

## MAE GOFALWYR IFANC YN BWYSIG

**Mae bod yn ofalydd ifanc yn heriol ar y gorau, ond mae'r pandemig wedi creu rhwystrau newydd hefyd. Rydym wedi casglu rhywfaint o gynghorion at ei gilydd i'ch helpu mynd trwyddo.**

Nid yw'n rhwydd cydbwysu gofalu, astudio a gofalu am eich iechyd a'ch llesiant eich hun, yn enwedig felly os yw'n anodd cael seibiant neu os ydych yn colli cwmni eich ffrindiau. Gwyddom fod rhai gofalwyr ifanc wedi sôn am ei chael yn anodd gwneud pethau arferai fod yn hawdd, fel cael bwyd a meddyginiaethau i'w teuluoedd.

[Gwylwch Charley, 15, yn rhannu ei phrofiadau o'r cyfnod dan glo.](#)

### “RWYF YN OEDOLYN MEWN CORFF PLENTYN”

Efallai eich bod yn meddwl nad yw pobl yn deall neu yn methu cydymdeimlo â'r hyn rydych yn mynd trwyddo. Gweithiodd ein Cyngor leuenctid gyda'r bardd Aneirin Karadog i archwilio sut maen nhw'n teimlo. [Gwylwch ef ar-lein.](#)

### CYMORTH NID CYDYMDEIMLAD

Rydym yn gweithio gyda'n [Cyngor leuenctid <https://carers.org/around-the-uk-our-work-in-wales/carers-trust-wales-youth-council>](https://carers.org/around-the-uk-our-work-in-wales/carers-trust-wales-youth-council) i wneud yn siŵr fod mwy o bobl yn gwybod am y materion sy'n bwysig i ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr. Maen nhw wedi dweud wrthym eu bod eisiau cymorth, nid cydymdeimlad, ac felly rydym wedi gofyn i weithwyr cymorth, athrawon ac yn bwysicaf oll, gofalwyr ifanc eu hunain, am awgrymiadau ar sut i ymdopi yn ystod y gwarchae. Mae gennym gyngor hefyd ar bwy i droi atynt i gael cymorth a chefnogaeth.

Cofiwch, mae gennych hawl o hyd i deimlo'n ddiogel, bod pobl yn gwrando arnoch ac yn eich diogelu rhag niwed.

[Gwylwch y fideo 'cymorth nid cydymdeimlad'.](#)

### PWY YDYN NI

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn elusen sy'n gweithio dros a chyda gofalwyr o bob oed. Gweithiwn i wella'r gefnogaeth, gwasanaethau a chydabyddiaeth i unrhyw un sy'n byw gyda heriau gofalu, yn ddi-dâl, am aelod

o'r teulu neu gyfaill sy'n sâl/dost, eiddil, anabl neu'n dioddef cyflwr iechyd meddwl neu gaethineb. Gweithiwn gyda [Phartneriaid Rhwydwaith](#) ledled Cymru sy'n darparu cefnogaeth uniongyrchol i ofalwyr.

[Dysgwch fwy am Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru.](#)

## **DIOLCH ARBENNIG**

Mae'r holl adnoddau hyn yn seiliedig ar ddulliau a brofwyd gan ofalwyr ifanc, gweithwyr cymorth ac arbenigwyr ar ofalwyr ifanc. Gair mawr o ddiolch i bawb a gyfrannodd trwy rannu eu gwybodaeth, gan gynnwys: Gofalwyr Ifanc Pen-y-bont ar Ogwr, Ymddiriedolaeth Gofalwyr De Ddwyrain Cymru, Gofalwyr Ifanc Sir Gaerfyrddin, Dr Feylyn Lewis, Dr Patri Masterton-Algar, consortia addysg EAS, Kate Evans (Ysgol Gynradd St Gwladys), Canolfan Gofalwyr Abertawe, Prosiect Gofalwyr Ifanc YMCA Abertawe a'r holl ofalwyr ifanc anhygoel.

Er mwyn cael mwy o wybodaeth cysylltwch â [wales@carers.org](mailto:wales@carers.org)

## Iechyd meddwl a llesiant

### **Daliwch ati i siarad**

Mae clybiau gofalwyr ifanc ar draws Cymru wedi addasu i reolau newydd y gwarchae ac maent yn newid sut maen nhw'n eich cefnogi. Os ydych yn rhan o wasanaeth gofalwyr ifanc, mae eich gweithwyr cymorth yno ar eich cyfer o hyd. Mae llawer yn cynnal sesiynau grwpiau hwyl ar-lein, yn siarad â gofalwyr ifanc yn unigol dros y ffôn a hyd yn oed yn dosbarthu llyfrau a pharseli crefftau i gartrefi.

Hyd yn oed os nad ydych wedi cysylltu ers tro, os ydych yn teimlo eich bod angen cefnogaeth yn awr, cysylltwch â'ch gwasanaeth gofalwyr lleol neu'r awdurdod lleol. Mae gennym fanylion cyswllt defnyddiol ar ddiwedd yr adnodd hwn.

Mae llawer o fudiadau a sefydliadau eraill y gallwch siarad â nhw, gan gynnwys:

[Young Minds](#)

[Comisiynydd Plant Cymru](#)

[Childline](#)

[Samariaid](#)

[NSPCC](#)

[themix.org.uk](http://themix.org.uk)

[exchange-counselling.wales](http://exchange-counselling.wales)

### **Sefydlwch drefn**

Mae cael trefn ar bethau yn gallu helpu rhoi trefn ar y dydd.

Ceisiwch fynd i'r gwely a deffro ar amser rheolaidd bob dydd; mae angen digon o gwsg ar eich corff er mwyn gweithio'n dda. Ceisiwch ymlacio cyn mynd i'r gwely a pheidiwch edrych ar sgriniau cyn ichi geisio mynd i gysgu.

Bydd codi, ymolchi a gwisgo yn rhoi dechrau da i'ch diwrnod.

Os yw'r dyddiau hir yn gallu'ch digalonni, meddyliwch am wneud amserlen gyda'ch teulu, fel eich bod yn gwybod fod gennych amser ar gyfer gwaith ysgol, gofalu a hwyl.

### **Cyfyngwch ar newyddion a chyfryngau cymdeithasol**

Mae cael y newyddion diweddaraf am y coronafeirws yn ddefnyddiol, ond mae treulio gormod o amser yn darllen y newyddion yn gallu golygu eich bod yn poeni fwy nac sydd raid. Mae'r llif diddiwedd o wybodaeth a newyddion ar-lein yn gallu bod yn llethol.

Ceisiwch:

- Gyfyngu ar faint o weithiau rydych yn edrych ar y newyddion,
- Cadwch at ffynonellau gwybodaeth dibynadwy, fel y GIG,
- Byddwch yn ymwybodol o 'newyddion ffug' ar-lein.

Mae cyfryngau cymdeithasol yn wych i helpu'ch cadw mewn cysylltiad ond gofalwch eich bod yn dilyn y [rheolau Diogelwch ar y Rhyngwrwyd](#) a pheidiwch â bod ofn bod yn ddethol am bwy rydych yn ymwneud â nhw ar gyfryngau cymdeithasol. Siaradwch â phobl sy'n gwneud ichi deimlo'n well. Os yw sgwrs yn gwneud ichi deimlo'n wael, cymerwch hoe.

### **Cyfeillion a theulu**

Nid yw'r un peth â chwtsh, ond mae cadw cyswllt â chyfeillion a theulu yn dal yn bwysig. Mae llawer o gemau y gallwch eu chwarae [yn ystod galwadau fideo ar-lein hefyd](#). Mae grwpiau gofalwyr ifanc wedi bod yn mwynhau gweithgareddau fel pobi ar y cyd a chwisiau.

Beth am roi cynnig ar ysgrifennu llythyr? Gallech ddylunio cardiau a'u danfon at gyfeillion a theulu i roi gwybod iddynt eich bod yn meddwl amdany'n nhw.

### **Byddwch yn greadigol**

Mae'n amser da i roi cynnig ar ysgrifennu. Beth am feddwl am ddechrau blog am fod yn ofalydd ifanc er mwyn helpu eraill.

Mae cadw dyddiadur yn gallu bod yn ffordd wych i glirio'ch meddwl hefyd; gallech fyfyrto ar yr hyn rydych yn ddiolchgar amdano a gweithio drwy'ch gofidiau.

### **Deg uchaf**

Gwnewch 'ddeg uchaf' a rhannwch nhw gyda chyfeillion a theulu neu am hwyl yn unig. Beth am lunio eich deg uchaf ar gyfer:

- ffilmiau
- caneuon
- ryseitiau
- lleoedd yr hoffech fynd iddyn nhw wedi i'r gwarchae ddod i ben
- pethau rydych yn eu mwynhau am y gwarchae

### **Teimlo'n ddiflas**

Mae'n normal mynd i deimlo'n ddiflas ar ôl treulio dydd ar ôl dydd y tu fewn. Dyma rai syniadau am weithgareddau i'ch cadw'n brysur:

- Dysgu origami
- Gwneud daliwr breuddwydion
- Dysgu symudiadau dawn newydd
- Creu record 'cadw'r bêl i fyny' newydd
- Plannu hadau mewn pot neu yn yr ardd
- Gwneud Vlog neu ysgrifennu blog
- Gwneud smwddi maethlon neu ddanteithyn iachus arall trwy ddefnyddio rysait o ['change4life'](#)

Hyd yn oed os ydych yn brysur iawn yn gofalu am eraill mae'n bwysig fod gennych amser yn y dydd i wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau.

### **Blwch llesiant**

Mae pawb yn cael dyddiau gwael felly rhowch anrheg 'ichi yn y dyfodol', sef blwch llesiant personol y gallwch bori ynddo ar ddyddiau tywyll. Dewch o hyd i focs esgidiau a'i lenwi gyda phethau sy'n eich gwneud yn hapus fel:

- siocled,
- bomiau bath,
- lluniau o atgofion melys,
- argraffiadau o'ch hoff ddyfyniadau ysbrydoledig.

### **Rydych cystal ag yr ydych**

Gwrandewch ar eich corff a'ch meddwl eich hun a gwnewch beth sy'n gweithio ichi. Peidiwch â phoeni os yw'n ymddangos fod pobl eraill yn rhedeg hanner marathonaau bob dydd neu'n cynnal partïon zoom a chithau ddim. Beth sy'n bwysig yw eich bod yn dod o hyd i ffordd o aros yn iach yn ystod y cyfnod anodd hwn. Os ydych yn ei chael yn anodd, cofiwch fod yna bobl a mudiadau all eich cefnogi. Peidiwch â chymharu eich bywyd gyda phobl eraill ar y cyfryngau cymdeithasol. Nid yw pobl ond yn dangos beth maen nhw am ichi weld. Fel y dywedodd Thomas Jefferson, "Cymharu yw lleidr llawenydd". Peidiwch â bod ofn cymryd hoe o'r cyfryngau cymdeithasol er eich lles eich hun.

### **Cymerwch hoe o'r teledu**

Ymestynnwch eich coesau neu gwnewch baned yn ystod marathonaau ffilm/teledu. Cymerwch hoe am 10 munud rhwng penodau, er mwyn gorffwys eich llygaid a'ch ymennydd.

### **Awyr iach**

Os gallwch ewch allan am dro neu i ymarfer bob dydd! Mae awyr iach, gweld pethau newydd a symud oll yn llesol i'ch iechyd corfforol a meddyliol. Gall hyd yn oed lap o gwmpas y bloc helpu gwneud ichi deimlo'n well.

Dyweddod rhai gofaluwr ifanc wrthym eu bod yn mynd am dro yr un pryd bob dydd gan fod trefn yn beth da. Er enghraifft, ewch â'ch ci allan neu ewch am dro yn syth ar ôl brecwast bob dydd.

## **Iechyd corfforol**

### **Bwyta'n dda**

Os ydych yn coginio prydau i'ch teulu, neu'n helpu oedolion yn eich cartref i goginio, ceisiwch gael eich 5 y dydd, neu gymaint ag y gallwch. Un ffordd o wneud hynny yw cael digon o lysiau rhew y gallwch eu hychwanegu at y rhan fwyaf o brydau. [Cymerwch olwg ar y ryseitiau syml hyn ar gyfer lapiau iachus, spaghetti Bolognese a 'chacennau dim pobi'](#). Mae llawer mwy ar [wefan change4life y GIG](#) hefyd.

### **Arhoswch yn weithgar**

Nid yw aros yn weithgar yn gorfod golygu mynd i redeg neu gael sesiwn ymarfer – cewch syniadau am weithgareddau hwyl ar [y wefan GIG hon](#). Beth am drefnu cyrsiau rhwystrau ar gyfer eich brodyr neu chworydd? Neu fynd i chwilio am eich esgidiau rollo?

Er, mae [ymarferion Joe Wicks](#) yr [Hyfforddydd Ballet](#) ac ymarferion ar-lein yn ddigon o hwyl hefyd!

### **Anogwch eich cyfeillion a theulu i ymuno**

Cychwynwch her gyda'ch chyfeillion a theulu. Gallwch oll lawr lwytho'r un ap a chyfrif camau bob dydd. Mae'n golygu y gallwch annog eich gilydd a chadw cysylltiad.

### **Edrych yn dda!**

Bob bore, cymerwch gawod, gwisgwch, brwshiwch eich dannedd a'ch gwallt fel pe baech yn mynd allan. Mae hylendid personol a hunan-ofal yn dal yn bwysig a bydd yn rhoi hwb meddyliol ichi.

Trefnwch noson fwytho. Cymerwch fath swigod, paentiwch eich ewinedd, steiliwch eich gwallt neu defnyddiwch fasg wyneb (gallwch chwilio ar-lein am ryseitiau i wneud un adref!).

### **Cymorth gydag anhwylderau bwyta**

Mae'n bwysig bod yn garedig ichi'ch hun a sylweddoli eich bod yn gorfod addasu'r ffyrdd rydych yn gyfarwydd â nhw er mwyn cadw eich corff yn iachus.

Os ydych yn rheoli anhwylder bwyta ac yn cael anhawster, mae llawer o [wybodaeth ddefnyddiol ar wefan Beat](#). Cofiwch fod eich meddyg teulu a gweithwyr meddygol eraill yn dal yno i'ch cefnogi yn y cyfnod hwn hefyd.

### **Meddylgarwch**

Mae meddylgarwch yn golygu arafu, bod yn y foment ac anadlu. Dyma [gyflwyniad](#) i feddylgarwch ac mae rhai gweithgareddau i roi cynnig arnynt [yma](#). Os nad ydych yn siwr ble i ddechrau, gofynnwch i oedolyn rydych yn ymddiried ynddynt i'ch helpu.

### **Un dydd ar y tro**

Cofiwch fod y pandemig yn newydd i bawb. Mae llawer o bobl yn cael yr amgylchiadau presennol a'r diffyg sicrwydd am beth fydd yn digwydd yn y dyfodol yn anodd. Mae'n iawn os nad yw rhai dyddiau'n mynd yn dda iawn neu os nad ydych yn llwyddo gwneud rhyw lawer. Byddwch yn garedig ichi'ch hun a cheisiwch wneud yfory yn ddiwrnod gwell.

## **Siarad a bod yn agored**

Fel gofalydd ifanc rydych yn gyfarwydd â chefnogi eraill, ond mae angen ichi ofalu am eich hunan cyn y gallwch ofalu am eraill. Allwch chi ddim arllwys o gwpan wag!

### **Byddwch yn agored**

Siaradwch â gofalwyr ifanc eraill os y gallwch, neu weithiwr cymorth os oes gennych un. Bydd llawer o ofalwyr ifanc yn wynebu gofidiau a



phyderon tebyg i'ch rhai chi – nid ydych ar eich pen eich hun. Efallai y bydd ganddynt syniadau neu awgrymiadau allai eich helpu neu gynnig gofod diogel ichi rannu eich gofidiau.

### **Chwiliwch am gymorth**

Os ydych angen help, estynnwch allan at deulu, cyfeillion, athrawon, gweithwyr cymorth a llinellau cymorth.

Ysgrifennodd [Charlie Mackesy](#) "Nid yw gofyn am help yn golygu rhoi'r gorau iddi... mae'n golygu gwrthod rhoi i mewn".

Peidiwch â theimlo'n euog am ofyn am help na phoeni y gallai fod gan bobl eraill fwy o angen na chi. Mae'n llawer gwell gofyn am help cyn ichi gyrraedd y pen na wedyn. Mae gennych hawl i deimlo'n hapus a diogel.

## **Addysg ac ysgol**

Mae ysgolion ledled Cymru yn gweithio'n galed i sicrhau y gall pawb barhau i ddysgu o adref. Os ydych chi fel llawer o ofalwyr ifanc yn ei chael yn anodd cadw'r ddysgl yn wastad rhwng dysgu a'ch rôl ofalu, mae eich ysgol a'ch gweithiwr cymorth os oes gennych un yno i'ch helpu. Gallant eich helpu hefyd i flaenoriaethu eich dysgu, felly hyd yn oed os nad oes gennych lawer o amser, gallwch wneud yn fawr ohono.

Mae'n bwysig eich bod yn cael yr amser a'r lle sydd eu hangen arnoch fel nad ydych yn teimlo dan straen ac yn poeni am y gwaith y mae'n rhaid ichi ei orffen. Siaradwch â'ch teulu am sut allwch oll weithio gyda'ch gilydd i ofalu nad ydych yn teimlo gormod o bwysau.

### **Methu dod i ben â'r cyfan?**

Os yw eich cartref yn brysur neu'n anhrefnus, peidiwch â phoeni os na allwch wneud eich holl waith ysgol. Ni all neb ail-greu'r ysgol yn y cartref i'r dim. Yr hyn sydd fwyaf pwysig yw eich bod yn iach a diogel. Os ydych yn poeni am waith ysgol, rhowch wybod i'ch athro neu athrawes eich bod yn ei chael yn anodd gwneud popeth, a dylent

dawelu eich meddwl y gallwch wneud y gwaith ar eich cyflymdra eich hun.

### **Arhoswch yn uchelgeisiol**

Mae'n sioc fawr os ydych newydd gael gwybod y cafodd eich arholiadau eu canslo neu eich bod wedi gorfod newid yn llwyr y ffordd rydych yn dysgu. Er hynny, nid yw hynny'n golygu na fyddwch yn cyflawni eich nodau bywyd; arhoswch yn uchelgeisiol!

Er efallai fod dysgu yn wahanol ar hyn o bryd, mae gennych hawl i gael addysg o hyd a hawl i gael cefnogaeth gyda'ch dysgu. Siaradwch â'ch athro/athrawes neu riant/gwarcheidwad os ydych yn cael pethau'n anodd, gan y gall fod cefnogaeth ar gael ichi.

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn darparu adnoddau ar gyfer athrawon a chyrrff llywodraethol i helpu sicrhau bod gofalwyr ifanc yn cael eu cydnabod a'u cefnogi yn yr ysgol. Cadwch olwg ar [carers.org/wales](http://carers.org/wales) neu [twitter.com/carerstrustwal](https://twitter.com/carerstrustwal)

Mae rhai Cwestiynau Mwyaf Cyffredin am addysg bellach ac uwch ar wefan Llywodraeth Cymru all [ateb rhai cwestiynau](#) sydd gennych.

### **Dewiswch amser sy'n addas ichi**

Dewch o hyd i'r amser gorau yn y dydd ar gyfer gwneud gwaith cartref. I rai, mae hynny'n golygu'r peth cyntaf yn y bore. I eraill, bydd hynny gyda'r nos pan mae brodyr a chwiorydd iau yn y gwely. Ceisiwch ddefnyddio eich cryfderau a gwneud pethau ar yr adegau sydd rwyddaf ichi.

### **Amserlen**

Gweithiwch gyda'ch teulu i gynllunio amserlen sy'n gweithio i bob un ohonoch; gallai hynny olygu eich bod yn cael mwy o lonydd pan rydych yn ceisio astudio.

### **Bob yn damaid**

Rhannwch eich gwaith ysgol yn ddarnau llai. Er enghraifft, astudiwch am 40 mun a chymerwch hoe. Bydd yn eich helpu i ganolbwyntio'n well a gwneud i'r gwaith deimlo'n llai o faich.

### **Adnoddau ar-lein**

Mae adnoddau gwyb ar gael ar-lein, felly gwnewch yn fawr ohonynt. Dyma ddetholiad:

- [rhaglenni Bitesize y BBC](#)
- [Myleen's Music Klass](#)
- [Carole Vorderman mathematics](#)
- Daniel Radcliffe yn darllen [Harry Potter and the Philosopher's Stone](#)

### **Cael anhawster ag offer TG?**

Os ydych yn ceisio gwneud eich gwaith ysgol ond nad yw'r offer iawn gennych (er enghraifft, nid oes gennych ond un gliniadur ar gyfer y teulu) gofynnwch i'ch rhiant/gwarcheidwad gysylltu â'ch athro neu athrawes. Efallai y byddant yn addasu'r gwaith y gofynnir ichi ei wneud neu'n cynnig cefnogaeth ychwanegol.

### **Darllenwch lyfr**

Gallwch ddewis darllen unrhyw stori rydych yn ei mwynhau, gan gynnwys darllen eich hen ffefrynnau. Os ydych yn chwilio am argymhellion newydd, treuliwch rywfaint o amser yn pori trwy [booktrust.org.uk](http://booktrust.org.uk) a gwnewch restr o'r holl lyfrau rydych eisiau eu darllen pan mae llyfrgelloedd ar agor eto! Mae rhai llyfrgelloedd yn cynnig gwasanaeth ar-lein neu drwy'r post. Mae'n werth gofyn i'ch llyfrgell a ydynt yn cynnig unrhyw wasanaethau ar hyn o bryd.

Os hoffech ddarllen llyfrau am iechyd meddwl, ac os ydych rhwng 13 a 18 oed, beth am edrych yn [Reading Well](#) sy'n rhestru llyfrau arbenigol cymeradwy sydd (fel arfer) ar gael o'ch llyfrgell leol.

### **Edrychwch ar Hwb**

Efallai eich bod yn gyfarwydd â Hwb yn barod, ond mae hwn yn gyfnod da i gael golwg ychydig yn fanylach. Mae'n cael ei ddiweddarau bob dydd ac mae'n llawn adnoddau rhagorol. Edrychwch yn yr adran

[adnoddau](#) ac ar y rhith ystafelloedd dosbarth rhad ac am ddim a'r casgliad enfawr o ddeunyddiau.

### **Byddwch yn greadigol wrth ddysgu**

Mae dysgu cyllidebu, coginio, defnyddio'r peiriant golchi oll yn sgiliau bywyd gwych i'w dysgu. Mae llawer o ysgolion yn annog dysgwyr i rannu enghreifftiau o ffyrdd y maen nhw'n helpu yn y cartref ac maent yn eu cyfrif tuag at waith ysgol. Meddyliwch am faint o sgiliau rydych yn eu dangos trwy ofalu am rywun.

### **Ewch i'r sw ar-lein**

Gwnewch yn fawr o adnoddau ar-lein. Mae llawer o atyniadau ymwelwyr fel sŵs ac amgueddfeydd yn cynnig teithiau ar-lein rhad ac am ddim. [Cymerwch olwg ar rai Hieroglyffau o'r Aifft yn yr Amgueddfa Brydeinig yn Llundain.](#)

## **Cefnogaeth a dolenni**

**Mae nifer fawr o fudiadau lleol all eich cefnogi, ac ni allwn restru pob un ohonynt yma, ond dyma gip cyflym ar rai o'u gweithgareddau. Y tebyg yw fod gwasanaethau yn eich ardal chi yn cynnig yr un math o gefnogaeth.**

Mae Gofalwyr Ifanc Sir Gaerfyrddin yn: diweddarau cyfryngau cymdeithasol bob dydd, yn rhedeg grwpiau gofalwyr ifanc ar-lein, yn rhannu adnoddau a chymorth addysgol, yn gosod heriau hwyl ac yn cadw cyswllt gydag unigolion. Maent hefyd yn helpu teuluoedd i baratoi cynlluniau argyfwng ac yn helpu trefnu cyflenwadau bwyd a meddyginiaethau.

Mae Gofalwyr Ifanc YMCA Abertawe yn: diweddarau eu cyfrif Instagram a Twitter ([@Egija\\_YMCA](#)), yn rhedeg grŵp ar-lein ar gyfer gofalwyr ifanc ac aelodau'r teulu, yn cynnal sesiynau fideo 1-2-1 ac ar gyfer grwpiau, yn cynnal sesiynau pobi, cerddoriaeth a thiwtora byw ar-lein. Maen nhw hefyd yn cyflenwi

nwyddau hylendid hanfodol i gartrefi yn ogystal ag offer ar gyfer gofalwyr ifanc fel y gall pawb gymryd rhan mewn sesiynau coginio a chrefftau.

Mae gan Ofalwyr Ifanc yn Sir Fynwy: grwpiau ar-lein ar gyfer gofalwyr ifanc a'u teuluoedd ac maent yn cadw cyswllt rheolaidd gyda theuluoedd trwy negeseuon testun a galwadau ffôn.

**Dewch o hyd i'ch grŵp gofalwyr ifanc lleol**

[carers.org](http://carers.org)

[actionforchildren.org.uk](http://actionforchildren.org.uk)

[YMCA](http://YMCA)

[barnardos.org.uk/wales](http://barnardos.org.uk/wales)

**Cysylltwch â'ch awdurdod lleol fydd yn gallu rhoi gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth ichi, gan gynnwys manylion cyswllt eich gwasanaeth gofalwyr ifanc lleol.**

Abertawe  
01792 636519

Blaenau Gwent  
01495 315700

Bro Morgannwg  
01446 700111

Caerdydd  
02920 234234

Caerffili  
0808 100 2500

Casnewydd  
01633 656656

Castell-nedd Port Talbot  
01639 686802

Ceredigion  
01545 574000

Conwy  
0300 456 1111

Gwynedd  
Ardal Llŷn: 01758 704099  
Ardal Caernarfon: 01286 679099  
Ardal Bangor: 01248 363240  
Eifionydd a Meirionnydd  
Gogledd: 01766 510300  
De Meirionnydd: 01341 424499

Merthyr Tudful  
01685 725000

Pen-y-bont ar Ogwr  
01656 642413 / 07989 655512

Powys  
01597 827666

Rhondda Cynon Taf  
01443 425003

Sir Benfro  
01437 764551

Sir Ddinbych  
0300 456 1000

Sir Fynwy

01633 644644

Sir Gaerfyrddin  
0300 333 2222

Sir y Fflint  
01352 803444

Torfaen  
01495 762200

Wreccsam  
01978 292066

Ynys Môn  
01248 752736