



CEFNOGI GOFALWYR YN Y GYMUNED  
SUPPORTING CARERS IN THE COMMUNITY

# NEWYDDION NEWCIS

**Newyddion, Grwpiau Cymorth a Digwyddiadau i Ofalwyr Di-dâl**  
Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru

Haf 2024 | Mater 137

# SUMMER



Mae costau postio ar gynydd. Oeddech chi'n gwybod y gallwch dderbyn y cylchlythyr hwn drwy e-bost neu gasglu copi o'ch Canolfan Gofalwyr NEWCIS leol? Cysylltwch â ni i newid i e-bost neu gasgliad, a helpu ein helusen i arbed adnoddau. Os nad ydych am dderbyn y cylchlythyr hwn mwyach neu os ydych wedi ei dderbyn mewn camgymeriad rhowch wybod i ni. Diolch.

**Os nad ydych wedi ei danfon, dychwelwch at: NEWCIS, 28 - 44 New Street, Mold, CH7 1NZ**

Cwmni NEWCIS cyfyngedig drwy warant 9317097. Elusen gofrestredig 1159934. Wedi'i ariannu gan Awdurdodau Lleol Sir Ddinbych, Sir y Fflint a Wrecsam, Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr. Aelod Rhwydwaith Ymddiriedolaeth Gofalwyr.

Partner Rhwydwaith o  
**YMDDIRIEDOLAETH  
GOFALWYR**

A Network Partner of  
**CARERS  
TRUST**



GIG  
NHS  
Wales  
Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

Cyngor  
**sir ddinbych  
denbighshire**  
County Council

Cyngor  
**Sir y Fflint  
Flintshire**  
Council

**wrexham**  
Wrexham Council

**CRONFA  
GYMUNEDOL  
COMMUNITY  
FUND**

Sir y Fflint: 01352 752525    Sir Ddinbych: 01745 331181    Wrecsam: 01978 423114

enquiries@newcis.org.uk    www.newcis.org.uk    @NEWCISCC

## *Annwyl ofalwyr.*

Croeso i'r rhifyn Haf o Newyddion NEWCIS. Mae gennym lawer o weithgareddau, digwyddiadau a seibiannau dros y misoedd nesaf i chi gael mynediad atynt.

Mae gen i ychydig o newyddion ariannu a diolch i Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru am ariannu ail flwyddyn o Gyllid Amser sy'n helpu i ddarparu seibiannau grŵp, seibiannau preswyl i'n gofalwyr ifanc, rhai diwrnodau allan cyffrous trwy Ddiwrnodau Llythyr Coch a llawer mwy. Roeddwn hefyd eisiau diolch i Sefydliad Waterloo am ariannu Swyddog Cyswllt Ysgolion tair blynedd, a fydd yn gweithio gyda'r ysgolion i godi ymwybyddiaeth o ofalwyr ifanc. Dechreuodd Angharad y swydd hon ym mis Ionawr ac mae eisoes yn gweld canlyniadau anhygoel gydag ymrwymïadau ysgolion a chefnogaeth gan y disgyblion a'r gofalwyr ifanc.

Mae Wythnos Gofalwyr ym mis Mehefin eleni yn ymgyrch ymwybyddiaeth flynyddol sy'n ceisio cynyddu gwelededd i ofalwyr sy'n gwneud penderfyniadau, gwasanaethau, cyflogwyr, cymunedau a busnesau. Gyda hyn mewn golwg, hoffwn ddiolch i chi i gyd am gwblhau'r holiaduron sydd wedi'u hanfon allan o Wasanaethau Cymdeithasol Wrecsam a Sir y Fflint dros y broses dendro sydd i ddod. Mae comisiynwyr wedi bod yn gofyn am eich barn ar ba wasanaethau sy'n bwysig i chi, mae'r safbwyntiau hyn wedyn yn cael eu cyflwyno i'r broses gomisiynu a byddant yn cynrychioli gwasanaethau am y pum mlynedd nesaf. Mae NEWCIS yn gwneud cais i ddarparu'r gwasanaethau hyn er mwyn gallu cyflogi ein gweithlu sydd yma i helpu a chefnogi gofalwyr teulu di-dâl, gobeithiwn y byddwn yn llwyddo i adennill y contractau ac y gallwn barhau i gefnogi gofalwyr ledled Gogledd Ddwyrain Cymru.

Cymerwch gip ar y gweithgareddau sydd gennym yn ystod Wythnos Gofalwyr, mae opsiynau a digwyddiadau ar-lein a fydd yn darparu'r wybodaeth a'r cyngor y mae mawr ei angen ynghyd â'r cyfle i ddod â gofalwyr at ei gilydd ar gyfer y gefnogaeth gan gymheiriaid sydd fwyaf i'w chroesawu. Rwy'n gobeithio y byddwch yn cael Wythnos Gofalwyr wych ac edrychaf ymlaen at eich gweld yn rhai o'n digwyddiadau.

*Claire Sullivan*

NEWCIS CEO



### **Rydyn ni yma i'ch helpu chi, byddwch yn garedig.**

Mae ein staff yn haeddu cael eu trin â pharch bob amser. Mae NEWCIS yn gweithredu polisi dim goddefgarwch o ran cam-drin (geiriol a chorfforol). Rydym yn cadw'r hawl i dynnu cleientiaid o'n gwasanaeth ar unwaith er mwyn diogelu ein staff, gwirfoddolwyr a chleientiaid eraill. Yn y sefyllfa hon byddwn yn hysbysu'r person yn ysgrifenedig ei fod wedi'i dynnu oddi ar ein system ac yn gwneud cofnod o'r tynnu a'r amgylchiadau a arweiniodd at hynny.

# WYTHNOS GOFALWYR 10 - 16 MEHEFIN 2024



## BETH YW WYTHNOS GOFALWYR?

Mae Wythnos Gofalwyr yn ymgyrch flynyddol i godi ymwybyddiaeth o ofalu, tynnu sylw at yr heriau y mae gofalwyr di-dâl yn eu hwynebu a chydabod y cyfraniad y maent yn ei wneud i deuluoedd a chymunedau ledled y UK. Mae hefyd yn helpu pobl nad ydynt yn meddwl amdanyh nhw eu hunain fel rhai sydd â chyfrifoldebau gofalu i nodi eu bod yn ofalwyr a chael mynediad at gymorth y mae mawr ei angen.

## NEWYDD: DEDDF GADAEL GOFALWYR 2023

O 6 Ebrill 2024, bydd gan weithwyr hawl i absenoldeb di-dâl i rhoi neu drefnu gofal ar gyfer 'dibynnydd' sydd wedi:

- salwch neu anaf corfforol neu feddyliol sy'n golygu bod disgwyl iddynt
- anabledd (fel y'i diffinnir yn Neddf Cydraddoldeb 2010)
- anghenion gofal oherwydd eu henaint



Nid oes rhaid i'r dibynnydd fod yn aelod o'r teulu. Gall fod yn unrhyw un sy'n dibynnu arnynt am ofal. Mae gan weithwyr hawl i absenoldeb gofalwr o'u diwrnod gwaith cyntaf i'w cyflogwr. Mae eu hawliau cyflogaeth (fel gwyliau a dychwelyd i'w swydd) yn cael eu diogelu yn ystod absenoldeb gofalwr.

**Am fwy o wybodaeth ewch i [www.gov.uk/carers-leave](http://www.gov.uk/carers-leave)**

## CLINIG CYNLLUNIO FFOEDD GOFAL GYDA CELTIC FINANCIAL PLANNING LTD. ✨

**Dydd Gwener 14th June, 9am - 12pm at NEWCIS, Yr Wyddgrug  
Archebwch drwy Eventbrite neu ffoniwch ni ar 01352 752525.**

Ydych chi'n ofalwr sy'n teimlo wedi'ch llethu gan gynllunio ffioedd gofal? Rydym wedi eich cwmpasu! Ymunwch â ni am glinig unigryw gyda Chynghorydd Ariannol Annibynnol blaenllaw, lle gallwch:

- ✓ Archwilio ffyrdd o liniaru costau gofal
- ✓ Cael arweiniad wedi'i deilwra ar gwrdd â ffioedd gofal
- ✓ Cynllunio'n effeithiol ar gyfer anghenion gofal hirdymor

Mae'r clinig hwn wedi'i gynllunio ar gyfer gofalwyr fel chi yn unig, gan gynnig arweiniad pwrpasol ar strategaethau i liniaru costau gofal, canllawiau craff ar dalu costau gofal a chynllunio cynhwysfawr ynghylch rheoli ffioedd gofal.

# BETH SYDD YMLAEN?

Carers Week

**PRIF  
DDIGWY  
DDIAD!**

## DYDD LLUN 10 MEHEFIN AT CLWB RYGBI'R RHYL 10AM - 2PM

Dewch draw i archwilio llu o sefydliadau lleol a chenedlaethol i gael gwybodaeth a chynghor a allai eich cefnogi gyda'ch rôl ofalu. Bwyd, lluniaeth a lluniaeth yn cynnwys! Croeso i bawb.

**Archebwch drwy Eventbrite neu ffoniwch ni ar 01352 752525.**

## GWYBODAETH GALW HEIBIO AR-LEIN A Q&A SESIWN

Dydd Llun 10 Mehefin 10am - 12pm

& Dydd Iau 13 Mehefin 1pm - 3pm

E-bost enquiries@newcis.org.uk i'r ddolen ymuno



## GWYBODAETH YN SEFYLL... DEWCH I DDWEUD HELO!



Byddwn allan yn y gymuned yn codi ymwybyddiaeth o ofalwyr di-dâl. Cadwch lygad amdanom ym Marchnad yr Wyddgrug, archfarchnadoedd lleol, ac ysbytai cymunedol lleol.

- Dydd Mercher 12 Mehefin @ Ysbyty Treffynnon
- Dydd Iau 13 Mehefin @ Ysbyty'r Wyddgrug
- Dydd Iau 13 Mehefin 10am - 2pm @ Mae'r cyntedd canolog yn Ysbyty Glan Clwyd, ynghyd â Gwasanaeth Allgymorth Gofalwyr.

## GWYBODAETH GALW HEIBIO & TE PRYNHAWN

Dydd Mawrth 11 Mehefin 10am - 2pm @ NEWCIS, Wrecsam

Dydd Mercher 12 Mehefin 10am - 2pm @ NEWCIS, Yr Wyddgrug



# GRWPIAU CYMORTH

Yn lleol i'r ardal? Galwch i mewn am banded a chwRDD Gofalwyr eraill ar gyfer cefnogaeth cymheiriaid. Lles NEWCIS Bydd swyddog neu wirfoddolwr hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych ynglŷn â'r gwasanaeth.  
*Sylwch nad oes grwpiau ym mis Awst (oni nodir yn wahanol).*



## Y Rhyl



Lleoliad: Clwb Rygbi Y Rhyl, Ffordd Tynewydd, Y Rhyl, LL18 4AQ

Amser: 11am - 12:30pm

**Dyddiadau: Dydd Mawrth 9 Gorffennaf & Dydd Mawrth 10 Medi**

## Dinbych & Rhuthun



Lleoliad: Tweedmill, Parc Llanerch, Llanelwly

Amser: 11am - 12:30pm

**Dyddiadau: Dydd Mawrth 18 Mehefin**

Hyd at 20 o leoedd ar gael - archebwch yn hanfodol.

Lleoliad: DVSC swyddfeydd, Naylor Leyland Centre, Rhuthun, LL15 1AF

Amser: 11am - 12:30pm

**Dyddiadau: Dydd Mawrth 16 Gorffennaf**

Lleoliad: Ruthin Craft Centre, 12 Troed Y Rhiw, Rhuthun, LL15 1BB

Amser: 11am - 12:30pm

**Dyddiadau: Dydd Mawrth 17 Medi**

Hyd at 10 lle, archebu lle hanfodol - blaenoriaeth a roddir i Ofalwyr Dinbych a Rhuthun.

## Llangollen



Lleoliad: Canolfan Gymunedol Pengwern, Llangollen, LL20 8BB

Amser: 11am - 12:30pm

**Dyddiadau: Dydd Mawrth 25ain Mehefin, Dydd Mawrth 30 Gorffennaf, Dydd Mawrth 24 Medi**

## Prestatyn

Lleoliad: Canolfan Bowlio Gogledd Cymru, Prestatyn, LL19 7YA

Amser: From 11:30am

**Dyddiadau: Dydd Iau 30 Mai, Dydd Iau 27 Mehefin, Dydd Iau 25 Gorffennaf**

## Saltney



Lleoliad: Canolfan Gymunedol Douglas Place, Woodall Ave, Saltney, CH4 8PB

Amser: 1pm - 3pm

**Dyddiadau: Dydd Mawrth 28 Mai, Dydd Mawrth 25ain Mehefin, Dydd Mawrth 23 Gorffennaf**

## Glannau Dyfrdwy

Lleoliad: Canolfan Gymunedol St Andrew's, Garden City, CH5 2HN

Amser: 10am - 12pm

**Dyddiadau: Dydd Iau 20 Mehefin, Dydd Iau 18 Gorffennaf, Dydd Iau 19 Medi**



## NEW Evening Galwch heibio i Ofalwyr sy'n Cefnogi Rhywun sy'n Byw gyda Dementia

Yn dechrau ar ddydd Mawrth 4ydd Mehefin ac yna ar ddydd Mawrth cyntaf y mis yn NEWCIS, Yr Wyddgrug rhwng 6pm a 7.30pm. Cyfle i ofalwyr gymdeithasu a sgwrsio â gofalwyr eraill am eu rolau gofalu.

**Archebu trwy Eventbrite neu ffoniwch 01352 752525.**



Hoffech chi gael seibiant byr o'ch rôl gofalu? Ymunwch â ni am goffi a chaffi. Mae'r grwpiau'n ffynnu ar y gefnogaeth ar y cyd a gynigir i'w gilydd - a phaned neu ddau!

**Nid oes angen archebu dim ond galw heibio.**

### **Yr Wyddgrug**

Bob dydd Mercher, 10am - 1pm  
Venue: NEWCIS, Yr Wyddgrug,  
CH7 1NZ

### **Wrecsam**

Bob dydd Mawrth, 10am - 12:30pm  
Venue: NEWCIS, 3a Edison Court, Parc  
Technoleg Wrecsam, LL13 7YT

## *Grwpiau Crefft*



### **Yr Wyddgrug**

LDan arweiniad gwirfoddolwyr NEWCIS. Crefft hwyl a sgwrs gyda chyfoedion o'r un anian!  
**Dydd Gwener cyntaf bob mis yn dechrau ar 3 Mai**

**10am - 12pm**

Venue: NEWCIS, Yr Wyddgrug,  
CH7 1NZ

### **Y RHYL**

Dan arweiniad gwirfoddolwyr NEWCIS. Crefft hwyl a sgwrs gyda chyfoedion o'r un anian!

**Dydd Gwener 7 Mehefin, Dydd Gwener 5 Gorffennaf, Dydd Gwener 6 Medi**

**12:30pm - 2:30pm**

Venue: NEWCIS, Canolfan Fusnes Morfa Clwyd, Ffordd y Gors, Y Rhyll, LL18 2AF

### **Wrecsam**

**Yr ail ddydd lau o bob mis, 11am - 1pm**

**Venue: NEWCIS, 3a Edison Court, Parc Technoleg Wrecsam, LL13 7YT**

Ar gyfer gofalwyr sy'n cefnogi anwyliaid naill ai yn yr ysbyty neu gartref, ac anwyliaid â dementia.

E-bost: [lindaf@newcis.org.uk](mailto:lindaf@newcis.org.uk)

# DIGWYDDIADAU A CHYRSIAU

Mae digwyddiadau a chyrsiau ar agor i ofalwyr o bob sir (Sir ddinbych, Sir y Fflint and Wreccsam) Oni nodir yn wahanol.

- Os na allwch ddod i ddigwyddiad mwyach, rhowch wybod i ni cyn gynted â phosibl fel y gallwn gynnig eich lle i ofalwr arall.
- Lle nodir hynny, efallai y bydd angen ffi fach ar rai digwyddiadau i sicrhau eich lle. Mae hyn yn ein helpu i leihau faint o ddim sioeau. Mae'r ffi yn gyfraniad at gost y digwyddiad ac ni ellir ei ad-dalu oni bai eich bod yn canslo gyda digon o rybudd a rheswm.

Archebwch ar-lein drwy Eventbrite <https://newcis.eventbrite.com>



## FFIT AM OES - YOGA CLASSES

**Dyddiadau: Mai 2il, 9fed, 16eg, 23ain, 30ain**

**Gall y dosbarthiadau gael eu cynnal trwy gydol mis Mehefin a mis Gorffennaf (TBC)**

**Amser: 2pm - 3pm**

**Lleoliad: NEWCIS, Yr Wyddgrug, CH7 1NZ**

'Mae Fit for Life yn ddosbarth Symudiad i Gerddoriaeth ysgafn i ddod â rhwyddineb i'ch corff, cadw'ch asgwrn cefn yn iach a'ch cymalau yn symudol. Mae'r dilyniannau symud yn addas i bawb, mae dilyniannau sefydlog yn ddewisol. Dan arweiniad: Jill Blandford, Hyfforddwr Ioga. Mae croeso i bob oedran a gallu.

**Archebu trwy Eventbrite neu ffoniwch 01352 752525.**



## DYDD LLUN HAPUS - GRŴP CREFFTAU

**Bob dydd Llun cyntaf y mis\***

*\*Ac eithrio gwyliau banc a gwyliau ysgol*

**Yr Hyb Llesiant, Adeiladau'r Goron, Wreccsam, LL13 8BG  
o'r 12:30pm - 2:30pm**

Mae Happy Mondays wedi datblygu i fod yn grŵp crefft. Grŵp gofalwyr yn unig yw hwn, sy'n cynnig cefnogaeth gan gymheiriaid a seibiant o'ch rôl ofalu. Dan arweiniad y Swyddog Lles Julie Owen a'r gwirfoddolwyr Tracy, Stephanie a Laura.

Mae sefydliadau eraill yn yr Hyb ar y dyddiau canlynol:  
2il ddydd Llun y mis: Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd  
3ydd a 4ydd dydd Llun y mis: Hwb Lles





## RHIENI GOFALWYR - GWNEUD TERRARIUM

**Dyddiad: Dydd Iau 16 Mai**

**Amser: 10:30am - 12:30pm**

**Lleoliad: Wrexham Wellbeing Hub (room 3), LL13 8BG**

Bydd y digwyddiad ymwybyddiaeth ofalgar hwn sy'n creu Terrarium (Gardd Poteli), yn eich helpu i ymlacio a dadflino gyda gofalwyr eraill. Mae creu eich gardd fach eich hun yn rhoi ymdeimlad o gyflawniad a chyflawniad. Cyfarwyddiadau ac arweiniad cam wrth gam i ddeall beth mae pob haen yn cael ei ddefnyddio ar gyfer wrth greu terrariwm caeedig swyddogaethol, yn ogystal â sut i ofalu am y terrariwm unwaith y byddant wedi'u gorffen.

*Cymerwch ychydig o amser i chi - rydych chi'n bwysig. Os ydych chi'n ofalwr rhiant sy'n gweithio, ceisiwch alw yn eich egwyl ginio, hyd yn oed gofynnwch i'ch cyflogwr a allwch chi fynychu, mae'n ymwneud â'ch lles.*

**Archebu trwy Eventbrite neu ffoniwch 01352 752525.**



# ME + MY IDENTITY

**Monday's 10:30am - 12pm @ Wellbeing Hub, Wrexham**

**Are you a parent-carer of those within the **LGBT+ community**:**

- **connect with other parent carers of LGBT+**
- **learn to support each other, and your cared-for**
- **break down mental barriers and communicate with empathy**
- **open-minded sharing to have a wider understanding**

For more information, please contact: Shilpa/Geraldine at  
[shilpa@youngandmindfulcic.org.uk](mailto:shilpa@youngandmindfulcic.org.uk)  
07944282309/07835659874



Supported by players of



Awarded funds from



CEFNOGI GOFALWYR YN Y GYMUNED  
SUPPORTING CARERS IN THE COMMUNITY



## ATGOFION O'R FFLINT WEDI AILEDRYCH

**Dyddiad: Dydd Iau 16 Mai**

**Amser: 11:30am - 1:30pm**

**Lleoliad: Llyfrgell y Fflint, Stryd yr Eglwys, CH6 5AP**

Dewch draw i hel atgofion am y Fflint. Dewch i gwrdd â'n gwsteiwr arbenigol Rose Marie a all eich tywys drwy ei chasgliad o luniau, llyfrynnau, mapiau, straeon lleol, ysgolion, gweithleoedd, adeiladau, tirnodau a llawer mwy. Mae hwn yn ddiwyddiad anffurfiol 'pori ac ymgysylltu' sy'n agored i bawb. Efallai y dewch chi ar draws rhywun sy'n edrych neu'n swnio'n gyfarwydd ac yn rhannu rhai atgofion o flynyddoedd bygone!

**Archebu trwy Eventbrite neu ffoniwch 01352 752525.**



## 'STORI FY MYWYD'

**Dyddiadau: Ddydd Iau - 13 Mehefin, 27ain Mehefin, 11eg Gorffennaf & 25 Gorffennaf**

**Amser: 11am - 1pm**

**Lleoliad: NEWCIS, Yr Wyddgrug, CH7 1NZ**

Dewch ynghyd ar gyfer y digwyddiad arbennig hwn, gwrandewch yn ofalus ar eich atgofion gofal o'u taith bywyd a ysgogwyd gan gwestiynau a nodir i chi ym mhob sesiwn. Ar y sesiwn olaf byddwn wedi casglu eitemau o'u gorffennol i'w cadw mewn blwch cof a ddarperir gan NEWCIS i'ch gofal fynd ag ef adref.

Mae archebion ar agor i ofalwyr Sir y Fflint a'u gofal sydd â Dementia neu Alzheimer's. Darperir lluniaeth ar gael.

**Archebu trwy Eventbrite neu ffoniwch 01352 752525.**

Ar hyn o bryd rydym yn chwilio am grŵp o bobl i ymuno â ni ar genhadaeth I gadw'n heini dros yr haf! Os ydych chi'n ddechreuwr wrth redeg, yna Hoffem eich gwahodd i fod yn rhan o'n **profiad Couch to 5K!**

Bydd hon yn her 8 wythnos gyda 3 rhediad yr wythnos gydag o leiaf un grŵp Rhedeg bob wythnos i helpu i gadw'r cymhelliant i fynd. Byddwch yn cael eich paratoi i fyny gyda ffrind rhedeg a gwylfa smart i gadw golwg nid yn unig ar eich rhediadau ond eich camau dyddiol hefyd! Bydd pob sesiwn yn para 1 awr. **Os oes gennych ddiddordeb, cysylltwch â Stacey@newcis.org.uk. Mae lleoedd cyfyngedig ar gael ac mae hwn yn weithgaredd gofalwr yn unig.**





## **RHIANT OFALWYR - CWTCH POTTERY CAFE BRUNCH**

**Dyddiad: Dydd Iau 13 Mehefin**

**Amser: 10:30am - 12:30pm**

**Lleoliad: Caffi Crochenwaith Cwtch, Meadow yr Eryrod, Wrexham, LL13 8DG**

Gwahoddir rhieni ofalwyr i'r lleoliad cyfeillgar a hamddenol hwn i gwrdd â gofalwyr eraill, gan roi'r cyfle i ymlacio a dadflino o rôl ofalu brysur. Wedi'i gynnwys mae tatws diod, brechdan neu siaced, a chacen Cwtch blasus - Maen nhw'n siarad am y dref (Dinas)!

*Cymerwch ychydig o amser i chi - rydych chi'n bwysig.*

*Os ydych chi'n rhiant ofalwr sy'n gweithio, ceisiwch alw yn eich egwyl ginio, hyd yn oed gofynnwch i'ch cyflogwr a allwch chi fynychu, mae'n ymwneud â'ch Lles.*

**Archebu trwy Eventbrite neu ffoniwch 01352 752525.**

**£5pp blaendal na ellir ei ad-dalu.**



## **FLEXANDSTRENGTH GYDA RHI**

**Dyddiad: Dydd Mawrth 18 Mehefin a Dydd**

**Mawrth 16 Gorffennaf**

**Amser: 10:30am - 12pm**

**Lleoliad: Canolfan Gymunedol Maesgwyn, Ffordd Lilac, Wrecsam LL11 2BB**

Ymlacio, dadflino a gwella eich lles gyda sesiwn ioga un awr gyda'r hyfforddwr lleol, llawn gymwyster, Rhian. Gwisgwch ddillad cyfforddus – darperir matiau ioga, mae diodydd dŵr/oer ar gael. Mae'r dosbarth yn addas ar gyfer pob gallu.

\*Sylwch, Canolfan Gymunedol Maesgwyn yw'r lleoliad (nid Neuadd Maesgwyn)\*

Archebu trwy Eventbrite neu ffoniwch **01352 752525.** 11



## SESIYNAU TREFNU BLODYN GWYLLT

**Dyddiad:** Dydd Iau 20 Mehefin

**Amser:** 10am - 12:30pm

**Lleoliad:** NEWCIS, Yr Wyddgrug, CH7 1NZ

**Dyddiad:** Dydd Iau 25 Gorffennaf

**Amser:** 10am - 12:30pm

**Lleoliad:** Hyb Llesiant, Wrecsam, LL13 8BG

**Dyddiad:** Dydd Iau 5ed Medi

**Amser:** 10am - 12:30pm

**Lleoliad:** NEWCIS, Heol y Gors, Y Rhyl, LL18 2AF

Ymunwch â ni am fore hyfryd o flodau yn trefnu gyda'r Blodyn Gwyllt talentog iawn. Sesiwn hamddenol a chyfeillgar lle byddwch yn cael cwrdd â gofalywyr eraill a mynd â'ch basged blodau hardd eich hun adref. Digwyddiad i ofalwyr yn unig yw hwn.

**Archebu trwy Eventbrite neu ffoniwch 01352 752525.**

**£5pp na ellir ei ad-dalu i sicrhau lle. Llefydd cyfyngedig felly mae archebu'n hanfodol. Dim ond 1 archeb ar gyfer pob gofalwr.**



## DIRGELWCH

*Wofrudddieth*



**DYDD SADWRN 22 MEHEFIN**

**6:30PM - 10PM**

**LLEOLIAD: GWESTY ORIEL, LLANELWY, LL17 0LW**

Ymgolli mewn sioe wych gan Black Box Events Gogledd Cymru lle byddant yn mynd â chi ar antur o ddirgelwch! Eisteddwch i lawr gyda phryd dau gwrs wrth gael eich dal yn y sioe newydd sbon "The reading of the Will". Ar ôl i ni ddatrys y dirgelwch ac yn llawn, bydd cyfle i gael dawns yn y disgo. Mae gennym nifer cyfyngedig o docynnau ar gyfer hyn felly mae archebu lle yn hanfodol os hoffech ymuno â ni. E-bostiwch [Stacey@newcis.org.uk](mailto:Stacey@newcis.org.uk) Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y noson. Gellir darparu cludiant os oes angen.

**Archebu trwy Eventbrite neu ffoniwch 01352 752525. Rhowch wybod i ni am ofynion dietegol wrth archebu.**

**£5pp blaendal na ellir ei ad-dalu. Gall gofalywyr sicrhau hyd at 2 le.**

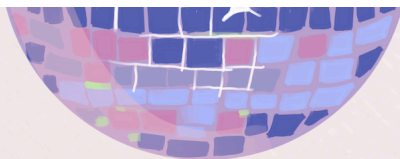
**Ariannwyd gan y Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.**



NEUADD  
WILLIAM  
ASTON  
HALL

**‘The Rocketman’ - teyrnged i Syr Elton John**  
**Dydd Iau 6 Mehefin am 7:30pm**  
**Neuadd William Aston, Wrecsam**

Mae gennym nifer cyfyngedig o docynnau ar gael ar gyfer y sioe deyrnged hon i ofalwyr ac y gofelir amdanynt. E-bostiwch [stacey@newcis.org.uk](mailto:stacey@newcis.org.uk) yn uniongyrchol i fynegi eich diddordeb, a bydd yn amodol ar argaeledd. **£5 na ellir ei ad-dalu fesul tocyn unwaith y bydd yr archeb wedi'i chadarnhau.**



# *Disgo Fawel!*

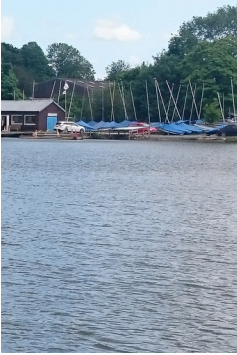
**Dydd Gwener 5ed Gorffennaf, 6pm - 10pm**  
**Lleoliad: Gwesty Mynydd y Fflint, CH6 5QG**

Mae'n amser i fynd ar eich esgidiau dawnsio ac ymuno â'r parti! Gyda 3 sianel wahanol i ddewis ohonynt gadewch i'r clustffonau gymryd rheolaeth a boogie y noson i ffwrdd! Mae'n noson allan i'r teulu cyfan gyda bwth lluniau a drych hud - mae'n noson i'w chofio! Mae'r digwyddiad hwn ar gyfer pawb!

Bwffe yn cynnwys.

**Archebwch drwy Eventbrite neu ffoniwch 01352 752525. Rhowch wybod i ni am ofynion dietegol wrth archebu.**

**Hyd at 4 tocyn ar gael i bob gofalwr. £5 blaendal i bob gofalwr i archebu lle diogel neu £15 i deulu/grŵp o 4.**



## **RHIENI GOFALWYR - SESIWN BLASU HWYLIO**

**Dyddiad: Dydd Iau 11 Gorffennaf**

**Amser: 10:30am - 2pm**

**Lleoliad: Y Fflach, Hen Ffordd Wrecsam, Gresfordd, LL12 8TY**

Ymunwch â ni yn y clwb hwylio lleiaf yn y DU (Clwb Hwylio Gresfordd) i weithio fel tîm yn dysgu sut i rigio, de rig, lansio cwch a rhoi cynnig ar hwylio dan arweiniad hyfforddwyr mewn dyfroedd diogel 5 troedfedd o ddyfnwr.

Gorchudd cychod diogelwch drwy gydol y dydd a darperir cymhorthion bywiogrwydd. Gwisgwch hen esgidiau a dillad ysgafn cyfforddus cynnes. Dewch â thywel, gwrth-ddŵr rhag ofn y bydd glaw, ac argymhellir eli haul os yw'n ddiwrnod poeth.

Os yw'r tywydd yn rhy wyntog gallwn wneud gweithgareddau ar y tir, defnyddio cychod pŵer neu badfyrddau o bosibl yn lle. Darperir lluniaeth a chinio.

**Blaendal o £5pp i gadw eich lle. Nifer cyfyngedig sydd ar gael. Archebwch drwy Eventbrite neu ffoniwch 01352 752525.**



## **RHIENI GOFALWYR - CINIO YN LLYFRGELL GLADSTONE**

**Dyddiad: Dydd Iau 12 Medi**

**Amser: 11:45am - 2pm**

**Lleoliad: Llyfrgell Gladstone, Penarlâg, CH5 3DF**

Dewch i gwrdd am ginio ysgafn gyda chyd-otalwyr rhiant yn y Caffi Bwyd i'r Meddwl yn Llyfrgell Gladstone. Efallai y byddwch yn archwilio'r tir ac efallai darganfod mwy am y sylfaenydd William Ewart Gladstone. Mae ymuno â'r Llyfrgell fel darlennydd yn rhad ac am ddim. Dewch â 2 fath o brawf adnabod, gellir defnyddio llyfrau ar safle'r llyfrgell yn unig.

**Archebwch drwy Eventbrite neu ffoniwch 01352 752525.**

**Rhowch wybod i ni am ofynion dietegol wrth archebu.**

**Mae angen blaendal o £5pp wrth archebu.**

**Bydd NEWCIS yn rhoi £5 i chi tuag at eich bil.**

**Parcio am ddim gerllaw ym Maes Parcio Tinkersdale ar yr A550, CH5 3LU.**





## CWRS HYDER DIGIDOL

**Dyddiad: Dydd Iau 27 Mehefin, 4 Gorffennaf, 11eg Gorffennaf, 18 Gorffennaf**

**Amser: 11am - 1pm**

**Lleoliad: Canolfan Gymunedol Pengwern, Llangollen, LL20 8BB**

Bydd Cwmpas yn cynnal cwrs o sesiynau sgiliau hanfodol digidol (sesiynau 4 wythnosol) wedi'u teilwra i anghenion y bobl y maent yn eu cefnogi, er enghraifft: arbed arian ar-lein/diogelwch rhyngrwyd/hygyrchedd. Yn ddelfrydol, rhaid i chi fynychu pob sesiwn gan ei fod yn barhad o sesiynau.

**Archebu trwy Eventbrite neu ffoniwch 01352 752525.**

Wedi ei ariannu gan  
Llywodraeth y DU  
Funded by  
UK Government

Derbynwyd gan  
Delivered by

**cwmpas**

County of  
**sir ddinbych**  
**denbighshire**  
County Council

WEDI'Y TRU GAN  
POWERED BY  
**FFYNIANT LEVELLING  
— BRO — — UP —**

 **CRONFA  
GYMUNEDOL  
COMMUNITY  
FUND**



## CLWB CINIO GOFALWR DEMENTIA

**Dyddiad: Dydd Iau 27 Mehefin, 25ain Gorffennaf, 22ain Awst**

**Amser: 12pm - 2pm**

**Lleoliad: Levant Kitchen & Bar, 51 Chester Street, Wrecsam LL13 8BA**

Ydych chi'n gofalu am rywun sy'n byw gyda dementia? Ymunwch â'r grŵp poblogaidd a chyfeillgar hwn a mwynhewch ychydig o amser allan a sgwrs dros ginio. £5 am gyrsiau 2 x o fwydlen 'cinio ysgafn', yn cynnwys diod feddal. (Noder, efallai y codir tâl ychwanegol os dewisir pryd bwyd/cwrs o fwydlen amgen.)

**Archebu trwy Eventbrite neu ffoniwch 01352 752525. 15**



## DARGANFYDDWCH SERENITY GYDA CACAO HUDOL A SEREMONI YMLACIO SAIN!

Dydd Gwener 28 Mehefin yn Hyb  
Lles Wrecsam (Time TBC)  
Archebwch drwy Eventbrite neu ffoniwch  
01352 752525.



Bydd y cwrs hefyd yn cael ei gynnal yn Sir Ddinbych a Sir y Fflint - mwy o fanylion i'w cadarnhau. Cysylltwch â ni i gofrestru eich diddordeb.

Cymerwch seibiant o'r prysurdeb a'r prysurdeb ac ymunwch â ni am sesiwn o ymlacio pur ac adfywio. Mae ein yurt clyd yn darparu'r lleoliad perffaith ar gyfer profiad trochi a fydd yn eich gadael yn teimlo'n adfywiol ac wedi'ch adfywio. Sip ar gwpanaid o gysur Cacao, sy'n adnabyddus am ei eiddo adferol sy'n meithrin corff, meddwl ac ysbryd. Gadewch i ddirgryniadau lleddfod powlenni canu Tibet eich tywys i gyflwr o ymlacio dwfn, dewch â'ch hoff flanced, clustog a photel ddŵr ynghyd a pharatowch i ymlacio am awr a hanner.

## Gwneud i'ch rhodd fynd ymhellach

Mae cyfrannu drwy Gymorth Rhodd yn golygu y gall NEWCIS hawlio 25c yn ychwanegol am bob £1 a roddwch. Ni fydd yn costio dim ychwanegol i chi.

Y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw gwneud datganiad Cymorth Rhodd i NEWCIS ei hawlio.

Gofynnwch i ni am ffurflen datganiad!

*giftaid it*





# Y NEWYDDION A'R WYBODAETH DDIWEDDARAF



## BYW YN WELL GYDA DEMENTIA

Cyfres newydd o ffilmiau gan Betsi Cadwaladr, yn cynnwys Gwirfoddolwr hirsefydlog NEWCIS Joe, a gynlluniwyd i greu gwell dealltwriaeth o ddementia wedi bod arddangos mewn dangosiad cyntaf yn Wrecsam.

Gwylwch y gyfres lawn yma:

<https://vimeo.com/eternalmedia/dementiafullserieswsubs>

## BYDDWCH YN DDIOGEL AR-LEIN - TWYLL GWEITHREDU

Os ydych chi'n meddwl eich bod wedi datgelu twyll, wedi cael eich targedu gan dwyll neu wedi dioddef twyllwyr, cysylltwch ag Action Fraud ar 0300 123 2040 neu drwy wefan Action Fraud, Get Safe Online: <https://www.getsafeonline.org/>  
Cofiwch bob amser:

- Peidiwch byth â rhoi eich PIN banc na'ch rhif Yswiriant Gwladol i unrhyw un. Torrwch neu rwyga unrhyw lythyrau sy'n cynnwys eich manylion personol.
- Mewngofnodwch i wefan bob amser yn uniongyrchol yn hytrach na chlicio ar ddolenni mewn e-bost.
- Peidiwch byth ag anfon arian at unrhyw un nad ydych chi'n ei adnabod neu'n ymddiried ynddo, boed hynny yn y DU neu dramor, na defnyddio dulliau talu nad ydych chi'n gyffyrddus â nhw.
- Defnyddiwch gyfrineiriau cryf a pheidiwch byth â defnyddio'r un cyfrinair ar gyfer popeth.
- Peidiwch byth â rhoi atebion i unrhyw un i'ch cwestiynau diogelwch.

## NHS CYMRU - SGRINIO COLUDDYN YN ACHUB BYWYDAU

Os sylwch ar newid yn eich iechyd coluddyn, hyd yn oed os ydych wedi gwneud eich pecyn prawf coluddyn, siaradwch â'ch meddyg. Os oes gennych unrhyw gwestiynau am sgrinio'r coluddyn, angen pecyn prawf newydd, neu os oes angen help arnoch i gwblhau'r prawf, gallwch gysylltu ag Iechyd Cyhoeddus Cymru: Llinell gymorth rhadffôn: 0800 294 3370

Ymweld: [www.phw.nhs.wales/bowel-screening](http://www.phw.nhs.wales/bowel-screening)

E-bost: [phw.bsw@wales.nhs.uk](mailto:phw.bsw@wales.nhs.uk)

## CARTREF GWYLIAU NEWCIS

Ein cartref gwyliau hyfryd, hygyrch, gyda lleoliad glân y môr, Mae wedi'i leoli ym Mhrestatyn ar gael am hanner wythnos neu benwythnos rhentu ar gyfradd gymhorthdal ar gyfer gofawyr sydd wedi cofrestru gyda NEWCIS. Y cyfan sydd ei angen arnoch i fwynhau cyfforddus a chysurus seibiant haeddiannol ar ei ben ei hun neu gyda'ch anwylyd (au)!



- Egwyl Canol yr wythnos: Dydd Llun - Iau
- Penwythnos Gwyliau: Dydd Gwener - Dydd Llun

**Am fwy o wybodaeth ewch i [www.newcis.org.uk/respite-house](http://www.newcis.org.uk/respite-house)**

## TEITHIAU DYDD VOEL COACHES

Gostyngiad o 10% ar deithiau dydd i ofalwyr sydd wedi cofrestru gyda NEWCIS. Cysylltwch â Shelagh (NEWCIS) ar 01745 331181 neu e-bostiwch [shelagh@newcis.org.uk](mailto:shelagh@newcis.org.uk)

**Pori tripiâu dydd: <https://www.voelcoaches.com/day-trips/all>**

## CYNLLUN PEN PAL – AWSTRALIA A'R ALBAN!

Mae NEWCIS wedi partneru â chanolfannau gofawyr yn Awstralia a'r Alban i gynnig rhaglen ffrindiau pen i ofalwyr di-dâl gysylltu ag unigolion o'r un anian! Ydych chi'n ofalwr di-dâl rhwng 25 ac 80+ oed a hoffai ddod yn bartneriaid pen gyda gofawr yn Awstralia neu'r Alban?

**Cysylltwch â Shelagh drwy e-bost: [shelagh@newcis.org.uk](mailto:shelagh@newcis.org.uk) or call 01745 331181**



## CAFFIS DEMENTIA A CHYFEILLGAR I OEDRAN SIR Y FFLINT 2024



[Flintshire Dementia Friendly / Age Friendly Community Cafés 2024](#)



[What's On in Flintshire for People Living With Dementia and their carers \(2024\)](#)

Gweld y calendrau ar-lein yn [www.newcis.org.uk/services](http://www.newcis.org.uk/services)

## LLYFRGELL DDIGIDOL – BLWCH BENTHYG

Fel aelod o'r llyfrgell, gallwch gael mynediad at filoedd o lyfrau llafar ac e-lyfrau y gellir eu lawrlwytho yn rhad ac am ddim drwy Borrowbox. Mae papurau newydd ar gael ar ddiwrnod cyhoeddi ac yn edrych yn union fel y rhifyn printiedig. Mae'r teitlau yn cynnwys y Daily Post, Y Cymro, y Daily Mail, yr Independent a'r Guardian.

**Ymweld <https://denbighshire.borrowbox.com/> a mewngofnodi gan ddefnyddio eich cerdyn llyfrgell a PIN.**

## MINDFULNESS MEADOW

Mae Rheolwr Loteri NEWCIS Gill Winter a gwirfoddolwr NEWCIS Judith yn ymddangos yn y ffilm ddatlu hon o'r Mindful Meadow yng Nghastell y Waun. Mae'r ddôl yn lle trawiadol sy'n rhad ac am ddim i gael mynediad iddo lle gall pobl gysylltu â natur gan wella eu hiechyd a'u lles, wedi'i chreu ar y cyd â phobl wych o bartneriaid cymunedol lleol a chyfranogwyr i sefydliadau cadwraeth. Gwylwch y fideo ar YouTube yn:

 [www.youtube.com/@NTCymru](http://www.youtube.com/@NTCymru)

## CYNLLUN SEBIANT IECHYD PENODIADAU GOFALWYR

**YMDIRIEDOLAETH  
GOFALWYR**  
Dogfedd Cymru  
Gwasanaethau Gofal CrossFfyrdd

**CARERS  
TRUST**  
North Wales  
Crossroads Care Services

Mae'r cynllun yn cael ei ariannu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr i ddarparu cymorth seibiant am ddim i alluogi gofalcwyr i ofalu am eu hanghenion iechyd eu hunain, boed yn apwyntiad ysbyty neu feddyg, ffisio, triniaeth reolaidd, optegydd neu apwyntiad deintyddol, neu os ydynt yn sâl ac yn methu â gadael y person y maent yn gofalu amdano gartref ar eu pen eu hunain. Gall hefyd gael ei ddefnyddio ar ôl llawdriniaeth gan ofalcwyr.

**Ymweld <https://www.nwcrossroads.org.uk/our-services/short-term-respite-for-carers-with-a-health-need>**

## BLODAU A BLODAU – LLES MAMAU A BABANOD



Mae Blossom & Bloom yn elusen sy'n grymuso mamau mewn angen, ac yn sicrhau bod eu rhai bach yn cael y dechrau gorau posibl mewn bywyd. Mae eu tîm medrus yn plymio i galon materion, gan fynd i'r afael â nhw yn rhagweithiol i baratoi'r ffordd ar gyfer newid cadarnhaol. Trwy sesiynau galw heibio cymdeithasol am ddim a hygyrch bob dydd, cefnogaeth strwythuredig, cyrsiau llesiant arbenigol, ac amrywiaeth o wasanaethau cymorth.

**Am fwy o wybodaeth ewch i [www.blossomandbloom.org.uk](http://www.blossomandbloom.org.uk)**

Pan ddaw rôl ofalu i ben oherwydd profedigaeth, gall y golled a deimlir fod yn ddwys. Yma yn NEWCIS rydym am i chi wybod ein bod yn dal yma ac ar gael i gynnig cymorth i chi yn y dyddiau, wythnosau neu fisoedd yn dilyn eich colled. Oni bai eich bod yn dweud wrthym, ni fyddwn bob amser yn gwybod bod eich rôl ofalu wedi dod i ben, felly rhowch wybod i ni fel y gallwn eich cyfeirio at sefydliadau perthnasol i gael cymorth.

Mae'r sefydliadau a restrir isod ar gael ar gyfer cefnogaeth.

- Dywedwch Wrthym Unwaith – gwasanaeth am ddim i roi gwybod i adrannau llywodraeth leol a chanolog am farwolaeth, gan gynnwys DWP, swyddfa Pasbortau, DVLA, CThEM, Veterans UK a mwy. 0800 0857308.
- Age UK – cyngor i bobl dros 50 oed yn dilyn profedigaeth 0800 678 1174 neu [www.ageuk.org.uk](http://www.ageuk.org.uk)
- Cyfeillion Tosturiol – cefnogaeth i rieni, yn enwedig y rhai sydd wedi colli plant hŷn. 0345 1232304 neu [www.tcf.rorg.uk](http://www.tcf.rorg.uk)
- Cruse Bereavement Care – cymorth a chyngor i'r rhai sydd mewn profedigaeth. 0808 808 1677 neu [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)
- BCUHB – Tîm Cyngor a Chyswllt Cleifion (PALS) – cefnogi'r rhai sydd wedi dioddef profedigaeth oherwydd COVID-19 neu amgylchiadau eraill. 03000 850 058 neu [BCU.PALSBereavement@wales.nhs.uk](mailto:BCU.PALSBereavement@wales.nhs.uk)

## Prosiect Gardd Gymunedol

Nod y Prosiect Gardd Gymunedol, a ariennir gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, yw cael gofalwyr a'r rhai y maent yn gofalu amdanynt i gymryd rhan mewn natur fel ffordd o hyrwyddo lles meddyliol, corfforol ac emosiynol. Wrth i ni symud i ddiwedd blwyddyn gyntaf ein Prosiect Cysylltu Gofalwyr, rydym yn edrych i adfywio'r grŵp trwy estyn allan a chysylltu gofalwyr â chyfleoedd garddio/tyfu ledled Wrecsam, Sir Ddinbych a Sir y Fflint. Os hoffech chi gymryd rhan, rhannu'ch sgiliau neu wybod am unrhyw brosiectau garddio presennol y gallwn eu cefnogi, yna cysylltwch â ni. mewn cysylltiad! **E-bost [stacey@newcis.org.uk](mailto:stacey@newcis.org.uk)**

Am fwy o wybodaeth ewch i  
[www.newcis.org.uk/community-garden-project](http://www.newcis.org.uk/community-garden-project)



# ADBORTH



*Derbyniwyd yr adborth hwn gan ein gofalwyr cofrestredig NEWCIS. Mae croeso bob amser! Dywedwch wrthym sut yr ydym yn gwneud: [www.newcis.org.uk/how-we-did](http://www.newcis.org.uk/how-we-did)*

"Diolch yn fawr iawn am wrando – Rwy'n falch o fod ar radar rhywun i estyn allan. Mae siarad â chi heddiw wedi bod yn ddefnyddiol iawn... Mae'n teimlo fel fy mod i wedi gwneud cam ymlaen."

"Roeddwn i eisiau rhoi gwybod i chi faint wnes i fwynhau'r gweithdy gwydr rhiant ofalwr... Roedd yn dda iawn, yn hwyl iawn i'w wneud, ac roedd yr amser yn gweithio'n berffaith. Roedd canolfan greffttau Rhuthun yn gyfeillgar a chroesawgar iawn. Diolch yn fawr"

"Mae cael cefnogaeth NEWCIS yn cael ei werthfawrogi gymaint, ni allaf ddiolch digon i chi, dim ond cael rhywun fel pwynt cyswllt ac rwy'n gwybod y gallaf gael cefnogaeth pan fydd ei angen arnaf, mae'n golygu fy mod yn teimlo fy iselder yn codi, rwy'n teimlo'n fwy disglair ac fel fy mod mewn rheolaeth eto."

"Diolch yn fawr am y parcel bwyd - roeddwn i wrth fy modd, wrth fy modd, roedd yn syrpreis hyfryd, ac roedd yna deigr yn fy llygad."

"Hoffwn ddweud diolch yn fawr iawn am y gefnogaeth a gefais yn ddiweddar... Mae cael awr i mi fy hun a derbyn cefnogaeth gyfannol wedi fy helpu drwy fis heriol iawn. Pan fyddaf yn teimlo fy llethu gan bopeth mae'r awr honno o heddwch a llonyddwch wedi bod yn wir yn anfon Duw. "

"Roeddwn i eisiau dweud fy mod wedi cael amser hyfryd ar daith gerdded Loggerheads, ac roedd y staff yn hyfryd. Roeddwn i eisiau diolch i chi, rydw i wedi bod yn teimlo'n unig ac yn isel iawn yn ddiweddar, mae'n rhoi hwb o'r fath i mi dim ond bod allan yn siarad ag oedolion eraill. Yn union yr hyn yr oeddwn ei angen. "

Yn ddiweddar, aethom â grŵp o ofalwyr a'r bobl y maent yn gofalu amdanynt i Lion Quays yng Nghroesoswallt am seibiant o ddwy noson. Mae'r seibiannau hyn yn cael eu hariannu'n llawn gan raglen Ymddiriedolaeth Gofalwyr Amser. **Mae gennym ychydig mwy o seibiannau gwestai wedi'u trefnu ar gyfer gweddill eleni, cysylltwch â ni am fwy o wybodaeth.**



Partner Rhwydwaith o

**YMDDIRIEDOLAETH  
GOFALWYR**

A Network Partner of

**CARERS  
TRUST**

*“Cawsom benwythnos anhygoel! Diolch am ei hwyluso i ni! Ni allaf hyd yn oed ddechrau mynegi pa mor werthfawr fu'r penwythnos hwn i ni ac mor amserol! Roedd hyd yn oed y ffaith nad oedd rhaid iddo gynllunio yn cymryd cymaint o bwysau i ffwrdd! Roedden ni wir yn teimlo ein bod ni'n cael ein difetha a'n 'gweld', yn gwrando ac yn gofalu amdanynt nhw! Rwy'n teimlo'n llawer mwy cadarnhaol o wybod bod mwy o help ar gael nag yr oeddwn i'n ei sylweddoli. Roedd yn fath o glirio'r niwl a oedd wedi cronni, rhoi rhywfaint o le i ni ac ysgogodd y ddau ohonom i chwilio am atebion. Mae cwrdd â phobl eraill mewn amgylchiadau tebyg rywsut yn helpu i gael pethau mewn persbectif hefyd! Beth bynnag dyw 'diolch' ddim wir yn ei dorri - ond dwi'n ei werthfawrogi'n fawr.”*

# YMATEBION HOLIADUR BLYNYDDOL

*Diolch i bawb a gwblhaodd ein Hholiadur Blynyddol diweddar, roedd y canlyniadau'n wirioneddol graff a byddant yn cael eu defnyddio wrth gynllunio gwasanaethau yn y dyfodol.*



o ofalwyr yn cytuno bod y gefnogaeth gan NEWCIS wedi rhoi gwybodaeth werthfawr a phwynt cyswllt iddynt ar gyfer y dyfodol



o ofalwyr yn cytuno bod y cymorth y maent wedi'i gael gan NEWCIS wedi eu galluogi i gynnal eu rôl ofalu



Nifer y gofalwyr di-dâl cofrestredig mewn...

Sir Ddinbych = 5,345

Sir y Fflint = 10,401

Wrecsam = 3,201



75%

o ofalwyr wedi graddio NEWCIS 4 seren neu drosodd



o ofalwyr yn debygol o argymhell NEWCIS



o ofalwyr yn credu bod NEWCIS wedi eu trin â pharch

# RHODDION & GODI

<https://www.newcis.org.uk/donate/>



£200 a godwyd mewn bore coffi Pasg yn nhŷ (gwirfoddolwyr) Jill Esprey gyda grŵp crefftwyr Sir Ddinbych.

"Diolch yn fawr iawn i'r holl bobl anhygoel a ddaeth i'm tŷ ddoe i gefnogi codi arian bore coffi ar gyfer NEWCIS, cafodd pawb amser hyfryd yn bwyta cacen a sgwrsio yn cael chwerthin."

Tuniau casglu -  
Y Pentan  
£84.03

Digwyddiad San  
Ffolant Dementia  
- Raffl  
£62

Penrhosyn Gaynor  
£40

Rhoddion a  
dderbyniwyd gan  
Grŵp Gofalwyr  
Dementia  
£67

Judith Keefe a'i  
wyrion  
£40

Jean Dodd  
£30

Digwyddiad Dydd  
Gŵyl Dewi  
Dementia -  
Raffl  
£90.60

Linda Thorp a Julie Ruffle merched crefft Sir Ddinbych yn cyflwyno sic o £228 i Natalie o NEWCIS o stondin grefftau Nadolig Tachwedd a stondin grefftau Cinio Nadolig Sir Ddinbych.  
Diolch!



Er cof am  
Mrs Megan  
Edwards £440.15



Er cof am  
Mrs Susan  
Ogilvie



Er cof am Mr  
Michael Sheady  
£169.74



Er cof am  
Marlene Capper  
£1,188.50



# PAM GWIRFODDOLI I NEWCIS?



Rydym yn dibynnu ar gymorth a chefnogaeth gwirfoddolwyr i wneud gwahaniaeth, darparu cefnogaeth a'r ystod orau bosibl o gwasanaethau ar gyfer ein gofalwyr a'u teuluoedd. Bydd eich gweithredoedd fel gwirfoddolwr o fewn NEWCIS, boed yn fawr neu'n fach, yn cael effaith ar fywyd rhywun.

## Gwneud cysylltiadau go iawn

Mae gwirfoddoli i NEWCIS yn eich galluogi i gwrdd â phobl o bob cefndir. Gall roi cyfle i chi ffurfio cyfeillgarwch go iawn sy'n cyfoethogi ac yn gwella eich bywyd eich hun.

## Dysgu sgiliau newydd

Mae gwirfoddoli yn eich helpu i wella sgiliau eich pobl, gwaith tîm, arweinyddiaeth a sgiliau datrys problemau, gan gynnwys dod â hwb cadarnhaol i'ch hyder, cymhelliant a lles.

## Darparu Hwb Gyrfa

Gall gwirfoddoli roi amrywiaeth o sgiliau defnyddiol i chi. Gall eich helpu i greu argraff gadarnhaol a'ch gwneud yn fwy creadigol a mentrus.

## Dod yn rhan o Gymuned NEWCIS

Os ydych newydd ymddeol, yn newydd i'r ardal, rhwng swyddi a/neu angen ychydig o gwmi a chefnogaeth, yna beth am wirfoddoli i NEWCIS?

## Ennill Credydau Amser Tempo

Gall gwirfoddolwyr ennill Credydau Amser Tempo fel rhan o gynllun gwobrwyo a chydabod am y gwaith amhrisiadwy y maent yn ei wneud yn eu cymunedau.

## Ein swyddi gwag gwirfoddoli:

- Siop Gwirfoddolwyr / Gwerthu/Cynorthwydd Manwerthu
- Cynorthwy-ydd Trafnidiaeth – Lles/Ymarferol
- Gwirfoddolwr Cyfryngau
- Gwirfoddolwr Ystafell Ddidoli Siop Elusen
- Gwirfoddolwyr Prosiect Garden
- Gwirfoddolwr Codi Arian
- Gwirfoddolwr Gweinyddol NEWCIS e.e. glanhau cronfa ddata
- Gyrwyr Minibus / Van
- CGwirfoddolwyr Casgliadau a Dosbarthu
- Gwirfoddolwr Digwyddiadau Awyr Agored/Teithiau Cerdded
- Gwirfoddolwr Caffi Dementia
- Gwirfoddolwr Derbynnnydd NEWCIS
- Dosbarthiad Newyddlen NEWCIS
- Gwirfoddolwyr Cadw mewn Cysylltiad – galwadau ffôn i ofalwyr
- Digwyddiadau NEWCIS, Grwpiau gofalwyr a sesiynau galw heibio
- Gwirfoddoli i stondin NEWCIS Farchnad yr Wyddgrug
- Hwylusydd Gwirfoddol ar gyfer Clwb Llyfrau Gofalwyr

## Cysylltwch os gwelwch yn dda...

**E-bost** Jan Owen at [jan@newcis.org.uk](mailto:jan@newcis.org.uk) or call **0777 352 1488 / 01352 752525.**

# CARER VENTURES LTD.



*Am fwy o wybodaeth am ein hymweliad menter gymdeithasol*

<https://www.newcis.org.uk/charity-shops/>

CMae Carer Ventures Ltd (CVL) yn darparu nifer o wasanaethau hanfodol sydd wedi'u cynllunio'n arbennig i wneud gofalwyr yn byw ychydig yn haws. Mae'r gwasanaethau'n cynnwys...

- Dosbarthu blychau bwyd hanfodol i ofalwyr sy'n ei chael hi'n anodd yn ariannol neu sy'n gofalu am rywun sydd newydd gael ei ryddhau o'r ysbyty. Mae'r rhain yn seiliedig ar asesiad o angen gan Swyddog Lles NEWCIS.
- Clirio tai ar ôl profedigaeth, rhyddhau ysbyty neu symud tŷ
- Gwasanaeth dyn a fan (gall fod yn destun tâl bach)
- Cartref gwyliau yn aros yn ein tŷ Prestatyn
- Ac wrth gwrs - ein siop elusen flaenllaw yn Yr Wyddgrug!

**NEW** Mae ein menter gymdeithasol wedi derbyn cyllid i dreialu gwasanaeth newydd i gefnogi gofalwyr i ddad-annibendod, os oes angen help arnynt i symud dodrefn i ddarparu gwely ysbyty, gwneud lle i ddefnyddio cadair olwyn yn y cartref, teclyn codi neu offer arall. Gellir symud eitemau i garej neu fan storio os oes gan y gofalwr ystafell neu eu cludo i ffwrdd os nad yw hynny'n opsiwn. Bydd eitemau gwerthadwy yn cael eu gwerthu yn ein siop elusen, mae hyn wedyn yn lleihau cost y gwasanaeth, gan adael arian ar waith i gefnogi'r gofalwr nesaf. Bydd yr holl eitemau sy'n cael eu tynnu i ffwrdd yn cael eu hailgylchu yn y ffordd briodol neu

Wedi'i adnewyddu, gan helpu i leihau tirlenwi tir a helpu ein hymrwymiaidau amgylcheddol-gyfeillgar.

Cysylltwch â'ch Swyddog Lles am fwy o wybodaeth.



## Why Shop Second Hand?

Arbedwch eich arian

Darganfod eitemau unigryw

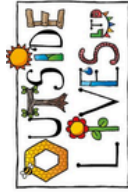


Lleihau allyriadau CO2



Cefnogi elusen

Mae bargeinion go iawn i'w cael - o ddillad, eitemau cartref a dodrefn! Dewch i ymweld â ni yn 10 Daniel Owen Precinct, Yr Wyddgrug.



# WONDERFUL WEDNESDAYS

AT MOLD RUGBY CLUB

DROP IN FOR A BREW! ★ EVERYONE IS WELCOME!

10.00 AM - 12.00 PM

## CREATIVE SESSIONS

WITH PROFESSIONAL TUITION

- ★ Art & Crafts
- ★ Painting
- ★ Sewing
- ★ Card Making

10.00 AM - 12.00 PM

## LIKEMINDED

- ★ A session for people living with dementia, by people living with dementia



12.00 PM - 1.00 PM

## LUNCH BREAK

- ★ Prepared by our GRUB HUB volunteer team!

1.00 PM - 3.00 PM

## BODY & SOUL SESSION

- ★ Yoga
- ★ Massage
- ★ Relaxation
- ★ Walk
- ★ Games
- ★ Music



YOU CAN VOLUNTEER TOO!!

WHAT ELSE IS ON...

- ★ TECHNOLOGY computer advice and tips
- ★ NEWCIS drop in supporting carers (fortnightly)

IT'S ALL FREE

Donations are very much appreciated as they contribute to the running of the day!

[www.outsidelivesid.org](http://www.outsidelivesid.org) - 07939 655 374 - [outsidelivesid@gmail.com](mailto:outsidelivesid@gmail.com)



## Dementia North Wales

Memory Support Pathway

Worried about your memory? Receiving the right support that matters, at the right time

## North Wales Memory Support Pathway

We understand that living with, or caring for someone with dementia can make a difference to someone's life.

We aim to provide support, at the right time, to anyone living in North Wales who is affected by dementia or is worried about their memory, living with dementia at home or in hospital, or is an unpaid carer, relative or friend.

We work together, and with other services, to ensure that people receive what matters to them.

Over the phone, or face to face, we provide advice, guidance, support and the opportunity to meet others who are living with dementia.

## The Pathway is here for you

Organisations working together to support you on the Memory Support Pathway



Please contact us:

Phone: 01492 542212 Mon to Fri 9am to 5pm

Email: [NWmemorysupport@ctnw.org.uk](mailto:NWmemorysupport@ctnw.org.uk)

