



Diwrnod Hawliau Gofalwyr 2020 Rhaglen Gweithgareddau Sir Gaerfyrddin

AREITHYDD CYWEIRNOD – YR ATHRO LUKE CLEMENTS

Trosolwg addysgiadol o 'Hawliau Gofalwyr a'r Gyfraith' gan yr Athro Luke Clements. Mae'r Athro Luke Clements wedi helpu i ddrafftio a hyrwyddo nifer o Filiau Seneddol, gyda'r nod o wella hawliau unigolion, gan gynnwys Gofalwyr sy'n profi allgáu cymdeithasol.

Bydd modd cadw eich lle ar gyfer y cyflwyniad 2.5 awr hwn o'r 24^{ain} o Hydref trwy

<https://www.eventbrite.co.uk/e/carers-rights-the-law-know-your-rights-by-professor-luke-clements-tickets-124684493677>

Byddwch yn cael cod cyfrin a fydd yn rhoi mynediad i chi i'r fideo i'w wyllo ar adeg sy'n gyfleus i chi.

Dyd diad	Amser	Gweithgaredd	Hyd yr amser	Darparwr
23/11	10.00	Gweminar Aros yn Gadarnhaol Strategaethau hawdd eu gweithredu i gynnal agwedd gadarnhaol ac optimistaidd https://us02web.zoom.us/j/84903316842?pwd=OFdYQ0FPTUJpcDUzQndERS80TIRKQT09 ID y cyfarfod: 849 0331 6842 Cod cyfrin: 602622	45 munud	Apple a Day
23/11	14.30	Gweithdy Rheoli Newid yn Ystod Covid-19 Archwilio pam y gall newid fod mor anodd, gan gynnwys rhai o effeithiau COVID-19 a newid, sut rydych chi'n teimlo am newid, a ffyrdd i dderbyn a rheoli newid...Rhaid bwcio ymlaen llaw. https://www.eventbrite.co.uk/e/sure-for-mental-health-managing-change-during-covid19-carms-carers-registration-124613098131	1.5 awr	Sure for Mental Health
23/11	20.00	Cysgu'n Dawel Dod o hyd i ddatrysiadau ymarferol i'ch helpu i gael noson dda o gwsg. https://us02web.zoom.us/j/82281091503?pwd=b0pqOFJHaUxPOWU2eEIUMExERGVBdz09 ID y cyfarfod: 822 8109 1503 Cod cyfrin: 49322	45 munud	Apple a Day
24/11	11.00	Cydnherthedd – Gweminar Sut i Adfer Strategaethau syml i adfer ein hunain pan fo bywyd yn ein taflu oddi ar ein huchell! https://us02web.zoom.us/j/86722885416?pwd=d0FsREI5YjJhSUQydzBHQXVldUVnZz09 ID y cyfarfod: 867 2288 5416 Cod cyfrin: 251990	45 munud	Apple a Day
24/11	19.00	Ymwybyddiaeth o Orbryder Mae digwyddiadau bob dydd yn gallu sbarduno gorbryder, neu gall fod o ganlyniad i brofi cyfnod heriol, megis y pandemig presennol neu broblem iechyd meddwl barhaus. Mae'r weminar hon yn archwilio achosion ac effeithiau gorbryder, ac mae'n archwilio technegau a all ein helpu i reoli effeithiau gorbryder yn fwy effeithiol. Rhaid bwcio ymlaen llaw. https://www.eventbrite.co.uk/e/sure-for-mental-health-anxiety-awareness-carms-carers-registration-124615543445	1.5 awr	Sure for Mental Health



Diwrnod Hawliau Gofalwyr 2020 Rhaglen Gweithgareddau Sir Gaerfyrddin

Trefnwyd gan Rwydwaith Gwasanaethau Cymorth Gofalwyr Sir Gaerfyrddin mewn partneriaeth â

25/11	11.00	Sesiwn Blas ar Ioga Dosbarth ioga adferol ysgafn a chyflwyniad i fyfyrddod. https://us02web.zoom.us/join/81892045987?pwd=WTVISjJoSUUzaExlRG1lU2FVU290Zz09	1 awr	Ioga gyda Kerry
25/11	14.00	Gweminar Egnïo Sut i reoli eich lefelau egni trwy'r dydd, i osgoi uchafbwyntiau ac isafbwyntiau, a rhoi eich egni i mewn i'r hyn sy'n bwysig. https://us02web.zoom.us/j/81892045987?pwd=WTVISjJoSUUzaExlRG1lU2FVU290Zz09 ID y cyfarfod: 818 9204 5987 Cod cyfrin: 701362	45 munud	Apple a Day
25/11	19.00	Colled a Galar yn ystod Covid-19 Golwg ar y broses alaru, helpu i gydnabod a deall colled a galar, gan gynnwys ein profiadau a'n hymatebion ein hunain i golled, a gallu cefnogi eich hun neu eraill yn well trwy unrhyw golledion. Rhaid bwcio ymlaen llaw. https://www.eventbrite.co.uk/e/sure-for-mental-health-dealing-with-loss-during-covid19-carms-carers-registration-124616233509	1.5 awr	Sure for Mental Health
26/11	14.00	Gweminar 'Fi yw Fi o Hyd' Sut i ddarganfod eich hun eto. Cynghorion i sicrhau eich bod yn chi'ch hun o hyd! https://us02web.zoom.us/j/88250175413?pwd=OFVBMIBSYWNncEU4Wk15ek9pK2NoQT09 ID y cyfarfod: 882 5017 5413 Cod cyfrin: 871780	45 munud	Apple a Day
26/11	18.00	Gofalwyr yn y Becws! Sesiwn Pobi Bara Fyw. Rhowch gynnig ar bob Bara Soda Gwyddelig traddodiadol wrth gael sgwrs gyda Gofalwyr eraill. Sesiwn ryngweithiol hwyliog i bobyddion nofis a Gofalwyr o bob gallu pobi. Mae lleoedd yn gyfyngedig - os am gadw lle, e-bostiwch: lucy@carmarthenshirecarers.org.uk	1 awr	Luke Conlon
26/11	20.00	Blas ar Ymwybyddiaeth Ofalgar Amser a lle i gysylltu'n ddyfnach â chi'ch hun, wrth ddyrchafu ymdeimlad o les ar yr un pryd https://us02web.zoom.us/join/81892045987?pwd=WTVISjJoSUUzaExlRG1lU2FVU290Zz09	1 awr	Ioga gyda Kerry

CSG. Defnyddiwch y dolenni uchod i gadw lle neu cysylltwch ag Andy ar 07971 597373 i gael gwybod mwy.

***Sylwch, os nad oes gennych fynediad i'r rhyngwyd, neu os hoffech ymuno â'r sesiynau ond bod arnoch angen cymorth gyda TG, yna cysylltwch ag Andy ymlaen llaw ar 07971 597373, gan roi cymaint o rybudd ag sy'n bosib i drefnu cymorth.**

***Sylwch na fyddwn yn gallu helpu gyda phroblemau technegol ar y dydd.**

Os oes arnoch angen help gyda gofal amgen, i'ch galluogi i gyfranogi, yna cysylltwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr ar 0300 0200 002, erbyn dydd Llun y 9^{fed} o Dachwedd fan pellaf.

Gallwch ein dilyn ar y cyfryngau cymdeithasol hefyd, a gwyllo cyfres o glipiau fideo byr llawn gwybodaeth, i gael gwybod mwy am wasanaethau cymorth lleol sydd ar gael i Ofalwyr.



www.carmarthenshirecarers.org.uk
www.facebook.com/CarmsCarers
www.twitter.com/CarmsCarers

