|  |  |
| --- | --- |
| A purple circle with white text and hands touching a heart  Description automatically generated with low confidence |  |
| **A picture containing font, graphics, symbol, logo  Description automatically generated** |

**Gwahoddiad Grŵp Ffocws**

**Ydych chi’n gofalu am berthynas neu ffrind drwy eu helpu gyda’u gweithgareddau a’u hanghenion bob dydd?**

**Hoffem glywed eich barn am gymorth Cyngor Caerdydd i ofalwyr di-dâl.**

Mae Cyngor Caerdydd yn gweithio gyda'r elusen Gofalwyr Cymru i adolygu ac ail-lunio'r cymorth sy'n cael ei gynnig i ofalwyr di-dâl, gan gynnwys Asesiadau Anghenion Gofalwyr. Gofalwyr di-dâl yw'r rhai sy'n rhoi cymorth a gofal di-dâl i un neu fwy o bobl am eu bod yn sâl, eu bod ag anabledd, eu bod yn agored i niwed, bod ganddynt gyflwr iechyd meddwl, eu bod yn gaeth i rywbeth, neu eu bod yn hŷn.

Rydym yn cynnal y grwpiau ffocws canlynol a hoffem wahodd gofalwyr di-dâl i ymuno â ni a rhannu eich adborth:

• 27 Mehefin 2023 10:00-12:00 yn Llyfrgell Ganolog Caerdydd

• 28 Mehefin 2023 10:00-12:00 ar-lein drwy Teams

Rydym yn awyddus i glywed eich barn ar:

• Sut beth yw cael cymorth gan y Cyngor?

* Oeddech chi'n teimlo bod rhywun yn gwrando arnoch chi?

• Pa mor hir oedd rhaid i chi aros am wybodaeth, cyngor neu gefnogaeth?

• Sut y gellid gwella'r gefnogaeth i ofalwyr?

• Beth yw eich prif bryder fel gofalwr anffurfiol?

I archebu eich lle yn y grwpiau ffocws hyn, defnyddiwch y ddolen EventBrite hon: <https://www.eventbrite.co.uk/e/focus-group-views-on-cardiff-councils-support-for-unpaid-carers-tickets-641189323527>

Os na allwch ddod i’r digwyddiad, byddem wrth ein bodd yn clywed eich adborth o hyd, anfonwch e-bost atom yn [info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org)

**Beth yw Asesiad o Anghenion Gofalwyr?**

Gallai cael asesiad anghenion gofalwr fod yn gam cyntaf tuag at gael cymorth hanfodol. Dyma'ch cyfle i drafod yr help sydd ei angen arnoch fel gofalwr. Dysgwch sut y gallai wneud bywyd yn haws i chi a'r person rydych yn gofalu amdano.

Peidiwch â chael eich digalonni gan y gair 'asesiad' - yn sicr nid yw'n brawf o'ch galluoedd fel gofalwr. Mae'n gyfle i roi gwybod i ni sut mae eich cyfrifoldebau gofalu yn effeithio arnoch yn gorfforol ac yn emosiynol. Byddwn yn defnyddio'r asesiad i ddarganfod pa gymorth sydd ei angen arnoch, p'un a ydych chi'n barod neu'n gallu parhau i ofalu, yr hyn rydych chi am ei gyflawni yn eich bywyd bob dydd ac a ydych chi'n gymwys i gael help.

Mae'r rhan fwyaf o asesiadau'n cael eu cynnal wyneb yn wyneb, er bod rhai yn cynnig yr opsiwn i gael yr asesiad ar-lein neu dros y ffôn. Dylid ei wneud ar amser ac mewn lle sy'n gyfleus i chi.

Gall cael gafael ar wybodaeth, cyngor a chymorth fod yn hanfodol i ofalwyr wrth gynnal eu rôl gofalu a chefnogi eu hiechyd a'u lles eu hunain. Rydym am sicrhau ein bod yn gwneud popeth o fewn ein gallu i helpu gofalwyr i gael y cymorth sydd ei angen arnynt.