Sefydlwyd ym 1991

Oes chwant seibiant arnoch? Neu a yw'r costau byw yn faich arnoch? Daliwch ati i ddarllen!

bywyd LIFE

GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

# Y Gofalydd

Rhifyn 113 Gaeaf 2025-26

Rhif Elusen Gofrestredig: 1203192

Mae taith ofalu pob unigolyn mor unigryw â phluen eira neu ôl bys

Charity Excellence Framework Quality Mark www.charityexcellence.co.uk 2024

Give as you Live™

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Angharad Edwards

# Newyddion Diweddaraf Cynnal Gofalwyr

## Croeso i rifyn y Gaeaf!

## Gwyliau’r Nadolig

Bydd ein llinellau ffôn ar gau o ddydd Mercher 24 Rhagfyr 2025 tan ddydd Llun 5 Ionawr 2026.

**Cyswllt brys y tu allan i oriau’r gwasanaethau cymdeithasol**
Ynys Môn a Gwynedd
☎ 01248 353551

Conwy
☎ 0300 123 3079

**Galw Iechyd Cymru (Meddygol a deintyddol)**
☎ 111

Mae gan **Padlet** Cynnal Gofalwyr lwyth o wybodaeth ddefnyddiol. Sganiwch y cod QR neu ewch i’n gwefan
**www.carersoutreach.org.uk/cymraeg/byrddau-gwybodaeth-a-phadledi.html**

**Ddim ar-lein? Peidiwch â phoeni!**
Ffoniwch eich hyb gofalwyr lleol i ofyn am gopi o’n ffeithlen am ddim, ‘**Rhifau ffôn defnyddiol i ofalwyr.**’

## Carafán ofalwyr

**Awydd seibiant yn 2026?**
Rydyn ni’n cynnig seibiannau â chymhorthdal i ofalwyr a’u teuluoedd yn ein carafán yn Hafan y Môr, Pwllheli.

Am ragor o wybodaeth:
☎ **01248 370797**
✉ **caravan@carersoutreach.org.uk**

**Ni fedrwn dderbyn unrhyw alwadau am y garafán tan 20 Ionawr 2026.**

## Dyddiad Cau’r Grant

**Am daliad cyn y Nadolig, rhaid i chi wneud cais cyn**
**Dydd Gwener 12 Rhagfyr.**

**Grant lles -** darparu seibiant pleserus o’r rôl ofalu

**Grant costau byw -** help i ofalwyr sy’n cael anawsterau ariannol.

## Manylion cyswllt

**Gwynedd ac Ynys Môn**
☎ **01248 370797**
**Ar agor yn ystod yr wythnos 9 - 4**

**Sir Conwy**
☎ **01492 533714**
**Ar agor dydd Mawrth a dydd Gwener 9 - 4**

✉: **help@carersoutreach.org.uk**

🖱: **www.carersoutreach.org.uk**

**Ymunwch â’n gweithgareddau, trowch i’r tudalennau canol am fanylion.**

**Cysylltwch â Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr am ragor o wybodaeth**

# Y Canllaw Grantiau

## Beth fyddai seibiant o'ch rôl ofalu yn ei olygu i chi?

Trwy ein Grantiau Lles, medr gofalwyr wneud cais am gyllid tuag at rywbeth sy'n rhoi seibiant iddyn nhw o'u rôl ofalu ac sy'n fuddiol i'w lles personol.

Efallai yr hoffech chi noson oddi cartref neu ddiwrnod sba neu gael eich gwallt neu'ch ewinedd wedi'u gwneud. Efallai yr hoffech chi ymuno â champfa neu ddosbarth cadw'n heini fel Pilates neu Ioga.

Efallai yr hoffech archebu cyfres o driniaethau tylino, neu roi cynnig ar, neu ailddechrau hobi fel crosio, crefft neu gelf. Neu efallai y byddech yn mwynhau gwneud rhywbeth yn yr awyr agored.

Efallai byddai pâr newydd o esgidiau cerdded yn caniatáu i chi fynd allan am dro pryd bynnag y medrech chi.

Yn y gorffennol, mae gofalwyr wedi cael cyllid i fynd i farchnadoedd Nadolig ac ymweld â digwyddiad Llusernau a Goleuadau Sŵ Caer. Mae'r posibiliadau'n ddiddiwedd!

Fe fedrwch chi wneud cais am gyllid tuag at beth bynnag sy'n bwysig i chi sy'n caniatáu i chi wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau.

Medrwch wneud cais am gyllid bob 12 mis, ond rhoddir blaenoriaeth i ofalwyr nad ydynt wedi gwneud cais o'r blaen.

**Cysylltwch â ni i wneud cais. Noder na fedrwn gyllido gweithgareddau sydd eisoes wedi'u harchebu.**

## Costau byw trwy lygaid gofalydd

"A minnau newydd gyrraedd oed pensiwn, roedd hi'n anodd arna i'n ariannol. Roedd fy Lwfans Gofalwyr wedi stopio a d'oedden nhw heb ddechrau talu fy mhensiwn eto. Roedd hyn yn golygu y byddwn 4 wythnos heb unrhyw incwm fy hun.

Roeddwn i mewn sefyllfa anodd gan 'mod i'n gofalu am fy mhartner, Sam, a oedd â dementia a phroblemau symudedd yn dilyn strôc. Yn anffodus, roedd y dementia wedi gwneud i Sam ymddwyn yn eithaf rheolaethol ac afresymol o ran materion ariannol.

Fe euthum i sesiwn galw heibio i ofalwyr a siarad â Swyddog Gofalwyr a awgrymodd y dylwn wneud cais i'r gronfa Costau Byw am rywbeth i bontio'r bwlch tan i'r pensiwn ddod drwyddo. Roeddwn i wedi cael cynnig help gan Gynnal Gofalwyr droeon o'r blaen, ond wedi gwrthod bob tro gan 'mod i'n rhy falch i ofyn am help.

Ond y tro hwn roeddwn i'n poeni'n arw am sut roedden ni'n mynd i fwydo'r ddau ohonom ni am 4 wythnos. Felly llyncais fy malchder a gwneud cais. Roeddwn i mor ddiolchgar i dderbyn taleb siopa i bontio'r bwlch tan i'm mhensiwn gyrraedd."

~ Gofalydd o Wynedd

**Dalwch ati i anfon eich storïau gofalwyr atom ni, maen nhw'n wirioneddol helpu gofalwyr eraill.**

**Peidiwch byth â rhoi'r gorau i'r pethau sy'n gwneud i chi wenu!**

## Awgrym gofalydd

"Os ydych chi, fel fi, yn dwli cael rhywbeth am ddim, ewch i wefan Ffitrwydd Dŵr i ganfod sut a ble rydych chi'n defnyddio dŵr yn eich cartref a dod o hyd i ffyrdd o arbed arian. Medr mudiadau fel 'Save Water Save Money' anfon teclynnau lleihau dŵr defnyddiol atoch - a hynny am ddim! Hyd yma, rwyf wedi cael pen i bibell ddŵr, bagiau arbed tynnu'r dŵr i'r seston (*cistern*), tap ac amserydd i leihau ein hamser yn y gawod."

**https//www.getwaterfit.co.uk**

### Rhiant-ofalwyr – ydy eich plentyn wedi cael ei Fathodyn Blue Peter?

Mae ein **Cardiau adnabod i Ofalwyr** wedi bod yn boblogaidd iawn gyda rhiant-ofalwyr sydd wedi dweud eu bod wedi'u helpu i gael mynediad rhatach neu am ddim i rai lleoliadau. Mae llwyth o leoedd am ddim i ymweld â nhw yn y DU gyda phlant sydd â'u bathodyn Blue Peter, fel parciau thema, cestyll, sŵau ac amgueddfeydd. Mae plant rhwng 5-15 oed yn medru cael bathodyn Blue Peter trwy anfon llun, cerdd neu stori atyn nhw.

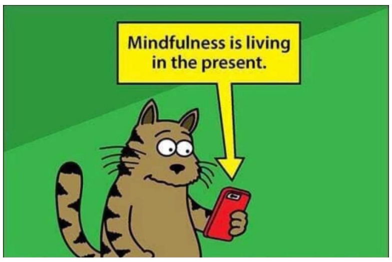
Am ragor o wybodaeth ewch i
**https://www.bbc.co.uk/cbbc/findoutmore/blue-peter-apply-for-a-blue-badge**

## Diweddariad ar y cerdyn gofalwyr

Yn dilyn lansiad swyddogol ein Cerdyn Adnabod i Ofalwyr yn ystod Wythnos Gofalwyr 2025, rydym wedi postio mwy na 140 o gardiau i bobl.

### Dynion sy'n gofalu

Mae'n galonogol gweld mai dynion sy'n gofalu sy'n gyfrifol am gyfran dda o'r ceisiadau am gardiau gofalwyr. Os ydych chi'n ddyn sy'n gofalu, rhowch wybod i ni beth fyddai'n helpu i roi hwb i'ch llesiant. Er enghraifft, a fyddech chi'n gwerthfawrogi mynd i grŵp gofalwyr i ddynion yn unig? Mae grwpiau amrywiol i ddynion yn unig, fel y 'Men's Shed' a'r 'Men Tribe'. Cysylltwch â ni am ragor o wybodaeth fel y medrwn ni eich cyfeirio at grŵp sy'n lleol i chi.



**Am ymweliad Diogelwch Tân yn y Cartref am ddim**

☎ **0800 169 1234** (rhadffon)

## Cerdyn bws gofalydd

**C:** Mae'n rhaid i fi fynd gyda'm gŵr i apwyntiadau amrywiol a chan nad oes yr un ohonom ni'n gyrru, mae'n rhaid i ni fynd ar fws. Mae gan fy ngŵr gerdyn bws gan ei fod dros 60 oed. Rwyf i'n iau na 60 – fedra i gael cerdyn bws gofalydd?

**A:** ***Nid*** oes gan ofalwyr hawl awtomatig i gael cerdyn bws, ond fe fedrai rhai pobl sy'n gymwys am gerdyn bws i bobl anabl fod yn gymwys i gael cydymaith i deithio gyda nhw.

Rhaid i bobl sy'n gymwys am gerdyn i bobl anabl fodloni'r meini prawf cymhwysedd i gael '+ cydymaith' wedi'i nodi ar eu cerdyn bws. Nid yw'r gofalydd yn cael ei enwi ar y cerdyn bws, felly medr y '+ cydymaith' newid o un dydd i'r llall.

Rhaid i bob cais am gerdyn cydymaith fynd drwy eich cyngor lleol.

**Gwynedd**
☎ 01766 771 000
✉ cludiant@gwynedd.llyw.cymru

**Ynys Môn**
☎ 07500 228 538

**Conwy**
☎ 01492 575 337
✉ erf@conwy.gov.uk

Os oes angen help arnoch i ymgeisio, mae apwyntiadau ar gael ar fore dydd Iau neu fore ddydd Gwener. Ffoniwch y rhif uchod a gofyn am yr adran cardiau bws.

## Terfynau cynilo ar gyfer hawlio budd-daliadau

**C:** Mae fy mab wedi'i gyflogi ar leoliad gwaith â chymorth. Mae wedi bod yn cynilo ei arian ac mae ganddo ISA. Os bydd yn stopio gweithio ac yn hawlio Credyd Cynhwysol, sut bydd hyn yn effeithio arno?

**A:** Mae cynilion yn effeithio ar rai budd-daliadau ond nid rhai eraill. Medrwch gael cynilion a pharhau i hawlio budd-daliadau sy'n dibynnu ar brawf modd. Ond mae'n rhaid i chi gadw o fewn y terfynau cynilo a osodwyd gan yr Adran Gwaith a Phensiynau (DWP). Medr cynnydd mewn cynilion effeithio ar faint rydych chi'n ei dderbyn mewn budd-daliadau. Mae hwn yn fater cymhleth a medr ddibynnu ar eich oedran, y math o fudd-daliadau y medrwch chi ei hawlio a faint o gynilion sydd gennych chi. Byddai'n syniad da i mofyn cyngor os nad ydych yn siŵr am hyn.

Ymhlith y budd-daliadau a effeithir gan gynilion mae:

- Credyd Cynhwysol, Lwfans Ceisio Gwaith yn Seiliedig ar Incwm (JSA),
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn Seiliedig ar Incwm (ESA),
- Cymhorthdal Incwm, Credyd Pensiwn, Budd-dal Tai a gostyngiad ar y Dreth

Medrir cael rhagor o wybodaeth yn **www.gov.uk** a **www.scope.org.uk**

# Awgrymiadau bywyd

## Ewyllysiau ac Ymddiriedaethau

Mae'n bwysig cynllunio ar gyfer dyfodol anwyliaid ag anabledd dysgu.

Medr gwasanaeth Ewyllysiau ac Ymddiriedolaethau Mencap eich helpu i ganfod y ffordd orau o fynd ati. Ewch i'r wefan i lawrlwytho canllaw hawdd ac am ddim.

**https://www.mencap.org.uk/advice-and-support/wills-and-trusts-service**

**Llinell gymorth: 0808 8000 300**

Elusen anableddau dysgu yn y DU yw Mencap sy'n rhoi cymorth, cyngor a gwasanaethau i bobl ag anableddau dysgu, eu teuluoedd a'u gofalwyr, ac yn ymgyrchu dros gymdeithas decach a mwy cynhwysol.

## Dod yn Benodai

Penodai yw rhywun sydd wedi'i awdurdodi i weithredu ar ran rhywun i ymdrin â materion budd-daliadau, fel arfer, oherwydd analluogrwydd meddyliol.

I ddod yn benodai, dylech wneud cais i'r Adran Gwaith a Phensiynau (DWP). Ar ôl hyn, byddwch yn cael cyfweliad i sicrhau eich bod yn addas, ac os ydych, byddwch yn cael eich penodi'n ffurfiol i weithredu ar ran yr unigolyn arall.

Bydd y rhif ffôn i'w ffonio yn dibynnu ar ba fudd-daliadau y mae'r cwsmer yn ei dderbyn.

**Nid oes gan benodai rôl y tu hwnt i fudd-daliadau lles.**

## Atwrneiaeth arhosol (LPA)

Dogfen gyfreithiol yw atwrneiaeth arhosol (LPA) sy'n caniatáu i chi benodi un unigolyn neu ragor i'ch helpu i wneud penderfyniadau neu wneud penderfyniadau ar eich rhan.

Bydd hwn yn rhoi mwy o reolaeth i chi dros beth fydd yn digwydd i chi os byddwch yn cael damwain neu salwch ac yn methu â gwneud penderfyniadau drosoch eich hun (os 'na fydd gennych galluedd meddyliol'). Gwneir hyn drwy Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus (OPG).

Mae'r OPG yn cydnabod y medr allgau digidol fod yn broblem go iawn. Os hoffech lenwi'r ffurflenni LPA papur ond nad oes gennych fynediad at argraffwr, medrwch chi eu ffonio i ofyn am becyn papur neu gymorth i gwblhau'r gwaith papur.

O 17 Tachwedd 2025, bydd gwneud cais i gofrestru LPA yn costio £92 oni bai eich bod yn gymwys am ostyngiad neu esemptiad.

☎ **0300 456 0300**

**https://www.gov.uk/atwrneiaeth**

**Medrwch hefyd dalu cyfreithiwr i gwblhau'r LPA drosoch.**

O 2025/26, bydd y **Taliadau Tanwydd Gaeaf** yn daladwy yng Nghymru a Lloegr; £200 i aelwydydd sy'n cynnwys rhywun rhwng oed Pensiwn y Wladwriaeth a 79 oed, a £300 i aelwydydd sy'n cynnwys rhywun 80 oed neu'n hŷn.

Hyd y gwyddom, roedd y wybodaeth a geir yn y cylchlythyr hwn yn gywir pan gafodd ei argraffu. Ni fedr Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr fod yn gyfrifol am unrhyw gamgymeriadau, esgeulustod nac ansawdd y wybodaeth a ddarperir gan fudiadau eraill, ac ni fedrwn argymell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.