



WYT TI RHWNG 16-25 OED AC YN HELPŪ I OFALU AM RYWUN?

Os wyt ti'n gofalu am aelod o'r teulu, partner, ffrind, neu blentyn sy'n dioddef o anabledd, salwch, problem iechyd meddwl neu sy'n camddefnyddio sylweddau, yna gallu di gael cymorth Prosiect YAC



Ein Gwasanaeth Cymorth:

- Gweithiwr allweddol penodedig, sy'n darparu cymorth un i un yn dy gartref neu dy gymuned di
- Cynlluniau cymorth wedi eu teilwra'n unigol, mewn dull sy'n seiliedig ar y teulu
- Gwybodaeth am faterion gofaluwr
- Grwpiau sgiliau bywyd - meithrin hyder ac iechyd a lles
- Mynediad i wasanaethau eraill sy'n medru cynnig cymorth
- Ceisiadau am grant e.e. ar gyfer seibiant byr, bwrsariaeth ayb.
- Cefnogaeth gan gyfoedion, yn cynnwys gweithgareddau a'r cyfryngau cymdeithasol
- Cyfeiriadur o wasanaethau, cylchlythyrau a diweddariadau
- Gweithwyr prosiect Ymgysylltu Addysg bwrpasol, ar gyfer cymorth drwy goleg, prifysgol, hyfforddiant a phrentisiaethau



Mae'n syml iawn...

Yn aml, mae bod yn ofalwr yn medru gwneud i ti deimlo'n unig a dan straen, ond does dim angen i ti deimlo dy fod ar dy ben dy hun - gallwn gynnig amryw o wasanaethau cymorth a gwybodaeth i dy helpu gyda dy rôl fel gofaluwr. Mae ein proses atgyfeirio'n syml iawn, y cyfan mae'n ei gymryd yw galwad ffôn neu e-bost cyflym, ac fe fydd apwyntiad yn cael ei wneud i gwrdd â thi, lle bynnag y bo fwyaf cyfleus, boed hynny yn y cartref, mewn caffi neu yn unrhyw le arall lle'r wyt ti'n teimlo'n hapus i siarad yn gyfrinachol.

Cysylltwch:

Lucy Griffiths: 077985 672 638

Melanie Rees: 07535 449 686

Swyddfa: 0300 0200 002

E-bost: youngcarers@ctcww.org.uk

www.ctcww.org.uk



YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR

Croesffyrdd
Gorllewin Cymru



ARE YOU AGED 16-25 AND HELP LOOK AFTER SOMEONE?

If you look after a family member, partner, friend, or child with a disability, illness, mental health or substance misuse issues then you can get support from the YAC Project



Our Support Service:

- A dedicated keyworker for 1:1 support
- Individually tailored support plans with a family-based approach
- Information, advice and guidance on carer's issues
- Workshops - Topics include confidence building, health & wellbeing, IT, etc.
- Access to other support services
- Grant applications for short breaks, individual items, driving lessons etc.
- Peer support through activities, youth clubs' social media and short breaks
- Opportunities as a peer mentor / volunteering
- Dedicated Education Engagement support workers for support through college, university, training & apprenticeships



It's very simple...

Being a carer can often feel isolating and stressful but there's no need to feel alone - we can offer a range of support and information services to help you in your caring role. Our referral process is very simple, all it takes is a quick phone call or email and an appointment will be set up to meet with you wherever is the most convenient, whether at home, at a café or anywhere else that's comfortable for you to talk in confidence.

Contact:

Lucy Griffiths: 077985 672 638

Melanie Rees: 07535 449 686

Office: 0300 0200 002

Email: youngcarers@ctcww.org.uk

www.ctcww.org.uk

CARERS TRUST

Crossroads
West Wales

