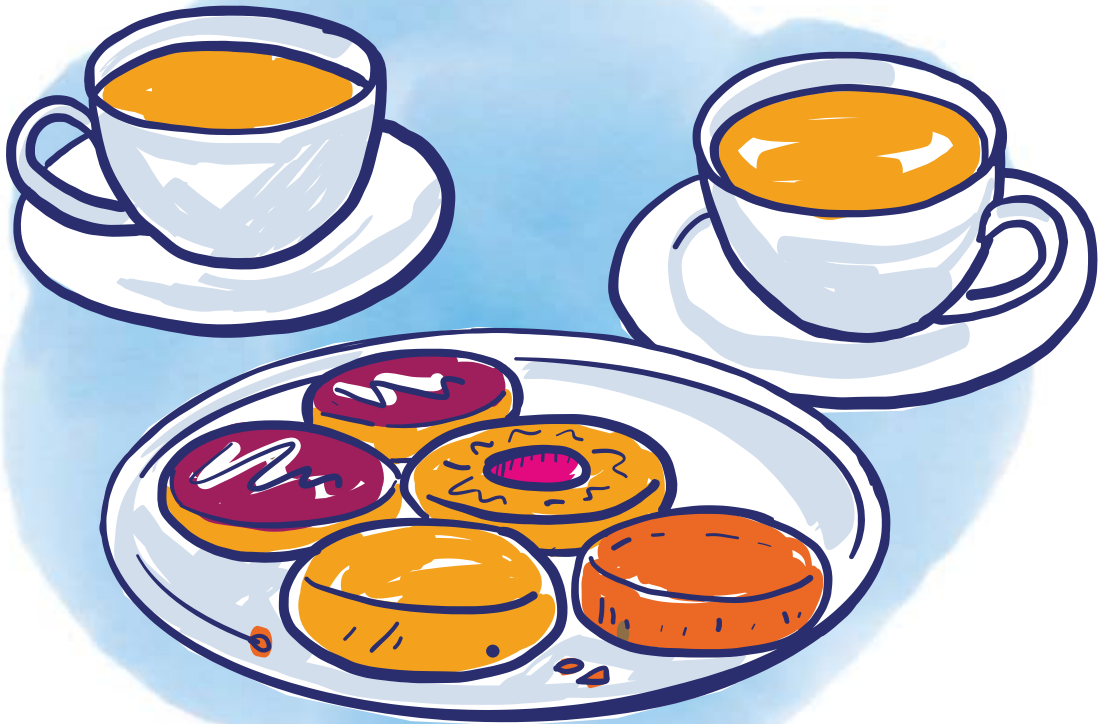


Canllaw Siop Un Stop i Ofalwyr Hŷn yng Nghymru

Canllaw ar gyfer nodi,
cyfeirio a chefnogi gofalwyr
hŷn yng Nghymru



Cynnwys

Cyflwyniad i Brosiect Gofalwyr Age Cymru	3
Nodi a chefnogi gofalwyr hŷn di-dâl yng Nghymru	4
Eich hawliau	5
Asesiad o anghenion gofalwyr	6
A ddylwn i siarad â'm meddyg teulu?	8
Budd-daliadau a chymorth ariannol	9
Cyfrifianellau budd-daliadau	10
Cymorth ariannol	11
Cymorth gyda'r Dreth Gyngor	13
Gofalwyr sy'n gweithio	16
Cwynion	17
Gwasanaethau'r GIG	20
Sefydliadau i'ch cefnogi	22
• Sefydliadau cenedlaethol	22
• Gogledd Cymru	25
• Y Canolbarth	28
• Gorllewin Cymru	31
• Cymru	33
Ffynonellau pellach	38

Cyflwyniad i Brosiect Gofalwyr Age Cymru

Ydych chi'n gofalu am rywun? Dydych chi ddim ar eich pen eich hun.

Mae cannoedd o filoedd o ofalwyr di-dâl yng Nghymru, sy'n darparu gofal i deulu, ffrindiau a chymdogion. Amcangyfrifir bod gofalwyr di-dâl yn darparu 96% o'r holl ofal a ddarperir yn ein cymunedau yng Nghymru. Gyda'i gilydd, maent yn arbed £8 biliwn i wasanaethau cyhoeddus bob blwyddyn.

Weithiau gall darparu gofal i rywun fod yn anodd. Gall effeithio ar eich cyflogaeth, eich cyllid a'ch iechyd corfforol a meddyliol. Yng Nghymru, os ydych yn ofalwr, nid ydych ar eich pen eich hun ac mae gennych hawl i dderbyn cymorth.

Mae'r Prosiect Gofalwyr yn gydweithrediad cenedlaethol rhwng Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru. Y nod yw cefnogi'r broses o nodi gofalwyr hŷn yn gynnar er mwyn darparu gwybodaeth a chynghor amserol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Bydd hyn yn galluogi gofalwyr hŷn i ddylanwadu ar bolisi, cynllunio a darparu gwasanaethau a gwneud penderfyniadau drwy sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed drwy ein rhaglen genedlaethol. Bydd hyn hefyd yn diwallu anghenion gofalwyr hŷn yn well, yn ogystal â gofalwyr pobl sy'n symud i amgylchedd cartref gofal, a gofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia.

Nod y canllaw hwn yw eich helpu i ateb rhai o'r cwestiynau mawr am gael help fel gofalwr – yr hyn y mae gennych hawl iddo, â phwy y dylech siarad, a pha gymorth arall sydd ar gael.

Rydym hefyd eisiau clywed gennych, felly anfonwch e-bost atom gan ddefnyddio'r cyfeiriad carers@agecymru.org.uk neu ffoniwch ni ar 029 2043 1538.

Adnabod a chefnogi gofalwyr hŷn yng Nghymru

Pwy sy'n Ofalwr?

Gofalwr yw unrhyw un sy'n darparu gofal di-dâl i ffrind, cymydog, neu aelod o'r teulu sydd angen cymorth oherwydd salwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu gaethiwed.

Gall unrhyw un fod yn ofalwr – menyw 50 oed sy'n gofalu am riant sydd â phroblem symudedd, dyn 63 oed sy'n gofalu am ei bartner sydd â chanser terfynol, neu fenyw 86 oed sy'n gofalu am ei gŵr sydd â dementia.

Gall perthnasoedd gofalgar fod yn gymhleth, megis 'perthnasoedd cyd-ofalu' lle gall cyplau fod yn darparu gofal i'w gilydd, neu 'ofalwyr rhyngosod' sy'n gofalu am blant ifanc tra hefyd yn gofalu am berthnasau, ffrindiau neu gymdogion hŷn.

Cefnogi Gofalwyr

Gall gofalu gael effaith ar sawl agwedd o'ch bywyd – o arian a gwaith i iechyd a lles.

I lawer o ofalwyr, maent yn gweld eu hunain yn llai fel 'gofalwr' a mwy fel partner, ffrind, cymydog neu fab neu ferch sy'n cefnogi rhywun sy'n agos atynt neu eu bod yn caru.

Er bod cannoedd ar filoedd o ofalwyr di-dâl yng Nghymru, mae nifer llawer llai yn estyn allan am y cymorth y mae ganddynt hawl iddo ac weithiau angen dybryd amdano. Nid yw llawer o'r gofalwyr hyn yn ymwybodol o'u hawliau a'r cymorth sydd ar gael iddynt. Bydd y canllaw hwn yn mynd i'r afael â hyn, gan nodi beth yw hawliau gofalwyr di-dâl, a mapio'r gwahanol fathau o gymorth sydd ar gael i ofalwyr yma yng Nghymru.

Eich hawliau

Fel gofalwr, mae gennych hawliau penodol a all helpu i wneud eich bywyd ychydig yn haws.¹

Mae gennych yr hawl i:

- Dderbyn gwybodaeth, cyngor a chymorth gan eich awdurdod lleol am wasanaethau cymorth fel cymorth ymarferol gartref, grwpiau cymorth yn agos atoch chi, neu gwnsela i helpu i ddelio â straen
- Cael help i ofalu amdanoch eich hun, gan gynnwys yr hawl i ofyn am weithio hyblyg gan eich cyflogwr neu drefnu gofal seibiant i roi seibiant i chi
- A yw'r gwasanaethau cymdeithasol yn ystyried eich barn pan fyddant yn penderfynu ar y ffordd orau o ddiwallu anghenion y person rydych yn gofalu amdano?

Mae gan Lywodraeth Cymru lyfryn i'ch helpu i ddysgu mwy am eich hawliau fel gofalwr.

¹ Drwy gwrteisi'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014



Asesiad o anghenion gofalwyr

Mae gwasanaethau cymdeithasol yn cynnig dau fath o asesiad:

- **Asesiad anghenion gofalu ar gyfer y person sydd gydag anghenion gofalu ac/neu**
- **Asesiad gofalwr ar gyfer y person sydd yn gwneud y gofalu.**

Dylai eich anghenion a'ch barnau chi fel gofalwr cael eu hystyried fel rhan o asesiad y person sydd yn derbyn gofal, gan gofio eich bod gyda'r hawl i asesiad gofalwr os ydych yn dymuno. Yn sylweddol, gall ofalwyr wneud cais i gael asesiad, hyd yn oed os nad yw'r person sy'n derbyn y gofal eisiau un ar gyfer ei anghenion nhw.

Os na all eich anghenion fel gofalwr gael eu diwallu gan yr wybodaeth, y cyngor a'r cymorth gan eich awdurdod lleol, mae gennych yr hawl i gael Asesiad o Anghenion Gofalwyr, a'r hawl i unrhyw anghenion cymwys a nodir gael eu diwallu.

Beth yw e?

Mae'r Asesiad Gofalwr yn gyfle i chi godi unrhyw bryderon sydd gennych ac i drafod pa gymorth y gallai fod ei angen arnoch. Mae'r asesiadau am ddim, a gallwch ofyn i ffrind neu aelod o'r teulu fod yno gyda chi am gymorth neu i sicrhau eich bod yn mynegi eich dymuniadau'n llawn. Fodd bynnag, os na allant ei wneud neu os na allwch feddwl am unrhyw un sy'n addas, gallwch ofyn am eiriolwr.

Sut mae cael asesiad?

Mae gan eich cyngor lleol ddyletswydd i gynnig Asesiad o Anghenion Gofalwr i chi, felly cysylltwch â nhw i ofyn am un. Mae'n bwysig nodi, hyd yn oed os ydych yn rhannu cyfrifoldebau gofalu ag eraill, bod gennych hawl o hyd i gael asesiad o'ch anghenion. Hefyd, os ydych eisoes wedi cael asesiad a bod eich anghenion wedi newid, yna mae gennych hawl i ofyn i'ch asesiad gael ei wneud eto. Mae hyn yn arbennig o hanfodol os yw eich anghenion gofalu wedi newid, neu os yw anghenion y person rydych yn gofalu amdano wedi newid.

Dyma'r rhifau perthnasol ar gyfer pob awdurdod lleol:

Awdurdod Lleol	Manylion Cyswllt	Awdurdod Lleol	Manylion Cyswllt
Blaenau Gwent	01495 315700	Ynys Môn	01248 750057
Pen-y-bont	01495 315700	Merthyr Tudful	01685 724507
Caerffili	0808 100 2500	Swydd Mynwy:	
Caerdydd	029 2087 2087	Mynwy/Wysg/ Rhaglan	01600 773041
Sir Gaerfyrddin	0300 333 2222	Y Fenni	01873 735885
Ceredigion	01545 574000	Cas-gwent/Cil-y-coed	01291 635666
Conwy	0300 456 1111	Castell-nedd Port Talbot	01639 686802
Sir Ddinbych	0300 4561000	Casnewydd	01633 656656
Sir y Fflint	03000 858858	Sir Benfro	01437 764551
Gwynedd:		Powys	0345 602 7050
Ardal Llŷn	01758 704 099	Rhondda Cynon Taf	0808 100 1801
Ardal Caernarfon	01286 679 099	Abertawe	01792 636519
Ardal Bangor	01248 363 240	Torfaen	01495 762200
Eifionydd a Gogledd Meirionnydd	01766 510 300	Bro Morgannwg	01446 700111
Ardal De Meirionnydd	01341 424 572	Wrecsam	01978 292066

Mwy o adnoddau i gefnogi eich dealltwriaeth o Asesiadau Gofalwyr:

- [Asesiadau: Canllaw ar gael Asesiad yng Nghymru](#) (Gofalwyr Cymru)
- [Fideos](#) yn egluro Asesiadau Gofalwyr yng Nghymru (Gofalwyr Cymru)
- [Asesiadau Gofalwyr yng Nghymru](#) (Cymdeithas Clefyd Alzheimer)

A ddylwn i siarad â'm meddyg teulu?

Mae hefyd yn bwysig rhoi gwybod i'ch meddyg teulu eich bod yn ofalwr. Unwaith y byddwch wedi cofrestru fel gofalwr, efallai y bydd rhagor o gymorth ar gael i chi. Gall y rhain gynnwys:

- Eich cefnogi gydag unrhyw faterion iechyd corfforol a meddyliol sydd gennych oherwydd eich cyfrifoldebau gofalu
- Eich sicrhau eich bod yn gymwys i gael y pigiad ffliw i ofalwyr bob blwyddyn
- Rhoi gwybodaeth a chyngor cyffredinol i chi
- Rhoi amseroedd apwyntiad hyblyg i chi sy'n addas i chi a'ch cyfrifoldebau gofalu
- Gallant hefyd eich cefnogi drwy eich cyfeirio at wasanaethau eraill a allai eich helpu fel therapyddion galwedigaethol, ffisiotherapyddion, cyngor am gymhwystra a dietegwyr.



Budd-daliadau a help ariannol

Mae'n bwysig eich bod yn cael yr help y mae gennych hawl iddo. P'un a ydych yn gweithio neu'n ddi-waith, yn sâl neu'n anabl, neu'n gofalu am rywun, efallai y byddwch yn gymwys i gael cymorth ariannol.

Mae 'na gyfrifiannellau budd-daliadau ar-lein y gallwch eu defnyddio i gyfrifo'ch hawliau. Os nad ydych am ddefnyddio cyfrifiannell ar-lein, gallwch gysylltu â llinell gyngor Age Cymru, Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru neu sefydliadau eraill yn y trydydd sector i helpu. Fel arall, gallech gysylltu â'r ganolfan cyngor ar bopeth.



Cyfrifiannellau budd-daliadau

Age Cymru - [Benefits calculator](#) | [Check what you can claim for](#)

Entitled to - https://www.entitledto.co.uk/?utm_source=BAadviser&utm_medium=referral&utm_campaign=GovUK

Turn2us - https://benefits-calculator.turn2us.org.uk/AboutYou?utm_source=BAadviser&utm_medium=referral&utm_campaign=GovUK

Yr hyn y bydd ei angen arnoch

Cyn defnyddio cyfrifiannell budd-daliadau bydd angen gwybodaeth gywir arnoch am eich:

- Arbedion
- Incwm, gan gynnwys incwm eich partner
- Budd-daliadau a phensiynau presennol (gan gynnwys unrhyw un sy'n byw gyda chi)
- Treuliau fel rhent/morgais
- Manylion y dreth gyngor.



Cymorth ariannol

Lwfans Gweini

Gall rhywun sydd dros oed Pensiwn y Wladwriaeth (66 ar gyfer dynion a merched ar hyn o bryd) fod gyda'r hawl i Lwfans Gweini os ydynt angen cymorth ychwanegol i barhau'n annibynnol gartref o ganlyniad i salwch neu anabledd. Nad yw hwn yn cael ei benderfynu yn ôl prawf modd, felly gall unrhyw un ei hawlio gwaeth beth fo ei hincwm a'i harbedion.

Mae Lwfans Gweini yn cael ei dalu ar ddau gyfradd wahanol, ac yn cynyddu o fis Ebrill 2022:

- £61.85 yr wythnos (cyfradd isaf) os ydynt angen cymorth yn ystod y dydd neu'r nos
- £92.40 yr wythnos (cyfradd uchaf) os ydynt angen cymorth yn ystod y dydd a'r nos.

I gael rhagor o wybodaeth, a sut i wneud cais, ewch i: [Lwfans Gweini - GOV.UK \(www.gov.uk\)](http://www.gov.uk)

Neu darllenwch ein Taflen Wybodaeth 34: Lwfans Gweini - www.ageuk.org.uk/globalassets/age-cymru/documents/information-guides-and-factsheets/fs34.pdf

Lwfans Gofalwr

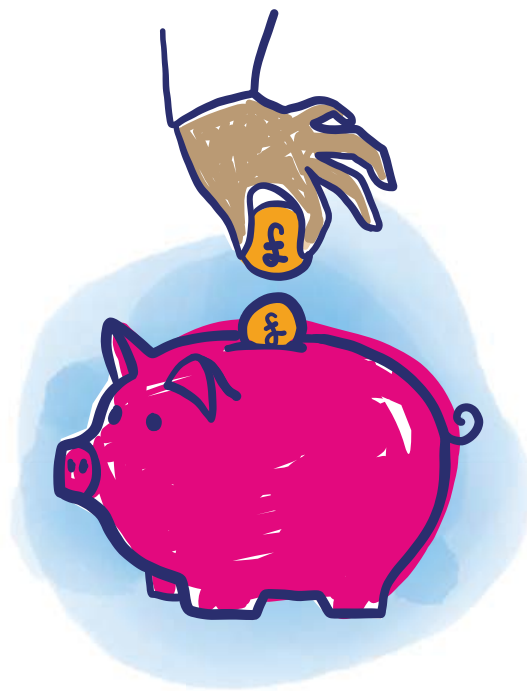
Lwfans Gofalwyr yw'r prif fudd-dal i ofalwyr, a gallech dderbyn £69.70 yr wythnos os yw'r canlynol i gyd yn berthnasol i chi:

- Rydych yn gofalu am rywun am o leiaf 35 awr yr wythnos
- Mae'r person rydych yn gofalu amdano yn derbyn Lwfans Gweini, elfen gofal Lwfans Byw i'r Anabl, elfen byw bob dydd y Taliad Annibyniaeth Bersonol, Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog neu Lwfans Gweini Cyson
- Nid ydych mewn addysg amser llawn nac yn ennill mwy na £132 yr wythnos (ar ôl treth a threuliau).

Pwysig i'w nodi:

- Gallwch weithio a chael Lwfans Gofalwr, cyn belled â'ch bod yn treulio o leiaf 35 awr yr wythnos yn eich rôl gofalu
- Nid oes rhaid i chi fod yn gysylltiedig â'r person rydych yn gofalu amdano, na byw gydag ef
- Ni chewch dâl ychwanegol os ydych yn gofalu am fwy nag un person
- Os bydd rhywun arall hefyd yn gofalu am yr un person â chi, dim ond un ohonoch all hawlio Lwfans Gofalwr

- Gall Lwfans Gofalwr effeithio ar y budd-daliadau eraill rydych chi a'r person rydych yn gofalu amdanynt yn eu derbyn
- Os yw eich Pensiwn y Wladwriaeth yn fwy na £69.70 yr wythnos, neu os cewch fudd-daliadau penodol ar swm uwch, ni chewch Lwfans Gofalwr; bydd gennych 'hawl sylfaenol' yn unig
 - o Mae hyn yn golygu na chewch unrhyw Lwfans Gofalwr, ond gallai'r hawl sylfaenol eich helpu i fod yn gymwys i gael budd-daliadau prawf modd, megis Credyd Pensiwn, Budd-dal Tai, neu gynllun Gostyngiadau Treth Gyngor eich awdurdod lleol (neu os ydych eisoes yn derbyn y budd-daliadau hyn, gallai ganiatáu i chi gael swm uwch)
- Mewn rhai sefyllfaoedd, gall y person rydych yn gofalu amdano golli arian os byddwch yn dechrau derbyn Lwfans Gofalwr – er enghraifft, gall hyn ddigwydd os ydynt yn derbyn premiwm anabledd difrifol fel rhan o'u Credyd Pensiwn. Fodd bynnag, ni ddylai eu premiwm anabledd difrifol gael ei effeithio os dyfernir bod 'na hawl sylfaenol i dderbyn Lwfans Gofalwr yn unig.



Am ragor o wybodaeth cyn gwneud hawliad, cysylltwch â'ch Age Cymru leol neu ffoniwch Gyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98.

I gael rhagor o wybodaeth a sut i wneud cais, ewch i: [Lwfans Gofalwr - GOV.UK \(www.gov.uk\)](http://www.gov.uk)

Gweler Canllaw Gwybodaeth Age Cymru ar Lwfans Gofalwr: <https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-cymru/documents/information-guides-and-factsheets/fs55.pdf>

Cymorth gyda'r Dreth Gyngor

Cynllun gostyngiadau'r Dreth Gyngor ar gyfer anabledd

Gall y cynllun hwn fod yn berthnasol os oes gan eich cartref nodweddion sy'n ei gwneud yn addas ar gyfer rhywun sy'n byw ynddo sydd ag anabledd. Nid yw eich incwm a'ch cynilion yn cael eu hystyried. Dim ond os yw'r person â'r anabledd yn anabl mewn ffordd sylweddol a pharhaol (naill ai'n gorfforol neu'n feddyliol) y bydd y cynllun yn gymwys, er nad oes rhaid iddo fod yn berson sy'n gyfrifol am y bil.

Gallai'r cynllun fod yn berthnasol os: :

- Mae gan eich cartref ystafell ymolchi neu gegin ychwanegol at ddefnydd person anabl; neu
- Mae gennych ddigon o le i'r person anabl ddefnyddio cadair olwyn y tu mewn; neu
- Mae gennych ystafell (ac eithrio ystafell ymolchi, cegin neu doiled) a ddefnyddir yn bennaf gan y person anabl – gallai hon fod yn ystafell driniaeth, ystafell ar gyfer offer arbennig, neu, mewn rhai achosion, ystafell wely ychwanegol.



Gostyngiadau'r Dreth Gyngor

Gallech gael gostyngiad i Dreth y Cyngor o hyd at **50%**, yn dibynnu ar bwy arall sy'n byw gyda chi. I fod yn gymwys, fodd bynnag, rhaid i chi fodloni'r **holl** feini prawf canlynol:

- Darparu gofal am o leiaf 35 awr yr wythnos
- Byw yn yr un tŷ â'r person rydych yn gofalu amdano
- Nid ydych yn briod nac yn bartner i'r person rydych yn gofalu amdano. Nid chi yw ei riant os ydych yn gofalu am blentyn o dan 18 oed
- Rhaid i'r person rydych yn gofalu amdano fod yn derbyn **un** o'r budd-daliadau canlynol:
 - o Cyfradd ganol neu uchaf elfen gofal y Lwfans Byw i'r Anabl
 - o Unrhyw un o gyfraddau elfen byw bob dydd y Taliad Annibyniaeth Personol
 - o Lwfans Gweini
 - o Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog
 - o Cyfradd uchaf y Lwfans Gweini Cyson

Nid oes rhaid i chi hawlio Lwfans Gofalwr i fod yn gymwys am y gostyngiad hwn, ac ni fydd eich incwm a'ch cynilion yn effeithio ar eich cymhwysedd.

Os oes mwy nag un gofalwr yn y tŷ, gallwch barhau i gael gostyngiad o hyd at 50% os ydych yn bodloni'r holl amodau uchod.

Cynllun Gostyngiadau'r Dreth Gyngor

I gyfrifo'r hyn allwch hawlio gan Gynllun Gostyngiadau'r Dreth Gyngor, bydd angen i'ch awdurdod lleol benderfynu beth yw eich 'swm cymwysadwy'.

I lawer o bobl, y swm perthnasol yw 'lwfans personol safonol' a bennir gan y Llywodraeth. Mae symiau ychwanegol (a elwir yn 'bremiymau') ar gyfer rhai gofalwyr a fydd yn cael eu hychwanegu at eu lwfans personol safonol.

Dylid cynnwys premiwm y gofalwr os ydych chi neu'ch partner:

- Yn derbyn Lwfans Gofalwr; **neu**
- Wedi hawlio Lwfans Gofalwr a chyflawni'r amodau ond ni ellir ei dalu oherwydd eich bod yn derbyn eich Pensiwn y Wladwriaeth neu fudd-dal arall yn lle hynny. Yn yr achos hwn, mae gennych 'hawl sylfaenol' i dderbyn Lwfans Gofalwr.

Os ydych yn gymwys i gael premiwm y gofalwr, mae'r symiau ychwanegol canlynol wedi'u cynnwys yn eich 'swm cymwysadwy':

- Os ydych yn berson **sengl**, mae **£38.85** ychwanegol yr wythnos wedi'i gynnwys yn eich swm cymwysadwy
- Os oes gennych **bartner** a bod y **ddau** ohonoch yn gymwys i gael y premiwm gofalwr, ychwanegir **£77.70** yr wythnos
- Os oes gennych **bartner**, ond dim ond un ohonoch sy'n ofalwr bydd y 'gyfradd sengl' (**£38.85**) yn cael ei chynnwys.



Cysylltwch â'ch awdurdod lleol er mwyn darganfod beth maent yn cynnig ac os ydych yn gymwys ar gyfer ei chynllun.

Gweler ein Taflen Ffeithiau ar y Dreth Gyngor yng Nghymru: <https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-cymru/documents/information-guides-and-factsheets/fs21w.pdf>

Ewch i wefan Llywodraeth Cymru i gael gwybod mwy am gymorth y Dreth Gyngor: [Council Tax discounts and reduction: Carers | GOV.WALES](#)

Am fanylion cyswllt eich awdurdod lleol, gweler: [Local authority Council Tax contacts | GOV.WALES](#)

Gofalwyr sy'n gweithio

Mae gwahanol fathau o gymorth i ofalwyr sy'n gweithio, gan gynnwys:

- Amser i ffwrdd ar gyfer argyfwng – gallwch ofyn i'ch cyflogwr am amser i ffwrdd i ddelio ag argyfwng sy'n cynnwys rhywun arall sy'n dibynnu arnoch am ofal. Os nad ydych yn gymwys ar gyfer amser i ffwrdd, efallai y bydd eich cyflogwr yn caniatáu 'absenoldeb tosturiol' i chi
- Gweithio hyblyg – er enghraifft gweithio'n rhan-amser neu weithio gartref, gallwch wneud cais am [weithio'n hyblyg](#)
- Gofal seibiant – os oes angen rhywun arnoch i helpu i ofalu am y person rydych yn gofalu amdano tra byddwch yn y gwaith, gallwch wneud cais am ofal seibiant (cysylltwch â'ch awdurdod lleol am wybodaeth am gymorth lleol).

Mae Gofalwyr Cymru wedi cyhoeddi canllaw defnyddiol sydd wedi'i gynllunio i helpu gofalwyr sy'n gweithio i nodi eu hunain fel gofalwyr a chodi ymwybyddiaeth o'u hawliau cyfreithiol am gymorth yn y gymuned a'r gweithle. Mae'r canllaw yn cynnig cyfle i gyflogwyr ddeall ffyrdd y gallant gynnig cymorth i ofalwyr sy'n gweithio.

Dyma'r canllaw: [Canllaw Gofalwyr Gweithio yng Nghymru](#)



Cwynion

Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol

Mae gennych yr hawl i gwyno am y gofal cymdeithasol a gawsoch neu i apelio yn erbyn penderfyniad a wnaed. Gallwch fynd ar drywydd mater drwy weithdrefn gwyno'r awdurdod lleol pan:

- Mae'r awdurdod yn darparu'r gwasanaeth yn uniongyrchol (neu wedi gwrthod, ond rydych yn credu y dylent fod yn ei ddarparu); neu
- Rydych yn cael eich gwasanaethau gan ddarparwr ar wahân, ond yr awdurdod lleol sydd wedi trefnu a chomisiynu'r gwasanaeth hwn.

Gweler [Taflen Wybodaeth](#) Age Cymru i gael rhagor o wybodaeth.

Mae gan bob awdurdod lleol weithdrefn gwyno, felly dyma'r manylion ar gyfer pob awdurdod lleol yng Nghymru:

Awdurdod Lleol	Tudalen we	Manylion Cyswllt
Blaenau Gwent	Blaenau Gwent CBC: Cwynion Gwasanaethau Cymdeithasol (blaenau-gwent.gov.uk)	 01495 357715  social.services.complaints@blaenau-gwent.gov.uk
Pen-y-bont	Cwynion am wasanaethau cymdeithasol - CBS Pen-y-bont (bridgend.gov.uk)	 01656 642253  SocialServicesComplaints@bridgend.gov.uk
Caerffili	Cwynion am wasanaethau cymdeithasol - CBS Pen-y-bont (bridgend.gov.uk)	 0800 328 4061  sscomplaintsandinformation@caerphilly.gov.uk
Caerdydd	Gwneud cwyn neu sylw ynghylch ein Gwasanaethau Cymdeithasol (cardiff.gov.uk)	 02920 873663  socialservicescomplaints@cardiff.gov.uk
Sir Gaerfyrddin	Cwynion a Chanmoliaeth Gwasanaethau Cymdeithasol (llyw.cymru)	 01267 234567  complaints@carmarthenshire.gov.uk

Awdurdod Lleol	Tudalen we	Manylion Cyswllt
Ceredigion	Cwynion ynglŷn â'r Gwasanaethau Cymdeithasol - Cyngor Sir Ceredigion	☎ 01545 574151 ✉ complaints@ceredigion.gov.uk
Conwy	Gwasanaethau Cymdeithasol - Cwynion, Canmoliaeth a Sylwadau - Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy	☎ 01492 574078 ✉ cssc@conwy.gov.uk
Sir Ddinbych	Cwynion, canmoliaethau ac adborth Cyngor Sir Ddinbych (denbighshire.gov.uk)	☎ 0800 032 1099 ✉ ssdcomments@denbighshire.gov.uk
Fflint	Eich hawl i ategu a chwyno am Gwasanaethau Cymdeithasol (siryfflint.gov.uk)	☎ 01352 702623 ✉ ian.maclaren@flintshire.gov.uk
Gwynedd	Cwyn am y Gwasanaethau Cymdeithasol (llyw.cymru)	☎ 01286 679 549 ✉ gcdc@gwynedd.llyw.cymru
Ynys Môn	Gweithdrefn Gwynion y Gwasanaethau Cymdeithasol (llyw.cymru)	☎ 01248 752 717 ✉ socservcomplaints@anglesey.gov.uk
Merthyr Tudful	Trefn gwyno ac adborth cwsmeriaid Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful	☎ 01685 725000 ✉ mtcbccomplaints@merthyr.gov.uk
Sir Fynwy	Cwynion, Sylwadau, Adborth a Chanmoliaeth Monmouthshire	☎ 01633 644644 ✉ feedback2@monmouthshire.gov.uk
Castell-nedd Port Talbot	Cwynion - Cyngor Castell-nedd Port Talbot (npt.gov.uk)	☎ 01639 763445 ✉ complaints@npt.gov.uk
Casnewydd	Gweithdrefn Gwyno ar gyfer Oedolion Newport City Council	☎ 01633 656656 ✉ Complaints@newport.gov.uk

Awdurdod Lleol	Tudalen we	Manylion Cyswllt
Sir Benfro	Cwynion yn ymwneud and Gwasanaethau Cymdeithasol - Cyngor Sir Benfro (sir-benfro.gov.uk)	☎ 01437 77 5503 ✉ socialcarecomplaints@pembrokeshire.gov.uk
Powys	Proses Cwyno, Canmol, a Sylwadau Gwasanaethau Cymdeithasol - Powys	☎ 01597 827515 ✉ get.sorted@powys.gov.uk
Rhondda Cynon Taf	Gofal Cymdeithasol - Sylwadau a Chwynion Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf (rctcbc.gov.uk)	☎ 01443 425003 ✉ welisten.complaints@rctcbc.gov.uk
Abertawe	Cwynion am y Gwasanaethau Cymdeithasol - Abertawe	☎ 01792 637345 ✉ complaints@swansea.gov.uk
Torfaen	Cwynion a Chanmoliaeth - Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen	☎ 01446 704800 ✉ socialservicescomplaints@valeofglamorgan.gov.uk
Bro Morgannwg	Cwynion Gwasanaethau Cymdeithasol (valeofglamorgan.gov.uk)	☎ 01978 292066 ✉ complaints@wrexham.gov.uk
Wrecsam	Cwynion gwasanaethau cymdeithasol Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam	☎ 01978 292066 ✉ complaints@wrexham.gov.uk



Gwasanaethau'r GIG

Os ydych yn anhapus gyda'r gwasanaeth neu'r gofal a gewch gan y GIG, neu'n teimlo eich bod wedi cael eich trin yn annheg, gallwch wneud cwyn. Mae system dau gam ar gyfer datrys cwynion am y GIG yng Nghymru.

Cam 1:

- Yn cynnwys ymchwiliad lleol gan y corff dan sylw
- Yr oedd Llywodraeth Cymru wedi cynhyrchu canllawiau sy'n nodi sut y dylai cyrff y GIG yng Nghymru ymdrin â chwynion neu bryderon a godir gyda hwy ([Iechyd yng Nghymru: Gweithio i Wella](#)).

Cam 2:

- Mae'n golygu mynd â'ch cwyn i [Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru](#), os ydych yn dal yn anfodlon yn dilyn yr ymchwiliad lleol.

I gael rhagor o wybodaeth am gwyno am wasanaethau'r GIG, edrychwch ar y [wefan](#).

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus

Gall yr [Ombwdsmon](#) ystyried cwynion:

- Ynglŷn â darparwr gwasanaeth cyhoeddus
- Ynglŷn â darparwr gofal annibynnol, neu
- Bod aelod o awdurdod lleol wedi torri'r cod ymddygiad.

Mae ganddynt lyfrynnau gwybodaeth sy'n berthnasol i'r math o gŵyn rydych am ei gwneud. Bydd y wybodaeth hon yn eich helpu i ddeall y materion y gall ac na all yr Ombwdsmon edrych arnynt a bydd yn dweud wrthy'ch beth fydd yn digwydd gyda'ch cwyn.

Mae'r dudalen we '[Sut i wneud cwyn](#)' yn medru eich helpu i ddechrau paratoi ar gyfer gwneud cwyn.

Help wrth wneud cwyn

O'u Pecyn Cymorth Hunan Eiriolaeth i Ofalwyr, mae gan Carers UK [Templed llythyr cwyn](#) er mwyn eich helpu i ddechrau'r broses.

Mae gan Age Cymru daflen ffeithiau ar ddatrys problemau a gwneud cwyn am ofal y GIG yng Nghymru. Mae'r fersiwn ddiweddaraf ar gael i'w darllen a'i lawr lwytho: [Datrys problemau a gwneud cwyn am ofal y GIG yng Nghymru](#).

Mae gan Gyngor ar Bopeth gyngor sy'n benodol i Gymru o ran cwynion gwasanaethau cymdeithasol. Ewch i'w [gwefan](#) am gyngor am beth sydd angen i chi wybod cyn gwneud cwyn, defnyddio'r weithdrefn gwyno, a chymau eraill y gallech eu cymryd. Hefyd, gweler ein [Taflen Wybodaeth](#) ar sut i ddatrys problemau a gwneud cwyn am ofal cymdeithasol yng Nghymru.

Mae gan Gymru Gomisiynydd Pobl Hŷn; gall dîm y Comisiynydd eich helpu a'ch cefnogi os ydych yn cael problemau gyda gwasanaethau, megis iechyd, gofal cymdeithasol, gwasanaethau cymunedol neu dai. Os mai'r Tîm Gwaith Achos sydd yn y sefyllfa orau i'ch helpu, byddant yn ymchwilio'ch pryderon, yn eich cefnogi drwy'r broses, ac yn gweithredu ar eich rhan. I gael rhagor o wybodaeth, ac i gyflwyno'ch ymholiad, edrychwch ar y [wefan](#).

Wrth wneud cwyn am y GIG, efallai y bydd y Cyngor Iechyd Cymuned leol yn gallu eich cefnogi. Mae [Cyngor Iechyd Cymuned](#) yn 'warchodwr' statudol ac annibynnol gan y GIG a'u rôl yw cynrychioli buddiannau'r cyhoedd yn y gwasanaeth iechyd yn eu hardal. Bydd pob un yn rhedeg Gwasanaeth Eiriolaeth Cwynion, felly mae'n werth edrych ar wefan eich Cyngor Iechyd Cymuned leol i weld sut y gallant eich helpu:

- [Aneurin Bevan](#)
- [Bae Abertawe](#)
- [Cwm Taf Morgannwg](#)
- [De Morgannwg](#)
- [Gogledd Cymru](#)
- [Hywel Dda](#).
- [Powys](#)

Sefydliadau i'ch Cefnogi

Sefydliadau cenedlaethol

Age Cymru

Mae Age Cymru a'i bartneriaid yn darparu amrywiaeth o wasanaethau ledled Cymru. Mae'n cynnig canllawiau gwybodaeth a thafleuni ffeithiau sy'n ddefnyddiol i ofalwyr, gan gwmpasu amrywiaeth o feysydd:

- [Gofal a Chefnogaeth](#)
- [Iechyd a Llesiant](#)
- [Arian a Chyfraith](#)
- [Gwaith a Dysgu.](#)

Mae gan y Prosiect Gofalwyr dudalen gyda rhai canllawiau, adroddiadau ac adnoddau a allai fod yn ddefnyddiol i chi. Mae'n cynnwys gwybodaeth am eich [hawliau](#) fel gofalwr, [canllaw](#) sy'n canolbwyntio ar faterion ymarferol ac emosiynol y mae pobl yn eu hwynebu wrth gefnogi penderfyniad rhywun i symud i gartref gofal, a [chanllaw](#) ar gyfer gofalu am rywun â dementia.

Mae'r gwasanaeth cyfeillio dros y ffôn, [Ffrind mewn Angen](#), yn cynnig galwadau cyfeillgarwch wythnosol am ddim i'r rhai sy'n 70 oed neu'n hŷn.

Ein manylion cyswllt yw:

029 2043 1555 / enquiries@agecymru.org.uk

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

Nod Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yw codi ymwybyddiaeth, grymuso gofalwyr a dylanwadu ar newid. Mae eu Partneriaid Rhwydwaith lleol a rhanbarthol yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth ymarferol i ofalwyr di-dâl yng Nghymru.

Eu manylion cyswllt yw:

0300 772 9702 / wales@carers.org

Gofalwyr Cymru

Mae gan Ofalwyr Cymru lawer o wasanaethau ledled Cymru, gan gynnwys eu [Hyb Lles](#) sy'n cynnig cyngor ymarferol ar gefnogi eich llesiant eich hun, megis rheoli straen ac arferion ymwybyddiaeth ofalgar. Maent yn rhoi cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth arbenigol, ac mae ganddynt lawer o ganllawiau sydd ar gael i'w lawr lwytho am ddim.

'Being Heard' yw canllaw hunan-eiriolaeth Gofalwyr Cymru i ofalwyr, yno i'ch helpu i gyfleu eich anghenion gyda gweithwyr proffesiynol, gwybod eich hawliau, a gofalu

am eich llesiant. Os ydych chi am sicrhau y gwrandewir ar eich anghenion eich hun, yn ogystal â siarad ar ran y person rydych yn gofalu amdano, lawr lwythwch y canllaw [yma](#).

Os ydych chi'n poeni am beth fyddai'n digwydd i'r person rydych chi'n gofalu amdano pe byddech chi'n cael damwain, edrychwch ar y [Cerdyn Argyfwng i Ofalwyr](#) a ddatblygwyd gan Ofalwyr Cymru. Mae'r cerdyn yn caniatáu i chi ysgrifennu cysylltiadau brys, er enghraifft, teulu neu ffrindiau, a all helpu pe bai unrhyw beth yn digwydd i chi.

Maent hefyd yn darparu [taflenni ffeithiau](#) ar sawl agwedd ar ofalu yn Gymraeg ac yn Saesneg, gan gynnwys:

- [‘Dod allan o'r ysbyty’](#)
- [‘Lwfans Gofalwr’](#)
- [‘Aseidiadau: Canllaw i gael asesiad yng Nghymru’](#).

Eu manylion cyswllt yw:

029 2081 1370 / Info@carerswales.org

[Age Connects Wales](#)

Mae Age Connects Cymru yn darparu cymorth mewn 11 o'r 22 ardal awdurdod lleol yng Nghymru, gyda phob sefydliad yn darparu gwasanaethau craidd, a gwasanaethau sy'n benodol i'w hardal eu hunain (mwy ar hyn isod).

Eu gwasanaethau [craidd](#) yw:

- Budd-daliadau Gwybodaeth, Cyngor a Lles
- Cyfeillio
- Eiriolaeth Annibynnol
- Rhaglen Gweithgareddau
- Torri Ewinedd
- Gwirfoddoli a Chynhyrchion a Gwasanaethau Arbenigol Adfent-AGE.

Eu manylion cyswllt yw:

029 2068 3600 / enquiries@ageconnectswales.org.uk

[Cymdeithas Alzheimer's](#)

Mae Cymdeithas Alzheimer yn cefnogi pobl y mae dementia yn effeithio arnynt. Mae ganddynt gynghorwyr dementia a all eich cefnogi'n uniongyrchol dros y ffôn neu wyneb yn wyneb, yn ogystal â'ch cysylltu ag amrywiaeth o wasanaethau lleol. Ar eu gwefan, mae cyngor penodol am gael help wrth ofalu am rywun â dementia, gan gynnwys:

- [Deall a chefnogi person â dementia](#)
- [Sut y gall y meddyg teulu gefnogi person â dementia](#)
- [Cartrefi gofal: Pryd mae'r amser cywir a phwy sy'n penderfynu?](#)
- [Gofal seibiant yng Nghymru](#)
- [Cefnogi person LGBTQ+ gyda dementia.](#)

Mae ganddynt [dafleni cymorth](#) am ddementia, sy'n grynodedau byr a symlach o wybodaeth bwysig. Y pynciau a gynhwysir yw triniaethau ar gyfer dementia, cymorth a lles, a chymorth i ofalwyr.

Eu manylion cyswllt yw:

0330 333 0804 /Cysylltwch â ni – ymholiad cyffredinol | [Alzheimer's Society](#) (alzheimers.org.uk)

Mind Cymru

Elusen iechyd meddwl yw Mind Cymru, gyda 19 Mind lleol yng Nghymru. Mae ganddynt [Linell Wybodaeth](#) (0300 123 3393) sy'n darparu gwasanaeth gwybodaeth a chyfeirio, lle gallwch ofyn am wasanaethau iechyd meddwl, ble i gael cymorth yn eich ardal chi, opsiynau triniaeth, a gwasanaethau eiriolaeth.

Eu manylion cyswllt yw:

029 2039 5123 / supporterrelations@mind.org.uk

Hafal

Hafal yw'r prif sefydliad yng Nghymru sy'n gweithio gydag unigolion sy'n gwella o broblemau iechyd meddwl a'u gofalwyr a'u teuluoedd. Maent yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau a chymorth i [ofalwyr](#), gan gynnwys:

- Cymorth i deuluoedd
- Eiriolaeth
- Seibiant i ofalwyr
- Gwybodaeth a chynngor hygyrch
- Cefnogaeth gydfuddiannol
- Rhoi llais i ofalwyr
- Codi ymwybyddiaeth.

Eu manylion cyswllt yw:

01437 611 002 / PCISS@hafal.org

Gogledd

Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

Maent yn cefnogi gofalwyr di-dâl yn Ynys Môn, Conwy a Gwynedd. Maent yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau, o eiriolaeth lefel isel i gynllunio at argyfwng a chynllunio ar gyfer y dyfodol. Maent yn trefnu cyfleoedd cymdeithasol i ofalwyr hefyd, er enghraifft

- Gweithgareddau grŵp – a gynhelir yn fisol mewn gwahanol leoliadau
- Digwyddiadau a gweithgareddau – wedi'u teilwra i grwpiau penodol o ofalwyr megis rhiant-ofalwyr, gyda digwyddiadau penodol ar agor i bob gofalwr
- Digwyddiadau iechyd a llesiant – ymwybyddiaeth ofalgar ac ymdrin â straen yw rhai o'r pynciau a drafodir
- Gweithdai hyfforddi a sgiliau.

Am restr lawn o'r gwasanaethau maen nhw'n eu cynnig, cliciwch [yma](#).

Eu manylion cyswllt yw:

01248 370 797 / help@carersoutreach.org.uk

Gwasanaeth Gofal Croesffordd Gogledd Cymru

Eu nod yw gwella bywydau gofalwyr drwy roi seibiant iddynt o ofalu. Mae eu [Gweithwyr Cymorth i Ofalwyr](#) yn caniatáu i chi gymryd seibiant, drwy ddarparu gofal personol i'r person rydych yn gofalu amdano, help gyda gwaith tŷ a siopa, a chludeant i apwyntiadau/clybiau.

Un o'u gwasanaethau yw darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth personol i bobl a'u gofalwyr ar adeg diagnosis Dementia. Fel rhan o'r [Gwasanaeth Cymorth Dementia](#), maent yn cynnal grwpiau cymorth lleol misol i bobl â dementia a'u teulu a'u ffrindiau i ymuno â nhw am hyfforddiant, gwybodaeth, cyngor a chymorth.

Eu manylion cyswllt yw:

01492 542 212 / northwales@nwcrossroads.org.uk

Age Connects Canol Gogledd Cymru

Dyma'r gwasanaethau sydd ar gael yn Age Connects Canol Gogledd Cymru:

- Gwybodaeth a Chyngor
- Fforymau Hubbub (Ymgysylltu â'r Gymuned)
- Paper Pals (Cymorth Cartref)
- Perennials (Gwasanaeth Cymorth Dementia).

Eu manylion cyswllt yw:

0300 2345 007 / enquiries@acnwc.org

Mind Conwy

Dyma'r gwasanaethau sydd ar gael yn Mind Conwy:

- Gwybodaeth a chyfeirio – eich helpu i ddod o hyd i'r wybodaeth gywir am wasanaethau a sefydliadau eraill ar draws yr ardal
- Hyb Therapiau Siarad – lle diogel i drafod materion a dod o hyd i bethau sy'n gweithio i chi.

Eu manylion cyswllt yw:

01492 879 907 / info@conwymind.org.uk

NEWCIS

Mae NEWCIS yn darparu gwybodaeth a gwasanaethau i unrhyw un sy'n darparu gofal di-dâl i rywun. Gallant drefnu i chi gael asesiad gofalwyr, a hwyluso grwpiau gofalwyr misol a sesiynau galw heibio sy'n ffordd wych o gwrdd ag eraill a chael seibiant o'ch rôl gofalu.

Maent yn [cynnal rhaglenni hyfforddi](#) ar gyfer gofalwyr mewn 4 maes allweddol [yma](#):

- Sgiliau ymarferol
- Cefnogaeth emosiynol
- Gweithgareddau hamdden/hobi
- Cymorth gyda chyflogaeth.

Mae NEWCIS yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau, dysgwch mwy amdanynt

Eu manylion cyswllt ydy:

01352 752 525 (Sir y Fflint),

01745 331 181 (Sir Ddinbych),

01978 423 114 (Wrecsam) / enquiries@newcis.org.uk

Age Cymru Gwynedd a Môn

Dyma enghreifftiau o'r gwasanaethau sydd ar gael yn Age Cymru Gwynedd a Môn:

- Gwasanaeth gofal cartref / glanhau
- Heneiddio'n Dda – canolfannau i hyrwyddo llesiant
- Gwasanaeth 'cadw mewn cysylltiad' ar gyfer cyn-filwyr
- Clybiau cinio a chlybiau dros 50 oed
- Gwersi cynhwysiant digidol.

Eu manylion cyswllt yw:
01286 677 711 / info@acgm.co.uk

Age Connects Gogledd Ddwyrain Cymru

Dyma'r gwasanaethau sydd ar gael yn Age Connects Gogledd Ddwyrain Cymru

- Atebion Cartref
- Ewyllysiau a Phŵer Atwrneiaethol
- Gwasanaeth Cefnogi Pobl Hŷn.

Eu manylion cyswllt yw
08450 549 969 / info@ageconnectsnewales.org.uk

Canolbarth Cymru

Age Cymru Dyfed

Dyma enghreifftiau o'r gwasanaethau sydd ar gael yn Age Cymru Dyfed:

- Gwasanaeth crefftwr a garddio
- Cysylltiadau Bywyd Cyfeillio
- Grŵp Zoom wythnosol gyda gweithgareddau â thema
- Clwb llyfrau bob pythefnos
- Grŵp ysgrifennu creadigol bob pythefnos.

Eu manylion cyswllt yw:

03333 447 874 / reception@agecymrudyfed.org.uk

CREDU

Mae CREDU gyda dyddiadur llawn digwyddiadau i bawb, gan gynnwys cyrsiau cerfio cerrig a 'Mindful Mandelas' lle gallech ddylunio Mandela eich hunain. Hefyd, yn wythnosol mae 'Sgwrs a Phaned' i ofalwyr, a fforwm gofalwyr sy'n oedolion lle gallech siarad am faterion sy'n bwysig i chi.

Cymerwch olwg ar ei thudalen digwyddiadau i ddarganfod beth arall sydd ar gael:

<https://www.carers.cymru/creduevents>

Maent yn cynnig [gwybodaeth a chynghor](#) defnyddiol ar:

- Asesiad gofalwyr
- Ysbyty i'r cartref
- Hawliau gofalwyr
- Cysylltiadau defnyddiol ym Mhowys.

Eu manylion cyswllt yw:

03330 143 377 / ceredigion@credu.cymru

Mind Aberystwyth

Dyma'r [gweithgareddau](#) sydd ar gael yn Mind Aberystwyth (mae taflen gwasanaethau misol ar gael):

- Galw heibio ar ddydd Mercher – cysylltu ag eraill, cael mynediad at wasanaethau cyfeirio a chefnogaeth, a chael cyngor
- Cymorth llesiant – pan fydd unigolyn yn teimlo bod angen rhywun arno i siarad ag
- Clwb crefft
- Y grŵp cerdded.

Eu manylion cyswllt yw:

01970 626 225 / info@mindaberystwyth.org

Age Cymru Powys

Dyma enghreifftiau o'r [gwasanaethau](#) sydd ar gael yn Age Cymru Powys:

- Gwiriad budd-daliadau – i sicrhau eich bod yn derbyn popeth y mae gennych hawl iddo
- Gwasanaeth Gwirfoddolwyr Cynorthwywyr Cymunedol – ymweliadau cymorth cyfeillgarwch gartref neu fan cyfarfod lleol
- Cymorth i gyn-filwyr Powys yn ddiweddarach mewn bywyd.

Eu manylion cyswllt yw:

01686 623 707 / support@acpowys.org.uk (gogledd Powys),
01597 825 908 / enquiries@acpowys.org.uk (de Powys)

Mind Aberhonddu a'r Cylch

Dyma'r [gwasanaethau](#) sydd ar gael yn Mind Aberhonddu a'r Cylch:

- Cymorth llesiant gan ymarferwyr llesiant
- Green Minds – cefnogi eich iechyd a'ch llesiant drwy weithgareddau sy'n seiliedig ar natur
- Therapiau siarad.

Eu manylion cyswllt yw:

01874 611 529 / info@breconmind.org.uk

Mind Canolbarth a Gogledd Powys

Dyma'r gwasanaethau sydd ar gael yn Mind Canolbarth a Gogledd Powys:

- Grwpiau cymorth ar-lein – er enghraifft, y grŵp Good Grief a grŵp LGBTQIA+
- Grwpiau cefnogi wyneb yn wyneb – Tai Chi, Canolfan Llesiant, grwpiau Cerdded a Siarad
- Cymorth 1-2-1 – cwnsela a gwasanaeth cymorth profedigaeth.

Eu manylion cyswllt yw:

01597 824 411 / admin@mpmind.org.uk

Hahav

Mae Hahav yn elusen a sefydlwyd i ddarparu cymorth ymarferol, gofal cymdeithasol a chwmniaeth i bobl Ceredigion sydd â salwch sy'n cyfyngu ar eu bywydau. Maent hefyd yn cefnogi teulu a gofalwyr yr effeithir arnynt.

Mae ganddynt [Grŵp Cymorth Cymheiriaid i Ofalwyr](#) bob yn ail ddydd Iau, lle gallwch fynychu ar-lein neu wyneb yn wyneb, a chael cyfle i gysylltu ag eraill mewn sefyllfa debyg.

Mae Hahav newydd lansio [Caffi Dementia](#) wythnosol ar gyfer unrhyw un sydd wedi'i effeithio gan ddementia. Mae'n ffordd wych o ymlacio a phrofi gweithgaredd bob wythnos (e.e. celf a chreffft, siaradwr gwadd, cerddorion), yn ogystal â chyfle i ofalwyr sgwrsio â gofalwyr eraill i rannu profiadau, cyngor ac awgrymiadau.

Eu manylion cyswllt yw:

01970 611 550 / admin@hahav.org.uk

Gorllewin Cymru

Age Cymru Dyfed

Dyma enghreifftiau o'r gwasanaethau sydd ar gael yn Age Cymru Dyfed:

- Cyngor ar ddementia
- Cysylltiadau Cyfeillio
- Grŵp Zoom wythnosol gyda gweithgareddau â thema
- Clwb llyfrau bob pythefnos
- Grŵp ysgrifennu creadigol bob pythefnos.

Eu manylion cyswllt yw:

03333 447 874 / reception@agecymrudyfed.org.uk

Mind Llanelli

Dyma'r gwasanaethau sydd ar gael yn Mind Llanelli:

- Grŵp cerdded
- Dosbarthiadau coginio
- Gwasanaeth cwnsela
- Gwasanaeth cyfeillio.

Eu manylion cyswllt yw:

01554 752 751 / info@llanelli-mind.org.uk

Mind Caerfyrddin

Dyma'r gwasanaethau sydd ar gael yn Mind Caerfyrddin:

- Galw heibio yn eu hyb – bydd staff yn gweithio gyda chi i ddatblygu cynllun ar sut i wella'ch sefyllfa
- Cwnsela 1-2-1
- MoodMaster – sesiwn wythnosol i glywed gwybodaeth am iechyd emosiynol a chorfforol
- Ecotherapi – teithiau cerdded byr i'r gymuned a theithiau cerdded hirach.

Eu manylion cyswllt yw:

01267 222 990

Gwasanaeth Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr Sir Benfro - Hafal

Dyma rai o'r gwasanaethau sydd ar gael yn PCISS

- Pecyn Gwybodaeth i Ofalwyr
- Cynllun Cymorth Brys i Ofalwyr – os bydd argyfwng, bydd y cerdyn yn tynnu sylw'r gwasanaeth ymateb at y ffaith eich bod yn gofalu am rywun
- Cerdyn Adnabod Gofalwyr – yn cynnwys mynediad i gynllun Pasbort i Hamdden Sir Benfro
- Gwasanaeth Allgymorth Gofalwyr – ar gyfer gofalwr sydd am drafod ei sefyllfa gyda chynghorydd profiadol.

Eu manylion cyswllt yw:

01437 611 002 / PCISS@hafal.org



De Cymru

Age Connects Morgannwg

Dyma'r gwasanaethau sydd ar gael yn Age Connects Morgannwg:

- Gwasanaeth Rhyddhau o'r Ysbyty
- Cyfeillio
- Gofal Sylfaenol (Gwasanaeth Cymorth Dementia)
- Gwasanaeth Ysgrifennu Ewyllys.

Eu manylion cyswllt yw:

01443 490 650 / information@acmorgannwg.org.uk

Canolfan Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr

Maent yn arbenigo mewn darparu gwybodaeth, cymorth a chyfleoedd seibiant byr ledled Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr.

Mae'r [gweithgareddau](#) y maent yn eu cynnal yn cynnwys:

- Clwb llyfrau
- Sesiynau dal i fyny gofalwyr drwy Zoom
- Côr Chorus i Ofalwyr
- Grŵp gofalwyr dementia
- Grŵp rhedeg a grŵp cerdded a siarad
- Caffi cymunedol wythnosol.

Mae'r elusen hefyd yn cynnig amrywiaeth o [hyfforddiant](#) a gwasanaethau i [ofalwyr](#):

- Hyfforddi bywyd
- Ymwybyddiaeth Ofalgar ar gyfer gofalwyr di-dâl
- Llawdriniaeth gyfreithiol
- Cyngor ar fudd-daliadau llesiant.

Eu manylion cyswllt yw:

01656 658 479 / enquiries@bridgendcarers.co.uk

Mind Cwm Taf Morgannwg

Dyma'r gwasanaethau sydd ar gael ym Meddwl Cwm Taf Morgannwg:

- [Prosiect Star Gofalwyr](#) – cymorth a chymorth i oedolion sy'n ofalwyr ym Merthyr Tudful
- [Prosiect 5 Ways to Wellbeing](#) – gweithgareddau sy'n ceisio gwella llesiant cymdeithasol a lleihau unigrwydd ac arwahanrwydd
- [Monitro Gweithredol](#) – rhaglen hunangymorth dan arweiniad.

Eu manylion cyswllt yw:

01685 707 480 / info@ctmmind.org.uk

Gwasanaeth Gofalwyr Castell-nedd Port Talbot

Mae'r gwasanaethau y maent yn eu cynnig yn cynnwys:

- Y gwasanaeth eistedd
- Gwasanaeth cymorth allgymorth
- Boreau coffi a gweithgareddau
- Ymweliadau cartref i gwblhau asesiadau gofalwyr, darparu gwybodaeth neu help i lenwi ffurflenni budd-daliadau.

Eu manylion cyswllt yw:

01639 642 277 / information@nptcarers.org.uk

Mind Castell Nedd Port Talbot

Dyma'r gwasanaethau sydd ar gael yn Mind Castell-nedd Port Talbot:

- Cwnsela
- Grwpiau llesiant - yoga wedi'i selio, grŵp celf, positifrwydd a llesiant
- Bywyd Aur – gwasanaethau i wella iechyd meddwl a lles pobl dros 50 oed.

Eu manylion cyswllt yw:

info@nptmind.org.uk / info@nptmind.org.uk

Age Connects Castell Nedd Port Talbot

Dyma'r gwasanaethau sydd ar gael yn Age Connects Port Talbot:

- Link-AGE (Rhaglen Allgymorth)
- Prosiect Llysgenhadon Heneiddio'n Gadarnhaol
- Materion Sgwrsio
- Diogelwch Tân yn y Cartref
- Cynllunio ar gyfer y dyfodol – Ewyllysiau, POA (Atwrneiaeth) ac Ymddiriedolaethau, ac ati.

Eu manylion cyswllt yw:
01639 617 333 / info@acnpt.org.uk

Canolfan Gofalwyr Abertawe

Mae Canolfan Gofalwyr Abertawe yn cynnig cyngor a chymorth ar amrywiaeth o bynciau, o fudd-daliadau lles i asesiadau gofalwyr. Mae hefyd ganddynt [glwb llyfrau](#) a [Gwasanaeth Seibiant Gofalgar](#) a all roi ychydig oriau o seibiant i chi.

Eu manylion cyswllt yw:
01792 653 344 / admin@swanseaacarerscentre.org.uk

Age Connects Caerdydd a'r Fro

Dyma'r gwasanaethau sydd ar gael yn Age Connects Caerdydd a'r Fro:

- Heneiddio'n Dda a Siop Iechyd Hŷn
- Cymorth Cymunedol a Chyfeillio
- Gwasanaeth Torri Ewined
- Eiriolaeth mewn Cartrefi Gofal
- Eiriolaeth yn y Gymuned (Bro yn unig)
- Cynhyrchion a Gwasanaethau – gan gynnwys gwneud ewyllys a chynlluniau angladd. d

Eu manylion cyswllt yw:
029 2068 3600 / info@ageconnectscardiff.org.uk

The Care Collective

Mae'r sefydliad yn darparu amrywiaeth o wasanaethau gwybodaeth, cyngor a chymorth i ofalwyr di-dâl ym Mlaenau Gwent, Pen-y-bont ar Ogwr, Caerffili, Caerdydd, Merthyr Tudful, Sir Fynwy, Casnewydd, Rhondda Cynon Taf, Torfaen a Bro Morgannwg.

Eu manylion cyswllt yw:

01495 769 996 / contact@thecarecollective.wales
www.thecarecollective.wales/

Mind Caerdydd

Dyma'r gwasanaethau sydd ar gael yn Mind Caerdydd:

- [Cyrsgiau a hunangymorth dan arweiniad](#)
- [Grwpiau cymdeithasol](#) – grŵp menywod, grŵp dynion, grŵp celf
- Cwmsela

Eu manylion cyswllt yw:

029 2040 2040 / admin@cardiffmind.org

Mind ym Mro Morgannwg

Dyma'r gwasanaethau sydd ar gael yn Mind ym Mro Morgannwg:

- [Gwasanaethau dydd a chyfleoedd cymunedol](#) – cyfeirio at eu gwasanaethau eraill
- Cefnogaeth gan gymheiriaid – cwrdd â phobl eraill a chymryd rhan mewn gweithgareddau, gyda'r siaradwr gwadd achlysurol
- Llesiant, rhagnodi cymdeithasol, ac un pwynt mynediad
- Hunangymorth dan arweiniad
- Cwmsela

Eu manylion cyswllt yw:

01446 730 792 / admin@mindinthevale.org.uk

Porth Eiriolaeth Caerdydd a'r Fro

Ffyrdd y gall Porth Eiriolaeth Caerdydd a'r Fro eich cefnogi:

- Eich helpu i wneud synnwyr o'ch sefyllfa, eich anghenion gofal cymdeithasol a chymorth, a'r opsiynau sydd ar gael i chi
- Rhoi gwybodaeth, cyngor a chymorth i chi i ddod o hyd i'r gwasanaethau cywir i ddiwallu eich anghenion
- Eich helpu i ddeall gwybodaeth, trafodaethau a phrosesau i wneud penderfyniadau gwybodus
- Eich helpu i gael pobl i wrando arnoch a'ch clywed, help i siarad ar eich rhan, eich cyfeirio at wasanaethau eiriolaeth.

Eu manylion cyswllt yw:

0808 801 0577 / socialaction@promo.cymru

Age Connects Torfaen

Dyma'r gwasanaethau sydd ar gael yn Age Connects Torfaen:

- Clybiau a Dosbarthiadau
- Cymorth Cartref
- Ystafell Iechyd
- Cyfleusterau Cynadledda ac Arlwyo Awyr Agored.

Eu manylion cyswllt yw:

01495 769 264 / [Contact – Age Connects Torfaen](#)

Ffynonellau pellach

Ffynonellau ychwanegol a allai fod yn ddefnyddiol i chi.

[Cyngor i Ofalwyr](#)

(Canllaw Gwybodaeth 13 Age Cymru)

[Gofalu dros rhywun gyda dementia](#)

(Canllaw Gwybodaeth 47 Age Cymru)

[A Carers Guide to Managing Medicines](#) (Social Care Wales)

[Your Mind Matters](#)

(Canllaw Gwybodaeth 56 Age UK)

[When Caring Ends or Changes](#) (Carers Wales)

[Dewis.cymru](#) – dod o hyd i amrywiaeth o wasanaethau lleol a chenedlaethol a all eich helpu





Mae Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn gweithio mewn partneriaeth i ddatblygu modelau gwasanaeth ar sail unigolion i adnabod anghenion gofalwyr hŷn a gofalwyr pobl sy'n dioddef â dementia, a bodloni eu hanghenion yn well, wedi'i ariannu gan Grant i'r Trydydd Sector ar gyfer Gwasanaethau.

.....
Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi cofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad cofrestredig y swyddfa Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD. ©2022 Age Cymru.

**YMDDIRIEDOLAETH
GOFALWYR**
CYMRU



Creu Cymru oed gyfeillgar
Creating an age friendly Wales

