



CEFNOGI GOFALWYR YN Y GYMUNED
SUPPORTING CARERS IN THE COMMUNITY

NEWCIS NEWYDDION

Newyddion, grwpiau a digwyddiadau | Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru

Gwanwyn 2024 | Mater 136



Gwybodaeth Deddfwriaeth Newydd Deddf Absenoldeb Gofalwyr 2023

Bydd y Ddeddf, a ddaw i rym ar 6 Ebrill 2024, yn gwneud darpariaeth ynghylch absenoldeb di-dâl i weithwyr â chyfrifoldebau gofalu.

Mae'r rheoliadau drafft yn nodi manylion pwysig sy'n ymwneud â'r Ddeddf, comprising hynny: bydd modd cymryd y gadael yn hanner neu'n llawn diwrnodau, hyd at a gan gynnwys cymryd bloc o wythnos gyfan o wyliau ar unwaith, y cyfnod rhybudd y mae angen i weithiwr roi i gymryd y gadael yw dwywaith hyd y cyfnod y mae angen ei gymryd ymlaen llaw o'r diwrnod cyntaf o wyliau


I mewn:

Holiadur blynyddol • P3

Calendr o ddigwyddiadau a grwpiau • P7

Pŵer Atwrnai Parhaol • P15

Newyddion a gwybodaeth ddefnyddiol • P21

 Sir y Fflint: 01352 752525

Sir ddinbych: 01745 331181

Wrecsam: 01978 423114

 enquiries@newcis.org.uk



www.newcis.org.uk

   @NEWCISCC

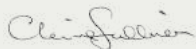
""Hoffwn ddechrau drwy ddiolch i'r holl ofalwyr, gwirfoddolwyr a staff a drefnodd y toriad i ffwrdd i Chester cyn y Nadolig, a roddodd gyfle i dreulio amser yn y marchnadoedd Nadolig a chael amser gyda gofalwyr eraill; gobeithiwn eich bod i gyd wedi cael amser gwych a seibiant o'r dasgau lawer yr ydych chi'n ymdrin â nhw bob dydd

Yr newyddion da yw y bydd toriad pellach yn cael ei drefnu cyn diwedd mis Mawrth ar gyfer y rhai ohonoch nad ydych wedi llwyddo i gael lle ar y toriad Nadolig ac rydym wedi ail-gaisio'r gronfa Amser Ymgeiswyr Gofalwyr Trust i weld os yw hyn yn rhywbeth y gallwn ei gynnig eto yn y flwyddyn ariannol nesaf hon, rydym yn gobeithio clywed yn fuan os ydym wedi llwyddo gyda'r cais hwn

Y tymor hwn cawsom lwyddiant gyda Sefydliad Waterloo wrth ariannu swydd ar gyfer ein tîm gofalwyr ifanc i weithio gyda ysgolion uwchradd Sir y Fflint Bydd y cyllid yn rhoi'r gallu i ni weithio gyda'r ysgolion i godi ymwybyddiaeth o ofalwyr ifanc yn eu hysgolion a sut y gall ein gwasanaeth eu cefnogi

Bydd deddfwriaeth newydd yn dod i rym ar 6 Ebrill 2024, Deddf Absenoldeb Gofalwyr 2023. Am ragor o wybodaeth am y ddeddf a sut y gall gefnogi gofalwyr sydd mewn cyflogaeth â thâl ewch i www.legislation.gov.uk/ukpga/2023/18

Mae ein Holiadur Blynyddol yn rhan bwysig o'n gwaith i sicrhau ein bod yn darparu gwasanaethau sy'n ystyrlon ac sydd eu hangen Os gallwch chi gymryd yr amser i'w gwblhau ar-lein neu drwy gwblhau a dychwelyd y tudalennau o fewn y cylchlythyr, bydd eich barn a'ch sylwadau yn cael eu casglu a'u gweithio i mewn i'n cynlluniau gwaith yn y dyfodol a'n ceisiadau cyllido. Mae eich barn yn bwysig i gyllidwyr gan fod angen iddynt weld bod y gwasanaethau rydym yn eu darparu yn diwallu eich anghenion, felly diolch ymlaen llaw am eich amser yn ein helpu gyda hyn."



Claire Sullivan, NEWCIS CEO

HOLIADUR BLYNYDDOL

Manteisiwch ar y cyfle i roi adborth i ni ar y gwasanaethau rydych wedi'u derbyn gennym ni yn ystod y 12 mis diwethaf, beth sydd wedi bod o gymorth a beth sydd wedi bod fwyaf anodd i chi.

Cwblhewch yr holiadur, rhwygwch y tudalennau a'i ollwng yn un o'n swyddfeydd neu ei anfon drwy'r post at:

NEWCIS, 28-44 Stryd Newydd, Yr Wyddgrug, CH7 1NZ

Neu ei gwblhau ar-lein yn www.newcis.org.uk/annual-questionnaire

Dyddiad cau: Dydd Gwener 22 Mawrth 2024

Manylion Personol (dewisol)

Enw

E-bost

Ffôn

Cwestiwn 1. Pa sir ydych chi'n byw?

Sir ddinbych Sir y Fflint Wrecsam

Cwestiwn 2. Ydych chi'n ofalwr di-dâl neu'n gyfranddaliwr/gweithiwr proffesiynol?

Gofalwr di-dâl Cyfranddaliwr/gweithiwr proffesiynol

Cwestiwn 3. A ydych yn cytuno bod y gefnogaeth gan NEWCIS wedi rhoi gwybodaeth werthfawr a phwynt cyswllt ar gyfer y dyfodol? Cylchwch os gwelwch yn dda.

Cytuno'n gryf, Cytuno, Niwtral, Anghytuno, Anghytuno'n gryf

Cwestiwn 4. A ydych yn cytuno bod y cymorth a gawsoch gan NEWCIS wedi eich galluogi i gynnal eich rôl gofalu a gofalu am eich lles eich hun?

Cytuno'n gryf, Cytuno, Niwtral, Anghytuno, Anghytuno'n gryf

Cwestiwn 5.a. Ydych chi'n mynychu ein digwyddiadau/digwyddiadau?

Ie Na Weithiau

Cwestiwn 5.b. Ydych chi'n elwa, os felly, sut?

Cwestiwn 5.c. Hoffech chi weld mwy o grwpiau rhithwir, wyneb yn wyneb, neu gymysgedd o'r ddau?

Cymysgedd o'r ddau Wyneb yn wyneb yn unig

Cwestiwn 5.d. Eich awgrymiadau ar gyfer cyrsiau hyfforddi/digwyddiadau

Cwestiwn 6. Pe byddech chi'n cael Sgwrs Beth sy'n Bwysig (a elwir hefyd yn Asesiad Anghenion Gofalwyr) a fyddai'n well gennych ymweld â chartref wyneb yn wyneb, ymweliad swyddfa neu apwyntiad ffôn?

Wyneb yn wyneb Swyddfa Ffôn

Cwestiwn 7. A wnaeth eich iechyd ddirywio o ganlyniad i'ch rôl ofalu yn ystod y pandemig; Os felly, a ydych chi'n dal i gael eich effeithio?

Ie Na Amherthnasol

Cwestiwn 8. Graddiwch y gefnogaeth rydych wedi'i derbyn gennym ni:



1 yw'r isaf, 5 yw'r uchaf. Cylchwch y seren i nodi eich ateb.

Cwestiwn 9. Ydych chi'n teimlo bod NEWCIS wedi eich cefnogi yn y meysydd hyn? (ticiwch wrth ymyl popeth sy'n berthnasol)

Eich iechyd meddwl
Eich iechyd corfforol
Addysg
Cyflogaeth
Cwrsela
Egwyliau
Digwyddiadau a chymdeithasu
Seibiant (Pontio'r Cynllun Bwlch)
Cymorth ariannol (grantiau)
Rhannu gwybodaeth / cyfeirio
Dim un o'r uchod

Cwestiwn 10. Oes newcis...? (ticiwch wrth ymyl popeth sy'n berthnasol)

Eich trin â pharch
Eich cynnwys mewn penderfyniadau
Gwella eich boddhad bywyd
Eich helpu i deimlo'n ddiogel
Lleihau eich unigedd
Gwella eich ymdeimlad o berthyn
Cynnal / gwella eich lles emosiynol
Eich helpu i deimlo bod gennych reolaeth dros eich rôl ofalu
Eich helpu i deimlo bod gennych reolaeth dros eich lles
Cynnal / gwella eich annibyniaeth
Rhoi gwybodaeth ddefnyddiol i chi
Dim un o'r uchod

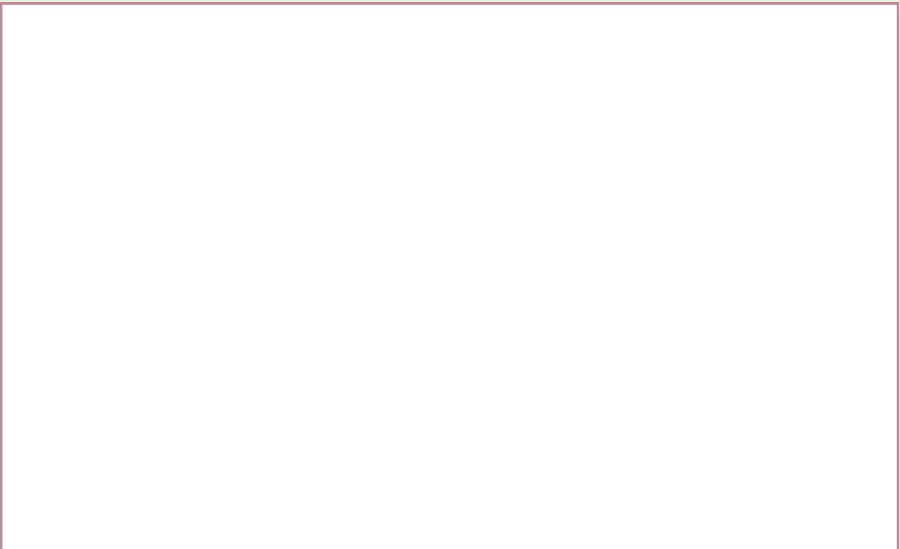
Cwestiwn 12. Gan feddwl am y 12 mis nesaf, beth yw'r prif feysydd cymorth y credwch y gallai fod eu hangen arnoch gan NEWCIS i'ch cefnogi yn eich rôl ofalu?



Cwestiwn 13. Pa mor debygol ydych chi o argymell NEWCIS i ofalwr arall? Cylchwch os gwelwch yn dda.

Yn annhebygol iawn, yn annhebygol, niwtral, yn debygol, yn hynod o debygol

Sylwadau neu adborth cyffredinol



DIGWYDDIADAU A GRWPIAU CEFNOGI

Rydym yn darparu hyfforddiant a digwyddiadau i ofalwyr fel seibiant a chyfle i gymdeithasu â phobl o'r un anian mewn rolau gofalu tebyg. Er mwyn darparu ar gyfer hyn, rydym yn dibynnu ar godi arian. Felly, mae rhai o'n digwyddiadau yn destun tâl bach, bydd hyn yn cael ei nodi yn y cylchlythyr neu ar Eventbrite.

Os na allwch ddod i ddiwyddiad mwyach, rhowch wybod i ni cyn gynted â phosibl fel y gallwn gynnig eich lle i ofalwr arall. Os na fyddwch yn dod i ddiwyddiad wedi'i drefnu ar 3 achlysur, heb roi gwybod i ni, yna yn anffodus cewch eich gwahardd rhag mynychu digwyddiadau yn y dyfodol am gyfnod penodol o amser.



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



Cysylltwch â ni ar
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, Wrecsam, LL13 8BG

Rhwng 12:30pm a 2:30pm

Mae Happy Mondays wedi datblygu i fod yn grŵp crefft, rhowch gynnig ar wneud cardiau, zentangle, paentio dyfrlliw a mwy! Grŵp gofalwyr yn unig yw hwn, sy'n cynnig cefnogaeth gan gymheiriaid a seibiant o'ch rôl ofalu. Dan arweiniad Julie Owen, Swyddog Lles a'r gwirfoddolwyr Tracy, Stephanie, Laura, Liz a Babs.

Mae sefydliadau eraill yn y Ganolfan ar y dyddiau canlynol:
2il ddydd Llun y mis: Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd 7
3ydd a 4ydd dydd Llun y mis: Hwb Lles



Dosbarthiadau ioga Ffit am Oes



'Mae 'Fit for Life' yn ddosbarth Symud i Gerddoriaeth ysgafn i ddod â Rhwyddineb i mewn i'ch corff, cadwch eich asgwrn cefn yn iach a'ch Joints symudol. Mae'r dilyniannau symud yn addas i bawb, yn sefyll Mae'r dilyniannau yn ddewisol. Y nod yw helpu ein cyrff i ddod yn fwy symudol a hyblyg. Rydym hefyd yn gweithio gydag ymwybyddiaeth ofalgar a gwaith anadlu i ddod o hyd i eiliadau o heddwch a llonyddwch.

Chwefror 15fed, 22ain, 29ain
Ebrill 4, 11eg, 18fed, 25ain

Mawrth 7fed, 14eg, 21ain, 28ain
Mai 2il, 9fed, 16eg, 23ain, 30ain

Yn NEWCIS, 28-44 Stryd Newydd, Yr Wyddgrug, CH7 1NZ o 2 - 3pm

Dan arweiniad: Jill Blandford, Hyfforddwr Ioga

Mae croeso i bob oedran a gallu.



GRWPIAU CREFFT

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

Angen archebu.

Yn: NEWCIS, Yr Wyddgrug, CH7 1NZ

Bob dydd Gwener 10am - 12pm

Yn: NEWCIS, Rhyl, LL18 2AF

Dydd Gwener 15 Mawrth 12:30

-2:30pm

Dydd Gwener 5ed Ebrill 12:30

-2:30pm

Dydd Gwener 3 Mai 12:30 -2:30pm

BOREAU COFFI

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

Nid oes angen archebu dim ond galw heibio.

Yn: NEWCIS, Wrecsam, LL13 7YT

Bob dydd Mawrth, 10am - 12:30pm

Yn: NEWCIS, Yr Wyddgrug, CH7 1NZ

Bob dydd Mercher, 10am - 1pm

Ydych chi'n gofalu am rywun sy'n annwyl gyda dementia?

Dewch draw i'n grŵp newydd yn Wrecsam, i ofalwyr sy'n cefnogi anwyliaid naill ai yn yr ysbyty neu gartref. Bydd amgylchedd hamddenol, man lle gallwch chi sgwrsio a chreffio os dymunwch, coffi a chacen yn cael eu darparu.

Ble? Swyddfa Wrecsam bob 2il ddydd lau o'r mis

Pan? O 11am – 1pm. Nid oes angen archebu lle.



GRŴP CEFNOGI GOFALWYR – RHYL

Dydd Mawrth 13 Chwefror @ 11am - 12:30pm

Clwb Rygbi Y Rhyll, Ffordd Tynewydd, Y Rhyll, LL18 4AQ

Yn lleol i'r ardal? Galwch heibio am banded a chwrdd â gofalwyr eraill am gefnogaeth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth.



PROSIECT DEMENTIA SIR Y FFLINT

DIGWYDDIAD DYDD SANT FFLANT

Dydd Mercher 14 Chwefror 12pm

Mountain Park Hotel, Mynydd y Fflint, CH6 5QG

****Mae'r digwyddiad hwn ar gyfer gofalwyr sy'n byw neu'n cefnogi rhywun sy'n byw yn Sir y Fflint.****

Mwynhewch gael eich diddanu gan y poblogaidd Hazel Roberts a'r 'hostess with the mostest' Sue Wynne! Tablau wedi'u gwisgo â thema, trivia pen bwrdd Cymreig a raffl. **Angen £10pp ar gyfer archebu.** Rhowch wybod i ni hefyd am unrhyw alergeddau neu alergeddau dietegol.



GRŴP CYMORTH I OFALWYR – GLANNAU DYFRDWY

Dydd Iau 15 Chwefror @ 10am - 12pm

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

Yn lleol i'r ardal? Galwch heibio am banded a chwrdd â gofalwyr eraill am gefnogaeth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth.



HYFFORDDIANT YMWYBYDDIAETH DEMENTIA

**Cwrs 2 Diwrnod: Dydd Gwener 16eg a Dydd Gwener 23 Chwefror
10am - 1pm yn NEWCIS, Yr Wyddgrug, CH7 1NZ**

Ar gyfer gofalwyr sy'n byw neu'n cefnogi rhywun sy'n byw yn Sir y Fflint. Dewch ag unrhyw bryderon yr hoffech eu trafod neu y mae angen help arnoch yn arbennig â nhw, fel y gall yr hyfforddwr fynd i'r afael â'r rhain. Bydd lluniaeth a chinio yn cael eu darparu. Wrth archebu, rhowch wybod i ni os oes gennych unrhyw ofynion dietegol.



FLEXANDSTRENGTH GYDA RHI - IOGA



**Dydd Mawrth 20 Chwefror @ 10:30am - 12pm
Canolfan Gymunedol Maesgwyn, Wrecsam, LL11 2BB**

Ymlacio, ymlacio a gwella eich lles gyda sesiwn ioga gyda hyfforddwr lleol, llawn gymwyster, Rhi. Wedi'i ddilyn gan lluniaeth ac amser ar gyfer sgwrs. Gwisgwch ddillad cyfforddus - mae'r dosbarth yn addas ar gyfer pob gallu.

Sylwch, lleoliad y sesiynau hyn yw Canolfan Gymunedol Maesgwyn (nid Neuadd Maesgwyn)



CLWB CINIO GOFALWYR DEMENTIA

**Dydd Iau 22 Chwefror @ 12pm - 2pm
Levant Kitchen & Bar, 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 ysgafn'. Ar gyfer gofalwyr yn unig.



GRŴP CYMORTH I OFALWYR - SALTNEY



**Dydd Mawrth 27 Chwefror @ 1pm - 3pm
Canolfan Gymunedol Douglas Place, Saltney, CH4 8PB**

Yn lleol i'r ardal? Galwch heibio am banded a chwrrd â gofalwyr eraill am gefnogaeth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau

Mae gennych chi ddiddordeb yn y gwasanaeth.



GRŴP CYMORTH I OFALWYR – LLANGOLLEN



Dydd Mawrth 27 Chwefror @ 11am - 12:30pm

Canolfan Gymunedol Pengwern, Llangollen, LL20 8BB

Yn lleol i'r ardal? Galwch heibio am baned a chwrdd â gofalwyr eraill am gefnogaeth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth.



GRŴP CYMORTH I OFALWYR – PRESTATYN

Dydd Iau 29 Chwefror @ 11:30am

Canolfan Bowlio Gogledd Cymru, Prestatyn, LL19 7YA

Yn lleol i'r ardal? Galwch heibio am baned a chwrdd â gofalwyr eraill am gefnogaeth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth.



PROSIECT DEMENTIA SIR Y FFLINT DIGWYDDIAD DYDD GŴYL DEWI

Dydd Gwener 1 Mawrth, 12pm yn cyrraedd

Earl Road, Sgwâr Daniel Owen, Yr Wyddgrug, CH7 1AP

****Mae'r digwyddiad hwn ar gyfer gofalwyr sy'n byw neu'n cefnogi rhywun sy'n byw yn Sir y Fflint.****

Mwynhewch ginio traddodiadol ar thema Cymru a wasanaethir o 12:15pm

Prif Gwrs: Cawl Cymreig (Stew Cig Oen Cymru)

Pwddin: Bara Brith wedi'i fenyntu/ cacennau cri

I orffen: Te neu goffi Cymreig ffres os yw'n well gennych

Perfformiad traddodiadol Côr Cymru gan Gôr Y Pentan, byrddau gwsg ar thema Cymreig, trivia a raffl a gynhelir gan Sue Wynne.

Angen archebu. Rhowch wybod i ni am unrhyw anghenion dietegol neu alergeddau wrth archebu. **Adneuo £ 10pp wrth archebu.**



BOWLIO TENPIN



Dydd Iau 7 Mawrth, 10:30am - 12:30pm
Bowlio Tenpin, Dôl yr Eryrod, Wrecsam LL13 8DG

Cael hwyl a chwerthin, tra'n cymryd seibiant o'ch rôl ofalu. Dewch i ymuno â'r gêm fowlio hon, a fydd yn cynnwys lluniaeth. **£5pp blaendal. Ar gyfer gofalwyr yn unig.**



SESIWN BLASU CERFIO COED



Dydd Llun 11 Mawrth, 10am - 2pm
Canolfan Gymunedol Johnstown, Wrecsam, LL14 2BE

Ydych chi erioed wedi ffansio rhoi cynnig ar gerfio pren? Mae NEWCIS wedi ymuno â Cerfwyr Coed Gogledd Cymru a'r Gororau i gynnig sesiynau blasu i chi mewn amgylchedd diogel a meithringar. Bydd aelodau'r grŵp yno i'ch helpu a'ch tywys drwy greu eich darn wedi'i gerfio â llaw eich hun. Bydd yr holl ddeunyddiau yn cael eu darparu. Bydd lluniaeth ysgafn hefyd yn cael ei ddarparu. Yn agored i holl ofalwyr cofrestredig NEWCIS.

Archebu yn hanfodol.

I gael gwybod mwy am Cerfwyr Coed Gogledd Cymru a'r Gororau, ewch i'w tudalen Facebook yn www.facebook.com/nwbwoodcarvers



GRŴP CEFNOGI GOFALWYR - RHYL



Dydd Mawrth 12 Mawrth @ 11am - 12:30pm
Clwb Rygbi Y Rhyl, Ffordd Tynewydd, Y Rhyl, LL18 4AQ

Yn lleol i'r ardal? Galwch heibio am baned a chwrdd â gofalwyr eraill am gefnogaeth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth.



FLEXANDSTRENGTH GYDA RHI – IOGA

TDydd Mawrth 19 Mawrth @ 10:30am - 12pm
Canolfan Gymunedol Maesgwyn, Wrecsam, LL11 2BB



Ymlacio, ymlacio a gwella eich lles gyda sesiwn ioga gyda hyfforddwr lleol, llawn gymwyster, Rhi.Wedi'i ddilyn gan lluniaeth ac amser ar gyfer sgwrs. Gwisgwch ddillad cyfforddus – mae'r dosbarth yn addas ar gyfer pob gallu.



ARFERION IACH AR GYFER EICH IACH

Dydd Mawrth 19 Mawrth @ 10am - 12pm
NEWCIS, Yr Wyddgrug, CH7 1NZ



Dysgwch pam a sut y gall gwneud newidiadau bach yn eich bywyd o ddydd i ddydd gael effaith gadarnhaol enfawr ar eich iechyd a'ch lles corfforol a meddyliol. Yn y sesiwn addysgiadol hon, bydd Rob Kelly, Ffisiotherapydd Siartredig o Ffisiotherapi Stryd Grosvenor yn yr Wyddgrug, yn siarad am y frwydr rydym yn ei hwynebu bob dydd wrth wneud penderfyniadau da ynghylch ein hiechyd, a ffyrdd ymarferol o droi penderfyniadau da at arferion sy'n newid bywydau.



GRŴP CYMORTH I OFALWYR – DINBYCH A RUTHIN

Dydd Mawrth 19 Mawrth @ 11am - 12:30pm
Siopa Tweedmill, Llanelwy, LL17 0UY



Yn lleol i'r ardal? Cyfarfod yn y caffi mawr i lawr grisiau, galwch heibio am banded a chwrdd â gofalwyr eraill am gefnogaeth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth.



GRŴP CYMORTH I OFALWYR – GLANNAU DYFRDWY

Dydd Iau 21 Mawrth @ 10am - 12pm
Canolfan Gymunedol St Andrew's, Garden City, CH5 2HN

LYn lleol i'r ardal? Galwch heibio am banded a chwrdd â gofalwyr eraill am gefnogaeth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd fod yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth



CLWB CINIO GOFALWYR DEMENTIA

Dydd Iau 21 Mawrth @ 12pm - 2pm

Levant Kitchen & Bar, Wrexham, 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 ysgafn'. Ar gyfer gofalwyr yn unig.



GRŴP CYMORTH I OFALWYR - LLANGOLLEN



Dydd Mawrth 26 Mawrth @ 11am - 12:30pm

Canolfan Gymunedol Pengwern, Llangollen, LL20 8BB

Yn lleol i'r ardal? Galwch heibio am banded a chwrdd â gofalwyr eraill am gefnogaeth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth.



GRŴP CYMORTH I OFALWYR - SALTNEY



Dydd Mawrth 26 Mawrth @ 1pm - 3pm

Canolfan Gymunedol Douglas Place, Saltney, CH4 8PB

Yn lleol i'r ardal? Galwch heibio am banded a chwrdd â gofalwyr eraill am gefnogaeth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth.



GRŴP CYMORTH I OFALWYR - PRESTATYN

Dydd Iau 28 Mawrth @ 11:30am

Canolfan Bowlio Gogledd Cymru, Prestatyn, LL19 7YA

Yn lleol i'r ardal? Galwch heibio am banded a chwrdd â gofalwyr eraill am gefnogaeth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth.

POWER OF ATTORNEY

possible. However,
complete, reliable,
return

Y does not
error-free. If
used condition.

PŴER ATWRNAI PARHAOL

Gwybodaeth ddefnyddiol a gweithdai am ddim

Mae atwrneiaeth arhosol (LPA) yn ddogfen gyfreithiol sy'n caniatáu i chi (y 'rhoddwr') benodi un neu fwy o bobl (a elwir yn 'atwrneiod') i'ch helpu i wneud penderfyniadau neu i wneud penderfyniadau ar eich rhan. Mae hyn yn rhoi mwy o reolaeth i chi dros yr hyn sy'n digwydd i chi os ydych yn cael damwain neu salwch ac yn methu gwneud eich penderfyniadau eich hun ('nad oes gennych alluedd meddyliol').

Am fwy o wybodaeth ewch i: www.gov.uk/power-of-attorney

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru wedi diweddarau ei chanllaw hawdd i Atwrneiaeth Arhosol, a ddatblygwyd gyda Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus, i helpu pobl hŷn a'u hanwyliaid i gynllunio ar gyfer eu dyfodol.

Darllenwch y canllaw yma:

www.olderpeople.wales/resource/an-easy-guide-to-lasting-powers-of-attorney

Dewch draw i un o'n gweithdai AM DDIM lle byddwch yn cael cipolwg ar sut i lenwi ffurflenni cais yn ogystal ag arweiniad gan gyfreithiwr cymwysedig. Mae Celtic Law Ltd yn gwmni cyfreithiol annibynnol sy'n eiddo ac a reolir, a sefydlwyd gan Emily Littlehales, sydd hefyd yn Ymddiriedolwr NEWCIS.

- **Dydd Mercher 20 Mawrth, 10:30am - 1pm @NEWCIS, Canolfan Fusnes Morfa Clwyd, Ffordd y Gors, Y Rhyl, LL18 2AF**
- **Dydd Iau 21 Mawrth, 10:30am - 1pm @NEWCIS, 28-44 Stryd Newydd, Yr Wyddgrug, CH7 1NZ**
- **Dydd Mercher 27 Mawrth, 10:30am - 1pm @ 3A Edison Court, Parc Technoleg Wrecsam, LL13 7YT**

Archebu lle - archebwch drwy Eventbrite neu ffoniwch ni ar 01352 752525

Efallai y bydd disgownt ar gael os byddwch yn mynychu'r gweithdy ac yn cwblhau eich cais gyda Celtic Law Ltd. (Rhaid i chi fod wedi cofrestru gyda NEWCIS).



CWRS CYMORTH CYNTAF I OFALWYR

Dydd Mercher 3 Ebrill 10:30am - 1:30pm Hyb Llesiant, Adeiladau'r Goron, Wrecsam, LL13 8BG

Mae NEWCIS yn gweithio mewn partneriaeth â Beyond The Boundaries i archwilio cyfleoedd ar gyfer hyfforddiant a chyrsgiau i ofalwyr. Mae Beyond The Boundaries yn fenter gymdeithasol yn Wrecsam sy'n cael ei rhedeg gan y parafeddyg Jill Smith sy'n darparu therapïau, addysgu a hyfforddiant mewn amrywiaeth o therapïau cyfannol a harddwch. Bydd y cwrs cymorth cyntaf hwn ar gyfer gofalwyr yn cwmpasu cymorth bywyd sylfaenol i oedolion a phlant, gan gynnwys tagu. Archebu yn hanfodol.



GRŴP CEFNOGI GOFALWYR - RHYL

Dydd Mawrth 9 Ebrill @ 11am - 12:30pm Clwb Rygbi Y Rhyl, Ffordd Tynewydd, Y Rhyl, LL18 4AQ

Yn lleol i'r ardal? Galwch heibio am banded a chwrdd â gofalwyr eraill am gefnogaeth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth.



RHIANT OFALWYR - CERDDED LOGGERHEADS

Dydd Iau 11 Ebrill am 10:30am Cyfarfod y tu allan i Gaffi Florence, Parc Gwledig Loggerheads, Ffordd Rhuthun, Yr Wyddgrug, CH7 5LH

Mwynhewch daith gerdded hamddenol ar lan yr afon yng nghwmni rhiant-ofalwyr eraill, yna gorffennwch eich bore gyda'ch gilydd yn y caffi, bydd NEWCIS yn rhoi diod i chi. *Mae rhiant ofalwr yn rhywun sy'n darparu gofal i blentyn ag angen addysgol arbennig neu anabled. Mae'r daith gerdded ar gyfer rhieni yn unig.*





SESIWN BLASU CERFIO PREN



**Dydd Llun 15 Ebrill, 10am - 2pm Canolfan
Gymunedol Tre Ioan, Wrecsam, LL14 2BE**

Ydych chi erioed wedi ffansio rhoi cynnig ar gerfio pren? Mae NEWCIS wedi ymuno â Cherfwyr Pren Gogledd Cymru a'r Gororau i gynnig rhai sesiynau blasu i chi mewn amgylchedd diogel a meithringar. Bydd aelodau'r grŵp yno i'ch helpu a'ch arwain drwy greu eich darn eich hun wedi'i gerfio â llaw. Bydd yr holl ddeunyddiau yn cael eu darparu. Darperir lluniaeth ysgafn hefyd. Yn agored i bob gofalwr cofrestredig NEWCIS. Archebu yn hanfodol.

I ddarganfod mwy am Gerfwyr Pren Gogledd Cymru a'r Gororau ewch i'w tudalen Facebook yn www.facebook.com/nwbwoodcarvers



HYBLYG A CHRYFDER GYDA RHI - YOGA



**Tuesday 16th April @ 10:30am - 12pm Maesgwyn
Community Centre, Wrexham, LL11 2BB**

Ymlaciwch, dadflino a gwella'ch lles gyda sesiwn yoga gyda hyfforddwr lleol, cwbl gymwys Rhi. Wedi'i ddilyn gan luniaeth ysgafn ac amser am sgwrs. Gwisgwch ddillad cyfforddus - mae'r dosbarth yn addas ar gyfer pob gallu.



GRŴP CEFNOGI GOFALWYR - DINBYCH A RHUTHUN

**Tuesday 16th April @ 11am - 12:30pm (TBC) Ruthin
Craft Centre, 12 Troed Y Rhiw, LL15 1BB**



Lleol i'r ardal? Galwch i mewn am banded a chwrdd â gofalwyr eraill am gymorth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth.



GRŴP CEFNOGI GOFALWYR - GLANNAU DYFRDWY

**Dydd Iau 18 Ebrill am 10am - 12pm Hyb Cymunedol St Andrew,
Garden City, CH5 2HN**

Lleol i'r ardal? Galwch i mewn am banded a chwrdd â gofalwyr eraill am gymorth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth.



GRŴP CEFNOGI GOFALWYR – SALTNEY



**Dydd Mawrth 23 Ebrill am 1pm - 3pm Canolfan Gymunedol
Douglas Place, Saltney, CH4 8PB**

Lleol i'r ardal? Galwch i mewn am banded a chwedd â gofalwyr eraill am gymorth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth.



CARER SUPPORT GROUP – LLANGOLLEN



**Tuesday 23rd April @ 11am - 12:30pm Pengwern Community
Centre, Llangollen, LL20 8BB**

Lleol i'r ardal? Galwch i mewn am banded a chwedd â gofalwyr eraill am gymorth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth.



DEWCH I GOGINIO CWRS 6 WYTHNOS



Bwrdd Iechyd a Phlysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Sesiwn gyflwyno 17eg Ebrill 10am - 11am Sesiwn 1: 1af Mai –
10.30-1pm Sesiwn 2: 8fed Mai – 10.30-1pm Sesiwn 3: 15fed
Mai – 10.30-1pm Sesiwn 4: 22ain Mai – 10.30 – 1af Mai –
10.30 – 15 Mai. -1pm Sesiwn 6: 5ed Mehefin 10:30 - 1pm

Lleoliad: NEWCIS, Yr Wyddgrug, CH7 1NZ

Cwrs hamddenol a chyfeillgar i gynyddu hyder, gwybodaeth a sgiliau pobl wrth baratoi prydau diogel, iach ac economaidd iddynt hwy eu hunain a'u teuluoedd gan ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau coginio.

**Cofiwch archebu lle dim ond os nad ydych wedi gwneud
y cwrs o'r blaen.**

Arweinir y cwrs gan Sarah Powell-Jones, Ymarferydd Cynorthwyol Dieteteg (Iechyd y Cyhoedd), Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr. Ariennir y cwrs hwn gan Ymddiriedolaeth y Gofalwyr.



CLWB CINIO GOFALWYR DEMENTIA

Dydd Iau 25 Ebrill am 12pm - 2pm Levant Kitchen & Bar, 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 a sgwrs dros 'ginio ysgafn'. Ar gyfer gofalwyr yn unig.



CWRS CYMORTH CYNTAF I OFALWYR



Dydd Mercher 8 Mai 6:30pm - 9:30pm NEWCIS, Yr Wyddgrug, CH7 1NZ

Mae NEWCIS yn gweithio mewn partneriaeth â Beyond The Boundaries i archwilio cyfleoedd ar gyfer hyfforddiant a chysiau i ofalwyr. Mae Beyond The Boundaries yn fenter gymdeithasol yn Wrecsam sy'n cael ei rhedeg gan y parafeddyg Jill Smith sy'n darparu therapiau, addysgu a hyfforddiant mewn amrywiaeth o therapiau cyfannol a harddwch. Bydd y cwrs cymorth cyntaf hwn i ofalwyr yn ymdrin â chymorth bywyd sylfaenol i oedolion a phlant gan gynnwys tagu. Archebu yn hanfodol.



GRŴP CEFNOGI GOFALWYR - RHYL



Tuesday 14th May @ 11am - 12:30pm Rhyl Rugby Club, Tynewydd Road, Rhyl, LL18 4AQ

Lleol i'r ardal? Galwch i mewn am bandedd a chwrrd â gofalwyr eraill am gymorth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth.



HYBLYG A CHRYFDER GYDA RHI - YOGA



Tuesday 21st May @ 10:30am - 12pm Maesgwyn Community Centre, Wrexham, LL11 2BB

Ymlaciwch, dadflino a gwella'ch lles gyda sesiwn yoga gyda hyfforddwr lleol, cwbl gymwys Rhi. Dilynir gan luniaeth ysgafn ac amser am sgwrs. Gwisgwch ddillad cyfforddus - mae'r dosbarth yn addas ar gyfer pob gallu.



GRŴP CEFNOGI GOFALWYR – DINBYCH A RHUTHUN

Dydd Mawrth 21 Mai am 11am - 12:30pm CCGSdd, Canolfan Naylor Leyland, Rhuthun, LL15 1AF



Lleol i'r ardal? Galwch i mewn am banded a chwrdd â gofalwyr eraill am gymorth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth.



BYDDWCH YN GREADIGOL A CHEISIO RHYWBETH NEWYDD!



Wednesday 22nd & Thursday 23rd May Ruthin Craft Centre, Lôn Parcwr, LL15 1BB



Mae NEWCIS yn y broses o ddatblygu 2 ddiwrnod llawn o weithdai crefft yng Nghanolfan Grefft Rhuthun. Bydd y digwyddiad yn cael ei ariannu gan Grant Cymunedol Tesco a ddyfarnwyd i ni y llynedd. Bydd yn cynnwys arddangosiadau byw a sesiynau blasu gydag amrywiaeth o grefftwyr/dylunwyr lleol yn archwilio cerameg, pren a metel. Cofrestrwch eich diddordeb i dderbyn manylion gweithdai yn nes at yr amser.



CLWB CINIO GOFALWYR DEMENTIA

Dydd Iau 23 Mai @ 12pm - 2pm Levant Kitchen & Bar, 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 a sgwrs dros 'ginio ysgafn'. Ar gyfer gofalwyr yn unig.



GRŴP CEFNOGI GOFALWYR – CORWEN



Tuesday 28th May @ 11am - 12:30pm Corwen Library, London Rd, Corwen, LL21 0DR

Lleol i'r ardal? Galwch i mewn am banded a chwrdd â gofalwyr eraill am gymorth gan gymheiriaid. Bydd Swyddog Lles neu wirfoddolwr NEWCIS hefyd yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y gwasanaeth.



Helo, Jan Owen ydw i

Cydllynydd Gwirfoddoli a Chodi Arian newydd NEWCIS!

"Rwyf wedi bod yn treulio fy ychydig wythnosau cyntaf yn dod i wybod am y gwasanaethau pwysig y mae NEWCIS yn eu darparu, yn ogystal â chael gwybod am y gwaith gwych y mae ein gwirfoddolwyr yn ei wneud i gefnogi'r gwasanaeth, ein gofawlyr, eu teuluoedd a'r gymuned ehangach.

Mae'n amlwg bod gennym grŵp ymroddedig o wirfoddolwyr ac rwy'n gyffrous am y cyfle gwych i weithio gyda chymaint ohonoch â phosibl. Rydym am barhau i gydnabod yr holl waith anhygoel na fyddai'n bosibl heb ein gwirfoddolwyr a gyda'ch cymorth chi, gallwn barhau i adeiladu Rhaglen Gwirfoddolwyr a fydd yn ein gwneud ni i gyd yn falch.

Gyda chefnidir gyrfa amrywiol yn y sectorau cyhoeddus ac elusennol, fy nod fydd defnyddio fy sgiliau a'm profiad i fod o fudd i'r gwaith yr ydym i gyd wedi ymrwmo i'w gyflawni yn NEWCIS.

Peidiwch ag oedi cyn anfon e-bost, ffonio a/neu alw heibio i ddweud eich stori wrthyf."

 jan@newcis.org.uk  07548 227060

Cofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth SP Energy Networks



Gall toriad pŵer fod yn arbennig o ofidus i rai.

Mae SP Energy Networks yn cynnig cymorth ychwanegol amrywiol trwy eu Cofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth rhad ac am ddim i gofrestru.

Gallwch ymuno â'u Cofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth os ydych:

- Dros 60 oed
- Bod ag angen cyfathrebu arbennig
- Dibynnu ar drydan ar gyfer gofal cartref neu feddygol
- Bod â phlentyn o dan 5 oed
- Yn dioddef o salwch cronig
- Neu dim ond teimlo bod angen ychydig o help ychwanegol arnoch

I gofrestru tecstiwch PSR i 61999 neu ewch i www.spenergynetworks.co.uk

Hyfforddiant Dementia ar gyfer y Genhedlaeth Iau

Rydym yn bwriadu trefnu rhywfaint o hyfforddiant dementia ar gyfer pobl 18+ oed, nid oes rhaid i hwn fod yn brif ofalwr o reidrwydd, gallai fod yn aelod o deulu'r person sy'n byw gyda dementia. Bydd y cwrs yn rhoi gwell dealltwriaeth iddynt o'r cyflwr. Bydd y cwrs yn cael ei ariannu gan Gyngor Sir y Fflint felly mae'n rhaid i'r sawl sy'n mynychu fod yn byw yn Sir y Fflint.

Os oes gennych ddiddordeb, e-bostiwch niaj@newcis.org.uk



Cynllun Pen Cyfeillion

Mae NEWCIS wedi partneru â Chanolfan Gofalwyr Dumfries & Galloway i gynnig rhaglen ffrind gohebol i ofalwyr di-dâl i gysylltu ag unigolion o'r un anian! Ydych chi'n ofalwr di-dâl 25 - 80+ oed a hoffai ddod yn bartner gyda gofalwr yn yr Alban?

Cysylltwch â Shelagh drwy e-bost: shelagh@newcis.org.uk neu ffoniwch 01745 331181



Helpwch fi i roi'r gorau i smygu Cymru

Mae 'Helpa Fi i Stopio' yn wasanaeth rhoi'r gorau i smygu am ddim gan y GIG ledled Cymru. Mae cymorth ar gael i unrhyw un dros 12 oed sydd am roi'r gorau i ysmegu (neu anweddu) gan gynnwys hyd at 12 wythnos o gymorth ymddygiadol a meddygiaethau rhoi'r gorau i ysmegu am ddim.

Ewch i www.helpmequit.wales





Cartref Gwyliau NEWCIS

Mae ein cartref gwyliau hyfryd, hygyrch, gyda lleoliad glan y môr, wedi'i leoli ym Mhrestatyn ar gael i'w rentu am ganol wythnos neu benwythnos am bris gostyngol i ofalwyr sydd wedi cofrestru gyda NEWCIS. Y cyfan sydd ei angen arnoch i fwynhau seibiant cyfforddus a haeddiannol ar eich pen eich hun neu gyda'ch anwyliaid!

- Egwyl Canol Wythnos: Dydd Llun - Dydd Iau
- Egwyl Penwythnos: Dydd Gwener - Dydd Llun

I gael rhagor o wybodaeth ewch i www.newcis.org.uk/respice-house

Clwb Bwyd y Rhyl



Wedi'i greu i helpu pobl i gael mynediad at fwyd fforddiadwy ac iach, pethau ymolchi a hanfodion eraill. Gan weithio ar sail aelodaeth, mae tanysgrifwyr yn cael mynediad at brofiad tebyg i siop.

Mae aelodau'n talu ffi flynyddol (£5, i'w dalu wrth gofrestru).

Yna mae'n £4 yr ymweliad â'r clwb bwyd (caniateir 2 ymweliad yr wythnos i aelodau â'r clwb bwyd).

Bob tro y byddwch yn ymweld bydd eich £4 yn cael 10 eitem oddi ar y silffoedd/oergell.

Agored i bawb.

Lleoliad: Canolfan Gristnogol Sussex Street, 15 Sussex Street, Y Rhyl, LL18 1SE Gwefan: www.christiancentre.info/foodclub.html

Teithiau Dydd Hyfforddwy Teimlo



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

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



Cyrsiau Hyder Digidol

Mae Hyder Digidol Sir Ddinbych yn brosiect newydd y mae Cwmpas yn ei gyflwyno i ddinasyddion ar draws Sir Ddinbych i gefnogi unigolion i fagu hyder yn eu sgiliau digidol. Ariennir y prosiect gan lywodraeth y DU drwy Gronfa Ffyniant Gyffredin y DU.

Mae Cwmpas wedi cynnig gweithio gyda NEWCIS ac yn awyddus i roi sesiynau ar waith. Gallant gynnig cwrs sgiliau hanfodol digidol (4 sesiwn wythnosol). Gallant hefyd gynnig sesiynau wedi'u teilwra'n well i anghenion y bobl y maent yn eu cefnogi, er enghraifft: arbed arian ar-lein/diogelwch rhyngwyd/hygyrchedd.

Os yw hyn ar eich cyfer chi, cofrestrwch eich diddordeb drwy Eventbrite neu drwy gysylltu â ni a byddwn yn cysylltu â chi gyda rhagor o fanylion. Cynhelir sesiynau yn NEWCIS, Y Rhyl.

Wedi ei ariannu gan
Llywodraeth y DU
Funded by
UK Government

Delivered by

ewmpas

Yn ymuno gyda
sir ddinbych
denbighshire
County Council

WEDI'Y TRUO GAN
FFYNIANT LEVELLING
BRO — UP

Mynediad am ddim i safleoedd yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol i ofalwyr di-dâl



Mae'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol yn cynnig mynediad am ddim i unrhyw un o'i safleoedd ar gyfer hyd at ddau ofalwr neu gymdeithion hanfodol. Fodd bynnag, bydd angen i'r sawl yr ydych yn gofalu amdano naill ai dalu am fynediad neu fod yn aelod o'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol drostynt eu hunain.

Mae'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol hefyd yn cynnig yr hyn a elwir yn gerdyn Cydymaith Hanfodol, y gellir ei ddangos pan fyddwch yn cyrraedd yr atyniad, gan wneud y broses o gael y mynediad am ddim hwn yn haws ac yn gyflymach. Gall hyn fod yn arbennig o dda os ydych yn bwriadu ymweld ag un neu fwy o safleoedd yn rheolaidd. Rhoddir y cerdyn hwn i'r person sydd angen gofal, a gallant ei ddefnyddio i ddod ag unrhyw un y maent yn ei hoffi, gan gynnwys dod â gwahanol bobl bob tro os ydynt yn dymuno.

www.carersfirst.org.uk/days-out/free-entry-to-national-trust-sites

Ein Menter Gymdeithasol

Carer Ventures Ltd (CVL) yw'r fenter gymdeithasol sy'n gweithio ochr yn ochr â NEWCIS i ddarparu nifer o wasanaethau hanfodol sydd wedi'u cynllunio'n arbennig i wneud bywydau gofalwyr ychydig yn haws. Mae gwasanaethau'n cynnwys dosbarthu bocsys bwyd hanfodol i ofalwyr sy'n cael trafferthion ariannol neu sy'n gofalu am rywun sydd wedi'i ryddhau'n ddiweddar o'r ysbyty, clirio tŷ ar ôl profedigaeth, rhyddhau o'r ysbyty neu symud tŷ ac arosiadau tŷ haf yn ein byngalo ym Mhrestatyn. Ac wrth gwrs ein siop elusen flaenllaw yn yr Wyddgrug.



Daniel Owen Precinct Yr
Wyddgrug, CH7 1AP

Angen rhoddion!

Rydym angen dillad, esgidiau a dodrefn o ansawdd da i'w gwerthu yn ein siopau. Gellir gollwng y rhain yn ystod oriau agor neu ffoniwch James ar 07860834157 i drefnu casgliad ar gyfer eitemau dodrefn mwy.



Menter gymdeithasol sy'n cefnogi rhai sy'n cefnogi gofalwyr
A social enterprise supporting those who support carers

THANK
YOU
😊

RHODDION

★ £100 from Ysgol Feithrin Ruthin

★ £73 gan Ableworld Wrecsam

★ £1,000 o ymgyrch '12 Diwrnod y Nadolig' Simple Life Homes
(Sigma Capital Group Ltd a The PRS REIT plc)

★ £1,125.00 Grant Tesco Groundworks

★ £354 Rhoddion dienw ac amrywiol

★ £73.64 Bocs casglu o'r Pentan, Yr Wyddgrug

Er Cof



Er cof am Mr
John Davies



Er cof am
Kathleen Anna
Williams



Er cof am Mrs
Anne Stephens



Er cof am Beryl
Peters

Cynhaliaeth Profedigaeth

Pan ddaw rôl gofalu i ben oherwydd profedigaeth, gall y golled a deimlir fod yn sylweddol. Felly, mae'n bwysig i NEWCIS, pan fydd gofalwr mewn profedigaeth, ein bod yn darparu'r cymorth a'r wybodaeth gywir mewn modd amserol, i'ch galluogi i drosglwyddo yn ystod y cyfnod anodd hwn. Yma yn NEWCIS rydym am i chi wybod ein bod yn dal yma ac ar gael i gynnig cefnogaeth 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'ch cefnogi.



Dementia North Wales

Memory Support Pathway

Receiving the
right support that
matters, at the
right time

The 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 to anyone living in North Wales who is affected by dementia.

This includes anyone who is :

- Worrying about their memory
- Living with dementia at home or in hospital
- A carer, family or friends

We work 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

4 Organisations working together to support you on the Memory Support Pathway



Dementia Centres (Carers Trust North Wales)

Please contact: **01492 542212**

Mon to Fri 9am to 5pm



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



WHAT ELSE IS ON...

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

YOU CAN VOLUNTEER TOO!!



IT'S ALL FREE

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

www.outsidelivesltd.org - 07939 655 374 - outsidelivesltd@gmail.com

*** Os nad ydych yn dymuno derbyn y cylchlythyr hwn bellach, angen diweddarau eich cyfeiriad, byddai'n well gennych ei dderbyn trwy e-bost neu wedi ei dderbyn mewn camgymeriad, rhowch wybod i ni a helpwch ni i arbed adnoddau a chostau postio. ***



NEWCIS Cwmni cyfyngedig trwy warant 9317097. Elusen gofrestredig 1159934.
Ariennir gan Awdurdodau Lleol Sir Ddinbych, Sir y Fflint a Wrexham, Cronfa
Gymunedol y Loteri Genedlaethol a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.
Aelod Rhwydwaith Ymddiriedolaeth Gofalwyr.