Cwm Taf Morgannwg
Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol | Regional Partnership Board

MEYSYDD BLAENORIAETH GOFALWYR DI-DÂL:

Cael Hwyl

Cefnogi gofalwyr i gael 'amser i mi'.

Rydyn ni eisiau sicrhau bod gofalwyr yn gallu cael mynediad at weithgareddau cymdeithasol, hamdden, diwylliannol a hwyliog, ble bynnag y maen nhw'n byw, neu beth bynnag fo'u hamgylchiadau.

Trwy'r gwaith hwn, ein gobaith yw:

- **Cynyddu'r dewis o seibiannau tymor byr sydd ar gael i ofalwyr, a'u hargaeledd.**
- **Cynyddu cyrhaeddiad cynllun 'man diogel' i gymunedau ar draws y rhanbarth; darparu lleoedd i ofalwyr feithrin cyfeillgarwch.**

DYWEDODD POBL

Roedd yn rhaid i mi roi'r gorau i fy mywyd er mwyn iddi gael ei bywyd hi."

"Pan oedd hi'n sâl roedd e'n teimlo fel petai'r byd yn dod i ben. Doedd gen i ddim amser ar gyfer fy addysg fy hun, roedd yn rhaid i mi ofalu am fy mrawd a chwaer. Bu bron i mi gael fy niarddel o'r ysgol; diolch byth roedd rhai athrawon yn gwybod fy sefyllfa ac yn deall pam fy mod yn absennol mor aml."

BETH SY'N BWYSIG I OFALWYR DI-DÂL?

Hoffai gofalwyr gael ychydig o amser i fwynhau diddordebau, a chynnal perthynas a chyfeillgarwch y tu allan i'w rôl ofalu.

Bydd hyn yn eu helpu i 'gofio pwy ydyn nhw', a chael cefnogaeth emosiynol a seibiant rhag gofalu.

Bydd cael seibiannau yn eu helpu i gynnal y cryfder emosiynol sydd ei angen i ofalu am y person y maen nhw'n ei garu.

BETH FYDDWN NI'N EI WNEUD GYDA'N GILYDD:

- Datblygu cynlluniau cadarn ar gyfer defnyddio cyllid seibiannau byr.

PA WAHANIAETH FYDD HYN YN EI WNEUD?

- Cynyddu cyfleoedd i ofalwyr gael mynediad i weithgareddau yn y gymuned.