Canllaw Gwybodaeth

Sut gallwn ni helpu

Os yw colled golwg yn effeithio arnoch chi

RNIB
Cymru

Golwg gwahanol
See differently

RNIB Connect Radio Freeview 730

Siop yn: rnib.org.uk/shop

Cyfrannwch yn: rnib.org.uk/donate

PR20451W

Yr hyn rydyn ni'n ei gynnig

Yn Royal National Institute of Blind People (RNIB), rydyn ni'n cynnig ystod o wasanaethau a chynnyrch i'ch helpu chi i gadw'ch annibyniaeth a byw'r bywyd rydych chi eisiau ei fyw.

Mae gan bawb sy'n ddall neu sydd â golwg rhannol eu profiad unigryw eu hunain, felly dydyn ni ddim yn gweithredu ar y sail bod un agwedd yn addas i bawb.

Mae ein gwasanaethau yn cynnwys:

- Gwasanaeth Cyngor Gofal Llygaid yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth ymarferol ac emosiynol.
- Cyrsiau Byw'n Dda yr RNIB.
- Cyfleoedd i gysylltu ag eraill, dros y ffôn, ar-lein ac mewn digwyddiadau.
- Deunyddiau darllen hygyrch, fel Llyfrau Llafar yr RNIB, papurau newydd a chylchgronau.
- RNIB Bookshare, casgliad ar-lein am ddim o lyfrau ac adnoddau addysgol.
- Mae Siop ar-lein yr RNIB yn gwerthu cynhyrchion i'ch helpu chi i fyw'n annibynnol.
- Llinell Gymorth yr RNIB.

Lleisiau Synthetig

Rydym yn darparu lleisiau testun-i-leferydd Cymraeg a chyngor technoleg gynorthwyol Cymraeg i unigolion sydd â cholled golwg. Cysylltwch â ni i ddysgu mwy neu ewch i:
rnib.in/LleisiauSynthetigCymru

I gael mynediad at unrhyw rai o'n gwasanaethau, ffoniwch ein Llinell Gymorth ar **0303 123 9999**, e-bostiwch **helpline@rnib.org.uk** neu ewch i **rnib.org.uk**.

Gwasanaeth Cyngor Gofal Llygaid

Os ydych chi ddim ond yn dechrau dod i delerau gyda cholled golwg neu wedi bod yn byw gyda cholled golwg ers cryn amser, mae cael rhywun sy'n deall yr hyn rydych chi'n mynd drwyddo yn gallu gwneud gwahaniaeth enfawr. Mae ein gwasanaeth Cyngor Gofal Llygaid yn gallu rhoi cymorth ymarferol a chefnogaeth emosiynol i'ch helpu chi i wynebu'r dyfodol yn hyderus.

Mae ein cyngor a'n gwybodaeth yn ymdrin ag ystod eang o bynciau, fel:

- cyflyrau llygaid
- cefnogaeth emosiynol
- llesiant
- cofrestru eich colled golwg gyda'r gwasanaethau cymdeithasol
- bywyd cartref a'r teulu
- symudedd a symud o gwmpas
- cyflogaeth
- cael gafael ar wybodaeth
- budd-daliadau lles
- eich hawliau
- addysg
- hamdden
- technoleg.

Rydyn ni yma i'ch cefnogi chi sut bynnag allwn ni. Mae tair ffordd allweddol rydyn ni'n cynnig cymorth:

- ar y ffôn
- cymorth Swyddog Cyswllt Gofal Llygaid (ECLO) wyneb yn wyneb
- gwybodaeth ar-lein.

Os nad yw'n bosibl darparu cymorth wyneb yn wyneb, mae ein ECLOs yn gallu gweithio o bell hefyd.

Beth bynnag yw eich anghenion neu'ch cyflwr llygaid, dydych chi ddim ar eich pen eich hunan. Gyda'n harweiniad arbenigol ni, gallwch ddod o hyd i ffyrdd o:

- gadw'ch annibyniaeth
- deall eich cyflwr llygaid a'r driniaeth yn well
- gwneud cais am fudd-daliadau a chonsesiynau defnyddiol
- defnyddio technoleg gynorthwyol
- aros mewn gwaith neu mewn addysg, neu fanteisio ar gyfleoedd newydd
- parhau i fwynhau gweithgareddau hamdden.
- cysylltu â sefydliadau cenedlaethol, rhanbarthol a lleol eraill a all eich cefnogi.

Rydyn ni hefyd yn cynnig cymorth wedi'i deilwra ar gyfer plant a phobl ifanc gydag amhariad ar y golwg ac ar gyfer pobl sydd ag anghenion ychwanegol. Rydyn ni yma ar gyfer teuluoedd, ffrindiau a gofalwyr hefyd. Dysgwch ragor yn **rnib.org.uk/advice**.

Cyrsiau Byw'n Dda

Ewch ar un o'n cyrsiau anffurfiol Byw'n Dda yn rhad ac am ddim er mwyn cynyddu'ch annibyniaeth, rhoi hwb i'ch hyder ac ymwneud ag eraill i rannu profiadau. Fe gewch chi arweiniad, gwybodaeth a chyngor ymarferol ar sefydliadau, cynnyrch a gwasanaethau sydd allan yna i'ch helpu chi. Gallwch ymuno â chwrs dros y ffôn, galwad fideo grŵp, neu yn bersonol lle gallwn gynnig sesiynau wyneb yn wyneb. Chwiliwch am gwrs sy'n gweithio i chi: **rnib.org.uk/living-well-with-sight-loss**

Cysylltu ag eraill

Grwpiau Facebook

Ymunwch â'n grwpiau Facebook defnyddiol a chroesawgar sy'n cael eu harwain gan y gymuned. Cyfle i gwrdd â phobl eraill mae colled golwg wedi effeithio arnyn nhw, i siarad am y materion sydd o bwys i chi, i ofyn cwestiynau ac i rannu eich stori: **rnib.org.uk/facebook-groups**

Gwneud ffrindiau newydd

Gallwch chi hefyd gofrestru ar gyfer grŵp cymdeithasol Cefnogaeth a Sgwrs yr RNIB a chael sgwrs wythnosol dros y ffôn neu ar-lein, a chyfeillgarwch a chefnogaeth gan gyfoedion.

Rydyn ni hefyd yn cynnig amrywiaeth o grwpiau diddordeb arbenigol, lle gallwch chi gysylltu â phobl debyg, yn ogystal â grwpiau ar gyfer pobl sydd â syndrom Charles Bonnet i gwrdd ag eraill mewn sefyllfa debyg a chael cefnogaeth.

Dysgu mwy: **rnib.org.uk/talk-and-support**

Dod o hyd i gymorth lleol

Gallwn eich helpu i gysylltu â sefydliadau sy'n weithgar yn eich ardal, a all gynnig clybiau cymdeithasol a grwpiau diddordeb rheolaidd.

Gwasanaethau darllen

Does dim angen i golled golwg eich atal chi rhag darllen. Os ydych chi'n cael trafferth darllen oherwydd eich golwg, mae gennym ni ddigon o atebion i helpu, beth bynnag sydd at eich dant. Rydyn ni'n ei gwneud hi'n bosib i chi gael mynediad at lyfrau, papurau newydd a chylchgronau yn eich dewis fformat, os yw hynny'n ddigidol, sain, braille neu brint bras: **rnib.org.uk/reading-services**

Llyfrgell yr RNIB

Gallwch lawrlwytho neu fenthyg llyfrau a sgoriau cerddoriaeth am ddim o'n Llyfrgell – y fwyaf o'i fath yng ngwledydd Prydain. Gallwch lawrlwytho Llyfrau Llafar yr RNIB, eLyfrau a llyfrau braille electronig drwy ein Llyfrgell ar-lein, i'w cadw ar eich ffôn, tabled, cyfrifiadur personol neu seinydd clyfar. Neu, os yw'n well gennych chi lyfrau llafar neu braille corfforol, gallwch ymuno â'n llyfrgell bost i'w cael drwy eich blwch llythyrau i'w darllen: **rnib.org.uk/books**

Papurau newydd a chylchgronau

Os ydych chi'n hoffi'ch cylchgronau a'ch papurau newydd mewn fformat hygyrch, ewch i gael golwg ar RNIB Newsagent. Rydyn ni'n dosbarthu dros 200 o gyhoeddiadau poblogaidd drwy e-bost neu drwy eich blwch llythyrau mewn sain, braille neu brint bras, fel y gallwch gadw i fyny â'r penawdau neu ymlacio gyda'ch hoff gylchgrawn: **rnib.org.uk/newsagent**

Adnoddau a llyfrau addysgol

Os ydych chi'n astudio yn yr ysgol, yn y coleg neu'r brifysgol, mae RNIB Bookshare yn cynnig casgliad addysgol am ddim o werslyfrau a deunyddiau i gefnogi cwricwla gwledydd Prydain. Mae'n bosib darllen yr ystod o fformatau hygyrch sydd gennym ni yn electronig a'u haddasu i weddu i anghenion darllen personol dysgwyr: **rnibbookshare.org**

Darllen Hamdden Personol

Ar gyfer deunyddiau darllen hamdden yn unig, gall Gwasanaeth Print Mawr Ar Alw yr RNIB ddarparu copïau print mawr wedi'u teilwra o lyfrau sydd i'w gweld yn ein hystod eang o deitlau ar: **rnibbookshare.org**

Cyswllt: **LPOD@rnib.org.uk**

Atebion bob dydd

Trawsgrifio Personol

Gallwn eich helpu chi i gael mynediad at wybodaeth mewn print nad yw mewn fformat hygyrch ar hyn o bryd ac na allwch ei chael o'r ffynhonnell wybodaeth. Mae hyn yn cynnwys ystod eang o eitemau, fel ryseitiau, patrymau gwau, cerddoriaeth ddalen a sgoriau cerddoriaeth.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'n Llinell Gymorth ar **0303 123 9999**, e-bostiwch **helpline@rnib.org.uk** neu ewch i: **rnib.org.uk/transcription**

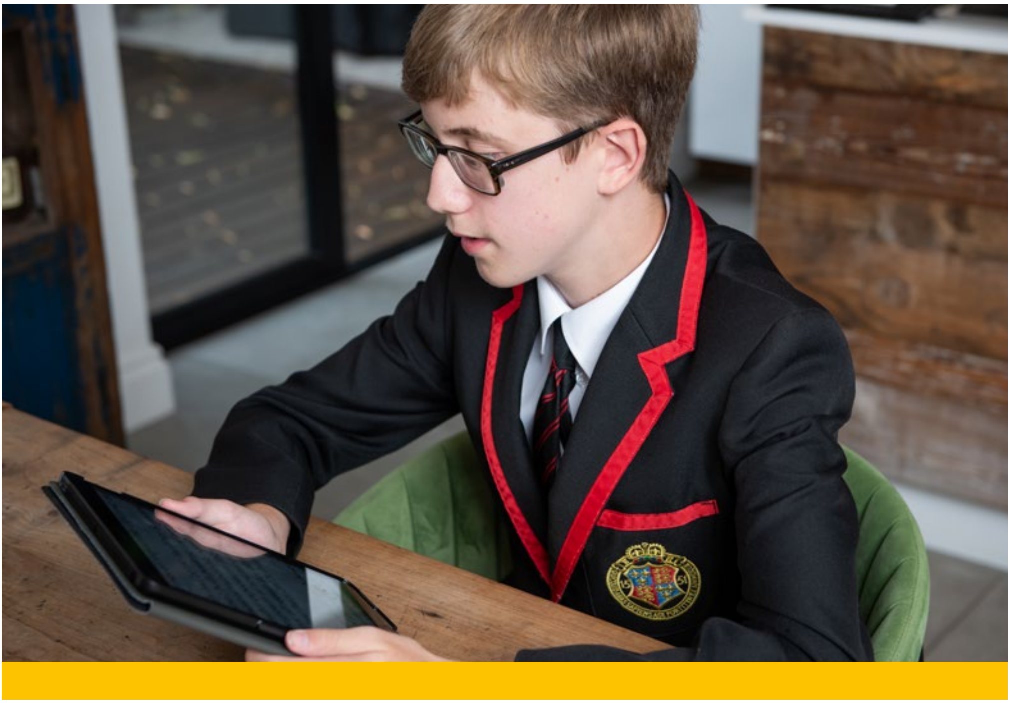
Siop Ar-lein yr RNIB

Rydyn ni'n cynnig cannoedd o gynnyrch i'ch helpu chi yn eich bywyd bob dydd. Dewch o hyd i offer a theclynnau i'w defnyddio yn eich cartref, yn y gwaith, yn yr ysgol, y coleg neu'r brifysgol, neu i helpu wrth i chi symud o gwmpas. O labeli cyffyrddol, deunydd ysgrifennu, clociau ac oriorau i oleuadau, offer cegin, ffyn symudedd a'r dechnoleg ddiweddaraf, mae gan Siop yr RNIB rywbeth i chi: **rnib.org.uk/shop**

Adnoddau hygyrch iaith Gymraeg

Rydym wedi cynhyrchu llawer o deitlau print mawr, braille a sain Cymraeg. Gellir gweld y rhain drwy wasanaeth Llyfrau Llafar yr RNIB a Bookshare.

Gan ddiolch i gyllid gan Lywodraeth Cymru ac Adnodd, rydym hefyd wedi ysgrifennu, datblygu a chynhyrchu rhai adnoddau Cymraeg newydd, arloesol yn ystod y blynyddoedd diwethaf i gefnogi addysgu Braille Cymraeg i bobl ifanc, pobl yn eu harddegau a myfyrwyr ag anghenion dysgu ychwanegol.
Cyswllt: **cardifftranscription@rnib.org.uk**



Cadw i fyny gyda'r datblygiadau diweddaraf

Radio RNIB Connect

Tiwniwch i mewn i orsaf radio gyntaf Ewrop ar gyfer gwrandawyr dall ac â golwg rhannol, lle rydyn ni'n darlledu cerddoriaeth, newyddion, gwybodaeth a chyngor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos a 365 diwrnod y flwyddyn. Ymhlith y sioeau poblogaidd mae The Daily Connect, Tech Talk, Read On a Talking Books. Gwrandewch ar Freeview 730, ar-lein yn **rnibconnectradio.org.uk**, neu gofynnwch i'ch seinydd clyfar chwarae RNIB Connect Radio.

Cylchlythyrau'r RNIB

Os hoffech chi gael y wybodaeth ddiweddaraf am ein newyddion, a gwasanaethau a chynnyrch a allai fod o ddiddordeb i chi, yn ogystal â ffyrdd y gallwch chi helpu i gefnogi'r gwaith rydyn ni'n ei wneud, cofrestrwch i gael ein diweddariadau e-bost yn **rnib.org.uk/lets-get-connected.**

Adnoddau defnyddiol

Sight Advice FAQ

Gofynnwch gwestiynau am golled golwg ar wefan Sight Advice FAQ a chael atebion defnyddiol: **sightadvicefaq.org.uk**

Llyfrynnau gwybodaeth

Rydyn ni'n cynnig cyfres o ganllawiau adnoddau sydd â'r nod o roi gwybodaeth ddefnyddiol i chi ac i'ch helpu i wynebu'r dyfodol yn hyderus. Mae'r rhain yn ymdrin ag ystod o gyflyrau llygaid, cyngor am fudd-daliadau, cefnogaeth emosiynol, ynghyd â chyngor ac awgrymiadau ar eich bywyd bob dydd. Mae ein llyfrynnau gwybodaeth ar gael yn Gymraeg, Saesneg, ac mewn amrywiaeth o fformatau hygyrch: **rnib.org.uk/resources**

Gofynnwch i Alexa

Rydyn ni wedi bod yn gweithio gydag Amazon i wneud ein gwybodaeth a'n cyngor yn hygyrch drwy eu cynorthwyydd llais digidol, Alexa. Gallwch ddefnyddio gorchmynion llais, fel:

- "Alexa, how do I register as sight impaired or severely sight impaired?"
- "Alexa, what assistive technology do blind people use?"

Gallwch hefyd ofyn i Alexa ffonio ein Llinell Gymorth heb fod angen cyffwrdd â'ch ffôn, na'i pharu â'ch dyfais. Dywedwch, **"Alexa, call RNIB Helpline"**.

RNIB
Cymru

Cysylltwch â ni

I gael rhagor o wybodaeth am yr RNIB a'r gwasanaethau rydyn ni'n eu cynnig:

Ewch i: **rnib.org.uk**

Ffoniwch ein Llinell Gymorth:
0303 123 9999

E-bostiwch: **helpline@rnib.org.uk**

Dywedwch: **"Alexa, call RNIB Helpline"**
Rydym yn croesawu gohebiaeth yn y Gymraeg.

Does dim un cwestiwn yn rhy fawr nac yn rhy fach.

Cynhyrchwyd: Mehefin 2025
Dyddiad adolygu: Mehefin 2028

PR20451W

RE201105

© RNIB, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (226227), yr Alban (SC039316).
Hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon.