Adran Cymunedau

Gofalwyr sydd am ddychwelyd i'r gwaith

Ffeithlen 19

(Medi 2023)

A yw eich rôl fel gofalwr wedi dod i ben?

A yw eich rôl fel gofalwr wedi newid?

A ydych chi'n ystyried dychwelyd i'r gwaith?

Bydd y ffeithlen hon yn eich helpu i benderfynu beth hoffech chi ei wneud.

Y camau cyntaf

Os ydych yn ystyried dychwelyd i'r gwaith ond nad ydych yn siŵr beth hoffech chi ei wneud, dechreuwch drwy gydnabod y sgiliau a'r diddordebau sydd gennych.

Meddyliwch am yr hyn yr ydych wedi ei ddysgu o'r canlynol:

- unrhyw waith am dâl yr ydych wedi'i wneud
- tasgau a chyfrifoldebau sy'n gysylltiedig â'ch rôl fel gofalwr neu riant, yn ogystal â chynnal cartref
- unrhyw weithgareddau eraill yr ydych yn eu gwneud, er enghraifft, gwaith gwirfoddol, pwyllgorau

Ar ôl hynny, nodwch eich diddordebau; meddyliwch am:

- yr hyn yr ydych yn mwynhau ei wneud
- sut yr hoffech chi ddefnyddio eich sgiliau
- y pethau yr oeddech yn arfer eu gwneud ond yr ydych bellach yn gweld eu heisiau e.e. eich gwaith blaenorol.

Siaradwch â'ch teulu neu'ch ffrindiau, rhannwch syniadau â nhw, gwnewch restr – ychwanegwch syniadau at y rhestr honno wrth ichi feddwl am bethau eraill. Gallech hefyd baratoi rhestr o'r hyn **nad** ydych yn hoffi ei wneud.

Paratowch gynllun

Meddyliwch am nodau yn y tymor byr (efallai dros y chwe mis nesaf) a nodau yn yr hirdymor (12 - 18 mis neu hyd yn oed ar ôl hynny) gan baratoi cynllun o'r hyn yr hoffech chi ei wneud. Gwnewch yn siŵr fod modd cyflawni'r cynllun - cofiwch gynnwys camau bychain ynghyd â nodau y gallwch eu cyflawni yn yr hirdymor. Pan fyddwch yn gwybod yr hyn y dymunwch ei wneud, gallwch chwilio am y math o gymorth a fyddai fwyaf addas ar eich cyfer. Os ydych yn dal yn ansicr ynghylch yr hyn yr ydych yn dymuno ei wneud neu hyd yn oed yr hyn y gallwch chi ei wneud, mae'n bosibl y bydd y canlynol o gymorth i chi o ran cynnig rhai syniadau.

Gwaith rhan-amser	Dyma ffordd dda o sicrhau bod modd i'ch gwaith gyd-fynd â'ch cyfrifoldebau neu'ch ymrwymiadau eraill. Os yw eich gwaith rhan-amser yn golygu eich bod yn gweithio llai nag 16 awr yr wythnos, mae'n bosibl y byddwch yn gallu hawlio rhai budd-daliadau o hyd.
Rhannu swydd	Weithiau gall dau o bobl rannu swydd amser llawn. Edrychwch am swyddi a gaiff eu hysbysebu yn swyddi y gellir eu rhannu.
Gweithio hyblyg	Weithiau bydd cyflogwyr yn cytuno ar drefniadau gweithio hyblyg.
Hunangyflogaeth	Mae gweithio i chi eich hunan yn cynnig hyblygrwydd a'r math o her y mae rhai pobl yn ei fwynhau, ond byddwch yn ymgymryd â chyfrifoldebau ychwanegol (er enghraifft, talu eich treth incwm eich hunan).
Gwaith asiantaeth	Gallech weithio mewn swydd am gyfnod penodedig o amser (fel arfer byddwch yn gweithio am hyd y prosiect neu byddwch yn cyflenwi dros aelod parhaol o staff).
Gwaith am dâl yn y Sector Gwirfoddol.	Mae llawer o sefydliadau gwirfoddol yn cyflogi pobl a gallai hyn fod o ddiddordeb ichi.

Gweithio yn ystod y tymor yn unig	Gallai peidio â gweithio yn ystod gwyliau'r ysgol fod yn ddelfrydol os oes gennych blant sy'n mynd i'r ysgol.
Gweithio yn ystod y gwyliau	Dewis ymarferol os ydych yn dal i astudio.
Gwaith Gwirfoddol	A ydych wedi ystyried gwneud unrhyw waith gwirfoddol? Gallai hyn eich helpu i ailgynefino â'r byd gwaith. Gall gwaith gwirfoddol eich helpu chi i benderfynu ar yr hyn y byddech yn hoffi ei wneud ynghyd â phenderfynu ar nifer yr oriau y byddech yn dymuno ei weithio bob diwrnod / bob wythnos. Mae elusennau a sefydliadau gwirfoddol bob amser yn chwilio am wirfoddolwyr.

Mae Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Gaerfyrddin (CAVS) yn cynnig gwybodaeth am amrywiaeth eang o gyfleoedd gwirfoddoli yn Sir Gaerfyrddin. Mae pobl yn gwirfoddoli am nifer o wahanol resymau:

- Cwrdd â phobl newydd
- Cael profiad gwaith
- Dysgu sgiliau newydd
- Helpu pobl eraill yn y gymuned
- Sicrhau mynediad at hyfforddiant neu "gyfle yn syml i adael y tŷ"
- Rhoi rhywbeth yn ôl i gymdeithas

Gallwch gofrestru â Biwro Gwirfoddoli CAVS yn rhad ac am ddim a byddwch yn derbyn gwybodaeth reolaidd ynghylch swyddi i wirfoddolwyr, hyfforddiant a materion sy'n effeithio ar wirfoddolwyr e.e. gwirfoddoli gan dderbyn budd-daliadau ar yr un pryd.

Os hoffech siarad ag un o'i Swyddogion Gwirfoddoli cysylltwch â'r Ganolfan Wirfoddoli yn CAVS drwy **ffonio** 01267 245555 neu drwy **e-bostio:** volunteering@cavs.org.uk i gael rhagor o wybodaeth neu edrychwch ar y **wefan:** www.volunteering-wales.net

Mae gan rai sefydliadau sector cyhoeddus yn Sir Gaerfyrddin fanylion am eu Cynlluniau Gwirfoddoli ar eu gwefannau a byddant yn gallu trafod cyfleoedd â chi'n bersonol.

Mae'r profiad o ofalu am rywun yn golygu bod gennych sgiliau gwerthfawr y byddwch am eu defnyddio o bosibl i gefnogi eraill.

Mae’n bosibl y byddwch yn dymuno gweithio ym maes gofal cymdeithasol a dechrau ar yrfa newydd gan ddefnyddio’r sgiliau gwerthfawr hynny. Mae dewis eang o yrfaoedd yn y Sector Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Efallai y bydd yn well gennych weithio mewn strwythur tîm gyda chyflogwyr megis Adran y Gwasanaethau Cymdeithasol neu ddarparwr gofal annibynnol. Efallai y byddwch am weithio wyneb yn wyneb â phobl sydd angen cymorth ac sy’n derbyn arian drwy’r system taliadau uniongyrchol. Efallai y byddwch yn teimlo’n hapusach yn gweithio gyda rhywun sydd angen cymorth ymarferol. Efallai y byddwch yn dymuno arwain prosiect penodol neu ddod yn weithiwr cymdeithasol. Mae’r Ganolfan Byd Gwaith yn cynnig hyfforddiant cyn cyflogi i’w chleientiaid i’w cefnogi wrth iddynt ddychwelyd i waith yn y sector gofal.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am yrfaoedd yn y Sector Gofal ar y gwefannau canlynol:

www.cgcymru.org.uk/gyrfaoedd
www.gyrfacymru.com

Gwasanaethau Cymdeithasol

Os ydych chi eisiau cyfuno eich gwaith â’ch rôl fel gofalwr, mae’n bosibl y byddwch chi’n dymuno gofyn i Adran y Gwasanaethau Cymdeithasol am Asesiad Anghenion Cymorth Gofalwyr. Yn unol â'r ddeddfwriaeth, rhaid i’r asesiad hwn ystyried eich dymuniad (neu’ch angen) i weithio, a’r cymorth y bydd ei angen arnoch o bosibl oddi wrth y gwasanaethau cymdeithasol neu asiantaethau eraill fel y gallwch wneud hynny. Nid yw hyn o reidrwydd yn golygu y byddant yn cynnig y cymorth yn uniongyrchol, ond gallant eich helpu i ddod o hyd i gymorth. Hefyd, mae’n bosibl y bydd angen Asesiad Gofal Cymunedol ar y sawl yr ydych yn gofalu amdano i benderfynu a yw'n gymwys i gael gwasanaethau. Os ydych am gael gwybodaeth neu gyngor neu os ydych am wneud cais am asesiad, cysylltwch â'n Gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth yn y ffyrdd canlynol**:**

Rhif Ffôn: 0300 333 2222 **Minicom:** 01554 756 741 **Ffôn testun:** 0789 2345678 neu drwy wneud cais am atgyfeiriad drwy ein gwefan: www.sirgar.gov.uk

Yn y lle cyntaf bydd y staff yn gofyn ichi roi ychydig o wybodaeth amdanoch chi eich hunan a’r sawl yr ydych yn gofalu amdano. Byddant hefyd yn gallu rhoi gwybodaeth ichi am fathau eraill o ofal a allai fod ar gael e.e. gofal dydd, a byddant yn gallu rhoi cyngor am gymorth y gallwch ei gael oddi wrth sefydliadau gwirfoddol a fydd yn caniatáu i chi weithio neu hyfforddi o bosibl.

Cymorth

Mae'n bosibl y bydd y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr yn Sir Gaerfyrddin yn gallu cynnig cyngor ac arweiniad ichi ynghyd â'ch helpu i ystyried yr hyn yr ydych yn dymuno ei wneud. Gallant sgwrsio â chi'n anffurfiol a'ch cyfeirio at rai o'r asiantaethau eraill a fydd yn gallu cynnig rhagor o gymorth i chi. Efallai mai'r cam cyntaf ichi fydd cael cymorth er mwyn magu'r hyder i ddechrau ar eich taith newydd. Gallech chi hefyd ystyried dod yn wirfoddolwr gan ddefnyddio eich profiad gwerthfawr o fod yn ofalwr.

Manylion Cyswllt:

ADFERIAD
Rhif Ffôn: 01267 - 230791
e-bost carersincarms@adferiad.org
https://adferiad.org/our-services/carers

Recriwt3 yw gwefan recriwtio Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru
www.recruit3.org.uk

Gall **Gyrfa Cymru** gynnig cymorth o ran:

- Chwilio am swydd
- Dychwelyd i'r gwaith
- Dychwelyd i ddysgu
- Meddwl am hyfforddiant
- Ymddeol
- Gwirfoddoli
- Newid cyfeiriad
- Dechrau eich busnes eich hun
- Gweithio gartref
- Dod i'ch adnabod eich hun
- Cynllunio i gymryd camau
- Ysgrifennu CV

Edrychwch ar y wefan: **www.careerswales.com** neu ewch i un o'i swyddfeydd lleol :

Rhydaman
41 Stryd y Gwynt, Rhydaman, Sir Gaerfyrddin, SA18 3DT
Oriau agor: Dydd Mawrth - Dydd Iau 9:00 - 5:00
Rhif Ffôn: 01269 598100

Caerfyrddin
4 Maes Myrddin, Caerfyrddin, Sir Gaerfyrddin, SA31 3BN
Oriau agor: Dydd Llun - Dydd Mercher 9:00 - 5:00
Rhif Ffôn: 01267 244100

Llanelli
18 Stryd Vaughan, Llanelli, Sir Gaerfyrddin, SA15 3TY
Oriau agor: Dydd Llun - Dydd Iau 9:00 - 5:00, Dydd Gwener 9:00 - 4:30
Rhif Ffôn: 01554 749213

Canolfan Byd Gwaith

Gall y Ganolfan Byd Gwaith ddweud wrthych am yr amrywiaeth o gymorth y mae'n ei gynnig o ran dod o hyd i waith i bobl a helpu pobl pan fyddant yn dechrau gweithio. Gallai hyn gynnwys:

- dysgu sgiliau newydd neu gloywi sgiliau presennol
- cynnig cymorth wrth i chi wneud ceisiadau, ysgrifennu CV neu baratoi ar gyfer cyfweliadau
- cymorth ariannol pan fyddwch yn dechrau gweithio

Pan fyddwch yn gwneud cais am Lwfans Ceisio Gwaith, cewch gyfweliad a fydd yn ystyried eich sgiliau a'ch cymwysterau, y math o waith yr ydych yn dymuno ei wneud ac yn gallu ei wneud, a'r camau y byddwch yn eu cymryd i ddod o hyd i waith. Pan ofynnir cwestiynau i chi ynglŷn â'ch sgiliau gwaith a'ch profiad, gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnwys y sgiliau yr ydych wedi eu hennill a'u defnyddio fel gofalwr ynghyd â'r rhai hynny y cawsoch o swyddi blaenorol.

Os ydych yn dymuno cyfuno'ch gwaith â'ch rôl fel gofalwr a'ch bod yn hawlio Lwfans Gofalwr (neu Gymhorthdal Incwm fel gofalwr), gallwch ofyn am gyfweliad sy'n canolbwyntio ar waith ar unrhyw adeg. Dyma gyfle i gwrdd ag ymgynghorydd er mwyn trafod y cymorth y bydd ei angen arnoch er mwyn dychwelyd i'r gwaith.

Rhifau ffôn cyswllt y Ganolfan Byd Gwaith:

Canolfan Byd Gwaith - Caerfyrddin
Heol Ioan, Caerfyrddin, Sir Gaerfyrddin, SA31 1QT
Rhif ffôn: 0345 604 3719 **Ffôn testun:** 0345 608 8551

Canolfan Byd Gwaith - Llanelli
58 Stryd Stepney, Llanelli, Sir Gaerfyrddin, SA15 3TN
Rhif ffôn: 0345 604 3719 **Ffôn testun:** 0345 608 8551

Canolfan Byd Gwaith - Rhydaman
Llys Afon, Stryd y Parc, Rhydaman, Sir Gaerfyrddin, SA18 2NT
Rhif ffôn: 0345 604 3719 **Ffôn testun:** 0345 608 8551

Ble i chwilio am waith

- Gwefannau e.e. fish4jobs.com neu www.recruit3.org.uk
- Papurau newyddion lleol
- Asiantaethau Recriwtio
- Hysbysfyrddau
- Ffrindiau / Ar lafar
- Biwros Gwirfoddoli
- Canolfan Byd Gwaith

A ydych chi'n dymuno dysgu sgiliau newydd i'ch helpu i gael swydd?

Dysgu Oedolion Sir Gâr
www.sirgar.gov.uk
Rhif ffôn: 01267 234567
Pa un a ydych chi am ddatblygu sgiliau a diddordebau newydd, gweithio tuag at gymhwyster neu wella eich siawns o gael swydd, mae ein cyrsiau'n rhoi cyfle delfrydol i wneud hynny.

Cymorth i Fyfyrwyr
www.sirgar.llyw.cymru
Rhif ffôn: 01267 234567

Mae'r cymorth ariannol y mae myfyrwyr yn gymwys i'w dderbyn yn dibynnu ar ba gwrs y maent yn ei astudio.

Llyfrgelloedd
www.sirgar.llyw.cymru
Rhif ffôn: 01267 234567

Bydd staff eich llyfrgell leol yn gallu'ch helpu chi i ddefnyddio'r llyfrgell ac yn gallu cynnig syniadau ynghylch dod o hyd i lyfrau i'w darllen. Gallwch chi logi cryno ddisgiau a fideos, pori drwy bapurau newyddion a chylchgronau a chael mynediad i'r rhyngrwyd.

Yn ogystal, mae'n bosibl y bydd llyfrgelloedd mwy yn cynnig ystod eang o ddeunydd cyfeirio a lleoedd ar gyfer astudiaethau preifat. Hefyd, mae gan rai llyfrgelloedd wasanaethau ar-lein lle gallwch chi chwilio yn eu catalog a gofyn am gadw eitem er mwyn ichi ei chasglu.

Coleg Sir Gâr
www.colegsirgar.ac.uk
Rhif ffôn: 01554 748179

Mae Coleg Sir Gâr yn goleg addysg bellach ac addysg uwch yn Sir Gaerfyrddin, De-orllewin Cymru. Mae gan y coleg bum campws yn y Sir: Llanelli (Campws y Graig); Rhydaman; Llandeilo (Campws Gelli Aur); Caerfyrddin (Campws Pibwr-lwyd) Caerfyrddin (Campws Heol Ffynnon Job).

Ar hyn o bryd, mae gan y coleg dros 12,000 o fyfyrwyr sydd wedi eu cofrestru ar gyfer amrywiaeth o gyrsiau gan gynnwys Lefel A, Cymhwyster Galwedigaethol Cenedlaethol (NVQ), Diploma Cenedlaethol, Tystysgrif Genedlaethol Uwch, Gradd Sylfaen a rhaglenni ôl-radd.

Mae hefyd yn syniad da i chi loywi eich sgiliau Technoleg Gwybodaeth neu eu dysgu am y tro cyntaf. Mae'r rhan fwyaf o gyflogwyr heddiw yn gofyn bod gennych rai sgiliau Technoleg Gwybodaeth oherwydd bydd gofyn ichi ddefnyddio cyfrifiadur i wneud rhan o'ch gwaith neu hyd yn oed y gwaith cyfan.

**Mae'r ffeithlen hon hefyd ar gael yn Saesneg.
Os hoffech chi gael y ffeithlen hon mewn unrhyw fformat arall ffoniwch 01267 228703 neu
e-bostiwch: gofalcymdeithasol@sirgar.gov.uk**