

Credu Connecting Carers

Do you look after someone with a health condition and/or disability?

Then you matter too!



Credu supports Young and Adult Carers.

How Credu supports depends upon what would work for you and how (telephone / internet / in person according to the most current Covid-19 safety guidelines). Here are just some ways:

- Practical information (e.g. services for the person you look after / respite / financial benefits)
- Emotional support / counselling
- Listen to enable you to work through challenges and find ways forward that work for you
- Young and Adult Carers Groups
- Courses (e.g. first aid / manual handling / stress less / sleep easy)

ALSO – We have emergency grants to support Young and Adult Carers through winter 2020/21 with things like food / fuel / access to the internet / wellbeing.

Just get in touch and you will get a warm welcome:

Call: 01597 823800
Email: carers@credu.cymru
Facebook: www.facebook.com/creducarers
Website: www.credu.cymru



If you want to help Young / Adult Carers we welcome volunteers and donations!



the waterloo foundation*



the Tudor trust



Credu Cysylltu Gofalwyr

Ydych chi'n gofalu am rywun gyda chyflwr iechyd a/neu anabledd?

Cofiwch, rydych chi'n bwysig hefyd!



Mae Credu yn cefnogi Gofalwyr Ifainc ac Oedolion sy'n Ofalwyr.

Mae dulliau cefnogaeth Credu yn dibynnu ar beth fyddai'n gweithio ichi a sut (dros y ffôn / rhyngrwyd / neu 1:1 gan ddilyn canllawiau diogelwch diweddaraf Covid-19). Gweler isod rhai o'r ffyrdd y gallwn helpu:

- Gwybodaeth ymarferol (e.e. gwasanaethau ar gyfer yr unigolyn rydych yn gofalu amdano / gofal seibiant / budd-daliadau ariannol)
- Cefnogaeth emosiynol / cyngor
- Gwrando arnoch i'ch galluogi i weithio drwy heriau a chael hyd i atebion sy'n addas ichi
- Grwpiau i Ofalwyr Ifainc ac Oedolion sy'n Ofalwyr
- Cysiau (e.e. cymorth cyntaf / trin a thrafod â llaw / lleihau straen / cysgu'n dda)

HEFYD - Mae grantiau brys ar gael i gefnogi Gofalwyr Ifainc ac Oedolion sy'n Ofalwyr yn ystod Gaeaf 2020/21 gyda phethau megis bwyd / tanwydd / mynediad at y rhyngrwyd / llesiant.

Cysylltwch – rydych yn sicr o gael croeso cynnes:

Ffôn: 01597 823800

Ebost: carers@credu.cymru

Facebook: www.facebook.com/creducarers

Gwefan: www.credu.cymru



Os hoffech helpu Gofalwyr Ifainc / Oedolion sy'n Ofalwyr rydym yn croesawu gwirfoddolwyr a rhoddion!



Bwrdd Partneriaeth
Ranbarthol Powys
Iechyd a Gofal
Cymdeithasol



Powys Regional
Partnership Board
Health and
Social Care

**YMDDIRIEDOLAETH
GOFALWYR
CYMRU**

the **waterloo** foundation



the **Tudor** trust

