

Newyddion Dinas Gofal

Y newyddion diweddaraf i ofalwyr di-dâl yng Nghaerdydd

Rhifyn 14 - Haf 2026

Clwb Gofalwyr Dinas Gofal



Ail ddydd Llun y mis

11:30 - 13:30

Cyrraedd neu adael fel sy'n gyfleus o amgylch y cymorth rydych chi'n ei roi

Dyddiadau a Lleoliadau 2026/27

8 Mehefin - Bwthyn Moss-Rose

112 Heol Gwynllŵg, CF3 3EB

13 Gorffennaf - Hyb Tredelerch

Heol Llansteffan, CF3 3JA

10 Awst - Hyb Tredelerch

14 Medi - Bwthyn Moss-Rose

12 Hydref - Bwthyn Moss-Rose

9 Tachwedd - Bwthyn Moss-Rose

14 Rhagfyr - Hyb Tredelerch

2027

11 Ionawr - Bwthyn Moss-Rose

8 Chwefror - Bwthyn Moss-Rose

8 Mawrth - Bwthyn Moss-Rose

- Lluniaeth am Ddim
- Cymorth Cyfoedion
- Cyngor ac atgyfeiriadau
- Cymorth gan reolwr prosiect Dinas Gofal

Manylion cyswllt: 02920

873419

dinasgofal@caerdydd.gov.uk

**Beth
sydd o
fewn**

P. 6-8 – Adroddiad digwyddiad Gofalwyr Ifanc
"Rhowch saib i ni"

P. 11 – RhAG Cymru – "Gofalu amdana i a chi"

P. 13 – Grŵp cymorth cyfoedion Recovery Cymru





Llinell Gyngor Gofalwyr Caerdydd

Cyngor gwybodaeth a chymorth i ofalwyr di-dâl
Cymorth ymarferol ac emosiynol i helpu yn eich rôl
ofalu a gofyn am asesiad gofalwyr
02920 234 234 – Opsiwn 2 cyswllt@caerdydd.gov.uk

Cymorth gofalwyr di-dâl Cyngor Caerdydd



Clwb Gofalwyr Dinas Gofal

Grŵp gofalwyr di-dâl misol

Ail ddydd Llun 11:30 – 13:30

Bwthyn Moss Rose, Heol Gwynllŵg, CF3 3EB
(Gorffennaf, Awst a Rhagfyr - Hyb Tredelerch,
Heol Llansteffan, CF3 3JA)

02920 873 419 dinasgofal@caerdydd.gov.uk

Gwasanaeth Cymorth Lles Caerdydd

Mentora

un-i-un a

chyfeirio at

weithgareddau cymunedol
02920 871 071

timlles@caerdydd.gov.uk

Gwasanaeth
Cymorth
Lles Caerdydd
Cardiff Wellbeing
Support Service



Hybiau i Bawb

Gwasanaeth gofal a lles
yn y gymuned i bobl
dros 60 oed sy'n cefnogi
gofalwyr i gael seibiant
02920 234 272

HybiauBawb@caerdydd.gov.uk



Ffrindiau Gofalgar

Gwirfoddolwr Cyfeillio
ar gyfer gofalwyr di-dâl
02920 234 234 – Opsiwn 2

CyfeillioGofalwyr@caerdydd.gov.uk

*"Uchafbwynt fy
wytnnos yw pan
ddaw hi draw."
- Gofalwr di-dâl
gyda Ffrindiau
Gofalgar*

Cymorth Cynnar Caerdydd

Gwybodaeth, cyngor a
chymorth os ydych chi'n
gofalu am blentyn ag
anabledd

03000 133 133 CyswlltCChD@caerdydd.gov.uk



CYMRORTH CYNNAR
CAERDYDD, CARDIFF
EARLY HELP

Tîm Cyfleoedd Dydd

Cymorth i oedolion hŷn ac
oedolion sy'n byw gyda
namau corfforol i gysylltu â'u
cymuned leol os ydynt yn
ynysig yn gymdeithasol,
lleihau'r galw am ofalwr
02920 234272

TimCyfleoeddDydd@caerdydd.gov.uk

Prosiect Gofalwyr Ifanc Caerdydd

Cymorth i blant dan 18 oed sy'n
helpu i ofalu am rywun arall
03000 133 133

CyswlltCChD@caerdydd.gov.uk



Gofal Cymdeithasol Cyngor Caerdydd Tîm Hyfforddi a Datblygu

Cysylltwch i drafod y gofal a'r cymorth
rydych chi'n eu rhoi ac unrhyw
hyfforddiant hoffech ei gael. Bydd y tîm yn
llunio cynllun hyfforddi unigol i'ch helpu
02920 871 111

HDGCPartneriaid@caerdydd.gov.uk



MEALS
WHEELS

PRYO
GLŴD



Teleofal Caerdydd
Telecare Cardiff

Pryd ar Glud a Theleofal

Gwasanaeth monitro ac ymateb larwm
personol neu ddanfoniadau bwya
poeth i helpu'r person rydych chi'n
gofalu amdano i aros yn annibynnol
02920 537 080

prydarglud@caerdydd.gov.uk
teleofal@caerdydd.gov.uk

Croeso...

i rifyn Haf 2026 o Newyddion Dinas Gofal!

Mae'r gwanwyn wedi mynd ac mae Senedd newydd wedi dechrau - dyma grynodedb o'r gweithgarwch dros y misoedd diwethaf.

Gwelodd mis Mawrth ffocws cryf ar ymwybyddiaeth a chymorth. Nodwyd Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc gyda digwyddiad gyda'r nos yng Nghaffi Yorkes yn Llaneirwg, gan ddod â gofalwyr ifanc a'u teuluoedd ynghyd ar gyfer gweithgareddau, bwyd ac amser i gysylltu, gyda chefnogaeth ar waith i alluogi rhieni ag anghenion gofal i fynychu. Fe wnaethom hefyd gefnogi Diwrnod Agored i Ofalwyr ym Mwthyn Moss Rose ochr yn ochr â Thîm Cyngor Ariannol Caerdydd a Thîm Asesu Gofalwyr, gan gynnig cyfle un stop i siarad ag ystod o wasanaethau.



Yn ogystal, cynhaliodd Gofalwyr Cymru eu Cynulliad Cymru Gyfan yng Nghaerdydd, gan ganolbwyntio'n gryf ar etholiadau'r Senedd sydd i ddod ar y pryd a'u 'Maniffesto Gofalwyr'. Buom hefyd yn gweithio gyda Gwasanaethau Byw'n Annibynnol i lansio Llinell Gyngor Gofalwyr Caerdydd wedi'i hail-frandio-er bod y presenoldeb yn fach, roedd yr adborth yn gadarnhaol, gyda'r rhan fwyaf o'r mynychwyr yn cael mynediad at wasanaethau neu gyngor newydd.





Parhaodd **Ebrill** gydag ystod o weithgareddau ymgysylltu. Dechreuodd y gwaith ar adnewyddu Strategaeth Heneiddio'n Dda Gwasanaethau Oedolion Cyngor Caerdydd, gan gynnwys adolygu ymrwymïadau i gefnogi a gwerthfawrogi gofalwyr di-dâl-os hoffech gyfrannu, cysylltwch â ni. Cynhaliwyd dathliad rhanbarthol Gofalwyr Ifanc hefyd yn Ysgol St Cyrus (mwy am hynny yn nes ymlaen), ochr yn ochr â digwyddiadau ymgysylltu fel Sight Life yng Nghanolfan Dewi Sant, gan helpu mwy o bobl i adnabod eu hunain fel gofalwyr di-dâl a chael mynediad at gymorth.

Mae **Mai** wedi bod yn dawelach hyd yn hyn, gyda llawer o sefydliadau yn canolbwyntio ar etholiad y Senedd a ffurfio Llywodraeth newydd yng Nghymru. Mae Carers UK wedi cyhoeddi adroddiad newydd, "The tipping point", gan dynnu sylw at sut mae nifer cynyddol o ofalwyr di-dâl yn gadael cyflogaeth oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu. Mae'r adroddiad yn atgyfnerthu pwysigrwydd cyflogaeth ar gyfer lles a chysylltiad cymdeithasol gofalwyr. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd cydbwysu gwaith a gofal, gall Llinell Cyngor Gofalwyr Caerdydd roi cyngor ar eich hawliau a'ch opsiynau cymorth.

Cysylltwch os hoffech chi rannu eich stori, hyrwyddo eich grŵp neu wasanaeth neu roi adborth ar y cylchlythyr yn gyffredinol - ffoniwch 02920 873419 neu e-bostiwch dinasgofal@caerdydd.gov.uk.
Diolch, Craig Jacob, Rheolwr Prosiect Gofalwyr Di-dâl

Ymunwch â rhestr Cylchlythyr a Chyd-gynhyrchu (ymchwil) Dinas Gofal

Derbyn y wybodaeth ddiweddaraf gan Dinas Gofal gan gynnwys :

- Cylchlythyr chwarterol
- Grantiau gofalwyr di-dâl
- Gofalwyr di-dâl Shortbreaks,
- Gwasanaethau newydd newidiadau i wasanaethau
- Ceisiadau cyd-gynhyrchu ac ymchwil



Email carediff@cardiff.gov.uk
or call 02920 873419 to be added to the contact list.

Am ddiweddariadau rheolaidd ac i weld pa bartneriaid lleol sydd ar eu gweill i ddilyn ni ar Facebook:

<https://www.facebook.com/CareDiffDinasGofal/>

Rydym yn rhannu diweddariadau ar wasanaethau'r Cyngor a gwasanaethau gan sefydliadau lleol neu genedlaethol a all eich cefnogi.



Fforwm Arloesi a Thrawsnewid Gwasanaethau Oedolion Cyngor Caerdydd (Adran 16)

Cymerwch ran mewn arweiniad sut rydym yn comisiynu gwasanaethau yn y dyfodol ar gyfer gofalwyr di-dâl a'r bobl rydych chi'n eu cefnogi.

Mae eich profiadau yn bwysig yn gadarnhaol ac yn negyddol ac rydym am glywed gennych i'n helpu i gomisiynu ein gwasanaethau yn wahanol.

Ffoniwch neu e-bostiwch heddiw i fynegi diddordeb neu drafod y cyfleoedd yn fanylach – 02920 873419 neu unpaidcarerchampions@caerdydd.gov.uk

Costau teithio a dalwyd, cymorth gan y cyngor a staff trydydd sector a chynllun gwobrwyo a chyd-nabyddiaeth ar gael.

smallgoodstuff

by communitycatalysts®

SmallGoodStuff yw'r cyfeiriadur ar-lein am ddim sy'n helpu i gysylltu gofaldwyr di-dâl a phobl sydd ag anghenion gofal neu gymorth â gwasanaethau hyblyg, cymunedol ledled Caerdydd (micro-fentrau). Wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth â CommunityCatalysts dros y 3 blynedd diwethaf, mae amrywiaeth o ficro-fentrau bellach yn gweithredu ledled Caerdydd.

Mae'r cyfeiriadur wedi'i gynllunio i'ch cysylltu â darparwyr bach, annibynnol arloesol, sy'n gallu cynnig gwasanaethau wedi'u teilwra. Gallai hyn fod yn help gartref, cymorth i fynd allan o'r tŷ, cwmniaeth neu allfeydd creadigol.

Os ydych chi'n derbyn taliadau uniongyrchol, gallwch ddefnyddio'r rhain i dalu am wasanaeth gan ddarparwyr ar gyfeiriadur SmallGoodStuff.

The image shows three service cards from SmallGoodStuff. Each card includes a logo, a title, a star rating, a brief description, and a 'FULL DETAILS' button. The services are:

- Butterfly Care and Support:** 4.5 stars. Support available as well as online services. Careers are just as important as the person being cared for. Areas covered: in-person services in Cardiff and online services available. Languages: English.
- Rachel's Comforting Care:** Personalized home care services, ensuring independence, happiness, and dignity for clients. Areas covered: Cardiff, Penarth. Languages: English.
- PeachWorks - Fitness and Mobility Coaching:** Personalized fitness and mobility sessions for all abilities, helping you move with confidence and stay active your way. Areas covered: Northtown, Fawcett, Amanodun, Cwrt, Glanfach.



Completed in 2026

Gwasanaethau Byw'n Annibynnol
Independent Living Services

Mae'r rhan fwyaf o ddarparwyr wedi cael cymorth i gwblhau safonau hyfforddi 'Doing It Right' CommunityCatalysts. Edrychwch allan am y marc roséd ar gyfer y darparwyr hynny sydd wedi cwblhau'r safon 'Doing it Right'.

Os ydych chi'n derbyn pecyn Gofal a Chymorth (neu'n gofalu am rywun sydd yn) cysylltwch â'r Gwasanaethau Byw'n Annibynnol ar **02920 234 234** neu **CyswiltGwasBywAnn@caerdydd.gov.uk** gofyn am symud i daliadau uniongyrchol.



Os ydych chi'n derbyn taliadau uniongyrchol, cysylltwch â Chanolfan Byw'n Annibynnol DEWIS ar **02922 405 060** neu **info@dewiscil.org.uk** am fwy o help.

DATHLIAD GOFALWYR IFANG 'RHOWCH SAIB I NI'



Mae gofalwyr ifanc o bob rhan o Gaerdydd a'r Fro yn dod at ei gilydd ar gyfer digwyddiad dathlu arbennig "Rhowch saib i ni" – diwrnod sy'n ymroddedig i hwyl, cysylltu â gofalwyr ifanc eraill a chydabod y rôl anhygoel y maent yn ei chwarae wrth gefnogi brodyr a chwiorydd neu oedolion anabl yn eu bywydau sydd angen cymorth i fodloni eu hanghenion bywyd bob dydd.

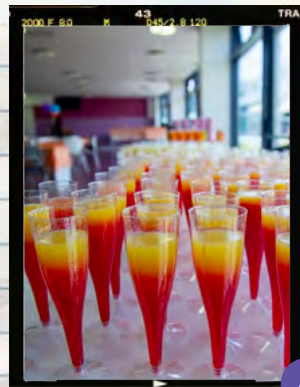


Roedd y digwyddiad yn cynnwys amrywiaeth enfawr o weithgareddau (pwy oedd yn gwybod bod taflu bwyell blastig yn beth!) ac fe'i cynlluniwyd i roi cyfle i'r gofalwyr ifanc ymlacio, gwneud ffrindiau newydd a mwynhau bod yn blant heb unrhyw gyfrifoldebau ychwanegol am y diwrnod.

Mae dau o'r gofalwyr ifanc wedi bod yn ddigon hael i rannu eu profiadau;

"Y digwyddiad dathlu oedd y diwrnod gorau erioed!

O'r eiliad y cyrhaeddais yno, roedd cymaint i'w wneud ac roeddwn i'n brysur drwy'r amser. Roedd popeth yn teimlo'n hudolus ac yn gyffrous.



Fy hoff bethau oedd y bŵth lluniau oherwydd cefais lwyth o luniau doniol gyda fy ffrindiau, ac roedd y sglodion yn anhygoel hefyd!

Fe wnaethon ni i gyd fwyta llwyth o fwyd gyda'n gilydd ac yn chwerthin cymaint trwy'r dydd. Yn nes ymlaen, fe wnaethon ni ddawnsio yn y neuadd disgo. Roeddwn i'n teimlo'n hapus iawn ac yn gyffrous drwy'r amser, ac am unwaith doedd gen i ddim pryderon o gwbl, roedd popeth yn teimlo'n hwyl ac yn hapus.

Hoffwn i'r diwrnod fod wedi para am byth oherwydd nid oeddwn am iddo ddod i ben. Fe wnaeth i mi deimlo'n arbennig iawn a byddaf yn ei gofio am amser hir."



Mae'r ail ofalwr ifanc sydd wedi ysgrifennu atom yn newydd i'r prosiect a chafodd ddiwrnod gwych yn gwneud ffrindiau newydd:

"Roeddwn i'n nerfus iawn pan ddes i i'r prosiect gofalwyr ifanc am y tro cyntaf oherwydd doeddwn i ddim yn adnabod unrhyw un ac roeddwn i'n teimlo'n swil iawn. Dim ond ers tua mis rydw i wedi bod yn dod, felly roeddwn i'n poeni na fyddwn i'n gwneud unrhyw ffrindiau.

— Ond pan es i i'r digwyddiad dathlu, roedd pawb yn garedig iawn i mi a dechreuais siarad â phobl newydd. Erbyn diwedd y dydd, roeddwn i'n teimlo'n llawer hapusach ac fel fy mod i'n perthyn yno. Fy hoff ran oedd gwyllo'r syrcas oherwydd ei fod yn ddoniol a chyffrous ac roedd yn gwneud i mi chwerthin llwyth.

Roeddwn hefyd yn teimlo'n falch iawn pan gefais fy nhaleb a'm tystysgrif ar ddiwedd y digwyddiad. Roedd yn gwneud i mi deimlo'n arbennig ac yn falch o fod yn ofalwr ifanc.

Rwy'n gyffrous iawn i ddod i fwy o ddigwyddiadau yn y dyfodol a gweld yr holl ffrindiau newydd a wnes i yn yr ŵyl eto oherwydd eu bod yn gwneud i mi deimlo'n groesawgar ac yn hapus."



Os ydych chi'n berson ifanc neu'n adnabod person ifanc sy'n byw gyda rhywun sydd â dibyniaeth, salwch neu anabledd, mae'n debygol eich bod chi'n ofalwr ifanc. I gael gwybod mwy cysylltwch â ni trwy ffonio 02920 234 234 neu e-bostio

CyswlltCChD@caerdydd.gov.uk

Ail-lansio Llinell Ffôn Gofalwyr Di-dâl

Diolch am ymuno â ni

Diolch i bawb a fynychodd y digwyddiad ail-lansio diweddar ar gyfer Llinell Gyngor Gofalwyr Caerdydd. Roedd yn wych dod â phartneriaid, gofalwyr di-dâl a gweithwyr proffesiynol at ei gilydd i ddathlu'r gwasanaeth pwysig hwn a thynnu sylw at y gefnogaeth sydd ar gael.



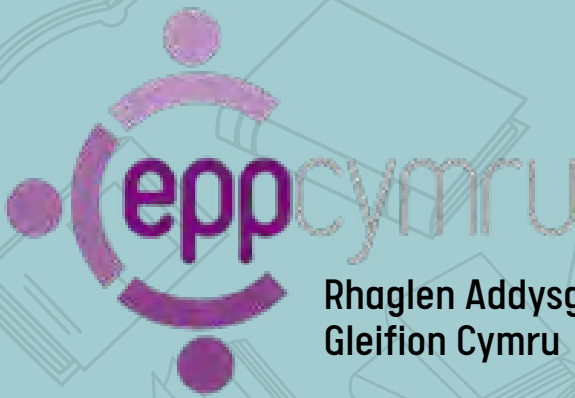
Mae'r llinell ffôn wedi'i hadnewyddu yn cynnig un pwynt cyswllt hawdd i ofalwyr di-dâl sy'n chwilio am wybodaeth, cyngor, arweiniad neu weithiwr proffesiynol cyfeillgar sy'n deall y sefyllfa i drafod materion y dydd.

"Doeddwn i ddim yn gwybod pa help oedd ar gael [fel gofalwr] felly deuthum i'r digwyddiad yn ansicr beth i'w ddisgwyl ac mae gen i gymaint o wybodaeth a mynediad at wasanaethau nad oeddwn hyd yn oed yn gwybod bod eu hangen arnaf."



Os na allwch fynychu, gallwch gael mynediad at gymorth drwy ffonio **02920 234 234 (Opsiw 2)** neu

CyswlltILS@caerdydd.gov.uk



Rhaglen Addysg i Gleifion Cymru

Mae RhAG Cymru yn rhaglen genedlaethol sy'n darparu Sesiynau Iechyd a Lles am ddim i'r rhai sydd â chyflwr iechyd hirdymor a gofalwyr di-dâl.

Maent yn cynnig amrywiaeth o gyrsiau gan gynnwys cyrsiau cyffredinol ynghylch hunanreoli cyflwr hirdymor neu reoli poen i gyrsiau mwy penodol sy'n gysylltiedig â diagnosis penodol fel HIV neu ddiabetes.

Ochr yn ochr â hyn maent ar hyn o bryd yn cynnig cwrs 6 wythnos i ofalwyr di-dâl "Gofalu amdana i a chi". Mae'r cwrs yn un sesiwn 2.5 awr bob wythnos ac mae wedi'i gynllunio i gefnogi oedolion sy'n gofalu am rywun sydd â chyflwr iechyd hirdymor. Bydd y cwrs yn eich cefnogi i gynnal a gwella ansawdd eich bywyd ochr yn ochr â gofalu gydag ystod o bynciau gan gynnwys:

- Cysgu'n Well
- Delio â meddyliau ac emosiynau anodd
- Materion cynllunio a chyfreithiol yn y dyfodol

Ymhlith llawer o rai eraill.

Mae cyrsiau'n cael eu cynnal wyneb yn wyneb neu ar-lein ac yn cael eu cynnal ledled y rhanbarth. Mae'r cwrs yn cynnig cyfle i rannu profiadau, pryderon neu broblemau a rhwydweithio â gofalwyr di-dâl eraill yn lleol mewn gofod diogel sy'n eich deall.

I gael gwybodaeth lawn am yr ystod o gyrsiau, ewch i www.eppwales.org
I archebu neu i gael gwybodaeth am gyrsiau lleol yng Nghaerdydd a'r Fro:
epp.info.cav@wales.nhs.uk neu
ffoniwch **02920 335 403** (gadewch neges llais os nad oes ateb)

Hybiau Gofal Cyngor Caerdydd

Gofal a Chymorth i Oedolion dros 60

Mae gan Gyngor Caerdydd 3 Hyb Gofal i oedolion hŷn ledled y ddinas. Maent yn darparu gwasanaethau i'r rhai sy'n byw gyda dementia, cyflwr sy'n gysylltiedig ag oedran neu anabledd corfforol sydd angen cymorth gyda bywyd bob dydd ac i roi seibiant i chi, eu gofalwr di-dâl.



Mae'r gwasanaeth yn canolbwyntio ar y person rydych chi'n gofalu amdano, gan ddarparu amrywiaeth o weithgareddau unigol a grŵp wedi'u haddasu i'r person rydych chi'n gofalu amdano. Ochr yn ochr â hyn, gall yr Hybiau Gofal gynnig gofal personol os oes angen.

Mae mynediad i'r gwasanaeth trwy asesiad o anghenion Gofal a Chymorth ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano. Gallwch fanteisio ar hyn drwy ffonio 02920 234 234 - Opsiwn 1 neu e-bostio CyswlltGwasBywAnn@caerdydd.gov.uk

Gall y gwasanaeth gynnig trafndiaeth os oes angen a phryd 3 chwrs, am ffi fach, gyda phrydau wedi'u haddasu i weddu i anghenion deietegol y person rydych chi'n gofalu amdano.

I gael rhagor o wybodaeth ynghylch a allai hyb gofal fod yn iawn i'r person rydych chi'n gofalu amdano, cysylltwch â'ch Hyb Gofal lleol:

Y Tylgoed CF5 3JU - 02920 536497

Heol Minehead, CF3 5TH - 02920 797454

Y Rhodfa Fawr CF5 4LE - 02920 788484



Grŵp cymorth cyfoedion Ffrindiau a Theuluoedd

Mae ein Rhaglen Teulu a Ffrindiau yn Recovery Cymru yn fenter ddeinamig sy'n cael ei gyrru gan gymheiriaid a luniwyd i gefnogi unigolion ag anwyliaid i lywio llwybr adferiad.

Mae'r rhaglen wedi'i wreiddio ym mhrofiadau byw ein cyfoedion, gan sicrhau bod ein cefnogaeth yn parhau i fod yn berthnasol, cydymdeimladol ac ymatebol. Wrth i ni dyfu gyda'n gilydd, mae'r rhaglen hefyd!

Gweler y cymorth rydych chi wedi bod yn chwilio amdano, a byddwch yn rhan o daith dan arweiniad cyfoedion tuag at obaith ac iachâd. I ddysgu mwy neu i gael eich cyn-sgwrs cyn ymuno â'n grŵp dydd Sul, cysylltwch â ni. Mae eich lles yn bwysig, ac rydyn ni yma i'ch helpu.

Ffôn: 02920 227 019 neu 07944 851 050

Ebost: familyandfriends@recoverycymru.org.uk

Location: Recovery Cymru, Canolfan Adfer Caerdydd, 218 Heol Ddwyreiniol y Bont-faen, CF5 1GX

Mae sesiynau ar gael yng Nghaerdydd a'r Barri

- Dydd Iau (1.30pm-3.30pm): Teulu a Ffrindiau: Sesiynau Mewnwelediad. Bob dydd Mercher olaf y mis yn y Ganolfan Adfer.
- Dydd Sul (6pm-7:30pm): Grŵp Wythnosol Cymorth Cyfoedion Teulu a Ffrindiau yn y Ganolfan Adfer
- Dydd Mawrth (9am-5pm): Grŵp Wythnosol Galw Heibio Cymorth Cyfoedion Teulu a Ffrindiau yn yr Hyb Iechyd, Y Barri



Ffederasiwn Rhieni Caerdydd a'r Fro

Trwy brydau bwyd, gweithgareddau a digwyddiadau am ddim, rydym yn rhoi cyfleoedd seibiant croesawgar ac amser iddyn nhw eu hunain i ofalwyr di-dâl.
02920 565 917
admin@parentsfed.org

PedalPower Caerdydd

Sesiynau beicio am ddim, gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano neu hebdo, rhowch gynnig ar ystod o feiciau wedi'u haddasu neu wedi'u pweru
cyclingofficer@cardiffpedalpower.co.uk
02920 390 713

Gofalwyr Cymru

Aelodaeth am ddim, gwybodaeth, gweithgareddau ar-lein, grŵp llyfrau a chyfleoedd ymgyrchu

info@carerswales.org
02920 811 370

Tîm Profiad Cleifion BIP Caerdydd a'r Fro

Ysbyty Athrofaol Llandochoau, Canolfan Gwybodaeth, bob dydd Mercher
12:00 - 13:30
Cyngor galw heibio i ofalwyr di-dâl
pe.cav@wales.nhs.uk
02921 845 692

Clwb Gofalwyr CAER

Cyfeillgarwch, cymorth gan gyfoedion a lluniaeth
Bob dydd Mawrth 09:30 - 11:30
Canolfan Treftadaeth CAER, Heol yr Eglwys, CF5 5LQ
02920 109976

C.I.C. Bwthyn Moss Rose

Gweithgareddau rheolaidd ac untro a chymorth i bobl sydd â rhwystrau 'anweledig' a'u gofalwyr di-dâl
admin@mossrosecottage.co.uk
07716 183 313

Gwasanaeth Lles Ariannol Gofalwyr TuVida Caerdydd a'r Fro

Gwiriadau Budd-daliadau, cymorth ceisiadau a grantiau caledi misol ar gyfer gofalwyr di-dâl
financialwellbeingservice@tuvida.org
02921 921 024 (Hyb Gofalwyr y Fro)

Hyrwyddwch eich grŵp neu wasanaeth gofalwyr yma -
E-bostiwch
dinasgofal@caerdydd.gov.uk
neu ffoniwch 02920 873419

Ffurflenni Budd-dal Anabledd Galw Heibio
Hyb Lloneirwg - 3 Mehefin, 10:00 - 3:30
Hyb STAR - 1 Gorffennaf 10:00 - 18:00

Cyngor
Ariannol



Gallwch gael mynediad i'r gwasanaeth o ddydd Llun i ddydd Sadwrn yn Hyb y Llyfrgell Ganolog neu gysylltu â'ch hyb neu lyfrgell leol i weld pryd mae'r sesiwn galw heibio nesaf.

Cysylltwch â Chyngor Ariannol Caerdydd:

Llinell Cyngor: 02920 871 071

Gwefan: www.cyngorariannolcaerdydd.co.uk

Recovery Cymru - Grŵp Cymorth Cyfoedion i Deuluoedd a Ffrindiau

Ar gyfer gofalwyr pobl sydd â phroblem defnyddio sylweddau
Dydd Sul 18:00 - 19:30
Recovery Cymru, 218 Heol Ddwyreiniol y
Bont-faen, Treganna, CF5 1GX
02920 227019

Grŵp Cymorth Gofalwyr Adferiad

Cymorth misol gan gyfoedion, i ofalwyr
pobl â phroblemau iechyd meddwl
3ydd Dydd Iau, 11:00 - 13:00
Canolfan Gelfyddydau'r Chapter, Market
Road, Treganna, CF5 1QE
07974 175189 / 07985 163343

Corws Forget-me-not!

Gogledd Caerdydd - Dydd Mawrth
18:30 - 20:30
Eglwys Thornhill, CF14 9GA
Ffoniwch Sadie 07581 009 566
De Caerdydd a'r Fro - Dydd Iau
18:30 - 20:30 - URC, CF64 3LX
Ffoniwch Helen - 07508 010 946

Eglwys Glenwood a Gofod Lles - Grŵp Cymorth Awtistiaeth

Grŵp cymorth i ofalwyr plant ag awtistiaeth
neu ADY yn bennaf yn Llanedern
Cysylltwch cyn mynychu
02920 337880
Neges destun: 07498 299343

Cymdeithas Alzheimer's (Cymru)

Amrywiaeth o grwpiau yn lleol, e-bostiwrch
neu gofynnwrch i siarad â'r Rhaglen
Gwybodaeth a Chymorth Gofalwyr Lleol ar
gyfer cymorth gofalwyr a manylion grŵp
lleol i chi
cardiffandvalecrisp@alzheimers.org.uk
Ffoniwch: 0333 150 3456 (Prif linell gymorth)

Home Instead: Caffi Cof a Symud

Cefnogi'r rhai sy'n gofalu am rywun neu'n
byw gyda dementia, Parkinson's, MS neu
effeithiau strôc
Dydd Mercher 1af, 11:15 - 12:45
Eglwys y Bedyddwyr Ararat, CF14 1PT
Chrissy - 02920 569 483

SOLACE - BIPCaF GIMBH

Gwasanaeth Cymorth i Ofalwyr
Cymorth ac adysg i ofalwyr di-dâl
oedolion hŷn sydd â diagnosis o ddementia
neu iechyd meddwl ar ôl 65 oed
Ffoniwch 02921 832 562/ 02921 832 565
Gadewch neges ar y peiriant ateb

Caffi Cymorth Cof Gofal Cartref Heol Don

2il Ddydd Iau bob mis, 14:00 - 16:00
Caffi cymorth cyfeillgar a chynhwysol am
ddim yng Nghartref Gofal Heol Don, CF14
2AU.
Am ragor o wybodaeth neu i roi gwybod
iddynt eich disgwyl fffoniwch
02920 528 060 neu e-bostiwrch
gemma.lewis@bupa.com

Ydych chi'n chwilio am ffordd syml o ddysgu beth sy'n
digwydd yn agos atoch chi? Gall Dewis Cymru eich helpu i
ddod o hyd i'r holl grwpiau, gwasanaethau a chymorth sydd
ar gael.

Ewch i'n gwefan yn: www.dewis.wales

Chwilio gan ddefnyddio **#UnpaidcarersCAV** i ddod o hyd i'n
rhestr o wasanaethau sy'n gysylltiedig â gofalwyr.



Dewis Cymru

Health and Wellbeing Directory

CYMORTH GOFALWYR *Mehafin -* **SESIYNAU GALW HEIBIO** *Awst 2026*

Rydym yn deall nad yw sgysiau ffôn bob amser yn ddelfrydol, yn enwedig wrth drafod materion cymhleth.

Yn ein sesiynau galw heibio, gallwch siarad wyneb yn wyneb â swyddog o'r Tîm Asesu Gofalwyr Gwasanaethau Oedolion i;

- Gael gwybodaeth a chyngor wedi'i deilwra i'ch rôl ofalu chi
- Gwneud cais am asesiad gofalwr
- Siarad am unrhyw bryderon sydd gennych am eich rôl ofalu
- Cael awgrymiadau i gynnal eich lles eich hun ochr yn ochr â gofalu

Ymunwch â'r tîm yn:

Dyddiad	Amser	Lleoliad
11/06/2026	11:00 - 13:30	Digwyddiad Dathlu Wythnos y Gofalwyr, Canolfan Hamdden Penarth, Heol Andrew, CF64 2NS
17/06/2026	12:00 - 13:30	Canolfan Gwybodaeth i Gleifion, Ysbyty Llandochau, Heol Penlan, CF64 2XX
15/07/2026	12:00 - 13:30	Canolfan Gwybodaeth i Gleifion, Ysbyty Llandochau, Heol Penlan, CF64 2XX
16/07/2026	13:00 - 14:00	Cwrdd a Dal i Fyny Gofalwyr, Llys y Goetre, Heol Crughywel, Sain Melin, Caerdydd, CF3 0FQ
19/08/2026	12:00 - 13:30	Canolfan Gwybodaeth i Gleifion, Ysbyty Llandochau, Heol Penlan, CF64 2XX
25/08/2026	11:00 - 15:00	Stadiwm Dinas Caerdydd, Heol Lecwydd, Caerdydd CF11 8AZ

Rydyn ni yma i'ch cefnogi yn y ffordd sy'n gweithio orau i chi:

Mae llinellau ffôn ar agor o ddydd Llun i ddydd Iau;

08:30 – 17:00 a dydd Gwener; 08:30 – 16:30

Llinell Gyngor Gofalwyr Caerdydd ar 02920 234 234 - Opsiwn 2

Cysylltwch â Cyswllt ILS@caerdydd.gov.uk a bydd Swyddog Cyswllt yn eich ateb cyn gynted â phosib.