CYLCHLYTHYR

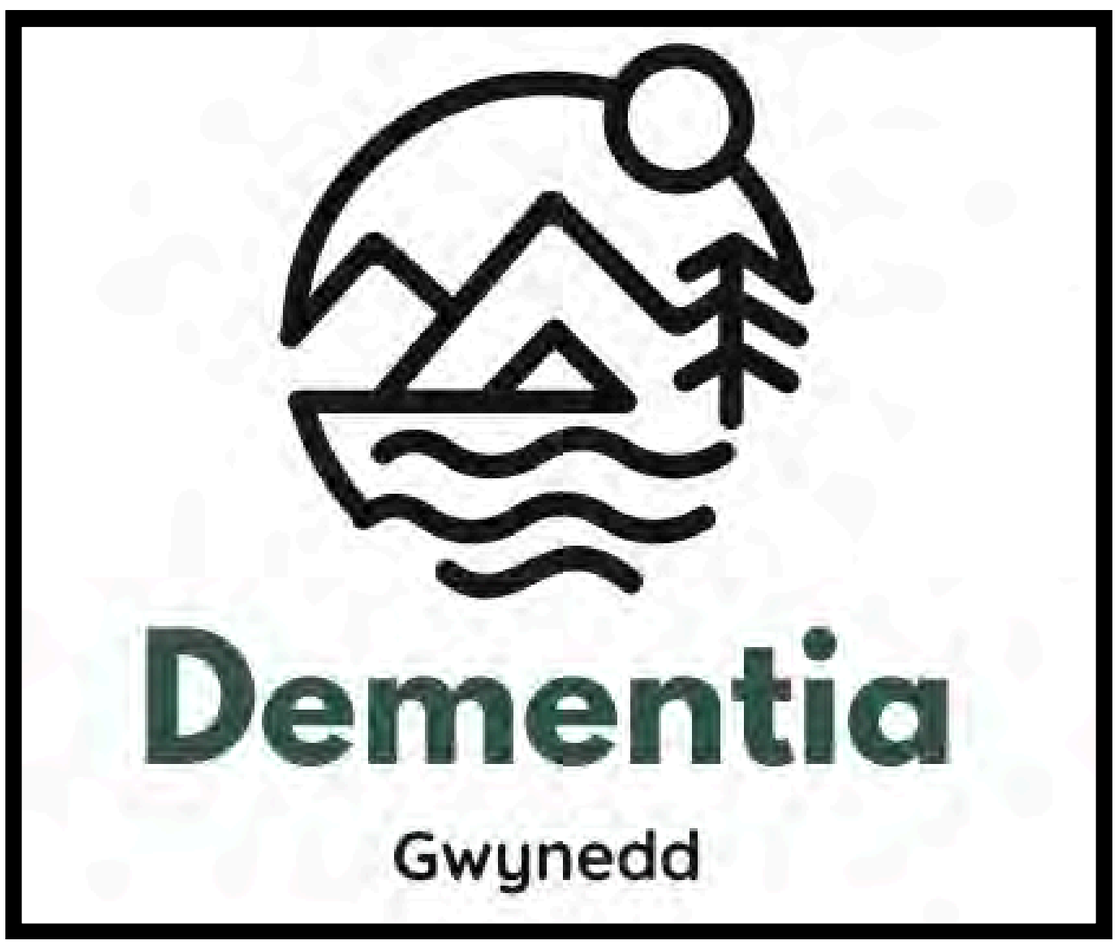
Dementia Gwynedd

MAI 2024 / CYF. 1

Croeso i rifyn cyntaf Cylchlythyr Dementia Gwynedd !

Mae *Dementia Gwynedd* yn fenter a arweinir gan Gyngor Gwynedd sy'n gweld sefydliadau, gweithwyr proffesiynol, rhanddeiliaid a phobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia yn cydweithio o dan un faner. Nod Dementia Gwynedd yw sicrhau bod pobl yn cael mynediad rhwydd at wybodaeth, cyngor a chefnogaeth yn eu cymunedau – gan eu helpu i fyw cystal â phosibl drwy gydol eu taith dementia.

> **Datblygu brand sy'n helpu pobl sydd wedi'u heffeithio gan ddementia yng Ngwynedd i wybod y byddan nhw'n cael eu cefnogi**



Cydlynu Dementia Gwynedd

Mae Emma Quaeck yn Rheolwr Prosiect i dîm Cefnogi Iechyd a Llesiant, Cyngor Gwynedd gyda rôl benodol o gydlynu cefnogaeth dementia. Mae hi hefyd yn arwain tîm Dementia Actif Gwynedd ac yn gyfrifol am dod a gwaith Dementia Gwynedd at ei gilydd.

Manylion cyswllt :-
emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru
07768 988095

Rhowch wybod i Emma os hoffech chi rannu unrhyw wybodaeth ar gyfer rhifynnau'r Cylchlythyr yn y dyfodol.

Rhoi gwybod i chi beth rydym yn ei wneud

Bydd y Cylchlythyr hwn yn rhoi diweddariadau am y Cynllun Strategol Dementia Gwynedd lleol ac yn rhannu gwybodaeth a straeon newyddion da. Bydd y Cylchlythyr yn cael ei gyhoeddi bob chwarter. Bydd yn cael ei ddosbarthu mor bell ac agos â phosibl i weithwyr proffesiynol, pobl wedi'u heffeithio gan ddementia a'r cyhoedd.

Sŵper Grŵp Dementia Gwynedd

Y Sŵper Grŵp, sydd wedi'i enwi'n briodol, yw lle mae gweithwyr proffesiynol dementia a phobl sydd wedi'u heffeithio gan ddementia yn ymgynnull bob chwarter yn y Neuadd Goffa ym Mhenrhyndeudraeth. Mae'n gyfle euraidd i bobl ddod i adnabod ei gilydd, deall rolau ei gilydd, rhannu gwybodaeth a chlywed straeon a phrofiadau bywyd go iawn. Bydd aelodau'r Grŵp yn cydweithio i helpu i sicrhau gwasanaethau di-dor i bobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia yng Ngwynedd.

Sefydlwyd y Grŵp yn Ebrill 2023 a'r dasg gyntaf i'r aelodau oedd trafod Strategaeth Dementia Gwynedd leol.

Rhwydweithio gwych, mae pawb yn dechrau cyd-dynnu. Mae angen adeiladu ar ein cryfderau yma yng Ngwynedd ac mae angen gweithio'n llawer agosach gyda'n gilydd i sicrhau cysondeb o ran mynediad at wasanaethau i bobl.

Aelod o'r Sŵper Grŵp

Cynllun Strategaeth

Byw'n Dda : Cefnogi'n Dda

Lluniodd aelodau'r Sŵper Grŵp 6 thema sy'n ffocws i'r Cynllun Strategol. Bydd gan bob thema gamau gweithredu penodol i helpu i wella cefnogaeth i bobl yng nghymunedau Gwynedd.

Dyma'r 6 Thema:-

1. **Gweithwyr proffesiynol a phobl sydd wedi'u heffeithio gan ddementia yn cael y cyfle i gydweithio**
2. **Bydd pobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia yn cael y cyfle i fod yn rhan o bob trafodaeth a phenderfyniad**
3. **Gofalu am ofalwyr - cymorth i ofalwyr di-dâl ac aelodau o'r teulu a ffrindiau o bob oed**
4. **Codi ymwybyddiaeth am ddementia a sut i wella iechyd yr ymennydd**
5. **Cadw pobl yr effeithir arnynt gan ddementia yn gysylltiedig trwy weithgareddau priodol ac ystyrlon**
6. **Pwysigrwydd y Gymraeg a diwylliant Cymru**

A ydych chi'n cael eich effeithio gan ddementia - hynny yw, a ydych chi wedi cael diagnosis neu a ydych chi'n ofalwr di-dâl, aelod o'r teulu neu ffrind sy'n gofalu am rywun â dementia?

Hoffech chi gael y cyfle i rannu eich profiadau a'ch safbwyntiau?

Beth am ymuno â'r Sŵper Grŵp?

Cysylltwch ag Emma 07768 988095
emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru

Dementia Actif Gwynedd

Yn darparu gweithgareddau corfforol a chymdeithasol i bobl sy'n poeni am eu cof, sydd wedi cael diagnosis o ddementia, gofalwyr di-dâl, ffrindiau a theulu ac oedolion hŷn. Mae'r dosbarthiadau'n rhoi'r newid i bobl fod yn actif, cael hwyl a bod yn rhan o grŵp cymunedol lle mae pawb yn deall ac yn cefnogi ei gilydd.

Ar hyn o bryd mae 16 o ddosbarthiadau Dementia Actif yn rhedeg yng Ngwynedd. Gallwch gael eich atgyfeirio gan eich arbenigwr dementia neu feddyg teulu, neu gallwch ddod i ddosbarth. Mae'n costio £3.00 sy'n cynnwys paned.

Am fwy o wybodaeth:-
07768 988095
dementiaactif@gwynedd.llyw.cymru
www.dementiaactifgwynedd.cymru
Facebook Dementia Actif Gwynedd

Dementia North Wales
Memory Support Pathway

Nod Llwybr Cefnogi Cof Gogledd Cymru yw darparu cefnogaeth i unrhyw un sydd yn :

- Poeni am eu cof
- Byw gyda dementia gartref neu yn yr ysbyty
- Gofalwyr di-dâl , teulu neu ffrindiau

Mae'r Llwybr yng Ngwynedd yn cynnwys 3 sefydliad sy'n cydweithio:

- Y Gymdeithas Alzheimer's
- Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru
- Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

Maen nhw'n cefnogi pobl dros y ffôn neu wyneb yn wyneb ac yn rhoi cyngor ac arweiniad, a'r cyfle i gwrdd ag eraill sy'n byw gyda dementia.

Os oes gennych unrhyw ymholiadau ynghylch sut i gael mynediad at unrhyw ran o'r cymorth hwn, cysylltwch â:
01492 542212

Canolfannau Dementia yng Ngwynedd
Mae'r Canolfannau Dementia yn rhan o'r Llwybr Cymorth Cof. Mae 2 ganolfan yng Ngwynedd:-

Bangor- Ardudwy, Normal Site, Holyhead Road, Bangor, Gwynedd
LL57 2PJ
Oriau agor -
Dydd Iau 10:00-4:00yh

Criccieth- Encil y Coed, 56 Stryd Fawr, Criccieth, Gwynedd
LL52 0RN
Oriau agor Dydd Llun & Mawrth
10:00-4:00yh.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Rachel
rachel.collins@ctnw.org.uk
07943 419782

Ymgyrch Gwrando Dementia - Tywyn

Mae'r Ymgyrch Gwrando yn rhan o Lwybr Safonau Gofal Dementia Cymru Gyfan sy'n ymwneud ag ymgysylltu â'r gymuned i nodi beth mae gofal dementia yn ei olygu i gymuned. Cynhaliodd Dementia Actif Ddigwyddiad Ymgyrch Gwrando yn Neuadd Pendre, Tywyn ar 19eg Ionawr 2024. Roedd y digwyddiad yn cynnwys cyflwyniadau, stondinau gwybodaeth, gweithgareddau a chyfle i gasglu barn ar arolwg. Mae canfyddiadau'r arolwg yn cyd-fynd yn agos â phrif themâu Strategaeth Dementia Gwynedd. Cysylltwch ag Emma am gopi o'r adroddiad.

Mae digwyddiad dilynol yn cael ei gynllunio i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i'r rhai a fynychodd ac i drafod cydweithio i helpu i greu Cymuned Gyfeillgar i Ddementia yn Nhywyn. Os hoffech chi gael gwybod mwy, neu os hoffech chi gymryd rhan, cysylltwch â:

Rachael - rachaeldeniseroberts@bywniach.cymru
07976 622591

Eiliadau Hud - gweithgaredd rhwng cenedlaethau

Fel rhan o'r digwyddiad Ymgyrch Gwrando yn Nhywyn, bu Rachael Roberts o'r tîm Dementia Actif a Mirain Llwyd Roberts, Cydlynydd Oed Gyfeillgar i ymweld â'r ysgol leol Ysgol Penybryn i gyflwyno sesiwn Ffrindiau Dementia i helpu i godi ymwybyddiaeth am ddementia.

Yna gwahoddwyd rhai o'r disgyblion i'r digwyddiad ar y 19eg o Ionawr i gymryd rhan mewn sesiwn Holi ac Ateb gyda Teresa Davies a Glenda Roberts, sy'n byw gyda dementia. Dyma'r eitem fwyaf poblogaidd ar yr agenda wrth i'r disgyblion ofyn cwestiynau dilys ac agored i ddarganfod mwy am sut beth yw byw gyda dementia. Rhannodd Teresa a Glenda fewnwelediadau gwych wedi'u cydblethu â'u synnwyr digrifwch unigryw. Roedd y plant wrth eu bodd yn rhan o'r digwyddiad a chafwyd adborth gwych gan y rhieni wrth iddynt glywed yr hyn yr oeddent wedi'i ddysgu am ddementia a'r "merched bendigedig a doniol" yr oeddent wedi cyfarfod â nhw.

Gwynedd Oed Gyfeillgar

Mae Cyngor Gwynedd yn gweithio i fod yn awdurdod lleol oed gyfeillgar erbyn 2025, mae hyn yn cyd-fynd a'r gwaith cenedlaethol gan Llywodraeth Cymru a Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru.

Mae'r agenda yma yn cyd-fynd gyda gwaith Sefydliad Iechyd y Byd ac mae cais Gwynedd wedi'i gyflwyno a'i dderbyn. Bydd modd ei ddarllen ar wefan Cyngor Gwynedd:-
www.gwynedd.llyw.cymru

Cysylltwch a :-

Arweinydd Oed-Gyfeillgar y Cyngor

- **Mirain Llwyd Roberts**
- **01286 682818**
- **oedgyfeillgar@gwynedd.llyw.cymru**

Gwibdaeth Gwybodaeth
DEMENTIA GWYNEDD

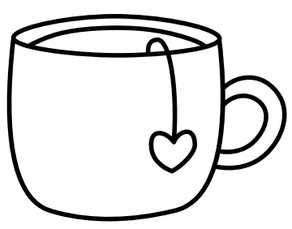
MAWRTH 02/07/2024 1:00-4:00	IAU 04/07/2024 10:00-2:00	GWENER 05/07/2024 11:00-2:00
Canolfan Fenter Congl Meinciau Botwnnog LL53 8RA	**Llyfrgell Rhydd Mill Street Dolgellau LL40 1AL**	**Porthi Dre St Helen's Road Caernarfon LL55 2YD**

Dewch i ofyn i'r gweithwyr proffesiynol am wybodaeth & cyngor os ydych chi'n poeni am eich cof, yn aros am ddiagnosis neu wedi cael diagnosis o ddementia, neu'n gofalu am rywun â dementia.

SEFYDLIADAU SY'N MYNYCHU

Cynnal Gofalwyr, Ymddiriedolaeth Gofalwyr, Cymdeithas Alzheimer's, Cyngor Gwynedd, Bwrdd Iechyd, Dementia Actif Gwynedd, Age Cymru Gwynedd & Mon, Prosiect Eiriolaeth Age Cymru, Gofal a Thrwsio

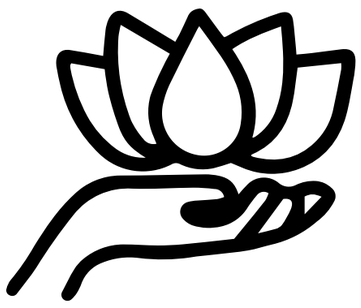
Lluniaeth



Panad a lluniaeth ysgafn ar gael ymhob digwyddiad

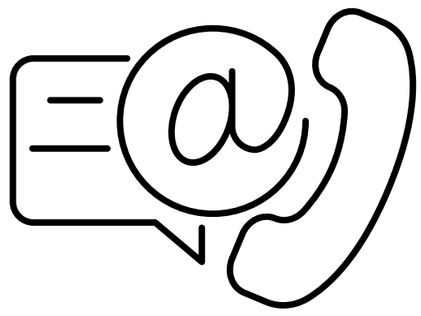
Cinio ar gael yn Nolgellau a Chaernarfon; **mae'n rhaid archebu.**

Gweithgareddau



Adweitheg dwylo:-
2-3yh Botwnnog
12:00-1:00yh Dolgellau
12-1:00yh Caernarfon
Sesiwn Ymarferion ysgafn ym mhob digwyddiad

Cysylltwch



Am fwy o wybodaeth ac i logi lle

01248 370797

emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru
delyth.k@carersoutreach.org.uk

Sefydliadau yn cydweithio

Gwynedd Oed Gyfeillgar
Age Friendly Gwynedd

CYNGOR GWYNEDD

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board

Dementia North Wales
Memory Support Pathway

CARERS TRUST

Gwynedd a Môn age Cymru

Byw'n Iach

bywyd
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

LIFE

Dementia Actif Gwynedd

BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTHOL
GOGLEDD CYMRU
NORTH WALES
REGIONAL PARTNERSHIP BOARD

Alzheimer's Society
United Against Dementia

PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY
1884

ERYRI CYDWEITHREDOL
ERYRI CO-OPERATIVE
CEFNOGI CHI · SUPPORTING YOU

Am wybodaeth cysylltwch â:-

emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru **07768 988095**