



Age Matters

Croeso i'r rhifyn difyr
hwn o Age Matters

Rhifyn yr Hydref 2022

www.agecymru.org.uk

[facebook.com/agecymru](https://www.facebook.com/agecymru) twitter.com/agecymru

 **age**Cymru

Creu Cymru oed gyfeillgar

Croeso i'r rhifyn difyr hwn o Age Matters

Gan Victoria Lloyd, Prif Weithredwr, Hydref 2022

Mae'n anochel ein bod ni'n dechrau meddwl am y gaeaf wrth i'r dail newid lliw ac wrth i'r nosweithiau tywyll ddechrau'n gynharach. Mae'r rhifyn hwn yn egluro sut y gallwch gael copi o'n canllaw ar gyfer y gaeaf, Winter Wrapped Up, a gwybodaeth am waith Nyth. Mae Nyth yn cyflawni gwaith ar faterion yn ymwneud ag ynni, sydd yn hynod o berthnasol eleni wrth i gostau ynni barhau i fod yn bwnc llosg. Byddwn ni hefyd yn gweithio gyda Mirthy er mwyn darparu amrywiaeth o areithiau ar-lein, teithiau rhithwir, dosbarthiadau dawns a ffitrwydd a mwy. Gallwch fwynhau'r rhain oll o'ch cartref, yn rhad ac am ddim.

Rydyn ni hefyd yn falch i fedru rhannu gwybodaeth am ein hadroddiad 'Pam rydyn ni'n aros?' Mae'r adroddiad yn datgelu canfyddiadau ynglŷn ag oedi ar gyfer asesiadau gofal yng Nghymru a beth rydyn ni'n credu sydd angen gwneud i wella'r sefyllfa hyn. Mae'n bwysig bod pobl yn medru derbyn y gwasanaethau gofal sydd eu hangen arnynt mewn da bryd. Mae oedi yn golygu nad yw pobl yn derbyn gwasanaeth addas ac rydyn ni'n benderfynol o barhau i alw am welliannau. Os ydych chi wedi cael eich effeithio gan oedi wrth geisio cael mynediad at ofal rhowch wybod i ni. Mae'r galw am newid yn gryfach os wnawn ni gydweithio.



Victoria Lloyd

Mae yna straeon gwych am waith partneriaid Age Cymru, ynghyd a chyfloed i chi fod yn rhan o'n gwaith.

Tan y tro nesaf.



Pam rydyn ni'n aros? Mae ein gwaith ymchwil yn dangos bod yna oedi cynyddol mewn darpariaeth gofal cymdeithasol.

Y llynedd, bu'n rhaid i bron i un o bob deg o bobl hŷn aros mwy na 30 diwrnod am asesiad anghenion gofal cymdeithasol gan adran gofal cymdeithasol awdurdod lleol. Ar ôl derbyn asesiad, bu'n rhaid i tua thraean o bobl aros mwy na mis am becyn gofal cymdeithasol. Bu'n rhaid i un o bob saith aros mwy na 60 diwrnod, yn ôl ymchwil diweddar gan Age Cymru.

Cwblhawyd y gwaith ymchwil wedi i wasanaethau cyngor ac eiriolaeth Age Cymru adrodd am oedi gofidus mewn asesiadau anghenion gan adrannau gofal cymdeithasol ar gyfer pobl hŷn. Adroddwyd hefyd am oedi mewn darparu pecynnau gofal wedi i asesiad gael ei gwblhau.

Darganfuwyd bod cyfathrebu gwael rhwng awdurdodau lleol a phobl fu'n gofyn am help. Nodwyd hefyd bod y nifer o bobl a fu'n gofyn am help gan awdurdodau lleol yn ystod y pandemig wedi disgyn. Felly, mae'n bosib bod nifer o bobl sydd angen gofal heb ofyn amdano eto, er bod ganddynt hawl gyfreithiol i wneud hynny.

Fodd bynnag, darganfuwyd bod awdurdodau lleol yn gwneud ymdrechion dilys i wella darpariaeth gwasanaethau gofal cymdeithasol. Nodwyd bydd angen amser i gyflawni'r newidiadau sydd eu hangen. Felly,

mae angen gwneud newidiadau cyflym ar gyfer y rhai sydd yn gorfod aros.

Mae'r adroddiad yn awgrymu nifer o argymhellion yn cynnwys gwella dulliau cyfathrebu gyda phobl sydd yn aros am ofal. Mae hefyd yn argymhell canolbwyntio ar helpu'r bobl sydd wedi bod yn aros hiraf, a bod awdurdodau lleol yn rhannu arfer da am beth sydd yn gweithio orau.

I ddarllen yr adroddiad cyfan ewch i: www.agecymru.org.uk/cymru/get-involved/campaigns/why-are-we-waiting/

Rydyn ni'n awyddus i siarad gyda mwy o bobl hŷn, eu teuluoedd a'u hanwyliaid am eu profiadau wrth aros am asesiad o'u hanghenion gofal cymdeithasol, neu wrth aros am becyn gofal. Os fedrwch chi helpu, cysylltwch â Helen Twidle yn Age Cymru drwy e-bostio policy@agecymru.org.uk <<mailto:policy@agecymru.org.uk>> neu ffoniwch 029 2043 1571.



Help gyda chostau byw

Mae'n siŵr eich bod chi wedi sylwi bod costau yn cynyddu, yn enwedig costau ynni. Felly, mae Age Cymru wedi datblygu tudalen arbennig ar eu gwefan i gasglu gwybodaeth am y gefnogaeth sydd ar gael i helpu pobl hŷn i ymdopi gyda chostau cynyddol.

Mae'r dudalen yn cynnwys gwybodaeth am amrywiaeth o daliadau a chynlluniau yn ogystal â budd-daliadau lles a hawliau eraill. Mae'n werth gwirio i weld os ydych chi'n gymwys ar gyfer y gefnogaeth sydd ar gael.

Nid yw tua thraean o'r bobl sydd yn gymwys ar gyfer credyd pensiwn yng Nghymru yn ei hawlio. Yn flynyddol, nid yw tua £175 miliwn o gefnogaeth a budd-daliadau yn cael ei geisio. Ynghyd â'r incwm ychwanegol mae credyd pensiwn a thaliadau costau byw yn darparu, mae credyd pensiwn yn medru arwain at gefnogaeth amrywiol. Gall hynny gynnwys help gyda biliau ynni yn y gaeaf, trwydded teledu am ddim, a Gostyngiadau'r Dreth Gyngor.

Os ydych chi wedi cael eich gwrthod yn y gorffennol, gallai fod werth i chi wneud cais newydd. Gall eich sefyllfa ariannol newid wrth i gyfraddau budd-daliadau newid.

I wneud cais am Credyd Pensiwn, ffoniwch linell gais Credyd Pensiwn ar 0800 99 1234, neu ewch i www.gov.uk/pension-credit/how-to-claim <http://www.gov.uk/pension-credit/how-to-claim>.

Gallwch chi hefyd gysylltu â Chyngor Age Cymru. Os hoffech chi siarad â rhywun yn uniongyrchol, yn y Gymraeg neu'r Saesneg, ffoniwch ni ar y rhif 0300 303 44 98 ar



gyfradd leol. Mae'r llinell ar agor rhwng 09:00am a 4:00pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener). Gallwch chi e-bostio ni gan ddefnyddio'r cyfeiriad advice@agecymru.org.uk <mailto:advice@agecymru.org.uk> neu ewch i www.agecymru.org.uk/benefits www.agecymru.org.uk/benefits

Nest Paratoi ar gyfer y Gaeaf gydag Age Cymru a Nyth

Mae Age Cymru yn gweithio gyda chynllun Cartrefi Cynnes Llywodraeth Cymru Nyth er mwyn helpu pobl hŷn yng Nghymru i baratoi ar gyfer y misoedd oer.

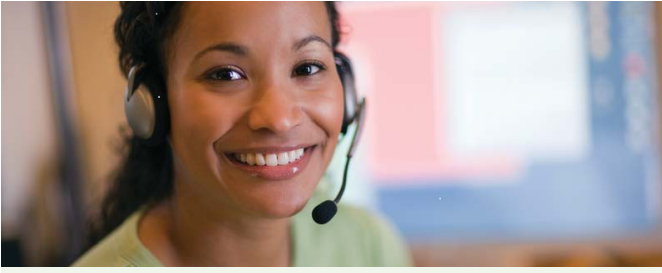
Mae'r cynnydd ym mhris biliau ynni a chostau byw yn golygu ei fod yn bwysicach nag erioed i weithredu a chadw eich cartref yn gynnes ac yn ddiogel yn ystod y gaeaf.

Gallwch fynychu canllaw Age Cymru, Winter Wrapped Up, drwy'r ymgyrch hwn. Mae'r canllaw yn llawn syniadau da er mwyn paratoi ar gyfer y cartref.

Er enghraifft, mae'r canllaw'n egluro pwysigrwydd gwirio a gwasanaethu eich system wresogi er mwyn gwneud yn siŵr ei fod yn gweithio'n ddiogel ac yn effeithlon erbyn y gaeaf.

Mae'r canllaw hefyd yn amlinellu pa fudd-daliadau a hawliau ariannol sydd ar gael i chi, yn ogystal â rhestr o sefydliadau defnyddiol a allai eich helpu yn ystod y gaeaf.

Medrwch ddarllen y canllaw ar lein: www.agecymru.org.uk/advice neu archebwch gopi o Gyngor Age Cymru ar y rhif 0300 303 44 98 (9am tan 4pm, dydd Llun tan ddydd Gwener) neu e-bostiwch: advice@agecymru.org.uk



Mae cynllun Cartrefi Cynnes Llywodraeth Cymru Nest yn anelu i wneud cartrefi yn gynhesach ac yn fwy effeithlon o ran ynni.

Mae Nest yn cynnig amrywiaeth o gyngor diduedd, ac os ydych chi'n gymwys, mae Nest yn cynnig pecyn o welliannau ar gyfer y cartref sydd yn effeithlon o ran ynni am ddim. Mae'r gwelliannau yn cynnwys boeler newydd, gwres canolog, inswleiddio, neu baneli solar. Gall y rhain leihau eich biliau ynni, a byddant o fudd i'ch iechyd a'ch lles.

Mae miloedd o gartrefi ledled Cymru wedi derbyn gwelliannau i'r cartref sydd yn effeithiol o ran ynni am ddim gan Nest. Maent yn helpu i leihau biliau ynni a chadw cartrefi'n gyffyrddus drwy gydol y flwyddyn.

Ffoniwch y rhif 0808 808 2244 neu ewch i wefan nest.gov.wales i gael mwy o wybodaeth.

Dirprwy weinidog yn sôn am bwysigrwydd hawliau dynol pobl hŷn yn Eisteddfod Genedlaethol 2022

Croesawodd Age Cymru y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol Julie Morgan AS i'r Eisteddfod Genedlaethol yng Ngheredigion i helpu i dynnu sylw at bwysigrwydd hawliau dynol pobl hŷn.

Yn ystod ymweliad y Dirprwy Weinidog, lanswyd arweinyfr yr elusen 'Hawliau Oes yw Hawliau Dynol'. Gall bobl hŷn, ac unrhyw un



sydd yn eirioli ar eu cyfer gan gynnwys teulu a ffrindiau, eiriolwyr proffesiynol a gwirfoddol, oll ddefnyddio'r arweinyfr.

Gwnaeth yr elusen hefyd arddangos eu ffilm newydd 'Paid â Dechrau'. Roedd y ffilm yn cynnwys lluniau wedi eu hanimeiddio o bobl hŷn yn siarad am hawliau dynol er mwyn hybu ymwybyddiaeth o hawliau yn ein bywydau pob dydd, a beth mae hawliau dynol yn ei olygu i ni fel unigolion. Gyda'i gilydd, mae'r darnau hyn o waith yn ffurfio ymgyrch a gefnogwyd gan Lywodraeth Cymru.

Dywedodd Prif Weithredwr Age Cymru, Victoria Lloyd. "Rydyn ni wrth ein bodd i groesawu'r Dirprwy Weinidog I'n stondin yn yr Eisteddfod I amlygu ein gwaith ar hawliau dynol pobl hŷn. Mewn sawl rhan o gymdeithas fel iechyd a gofal cymdeithasol, ac wrth siapio ein cymunedau lleol, yn aml mae hawliau pobl hŷn yn cael eu hesgeuluso.

"Felly, mae'n bwysig ein bod ni'n parhau i weithio gyda Llywodraeth Cymru i hybu ymwybyddiaeth o hawliau pobl hŷn ac i'w helpu nhw i ddeall ble a sut i ddefnyddio eu hawliau. Mae gan bawb, beth bynnag yw ei hoedran, yr hawl i fyw gydag urddas, i wneud eu penderfyniadau eu hun, ac i ddisgwyl parch wrth leisio eu barn."

Dywedodd Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol Julie Morgan, "Roedd hi'n bleser cael cyfle i wyllo ffilm Age Cymru, a chwrdd â rhai o'r bobl oedd yn gyfrifol am greu'r ffilm.

"Mae'r ffilm yn adlewyrchiad gwych o Strategaeth Cymru Oed Gyfeillgar Llywodraeth Cymru sydd yn bwriadu hybu ymwybyddiaeth, grymuso a chefnogi pobl hŷn i sicrhau bod eu hawliau yn cael eu parchu".

Ymunwch â'n Clwb Diwylliant i helpu pobl hŷn ymweld â safleoedd diwylliannol ledled Caerdydd a'r Fro

Mae Age Cymru yn chwilio am wirfoddolwyr sydd yn frwdfrydig am safleoedd diwylliannol lleol fel amgueddfeydd, celf gyhoeddus, a pharciau. Rydyn ni hefyd yn chwilio am unigolion sydd yn barod i fynd gyda phobl hŷn ynysig i ymweld a mwynhau safleoedd o'r fath drwy ein prosiect, Clwb Diwylliant.

Nod y prosiect hwn, sy'n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru, yw annog pobl hŷn bregus i fynd allan a mwynhau eu safleoedd diwylliannol lleol yn ddiogel gyda chymorth gwirfoddolwr cyfeillgar. Gobeithiwn fagu hyder pobl hŷn ynysig, yn cynnwys y sawl sydd wedi bod yn cysgodi am ddwy flynedd yn ystod y pandemig.

Gall y gwirfoddolwyr, a fydd yn derbyn hyfforddiant gan yr elusen, deithio gyda'r bobl hŷn, neu eu cyfarfod ar y safle, beth bynnag fydd yn addas orau i'r ddwy ochr.

Meddai Kelly Barr o Age Cymru, sy'n goruchwylio'r prosiect, "Rydym yn gwybod bod rhai pobl hŷn yn byw bywydau unig ac ynysig ac er efallai bod ganddynt ddiddordeb mewn ymweld â'n safleoedd diwylliannol, nid oes ganddynt yr hyder i ymweld â nhw ar eu pennau eu hunain. Rydym eisoes wedi gweld y gall Clwb Diwylliant eu cefnogi i fynd

allan i'w cymunedau unwaith eto a dechrau mwynhau'r cyfan sydd gan Gaerdydd a Bro Morgannwg i'w gynnig."

Os ydych yn teimlo y gallwch elwa naill ai drwy ymuno, neu drwy wirfoddoli gyda'r <mailto:kelly.barr@agecymru.org.uk> Clwb Diwylliant, anfonwch e-bost at kelly.barr@agecymru.org.uk, ffoniwch 029 2043 1555, neu ewch i: www.agecymru.org.uk/volunteer www.agecymru.org.uk/volunteer



Lansio gwasanaeth cymorth dementia newydd

Mae Age Cymru Gorllewin Morgannwg wedi lansio Gwasanaeth Cymorth Dementia newydd sbon i helpu'r rhai sy'n byw gyda dementia, a'r rhai sydd yn gofalu am rywun sydd â dementia ar draws Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot.

Mae'r elusen yn arwain y bartneriaeth gyda phum sefydliad arall; Canolfan Gofalwyr Abertawe, Gwasanaeth Gofalwyr Castell-nedd Port Talbot, Gofal a Thrsio Bae Gorllewinol, Cyngor ar Bopeth

Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot.

Mae'r gwasanaeth yn cynnig cefnogaeth am ddim gan gynnwys help yn y cartref, hyfforddiant arbenigol i ofalwyr di-dâl, addasu tai ac atgyweiriadau, seibiant yn y cartref i ofalwyr, a gwybodaeth a chyingor i helpu pobl addasu i fyw gyda dementia.

I gael gwybod rhagor, ffoniwch 01792 277778, anfonwch neges e-bost at info@dementiasupportservice.org.uk, neu ewch i www.dementiasupportservice.org.uk



Dewch i gael paned a sgwrs gyda ni

Mae Tîm Ymgysylltu Age Cymru yn edrych ymlaen at gyfarfod pobl fel rhan o'n cyfres newydd o ddigwyddiadau ymgysylltu. Yn dilyn sawl digwyddiad llwyddiannus yn gynharach eleni, rydym wedi trefnu cyfres o gyfleoedd ledled Cymru i chi ddod i siarad gyda ni am dyfu'n hŷn yng Nghymru.

Mae'r sesiynau yn anffurfiol a bydd lluniaeth am ddim ar gyfer y mynychwyr. Byddem yn hapus i siarad â chi am unrhyw beth sy'n bwysig i chi, neu gadewch i chi wybod sut gallwn ni eich cefnogi. Rydym yn darparu ystod eang o wasanaethau, gan gynnwys ein Prosiect Gofalwyr, ein gwaith hawliau dynol, a'n rhaglenni lles.

Rydym yn gwybod y bydd costau byw yn bwnc y bydd llawer o bobl am ei drafod, a byddwn yn darparu manylion am y cymorth sydd ar gael i bobl hŷn, a'ch cyfeirio chi at ein gwasanaeth cynghori a phartneriaid lleol.

Yn ystod y sesiynau byddwn yn annog pobl i'n helpu ni i gasglu gwybodaeth ar gyfer ymgynghoriad pwysig ar yr ymateb i Covid-19 yng Nghymru. Hyd yn oed os nad oes gennych unrhyw gwestiynau brys neu bryderon penodol, byddem wrth ein boddau i eistedd a sgwrsio â chi.

Dyma'r dyddiadau a'r llefydd lle gallwch ddod o hyd i ni:

Eglwys y Bedyddwyr Ararat, Yr Eglwys Newydd, Caerdydd -
19 Hydref 10am - 1pm

Wyeside, Llanfair-ym-muallt -
26 Hydref 1pm - 4pm

Canolfan Gymunedol Acton,
Wreccsam - 8 Tachwedd 1pm - 4pm

Neuadd y Dref, Y Trallwng - 9
Tachwedd 9am - 12pm

Bridges Centre, Trefynwy - 15
Tachwedd 10am - 1pm

Canolfan Gymunedol Ton & Gelli, Ton
Pentre - 23 Tachwedd 9am - 1pm

Neuadd Santes Anne, Aberystwyth -
1 Rhagfyr 10am - 1pm

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Rachel Dawson ar 07943 186 771 neu e-bostiwch rachel.dawson@agecymru.org.uk



Darganfod manteision cynhwysiant oedran yn y gweithle

Mae poblogaeth Cymru yn heneiddio ac mae tua un o bob tri gweithiwr yng Nghymru dros 50 oed. Sefydliadau llwyddiannus fydd y rhai sy'n gallu addasu ac ymateb i anghenion poblogaeth sy'n heneiddio a mynd i'r afael â materion allweddol yn y gweithle sy'n effeithio ar weithwyr hŷn gan gynnwys y menopôd, cyfrifoldebau gofalu, lles ariannol, gweithio'n hyblyg a chynllunio ar gyfer ymddeol.

Mae astudiaethau'n dangos y gall gweithlu sydd yn amrywiol o ran oedran hybu arloesedd drwy ddarparu gwahanol safbwyntiau, lleihau trosiant gweithwyr, gwella perfformiad cyffredinol a darparu amgylchedd lle gall gweithwyr ddysgu a thyfu.

Mae Busnes yn y Gymuned yn cefnogi sefydliadau i weithredu ar gynhwysiant oedran yn y gweithle trwy'r rhaglen **Age at Work**, mewn partneriaeth ag Age Cymru. Mae'n cael ei ariannu gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.

Trwy Age at Work, mae Busnes yn y Gymuned yn helpu cyflogwyr i ddeall manteision recriwtio, ailhyfforddi a chadw unigolion 50 oed a throsodd, fel y gallant roi arferion ar waith sy'n creu gweithleoedd cynhwysol, aml-genhedlaethol lle gall gweithwyr o bob oed ffynnu.

Mae Age at Work yn **RHAD AC AM DDIM** i gyflogwyr o bob maint a phob sector ac mae'n darparu cyfres o declynnau, cefnogaeth ac arweiniad ymarferol.

I gael rhagor o wybodaeth am Age at Work a sut all eich sefydliad gymryd rhan, ewch i www.bitcni.org.uk/agewales neu cysylltwch â Jill Salter, Busnes yn y Gymuned Cymru, ar 07793 443893 neu jill.salter@bitc.org.uk.

Ymunwch â'n Fforwm Ymgynghorol

Grŵp o bobl hŷn sy'n rhoi adborth ar bopeth mae'r elusen yn ei wneud yw Fforwm Ymgynghorol Age Cymru. Mae'r aelodau yn rhannu eu profiadau o fyw fel person hŷn yng Nghymru, yn craffu ar bolisiau a blaenoriaethau'r Elusen, ac yn cyfrannu at ei rhaglen datblygu polisi.

Mae croeso i unrhyw berson hŷn sy'n byw yng Nghymru ymuno â'r Fforwm ac fe hoffem yn arbennig glywed gan y rhai sy'n byw mewn tai gwarchod a gofal, siaradwyr Cymraeg, a phobl o gymunedau ethnig lleiafrifol ac LHDTC+.

Yn ogystal ag aelodau unigol, mae gan y Fforwm hefyd gynrychiolwyr o sefydliadau a grwpiau pobl hŷn sy'n gwneud cyfraniadau o safbwyntiau cenedlaethol, rhanbarthol, lleol, ac unigol.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Kathy Lye drwy e-bostio kathy.lye@agecymru.org.uk neu ffoniwch 029 2043 1570.



Cynllunio ar gyfer yn hwyrach mewn bywyd

Gall cynllunio ar gyfer y dyfodol a rhoi trefn ar bethau roi tawelwch meddwl a diogelwch i chi a'ch anwyliaid. Dyna pam mae Age Cymru yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau i'ch helpu chi i gynllunio ar gyfer eich dyfodol, nawr ac ar ôl i chi fynd.

Mae ein Swyddogion Cynllunio wedi'u hyfforddi'n llawn ac wedi'u hachredu mewn ysgrifenedig a chynllunio ystadau gan Goleg Ysgrifennu Ewyllysiau. Mae ganddynt Dystysgrif Cynllunio Ewyllysiau a Chynllunio Ystadau gan y Gymdeithas Ysgrifennu Ewyllysiau ac maent yn aelodau proffesiynol o'r Gymdeithas Ysgrifennu Ewyllysiau.

Gallwch ymddiried yn Age Cymru i ddarparu gwasanaeth o ansawdd a sicrhau bod eich dymuniadau'n cael eu cyfleu gydag empathi a sensitifrwydd. Gall ein Gwasanaeth Cynllunio ar gyfer yn hwyrach mewn bywyd helpu gyda'r canlynol:

Ysgrifennu ewyllys

Gwneud ewyllys yw'r unig ffordd o fod yn sicr y bydd eich dymuniadau yn cael eu bodloni ar ôl i chi farw. Efallai nad oes gennych chi awydd gwneud hyn, neu rydych chi wedi bod yn osgoi gwneud hyn, ond gall y broses fod yn eithaf syml.

Atwrneiaeth Arhosol

Does gan neb yr hawl i reoli eich cyllid na gwneud penderfyniadau am eich gofal yn awtomatig (nid hyd yn oed eich cymar). Mae angen eich awdurdod chi. Mae Atwrneiaeth Arhosol yn ffordd o roi i rywun rydych chi'n ymddiried ynddo'r awdurdod cyfreithiol i

wneud penderfyniadau ar eich rhan, os nad ydych chi'n medru gwneud hynny bellach.

Penderfyniad o flaen llaw (Ewyllys Fyw)

Tra bod gennych allu meddyliol, gallwch wneud dewisiadau ynglŷn â'ch gofal. Mae hyn yn cynnwys y mathau o driniaeth feddygol rydych chi eisiau ei dderbyn, neu y byddech yn gwrthod, pe na baech yn gallu gwneud neu gyfathrebu eich penderfyniadau eich hun yn y dyfodol. Mae Penderfyniad o flaen llaw (a elwir weithiau'n Ewyllys Byw) yn gyfreithiol rwymol ac mae'n rhaid i weithwyr iechyd proffesiynol ei barchu.

Storio dogfennau yn ddiogel

Y ddogfen wreiddiol, wedi'i llofnodi yw'r unig fersiwn gyfreithiol rwymol o'ch Ewyllys, felly mae'n bwysig ei bod yn cael ei chadw'n ddiogel. Rydym yn cynnig ateb cost isel, ddiogel ar gyfer storio dogfennau drwy'r Archif Ewyllys Cenedlaethol.

Ffoniwch y Tîm Cynllunio ar gyfer yn hwyrach mewn bywyd ar 07772 697097 neu 07772 461585 neu anfonwch e-bost atom ar LLP@agecymru.org.uk am fwy o wybodaeth a rhestr o brisiau ar gyfer ein holl wasanaethau yn y maes hwn.





Cefnogi mwy o bobl hŷn o fewn Gwent

Mae Age Cymru Gwent yn gobeithio cryfhau ei Gwasanaeth Cymorth yn y Cartref, er mwyn sicrhau bod mwy o bobl yn gallu elwa ar draws Gwent.

Rydyn ni'n deall bod mynd yn hŷn neu fyw ar ein pen ein hunain yn gallu creu nifer o heriau. Gall tasg fel torri eich ewinedd eich hun gymryd llawer o amser, neu gall fod anawsterau wrth gwblhau tasgau o amgylch y tŷ. Beth bynnag y bo, mae ein 'Gwasanaeth Cymorth yn y Cartref' yma i helpu.

Mae'r gwasanaeth yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau i gefnogi byw'n annibynnol fel torri ewinedd, help llaw o amgylch y cartref, tasgau domestig o gwmpas y tŷ yn ogystal â gweithgareddau llesiant fel mynd allan am dro, chwarae gemau bwrdd neu bobi cacennau.

Yn ddiweddar mae'r Prif Weithredwr, James Shaughnessy yn dweud "Mae'n anrhydedd ymuno ag elusen sy'n gwneud cymaint o wahaniaeth i fywydau pobl o fewn Gwent. Ein cenhadaeth yw adeiladu ar y gwaith gwyb presennol a sicrhau y gallwn gyrraedd pawb yng Ngwent sydd ein hangen.

"Fel mae canlyniadau cyfrifiad 2021 wedi dangos, mae poblogaeth pobl hŷn o fewn Gwent wedi tyfu'n sylweddol yn ystod y degawd diwethaf. Er mwyn diwallu'r galw cynyddol hwnnw, mae Age Cymru Gwent nawr yn chwilio am fwy o staff i ymuno â'n cenhadaeth. Gyda'n gilydd, gallwn gefnogi pobl hŷn yn y ffordd y maen nhw ei angen, a phryd maen nhw ei angen."

Am ragor o wybodaeth am ein Gwasanaeth Cymorth yn y Cartref ffoniwch 01495 360 159, anfonwch e-bost at: helpathome@agecymrugwent.org neu ewch i www.agecymrugwent.org



Teyrnged i'r diweddar Nancy Davies 26/09/1934 – 16/08/2022

Roedd pawb yn Age Cymru yn hynod o drist wrth glywed am farwolaeth Nancy Davies. Roedd hi'n addysgwyr. Yn ystod ei gyrfa hir fel athrawes ac wrth fagu ei phlant ei hun, cyflawnodd raddau Baglor a Meistr mewn addysg. Ar ôl ymddeol, parhaodd i addysgu a helpu eraill fel eiriolwr dros hawliau pobl hŷn.

Roedd Nancy yn ffigwr pwysig o fewn symudiad pobl hŷn; roedd hi bob amser wrth law gyda'i gwybodaeth wyddoniadurol am y materion sy'n wynebu ei chyfoedion. Bu'n rhan o'r gwaith o gyflwyno'r Strategaeth i Bobl Hŷn yng Nghymru, bu'n Gadeirydd Fforwm Pensiynwyr Cymru am nifer o flynyddoedd, yn un o sylfaenwyr Senedd Pobl Hŷn Cymru, yn aelod o fwrdd Cynghrair Pobl Hŷn Cymru, cynrychiolydd i Gonfensiwn Cenedlaethol Pensiynwyr Cymru ac yn aelod hirdymor o Fforwm Ymgynghorol Age Cymru.

Byddwn ni'n gweld eisiau ei deallusrwydd, ei hangerdd, ei doethineb a'i gwên. Mae pobl hŷn Cymru wedi colli ymgyrchydd brwdfrydig ac mae Age Cymru wedi colli ffrind y byddwn yn gweld ei heisiau'n fawr. Mae ein meddyliau a'n cydymdeimlad gyda'i theulu a'i ffrindiau yn ystod y cyfnod trist yma.

Mirthy – adnodd ar-lein newydd sbon i bobl hŷn

Mae Age Cymru wedi lansio partneriaeth newydd gyda Mirthy, i ddarparu sgysiau ar-lein, teithiau rhithwir, dosbarthiadau dawnys a ffitrwydd a llawer mwy - i chi eu mwynhau o gysur eich cartref.

Mae mwy na 100 o ddigwyddiadau ar-lein y mis i roi cynnig arni, gyda gweithgareddau'n cynnwys sgysiau a darlithoedd, dosbarthiadau ffitrwydd, clwb llyfrau misol, arddangosiadau coginio, gweithdai creadigol a mwy! Gellir cael mynediad at ddigwyddiadau o'ch cyfrifiadur, ffôn clyfar neu dabled, y cyfan sydd ei angen arnoch yw Zoom, a chysylltiad rhyngwyd.

Diolch i'n partneriaeth ni, mae dilynwyd Age Cymru yn cael mynediad i bob un o ddigwyddiadau Mirthy ac yn medru ailchwarae digwyddiadau am saith diwrnod yn hollol rad ac am ddim.

Mae rhai o ddigwyddiadau diweddar mwyaf poblogaidd Mirthy yn cynnwys taith gerdded rithiol o St Paul's i Bont Llundain, sgwrs am deithio yn Tasmania a chyfres ar awduron benywaidd a wnaeth drawsnewid Llenyddiaeth Saesneg, ynghyd â'u hamrywiaeth o wahanol ddsbarthiadau Pilates.

I gofrestru ewch i www.mirthy.co.uk/accounts/registration/CPFREE, creu eich cyfrif am ddim a dewiswch unrhyw ddigwyddiadau sydd o ddiddordeb i chi.

Age Cymru Gwynedd a Môn – darparu gofal yn y gymuned

Mae Age Cymru Gwynedd a Môn yn falch iawn i gyhoeddi eu bod wedi bod yn llwyddiannus yn eu cais i ddarparu gwasanaethau gofal yn ardaloedd Y Felinheli a Nefyn yng Ngwynedd. Mae hyn yn rhan o ddull newydd ac arloesol o ddarparu gofal gan Gyngor Sir Gwynedd sydd mawr ei angen mewn cyfnod o argyfwng mewn sawl maes.

Fel rhan o'r dull newydd hwn nid yw'r gwasanaeth yn digwydd am yr amser traddodiadol gyda phecynnau gofal tasg ond bydd yn canolbwyntio ar anghenion yr unigolyn. Er mwyn gwneud hyn, bydd y

gwasanaeth newydd yn cynnwys oriau yn y gymuned fel y gall staff gofal weithio gyda busnesau lleol i wneud y defnydd gorau o asedau lleol o fewn eu cymuned.

Er enghraifft, gallai'r gampfa leol ddarparu dosbarthiadau ymarfer corff ysgafn, neu gallai tafarn leol ddechrau clwb cinio i bobl hŷn. Ar yr un pryd gallai dull o'r fath ddarparu cynaliadwyedd i rai busnesau bach.

Mae'r gwasanaeth newydd yn dechrau datblygu, ond mae Age Cymru Gwynedd a Môn eisoes wedi bod mewn cysylltiad gyda chynghorwyr lleol, sefydliadau, grwpiau cymunedol, a busnesau i weld sut y gallan nhw gydweithio.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch ag Age Cymru Gwynedd a Môn ar 0128 6677711.



Cadwch lygad am ein hapêl Bocs Nadolig

Mae'n bleser gennym gyhoeddi bod ein Hapêl Bocs Rhoddion yn ôl ar gyfer 2022. Rydyn ni'n gofyn i chi lenwi bocs esgidiau wedi'u lapio gydag anrhegion er mwyn helpu i wneud y Nadolig hwn ychydig yn fwy llawen.

Gall y Nadolig fod yn gyfnod unig i nifer o bobl hŷn sydd heb deulu agos i ymweld â nhw dros yr ŵyl. Rydyn ni'n gobeithio y gallai derbyn anrheg i'w agor gwneud gwahaniaeth enfawr. Bydd eich bocsys anrhegion yn cael eu danfon i naill ai gartrefi gofal yng Nghymru neu rywun sy'n derbyn galwad gyfeillgarwch gan ein gwasanaeth cyfeillio Ffrind Mewn Angen.

Sut gallwch chi helpu: Dod o hyd i focs esgidiau a lapio'r blwch a'r caead ar wahân mewn papur Nadolig, neu gallwch ddefnyddio bocs sydd eisoes â phatrwm Nadoligaidd arno. Llenwch y bocs gydag anrhegion ac atodi label yn nodi a yw eich anrheg ar gyfer dyn, menyw neu mae'n focs generig. Peidiwch â chynnwys unrhyw wybodaeth bersonol amdanoch chi'ch hun.

Gellir gadael eich blychau yn ein swyddfa yng Nghaerdydd o ddydd Llun 28 Tachwedd i ddydd Gwener 2 Rhagfyr 2022. Os nad yw swyddfa Caerdydd yn addas, cysylltwch â ni ar 02920 431555 a byddwn yn rhoi gwybod i chi am lefydd sydd yn agosach atoch chi.

Age Cymru, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD.

Cysylltu â Ni

Os oes gennych stori ar gyfer Age Matters yna cysylltwch â'r golygydd Michael Phillips ar 07794 366 224 neu e-bostiwch michael.phillips@agecymru.org.uk

Age Matters

Prif Olygydd: Victoria Lloyd,
Prif Weithredwr

Golygydd: Michael Phillips,
Rheolwr Cyfathrebu