Carers Week

6-12 Mehefin 2022

Gweithgareddau i helpu i sicrhau bod gofalwyr yn cael eu Gweld, eu Gwerthfawrogi a'u Cefnogi ledled y DU

Eich canllaw i gymryd rhan

Diolch am gymryd

Sefydlwyd Wythnos Gofalwyr gan Carers UK fwy na 25 mlynedd yn ôl ac mae'n ymgyrch flynyddol i godi ymwybyddiaeth o ofalu a thynnu sylw at yr heriau a wynebir gan ofalwyr di-dâl.

Wythnos Gofalwyr 3

Cymryd 4

Codi ymwybyddiaeth ledled y 5

Cydnabod effaith gofalu 6

Sut y gallwch gefnogi 7

Ychwanegwch 8

Syniadau gwych ar gyfer 9

Hysbysiad iechyd a diogelwch:

Ymgyrch yw Wythnos Gofalwyr a sefydlwyd gan Carers UK ac elusennau cefnogol cenedlaethol eraill.

- Bydd cefnogwyr yn cynnal gweithgareddau "er budd" ac NID "ar ran" Wythnos Gofalwyr nac unrhyw un o'r elusennau cefnogol.
- Dylai cefnogwyr gynnal pob gweithgarwch er budd Wythnos Gofalwyr 2022 yn rhithwir neu yn unol â'r cyfyngiadau a'r canllawiau presennol os byddant yn cael eu cynnal yn bersonol.
- Trefnwyr digwyddiadau sy'n gyfrifol am iechyd a diogelwch cyfranogwyr.
- Mae trefnwyr digwyddiadau'n cydnabod mai barn a safbwyntiau'r unigolion dan sylw a gaiff eu mynegi neu eu hyrwyddo yn ystod eich gweithgaredd neu ddigwyddiad ac nad ydynt o reidrwydd yn adlewyrchu barn a safbwyntiau Carers UK nac elusennau cefnogol eraill.
- Rydych yn cytuno mai chi sy'n gyfrifol am weithredoedd y bobl sy'n rhan o'ch sefydliad ac sy'n cynnal gweithgaredd.
- Nid yw Carers UK yn derbyn unrhyw atebolrwydd na chyfrifoldeb am unrhyw weithredoedd na chanlyniadau na sefyllfaoedd andwyol sy'n deillio'n uniongyrchol o'ch gweithgaredd.
- Ni fydd Carers UK yn gyfrifol am unrhyw ddefnydd a wneir o lun o unrhyw unigolyn a gymerir yn ystod eich gweithgaredd.
- Nid yw yswiriant atebolrwydd cyhoeddus Carers UK yn cwmpasu digwyddiadau a reolir gan eraill wrth gefnogi Wythnos Gofalwyr. Dylech drefnu eich yswiriant atebolrwydd cyhoeddus eich hun os bydd angen.
- Rydych yn gyfrifol am gynnal eich asesiad risg eich hun o unrhyw risg sy'n gysylltiedig â'ch gweithgaredd. Ceir canllawiau ar asesiadau risg yn www.hse.gov.uk/event-safety/managing-an-event.htm

Wythnos Gofalwyr

Ymgyrch flynyddol i godi ymwybyddiaeth yw Wythnos Gofalwyr sydd â'r nod o dynnu sylw at ofalu – gan gydnabod y cyfraniad a wneir gan ofalwyr i deuluoedd a chymunedau.

Ymgyrch flynyddol i godi ymwybyddiaeth yw Wythnos Gofalwyr sydd â'r nod o dynnu sylw at ofalu – gan gydnabod y cyfraniad a wneir gan ofalwyr i deuluoedd a chymunedau ledled y DU.

Mae bron 6.5 miliwn o ofalwyr yn y DU. Maent yn gofalu am aelod o'r teulu neu ffrind sydd ag anabledd, salwch meddwl neu salwch corfforol neu y mae angen help ychwanegol arnynt wrth iddynt heneiddio.

Mae gofalu yn effeithio ar bob agwedd ar fywyd, o gydberthnasau ac iechyd i gyllid a gwaith. Wrth i ofalwyr barhau i wynebu amgylchiadau heriol eleni, mae'n hollbwysig ein bod yn sicrhau y gallant gael gafael ar y cymorth sydd ei angen arnynt i reoli eu hiechyd a'u lles eu hunain.

Mae gofalwyr ledled y DU wedi wynebu heriau anferth o ganlyniad i bandemig COVID-19. Mae llawer wedi gorfod rhoi mwy o ofal wrth ddelio â phwysau ariannol a lefelau uwch o ynysu.

Y llynedd, gwnaethom godi proffil gofalwyr di-dâl drwy ein thema Sicrhau bod Gofalwyr yn Cael eu Gweld a'u Gwerthfawrogi. Eleni rydym yn adeiladu ar y thema honno a byddwn yn canolbwyntio ar gydnabod gofalwyr yn ein cymunedau, gwerthfawrogi'r cyfraniad hanfodol y maent yn ei wneud bob dydd a dod o hyd i ffyrdd o helpu i'w cefnogi pan fydd angen hynny fwyaf.

Felly, ein thema ar gyfer Wythnos Gofalwyr 2022 yw sicrhau bod gofalwyr yn cael eu Gweld, eu Gwerthfawrogi a'u Cefnogi.

Mae gan bob un ohonom ran i'w chwarae, ni waeth ble rydym yn byw na beth bynnag rydym yn ei wneud. Yn 2022, mae Wythnos Gofalwyr yn bosibl gan fod Carers UK yn cydweithio â chwe phrif elusen arall: Age UK, Carers Trust, Cymdeithas Clefyd Niwronau Motor, Oxfam GB, Rethink Mental Illness a Chymdeithas Corff Lewy.

Mae'r canllaw hwn yn cynnwys popeth y gallai fod ei angen arnoch i wneud y gorau o Wythnos Gofalwyr 2022 a helpu i sicrhau bod gofalwyr yn cael eu Gweld, eu Gwerthfawrogi a'u Cefnogi.

Cliciwch i ddysgu sut i 'sicrhau bod gofalwyr yn cael eu Gweld, eu Gwerthfawrogi a'u Cefnogi' yn ystod Wythnos Gofalwyr

Cymryd rhan

Caiff Wythnos Gofalwyr ei gwireddu diolch i'r unigolion, y grwpiau a'r sefydliadau sy'n gweithredu ac yn cynnal gweithgareddau.

Mae'r gweithgareddau hyn yn cyrraedd gofalwyr, nad yw llawer ohonynt yn gwybod bod help ar gael. Maent yn cefnogi gofalwyr y mae angen hwb arnynt i ddal ati. Maent yn galluogi gofalwyr i rannu eu profiad o ofalu cyn ac yn ystod y pandemig, ac i gael gafael ar gymorth a gwybodaeth nad oeddent o bosibl yn gwybod eu bod yn bodoli.

Sicrhau bod gofalwyr yn cael eu Gweld, eu Gwerthfawrogi a'u Cefnogi

Ewch i carersweek.org/resources-and-downloads

P'un a ydych am gyflawni rhywbeth uchelgeisiol neu'n chwilio am weithred syml i wneud gwahaniaeth, mae gennym syniadau, awgrymiadau i'ch ysbrydoli ac adnoddau i'ch helpu.

Gall cynnal rhywbeth am y tro cyntaf fod yn heriol, ond peidiwch â phoeni, mae gennym lawer o syniadau i chi.

Codi ymwybyddiaeth ledled y DU

Eleni, mae'n bwysicach nag erioed ein bod yn dod ynghyd i ddangos ein cefnogaeth i ofalwyr. Ychwanegwch Eich Llais a gwnewch addewid i gefnogi, rhannwch eich cefnogaeth ar y cyfryngau cymdeithasol, neu cysylltwch â'ch gwleidyddion lleol. Mae pob math o ffyrdd y gallwch helpu i godi proffil gofalwyr mewn cymunedau ac yn y cyfryngau ledled y DU.

Beth am ddefnyddio Wythnos Gofalwyr i estyn llaw a chael sgwrs â rhywun rydych yn ei adnabod sy'n ofalwr?

Cydnabod effaith gofalu

Mae Wythnos Gofalwyr yn adeg ddelfrydol i ganolbwyntio ar yr effaith y gall gofalu ei chael. Er y gall gofalu fod yn werth chweil, mae'n bwysig bod gofalwyr yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt i'w hatal rhag anwybyddu eu hanghenion iechyd eu hunain neu gael eu hynysu. Gallech gynnwys gwybodaeth i ofalwyr mewn cylchlythyr neu ar eich gwefan, cynnal digwyddiad rhithwir a gwahodd arbenigwr i siarad, neu rannu gwybodaeth am ofalu ymysg eich cydweithwyr.

Gwnewch rywbeth i ofalwyr

Gall fod yn anodd i ofalwyr sicrhau cydbwysedd a chael cyfle i ymlacio, a gallant deimlo'n ynysig. Beth am ddefnyddio Wythnos Gofalwyr fel cyfle i estyn llaw a chael sgwrs â rhywun rydych yn ei adnabod sy'n ofalwr?

Codi ymwybyddiaeth ledled y DU

Yn ystod Wythnos Gofalwyr, rydym yn awyddus i godi proffil gofalwyr mewn cymunedau, gweithleoedd ac yn y cyfryngau ledled y DU.

Gyda'n gilydd, gallwn helpu pobl i gydnabod eu bod yn ofalwyr a chael y wybodaeth a'r cymorth sydd eu hangen arnynt. Gallwn dynnu sylw at gyfraniad gofalwyr di-dâl a'r heriau a wynebir ganddynt. Gallwn ddangos i'r byd pa mor bwysig yw gofalu.

Dyma rai syniadau o ran sut y gallwch godi ymwybyddiaeth:

- Gwnewch addewid i gefnogi Wythnos Gofalwyr ar ein gwefan: carersweek.org/pledge
- Ychwanegu Eich Llais ar gyfer Wythnos Gofalwyr: Ychwanegwch Eich Llais ar Wefan Wythnos Gofalwyr neu ar y cyfryngau cymdeithasol er mwyn helpu i sicrhau bod gofalwyr yn cael eu gweld.
- Lledaenwch y gair am Wythnos Gofalwyr ar y cyfryngau cymdeithasol gan

  ddefnyddio ein hashnod #WythnosGofalwyr Dilynwch ni ar Twitter a Facebook yn /carersweek
- Cysylltwch â gwleidyddion lleol a gofynnwch iddynt gefnogi Wythnos Gofalwyr.
- Os ydych yn darparu gwasanaethau i ofalwyr, neu os ydych wedi newid y ffordd rydych yn gwneud hynny, defnyddiwch Wythnos Gofalwyr i'w hyrwyddo.
- Cynhaliwch ddigwyddiad i ofalwyr yn eich cymuned leol neu ar-lein. Mae pob un ohonom yn hoffi cysylltu â phobl, ac mae llawer o ofalwyr yn teimlo'n ynysig, felly beth am drefnu gweithgaredd? Mae gennym lawer o syniadau o ran sut y gallech gynnal un – darllenwch ein Syniadau Gwych ar dudalen naw i gael eich ysbrydoli. Gallech hyd yn oed gydweithio â sefydliadau eraill i dynnu sylw a lledaenu'r neges.
- Os gallwch wneud hynny mewn modd diogel a chyfreithlon, ystyriwch gynnal digwyddiad wyneb yn wyneb yn eich gweithle.
- Lawrlwythwch ein datganiad newyddion enghreifftiol oddi ar ein gwefan er mwyn helpu i hyrwyddo eich gweithgaredd.
- Rhannu gwybodaeth am ofalu gyda'ch cydweithwyr. Gofynnwch i'ch adran Adnoddau Dynol sut maen nhw'n mynd i wneud y gorau o Wythnos Gofalwyr

  i adael i staff wybod am y gefnogaeth sydd ar gael i ofalwyr

Lledaenwch y gair am Wythnos Gofalwyr ar y cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio ein hashnod #WythnosGofalwyr

Cliciwch i Ychwanegu Eich Llais

Cydnabod effaith gofalu

Wythnos Gofalwyr yw'r adeg ddelfrydol i ganolbwyntio ar gyfraniad gofalwyr, a pha mor bwysig ydynt yn eu cymunedau lleol ac o ran diogelu pobl sy'n agored i niwed.

Weithiau, bydd yn anodd i ofalwyr ofalu am eu lles eu hunain pan fyddant yn gofalu am rywun arall. Ni ddylid anwybyddu'r effaith y gall gofalu ei chael ar bob agwedd ar fywyd. Mae Wythnos Gofalwyr yn gyfle gwych i sicrhau bod gofalwyr yn gallu cael gafael ar gymorth ac yn gallu trafod eu profiadau â phobl eraill.

Dyma rai syniadau o ran sut y gallwch gydnabod a dathlu gofalwyr:

- **Cyfeiriwch ofalwyr at wasanaethau cymorth yn eich cymuned.** Mae llawer o sefydliadau lleol yn dod i gysylltiad â gofalwyr bob dydd, fel gwasanaethau iechyd, darparwyr gofal, ysgolion, cyflogwyr lleol, gwirfoddolwyr a grwpiau ffydd a chymunedol.
- **Rhannwch wybodaeth ar eich gwefan, mewn cylchlythyr neu ar y cyfryngau cymdeithasol** fel y gall gofalwyr ddysgu pa gymorth sydd ar gael.
- **Sicrhewch eich bod yn cydnabod cyfraniad gofalwyr** i fywyd teulu ac i gymunedau lleol cryf. Er enghraifft, gallai cymunedau ffydd gydnabod cyfraniad gofalwyr mewn unrhyw wasanaeth hanfodol a
- Cynhaliwch **seremoni wobrwyo** i gydnabod a diolch i'r gwasanaethau lleol sy'n cefnogi gweithwyr proffesiynol a'r gwirfoddolwyr sy'n cefnogi gofalwyr.
- **Estynnwch wahoddiad i ofalwyr adrodd eu straeon** – drwy ysgrifennu creadigol, ffotograffiaeth, barddoniaeth, cyflwyniadau – a gwahodd pobl allweddol o'ch cymuned leol i feirniadu neu fynychu seremoni rithwir i ddysgu mwy am sut beth yw gofalu.
- I gefnogi unrhyw staff sy'n gofalu law yn llaw â'u gwaith, gallech sefydlu **rhwydwaith cyflogeion sy'n ofalwyr** i rannu gwybodaeth.

Cliciwch i ychwanegu eich gweithgaredd at fap gweithgareddau Wythnos Gofalwyr i gymryd rhan

Sut y gallwch gefnogi gofalwyr

Mae llawer o ofalwyr yn ei chael hi'n anodd sicrhau cydbwysedd, a gall eu rôl arwain at straen. Gall Wythnos Gofalwyr fod yn adeg ddelfrydol i dreulio amser yn cefnogi gofalwr rydych yn ei adnabod neu estyn llaw i ofalwyr yn eich cymuned leol.

Dyma rai syniadau o ran sut y gallwch wneud rhywbeth i estyn llaw a chefnogi gofalwyr:

- **Trefnwch sesiwn lles â gofalwyr** – gallech gynnal trafodaeth strwythuredig ar ymwybyddiaeth ofalgar, neu gynnal sesiynau lles rheolaidd sy'n rhoi cyfle i ofalwyr ymlacio. Gallech gynnal sesiynau ar sgiliau neu ddiddordebau newydd i ofalwyr lleol fel garddio neu ffotograffiaeth.
- Estynnwch wahoddiad i **arbenigwyr rannu gwybodaeth** ar-lein neu mewn digwyddiad wyneb yn wyneb, a rhannu dulliau i helpu gofalwyr i ymdopi â materion ymarferol fel deiet, maeth a lles.
- Cynhaliwch **ddigwyddiad rhithwir neu wyneb yn wyneb** yn ystod Wythnos Gofalwyr. Mae'n ffordd wych i ofalwyr siarad â'i gilydd. Gwnewch y digwyddiad yn un arbennig drwy wahodd eich AS neu gynghorydd i fod yn bresennol.
- Trefnwch **noson cwis** i roi cyfle i ofalwyr gymdeithasu: gallech wneud hyn ar-lein hyd yn oed.
- Cynnal **gweithdy** – gallai fod ar baentio, gwau, darlunio neu ddawnsio hyd yn oed – i roi cyfle i ofalwyr ddangos eu hochr greadigol a chael hwyl! Byddwch yn greadigol â'ch syniadau.
- Anogwch ofalwyr i gadw'n brysur a chanolbwyntio ar eu hiechyd a'u lles drwy gynnal **dosbarth ymarfer corff ar-lein neu wyneb yn wyneb**. Gallech gynnig awgrymiadau ar ymarferion wrth eistedd neu ioga, neu gynnal dosbarth dawnsio i'r rhai mwy anturus!
- Cofiwch ychwanegu eich gweithgaredd at ein gwefan a lawrlwytho eitemau i'w defnyddio ymlaen llaw ac ar y diwrnod! Ychwanegwch eich gweithgaredd yma:

  carersweek.org/activities

Ychwanegwch eich Llais

Yn ystod Wythnos Gofalwyr eleni, rydym am i bawb ddod ynghyd i sicrhau bod gofalwyr yn cael eu Gweld, eu Gwerthfawrogi a'u Cefnogi. Mae'n bwysicach nag erioed cydnabod y rôl bwysig y mae gofalwyr yn ei chwarae i gefnogi'r bobl y maent yn gofalu amdanynt a chymunedau lleol. Felly eleni, **gwnewch addewid i gefnogi** gofalwyr neu **Ychwanegwch Eich Llais**.

Dyma rai syniadau ar gyfer sut y gallwch wneud rhywbeth i estyn llaw a chefnogi gofalwyr:

» **Gwnewch addewid i gefnogi**
Rhannwch yr hyn rydych yn ei wneud i gefnogi gofalwyr di-dâl a gwnewch addewid i gefnogi ar ein gwefan: **carersweek.org/pledge**
Gallwch ysgrifennu eich addewid eich hun, neu ychwanegu un o'n haddewidion a awgrymwyd

» **Ychwanegwch Eich Llais ar gyfer Wythnos Gofalwyr**
Ychwanegwch Eich Llais ar wefan Wythnos Gofalwyr er mwyn helpu i sicrhau bod gofalwyr yn cael eu Gweld, eu Gwerthfawrogi a'u Cefnogi: **carersweek.org/voices**

» **Rhannwch ar y cyfryngau cymdeithasol**
Lledaenwch y gair am Wythnos Gofalwyr ar y cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio ein hashnod #WythnosGofalwyr
Dilynwch ni ar **Twitter, Facebook** or **Instagram.**

» **Parhewch i ledaenu'r gair ar y cyfryngau cymdeithasol ac anogwch bobl i Ychwanegu Eu Llais ar gyfer Wythnos Gofalwyr**
Anogwch bobl i gymryd rhan yn eich cylchlythyrau, yn eich rhwydweithiau proffesiynol ac ymysg eich ffrindiau a theulu. Mae adnoddau ar-lein i'w defnyddio ar y cyfryngau cymdeithasol **sydd ar gael yma.**

"Rwy'n ychwanegu fy llais i ddathlu gwaith gofalwyr ledled y DU"

"Mae gofalwyr wedi gwneud cymaint yn ystod y pandemig – a byddant yn parhau i wneud hynny, beth bynnag a ddaw."

Ewch i wefan Wythnos Gofalwyr i wneud addewid neu Ychwanegu Eich Llais

Syniadau gwych ar gyfer gweithgareddau rhithwir

Os hoffech gynnal eich gweithgaredd ar-lein ar gyfer Wythnos Gofalwyr 2022, dyma syniadau rhithwir gwych.

- **Cynhaliwch ddigwyddiad ar-lein i ofalwyr yn eich ardal leol.** Mae llawer o fathau o feddalwedd am ddim i'w defnyddio, fel Zoom, Facebook Live, Microsoft Teams i enwi dim ond rhai. Mae'r rhain yn ffyrdd gwych i ofalwyr gysylltu a rhannu eu profiadau. Cofiwch na fydd rhai pobl wedi defnyddio'r dulliau hyn o'r blaen, felly efallai y bydd angen mwy o help arnynt i ymuno.
- **Cynhaliwch sesiwn galw heibio i roi cyngor neu wybodaeth ar-lein.** Mae llawer o arbenigwyr a all helpu i sicrhau bod gofalwyr yn gallu cael gafael ar gymorth neu hyd yn oed gynnig awgrymiadau lles.
- **Cynhaliwch sesiwn Holi ac Ateb fyw**.
  Gallai gofalwyr gyflwyno eu cwestiynau mewn amser real ar y cyfryngau cymdeithasol neu ymlaen llaw dros e-bost. Gallech chi, neu arbenigwr a wahoddir gennych, ateb eu cwestiynau.
- **Cynhaliwch gwis, sesiwn karaoke neu glwb llyfrau ar-lein.**
  Mae'r rhain yn ffyrdd gwych i ofalwyr gysylltu â gofalwyr eraill a chael seibiant.
- **Crëwch restr chwarae o ganeuon ymlaciol** gan ddefnyddio YouTube neu Spotify, y gallwch ei rhannu â gofalwyr i'w helpu i ymlacio a chael seibiant.
- **Cynhaliwch gystadleuaeth** lle bydd gofalwyr yn cyflwyno straeon, cerddi neu ffotograffau am eu profiadau neu am ofalu. Gallech gynnal seremoni ar-lein i ddathlu'r cynigion gwych.
- **Sicrhewch eich bod yn cynnwys gwybodaeth a chyngor yn eich cylchlythyr e-bostr.** Gallwch helpu gofalwyr i gael gwybodaeth hanfodol am ofalu drwy eich cylchlythyrau, neu atodi'r daflen wybodaeth i ofalwyr.
- **Cynhaliwch sesiwn gweithgarwch corfforol ar-lein** ddangos ymarferion syml y gellir eu gwneud wrth eistedd neu rai eraill y gall gofalwyr eu gwneud gartref fel ffordd o ofalu am eu hiechyd a'u lles. I'r rhai mwy anturus, gallech ystyried cynnal dosbarth aerobeg neu ddosbarth Zumba ar-lein!

Beth am gynnal sesiwn galw heibio rithwir lle y gall gofalwyr ofyn cwestiynau?

Gallwch helpu gofalwyr i gael gwybodaeth hanfodol am ofalu drwy eich cylchlythyrau

Gweithgareddau all-lein rhithwir

Gwyddom nad oes gan bob gofalwr fynediad i'r rhyngrwyd, na chysylltiad dibynadwy. Mae'n bwysicach nag erioed ein bod yn treulio amser yn dal i fyny â'r gofalwyr hynny a allai fod yn teimlo hyd yn oed yn fwy ynysig na'r arfer.

Treuliwch amser yn dal i fyny â'r gofalwyr hynny a allai fod yn teimlo hyd yn oed yn fwy ynysig na'r arfer

- Ni all bawb fynd ar-lein ond byddant yn dal i fod am gysylltu â phobl eraill. **Trefnwch sgwrs dros y ffôn â gofalwyr neu wirfoddolwyr lleol**, ac ewch ati i ffonio gofalwr lleol a chael sgwrs yn ystod Wythnos Gofalwyr. Defnyddiwch wasanaeth ffôn am ddim neu rhowch wybod i'r sawl sy'n ffonio beth yw cost yr alwad.
- **Anfonwch wybodaeth at ofalwyr lleol.** Mae gallu cael gafael ar gymorth a gwybodaeth am ofalu mor bwysig, felly beth am anfon gwybodaeth am ofalu at ofalwyr lleol. Gallech wneud hyn drwy'r post.
- **Postiwch syniadau ar gyfer gweithgareddau at ofalwyr** y byddai'n well ganddynt gael gwybodaeth drwy'r post – gallai hyn gynnwys syniadau ar gyfer cadw'n heini gartref, syniadau am ryseitiau iach, neu syniadau eraill i helpu gofalwyr i ofalu am eu hiechyd a'u lles.
- **Anfonwch lythyr a gwnewch ffrindiau gohebol newydd.** Mae pawb yn hoffi cael rhywbeth drwy'r post, felly beth am ysgrifennu nodyn personol i ofalwyr lleol neu annog gwirfoddolwyr i ysgrifennu cardiau i ofalwyr ar ran eich sefydliad? Gallech bostio'r rhain eich hun er mwyn parchu diogelwch data.
- Gofynnwch i fusnesau neu wasanaethau iechyd lleol sydd ar agor **arddangos posteri yn eu ffenestri neu ar hysbysfyrddau** ynglyn â faint y maent yn gwerthfawrogi gofalwyr di-dâl.

Cofiwch ychwanegu eich gweithgareddau ar gyfer Wythnos Gofalwyr.

Ewch i'r wefan i weld ein rhestr o weithgareddau i gael hyd yn oed mwy o ysbrydoliaeth

Mae'n bleser gan Wythnos Gofalwyr fod yn rhan o **Fis Cymuned** 2022.

Mae digwyddiadau eraill fel y Cinio Mawr neu Ginio Mawr y Jiwbilî, Wythnos Gwirfoddolwyr, Wythnos Ffoaduriaid neu'r Great Get Together y gallech fod am gyfuno gweithgareddau ar eu cyfer.

Wythnos Gofalwyr

Ymgyrch codi ymwybyddiaeth flynyddol yw Wythnos Gofalwyr i ddathlu a chydnabod cyfraniad hanfodol gofalwyr di-dâl ledled y DU.

Yn 2022, mae Wythnos Gofalwyr yn bosibl gan fod **Carers UK** yn gweithio gyda chwe phrif elusen arall. **Age UK, Carers Trust, Cymdeithas Clefyd Niwronau Motor, Oxfam GB, Rethink Mental Illness** a **Chymdeithas Corff Lewy.**

Dysgwch fwy am ofalu a sut y gallwch gymryd rhan yn yr ymgyrch yn **carersweek.org**

Mae'n bleser gan Wythnos Gofalwyr fod yn rhan o Fis Cymuned

Mae Wythnos Gofalwyr yn bosibl gan fod Carers UK yn gweithio gyda chwe elusen genedlaethol arall.

Mae Carers UK yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (246329) yr Alban (SC039307) ac yn gwmni sy'n gyfyngedig drwy warant 864097.

Swyddfa gofrestredig: 20 Great Dover Street, London SE1 4LX