



**CEFNOGI GOFALWYR YN Y GYMUNED**  
**SUPPORTING CARERS IN THE COMMUNITY**

# Do you care for a loved one?

Support for unpaid carers in North  
East Wales



An unpaid carer is anyone who cares, unpaid, for a relative, partner or friend who is ill, frail, disabled or has mental health or substance misuse problems.

NEWCIS (North East Wales Carers Information Service) is one of the largest provider of carer services in Wales, delivering information, one to one support, training and counselling to carers who provide unpaid support to family or friends living in North East Wales. We've been helping carers in North East Wales since 1995.

## Contact us

☎ 01352 752525  
01745 331181  
01978 423114

✉ [enquiries@newcis.org.uk](mailto:enquiries@newcis.org.uk)

🌐 [www.newcis.org.uk](http://www.newcis.org.uk)



## Getting Support

NEWCIS provides a lifeline to carers of all ages and backgrounds and offers a range of services tailored to meet individual needs.

Our services include information about financial support, an award-winning respite scheme, carer needs assessments, counselling, training, peer support groups, GP and hospital support and much more.

NEWCIS can help you access the information, guidance and support you need to help you in your caring role. As well as informing you about your rights as an unpaid carer.

Our NEWCIS Young Carers team support young carers (under 18) and young adult carers (under 25) in Flintshire. See our website for more information.

**Register online at [www.newcis.org.uk/registering-with-newcis](http://www.newcis.org.uk/registering-with-newcis)**



## Assessments

A Carer Needs Assessment (or What Matters Conversation) is about looking at what support is needed. Our Well-Being Matters Project (funded by the National Lottery Community Fund) also offer Wellbeing Assessments.



## Carer Support Groups

These regular, friendly and informal support groups are a great way to meet others, socialise and have a break from your caring role.



## Counselling

As a carer there may be times when you feel overwhelmed. Speaking to someone can help relieve those feelings and also support you to develop ways to cope in the future. *This service is needs based and operates on a waiting list*



## Employment & Education

Looking to get back into employment, education or volunteering? NEWCIS can help you find opportunities towards starting a new chapter whilst still caring.



## Financial Support

NEWCIS can provide information on the latest initiatives for unpaid carers, welfare benefits, as well as our own grants to support you with your caring role.



## Respite

Our award-winning respite scheme, 'Bridging the Gap', is designed to support carers. It provides a flexible break to suit your needs. It can also be used to 'try out' care services.



## GP & Hospital Support

NEWCIS work with local GP practices to identify and support unpaid carers. As well as supporting with the discharge process when a loved one or yourself is a patient in hospital.

*Have you informed your GP that you care for someone?*



## Training

Working with a range of organisations, NEWCIS runs a training programme in four key areas: practical skills, emotional support, leisure/hobby activities and employment support.



## Information & Newsletter

NEWCIS can source and signpost you to the most useful, timely and relevant information; visit our website for the most up to date news. NEWCIS also produce a quarterly newsletter – register with us to receive your copy.

**Find out more at [www.newcis.org.uk/services](http://www.newcis.org.uk/services)**

© **NEWCIS** Company limited by guarantee 9317097. Registered charity 1159934. Funded by Denbighshire, Flintshire and Wrexham Local Authorities, The National Lottery Community Fund and Betsi Cadwaladr University Health Board. Carers Trust Network Member.

Images used are stock images.



Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board





CEFNOGI GOFALWYR YN Y GYMUNED  
SUPPORTING CARERS IN THE COMMUNITY

# Ydych chi'n gofalu am anwylyd?

Cefnogaeth i ofalwyr di-dâl yn y  
Gogledd Dwyrain Cymru



Gofalwr di-dâl yw unrhyw un sy'n gofalu, yn ddi-dâl, am berthynas, partner neu ffrind sy'n sâl, yn fregus, yn anabl neu sydd â phroblemau iechyd meddwl neu gamddefnyddio sylweddau.

NEWCIS (Gwasanaeth Gwybodaeth Gofalwyr Gogledd-ddwyrain Cymru) yw un o'r darparwyr gwasanaethau gofalwyr mwyaf yng Nghymru, yn darparu gwybodaeth, cefnogaeth un i un, hyfforddiant a chwnsela i ofalwyr sy'n darparu cefnogaeth ddi-dâl i deulu neu ffrindiau sy'n byw yng Ngogledd Ddwyrain Cymru. Rydyn ni wedi bod yn helpu gofalwyr yng Ngogledd Ddwyrain Cymru ers 1995.

## Cysylltwch â ni



01352 752525

01745 331181

01978 423114

enquiries@newcis.org.uk

www.newcis.org.uk

## Cael Cefnogaeth

Mae NEWCIS yn darparu achubiaeth i ofalwyr o bob oed a chefnidir ac yn cynnig ystod o wasanaethau wedi'u teilwra i ddiwallu anghenion unigol.

Mae ein gwasanaethau'n cynnwys gwybodaeth am gymorth ariannol, cynllun seibiant sydd wedi ennill gwobrau, asesiadau o anghenion gofalwyr, cwnsela, hyfforddiant, grwpiau cymorth gan gymheiriaid, cymorth gan feddygon teulu ac ysbytai a llawer mwy.

Gall NEWCIS eich helpu i gael mynediad at y wybodaeth, yr arweiniad a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnoch i'ch helpu yn eich rôl ofalu. Yn ogystal â rhoi gwybod i chi am eich hawliau fel gofalwr di-dâl.

Mae ein tîm Gofalwyr Ifanc NEWCIS yn cefnogi gofalwyr ifanc (dan 18) ac oedolion ifanc sy'n gofalu (dan 25) yn Sir y Fflint. Gweler ein gwefan am ragor o wybodaeth.

**Cofrestrwch ar-lein yn [www.newcis.org.uk/registering-with-newcis](http://www.newcis.org.uk/registering-with-newcis)**





## Asesiadau

Mae Asesiad o Anghenion Gofalwr (neu Sgwrs Beth sy'n Bwysig) yn ymwneud ag edrych ar ba gymorth sydd ei angen. Mae ein Prosiect Materion Llesiant (a ariennir gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol) hefyd yn cynnig Asesiadau Llesiant.



## Grwpiau Cefnogi Gofalwyr

Mae'r grwpiau cymorth rheolaidd, cyfeillgar ac anffurfiol hyn yn ffordd wych o gwrdd ag eraill, cymdeithasu a chael seibiant o'ch rôl ofalu.



## Cwnsela

Fel gofalwr, efallai y bydd adegau pan fyddwch chi'n teimlo'n llethu. Gall siarad â rhywun helpu i leddfu'r teimladau hynny a hefyd eich cefnogi i ddatblygu ffyrdd o ymdopi yn y dyfodol. *Mae'r gwasanaeth hwn yn seiliedig ar anghenion ac yn gweithredu ar restr aros*



## Cyflogaeth ac Addysg

Eisiau dychwelyd i gyflogaeth, addysg neu wirfoddoli? Gall NEWCIS eich helpu i ddod o hyd i gyfleoedd i ddechrau pennod newydd tra'n dal i ofalu.



## Cymorth Ariannol

Gall NEWCIS ddarparu gwybodaeth am y diweddaraif mentrau ar gyfer gofalwyr di-dâl, budd-daliadau lles, yn ogystal â'n grantiau ein hunain i'ch cefnogi gyda'ch rôl ofalu.



## Seibiant

Mae ein cynllun seibiant arobryn, 'Pontio'r Bwlch', wedi'i gynllunio i gefnogi gofalwyr. Mae'n darparu seibiant hyblyg i weddu i'ch anghenion. Gellir ei ddefnyddio hefyd i 'roi cynnig ar' gwasanaethau gofal.



## Meddyg Teulu a Chymorth Ysbyty

Mae NEWCIS yn gweithio gyda phractisau meddygon teulu lleol i nodi a chefnogi gofalwyr di-dâl. Yn ogystal â chefnogi'r broses ryddhau pan fydd anwylyd neu'ch hun yn glaf yn yr ysbyty. *Ydych chi wedi hysbysu eich meddyg teulu eich bod yn gofalu am rywun?*



## Hyfforddiant

Gan weithio gydag amrywiaeth o sefydliadau, mae NEWCIS yn cynnal rhaglen hyfforddi mewn pedwar maes allweddol: sgiliau ymarferol, cymorth emosiynol, gweithgareddau hamdden/hobi a chymorth cyflogaeth.



## Gwybodaeth a Chylchlythyr

Gall NEWCIS ddod o hyd i'r wybodaeth fwyaf defnyddiol, amserol a pherthnasol a'ch cyfeirio; ewch i'n gwefan i gael y newyddion diweddaraif. Mae NEWCIS hefyd yn cynhyrchu cylchlythyr chwarterol – cofrestrwch gyda ni i dderbyn eich copi.

**Darganfyddwch fwy yn [www.newcis.org.uk/services](http://www.newcis.org.uk/services)**

© **NEWCIS** Cwmni cyfyngedig trwy warant 9317097. Elusen gofrestredig 1159934. Wedi'i hariannu gan Awdurdodau Lleol Sir Ddinbych, Sir y Fflint a Wrexham, Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr. Aelod Rhwydwaith Ymddiriedolaeth Gofalwyr.

Mae'r delweddau a ddefnyddir yn ddelweddau stoc.



Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

