Gofalwyr Ifanc Croesffyrdd Sir Gâr
Carmarthenshire Crossroads Young Carers

WYT TI RHWNG 5-25 OED AC YN HELPU I OFALU AM RYWUN?

Ydych chi'n adnabod rhywun sydd rhwng 5 -25 oed ac sy'n helpu i ofalu am ffrind neu aelod o'r teulu sy'n sâl, yn anabl, yn cael trafferth gydag iechyd meddwl neu gaethiwed? Yna efallai y gallwn ni helpu!

Rydym yn brosiect ar gyfer Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc sy'n darparu cymorth i bobl ifanc rhwng 5-25 oed ar hyd a lled Sir Gaerfyrddin. Datblygu cynllun i sefydlu newidiadau cadarnhaol ynghylch y rôl gofalu. Rydym yn darparu 1:1 o gymorth gan weithiwr allweddol ymroddedig naill ai gartref neu yn y gymuned sy'n cynnig ystod o gefnogaeth yn dibynnu ar eich amgylchiadau.

Gall y gefnogaeth gynnwys:

- Cysylltu â darparwyr addysg a chyflogwyr i drafod unrhyw faterion a achosir gan y rôl gofalu
- Mynediad at rwydwaith cymorth cymheiriaid ar gyfer gofalwyr o oedran tebyg sy'n wynebu problemau tebyg
- Cyfleoedd i fynychu gweithdai a chael seibiant
- Cyfeirio a gwaith partneriaeth gyda gwasanaethau eraill a all helpu

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 gofalwr. 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:

Swyddfa: 0300 0200 002
E-bost: youngcarers@ctcww.org.uk
www.ctcww.org.uk

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR
Croesffyrdd Gorllewin Cymru

CCYC

Gofalwyr Ifanc Croesffyrdd Sir Gâr
Carmarthenshire Crossroads Young Carers

ARE YOU AGED 5-25 AND HELP LOOK AFTER SOMEONE?

Do you know someone who is between 5 -25 years old and are helping to look after a friend or family member who is ill, disabled, struggles with mental health or addiction? Then we may be able to help!

A young carer is anyone who cares, unpaid, for a family member, friend or member of your community, regularly and on a long-term basis.

We are a project for Young and Young Adult Carers providing support for 5-25 year olds across Carmarthenshire. We provide 1:1 support from a dedicated keyworker either at home or in the community offering a range of support depending upon your circumstances.

Support can include:

- Developing a plan to establish positive changes surrounding the caring role
- Liaising with education providers and employers to discuss any issues caused by the caring role
- Access to a peer support network of similar aged carers facing similar issues
- Opportunities to attend workshops and access respite
- Signposting and partnership working with other services who can help

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:

Office: 0300 0200 002
Email: youngcarers@ctcww.org.uk
www.ctcww.org.uk

CARERS TRUST
Crossroads West Wales