

Creu cenhedlaeth sy'n ystyriol o ddementia

Pecyn cymorth i athrawon
ar gyfer dysgwyr rhwng
5 a 7 oed



Pwysig: Gadewch i ni wybod am eich Ffrindiau Dementia newydd

Oeddech chi'n gwybod bod cwblhau'r gweithgareddau hyn yn creu Ffrindiau Dementia?

Mae Ffrind Dementia yn rhywun sydd wedi dysgu am ddementia ac yn ymrwymo i weithredu er mwyn helpu pobl efo'r cyflwr i fyw'n dda yn eu cymuned.

Ar ôl i chi gwblhau'r gweithgareddau hyn, **cofiwch ddweud wrthym faint o Ffrindiau Dementia newydd rydych chi wedi'u gwneud**. Cofiwch hefyd i ofyn am fathodynau pin a chardiau gweithredu Ffrindiau Dementia rhad ac am ddim, trwy e-bostio youngpeople@alzheimers.org.uk

- ① **Eich enw**
- ② **Enw'ch ysgol / grŵp ieuenctid / sefydliad**
- ③ **Nifer y Ffrindiau Dementia rydych chi wedi'u gwneud**
- ④ **Dewisol:** Rhannwch eich stori gyda ni! Dywedwch wrthym sut y gwnaethoch chi ddefnyddio'r adnoddau hyn a gadewch i ni wybod sut y daethoch o hyd iddynt


Sylwch ar y canlynol wrth ddefnyddio'r adnodd hwn:

- I wneud Ffrindiau Dementia, gwnewch yn siŵr bod yr holl weithgareddau wedi'u cwblhau.
- Mae'r ystod oedran a awgrymir yn gynghorol. Mae croeso i chi addasu i oedrannau eraill rydych chi'n teimlo sy'n berthnasol.
- Mae'r Alzheimer's Society yn berchen ar y deunydd hwn ac mae ganddynt hawlfraint arno.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch, cysylltwch gyda youngpeople@alzheimers.org.uk

Diolch am helpu pobl sydd wedi'u heffeithio gan ddementia i fyw'n dda.

Cynnwys

Cyflwyniad	3
Pam mae dementia'n berthnasol i bobl ifanc?	3
Ffeithiau am ddementia	3
Nodiadau i athrawon	4
Crynodeb o'r gwersi a'r deunyddiau atodol	5
Gweithredu fel ysgol gyfan	6
Gosod rheolau sylfaenol	7
<hr/>	
 Gwers un	8
Deall y cof a chyflwyniad i ddementia	8
Gwers un atodiad	12
<hr/>	
 Gwers dau	15
Dementia yn y gymuned	15
Gwers dau atodiad	17
<hr/>	
 Mwy o weithgareddau a chynyddu ymwybyddiaeth	21
Cynyddu ymwybyddiaeth	22
Bocsys atgofion	23
Dyfeisiwch eich technoleg eich hun i helpu	24
Codi arian	26
Cefnogi'r cwricwlwm	27
Enghraifft o lythyr i rieni a gofalwyr	28
<hr/>	
 Gwybodaeth ddefnyddiol	29
<hr/>	

Cyflwyniad

Pam mae dementia'n berthnasol i bobl ifanc?

Mae bron un o bob tri pherson ifanc yn adnabod rhywun sydd â dementia. Wrth i'r boblogaeth heneiddio a nifer y bobl sy'n byw gyda dementia gynyddu, mae'n debyg y bydd yn effeithio ar fwy a mwy o bobl ifanc drwy eu teuluoedd a'u ffrindiau. Mae Cymdeithas Alzheimer yn awyddus i greu cenhedlaeth sy'n ystyriol o ddementia gan gynorthwyo pobl ifanc i ddeall dementia heddiw ac i weithredu mewn ffordd gadarnhaol arno.

Mae addysgu pobl ifanc am ddementia'n gallu helpu i leihau'r stigma a gwella'u dealltwriaeth. Mae newid agweddau pobl a gwella'u gwybodaeth yn gallu helpu i leihau'r unigrwydd a'r teimlad o fod wedi'u hynysu'n gymdeithasol mae llawer o bobl â dementia'n ei deimlo.

Drwy addysgu pobl ifanc am ddementia, gallan nhw ddysgu am y broses o ddiogelu eu lles eu hunain ac am bwysigrwydd dewis ffordd iach o fyw sy'n cynnwys diet ac ymarfer corff – sef y pethau mae tystiolaeth wedi dangos sy'n ffactorau risg i ddementia.

Drwy ddysgu, bydd pobl ifanc yn dod yn fwy ymwybodol o bwysigrwydd rôl y gofalwr, materion moesegol, a'r problemau sy'n codi wrth i boblogaeth heneiddio. Bydd hefyd yn eu hannog i ddod yn ddinasyddion sy'n fwy gweithgar a chyfrifol.

Ffeithiau am ddementia

- Mae'r term dementia'n disgrifio set o symptomau sy'n gallu cynnwys colli'r cof ac anawsterau wrth symud, datrys problemau neu gyfathrebu.
- Mae dementia'n cael ei achosi pan mae clefydau fel clefyd Alzheimer neu gyfres o strociau'n niweidio'r ymennydd.
- Bydd effeithiau a symptomau dementia'n cynyddu ac yn gwaethygu dros amser.
- Er bod dementia'n effeithio'n bennaf ar bobl hŷn, nid yw'n rhan naturiol o'r broses o heneiddio.
- Mae'n bosibl i rywun fyw'n dda gyda dementia.
- Mae 850,000 o drigolion y Deyrnas Unedig yn byw gyda dementia, a'r rhagolygon yw y bydd y ffigwr yn codi i ddwy filiwn erbyn 2051, os nad oes rhywbeth yn cael ei wneud.

Mae bron un o bob tri pherson ifanc yn adnabod rhywun sydd â dementia.

Nodiadau i athrawon

Cafodd yr adnoddau hyn eu datblygu i helpu ysgolion i fynd i'r afael â rhai o'r camsyniadau cyffredin sydd gan bobl ynglŷn â dementia. Mae'r adnoddau'n cynnig syniad o natur bywyd rhywun sy'n byw gyda dementia. Mae ymarferion ynddyn nhw sydd â'r nod o leihau stigma a hybu cyfleoedd i'r dysgwyr ryngweithio â phobl mae dementia'n effeithio arnyn nhw. Mae'r adnoddau'n barod i'w defnyddio mewn gwersi. Er eu bod nhw'n canolbwyntio'n bennaf ar Addysg Personol a Chymdeithasol / Iechyd a Lles / Datblygiad Personol a Chymdeithasol, mae cysylltiadau hefyd â rhannau eraill o gwricwlwm cenedlaethol Cymru ar gyfer dysgwyr rhwng 5 a 7 oed, gan gynnwys Cymraeg a Saesneg, Celf a Dylunio, Gwyddoniaeth a Mathemateg. Mae mwy o wybodaeth am y ffyrdd mae'r adnoddau hyn yn ategu'r cwricwlwm cenedlaethol yn y dolenni â'r elfennau o'r cwricwlwm (tudalen 27).

Mae eu dull hyblyg yn caniatáu i'r gwahanol ysgolion ddefnyddio'r adnoddau hyn yn ôl eu dymuniad. Fe allai hyn amrywio o fod yn wers neu'n wasanaeth un tro'n unig, i fod yn rhan o raglen o waith neu'n ffordd o greu diwrnod ymestyn profiad. Mae'n bosibl addasu'r adnoddau fel eu bod yn cynnwys dewis o weithgareddau ychwanegol i gynnig heriau pellach, neu i weddu i'r ysgol ac i anghenion ei dysgwyr.

Mae'r adnoddau hyn yn rhoi gwybodaeth ddefnyddiol i staff addysgu i helpu'r dysgwyr yn yr ystafell ddosbarth. Gall yr ysgol ddefnyddio'r wybodaeth hefyd i roi cyhoeddusrwydd i'r gwaith mae'r dysgwyr yn ei wneud er mwyn cynyddu ymwybyddiaeth rhieni a gofalwyr. Mae hybu'r cysylltiadau rhwng yr ysgol a'r cartref yn bwysig, ac mae'r adnoddau hyn yn cynnig cyfleoedd i rieni a gofalwyr gyfrannu at waith y plant, er enghraifft, gweithgaredd y bocs atgofion, gwasanaethau yn yr ysgol neu ddigwyddiadau codi arian.

Rydym yn awyddus bob amser i glywed am y pethau rydych chi'n eu gwneud yn eich ysgol, neu i gynnig cymorth i chi yn ôl y galw. Os oes unrhyw gwestiynau gennych neu os ydych yn awyddus i ddweud wrthym am eich project neu i ofyn am fwy o wybodaeth, cysylltwch â: youngpeople@alzheimers.org.uk

Defnyddio'r set o adnoddau fel ffordd o gael mwy o gymorth:

Os bydd aelod ychwanegol o staff (fel cynorthwydd addysgu a dysgu) yn bresennol yn ystod y wers, bydd o help os bydd gan y cynorthwydd gopi o gynllun y wers a'r gweithgareddau. Efallai gall y cynorthwydd helpu hefyd i addasu ffurf y wers ar gyfer dysgwyr Anghenion Addysgu Arbennig ac Anabled ac i addasu'r adnoddau yn ôl y galw. Darllenwch yr awgrymiadau ar waelod cynllun pob un o'r gwersi i gael mwy o syniadau o ran hybu dysgu cynhwysol.

Crynodeb o'r gwersi a'r deunyddiau atodol:

Nod y ddwy wers a'r gwahanol weithgareddau pellach yw galluogi'r dysgwyr i wneud cynnydd ac i wella'u gwybodaeth am ddementia a'u dealltwriaeth o'r cyflwr. Ond nid oes rhaid dilyn unrhyw drefn wrth addysgu'r gwahanol wersi. Mae'n bosibl addasu adnoddau'r gwersi a'r deunyddiau atodol sy'n mynd gyda nhw er mwyn creu gweithgareddau hyblyg sy'n gweddu i'r dosbarth ac i'w hanghenion.

Mae'r holl ddeunyddiau atodol i'w cael yn atodiad pob un o'r gwersi.

Gwers	Crynodeb o'r wers	Adnoddau a deunyddiau atodol
<p>Un: Deall y cof a chyflwyniad i ddementia</p>	<p>Bydd y wers hon yn helpu'r dysgwyr i ddeall:</p> <ul style="list-style-type: none"> natur y cof a'r ffordd y mae'n gweithio beth yw dementia a beth yw ei berthynas â'r cof 	<p>Atodiad 1: Yr Ymennydd – tudalen 13</p> <p>Taflen Gweithgaredd 1: Trefnu Tasgau Cyffredin o Ddydd i Ddydd – tudalen 14</p>
<p>Dau: Dementia yn y gymuned</p>	<p>Bydd y wers hon yn helpu'r dysgwyr i:</p> <ul style="list-style-type: none"> ddeall y mathau o anawsterau y gallai pobl â dementia eu cael deall y ffyrdd mae dementia'n effeithio ar y teulu cyfan adnabod ffyrdd y gallai cymunedau gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia 	<p>Atodiad 2: Stori'r Bocs Atgofion – tudalen 18</p> <p>Taflen Gweithgaredd 2: Bocsys Atgofion – tudalen 20</p>
<p>Dementia yn yr ysgol: Mwy o weithgareddau a chynyddu ymwybyddiaeth</p>	<p>Gweithgareddau a phrojectau sydd â'r nod o wella dealltwriaeth a chynyddu ymwybyddiaeth o ddementia drwy wneud gweithgareddau ymarferol sy'n cwmpasu sawl rhan o'r cwricwlwm, a chyfleoedd i'r ysgol gyfan gymryd rhan mewn gweithgareddau codi arian</p>	<p>Opsiynau'r gweithgaredd:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cynyddu ymwybyddiaeth Bocsys atgofion Dyfeisiwch eich technoleg eich hun i helpu Codi arian

Ar ben hynny, anogir yr ysgolion i gysylltu â'r rhieni neu'r gofalwyr i ddweud wrthyn nhw y bydd yr ysgol yn cyflwyno gwersi ar ddementia ac i sôn am y gwaith mae Cymdeithas Alzheimer yn ei wneud. Pwrpas gwneud hyn yw sicrhau bod digon o gefnogaeth ar gael i'r dysgwyr. Fe allai'r ysgol hyrwyddo'r gwersi yn ei chylchlythyr neu gynnal gwasanaethau boreol, neu fe allai anfon llythyr at rieni neu ofalwyr y dysgwyr a fydd yn bresennol yn y gwersi. Rydym yn falch iawn pan fydd rhieni'n fodlon cynorthwyo gydag unrhyw waith cartref neu mewn gweithgareddau cynyddu ymwybyddiaeth.

Gweithredu fel ysgol gyfan

Mae rhai syniadau'n dilyn ar gyfer cynnwys dementia fel thema ddysgu ym mhob un o bynciau'r cwricwlwm, a ffyrdd o wneud dementia'n fwy perthnasol ym mhob agwedd ar amgylchedd yr ysgol. Mae'r syniadau ar gyfer gweithgareddau wedi'u rhestru isod yn ôl maes pwnc.

Pwnc	Dull gweithredu
Cymraeg / Saesneg – iaith a llythrennedd	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cynnal cystadleuaeth ysgrifennu creadigol sydd wedi'i seilio ar hanes bywyd aelod oedrannus o'r teulu. ■ Ysgrifennu cerddi sydd wedi'u seilio ar y cof.
Mathemateg / Rhifedd	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dylunio gêm cardiau cofio. ■ Ymchwilio i rai ffeithiau rhifyddol ar ddementia a'u cyflwyno ar ffurf poster.
Addysg Gorfforol	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dysgu sut mae ymarfer corff yn gallu helpu i leihau'r risg o ddioddef cyflwr fel dementia. ■ Gwneud gweithgareddau fel bowlïo gyda phobl hŷn.
Daeryddiaeth / Hanes / Y byd o'n Hamgylch / Astudiaethau Cymdeithasol	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cyfweld rhai o drigolion yr ardal i'w holi am y ffyrdd mae'r gymuned ac amgylchedd yr ardal wedi newid, a'u hatgofion am yr ardal o'r adeg yr oedden nhw'n blant.
Cerdd a Drama	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dysgu am y ffyrdd y gall cerddoriaeth helpu pobl i gofio am bethau. ■ Dysgu hen ganeuon traddodiadol a'u perfformio mewn sesiwn Singing for the Brain neu o flaen grŵp cymunedol.
Celf a Dylunio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dylunio gwaith celf sy'n rhoi syniad sut oedd cymuned yr ardal yn edrych 50 neu 100 o flynyddoedd yn ôl. ■ Creu llyfrau neu weithiau collage cofio ar gyfer eich teulu ac ar sail eu hatgofion.
Dylunio a Thechnoleg	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dylunio dyfais dechnoleg gynorthwyol.
Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dysgu am elusennau sy'n helpu'r aelodau hŷn o'r gymuned a dysgu am y gwaith y mae'r elusennau'n ei wneud.

Gosod rheolau sylfaenol

 10 munud

Mae disgwyl i'r dysgwyr sy'n gwneud llawer o'r gweithgareddau sydd yn y pecyn hwn o adnoddau i roi eu syniadau a'u barn ar y dasg o fyw gyda dementia. Atgoffwch y dosbarth fod posibilrwydd fod un o leiaf o'r dysgwyr sy'n bresennol yn y wers yn adnabod rhywun sy'n byw gyda dementia, neu efallai ei fod wedi colli rhywun a oedd â dementia. Mae'n bwysig bod pawb yn teimlo eu bod yn cael eu parchu a bod yr ystafell ddosbarth yn lle diogel.

Ymhlith y rheolau sylfaenol y gallech chi fod yn awyddus i'w hybu a'u hyrwyddo mae:

- Gwrando ar bobl pan maen nhw'n siarad
- Parchu barn a safbwynt pawb arall
- Codi llaw i ddangos eich bod yn awyddus i gyfrannu at y wers
- Defnyddio geiriau caredig yn unig.

Gallech chi roi system goleuadau traffig i bob un o'r dysgwyr. Gallan nhw ddefnyddio'r cardiau i ddangos eu bod yn teimlo'n iawn (golau gwyrdd), yn teimlo ychydig yn bryderus (golau oren), neu eu bod yn awyddus i adael yr ystafell ddosbarth am eu bod yn cael loes (golau coch). Fe allai'r dysgwyr ddefnyddio'r system goleuadau traffig drwy osod y cardiau o'r lliw priodol ar eu desgiau.

Ein cyngor yw osgoi hanesion personol fel arfer ond bydd y rheol honno'n dibynnu ar yr athrawon unigol. Atgoffwch y dysgwyr fod croeso iddyn nhw rannu eu teimladau personol ag aelod o dîm bugeilio'r ysgol os yw cynnwys y gwersi'n gwneud iddyn nhw bryderu neu gynhyrfu o achos sefyllfa aelod o'r teulu. Ar ben hynny, os yw'r dosbarth yn awyddus i gael cyngor a chefnogaeth neu fwy o wybodaeth am ddementia ac am y gwaith mae Cymdeithas Alzheimer yn ei wneud, gallan nhw fynd i wefan y gymdeithas (alzheimers.org.uk),

**Unedig
Yn Erbyn
Dementia**



Am fwy o wybodaeth a chyngor cysylltwch â'r llinell gymorth genedlaethol ar ddementia
0300 222 1122

1

Gwers un: Deall y cof a chyflwyniad i ddementia



 45 munud

Amcanion y dysgu

Bydd y wers hon yn helpu'ch dosbarth i ddysgu am:

- Y ffordd rydym angen ein cof yn ein bywydau o ddydd i ddydd
- Y ffordd rydym yn defnyddio'r ymennydd yn ein bywydau o ddydd i ddydd i gyflawni gwahanol dasgau
- Dementia a'r ffyrdd mae'r clefyd yn effeithio ar gof y bobl hynny sy'n byw gyda dementia.

Canlyniadau'r dysgu

Bydd y dysgwyr yn deall:

- Natur y cof a'r ffordd y mae'n gweithio
- Natur dementia a'i berthynas â'r cof.

Deunyddiau'r wers

- Rhwng pump ac wyth o eitemau cyffredin
- Hambwrdd
- Lliain sychu llestri
- Diagram 'Yr Ymennydd' (Atodiad, tudalen 13)
- 'Taflen 'Trefnu Tasgau Cyffredin o Ddydd i Ddydd' (Taflen gweithgaredd 1, tudalen 14).



10 munud

Ysgogi'ch meddyliau!

Pwrpas y gweithgaredd hwn yw dechrau cyflwyno'r syniad o'r cof i'r dosbarth. Esboniwch wrth y dosbarth y byddan nhw'n cael munud cyfan i edrych ar bump o eitemau ar hambwrdd. Yna byddwch chi'n tynnu un o'r eitemau o'r set.

Dywedwch wrth y dysgwyr y bydd gofyn iddyn nhw geisio cadw'r eitemau yn eu cof er mwyn enwi'r un sydd ar goll. Gwnewch yr un gweithgaredd sawl gwaith. Gallwch chi gynyddu nifer yr eitemau, yn unol â gallu'r dysgwyr.

Yna gofynnwch y cwestiynau canlynol i'r dosbarth:

C: Sut oeddech chi'n cofio'r gwahanol eitemau oedd ar yr hambwrdd?

C: Pa agweddau ar y gweithgaredd oedd yn anodd?

I helpu'r dysgwyr gyda'r gweithgaredd cychwynnol hwn, gallech ystyried:

- Dangos lluniau ar y bwrdd gwyn o'r eitemau sydd ar yr hambwrdd. Gallech chi gynnwys ychydig o eitemau ychwanegol, ond y nod yw helpu'r dysgwyr i ddefnyddio'r delweddau i adnabod yr eitem sydd ar goll

Er mwyn ymestyn y gweithgaredd cychwynnol neu ei wneud yn fwy heriol, gallech ystyried:

- Tynnu un o'r eitemau oddi yno ac aildrefnu'r rhai sydd ar ôld
- Tynnu dwy eitem oddi yno
- Cynyddu nifer yr eitemau – gall y dosbarth weithio mewn timau i ysgrifennu enwau gymaint o'r eitemau ag y maen nhw'n cofio'u gweld.





25 munud

Prif weithgareddau

Esboniwch wrth y dosbarth y bydd y gweithgaredd nesaf yn eu helpu i ddeall gwaith yr ymennydd a'r anawsterau a allai godi pan fydd rhannau o'r ymennydd yn stopio gweithio.

Cyflwynwch y gair 'cof', ac esboniwch fod y cof yn ein helpu i wybod pwy ydyn ni, ble'r ydyn ni a'r pethau rydyn ni'n eu gwneud.

Gwahoddwch bob dysgwr i ofyn y cwestiwn canlynol i'w bartner ac i drafod yr atebion:

C: 'Wyt ti'n gallu meddwl am adegau pan fyddwn ni'n defnyddio'n cof bob dydd?'

Bydd y dosbarth yn mynd ati wedyn i rannu eu syniadau, gan eu defnyddio i greu rhestr (neu fap meddwl) o'r adegau y byddwn ni'n defnyddio'n cof – byddwch chi'n cyfeirio at y rhestr (neu'r map) yn hwyrach yn y wers. Gofynnwch i'r dysgwyr ysgrifennu ar fyrddau gwyn unigol enw'r rhan o'r corff sy'n rheoli'r cof. Os bydd y dysgwyr angen help, gallan nhw weithio gyda phartner. Pan fydd y dosbarth wedi sylweddoli mai'r ymennydd sy'n rheoli'r cof, dangoswch y diagram 'Yr Ymennydd' (Atodiad 1), sy'n dangos bod gwahanol rannau o'r ymennydd yn rheoli gwahanol bethau.

Cyflwynwch y term 'dementia' i'ch dosbarth. Esboniwch mai clefydau'n niweidio'r ymennydd sy'n achosi dementia. Mae'r niwed yn gwneud cofio pethau'n fwy anodd ac mae pethau fel symud, datrys problemau neu gyfathrebu'n gallu bod yn anodd hefyd. Bydd y problemau hyn yn gwaethygu dros amser.

Dylech chi dynnu sylw'r dysgwyr at nifer o wahanol bwyntiau:

- Er bod dementia'n effeithio ar bobl hŷn yn bennaf, nid yw'n rhan naturiol o'r broses o heneiddio.
- Allwch chi ddim 'dal' dementia oddi ar bobl eraill – nid yw'n debyg i annwyd neu frech yr ieir.
- Os yw'r dysgwyr yn adnabod rhywun sydd â dementia, y clefyd sy'n achosi'r newidiadau maen nhw'n eu gweld – nid oes pwrpas gweld bai ar unrhyw un.
- Er gwaethaf yr anawsterau hyn, mae'n dal yn bosibl i rywun fyw'n dda gyda dementia.

Esboniwch wrth y dysgwyr fod cyflawni tasgau cyffredin o ddydd i ddydd fel paratoi brecwast a gwisgo amdanoch yn gallu achosi mwy o ddryswch nag arfer i rywun sydd â dementia. Tawelwch feddyliau'r dysgwyr drwy ddweud bod pobl yn aml yn anghofio pethau ac yn drysu ar brydiau, a bod hynny'n gwbl normal. Ond mae'r dryswch ac anghofio pethau'n digwydd yn amlach i rywun â dementia. Rhowch gopi i bob dysgwr o'r daflen 'Trefnu Tasgau Cyffredin o Ddydd i Ddydd' (Taflen Gweithgaredd 1). Esboniwch fod y rhain yn dasgau a allai fod yn fwy anodd i rywun â dementia. Esboniwch wrth y dosbarth fod disgwyl iddyn nhw osod y lluniau yn ôl y drefn o wneud rhai tasgau syml.

Gallwch chi herio'r disgyblion mwy abl i ddefnyddio'r lluniau sydd yn Nhaflen Gweithgaredd 1 fel ysbrydoliaeth i ysgrifennu cyfres o gyfarwyddiadau syml ar gyflawni tasgau cyffredin: gall y tasgau amrywio o rai syml fel brwsio dannedd i rai â mwy o gamau, fel gwisgo amdanoch neu baratoi brechdan.

Nodiadau athro

Mae dementia'n cael ei achosi pan mae clefydau fel clefyd Alzheimer neu gyfres o strociau'n niweidio'r ymennydd. Mae hyn yn arwain at gollir cof ac anawsterau wrth symud, datrys problemau neu gyfathrebu. Mae effeithiau a symptomau dementia'n cynyddu ac yn gwaethygu dros amser. Er bod dementia'n effeithio'n bennaf ar bobl hŷn, nid yw'n rhan naturiol o'r broses o heneiddio.



10 munud

Y dosbarth cyfan

Gofynnwch i rai o'r dysgwyr sôn wrth y gweddill am eu cyfarwyddiadau. Fel dosbarth, ewch ati i drafod y posibilrwydd fod rhywun yn cael mwy o drafferth deall y byd o'i gwmpas, am fod demtia arno. Efallai nad yw ei gof gystal ag yr oedd ac mae'n gallu cymysgu trefn set o gyfarwyddiadau. Cyfeiriwch yn ôl at y rhestr o'r adegau y byddwn ni'n defnyddio'n cof, sef y rhestr a gafodd ei llunio ar ddechrau'r wers. Awgrymwch fod tynnu lluniau o'r cyfarwyddiadau, neu eu hysgrifennu ar bapur, yn ffyrdd o helpu rhywun sy'n byw gyda demtia i gyflawni tasg mae'n cael trafferth ei gwneud.

I orffen y wers, gofynnwch i'r dysgwyr siarad â'u partneriaid am:

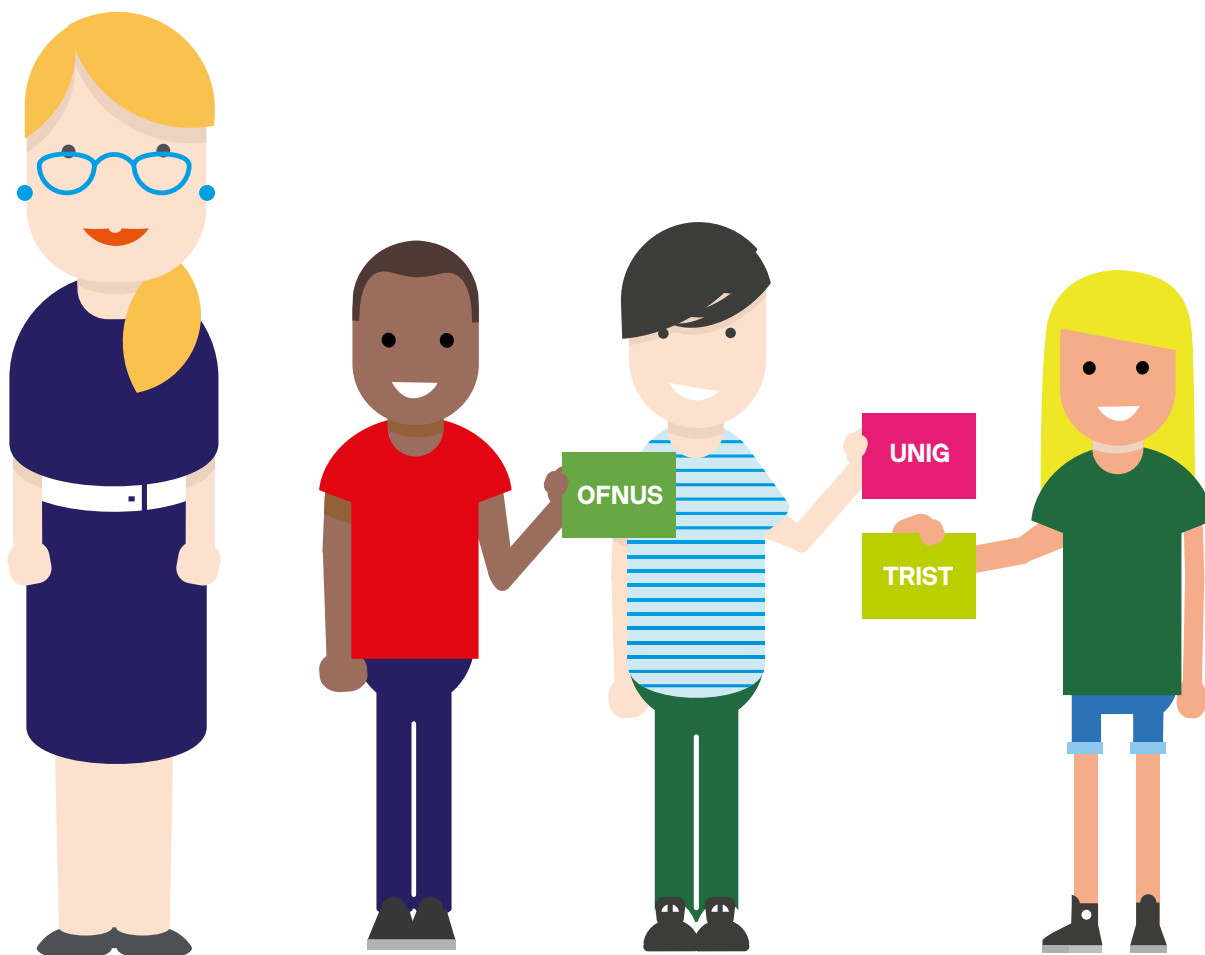
- C:** Beth wyt ti'n ei wneud i dy helpu i gofio pethau?
- C:** Pa bethau neu gemau allet ti eu chwarae i dy helpu i gofio'n well? (Er enghraifft, mnemonigion [cofeiriau]).

Dewch â'r wers i ben drwy drafod eich syniadau fel dosbarth am y ffyrdd y gallwn ni ein helpu ein hunain i gofio pethau.

Heriau pellach

Fe allai'r disgyblion ddychmygu eu bod nhw ar drip ysgol i le newydd, a bod un disgybl wedi cael ei wahanu o weddill y dosbarth. Gofynnwch i'r disgyblion ddychmygu sut y byddai'r un disgybl yna'n teimlo pan mae pawb a phopeth o'i gwmpas yn ddieithr. (Gallai'r atebion gynnwys: ofnus, pryderus, trist, llawn dryswch, unig, dig).

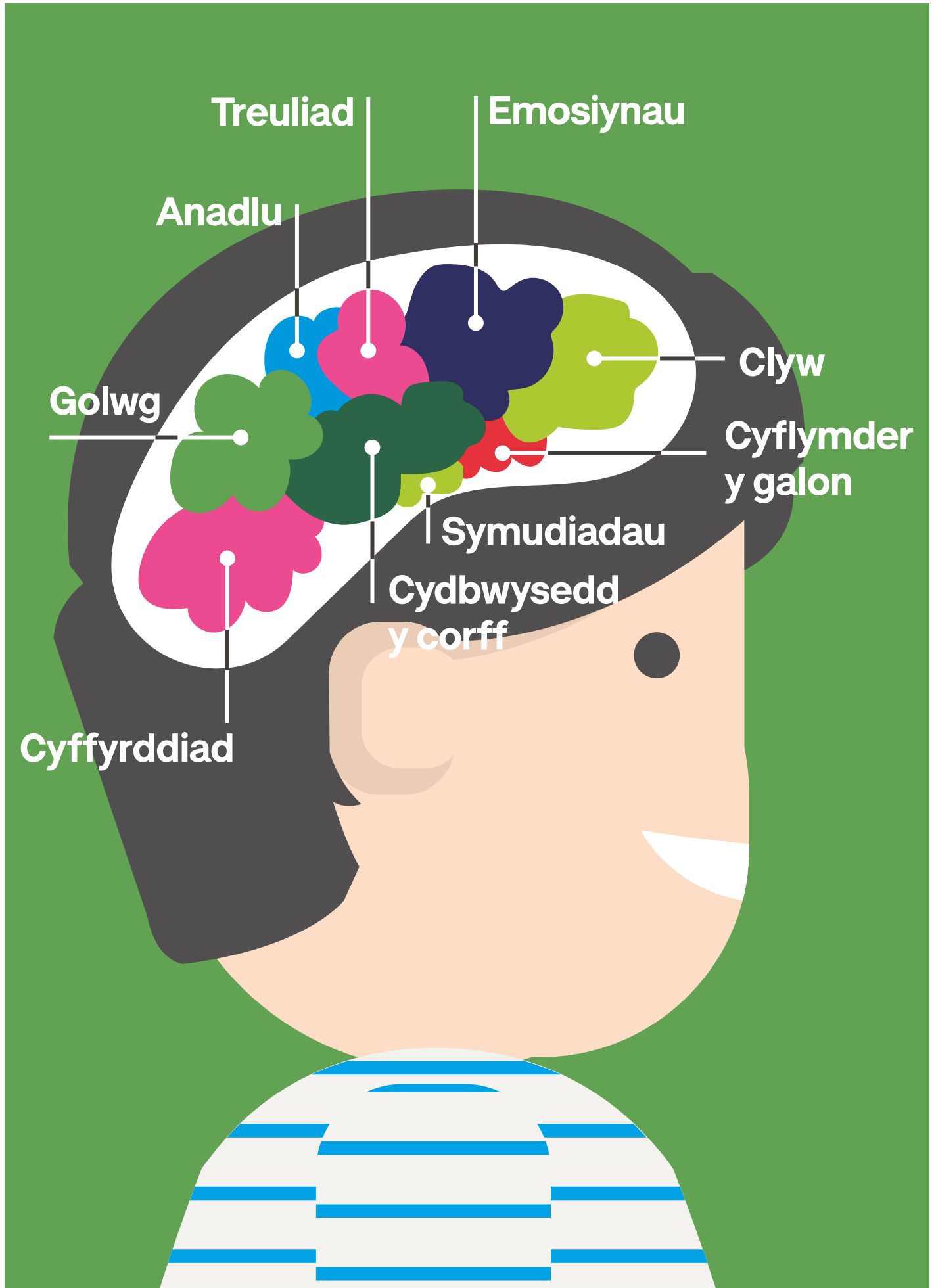
Ar ôl gorffen gwneud hyn, esboniwch mai'r math yma o deimladau sy'n effeithio ar rai pobl â demtia, pan maen nhw mewn manau neu sefyllfaoedd nad ydyn nhw'n eu cofio. Pwysleiswch y ffyrdd y gallai'r disgyblion helpu rhywun a allai fod yn cael trafferth, er enghraifft: dweud wrth riant neu warcheidwad, gwenu, bod yn amyneddgar.




Gwers un atodiad:

Yr Ymennydd	13
Taflen gweithgaredd un: Trefnu Tasgau Cyffredin o Ddydd i Ddydd	14

Yr Ymennydd




Taflen gweithgaredd un: Trefnu Tasgau Cyffredin o Ddydd i Ddydd



Helpwch i drefnu'r tasgau hyn drwy ysgrifennu'r rhif cywir dan y llu.

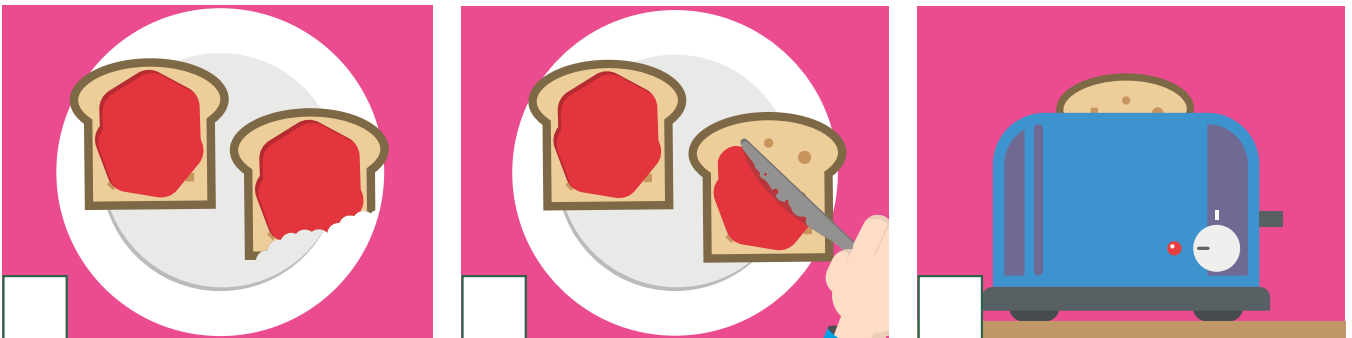
A.



B.



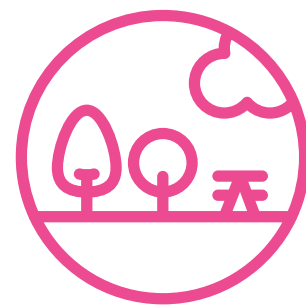
C.



Nawr tynnwch dri llun yn eu trefn, er mwyn dangos sut mae paratoi brechdan.

2

Gwers dau: Dementia yn y gymuned



 45 munud

Amcanion y dysgu

Bydd y wers hon yn helpu'ch dosbarth i ddysgu am:

- Natur bywyd rhywun sydd â dementia a'r ffyrdd y gall ei deulu ei helpu o ddydd i ddydd.
- Y ffyrdd mae dementia'n effeithio ar fywydau pobl o ddydd i ddydd, a'r pethau y gall disgyblion eu gwneud i helpu rhywun a allai fod yn cael y math yma o anawsterau cyson.
- Cynyddu ymwybyddiaeth pobl eraill am ddementia yn ein cymdeithas.

Canlyniadau'r dysgu

Bydd y dysgwyr yn deall:

- Y mathau o anawsterau mae pobl â dementia efallai'n eu cael.
- Y ffyrdd mae dementia'n effeithio ar y teulu cyfan.
- Y ffyrdd y gall cymunedau fod yn gefn i bobl sy'n byw gyda dementia.

Deunyddiau'r wers

- Offeryn taro (dewisol)
- 'Stori'r Bocs Atgofion' (Atodiad, tudalen 18)
- 'Bocsys Atgofion' (Taflen gweithgaredd 2, tudalen 20)
- Papur plaen
- Pennau / pensiliau lliwio
- Lluniau wedi'u torri o gylchgronau (dewisol)
- Bocsys esgidiau (dewisol)

 10 munud

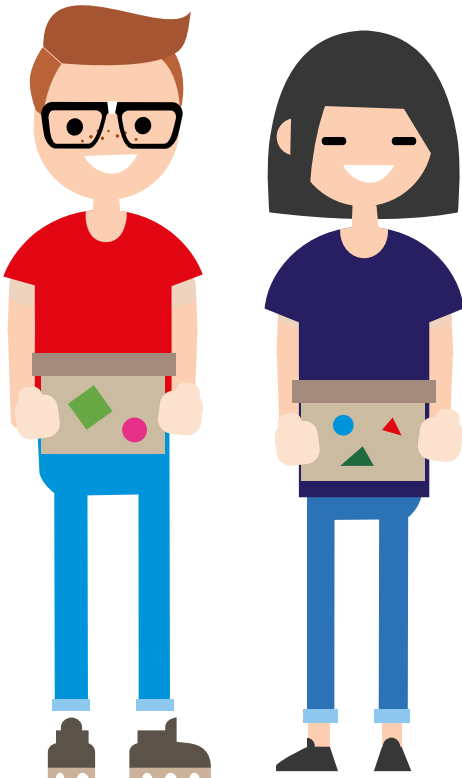
Ysgogi'ch meddyliau!

Pwrpas y gweithgaredd cychwynnol yma yw atgoffa'r disgyblion am y wers gyntaf ac am natur dementia a'r ffyrdd y mae'n effeithio ar y cof. Defnyddiwch offeryn taro neu eich dwylo'n clapio i greu patrwm syml y bydd eich dosbarth yn ei ailadrodd. Gwnewch y patrwm yn fwy heriol yn raddol.

Yna gofynnwch i'r dosbarth:

C) Beth ydych chi wedi'i ddefnyddio i gofio'r patrwm?

Trafodwch y ffaith eu bod nhw wedi defnyddio'u cof i gofio'r patrwm. Yna atgoffwch y dysgwyr fod dementia'n gallu effeithio ar y cof, yn ogystal ag ar bethau eraill mae'r ymennydd yn eu rheoli. Rhannwch y dosbarth yn grwpiau. Heriwch y gwahanol grwpiau i ddefnyddio'r wybodaeth o'r wers gyntaf i restru tasgau dyddiol cyffredin y mae dementia'n gallu effeithio arny'n nhw pan mae'r ymennydd yn drysu ac yn cymysgu elfennau gwahanol dasgau fel gwisgo amdanoch a brwsio'ch dannedd.



 25 munud

Prif weithgareddau

Darllenwch 'Stori'r Bocs Atgofion'. Diweddglor stori yw'r bachgen bach yn paratoi i fynd i gasglu eitemau i greu bocs atgofion ar gyfer ei Fam-gu sy'n byw gyda dementia.

Trafodwch deimladau Jac yn y gwahanol gamau o'r stori, gan roi sylw arbennig i'r ffordd y byddai Jac wedi teimlo'n well ar ôl trafod y mater gyda'i rieni. Siarad am y sefyllfa yw'r ffordd orau o ddelio â hi.

Rhannwch y dosbarth yn barau a gofynnwch i'r parau feddwl am y pethau y byddai Jac a'i fam-gu wedi mwynhau eu gwneud gyda'i gilydd. Ewch ati fel dosbarth wedyn i drafod y syniadau.

Gofynnwch i'r dysgwyr ddefnyddio'r daflen 'Bocsys Atgofion' (Taflen Gweithgaredd 2) i greu bocs atgofion ar gyfer mam-gu Jac. I ymestyn y gweithgaredd, gofynnwch i'r dysgwyr i addurno bocs esgidiau ac i ychwanegu eitemau a fyddai'n helpu mam-gu Jac i gofio am yr adegau arbennig. Os nad oes bocsys esgidiau ar gael, gallai'r dysgwyr ludo neu dynnu lluniau ar ddarn mawr o bapur. Gallai'r dysgwyr eu hunain dynnu lluniau'r eitemau neu fe allan nhw chwilio am luniau ar gyfrifiaduron neu mewn cylchgronau. Gallai'r lluniau gynnwys siglenni, parciau, cacenni bach, llyfrau storïau, ac ati.

 10 munud

Y dosbarth cyfan

Mae hwn yn gyfle i'r dysgwyr rannu eu bocsys atgofion ac i esbonio'u rhesymau dros ddewis yr eitemau maen nhw wedi'u rhoi yn y bocsys a dweud ym mha ffyrdd y byddai'r eitemau'n helpu'r fam-gu yn y stori. Gallan nhw hefyd drafod sut bydd y fam-gu'n teimlo pan fydd hi'n gweld y bocs atgofion a'r eitemau sydd ynddo.

(Gallai'r bocsys fod yn gyfle hefyd i greu arddangosfa ar gyfer y rhieni. Byddai'n helpu hefyd i gynyddu ymwybyddiaeth yn y gymuned drwyddi draw.)

Gwers dau atodiad:

Stori'r Bocs Atgofion	18
Taflen gweithgaredd dau: Bocsys Atgofion	20

Stori'r Bocs Atgofion

**Mae Jac yn chwech oed.
Mae'n llawn cyffro heddiw
am ei fod yn mynd i dreulio'r
diwrnod gyda'i Fam-gu.
Mae e wrth ei fodd yn treulio
amser gyda Mam-gu, gan
eu bod nhw'n cael llawer
o hwyl gyda'i gilydd.**



Mae hi'n mynd â Jac i'r parciau gorau er mwyn iddo gael tro ar y siglenni. Maen nhw'n bwydo'r adar gyda'i gilydd ac yn cael hufen iâ ar y dyddiau braf. Pan mae'n glawio, byddan nhw'n mynd i'r sinema neu i fowlio deg, neu'n gwneud cacenni bach adre neu'n codi tyrrau anferth o flociau plastig.

Mae mam-gu Jac hefyd yn dweud storïau gwych ac mae'n un arbennig o dda am ddynwared lleisiau eraill. Mae'n gwybod yn iawn sut mae codi calon Jac and maen nhw'n treulio llawer o amser yn chwerthin gyda'i gilydd.

Ond, yn ddiweddar, mae newid wedi bod. Dydyn nhw ddim wedi bod yn mynd i'r parc mor aml, ac mae Mam neu Dad bob amser yn mynd gyda nhw. Mae Jac wedi sylwi hefyd fod Mam-gu wedi bod yn drysu'n llawer amlach. Mae hi'n anghofio'r pethau maen nhw wedi bod yn siarad amdany'n nhw'n ddiweddar. Wythnos diwethaf, roedd hi wrthi'n gwneud paned o de i'w hun ac fe roddodd hi'r bagiau te yn yr oergell a'r llaeth yn y cwpwrdd.

Mae Jac yn teimlo'n drist ac yn bryderus, gan ei fod yn gallu gweld bod newid wedi bod yn ei fam-gu. Mae'n penderfynu siarad gyda'i fam a'i dad am y mater.

Stori'r Bocs Atgofion

“Ydi Mam-gu’n iawn?” mae’n gofyn, “Rwy wedi’i gweld hi’n gwneud mwy o gamgymeriadau gyda phethau a dydych chi ddim yn gadael i ni’n dau fynd allan ar ein pennau ein hunain nawr. Ydw i wedi gwneud rhywbeth o’i le?”

Mae mam a thad Jac yn eistedd ar y sofffa gydag e. “Na, Jac. Dwyt ti ddim wedi gwneud unrhyw beth o’i le,” dywedodd Dad. “Mae Mam-gu’n dost. Mae dementia arni ac mae’r salwch yn effeithio ar ei hymennydd ac yn gwneud iddi ddrysu’n fwy aml ac anghofio pethau.”

“Fyddwn ni’n dal y salwch?” gofynnodd Jac.

“Na, does dim rhaid i ti boeni, dwyt ti ddim yn gallu dal dementia. Nid yw’n salwch fel annwyd neu frech yr ieir. Cofia di fod Mam-gu’n dal i dy garu di’n fawr iawn a hyd yn oed os ydi hi’n anghofio’r pethau rydych chi wedi’u gwneud gyda’ch gilydd, mae hi’n dal i fwynhau dy gwmni. Mae bod yn dy gwmni di’n ei gwneud hi’n hapus iawn.”

Mae Jac yn teimlo’n well erbyn hyn ar ôl siarad gyda’i rieni a dod i ddeall beth sy’n digwydd.

“Mam a Dad,” meddai Jac, “rydw i eisiau helpu Mam-gu. Ydych chi’n gwybod sut gallaf i ei helpu hi?”

Mae ei fam a’i dad yn falch iawn o Jac, ond dydyn nhw ddim yn gwybod am ffordd y gall e helpu ei fam-gu. Mae’r teulu’n penderfynu dod at ei gilydd i chwilio am fwy o wybodaeth ar y rhyngwyd. Ar ôl darllen am wahanol ffyrdd o helpu rhywun â dementia, mae Jac yn penderfynu creu bocs atgofion i helpu ei fam-gu. Mae Jac a’i dad yn dod o hyd i focs pren iddo’i ddefnyddio, ac mae Jac yn dechrau meddwl am yr holl bethau y gall e eu rhoi ynddo i helpu Mam-gu i gofio’r holl hwyl gawson nhw gyda’i gilydd, a’r atgofion arbennig eraill sydd ganddi.

Taflen gweithgaredd dau: Bocsys Atgofion

Defnyddiwch y lluniau yma i'ch helpu i gofio am y pethau arbennig roedd Jac a'i fam-gu'n eu gwneud. Meddyliwch am y pethau y gallai Jac eu rhoi yn y bocs atgofion ar gyfer ei fam-gu.



3

Mwy o weithgareddau a chynyddu ymwybyddiaeth



Mae'r gweithgareddau a'r projectau sy'n cael eu disgrifio yn yr adran hon wedi cael eu creu i wneud dysgu am ddementia'n fwy ymarferol; maen nhw'n ategu pynciau ar draws y cwricwlwm ac yn dod â dementia i rannau eraill o amgylchedd yr ysgol.

Opsiynau gweithgareddau:

- Cynyddu ymwybyddiaeth – tudalen 22
- Bocsys atgofion – tudalen 23
- Dyfeisiwch eich technoleg eich hun i helpu – tudalen 24
- Codi arian – tudalen 26

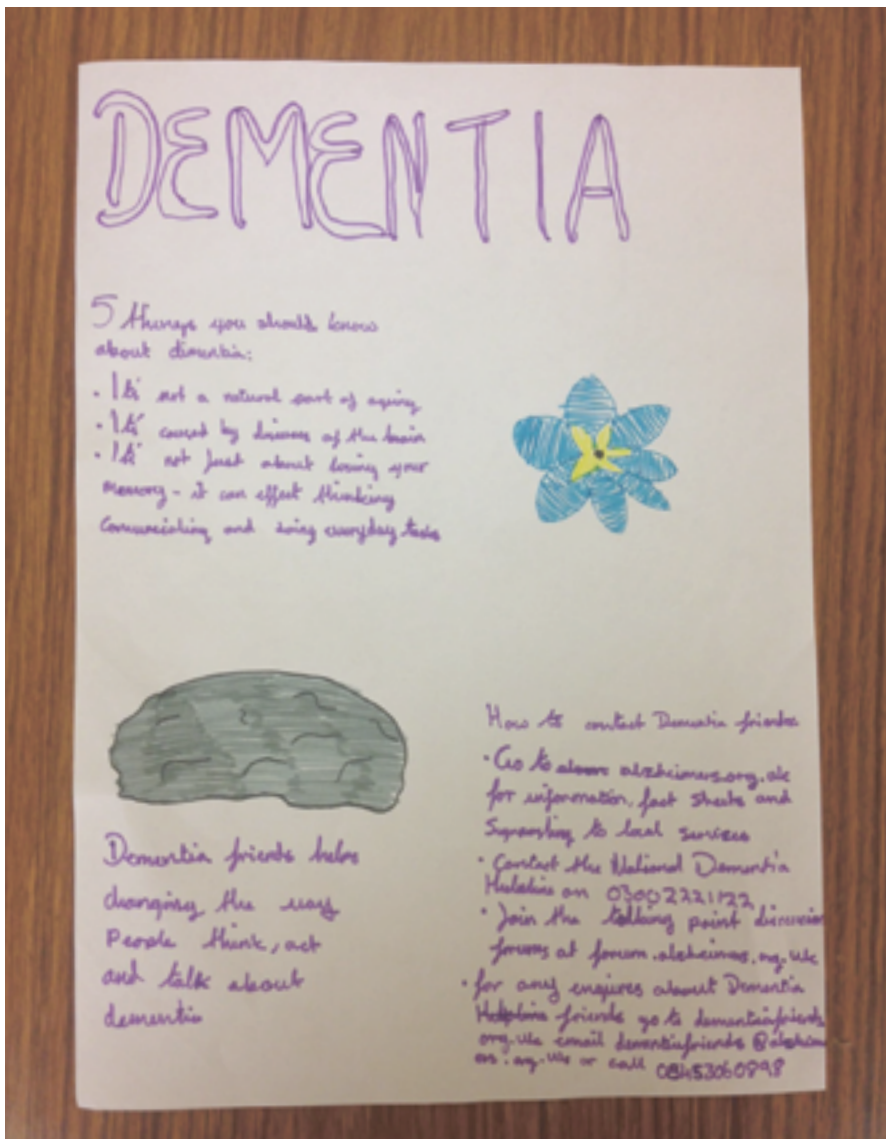
**Unedig
Yn erbyn
Dementia**



Cynyddu ymwybyddiaeth

Ewch ati i ddysgu am elusennau sy'n helpu pobl â dementia ac am y gwaith maen nhw'n ei wneud.

Fe allai'r disgyblion greu poster i sôn wrth bobl am ddementia a'r gwaith mae elusennau'n ei wneud. Byddai'n bosibl defnyddio rhai o'r posteri hyn yn yr ysgol er mwyn gwneud pobl eraill yn ymwybodol o'r clefyd.



Bocsys atgofion

Fel dosbarth, fe allech chi gydweithio ag un o wasanaethau Cymdeithas Alzheimer yn eich ardal i greu bocsys atgofion yn ôl thema ar gyfer rhai o drigolion yr ardal sy'n byw gyda dementia.

Er enghraifft, fe allai'r dosbarth greu bocs atgofion am yr ardal leol neu am ddigwyddiad cenedlaethol arbennig fel: pobl yn glanio ar y lleud; seremoni coroni'r Frenhines, Lloegr yn ennill Cwpan Bêl-droed y Byd yn 1966.



Dyfeisiwch eich technoleg eich hun i helpu

Mae'r term technoleg gynorthwyol yn cyfeirio at bethau sy'n helpu unigolyn i gyflawni tasg y byddai fel arall naill ai'n cael trafferth ei gwneud ar ei ben ei hun, neu byddai'n methu ei gwneud.

Fe allai'r dechnoleg fod yn rhywbeth syml iawn fel cloc neu galendr electronig, neu'n ddyfeisiau mwy cymhleth fel teclyn dosbarthu tabledi'n awtomatig. Efallai fod rhai pobl â dementia'n gwisgo pethau y gallan nhw eu defnyddio i ddangos ble maen nhw fel bod pobl eraill yn gallu dod o hyd iddyn nhw os ydyn nhw wedi mynd ar goll.

Ar ôl i chi drafod technolegau cynorthwyol gyda'ch dosbarth, rhannwch nhw'n grwpiau i ddyfeisio'u dyfais eu hunain. Fe allai fod yn broject sy'n cynnwys sawl un o bynciau eraill y cwricwlwm fel dylunio a thechnoleg neu wyddoniaeth. Gall y disgyblion ddefnyddio deunyddiau sylfaenol i greu modelau o'u dyfeisiau, neu dynnu llun o'u dyluniad a chynnwys labeli.



Enghreifftiau o dechnoleg gynorthwyol:

Negeseuon atgoffa:

Mae'r rhain yn atgoffa pobl i fynd â'u hallweddi neu i gloi'r drws ffrynt



Clociau a chalendarau:

Mae clociau-calendr awtomatig yn gallu helpu pobl sy'n anghofio pa ddiwrnod o'r wythnos yw hi a'r pethau y dylen nhw fod yn eu gwneud.



Teclyn dosbarthu tabledi'n awtomatig:

Pan ddaw'r adeg y dylai unigolyn gymryd ei foddion, mae'r teclyn yn bipian ac mae'r dos cywir o'r tabledi'n cael ei ryddhau ar yr adeg iawn.



Dyfeisiau lleoli yn y cartref:

Mae'n bosibl eu rhoi ynghlwm wrth dorch allweddi. Os bydd rhywun yn chwilio am eitem, gallan nhw bwysu botwm a bydd yr eitem yn bipian tan fydd yr unigolyn wedi dod o hyd iddi.



Dyfeisiau sy'n gwneud mynd am dro'n fwy diogel:

Mae rhai pobl â dementia'n gwisgo neu'n defnyddio dyfeisiau y mae'n bosibl eu defnyddio i gadw golwg ar yr unigolyn os oes perygl y gallan nhw gerdded o fan i fan a mynd ar goll.



Unwch yn erbyn dementia. Codwch arian ar ein cyfer.

Chwefror–Mawrth:

Trefnu eich digwyddiad eich hun

O sioe dalentau i gystadleuaeth sillafu neu ddiwrnod dillad eich hun - mae'r posibiladau'n ddi-ddiwedd! Trefnwch eich digwyddiad eich hun a gofynnwch i bobl ddod i gefnogi am rodd bach.

Mai:

Wythnos Ymwybyddiaeth o Ddementia

Dangoswch fod eich ysgol yn uno yn erbyn dementia drwy werthu a gwisgo ein bathodyn drwy gydol Wythnos Ymwybyddiaeth o Ddementia.

Mehefin:

Diwrnod Cacennau Bach

Dewch ynghyd yn erbyn dementia drwy gymryd rhan ar Ddiwrnod Cacennau Bach. Dyme gyfle i'r ysgol gyfan gymryd rhan, boed drwy ddod â'u danteithion eu hunain neu drwy brynu cacen neu ddwy.

Medi–Hydref:

Memory Walk

Dechreuwch y flwyddyn yn dda a cherdded dros fyd heb ddementia. Mae Memory Walk yn daith gerdded noddedig i bobl o bob oed a gallu. Dewch o hyd i daith gerdded yn eich ardal chi a dechrau codi arian.

Rhagfyr:

Diwrnod y Coblynnod

Rhowch £1 a gwisgo fel coblyn bach am y ddiwrnod. Beth am i griw ohonoch fynd i hwyl yr ŵyl drwy wisgo fel coblynnod bach?

Ymunwch yn yr hwyl a helpu i godi arian allweddol ar gyfer y Gymdeithas Alzheimer. Helpwch ni i gefnogi pobl â dementia heddiw a dod o hyd i wellhad ar gyfer y dyfodol. Mae digon o ffyrdd cyffrous i'ch dosbarth gymryd rhan drwy gydol y flwyddyn!

I gael rhagor o wybodaeth am unrhyw un o'r digwyddiadau hyn ac i archebu eich adnoddau codi arian am ddim, cysylltwch â'ch Swyddog Codi Arian yn y Gymuned: communityevents@alzheimers.org.uk



Cefnogi'r cwricwlwm

Cymru: Cwricwlwm Cenedlaethol Cymru

Pwnc	Dull
Datblygiad Personol a Chymdeithasol, Lles ac Amrywiaeth Ddiwylliannol	<p>Datblygiad personol Dylai plant gael cyfleoedd i:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Ddangos a chyfleu gwahanol deimladau ac emosiynau (er enghraifft, hapusrwydd, cynnwrf, hoffter, tristwch a dicter) – eu teimladau a'u hemosiynau eu hunain, a rhai pobl eraill. <p>Datblygiad cymdeithasol Dylai plant gael cyfleoedd i:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Ddod i wybod am anghenion pobl eraill a gallu eu parchu, derbyn cyfrifoldeb dros eu camau gweithredu eu hunain, yn ogystal ag ystyried canlyniadau geiriau a champau gweithredu iddyn nhw eu hunain ac i bobl eraill■ Creu gwahanol fathau o berthynas a theimlo'n hyderus er mwyn chwarae a gweithio'n gydweithredol, gweld gwerth ffrindiau a theuluoedd, a dangos gofal ac ystyriaeth. <p>Datblygiad moesol ac ysbrydol Dylai plant gael cyfleoedd i:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Drafod y penderfyniadau sy'n cael eu gwneud mewn storïau a sefyllfaoedd, ac i fyfyrion arnyn nhw neu awgrymu ffyrdd eraill o ymateb■ Defnyddio storïau neu sefyllfaoedd i godi cwestiynau am rai pethau sy'n cael eu gweld fel rhai arbennig; cael profiad o adegau cyffrous, rhyfeddol, ysbrydoledig, creadigol a / neu dawel■ Cyfleu syniadau a theimladau mewn ffordd greadigol, gan esbonio beth sy'n eu gwneud yn arwyddocaol. <p>Lles Dylai plant gael cyfleoedd i:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Ddangos gofal, parch a hoffter tuag at blant ac oedolion eraill, ac am eu hamgylchedd.

Enghraifft o lythyr i rieni a gofalwyr

Mae awgrym yn dilyn isod o dempled ar gyfer eitem yn y cylchlythyr neu lythyr at rieni neu ofalwyr dysgwyr a fydd yn bresennol mewn gwersi ar ddementia ac ar y gwaith mae Cymdeithas Alzheimer yn ei wneud. Gallwch gopïo'r templed ar bapur pennawd eich ysgol a'i addasu yn ôl y gofyn.

Annwyl rieni / ofalwyr,

Yn ystod y tymor hwn, bydd Blwyddyn [rhowch y flwyddyn / yr ysgol gyfan] yn cymryd rhan mewn cynllun [newydd / trawsgwricwlaidd] o waith ar ddementia yn ystod [gwersi] sy'n rhan o'r cwricwlwm Addysg Personol a Chymdeithasol (rhowch enwau pynciau eraill). Cymdeithas Alzheimer sydd wedi creu'r adnoddau a chynlluniau'r gwersi, a byddan nhw'n helpu i gynyddu ymwybyddiaeth pobl ifanc am ddementia, ac i greu cenhedlaeth sy'n ystyriol o'r clefyd.

Fel ysgol, rydym yn teimlo bod cynnig gwersi ar ddementia i'n pobl ifanc yn bwysig am fod 850,000 o drigolion y Deyrnas Unedig yn byw gyda dementia ar hyn o bryd ac mae bron un o bob tri pherson ifanc yn adnabod rhywun sydd â dementia. Bydd y gwersi'n gwella gwybodaeth y dysgwyr am ddementia, a'u gallu i ddeall y cyflwr. Byddan nhw hefyd yn cynnig sgiliau bywyd gwerthfawr iddyn nhw a fydd yn eu galluogi i helpu a chefnogi aelodau o'u teuluoedd neu eu cymunedau a allai fod yn byw gyda dementia.

Mae dementia'n bwnc sensitif ac rydym yn sylweddoli bod posibilrwydd y bydd rhai dysgwyr yn adnabod rhywun y mae dementia'n effeithio arny'n nhw, neu eu bod wedi colli rhywun dan yr un amgylchiadau, ac y gallai hynny achosi loes iddyn nhw. Pwyslais yr holl wersi yw addysgu disgyblion am ddementia mewn ffordd gadarnhaol, a hybu'r syniad o fyw'n dda gyda dementia. Bydd yr holl ddysgwyr sy'n cymryd rhan yn y gwersi'n cael eu hatgoffa bod croeso iddyn nhw siarad ag aelod o'r tîm bugeilio i ofyn am fwy o gymorth, ac rydym yn cynghori rhieni / gofalwyr i siarad â'u mab neu ferch cyn y wers.

Fel rhan o'r broses o integreiddio dysgu am ddementia i gamau gweithredu'r ysgol gyfan, rydym yn estyn croeso i unrhyw riant neu ofalwr i ddod i wasanaeth neu i gynulliad yn yr ysgol i siarad â'n dysgwyr am eu profiad o fod yn gefn i rywun sy'n byw gyda dementia. Gofynnwn i chi gysylltu â [rhowch y manylion cyswllt].

Os ydych chi'n pryderu o gwbl am y cyfle newydd hwn yn y cwricwlwm, cysylltwch yn y lle cyntaf â [rhowch y manylion cyswllt].

Rydym yn edrych ymlaen at roi ar waith y cynllun hwn a fydd yn ein tyb ni'n gyfle i'n pobl ifanc i ddod yn fwy ymwybodol o'r problemau sy'n codi yn sgil poblogaeth sy'n heneiddio, ac i ddysgu sut mae dod yn ddinasyddion sy'n fwy gweithredol a chyfrifol. Am fwy o wybodaeth, ewch i'r wefan alzheimers.org.uk/youngpeople

Yn gywir,

[Pennaeth / Athro arweiniol]

Gwybodaeth ddefnyddiol



Cynyddu ymwybyddiaeth:

Arwain Sesiwn Wybodaeth am y Ffrindiau Dementia

E-bost: youngpeople@alzheimers.org.uk
dementiafriends.org.uk

Mwy o gefnogaeth a gwybodaeth:

Cymdeithas Alzheimer
alzheimers.org.uk

Llinell Gymorth Genedlaethol
Cymdeithas Alzheimer
Ffôn: 0300 222 1122

YCNet (rhan o'r Carers Trust Cymru)
carers.org

Syniadau am godi arian a chymorth lleol:

alzheimers.org.uk/fundraise

Gwybodaeth ac ystadegau:

alzheimers.org.uk/infographic
alzheimers.org.uk/aboutdementia

Gwirfoddoli:

Awyddus i gael hwyl ac i wneud daioni? Beth am feddwl am wirfoddoli? Gallech elwa mewn llawer o ffyrdd ar wirfoddoli ar ran Cymdeithas Alzheimer, gan gynnwys dysgu sgiliau newydd a chwrrdd â phobl newydd. Efallai bydd cyfleoedd hefyd i chi wirfoddoli ar y cyd â'ch teulu neu fel aelod o grŵp.

alzheimers.org.uk/volunteer

Rhoi cyhoeddusrwydd i'ch gwaith:

Gallwn drefnu cyhoeddusrwydd ar eich rhan yn y wasg leol a rhanbarthol. Mae nifer o dempledi ar gael gennym, yn ogystal â chanllawiau a chyngor ar gysylltu â'r wasg.

E-bost: youngpeople@alzheimers.org.uk

Nodiadau

Nodiadau



Mae Cymdeithas Alzheimer yn trawsnewid tirwedd dementia am byth.

Tan y dydd y down ni o hyd i wellhad, fe grëwn ni gymdeithas lle cefnogir ac y derbynnir y rheiny a effeithir gan ddementia, a gallu byw yn eu cymuned heb ofn na rhagfarn.

© Alzheimer's Society, 2013. All rights reserved. Except for personal use, no part of this work may be distributed, reproduced, downloaded, transmitted or stored in any form without the written permission of Alzheimer's Society.

Alzheimer's Society
44–43 Crutched Friars
London
EC3N 2AE

0300 222 1122
alzheimers.org.uk

Alzheimer's Society operates in
England, Wales and Northern Ireland.
Registered charity no. 296645.

