



## **ARE YOU AGED 16-25 AND HELP LOOK AFTER SOMEONE?**

If you look after a family member, partner, friend or child with a disability, illness, mental health or substance misuse issues then you can get support from the YAC Project



# Our Support Service:

- A dedicated keyworker providing 1-2-1 support in your home or community
- Individually tailored support plans with a family based approach
- Information on carer's issues
- Life skills groups— confidence building and health & well being
- Access to other services which can offer support
- Grant applications e.g. for short breaks, bursaries etc.
- Peer support - including activities and social media
- A directory of services, newsletters and updates





## It's very simple...

Being a carer can often feel isolating and stressful but there is no need to feel alone—we can offer a range of support and information services to help you in your caring role. Our referral process is very simple, all it takes is a quick phone call or email and an appointment will be set up to meet with you wherever is the most convenient, whether at home, at a café or anywhere else that's comfortable for you to talk in confidence.

**Contact:** Melanie Rees

**Mobile:** 07535449686

**Office:** 0300 0200 002

[melanie@carmarthenshirecarers.org.uk](mailto:melanie@carmarthenshirecarers.org.uk)

[www.carmarthenshirecarers.org.uk](http://www.carmarthenshirecarers.org.uk)



Gwasanaeth Gwybodaeth  
Ofalwyr Sir Gâr  
Carmarthenshire Carers  
Information Service



Carerstrust  
Carmarthenshire  
Crossroads Care  
action · help · advice



## **WYT TI RHWNG 16-25 OED AC YN HELPU I OFALU AM RYWUN?**

Os wyt ti'n gofalu am aelod o'r teulu,  
partner, ffrind neu blentyn sy'n  
dioddef o anabledd, salwch, problem  
iechyd meddwl neu sy'n  
camddefnyddio sylweddau, yna gallu di  
gael cymorth Prosiect YAC



# Ein Gwasanaeth

## Cymorth:

- Gweithiwr allweddol penodedig, sy'n darparu cymorth un i un yn dy gartref neu dy gymuned di
- Cynlluniau cymorth wedi eu teilwra'n unigol, mewn dull sy'n seiliedig ar y teulu
- Gwybodaeth am faterion gofalwyr
- Grwpiau sgiliau bywyd - meithrin hyder ac iechyd a lles
- Mynediad i wasanaethau eraill sy'n medru cynnig cymorth
- Ceisiadau am grant e.e. ar gyfer seibiant byr, bwrsariaeth ayb.
- Cefnogaeth gan gyfoedion, yn cynnwys gweithgareddau a'r cyfryngau cymdeithasol
- Cyfeiriadur o wasanaethau, cylchlythyrau a diweddariadau





## Mae'n syml iawn...

Yn aml, mae bod yn ofalwr yn medru gwneud i ti deimlo'n unig a dan straen, ond does dim angen i ti deimlo dy fod ar dy ben dy hun - gallwn gynnig amryw o wasanaethau cymorth a gwybodaeth i dy helpu gyda dy rôl fel gofalwr. Mae ein proses atgyfeirio'n syml iawn, y cyfan mae'n ei gymryd yw galwad ffôn neu e-bost cyflym, ac fe fydd apwyntiad yn cael ei wneud i gwrdd â thi, lle bynnag y bo fwyaf cyfleus, boed hynny yn y cartref, mewn caffi neu yn unrhyw le arall lle'r wyt ti'n teimlo'n hapus i siarad yn gyfrinachol.

**Cysyllta â:** Melanie Rees

**Symudol:** 07535449686

**Swyddfa:** 0300 0200 002

[melanie@carmarthenshirecarers.org.uk](mailto:melanie@carmarthenshirecarers.org.uk)

[www.carmarthenshirecarers.org.uk](http://www.carmarthenshirecarers.org.uk)



Gwasanaeth Gwybodaeth  
Ofalwyr Sir Gâr  
Carmarthenshire Carers  
Information Service

  
ymddiriedolaeth  
gofalwyr  
Gofal Croesffyrdd  
Sir Gâr  
gweithredu · cynorthwyo · cyngori