Newyddion i

GYNHALWYR SY'N GWEITHIO

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

support • carers • project

RHONDDA CYNON TAF

CynhalwyrSynGweithio@rctcbc.gov.uk

Rhifyn 1 | Hydref/ Gaeaf 2022

Croeso i gylchlythyr ar gyfer staff CBSRhCT sy'n cydbwyso rôl fel cynhaliwr di-dâl gyda gweithio yn y Cyngor. Dyma ein rhifyn cyntaf ac rydyn ni'n gobeithio y bydd e'n ddefnyddiol i chi.

Os oes unrhyw awgrymiadau gyda chi ynglŷn â'r hyn yr hoffech chi ei weld y tro nesaf, e-bostiwch: **CynhalwyrSynGweithio@rctcbc.gov.uk**

Tu mewn

Achlysuron sydd ar y gweill i staff y Cyngor

Sesiynau cymorth ar-lein i gynhalwyr

Cardiau Gostyngiad

Crynodeb o'r Newyddion

WYTHNOS Y CYNHALWYR YNG NgBSRhCT

Hoffen ni ddiolch yn fawr iawn i bawb a ddaeth i'r achlysuron lansio ar gyfer y Canllawiau i Gynhalwyr sy'n Gweithio ac Absenoldeb â Thâl i Gynhalwyr yn ystod Wythnos y Cynhalwyr eleni!

Hoffen ni hefyd ddweud diolch yn fawr iawn i Jane Healey a Catherine Reynolds o'r grŵp Cyflogwyr i Ofalwyr (Gofalwyr Cymru) am ddod i siarad â ni. Gwnaethon nhw gynnal cyflwyniad manwl yn llawn cyngor ac awgrymiadau ar sut i gael cymorth os ydych chi'n gynhaliwr a sut y mae modd i chi roi cymorth i eraill hefyd.

- **Sleidiau Cyflwyniad yr achlysur lansio 'Rhoi Cymorth i'n Cynhalwyr sy'n Gweithio'**
- **Canllawiau i Gynhalwyr sy'n Gweithio**
- **Geirio'r adran ar absenoldeb i gynhalwyr a'r ffurflen gais yn y Polisi Absenoldeb â Chaniatâd**
- **Tudalen fewnrwyd staff "Eich cyfrifoldebau rhoi gofal"**

Os ydych chi'n cael unrhyw anhawster cael mynediad i unrhyw un o'r adnoddau yma, e-bostiwch **CynhalwyrSynGweithio@rctcbc.gov.uk**

Clywch oddi wrth Jane Healey... Rheolwr Hwb Cyflogwyr i Ofalwyr Cymru, Gofalwyr Cymru

Tudalen 4

Cofrestrwch gyda chynllun cynnal y Cynhalwyr!

Tudalen 5

Gwasanaeth Gwrando a Chefnogaeth

Tudalen 8

Wythnos Gofalwyr

efc cymru cyflogwyr i ofalwyr

Clywch oddi wrth Gynhalwyr eraill

Blogiau Wythnos y Cynhalwyr yng Nghymru (Carers UK)

Cyhoeddodd Carers UK gyfres o flogiau wedi'u hysgrifennu gan gynhalwyr yn ystod Wythnos y Cynhalwyr. Yn y blogiau, mae cynhalwyr yng Nghymru yn rhannu eu profiadau, eu meddyliau a'u syniadau. Beth am eu darllen nhw?

Wythnos Gofalwyr

Podlediad ac Erthygl â Chyngor i Gynhalwyr sy'n Gweithio (Carers UK)

Yn y podlediad yma, sydd yn para cyfnod perffaith ar gyfer egwyl dros baned, mae Jane yn sôn am ei phrofiadau yn cydbwyso bod yn gynhaliwr a gweithio. Mae hi'n cynnig ei chyngor ac awgrymiadau da i gynhalwyr eraill sy'n gweithio.

gofalwyr CYMRU

ACHLYSURON AR Y GWEILL AR GYFER STAFF Y CYNGOR:

Mae Diwrnod Hawliau Cynhalwyr eleni (Dydd Iau 24 Tachwedd) yn gyfle gwych i ni ddod at ein gilydd ond hefyd i ddysgu mwy am ein hawliau yn y gweithle fel cynhalwyr di-dâl. Byddwn ni'n cynnal dau achlysur: un rhithwir ac un wyneb yn wyneb yn ystod yr wythnos yna. Dewch i ymuno â ni!

Caffi i Gynhalwyr CBSRhCT

Dydd Mercher 23 Tachwedd 2022 rhwng 1 a 2pm ar Microsoft Teams

Bydd hwn yn gyfle i gwrdd mewn lleoliad hamddenol a chefnogol a chael sgwrs gyda chynhalwyr eraill sydd hefyd yn gweithio i'r Cyngor.

Bydd Gofalwyr Cymru yn ymuno â ni i gynnal sesiwn Holi ac Ateb fyw a byddan nhw'n ateb unrhyw gwestiynau sydd gyda chi. Bydd hwn hefyd yn gyfle i gael sgwrs am ba weithdai yr hoffech chi eu gweld yn y dyfodol, ac i siarad â'r garfan Cynhalwyr sy'n Gweithio.

Mae croeso i chi ddod â'ch cinio gyda chi! Bydden ni wrth ein bodd yn cwrdd â chi.

Cadwch eich lle yma:

- **Tudalen y cwrs "Eich cyfrifoldebau rhoi gofal" ar RCT Source**
- **CynhalwyrSynGweithio@rctcbc.gov.uk**

Fydd y sesiwn yma ddim yn cael ei recordio gan ein bod ni am i bobl deimlo'n gyfforddus i siarad yn agored. Os oes well gyda chi, mae croeso i chi gyflwyno cwestiynau'n ddienw i'w hateb ar y diwrnod mewn e-bost i **CynhalwyrSynGweithio@rctcbc.gov.uk**

RHONDDA CYNON TAF gofalwyr CYMRU

Dathliadau Diwrnod Hawliau Cynhalwyr

Mewn partneriaeth â Chynllun Cynnal y Cynhalwyr, byddwn ni'n cynnal achlysur wyneb yn wyneb yn ystod y dydd i staff y Cyngor sydd â chyfrifoldebau fel cynhalwyr. Bydd mwy o fanylion yn dilyn, ond cofiwch gadw'r diwrnod yn rhydd!

Bydd stondinau gwybodaeth, gweithwyr proffesiynol wrth law i ateb unrhyw ymholiadau a rhoi cymorth, amrywiaeth o weithgareddau llawn hwyl, bwyd, a gweithdai gyda'r nod o'ch helpu chi yn eich rôl fel cynhaliwr.

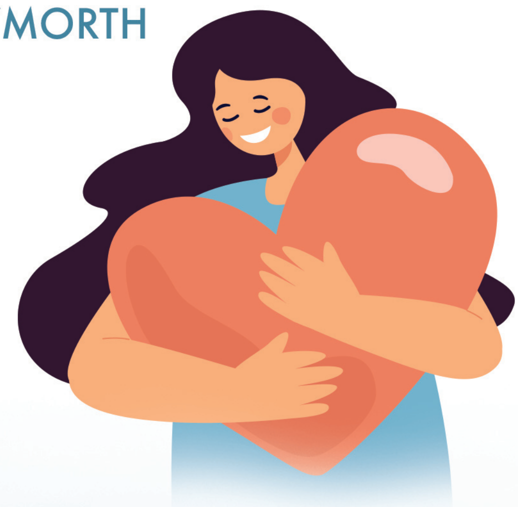
Bydd Cyflogwyr i Ofalwyr a Gofalwyr Cymru yn ymuno â ni i gynnal gweithdy yn ystod y dydd ar eich hawliau yn y gweithle. Byddan nhw hefyd ar gael drwy gydol y dydd i siarad â chi ac ateb unrhyw gwestiynau. Dewch i ddarganfod rhagor!

Dydd Gwener 25 Tachwedd
rhwng 10.30am a 2.30pm
Canolfan Hamdden Llantrisant,
Lôn Tir Meibion, Parc Porth y De CF72 8DJ

E-bostiwch
CynhalwyrSynGweithio@rctcbc.gov.uk
i gadw eich lle.

Me Time

SESIYNAU CYMORTH AR-LEIN (CARERS UK)



Mae sesiynau cymorth ar-lein Carers UK yn cynnwys sesiynau gwybodaeth a rhagor o achlysuron â gweithgareddau therapiwtig.

Maen nhw'n ymdrin ag ystod eang o bynciau gwahanol. Maen nhw hefyd ar adegau gwahanol, felly dyma obeithio bod rhywbeth y bydd modd i chi fynd iddo.

Bydd achlysuron sydd i ddod yn trafod/cynnwys:

- Cymorth gyda chostau ynni a gwariant sy'n gysylltiedig ag anabledd
- Hygyrchedd Digidol
- Ioga tra'n chwerthin
- Aromatherapi
- Ymwybyddiaeth Ofalgar
- Paratoi ar gyfer Asesiad o Anghenion y Cynhaliwr
- Natur a'r '5 ffordd at les'
- Cwyno
- Ymwybyddiaeth am glefyd Alzheimer

Ddydd Mercher 12 Hydref, bydd Carers UK yn cynnal sesiwn Cadw Cofnod Creadigol, yn benodol ar gyfer cynhalwyr sy'n gweithio, rhwng 7 ac 8pm.

Mae hwn yn gyfle i fod yn greadigol, ymlacio, a chysylltu ag eraill y tu fas i'ch gwaith a'ch rôl fel cynhaliwr mewn sesiwn cadw dyddlyfr therapiwtig fydd yn ysgogi'r meddwl.

Byddwch chi'n dysgu am Gadw Cofnod Creadigol ac yn cwrdd â chynhalwyr eraill sy'n gweithio.

Tudalen Wybodaeth a Chofrestru ar gyfer Sesiynau Cymorth 'Me Time' Ar-lein Carers UK

YMUNWCH Â'R RHWYDWAITH ANABLEDD A CHYNHALWYR!

Fel aelod o'r rhwydwaith i staff, byddwch chi'n cael cymorth gan weithwyr eraill sydd â phrofiadau tebyg, cael gwybod am y cymorth sydd ar gael, ac yn helpu i roi cyngor i'r Cyngor ar sut i wella ansawdd bywyd gwaith cynhalwyr.

Mae cyfarfodydd bob chwech i saith wythnos a bydden ni wrth ein bodd yn eich gweld chi yno!

Os oes gyda chi ddiddordeb mewn ymuno, neu os ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth, e-bostiwch **RhwydwaithAnableddaChynhalwyr@rctcbc.gov.uk** neu ffoniwch **01443 444529.**

RHWYDWAITH ANABLEDD A CHYNHALWYR STAFF DISABILITY & CARERS NETWORK

MYNEDIAD NEWYDD I HWB DIGIDOL CYFLOGWYR I OFALWYR:

Rydyn ni'n falch iawn o rannu ein bod ni fel Cyngor bellach yn aelodau **Cyflogwyr i Ofalwyr** (fforwm busnes Carers UK).

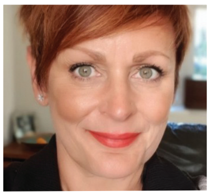
Fel aelod, mae gyda ni fynediad llawn i adnoddau ar eu platfform ar-lein: EfC Digital.

Mae'r adnoddau sydd ar gael yno yn cynnwys pecynnau cymorth, erthyglau barn arbenigol, newyddion polisi a chanllawiau hanfodol, yn ogystal â modiwlau e-Ddysgu.

Cofrestrwch yma: **https://efcdigital.org/** gan ddefnyddio ein cod aelodaeth: EFC1968

efc cymru cyflogwyr i ofalwyr

"Mae'n hynod bwysig bod cynhalwyr yn cael cymorth yn y gwaith"



Jane Healey
Rheolwr Hwb Cyflogwyr i Ofalwyr Cymru, Gofalwyr Cymru

Yn ystod y pandemig roedd rhywbeth am Gapten Tom ar y teledu wnaeth wneud i mi grio bob tro y gwelais i fe – am gamp ryfeddol i godi £32.8 miliwn i'r GIG.

Tan i mi ymuno â Gofalwyr Cymru ym mis Awst 2020, doeddwn i ddim yn gwybod fod cynhalwyr di-dâl yn arbed £33 miliwn y dydd i economi Cymru, sef £8.1 biliwn dros flwyddyn. Roedd cyflawniad Capten Tom yn anhygoel ond, ar ôl bod yn gynhaliwr di-dâl sy'n gweithio, rwy'n meddwl bod angen i ni ddathlu ein gwerth a'r hyn rydyn ni'n ei gyfrannu at yr economi yn llawer mwy agored. Rhaid i ni ddechrau gyda sgyrsiau am ein cyfrifoldebau gofal.

Rwy'n angerddol bod y cymorth cywir yn y gweithle yn hanfodol. Wedi'r cyfan, bydd gan 2 o bob 3 ohonon ni gyfrifoldebau gofal ar ryw adeg yn ein bywydau: **"Bydd dau o bob tri ohonon ni'n gofalu am rywun".**

Ar hyn o bryd, mae 1 o bob 4 ohonon ni'n cydbwyso gwaith a gofal. Heb y cymorth cywir, mae modd i'n sgiliau a'n profiad ni gael eu colli o'r gweithle, neu mae'n bosibl y bydden ni'n lleihau oriau gwaith a rhoi'r gorau i gyfleoedd i ddatblygu. Mae'r gost bosibl i sefydliadau pan fyddwn ni'n gadael y gwaith neu'n lleihau oriau gwaith yn enfawr, felly rydyn ni nid yn unig yn werthfawr i economi Cymru ond i fusnesau hefyd.

Wnes i erioed adnabod fy hun fel cynhaliwr a wnes i frwydro am bum mlynedd. Roeddwn i ond yn bod yn aelod da o'r teulu, on'd oeddwn i? Wnes i ddim gofyn am gymorth a chafodd hynny effaith andwyol ar fy iechyd a fy lles fy hun. Mae'r rhan fwyaf o gynhalwyr yn cymryd dwy flynedd i gydnabod eu statws ac yna'n aml dim ond pan fyddan nhw mewn argyfwng. Y cynharaf y bydd modd i ni helpu pobl i gydnabod eu bod nhw'n gynhaliwr, y cynharaf y bydd modd eu cyfeirio nhw at gymorth, ac mae cymorth ar gael. Mae angen i ni wneud siarad am fod yn gynhaliwr yn sgwrs arferol.

Rydw i wrth fy modd bod Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf wedi dod yn aelod o Gyflogwyr i Ofalwyr ac yn edrych ymlaen at weithio gyda'r garfan a rhoi cymorth i staff. Ar ôl treulio amser yn ystod Wythnos y Cynhalwyr gyda staff a chydweithwyr yn y cyngor, dwi'n gwybod fod cymorth gwych ar gael, felly cymerwch olwg a rhannwch gydag unrhyw un a allai fod mewn angen.

efc cymru cyflogwyr i ofalwyr — gofalwyr CYMRU

Ydych chi'n byw yn RhCT? Cofrestrwch gyda chynllun cynnal y Cynhalwyr!

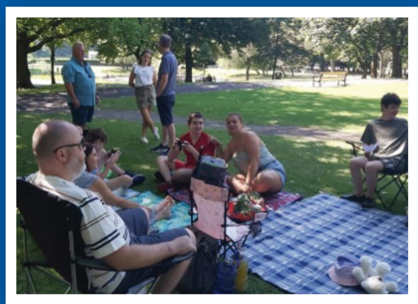
Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn cynnal ystod eang o wasanaethau ac achlysuron i gynhalwyr di-dâl sy'n byw yn Rhondda Cynon Taf. Mae'r rhain yn cynnwys diwrnodau mas, grwpiau cymorth rheolaidd, cwnsela, mynediad am bris gostyngol i wasanaethau hamdden, a chardiau brys.

Mae rhai o'u hachlysuron diweddar yn cynnwys teithiau i Drayton Manor ac i weld Chicago the Musical, Barbwr a Brechdan, Creu Gemwaith, Rafftio Dŵr Gwyn a Gweithdai Gwneud Siocled ym Mharc Treftadaeth Cwm Rhondda, yn ogystal â mynd i weld Dinosaur World Live!

Maen nhw hefyd yn cynnal gwasanaethau ar gyfer cynhalwyr sy'n oedolion ifainc (18-25 oed) ac ar gyfer brodyr a chwiorydd sy'n gynhalwyr oedran ysgol. Mae llawer yn digwydd bob amser ac rydyn ni'n argymell yn gryf eich bod chi'n cofrestru os ydych chi'n byw yn yr ardal.

- **Taflen Gwasanaethau Cynllun Cynnal y Cynhalwyr**
- **Cylchlythyr Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 'Newyddion i Gynhalwyr'**
- **Tudalen Facebook Cynllun Cynnal y Cynhalwyr**
- **Tudalen Twitter Cynllun Cynnal y Cynhalwyr**

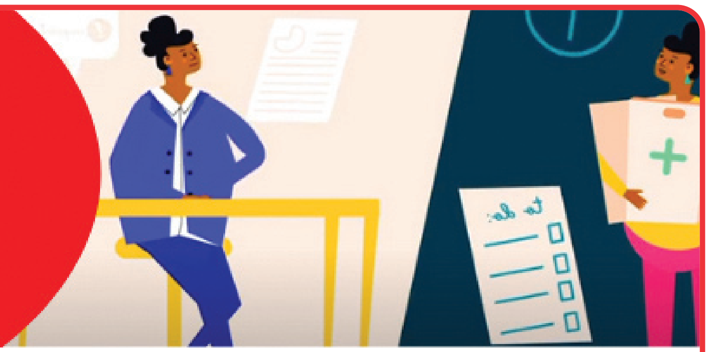
I gofrestru gyda'r cynllun neu os oes gyda chi unrhyw gwestiynau, e-bostiwch **CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk** neu ffoniwch **01443 281463**.



prosiect cynnal y cynhalwyr

Animeiddiad Cynhalwyr Sy'n Gweithio

gofalwyr CYMRU



Rhag ofn i chi ei golli! Animeiddiad Cynhalwyr Sy'n Gweithio

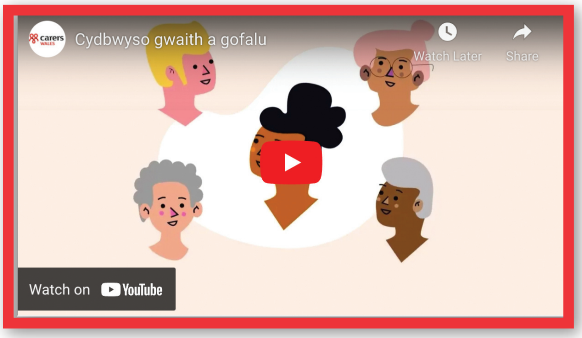
Roedden ni'n meddwl bod y fideo yma gan Ofalwyr Cymru yn ysgytwol ac rydyn ni'n meddwl ei fod e'n rhannu neges werthfawr am bwysigrwydd cael rhwydweithiau cymorth yn y gwaith, yn enwedig cyn adegau o argyfwng.

Efallai y bydd e'n werth i chi ystyried defnyddio Cynllun Cymorth i Gynhalwyr sy'n Gweithio RhCT i gael sgwrs gyda'ch rheolwr llinell am eich cyfrifoldebau fel cynhaliwr a sut maen nhw'n effeithio ar eich gwaith. Mae modd i hyn helpu i gael trefniadau yn eu lle cyn i bethau gyrraedd trobwynt annifyr.

Am ragor o wybodaeth, ewch i dudalen 16 **Canllaw i Gynhalwyr sy'n Gweithio**.

Efallai hoffech chi hefyd ystyried ymuno â'r rhwydwaith staff Anabledd a Chynhalwyr (rhagor o wybodaeth ar dudalen 4).

Animeiddiad Cynhalwyr sy'n Gweithio (Gofalwyr Cymru)



gofalwyr CYMRU

jointly

gofalwyr CYMRU
gwneud bywyd yn well i ofalwyr

Os wnaethoch chi fynd i'r achlysuron lansio "Rhoi Cymorth i'n Cynhalwyr sy'n Gweithio" yn ystod Wythnos y Cynhalwyr, efallai y byddwch chi'n cofio clywed ychydig am ap Jointly Carers UK.

Mae Jointly yn cyfuno negeseuon grŵp a rhestrau gorchwylion i'w gwneud â nodweddion defnyddiol eraill, gan gynnwys rhestrau meddyginiaeth, calendrau a rhagor. Mae modd i chi ei ddefnyddio fel ap ffôn symudol neu ar-lein. Mae'n costio £2.99.

Am ragor o wybodaeth, ewch i **https://jointlyapp.com/**

Mae'r ap ar gael ar yr App Store neu Google Play .

CARDIAU GOSTYNGIAD:

Cerdyn MAX

Cynllun gostyngiadau blaenllaw i blant sy'n derbyn gofal a phlant ag anghenion addysgol arbennig ac anableddau yw cerdyn MAX.

Mae modd i deuluoedd ddefnyddio eu Cerdyn Max mewn lleoliadau ledled y DU i gael mynediad am ddim neu am bris gostyngol. Mae hyn yn cynnwys Castell Caerffili, Castell Coch, Bowlio Deg, a llawer yn rhagor!

Am ragor o wybodaeth, ewch i https://mymaxcard.co.uk/

Arbedwch arian gyda **cherdyn Max**

Cerdyn Cymdeithas yr Arddangoswyr Sinema (CEA)

Mae Cynllun Cerdyn Cymdeithas yr Arddangoswyr Sinema yn gynllun cerdyn cenedlaethol ar gyfer sinemâu'r Deyrnas Unedig. Mae'r Cerdyn yn galluogi unigolyn anabl i hawlio tocyn sinema am ddim er mwyn i rywun fynd â fe i sinema sy'n rhan o'r cynllun.

Mae dros 90% o sinemâu yn y DU yn rhan o Gynllun Cerdyn Cymdeithas yr Arddangoswyr Sinema.

Am ragor o wybodaeth, ewch i **www.ceacard.co.uk** neu ffoniwch **01244 526 016**.

Cerdyn HYNT

Mae cerdyn HYNT yn rhoi'r modd i bobl â namau neu anableddau penodol i ddod â chynhaliwr gyda nhw am ddim i theatrau a lleoliadau celf ledled Cymru.

Am ragor o wybodaeth, ewch i **www.hynt.co.uk** neu ffoniwch **01446 401744**.

CODWCH EICH LLAIS I GAEL CYMORTH!

Roedden ni am sicrhau bod gyda chi restr o leoedd y mae modd i chi fynd iddyn nhw i siarad, yn enwedig os nad ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn siarad â phobl yr ydych chi'n eu hadnabod eisoes.

Mae'n gallu teimlo'n frawychus iawn, ond mae’n hynod bwysig estyn llaw, fel eich bod chi'n gwybod nad ydych chi ar eich pen eich hun ac yn teimlo eich bod chi'n cael cefnogaeth.

Llinell Gymorth Lles CBSRhCT:

Mae Llinell Gymorth Lles i Staff RhCT yn borth i ystod o wasanaethau cymorth gan gynnwys canllawiau hunangymorth i'w dilyn gartref.

Ffoniwch **01443 424100** neu e-bostiwch **LlinellGymorth@rctcbc.gov.uk**

Mae'r Gwasanaeth Lles hefyd wedi llunio taflen sy'n rhoi trosolwg o'r cymorth arall sydd ar gael i aelodau o staff.

Taflen y Gwasanaeth Lles

RHONDDA CYNON TAF

Gwasanaeth Gwrando a Chefnogaeth Gofalwyr Cymru:

Mae Gwasanaeth Gwrando a Chefnogaeth Gofalwyr Cymru yn cynnig cyfres o alwadau ffôn gyda rhywun sy'n deall y da a'r drwg o ran gofalu ac sy'n gallu cynnig clust i wrando.

P'un a ydych am drafod rhai o'r materion rydych yn eu hwynebu fel cynhaliwr, neu ddim ond eisiau sgwrsio, mae'r gweithwyr cyfeillgar, hyfforddedig yma dros y ffôn i wrando arnoch chi. Chi sy'n penderfynu sut rydych chi'n defnyddio'r galwadau.

Cofrestrwch ar gyfer y Gwasanaeth Gwrando a Chefnogaeth

Mynediad at Care first ar gyfer Staff CBSRhCT

Mae'r gwasanaeth yma'n HOLLOL GYFRINACHOL a does dim gwybodaeth bersonol o gwbl yn mynd yn ôl i'r Cyngor.

Mae Care First ar gael i bob aelod o staff 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos ac ar bob diwrnod o'r flwyddyn.

Mae modd i staff gael mynediad at y gwasanaethau cymorth canlynol:

- Cwnsela a gwybodaeth dros y ffôn: Ffoniwch **0800 174 319**.
- Cwnsela ar-lein a Therapi Gwybyddol Ymddygiadol: Ewch i **www.carefirst-lifestyle.co.uk** a defnyddiwch yr enw defnyddiwr: rctc001 a'r cyfrinair: **employee**

Crynodeb o'r Newyddion

- **Canllaw wedi'i ddiweddaru ar gymorth ariannol gyda chostau byw ar gyfer pobl hŷn, Care & Repair Cymru (Awst 2022)**
- **Ymestyn cynllun cymorth tanwydd i rai sy'n derbyn Lwfans Gofalwr, Llywodraeth Cymru (Gorffennaf 2022)**
- **Pedwerydd Cylchlythyr y Garfan Amrywiaeth a Chynhwysiant, Cyngor RhCT (Gorffennaf 2022)**
- **Brechiadau i Gynhalwyr: Mae Carers UK yn croesawu cynnwys cynhalwyr di-dâl yn rhaglen hwblyn COVID-19 yr hydref, Carers UK (Gorffennaf 2022)**
- **Os ydych chi'n cael trafferth gyda chostau byw, Cyngor ar Bopeth (Mehefin 2022)**
- **Support with living costs, Carers UK (May 2022)**
- **Adroddiad ar brofiadau cynhalwyr di-dâl sy'n gofalu am rywun â dementia, Ymddiriedolaeth Gofalwyr (2022)**

Unrhyw gwestiynau? Mae croeso i chi e-bostio: **CynhalwyrSynGweithio@rctcbc.gov.uk**