

R N I B

Cymru

Golwg gwahanol
See differently

Sut gallwn ni helpu



Os yw colled golwg wedi effeithio
arnoch chi, rydyn ni yma i chi

Yr hyn rydyn ni'n ei gynnig

Yn Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Ddall (RNIB), rydyn ni'n cynnig ystod o wasanaethau a chynnyrch i'ch helpu chi i gadw'ch annibyniaeth a byw'r bywyd rydych chi am ei arwain.

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 Colled Golwg yn cynnig gwybodaeth, cyngor, cymorth ymarferol a chefnogaeth emosiynol.
- Cyrsiau Byw'n Dda gyda Cholled Golwg RNIB.
- Cyfleoedd i gysylltu ag eraill, dros y ffôn, ar-lein ac mewn digwyddiadau.
- Deunyddiau darllen hygyrch, fel Llyfrau Llafar, papurau newydd a chylchgronau.
- RNIB Bookshare, casgliad ar-lein am ddim o lyfrau ac adnoddau addysgol.
- Siop Ar-lein RNIB sy'n gwerthu cynnyrch i'ch helpu chi i fyw'n annibynnol.

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 Colled Golwg

P'un a 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 Colled Golwg 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 Swyddogion Cyswllt Clinigau Llygaid wyneb yn wyneb
- gwybodaeth ar-lein.

Os yw'n amhosib darparu cymorth wyneb yn wyneb, mae ein Swyddogion Cyswllt Clinigau Llygaid yn gallu gweithio o bell hefyd.

Beth bynnag 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 i'ch helpu i wneud y pethau mae angen i chi eu gwneud
- aros mewn gwaith neu mewn addysg, neu achub ar gyfleoedd newydd
- parhau i fwynhau gweithgareddau hamdden.

Rydyn ni hefyd yn cynnig cymorth wedi'i deilwra ar gyfer plant a phobl ifanc sydd â nam ar eu golwg, ac ar gyfer pobl sydd ag anghenion ychwanegol. Ac rydyn ni yma ar gyfer teuluoedd, ffrindiau a gofalwyr hefyd. Dysgwch ragor yn [rnib.org.uk/advice](https://www.rnib.org.uk/advice).

Cyrsiau Byw'n Dda gyda Cholled Golwg

Ewch ar un o'n cyrsiau anffurfiol Byw'n Dda gyda Cholled Golwg 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 chyingor ymarferol ar sefydliadau, cynnyrch a gwasanaethau sydd allan yna i'ch helpu chi. Gallwch ymuno â chwrs dros y ffôn, galwad fideo grŵp, neu wyneb yn wyneb pan fydd hynny'n bosib. Dysgwch ragor ac archebwch yn: [rnib.org.uk/living-well-with-sight-loss](https://www.rnib.org.uk/living-well-with-sight-loss)





Ymwneud ag eraill

Cyfle i gwrdd ac ymwneud â phobl eraill sy'n ddall neu sydd â golwg rhannol ar-lein, dros y ffôn neu yn eich cymuned er mwyn rhannu diddordebau, profiadau a chefnogaeth i'ch gilydd. O glybiau llyfrau a grwpiau cymdeithasol i chwaraeon a gwirfoddoli, bydd ein tîm cyfeillgar, cymwynasgar a gwybodus ni yn gallu'ch cysylltu â chyfleoedd fydd yn gweddu i chi. Dysgwch ragor: rnib.org.uk/connect

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 cyfeillio Cefnogaeth a Sgwrs i gael sgwrs wythnosol dros y ffôn neu ar-lein, a chyfeillgarwch a chefnogaeth gan gyfoedion.

Gwasanaethau Darllen

Does dim angen i golled golwg eich atal chi rhag darllen. Os ydych chi'n cael trafferth darllen oherwydd eich golwg, mae ganddon 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, p'un a yw hynny'n ddigidol, sain, braille neu brint bras: [rnib.org.uk/reading-services](https://www.rnib.org.uk/reading-services)

Llyfrgell RNIB

Gallwch lawrlwytho neu fenthyg llyfrau a sgoriau cerddoriaeth am ddim o'n Llyfrgell – y fwyaf o'i bath yng ngwledydd Prydain. Gallwch lawrlwytho Llyfrau Llafar, eLyfrau a llyfrau braille electronig drwy ein Llyfrgell ar-lein, i'w cadw ar eich ffôn, llechen, cyfrifiadur personol neu seinydd clyfar. Neu, os yw'n well ganddoch 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](https://www.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'r cwricwlwm yng ngwledydd Prydain. Mae'n bosib darllen yr ystod o fformatau hygyrch sydd ganddon ni yn electronig a'u haddasu i weddu i anghenion darllen personol dysgwyr: rnibbookshare.org



Atebion bob dydd

Trawsgrifio Personol

Gallwn eich helpu i gael gafael ar wybodaeth brint sy'n bodoli drwy ei throi i'r fformat sy'n gweddu orau i'ch anghenion chi. Gallwn weithio gyda phob math o eitemau, fel ryseitiau, patrymau gwau, hen nodiant a sgoriau cerddoriaeth: **[rnib.org.uk/transcription](https://www.rnib.org.uk/transcription)**

Siop Ar-lein

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 fynd o gwmpas eich pethau. O labeli cyffyrddol, deunydd ysgrifennu, clociau ac oriorau i oleuadau, offer cegin, ffyn symudedd a'r dechnoleg ddiweddaraf, mae gan Siop RNIB rywbeth i chi: **[rnib.org.uk/shop](https://www.rnib.org.uk/shop)**





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 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

Cwestiynau Cyffredin Cyngor Golwg

Gofynnwch gwestiynau am golled golwg ar wefan Cwestiynau Cyffredin Cyngor Golwg, a chael atebion defnyddiol: sightadvicefaq.org.uk

Llyfrynnau gwybodaeth

Rydyn ni'n cynnig cyfres o ganllawiau 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: rnib.org.uk/resources

Cyfeiriadur Sightline

Dewch o hyd i wasanaethau a sefydliadau yn eich ardal chi sy'n cefnogi pobl ddall neu â golwg rhannol: sightlinesirectory.org.uk

Gofynnwch i Alexa

Rydyn ni wedi bod yn gweithio gydag Amazon i wneud ein gwybodaeth a'n cyngor yn hygyrch drwy eu cynorthwydd 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. Gallwch ddweud, "Alexa, call RNIB Helpline".



Cysylltwch â ni

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

Ewch i [rnib.org.uk](https://www.rnib.org.uk)

Ffoniwch ein Llinell Gymorth:

0303 123 9999

E-bostiwch helpline@rnib.org.uk

Dywedwch: **"Alexa, call RNIB Helpline"**

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