

Canmol y Cynllun Seibiannau Byr am ei gefnogaeth i ofalwyr

Mae ffigurau'n dangos bod cynllun gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru i roi seibiannau hanfodol i ofalwyr di-dâl wedi helpu 5,000 o bobl i gael gafael ar gefnogaeth leol am y tro cyntaf.

Roedd bron i hanner y gofalwyr a oedd yn elwa o'r Cynllun Seibiannau Byr yn cael cefnogaeth am y tro cyntaf gan y sefydliadau gofalu a oedd yn darparu'r seibiannau. O'r 11,000 o ofalwyr di-dâl a gymerodd ran yn y Cynllun Seibiannau Byr yn 2023/24, roedd dros 5,000 ohonyn nhw'n newydd i'r sefydliadau hyn.

Mae'r cynllun, sy'n cael ei gydlynu gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a'i ariannu gan Lywodraeth Cymru, yn gyfle i ofalwyr di-dâl ledled Cymru gael seibiant byr o'u rôl gofalu. Mae'n gyfle hollbwysig i ofalwyr di-dâl fwynhau amser iddyn nhw eu hunain a chanolbwyntio ar eu hiechyd meddyliol, emosiynol a chorfforol.

Drwy'r cynllun, mae cyfran uchel o ofalwyr bellach yn cael eu cefnogi am y tro cyntaf.

Dywedodd Liz Wallis, Rheolwr Rhaglen, Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, "Mae'n eithaf cyffredin i ofalwyr di-dâl beidio ag ystyried eu hunain yn ofalwyr. Efallai eu bod yn aml yn cael trafferth ymdopi ar eu pen eu hunain, neu gyda chefnogaeth gyfyngedig iawn. Wrth fynd at sefydliad gofalwyr drwy'r Cynllun Seibiannau Byr, gall y sefydliad hwnnw eu helpu gydag amrywiaeth o faterion eraill. Mae'r Cynllun Seibiannau Byr yn ffordd o gael gafael ar gefnogaeth ehangach i ofalwyr."

Mae'r Gwasanaeth Allgymorth Gofalwyr, sy'n cefnogi gofalwyr sy'n oedolion yng Ngogledd Orllewin Cymru, yn cytuno, "Mae'r Cynllun Seibiannau Byr yn gyfle pwysig i sgwrsio gyda gofalwyr ynglŷn â phwysigrwydd eu llesiant eu hunain a beth mae hyn yn ei olygu iddyn nhw. Mae trafodaethau o'r fath yn ein helpu i gefnogi gofalwyr i feddwl am eu llesiant eu hunain a sut mae hyn yn berthnasol i'w rôl gofalu. Yn aml iawn, bydd gofalwyr yn siarad am faterion eraill ac mae ein swyddogion yn gallu eu cyfeirio'n fewnol neu'n allanol at asiantaethau eraill".

Mae'r Cynllun Seibiannau Byr yn cynnig dewisiadau ar gyfer seibiannau personol a hyblyg, gan gynnwys seibiant dros nos, gweithgareddau grŵp a grantiau bach. Mae NEWCIS, sy'n cefnogi gofalwyr di-dâl yn Sir Ddinbych, Sir y Fflint a Wrecsam, wedi cynnig nifer fawr o

weithgareddau i ofalwyr newydd ac mae'n dweud, "Mae'r cyfle i siarad â gofalwyr eraill, swyddogion llesiant a gweithwyr proffesiynol yn ychwanegu gwerth gwirioneddol arall i'r Cynllun Seibiannau Byr."

DIWEDD



Profiad awyrblymio gyda NEWCIS trwy'r Cynllun Seibiannau Byr

Nodiadau i Olygyddion

Ynglŷn ag Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, sy'n rhan o'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr, yn ceisio creu gwell dyfodol gydag ac ar gyfer gofalwyr yng Nghymru trwy godi ymwybyddiaeth, grymuso gofalwyr a dylanwadu ar newid. Mae wedi ymrwymo i sicrhau bod pob gofalwr yn derbyn y gydnabyddiaeth a'r gefnogaeth y maent yn eu haeddu. Mae'n gweithio'n agos ac ar y cyd â Phartneriaeth Rhwydwaith – elusennau annibynnol lleol a rhanbarthol sy'n darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth ymarferol i ofalwyr di-dâl yng Nghymru.

Gwefan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr: www.carers.org

Darllenwch fwy am ddathlu ein hanner canmlwyddiant: [50 mlynedd o ofalu am ofalwyr - Carers Trust](#)

Ynglŷn â'r Cynllun Seibiant Byr

Mae'r Cynllun Seibiant Byr yn fenter newydd a lansiwyd yn 2022 i gefnogi 30,000 o ofalwyr di-dâl o bob rhan o Gymru i gymryd seibiant mawr ei angen o'u cyfrifoldebau gofalu. Cynhelir y cynllun, a ariennir gan Lywodraeth Cymru rhwng 2022-2025. Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yw corff cydlynu cenedlaethol y cynllun, gan ddsbarthu grantiau i elusennau a mudiadau'r trydydd sector ledled Cymru.

Gyda chyllideb gyffredinol o £9 miliwn, mae'r gwaith o reoli'r cynllun yn cael ei rannu rhwng Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a saith Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol. Mae mudiadau'n gwneud cais am yr arian i ddarparu'r gweithgareddau.

**YMDDIRIEDOLAETH
GOFALWYR
CYMRU**

**CARERS
TRUST
WALES**



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Ariannwyd gan Lywodraeth Cymru a chydlynwyd gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru.
Mae'r Cynllun Seibiannau Byr yn rhoi cyfle i ofalwyr di-dâl yng Nghymru gymryd hoe hollbwysig o ofalu.
Funded by Welsh Government and co-ordinated by Carers Trust Wales.
The Short Breaks Scheme enables unpaid carers in Wales to take a vital break from caring.