Wythnos Gofalwyr

9–15 Mehefin 2025

Rhedeg gweithgaredd ar gyfer yr Wythnos Gofalwyr

Ein rhestr wirio a'n deg awgrym pwysig

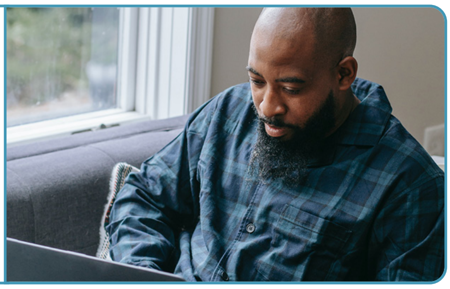
Wrth gynllunio eich gweithgaredd ar gyfer yr Wythnos Gofalwyr, mae'n syniad da ystyried y canlynol:

- [ ] Penderfynwch ar bwrpas eich gweithgaredd, e.e. rhannu gwybodaeth ddefnyddiol gyda gofalwyr, annog gofalwyr i gysylltu a sgwrsio, i roi cyfle i ofalwyr roi cynnig ar weithgareddau creadigol ac ati.
- [ ] Ystyriwch a fydd angen unrhyw gyllid arnoch ar gyfer eich gweithgaredd.
- [ ] Lledaenwch y gair am eich gweithgaredd, er enghraifft ar y cyfryngau cymdeithasol neu yn eich cylchlythyr drwy e-bost. Mae gennym graffeg cyfryngau cymdeithasol a thempled datganiad newyddion ar gael i'w llwytho i lawr.
- [ ] Ceisiwch estyn allan at sefydliadau eraill yn eich cymuned a allai gefnogi eich gweithgaredd. Er enghraifft, efallai y bydd gan fusnesau lleol ddiddordeb mewn rhoi bagiau o bethau da i ofalwyr, neu efallai y byddwch eisiau ymuno ag elusen neu grŵp cymunedol lleol i gael yr effaith fwyaf
- [ ] Os yw eich gweithgaredd yn mynd i fod ar-lein, mae'n bwysig ystyried y rheiny sydd ddim yn gallu cael mynediad at weithgareddau ar-lein, neu sy'n well ganddynt beidio â chael mynediad atynt. A fedrwch chi gyrraedd gofalwyr lleol mewn ffyrdd eraill hefyd, er enghraifft dros y ffôn?
- [ ] Os yw eich gweithgaredd yn mynd i fod mewn person, yn ddelfrydol, archebwch eich lleoliad yn gynnar, dewiswch leoliad gyda chysylltiadau trafnidiaeth da a lleoliad hygyrch.
- [ ] O fis Mai ymlaen, gwnewch yn siŵr eich bod chi wedi ychwanegu eich gweithgaredd at wefan yr Wythnos Gofalwyr, a rhowch wybod i ni beth ydych chi'n mynd i'w wneud!

Deg awgrym pwysig ar gyfer eich gweithgaredd Wythnos Gofalwyr

1.

Cynnwys gwybodaeth a chyngor i ofalwyr yn eich cylchlythyr drwy e-bost.



2.

Rhedeg sesiwn galw heibio i roi cyngor neu wybodaeth. Mae llawer o arbenigwyr sydd yn gallu helpu i gysylltu gofalwyr gyda chymorth, neu sy'n gallu cynnig awgrymiadau ar lesiant.

3.

Trefnu cwis neu fore coffi. Mae hyn yn ffordd wych i ofalwyr gysylltu â gofalwyr eraill a chymryd seibiant.

4.

Cynnal stondin Wythnos Gofalwyr mewn meddygfeydd lleol, archfarchnadoedd, ysgolion neu ysbytai.

5.

Rhedeg cystadleuaeth lle mae gofalwyr yn cyflwyno straeon byrion, cerddi neu luniau am eu profiadau o ofalu. Gallech redeg seremoni i ddathlu'r ceisiadau.

6.

Gweithio mewn partner gyda busnes lleol noddi eich digwyddiad neu i anfon becynnau gofal at ofalwyr.

7.

Rhedeg sesiwn gweithgarwch corfforol ar-lein sy'n addysgu cyfranogwyr am ymwybyddiaeth ofalgar.

8.

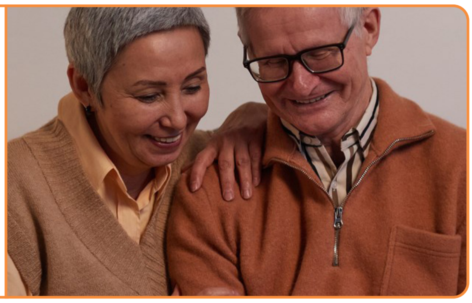
Cynnal digwyddiad gyda'r adran Adnoddau Dynol yn eich gweithle, i roi gwybod i staff am eich polisïau sy'n ystyriol o ofalwyr a'r cymorth.sydd ar gael yn y gwaith, neu ei ddefnyddio i lansio polisi newydd.

9.

Gwahodd siaradwr gwadd, fel arbenigwr iechyd meddwl, gwleidydd lleol neu ofalwr sydd eisiau rhannu eu stori.

10.

Gofyn i'ch cymuned ysgrifennu cardiau neu lythyrau at ofalwyr lleol, yn enwedig y rheiny sydd â llai o fynediad i'r rhyngrwyd.



carersweek.org

Mae Carers UK yn elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban(SC039307), ac mae'n gwmni cyfyngedig trwy warant, rhif 864097. Swyddfa gofrestredig: 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX. **2025**