VALE of GLAMORGAN
BRO MORGANNWG

Caring Times

Vale of Glamorgan Carers' Newsletter February 2020

A Welsh version of Caring Times is available. Mae fersiwn Saesneg o Amser Gofalu ar gael.

Cardiff and the Vale Carers Gateway

Following the successful pilot of the Vale Carers Hub, Carers Trust South East Wales (CTSEW) have been appointed to run a regional carers gateway across Cardiff and the Vale. The Cardiff and the Vale Carers Gateway will launch on the **24th of March 2020, 10:00 – 14:00** at Memo Arts Centre in Barry.

This event is for:

- Carers
- Potential carers
- People with care needs
- Professionals that work with carers

The Carers Gateway aims to improve the quality of life for carers, and the cared for, in Cardiff and the Vale, helping them sustain their caring role and enhance their ability to have a life outside caring.

Many other providers of services for carers from across the region will also be there to promote all available services. Refreshments and lunch will be included for all attendees. Further information about the service and promotional materials will be available over the coming weeks on our website **www.ctsew.org.uk/**.

Please click on the following link for further details about the event and to register to attend. **www.eventbrite.co.uk/e/cardiff-and-the-vale-carers-gateway-launch-tickets-89238467659** You can also register for the event by calling **07706 297966** or emailing **gateway@ctsew.org.uk**

We would encourage as many carers as possible to register and attend the event and we look forward to seeing you!

GVS takes on two Vale Third Sector Community Liaison Officers, (CLOs)

The CLO role is a third sector service within the Vale Communications Hub, working closely with health and social care teams to meet the needs of vulnerable people in the Vale, by supporting them to access community services.

We will do this by pulling together a wide range of voluntary services that meet identified needs, such as isolation, benefit advice, parenting support, condition specific issues, access to social activities, support on discharge from hospital and many other services. The CLOs do not directly provide these services, but will help people access what is available in the community.

We can work with families, carers, young adults and those experiencing long term medical conditions, age 18 to 60. We will link to the Cardiff and Vale Gateway once fully implemented.

Referrals to the CLOs can be made directly to us by calling on **01446 729563**.

"Telecare" in the Vale of Glamorgan

Telecare is a service which provides a range of simple to use technology to enable residents of the Vale of Glamorgan to live safely and independently in their own home.

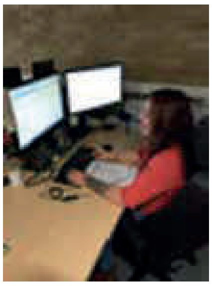
Offering a friendly and dignified service which provides peace of mind and reassurance at the "touch of a button".

Our TeleV packages include a discreet pendant button worn on the wrist or around the neck along with the lifeline base unit which allows the alarm call and connect through to our skilled operators.

Just over 30% of our customers are aged between **80-89**, our eldest customer being 105. However, it is not to say that our service isn't just aimed at the elderly generation; Telecare in the Vale have just under 80 service users under the age of 50, the youngest being only 19.

Beth (seen above) is one of our friendly operators who has been working in her role for just over 3 years; prior to being an operator Beth joined the Vale of Glamorgan Council as Foundation Modern Apprentice in 2013.

Beth works alongside the Telecare team taking a vast number of emergency calls every day. Her role involves providing a quick response to customers in need and direct support to these individuals; Beth may have to support these customers by calling for the emergency services or a nearby family/friend.



Beth says that her role can be "quite demanding but enjoyable", she also stated ''Knowing our assistance can make a difference in a life or death situation and that people depend on myself and the team to handle their calls is both a rewarding and challenging aspect of the role. Bethan finds the role engaging as each call can vary completely so no day is ever the same."

Beth shares some fantastic qualities; she is also one of our few Welsh speakers in the team, this has allowed her to build a strong rapport with our Welsh speaking customers during her time as an Operator. Her polite and friendly manner provides our customers with the reassurance they need!

Our Telecare Support Officers are at hand to answer any queries please email the team at **Telecare@valeofglamorgan.gov.uk** or contact us directly on **01446 700111**.

Video Library for carers

Taking Care is an online video library for carers produced by Marie Curie. It will help you understand whether you are a carer and, if you are, it will help you along your caring journey.

You can watch other carers and professionals talk about caring, sharing their thoughts and experiences from practical support and how to get it, to understanding emotions and how to keep your life in balance.

- **Being a carer** – Carers and professionals sharing their experiences of how caring impacts a carer's life.
- **Looking after yourself** – The importance of looking after yourself and how to do it
- **You can do it** – Empowering carers to make the most of support
- **Help and support** – Information about formal financial and practical support
- **Your feelings** – Exploring the emotional impact of caring
- **Time for me** – The importance of keeping your life in balance and ways to keep a sense of who you are

You can view the video by visiting **www.takingcare.org.uk**

Knit and Natter

Do you enjoy knitting or crochet? Are you an expert in nattering?

Why not join the volunteer-led Knit and Natter Group on Monday afternoons, 2-4pm. They meet in the Information and Support Centre at University Hospital Llandough.

The group brings together patients, carers, staff and the local community for an afternoon of fun, knitting and lots of nattering! Wool, needles and refreshments are available free of charge.

Visitors stop by to chat to the group and it is a great place for carers to go for an afternoon.

For further information, please contact Sarah Davies – Telephone **07973 715912** or email **sarah.davies37@wales.nhs.uk**

Handyperson Carers' Service

Every now and then, we all need a little bit of help with those small repairs, minor works and niggling 'odd jobs' that need doing in our homes. If you live in the Vale of Glamorgan and are a carer or receive informal care from a relative, friend or neighbour, then Care and Repair Cardiff and the Vale's Handyperson Carers Service could help you solve these problems.

Our Handyperson Carers' Service supports carers and the people they care for to repair, adapt and maintain their homes thereby enabling them to live as independently as possible with increased safety, security, warmth and comfort.

We can help carers and the people they care for by undertaking small works including:

- Safety works such as installing handrails, smoke detectors or CO detectors
- Security works such as installing door chains and spy holes, fitting locks to doors and windows
- Repair works such as refixing drawers, fixing taps and damaged toilet seats
- Miscellaneous works such as putting up curtain rails, changing light bulbs, or easing doors

The following case study highlights how our Handyperson Carers' Service can help carers and the people they care for:

Paul and Julia are a couple both aged in their 80's who live in the Vale of Glamorgan. They provide informal care for each other.

Paul and Julia contacted the Agency for help as their toilet seat was loose and was causing a fall hazard.

The Carers Handyperson Service visited Paul and Julia and repaired two toilet seats as well as repaired some cupboard doors. Whilst at the visit, the Carers Handyperson identified that Paul and Julia would benefit from additional safety measures including a keysafe and some step works. The Carers Handyperson fitted the keysafe and constructed a purpose built removeable timber step to help Julia in and out of the house.

Paul and Julia were very pleased with the suggestions and solutions that the Carers Handyperson Service provided.

If you contact Care and Repair, please can you ask specifically for the **Carers Handyperson Service** as we have other services and projects.

For further information on the Carers Handyperson Service in the Vale of Glamorgan provided by Care & Repair Cardiff and the Vale, please feel free to contact us or ask someone to contact us on your behalf by:
Telephoning: **02920 473337**
Emailing: **careandrepair@crcv.org.uk**
www.dewis.wales/ResourceDirectory/ViewResource.aspx?id=8140
Writing: Tolven Court, Dowlais Road, Cardiff, CF24 5LQ

10 tips for carers to look after their well-being

- **Get plenty of sleep**
  Sleep is really important for our physical and mental health. Sleep helps to regulate the chemicals in our brain that transmit information. These chemicals are important in managing our moods and emotions. If we don't get enough sleep, we can start to feel depressed or anxious.

- **Eat well**
  Eating well isn't just important for our bodies, but it's also important for our minds. Eat a balanced diet with plenty of fruit and vegetable. If you find you're a particularly stressed or anxious person, limit or cut out caffeine as this can make you feel more jittery and anxious.

- **Avoid alcohol, smoking and drugs**

- **Get plenty of sunlight**
  Sunlight is a great source of vitamin D. Vitamin D is a really important vitamin for our bodies and our brains. It helps our brains to release chemicals which improve our mood, like endorphins and serotonin. Go out in the sun when you can, but make sure you keep your skin and eyes safe. During the winter, some people become depressed because they aren't getting enough sunlight – this is known as Seasonal Affective Disorder (SAD). Some people find using a special light-therapy lamp helps to alleviate the symptoms.

- **Manage stress**
  Stress is often unavoidable, but knowing what triggers your stress and knowing how to cope is key in maintaining good mental health. Often if you break down your worries and stresses and write them down, you realise that they are manageable.

- **Activity and exercise**
  Activity and exercise are essential in maintaining good mental health. Being active not only gives you a sense of achievement, but it boosts the chemicals in your brain that help put you in a good mood. Exercise is a great mood booster so aim to stay as active as your health and circumstances allow.

- **Being active** doesn't necessarily mean doing lots of vigorous exercise. Walk a little everyday – with a mobility aid if you need one– and stretch your joints regularly to keep them moving. Ideally, aim to do something active, daily for 30 minutes.

- **Do something you enjoy**
  Make time for doing the fun things you enjoy. If you like going for a walk, painting or a specific TV show, set aside time to enjoy yourself. If we don't spend any time doing things we enjoy, we can become irritable and unhappy.

- **Connect with others and be sociable**
  Make an effort to maintain good relationships and talk to people whenever you get the chance. Having friends is important not just for your self-esteem, but also for providing support when you're not feeling too great. Research has found that talking to others for just ten minutes can improve our memory!

- **Ask for help**
  One of the most important ways to keep yourself mentally healthy is to recognise when you're not feeling good, and to know when to ask for help. There's no shame in asking someone for support if you're feeling low or stressed. The majority of people love to help people.

Article based on information on Being Well on Dewis Wales **www.dewis.wales/being-well** and a blog **www.byclareholness.com/behaviour-change/tips-on-how-to-keep-mentally-fit/**

10 darn o gyngor i ofalwyr ofalu am eich lles

- **Cysgwch ddigon**
  Mae cwsg yn bwysig iawn i'n hiechyd corfforol a meddyliol. Mae cwsg yn helpu i reoleiddio'r cemegau yn ein hymennydd sy'n trosglwyddo gwybodaeth. Mae'r cemegau hyn yn bwysig o ran rheoli ein hwyliau a'n hemosiynau. Os na chawn ddigon o gwsg, gallwn ddechrau teimlo'n isel neu'n orbryderus.
- **Bwytwch yn dda**
  Nid i'n cyrff ni yn unig y mae bwyta'n iach yn bwysig, ond mae hefyd yn bwysig i'n meddyliau. Bwytwch ddiet cytbwys gyda digon o ffrwythau a llysiau. Os ydych chi'n berson pryderus neu y mae straen yn codi arnoch yn hawdd, dylech gyfyngu neu dorri caffein gan y gall hyn wneud i chi deimlo'n fwy pryderus a phryderus.
- **Osgowch alcohol, ysmygu a chyffuriau**
- **Ewch i olau'r haul ddigon**
  Mae golau'r haul yn ffynhonnell wych o fitamin D. Mae fitamin D yn fitamin pwysig iawn i'n cyrff ac i'n hymennydd. Mae'n helpu ein hymennydd i ryddhau cemegau sy'n gwella ein hwyliau, fel endorffinau a serotonin. Ewch allan yn yr haul pan allwch, ond gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw eich croen a'ch llygaid yn ddiogel. Yn ystod y gaeaf, mae rhai pobl yn mynd yn isel eu hysbryd oherwydd nad ydynt yn cael digon o olau'r haul – gelwir hyn yn anhwylder affeithiol tymhorol (SAD). Mae rhai pobl yn cael bod defnyddio lamp therapi ysgafn arbennig yn helpu i leddfu'r symptomau.
- **Rheolwch eich straen**
  Yn aml, ni ellir osgoi straen, ond mae gwybod beth sy'n dod â straen arnoch a gwybod sut i ymdopi yn allweddol i gynnal iechyd meddwl da. Yn aml, wrth ddadansoddi eich pryderon a'r straen sydd arnoch ac yn eu hysgrifennu, byddwch yn gweld bod modd eu trin.
- **Gweithgarwch ac ymarfer corff**
  Mae gweithgarwch ac ymarfer corff yn hanfodol i gynnal iechyd meddwl da. Mae bod yn egnïol nid yn unig yn rhoi ymdeimlad o gyflawniad i chi, ond mae'n hybu'r cemegau yn eich ymennydd sy'n helpu i'ch rhoi mewn hwyliau da. Mae ymarfer corff yn hwb gwych i'r hwyliau felly ceisiwch aros mor actif ag y gallwch yn ôl eich iechyd a'ch amgylchiadau.
- **Dydy bod yn egnïol** ddim o reidrwydd yn golygu gwneud llawer o ymarfer corff egnïol. Cerddwch ychydig bob dydd - gyda chymorth symudedd os oes angen un arnoch - ac ymestynnwch eich cymalau yn rheolaidd i'w cadw yn symud. Yn ddelfrydol, ceisiwch symud bob dydd am 30 munud.
- **Gwnewch rywbeth rydych chi'n ei fwynhau**
  Gwnewch amser i wneud y pethau hwyl rydych chi'n eu mwynhau. Os ydych yn hoffi mynd am dro, paentio neu sioe deledu benodol, neilltuwch amser i fwynhau eich hun. Os na threuliwn ni unrhyw amser yn gwneud pethau rydyn ni'n eu mwynhau, gallwn fod yn flin ac yn anhapus.
- **Cysylltwch ag eraill a bod yn gymdeithasol**
  Gwnewch ymdrech i gynnal perthynas dda a siaradwch â phobl pryd bynnag y cewch y cyfle. Mae ffrindiau yn bwysig nid yn unig o ran eich hunan-barch, ond hefyd o ran rhoi cymorth pan nad ydych yn teimlo'n rhy dda. Mae ymchwil wedi gweld y gall siarad ag eraill am ddeng munud yn unig wella ein cof!
- **Gofynnwch am help**
  Un o'r ffyrdd pwysicaf o gadw'ch hun yn iach yn feddyliol yw cydnabod pan nad ydych yn teimlo'n dda, a gwybod pryd i ofyn am help. Does dim cywilydd mewn gofyn i rywun am gymorth os ydych chi'n teimlo'n isel neu dan straen. Mae'r rhan fwyaf o bobl wrth eu boddau'n helpu pobl.

Erthygl yn seiliedig ar wybodaeth am fod yn iach ar Dewis Cymru **www.dewis.cymru/being-well** and a blog **www.byclareholness.com/behaviour-change/tips-on-how-to-keep-mentally-fit/**

Gwau a Sgwrsio

Ydych chi'n mwynhau gweu neu crosio? A ydych chi'n arbenigwr mewn sgwrsio?

Beth am ymuno y grwp Gwau a Sgwrsio dan arweiniad gwirfoddolwyr ar brynhawniau dydd Llun, 2-4 pm. Maent yn cyfarfod yn y canolfan gwybodaeth a chymorth, Ysbyty Prifysgol Llandochau.

Mae'r grŵp yn dod â chleifion, gofalwyr, staff a'r gymuned leol at ei gilydd am brynhawn o hwyl, gwau a llawer o sgwrsio! Mae gwlân, nodwyddau a lluniaeth ar gael yn rhad ac am ddim.

Mae ymwelwyr yn stopio i sgwrsio â'r grŵp ac mae'n lle gwych i ofalwyr fynd am brynhawn.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Sarah Davies, ffôn 07973 715912 neu ebostio sarah.davies37@wales.nhs.uk

Gwasanaeth Mân Waith i Ofalwyr

Bob hyn a hyn, mae angen bach o help ar bob un ohonon ni gyda'r mân waith trwsio, a mân waith y mae angen ei wneud yn ein tai. Os ydych chi'n Byw ym Mro Morgannwg ac yn ofalwr neu'n cael gofal anffurfiol gan berthynas, cyfaill neu gymydog, gallai Gofal a Thrwsio, Gwasanaeth Mân Waith Cyngor Caerdydd a'r Fro eich helpu i ddatrys y problemau hyn.

Mae ein Gwasanaeth Mân Waith i Ofalwyr yn cefnogi gofalwyr a'r bobl sy'n cael gofal ganddyn nhw i drwsio, addasu a chynnal a chadw eu cartrefu gan eu galluogi i fyw mor annibynnol â phosibl ac yn fwy diogel, yn ddiogel rhag tresmasu, yn gynnes ac yn glyd.

Gallwn ni helpu gofalwyr a'r bobl sy'n cael gofal ganddyn nhw drwy wneud mân waith gan gynnwys:

- Gwaith i wneud eiddo'n ddiogel fel gosod rheiliau llaw, dyfeisiau adnabod mwg neu ddyfeisiau synhwyro CO.
- Gwaith diogelwch fel gosod cadwyni a thyllau ysbio ar ddrysau, a gwaith i osod cloeon ar ddrysau a ffenestri
- Gwaith trwsio, megis trwsio droriau, tapiau a seddau toiled sydd wedi torri.
- Gwaith amrywiol fel gosod rheiliau cyrtens, newid bylbiau golau neu wneud drysau'n haws eu hagor.

Mae'r astudiaeth achos ganlynol yn nodi sut gall ein Gwasanaeth Mân Waith i Ofalwyr helpu gofalwyr a'r bobl y maent yn gofalu amdanynt:

Mae Paul a Julia yn gwpl yn eu 80au sy'n byw ym Mro Morgannwg. Maen nhw'n gofalu am ei gilydd.

Cysylltodd Paul a Julia â'r Asiantaeth am gymorth gan fod eu sedd toiled yn llac ac yn achosi perygl o gwympo.

Ymwelodd Gwasanaeth Mân Waith i Ofalwyr â Paul a Julia a thrwsio dwy sedd toiled yn ogystal â rhai drysau cwpwrdd. Yn ystod yr ymweliad, dywedodd y Cymhorthydd Mân Waith i Ofalwyr y byddai Paul a Julia yn elwa o fesurau diogelwch ychwanegol gan gynnwys blwch cadw allweddau a gwaith ar risiau. Gosododd y Cymhorthydd Mân Waith y blwch diogelu allweddau ac adeiladu gris pren wedi'i adeiladu'n bwrpasol i helpu Julia i fynd i mewn ac allan o'r tŷ.

Roedd Paul a Julia yn fodlon iawn ar yr awgrymiadau a'r atebion a gawsant gan y Gwasanaeth Mân Waith i Ofalwyr.

Os cysylltwch â Gofal a Thrwsio, gofynnwch yn benodol am y **Gwasanaeth Mân Waith i Ofalwyr** oherwydd mae gennym ni wasanaethau a phrojectau eraill hefyd.

I gael rhagor o wybodaeth am y Gwasanaeth Mân Waith i Ofalwyr ym Mro Morgannwg gan Gofal a Thrwsio Caerdydd a'r Fro, mae croeso i chi gysylltu â ni neu ofyn i rywun i gysylltu â ni ar eich rhan drwy'r canlynol: Ffonio: 02920 473337
E-bostio: careandrepair@crcv.org.uk
www.dewis.cymru/ResourceDirectory/ViewResource.aspx?id=8140
Ysgrifennu: Tolven Court, Dowlais Road, Caerdydd, CF24 5LQ

"Teleofal" ym Mro Morgannwg

Mae Teleofal yn wasanaethau sy'n cynnig amrywiaeth o ddyfeisiau sy'n defnyddio technoleg syml i alluogi preswylwyr sy'n byw ym Mro Morgannwg i fyw'n ddiogel ac yn annibynnol yn eu cartrefi eu hunain.

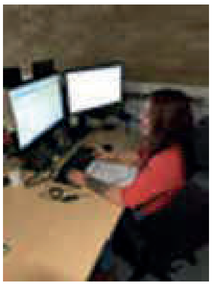
Cynnig gwasanaeth cyfeillgar ac urddasol sy'n rhoi tawelwch meddwl a sicrwydd o fewn "cyffyrddiad botwm".

Mae ein pecynnau TeleV yn cynnwys botwm ar gadwyn nad yw'n amlwg, a gaiff ei wisgo ar yr arddwrn neu o amgylch y gwddf ynghyd ag uned sylfaenol sy'n caniatáu'r alwad larwm ac sy'n cysylltu â'n derbynwyr medrus.

Mae ychydig dros 30% o'n cwsmeriaid rhwng **80-89**, mae ein cwsmer hynaf yn 105. Fodd bynnag, nid at y genhedlaeth oedrannus yn unig y mae ein gwasanaeth yn anelu; Mae gan Teleofal yn y Fro ychydig o dan 80 o ddefnyddwyr gwasanaeth o dan 50 oed, a'r ieuengaf yn ddim ond 19.

Mae Beth (a welir uchod) yn un o'n gweithredwyr cyfeillgar sydd wedi bod yn gweithio yn ei rôl ers ychydig dros 3 blynedd; cyn bod yn weithredydd ymunodd beth â Chyngor Bro Morgannwg fel Prentis Modern Sylfaenol yn 2013.

Mae Beth yn gweithio gyda'r tîm teleofal yn cymryd nifer fawr o alwadau brys bob dydd. Mae ei rôl yn cynnwys darparu ymateb cyflym i gwsmeriaid mewn angen a chymorth uniongyrchol i'r unigolion hyn; efallai y bydd rhaid i Beth gefnogi'r cwsmeriaid hyn drwy alw am y gwasanaethau brys neu deulu/ffrind cyfagos.



Dywed Beth fod ei rôl yn gallu bod yn "eithaf heriol ond pleserus", dywedodd hefyd "mae gwybod y gall ein cymorth ni wneud gwahaniaeth mewn sefyllfa bywyd neu farwolaeth a bod pobl yn dibynnu arnaf i a'r tîm i ymdrin â'u galwadau yn agwedd wobrwyol a heriol o'r rôl. Mae Bethan yn gweld bod y rôl yn cydio ynddi oherwydd y gall pob galwad amrywio'n llwyr felly nid oes unrhyw ddiwrnod byth yr un fath."

Mae Beth yn rhannu rhai rhinweddau ffantastig; mae hi hefyd yn un o'n ychydig siaradwyr Cymraeg yn y tîm, ac mae hyn wedi caniatáu iddi feithrin cydberthynas gref â'n cwsmeriaid sy'n siarad Cymraeg yn ystod ei hamser fel gweithredydd. Mae ei ffordd gwrtais a chyfeillgar yn rhoi'r tawelwch meddwl mae ei angen ar ein cwsmeriaid!

Mae ein Swyddogion Cymorth Teleofal wrth law i ateb unrhyw ymholiadau, anfonwch e-bost at y tîm Telecare@valeofglamorgan.gov.uk neu cysylltwch â ni yn uniongyrchol ar **01446 700111**.

Llyfrgell o Fideos ar gyfer gofalwyr

Mae Taking Care yn llyfrgell ar-lein o fideos ar gyfer gofalwyr wedi'i chreu gan Marie Curie. Bydd yn eich helpu i ddeall a ydych yn ofalwr ac os ydych chi, bydd yn eich helpu ar hyd eich taith ofalu. Gallwch wylio gofalwyr eraill a gweithwyr proffesiynol siarad am ofalu, rhannu eu meddyliau a'u profiadau.

O gymorth ymarferol a sut mae ei gael, i ddeall emosiynau a sut mae cadw eich bywyd ar y trywydd iawn.

- **Bod yn ofalwr** – gofalwyr a gweithwyr proffesiynol yn rhannu eu profiadau o sut mae gofalu'n effeithio ar fywyd gofalwr
- **Edrych ar ôl eich hunan** – Pwysigrwydd edrych ar ôl eich hunan sut mae gwneud hynny
- **Gallwch ei wneud** – Grymuso gofalwyr i wneud y fwyaf ar gymorth
- **Help a chymorth** – Gwybodaeth am gymorth ymarferol ac ariannol ffurfiol
- **Eich teimladau** – Archwilio effaith emosiynol gofalu
- **Amser i fi** – Pwysigrwydd cadw eich bywyd ar y trywydd iawn a ffyrdd o gofio pwy ydych chi.

Gallwch weld y llyfrgell o fideos trwy fynd i www.takingcare.org.uk

Amser Gofalu

Cylchlythyr Gofalwyr Bro Morgannwg   Chwefror 2020

Mae fersiwn Saesneg o Amser Gofal ar gael. An English version of Caring Times is available.

Porth Gofalwyr Caerdydd a'r Fro

Yn dilyn cynllun peilot llwyddiannus Canolfan Gofalwyr y Fro, penodwyd Carers Trust De-ddwyrain Cymru (CTSEW) i redeg Porth gofalwyr rhanbarthol ar draws Caerdydd a'r Fro. Bydd Porth Gofalwyr Caerdydd a'r Fro yn lansio ar **24 Mawrth 2020, 10:00 – 14:00** yng Nghanolfan Gelfyddydau Memo yn y Barri.

Mae'r digwyddiad hwn ar gyfer:
- Gofalwyr
- Darpar ofalwyr
- Pobl ag anghenion gofal
- Gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda gofalwyr

Nod y Porth Gofalwyr yw gwella ansawdd bywyd gofalwyr, a'r rhai y gofelir amdanynt, yng Nghaerdydd a'r Fro, gan eu helpu i gynnal eu rôl gofalu a gwella eu gallu i gael bywyd y tu allan i ofalu.

Bydd llawer o ddarparwyr gwasanaethau eraill i ofalwyr o bob rhan o'r rhanbarth yno hefyd i hyrwyddo pob gwasanaeth sydd ar gael. Bydd lluniaeth a chinio yn cael eu cynnwys ar gyfer pawb sy'n bresennol. Bydd rhagor o wybodaeth am y gwasanaeth a'r deunyddiau hyrwyddo ar gael dros yr wythnosau nesaf ar ein gwefan **www.ctsew.org.uk/**.

Cliciwch ar y ddolen ganlynol i gael rhagor o fanylion am y digwyddiad ac i gofrestru er mwyn dod. **www.eventbrite.co.uk/e/cardiff-and-the-vale-carers-gateway-launch-tickets-89238467659** Gallwch hefyd gofrestru ar gyfer y digwyddiad drwy ffonio **07706 297966** neu e-bostio **gateway@ctsew.org.uk**

Byddem yn annog cynifer o ofalwyr â phosibl i gofrestru a dod i'r digwyddiad ac edrychwn ymlaen at eich gweld!

Mae GVS yn cyflogi dau Swyddog Cyswllt â'r Gymuned yn y Trydydd Sector, (CLO)

Mae rôl y Swyddog Cyswllt yn wasanaeth trydydd sector yn Hyb Cyfathrebu'r Fro, yn gweithio'n agos â thimau iechyd a gofal cymdeithasol i ateb anghenion pobl sy'n agored i niwed yn y Fro trwy eu cynorthwyo i gael mynediad at wasanaethau cymunedol.

Byddwn yn gwneud hyn drwy ddwyn ynghyd ystod eang o wasanaethau gwirfoddol sy'n diwallu anghenion a nodwyd, megis arwahanrwydd, cyngor ar fudd-daliadau, cymorth i rieni, materion yn ymwneud â chyflwr penodol, mynediad at weithgareddau cymdeithasol, cymorth wrth gael eu rhyddhau o'r ysbyty a llawer o wasanaethau eraill. Nid yw'r Swyddogion Cyswllt yn darparu'r gwasanaethau hyn yn uniongyrchol, ond byddant yn helpu pobl i gael mynediad at yr hyn sydd ar gael yn y gymuned.

Gallwn weithio gyda theuluoedd, gofalwyr, oedolion ifanc a'r rhai sy'n profi cyflyrau meddygol hirdymor, 18 i 60 oed. Byddwn yn cysylltu â Phorth Caerdydd a'r Fro unwaith y bydd wedi'i weithredu'n llawn.

Gellir cyfeirio achosion i'r Swyddogion Cyswllt yn syth atom drwy ffonio **01446 729563**.