



7 – 13 Mehefin 2021

Gweithgareddau i'w cydnabod a dathlu gofalwyr ledled y DU

Eich canllaw i gymryd rhan



Prif gefnogwr


British Gas

Diolch am gymryd rhan

Sefydlwyd Wythnos Gofalwyr gan Carers UK yn fwy na.
25 mlynedd yn ôl ac mae'n ymgyrch flynyddol i godi ymwybyddiaeth
o ofalu ac amlygu'r heriau y mae gofalwyr di-dâl yn eu hwynebu.

Wythnos Am Ofalwyr

3

Cymryd rhan Daw

4

Codi Ymwybyddiaeth ledled y DU

5

Cydnabod effaith gofalu

6

Sut y gallwch chi gefnogi gofalwyr

7

Ychwanegwch eich llais

8

Syniadau gorau ar gyfer gweithgareddau

9

Rhybudd iechyd a diogelwch:

Mae Gofalwyr Cymru yn ymgyrch sydd wedi cael ei hwyluso gan Carers UK ac elusennau cefnogol cenedlaethol eraill.

- Bydd cefnogwyr yn cynnal gweithgareddau i "gefnogi" ac NID ar ran Wythnos Gofalwyr "ar ran" nac unrhyw un o'r elusennau ategol.
- Bydd cefnogwyr yn cynnal yr holl weithgaredd i gefnogi Wythnos Gofalwyr 2021 bron neu yn unol â'r cyfyngiadau cyfredol a canllawiau os yn bersonol.
- Mae trefnwyr digwyddiadau yn gyfrifol am iechyd a diogelwch cyfranogwyr.
- Mae trefnwyr digwyddiadau yn cydnabod bod unrhyw farn neu farn a fynegir neu a hyrwyddir yn ystod eich gweithgaredd neu ddigwyddiad yn unig rhai'r unigolion dan sylw ac nid ydynt o reidrwydd yn adlewyrchu rhai Carers UK neu elusennau ategol eraill.
- Rydych yn cytuno eich bod yn gyfrifol am weithredoedd pobl sy'n ymwneud â threfnu a darparu gweithgaredd.
- Nid yw Carers UK yn derbyn unrhyw gyfrifoldeb na chyfrifoldeb am unrhyw gamau neu ganlyniadau neu sefyllfaoedd niweidiol a grëir o ganlyniad uniongyrchol i eich gweithgaredd.
- Ni fydd Carers UK yn gyfrifol am unrhyw ddefnydd o ddelwedd unrhyw unigolyn a gipiwyd yn ystod eich gweithgaredd.
- Nid yw yswiriant atebolrwydd cyhoeddus Carers UK yn darparu yswiriant ar gyfer digwyddiadau y mae eraill yn eu rheoli i gefnogi Wythnos Gofalwyr. Trefnwch eich yswiriant atebolrwydd cyhoeddus eich hun os oes angen.
- Rydych chi'n gyfrifol am gynnal eich asesiad risg eich hun am unrhyw risg sy'n gysylltiedig â'ch gweithgaredd. Gallwch ddod o hyd canllawiau ar asesu risg yn hse.gov.uk/event-safety/managing-an-event.htm

Wythnos Am Ofalwyr

Mae Wythnos Gofalwyr yn ymgrych ymwybyddiaeth flynyddol i ddod â hi gofalu am yr awyr agored - cydnabod cyfraniad gofalwyr gwneud i deuluoedd a chymunedau ledled y DU.

Mae 6.5 miliwn o bobl yn y DU sy'n ofalwyr. Maent yn gofalu am aelod o'r teulu neu ffrind sydd ag anabledd, salwch meddwl neu gorfforol neu sydd angen help ychwanegol wrth iddynt dyfu Henach.

Mae gofalu yn effeithio ar bob agwedd ar fywyd, o berthnasoedd a iechyd i gyllid a gwaith. Wrth i ofalwyr barhau i wynebu amgylchiadau heriol eleni, mae'n hanfodol bwysig bod rydym yn eu cysylltu â'r gefnogaeth sydd ei hangen arnynt i reoli eu iechyd a lles eich hun.

Mae gofalwyr ledled y wlad wedi ymgymryd â heriau enfawr fel canlyniad y pandemig COVID-19. Mae llawer wedi gorfod darparu mwy o ofal wrth ddelio â phwysau ariannol a chynyddu lefelau ynysu.

Y llynedd, gwnaethom godi proffil gofalwyr di-dâl gyda'n thema o Wneud Gofalu'n Weladwy. Eleni rydym yn adeiladu ar y thema honno a bydd yn canolbwyntio nid yn unig ar gydnabod gofalwyr, ond hefyd eu gwerthfawrogi am y cyfraniad hanfodol a wnânt bob dydd.

Dyma pam mai ein thema ar gyfer Wythnos Gofalwyr 2021 yw 'Gwneud Gofalu'n Weladwy a Gwerthfawr'.

Mae gan bob un ohonom, ble bynnag yr ydym yn byw, beth bynnag a wnawn, ran i'w chwarae.

Yn 2021, mae Wythnos Gofalwyr yn bosibl trwy **Carers UK** cydweithio â phum elusen fawr arall: **Age UK, Carers Trust, MND Association, Oxfam GB a Rethink Mental Health.**

Mae COVID-19 yn parhau i effeithio ar yr hyn y gall pob un ohonom ei wneud, a hyn blwyddyn bydd y mwyafrif o weithgareddau eto'n rhithwir. Mae'r canllaw hwn yn cynnwys popeth y gallai fod ei angen arnoch i wneud y gorau o Wythnos Gofalwyr 2021 a sut i helpu i Wneud Gofalu'n Weladwy a Phrisio.



**Cliciwch i ddarganfod mwy am sut i
'Gwneud Gofalu'n Weladwy a Phrisio' yn Wythnos Gofalwyr**

Cymryd rhan Daw

Wythnos Gofalwyr yn fyw gan yr unigolion, grwpiau a sefydliadau sy'n gweithredu ac yn rhedeg gweithgareddau ledled y DU.

Mae'r gweithgareddau hyn yn cyrraedd gofalwyr, nad yw llawer ohonynt yn gwybod bod help ar gael. Maen nhw'n cefnogi gofalwyr sydd angen hwb i ddal ati. Maent yn galluogi gofalwyr i rhannu eu profiad o ofalu cyn ac ar ôl yr achosion o coronafirws, ac i gysylltu â chefnogaeth a gwybodaeth nad ydyn nhw efallai yn gwybod sy'n bodoli.

Gwneud Gofalu'n Weladwy a Phrisio

Gallwch ddod o hyd i adnoddau y gellir eu lawrlwytho ar ein gwefan i helpu rydych chi'n hyrwyddo'ch gweithgaredd ac yn cefnogi Wythnos Gofalwyr:

Ewch i carersweek.org/resources-and-downloads

P'un a ydych chi'n meddwl yn fawr neu'n chwilio am weithred syml i wneud gwahaniaeth, mae gennym syniadau, ysbrydoliaeth ac adnoddau i'ch helpu chi.

Gall rhedeg rhywbeth rhithwir am y tro cyntaf fod yn heriol, ond peidiwch â phoeni, mae gennym lawer o syniadau ar eich cyfer chi.

Codi ymwybyddiaeth ledled y DU

Eleni mae'n bwysicach nag erioed i ni i gyd ddod at ein gilydd a dangos ein cefnogaeth i ofalwyr. **Ychwanegwch Eich Llais** ac **addewch eich cefnogi**, rhannu eich cefnogaeth ar gyfryngau cymdeithasol, neu gysylltu â'ch lleol gwleidyddion. Mae yna bob math o ffyrdd y gallwch chi helpu i godi'r proffil gofalu mewn cymunedau ac yn y cyfryngau ledled y DU.

Cydnabod effaith gofalu

Wythnos Gofalwyr yw'r amser delfrydol i ganolbwyntio ar yr effaith y gall gofalu ei chael cael. Er y gall gofalu fod yn werth chweil, mae'n bwysig bod gofalwyr yn ei gael y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt i'w hatal rhag gohirio eu hiechyd eu hunain anghenion neu ddod yn ynysig. Cynhwyswch wybodaeth i ofalwyr mewn a cylchlythyr neu ar eich gwefan, cynnal digwyddiad rhithwir a gwahodd arbenigwr i siarad, neu rannu gwybodaeth am ofalu ymhlith eich cydweithwyr.

Gwnewch rywbeth i ofalwyr

Gall gofalu fod yn weithred jyglo a chydwyso gyson, weithiau heb eiliad o orffwys a gall llawer o ofalwyr deimlo'n ynysig. Beth am ddefnyddio'r Wythnos Gofalwyr hon fel cyfle i estyn allan a chael sgwrs gyda rhywun rydych chi'n ei adnabod sy'n ofalgar?



Beth am ddefnyddio Gofalwyr Wythnos i estyn allan a chael sgwrs gyda rhywun chi yn gwybod yn ofalgar?



Codi ymwybyddiaeth ledled y DU

Yn ystod Wythnos Gofalwyr rydym yn edrych i godi proffil gofalu mewn cymunedau, gweithleoedd ac yn y cyfryngau ledled y DU.

Gyda'n gilydd gallwn helpu pobl i nodi eu hunain yn ofalwyr a chael y wybodaeth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt. Gallwn dynnu sylw at y cyfraniad y mae gofalwyr di-dâl yn ei wneud a'r heriau y mae gofalwyr yn eu hwynebu. Gallwn ddangos i'r byd pa mor bwysig yw gofalu, yn enwedig yn ystod yr achosion o coronafirws.

Dyma rai syniadau ar sut y gallwch chi godi ymwybyddiaeth:

- » Addunedwch eich cefnogaeth i Wythnos Gofalwyr ar ein gwefan: carersweek.org/pledge
- » Ychwanegwch Wythnos Eich Llais i Ofalwyr: [Ychwanegu Eich Llais](#) ar Wefan Wythnos y Gofalwyr neu ar gyfryngau cymdeithasol i helpu i wneud gofalu yn weladwy
- » Rhannwch y gair am Wythnos Gofalwyr ar gyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio ein hashnod #CarersWeek. Dilynwch ni ar [Twitter](#) a [Facebook](#)
- » Cysylltwch â gwleidyddion lleol a gofynnwch iddynt gefnogi Wythnos Gofalwyr
- » Os ydych chi'n darparu gwasanaethau i ofalwyr, neu os ydych chi wedi newid sut rydych chi'n rhedeg gwasanaethau i ofalwyr, defnyddiwch Wythnos Gofalwyr i'w hyrwyddo
- » Rhedeg digwyddiad rhithwir i ofalwyr yn eich cymuned leol. Rydyn ni i gyd yn hoffi cysylltu â phobl, ac mae llawer o ofalwyr yn teimlo'n ynysig, felly beth am gynnal digwyddiad rhithwir? Mae gennym lawer o syniadau ar gyfer sut y gallech redeg un - darllenwch ein Syniadau Gorau ar gyfer Gweithgareddau Rhithiol i gael ysbrydoliaeth. Fe allech chi hyd yn oed ymuno â sefydliadau eraill i wneud rhywfaint o sŵn a lledaenu'r neges.
- » Os ydych chi'n gallu gwneud hynny mewn ffordd ddiogel a chyfreithiol, ystyriwch gynnal digwyddiad personol yn eich gweithle
- » Dadlwythwch ein [datganiad newyddion templed](#) o'n gwefan i helpu i hyrwyddo'ch gweithgaredd
- » Rhannu gwybodaeth am ofalu gyda'ch cydweithwyr. Gofynnwch i'ch adran Adnoddau Dynol sut maen nhw'n mynd i wneud y gorau o Wythnos Gofalwyr i adael i staff wybod am y gefnogaeth sydd ar gael i ofalwyr
- » Ychwanegwch eich gweithgaredd at gownter gweithgaredd Wythnos y Gofalwyr a gadewch i ni wybod beth rydych chi'n ei wneud: carersweek.org/activities

Taenwch y gair am Wythnos Gofalwyr ar gyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio ein hashnod #CarersWeek



Cliciwch i Ychwanegu Wythnos Eich Llais i Ofalwyr

Cydnabod effaith gofalu

Wythnos Gofalwyr yw'r amser delfrydol i ganolbwyntio ar y cyfraniad a wneir gan ofalwyr, a pha mor bwysig y buont yn eu cymunedau lleol ac amddiffyn pobl agored i niwed.

Weithiau gall gofalwyr ei chael hi'n heriol gofalu am eu lles eu hunain wrth edrych ar ôl rhywun. Ni ddylid tanamcangyfrif yr effaith y gall gofalu ei chael ar bob agwedd ar fywyd. Mae Wythnos Gofalwyr yn gyfle gwych i sicrhau bod gofalwyr yn gysylltiedig â chefnogaeth a bod ganddyn nhw bobl eraill i siarad â nhw am eu profiadau.

Dyma rai syniadau ar gyfer sut y gallwch chi adnabod a dathlu gofalwyr:

- » **Cyfeiriwch ofalwyr i helpu a chefnogi gwasanaethau yn eich cymuned.** Mae llawer o sefydliadau lleol yn dod i gysylltiad â gofalwyr bob dydd, fel gwasanaethau iechyd, darparwyr gofal, ysgolion, cyflogwyr lleol, gwirfoddolwyr a grwpiau ffydd a chymuned.
- » **Rhannwch wybodaeth ar eich gwefan, mewn cylchlythyr neu ar gyfryngau cymdeithasol** fel y gall gofalwyr ddarganfod pa gymorth sydd ar gael.
- » **Cydnabod y cyfraniad y mae gofalwyr yn ei wneud i** fywyd teuluol ac i gymunedau lleol cryf. Er enghraifft, gallai cymunedau ffydd gydnabod y cyfraniad y mae gofalwyr yn ei wneud mewn unrhyw wasanaethau rhithwir y maent yn eu rhedeg.
- » Fe allech chi gynnal **seremoni wobrwyo** ar-lein, lle rydych chi'n cydnabod ac yn dweud diolch i wasanaethau lleol sy'n cefnogi gweithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr sy'n cefnogi gofalwyr.
- » **Gwahodd gofalwyr i adrodd eu straeon** – trwy ysgrifennu creadigol, ffotograffiaeth, barddoniaeth, cyflwyniadau – a gwahodd pobl allweddol o'ch cymuned leol i farnu neu fynychu seremoni rithwir i ddarganfod mwy am sut beth yw gofalu mewn gwirionedd.
- » Er mwyn cefnogi unrhyw staff sy'n gofalu ochr yn ochr â'u gwaith fe allech chi sefydlu **rhwydwaith 'gofalwyr gweithwyr'** i rannu gwybodaeth.



Cliciwch i ychwanegu eich gweithgaredd at fap rhestrau Wythnos y Gofalwyr fel y gall gofalwyr ddod o hyd iddo

Sut y gallwch chi gefnogi gofalwyr

I lawer o ofalwyr, mae bywyd yn weithred jyglo a chydbwyso gyson a gall eu rôl arwain at straen. Gall Wythnos Gofalwyr ddarparu'r amser delfrydol i gymryd amser i gefnogi gofalwr rydych chi'n ei adnabod neu estyn allan at ofalwyr yn eich cymuned leol.

Dyma rai syniadau ar sut y gallwch chi wneud rhywbeth i estyn allan a chefnogi gofalwyr:

- » Trefnwch **sesiwn lles ar-lein gyda gofalwyr** – fe allech chi gael trafodaeth strwythuredig ar ymwybyddiaeth ofalgar, cynnal sesiwn llesiant rheolaidd fel y gall gofalwyr ymlacio. Gallech gynnal sesiynau ar sgiliau neu ddiddordebau newydd ar gyfer gofalwyr lleol fel garddio neu ffotograffiaeth.
- » Gwahodd **arbenigwyr i rannu gwybodaeth** ar-lein neu drwy ddigwyddiad rhithwir, gan rannu technegau i helpu gofalwyr i reoli materion ymarferol fel diet, maeth a lles.
- » Cynnal **digwyddiad rhithwir** yn ystod Wythnos Gofalwyr. Mae'n ffordd wych i ofalwyr siarad â'i gilydd. Ei wneud yn arbennig trwy wahodd eich AS neu gynghorydd i ddod.
- » Trefnu **noson gwis ar-lein** i roi cyfle i ofalwyr gymdeithasu.
- » Rhedeg **gweithdy ar-lein** – gallai fod yn baentio, gwau, darlunio neu hyd yn oed ddawnsio - i adael i ofalwyr ddangos eu hochr greadigol a chael hwyl!
- » Annog gofalwyr i gadw'n egnïol a chanolbwyntio ar eu hiechyd a'u lles gyda dosbarth **ymarfer corff ar-lein**. Fe allech chi roi awgrymiadau iddyn nhw ar ymarfer corff neu ioga yn y gadair, neu ar gyfer y rhai mwy anturus y gallech chi redeg dosbarth dawn!
- » Peidiwch ag anghofio ychwanegu eich gweithgaredd i'n gwefan fel y gallwch archebu'ch pecyn Wythnos Gofalwyr am ddim!

Ychwanegwch eich gweithgaredd yma:

carersweek.org/activities



Edrychwch ar ein rhestr gweithgareddau Wythnos Gofalwyr i gael ysbrydoliaeth a syniadau am ddigwyddiadau

Ychwanegu Eich Llais

Yr Wythnos Gofalwyr hon rydym am i bawb ddod at ei gilydd a Gwneud Gofalu'n Weladwy a Phrisio. Mae'n bwysicach nag erioed cydnabod y rôl bwysig y mae gofalwyr yn ei chwarae wrth gefnogi'r bobl y maent yn gofalu amdanynt a chymunedau lleol. Felly eleni, **addewch eich cefnogaeth** i ofalwyr neu **ychwanegwch Eich Llais** yn unig.

Dyma rai syniadau ar sut y gallwch chi wneud rhywbeth i estyn allan a chefnogi gofalwyr:

» **Addunedwch eich cefnogaeth**

Rhannwch yr hyn rydych chi'n mynd i'w wneud i gefnogi gofalwyr di-dâl ac addo'ch cefnogaeth ar ein gwefan:

carersweek.org/pledge

Gallwch chi ysgrifennu'ch addewid eich hun, neu ychwanegu un o'n haddewidion a awgrymir.

» **Ychwanegwch Wythnos Eich Llais i Ofalwyr**

Yn syml, ychwanegwch Eich Llais at wefan Wythnos Gofalwyr i helpu i Wneud Gofalu'n Weladwy a Phrisio:

carersweek.org/voices

» **Rhannu ar gyfryngau cymdeithasol**

Taenwch y gair am Wythnos Gofalwyr ar gyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio ein hashnod #CarersWeek Dilynwch ni ar **Twitter**, **Facebook** neu **Instagram**.

» **Daliwch i ledaenu'r gair ar gyfryngau cymdeithasol ac anogwch fwy o bobl i Ychwanegu Wythnos Eu Llais i Ofalwyr**

Annog pobl yn eich cylchlythyrau, rhwydweithiau proffesiynol a'ch ffrindiau a'ch teulu i gymryd rhan. Mae adnoddau ar-lein i'w defnyddio ar gyfryngau cymdeithasol y gallwch ddod o hyd iddynt **yma**.

"Rwy'n ychwanegu fy llais dathlu gwaith gofalwyr ledled y DU"



"Mae gofalwyr yn fwy pwysig nag erioed yn yr argyfwng presennol"

Ewch i wefan Wythnos Gofalwyr i addo neu Ychwanegu Eich Llais

Syniadau gorau ar gyfer gweithgareddau rhithwir

Mae yna lawer o ffyrdd y gallwch chi gymryd rhan fwy neu lai yn Wythnos Gofalwyr 2021. Dyma ein syniadau gweithgaredd rhithwir gorau.

- » **Cynnal digwyddiad ar-lein i ofalwyr yn eich ardal leol.** Mae llwyth o feddalwedd rhad ac am ddim i'w defnyddio o Zoom, Facebook Live, Timau Microsoft neu lwyth o rai eraill. Mae hon yn ffordd wych i ofalwyr gysylltu a rhannu eu profiadau. Cofiwch nad yw rhai pobl wedi defnyddio'r feddalwedd hon o'r blaen felly efallai y bydd angen mwy o help arnynt i ymuno.
- » **Cynnal sesiwn galw heibio cyngor neu wybodaeth ar-lein.** Mae llwyth o arbenigwyr a all helpu i gysylltu gofalwyr i gefnogi neu hyd yn oed gynnig awgrymiadau llesiant.
- » **Cynnal sesiwn Holi ac Ateb fyw** gyda gofalwyr, gallai gofalwyr gyflwyno eu cwestiynau mewn amser real ar gyfryngau cymdeithasol neu ymlaen llaw ar e-bost. Fe allech chi, neu arbenigwr rydych chi'n ei wahodd, ateb eu cwestiynau.
- » **Cynnal cwis ar-lein, sesiwn carioci neu glwb llyfrau.** Mae hon yn ffordd wych i ofalwyr gysylltu â gofalwyr eraill a chymryd hoe.
- » **Creu rhestr chwarae o ganeuon hamddenol** gan ddefnyddio YouTube neu Spotify, y gallwch eu rhannu gyda gofalwyr i'w helpu i ymlacio a chymryd hoe.
- » **Cynnal cystadleuaeth** lle mae gofalwyr yn cyflwyno straeon byrion, cerddi neu luniau am eu profiadau neu eu gofal. Gallech gynnal seremoni ar-lein i ddathlu'r ceisiadau gwyh.
- » **Cynhwyswch wybodaeth a chyngor yn eich cylchlythyr e-bost.** Gallwch chi helpu gofalwyr i gael gafael ar wybodaeth y mae mawr ei hangen am ofalu trwy eich cylchlythyrau, neu atodi'r canllaw 'Are You Looking After Someone?'
- » **Cynnal sesiwn gweithgaredd corfforol ar-lein** yn dysgu cyfranogwyr am ymarferion cadeiriau syml neu weithgareddau eraill y gallant eu gwneud gartref fel ffordd i ofalu am eu hiechyd a'u lles. I'r rhai mwy anturus, fe allech chi ystyried rhedeg dosbarth aerobeg ar-lein neu ddsbarth Zumba!

Beth am gynnal a rhithwir galw heibio lle gall gofalwyr ddod a gofyn cwestiynau?



Gallwch chi helpu gofalwyr mynediad sydd ei angen yn fawr gwybodaeth am ofalu trwy eich cylchlythyrau



Rhith weithgareddau all-lein

Nid ydym yn gwybod bod gan bob gofalwr fynediad i'r rhyngwrwyd, na chysylltiad dibynadwy. Mae'n bwysicach nag erioed ein bod yn cymryd yr amser i gysylltu â'r gofalwyr hynny a allai fod yn teimlo hyd yn oed yn fwy ynysig na'r arfer.

- » Nid yw pawb yn gallu mynd ar-lein ond maen nhw eisiau cysylltu â phobl eraill o hyd. **Sefydlu sgwrs ffôn gyda gofalwyr neu wirfoddolwyr lleol**, gall pob un ffonio gofalwr lleol a chael sgwrs yn Wythnos Gofalwyr. Defnyddiwch wasanaeth ffôn am ddim neu rhowch wybod i'r galwyr am gost ffonio.
- » **Anfon gwybodaeth at ofalwyr lleol.** Mae cyrchu gwybodaeth a chefnogaeth am ofalu mor bwysig, felly beth am anfon gwybodaeth am ofalu at ofalwyr lleol, gallai hyn fod yn y post.
- » **Syniadau ôl-weithgaredd i ofalwyr** sy'n well ganddynt dderbyn gwybodaeth trwy'r post - gallai hyn gynnwys syniadau ar gyfer cadw'n heini gartref, syniadau rysâit iach, neu syniadau eraill i helpu gofalwyr i edrych ar ôl eu hiechyd a'u lles.
- » **Anfon llythyr a chreu ffrindiau pen newydd.** Mae pawb yn hoffi derbyn swydd felly beth am ysgrifennu nodyn personol at ofalwyr lleol neu annog gwirfoddolwyr i ysgrifennu cardiau at ofalwyr ar ran eich sefydliad. I barchu diogelu data, fe allech chi bostio'r rhain allan eich hun.
- » Gofynnwch i fusnesau lleol neu wasanaethau ieuchyd sy'n agored i **arddangos posteri yn eu ffenestri neu ar hysbysfyrddau** ynghylch faint maen nhw'n ei werthfawrogi gofalwyr di-dâl.

Peidiwch ag anghofio ychwanegu eich gweithgareddau ar gyfer Wythnos Gofalwyr.

Cymerwch yr amser i wirio i mewn gyda'r gofalwyr hynny pwy allai fod yn teimlo hyd yn oed yn fwy ynysig nag arfer



Ewch i'r wefan i edrych ar ein rhestrau gweithgareddau i gael mwy fyth o ysbrydoliaeth digwyddiadau



Wythnos Am Ofalwyr

Mae Wythnos Gofalwyr yn ymgyrch ymwybyddiaeth flynyddol i ddathlu a chydabod y cyfraniad hanfodol a wneir gan ofalwyr di-dâl ledled y DU.

Yn 2021, mae Wythnos Gofalwyr yn bosibl trwy **Carers UK** yn gweithio gyda phum elusen fawr arall: **Age UK, Carers Trust, MND Association, Oxfam GB** a **Rethink Mental Health** gyda **British Gas** y prif gefnogwr, a gyda **Nutricia** yn parhau â'u cefnogaeth i hyn flwyddyn.

Darganfyddwch fwy am ofalu a sut y gallwch chi gymryd rhan yn yr ymgyrch yn carersweek.org

Mae Wythnos Gofalwyr yn bosibl gan Carers UK sy'n gweithio gyda phum elusen genedlaethol arall. Mae Carers UK yn elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SC039307) ac yn gwmni cyfyngedig trwy warant 864097.

Swyddfa gofrestredig: 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX