wythnos a allai fod o ddiddordeb i chi.

Yn ystod Wythnos y Cynhalwyr 2023, byddwn ni'n cynnal achlysur i gynhalwyr sy'n gweithio i Gyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf:

Caffi Cynhalwyr, Wythnos y Cynhalwyr Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf: Hunan-eiriolaeth i Gynhalwyr sy'n Gweithio gyda Chynhalwyr Cymru



Dydd Iau 8 Mehefin, 1-2pm trwy Microsoft Teams.

Rydyn ni'n edrych ymlaen at gael Cynhalwyr Cymru yn ymuno â ni yn y sesiwn yma, ble byddwn ni'n canolbwyntio ar hunan-eiriolaeth. Bydd y gweithdy yma yn trafod tri maes: Cyfathrebu'n effeithiol, deall eich hawliau, a chydabod eich teimladau. Mae'r cyfarfodydd yma'n anffurfiol, yn gyfrinachol, ac yn agored i bob aelod o staff yr awdurdod lleol sydd â chyfrifoldebau yn gynhalwyr. Fydd y cyfarfod [ddim yn cael ei recordio](https://rct.learningpool.com/course/view.php?id=2068).

Cadwch eich lle, yma: <https://rct.learningpool.com/course/view.php?id=2068>

Byddwn ni hefyd yn cynnal achlysur ar gyfer Busnesau Bach a Chanolig yn Rhondda Cynon Taf:

Cefnogi eich gweithwyr sy'n cadw'r ddysgl yn wastad rhwng gwaith a gofal yn Rhondda Cynon Taf



Dydd Mawrth, 6 Mehefin, 9.30am – 10.30am trwy Microsoft Teams.

Bydd Cyflogwyr i Gynhalwyr yn egluro i Fusnesau Bach a Chanolig sut mae modd iddyn nhw gael gafael ar adnoddau rhad ac am ddim gan ddefnyddio aelodaeth ymbarél yr awdurdod lleol, a hynny i'w helpu i gefnogi eu haelodau staff sy'n gofalu yn well, gan gynnwys: e-ddysgu, astudiaethau achos, pecynnau cymorth cyflogwyr, llawlyfrau a chanllawiau.

Mae modd i Fusnesau Bach a Chanolig gadw eu lle ar y sesiynau ar-lein yma drwy'r ddolen Eventbrite yma: <https://www.eventbrite.co.uk/e/supporting-your-employees-who-are-balancing-work-and-care-in-rct-tickets-626976221757>

Rhannwch gydag unrhyw Fusnes Bach neu Ganolig lleol a allai fod â diddordeb.

Digwyddiadau ac achlysuron yn ystod Wythnos y Cynhalwyr gyda Chynllun Cynnal y Cynhalwyr, Rhondda Cynon Taf:



Bydd Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf yn cynnig prosiect cynnal y cynhalwyr ystod o weithgareddau cyffrous a chroesawgar dros yr wythnos ar gyfer cynhalwyr di-dâl sy'n byw yn Rhondda Cynon Taf, felly gobeithio y bydd rhywbeth at ddant bawb. Os ydych chi'n gofalu am rywun a heb fynychu un o'u hachlysuron yn y gorffennol, beth am roi cynnig arni?

Os oes gyda chi diddordeb yn un o'r gweithgareddau ac achlysuron sydd ar gael yn ystod yr wythnos, e-bostiwch: CynnalCynhalwyr@rctcbc.gov.uk i gadw eich lle.

Dydd Llun Da (Marvellous Monday) – Dydd Llun 5 Mehefin

Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW, rhwng 10.30am a 12.00pm.

Mae'r achlysur yma'n gyfle i wŷr, brodyr, meibion, teidiau a thadau gwrdd ag eraill sydd yn yr un sefyllfa â nhw, a hynny dros weithgaredd ymarferol mewn lleoliad hamddenol.

Siop Siarad (Chatterbox) – Achlysur Arbennig ar gyfer Wythnos y Cynhalwyr! – Dydd Mawrth 6 Mehefin

Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW, rhwng 10.00am a 11.30am.

Bore coffi croesawgar i gynhalwyr i gael sgwrs dros banded, gyda syrpréis ychwanegol i nodi Wythnos y Cynhalwyr!

Cymuned Greadigol – Dydd Mawrth 6 Mehefin

Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW, rhwng 6.15pm a 7.45pm. Bydd y gweithdy yma'n dda i'r meddwl a'r enaid. Dyma gyfle celfyddydol i edrych yn fanylach ar themâu megis cysylltiadau, straeon personol a chymuned. Beth am ddysgu sgil newydd gan yr artist, Hannah, a chreu eich darn eich hun i fynd adref gyda chi?

Cerddwyr Rhyfeddol (Wondrous Walkers) – Her Gymunedol – Dydd Mercher 7 Mehefin

Parc Coffa Ynysangharad, Pontypridd, CF37 4PD, rhwng 10am a 1.30pm.

Gorau chwarae cyd chwarae! Ymunwch â Chynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf ar her gerdded hwyl a chyfeillgar. Byddwn ni'n dod ynghyd i wneud cymaint o lapiau â phosibl mewn 3 awr. P'un a oes modd i chi eu helpu nhw i wneud 1 lap neu 10 lap, maen nhw eich angen chi! Rydyn ni'n annog chi i ddod â phicnic gyda chi.

Dydd Iau Diolchgar (Thank you Thursday) – Achlysur Dathlu – Dydd Iau 8 Mehefin

Eglwys Deml y Bedyddwyr, Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 1QP, rhwng 11.00am a 1.00pm. Bydd yr achlysur yma'n cydnabod a dathlu cynhalwyr di-dâl yn ein cymunedau a'r gwahaniaeth y maen nhw'n eu gwneud bob dydd. Os oes gyda chi gynhaliwr mewn golwg y dylai cael ei ddathlu, ewch i: <https://online1.snapsurveys.com/interview/e36b290b-eb13-4237-b02d-8cc8f4cdf980> i gyflwyno'ch enwebiad ac am ragor o wybodaeth. Os hoffech chi wylïo'r achlysur, cysylltwch â Chynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf i gofrestru eich diddordeb i fod yn bresennol.

Bitesize: Materion Ariannol – Dydd Gwener 9 Mehefin

Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW, rhwng 1pm a 2pm.

Yn y gweithdy yma byddwch chi'n dysgu am beth sydd ar gael yn y gymuned leol, dysgu ffyrdd newydd i ofalu am ein ceiniogau gwerthfawr, fel bod modd i'r punnoedd ofalu amdanyn nhw eu hunain!



prosiect cynnal y cynhalwyr

I gael gwybod rhagor am wasanaethau Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf:

E-bost: cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk

Ffôn: 01443 281463

Cymorth yn y gwaith i Gynhalwyr sy'n gofalu am bobl â chanser

Dydd Gwener 9 Mehefin, rhwng 10am a 11.30am, drwy Zoom.

Bydd Maggie's yn cynnal gweminar ble fydd y gwestai arbennig, Sam Mooney, yn rhannu ei phrofiad personol hi o ofalu am ei diweddar briod wrth weithio i AXA Health. Bydd hi'n sgwrsio â Phennaeth Canolfan Maggie's yn Newcastle ar sut y mae modd i gydweithwyr a gweithleoedd gefnogi gofalwyr, yr effaith y mae modd i ddiagnosis canser ei chael ar berthnasoedd ffrindiau a theulu, a sut y mae modd i Maggie's helpu.

Mae'r ddolen i gofrestru yma: https://maggies-org.zoom.us/webinar/register/WN_oZJ4oH1uR16v57GGGZ9gWQ



Gweithdy Cynhalwyr sy'n Gweithio gyda Gofal Cymdeithasol Cymru



Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**

Dydd Mercher, 21 Mehefin, 11am-12pm, Zoom

Mae Gofal Cymdeithasol Cymru yn cynnal sesiwn wybodaeth ar gyfer:

- Unrhyw un sy'n gynhalwyr di-dâl y tu allan i'r gwaith
- Unrhyw un sy'n rheolwr ac sydd eisiau dysgu sut mae modd iddyn nhw helpu unigolion y garfan (sy'n gynhalwyr di-dâl y tu allan i'r gwaith).

Bydd y sesiwn hefyd yn darparu gwybodaeth ar sut i nodi a chefnogi cynhalwyr di-dâl sydd ddim yn gweithio. **Cadwch eich lle, yma:** <https://www.eventbrite.co.uk/e/gweithdy-gofalwyr-syn-gweithioworking-carers-workshop-tickets-637946423927>

Crynodeb o achlysur mis Ebrill ar gyfer cynhalwyr sy'n gweithio i Gyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf:

Roedden ni'n ddigon lwcus i gael Cynhalwyr Cymru i ymuno â ni i gynnal sesiwn rithwir ar sut i ymdopi â theimladau o euogrwydd fel cynhaliwr sy'n gweithio ym mis Ebrill. Yn dilyn y sesiwn yma, rydyn ni wedi diweddarau ein tudalen RCT Source i gynnwys yr adnoddau a gafodd eu henwi yn ystod y sesiwn, yn ogystal â sleidiau'r cyflwyniad o'r diwrnod: <https://rct.learningpool.com/course/view.php?id=2068>

Mae modd i chi hefyd ddod o hyd i ragor o wybodaeth ar sut i ymdopi ag euogrwydd, dicter ac emosiynau anodd eraill ar wefan Carers UK yma: <https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/wellbeing-hub/managing-difficult-emotions-quilt/>

RHAGOR O ADNODDAU I GYNHALWYR SY'N GWEITHIO:

Mae gyda Hwb Lles Cynhalwyr Cymru –

Adnoddau a syniadau ar sut i helpu i gefnogi eich lles, fideos ymwybyddiaeth ofalgar ac adnoddau ar reoli emosiynau anodd: <https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/wellbeing-hub/>

F'amser i – Sesiynau Cymorth ar-lein gan Cynhalwyr Cymru –

Mae sesiynau 'F'amser i' yn ymdrin ag amrywiaeth eang o bynciau. Mae sesiynau sydd ar y gweill yn cynnwys: bore lles, sesiwn celf cwilsio, gweithdy cymorth cyntaf i oedolion, a sesiynau gwybodaeth ar bynciau fel benthycwyr arian didrwydded, ac atal twyll.

Cadwch lygad ar eu hamserlen yma:

<https://www.carersuk.org/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/online-support-sessions/>



Sesiynau 'Care for a Cuppa' gan Gynhalwyr Cymru – Os hoffech chi gwrdd â chynhalwyr eraill, rhannu profiadau, a chydgefnogaeth, efallai y bydd gyda chi ddiddordeb yn sesiynau 'Care for a Cuppa' Cynhalwyr Cymru.

Mae'r sesiynau'n cynnwys:

- Dydd Llun 12 Mehefin, rhwng 3pm a 4pm
- Dydd Llun 19 Mehefin, rhwng 3pm a 4pm
- Dydd Iau 22 Mehefin, rhwng 7.30pm a 8.30pm (croeso i gynhalwyr sy'n gweithio yn arbennig)
- Dydd Llun 26 Mehefin, rhwng 3pm a 4pm



Am ragor o wybodaeth ac i gadw eich lle, ewch i: <https://www.carersuk.org/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/online-meetups/care-for-a-cuppa/>

Llinell gymorth C. A. L. L – Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol –



Mae modd i C.A.L.L. ddarparu cymorth emosiynol yn y Gymraeg a'r Saesneg ar gyfer cynhalwyr yng Nghymru. Maen nhw ar gael o fore gwyn tan nos, bob diwrnod o'r flwyddyn. Ffoniwch nhw ar 0800 132 737 neu decstio 'help' i 81066.

Care First –

Mae'r gwasanaethau sydd ar gael yn cynnwys cwnsela rhad ac am ddim dros y ffôn ac ar-lein a Therapi Gwybyddol Ymddygiadol.

Mae'r gwasanaeth yn GWBL GYFRINACHOL ac nid oes unrhyw wybodaeth bersonol yn mynd yn ôl i'r sefydliad. Mae Care First ar gael i bob aelod o staff ac mae modd cael mynediad ato o fore gwyn tan nos, bob diwrnod o'r flwyddyn.



Care first

Darganfyddwch ragor yma:

<http://inform/cy/wellbeingforstaff/carefirst/carefirst.aspx>

Rhwydwaith Anabledd a Chynhalwyr i Staff –



Mae'r Rhwydwaith Anabledd a Chynhalwyr yn gyfle i wneud gwahaniaeth a chael effaith gadarnhaol ar gydweithwyr eraill sydd ag anabledd neu gyfrifoldebau gofalu. Am ragor o wybodaeth, neu pe hoffech chi ymuno, e-bostiwch

RhwydwaithAnableddaChynhalwyrStaff@rctcbc.gov.uk