

Gwybodaeth ar gyfer



# Young Carers

Cynhalwyr / Gofalwyr  
Ifainc sy'n byw yn  
Rhondda Cynon Taf



Rhondda Cynon Taf  
Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles  
Health, Social Care & Well-Being  
Rhondda Cynon Taf



STRONG HERITAGE | STRONG FUTURE  
**RHONDDA CYNON TAF**  
TREFTADAETH GADARN | DYFODOL SICR

# Cynhalwyr Ifaine - pwy ydyn nhw?

"Dw i'n helpu fy mrawd  
achos bod anghenion  
arbennig gyda fe"

"Dw i'n helpu gwneud y  
gwaith tŷ a helpu mam  
achos bod Mam ddim yn  
iach iawn"

"Dw i'n mynd i'r siop  
dros Dad achos dydy e  
ddim yn gallu cerdded yn  
dda iawn"



Plant a phobl ifaine sy'n gofalu am aelod o'r teulu ydy cynhalwyr ifaine. Gan amlaf, i riant byddan nhw'n rhoi gofal ond efallai mai ar frawd neu chwaer, tad-cu neu fam-gu neu berthynas arall mae eisiau gofal - o achos anabledd, afiechyd, trafferthion iechyd y meddwl neu drafferthion camddefnyddio cyffuriau neu alcohol.

# Pa gymorth sy 'na ar gyfer Cynhalwyr Ifaine?

"Doeddwn i ddim yn gwybod beth i'w ddisgwyl, ond roedd hi'n braf siarad rhywun amdana i"

"Roedd hi'n dda gwybod bod rhywun allan yna eisiau fy helpu i"



Mae llawer o bobl a phrosiectau sy'n gallu helpu.

Bydd Swyddog Asesu a Datblygu Cynhalwyr Ifaine yn treulio amser yn dod i'ch adnabod chi; beth rydych chi'n ei hoffi, beth rydych chi'n ei wneud, sut rydych chi'n teimlo a sut gall pethau fod yn haws i chi. Efallai eich bod chi'n ei chael hi'n anodd cyrraedd yr ysgol neu'ch bod chi eisiau trefnu rhagor o gymorth i'ch mam neu'ch tad.

Bydd y Swyddog Asesu a Datblygu Cynhalwyr Ifaine yn rhoi cymorth ichi wneud y pethau rydych chi eisiau eu gwneud, fel gweithgareddau hamdden neu gymorth gyda ffurflenni cais coleg, cael cyngor ar gyrsiau a rhoi amser ichi drafod eich problemau.

# Pa gymorth sy 'na ar gyfer Cynhalwyr Ifaine?

"Mae'n rhywle i fynd a  
siarad rhywun arall am  
unrhyw beth"

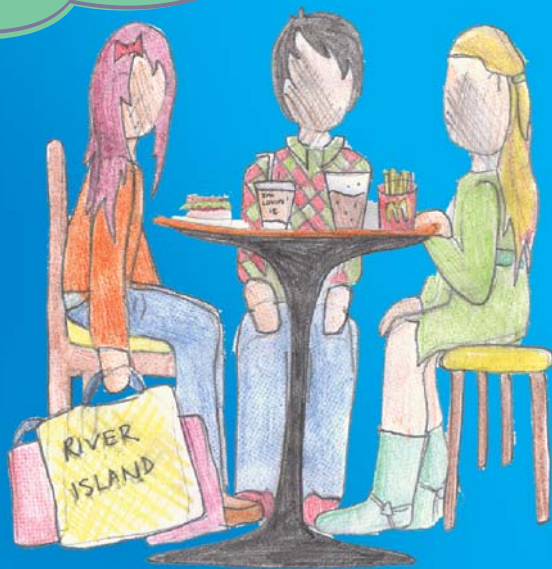
"Cyfle i fynd i lefydd,  
mynd ar dripiâu, rhoi  
cynnig ar bethau newydd  
a gwneud ffrindiau"

"Fe helpon nhw fi  
i stopio'r bwlio yn  
yr ysgol"

"Mae'n gyfle i  
gael saib"

Os ydych chi dan 18 oed, mae modd ichi ddod yn rhan o Gynllun y Cynhalwyr Ifaine, sy'n cael ei gynnal gan elusen Gweithredu dros Blant. Mae'n gyfle ichi gwrdd chynhalwyr ifaine eraill a chael seibiant o fod yn y tŷ. Mae'r cynllun yn trefnu llawer o weithgareddau megis coginio, chwaraeon, celf a chreffftau a llawer o amser i gael hwy!

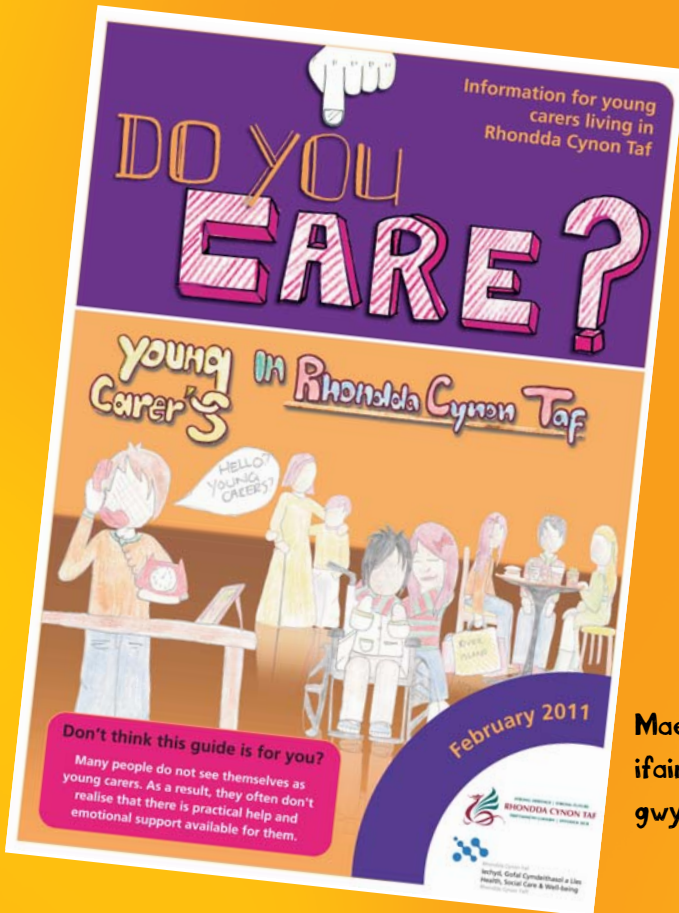
Os ydych chi rhwng 18-25 oed, mae Swyddog Datblygu Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifaine sy'n rhoi cymorth, cyngor a gwybodaeth yn ogystal threfnu gweithdai ac achlysuron cymdeithasol.





# Beth arall sydd yna ar gyfer Cynhalwyr Ifaine?

Mae llawer o bobl yn Rhondda Cynon Taf yn gweithio yn galed er mwyn gwella pethau ar gyfer cynhalwyr ifaine. Daethon nhw at ei gilydd a gofyn i'r cynhalwyr baratoi cynllun o'r enw Strategaeth Cynhalwyr Ifaine. Mae'r cynllun yn help i sefydliadau fel ysgolion a gwasanaethau cymdeithasol ac iechyd i weithio gyda'i gilydd i gynnal cynhalwyr ifaine.



Mae llyfryn ar gyfer cynhalwyr ifaine hefyd sy'n llawn gwybodaeth a rhifau ffôn.

# Felly be' sy nesa?



Os ydych chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, eisiau gwybodaeth am Wasanaethau ar gyfer Cynhalwyr Ifaine, cysylltwch â ni ar 01443 668839

Ebost: [carfancynhalwyrifaine@retec.gov.uk](mailto:carfancynhalwyrifaine@retec.gov.uk)

Testun: 07824 496485

Diolech i'r holl gynhalwyr ifaine am eu cymorth wrth baratoi'r daflen yma.