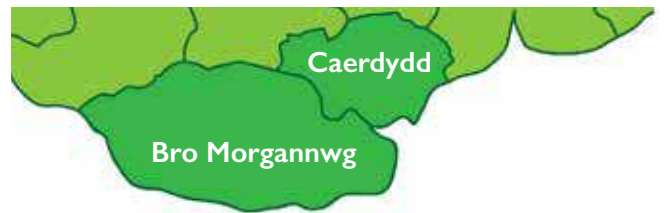




Mae fersiwn Saesneg o Amser Gofal ar gael. An English version of Caring Times is available.

Gweithio gyda'n gilydd dros ofalwyr



Mae partneriaeth leol, yn cynnwys cynghorau lleol yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, a'n partneriaid yn y sector wirfoddol wedi dechrau gweithio gyda'i gilydd ar gynllun i Ofalwyr. Rydym am gymryd agwedd ranbarthol tuag at ofalwyr, a gweithio gydag ystod eang o sefydliadau sy'n dod i gyswllt â nhw. Bydd Strategaeth Gofalwyr Partneriaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol Integredig Caerdydd a'r Fro yn cael ei chreu i helpu'r rhanbarth i ddod yn amgylchedd fydd yn cefnogi ac yn helpu gofalwyr, a lle y gallant hwy, a'r rhai sy'n elwa o'u gwaith, ffynnu.

Mae'r bartneriaeth wedi ymrwymo i sicrhau bod gofalwyr yn cael eu cydnabod o fewn ein cymunedau a bod pob cam yn cael ei gymryd i sicrhau bod rhanbarth Caerdydd a'r Fro yn amgylchedd sy'n cefnogi'r ansawdd bywyd gorau i ofalwyr a'r rhai sy'n derbyn gofal.

Nod y strategaeth yw cryfhau'r holl weithgaredd ledled y rhanbarth, lle mae anghenion gofalwyr yn ffactor pwysig, a bydd yn ddefnyddiol i drigolion ac ymarferwyr fel ei gilydd. Bwriad y strategaeth yw mynd i'r afael ag anghenion y grwpiau canlynol:

- Plant a phobl ifanc sy'n rhoi cymorth i'w rhieni neu aelodau eraill o'r teulu (gofalwyr ifanc)
- Gofalwyr sy'n oedolion ifanc
- Gofalwyr sy'n oedolion
- Gofalwyr sy'n rhieni
- Pobl sy'n rhoi gofal a chymorth ochr yn ochr â bod yn gyflogedig

- Pobl sy'n rhoi gofal a chymorth yn eu rôl gyflogedig ond yn rhoi gofal a chymorth ychwanegol at hynny (gofalwyr sy'n gweithio neu ofalwyr mewn cyflogaeth)
- Teuluoedd lle mae mwy nag un person yn gofalu
- Gweithwyr proffesiynol sy'n asesu neu gefnogi gofalwyr
- Rhai sy'n derbyn gofal
- Rheiny sydd mewn perthynas â gofalwr neu'r person y maen nhw'n gofalu amdanynt
- Aelodau o'r cyhoedd allai ddod yn ofalwyr o bosib, neu allai dderbyn gofal

Yn ychwanegol, bydd y strategaeth yn caniatáu i ni rannu a hybu'r ffyrdd y byddwn ni'n cefnogi gofalwyr ledled Caerdydd a Bro Morgannwg, ac yn esbonio sut byddwn ni'n monitro ac yn cynnal y gefnogaeth honno.

Byddwn yn dechrau cyfres o weithgareddau cyn bo hir i gasglu barn gan y grwpiau uchod, yn cynnwys rhai grwpiau ffocws gyda gofalwyr lleol sydd eisoes wedi gwirfoddoli i'n helpu ni, ac arolwg sydd ar agor i bawb.

Bydd yr ymgynghoriad yn:

- Canolbwyntio ar saith o flaenoriaethau y mae'r rhanbarth yn bwriadu fydd yn ffocws i'n strategaeth ranbarthol, ac yn esbonio o ble maen nhw wedi dod.

- Bydd yn edrych ar yr hyn sydd angen ar ofalwyr – yn esbonio beth mae pob un o'r blaenoriaethau yn ei olygu – yn dangos enghreifftiau fydd yn golygu rhywbeth.
- Yn trafod sut rydyn ni'n cynllunio i wella pethau – yn rhoi enghreifftiau o bob un o'r blaenoriaethau.
- Gofyn i bobl ddweud wrthon ni beth yw eu barn ar bob un o'r blaenoriaethau a beth maen nhw'n ei olygu iddynt.
- Gofyn i bobl awgrymu syniadau yngl n â beth arall maen nhw'n meddwl y gallen/dylen ni wneud i wella pethau i ofalwyr.

Mae Grwpiau Ffocws, gyda phob sesiwn yn para dwy awr, yn cael eu cynnal fel a ganlyn:

22 Mai yn dechrau am 10.30am –
Canolfan Hamdden Channel View, Jim

Driscoll Way, Caerdydd, CF11 7HB

24 Mai – yn dechrau am 10.30am
– YMCA Y Barri, CF63 4EE

6 Mehefin -

Sesiwn 1 yn dechrau am 10.30am;
Sesiwn 2 yn dechrau am 1.30pm -
Canolfan Hamdden Channel View

12 Mehefin – yn dechrau am
1.30pm - YMCA Y Barri

Os ydych am ymuno â ni yn un o'r grwpiau ffocws, cysylltwch â ni ar carersstrategyconsultation@valeofglamorgan.gov.uk neu ffoniwch 01446 704604

Os nad ydych yn gallu dod i un o'r grwpiau hyn, ond yn dymuno rhannu'ch barn gyda ni, rhowch wybod i ni gan ddefnyddio'r e-bost neu'r rhif ffôn uchod.

Wythnos Gofalwyr 2019 (10 Mehefin – 16 Mehefin)



Os ydych yn gofalu am berthynas, cymydog neu ffrind sy'n methu ymdopi gartref oherwydd salwch tymor hir, oedran, anabledd neu gamddefnyddio cyffuriau, rydych chi'n ofalwr. Nid gweithiwr asiantaeth na gofalwr proffesiynol neu wirfoddol sydd gennym dan sylw.

Gall gofalu fod yn foddhaol ond gall hefyd effeithio ar fywyd yn y cartref, bywyd gwaith, amser rhydd a'ch perthynas â'r person yr ydych yn gofalu amdano. Nid oes rhaid eich bod yn byw yn yr un t â'r person i fod yn ofalwr drosto. Nid yw gofalwyr yn cael cyflog a chyfeirir atynt yn aml fel gofalwyr di-dâl/teuluol/anffurfiol.

Mae'r Wythnos Gofalwyr yn ymgyrch flynyddol i godi ymwybyddiaeth o ofalu, tynnu sylw at yr

heriau y mae gofalwyr yn eu hwynebu a chydabod eu cyfraniad at deuluoedd a chymunedau. Mae wyth elusen fawr yn cefnogi'r wythnos. Thema 2019

ydy **Cysylltu Gofalwyr**

(gweler <https://www.carersweek.org/>) ac mae llawer o adnoddau i'w lawrlwytho yn <https://www.carersweek.org/get-involved/downloads>

Caiff digwyddiadau lleol sy'n digwydd yn ystod Wythnos y Gofalwyr eu dangos ar adran ddigwyddiadau dewis.cymru Digwyddiadau <https://www.dewis.cymru/Events.aspx> ac ar fap Carers UK, y gellir ei weld yma Digwyddiadau gerllaw

Mae'r Ap Velindre Mindfulness yn fyw nawr!

Mae'r ap am ddim newydd sbon hwn wedi'i greu gan y tîm seicoleg yma yng Nghanolfan Cancr Felindre. Nid yw'r Ap hwn yn ymwneud â chansr yn benodol er mwyn i bawb allu defnyddio ymwybyddiaeth ofalgar fel offeryn i reoli gofid a phryder.

Caiff gwrandawyr eu tywys trwy ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar i helpu i wella iechyd a lles a gellir eu defnyddio cyn, yn

ystod neu ar ôl triniaeth yn yr ysbyty.

Gallwch lawrlwytho'r ap trwy:

Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.velindrecc.mindfulness&hl=en_GB

App Store: <https://itunes.apple.com/gb/app/velindre-mindfulness-app/id1450624693?mt=8>



Symud Ymlaen: Symud Mwy ac yn Amlach



Mae Adroddiad Blynyddol Fiona Kinghorn, Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a Bro Morgannwg 2018 yn canolbwyntio ar fanteision gweithgarwch corfforol. Symud Ymlaen: Symud Mwy ac yn Amlach, yn dilyn adroddiad blynyddol y llynedd o'r enw: 'Moving forwards: Healthy travel for all in Cardiff and the Vale of Glamorgan', a oedd yn canolbwyntio ar deithio iach ac actif ac ar ddylanwad ceir.

Fel dywed Fiona Kinghorn yn ei rhagair i Adroddiad 2018,

"Rydym oll yn manteisio o fod yn actif. Gall fod yn hwyl, yn gymdeithasol ac yn rheswm dros gyfarfod ffrindiau a theulu. Mae'n ein helpu i deimlo'n dda ac yn codi ein hwyliau; gall dawelu straen, ein helpu i gynnal pwysau iach ac mae'n dda ar gyfer ein hiechyd corfforol. A does dim rhaid iddo gostio unrhyw faint."

Mae fformat Symud Ymlaen: Symud Mwy ac yn Amlach yn drawiadol ac mae'n cynnwys astudiaethau achos fideo ardderchog. Mae Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd eisiau cysylltu â gweithwyr proffesiynol a sefydliadau iechyd, gofal cymdeithasol, trafniadaeth, cynllunio, addysg, chwaraeon a hamdden, cymuned, y trydydd sector a'r sector diwylliannol a chyflogwyr cyhoeddus a phreifat i gyflwyno'r achos dros annog a chynorthwyo rhagor o weithgarwch corfforol bob dydd.

Mae'r neges ganlynol i'r bobl ac i sefydliadau yn sail i'r adroddiad hwn:

I bawb:

- Eisteddwch lai, symudwch fwy ac yn amlach
- Defnyddiwch opsiynau teithio actif
- Ewch i fannau gwyrdd a glas i chwarae, cerdded a beicio
- Defnyddiwch y grisiau
- Gwnewch weithgareddau fel rhan o griw.

I sefydliadau (trosolwg):

- Sicrhewch fod yr amgylchedd corfforol (adeiladau, seilwaith, ffyrdd, manau agored) yn cynorthwyo plant, pobl ifanc ac oedolion i gerdded neu feicio fel gweithgareddau hamdden neu i deithio a chymryd rhan mewn chwarae actif.
- Cyfannu a hyrwyddo cyfleoedd i fo yn actif trwy ac mewn lleoliadau (ysgolion, gweithleoedd, gofal iechyd a chymdeithasol, gofal sylfaenol)
- Gweithredu'r ymrwymadau y cytunir arnynt yn Siarter Teithio Iach Staff
- Cynnig ymyriadau gweithgareddau corfforol trwy'r gymuned ac un i un trwy sefydliadau ac mewn cymunedau lleol i gynorthwyo a hyrwyddo iechyd a lles.

Gellir gweld yr Adroddiad yma <https://sway.office.com/6QLeWnDIJVFgqoCx> (Adroddiad ar-lein Cymraeg ddim ar gael ar adeg cyhoeddi)

Ap cymorth cyntaf Ambiwlans St John

Gallwch lawrlwytho ap cymorth cyntaf Ambiwlans St John am ddim a fydd yn eich tywys trwy broses adfywio cardio-pwlmonaidd a sut mae delio ag amryw o argyfyngau eraill.

Gall hyd yn oed gwybodaeth cymorth cyntaf sylfaenol wneud gwahaniaeth rhwng colli ac achub bywyd. Mae ein dau ap cymorth cyntaf yn dod â chyngor a allai achub bywyd wrth flaenau eich bysedd.

Rhydd yr ap (y gallwch ei lawrlwytho ar gyfer Apple/iOS, Android neu BlackBerry) ganllaw cam wrth gam, ar ffurf lluniau a hefyd cyfarwyddiadau llais i chi allu cadw'ch dwylo yn rhydd i arfer y cymorth.



<http://www.sja.org.uk/sja/first-aid-advice/free-mobile-first-aid-app.aspx>

Bws Siopwyr Croes Cwrlwys a Morrison's



Mae Trafnidiaeth Gymunedol VEST yn cynnig trafndiaeth drws i ddrws i unigolion a'u gofalwyr na allant ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus oherwydd eu hoedran, ynysiad neu symudedd cyfyngedig. Gyda chymorth ariannol gan Gyngor Bro Morgannwg, gall VEST gynnig gwasanaethau siopa ddwywaith yr wythnos i breswylwyr y Barri a Gwenfô i fynd i unrhyw ran o Groes Cwrlwys.

Yn ogystal, gall preswylwyr o **BOB ARDAL** yn y Fro fynd i Morrison's yn y Barri neu yng nghanol tref y Barri bob dydd Sadwrn.

Mae'r cerbyd wedi ei addasu'n arbennig ar gyfer defnyddwyr cadair olwyn neu'r rhai ag anghenion symudedd. Cewch fwynhau cyfarfod yr un gyrrwr cyfeillgar bob wythnos, a fydd yn fodlon eich helpu i'ch cartref gyda'ch neges.

Mae nifer o breswylwyr y Fro yn manteisio ar aelodaeth ar gyfer gwasanaethau. Ymunodd Brenda o'r Barri a'r cynllun ym mis Mai 2018 ac mae'n defnyddio'r bws siopwyr i wneud ei neges wythnosol yn Tesco, Croes Cwrlwys. Dywedodd: *"Rwy'n cael cerdded yn anodd felly mae'r bws siopwyr yn achubiaeth i mi. Mae'r gyrrwyr yn cyrraedd ar amser bob tro, maen nhw'n cario fy neges at y drws ac maen nhw'n hynod ofalgar; wn i ddim beth wnawn i hebbdyn nhw. Mae'n wasanaeth gwych."*

Mae'r gwasanaeth yn costio o gyn lleied â £1.50 y person bob ffordd.

Am ragor o wybodaeth, ffoniwch **02920 490335** neu ewch i <https://www.dewis.cymru/ResourceDirectory/ViewResource.aspx?id=12525>.

Gwasanaeth Cyngor newydd i Gyn-filwyr

Mae'r gwasanaeth Cyngor i Gyn-filwyr yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth di-duedd, pwrpasol ac am ddim i aelodau Cymuned y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd, yn cynnwys gofalwyr ym Mro Morgannwg.

Mae'r gwasanaeth yn cynnwys ystod o feysydd yn cynnwys Budd-daliadau, Gofal Cymdeithasol i Oedolion, Cyllid, Cyflogaeth a Thai.

Mae nifer o sefydliadau sy'n cynorthwyo cymuned y Lluoedd Arfog, felly gall dod o hyd i'r un addas fod yn gymhleth weithiau. Nod Gwasanaeth Cyngor i Gyn-filwyr Bro Morgannwg yw gwneud y broses mor hawdd â phosibl. Byddwn yn eich atgyfeirio at y sefydliad mwyaf priodol i chi gael y cymorth mae ei angen arnoch.

Os ydych chi'n gwasanaethu yn y lluoedd arfog ar hyn o bryd neu wedi gwasanaethu o'r blaen, gallwch chi a'ch teulu ddefnyddio ein

gwasanaeth cyngor a chymorth.

Cysylltwch â'r Gwasanaeth Cyngor i Gyn-filwyr neu dewch i un o'n sesiynau galw i mewn yn y llyfrgell leol yn: y Barri, Penarth, Llanilltud Fawr, y Bont Faen, y Sili, Gwenfô, Sain Tathan, y Rhws, Dinas Powys.

I gael gwybod beth yw'r dyddiadau a'r amseroedd, cysylltwch â'r Swyddog Cyngor i Gyn-filwyr, Abi Warburton trwy ffonio **07725 704655** neu e-bostio: veteranservice@valeofglamorgan.gov.uk



Cyrsiau Iechyd a Lles am Ddim i Gleifion a Gofalwyr gan Raglenni Addysg



Mae'r GIG yn cynnig cyrsiau am ddim i helpu gofalwyr i ganolbwyntio ar eu hiechyd a'u lles, sydd yn aml yn gallu cael ei anwybyddu. Mae'r cyrsiau yn mynd i'r afael ag ystod eang o destunau yn enwedig technegau i reoli straen, rhywbeth y gall gofalwyr fod yn agored iawn iddo oherwydd y pwysau a'r disgwyliadau sydd ynghlwm â'r rôl.

Beth fyddaf yn ei ddysgu ar y cwrs?

- Rheoli symptomau fel poen a blinder
- Delio â dicter, ofn a rhwystredigaeth
- Delio â straen, iselder a hunanddelwedd wael
- Bwyta'n fwy iach a chysgu'n well
- Gwneud penderfyniadau ac anadlu'n well
- Technegau ymlacio a gwneud ymarfer corff yn rheolaidd

- Cyfathrebu'n well a bod yn fwy cadarnhaol
- Cynllunio a datrys problemau

Cymheiriaid sy'n arwain y cyrsiau ac mae cyfranogwyr yn dysgu gan ei gilydd, gan fanteisio ar gyngor a gwybodaeth ymarferol am wasanaethau lleol. Os digwydd y gallwch ddod ar y dydd – yna dewch. Er ei bod yn well gennym gael syniad o rifau o flaen llaw, deallwn y gall gofalu fod yn annisgwyl.

I gadw lle neu am ragor o wybodaeth:

Ffôn: **029 20 335 403**

Email: Epp.Info.cav@wales.nhs.uk

Testun: [\[eich enw\]](#) a **"â diddordeb"** i **079 76 050 178** neu **078 70 979 860**

Y dyddiad y mae'r cwrs yn dechrau	Math o gwrs	Lleoliad y cwrs	Amser
4 Mehefin 2019	Iechyd a Lles Chwe Wythnos	Ysbyty Llandochau	10:00am – 12:30pm
12 Mehefin 2019	Gweithdy 1 – Iechyd a Lles Meddyliol	Remploy (YMCA), Court Road, Y Barri, CF63 4EE	10:30am – 12:30pm
19 Mehefin 2019	Gweithdy 2 – Iechyd a Lles Corfforol	Remploy (YMCA), Court Road, Y Barry, CF63 4EE	10:30am – 12:30pm
20 Mehefin 2019	Iechyd a Lles Chwe Wythnos	Practis Teulu Gorllewin y Fro, Canolfan Iechyd Y Bont-faen	10:00am – 12:30pm

Epilepsi Cymru – GRŴP Y BARRI – COFFI A SGWRS

Fuoch chi erioed eisiau gwybod mwy am epilepsi? Mae Epilepsi Cymru'n cynnal bore Coffi a Sgwrs bob 4ydd dydd lau'r mis yng nghaffi Age Connect, Heol Holltwn, y Barri. Mae croeso i unrhyw un sydd am ddysgu rhagor, gofyn cwestiynau, gofyn am gyngor neu am ei Atgyfeirio neu rywun y mae ganddo ymholiad Taliad Annibyniaeth Personol sy'n gysylltiedig ag epilepsi - waeth p'un a ydych yn gofalu am rywun neu'n cynorthwyo rhywun ag epilepsi neu mae gennych chi epilepsi neu rydych eisiau gwybod mwy am y cyflwr anweledig hwn sy'n effeithio 1:94 o bobl Cymru.

HELPING PEOPLE WITH EPILEPSY THROUGHOUT WALES.



Nid oes apwyntiadau na baneri mawr piws yn datgan epilepsi, dim ond gr p o bobl y mae epilepsi'n effeithio arnynt, yn cwrdd am goffi a phaned, dan arweiniad Lesley o Epilepsi Cymru. Yr unig bethau na all Lesley eu trafod yw meddyginiaeth, Brexit a Manchester City!

Rhagor o wybodaeth: Lesley@epilepsy.wales
Ffôn/neges: **07710 395070**

Ymwybyddiaeth Epilepsi yng Nghynulliad Cenedlaethol Cymru

Ymunwch â ni i godi ymwybyddiaeth am epilepsi yng Nghynulliad Cymru ddydd Mawrth 21 Mai 2019 yn ystod Wythnos Epilepsi Genedlaethol (20-26 Mai 2019).

Bydd cyfle i gwrdd â'ch Aelod Cynulliad lleol a siarad ag e am unrhyw fater epilepsi – boed hynny'n rwystredigaeth oherwydd y diffyg apwyntiadau sydd ar gael gyda'ch ymgynghorydd, sut rydych chi'n teimlo fel gofalwr a/neu os ydych chi am ganmol eich nyrs epilepsi.

Ymunwch â ni yn Adeilad y Pierhead, Bae Caerdydd rhwng hanner dydd a 1.30pm ar 21 Mai – mae'n gyfle unigryw i godi eich pryderon am driniaeth epilepsi, yn lleol a thrwy Gymru.



Ymwybyddiaeth epilepsi yn y Senedd

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni:

e-bost:

info@epilepsy.wales

neu ffoniwch: **0800 228 9016 / 01978 312 325**

Cyngerdd Ymlaciedig i ofalwyr ym Mhier Penarth

Cynhelir cyngerdd mewn amgylchedd cefnogol i'r rheiny ag anghenion dysgu ychwanegol a'u gofalwyr am 1.30pm ddydd Gwener 29 Mehefin 2019 ym Mhier Penarth. Bydd cerddorion gwych yn chwarae uchafbwyntiau o yl Gerdd Siambr Penarth, yn cynnwys cerddoriaeth gan Schubert, Beethoven, Faure a Mendelssohn.

Mae tocynnau ar gael un ai drwy ffonio'r ffynhonnell tocynnau ar **0333 6663366** neu ar y drws.

Mae mwy o wybodaeth am y cyngerdd ar gael yn <http://penarthchambermusicfestival.org.uk/programme>

Canolfannau Gwybodaeth a Chymorth



Hoffai Gwasg Gofal longyfarch Mary Bollingham, gwirfoddolwr yng Nghanolfan Wybodaeth Ysbyty'r Barri. Enillodd Mary wobwr Gwirfoddolwyr Bwrdd Ysbyty Athrofaol Caerdydd a'r Fro ac mae hi'n wyneb cyfeillgar yn yr ysbyty sy'n rhoi cymorth mawr ei angen i bobl. Yn y llun mae Mary yn y seremoni wobrwyo wrth ymyl Jane Rowlands-Mellor, Nyrs Arweiniol Profiad y Claf Bwrdd Iechyd Athrofaol Caerdydd a'r Fro.



Mae gan Fwrdd Iechyd Athrofaol Caerdydd a'r Fro dair Canolfan Gwybodaeth a Chymorth. Mae'r gwasanaeth hwn yn gymorth i unrhyw un sy'n chwilio am wybodaeth iechyd, drwy roi gwybodaeth am ddim ar bapur a thrwy gyfrwng y rhyngwyd. Mae'n cyfeirio pobl at wasanaethau ac yn cynnig cyfle i siarad yn gyfrinachol.

Cysylltwch â ni:

- Canolfan Wybodaeth a Chymorth Macmillan, Ysbyty Athrofaol Cymru, y Cyntedd,

Parc y Mynydd Bychan, CAERDYDD
CF14 4XW Ffôn: 029 2074 5655

- Canolfan Wybodaeth a Chymorth, Ysbyty Athrofaol Llandochoau, y Plaza, Penlan Road, Llandochoau, CF64 2XX. Ffôn: 029 2071 6311
- Canolfan Wybodaeth a Chymorth, Ysbyty'r Barri, Heol Colcot, Y Barri, CF62 8YH. Ffôn: 01446 704141

Am ragor o wybodaeth e-bostiwrch yr hwylusydd Sarah Davies:

sarah.davies37@wales.nhs.uk, ffôn: **07973715912**

neu ewch i'n gwefan: www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk – adran Ein Gwasanaeth

Grŵp Gofalwyr Hafal

Mae Hafal yn cynnig y gwasanaeth Cymorth i Deuluoedd dros gyfnod o 12 wythnos ar gyfer gofalwyr pobl sy'n dioddef afiechyd meddwl hirdymor ac sy'n derbyn gwasanaeth eilradd (pan yw'r Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol yn rhoi gofal dros y sawl sy'n derbyn gofal). Mae Staff Cymorth i Deuluoedd Hafal yn cynnig eiriolaeth, cymorth emosiynol, llesiant, gwybodaeth a chyngor a chyfluoedd gwirfoddoli.

Mae Hafal yn cynnig gr p gofalwyr bob trydydd dydd Mercher bob mis rhwng 10am a



12pm yn Ystafell Gyfarfod, Ysbyty'r Barri. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Julie Pickin **07580 792168** neu e-bostiwrch julie.pickin@hafal.org neu ewch i <https://www.dewis.cymru/ResourceDirectory/ViewResource.aspx?id=17321>

Y Mynegai

Ydych chi'n gofalu am blentyn / person ifanc ag anableddau neu anghenion ychwanegol?

Ymunwch â dros 700 o deuluoedd sydd wedi cofrestru i'r Mynegai yn y Fro!

Mae'r Mynegai yn rhoi gwybod i chi am y gwasanaethau, gweithgareddau a digwyddiadau sy'n digwydd yng Nghaerdydd a'r Fro.

Gallwch gofrestru i'r Mynegai os ydych:

- yn rhiant neu'n gofalu am blentyn / person ifanc ag anableddau neu anghenion ychwanegol
- yn weithiwr proffesiynol sy'n gweithio â phlant neu bobl ifanc ag anableddau neu anghenion ychwanegol

Mae cofrestru yn golygu'r manteision canlynol:

- Y Mynegai – cylchlythyr bob 3 mis. Mae'n llawn gwybodaeth.



- E-Newyddion Y Mynegai - e-byst am weithgareddau a digwyddiadau ychwanegol.

I gofrestru i Y Mynegai cysylltwch â'r Swyddog Mynegai Rhanbarthol (Caerdydd a'r Fro):

0800 587 10 14

index@valeofglamorgan.gov.uk



Gwobrau Deall Anabledd 2019

Bob blwyddyn, mae Ffederasiwn y Rhieni'n cynnal seremoni wobrwyo i gydnabod a dathlu ymdrechion y rhai sydd wedi gwneud ymdrech ychwanegol i gynnwys ein plant. Rydym yn annog enwebiadau trwy'r flwyddyn i gydnabod y llawer arwr cudd sy'n gwneud bywyd ein plant gymaint yn haws.

Mae'r Gwobrau Deall Anabledd yn cydnabod gweithgarwch ac ymrwymiad unigolion wrth hybu agweddau cadarnhaol tuag at bobl ag anableddau dysgu.

Ydych chi'n gwybod am:

- gyflogwr
- Ysgol/Coleg neu Gynorthwydd Athro/Dysgu
- Gwirfoddolwr
- Grŵp neu sefydliad lleol



- Plentyn/gr p o blant neu bobl ifanc
- Gweithiwr proffesiynol
- Brawd neu chwaer neu ofalwr ifanc (dan 18 oed)

sy'n haeddu clod?

Beth am ei enwebu ar gyfer 26ain Seremoni Wobrwyo Deall Anabledd 2019?

Cwblhewch y ffurflen ar-lein: <https://goo.gl/forms/jXqh4ns0IRvBjxwk1> (Ffurflen ar-lein Gymraeg ddim ar gael ar adeg cyhoeddi) Dyddiad cau'r enwebiadau yw dydd Gwener 31 Mai 2019. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Ffederasiwn y Rhieni ar **02920 565917** neu ewch i'r wefan: <https://www.parentsfed.org/> Mae Cylchlythyr Llais y Rhieni Gwanwyn 2019 nawr ar gael.

Angen Gofalwyr – Ymunwch â'n Panel Gofalwyr Arbenigol!



Mae Panel Arbenigwyr Ymddiriedolaeth Gofalwyr De Ddwyrain Cymru yn gweithio at sicrhau y clywir llais gofalwyr a bod gofalwyr yn gallu dylanwadu ar, newid a siapio'r gwasanaethau sy'n effeithio arnynt.

Mae'r panel arbenigol yn cynnwys gofalwyr o ledled Caerdydd a'r Fro gydag amrywiaeth o brofiadau gofalu. Maent yn cynghori, rhoi barn ac adborth ar amrywiaeth o bethau, yn cynnwys:

- Ni – Ymddiriedolaeth Gofalwyr de-ddwyrain Cymru
- Yr Awdurdod Lleol
- Sefydliadau eraill yn y trydydd sector
- Sefydliadau'r sector preifat
- Deddfwriaeth, polisïau a gweithdrefnau newydd sy'n effeithio ar ofalwyr
- Gwasanaethau neu gyfleoedd arbennig mae eu hangen ar ofalwyr
- Sut byddai gofalwyr yn hoffi cael eu cefnogi

Gwrandewir, cynrychiolir a gwerthfawrogi barn y panel. Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr de-ddwyrain Cymru yn defnyddio adborth gan y panel i helpu i wella gwasanaethau ar gyfer pob gofalwr yng Nghaerdydd a'r Fro, yn ogystal â dylanwadu ar newid yn genedlaethol.

Bydd y cyfarfodydd yn digwydd fel a ganlyn:

Caerdydd – dydd lau olaf y mis, bob yn ail fis

Dwyrain y Fro – dydd lau olaf y mis, bob yn ail fis

Gorllewin y Fro – dydd Mawrth cyntaf y mis, bob yn ail fis

Dyma'r dyddiadau sydd wedi eu cadarnhau:

Dydd lau 30 Mai 2019 1.00pm – 3.00pm
Neuadd Goffa Rhiwbeina, 1 Lôn Ucha,
Rhiwbeina, Caerdydd, CF14 6HL

Dydd lau 27 Mehefin 10.00am – 12.00pm,
Neuadd Tref Penarth, West House Cottage,
Stanwell Road, Penarth, CF64 2YG

Dydd Mawrth 2 Gorffennaf 1.00pm – 3.00pm
Meddygfa'r teulu Gorllewin y Fro, The
Broad Shoard, y Bont Faen, CF71 7DA

Cynhelir bob cyfarfod mewn lleoliadau hygyrch gyda pharcio am ddim, a byddant yn cynnwys cinio neu swper ysgafn i bob mynychai. Gallwn ad-dalu costau teithio hefyd. Dylai gofalwyr â diddordeb gysylltu â Sian Salkeld ar: **01495 769 996** neu e-bostio engagement@ctsew.org.uk i mi allu rhoi rhagor o wybodaeth iddynt ac i mi gael syniad faint fydd yno.

Rhyngweithio. Ysbrydoli. Newid.

Ymunwch â'n Panel Gofalwyr, I helpu
Iunio gwasanaethau ar gyfer gofalwyr
di-dal Nghaerdydd a'r Bro Morgannwg.

Cysylltwch â Sian Salkeld ar 01495 769996 neu
ebost engagement@ctsew.org.uk I ddysgu mwy.



Y LLEI GOFALWYR YN BRO MORGANOG.



Mae Hyb Gofalwyr newydd Ymddiriedolaeth Gofalwyr De Ddwyrain Cymru yn cynnig siop un stop i ofalwyr di-dâl i gael gwybodaeth, cyngor a chymorth ymarferol sy'n berthnasol i'w rôl ofalu ym Mro Morgannwg. Mae'r hyb yng nghanol tref Penarth ac mae ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener dan reolaeth Karla Judge-Heales (yn y llun).



Karla, Rheolwr newydd Hyb Penarth

Mae'r hyb yn cynnig gwasanaeth galw heibio i ofalwyr gael cyngor a gwybodaeth ar bopeth o fudd-daliadau i faterion cyfreithiol. Mae

Digwyddiad Gwybodaeth Mawr y Barri

Bydd digwyddiad yn: Gofal Ychwanegol Golau, Golau Caredig, Gladstone Road, Y Barri CF62 7AZ ddydd Mawrth 21 Mai 2019 rhwng 10am ac 1pm. Bydd y digwyddiad yn nodi Wythnos Weithredu Dementia 20-26 Mai (ewch i www.alzheimers.org.uk/get-involved/dementia-action-week) a bydd llawer o wybodaeth a chyngor i ofalwyr sy'n byw â dementia, yn ogystal â phaned a chacen am ddim.

Mae'r deiliaid stondin sydd wedi eu cadarnhau yn cynnwys:

Age Connect, Gofalwyr Cymru, Undeb Credyd Caerdydd a'r Fro, T Hapus, Gwasanaethau Canolfan Ddydd T Rondel, Forget Me Not

ystod eang o weithgareddau bob wythnos – o grwpiau cymdeithasol i weithdai ymwybyddiaeth ofalgar. Mae'r hyb yn cynnig gofod braf i ofalwyr gymryd hoe oddi wrth eu rôl ofalu ac mae'n cynnig cysylltiadau i sefydliadau a grwpiau lleol. Mae gwasanaeth cwnsela am ddim hirdymor hefyd yn rhedeg o'r hyb yn cynnig cwnsela arbenigol i ofalwyr pobl â dementia neu iselder yn eu henaint.

Crëwyd Hyb Gofalwyr y Fro yn dilyn adborth gan ofalwyr lleol, gyda phobl yn mynegi'r angen ar gyfer y math hwn o wasanaeth ar gyfer gofalwyr. Mae gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr De Ddwyrain Cymru doreth o brofiad wrth gynnal hybiau arbenigol ar gyfer gofalwyr a bydd model Hyb Gofalwyr y Fro yn cynnwys gwasanaethau mewn ardaloedd mwy gwledig y fwrdeistref yn y dyfodol.

Ymddiriedolaeth Gofalwyr De Ddwyrain Cymru yw prif ddarparwr cymorth ymarferol ar gyfer gofalwyr a'r rhai ag anghenion gofal sy'n byw yn Ne Ddwyrain Cymru.

Hyb Gofalwyr y Fro, West House Cottage, Stanwell Rd, Penarth, CF64 2YG

Ffoniwch Karla **02921 921024** neu e-bostiwch karla.judge-heales@ctsew.org.uk am ragor o wybodaeth.



Chorus, Woody's Lodge, Strategaeth 50+ y Fro, yr Alzheimer's Society Cymru, Gweithredu dros lechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro, Gwasanaethau Llyfrgelloedd y Fro a Thîm Gofalwyr y Fro.

Ceir rhagor o wybodaeth ac unrhyw ddigwyddiad sy'n digwydd yn Wythnos Ymwybyddiaeth Dementia yn:

www.dementiafriendlyvale.co.uk/
dementiafriendlybarry@outlook.com
[@dementia_vale](https://twitter.com/dementia_vale)



GIG
CYMRU
NHS
WALES | Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwllans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Addewidion Gwasanaeth Ambiwllans Cymru i Bobl Hŷn

MAE Gwasanaethau Ambiwllans Cymru Ymddiriedolaeth GIG wedi lansio rhestr o addewidion i'r bobl hŷn sy'n defnyddio ei wasanaethau. 'Mae ein Haddewidion i Bobl Hŷn' yn cynnwys addewidion i drin pobl hŷn ag urddas a pharch, cynnig a chyfathrebu da os yw claf yn colli synnwyr ac adnabod arwyddion pobl a dementia (gweler <http://www.ambulance.wales.nhs.uk/Default.aspx?pagelid=317&lan=cy>).

Ein haddewidion i chi

Pan fo ein hangen arnoch, rydym yn addo:

- ❖ Cyrraedd argyfwng lle mae bywyd mewn perygl cyn gynted â phosibl;
- ❖ Rhoi'r ymateb a'r gofal gorau at eich anghenion, gyda staff â'r sgiliau cywir;
- ❖ Bod yn garedig, cymwynasgar a'ch trin ag urddas a pharch;
- ❖ Bod yn broffesiynol a chwrtais, eich cynnwys yn ein penderfyniadau, egluro beth rydym yn wneud a pham;
- ❖ Bod yn dawel, dangos tosturi a bod yn amyneddgar;
- ❖ Bod yn ystyriol o'ch anghenion penodol o'r foment rydym yn ateb eich galwad (e.e. os oes dementia arnoch, os ydych yn ofalwr, mae arnoch anabledau, cyflyrau
- ❖ gwahanol, rydych chi mewn poen neu'n fregus)

- ❖ Rhoi gwybodaeth dda a chyfathrebu'n dda os ydych yn colli synnwyr; (yn cynnwys colli'r clyw neu'r golwg) a'ch cynorthwyo os oes gennych broblemau symudedd;
- ❖ Ni awn â chi i'r ysbyty ond os oes wir angen;
- ❖ Adnabod arwyddion pobl â dementia a'u hanghenion;
- ❖ Sicrhau y cewch yr ymateb cywir ar gyfer eich anghenion os ydych yn syrthio;
- ❖ Parchu eich dymuniadau chi a'ch teulu yn ystod cyfnodau caled ac emosiynol.

Os oes angen trafndiaeth arnoch i fynd i apwyntiad:

- ❖ Gwnawn bob ymdrech i fynd â chi i'ch apwyntiad mewn pryd a mynd â chi adref;
- ❖ Caniatáu i aelod o'ch teulu/gofalwr deithio â chi os na allwch chi deithio ar eich pen eich hun.

Os oes gennych ofalwr, byddwn yn:

- ❖ Ei drin yn gydradd ac yn rhoi gwybodaeth iddo am beth sy'n digwydd;
- ❖ Cynnwys eich gofalwr mewn unrhyw drafodaeth a pharchu ei farn;
- ❖ Gadael i'ch gofalwr ddod gyda chi.

Am ragor o wybodaeth am yr Addewidion, ewch i <http://www.ambulance.wales.nhs.uk/NewsDesk?lan=cy> neu ffoniwch **01745 532900**



Gwefan Partneriaeth Gweithlu Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro wedi ei diweddaru

Unodd adrannau hyfforddi'r Gwasanaethau Cymdeithasol ar gyfer Bro Morgannwg a Chaerdydd o'r 1af o Ebrill 2018. Bydd yn cynnig cyrsiau hyfforddi a chyfleoedd datblygu i staff mewnol a darparwyr gofal cymdeithasol allanol trwy'r rhanbarth gyfan. Dyma gyfeiriad ein gwefan: <https://www.cardiffandvalesocialcare.co.uk/cy/>

Ers tipyn o amser, mae gweithgor bychan wedi bod yn ystyried yr hyfforddiant sydd ar gael i ofalwyr di-dâl, yn cynnwys gofalwyr ifainc a sut y gellir rhoi hwn ar gael yn rhwyddach i ystod ehangach o bobl, ym Mro Morgannwg a Chaerdydd.

Nod y project yw adnabod, cyfathrebu, darparu gwasanaethau a chynorthwyo gofalwyr di-dâl. Bydd yn hyrwyddo ac yn rhannu arfer dda ac yn dod o hyd i ffyrdd arloesol a chynaliadwy o gynorthwyo gofalwyr yn fwy effeithiol. Bydd yn ystyried dysgu o bellter a'r e-fodiwlau sydd ar gael ar amryw borthol a allai fod o ddiddordeb ac/neu o gymorth i ofalwyr.

Mae'n glir bod gofalwyr yn rhoi pwysigrwydd mawr ar feddu ar y sgiliau angenrheidiol i ymgymryd â'u rôl gofalu a hoffent gyrsiau hyfforddi priodol i wneud hynny. Mae Adroddiad Cyflwr Gofalu 2018 Gofalwyr Cymru yn nodi ar dudalen 8 bod "Rhoi'r wybodaeth, hyfforddiant ac offer cywir i ofalwyr ar yr amser cywir i allu gofalu'n dda ac y ddiogel" yn brif flaenoriaeth ar gyfer gofalwyr.

Un o'r anawsterau ydy bod yr hyfforddiant yn digwydd ar gyfer gofalwyr ar draws y rhanbarth, sy'n ei gwneud yn anodd i ofalwyr ddarganfod beth sy'n digwydd ac ym mhle. Bu'n fwrriad bod lleoliad canolog ar y we, sy'n dod â'r holl hyfforddiant ar wahân at ei gilydd. Felly, rydym yn falch bod gwefan wedi ei diweddaru yn cael ei lansio gan bartneriaeth Gweithlu Rhanbarthol yn ystod Wythnos Gofalwyr 2019, sy'n arbennig ar gyfer gofalwyr, yn cynnwys gofalwyr ifainc. Dyma'r wefan:

<https://www.cardiffandvalesocialcare.co.uk/cy/rhieni-gofalwyr-digyflog/>

Mae tudalen we'r Bartneriaeth Gweithlu Rhanbarthol ar waith a bydd yn ehangu ac yn datblygu dros amser; ond byddem yn ddiolchgar petaech yn rhoi gwybod i ni pa wybodaeth hyfforddiant arall yr hoffech ei chael ar y wefan ranbarthol hon ac a oedd unrhyw beth y mae angen ei ychwanegu, naill ai trwy e-bostio HyfforddiantGofalCymdeithasolCaerdyddarFro@caerdydd.gov.uk neu drwy ffonio **02920 871048**

Ymhen amser, bydd gan wefan y Bartneriaeth Gweithlu Rhanbarthol ddolenni at wefannau ar gyfer hyfforddiant pwrpasol a bydd hefyd yn cynnwys dolen at adnodd ar-lein Dewis Cymru (www.dewis.cymru).



Valeways – Grŵp Cerdded newydd i ofalwyr

Mae Valeways yn cynnig taith dywys newydd o fis Ebrill 2019. Cynigir y daith gerdded i ofalwyr o bob oed, yn ogystal â'u cyfeillion a theuluoedd.

Mae Carers Trust Wales wedi cyfrifo bod o leiaf 370,000 o ofalwyr yng Nghymru, sy'n fwy na phoblogaeth Caerdydd. Cred Carers Trust Wales y bydd 3 o bob 5 ohonom yn dod yn ofalwr rhyw bryd yn ein bywydau ac mae disgwyl i'r ffigwr hwn godi (gweler <https://carers.org/country/carers-trust-wales-cymru>).

Bydd y daith gerdded i ofalwyr yn daith braf dow dow a fydd yn cynnig cyfle i ymarfer, cyfarfod pobl a mwynhau'r awyr iach. Gyda gobaiith, bydd y teithiau cerdded yn cynorthwyo gofalwyr i fyw

bywydau hapus a boddhaol ac yn rhoi chwa o egni iddynt ar gyfer eu rôl fel gofalwr.

Os oes gennych ddiddordeb mewn ymuno â'r grŵp hwn, bydd y daith yn digwydd am 10:30 ar ddydd lau olaf pobl mis. Byddwn yn cwrdd y tu allan i orsaf drenau Ynys y Barri, CF62 5TH a bydd y daith tua 45 i 60 munud o hyd.

Os hoffech gael rhagor o fanylion, cysylltwch â Lynne -07729 991491 neu ewch i <https://www.dewis.cymru/ResourceDirectory/ViewResource.aspx?id=2463> .





A Welsh version of Caring Times is available. Mae fersiwn Saesneg o Amser Gofalu ar gael.

Working together for carers



A local partnership, made up of the local councils in Cardiff and the Vale of Glamorgan, the Cardiff and Vale University Health Board, and our voluntary sector partners has started to work together on a plan for Carers. We want to take a regional approach to carers and work with a wide range of organisations that come into contact with carers. The Cardiff and Vale Integrated Health and Social Care partnership Carers Strategy will be created to help the region become a supportive and helpful environment within which carers, and those who benefit from their work, can thrive.

The partnership is committed to ensuring that carers are recognised within our communities and that every step is taken to ensure that the Cardiff and Vale of Glamorgan region is an environment that supports the highest quality of life both for those providing and in receipt of care.

The strategy is designed to strengthen all activity across the region where the needs of carers are an important factor, and will be useful for both residents and practitioners. The strategy intends to address the needs of the following groups:

- Children and young people who provide support to their parents or other family members (Young carers)
- Young adult carers
- Adult carers
- Parent carers

- People who provide care and support alongside maintaining paid employment
- People who provide care and support in their paid role but provide additional care and support outside of that (working carers or carers in employment)
- Families where one or more carers are involved
- Professionals assessing or supporting carers
- Those in receipt of care
- Those who have a relationship with a carer or the person they look after
- Members of the public who could potentially become carers, or cared for

In addition, the strategy will allow us to share and promote the ways we will support carers across Cardiff and the Vale of Glamorgan, and explain how we will monitor and maintain that support.

We will shortly be starting a series of activities to gather views from the above groups, involving some focus groups with local carers who have already volunteered to help us, and a survey which is open to everyone.

The consultation will:

- Focus on seven priorities that the region is proposing will be the focus of our regional strategy, and explain where they have come from.

- It will look at what carers need - Explain what each of the priorities mean - provide examples that will mean something.
- Talk about how we plan to make things better– give examples for each of the priorities.
- Ask people to tell us what they think about each of the priorities and what they mean to them.
- Ask people to suggest ideas about what else they think we could/should do to make things better for carers.

Focus Groups, with each session lasting two hours, are taking place as follows:

22nd May starting at 10.30 am - Channel View Leisure Centre,

Jim Driscoll Way, Cardiff, CF11 7HB

24th May - starting at 10.30 am - YMCA Barry, CF63 4EE

6th June -
Session 1 starting at 10.30 am;
Session 2 starting at 1.30pm - Channel View Leisure

12 June - starting at 1.30 pm - YMCA Barry

If you want to join us at one of the focus groups, please contact us at carersstrategyconsultation@valeofglamorgan.gov.uk or ring **01446 704604**

If you can't come along to one of these groups, but would still like to tell us what you think please let us know using the email or phone above.

Carers' Week 2019 (June 10th – June 16th)



If you are looking after a relative, neighbour or friend who is unable to manage at home due to long term illness, age, disability or substance misuse you are a carer. By a carer, we do not mean an agency worker, paid or volunteer carer.

Caring can be rewarding but it can also affect your homelife, worklife, free time and your relationship with the person you care for. You don't have to live in the same house as that person to be their carer. Carers are not paid a wage to provide support and are sometimes referred to as unpaid/family/informal carers.

Carers' Week is an annual campaign to raise

awareness of caring, highlight the challenges carers face and recognise the contribution they make to families and communities. It is backed by eight major charities. The theme for 2019 is **Getting Carers Connected**

(see <https://www.carersweek.org/>) and there are lots of downloadable resources via <https://www.carersweek.org/get-involved/downloads>

Local events taking place in Carers' Week, will be shown, on the events section of dewis wales <https://www.dewis.wales/Events.aspx> and on the Carers UK map, which can be accessed via <https://www.carersweek.org/get-involved/events-near-you>

The Velindre Mindfulness App is now live!

This brand new free app been created by the Psychology team, here at Velindre Cancer Centre. The App is deliberately non-cancer specific so that anyone can use mindfulness as a tool to manage stress and anxiety.

Listeners will be guided through mindfulness exercises to help improve mental health and wellbeing and can be used before, during or after hospital treatment.

You can download the app via:

Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.velindrecc.mindfulness&hl=en_GB

App Store: <https://itunes.apple.com/gb/app/velindre-mindfulness-app/id1450624693?mt=8>



Moving Forwards; Move More, More Often



The Annual Report of Fiona Kinghorn, the Director of Public Health (DPH) for Cardiff and the Vale of Glamorgan 2018, focusses on the benefits of physical activity. Moving Forwards; Move More, More Often, builds upon last year's annual report entitled, 'Moving forwards: Healthy travel for all in Cardiff and the Vale of Glamorgan' which focussed on healthy and active travel and on the influence of the car.

As Fiona Kinghorn says in her forward to the 2018 Report,

"All of us benefit from being active. It can be fun, sociable and a reason for meeting up with family and friends. It helps us to feel good and lifts our mood; it can relieve stress; helps us maintain a healthy weight and is good for our physical health. And it doesn't have to cost anything."

Moving Forwards; Move More, More Often has a striking format and excellent video case studies. The DPH want to engage with professionals and organisations in health, social care, transportation, planning, education, sport and leisure, community, third and cultural sectors as well as public and private employers to make the case for encouraging and supporting more physical activity, every day.

This report has the following underpinning messages for the population and for organisations:

For everyone:

- Sit less, move more and more often
- Use active travel options
- Visit and use green and blue spaces for play, walking and cycling
- Use the stairs
- Undertake some activities as part of a group.

For organisations (overview):

- Ensure the physical environment (buildings, infrastructure, roads, open spaces) support children, young people and adults to walk or cycle for recreation or travel and to engage in active play
- Integrate and promote opportunities for being active across and within settings (schools; workplaces; health and social care; primary care)
- Implement the commitments agreed within the Staff Healthy Travel Charter
- Provide community wide and one to one physical activity interventions across organisations and within local communities to support and promote health and wellbeing

The Report can be viewed/accessed via <https://sway.office.com/6QLeWnDIJVFgqoCx>

St John Ambulance first aid app

You can download a free St John Ambulance first aid app that will guide you through CPR and how to deal with a range of other emergencies.

Even basic first aid knowledge can be the difference between a life lost and a life saved. Our two free first aid apps put potentially lifesaving advice at your fingertips.

The app (download for Apple/iOS, Android or BlackBerry) provides step-by-step guides, both in illustrated form and as voice instructions to keep your hands free for giving first aid.



<http://www.sja.org.uk/sja/first-aid-advice/free-mobile-first-aid-app.aspx>

Culverhouse Cross and Morrison's Shopper Bus



VEST Community Transport provides door-to-door transport for individuals and their carers who are unable to use public transport due to age, isolation or restricted mobility. Supported with funding from The Vale of Glamorgan Council, VEST are able to provide a twice weekly shopping service for Barry and Wenvoe residents to visit any part of Culverhouse Cross.

In addition residents from **ALL AREAS** of The Vale are able to access Morrison's in Barry or Barry Town Centre every Saturday.

The vehicle is especially adapted for wheelchair users or those with mobility needs. You will enjoy meeting the same friendly driver each week who will happily help you into your home with your shopping.

Membership for services is enjoyed by many Vale residents. Brenda from Barry joined the scheme in May 2018 and uses the shopper bus to get her weekly shopping from Tesco's Culverhouse Cross. She told us, *"I find walking difficult so the shopper bus is a lifeline for me. The drivers are always on time, carry my shopping to my door and are just so caring; I don't know what I would do without them. It's a fantastic service"*.

The service costs from just £1.50 per person each way.

For further information please call **02920 490335** or visit www.dewis.wales/ResourceDirectory/ViewResource.aspx?id=12525.

New Veteran Advice Service

The Veteran Advice service provides free, impartial, dedicated information, advice and support to members of the Armed Forces Community and their families, including carers, within the Vale of Glamorgan.

The service covers a range of areas, including Benefits, Adult Social Care, Finances, Employment and Housing.

There are many organisations supporting the Armed Forces community, so finding the right one can sometimes be complicated. The Vale of Glamorgan Veteran Advice Service aims to make this process as easy as possible. We will refer you to the most appropriate organisation for you to get the help you require.

Whether you're currently serving in the armed forces, or have previously served, you and your family can access our service for advice and support.

Contact the Veteran Advice Service or come in to any of our local library drop in sessions at: Barry, Penarth, Llantwit Major, Cowbridge, Sully, Wenvoe, St Athan, Rhoose, Dinas Powys.



To find out dates and times please contact Veteran Advice Officer, Abi Warburton, by phone **07725 704655** or email veteranservice@valeofglamorgan.gov.uk

Free Health and Wellbeing Courses Run by Education Programmes for Patients and Carers



The NHS are offering free courses to help carers focus on their own health and wellbeing, which can often take a back seat. The courses cover a wide range of topics in particular techniques to manage stress, something that due to the pressures and expectations of caring, carers can be particularly vulnerable to.

What will I learn on the course?

- Manage symptoms such as pain and tiredness
- Deal with anger, fear and frustration
- Cope with stress, depression and low self-image
- Eating healthily and getting better sleep
- Decision making and better breathing

- Relaxation techniques and taking regular exercise
- Improved communication and being more positive
- Planning and problem solving

The courses are peer lead and participants learn from each other, gaining practical advice and information on local services. If you find on the day that you can come – please just come along. Although we prefer to have an idea of numbers, we understand that caring can be unpredictable.

To book a place or get more information:

Telephone: **029 20 335 403**

Email: Epp.Info.cav@wales.nhs.uk

Text: **[your name]** and **“interested”** to **079 76 050 178** or **078 70 979 860**

Date Course starts	Type of course	Location of Course	Time
4th June 2019	Six Week Health Llandough Hospital and Wellbeing	Llandough Hospital	10:00am – 12:30pm
12th June 2019	Workshop 1 – Mental Health and Wellbeing	Remploy (YMCA), Court Road, Barry, CF63 4EE	10:30am – 12:30pm
19th June 2019	Workshop 2 – Physical Health and Wellbeing	Remploy (YMCA), Court Road, Barry, CF63 4EE	10:30am – 12:30pm
20th June 2019	Six Week Health and Wellbeing	Western Vale Family Practice, Cowbridge Health Centre	10:00am – 12:30

Epilepsy Wales - BARRY GROUP – COFFEE & CHAT

Ever wanted to know more about epilepsy? Epilepsy Wales holds a Coffee & Chat morning every 4th Thursday of the month, in the Age Connect café, Holton Road, Barry. Anyone who wants to know more, to ask questions, to ask for advice or sign-posting, or has an epilepsy related Personal Independence Payment (PIP) query, is welcome – whether you care or support someone with epilepsy, are affected by epilepsy yourself, or simply want to know more of this invisible condition that affects 1:94 of the general population in

**HELPING PEOPLE WITH
EPILEPSY THROUGHOUT WALES.**



Wales. There are no appointments, no big purple banners shouting epilepsy, just a group of people affected by epilepsy meeting for a coffee and chat, facilitated by Lesley from Epilepsy Wales. The only things Lesley can't discuss are medication, Brexit and Manchester City!

Further Info: Lesley@epilepsy.wales
Phone/text: **07710 395070**

Epilepsy Aware at The Welsh Assembly

Join us to raise epilepsy awareness at the Welsh Assembly on Tuesday, 21st May 2019 during National Epilepsy Week (20-26 May 2019).

There will be an opportunity to meet your local Assembly Member to talk to them about any issue of epilepsy – whether you are frustrated by the lack of available appointments with your consultant, how you feel as a carer and/or whether you want to sing the praises of your epilepsy nurse.

Join us at The Pierhead Building, Cardiff Bay, between 12noon – 1.30pm on May 21st – it is an unique opportunity to raise your concerns about epilepsy treatment, both locally and across Wales.



Epilepsy Aware at Senedd

For further info: contact us
email: info@epilepsy.wales
or cal: **0800 228 9016 / 01978 312 325**

Relaxed Concert for carers at Penarth Pier

A concert in a supportive environment for those with additional learning needs and their carers will take place at 1.30pm on Friday 29 June 2019 at Penarth Pier. Top class musicians will play highlights from the four day Penarth Chamber Music Festival, including music by Schubert, Beethoven, Faure, and Mendelssohn.

Tickets are available, either by ringing ticket source on **0333 6663366** or on the door. More information about the concert can be found at <http://penarthchambermusicfestival.org.uk/programme>

Information and Support Centres



Caring Times would like to send its congratulations to Mary Bollingham, volunteer at Barry Hospital Information Centre. Mary was a winner at Cardiff and Vale UHB Volunteer award and is a friendly face we see around our hospitals who provides much needed support to people. Mary is pictured at the award ceremony alongside Jane Rowlands-Mellor, Lead Nurse Patient Experience at Cardiff and Vale University Health Board.



Cardiff and Vale University Health Board have three Information and Support Centres. This service supports anyone looking for health information by providing free access to information in hard copy and via the internet, signposting to services, and offering time to talk in a confidential environment.

How to find us

- Macmillan Information and Support Centre, University Hospital of Wales, Concourse, Heath Park, Cardiff, CF14 4XW. Tel: 029 2074 5655

- Information and Support Centre, University Hospital Llandough, The Plaza, Penlan Road, Llandough, CF64 2XX. Tel: 029 2071 6311
- Information and Support Centre, Barry Hospital, Colcot Road, Barry, CF62 8YH. Tel: 01446 704141

Contact Sarah Davies, Facilitator, for further information by email: sarah.davies37@wales.nhs.uk, telephone: **07973715912** or visit our website: www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk – Our Services section

Hafal Carer Group

The Family Support service is provided by Hafal over a 12-week period for carers of those with enduring mental illness and are in receipt of secondary service (where the cared for is under the care of the Community Mental Health Team). Hafal Family Support Staff provide advocacy, emotional support, welfare, information and advice and volunteering opportunities.

Hafal hold a carer's group every third Wednesday of every month between



10am-12pm at The Meeting Room, Barry Hospital. For further information, please contact Julie Pickin **07580 792168** or email julie.pickin@hafal.org or visit www.dewis.wales/ResourceDirectory/ViewResource.aspx?id=17321

The Index

Are you caring for a child / young person with disabilities or additional needs?

Join over 700 families signed up to The Index in the Vale!

The Index lets you know about the services, activities and events happening in Cardiff and the Vale.

You can sign up to the Index if you are:

- a parent or carer of a child or young person with disabilities or additional needs
- a professional working with children or young people with disabilities or additional needs

Signing up means you don't miss out.

You get:

- The Index – a newsletter every 3 months. It's packed full of information.



- The Index eNews – emails about extra activities and events.

To sign up to The Index contact the Regional Index Officer (Cardiff and Vale):

0800 587 10 14

index@valeofglamorgan.gov.uk



Understanding Disability Awards 2019



Every year The Parents Federation hold an awards ceremony to acknowledge and celebrate the efforts of those who have made an extra effort to include our children. We encourage nominations all year round to recognise the many hidden heroes who make our children's lives so much easier.

The Understanding Disability Awards celebrate active engagement and commitment in promoting positive attitudes towards people with learning disabilities.

Do you know of:

- an Employer
- a School/ College or Teacher/ Learning Support Assistant
- a Volunteer

- a Local Group or Organisation
- a Child /Group of Children or Young People
- a Professional
- a Sibling or Young Carer (under 18 years of age)

who deserve recognition?

Why not nominate them for the 26th Understanding Disability Awards 2019?

Complete the form on-line: <https://goo.gl/forms/jXqh4ns0IRvBjxwk1> The closing date for nomination is Friday, 31 May 2019. For a more information, please contact the Parents Federation on 02920 565917 or visit our webpage <https://www.parentsfed.org/> The Spring 2019 Parents' Voice Newsletter is now available.

Carers Needed – Join Our Expert Panel!



The Carers Trust South East Wales Expert Panel works to ensure that the voices of carers are heard and for carers to be able influence, change and shape services that affect them.

The expert panel is made up of carers from across Cardiff and the Vale with various caring experiences. They advise, provide opinion and feedback on a wide range of things, including:

- Us – Carers Trust South East Wales
- The Local Authority
- Other third sector organisations
- Private sector organisations
- New legislation, policies and procedures affecting carers
- Special services or opportunities that carers require
- How carers would like to be supported

The views of the panel are listened to, represented and valued. Carers Trust South East Wales uses feedback from the panel to help improve services for all carers across Cardiff and the Vale, as well as influencing change nationally.

The meetings take place as follows:

Cardiff – Last Thursday of the month, bi-monthly

Eastern Vale - Last Thursday of the month, bi-monthly

Western Vale – First Tuesday of the month, bi-monthly

Confirmed dates are as follows:

Thursday 30 May 2019 1:00pm – 3:00pm Rhiwbina Memorial, Hall, 1 Lon Ucha, Rhiwbina, Cardiff, CF14 6HL

Thursday 27 June 10:00am – 12:00pm Penarth Town Hall, West House Cottage, Stanwell Road, Penarth, CF64 2YG

Tuesday 2 July 1:00pm – 3:00pm Western Vale Family Practice, The Broad Shoard, Cowbridge, CF71 7DA

All meetings will be held in accessible venues with free parking and will include a light lunch or dinner for attendees. We can also reimburse travel expenses. Please can all interested carers contact Sian Salkeld on: [01495 769 996](tel:01495769996) or email engagement@ctsew.org.uk so I can give them further information and have an idea on numbers.

Influence. Interact. Inspire.

Join our new Carers Panel & help shape services for unpaid carers in Cardiff & the Vale.

Contact Sian Salkeld on 01495 769996 or email engagement@ctsew.org.uk to find out more.



THE PLACE FOR CARERS IN THE VALE OF GLAMORGAN



The new Carers Trust South East Wales Vale Carers Hub offers a one-stop shop for unpaid carers to get information, advice and practical support relating to their



Karla new Penarth Hub Manager

care role in the Vale of Glamorgan. The hub is located in Penarth town centre and is open Monday – Friday and will be managed by Karla Judge-Heales (pictured alongside).

The hub offers a free drop-in service for carers to get advice and information on

everything from benefits to legal issues. A wide-range of activities run weekly – from social groups to mindfulness workshops. The hub provides a safe, comfortable space for carers to take a break from their caring role and also offers links to local organisations and groups. A long-running free counselling service also runs from the hub, providing specialist counselling to carers of people with late-life dementia or depression.

The Vale Carers Hub has been created following feedback from carers in the local area, with local people expressing the need for this type of service for carers. Carers Trust South East Wales have a wealth of experience in running specialist hubs for carers and the Vale Carers Hub model will include services in more rural areas of the borough in the future.

Carers Trust South East Wales is the leading provider of practical support for carers and those with care needs living in South East Wales.

The Vale Carers Hub, West House Cottage, Stanwell Rd, Penarth, CF64 2YG

Call Karla on **02921 921024** or email karla.judge-heales@ctsew.org.uk to find out more.

Barry Big Info Event

A free event is being held at

Golau Extra Care, Golau Caredig, Gladstone Road, Barry CF62 7AZ on Tuesday 21 May 2019 between 10am and 1pm. The event marks Dementia Action Week 20-26 May (see www.alzheimers.org.uk/get-involved/dementia-action-week)

and there will be lots of information and advice for carers living with dementia, as well as free tea, coffee and cake.

Confirmed stallholders for the event include:

Age Connect, Carers Wales, Cardiff & Vale Credit Union, T Hapus, Rondel House Day Centre Services, Forget Me Not Chorus, Woody's Lodge, Vale 50+ Strategy, Alzheimer's Society, Cardiff



and Vale Action for Mental Health, Vale Library Services and Vale Carers Team.

More information about any events taking place during Dementia Awareness Week can be seen at

www.dementiafriendlyvale.co.uk/
dementiafriendlybarry@outlook.com
 @dementia_vale



GIG
CYMRU
NHS
WALES | Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwylans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust.

Welsh Ambulance Service Promises to Older People

THE WELSH Ambulance Services NHS Trust has launched a list of promises to older people who use its services. 'Our Promises to Older People' includes pledges to treat older people with dignity and respect, provide good information and communication if a patient has sensory loss and to recognise the signs of people with dementia (see <http://www.ambulance.wales.nhs.uk/Default.aspx?pagelid=317&lan=en>).

Our promises to you

When you need us, we promise to:

- ❖ Get to a life threatening emergency as quickly as possible
- ❖ Provide the best response and care for your needs, with staff who have the right skills
- ❖ Be kind, helpful and treat you with dignity and respect
- ❖ Be professional and courteous, involve you in decisions, explain what we are doing and why
- ❖ Be calm, compassionate and have patience
- ❖ Be considerate of your specific needs from the moment we answer your call (e.g. if you have dementia, if you are a carer, have disabilities, different conditions, are in pain or are frail)
- ❖ Provide good information and communication if you have a sensory loss

- ❖ (including hearing and sight loss) and support you if you have mobility issues
- ❖ We will only take you to hospital if we really need to
- ❖ Recognise the signs of people with dementia, and their needs
- ❖ Make sure you get the right response for your needs if you fall
- ❖ Respect you and your family's wishes during difficult and emotional times

If you need transport to a planned appointment:

- ❖ We will make every effort to get you to your appointment on time, and take you home
- ❖ Allow a family member/carer to travel with you if you are unable to travel on your own

If you have a carer, we will:

- ❖ Treat them equally and keep them informed of what's happening
- ❖ Include your carer in any discussions and respect their views
- ❖ Allow your carer to accompany you

For more information about the Promises, visit <http://www.ambulance.wales.nhs.uk/?gclid=1347&pageid=2&lan=en> or ring **01745 532900**



Refreshed Cardiff and Vale Regional Workforce Partnership (RWP) Website

The Social Services training departments for the Vale of Glamorgan and Cardiff joined together as of the 1st April 2018. It will provide training courses and development opportunities to both internal staff and external providers of social care across the whole region. Our website can be viewed at: www.cardiffandvalesocialcare.co.uk/

For some time, a small, working group have been looking at the training available to unpaid carers, including young carers, and how this can be made more available to a wider range of people, both in the Vale of Glamorgan and Cardiff.

The project aims to identify, communicate, deliver services and support unpaid carers. It will promote and share good practice, and find innovative and sustainable ways to support carers more effectively. It will look at distance learning and the e-modules that are available on various portals that may be of interest and/or help to carers.

It is clear that carers place a high importance of having the necessary skills to undertake their caring role and would like appropriate training courses to do so. Carers Wales' State of Caring Report 2018 on page 8 notes that, "Giving carers the right information, training and equipment at the right time to be able to care

well and safely" was a key priority for carers.

One of the difficulties is that the training taking place for carers is scattered across the region making it hard for carers to find out what is taking place and where it is. It has been the intention to have a central location on the internet which brings all the disparate training together. So, we are very pleased that a refreshed RWP webpage specifically for carers, including young carers, will be launched in Carers' Week 2019. The webpage is:

www.cardiffandvalesocialcare.co.uk/parents-and-unpaid-carers/

This RWP webpage is under development and will expand and develop over time; but we would be very grateful if you tell us what other training information you would like to see on this regional webpage and if there is anything that needs to be added by, either emailing CardiffAndValeSocialCareTraining@Cardiff.gov.uk or ringing **02920 871048**

In time, the RWP webpage will have cross links to bespoke training and will also link to the Dewis Cymru online resource (www.dewis.wales).



Valeways – New Carers' Walking Group

Valeways are offering a new led walk from April 2019. The walk is offered to carers of all ages as well as their friends and families.

Carers Trust Wales have calculated that there are at least 370,000 carers in Wales which is more than the population of Cardiff. Carers Trust Wales believes that 3 in 5 of us will become a carer at some point in our lives with this figure expected to rise (see <https://carers.org/country/carers-trust-wales-cymru>).

The carers' walk will be a gentle stroll which will offer a chance to exercise, meet people and enjoy fresh air. Hopefully the walks will support carers to live happy and fulfilling

lives for themselves, and give them renewed energy for their role as a carer.

If you are interested in joining this group, the walk will take place on the last Thursday of every month at 10:30am. We will meet outside Barry Island train station, CF62 5TH and the walk will last between 45 to 60 minutes.

If you want any more details, please contact Lynne -07729 991491 or visit www.dewis.wales/ResourceDirectory/ViewResource.aspx?id=2463 .

