

Amser i Fi

Mae angen i chi wneud amser i edrych ar ôl chi eich hun. Trwy wneud amser i ddiddordebau hamdden yn ogystal ag edrych ar ôl eich iechyd, byddwch yn yn teimlo'n well ynoch chi eich hun, fel unigolyn ac fel gofalwr.

Blinder

Gall blinder sy'n gysylltiedig â'ch rôl gofalu a diffyg cwsgr da gael effaith niweidiol, a gall arwain at deimlo'n flin ac yn ddig. Dylech geisio sicrhau nad ydych yn gwneud mwy na'r hyn sydd wir angen i chi ei wneud. Ceisiwch wneud amser i wneud y pethau rydych chi eisiau eu gwneud, boed hynny'n gwylio eich hoff raglen deledu, darllen llyfr neu ddilyn hobi. Rhaid i Asesiad Anghenion Gofalwyr (gweler y daflen *Cymorth a Chefnogaeth sydd ar gael*) roi ystyriaeth i'ch gwaith a'ch anghenion hamdden.

Lles

Mae Partneriaeth Iechyd ar Lles Gwynedd wedi cyhoeddi llyfryn defnyddiol iawn, *Edrych ar ôl fy hun*, sydd ar gael yn rhad ac am ddim mewn llyfrgelloedd a meddygfeydd ledled Gwynedd neu o wefan Cyngor Gwynedd www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Trigolion/lechydd-a-gofal-cymdeithasol/Hwb-teuluoedd/lechydd-a-llesiant.aspx

Dyma ychydig o awgrymiadau am weithgareddau a chyfleoedd i helpu chi edrych ar ôl eich lles.

Ymwybyddiaeth Ofalgar (*Mindfulness*)

Ymwybyddiaeth Ofalgar yw rhoi sylw i foment bresennol heb fod yn gaeth i'r gorffennol na phoeni am y dyfodol. Gall hon newid y ffordd yr ydych yn delio ac ymateb i sefyllfaoedd sy'n achosi straen. Mae nifer o ofalwyr wedi ei ganfod yn gynorthwyol iawn. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/ ac mae'n bosibl dilyn cwrs ar-lein ar www.bemindfulonline.com

Amser i Fi

Mae gan y Sefydliad Iechyd Meddwl lyfryn *Look after your mental health using mindfulness*. Gellir ei lwytho i lawr o'u gwefan

www.mentalhealth.org.uk/wales/explore-mental-health/publications/how-to-look-after-your-mental-health-using-mindfulness

Origami

Gall origami eich helpu i ymlacio ac yn hybu'ch iechyd meddwl ac emosiynol. Mae Origami Pulse yn fudiad sydd yn annog pobl o bob oedran yn mwynhau origami. Gallwch lawrlwytho adnoddau yn rhad ac am ddim, gan gynnwys llyfryn *Getting Started with Origami* o'u gwefan

<https://origamipulse.com/resources>

Gwyliau

Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr

Mae gan yr ymddiriedolaeth wybodaeth am wyliau ar gyfer gofalwyr ar eu pen eu hunain neu gyda'r teulu/y sawl sy'n derbyn eu gofal. Hefyd mae ganddynt wybodaeth am grantiau posib, <https://carers.org/getting-a-break/holidays>

Carafanau Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

Mae gan Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr ddwy garafán wedi'i lleoli ar gyrion Pwllheli. Mae gofalwyr yn medru aros gyda'u dibynyddion, eu teulu neu eu ffrindiau. Gall hyd at chwech o bobl aros yn y garafanau, sydd ag un gwely dwbl a dau set o welyau sengl. Gellir trefnu i archfarchnad gludo nwyddau'n syth i'r garafanau. Mae gwyliau ar gael am dri neu bedwar diwrnod, ac mae'r pris yn cynnwys tocynnau Hwyl a Breintiau i Hafan y Môr. Am fwy o fanylion neu i ofyn am le (rhwng 1af Mawrth a 31ain Hydref) cysylltwch â Cynnal Gofalwyr trwy e-bost at caravan@carersoutreach.org neu drwy ffonio'r swyddfa **01248 370797** ar ôl 1af Ionawr - dydd Gwener yn unig.

Noddfa

Mae Noddfa ym Mhenmaenmawr, Conwy, yn croesawu gofalwyr ac yn cynnig gyfle i ymlacio a mwynhau prydferthwch y môr a'r bryniau. Mae'n bosibl mynd yno pan fydd gofalwyr eraill yno neu ar amserau eraill. Bydd Noddfa yn gwneud pob ymdrech i ddarparu llety ar gyfer y dyddiadau sy'n siwtio'r gofalwr. £60 y dydd yw'r gost (2023) i ofalwyr am lety a phob pryd bwyd (os

Amser i Fi

fydd y gost yn broblem i chi, fel gofalydd, siaradwch â Noddfa plîs) **01492 623473** noddfapen@aol.com

Altogether Travel

Maent yn cwmni gwyliau sydd wedi ei gofrestru gan y *Care Inspectorate*. Maent yn cynnig pob math o wyliau ym Mhrydain a thramor. Gallent drefn pob agwedd o'r gwyliau gan gynnwys darpariaeth o ofal amgen i roi brêc i ofalydd os oes angen. Mae'r gwasanaeth yn cael ei deilwra o gwmpas anghenion unigryw yr unigolyn/teulu. Am fwy o wybodaeth ewch at eu gwefan www.altogethertravel.co.uk neu gysylltwch â nhw ar **0141 406 1821** neu info@altogethertravel.co.uk

Linking Help with Hope (LHH)

Mae LHH yn elusen fach sy'n cynnig help ariannol i rai sydd ar incwm isod iawn, gan gynnwys gofalwyr di-dâl sydd angen gwyliau. Mae rhaid bod y cais gan rywun proffesiynol ar ran y gofalydd. Am fwy o wybodaeth ewch at eu gwefan <https://lhh.org.uk/> neu ffoniwch **01444 236099**, neu e-bostiwch secretary@lhh.org.uk

Revitalise

Mae Revitalise yn elusen genedlaethol sydd yn darparu egwyliau byr a gwyliau (gofal seibiant) ar gyfer pobl ag anabledd a gofalwyr di-dâl, sydd yn dros 18 oed. Mae'n bosib eu bod yn gallu helpu gyda'r cost. Gall gofalwyr di-dâl yn cael egwyl hefyd, ond nid oes rhaid iddynt. Gallent ddod gyda'r sawl sydd yn derbyn y gofal a chael gwyliau tra Revitalize yn cymryd y rôl gofalu. Bob blwyddyn maent yn darparu nifer o wythnosau yn benodol ar gyfer pobl â dementia a'u gofalwyr di-dâl.

0303 303 0145 neu ewch at eu gwefan <http://revitalise.org.uk>

Y 3H Foundation

Mae'r 3H Foundation yn elusen gofrestredig sydd yn rhedeg: Rhaglen Grantiau sydd yn cynorthwyo teuluoedd ar incwm isel gydag aelod teulu ag anabledd, i drefnu eu gwyliau DU; Rhaglen Gofalwyr sy'n darparu diwrnodau hwyl i ofalwyr ymlacio, te prynhawn a hamperau sbwyllo; Rhaglen TeensOut sy'n cynnwys hamperau gweithgareddau i ofalwyr ifanc. Am ragor o wybodaeth ewch at eu gwefan www.the3hfoundation.org.uk/carers-

[programme/](#) neu ffoniwch **01892 860207**, neu e-bostiwrch info@the3hfoundation.org.uk

Sinema a Theatr

Cerdyn y Cinema Exhibitors' Association (CEA)

Mae'r Cerdyn CEA yn caniatáu mynediad am ddim i'r sinema i ofalwyr sy'n mynychu gyda pherson sy'n ddeiliad cerdyn. Rhaid i ddeiliad y cerdyn fod yn derbyn budd-daliadau anabledd sy'n gymwys, neu fod wedi'i gofrestru'n ddall. Mae'n costio £6.00 ac mae'n ddilys am flwyddyn. Gallwch gael y manylion ar sut i ymgeisio am y cerdyn trwy ffonio **01244 526016** neu ymweld â'u gwefan www.ceacard.co.uk

Hynt

Mae Hynt yn gynllun mynediad cenedlaethol sy'n gweithio gyda theatrau a chanolfannau celfyddydau yng Nghymru i sicrhau bod cynnig cyson ar gael i ymwelwyr â nam neu ofynion mynediad penodol, ac i'w gofalwyr. Os oes gan y sawl sy'n derbyn eich gofal angen cefnogaeth neu gymorth i fynychu perfformiad mewn theatr neu ganolfan celf, yna efallai y byddent yn gymwys i ymuno â Hynt. Mae'r cerdyn yn rhad ac am ddim ac yn ddilys am dair blynedd, ond rhaid i ddeiliad y cerdyn fod yn derbyn budd-daliadau neu becynnau gofal penodol. Mae gwybodaeth, a'r ffurflen gais, ar gael ar eu gwefan. <https://www.hynt.co.uk/cy/>

Mae ffurflenni cais ar gael hefyd o leoliadau sy'n gyfrannog yn y cynllun, gan gynnwys Galeri, Neuadd Dwyfor, Pontio, Y Ganolfan Ucheldre, Venue Cymru, Theatr Colwyn a Theatr Clwyd Cymru.

01446 401744 neu e-bostiwrch info@hynt.co.uk

Diwrnodau Hwyl

Yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol – Cerdyn Cydymaith Hanfodol

Mae'r cerdyn Cydymaith Hanfodol yn ei wneud yn syml i rywun ddod ag un neu ddau gydymaith neu ofalydd gyda nhw yn rhad ac am ddim. Mae'n ond angen dangos y cerdyn ar ôl i gyrraedd, ac nid oes angen i ofalydd/ofalwyr neu gydymaith/gymdeithion dalu am fynediad. Mae'n dal yn bosib cael y mynediad am ddim heb y cerdyn, ond mae'n gyflymach ac yn symlach gydag

ef. Os nad yw'r sawl sydd angen y cymorth yn aelod o'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol, bydd rhaid iddynt dalu am eu mynediad. I gael y cerdyn, cysylltwch â'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol gan ffonio **0344 800 1895**

Dysgu rhywbeth newydd

Gall dysgu sgiliau newydd roi i chi deimlad o gyflawniad yn ogystal â hyder newydd. Er bod yn bosib eich bod am ddysgu sgiliau ar gyfer gwaith neu'ch rôl gofalu, mae'n syniad da ystyried dysgu rhywbeth am bleser. Efallai bod hwn yn sgil fel dysgu crefft newydd, neu efallai rhywbeth fel iaith newydd neu bwnc sydd o ddiddordeb i chi gan ddilyn cwrs ar-lein neu drwy ap ar eich ffôn symudol.

Y Brifysgol Agored

OpenLearn yw gwefan y Brifysgol Agored sydd yn cynnig cyrsiau am ddim. Maent wedi eu seilio ar ddeunydd o fodiwlau y Brifysgol Agored. Gweler <https://www.open.edu/openlearn/>

Mae gan y Brifysgol Agored Gronfa Ysgoloriaethau Gofalwyr (The Carers' Scholarships Fund) sydd yn cynnig mynediad i addysg y Brifysgol Agored am ddim i ofalwyr di-dâl. Mae'r wybodaeth ar gael ar eu gwefan <http://www.open.ac.uk/courses/fees-and-funding/carers-scholarship-fund>

Am ragor o wybodaeth a chynghor, cysylltwch â'r Brifysgol Agored <https://www.open.ac.uk/contact>

Future Learn yw gwefan sydd yn cynnig cyrsiau ar-lein gan nifer o brifysgolion ledled y byd. Mae ganddynt dros 700 o gyrsiau ar ystod eang o pynciau, ac mae rhai ohonynt yn rhad ac am ddim (teipiwch 'free courses' yn y Search). Gweler <https://www.futurelearn.com/>