

Alzheimer's Society (Cymru)

Caerdydd a'r Fro

(Cymorth Dementia , Cwrsiau 'CrISP' ag 'Live Well With Dementia')

Llinellau Cymorth Dementia

Os oes angen cymorth dementia arnoch chi, rydyn ni yma i chi. Rydyn ni'n gwybod bod dementia yn effeithio ar bawb yn wahanol, p'un a ydych chi, anwylyd, ffrind neu gymydog wedi'ch effeithio gan ddementia, rydyn ni yma i'ch cefnogi chi. Mae ein Cynghorwyr Dementia ar gael ar y ffôn i roi'r cymorth sydd ei angen arnoch neu i roi'r cyfle i chi gael eich trosglwyddo i Gynghorydd Dementia lleol a all ddarparu cymorth wyneb yn wyneb.

Ffoniwch ni: Ffôn: 0333 150 3456 neu Ffôn: 03300 947 400 (ar gyfer Cymru/Cymraeg)
Cyfnewid Testun: 18001 3033 222 11 22 (ar gyfer y rhai sy'n fyddar neu'n drwm eu clyw)

Rhaglen 'Carer Information and Support' (CrISP) (yn berson)

Rydym yn cynnig rhaglenni i deulu a ffrindiau sy'n gofalu am bobl â dementia ddysgu mwy am ddementia mewn amgylchedd cefnogol a chyfeillgar. Gall gofalmwr rannu eu profiadau a chael gwybod am wasanaethau lleol a chymorth a allai fod o gymorth.

I gael rhagor o wybodaeth e-bostiwrch: Helen Payton/Ruth Caddy (Cynghorwyr Dementia)
cardiffandvalecrisp@alzheimers.org.uk neu ffoniwch ein Llinell Gymorth Dementia (manylion uchod)

Rhaglen 'Live Well With Dementia' (LWWD) (Yn berson)

Nod y rhaglen Byw'n Dda gyda Dementia yw rhoi'r wybodaeth, y sgiliau a'r offer ymarferol i bobl sy'n byw gyda dementia cyfnod cynnar i'w cefnogi a'u grymuso i gymryd rhan weithredol yn y gwaith o reoli eu hiechyd a'u lles.

I gael rhagor o wybodaeth e-bostiwrch: Helen Payton/Ruth Caddy (Cynghorwyr Dementia)
cardiffandvalecrisp@alzheimers.org.uk neu ffoniwch ein Llinell Gymorth Dementia (manylion uchod)

Gweithgareddau a Gwasanaethau Grŵp

'Singing for the Brain'

Mae'r grŵp 'Singing for the Brain' yn grŵp canu wythnosol ar gyfer pobl â dementia a'u gofalmwr. Does dim angen profiad canu blaenorol a bydd croeso cynnes iawn!

Dydd Mercher (wythnosol) o 2.00yp - 3.30yp

Neuadd Eglwys Sant Isan, Heol Hir, Llanisien
Caerdydd CF14 5AE

(I gael manylion ymuno ZOOM anfonwch e-bost at: jacqueline.ayres@alzheimers.org.uk)

Caffi 'Music and Memory'

Grŵp cyfeillgar, cymdeithasol ar gyfer pobl â dementia ynghyd â'r rhai sy'n eu cefnogi. Dewch draw i fwynhau gweithgareddau hwyliog a chwrdd â ffrindiau newydd. (Lluniaeth ysgafn)

Dydd Mawrth 1af (bob mis) o 2.00yp - 3.30yp

Eglwys Fethodistaidd Cyncoed, Cilgant San Steffan, Caerdydd CF23 6SE

Grŵp Hwyl a Chyfeillgarwch (Gweithgaredd).

Grŵp gweithgaredd cymdeithasol ar gyfer pobl sy'n byw gyda Dementia Young-Onset. (Diagnosis cyn 65 oed). Mae'r Grŵp Hwyl a Chyfeillgarwch (Gweithgaredd) yn rhad ac am ddim ac yn agored i unrhyw un sy'n byw gyda dementia cynnar, ynghyd â'r rhai sy'n eu cefnogi. Dewch draw i fwynhau gweithgaredd, sgwrsio a chwerthin gyda'ch gilydd mewn amgylchedd cefnogol ac ymlaciol. (Lluniaeth ar gael) .

2il Dydd Mercher (o bob mis) o 10.30yb – 12.00yp

V21 Canolfan Sbectrwm, Heol Bwlch, Y Tyllgoed, Caerdydd CF5 3EF



Caffi Chwaraeon a chof

Grŵp gweithgaredd newydd bob pythefnos yn ymwneud â chwaraeon ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr yng Nghlwb Rygbi Caerdydd. Dewch draw i fwynhau gweithgareddau hwyliog a chwrdd â ffrindiau newydd. (Lluniaeth ysgafn)

Cornel Gofalwyr

Mae Cornel y Gofalwyr yn cynnig cymorth gan gymheiriaid i unrhyw un sy'n gofalu am rywun sy'n byw gyda dementia ar hyn o bryd.

- Gadewch i ni gysylltu â gofalwyr eraill sy'n deall.
- Gadewch i ni siarad; rhannu gwybodaeth, awgrymiadau a phrofiadau
- Gadewch i ni gefnogi ein gilydd

Gwybodaeth a chynghor gwasanaethau lleol; a sgwrsio â Chynghorwyr Dementia a all gynnig cymorth uchwanegol os oes angen.

Dydd Mawrth (Bob pythefnos)

O 11:00yb- 12:30yp

Clwb Rygbi Caerdydd, Parc yr Arfau, Caerdydd CF10 1JA

Caffi Cof Butetown

Caffi Cof gyda thro diwylliannol! Man croesawgar cynnes i bobl sy'n byw gyda dementia gyda chefnogaeth teulu a ffrindiau gofalgwr (yn enwedig o gymunedau lleiafrifoedd ethnig). Mwynhewch gerddoriaeth, gemau cyfeillgar wedi'u teilwra'n ddiwylliannol, adrodd straeon, a lluniaeth sy'n dathlu eich diwylliant. Cysylltwch, rhannwch atgofion a theimlwch gefnogaeth.

Dydd Llun (Bob Pythefnos)

O 12.00yp – 2.00yp

Canolfan Gymunedol Butetown, Sgwâr Loudoun, Butetown, Caerdydd CF10

I gael rhagor o wybodaeth am unrhyw un o'r Gweithgareddau a gwasanaethau Grŵp, cysylltwch â: **Jacky Ayres** (Hwylusydd Grŵp - Caerdydd a Bro Morgannwg)

E-bost: jacqueline.ayres@alzheimers.org.uk

Ffôn: 07484 089481



Determined to
make a difference



Trusted expert



Better together



Compassionate

