

UCHAFBWYNTIAU HELDEN

Cyngor iechyd a lles ar gyfer yr hydref
£412 wedi ei godi i Gymdeithas Alzheimer
Uchafbwyntiau ein Taith Gerdded Cof
Eiriolaeth a sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed
Dathlu cleientiaid a staff
Cornel Gerddoriaeth a gweithgareddau tymhorol



CROESO I'N NEWYDDLEN HYDREF!

Yr hydref hwn, rydym yn dathlu llwyddiannau diweddar, gan gynnwys ein Taith Gerdded Cof lwyddiannus, ac yn rhannu cyngor tymhorol defnyddiol, diweddariadau am y gwasanaeth a gweithgareddau i'w mwynhau.

Diolch i'n cleientiaid, teuluoedd a staff am eich cefnogaeth barhaus. Gobeithio y byddwch yn mwynhau'r rhifyn hwn.

**Dymuniadau gorau,
Tîm Asiantaeth Ofal Helden**

CYSYLLTU

01633 271333

www.heldencareagencyltd.co.uk

Yn gwasanaethu ardal Casnewydd a Gwent



01633 271333



www.heldencareagencyltd.co.uk

Helden Care Agency



CROESO I'N NEWYDDLLEN HYDREF



CROESO

Mae'r hydref yn dod â newid cyflymder, gyda dyddiau oerach, lliwiau'n newid a mwy o amser yn y cartref. Mae hefyd yn gyfle i fyfyrwyr ar bopeth sydd wedi digwydd ers ein newyddlen gyntaf.

Dros y misoedd diwethaf, mae cleientiaid, teuluoedd a staff wedi cefnogi prosiectau cymunedol newydd ac wedi ein helpu i godi swm anhygoel i Gymdeithas Alzheimer drwy ein Taith Gerdded Cof. Rydym hefyd wedi parhau i wella cyfathrebu, adolygu trefniadau diogelwch a sicrhau bod y bobl rydym yn eu cefnogi yn rhan o benderfyniadau am eu gofal.

Yn y rhifyn hwn ceir newyddion diweddar, cyngor lles tymhorol, gwybodaeth leol a gweithgareddau i'w mwynhau. Gobeithio bod rhywbeth defnyddiol neu ddiddorol i bawb.

EDRYCH YMLAEN

Wrth i'r gaeaf agosáu, byddwn yn canolbwyntio ar helpu pobl i aros yn ddiogel, yn gynnes ac mewn cysylltiad. Byddwn yn parhau i wrando ar eich adborth ac i ddatblygu gweithgareddau a chyfleoedd sy'n adlewyrchu'r hyn sy'n bwysig i'r bobl rydym yn eu cefnogi.

DIOLCH

Diolch i bawb a roddodd arian, a rannodd syniadau, a gymerodd ran mewn gweithgareddau neu a gefnogodd ein gwaith dros yr haf. Mae eich cyfraniad yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol ac yn ein helpu i barhau i wella.

Rydym yn arbennig o ddiolchgar i'n staff gofal am eu hymrwymiad parhaus ac i'n cleientiaid a'u teuluoedd am yr ymddiriedaeth maent yn ei rhoi ynom.

Gobeithio y byddwch yn mwynhau ein newyddlen hydref. Os hoffech gyfrannu stori, llun, atgof neu awgrym i rifyn yn y dyfodol, cysylltwch â thîm Helden.

**Dymuniadau gorau,
Tracy
Rheolwr Cofrestredig
Asiantaeth Ofal Helden**



Helden
CARE AGENCY

NEWYDDION STAFF

WELCOME

DIWEDDARIADAU STAFFIO

Mae'n bleser gennym groesawu Kaydee, a ymunodd â Helden Care fis diwethaf fel gweithiwr gofal.

Mae Kaydee wedi bod yn dod i adnabod y bobl rydym yn eu cefnogi ac yn gweithio ochr yn ochr ag aelodau profiadol o'r tîm wrth iddi ymgynefino â'i rôl newydd. Gobeithio y bydd yn mwynhau bod yn rhan o Helden Care a dymunwn bob llwyddiant iddi.

DATBLYGIAD PROFFESIYNOL PARHAUS / HYFFORDDIANT STAFF

Rydym yn parhau i helpu ein staff i ddatblygu eu hyder, eu gwybodaeth a'u sgiliau ymarferol.

Yn ystod y misoedd diwethaf, mae staff wedi parhau i gwblhau hyfforddiant, diweddariadau polisi a gwiriadau cymhwysedd. Mae hyn yn cefnogi gofal diogel, effeithiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn sicrhau bod staff yn deall eu cyfrifoldebau unigol.

Mae sesiynau hyfforddiant a dysgu ymarferol pellach ar y gweill drwy gydol yr hydref.

DIOLCH I'R STAFF

Hoffem ddiolch i'n holl staff gofal am eu gwaith caled, eu tosturi a'u hymroddiad parhaus. Bob dydd mae ein tîm yn helpu pobl i aros yn annibynnol yn eu cartrefi eu hunain, cynnal perthnasoedd pwysig a chyflawni'r canlyniadau sy'n bwysig iddynt. Mae'r adborth cadarnhaol gan gleientiaid, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol yn adlewyrchu ymrwymiad ein staff ar draws y gwasanaeth.

CORNEL CANMOLIAETHAU

"Mae eu cefnogaeth yn amhrisiadwy. Mae wir yn ein helpu yn ein blynyddoedd diweddarach."

"Mae fy holl ofalwyr yn berffaith i mi."

"Mae'r holl ofalwyr yn dda wrthyf, ac rwy'n gwerthfawrogi popeth maent yn ei wneud."

"Mae hi'n mwynhau cael y gofalwyr yma yn y bore. Mae'n gwrandao ar eu sgysiau ac yn ymuno â nhw'n aml."

"Allwn i ddim ymdopi heb y merched."

"Mae'r gofalwyr bob amser yn dda iawn gyda mam. Rwy'n hapus iawn â safon y gofal."

"Rydych chi i gyd yn wych."

Mae nyrsys ardal hefyd wedi canmol y tîm ac wedi dweud bod y gofalwyr yn gwneud gwaith gwych ym mhob agwedd ar y gofal.

DERBYN ADBORTH

Rydym bob amser yn ddiolchgar am adborth ac yn annog cleientiaid, perthnasau a gweithwyr proffesiynol i rannu eu profiadau gyda ni.



DIWEDDARIAD PROSIECT Y LLYFRGELL

DOD Â'R LLYFRGELL AT EICH DRWS

Yn dilyn lansiad ein prosiect llyfrgell yn newyddlen yr haf, mae Helden Care yn parhau i hyrwyddo Gwasanaeth Llyfrgell i Bobl sy'n Gaeth i'w Cartref Llyfrgell Ganolog Casnewydd.

Mae'r gwasanaeth ar gael i bobl na allant ymweld â'r llyfrgell oherwydd eu hiechyd, eu symudedd neu amgylchiadau eraill. Mae'n eu galluogi i barhau i fwynhau llyfrau, llyfrau llafar ac adnoddau eraill o gysur eu cartref.

Bydd aelod o dîm y llyfrgell yn ymweld yn rheolaidd i ddosbarthu dewis o lyfrau ar sail diddordebau'r unigolyn ac i gasglu'r rhai sydd wedi eu gorffen. Gall yr ymweliadau hefyd gynnig sgwrs gyfeillgar a chyswllt cymdeithasol.

Mae'r gwasanaeth yn rhad ac am ddim. Nid oes proses gofrestru gymhleth - rhwch wybod i ni fod gennych ddiddordeb a pha fathau o lyfrau rydych yn eu mwynhau.

OES GENNYCH DDIDDERDEB?

Siaradwch ag aelod o dîm Helden Care os hoffech gymorth i ddefnyddio'r gwasanaeth. Gallwn eich helpu i gofrestru eich diddordeb a thrafod y llyfrau neu'r llyfrau llafar yr hoffech eu derbyn.

Gallwch hefyd gofrestru drwy sganio'r cod QR ar y dudalen hon gyda ffôn clyfar.

EISOES YN DEFNYDDIO'R GWASANAETH?

Byddem wrth ein bodd yn clywed beth rydych wedi bod yn ei ddarllen. Dywedwch wrth eich gofawlwr am lyfr rydych wedi ei fwynhau, ac efallai y byddwn yn cynnwys eich argymhelliad mewn newyddlen yn y dyfodol!

RHYWBETH AT BOB DIDDORDEB

Trosedd a dirgelwch

Rhamant

Bywgraffiadau

Hanes

Llyfrau print bras

Llyfrau llafar



COFRESTRU AR GYFER Y
GWASANAETH LLYFRGELL I BOBL
SY'N GAETH I'W CARTREF



CORNEL GYMRAEG



CYMRAEG YN Y CARTREF

Mae gan Gymru iaith a diwylliant cyfoethog sy'n cael eu mwynhau gan bobl o bob oed. Bydd pob rhifyn o'n newyddlen yn cynnwys ychydig o eiriau Cymraeg, ffeithiau lleol a gweithgareddau i ddathlu'r Gymraeg.

P'un a ydych yn siarad Cymraeg yn rhugl, yn gwybod ychydig eiriau neu'n dysgu am y tro cyntaf, gobeithio y byddwch yn mwynhau'r dudalen hon!

HYDREF YN GYMRAEG - CYSYLLTWCH Y GEIRIAU

Dail - Leaves

Pwmpen - Pumpkin

Glaw - Rain

Coeden - Tree

GAIR HELDEN Y TYMOR

Hydref (ynganu: HUD-rev)

Ystyr: Autumn

Enghraifft: **Hydref Hapus!** - Happy Autumn!

GEIRIAU CYMRAEG Y GALLECH EU CLYWED MEWN GOFAL

Sut ydych chi? - How are you?

Ydych chi'n gyfforddus? - Are you comfortable?

Ydych chi'n ddigon cynnes? - Are you warm enough?

Hoffech chi ddiod? - Would you like a drink?

Hoffech chi ddiod boeth? - Would you like a hot drink?

Hoffech chi flanced? - Would you like a blanket?

DYWEDIAD YR HYDREF

"Mwynhewch yr hydref!"

Ynganu: MOIN-hewch ur HUD-rev

Ystyr: Enjoy the autumn!



Free Lessons

Join the 40,000 plus Welsh Learners from all over the World who Learn Welsh using the Learn Welsh Now course. Lessons are available (Free of Charge) below as...

 learnwelshpodcast.co.uk



CADW'N DDIOGEL YR HYDREF HWN



CADW'N GYNNES AC YN IACH

Wrth i'r tywydd oeri, mae'n bwysig cadw'n gynnes a gofalu am eich iechyd. Gall pobl hŷn, pobl sy'n llai symudol a phobl â chyflyrau iechyd hirdymor gael eu heffeithio'n fwy gan dymheredd oer.

AWGRYMIADAU AR GYFER CADW'N GYNNES

Cadwch yr ystafelloedd rydych yn eu defnyddio fwyaf ar dymheredd cyfforddus. Lle bo modd, anelwch at o leiaf 18°C, yn enwedig os ydych yn hŷn, yn llai symudol neu os oes gennych gyflwr iechyd.

Gwisgwch sawl haen denau yn hytrach nag un haen drwm.

Bwytwch brydau cynnes ac yfych ddiodydd cynnes yn rheolaidd, a daliwch ati i yfed hylif drwy gydol y dydd.

Cadwch ffenestri'r ystafell wely ar gau yn ystod y nos mewn tywydd oer.

Arhoswch yn ysgafn weithgar pan fo'n ddiogel, gan fod symud yn eich helpu i gadw'n gynnes.

Gwiriwch fod y gwres yn gweithio cyn i'r tymheredd ostwng ymhellach. Siaradwch â'ch teulu, gofalwr neu dîm Helden os ydych yn poeni am gadw'ch cartref yn gynnes.

Os defnyddiwch flanced drydan neu botel dŵr poeth, dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr a pheidiwch byth â defnyddio'r ddau gyda'i gilydd.

IECHYD TYMHOROL

Gall tywydd oer waethygu rhai cyflyrau iechyd. Os cynigir brechiad tymhorol i chi, siaradwch â'ch practis meddyg teulu neu fferyllfa os oes gennych gwestiynau.

Dywedwch wrth eich gofalwr neu ceisiwch gyngor meddygol os byddwch yn anarferol o oer, yn ddryslyd, yn gysgld iawn, yn ansad neu'n teimlo'n sâl yn gyffredinol.

LLEIHAU LLITHRIADAU A CHODYMAU

Gall yr hydref ddod â nosweithiau tywyllach, lloriau gwlyb a dail wedi cwmpo. Gall hyn gynyddu'r perygl o lithro neu gwmpo y tu mewn a'r tu allan i'r cartref.

AWGRYMIADAU AR GYFER AROS YN SAD

Trowch y goleuadau ymlaen cyn cerdded drwy ystafelloedd, cynteddau neu ar risiau.

Cadwch lwybrau a ddefnyddir yn aml yn glir o fagiau, gwifrau, annibendod a pheryglon baglu eraill.

Glanhewch hylif a gollwyd yn brydlon a byddwch yn ofalus wrth fynedfeydd gwlyb neu lle mae dail wedi cael eu cario i mewn.

Gwisgwch esgidiau neu sliperi sy'n ffitio'n dda, gyda chefn cadarn a gwadnau gwrthlithro. Peidiwch â cherdded mewn sanau na sliperi rhydd heb gefn.

Cadwch sbectol, cymhorthion cerdded ac eitemau hanfodol eraill o fewn cyrraedd.

Defnyddiwch y cymorth cerdded a ragnodwyd a derbyniwch gymorth pan fo angen. Peidiwch â rhuthro wrth sefyll neu symud.

Yn yr awyr agored, defnyddiwch lwybrau sydd wedi eu goleuo a'u clirio, a chymerwch ofal ychwanegol mewn tywydd gwlyb, rhewllyd neu wyntog.



OS BYDDWCH YN CWYMPO

Peidiwch â rhuthro i godi. Gwiriwch a ydych wedi eich anafu a galwch am help. Ceisiwch gymorth meddygol brys os ydych wedi eich anafu, yn teimlo'n sâl neu os na allwch godi'n ddiogel.

AWYDD PANED?

BORE COFFI CYMUNEDOL - WEDI'I GYNLLUNIO AR GYFER TACHWEDD

Mae'n bleser gennym gyhoeddi bod Helden Care yn cynllunio bore coffi cymunedol ar gyfer mis Tachwedd 2026.

Bydd y digwyddiad yn rhoi cyfle hamddenol a chroesawgar i gleientiaid, perthnasau a ffrindiau'r gwasanaeth gyfarfod ag eraill, mwynhau te neu goffi a chael sgwrs gyfeillgar.

Rydym yn deall y gall mynd allan a chynnal cyswllt cymdeithasol ddod yn anoddach, yn enwedig yn ystod y misoedd oerach a thywyllach. Gobeithio y bydd y bore coffi yn helpu pobl i deimlo cysylltiad, mwynhau cwmni a meithrin cyfeillgarwch yn y gymuned leol.

Bydd yr union ddyddiad a'r amser yn cael eu cadarnhau yn nes at y digwyddiad. Bydd eich gofalwyr yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi.



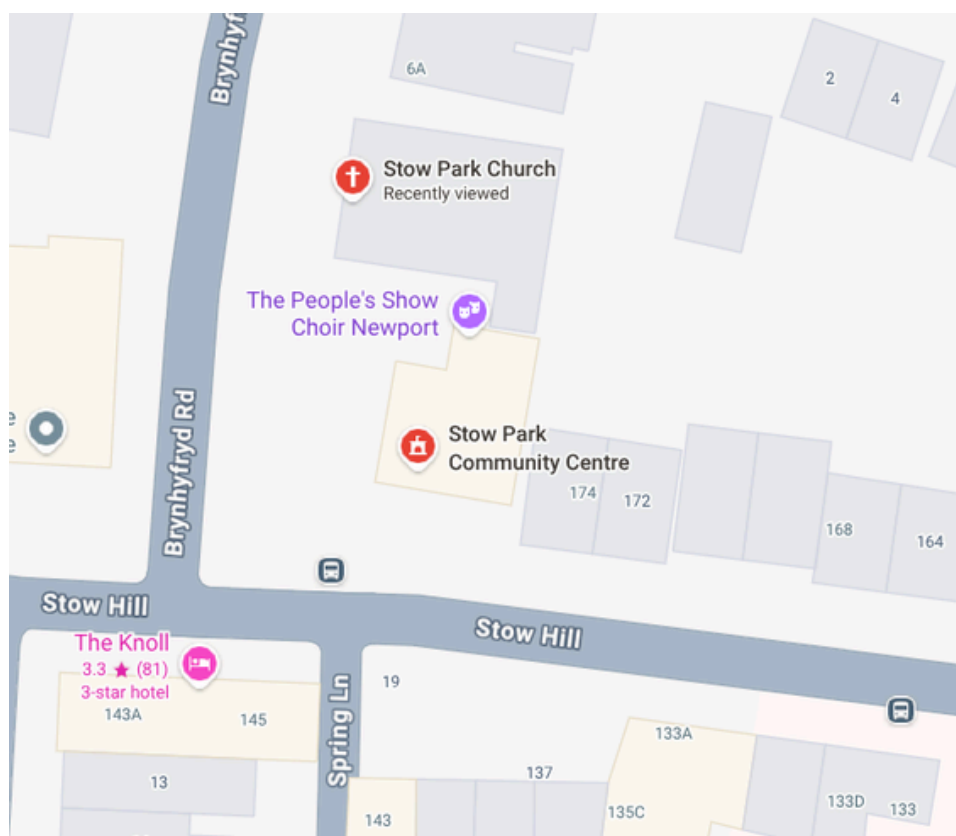
OES GENNYCH DDIDDORDEB MEWN MYNYCHU?

Rhowch wybod i aelod o dîm Helden Care os hoffech fynychu, a oes angen cymorth arnoch gyda chludiant neu fynediad, ac a hoffech ddod â pherthynas neu ffrind.

Edrychwn ymlaen at eich croesawu am ddiod gynnes, sgwrs gyfeillgar a bore pleserus.

LLEOLIAD DISGWYLIEDIG

Canolfan Gymunedol Stow Park
Brynhyfryd Road
Casnewydd



60 MLYNEDD O "AFTERMATH" GAN THE ROLLING STONES

Wedi ei ryddhau ym 1966, roedd Aftermath yn albwm pwysig i The Rolling Stones a'r cyntaf o'u halbymau i gynnwys caneuon a ysgrifennwyd yn gyfan gwbl gan Mick Jagger a Keith Richards.

Profwch eich gwybodaeth am The Rolling Stones yn ein cwis!

CWIS

Pa gân gan The Rolling Stones a ryddhawyd ym 1966 ac a ymddangosodd ar fersiwn yr Unol Daleithiau o Aftermath?

A) Angie B) Paint It, Black C) Start Me Up D) Brown Sugar

Pa offeryn anarferol sydd i'w glywed yn amlwg ar "Under My Thumb"?

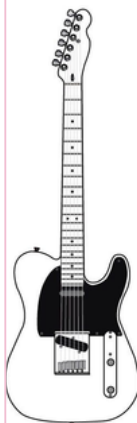
A) Telyn B) Acordion C) Marimba D) Trwmped

Ym mha ddinas y ffurfiwyd The Rolling Stones?

A) Lerpwl B) Llundain C) Manceinion D) Birmingham

Pa gân hir sy'n cloi fersiwn wreiddiol y DU o Aftermath?

A) Goin' Home B) Satisfaction C) Lady Jane D) Out of Time



DAD-GYMSWCH Y CANEUON

1. TNIAP TI KCALB
2. YBUR YADSEUT
3. GINEA
4. DLWI SROESH
5. EHT TSAL EMIT
6. YKNOH KNOT NEMOW
7. NIPGJUM KCJA HSALF
8. NOITCAFSITAS

DYWEDWCH WRTHYM AM...

Y record cyntaf a brynoch erioed

Eich hoff gân gan The Rolling Stones

Cân sy'n eich atgoffa o rywbeth arbennig

Sut mae eich chwaeth gerddorol wedi newid dros y blynyddoedd

Cân sydd bob amser yn gwneud i chi ganu gyda hi

Yr artist neu'r band rydych wedi gwrandao arno fwyaf yn ystod eich bywyd

OES GENNYCH ATGOF CERDDOROL I'W RANNU?

Rhannwch ef gyda'ch gofalmwyr yn ystod eich ymweliadau gofal.



elden

CARE AGENCY

ADNODDAU SY’N GYFEILLGAR I DDEMENTIA



CHWILAIR YR HYDREF

Dewch o hyd i eiriau’r hydref. Mae pob gair yn mynd o’r chwith i’r dde.

X	H	Y	D	R	E	F	A	B	C	D	E	F
G	H	D	E	I	L	E	N	I	J	K	L	M
N	O	P	G	L	A	W	Q	R	S	T	U	V
W	X	Y	Z	A	F	A	L	A	B	C	D	E
F	G	H	I	C	Ô	T	J	K	L	M	N	O
P	E	S	G	I	D	I	A	U	Q	R	S	T
U	V	C	O	E	D	E	N	W	X	Y	Z	A
B	C	D	E	C	A	W	L	F	G	H	I	J
K	L	P	W	M	P	E	N	M	N	O	P	Q
B	L	A	N	C	E	D	R	S	T	U	V	W
Y	Z	A	O	E	R	B	C	D	E	F	G	H
I	J	K	C	Y	N	E	S	L	M	N	O	P

Geiriau i’w canfod:

HYDREF DEILEN GLAW AFAL
CÔT ESGIDIAU COEDEN CAWL
PWMPEN BLANCED OER CYNES

ADNODDAU SY’N GYFEILLGAR I DDEMENTIA



ATEBION POBLOGAIDD

Allwch chi enwi ateb poblogaidd?

1. Enwch rywbeth rydych yn ei wisgo pan fydd hi’n oer.
2. Enwch ddiod boeth.
3. Enwch rywbeth sy’n cwmpo o goeden.
4. Enwch rywbeth rydych yn ei gymryd allan pan fydd hi’n bwrw glaw.
5. Enwch bryd cynnes y gallech ei fwynhau yn yr hydref.
6. Enwch rywbeth sy’n eich cadw’n gynnes yn y gwely.
7. Enwch ffrwyth a ddefnyddir mewn pastai neu grymbl.
8. Enwch rywbeth y gallech ei weld mewn gardd yn yr hydref.
9. Enwch rywbeth rydych yn ei wisgo ar eich traed mewn tywydd gwlyb.
10. Enwch weithgaredd y gallwch ei fwynhau dan do ar ddiwrnod glawog.

COFIWCH

Nid oes atebion anghywir - mwynhewch siarad a rhannu eich atgofion!



DIOLCH AM EICH CEFNOGAETH

Ym mis Medi, cwblhaodd aelodau o dîm Helden Care ein Taith Gerdded Cof yng Nghasnewydd i godi arian i Gymdeithas Alzheimer.

Ein targed codi arian gwreiddiol oedd £175. Diolch i haelioni staff, cleientiaid, perthnasau, ffrindiau ac aelodau'r gymuned, codwyd swm anhygoel o **£412** - mwy na dwbl ein targed!

PAM Y GWNAETHOM GERDDED

Mae dementia wedi effeithio ar lawer o'r bobl rydym yn eu cefnogi, eu teuluoedd ac aelodau o'r tîm ein hunain.

Rhoddodd y Daith Gerdded Cof gyfle i ni ddod at ein gilydd, codi ymwybyddiaeth a chydabod pwysigrwydd cof, perthnasoedd a chymuned.

Bydd yr arian a godwyd yn helpu Cymdeithas Alzheimer i barhau i ddarparu gwybodaeth a chymorth, ymgychu dros newid ac ariannu ymchwil hanfodol i ddementia.

EDRYCH YMLAEN

Gobeithiwn barhau i gefnogi achosion sy'n bwysig i'r bobl rydym yn gofalu amdanynt a chreu cyfleoedd i staff, cleientiaid a theuluoedd gymryd rhan. Diolch unwaith eto am ein helpu i godi £412 i Gymdeithas Alzheimer.

COFIO LLEOEDD ARBENNIG

Gall cerdded ddod ag atgofion yn ôl o bobl, lleoedd a phrofiadau sydd wedi bod yn bwysig drwy gydol ein bywydau.

BLE FYDDECH CHI'N YMWELD ETO?

Y glan môr?

Cartref eich plentyndod?

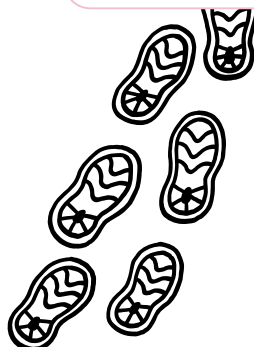
Hoff gyrchfan wyliau?

Lle arbennig lle gwnaethoch gyfarfod eich gŵr, gwraig neu bartner?

Lle sy'n gysylltiedig â theulu neu ffrindiau?

RHANNWCH EICH ATGOFION

Byddem wrth ein bodd yn clywed am y lleoedd sydd ag atgofion arbennig i chi. Rhannwch eich straeon gyda'ch gofalwr neu aelod o dîm Helden Care - efallai y byddwn yn cynnwys rhai ohonynt mewn newyddlen yn y dyfodol.



 Alzheimer's Society
Memory Walk



Y TÎM

Roedd ffrindiau a theulu hefyd wedi ymuno â Michelle, Jakki, Gloria a Libby!



MAE EIN GWEFAN NEWYDD YMA!



DARGANFYDDWCH FWY AM HELDEN CARE

Ewch i'n gwefan i archwilio ein gofal, cyfarfod â'r tîm a gweld ein newyddion diweddaraf ac adnoddau defnyddiol.

www.heldencareagencyltd.co.uk

MAE EICH PROFIAD YN BWYSIG

Gall cleientiaid, teuluoedd a ffrindiau rannu eu profiad ar homecare.co.uk.

1

Ewch i'n gwefan.

2

Dewiswch "Leave a review".

3

Dilynwch y ddolen a rhannwch eich adborth gonest.

Mae adolygiadau'n ddewisol. Ysgrifennwch a chyflwynwch eich adolygiad eich hun yn annibynnol. Croesewir pob adborth gonest.

ANGEN HELP I DDOD O HYD I'R DDOLEN?

Ffoniwch ni ar **01633 271333**. Gallwn eich helpu i ddod o hyd i'r dudalen adolygu.

MAE EICH LLAIS YN BWYSIG!

CONTACT GATA

CALL FREE

0808 801 0566

MON-FRI

a
Gwent
Access to
Advocacy

DIWEDDARIAD EIRIOLAETH

Yn Helden Care, rydym am i bob cleient deimlo bod rhywun yn gwrando arno, yn ei barchu ac yn ei gynnwys mewn penderfyniadau am ei ofal a'i gymorth.

BETH YW EIRIOLAETH?

Mae eiriolwr yn rhywun a all eich helpu i:

Ddeall eich hawliau a'ch dewisiadau

Mynegi eich dymuniadau a'ch pryderon

Paratoi ar gyfer cyfarfodydd neu asesiadau

Gofyn cwestiynau a deall gwybodaeth

Sicrhau bod y bobl sy'n gwneud penderfyniadau yn clywed eich barn

Nid yw eiriolwr annibynnol yn gweithio i Helden Care. Ei rôl yw eich cefnogi a chynrychioli eich dymuniadau.

CYSYLLTU Â GATA

Ffôn am ddim: 0808 801 0566

Dydd Llun i ddydd Gwener, 10am-3pm

EIN CAMAU NESAF

Bydd Helden Care yn mynychu digwyddiad eiriolaeth Gwent ym mis Rhagfyr 2026.

Bydd y digwyddiad yn ein helpu i ddysgu mwy am y gwasanaethau eiriolaeth sydd ar gael ledled Gwent a sut y gallwn ei gwneud yn haws i gleientiaid a theuluoedd gael y cymorth cywir.

Ar ôl y digwyddiad byddwn yn rhannu rhagor o wybodaeth am:

Sefydliadau eiriolaeth lleol

Pwy all fod yn gymwys i gael cymorth

Sut i ofyn am eiriolwr

Ble gall cleientiaid a theuluoedd gael cyngor

A HOFFECH GAEL CYMORTH?

Os teimlwch nad yw eich barn yn cael ei chlywed, os hoffech help i ddeall eich opsiynau neu os hoffech wybodaeth am eiriolaeth annibynnol, siaradwch ag aelod o dîm Helden Care.

Gallwn eich helpu i ddod o hyd i'r gwasanaeth priodol, ond chi fydd yn penderfynu bob amser a ydych am ddefnyddio eiriolwr.

EICH GOFAL. EICH DEWISIADAU. EICH LLAIS.

Unhappy with changes to your home care?

CONTACT GATA

CALL FREE
0808 801 0566
MON-FRI
10am - 3pm

www.gata.cymru

Struggling to care for a relative because of your own needs?

CONTACT GATA

CALL FREE
0808 801 0566
MON-FRI
10am - 3pm

www.gata.cymru

In hospital and unhappy with plans to discharge you into a care home?

CONTACT GATA

CALL FREE
0808 801 0566
MON-FRI
10am - 3pm

www.gata.cymru

Finding it difficult to get social services to listen to you?

CONTACT GATA

CALL FREE
0808 801 0566
MON-FRI
10am - 3pm

www.gata.cymru

GALL SGWRS FACH WNEUD GWAHANIAETH

TEIMLO’N UNIG? MAE CYMORTH AR GAEL.

Gall unigrwydd effeithio ar unrhyw un. Nid oes rhaid i chi fyw ar eich pen eich hun i deimlo’n unig, ac mae’n iawn dweud yr hoffech fwy o gwmni.



FFYRDD BACH O AROS MEWN CYSYLLTIAD

Ffoniwch ffrind neu aelod o’r teulu am sgwrs.

Holwch am grwpiau neu weithgareddau lleol y gallech eu mwynhau.

Dywedwch wrth eich gofalwr neu rywun rydych yn ymddiried ynddo sut rydych yn teimlo.

CYNGOR A CHYMORTH GAN AGE CYMRU

Mae Age Cymru yn cynnig cyngor cyfrinachol, diduedd i bobl hŷn yng Nghymru a’u teuluoedd a’u gofalwyr. Gallant eich helpu i ddod o hyd i gymorth ac i wirio pa fudd-daliadau y gallech fod yn gymwys i’w cael.

Llinell Gyngor Age Cymru

0300 303 44 98

Dydd Llun i ddydd Gwener, 9am-4pm

Llinell Gyngor Age Cymru

0300 303 44 98

Dydd Llun i ddydd Gwener, 9am-4pm

FFRIND MEWN ANGEN - CYFEILLGARWCH DROS Y FFÔN

Mae Age Cymru yn cynnig galwadau cyfeillgarwch wythnosol am ddim i bobl dros 70 oed yng Nghymru sy’n teimlo’n unig neu wedi eu hynysu. Bydd gwirfoddolwr hyfforddedig yn ffonio ar amser cytunedig bob wythnos, gan gynnig llais cyfeillgar a sgwrs reolaidd.

Ffoniwch Age Cymru ar **0300 303 44 98** i holi am gofrestru.

GALLWCH SIARAD Â NI HEFYD

Rhowch wybod i’ch gofalwr, neu ffoniwch Helden Care ar **01633 271333**. Gallwn eich helpu i ddod o hyd i wybodaeth am y cymorth sydd ar gael.

Gallwch hefyd siarad â’ch gofalwr neu ffonio Helden Care ar 01633 271333.

DIOLCH

Hoffem ddiolch i'n holl gleientiaid, perthnasau a staff am fod mor amyneddgar, mor barod i helpu ac mor groesawgar yn ystod ein hymweliadau asesu risg iechyd a diogelwch diweddar.

Mae'r ymweliadau hyn yn ein helpu i ddeall cartref, arferion, offer ac anghenion cymorth unigol pob person. Maent yn ein galluogi i nodi unrhyw risg bosibl i staff a chleientiaid, cydnabod y mesurau diogelwch sydd eisoes ar waith a gwneud argymhellion ymarferol lle bo angen.

Rydym yn gwerthfawrogi bod pawb wedi cymryd yr amser i ateb cwestiynau, rhoi gwybodaeth a dangos eu cartrefi i ni. Diolch hefyd i'n staff gofal am rannu eu gwybodaeth a chefnogi'r ymweliadau.

BETH SY'N DIGWYDD NESAF?

Bydd cleientiaid neu eu cynrychiolwyr yn derbyn crynodeb byr o'r asesiad risg.

Bydd y crynodeb yn egluro'r prif risgiau, y mesurau diogelwch sydd eisoes ar waith ac unrhyw argymhellion.

Byddwn yn gwneud galwadau ffôn dilynol i sicrhau bod cleientiaid a theuluoedd yn gyfforddus â'r wybodaeth.

Bydd cyfle i ofyn cwestiynau, cywiro gwybodaeth neu awgrymu trefniadau eraill.

Bydd canllawiau perthnasol hefyd yn cael eu rhannu â staff gofal fel bod pawb yn deall y mesurau diogelwch y cytunwyd arnynt.

EICH CARTREF A'CH DEWISIADAU

Rydym yn cydnabod yn llawn fod pob cleient yn cael cymorth yn ei gartref ei hun.

Diben y crynodebau yw rhoi gwybodaeth ddiogelwch glir ac annog trafodaeth - nid gwneud penderfyniadau ar ran unrhyw un.

Bydd argymhellion yn cael eu trafod gyda chleientiaid a theuluoedd, a bydd dewisiadau unigol yn cael eu parchu lle bynnag y bo modd. Os yw argymhelliad yn anodd neu heb ei ddymuno, gallwn drafod ffyrdd rhesymol eraill o reoli'r risg.

DIOLCH ETO

Diolch eto i bawb sydd wedi cefnogi'r gwaith pwysig hwn. Mae eich amynedd, eich gonestrwydd a'ch cydweithrediad yn ein helpu i ddarparu gofal mwy diogel, mwy cyson sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.



DIOLCH AM DDARLLEN!

TAN Y TRO NESAF...

Diolch am gymryd yr amser i ddarllen ein newyddlen Hydref 2026.

Gobeithio eich bod wedi mwynhau darllen am ein newyddion diweddaraf, ein gweithgareddau a'n cynlluniau. Boed yn fwynhau cerddoriaeth, cwblhau gweithgaredd, ymuno â gwasanaeth y llyfrgell neu fynychu ein bore coffi arfaethedig, gobeithio bod rhywbeth at ddant pawb.

Rydym bob amser yn croesawu eich syniadau, eich adborth a'ch awgrymiadau. Os hoffech weld rhywbeth mewn newyddlen yn y dyfodol, dywedwch wrth aelod o dîm Helden Care.

Wrth i'r misoedd oerach agosáu, parhewch i ofalu amdanoch eich hun, cadwch yn gynnes a rhowch wybod i ni os oes angen unrhyw gymorth ychwanegol arnoch.

Diolch am eich cefnogaeth barhaus.

CYSYLLTU

01633 271333

Helden Care Agency

Yn gwasanaethu Casnewydd a'r ardal gyfagos

Siaradwch ag unrhyw aelod o'r tîm am adborth, canmoliaeth, awgrymiadau neu gyfraniadau i'r newyddlen.

YN Y NEWYDDLEN AEAF

Diweddariad ar y bore coffi cymunedol

Newyddion o ddigwyddiad eiriolaeth Gwent

Cyngor iechyd a diogelwch y gaeaf

Gweithgareddau a phosau Nadoligaidd

Dathliadau cleientiaid a staff

Cornel Gerddoriaeth

Cynlluniau ar gyfer 2027

ATEBION I'R GWEITHGAREDDAU - CWIS

1. B - Paint It, Black
2. C - Marimba
3. B - Llundain
4. A - Goin' Home

DAD-GYMYSWCH Y CANEUON

1. Paint It, Black
2. Ruby Tuesday
3. Angie
4. Wild Horses
5. The Last Time
6. Honky Tonk Women
7. Jumpin' Jack Flash
8. Satisfaction

ATEBION POBLOGAIDD

1. Côt
2. Te
3. Dail
4. Ymbarél
5. Cawl
6. Blanced
7. Afal
8. Pwmpen
9. Esgidiau glaw
10. Darllen



Helden
CARE AGENCY