

Rhwydwaith Gofalwyr Casnewydd

Bwletin Gwybodaeth

Chwefror 2021

I gael cymorth yn eich rôl ofalu cysylltwch â 01633 656656 neu ewch i www.casnewydd.gov.uk/gofalwyr am lawer o adnoddau defnyddiol

Os ydych wedi derbyn yr e-bost hwn gan drydydd parti ac os hoffech dderbyn gwybodaeth reolaidd am ofalwyr gennym, e-bostiwch

community.connectors@newport.gov.uk a gofyn i gael ymuno â'r Rhwydwaith Gofalwyr



Newyddion...

Brechiad COVID-19 ar gyfer Gofalwyr Di-dâl

Mae Llywodraeth Cymru a'r Cydbwyllgor ar Frechu ac Imiwneiddio (JCVI) wedi cyhoeddi canllawiau diwygiedig i ofalwyr sy'n gymwys i gael eu brechu. I gael rhagor o wybodaeth, dilynwch y ddolen hon: <https://llyw.cymru/brechiad-covid-19-ar-gyfer-gofalwyr-di-dal-html>

Canllawiau COVID-19 ar gyfer Gofalwyr Di-dâl

Diweddarwyd Canllawiau Llywodraeth Cymru yn ddiweddar, gan roi sicrwydd i ofalwyr y gallant barhau i ddarparu unrhyw gymorth sydd ei angen, a mynd i unrhyw le gyda'r person y maen nhw'n gofalu amdano o fewn terfynau haen 4. Am arweiniad llawn ewch i: <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-gyfer-gofalwyr-di-dal-coronafeirws-covid-19>

I gael cyngor ychwanegol, ewch i: <https://www.carersuk.org/help-and-advice/coronavirus-covid-19>

Cofrestru fel gofalwr di-dâl gyda'ch meddyg teulu

Os ydych wedi cael eich brechiad...

Mae angen amser i'ch corff adeiladu amddiffyniad ar ôl unrhyw frechiad. Mae'n bwysig parhau i ddilyn yr holl ganllawiau diogelwch i helpu i atal y pandemig. Nid yw'n hysbys eto a fydd y brechiad Covid-19 yn eich atal rhag dal a throsglwyddo'r feirws.

Mae'n rhaid i chi barhau i:

- aros gartref
- cwrdd ddim ond â'r bobl rydych chi'n byw gyda nhw
- gweithio o gartref os gallwch
- gwisgo gorchudd wyneb pan fo angen.
- golchi eich dwylo'n rheolaidd
- aros 2 fetr oddi wrth bobl nad ydych yn byw gyda nhw

Mae rhagor o wybodaeth yma: <https://llyw.cymru/coronafeirws>

Nodyn Atgoffa...

Mae **Gofalwyr Cymru** yn cynnal eu hail Ddiwrnod Lles yfory.

Mae'r sesiynau'n cynnwys hunanofal, rheoli straen, yoga Dru, a rheoli'r cefn. Mae pob sesiwn yn unigol, felly gallwch ymuno â chynifer neu gyn lleied ag y dymunwch rhwng 10am ac 8.20pm.

I gael gwybod mwy a chadw lle am ddim, cliciwch yma:

<https://www.eventbrite.co.uk/e/carers-wales-wellbeing-day-tickets-140248752795>



Digwyddiadau eraill am ddim gan **Gofalwyr Cymru**:

- Uwchgyhadledd Gofalwyr 5 a 12 Mawrth 9.30am – 12.30pm
- Diwrnod Lles 26 Mawrth

I gael manylion ac i gael gwybod am ddigwyddiadau eraill, ewch i:

<https://www.eventbrite.co.uk/o/carers-wales-20025178839>



Mae gan **Gofalwyr Cymru** hefyd gyfres o ddigwyddiadau hyfforddi a seminarau i ofalwyr, gan gynnwys hunan-eiriolaeth. Am fwy o wybodaeth ewch i:

<https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/seminars-and-training>

Newyddion

BIPAB yn lansio Melo

Mae Melo yn dwyn ynghyd amrywiaeth enfawr o adnoddau i helpu pobl i ddod o hyd i ffyrdd cadarnhaol o ymdopi â phroblemau bywyd.

Ar y wefan fe welwch gyrsiau, apiau, adnoddau a chyfleoedd lleol. Am ragor o wybodaeth ewch i <https://www.melo.cymru/cy/>



Rhagor o Adnoddau Lles

Mae **Casnewydd Fyw** yn cynnig sesiynau ffitrwydd a chelf am ddim i bob oedran a gallu, gan gynnwys:

- Tiwtorialau celf
- Yoga
- Swmba
- Crefftau Dydd Gŵ yl Dewi
- Ryseitiau iach

Ewch i Casnewydd Fyw i gael rhagor o wybodaeth:

<https://www.newportlive.co.uk/cy/Chwaraeon-a-Lles/Hapus-ac-lach-o-Gartref/>

Sesiynau Natur Ar-lein am Ddim CIC Yn Ein Natur:

<https://www.smallwoods.org.uk/en/coedlleol/advice-and-info/covid19/online-nature-sessions/>

Coed Bach Cymru:

<https://www.inournaturecic.co.uk/whatson>

Os hoffech i ni hyrwyddo eich gwasanaeth gofalwyr, e-bostiwch eich erthygl i community.connectors@newport.gov.uk