



Catalysts for Care
MICRO ENTERPRISES CARMARTHENSHIRE



Cyfeiriadur 'Catalyddion Gofal' ar gyfer Gofal Cartref, Cymorth yn y Cartref a Gwasanaethau Cefnogi yn Sir Gaerfyrddin Ynghylch y cyfeiriadur

Mae'r cyfeiriadur hwn yn cynnwys rhestr o wasanaethau gofal a gwasanaethau cefnogi annibynnol yn Sir Gaerfyrddin - a elwir yn 'ficrofentrau'. Gan eu bod yn fach (mae'r rhan fwyaf ohonynt yn fasnachwyr unigol / hunangyflogedig) mae hynny'n golygu y gallant roi'r amser a sicrhau cysondeb er mwyn adeiladu dealltwriaeth go iawn a pherthynas agos â'r bobl maent yn eu cefnogi.

Mae'r cyfeiriadur wedi ei ddwyn ynghyd gan y prosiect Catalyddion Gofal (partneriaeth rhwng CAVS, PLANED a Chyngor Sir Gaerfyrddin) er mwyn cefnogi datblygu mentrau gofal a chefnogi yn Sir Gaerfyrddin. Pwrpas y cyfeiriadur yw rhoi mwy o ddewis i bobl er mwyn iddynt ddod o hyd i wasanaeth gofal neu gefnogi personol, lleol sy'n gweithio iddyn nhw. Darllenwch dudalennau 1-3 isod os gwelwch yn dda er mwyn eich helpu i benderfynu a fyddai gwasanaeth microfenter yn gweithio i chi.

3 pheth i'w ystyried wrth benderfynu a fyddai gwasanaeth microfenter y'n gweithio i chi -

Mae'n rhaid i'r person sy'n derbyn cefnogaeth, neu'r sawl sy'n eu cynrychioli'n gyfreithiol fod yn gallu ac yn hapus i:

1. Wneud gwiriadau priodol ac asesu addasrwydd y ficrofenter.

Tra mae microfentrau sy'n rhan o'r cyfeiriadur a'r rhwydwaith yma wedi derbyn cymorth ac wedi hunanddatgan i Safonau '[Gwneud e'n iawn](#)' ('[Doing it Right](#)') y prosiect, nid yw prosiect Catalyddion Gofal yn achredu nac yn cymeradwyo gwasanaethau ar y rhestr hon. Gan hynny, bydd angen i'r person sy'n cael ei ofalu amdano, neu eu cynrychiolydd cyfreithiol, fod yn cyfweld microfentrau posib, gwneud y gwiriadau priodol (gweler t.2 isod) a gwneud penderfyniad ynghylch a ydynt yn hapus gyda'r gwasanaeth. A ydyn nhw'n hapus i wneud hyn?

2. Cyfarwyddo a chydlynw eu gofal / cefnogaeth yn barhaus.

Mae'r rhan fwyaf o ficrofentrau wedi eu heithrio rhag cael eu cofrestru gydag Arolygiaeth Gofal Cymru (CIW). Mae'r ffaith nad ydynt wedi'u rheoleiddio yn golygu nad ydynt yn gallu cyfarwyddo na chydlynw gofal. Golyga hyn bod angen i ficrofentrau dderbyn cyfarwyddyd a chael eu cydlynw gan y person sy'n derbyn gofal neu'r sawl sy'n eu cynrychioli'n gyfreithiol. Yn ogystal, pan fo pobl angen defnyddio mwy nag un microfenter er mwyn ymgymryd â gwahanol dasgau a sicrhau bod ganddynt gefnogaeth ar wahanol adegau, mae angen i'r cleient / y sawl sy'n eu cynrychioli'n gyfreithiol gyfarwyddo a chydlynw'r gwahanol fathau o ficrofentrau ar wahân. Ydyn nhw'n fodlon, ac yn gallu cymryd cyfrifoldeb dros gyfarwyddo a chydlynw o'r natur yma?

3. Trafod / cytuno ar gynlluniau wrth gefn addas ar gyfer ymweliadau gyda'r ficrofenter / microfentrau a allai gael eu canslo.

Mae'r rhan fwyaf o ficrofentrau yn wasanaethau hunangyflogedig gydag un person. Oherwydd hyn bydd angen i chi drafod a chytuno ar gynllun wrth gefn addas pe baent angen canslo ymweliad ar fyr rybudd (oherwydd salwch, argyfwng teuluol ayyb). A ydyn nhw'n hapus i wneud hyn?

Pwyntiau gwirio / cwestiynau i'w gofyn i'r ficrofenter:

Sut mae'r fenter yn sicrhau eu bod yn gallu darparu cefnogaeth ddiogel?

Oes ganddyn nhw Yswiriant Atebolrwydd Cyhoeddus ac unrhyw yswiriant arall angenrheidiol?

- A oes ganddynt wiriadau manylach y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (DBS)?

Oes ganddyn nhw / eu staff y profiad a'r hyfforddiant priodol er mwyn cefnogi eich anghenion a'ch dymuniadau? Yn benodol, ydyn nhw wedi derbyn hyfforddiant i roi cefnogaeth gyda meddyginiaethau a symud / trin os ydynt yn darparu cefnogaeth yn y meysydd yma?

Sut maen nhw'n asesu a rheoli risgiau?

Oes ganddyn nhw ganllawiau polisi ar iechyd a diogelwch, diogelu a GDPR / amddiffyn data?

A oes angen i'r gwasanaeth gael ei gofrestru gydag Arolygiaeth Gofal Cymru (CIW)? Os nac oes, yna pam ddim?

Oes ganddyn nhw unrhyw eirdaon neu dystlythyrau gan gwsmeriaid?

Oes yna contract cytundeb gwasanaeth er mwyn cytuno ar hawliau a chyfrifoldebau pawb? Dylai hyn gynnwys:

Y gost, beth a gynhwysir yn hyn, sut fydd y taliad yn cael ei wneud ac a fyddaf yn derbyn anfoneb neu dderbynneb?

Beth sy'n digwydd os yw'r gweithiwr yn sal neu ei fod am drefnu gwyliau blyneddol?

Sut ydyn ni'n trafod ac yn cytuno ar ba gefnogaeth fydd yn digwydd? Oes yna gynllun cefnogi i ddogfennu hyn?

Sut allaf i ddweud wrthyf chi os ydw i am i fy nghefnogaeth i newid?

Sut fyddwn i'n gwneud cwyn?

Beth yw'r cyfnod hysbysu ar gyfer terfynu'r cytundeb?

Oes gan y fenter y statws cyflogaeth cywir?

Mae rhai microfentrau wedi eu sefydlu fel busnesau cyfyngedig bychain, ond mae'r rhan fwyaf yn fasnachwyr unigol / hunangyflogedig. Nodwch os gwelwch yn dda y gall gwasanaethau hunangyflogedig fod a gweithwyr / staff. Os ydych chi'n penderfynu defnyddio gwasanaeth hunangyflogedig, eich cyfrifoldeb chi yw gwirio eu statws cyflogaeth. Gallwch wneud hyn trwy ofyn iddynt am eu rhif 'Cyfeirnod Treth Unigryw', gan ofyn iddynt gwblhau'r [offeryn gwirio statws cyflogaeth HMRC](#), neu ffonio HMRC ar 0300 200 3300

Am wybodaeth bellach ynghylch y gwiriadau hyn, gweler y [Canllawiau a Safonau 'Gwneud e'n lawn' \('Doing it Right'\)](#) a / neu'r fideos yn yr adran 'Pa wiriadau sydd angen i mi eu gwneud?' ar [dudalen gwefan y cyfeiriadur](#). Gallwch hefyd ffonio arweinydd y prosiect, Lucy Cummings, ar 07789 793228.

Sut ydw i'n gwneud ymholiad?

Os ydych chi wedi penderfynu y byddai gwasanaeth microfenter yn addas ar eich cyfer chi (gweler yr adrannau uchod), gallwch wneud ymholiad mewn 2 ffordd:

Edrychwch ar y cyfeiriadur, chwiliwch am y gwasanaethau yn eich ardal a chysylltwch gyda'r rhai y mae gennych chi ddiddordeb ynddynt am sgwrs gychwynnol. Neu

Defnyddiwch y ffurflen ymholiadau trwy glicio ar y botwm oren ar frig [tudalen gwe'r cyfeiriadur](#). Pan fyddwch yn cwblhau'r ffurflen hon byddwn yn rhannu eich manylion gyda'r gwasanaethau microfenter sy'n agos atoch chi. Yna byddwch yn derbyn e-byst gyda manylion yr holl ficrofentrau sydd wedi nodi eu

bod yn addas ac ar gael i'ch cefnogi, gan adael i chi ddewis pa gefnogaeth sy'n iawn ar eich cyfer chi. Gall y dewis hwn fod yn ddefnyddiol os oes yna nifer o wasanaethau sydd o ddiddordeb i chi ac nad ydych chi am gysylltu â phob un yn unigol. Gall teuluoedd a gweithwyr proffesiynol sy'n cyfeirio ddefnyddio'r ffurflen ymholiadau hon.

Beth os oes gennyf unrhyw bryderon am fy ngwasanaeth microfenter?

Os oes gan gleient /cynrychiolydd cyfreithiol unrhyw adborth, pryderon neu gwynion ynghylch eu gwasanaeth microfenter yna dylent gyfathrebu hyn yn syth wrth y ficrofenter a cheisio datrys y mater ar y cyd.

Os yw cleient /cynrychiolydd cyfreithiol yn adnabod mater diogelu - rhywbeth sy'n cyfaddawdu diogelwch y cleient, gallant gysylltu gyda'u tim diogelu awdurdod lleol.

Os oes gan gleient / cynrychiolydd cyfreithiol bryder difrifol ynghylch microfenter ac nad ydynt yn teimlo eu bod yn gallu datrys hyn yn uniongyrchol gyda'r ficrofenter, gallant fynegi pryder / wneud cwyn i'r prosiect Catalyddion Gofal trwy gysylltu gyda Lucy Cummings lucy.cummings@planed.org.uk / 07789 793228.

Bydd unrhyw bryderon neu gwynion yn cael eu prosesu gan ddilyn trefn mynegi pryderon / cwynion prosiect Catalyddion Gofal. Am fwy o wybodaeth ynghylch hyn, gweler t.8 y [Safonau a Chanllawiau 'Gwneud e'n iawn' \('Doing it Right'\)](#).

Os ydych yn gymwys i dderbyn gofal a chymorth a ariennir gan Gyngor Sir Caerfyrddin, gallwch siarad â'ch gweithiwr cymdeithasol i weld a fyddai [Taliad Uniongyrchol](#) yn ffordd addas o brynu eich gofal a chymorth asessedig gan ficro-fenter.

Cyfeiriadur Mentrau Gofal a Chymorth yn Sir Gaerfyrddin 'Catalyddion Gofal'

Gofal Cartref, Cymorth yn y Cartref a Gwasanaethau Cymorth

Gweld lle mae'r gwasanaethau hyn yn seiliedig ar fap o Sir Gaerfyrddin [yma](#).

***Yn gallu darparu gofal personol**

Enw'r gwasanaeth a'r manylion cyswllt	Disgrifiad o'r gwasanaethau a rhagor o wybodaeth	Ardal	Argaeledd	Pris (Gwasanaeth cyswllt am bris pwrpasol)
Wildflowers*  Ffoniwch Claire ar: 07956 817464 E-bost: writetowildflowers@gmail.com	Mae Blodau Gwyllt yn darparu seibiant a chyfoethogi arbenigol i'r rhai sy'n derbyn gofal a'u gofalwyr, yn ogystal â chwmnïaeth a chefnogaeth. Wedi'i sefydlu yn 2020 ac yn cael ei redeg gan Claire, Nyrs Oedolion Gofrestredig, cysylltir â phob person fel unigolyn gyda phwyslais ar ddatblygu cysylltiad trwy greadigrwydd. Mae gan Claire brofiad penodol mewn lleoliadau cymunedol a hosbis, yn ogystal â phrofiad nyrsio arbenigol mewn rolau lliniarol a dementia penodol. Mae Claire wedi treulio'r rhan fwyaf o'i gyrfa nyrsio yn gweithio mewn lleoliadau cymunedol ac mae'n ymroddedig i rymuso pobl i fyw eu bywydau yn unol â'u dymuniadau. Mae Blodau Gwyllt yn canolbwyntio ar weithgareddau cyfoethogi i wella ansawdd bywyd a lles y rhai sy'n derbyn gofal a'u gofalwyr a'u hanwyliaid. Gall hyn gynnwys gwaith stori bywyd, hel atgofion, treulio amser gydag anifeiliaid ac ym myd natur, crefftau, garddio, cerdded - i gyd yn dibynnu ar yr unigolyn a'i ddymuniadau a'i anghenion. Gall blodau gwyllt hefyd gefnogi gyda gweithgareddau hanfodol bywyd bob	Yn seiliedig ar ffiniau Ceredigion, Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro	Holwch	£25 yr awr Fy nghyfradd arferol yw £25 yr awr, fodd bynnag, mae pob cleient yn cael ei asesu'n unigol o ran eu hanghenion a sut y gallaf eu cefnogi orau. Gellir trafod

	dydd yn ôl yr angen, a'i nod hefyd yw cefnogi'r rhai sy'n derbyn gofal, gan gydnabod pwysigrwydd cymuned bersonol pob unigolyn. Gyda phrofiad helaeth ac arbenigedd, nod Claire yw cefnogi pobl ym mha bynnag ffordd bosibl yn unol â'u hanghenion a'u hamgylchiadau unigol. Croesewir ymholiadau, cysylltwch â ni am sgwrs anffurfiol. Mwy o wybodaeth yn: https://linktr.ee/enrichwithwildflowers			cyfraddau rhatach/g raddfeydd llithro, a thrafod cyfraddau diwrnod llawn. Cofiwch gysylltu i drafod ymhellach.
Ruth's Care and Support*  Ffoniwch Ruth ar: 07980868994 E-bost: daviesruth@live.co.uk	Fel unig fasnachwr, nyrs gymwysedig a Soul Bydwraig, rwy'n cynnig gwasanaeth pwrpasol, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, i bobl ag anghenion am ofal, cefnogaeth a chwmnïaeth. Mae gen i ddiddordeb arbennig mewn Dementia a gofal diwedd oes. Rwy'n cynnig gofal seibiant dydd i bobl sy'n profi dementia, gan weithio gyda ac ochr yn ochr â theulu ac anwyliad sydd â rôl ofalgar, yn ogystal â gydag unigolion sy'n byw ar eu pennau eu hunain. Gall y gefnogaeth gynnwys gofal personol, cwmnïaeth a helpu'r unigolyn i ymgysylltu â gweithgareddau ystyrlon sydd wedi'u teilwra i'w ddiddordebau unigol. Fel Bydwraig Enaid, fy nod yw cefnogi unigolion sydd â diagnosis terfynol mewn unrhyw ffordd y gallaf, er mwyn hwyluso'r ansawdd bywyd gorau posibl a marwolaeth dyner a heddychlon. Mae hyn yn cynnwys cynnig cefnogaeth emosiynol, ymarferol ac ysbrydol i deulu ac anwyliad, yn unol â'u hanghenion a'u credoau eu hunain. Cynigir y gefnogaeth i bobl ar	Gogledd Sir Benfro, Sir Gaerfyrddin a Ceredigion	Holwch	£22.50 yr awr

	unrhyw adeg o ddiagnosis o gyflwr lliniarol hyd at y dyddiau a'r oriau olaf hyd at farwolaeth. Gall gynnwys seibiant dydd i anwyliaid, gwrando ar a siarad am unrhyw ofnau neu bryderon ynghylch marwolaeth a marw, cyngor cynllunio ymarferol a chynnig technegau therapiwtig ysgafn pan fo hynny'n briodol, ynghyd â darparu gofal personol. Mwy o wybodaeth yn: www.facebook.com/Ruths-Care-and-Support-103502545475631			
Side-by-Side Ffoniwch Claire ar: 07761 096305 E-bost: claire@sidebysidecare.co.uk 	Fy enw i yw Claire a fi yw Ochr-yn-Ochr, Lles a Chymorth. Rwyf wedi fy lleoli yn Llanddewi Felffre ac yn ymestyn dros tua 15 milltir o Sanclêr, ond yn fodlon teithio i unrhyw le yn Sir Benfro neu Sir Gaerfyrddin ar sail unwaith ac am byth. Rwyf wedi bod yn gweithredu fel micro-fenter ers dros flwyddyn ac mae gennyf dros 10 mlynedd o brofiad yn y sector gofal, yn gweithio fel gofalwr cymunedol a gyda'r Groes Goch Brydeinig. Mae gen i QCF Lefel 5 (Ymarfer Uwch) mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Oedolion), DBS Uwch i Oedolion a Phlant ac mae gen i yswiriant llawn gyda fy ngherbyd hygyrch i gadeiriau olwyn. Mae'r gwasanaeth yr wyf yn ei gynnig yn un cwbl bersonol, lle caf ymweld ac eistedd gyda pherson hŷn am sgwrs; gwneud paned o de neu bryd ysgafn iddynt; mynd â'r person (a'i bartner os oes angen) allan am dro yn y car yn unig; i'r traeth; i gaffi; siopa; i grŵp neu weithgaredd; neu fynd gyda nhw i apwyntiad lle, os gofynnir i mi, y gallaf wneud nodiadau i'w defnyddio i'm hatgoffa wedyn. Rwyf hefyd yn gallu cynnig cymorth i ddysgu sut i	Wedi fy lleoli yn Llanddewi Felffre ac yn ymestyn dros tua 15 milltir o St Clares, ond rwy'n fodlon teithio i unrhyw le yn Sir Benfro neu Sir Gaerfyrddin ar sail unwaith ac am byth.	argaeledd holwch	£18 yr awr Fy nghyfradd safonol yw £18 yr awr 9am - 5pm gan gynnwys penwyth nosau a gwyliau banc. Ar gyfer unrhyw gymorth sy'n dechrau ar ôl 5pm, rwy'n codi £20 ond mae hyn yn

	ddefnyddio tabled digidol, ffôn symudol neu liniadur, cymorth i ddefnyddio Zoom / Facetime neu i gwblhau siopa ar-lein ac mae gennyf lawer iawn o brofiad yn cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia, ar ôl bod yn Gyfeillion Dementia Hyrwyddwr gyda'r Gymdeithas Alzheimer tan yn ddiweddar. Er nad wyf fel arfer yn cynnig gofal personol na chymorth meddyginiaeth, rwy'n gweithio gyda'r unigolyn (a'i deulu os yw'n briodol) i greu profiad cymorth sy'n unigryw iddynt, gan gynnig yr hyn y maent ei eisiau yn y ffordd y mae ei eisiau. Fy arwyddair, a holl ethos Side-Wy Side, yw dyfyniad yr wyf yn ei garu: "Peidiwch â cherdded y tu ôl i mi, efallai na fyddaf yn arwain. Peidiwch â cherdded o'm blaen, efallai na fyddaf yn dilyn. Cerddwch wrth fy ymyl a byddwch yn ffrind i mi."			agored i drafodaeth yn dibynnu ar yr amgylchiadau. Milltiroedd 5c y filltir ar gyfer teithiau gyda chleient
Support in Your Home Ltd. * Ffoniwch: 07538 416389 E-bost: admin@supportinyourhome.co.uk	Mae 'Cymorth yn Eich Cartref' yn wasanaeth proffesiynol a phrofiadol sy'n hybu annibyniaeth yr unigolyn. Ein nod yw darparu gwasanaeth pwrpasol i sicrhau bod anghenion a dymuniadau pob unigolyn yn cael eu diwallu i'w cefnogi yn eu bywydau bob dydd mewn awyrgylch hamddenol a chyfeillgar, gan hyrwyddo annibyniaeth. Mae gennym flynyddoedd lawer o brofiad yn y sector gofal, gan gynnwys cymhwyster Lefel 5 mewn Gofal a Rheolaeth Oedolion a hyfforddiant diweddarau parhaus. Rydym wedi ein hyswrio'n llawn. A gwiriwyd y DBS. Mae'r cymorth a gynigir yn cynnwys: Cydymaith, siopa, cynllunio/paratoi prydau bwyd, tasgau personol, glanhau ysgafn, golchi dillad/ smwddio, gwiriadau lles, mynediad i'r gymuned, seibiant yn eich	De Sir Benfro a dwyrain Sir Gaerfyrddin, gorllewin Sir Gaerfyrddin ac Aman	Cael argaeledd	Yn dechrau o £20 yr awr. Bydd prisiau'n cael eu cadarnhau a'u cytuno yn dilyn yr asesiad cychwynnol.

	cartref a mwy. Mwy o wybodaeth yn: www.facebook.com/supportinyourhome & www.supportinyourhome.co.uk/			Codir tâl am filltiroedd ar ôl y 10 milltir gyntaf @ 0.45c/milltir.
Icare4You*  Ffoniwch Jane ar: 07341442010 E-bost: janejones11@hotmail.com Facebook: https://www.facebook.com/share/15b6pJgnYT/	Helo, fy enw i yw Jane. Mae gen i bron i 30 mlynedd. profiad ym mhob agwedd ar ofal yn amrywio o ofal yr henoed, Dementia, gofal cartref, byw â chymorth, Canser, anaf i'r ymennydd, a gofal nyrsio. Fy nod yw gofalu am nifer fach o bobl a rhoi'r amser y maent yn ei haeddu iddynt, gan ddarparu'r cyffyrddiad personol hwnnw. Bydd fy ngwasanaeth unig fasnachwr yn cynnwys cwmnïaeth, gofal personol, tasgau domestig, glanhau. Gobeithio cwrdd â chi yn fuan.	Wedi'i leoli yng Nghaerfyrddin ac yn gwasanaethu dwyrain Sir Benfro cyn belled â Arberth a Dinbych-y-pysgod.	Ar gael ar gyfer eistedd/cyfeilli o, deffro neu gysgu yn y nos	£20 yr awr (yr un peth ar gyfer penwyth nosau gwyliau banc), 45c y filltir teithio a £11 yr awr o gyfradd cysgu i mewn.
Lean On Me*  Ffoniwch Lisa Davies ar: 07719 333278 E-bost: Leanonme08@outlook.com Facebook: www.facebook.com/profile.php?id=100092390003832	Helo, Lisa ydw i, rwy'n fasnachwr unigol wedi'i leoli yn Hendy-gwyn ar Daf yn gwasanaethu Dwyrain Sir Benfro a Gorllewin Sir Gaerfyrddin. Mae Lean On Me yn darparu gwasanaeth cymorth pwrpasol i gynyddu annibyniaeth i'r eithaf yn y cartref a thu allan. Rwy'n ofalgar, yn ddibynadwy, yn ddibynadwy ac yn dosturiol am y gwaith rwy'n ei wneud a'r gwasanaeth y gallaf ei ddarparu. Bydd gofal a chymorth yn cael eu teilwra i weddu i	Wedi'i leoli yn Hendy-gwyn ar Daf yn cynnwys Dwyrain Sir Benfro a Gorllewin Sir Gaerfyrddin	argaeledd cyfyngedig holwch	£20 yr awr, cyfraddau ychwanegol ar gyfer penwyth nosau a gŵyl banc.

	anghenion unigolion oherwydd credaf fod pawb yn unigol. Rwyf wedi gweithio mewn gofal ers dros 30 mlynedd yn cefnogi ac yn gweithio mewn lleoliadau lluosog gan gynnwys gofal preswyl, gofal yn y gymuned, byw â chymorth, gofal lliniarol, ac yn fwy diweddar bûm yn rheolwr cofrestredig gwasanaeth gofal cartref gyda'r Groes Goch Brydeinig. Mae rhai o'r gwasanaethau yr wyf yn eu cynnig yn cynnwys cymorth gyda gofal personol, paratoi prydau bwyd, dyletswyddau domestig ysgafn, gwasanaeth eistedd, cymorth diwedd oes, cwmnïaeth, cyfeillio, mynd i'r ysbyty neu apwyntiad deintyddol, cymorth gwyliau/seibiant, a chymorth gyda siopa. Rwy'n hyblyg iawn a bydd cefnogaeth yn cael ei harwain gennych chi. Mae gennyf DBS uwch, ac mae gennyf drwydded yrru lân. Mae gennyf dystysgrifau cyfredol sy'n berthnasol i waith yn y sector gofal ac mae gennyf dystlythyrau personol ar gais. Rwy'n wrandawr da ac mae gen i synnwyr digrifwch gwych. Felly os ydych chi efallai newydd ddod adref o'r ysbyty ac angen ychydig o gymorth i adsefydlu neu os ydych chi'n ofalwr sy'n chwilio am seibiant, yn teimlo'n unig ac yn ynysig, neu ddim ond yn cael trafferth gartref yn gyffredinol, rhowch alwad i mi.			
Absolute Assistance * Ffoniwch Stacey Calitz ar: 07984440704 E-bost: hello@absoluteassistancewales.com	Crëwyd Cymorth Absoliwt i ddarparu cefnogaeth a chymorth i ganiatáu annibyniaeth, ac ansawdd bywyd da i bawb yr ydym yn eu cefnogi. Trwy fwynhad, rydym yn ymdrechu i ddod â gwên i wyneb pob cleient, tra'n annog hyder bob dydd. Ceisiwn alluogi unigolion mewn gwahanol agweddau o'u bywydau ac ymrwymo i wneud hynny gyda thosturi ac empathi.	Sir Gaerfyrddin	Holwch	£20 yr awr a 50 ceiniog y filltir am unrhyw deithio a wneir fel

	Mae Absolute Assistance yn gallu darparu cymorth wedi'i deilwra ar draws Sir Gaerfyrddin sy'n cynnwys: gofal personol, cadw tŷ, garddio ysgafn, cwmnïaeth, gwiriadau lles a chymorth i gael mynediad i leoliadau yn y gymuned leol ac apwyntiadau. Gyda phrofiad uniongyrchol o gefnogi eraill, yn ogystal ag aelodau ein teulu ein hunain, rydym yn deall pwysigrwydd gofal parchus o ansawdd. https://www.absoluteassistancewales.com			rhan o'r ymweliad .
Lucy Green  Ffoniwch Lucy ar: 07795 957441 E-bost: greenlucy1972@gmail.com	Fy enw i yw Lucy Green ac rwy'n fasnachwr unigol sy'n cynnig gwasanaeth cymorth/cyfeillio personol. Rwy'n angerddol dros helpu eraill a fy nod yw pontio'r bwlch mewn gofal cymdeithasol. Rwy'n berson siriol ac optimistaidd ac rwyf am helpu unigolion i frwydro yn erbyn unigrwydd, pryder cymdeithasol a chyfoethogi eu lles trwy ymgysylltu cadarnhaol. Mae gen i 28 mlynedd o brofiad yn gweithio gydag oedolion a phlant sy'n agored i niwed mewn amrywiol leoliadau gwahanol. Mae gen i ymagwedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sy'n rhoi'r cyfle i unigolion gysylltu â nwydau/hobiau. Mae fy ngwasanaethau yn cynnwys; · Cyfeillio · Siopa · Cymorth ar deithiau cerdded · Casglu presgripsiynau · Gwaith tŷ ysgafn · Cludiant a chymorth i apwyntiadau, grwpiau cymunedol, gwibdeithiau a digwyddiadau cymdeithasol	Sir Gaerfyrddin	Holwch	£18 yr awr ar gyfer cyfeillio, gwarchod plant, cwmnïaeth, hebrwng; cynorthwyo gyda digwyddiadau cymdeithasol/apwyntiadau/siopa. £20 yr awr ar gyfer gwasanaethau ad hoc e.e. dacluso;

				gofal personol. 50c o gostau teithio dros 10 milltir
Sunshine Support Services Ltd * Ffoniwch ar: Danielle Tel: 07903 223102 E-bost: contact@sunshinesupportservices.com Facebook page: https://www.facebook.com/profile.php?id=100092640796277	Rydym yn wasanaeth gofal preifat/cynorthwydd personol yn Llanelli a'r cyffiniau. Rydym yn ANgerddol am y gofal a'r cymorth a ddarparwn. Mae gofal cymdeithasol yn fyd brawychus i ymchwilio iddo, yn enwedig os mai dyma'r tro cyntaf i chi. Ein nod yw gwneud y broses mor llyfn ac anffurfiol â phosibl. O godi a pharatoi ar gyfer y diwrnod, i gefnogaeth i helpu i redeg negeseuon bob dydd, i wiriadau lles a sgysiau, i baratoi prydau bwyd, i gludiant i apwyntiadau, a bron popeth yn y canol - fe wnawn ni'r cyfan. Cysylltwch ag unrhyw gwestiynau sydd gennych ar contact@sunshinesupportservices.com neu ffoniwch 07903 223102. Bydd pob aelod o staff yn cael gwiriad DBS manylach, a bydd ganddynt gymwysterau perthnasol. Mae gennym gyfoeth o brofiad o ofal dementia i gymorth diwedd oes. Mae gennym gyfraddau cystadleuol fesul awr, gyda galwadau hanner awr ar gael hefyd. Byddwch yn dawl eich meddwl y bydd eich anwylyd	Ardaloedd Llanelli, Gwendraeth ac Aman	Holwch	£22.50 yr awr. 50c yr awr os tu allan i'r ardal.

	yn derbyn gofal fel pe bai'n deulu, oherwydd unwaith y byddwch yn dod yn gleient i Sunshine Support Services Ltd, rydych YN deulu. ☀️ “Gadewch i ni eich cefnogi chi i fyw yn dda, ac i barhau i fyw yn dda gartref.” ☀️			
Monica Bordun * Ffoniwch ar: 07378 267973 E-bost: bordunmonica@yahoo.com	Helo fy enw i yw Monica. Mae gen i 5+ mlynedd o weithio fel gofalwr ac rydw i'n angerddol am gefnogi oedolion hŷn yn y gymuned i fyw'n dda. Gallaf gyflenwi yn Sir Gaerfyrddin a chynnig gofal personol, rhoi meddyginiaeth, cynnig cymorth/cymorth personol, cymorth cartref, dyletswyddau glanhau, cwmnïaeth, a chymorth i apwyntiadau neu yn y gymuned, paratoi bwyd neu gymorth gyda phrydau bwyd. Rydw i ar gael i roi seibiant, cefnogi gartref o'r ysbyty neu gynnig gofal. Mae gennyf yswiriant llawn ac mae gennyf DBS uwch. Rwyf ar gael o fis Gorffennaf i fis Medi a mis Tachwedd i fis Ionawr. Edrychaf ymlaen at glywed gennych.	Sir Gaerfyrddin	Holwch	
Gofal Care Limited Michelle Ffoniwch ar: 07840 719909 E-bost: gofalcare@outlook.com https://www.facebook.com/profile.php?id=100090850654356	Helo fy enw i yw Michelle Rwyf wedi gweithio mewn gofal ers dros 30 mlynedd gan ddechrau fel gweithiwr gofal a symud ymlaen yn y pen draw i fod yn Rheolwr Cofrestredig. Rwyf wedi cofrestru gyda gofal cymdeithasol Cymru ac mae gennyf DBS uwch a QCF lefel 5 mewn iechyd a gofal cymdeithasol. Bydd ein tîm, sy'n ddibynadwy ac yn empathetig, hefyd yn meddu ar DBS uwch a byddant wedi'u hyfforddi a'u hyswiro'n llawn. Bydd cynlluniau cymorth ac asesiadau risg yn eu lle cyn dechrau gofal gyda pholisïau a gweithdrefnau i'w dilyn a chynnal	ardaloedd Llanelli, Gwendraeth ac Aman	Holwch	£20 yr awr

	cyfrinachedd. Y llynedd, penderfynais gymryd peth amser i gychwyn busnes teuluol bach sydd bellach yn gwmni cofrestredig lle rydym yn cynnig dull o safon uchel sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sy'n golygu eich bod yn teilwra'ch gofal i ddiwallu'ch anghenion eich hun. Rydym yn cynnig cymorth i'r henoed ac oedolion ifanc i ddiwallu a pharchu anghenion pob unigolyn er mwyn helpu i gynnal eu hannibyniaeth i aros gartref gyda gwell ansawdd bywyd. Rydym yn cynnig asesiad wyneb yn wyneb cyn dechrau unrhyw ofal. Rydym yn dîm proffesiynol a brwdfrydig sydd â sgiliau gwrandio rhagorol ac yn gweithio gyda phob unigolyn sydd angen gofal ac ymgysylltu â theuluoedd sydd angen cymorth. Rydym yn cynnig; • cwmnïaeth/gofal seibiant i bobl â dementia, anabledau dysgu ac iechyd meddwl. • gofal lliniarol • gwasanaeth pontio o'r ysbyty i'r cartref • gofal cymhleth gan gynnwys gofal personol/cymorth ymataliaeth/ rhoi meddyginiaeth/paratoi pryd bwyd. Gwirio galwadau • PA • gweithgareddau hamdden sy'n helpu pobl â phryder cymdeithasol • siopa a domestig ysgafn bydd yr holl wasanaethau hyn yn cael eu harwain gennych chi eich hun gan sicrhau bod eich anghenion yn cael eu diwallu Gallwn hefyd helpu i'ch cyfeirio at rywun a all gynnig cymorth gwahanol			
	Helo, fy enw i yw Beverley. Rwy'n unig fasnachwr yn ardal Llanelli ac yn gwasanaethu Porth Tywyn a	Llanelli Cydweli	Ar agor i gwsmeriaid	Sylfaenol £16 yr

All in Hand  Beverley Ucheddu Ffoniwch ar: 07902 393506 E-bost: beverleyucheddu@hotmail.co.uk Gwasanaethau glanhau a chymorth cartref	Chydweli, gan gynnig gwasanaeth glanhau a chymorth cartref. Mae gen i dros 10 mlynedd o brofiad o weithio yn y gymuned; cefnogi oedolion ag ystod o anableddau gan gynnwys dementia. Mae gen i QCF Iechyd a Gofal Cymdeithasol Lefel 3 (oedolion). Bydd y gwasanaeth a gynigaf yn galluogi'r defnyddiwr gwasanaeth i aros yn annibynnol yn ei gartref ei hun. Rhai o'r gwasanaethau rwy'n eu cynnig: ☐ Glanhau ysgafn ☐ Paratoi pryd syml ☐ Tasgau domestig ☐ Siopa ☐ Seibiant/Cydymaith ☐ Gwibdeithiau cymdeithasol ☐ Cysgu i mewn ☐ Golchdy (peiriant golchi) a phegio ar y lein ☐ Cynorthwyo gyda chawod a bath ☐ Tasgau garddio ysgafn	Porth Tywyn	newydd. Holwch	awr Glanhau sylfaenol, cymorth cartref, garddio, tripiâu, cwmnïaeth, siopa ac ati Milltiroedd 45c y milltir. Teithiau allan, siopa Galwadau sylfaenol 30 munud:- £10 yr awr. Galwadau Gofal Personol:- £20 / awr Nosweithiau cysgu i mewn / effro:- £22 / awr
Chats and Chores  Ffoniwch Sheila ar: 07854 662406 E-bost:	Unig fasnachwr (Sheila) sy'n darparu gwasanaeth cymorth cartref a chwmnïaeth cyfeillgar i gefnogi'r teulu i gael seibiant o'u rôl gofalu. Cymorth	Hendy-gwyn ar Daf, Llanboidy,	dim argaeledd	Cyfradd yr awr arferol o

sheila.beynon3012@gmail.com	proffesiynol gyda thasgau domestig o ddydd i ddydd i helpu pobl i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain, fel gwaith tŷ ysgafn, paratoi prydau bwyd ac ati, yn ogystal â rhywfaint o ofal personol.	Sanclêr a Phentywyn		£20 yr awr
Estyn Llaw *   Ffoniwch Sar ar: 07467539051 E-bost: Estynllaw1@gmail.com	Helo, hoffwn eich croesawu i Estyn Llaw. Rwy'n siarad Cymraeg ac wedi fy lleoli yn ardal Rhydaman. Mae gen i dros 20 mlynedd o brofiad mewn gofal yn amrywio o ofal henoed, dementia, gofal cartref a gofal nyrsio. Mae Estyn Llaw yn ymroddedig i ddarparu gwasanaethau gofal o ansawdd uchel sy'n eich galluogi i fyw'n annibynnol ac yn gyfforddus yn eich pen eich hun. Bydd fy ngwasanaeth unig fasnachwr yn cynnwys: • Gofal personol (lefel isel) • Gwasanaeth eistedd • Cyfeillio • Gwiriadau lles a sgwrs • Cludiant i ac o apwyntiadau/siopa/clybiau ac ati Tystysgrif DBS uwch Tystysgrif atebolrwydd yswiriant Yswiriant car busnes	Radiws 10 milltir o Rydaman	Ar gael - holwch	£18 yr awr

Debbie's Care & Support At Home *  Debbie Bowden  DEBBIE'S CARE & SUPPORT AT HOME Ffon: 07748479273 E-bost: deb scareathome@gmail.com Facebook: https://www.facebook.com/debbiescareandsupportathome	Mae gen i flynyddoedd lawer o brofiad ym maes gofalu. Pan adewais yr ysgol, bûm yn gweithio mewn cartref gofal ac wedi cwblhau blwyddyn yn y coleg ac ennill fy nhystysgrif dinas ac urddau ar gyfer gofal. Ychydig flynyddoedd yn ddiweddarach cafodd fy Nhad ddiagnosis o Alzheimer's a fi oedd ei ofalwr, ochr yn ochr â fy Mam am 13 mlynedd. Rwyf wedi gweithio yn y proffesiwn gofalu am dros dair blynedd yn gyrru i gartref pobl i ddarparu cefnogaeth gorfforol ac emosiynol. Rwy'n berson gofalgwr iawn gyda synnwyr digrifwch da, yn onest, yn ddibynadwy ac yn ddibynadwy, byddwn wrth fy modd yn cael y cyfle i roi cymorth i chi fyw mor annibynnol â phosibl yn eich cartref eich hun. Mae gen i drwydded yrru lân lawn Gwiriad DBS manylach Rwyf wedi cwblhau fy NVQ 2. Mae fy ngwasanaethau yn cynnwys; • Gofal personol llawn • Paratoi prydau bwyd • Cydymaith • Cludiant i apwyntiadau • Cymdeithasu, cyfarfod pobl, mynd allan i gaffis. • Siopa • Gwaith ty ysgafn Gallaf ddarparu tystlythyrau gofal blaenorol gan y rhai yr wyf wedi rhoi cymorth iddynt ac sy'n cwmpasu ardaloedd Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro.	Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro	dim argaeledd	£18.50 yr awr
---	---	-------------------------------------	----------------------	----------------------

	Edrychaf ymlaen at glywed gennych. https://www.care-and-support.co.uk/			
Louise Prescott * Companion Care and Support Services Ffon: 07702298211 Ffon: 01267 202460 E-Bost: Louiseporter42@icloud.com  Unig Fasnachwr Gofal Personol / Cyfeillio / Cymorth Cartref	Helo, fy enw i yw Louise. Mae gen i brofiad o weithio gydag amrywiaeth o deuluoedd o'r ifanc i'r henoed yn eu cartrefi eu hunain ac mewn lleoliadau cymunedol amrywiol. Rwy'n angerddol am gynnig cymorth sy'n galluogi pobl i fyw'n dda yn eu cartrefi eu hunain a'u galluogi i gael mynediad i'w cymuned leol. Rwy'n cynnig cymorth cartref fel tasgau domestig ysgafn a pharatoi prydau bwyd. Rwyf hefyd yn cynnig cymorth gyda gofal personol ysgafn megis golchi a gwisgo. Rwy'n hapus i fynd gyda chleientiaid i apwyntiadau, siopa, neu wibdeithiau cymdeithasol neu ddim ond cwmniaeth ar gyfer cleientiaid nad ydynt yn ysmegu. Mae gennyf wiriad DBS manylach ac mae gennyf yswiriant llawn. Edrychaf ymlaen at glywed gennych.	Brechfa a'r ardal o fewn radiws o 10 milltir	Ar Gael	£20 yr awr 0.45c y filltir y tu allan i radiws 10 milltir
Complete Clean & Cozy Care  Daniella Ucheddu-Evans Ffon: 07791182898 E-bost: completeclean2023@gmail.com	Helo. Fy enw i yw Daniella. Rwy'n unig fasnachwr. Rwy'n darparu cymorth cartref a gwasanaeth glanhau i gefnogi unigolion yn Ardal Llanelli, sy'n gwasanaethu Porth Tywyn a Thrimsaran.	Llanelli Trimsaran Porth Tywyn	dim argaeledd	£16 sylfaenol yr awr - glanhau sylfaenol, cwmniaet

 Unig fasnachwr glanhau a chymorth cartref	Mae gen i dros 10 mlynedd o brofiad o weithio gyda phlant ac mae gen i rywfaint o brofiad gyda'r henoed. Rwy'n berson positif iawn ac yn angerddol i helpu eraill. Rhai o'r gwasanaethau rwy'n eu cynnig: Glanhau Cefnogaeth TG (iPhone, iPad, gliniadur, camera) Paratoi pryd syml Tasgau domestig Siopa Cydymaith/Cyfeillio Seibiant Errands Tasgau garddio ysgafn			h, cyfeillio, paratoi prydau bwyd, garddio ysgafn a negeseuo n 45c y filltir - Milltiroed d ar gyfer siopa/neg eseuon £10 sylfaenol yr hanner awr £23 glanhau dwfn yr awr
Reconnect Respite *  Joanne Ffon: 07932 884137 E-bost: reconnectrespite@gmail.com	Fy enw i yw Joanne Evans ac rwy'n gynorthwyydd personol sy'n darparu seibiant tymor byr i ofalwyr di-dâl. Rwy'n gofalu am anwyliad teuluoedd fel y gall y gofalwr amser llawn gymryd peth amser i'w hunanofal a'i les ei hun, yn sicr bod eu hanwyliad yn ddiogel, yn derbyn gofal ac yn fwy na dim yn hapus. Gall fod yn anodd i rai pobl fynd i amgylcheddau anghyfarwydd, felly mae aros gartref yn well i lawer wrth gwrs. Rwy'n darparu seibiant tymor byr, achlysurol. Er enghraifft, efallai y bydd angen i ofalwr llawn amser fynd i apwyntiad a all fod angen aros dros nos, cael	sir gaerfyrddin a sir benfro	O leiaf 24 awr	£18 yr awr. £10 yr awr am "oriau cysgu" rhwng 10pm ac 8am

	digwyddiad i fynd iddo, neu drefnu gwyliau. Efallai y bydd angen yswiriant salwch ac efallai y bydd angen cymorth ar ofalwr am ychydig i wella'n llwyr. Am ba reswm bynnag mae angen cyfnod byr o amser rydw i'n gallu helpu a chefnogi. Rydw i ar gael i aros dros nos ac rydw i wedi gorchuddio cyfnodau o hyd at bythefnos yn rheolaidd ar gyfer gwyliau. Rwy'n gallu cefnogi pobl sy'n cael mynediad i'r gymuned ar gyfer eu gweithgareddau arferol a'r holl arferion arferol eraill o ddydd i ddydd. Mae gennyf fy nghludiant fy hun, yswiriant cynhwysfawr llawn ac rwyf wedi fy yswirio at ddefnydd busnes. Rwyf hefyd wedi cefnogi unigolion oddi cartref. Mae llawer o bobl wedi bod eisiau mynd ar wyliau yn annibynnol, neu mae angen cymorth ychwanegol ar rai gofalwyr i fynd ar dripiâu gwersylla teuluol neu i fynd ar wyliau dinas. Rydw i ar gael i helpu gydag unrhyw fath o antur! Rwy'n hapus i ddarparu gofal personol ac rwy'n gymwys i roi meddyginiaethau sylfaenol a chymorth cyntaf ac i ddefnyddio offer codi ayb. Gallaf baratoi unrhyw brydau dymunol a byddaf yn gwneud yr holl dasgau cadw tŷ hefyd. Rwy'n hapus i ofalu am anifeiliaid anwes ac ni fyddai ysmygu yn fy mhoeni, er nad wyf yn ysmygu fy hun. Mae gen i gymhwyster Lefel 3 mewn Iechyd & Gofal Cymdeithasol gyda dros 20 mlynedd o brofiad mewn rolau cefnogol yn y gymuned. Rwy'n cefnogi pobl o bob oed a gallu. Mae gen i hefyd brofiad helaeth gydag unigolion sy'n byw gydag awtistiaeth			
--	---	--	--	--

	hefyd. Mae croeso i chi gysylltu â mi am unrhyw gwestiynau am y gwasanaeth a'r gofal yr wyf yn ei ddarparu.			
Kerri's Compassionate Care * Ffon Kerri: 07969 055607 E-bost: kerricompassionatecare@outlook.com  Unig fasnachwr Gofal personol / Cyfeillio / cymorth cartref	 Helo fy enw i yw Kerri a fi yw unig fasnachwr gofal tosturiol Kerri. Rwyf wedi fy lleoli yn Arberth ac yn gwasanaethu'r rhan fwyaf o Sir Benfro a gorllewin Sir Gaerfyrddin. Mae gen i 20 mlynedd o brofiad yn gweithio yn y sector gofal iechyd. Dechreuais ar fy siwrnai gwaith gofal yn 16 oed yn gweithio mewn cartref gofal bach i'r henoed ac ymhen ychydig flynyddoedd, des i'n Rheolwr yr un cartref gofal. Wedi gweithio yno am gyfanswm o 18 mlynedd. Mae gen i brofiad o weithio fel gweithiwr cymorth cymunedol hefyd. Fy nghymwysterau yw: NVQ 2 a 3 mewn iechyd a gofal cymdeithasol, NVQ 4 mewn rheolaeth yn ogystal â chysiau hyfforddi amrywiol eraill. Mae'r holl hyfforddiant yn gyfredol. Mae gennyf wiriad DBS manylach ac mae gennyf yswiriant llawn. Mae rhai o'r gwasanaethau yr wyf yn eu darparu fel a ganlyn: - o Gofal personol - o Dyletswyddau domestig ysgafn - o Cydymaith - o Cynorthwyo ag apwyntiadau - o Cefnogaeth gyda siopa bwyd - o Cludiant/Cymdeithion i dripiâu cymdeithasol Rwy'n ofalwr angerddol gyda synnwyr digrifwch da sy'n ymroddedig i ddarparu cefnogaeth dosturiol a phersonol. Profiad o roi sylw i anghenion corfforol ac emosiynol unigolion, gan feithrin ymdeimlad o gysur a	Gorllewin caerfyrddin	Holwch – ar gael	£17 yr awr

	Iles. Rydw i wedi ymrwymo i wella ansawdd bywyd y rhai sydd yn fy ngofal trwy wasanaethau sylwgar ac empathetig. Edrych ymlaen at glywed oddi wrthyh.			
Rest Easy Care and Domestic Services Limited *  Ffon: Lindsay 07445350553 / Alexander 07957097044 E-bost: resteasyservices@outlook.com Facebook: https://www.facebook.com/profile.php?id=61562403320194 Gwefan: resteasycare.co.uk  Partneriaeth Gofal personol / Cyfeillio / cymorth cartref	Helo, rydym yn gwmni cyfyngedig teuluol ar y cyd sy'n cynnig ystod o wasanaethau. Fy enw i yw Lindsay, mae gen i 26 mlynedd o brofiad yn gweithio mewn lleoliadau amrywiol yn y diwydiant gofal. Rwyf wedi gweithio fel rheolwr cartref gofal a fwynheais ers blynyddoedd lawer, rwyf wedi cael hyfforddiant mewn cymorth dementia, rheoli meddyginiaeth, codi a chario, cymorth cyntaf brys, diogelu oedolion agored i niwed a hylendid bwyd. Rwy'n ddibynadwy, yn ofalgar, yn dosturiol, yn onest ac yn ddibynadwy gyda synnwyr digrifwch da. Mae fy mhartner Alex wedi ymuno â mi yn ddiweddar yn cynnig popeth ar wahân i ofal personol a chymorth meddyginiaeth. Mae'n dod o gefndir tirlunio, arlwyo ac adeiladu, mae wedi cefnogi dau aelod o'r teulu gyda gofal yn y gorffennol ac wedi darparu cwmnïaeth yn y gymuned leol. Mae ganddo brofiad o ddelio â dementia a salwch meddwl. Mae gan y ddau ohonom wiriadau DBS manylach ar waith ac mae gennym yswiriant llawn. Mae'r holl gymorth a gofal a gynigiwn yn canolbwyntio ar yr unigolyn gan ein bod yn credu bod gan bawb anghenion unigol, byddwch yn arwain y cymorth a gynigir, a byddwn yn hyblyg wrth gefnogi'r anghenion hynny. Bydd yr holl wasanaethau a gynigiwn yn cael eu darparu gydag empathi a pharch mawr gan ganolbwyntio ar y safon uchel o ofal a gwasanaethau yr ydych yn eu haeddu.	Gorllewin caerfyrddin	Argaeledd - holwch	£17 - £20 yr awr yn dibynnu ar lefel y cymorth neu ofal sydd ei angen. Cysgu i mewn o ddydd Llun i ddydd Iau am £12 yr awr.

Garddio / Paentio	Felly, Gorffwyswch yn Hawdd ac ymddiried ynom ni. Gwasanaethau a Gynigir • Gofal Personol • Glanhau • Paratoi Prydau Bwyd • Smwddio • Cerdded Cŵn • Cefnogaeth gyda siopa ac apwyntiadau. • Gwibdeithiau / digwyddiadau cymdeithasol / gweithgareddau dan do ac awyr agored • Cyfeillio a Chydymaith • Gofal Seibiant • Gofal tymor neu gymorth didoli. • Dyletswyddau Garddio • Cymorth Meddyginiaeth Sylfaenol • Mynd ar negeseuon a chasglu presgripsiynau • Torri lawnt a gwrychoedd • Golchi pwysau • Paentio Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y gwasanaethau a ddarparwn, mae croeso i chi gysylltu â ni, edrychwn ymlaen at glywed gennych.			
Chrissie's TLC  Ffon Chrissie: 07515285878 E-bost: chrissietlc@gmail.com Facebook:	Helo fy enw i yw Christine Gibson o'r enw Chrissie Mae gen i dros 30 mlynedd o brofiad ym mhob agwedd ar ofal Yn amrywio o Dementia, Lliniarol, Gofal Cartref, Gweithio gyda'r teulu a rhoi cymorth i anwyliaid. Mae fy ngwasanaethau yn cynnig cwmniaeth Cyfeillio, seibiant Gyda nos yn eistedd. Cludiant a chymorth i'r Cleient i fynd i apwyntiadau, siopa sinema ac ati.	sir gaerfyrddin	Ar gael - holwch	£17 yr awr. Noson eistedd £10 awr o gwsg nosweithi au £17 awr o nosweithi

 masnachwr unigol yn cyfeillio/seibiant/	Mae gen i ddull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i helpu cleientiaid Gydag agweddau ar fywyd bob dydd, eu galluogi i wneud hynny Byw eu bywyd gorau gartref cyhyd ag y gallant. Rwy'n hoff o gi a chath. Rwyf wedi cofrestru gyda CChC Rwy'n cynnal safon uchel o ofal a chymorth ac rydw i Cynnal cyfrinachedd bob amser.			au effrokaru na
Halo Support Services *  Fiona Riley Ffon: 07300211314 E-bost : fionallanellihalo@outlook.com  Unig Fasnachwr Gofal Personol / Cyfeillio / Gwasanaethau cymorth cartref	Fy enw i yw Fiona ac rwy'n hunangyflogedig yn gweithredu gwasanaethau cymorth Halo, gwasanaeth bach pwrpasol sy'n gwasanaethu Llanelli a'r cyffiniau. Agorwyd gwasanaethau cymorth Halo gan Fiona, gweithiwr cymorth gyda dros 28 mlynedd o brofiad mewn lleoliadau gofal amrywiol. Cenhadaeth gwasanaethau cymorth Halo yw darparu gofal tosturiol o ansawdd uchel i wella lles ac ansawdd bywyd fy nghleientiaid. Byddaf yn anelu at ddarparu cymorth personol sy'n hyrwyddo annibyniaeth, urddas a hapusrwydd cyffredinol i'r rhai sy'n cael cymorth gan Wasanaethau Cymorth Halo. Gwasanaethau a ddarperir; • Lleiafswm gofal personol • Paratoi prydau bwyd • Dyletswyddau cartref • Dyletswyddau siopa • Casgliad presgripsiynau • Cludiant i'r ysbyty neu apwyntiadau meddyg teulu • Cydymaith	Sir Gaerfyrddin	dim argaeledd	£18 yr

Karuna Home Wellness Service  Shelly Bristow Ffon: 07474222948 E-bost: shelly@karuna.co.uk Facebook: https://www.facebook.com/profile.php?id=61557889718298  Unig Fasnachwr Cyfeillio / cymorth cartref	Gwasanaethau Lles Cartref Helo, Shelly Bristow ydw i, ac mae'n bleser gen i gyflwyno Karuna Home Wellness Services. Gyda dros 30 mlynedd o brofiad, rwy'n unigolyn hapus, cadarnhaol a galluog sy'n ymroddedig i gynorthwyo unigolion yn ein cymuned. Fy nod yw eu helpu i gynnal annibyniaeth yn eu cartrefi cyhyd â phosibl. Gwasanaethau a gynigir: • Cymorth siopa personol • Cydymaith a chyfeillio • Rhedeg negeseuon • Paratoi prydau gydag ystyriaethau dietegol • Tasgau domestig (glanhau, trefnu) • Cludiant i apwyntiadau • Cymorth garddio ysgafn • Cymorth ymarfer corff Mae pethau ychwanegol yn cynnwys • Gwibdeithiau a theithiau • Tyllino ac Adweitheg Yn Karuna Home Wellness Services, rwyf wedi ymrwymo i wella lles ein cleientiaid trwy ddarparu cefnogaeth personol sy'n meithrin annibyniaeth, cwmniaeth, ac ymagwedd gyfannol at wella ansawdd bywyd, iechyd a lles yr unigolyn.	Wedi'i leoli yng Nghastell Newydd Emllyn yn Sir Gaerfyrddin	Dim argaeledd	£20 yr awr
Angels Private Care*  Angel Goodwin Ffon: Phone: 07596 800207 E-bost: seshenar@gmail.com	Gofal Preifat Angylion Helo, fy enw i yw Angel ac rwy'n ofalwr hunangyflogedig gyda chefnidir helaeth ac amrywiol gyda dros 30 mlynedd yn y sector gofal preifat gan gynnwys;	Gaerfyrddin	Ar gael - holwch Ni allaf gynnig ymweliadau bob awr nac ymweliadau	Cyfeillio £16.50 Gofal Personol £19 Seibiant

 Unig Fasnachwr Gofal Personol / Cymorth Cartref/ Ymgyfeillio / Seibiant Tymor Byr	Asiantaethau Cartrefi preswyl Seibiant Plant ac oedolion ifanc ag anghenion arbennig Rwyf hefyd wedi fy hyfforddi mewn therapïau cyfannol, hyfforddi bywyd, cwnsela a PTSD, therapi lliw ar gyfer iechyd meddwl. Y gwasanaeth yr wyf yn ei gynnig yw; Gofal Cydymaith (codi dwylo lefel isel) Cymorth cartref Cyfeillio Galluogi i grwpiau neu apwyntiadau (lleiafswm o 3 awr o gefnogaeth) Fy nod yw eich cefnogi i fyw yn dda, i fod yn hapus ac i ymdrechu tuag at y pethau hynny, beth bynnag yw eich amgylchiadau heddiw.		dychwelyd mewn diwrnod. Rwy'n cynnig ymweliad bloc o leiaf 3.5 awr, prynhawn, bore, diwrnod cyfan, dros nos, penwythnosa u a seibiant	
Pick Me Up Buttercup*  Cwmni Cwmniaeth Kate Ffon: 07947 972458 E-bost: pickmeupbuttercup24@gmail.com	Helo, fy enw i yw Kate ac mae gen i 13 mlynedd o brofiad gofal iechyd. Dechreuais mewn cartref nyrsio lleol fel gofalwr a chwblhau fy ngradd Nyrsio yn 2016. Rwyf bob amser wedi bod eisiau gweithio gydag oedolion agored i niwed a darparu'r gofal y maent yn ei haeddu iddynt. Rwy'n ofalgar, yn amyneddgar, yn gyfeillgar ac yn rhoi sylw i fanylion. Yr hyn y gallaf ei gynnig i chi: Cymorth gyda gofal personol sylfaenol Cydymaith Seibiant "eistedd yn y gwasanaeth" Tasgau domestig Paratoi pryd bwyd	Aman, Gwendraeth a Llanelli	Ar gael holwch	Rwy'n codi cyfradd safonol o £20 yr awr (gan gynnwys arhosiad effro gyda'r nos) 0.45c y filltir y tu allan i

	Garddio ysgafn Cymorth ar deithiau cerdded Cludiant a chymorth i apwyntiadau, siopa, gweithgareddau hamdden Gan sicrhau bod gwasanaeth pwrpasol yn cael ei ddarparu, bydd yr uchod i gyd yn cael ei arwain gennych chi a'i gyflwyno gennyf fi. Fy addewid i chi yw y byddaf yn eich trin chi, eich teulu, eich gwesteion a'ch cartref fel fy un i. Fy nghanhadaeth yw eich cadw mor actif ag y gallwch fod gartref ac allan yn y gymuned. Eich helpu i gynnal eich urddas, parch ac annibyniaeth. Mae gennyf yswiriant llawn ac mae gennyf DBS uwch. Cysylltwch â Kate i gael asesiad cartref am ddim.			radiws 5 milltir £10 yr awr noson cysgu rhwng 10pm-7am
Home Help - Friendly Face  Catherine Ffon: 07904 836747 E-bost : Catherine.collard@icloud.com Unig Fasnachwr Cyfeillio / Cymorth cartref / Meddyginiaeth	Fy enw i yw Catherine o Home Help. Rwy'n hunangyflogedig ac mae gennyf gefndir mewn nyrsio. Y gwasanaethau yr wyf yn eu cynnig yw: • Cydymaith • Paratoi prydau bwyd • Mynd gyda phenodiadau/grwpiau • Siopa • Glanhau ysgafn • Meddyginiaeth	Llanelli & Gwendraeth	Holwch	£15.50 yr awr
Heart of the Home* Ffoniwch Lara ar: 07419 997701 E-bost: hothwales@gmail.com	Fy enw i yw Lara ac mae 'Calon y Cartref' yn ficro-fenter masnachwr unigol rydw i wedi'i sefydlu i ddarparu gwasanaeth gofal pwrpasol cyflawn i bobl yn eu cartrefi eu hunain. Mae gen i brofiad mewn Dementia, Parkinson's, Diabetes, gofal diwedd oes,	Gorllewin sir gaerfyrddin	Rhywfaint o argaeledd gan gynnwys nosweithiau	£22.00 yr awr ymweliad au arferol.

	gofal ôl-lawdriniaethol a gofal caeth i'r gwely, yn ogystal â gofal ar gyfer pobl sydd ar yr adeg honno o fywyd pan fydd yn rhaid iddynt arafu ac angen ychydig o gymorth ychwanegol. Mae fy ngwasanaethau yn cynnwys gofal personol, gofal clwyfau a meddyginiaeth, paratoi bwyd, cadw tŷ, garddio ysgafn, siopa, apwyntiadau, cymdeithasu a chwmnïaeth. Rwyf wrth fy modd yn gofalu am anifeiliaid anwes pobl hefyd! Mae ymweliadau dydd a nos ar gael, gan gynnwys dros nos. Rwy'n cynnig agwedd gyfannol at ofal er mwyn sicrhau'r ansawdd bywyd gorau posibl i'r unigolyn a'i anwyliaid.			£15.71 y/h nosweithi au cysgu. Holwch am nosweithi au effro
Gentle Care Solutions * Ffoniwch Andrea Evans ar: 07746505373 E-bost: contactandreaevans@yahoo.com  Ffoniwch Andrea Evans ar: 07746505373 E-bost: contactandreaevans@yahoo.com Unig fasnachwr Gofal personol / Cymorth cartref / cyfeillio / Meddyginiaeth	Helo, fy enw i yw Andrea ac am y 15 mlynedd diwethaf rwyf wedi bod yn gweithio fel gofalwr/gweithiwr cymorth i blant ac oedolion ag awtistiaeth ac anghenion arbennig. Rwyf hefyd wedi ennill rhywfaint o brofiad yn gofalu am yr henoed mewn lleoliad preswyl. Rwy'n gwerthfawrogi pwysigrwydd mabwysiadu agwedd sy'n canolbwyntio ar y person tuag at y gofal a'r cymorth yr wyf yn eu darparu, gan fy mod yn credu bod pawb yn wahanol gyda'u hanghenion a'u credoau unigol eu hunain. Rwyf wedi fy hyfforddi i roi meddyginiaeth, gallaf eich helpu gyda gofal personol (codi dwylo lefel isel), gallaf baratoi prydau bwyd a gwneud tasgau cadw tŷ ysgafn a gallaf eich cefnogi i gael mynediad i'r gymuned boed hynny ar gyfer siopa, gweithgareddau hamdden, ymweld â lleoedd, grwpiau neu fynd gyda chi i	Gorllewin sir gaerfyrddin	Argaeledd holwch	Cost arferol yr awr o £17, bydd hyn yn cynyddu i £19 os bydd meddyginiaeth yn cael ei rhoi

	apwyntiadau. Fy nod yw eich cefnogi gyda'ch lles corfforol, emosiynol a chymdeithasol, i fyw'n annibynnol a'ch galluogi i fwynhau bywyd.			
Network Counselling & Care Ffoniwch Darren ar: 07827 448158 E-bost: networkcounselcare@gmail.com 	Helo fy enw i yw Darren ac rwyf wedi gweithio yn y sector gofal ers 25 blynedd mewn rolau amrywiol. Rwy'n cynnig dau fath o wasanaeth: cymorth cartref a cefnogaeth a chynghori. Mae fy ngwasanaethau cymorth cartref a chefnogaeth yn cynnwys cymorth cymunedol, dilyn diddordebau hamdden, cefnogaeth yn y cartref a gwaith hylaw prosiectau. Mae fy holl waith yn cael ei arwain gan anghenion gyda'r pwyslais ar rymuso pwy bynnag dwi'n ei gefnogi. O ran fy nghefnogaeth gwnsela, rydw i'n ddyneiddiwr cwbl gymwys seicotherapydd, wedi'i yswirio'n llawn ac yn aelod o'r National Cymdeithas Cwnsela. Mae fy theori wedi'i seilio ar hynny, mae gennym ni i gyd y offer angenrheidiol i gyflawni a goresgyn rhwystrau yn ein bywydau ni dim ond angen y lle iawn i deimlo bod rhywun yn eich gwerthfawrogi a bod rhywun yn gwrando arnoch chi hefyd, hyn felly caniatáu i ddatblygu twf personol, hunan-fyneigiant ac wrth wneud hynny lleihau teimladau negyddol. Rwyf wedi gweithio fel cynghorydd profedigaeth ers 4 blynedd ac mae gennyf a gradd mewn Iechyd Meddwl a Chwnsela/Seicoleg a Lefel 4 Diploma mewn Therapi Person-Ganolog. Gallaf wneud sesiynau wyneb yn wyneb, therapi cerdded, dros y ffôn ac ar-lein gweithio	Gorllewin sir gaerfyrddin	Argaeledd holwch	£20 yr awr am ofal. £30 Cwnsela a £45 aros draw

	yn Sir Gaerfyrddin.			
Alison's Care and Support *   Alison Pember Ffon: 07813182770 E-Bost: Alison.pember@yahoo.co.uk	Fy enw i yw Alison. Rwy'n 52 mlwydd oed. Rwyf wedi gweithio fel gofalwr am y 12 mlynedd diwethaf. Mae gen i brofiad helaeth a hyfforddiant mewn gofal i'r henoed. Rwy'n angerddol am weithio gyda'r henoed i gyfoethogi ansawdd eu bywyd ac i hyrwyddo byw'n annibynnol iach a lles. Gallaf ddarparu gofal a chymorth i bobl fyw'n annibynnol yng nghysur eu cartrefi eu hunain. Gallaf gynnig help gyda gofal personol, cefnogaeth gyda meddyginiaeth, paratoi prydau bwyd, cwmnïaeth, cymdeithasu, gwaith tŷ ysgafn a siopa. Gallaf gynnig arosiadau dros nos. Rwy'n siaradwr Cymraeg. Mae gen i NVQ2 mewn iechyd a gofal cymdeithasol. Rwyf wedi fy hyfforddi'n llawn mewn codi a chario	Gorllewin sir gaerfyrddin	Dim argaeledd	£18 yr awr am ofal sydd ddim yn bersonol a £22 yr awr am ofal personol
Daffodil Home Care  Katharine Penn Ffon: 07787124445 Ebost: katharine872@yahoo.co.uk	Helo! Katharine ydw i. Rwy'n gallu cynnig gwasanaeth cefnogol, caredig ac empathig wrth gyfeillio, cwmnïaeth, paratoi prydau bwyd, cymdeithasu, gwaith tŷ, cymorth anifeiliaid anwes, rhedeg negeseuon a siopa. Rwyf hefyd yn Nyrs Ddeintyddol gofrestredig ac mae gen i gymwysterau mewn Argyfyngau CPR/Meddygol. Rwy'n falch iawn o sicrhau bod y bobl rwy'n gweithio gyda nhw yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi a'u gwerthfawrogi.	Gorllewin sir gaerfyrddin	Ar gael howch	£22.50 yr awr
Claire Sharkey Care* 	Rwy'n unig fasnachwr profiadol sy'n cynnig gwasanaeth gofal cartref hyblyg, gan gynnwys: gofal personol, glanhau, coginio, cerdded cŵn, garddio, siopa ac apwyntiadau (rwy'n hapus i yrru cleientiaid). Mae gen i brofiad helaeth yn cefnogi pobl yn eu	Sir Gaerfyrddin gorllewin a gogledd	Ar gael howch	£20 yr awr...rhaid costau teithio os oes

Ffoniwch Claire ar: 07866 196621 E-bost: claire_sharkey@hotmail.co.uk	cartrefi eu hunain, gan gynnwys gofal Dementia, gofal gwely a gofal lliniarol. Rwyf wedi cael hyfforddiant mewn Cwnsela a Therapi Teulu. Rwyf hefyd yn ymarferydd Shiatsu a thylino ac yn hapus i fod yn rhan o adsefydlu ar ôl strôc neu anaf.			angen galwadau byr
Carer Site *  Ffon: 07961538726 E-bost: kevin@carersite.com Gwefan: www.carersite.com	Rwyf yn ofalwr profiadol ers dros 11 mlynedd bellach yn cynnig gofal seibiant a gwasanaethau cymorth cartref. Fy nod yw darparu gofal tosturiol a dibynadwy, gan sicrhau bod eich anwyliaid yn cael gofal da wrth i chi gymryd seibiant y mae mawr ei angen. Mae fy ngwasanaethau'n cynnwys cwmniaeth, paratoi prydau bwyd, gwaith tŷ ysgafn, cymorth gydag apwyntiadau, a gofal personol, i gyd wedi'u teilwra i ddiwallu anghenion unigol pob cleient.	Sir Gaerfyrddin	Ar gael howch	Gofal Seibiant: £18 yr awr £10 yr awr am oriau cysgu rhwng 10pm ac 8am. Cymorth Cartref: £25 yr awr (gydag isafswm amser galw allan o ddwy awr) Y milltired yw 45c y filltir
Girl Friday Services	Fy enw i yw Vanessa ac rwyf wedi fy hyfforddi mewn gwaith ieuenctid ond wedi gweithio gyda phob oedran, dros y 12 mlynedd diwethaf.	Sir Gaerfyrddin	Ar gael howch	£15 - £20 yr awr

 Contact: Vanessa Phone: 07858 384086 Email: vanessamorris01@hotmail.co.uk  Girl Friday Services Unig fasnachwr Cymorth cartref / cyfeillio	Rwyf wedi gweithio fel Swyddog Tai yn cefnogi pobl i gynnal eu tenantiaethau. Rwyf wedi rhedeg grwpiau ymwybyddiaeth ofalgar/crefft ac wedi cefnogi pobl gyda'u hiechyd meddwl. Yn fwy diweddar rwyf wedi bod yn gweithio fel Cynorthwydd Personol gyda thaliadau uniongyrchol. Mae gennyf DBS uwch cyfredol, tystysgrif hylendid bwyd ac mae fy holl hyfforddiant yn gyfredol. Rwy'n darparu gwasanaeth gofal a chymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sy'n eich galluogi i barhau â'ch hobiau, a gwibdeithiau cymdeithasol a chynorthwyo gyda thasgau cartref. Rwy'n cynnig gwasanaethau fel siopa, coginio/paratoi prydau bwyd, tasgau domestig, garddio ysgafn, gwneud apwyntiadau, a chwmnïaeth. Bydd y rhain wedi'u teilwra i'ch anghenion presennol. Gwasanaethau eraill yw cymorth i fynychu grwpiau, sesiynau un-i-un i fynd allan ym myd natur, ac eistedd gydag anwyliad i gael rhywfaint o seibiant i ofalwyr. (lleiafswm o 2 awr o gefnogaeth)			
Home Help  Contact Pam Ffon: 07825868629 E-bost: enquiries.homehelp@gmail.com	Rwy'n unig fasnachwr sy'n darparu help i unrhyw un sy'n chwilio am gymorth neu gefnogaeth, i'ch galluogi chi i wneud hynny cadw'n annibynnol a rheoli yn eich cartref eich hun. Mae fy ngwasanaethau yn cynnwys - cwmnïaeth, casglu presgripsiwn, siopa, glanhau ysgafn, gwiriadau lles, cynorthwyo gyda phresenoldeb apwyntiad a dilyn hobiau neu ddiddordebau.	dwyllo croes / Rhydaman	Argaeledd - holwch	£15-£20 yr awr

 Unig Fasnachwr Gofal Personol / Cyfeillio / Cymorth Cartref	Mae gen i hyfforddiant cyfredol yn ymwneud ag lechyd a Gofal Cymdeithasol gan gynnwys Lefel 5 lechyd a Gwobr Gofal Cymdeithasol.			
Susana Auger Care*  Ffoniwch Susana: 07831502686 Ebost: su271971@hotmail.com Unig fasnachwr gofalwr / cyfeillio / cymorth cartref	Fy enw i yw Susana, rwy'n 52 oed ac rwy'n ofalwr profiadol. Rwy'n ystyried fy hun yn berson addfwyn, gofalgwr a phendant, ac rwy'n gallu darparu gofal i'r henoed, gofal ar ôl llawdriniaeth, Canser, Dementia, Diwedd oes, neu wella o salwch, dim codi pwysau trwm nac ymddygiad heriol, os gwelwch yn dda. Gallaf eich helpu gyda gofal personol, prydau bwyd, cwmnïaeth, meddyginiaeth, siopa, sifft 2 awr o leiaf.	Sir Gaerfyrddin	Holi os gwelwch yn dda	O £16 yr awr

Georgia Harrington Ffoniwch Georgia ar: 07484 623781 E-bost: georgialucia1710@gmail.com  	Helo, Georgia ydw i! Rwy'n byw ym Mhenparc ac yn cynnig cymorth cyfeillgar, dibynadwy i'r rhai sydd am aros yn annibynnol yn eu cartrefi eu hunain. P'un a oes angen cwmnïaeth, glanhau ysgafn, mynd â chŵn am dro, help gyda siopa, paratoi prydau bwyd, neu swyddi cartref bach. Rwy'n hapus i roi help llaw. Rwyf hefyd yn siarad Cymraeg, felly gallaf gynnig cefnogaeth ym mha bynnag iaith rydych chi'n fwyaf cyfforddus â hi. Fy nod yw gwneud bywyd bob dydd ychydig yn haws ac yn fwy pleserus.	Gogledd Sir Benfro, De Ceredigion, a Gorllewin Sir Gaerfyrddin	Ar Gael - holwch	Gan ddechrau am £17 yr awr
Melanie Carlile PA Services* Ffoniwch Melanie ar: 07773 674135 E-bost: carliles@tiscali.co.uk 	Fy enw i yw Melanie, rwy'n 51 oed, rwy'n wraig ffermwr, gyda phrofiad blaenorol o ofal yn y gymuned. Rwy'n cynnig gwasanaeth cefnogol, caredig ac empathetig i'ch cefnogi yn eich cartref eich hun. Gallaf helpu gyda'r holl dasgau domestig, paratoi prydau/coginio, meddyginiaeth, teithiau cymdeithasu, siopa, rhedeg negeseuon a chynorthwyo gyda chael mynediad at apwyntiadau. Garddio ysgafn, gofal anifeiliaid anwes a theithiau cerdded. Mae gen i dystysgrif DBS gyfredol, gyda chymhwyster Btec lefel 3 mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol.	Gogledd Sir Benfro, De Ceredigion, a Gorllewin Sir Gaerfyrddin	Ar Gael - holwch	£20 yr awr

Assisted Living & Wellness Services *  Ffoniwch: Lynsey: 07572986932 E-bost: assistedliving@wellnessservices.uk https://www.facebook.com/profile.php?id=61561836465183  Unig fasnachwr gofalwr / cyfeillio / cymorth cartref	Helo, Lynsey ydw i. Rwyf wedi bod yn nyrs gofrestredig am y 10 mlynedd diwethaf yn gweithio yn y gymuned mewn practis cyffredinol ac yng nghartrefi pobl. Rwyf wedi dod i ffwrdd o leoliadau clinigol fel y gallaf roi fy amser i'r hyn sy'n wirioneddol bwysig, sef 'pobl'. Dim ond ychydig amdanaf; Rwy'n caru cŵn, cathod a'r rhan fwyaf o anifeiliaid / anifeiliaid anwes blewog, ac rwy'n hoffi gwrando ar gerddoriaeth. Nid wyf yn ysmegu ac yn yrrwr car. Rwy'n aelod o'r Nyrsio a Bydwreigiaeth ac mae gennyf ddwy lefel o yswiriant er eich tawelwch meddwl; un gyda Mark Bates Ltd ar gyfer Atebolrwydd Cyhoeddus a'r llall gyda'r Coleg Nyrsio Brenhinol. Rwy'n cynnig gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gyda gwên a help llaw a gallaf ddod i'ch cartref ar amser sy'n gyfleus i bawb. Mae fy ngwasanaeth yn darparu sawl lefel o gefnogaeth, megis cefnogaeth lawn, cymorth, goruchwyliaeth ac anogaeth, i gleientiaid nad ydynt yn gallu bodloni eu hanghenion personol neu dasgau dyddiol y mae'r gweddill ohonom yn eu cymryd yn ganiataol. Fel codi o'r gwely, gofal personol, gwisgo, gwaith tŷ, bwydydd, prydau bwyd, golchi dillad, darllen, gemau, rhannu straeon, help i lenwi ffurflenni, cyfeillio ac anogaeth i feddyginiaeth. Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os hoffech gefnogaeth/cymorth gydag unrhyw beth sydd heb ei restru, cysylltwch â mi am sgwrs anffurfiol i drafod eich anghenion.	Sir Gaerfyrddin	Holi os gwelwch yn dda	£25 yr awr o ofal, cymorth cartref A chyfeillio £25 yr awr o gymorth meddyginiaeth
---	--	------------------------	-------------------------------	---

Cura (Domiciliary Care) Ltd *  Ffon: 01792 224221 E-bost: danielle@cura.wales Facebook: https://www.facebook.com/cura.wales Cwmni Cyfyngedig Gofal Personol / Cyfeillio / Cymorth cartref Mae'r gwasanaeth hwn wedi'i gofrestru gydag Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC).	Mae Cura yn gwmni Gofal Cartref sydd wedi'i leoli ym Mhontarddulais, sy'n cael ei arwain gan grŵp penderfynol o arweinwyr benywaidd gyda chefnidir mewn iechyd a gofal cymdeithasol, gyda chefnogaeth tîm o ofalwyr profiadol a ddewiswyd â llaw. Rydym yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau gofal, a ddarperir yn y cartref i gefnogi byw'n annibynnol, gan gynnwys (er enghraifft) gofal personol, cymorth gyda phroblemau symudedd, cwmniaeth a chymorth domestig. P'un a oes angen awr yr wythnos neu 4 awr y dydd arnoch, gallwn gwrdd â chi i drafod eich anghenion a chreu cynllun gofal unigol, wedi'i deilwra i chi (neu aelod o'ch teulu).	Llanelli, Aman a Gwendraeth	Holi os gwelwch yn dda	£27 yr awr
Evolution Care Services *  Charlotte Jarju Ffon: 01792 439207 E-bost: info@evolutioncareservices.co.uk Gwefan: www.evolutioncareservices.co.uk Cwmni Cyfyngedig Gofal personol / gwasanaeth cyfeillio	Mae gwasanaethau Evolution Care yn darparu caredigrwydd a thosturi gwirioneddol gyda'r ansawdd uchaf o ofal a chysur cleientiaid. Dechreuwyd y cwmni yn 2022, gan Charlotte Jarju, gyda phrofiad yn y sector gofal dros 15 mlynedd. Mae profiad Charlotte mewn gofal yn dangos ei bod hi wir yn poeni am bobl, eu lles, a'u hiechyd corfforol ac emosiynol. Wrth lansio Gwasanaethau Gofal Evolution, mae hi'n dyheu am gefnogi'r gymuned. Yn Evolution Care Services, rydym am eich cefnogi i fyw eich bywyd, yn eich cartref, heb unrhyw ymyrraeth. Am y rheswm hwn, rydym yn teilwra'r hyn a wnawn i'ch dewisiadau a'ch gofynion unigol. Hefyd, gellir cyfuno ein gwasanaethau unigol, gan sicrhau bod pob maes yn cael ei gynnwys o ran eich gofal	Sir Gaerfyrddin	Holi os gwelwch yn dda	Hyd at £18.50 yr awr Bydd tâl fesul awr yn dibynnu ar anghenion y Cleient

	cymdeithasol. Gwasanaethau personol - rydym yn darparu gwasanaethau gofal cartref yn eich cartref. Gwybodaeth gynhwysfawr - byddwn yn darparu'r wybodaeth ddiweddaraf amdanom cyn dechrau gweithio. Parchu eich cartref - gall rhannu eich cartref gyda rhywun deimlo'n ymwthiol; rydym yn sicrhau bod ein holl weithwyr yn parchu eich preifatrwydd yn llawn. Cefnogaeth 24 awr - rydyn ni yno i'ch helpu chi bob dydd unrhyw bryd. Asesiad - bydd aelod o staff yn ymweld â chi i gael dealltwriaeth lawn o'ch anghenion personol ac unrhyw ddewisiadau sydd gennych cyn i ni ddechrau gweithio. Ymweliadau dyddiol - gallwn ymweld â chi o hanner awr i ddiwrnod llawn.			
Cariad Compassion*  Ffoniwch Nicola ar: 07485 030654 E-bost: Nicky@cariadcompassion.com https://www.facebook.com/profile.php?id=61563284643140	Croeso i gymuned 'Tosturi Cariad', lle mae tosturi ac empathi wrth galon popeth dw i'n ei wneud. Rwy'n deall pwysigrwydd darparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, wedi'i deilwra i ddiwallu anghenion unigryw pob unigolyn. Rwyf wedi ymrwymo i'ch cefnogi yn y gymuned, gan sicrhau eich bod yn teimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi, eich parchu a'ch grymuso yn eich bywyd bob dydd. Gyda ffocws ar empathi a dealltwriaeth, rwy'n ymdrechu i greu amgylchedd cynnes a chroesawgar lle gallwch deimlo'n ddiogel a chael cefnogaeth. Mae fy agwedd dosturiol yn golygu fy mod yn gwrando ar eich anghenion, eich hoffterau a'ch nodau, gan weithio	Sir Gaerfyrddin	Ar gael - holwch	£18-25ph yn dibynnu ar anghenion

Unig fasnachwr gofalwr / cyfeillio / cymorth cartref	gyda'n gilydd i ddarparu'r gofal a'r cymorth gorau posibl i chi. Gyda fy ngwasanaeth, nid cleient yn unig ydych chi, ond aelod gwerthfawr o'n cymuned. Rwyf yma i gerdded ochr yn ochr â chi ar eich taith, gan gynnig gofal a chymorth gyda charedigrwydd, parch a thosturi. Eich lles chi yw fy mhrif flaenoriaeth ac rwy'n ymroddedig i wneud gwahaniaeth cadarnhaol yn eich bywyd. Ymunwch â mi yn fy ngwasanaeth gofal a chymorth cymunedol, lle mae tosturi ac empathi bob amser ar flaen y gad. Edrychaf ymlaen at eich cefnogi ar eich llwybr i ddyfodol mwy disglair.			
D&S Community Care Services Ltd* Ffoniwch Darren ar: 07943 992779 or 01834 501206 E-bost: dscommunitycareservicesltd@gmail.com 	Mae D&S Community Care Services Ltd yn cael ei redeg gan Darren. Mae gan Darren 7+ mlynedd o brofiad yn y sector gofal, yn gweithio mewn swyddi amrywiol. Mae gan Darren Gymwys Lefel 4 QCF mewn lechyd a gofal cymdeithasol ac mae'n gweithio tuag at ei Lefel 5 ac mae bellach wedi cymryd y cam nesaf yn ddewr yn ei yrfa i ddechrau ei gwmni ei hun a gweithio tuag at gael ei reoleiddio gyda'r AGC. Yn Gofal Cymunedol D&S, rydym yn cynnig pecynnau gofal pwrpasol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sy'n galluogi ein defnyddwyr gwasanaeth i aros mor annibynnol â phosibl tra'n parhau i'w cynorthwyo gydag unrhyw beth sydd ei angen arnynt. Yn D&S Community Care Services LTD, rydym yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau gan gynnwys: Gofal Personol; Cymorth i gael mynediad i'r Gymuned; Cydymaith; Teithiau siopa; Tasgau Cartref. https://www.facebook.com/Dscommunitycareservicesltd	Gallwn gefnogi yn Sir Benfro, Sir Gaerfyrddin a Cheredigion yn amodol ar gapasiti.	Ar gael - holwch	£22.00 - £24.00 yn dibynnu ar y gwasanaeth, bydd pris yn cael ei drafod ar drefniant gwasanaeth

SMILE Joe Doyle Ffon: 07955739930 E-bost: joedoyle3@hotmail.com  Unig fasnachwr Gwasanaeth cyfeillio / cymorth cartref / tasgmon a garddio	 Helo fy enw i yw Joe ac rydw i wedi fy lleoli yn Ystradgynlais, Cwmllynfell ac yn gwasanaethu ardal Aman. Mae gennyf gefndir amrywiol gyda rolau gan gynnwys peiriannydd cynnal a chadw awyrennau, tirlunio, llafurio. Rwyf wedi bod yn gwirfoddoli ers blynnyddoedd lawer – yn y Men's Shed yn lleol a phrosiect garddio yn yr Ysbyty. Cefnogwyd i sefydlu gerddi ysgol goedwig yn ysgol fy merched. Tra'n gweithio yn Awstralia, roeddwn yn oruchwyliwr mewn cartref grŵp i bobl ag anghenion cymhleth am rai blynnyddoedd. Gwasanaethau a ddarperir ond heb fod yn gyfyngedig i; • Cefnogaeth gartref gyda gweithgareddau dyddiol • Cynnal mannau byw ac awyr agored • Cludiant a chymorth gyda gwibdeithiau • Cymryd rhan yn y gymuned • Cyfeillio / cwmnïaeth • Tasgmon • Coginio a pharatoi pryd bwyd Rydw i yma i helpu a rhannu rhai gwên gyda chi. Os hoffech chi fynd allan neu ymlacio gartref, gallwn wneud hynny. Os ydych chi eisiau i rywun sbriwsio'ch tŷ / gardd gyda chi neu i chi gallaf wneud hynny. Rwyf wedi fy yswirio'n llawn gyda gwiriad DBS manylach. Cysylltwch a gadewch i ni gael paned a sgwrs.	Amman — Sir gaerfyrddin	Ar gael - holwch	£15.50 - £20.00 yr awr
---	---	--------------------------------	-------------------------	-------------------------------

Carningli Homecare*  Ffoniwch Tanya ar: 07891 482357 Ebost: tanyarice1@icloud.com	Fy enw i yw Tanya. Rwy'n 58 oed ac wedi bod yn y proffesiwn gofalu drwy gydol fy mywyd gwaith. Mae gen i brofiad helaeth ym mhob agwedd ar ofal y gallaf deithio dros Sir Benfro, Sir Gaerfyrddin a Cheredigion i'w ddarparu. Yn 2003 graddiais o Ysgol Trin Traed a Meddygaeth Podiatrig Gorllewin Canolbarth Lloegr. Rwy'n ymarferydd iechyd traed cwbl gymwys ac yn cynnig y gwasanaeth hwn hefyd. Enw'r busnes hwn yw 'Foot Focus Pembrokeshire': www.footfocuspembrokeshire.co.uk Ffoniwch am sgwrs i drafod eich gofynion gofal Unigol.	Abergwaun a'r ardaloedd cyfagos, ond gall deithio ymhellach i gael gofal byw i mewn	Ar gael	£20 yr awr
AOC Support Services  Ffon: 07905993954 Ebost: aocservices2024@gmail.com	Mae gwasanaethau cymorth A.O.C yn wasanaeth arbenigol i bobl sy'n profi Anabledd Dysgu. Gyda dros 30 mlynedd o brofiad o weithio o fewn gwasanaethau Therapi i bobl ag Anabledd Dysgu, gall gwasanaethau cymorth ABC gynnig cymorth o'r ansawdd uchaf, beth bynnag fo'r cymhlethdod o angen. Rydym yn darparu cymorth personol, â ffocws i helpu pobl i ddatblygu sgiliau bywyd pwysig a gwneud y mwyaf o'u potensial. Gydag ystod eang o sgiliau arbenigol, rydym yn teilwra cefnogaeth i ddiwallu anghenion unigryw pob unigolyn, gan gynnig cefnogaeth un-i-un ac opsiynau eraill sy'n helpu pobl i dyfu annibyniaeth a hyder.	Yn seiliedig ar ffiniau Ceredigion, Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro. Fodd bynnag, bydd yn teithio ar draws pob sir drwy gytundeb unigol	Ar gael	£25 yr awr
Teifi Care *  Kate Thomas Ffon: 07940315254 Ebost: teificare@gmail.com	Helo, Kate ydw i a fi sy'n rhedeg Gofal Teifi. Rwy'n nyrs gofrestredig gyda dros 15 mlynedd o brofiad mewn amrywiaeth o leoliadau. Gallaf gynnig pecynnau gofal personol, pwrpasol i bobl sydd angen gofal personol a'r rhai sydd neu sydd mewn perygl o ddioddef ynysu cymdeithasol. Mae gen i gyfoeth o brofiad o ofalu am bobl â chyflyrau hirdymor a chleifion lliniarol a'u teuluoedd.	De Ceredigion, Gorllewin Sir Gaerfyrddin, Gogledd Sir Penfro	ddim ar gael	£22-£25 yr awr

	Rwy'n gweld â'm llygaid fy hun bwysigrwydd cael rhywun ymarferol, tawel a gwybodus yn bresennol ar adegau o'r fath. Rwyf hefyd yn cynnig gwasanaeth hebryngwr apwyntiad, siopa, paratoi prydau bwyd, ymarfer corff ysgafn fel cerdded neu nofio a thripiâu cymdeithasol cyffredinol. Fel nyrs rwy'n gweld y budd i iechyd corfforol a meddyliol o gael pobl yn eich bywyd rydych chi'n eu gweld yn rheolaidd ac sydd â'ch lles gorau yn ganolog iddynt. Os ydych yn chwilio am rywun y gallwch ymddiried ynddo, a fydd bob amser yn eich trin â pharch ac sy'n anrheg wybodus, ymarferol, tawel a gofalgar, ffoniwch a gallwn drafod sut y gallaf helpu.			
Kami Care *  Karen Harry Ffon: 07488328591 E-Bost: Karenharry1@hotmail.co.uk	Helo fy enw i yw Karen ac rydw i'n ganolfan fasnachwr unigol ym Mhontarddulais Rwy'n weithiwr Argyfwng y GIG wedi ymddeol - 24 mlynedd o brofiad. Rwyf wedi bod yn weithiwr gofal cymdeithasol yn y gymuned ers 2017 hyd heddiw. Rwy'n Ymatebwr Cyntaf gweithgar gyda Gwasanaethau Ambiwlans Cymru. Cymwysterau helaeth mewn Gofal Iechyd (yn y GIG a Gofal Cymdeithasol). Iechyd a Diogelwch. Trin â Llaw. Maeth Wedi'i Gofrestru gyda Gofal Cymdeithasol Cymru (cyfredol) DBS (cyfredol) Ar gael ar gyfer Gofal Personol. Siopa yn y Cartref. Dyddiau allan. Carwr ci.	Ardaloedd Llanelli, Gwendraeth ac Aman	Ar Gael	£15.50 yr awr
Helping Hand / Help Llaw *	Helo fy enw i yw Yvonne Davies, fy iaith gyntaf yw Cymraeg. Rwy'n unig fasnachwr yswiriant llawn ac yn ofalwr cymwysedig gyda NVQ lefel 2 mewn Gofal Cymdeithasol i Oedolion.	Gogledd a gorllewin Caerfyrddin	Ar Gael	Gofal Personol / Meddygin

  Yvonne Ffon: 07855677909 E-Bost: yvonedavies1970@yahoo.com	Mae gen i flynyddoedd lawer o brofiad yn y diwydiant gofal, rydw i wedi gweithio mewn Cartrefi Gofal, gofal yn y gymuned a gwaith asiantaeth. Rwy'n ymfalchïo ym mhopeth a wnaif. Rwy'n darparu gofal a chymorth o ansawdd uchel i bobl fyw'n annibynnol yng nghysur eu cartref. Os ydych chi newydd ddod adref o arhosiad yn yr ysbyty ac angen cymorth i adsefydlu am yr ychydig ddyddiau/wythnosau cyntaf yna cysylltwch â mi. Rwy'n byw ar y ffin rhwng Sir Gaerfyrddin a Cheredigion. darparaf; • Gofal Personol • Meddyginiaeth • Paratoi prydau bwyd • Gwasanaeth eistedd • Codi presgripsiynau • Apwyntiadau ysbyty / meddyg teulu • Cydymaith • Gallaf gynnig arosiadau dros nos - cysgu i mewn 			iaeth / Paratoi prydau / Apwyntia dau ysbyty neu Feddyg Teulu £20.00 yr awr. Cysgu i mewn £17 yr awr. Gwasana eth eistedd/C ydymaith £18 yr awr
Oaks Homecare and Support *  Rebecca: 07547651932 E-bost: j22opqi32@mozmail.com Facebook:	Fy enw i yw Rebecca ac rwy'n masnachu fel Oaks Homecare & Support. Rwyf wedi fy lleoli ar y ffin rhwng Sir Gaerfyrddin a Cheredigion ac yn fodlon teithio o fewn y ddwy sir. Rwyf wedi gweithio fel unig fasnachwr am y 5 mlynedd diwethaf ac wedi cael profiad yn y sector gofal ers dros 25 mlynedd. Gallaf gynnig gwasanaeth	Gogledd sir gaerfyrddin	Ar Gael Rydw i ar gael o fore Iau i brynhawn Sul.	Fy nghyfrad d safonol yw £16 yr awr. Ar gyfer gofal personol a / neu

https://www.facebook.com/profile.php?id=61565368202308	gofal cartref hyblyg, gan gynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i gael paned a sgwrs, cynorthwyo gyda gwaith papur, paratoi/prynu bwyd, glanhau, cludiant i apwyntiadau, cymorth TG, meddyginiaeth a gofal personol. Mae gen i brofiad helaeth o gefnogi pobl yn eu cartrefi eu hunain ac mewn gofal preswyl. Rwyf wedi bod yn wirfoddolwr gydag Age Concern UK ac ar hyn o bryd yn gweithio mewn, ac yn cynorthwyo'r preswylwyr mewn Cyfadeilad Tai Gwarchod yn rhan-amser. Mae gennyf yswiriant llawn ar gyfer fy hun a fy ngherbyd. Mae gen i DBS Uwch ar gyfer Oedolion a Phlant. Mae gen i Lefel 2 mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol ac rydw i'n adnewyddu fy nhystysgrifau hyfforddiant proffesiynol yn flynyddol. Mae gen i gath a chi ac yn fy amser hamdden hoffwn ddarllen ger y tân yn y gaeaf neu yn yr ardd yn yr haf, heicio yng nghefn gwlad a chadw'n heini yn y gampfa.			feddygini aeth rwy'n codi £20 yr awr.
Grŵp Iechyd Celtica *  Cyswllt: Kynan Rhys Lewis/ Samantha Morgan Ffôn: 07754210731 Ebost: rhyslewis@celticahealth.com Facebook: https://www.facebook.com/share/EiMh7ffqpMZvYvH9/	Mae grŵp Celtica Health yn fenter fach deuluol sy'n cynnwys nyrs gofrestrdig a dau ofalwr. Ein nod yw darparu gofal unigol a chwmniaeth. Mae ein gwasanaeth yn cynnig gofal cartref, cyfeillio, siopa, paratoi prydau ysgafn, gwiriadau lles, a chymorth gyda meddyginiaeth. Rydym hefyd yn gallu cynorthwyo gyda mynychu digwyddiadau cymdeithasol a siopa. Dbs wedi'u gwirio a'u hyswrio. Mae ein gwasanaeth ar gael 24 awr y dydd / 7 diwrnod yr wythnos.	Sir Gaerfyrddin – Gogledd, Aman a Gwendraeth	Ar Gael	Codir £22.50 yr awr o 8am tan 8pm. Codir £25.00 yr awr rhwng 8pm ac 8am

Cwmpawd bywyd *  Ffôn: 07394 501748 Ebost: Lifescompass@outlook.com Gwefan: https://brand.page/lifescompass 	Helo, fy enw i yw Abi. Rwyf wedi gweithio yn y sector iechyd a chymdeithasol ers 14+ mlynedd. Mae gen i radd mewn cynhwysiant cymdeithasol ac mae gen i gymhwyster lefel 5 mewn arweinyddiaeth a rheolaeth (iechyd a gofal cymdeithasol.) Mae cwmpawd bywyd yn wasanaeth gofal a chymorth annibynnol sy'n cynnwys un cynorthwydd personol - fi 😊 Mae'r gwasanaeth yn darparu cymorth pwrpasol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i unigolion yn y gymuned. Gall cwmpawd bywyd ddarparu ystod o gefnogaeth o ofal personol, rhoi meddyginiaeth, gweithgareddau cymdeithasol, dyletswyddau cartref ysgafn, cwmnïaeth, siopa, paratoi prydau bwyd, cefnogaeth i apwyntiadau. Mae croeso i chi gysylltu i drefnu sgwrs gyfeillgar, gefnogol a chychwyn eich taith gyda chwmpawd Bywyd. Byddwn yn gweithio gyda'n gilydd i greu gwasanaeth pwrpasol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i'ch helpu i lywio eich taith.	Sir Gaerfyrddin - Llanelli; Sir Gaerfyrddin - Aman; Sir Gaerfyrddin - Gwendraeth	Ar Gael	£20 - £23 yn dibynnu ar anghenion cymorth
Kathleens Helping Hands & Companionship *  Ffôn: 07368287254 Ebost: kateartis1985@gmail.com	Fy enw i yw Kate Rwy'n 39 oed ac wedi gweithio mewn gofal ers 11 mlynedd. Rwy'n hoff o anifeiliaid, yn Fam doredig ac yn mwynhau gweithio yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol yn fawr. Mae gen i brofiad fel Rheolwr Cynorthwyol yn gweithio gydag oedolion agored i niwed am y 6 blynedd diwethaf ac rwyf hefyd wedi gweithio ym maes gofal yr henoed, a gyda gofal Parkinson's a dementia, a mwynheais yn fawr. Fy nghymwysterau presennol yw fy NVQ lefel 3 mewn iechyd a gofal cymdeithasol. Mae gen i hefyd dystysgrifau hyfforddi sydd i gyd yn gyfredol sy'n	Aman, gwendraeth, llanelli, sir gaerfyrddin gogledd a gorllewin	Ar Gael	£18.50 yr awr

	cynnwys codi a chario, cymorth cyntaf, hyfforddiant meddyginiaeth, diogelu, a lefel 2 bwyd a hylendid. Gellir teilwra fy nghefnogaeth i'ch gofynion. Edrychaf ymlaen at glywed gennych. Kate			
Taylor Made Care *  Sean Ffon: 07359 859215 E-bost: TMCCarms@outlook.com Facebook: https://www.facebook.com/profile.php?id=61565520217462 Unig Fasnachwr Gofal personol / cyfeillio / cymorth cartref	Sean Taylor - Gweithiwr Cefnogi Tosturiol yn Sir Gaerfyrddin Darparu gofal a chymorth personol i unigolion ag anghenion amrywiol Gyda blynyddoedd o brofiad fel gweithiwr cymorth ymroddedig, rwyf wedi cael y fraint o gefnogi unigolion ar draws ystod eang o anghenion, gan gynnwys anafiadau i'r ymennydd, gofal lliniarol, dementia, sglerosis ymledol (MS), ac eiddilwch cyffredinol. Mae fy agwedd wedi'i gwreiddio mewn tosturi, dealltwriaeth, a natur dawel, ofalgar sy'n meithrin ymddiriedaeth a chysur yn y rhai rwy'n eu cefnogi. Wedi fy lleoli yn Travellers Rest ac yn gwasanaethu ardal Sir Gaerfyrddin, rwy'n cynnig gwasanaethau wedi'u teilwra i ddiwallu anghenion unigryw pob unigolyn. Boed yn darparu cwmniaeth, seibiant i ofalwyr, cymorth gyda pharatoi prydau bwyd, cymorth o gwmpas y cartref, neu wibdeithiau i siopa a chymdeithasu, fy nod yw gwneud bywyd bob dydd ychydig yn haws ac yn fwy pleserus i'r rhai rwy'n gweithio gyda nhw. Rwy'n credu yng ngrym cysylltiad a chysondeb, ac	Sir Gaerfyrddin	Ar gael - holwch (Dydd Llun i ddydd Gwener 8am – 5pm)	£17.50 yr awr

	rwyf wedi ymrwymo i fod yn bresenoldeb dibynadwy a pharchus i gleientiaid a'u teuluoedd. Pe gallech chi neu'ch anwylid elwa o ofal cynnes, personol, byddai'n anrhydedd i mi ddarparu cymorth.			
Autliving  Laura Ffon: 07852632467 E-bost: support@autliving.com Facebook: facebook.com/Autliving Unig fasnachwr Cyfeillio / Cymorth Cartref 	Fy enw i yw Laura, rydw i yn fy 30au ac rydw i wedi penderfynu mentro i hunangyflogaeth ar ôl seibiant gyrfa o 4 blynedd. Rwyf bob amser wedi caru rolau lle gallaf gefnogi eraill a rhoi gwên ar eu hwyneb, a dyna pam yr wyf wedi dewis bod yn Gynorthwyydd Personol, yn bennaf yn ardal Llanelli. Rwy'n gyffrous iawn i gynnig gwasanaethau fel: -Cyfeillio/Cydymaith -Coginio/Paratoi Prydau Bwyd -Siopa/Rhedeg Negeseuon -Cludiant i apwyntiadau -Campfa/Cyfaill Cerdded -Cyfeiliant i weithgareddau/hobi -Diwrnodau allan/Teithiau Cymdeithasol -Cymorth Technoleg -Creu cymhorthion gweledol/straeon cymdeithasol Rwy'n hapus i weithio gyda phlant ac oedolion! Mae gen i 9 mlynedd o brofiad yn gweithio gyda phlant ag ADY fel gweinyddes feithrin a chynorthwyydd addysgu arbenigol. Mae gen i rywfaint o brofiad gydag oedolion ag anghenion ychwanegol o weithio yn y sector gofal	Llanelli	Ar gael	£16.50 yr awr

	elusennol yn ogystal â chefnogi aelodau fy nheulu fy hun.			
Evercare home services  Amanda Simon 07789 385944 mandysimon229@gmail.com	Fy enw i yw Amanda. Rydw i wedi bod yn gweithio mewn lleoliadau gofal ers blynnyddoedd lawer ac mae gen i ddiploma lefel 5 mewn lechyd a Gofal Cymdeithasol. Rydw i'n angerddol iawn am bopeth rydw i'n ei wneud. Fy ffocws yw helpu cleientiaid i gynnal annibyniaeth a lles wrth fyw cyhyd â phosibl yn eu cartrefi eu hunain. Rydw i'n fam i chwech o blant sydd i gyd wedi tyfu i fyny nawr. Penderfynais fynd i ofal ar ôl gofalu am fy nghyn-gariad a ddaeth i fyw gyda ni am saith mlynedd gyda chanser terfynol a dementia, a aeth yn ddall a marw oherwydd sioc ei lawdriniaeth. Fel y gallwch ddychmygu, roedd hyn yn heriol iawn ar adegau ond mewn 7 mlynedd dysgodd i mi fod yn amyneddgar a pharchu empathi. Rydw i'n gallu cynnig gwasanaethau sy'n cynnwys: cymorth cartref 24 awr yn y gymuned, nosweithiau effro neu gysgu, cydymaith, seibiant, paratoi prydau bwyd, siopa, teithiau cymdeithasol, hobiau, apwyntiadau meddyg, galwadau lles, glanhau domestig, newid gwelyau, hongian golchi dillad ac ati. Bydd pecyn gofal unigol yn cael ei greu i weddu i anghenion pob cleient. Mae gen i drwydded yrru lân lawn, DBS uwch, ac yswiriannau perthnasol.	Llanelli Yn barod i deithio ymhellach i ffwrdd ar gyfer galwadau dros 5 awr.	Ar gael – ymholiwrch	£22.00 yr awr ynghyd â thâl safonol o 45c y filltir o Lanelli. Gellir negodi hyn ar gyfer galwadau diwrnod llawn neu nos.

Twinking Star *  Marina Ffon: +44 7561370594 E-bost: marina.twinklingstar@gmail.com Facebook: https://www.facebook.com/profile.php?id=61560170360735	Marina Smith – Gofalu â Trugaredd a Chreadigrwydd yn Sir Gaerfyrddin Nyrs gofrestredig gyda dros 20 mlynedd o brofiad gofal dwys, sydd bellach yn cynnig gofal personol a gwasanaethau cwmnïaeth greadigol wedi'u teilwra i'ch anghenion. Fel cyn nyrs gofal dwys, nid yn unig yr wyf yn dod â gwybodaeth feddygol helaeth ond hefyd ymrwymiad dwfn i gefnogi unigolion yn eu bywydau o ddydd i ddydd. Ar hyn o bryd yn dilyn gradd mewn Celf Tecstilau, rwy'n cyfuno fy nghefnidir meddygol ag ymgysylltu creadigol, gan gynnig cyfuniad unigryw o ofal ymarferol a chwmnïaeth greadigol. Mae fy Ngwasanaethau yn cynnwys: • Gofal Personol • Rheoli meddyginiaeth • Paratoi prydau bwyd • Gwasanaethau eistedd • Codi presgripsiynau • Apwyntiadau ysbyty/meddyg teulu • Cyfeillio • Carwr ci • Celf Tecstilau – Gadewch i ni greu rhywbeth hardd gyda'n gilydd. Rydw i yma i gynnig nid yn unig gofal, ond cwmnïaeth, creadigrwydd a chefnogaeth. P'un a oes angen help arnoch gyda gweithgareddau dyddiol neu rywun i rannu mewn prosiectau creadigol, rwy'n hapus i helpu.	Gogledd a gorllewin Sir Gaerfyrddin	Ar gael - holwch	£25 yr awr
---	---	--	-------------------------	-------------------

Friendly Faces 07779538208 Email: friendlyfacescarms@gmail.com 	Wynebau Cyfeillgar - Cefnogaeth yng Nghaerfyrddin Ash a Winnie ydyn ni, sydd wedi'u lleoli yng nghanol tref Caerfyrddin ac yn cynnig gwasanaethau'n lleol. Profiad: Gyda degawdau o brofiad cyfun mewn gofal cymdeithasol a phrosiectau cymunedol, rydym yn cael ein gwirio'n llawn gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd ac wedi'n diogelu gan yswiriant atebolrwydd cyhoeddus. Yr hyn yr ydym yn ei gynnig: • Cydymaith a chyfeillio • Rhedeg negeseuon • Tasgau domestig ysgafn • Garddio ysgafn • Cerdded cŵn • Cymorth siopa personol • Smwddio • Celf a chrefft Boed yn sgwrs, tasg, neu rywbeth creadigol, rydyn ni yma i helpu - dod â chynhesrwydd, cefnogaeth, a chwmni da ar hyd y ffordd https://www.facebook.com/profile.php?id=61576278532662	Wedi'i leoli yng nghanol tref Caerfyrddin ac yn cynnig gwasanaethau'n lleol	Ar gael	£17.50 yr awr 9am - 5pm yn ystod yr wythnos £20 am y tu allan i'r oriau hyn
--	---	--	----------------	--

Everyday Care with Laura  Lauramass123@icloud.com Ffon: 07866185118	Helo, Laura ydw i. Rydw i wedi fy lleoli yng Nghaerfyrddin ac mae gen i dros 35 mlynedd o brofiad ym mhob math o ofal. Bydd fy ngwasanaeth yn cynnwys cymorth gartref gyda glanhau ysgafn, cwmni, cymorth gofal personol i fynychu apwyntiadau neu ddim ond mynd allan am goffi. Cysylltwch i drafod yr anghenion sydd eu hangen.	Caerfyrddin Llansteffan Llanybri Bronwydd	Ar gael. Dydd Llun – Dydd Gwener 9-5yp. Penwythnos os dros awr	£20 yr awr
Floras Support Services  Flora Rodriguez Ffon: 07393422478 florarodriguez89@hotmail.com Cyfeillio / cymorth cartref / glanhau	Rwy'n darparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gydag empathi, parch a charedigrwydd. Rwy'n cynnig gwasanaethau fel cymorth gyda dyletswyddau domestig ysgafn, mynediad/teithio i gyfleusterau cymunedol, negeseuon siopa, cyfeillio/cefnogaeth gyda chysylltiadau cymdeithasol.	Sir Gaerfyrddin – Gorllewin	Ar gael - holwch Dydd Llun - Dydd Gwener (rhwng 9am a 3pm) Nid wyf yn gweithio ar benwythnosau	£18 yr awr
Precision *  Jaime Smith Ffon 07914840847	Helo, fy enw i yw Jaime. Mae gen i radd seicoleg gyda chwnsela ac angerdd am helpu'r rhai sydd angen cefnogaeth, gan ddefnyddio dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Rwy'n fasnachwr unigol gyda bron i 30 mlynedd o brofiad ym maes gofal cymdeithasol yn gweithio gyda phobl oedranus yn bennaf. Rwyf wedi bod yn ofalwr ochr yn ochr â mam ar gyfer fy nhad a oedd yn anffodus yn dioddef o Alzheimer's, rwy'n deall y pwysau y mae rhoddwyr gofal yn ei gael a'r anawsterau y mae unigolion yn eu	Sir Gaerfyrddin	Ar gael - holwch Llun-Sadwrn boreau a phrynhawn	£18 yr awr 40c y filltir

E-bost: info@precisioncleancare.co.uk Unig Fasnachwr Gofal personol / cyfeillio / cymorth cartref	cael wrth wynebu problemau iechyd meddwl a chorfforol. Rwy'n gallu darparu unrhyw dasgau glanhau, gwaith CP a gofal ar gyfer unrhyw oedran. Mae gen i DBS uwch ar gyfer oedolion a phlant Swyddog cymorth cyntaf iechyd meddwl Trin â llaw Diogelu GDPR Ymwybyddiaeth o awtistiaeth Wedi'i yswirio'n llawn ar gyfer gwaith glanhau a gofal Edrych ymlaen at glywed oddi wrthyh!			
GRH Care *   Gwen Hall Ffon: 07815674475 E-bost: grhcare.carmarthen@gmail.com Unig Fasnachwr Gofal personol / cyfeillio / cymorth cartref	Rwyf wedi bod yn y diwydiant gofal ers tua 7 mlynedd sy'n amrywio o wahanol arbenigedd. Rwyf wedi gweithio mewn rolau rheoli sydd wedi rhoi cipolwg i mi ar gynlluniau datblygu personol. Fel gweithiwr gofal proffesiynol mae diwrnod gyda mi fy hun yn golygu darparu cymorth cyfannol i ddiwallu eich anghenion, gan gwmpasu agweddau corfforol, emosiynol a chymdeithasol. Rwyf bob amser yn edrych am heriau a phrofiad newydd ac yn fwy na pharod i fynd i unrhyw beth.	Sir Gaerfyrddin	Ar gael - holwch	£18 yr awr 40c y filltir
Cymorth Cartref * Home Support 	Rwyf wedi dechrau gwasanaeth sy'n darparu gofal preifat a chymorth yn y gymuned. Gwasanaeth personol sy'n galluogi unigolion i fod yn annibynnol ac i aros yng nghysur eich cartref eich hun. Rwy'n byw yng Nghribyn a byddaf yn gwasanaethu Llanbedr Pont Steffan, Llanwnnen, Llanybydder,	Gogledd sir gaerfyrddin	Dim argaeledd ond holwch	£20 yr awr

 07779251624 Iona Morgan Ffon: 07779251624 Epost:ionamorgan@btinternet.com	Felinfach a'r ardaloedd cyfagos. Mae gen i NVQ Lefel 2 mewn gofal ac mae gen i dros 12 mlynedd o brofiad yn y sector gofal. Rwy'n siaradwr Cymraeg ac yn ymfalchïo ym mhopeth a wnaif. Rwy'n darparu gofal personol, siopa, glanhau a chwmnïaeth			
Blossom Bespoke Befriending Service  Blossom Ffon: 07913306014 E-bost: Blossom.Befriending@yahoo.com Unig Fasnachwr Cyfeillio / Cymorth Cartref	Helo, Blossom ydw i ac rwy'n cynnig gwasanaethau cyfeillio yn Sir Gaerfyrddin. Fy nod yw darparu gwasanaeth cyfeillgar, parchus, empathig a phroffesiynol, y gellir ei deilwra'n llawn i'ch gofynion personol. Mae gen i hefyd brofiad helaeth o weithio gyda phobl ifanc ag Anghenion Arbennig ac Awtistiaeth. Cysylltwch â mi am sgwrs anffurfiol os hoffech wybod mwy. Ar hyn o bryd rwy'n cynnig y gwasanaethau canlynol: Sgwrsio, chai a thasgau Gwaith tŷ ysgafn / Garddio ysgafn Coginio/paratoi pryd o fwyd Gofal Anifeiliaid Anwes/Eistedd Anifeiliaid Anwes (cathod yn bennaf) pan fydd cleient yn cael gwyliau neu arhosiad yn yr ysbyty ac ati (cyfradd yr awr/dydd i'w gytuno) Cyfaill cerdded Gosod nodau Teithio i ddigwyddiadau cymdeithasol/ymweliadau/gwibdeithiau/siopa Teithio i apwyntiadau: meddygol/gwallt/harddwch Gwasanaeth benthyca llyfrau cartref Ar gael o ddydd Sadwrn i ddydd Iau Gwiriad DBS Manwl. Tystysgrif Hylendid Bwyd Sicrhair cyfrinachedd	Sir Gaerfyrddin	Ar gael - holwch Dydd Sadwrn - Dydd Iau boreau a phrynhawnia u. Dydw i ddim yn gweithio dydd Gwener.	£20 yr awr

	£20.00 yr awr. Codir £50 ceiniog am filltiroedd y tu allan i radiws 5 milltir ac am deithio gyda'r cleient Micro hunangyflogedig. Anfonebu ar gael 14 mlynedd o brofiad yn y GIG fel Cynorthwydd Lleferydd ac Iaith (SLTA) yn gweithio gyda chleientiaid ag: Anghenion Arbennig; Awtistiaeth; ADDLI; Nam Gweledol/Clywed/Cyfathrebu			
Clean and Care *  Jane Ffon: 07887 577680 Epost: jane.cleanandcare@gmail.com	Helo, Mae fy niddordeb mewn pobl, ac mae wedi bod erioed, fy nod yw darparu gwasanaeth sy'n cyfoethogi ac yn gwella eich bywyd gan sicrhau eich bod chi, a'r rhai o'ch cwrdd yn mwynhau'r hyn sy'n bwysig. Gwasanaethau a gynigir: Gwasanaethau Domestig Siopa Cydymaith Gofal Personol Cerdded Cŵn Paratoi Prydau Bwyd Cymorth i fynychu gweithgareddau Cynorthwy-ydd Personol Gofalwr profiadol, gwiriad DBS manylach. Car wedi'i yswirio at ddefnydd busnes, dim ysmegu. Yn cael ei ystyried yn ddibynadwy ac yn ddibynadwy. Felly dywedwch wrthyf ble rydych chi'n teimlo bod angen help!	Sir Gaerfyrddin	Ar gael - holwch	£20 yr awr Allan ac o gwmpas 45c y filltir
Live and Thrive * 	Ein Nod a'n Hamcan: Cefnogi ac annog unigolion i fagu hyder ac annibyniaeth i fyw bywyd llawn a llewyrchus yn eu	Sir Gaerfyrddin	Ar gael - holwch	£20 yr awr Allan ac o gwmpas



Rhian Rodgers

Ffon: 07304 058 514

E-bost: info@liveandthrivewithrhian.com

cartrefi eu hunain a'u cymunedau lleol. Bydd cyflawni hyn yn edrych yn wahanol i bob unigolyn a'n nod yw diwallu'r anghenion hyn trwy ddarparu dull unigryw a hunan-ffocws.

Yr hyn y gallwn ei ddarparu:

- Cydymaith
- Ymgysylltiad personol
- Rhyngweithio cymdeithasol
- Annibyniaeth gyda siopa a thasgau cartref
- Cefnogaeth gyda pharatoi prydau bwyd
- Cefnogaeth i wneud a mynychu apwyntiadau
- Cyflawni gweithgareddau a hobiau
- Diwrnodau allan

Ein Safonau:

Rydym yn ymfalchïo mewn cynnal proffesiynoldeb i'r safon uchaf, gan sicrhau:

- Mae'r polisïau a'r gweithdrefnau mwyaf diweddar yn cael eu cynnal
- Cydymffurfio â'r Ddeddf Diogelu Data
- Cedwir diogelwch unigolion bob amser
- Bod yn ymwybodol o bryderon Diogelu
- Gwell DBS
- Yswiriant atebolrwydd cyhoeddus
- Yswiriant Busnes ar y car
- Cofrestrriad yr NMC

Yn 2007, dechreuais fy nhaith i ddod yn Nyrs. Angerdd gydol oes i mi ddilyn yn ôl traed fy Mam a'm Modrybedd. Roedd gen i ddisgwyliadau mawr y byddwn i'n rhoi'r cyfan absoliwt i mi a bod y gorau y gallwn i fod o'r diwrnod cyntaf. Yn 2010 cefais gymwysterau, gyda fy niwrnod graddio yn dal i fod yn un o ddiwrnodau balchaf a hapusaf fy mywyd, ac mae fy llygaid yn agored i'r hyn y mae bod yn Nyrs yn ei olygu mewn gwirionedd.

45c y filltir

	Ym mis Gorffennaf 2011 symudais i Perth, Gorllewin Awstralia. Treuliais 6 blynedd caled, hardd, agoriad llygad yn Perth. Gweithio fel Nyrs Anesthetig ac Adferiad mewn Ysbyty Preifat. Roedd pob diwrnod yn wahanol. Nid fel Nyrs yn unig y gwnes i dyfu; Tyfais fel person. Fe wnes i gyfeillgarwch gydol oes, ffurfio bondiau na fydd byth yn cael eu torri, a rhoi genedigaeth i fy 2 blentyn hardd. Yn ystod y 15 mlynedd diwethaf, rwyf wedi cael profiad ôl-gofrestru sylweddol mewn lleoliadau clinigol aciwt, fy mhrofiad diweddaraf yw fel Nyrs yn y Ddalfa. Mae gennyf werthoedd pwysig; sicrhau y rhoddir urddas, parch a thegwch i gleifion a chyfoedion. Mae cael ffrâm meddwl agored a gonest ynghylch adborth negyddol a chadarnhaol yn rhywbeth rydw i wedi'i ddatblygu dros y blynyddoedd. Rwy'n ymfalchïo yn y Nyrs gymwys, angerddol, empathetig, ysgogol, agored, onest, gofalgar, cyfeillgar, gweithgar ydw i. Rwyf wedi wynebu sawl sefyllfa anodd, gan ddod trwy bob un yn Nyrs well a chryfach. Bod yn Nyrs yw'r hyn rwy'n ei wneud orau. Rwy'n teimlo bod fy sgiliau cyfathrebu yn wych, rwy'n ymwybodol o'm cryfderau fy hun, ac rwy'n ymwybodol o'm cyfyngiadau fy hun, byddaf bob amser yn ceisio arweiniad os byddaf byth yn ansicr. Rwy'n ddigon ffodus i gael fy Nain a Nain o hyd, y ddau yn eu 90au. Mae eu gwyllo'n heneiddio gyda phenderfyniad a dymuniad i aros yn eu cartrefi eu hunain yn un o'r rhesymau pam yr wyf yn awr am gychwyn ar y daith hon. Bydd gallu helpu unigolion i gyflawni hyn yn rhoi ymdeimlad o gyflawniad a balchder mawr i mi.			
--	--	--	--	--

Caring for you *  Amanda Ffon: 07861064879 E-bost: atcaringforyou@gmail.com https://www.facebook.com/profile.php?id=61572993694202 	Helo fy enw i yw Amanda ac rydw i'n unig fasnachwr o dan yr enw sy'n gofalu amdanoch chi. Rwyf wedi fy lleoli yng Nghydsweli ac yn gwasanaethu Cydsweli, Glan-y-fferi, Trimsaran, Pen-bre/Porth Tywyn a'r ardaloedd cyfagos. Mae gen i dros 26 mlynedd o brofiad ym mhob agwedd ar ofal. Rwyf wedi gweithio mewn cartrefi nyrsio, gofal yn y gymuned, byw â chymorth ac ati. Mae gen i brofiad mewn gofal dementia, anaf i'r ymennydd, diwedd oes a llawer mwy. Rwyf hefyd wedi gweithio fel uwch gydlynnydd gweithgareddau felly credaf y gallaf gynnwys gweithgareddau ar gyfer sesiynau cymorth hirach a fydd o fudd ac yn hwyl i'r unigolyn. Rwy'n darparu agwedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn tuag at fy ngwasanaethau ac yn credu'n gryf y dylai pawb gael y parch a'r urddas y maent yn eu haeddu. Mae gennyf dbs, yswiriant uwch ac mae gennyf yr holl hyfforddiant perthnasol diweddaraf, gellir gweld y rhain ar gais. Mae gennyf QCF lefel 3 mewn iechyd a gofal cymdeithasol a gallaf ddarparu tystlythyrau os oes angen. mae croeso i chi gysylltu â ni os hoffech gael lle ar gyfer cyfarfod wyneb yn wyneb.	Llanelli a Gwendraeth	Ar gael - holwch	£20 yr awr
VikkiCares  Vikki Ffon: 07725 900565	Gyda dros 15 mlynedd o brofiad mewn gofal plant a'r 3 blynedd diwethaf yn gweithio fel Ymarferydd Gofal ar uned Dementia mewn cartref gofal yn Sir Gaerfyrddin, rwy'n dod â chynhesrwydd, empathi a phroffesiynoldeb i bopeth rwy'n ei wneud. Rwyf bellach yn cynnig gofal cymunedol i oedolion, gan gefnogi unigolion a allai fod angen unrhyw beth o gymorth gartref i gwmni, teithiau allan, teithiau	Trimsaran a'r ardaloedd cyfagos	10.00 – 2.00 o ddydd Llun i ddydd Gwener; Nosweithiau a phenwythno sau achlysurol	£20-£25 yr awr yn seiliedig ar anghenion y cleient

E-bost: Vwilkins2016@hotmail.com 	siopa, neu ddim ond rhywun i siarad ag ef. Wedi'm lleoli yn Nhrimsaran, rwy'n hapus i deithio hyd at 30 munud a chynnig gofal hyblyg o ansawdd uchel wedi'i deilwra i'ch anghenion - a ddarperir bob amser gydag uniondeb, parch ac angerdd gwirioneddol dros helpu eraill i fyw'n dda.			
Quality of life *  Professional Home Care & Holistic Support Services Layla Ffon: 07749303970 E-bost: layla.lewis@hotmail.co.uk	Ydych chi neu rywun annwyl angen gofal tosturiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn? Gyda blynyddoedd o brofiad mewn therapi cyfannol a gofal personol, rwy'n darparu cymorth wedi'i deilwra i ddiwallu anghenion unigol. Boed yn gymorth gyda bywyd bob dydd, cymorth symudedd, neu driniaethau cyfannol fel Adweitheg ac Aromatherapi, rwyf wedi ymrwymo i ddarparu gofal cyfrinachol, proffesiynol o ansawdd uchel. Mae fy ngwasanaethau yn cynnwys: Gofal personol (golchi, gwisgo, rheoli meddyginiaeth) Cefnogaeth gartref (paratoi prydau, negeseuon, cwmniaeth) Gofal arbenigol ar gyfer unigolion oeddrannus, dementia, anafiadau i'r ymennydd, a chyflyrau cronig Therapiau cyfannol (Adweitheg, Aromatherapi, Tyllino Meinwe Dwfn a Sweden) Wedi'i lleoli yng Nghaerfyrddin a'r cyffiniau. Amserlennu hyblyg ar gael. Cysylltwch â mi i drafod sut y gallaf gefnogi eich anghenion.	Amman	Ar gael - holwch	£18 yr awr am ofal nad yw'n bersonol £22.00 yr awr o ofal personol

Gen You *  Emma Ffon: 07301231766 E-bost: genyouservices@gmail.com	Helo, fy enw i yw Emma yn Gen You. Rwy'n ficro-fenter sy'n gallu cynnig ystod eang o gymorth. Mae gen i 10+ mlynedd o brofiad ym mhob agwedd ar ofal ledled Sir Gaerfyrddin. Rwy'n angerddol iawn am gefnogi unigolion o unrhyw oedran i fyw'r bywyd mwyaf annibynnol a boddhaus. Rwy'n ymdrin â phob agwedd ar ofal. Gallaf gwmpasu gweinyddu meddyginiaeth, gofal personol, glanhau, paratoi prydau bwyd, cludiant a chymorth i ac o apwyntiadau gyda cherbyd fy hun, hyd yn oed dim ond ffrind un-i-un a chymaint mwy. Mae gen i wiriad DBS manwl llawn, trwydded lân Lawn y DU ac mae gennyf yr holl dystysgrifau cyfredol i'w gweld ar gais. Rwy'n hyblyg iawn ac yn ddibynadwy i weddu i'ch anghenion. Fy nod yw rhedeg micro-fenter fwy personol i ofal a chymorth i fy ngalluoedd gorau absoliwt. Rwy'n deall yr anawsterau wrth ddewis y person gorau posibl i ddarparu ar gyfer eich anghenion personol ond mae croeso i chi gysylltu â ni am ragor o wybodaeth.	Sir Gaerfyrddin	Ar gael - holwch	£20 yr awr
CP Care  Emma Ffon: 07359 982073 E-bost: cpcare1@outlook.com https://www.facebook.com/share/16Ar9tGPWN/	Oes angen help llaw ychwanegol arnoch i fyw'n dda? Mae Emma yn darparu amrywiaeth o wasanaethau i helpu i gefnogi eich lles gartref ac yn y gymuned. Mae rhai o'r gwasanaethau sydd ar gael yn cynnwys: ● Rhyngweithio cymdeithasol a chwmnïaeth / cyfeillio ● Negeseuon a siopa ● Gwasanaeth eistedd	Sir Gaerfyrddin	Ar gael-holwch Dydd Mawrth, dydd Iau, dydd Gwener, penwythnos	£20 yr awr

	• Cymorth cadw tŷ • Cyfeiliant i fynychu grwpiau cymdeithasol, apwyntiadau a diwrnodau allan • Amser yn y gymuned, boed hynny ar gyfer coffi neu ychydig o ginio Gyda phrofiad uniongyrchol o gefnogi pobl yn y sector gofal, yn ogystal ag aelodau fy nheulu fy hun, rwy'n deall pa mor llethol y gall fod yn dod o hyd i'r gofal a'r cymorth cywir yn ogystal â pherson ymddiriedus a dibynadwy. Rwyf wedi gweithio yn y sector gofal ers 14 mlynedd, yn meddu ar amrywiaeth o wybodaeth ac wedi ennill fy QCF Lefel 3 a 5. Mae gen i brofiad o gefnogi pobl â dementia, MND, eiddilwch ac anableddau dysgu. Mae gennyf yswiriant llawn, gan gynnwys yswiriant busnes ar fy ngherbyd fy hun, yn ogystal â DBS uwch. Rwyf yma i'ch helpu i ddylunio pecyn cymorth pwrpasol a phersonol i ddiwallu'ch anghenion. Mae croeso i chi gysylltu â mi fy hun gydag unrhyw gwestiynau sydd gennych.		au a rhai nosweithiau	
Bobbi's Helping Hands  • <u>07808212175</u> • <u>Bobbishelpinghands@gmail.com</u>	Mae Bobbi wedi gweithio yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol ers dros 4 blynedd. Mae ganddi gymhwyster Lefel 3 mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Mae Bobbi's Helping Hands yn wasanaeth cymorth annibynnol, sy'n darparu cymorth pwrpasol, sy'n canolbwyntio ar y person, i unigolion yn y gymuned. Mae Bobbi's Helping Hands yn darparu ystod o gymorth o: • Cwmni	Sir Gaerfyrddin	Ar gael	£20 yr awr

	• Gweithgareddau cymdeithasol • Dyletswyddau ysgafn yn y tŷ • Siopa • Paratoi prydau bwyd • Cymorth gydag apwyntiadau. Mae croeso i chi gysylltu i drefnu sgwrs gyfeillgar a chefnogol a dechrau eich taith gyda Bobbi's Helping Hands. Byddwn yn gweithio gyda'n gilydd i greu gwasanaeth pwrpasol, sy'n canolbwyntio ar y person, i'ch helpu i lywio'ch taith.			
Robin Help and Care*  Ebost: gil1969@protonmail.com Ffon: 07568727148 Facebook: https://www.facebook.com/profile.php?id=61579623844869 	Rwy'n ofalwr cymwys a phrofiadol llawn ac yn ofalwr byw gyda dros 10 mlynedd o brofiad o weithio gyda chleientiaid preifat a chartrefi gofal. Rwyf wedi gweithio gyda chleientiaid o bob cefndir sy'n dioddef o Dementia, Parkinson's, MS, OCD, pryder, iselder, dallineb, Diabetes I a II, yn gaeth i'r gwely, yn gaeth i gadair olwyn, diwedd oes a chyflyrau iechyd a/neu feddylol eraill. Rwy'n ofalwr tosturiol sy'n gweithio i safon uchel o ofal. Gwasanaethau a ddarperir: Cwmni, cymorth gyda phob agwedd ar ofal personol, meddyginiaeth weinyddol, cymorth gyda symudedd a throsglwyddiadau, glanhau, cocio, cysgu dros nos, gyrru i ac o. Yn hapus i gynorthwyo ac addasu i anghenion cleientiaid, gallaf wneud oriau hir a diwrnodau llawn. Rwy'n darparu gwasanaeth proffesiynol, dibynadwy a chyfeillgar.	Sir Gaerfyrddin	Dydd Llun-Dydd Gwener a Dydd Sul.	Dechrau ar £20 yr awr.
Meadow Kind 	Helo, fi yw Penny o Meadow Kind ac rwy'n darparu cymorth cyfeillgar, dibynadwy, ac yn parhau i helpu i wneud bywyd bob dydd yn haws ac yn fwy pleserus. Mae fy ngwasanaethau wedi'u teilwra i chi, p'un ai hynny yw cynnig cwmni dros sgwrs a chupa, cadw	Gogledd Caerfyrddin	Ar gael	£18.50 yr awr

 Ffon: 07398105933 Ebost: meadowkind1@outlook	eich cartref yn glan ac yn drefnus, helpu gyda gwefan a dogfennau, neu redeg tasgau. Rwy'n cymryd dull canolbwyntio ar y person, sy'n golygu fy mod i'n dod i adnabod chi a'ch dewisau fel bod ein hamser gyda'i gilydd yn teimlo'n gyfforddus, cyson, ac yn wirioneddol helpful. Fy mwriad yw adeiladu perthynas ymddiriededig hir dymor, gan ddod yn rhan gyfarwydd a dibynadwy o'ch routine. Mae gwasanaethau yn cynnwys: •Cwmni a visits cymdeithasol rheolaidd •Glanhau ysgafn a threfniadaeth gartref •Cymorth gyda gwefan a dogfennau •Rhedeg tasgau a siopa •Cymorth cyffredinol yn parhau i gartref			
Community Companionship Services  Ffon: 07915287385 Ebost: tinescompanionservices@gmail.com	Mae Christine yn cynnig cefnogaeth gyfeillgar, hyblyg gyda gofal a thrugaredd. Mae'r gwasanaethau'n cynnwys - Dyletswyddau Cadw Tŷ Ysgafn - Glanhau ysgafn, tacluso, golchi llestri, hwfro - Cludiant i Apwyntiadau - Gyrru neu hebrwng i feddygon/apwyntiadau ysbyty/siopa/ac ati. - Gweithgareddau - Teithiau cerdded, gemau, hobiau, teithiau ysgafn - Paratoi Prydau Bwyd - Trefnu byrbrydau, brecwast, ailgynhesu prydau ysgafn/coginio, glanhau wedyn - Cwmni - Sgwrs gyfeillgar, presenoldeb, gweithgareddau a rennir - Pecyn Hanner Diwrnod - Dewiswch gyfuniad o wasanaethau i weddu i'ch anghenion - Pecyn Diwrnod Cyfan	Sir Caerfyrddin	Ar gael	£20 yr awr

	Dewiswch gyfuniad o wasanaethau i weddu i'ch anghenion			
--	--	--	--	--