

**Llyfrau Cymraeg a gymeradwywyd gan arbenigwyr  
ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia a chlefyd  
Alzheimer, eu perthnasau a'u gofalgwyr**

*Expert endorsed Welsh-language books  
for people living with dementia and Alzheimer's,  
and their relatives and carers*



**DARLLEN  
YN WELL**

Llyfrau ar Brescripsiwn

**READING  
WELL**

Books on Prescription

## Darllen yn Well – Llyfrau ar Bresgripsiwn ar gyfer dementia

Mae'r cynllun Darllen yn Well yn cefnogi pobl i ddeall a rheoli eu hiechyd a'u lles drwy ddarllen llyfrau a allai eu helpu.

Lansiwyd Darllen yn Well – Llyfrau ar Bresgripsiwn ar gyfer dementia yng Nghymru fel rhan o'r Cynllun Gweithredu Dementia newydd i Gymru. Fe'i hariennir gan Lywodraeth Cymru, a darperir y rhestr ddeddf hon o deitlau gan The Reading Agency a llyfregelloedd cyhoeddus. Mae'r Asiantaeth Ddarllen yn gweithio gyda Chyngor Llyfrau Cymru er mwyn sicrhau bod y teitlau ar y rhestr ar gael yn y Gymraeg am y tro cyntaf.

Mae'r llyfrau'n darparu gwybodaeth a chyngor i bobl sy'n byw gyda dementia, cefnogaeth i fyw'n well, a chyngor i berthnasau a gofalwyr, a cheir yn ogystal gyfrolau ffuglen, cofiannau a llyfrau ffotograffig a ddefnyddir mewn therapi hel atgofion. Mae'r rhain i gyd wedi eu cymeradwyo gan weithwyr iechyd proffesiynol a gallwch eu benthg yn rhad ac am ddim o'ch llyfrgell leol. Gall gweithwyr iechyd argymhell llyfr ar eich cyfer, neu gallwch hefyd brynu'r llyfrau yn eich siop lyfrau leol neu ar gwales.com

Gallwch ddarganfod mwy am y cynllun Darllen yn Well – Llyfrau ar Bresgripsiwn ar y wefan [reading-well.org.uk/cymru](http://reading-well.org.uk/cymru)

### **Reading Well Books on Prescription for dementia**

*Reading Well supports people to understand and manage their health and wellbeing using helpful reading.*

*Launched in Wales as part of the new Dementia Action Plan for Wales and funded by the Welsh Government, the specially curated list of books is delivered by The Reading Agency and public libraries. The charity has worked with the Books Council of Wales to ensure that the titles are available in Welsh for the first time.*

*The books provide information and advice for people living with dementia, support for living well, and advice for relatives and carers as part of a varied list that includes fiction, memoirs and photographic books used in reminiscence therapy. They are all endorsed by health professionals and are available for anyone to borrow for free from their local library. Titles from the list can also be recommended by a health professional or purchased from local bookshops or on gwales.com.*

*Visit [reading-well.org.uk/wales](http://reading-well.org.uk/wales) to find out more about Reading Well Books on Prescription.*



Ar restr Darllen yn Well – Llyfrau ar Bresgripsiwn /  
Reading Well Books on Prescription



CYNGOR LLYFRAU CYMRU  
BOOKS COUNCIL of WALES



Noddir gan  
Lywodraeth Cymru  
Sponsored by  
Welsh Government



Libraries  
Connected



# Beti George



Fe gafodd David, fy nghymar, wybod bod ganddo Alzheimer's yn 2009. Ychydig iawn o wybodaeth am y clefyd oedd ar gael yr adeg honno. Doedd ganddo fe ddim syniad, a doedd e ddim eisiau gwybod chwaith. Trwy gloddio yn y we y dois i i ddysgu am ddemtia a'r goblygiadau diflas oedd ynghlwm wrtho. Buasai wedi bod gymaint yn haws i fi petai'r cynllun Darllen yn Well ar gael yr adeg honno.

Un o'r golygfeydd sy'n aros yn fy nghof i o David a'i Alzheimer's yw'r un ohono'n eistedd yn ei gadair ar bwys y silffoedd llyfrau, ac o'i flaen roedd y troli ac arno bentwr o gyfrolau. Aeth yn ôl at ei lyfrau Lladin – Groeg a Lladin oedd ei bynciau ym Mhrifysgol Rhydychen. Roedd compendiwm o storïau James Bond yn ffeffryn mawr hefyd. A phan alwodd Sioni Winwns un tro, fe fynnodd David ei fod yn dod i mewn i'r tŷ i weld beth roedd e'n ei ddarllen. Fel roedd hi'n digwydd bod, roedd e wrthi ar y pryd yn darllen *Casino Royale*, a bu'n rhaid i Sioni ddarllen y dyfyniadau Ffrangeg allan yn uchel.

Aeth ati o ddfiri gyda nifer o lyfrau dysgu Cymraeg i ddysgu'r iaith, ac fe fyddai'n cael hwyl yn darllen yn uchel i fi.

Fe brynais domen o lyfrau o ffotograffau o Gaerdydd yn yr hen ddyddiau. Roedd e wrth ei fodd. A heb os, byddai wedi gwerthfawrogi'r llyfrau sy ar gael o dan y cynllun Darllen yn Well. Neu yn ei achos e, Reading Well. Roedd ei hoffter o ddarllen yn help aruthrol, gan ei fod, yn un peth, yn caniatáu i mi fynd 'mlân â 'ngwaith.

Bellach, mae gan fy mrawd – sy hefyd ag Alzheimer's – bentwr o lyfrau o'i flaen, ond rhai Cymraeg yw'r rheiny gan mwyaf.

Mae 'na duedd i bobl â demtia golli gafael ar eu hail iaith, ac i'r sawl sy â'r Gymraeg yn famiaith iddyn nhw, mae sicrhau bod llyfrau Darllen yn Well ar gael yn Gymraeg yn gwbl hanfodol. Ac o safbwynt y gofalwr, yn ddiaw, fe fyddwn i, er enghraifft, wedi gwerthfawrogi'r wybodaeth am ble i droi am gymorth, a hynny yn yr iaith yr ydw i fwy cyfforddus ynddi.

Yn aml iawn yng nghyswllt demtia, byddaf yn cenfigennu wrth y ddarpariaeth sy ar gael yn Saesneg. Rhaid i ni sicrhau bod y siaradwyr Cymraeg sy â'r clefyd yn cael yr un chwarae teg.



# Llyfrau Darllen yn Well

## Reading Well Books



Mae'r llyfrau canlynol wedi eu cymeradwyo gan weithwyr iechyd proffesiynol fel rhan o'r cynllun Darllen yn Well. The following books have been endorsed by health professionals as part of the Reading Well scheme.

### ABC Dementia

Gol. Bernard Coope, Felicity Richards

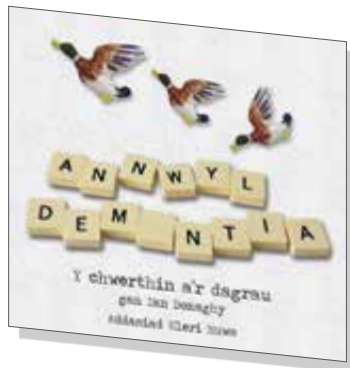
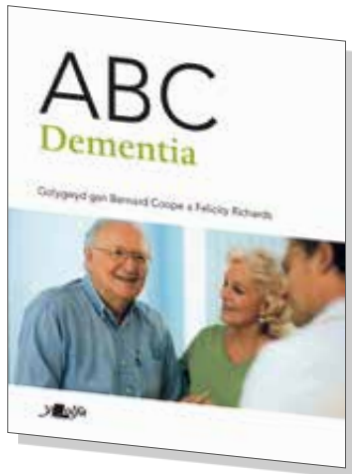
+ 9781784618070 cm/pb

Y Lolfa

£25

Cyfeirlyfr ymarferol i weithwyr gofal iechyd proffesiynol ar gyfer datblygu gwybodaeth, hyder, sgiliau a dealltwriaeth am ddementia er mwyn bod o gymorth i'r rhai sydd â dementia i fyw'n well.

*A practical guide to help healthcare professionals develop knowledge, skills, confidence and an understanding of dementia, in order to support those with dementia to live well.*



### Annwyl Dementia – Y Chwerthin a'r Dagrau

Addas. Eleri Huws

+ 9781845216948 cm/pb

CAA Cymru

£9.99

Llyfr sy'n crisialu'r rhwystredigaeth a'r heriau a wynebwr gan unigolion sydd â dementia, eu teuluoedd a staff gofal. Llyfr hefyd y gall plant ei ddarllen a'i ddeall, sy'n dangos sut y gall dementia effeithio ar bob un ohonom, a pha mor bwysig yw dangos empathi. Mae'n cynnwys delweddau trawiadol a phytiau sy'n gymysgedd o'r digrif a'r dwys.

*A book that crystallises the frustrations and challenges faced by individuals with dementia, their families and care staff. A book that children can read and understand, that demonstrates how dementia can affect us all, and how important it is to show empathy. It includes striking images and snippets which are both serious and humorous.*

## Bod yn Bositif am Ddementia

John Killick

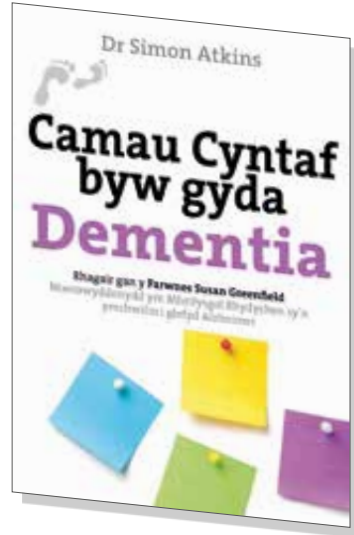
9781912261826 cm/pb

Atebol

£9.99

Llyfr twymgalon ac ysgogol sy'n dangos sut y gallwn helpu a gwella bywyd unigolion â dementia. Llawlyfr hanfodol i unrhyw un sy'n byw gyda diagnosis o ddementia, yn ogystal ag i bobl broffesiynol sydd ynghlwm â gofal dementia, a pherthnasau sy'n chwilio am wybodaeth am y cyflwr.

*This book is not about the past, which has gone, or the future, which is uncertain, but it is for those who want to improve the lives of people with dementia and themselves in the here and now.*



## Camau Cyntaf Byw gyda Dementia

Dr Simon Atkins

9781912654697 cm/pb

Graffeg

£4.99

Beth yw dementia? A yw'r cyflwr yr un fath â chlefyd Alzheimer? Pa symptomau y dylech chi chwilio amdany'n nhw? Pa driniaethau sydd ar gael? Yn y cyflwyniad byr ond llawn yma, mae Dr Simon Atkins yn chwalu'r camdybiaethau ac yn rhoi'r ffeithiau ynglŷn â'r cyflwr hwn sy'n dod yn fwyfwy cyffredin heddiw.

*What is dementia? Is it the same as Alzheimer's? What symptoms should we look for? What treatments are available? In this concise yet detailed introduction, Dr Simon Atkins dispels the myths and presents the facts relating to this condition which is becoming more and more apparent today.*

## Canllaw Bychan ar gyfer Deall Clefyd Alzheimer a Mathau Eraill o Dementia

Dr Nori Graham a Dr James Warner

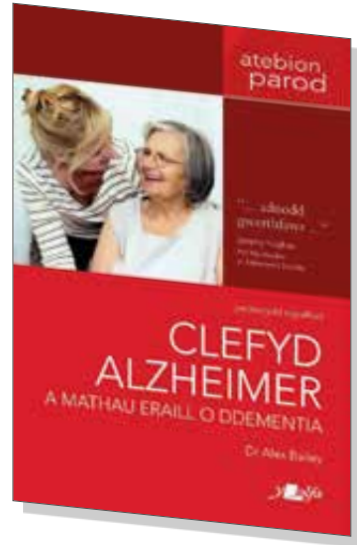
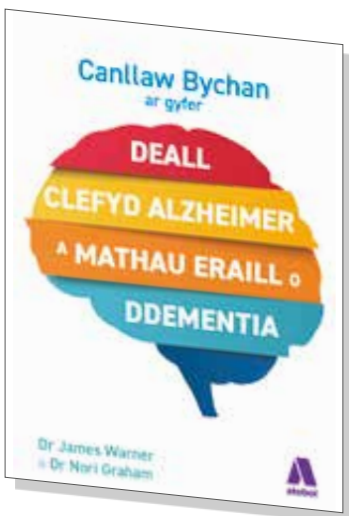
📞 9781912261802 cm/pb

Atebol

£9.99

Os ydych chi neu berthynas ichi yn poeni am glefyd Alzheimer neu fathau eraill o ddementia, bydd y canllaw hwn yn eich cynorthwyo i ddeall y cyflyrau. Wedi'i ysgrifennu gan arbenigwyr ar ddementia, mae'r llyfr yn rhoi gwybodaeth glir a chryno am y symptomau, y diagnosis a'r driniaeth, sut mae cael cymorth a chefnogaeth, ac yn rhoi cyngor i bobl sy'n byw â dementia, ynghyd â help i'r gofalwyr.

*If you or a loved one are worried about Alzheimer's disease or other types of dementia, this pocket guide will help you to better understand the conditions, and how they are diagnosed and treated. It provides clear and concise information on symptoms, treatments, getting help and support, together with tips for people living with dementia and advice for carers.*



## Clefyd Alzheimer a Mathau Eraill o Dementia

Dr Alex Bailey

📞 9781784618063 cm/pb

Y Lolfa

£19.99

Efallai eich bod yn adnabod rhywun â dementia neu'n gofalu am rywun sy'n dioddef, neu efallai eich bod newydd gael diagnosis eich hun. Pwy bynnag ydych chi, mae'r salwch yn effeithio ar bobl heblaw am y sawl sydd â'r cyflwr. Mae'r llyfr hwn yn rhoi'r wybodaeth a'r gefnogaeth i chi ymdopi â dementia.

*You may know or care for someone with dementia or you may have been recently diagnosed yourself. Whoever you are, confusion not only affects the person with the condition. Carers, family members and friends are all bewildered and confused by what is happening to the person they know. This book gives you the information and support to cope with dementia.*

## Clywed yr Unigolyn sydd â Dementia

Bernie McCarthy

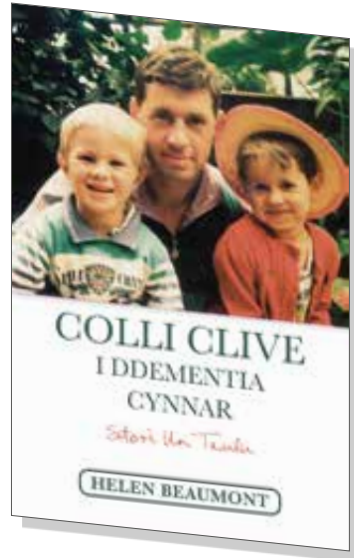
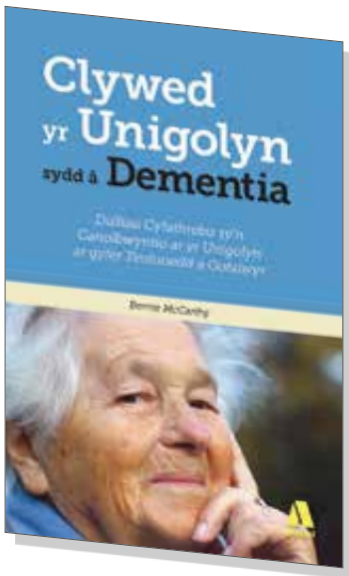
9781912261833 cm/pb

Atebol

£12.99

Llyfr ar gyfer teuluoedd a gofalwyr sy'n egluro beth sy'n digwydd i'r prosesau cyfathrebu arferol wrth i ddementia waethygu, sut mae hyn yn effeithio ar gof, iaith a synhwyrau person a sut bydd angen i ofalwyr addasu eu dull gofalu o'r herwydd.

*For carers and families, the book sets out to explain how communication is affected as dementia deteriorates, how it affects memory, language and the senses, and how carers will need to adapt the care they give in response to these changes.*



## Colli Clive i Ddementia Cynnar

Helen Beaumont

9781912654895 cm/pb

Graffeg

£13.99

Cafodd Clive Beaumont ddiagnosis o ddementia cynnar pan oedd yn 45 oed, a'i blant yn ddim ond tair a phedair oed. Mae'r stori hon, a ysgrifennwyd gan ei wraig, yn helpu pobl iau sydd â dementia, eu ffrindiau, eu teuluoedd a'u gofalwyr, ac yn cynnig anogaeth iddynt.

*Clive Beaumont received a diagnosis of early dementia when he was 45 years old, and his children only three and four years old. This story, written by his wife, aims to help younger people with dementia, their families, friends and carers, and to give them encouragement.*

## Dawnsio gyda Dementia

Christine Bryden

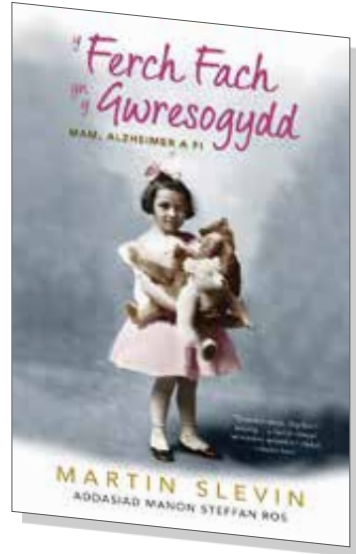
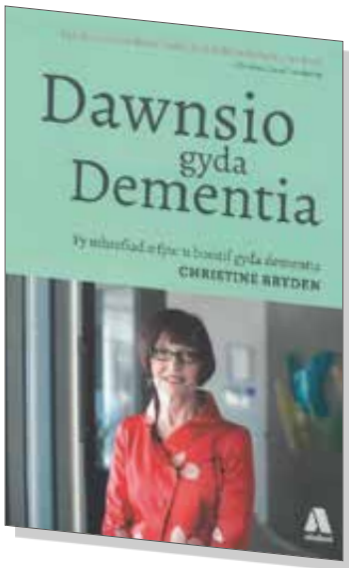
📍 9781912261819 cm/pb

Atebol

£14.99

Cafodd Christine Bryden ddiagnosis o glefyd Alzheimer pan oedd yn 46 oed. Dyma hanes ei phrofiad hi o fyw gyda dementia drwy archwilio effeithiau problemau'r cof, colli annibyniaeth, anawsterau cyfathrebu a'r blinder o ymdopi â thasgau syml ei bywyd.

*Christine Bryden received an Alzheimer diagnosis when she was 46 years old. This is the story of her experiences of living with dementia by exploring the effects of memory problems, losing independence, communication difficulties and the weariness of coping with simple life tasks.*



## Y Ferch Fach yn y Gwresogydd

Addas. Manon Steffan Ros

📍 9781784617493 cm/pb

Y Lolfa

£8.99

Stori dorcalonius a dyrchafol am gariad, colled a theulu. Mae mam Martin Slevin yn un weithgar a thu hwnt o annibynnol sy'n rhedeg ei busnes ei hun, ac nid yw'n cymryd unrhyw lol gan Martin a'i dad. Ond ar ôl i'w gŵr farw, mae popeth yn mynd ar chwâl ac mae'n mynd yn llesg ac yn anghofus. Ymhen amser, mae hi'n cael diagnosis o glefyd Alzheimer ...

*The heartbreaking story of a man's struggle to care for his mother after her diagnosis with Alzheimer's. Martin Slevin's mother was a highly active, very intelligent and fiercely independent woman who ran her own business. But after her diagnosis, Martin moves back home to care for her. Together they embark on a journey through the various stages of the condition.*



## Ga i Sôn am Ddementia?

Jude Welton

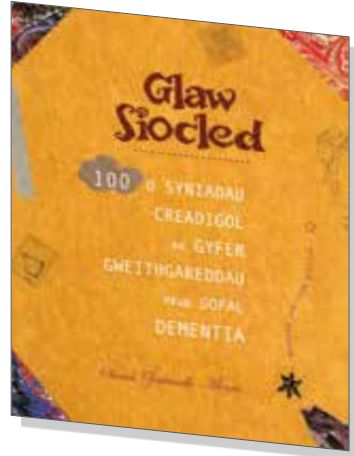
9781784617301 cm/pb

Y Lolfa

£8.99

Cyflwyniad i ddementia ar gyfer darllenwyr o bob oed, yn blant ac oedolion. Dyma gyfrol ddarluniadol sy'n esbonio'r cyflwr ac yn cynnig arweiniad ymarferol i deuluoedd, ffrindiau a gofalwyr. Gellir ei defnyddio i gychwyn sgwrs am y pwnc yn y cartref a'r ystafell ddosbarth.

*With illustrations throughout, this useful book is an ideal introduction to dementia for anyone from child to adult. It will guide family, friends and carers in understanding and explaining the condition and could serve as an excellent starting point for family and classroom discussions.*



## Glaw Siocled

Sarah Zoutewelle-Morris

9781912654901 cm/pb

Graffeg

£14.99

Mae *Glaw Siocled* yn gyfrol ar gyfer y rheiny sy'n gofalu am bobl â dementia, naill ai mewn catrefi gofal neu yn y cartref. O'r diwedd, dyma gyfrol yn llawn awgrymiadau am weithgareddau creadigol ar gyfer y rheiny sy'n byw gyda dementia, ac yn enwedig dementia datblygedig.

*This adaptation of Chocolate Rain is aimed at workers in care homes – both 24-hour care and day-care – and in the home. It provides suggestions about creative activities for those who live with dementia, especially when the disease has progressed.*

## Mam-gu a Fi

Addas. Eleri Huws

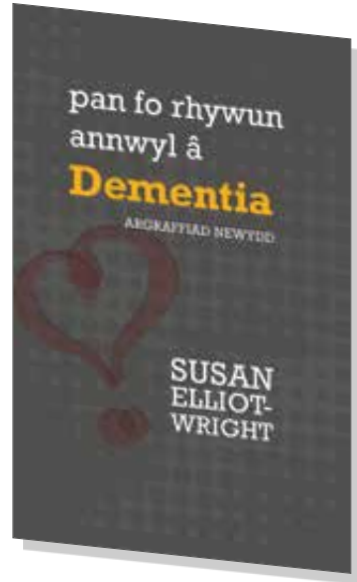
9781845216924 cm/pb

CAA Cymru

£5.99

Mae Osian yn meddwl y byd o Mam-gu, ac mae'r ddau yn cael llawer o hwyl gyda'i gilydd. Ond pan mae Mam-gu'n dechrau cael trafferth gofalu amdani ei hun, mae hi'n gorfod symud i gartref arbennig. Dyma'r llyfr stori-a-llun cyntaf erioed yn Gymraeg i drafod y cyflwr dementia o safbwynt plentyn ifanc.

*Osian thinks the world of his grandmother, and the two always have lots of fun together. But when Mam-gu starts struggling to look after herself, she has to move to a special home. This is the first Welsh-language storybook to discuss dementia from the perspective of a young child.*



## Pan Fo Rhywun Annwyl â Dementia

Susan Elliot-Wright

9781912654888 cm/pb

Graffeg

£8.99

Mae'r llyfr hwn yn trafod materion ymarferol ac emosiynol i'w hystyried os ydych chi'n amau – neu'n gwybod – bod clefyd Alzheimer neu ffurf arall ar ddementia ar rywun yr ydych chi'n ei garu. Mae'n egluro'r effaith bosibl ar eich perthynas ac arnoch chi a'r teulu, a sut i gael yr help a'r gefnogaeth angenrheidiol.

*A guide on how to cope if you are a carer, relative or close friend of someone with dementia. Practical and emotional matters are discussed, with the aim of improving the quality of life of all who are affected.*

## Rhannu Straeon am Dementia

Gol. Lucy Whitman

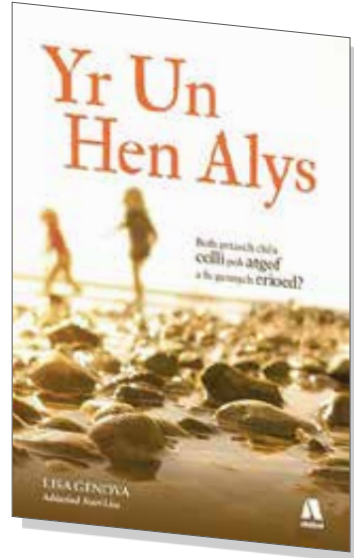
📖 9781784617486 cm/pb

Y Lolfa

£14.99

Yn y gyfrol hon mae 30 o ofalwyr o wahanol gefndiroedd yn rhannu eu profiadau o ofalu am riant, am gymar neu am ffrind sydd â dementia. Maen nhw'n siarad o'r galon am eu cariad a'u colled.

*30 carers from all walks of life and various circumstances share their experiences of caring for a parent, partner or friend who suffer from dementia. They talk from the heart about their love and loss.*



## Yr Un Hen Alys

Addas. Mari Lisa

📖 9781912261840 cm/pb

Atebol

£7.99

Pum deg mlwydd oed yw Alys pan mae'n cael ei thynnu i bwl diwaelod clefyd Alzheimer. Mae'n athro prifysgol, yn wraig, ac yn fam i dri o blant, gyda llyfrau i'w hysgrifennu, llefydd i'w gweld ac wyrion eto i'w cyfarfod.

*A Welsh adaptation of Still Alice by Lisa Genova. Alys is only 50 years old when she is diagnosed with Alzheimer's disease. She is a university professor, a wife, a mother of three, with books to write, places to see and grandchildren yet to meet.*

## Ymdopi â Phroblemau'r Cof

Dr Sallie Baxendale

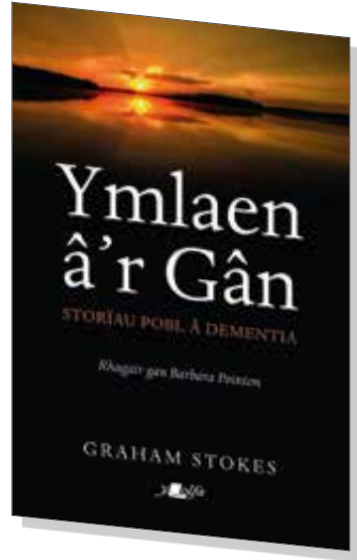
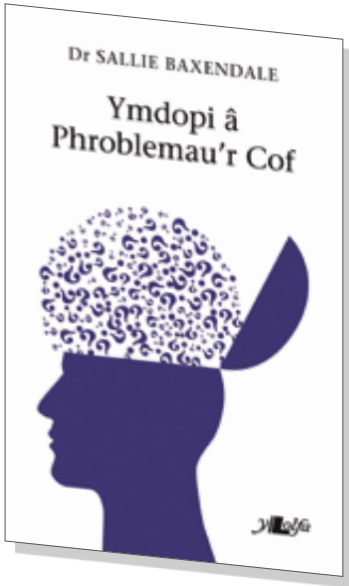
📖 9781784617318 cm/pb

Y Lolfa

£8.99

Er nad oes ateb syml i wella problemau'r cof, mae'r gyfrol hon yn trafod nifer o ffyrdd o leihau'r gofid maent yn ei achosi yn ein bywyd bob dydd.

*Although there is no simple solution to improving memory problems, this volume discusses a number of ways to reduce the distress such problems can cause in everyday life.*



## Ymlaen â'r Gân

Graham Stokes

📖 9781784618049 cm/pb

Y Lolfa

£9.99

Trwy gyfrwng 22 o storiâu grymus, mae'r llyfr hwn yn help i ni ddeall dementia yn well ac i ddeall ymddygiad rhai o'r bobl sy'n byw â'r cyflwr. Mae'r llyfr hwn i bawb – gweithwyr proffesiynol a gofawlyr o blith aelodau'r teulu fel ei gilydd – sydd am wybod rhagor am ddementia.

*A collection of 22 short stories giving a real insight into the minds of different dementia sufferers. The stories help us to understand the disease and how it affects people's behaviour. This is a book for everybody – professional workers and family members who are carers.*

## Yna Digwyddodd Rhywbeth – Stori am Dementia Cyffredin

Chris Carling

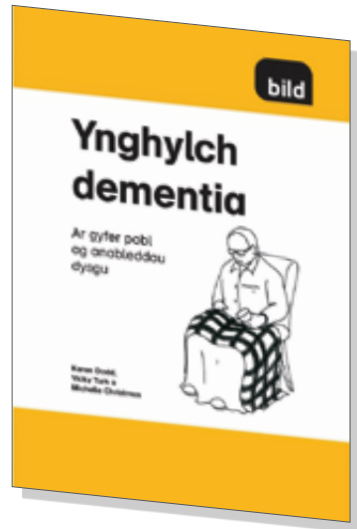
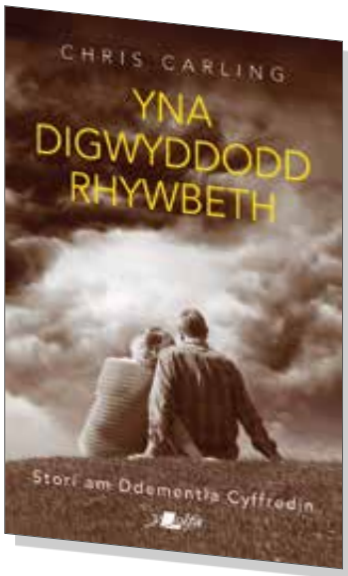
9781784617523 cm/pb

Y Lolfa

£14.99

Ofn a gorbryder. Cariad a thosturi. Tristwch a llawenydd. Gwadu ac anghrediniaeth. Blinder a diffyg amynedd. Hwyl a chwerthin. Dyma emosiynau'r rhai sydd â dementia, ynghyd ag emosiynau'r rhai sy'n gofalu amdany'n nhw. Pan fydd dementia'n taro'r teulu, dyma gychwyn ar daith arbennig, ond pwy a wŷr i ble?

*Fear and anxiety. Love and compassion. Sadness and joy. Denial and disbelief. Fatigue and impatience. Fun and laughter. These are the emotions of those who suffer from dementia, and those who care for them. When dementia strikes within a family, it is the beginning of a particular journey, but who knows where?*



## Ynghylch Dementia

Karen Dodd, Vicky Turk  
a Michelle Christmas

9781845216931 cm/pb

CAA Cymru

£8

Y llyfr cyntaf erioed yn y Gymraeg sy'n esbonio cyflwr dementia a'i symptomau i bobl sydd ag anableddau dysgu. Addasiad mewn iaith naturiol, ddealladwy gan Eleri Huws.

*The first Welsh-language book explaining dementia and its symptoms to readers with learning disabilities. A clear adaptation written in everyday language by Eleri Huws.*

## Hen Wlad fy Nhadau

Amrywiol

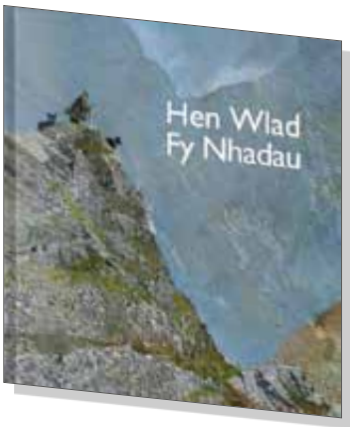
📦 9780993404931 cc/hb

Pictures to Share

£20

Blodeugerdd hyfryd o ddyfyniadau, cerddi a chaneuon Cymraeg (gydag is-deitlau Saesneg), a ddyluniwyd yn arbennig ar gyfer rhai sydd â dementia. Cynhwysir darluniau pwerus a thestun print bras, ynghyd â DVD *Ysbryd Cymru / Spirit of Wales* yn rhad ac am ddim.

*A beautiful treasury of Welsh quotations, poems and songs (with English subtitles) specifically designed for people who have dementia. A high quality book with powerful pictures and a range of large print text. This book comes with a free Ysbryd Cymru / Spirit of Wales DVD.*



# Llyfrau Cymraeg eraill sy'n gysylltiedig â dementia a chlefyd Alzheimer

## Other Welsh-language books on dementia and Alzheimer's

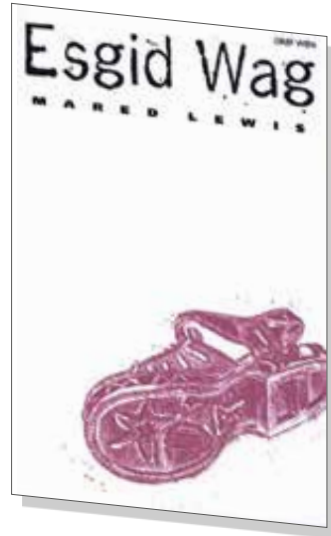
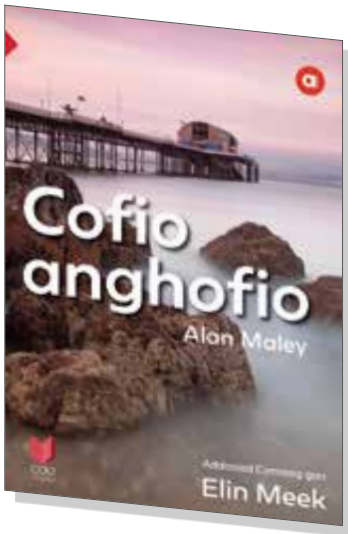
Nid yw'r llyfrau canlynol wedi eu cymeradwyo gan weithwyr iechyd proffesiynol fel rhan o'r cynllun Darllen yn Well.  
The following books have not been approved by health professionals as part of the Reading Well scheme.

### Cyfres Amdani: Cofio Anghofio

Addas. Elin Meek  
9781845216825 cm/pb  
CAA Cymru  
£8.99

Llyfr o gyfres Amdani, i ddysgwyr Lefel Uwch. Stori deimladwy am ymdrech dwy chwaer i ddod i delerau â dementia eu mam, a'i effaith ar eu bywydau.

*A book for Welsh learners, Advanced Level, from the Amdani series. The story of two sisters who try to come to terms with their mother's illness, and its effect on their own lives. A Welsh adaptation by Elin Meek of Alan Maley's Forget to Remember.*



### Esgid Wag

Mared Lewis  
9781855966468 cm/pb  
Dref Wen  
£5.99

Nofel afaelgar am wewyr personol gŵr a gwraig sy'n ymdrechu i ymdopi â dirgelwch diflaniad eu hunig ferch chwech oed ddeng mlynedd ynghynt, ac am y straen emosiynol o ofalu am berthynas hŷn sy'n dioddef o glefyd Alzheimer.

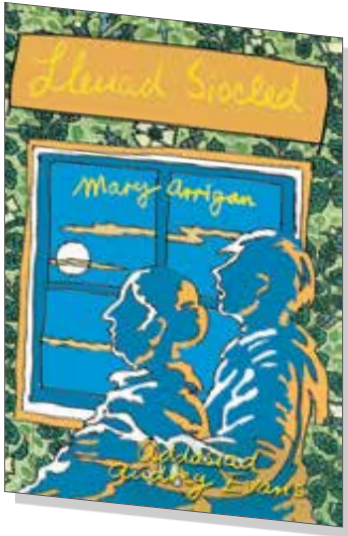
*A gripping novel about the personal anguish of a husband and wife who are struggling to cope with the mysterious disappearance of their six-year-old only daughter ten years previously, and about the emotional strain of caring for an aged relative who is suffering from Alzheimer's disease.*

## Lleuad Siocled

Addas. Audrey Evans  
9781845212049 cm/pb  
CAA Cymru  
£4.99

Mae bachgen a'i nain, sy'n dioddef o glefyd Alzheimer, yn dianc i Iwerddon. Nofel i'r arddegau sy'n gyflwyniad penigamp i'r cyflwr.

*A boy and his grandmother, who suffers from Alzheimer's, escape to Ireland. A Welsh adaptation of Chocolate Moon, a novel for young adults.*



## Llwybrau'r Cof

Elen Wyn Roberts  
9781912173143 cc/hb  
Gwasg y Bwthyn  
£15

Llyfr anrheg i'w drysori, gyda'r nod o annog y rhai sy'n dechrau colli eu cof i rannu eu hatgofion. Llyfr defnyddiol ar gyfer aelodau o'r teulu, gofawlyr a ffrindiau.

*A beautifully presented gift book which aims to help those with failing memories by encouraging them to share their lifelong memories and experiences. A useful book for family members, carers and friends.*



## Pluen

Manon Steffan Ros

9781784613181 cm/pb

Y Lolfa

£5.99

Nofel i blant hŷn ac oedolion ifainc sy'n dilyn hanes Huw wrth iddo baratoi prosiect am yr Ail Ryfel Byd dros yr haf. Ond mae pethau rhyfedd yn digwydd pan mae'n dechrau ymchwilio i gyfrinach brawd ei nain, a hithau'n dioddef o ddementia. Enillydd Gwobr Tir na n-Og 2017.

*During the school summer holidays, Huw works on his project on the Second World War, but strange things happen as he begins to explore a secret relating to his grandmother's brother in this endearing story. A novel for young adults and Tir na n-Og Award winner 2017.*



Rhestr o elusennau a sefydliadau a all fod o gymorth  
i unigolion sydd wedi cael eu heffeithio gan ddementia:

***A list of charities and organisations for anyone  
affected by any form of dementia:***



### **Age Cymru**

Llawr Gwaelod, Mariners House, Llys Trident,  
Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD  
Llinell gymorth/Helpline: 08000 223 444  
[www.ageuk.org.uk/cymru](http://www.ageuk.org.uk/cymru)

Age Cymru yw'r elusen fwyaf sy'n gweithio ar ran pobl hŷn  
yng Nghymru. Mae'n helpu pobl hŷn i osgoi tlodi, unigrwydd,  
esgeulustod a gwahaniaethu ar sail oedran.

*Age Cymru is the largest charity working on behalf of older  
people in Wales, helping them to avoid poverty, loneliness,  
neglect and discrimination.*



### **Alzheimer's Society Cymru**

16 Columbus Walk, Atlantic Wharf, Caerdydd CF10 4BY  
029 2048 0593

Llinell gymorth/Helpline: 0330 0947400  
[www.alzheimers.org.uk/about-us/wales](http://www.alzheimers.org.uk/about-us/wales)

Elusen sy'n darparu gwybodaeth a chymorth  
i bobl sydd â dementia a'u gofalwyr.

*A charity which provides information and support  
for people with dementia and their carers.*



**Arolygiaeth Gofal  
Cymru**  
Care Inspectorate  
**Wales**

### **Arolygiaeth Gofal Cymru**

Swyddfa Llywodraeth Cymru, Sarn Mynach,  
Cyffordd Llandudno LL31 9RZ  
0300 7900 126

[www.arolygiaethgofal.cymru](http://www.arolygiaethgofal.cymru)

Rheoleiddiwr annibynnol gofal cymdeithasol a gofal plant  
yng Nghymru, yn arolygu cartrefi gofal a gwasanaethau  
cymorth cartref.

*Independent regulator of social care and childcare in Wales,  
regulating and inspecting care homes and services provided  
in the home.*



### **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru/Carers Trust Wales**

**(Crossroads Care a Princess Royal's Trust for Carers ynghyd)**

Trydydd Llawr, 33–35 Heol y Gadeirlan,  
Caerdydd CF11 9HB  
0300 772 9702

[info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org)

Elusen sy'n cynnig gwasanaeth a chefnogaeth i ofalwyr di-dâl.  
*National charity committed to improving support and services  
for unpaid carers.*



### Carers Wales

Uned 5, Ynys Bridge Court, Caerdydd CF15 9SS  
029 2081 1370

[www.carersuk.org/wales](http://www.carersuk.org/wales)

Corff sy'n annog gofalwyr i adnabod eu hanghenion hwy. Mae'n cynnig gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i'r holl bobl sy'n ofalwyr di-dâl ac yn gofalu am bobl sydd â phroblemau meddygol neu broblemau eraill. Mae canghennau yn trefnu gweithgareddau, digwyddiadau cymdeithasol a llinellau cymorth i helpu gofalwyr. *An organisation that encourages carers to recognise their own needs. It offers advice and support to unpaid carers of people with problems, including medical ones. The branch organises activities and social events, and has helplines for carers.*



### Galw Iechyd Cymru/NHS Direct Wales

0845 46 47

[www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

Gwefan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol sy'n rhoi gwybodaeth amrywiol am wasanaethau lleol a chyngor ar faterion afiechyd. *The NHS website gives information on various local services as well as advice on health issues.*



### Young Dementia UK

[www.youngdementiauk.org/wales](http://www.youngdementiauk.org/wales)

Gwefan sy'n rhoi gwybodaeth am fudiadau, gwasanaethau ac elusennau ar gyfer pobl dan 65 sy'n byw gyda dementia.

*A website which gives information on organisations, services and charities for people under 65 affected by dementia.*



