



Age Matters

Y cylchlythyr chwarterol
gan Age Cymru

Rhifyn yr Hydref 2020

www.agecymru.org.uk

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

 **age Cymru**
Creu Cymru oed gyfeillgar

Deall profiadau pobl hŷn o'r cyfnod clo Covid cyntaf

By Victoria Lloyd, Prif Weithredwr, Hydref 2020



Prif weithredwr Age Cymru Victoria Lloyd yn ymchwilio i ganlyniadau arolwg cenedlaethol o bobl hŷn

Mae canlyniadau ein harolwg manwl o brofiadau pobl hŷn o'r cyfnod clo yng Nghymru wedi tynnu sylw at anawsterau a chaledi difrifol.

Cynhaliwyd yr arolwg, a ariannwyd gan Lywodraeth Cymru, mewn partneriaeth â Chynghrair Pobl Hŷn Cymru, Senedd Pobl Hŷn Cymru, Cymru Egniol, Confensiwn Pensiynwyr Cenedlaethol Cymru, a Fforwm Pensiynwyr Cymru.

Datgelodd fod 70% o ymatebwyr wedi cael rhywfaint o anhawster i gyrchu gwasanaethau iechyd ar gyfer apwyntiadau ysbyty a meddygon teulu, a dywedodd 78%

o ymatebwyr mai methu â gweld ffrindiau a theulu oedd eu her fwyaf.

Cwblhaodd dros 1,000 o ymatebwyr yr arolwg gan roi cipolwg amhrisiadwy ar brofiadau pobl hŷn o ran yr hyn oedd y pryderon mwyaf, yr hyn a weithiodd yn dda, a sut y mae angen i ni fwrw ymlaen wrth i ni edrych tuag at yr heriau fydd yn dod yn sgil y gaeaf.

Cafodd lefelau unigrwydd a theimlo'n ynysig ymhlith pobl hŷn, sydd eisoes yn broblem arwyddocaol i lawer, eu dwysáu gan y pandemig gyda 32% o ymatebwyr yn dweud eu bod yn unig, gan godi i 55% ymhlith y rhai sy'n byw ar eu pen eu hunain. "Rwy'n byw ar fy mhen fy hun ac rwy'n annibynnol iawn, ond gan nad oeddwn bellach yn ymwneud yn ddyddiol â'r gweithgareddau arferol, roeddwn i'n aml yn unig" – Menyw, 75-79 mlwydd oed, Bro Morgannwg.

Teimlodd 44% o'r ymatebwyr bod y sefyllfa yn heriol yn feddyliol ac yn emosiynol gyda'r sefyllfa'n cael ei chrynhoi'n berffaith gan yr unigolyn hwn: "Rwyf wedi colli fy ngwaith a'm dosbarthiadau gwirfoddol ac rwyf ar fy mhen fy hun 24/7. Yn aml yn teimlo'n hunanladdol." – Benyw, Sir Benfro

Nid yw'n syndod bod cael gafael ar fwyd a phresgripsiynau yn broblem i bron un o bob pedwar ymatebydd gyda llawer yn dibynnu ar deulu a ffrindiau neu wirfoddolwyr i gynnal cyflenwadau hanfodol.

Roedd llawer o ofalwyr hŷn yn cael trafferth gyda chynnydd yn eu cyfrifoldebau, gan ofalu am fwy o amser a'r angen i ddarparu mwy o ofal personol oherwydd bod llai o gymorth gan wasanaethau gofal. "Dim rhyddhad mewn unrhyw ffordd ar gyfer gofal 24 awr.

Rwyf wedi gofalu am fy ngŵr heb unrhyw gymorth o gwbl ers 17 Mawrth 2020. Mae'r straen yn aruthrol" – Benyw, 85-89 mlwydd oed, Abertawe.

Roedd profiadau eraill wnaeth beri straen yn cynnwys cael eu targedu gyda sgamiau, colli incwm drwy golli swyddi, a gorfod teithio am fwyd neu apwyntiadau meddygol gydag amserlen fysiau lai. Yn anffodus, fe wnaeth mwy nag un o bob deg brofi profedigaeth rhywun annwyl a oedd yn dwysáu teimladau o unigrwydd a theimlo'n ynysig.

Yn ddealladwy, ceisiodd llawer o'r ymatebwyr ddiweddariadau rheolaidd am y pandemig o wahanol gyfryngau gydag 80% yn edrych ar fwletinâu newyddion teledu, 61% yn mynd ar-lein, 41% yn gwrando ar y radio a 38% yn darllen papurau newydd lleol a cenedlaethol. Galwodd sawl ymatebydd am fwy o eglurder o ran adrodd rhwng y cenhedloedd er bod y rhan fwyaf yn gadarnhaol ar y cyfan ynglŷn â'r cyfathrebu a ddaw oddi wrth Lywodraeth Cymru.

Roedd rhai pethau cadarnhaol yn dod o'r arolwg gyda llawer yn nodi'r gefnogaeth a gawsant gan deulu, ffrindiau a gwirfoddolwyr yn ogystal â chael mwy o heddwch a thawelwch. "Mae ein gwasanaethau lleol a'r gymuned yn gyffredinol wedi dangos caredigrwydd a gofal mawr yn ystod amgylchiadau anodd iawn" - 75-79 mlwydd oed, Sir Benfro.

Wrth symud ymlaen canfu'r arolwg nad oes gan lawer o bobl hŷn hyder ynghylch ail-ymgysylltu â'u cymuned gan nodi pryderon am eraill yn methu â dilyn mesurau cadw pellter cymdeithasol, diffyg toiledau cyhoeddus addas, a llai o lwybrau bysiau. Galwodd sawl ymatebydd hefyd am wybodaeth leol glir a hygyrch ac am ailagor lleoliadau cymunedol a manau addoli yn ddiogel er mwyn helpu i ailsefydlu grwpiau cymdeithasol.

Byddwn yn parhau i graffu ar yr arolwg er mwyn sicrhau ein bod yn cael dealltwriaeth lawnach o anghenion a phryderon pobl hŷn

a thrwy hynny helpu Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol ac awdurdodau iechyd i wella eu cefnogaeth i bobl hŷn yn y misoedd i ddod.

Rydym hefyd yn bwriadu cynnal arolwg dilynol yn gynnar yn 2021, er mwyn sicrhau y gallwn barhau i gyfleu'r wybodaeth ddiweddaraf i bawb sy'n gwneud penderfyniadau perthnasol. Mae'n bwysig iawn ein bod yn cydnabod ein cymdeithas sy'n heneiddio a'r problemau y mae pobl hŷn yn eu profi wrth i feddyliau droi at ailadeiladu.

Estyn allan at bobl hŷn

Yn y rhifyn hwn o **Age Matters** gallwch ddarllen am ein gwaith yn estyn allan i gefnogi pobl hŷn, rwy'n falch iawn o'r hyn rydym yn ei gyflawni.

Mae Cyngor Age Cymru wedi dyblu'r nifer arferol o bobl y byddai'n eu helpu a'u cefnogi, tra bod ein gwasanaeth Gwiro a Sgwrsio wedi gwneud bron i 22,000 o alwadau i bobl hŷn unig. Mae ein gwasanaeth 'Cyfeillion Mewn Angen' wedi dechrau'n dda a gallwch ddarllen am amrywiaeth o gyfleoedd cyffrous i wirfoddolwyr.



Etholiadau'r Senedd Mai 2021 – Meysydd blaenoriaeth Age Cymru

Mae Age Cymru wedi cynnig pum maes blaenoriaeth i'w cynnwys yn ein maniffesto cyn etholiadau'r Senedd y flwyddyn nesaf. Hoffem yn fawr iawn gael eich barn ar y pum maes rydym wedi'u cynnig:

1/ Hawliau ac Oedraniaeth –

canolbwyntio ar roi llais i bobl hŷn wrth wneud penderfyniadau cymunedol, sicrhau nad ydynt wedi'u hallgáu'n ddigidol a darparu mynediad at wasanaethau eiriolaeth. Byddai hefyd yn pwysleisio galwadau i driniaeth feddygol fod yn seiliedig ar debygolrwydd unigolyn i elwa ac nid ei oedran yn unig.

2/ Talu am Ofal – sicrhau bod gan Gymru system gofal cymdeithasol sy'n addas i'r diben, sy'n diwallu anghenion pobl hŷn, ac nad yw'n cosbi'n ariannol y rhai sydd angen cymorth mewn argyfwng.

3/ Integreiddio iechyd a gofal cymdeithasol – sicrhau bod pobl hŷn yn cael y gofal sydd ei angen arnynt gyda phontio di-dor o'r ysbyty i ofal cymunedol.

4/ Mynediad at Gymunedau – galluogi pobl hŷn i ymgysylltu â'u cymunedau drwy gael mynediad at: drafnidiaeth gyhoeddus; gwasanaethau fel banciau, swyddfeydd post a siopau; ac amgylcheddau adeiledig sy'n cynnwys toiledau cyhoeddus, palmentydd sy'n rhydd o lanast, goleuadau stryd, a seddau cyhoeddus.

5/ Cael gafael ar ofal iechyd sylfaenol– sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cael: apwyntiadau wyneb yn wyneb lle y bo'n briodol; ymgynghoriadau gyda digon o amser wedi'i neilltuo; systemau brysbennu a chysylltu hygyrch sy'n ystyriol o oedran; gofal iechyd mewn adeiladau hygyrch; cyfathrebu clir ynghylch newidiadau sylweddol i'r ddarpariaeth gofal lleol; a chyfleoedd i ddylanwadu ar gynllunio cymunedol a gwneud penderfyniadau.

I rannu eich barn anfonwch e-bost at: heather.ferguson@agecymru.org.uk

Beth yw bod yn hŷn– prosiect yn archwilio'r portread o bobl hŷn mewn cymdeithas

Mae rhaglen Gwanwyn Age Cymru, sy'n datblygu creadigrwydd ymhlith pobl hŷn yng Nghymru, wrthi'n rhedeg y prosiect **Beth yw bod yn hŷn** sy'n archwilio'r portread o bobl hŷn mewn cymdeithas, yn enwedig yn y cyfryngau prif ffrwd.

Wedi'i ariannu gan Gyngor Celfyddydau Cymru, mae'r prosiect wedi rhoi cyfle i bobl hŷn ddweud wrthym sut maen nhw am gael eu cynrychioli, gan ganolbwyntio ar eiriad a delweddau.

Pan ofynnwyd pam ei bod yn bwysig i bobl hŷn gael eu cynrychioli'n gywir, roedd yr ymateb yn eithaf croch:

'Rydym wedi rhoi llawer i mewn i gymdeithas ac mae gennym lawer i'w gynnig o hyd'

'Dim ond rhif yw oedran'

"I ddangos ein bod yn dal i fynd yn gryf, bod gennym ddiddordeb o hyd mewn bywyd ac mewn eraill ac mae gennym lawer i'w gynnig o hyd."

'Gan fod portread y cyfryngau'n diffinio eich lle mewn cymdeithas fwyfwy ac nid wyf bellach yn teimlo bod y boblogaeth o ddynion 60-79 yn cael ei gwerthfawrogi gan y cyfryngau, llywodraethau neu gymdeithas yn gyffredinol.'

'I alluogi'r genhedlaeth iau i gael gwell syniad o sut beth yw bywyd i fod yn aelod o hŷn o gymuned.'

Dywedodd Kelly Barr, Rheolwr Rhaglen y Celfyddydau a Chreadigrwydd: "Bydd agenda sy'n cael ei chyd-gynhyrchu gan bobl hŷn eu hunain yn ein helpu i annog y cyfryngau a sefydliadau eraill i gynrychioli pobl hŷn yng Nghymru fel maen nhw'n dymuno cael eu cynrychioli."



Gwasanaeth Gwirio a Sgwrsio Age Cymru yn gwneud bron i 22,000 o alwadau yn ystod y pandemig

Pan ledaenodd Covid 19 ar draws Cymru ym mis Mawrth 2020 cynghorwyd llawer o bobl naill ai i warchod eu hunain neu ymarfer mesurau cadw pellter cymdeithasol llym. Fe wnaeth hyn adael llawer, yn enwedig y rhai sy'n byw ar eu pen eu hunain, yn teimlo'n bryderus ac yn meddwl tybed sut y byddent yn cael gafael ar hanfodion sylfaenol fel bwyd, meddyginiaethau ac arian parod i dalu am wasanaethau sylfaenol.

Yn erbyn y cefndir hwn y lansiodd Age Cymru ei wasanaeth Gwirio a Sgwrsio. Cynlluniwyd y gwasanaeth i roi rhywfaint o sicrwydd, ateb cwestiynau sylfaenol, cysylltu pobl â gwasanaethau cymorth,

a chael sgwrs fer am bethau bob dydd arferol fel y tywydd neu raglenni teledu neithiwr.

Bu'r gwasanaeth yn boblogaidd iawn a chafodd sylw nifer o weithiau ar BBC Radio Wales. Rhwng 23 Mawrth a 25 Medi gwnaed 21,980 o alwadau ffôn ac ar ei anterth, cofrestrwyd 620 o bobl hŷn ar gyfer galwadau.

Roedd Age Cymru yn hynod ddiolchgar i nifer o sefydliadau fel Thomas Carroll, Hugh James, Metrobank, y Comisiynydd Pobl Hŷn, a Phartneriaid Age Cymru lleol yr ymunodd eu staff â'n timau i wneud galwadau i'r rhai ar y gofrestr.

Cyfeillion mewn Angen

Ym mis Mehefin 2020, lansiodd Age Cymru y gwasanaeth Cyfeillion Mewn Angen i helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd ymhlith pobl dros 70 mlwydd oed. Gall pobl hŷn gysylltu â gwirfoddolwr Age Cymru wedi'i hyfforddi a'i fetio am alwad gyfeillgarwch wythnosol am ddim. Ariennir y fenter gan Lywodraeth Cymru ac mae'n cael ei chefnogi gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a Gwirfoddoli Cymru.

Os ydych yn gwybod am unrhyw un a hoffai wirfoddoli fel galwr ar gyfer y fenter FiN, cysylltwch â ni ar 029 2043 1555 neu ewch i www.agecymru.org.uk/friend-in-need



Cyngor Age Cymru yn dyblu ei lwyth gwaith yn ystod pandemig

Rhwng 1 Ebrill a 30 Medi, fe wnaethom gefnogi y swm rhyfeddol o 11,906 o bobl – dwywaith cymaint ag arfer.

Nid oedd gan lawer o'r bobl hyn unrhyw un arall i droi ac roedden nhw'n awyddus iawn i sicrhau anghenion sylfaenol megis bwyd a meddyginiaethau. Fodd bynnag, ni wnaethom adael unrhyw un heb ryw fath o gefnogaeth, gyda'r tîm cyfan yn mynd y filltir ychwanegol. Cyflawnwyd hyn i gyd wrth addasu i weithio gartref. Roedd llawer o unigolion yn delio â hyd at 60 o alwadau bob dydd.

Cefnogwyd y tîm gan gydweithwyr o bob rhan o'r sefydliad i ddelio â'r galw mwyaf, rydym wedi hyfforddi a chefnogi dau aelod ychwanegol o staff, delio â galwadau di-gyngor i'r Elusen, cefnogi partneriaid lleol ledled Cymru, cynhyrchu dogfen adnoddau

Covid 19 sy'n cael ei diweddarau'n barhaus, ac rydym yn parhau i gynhyrchu canllawiau gwybodaeth a thafleuni ffeithiau newydd a chyfoes ar gyfer pobl hŷn.

Dywedodd Gavin Thomas, Pennaeth Rhaglenni a Gwasanaethau Age Cymru: “Rwy'n hynod falch o bob aelod o'r tîm. Maen nhw i gyd wedi addasu i'r sefyllfa unigryw hon gyda'r holl frwdfrydedd ac ymroddiad y gallai unrhyw un ofyn amdano. Yn fyr, mae'r tîm wedi bod yn fflagl o olau i bobl pan na fu ffynhonnell arall o gymorth. Mae Cyngor Age Cymru wedi bod yno i bobl hŷn nad oedd ganddynt neb arall i droi atynt am gymorth.”

Yr hyn a ddywedodd pobl hŷn am y gwasanaeth:

'Rydych chi wedi rhoi tawelwch meddwl i mi, ac rydych chi'n gwneud gwaith gwych mewn cyfnod anodd. Diolch.'

Rydych chi'n berl. Roeddwn i'n teimlo'n anobeithiol ac rydych chi wedi rhoi llawer o wahanol opsiynau i mi.'

"Roeddwn i mewn anobaith llwyr pan ffoniais chi. Rwy'n teimlo gymaint yn well nawr.'

'Diolch yn fawr am eich help. Mae mor galonogol gwybod bod gwasanaethau ar gael a all helpu. Cefais bwl bach o grio yn gynharach am fy sefyllfa ond rydych chi wedi tawelu fy meddwl.'

'Rydych chi wedi bod yn wych. Mwy defnyddiol na neb arall rwyf wedi siarad â nhw.'

'Mae eich gwasanaeth rhagorol wedi creu argraff fawr arnaf. Mae o'r radd flaenaf.'

'Dylem fod yn clapio i bobl fel chi. Rydych chi wedi gwneud cymaint o wahaniaeth i'm bywyd heddiw. Alla i ddim diolch digon i chi.'

Gallwch ffonio Cyngor Age Cymru, yn Gymraeg neu yn Saesneg, ar **0300 303 44 98**, bydd y gost ar gyfradd leol. Mae ar agor rhwng 9:00am a 4:00pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener. Neu gallwch anfon e-bost i advice@agecymru.org.uk. Mae llawer o adnoddau defnyddiol hefyd ar ein gwefan: www.agecymru.org.uk/advice.

Ymarferion cyfnod clo ar gyfer pobl hŷn

Wrth i ni fynd yn hŷn, mae'n bwysicach fyth parhau i fod mor egniol â phosibl er mwyn aros yn iach a chynnal ein hannibyniaeth.

Mae Swyddog Gweithgareddau Corfforol Age Cymru, Amy Lloyd, yn amlinellu'r hyn y gallwn ei wneud i gynnal gweithgarwch tra bod ein dosbarthiadau neu ein trefn arferol yn gyfyngedig.

Os gallwch fynd allan am dro byr rheolaidd yna mae hwn yn fath gwych o ymarfer corff ac yn gyfle i gael awyr iach.

Fodd bynnag, wrth i'r gaeaf agosáu, efallai y bydd angen i ni ddod o hyd i ffyrdd o fod yn egniol yn ein cartref ac o'i amgylch er mwyn ein helpu i wneud i ni deimlo'n well yn gorfforol ac yn feddyliol.

Mae nifer o ymarferion ysgafn a chymedrol y gallwn eu gwneud yn y cartref i helpu i gadw ein cyhyrau'n gryf a chynnal cydbwysedd:

Ymarferion ysgafn – codi i wneud cwpanaid o de, sefyll i fyny ac eistedd i lawr, glanhau, hwfro, gwneud y gwely, a cherdded yn araf o amgylch y tŷ

Ymarferion cymedrol – cerdded yn sionc, dawnsio, garddio, camu i fyny ac i lawr y grisiau (gris cyntaf), a gorymdeithio yn y fan a'r lle.

Mae unrhyw symudiad yn dda, ond mae angen iddo wneud i ni deimlo ychydig yn gynnes ac anadlu ychydig yn gyflymach i gryfhau ein calon a'n hysgyfaint. Gellir gwneud y gweithgareddau hyn mewn darnau bach drwy gydol y dydd.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i: www.agecymru.org.uk/physicalactivity

Cynllunio diwedd oes

Gall meddwl am ddiwedd oes fod yn anodd, ond gall bod yn wybodus a rhoi cynlluniau ar waith ein helpu i gadw rheolaeth. Mae gan Age Cymru nifer o adnoddau a all helpu gyda chynllunio diwedd oes.

Mae **gwneud ewyllys** yn aml yn cael ei anghofio ond os ydych am fod yn siŵr y bydd eich dymuniadau'n cael eu bodloni, yna bydd ewyllys yn hanfodol. Os byddwch yn marw heb ewyllys ddilys, efallai na fydd eich arian a'ch eiddo yn mynd i'r bobl yr hoffech iddynt eu cael.

Mae **atwrneiaeth** yn ddogfen gyfreithiol sy'n caniatáu i rywun wneud penderfyniadau ar eich rhan, neu weithredu ar eich rhan, os nad ydych yn gallu gwneud hynny mwyach neu os nad ydych am wneud eich penderfyniadau eich hun mwyach. Gallai hon fod yn sefyllfa dros dro, er enghraifft, os ydych yn yr ysbyty a bod angen help arnoch gyda phethau bob dydd fel sicrhau bod biliau'n cael eu talu. Fel arall, efallai y bydd angen i

chi wneud cynlluniau tymor hwy os ydych, er enghraifft, wedi cael diagnosis o ddementia ac y byddwch o bosibl yn colli'r gallu meddyliol i wneud eich penderfyniadau eich hun yn y dyfodol.

Mae'r hyn sy'n cael eu galw weithiau yn **benderfyniadau ymlaen llaw neu ewyllysiau byw** yn penderfynu beth yr hoffem ddigwydd os na allwn wneud na chyfleu ein penderfyniadau ein hunain. Mae penderfyniad ymlaen llaw yn eich galluogi i fynegi eich dymuniadau i wrthod triniaeth feddygol yn y dyfodol.

Pan fydd rhywun yn marw gall fod yn amser emosiynol iawn a gall hyn ei gwneud yn anodd gwybod beth sydd angen i chi ei wneud nesaf gyda materion ymarferol fel delio â gwaith papur, cyllid ac eiddo, yn ogystal ag ymdopi â'ch ymateb emosiynol eich hun i farwolaeth person.

I gael rhagor o wybodaeth ac i gael gwybod am wasanaethau Cynllunio Bywyd Diweddarach a gynigir gan bartneriaid lleol Age Cymru ledled Cymru ewch i www.agecymru.org.uk/planning neu ffoniwch Cyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98.

Pobl hŷn yng ngorllewin Cymru i elwa o Elusen gyfun



Age Cymru Dyfed yw'r Elusen newydd ar gyfer pobl hŷn yng ngorllewin Cymru sy'n codi o uno Age Cymru Ceredigion ac Age Cymru Syr Gâr yn y gwanwyn.

Mae Age Cymru Dyfed yn cwmpasu siroedd Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro gan ddefnyddio cronfa gyffredin o gymorth arbenigol o ansawdd uchel.

Mae gan yr Elusen, o dan arweiniad cyn brif weithredwr Age Cymru Ceredigion, Simon Wright, 20 o staff gan gynnwys y tîm Cysylltiadau Cyfeillio Bywyd newydd ei ffurfio sy'n cynnwys 6 o bobl.

Dywedodd Simon: "Nod yr uno hwn yw cyfuno arbenigedd, adnoddau a thimau i greu un sefydliad unedig sy'n gyfoethog o ran sgiliau er mwyn rhoi cymorth i drigolion hŷn gorllewin Cymru."

Mae Age Cymru Dyfed yn cynnig ystod eang o wasanaethau o lanhau cartrefi, cymorth a gwybodaeth dementia, a chyngor i wasanaethau digidol a chyfeillio.

Mae gan yr elusen dair swyddfa ar draws y rhanbarth yn Aberystwyth, Llanelli ac Aberteifi gyda phedwaredd swyddfa'n cael ei datblygu yn Hwlfordd.

Am fwy o wybodaeth ffoniwch 01970 615151 (Aberystwyth), 01239 615777 (Aberteifi) neu 01554 784080 (Llanelli).



Mynd i'r afael ag unigrwydd yng ngorllewin Cymru

Mae lansio menter newydd yng nghanol pandemig byd-eang wedi bod yn fedydd tân i dîm Cysylltiadau Cyfeillio Bywyd Age Cymru Dyfed.

Nod y prosiect, a ariennir gan Lywodraeth Cymru, yw mynd i'r afael â phobl yn teimlo'n unig ac ynysig ac annog pobl i gymryd rhan yn eu cymuned.

Gan ddechrau yng nghanol y cyfnod clo, bu'n rhaid i dîm o chwech BLL ystyried ffyrdd arloesol o estyn allan at bobl hŷn ynysig. Yn hytrach na chyfarfodydd wyneb yn wyneb, mae tri chydlynnydd sirol y tîm wedi dibynnu ar gyfeillio dros y ffôn hen ffasiwn yn ogystal â chroesawu mentrau digidol fel Zoom, FaceTime a gweminarau.

Maen nhw bellach yn gweithio ar lansio gweithgareddau rhyngweithiol ar-lein ac annog cleientiaid i wneud y gorau o gynllun Hyrwyddwyr Digidol Age Cymru Dyfed sy'n hyfforddi gwirfoddolwyr i helpu pobl i fanteisio i'r eithaf ar dechnoleg.

Er bod Covid 19 wedi tynnu sylw at broblemau unigrwydd a theimlo'n ynysig mae hefyd wedi datgelu cryfder cefnogaeth gymunedol ac ewyllys da wrth wirfoddoli.

Wrth i'r cyfyngiadau ddechrau llacio, bydd y tîm BLL yn lansio ffyrdd o gwrdd â chleientiaid a gwirfoddolwyr sy'n cadw at fesurau cadw pellter cymdeithasol.

Am fwy o wybodaeth ffoniwch Sue Lewis ar 07402255010.

Prosiect eiriolaeth newydd yn barod i gefnogi pobl hŷn a gofalwyr ledled Cymru

Lansiodd Age Cymru brosiect eiriolaeth HOPE (Helpu eraill i gymryd rhan ac ymgysylltu) ym mis Hydref 2020 gyda chefnogaeth y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol, Julie Morgan MS, a'r seren o Gymru Roy Noble.

Nod HOPE yw helpu pobl hŷn nad ydynt ar hyn o bryd yn gwybod sut i ddelio â'u pryderon neu nad oes ganddynt yr hyder i ddweud eu dweud am yr hyn maen nhw ei angen mewn gwirionedd. Bydd y prosiect hwn hefyd yn helpu i daflu goleuni ar eu hanghenion a'u dyheadau fel y gallant fyw bywyd mwy boddhaus ac urddasol yn ddiweddarach.

Mae HOPE yn recriwtio ac yn hyfforddi gwirfoddolwyr yn y gymuned ledled Cymru i ddarparu cymorth eiriolaeth annibynnol i bobl hŷn a gofalwyr lleol fel y gallant helpu i lunio'r penderfyniadau allweddol sy'n effeithio ar eu bywydau ac osgoi mynd i argyfwng.

Mae'r rhan fwyaf o'r 15 aelod o staff y prosiect bellach yn eu swyddi ac maen nhw eisoes yn gweithio gyda phobl hŷn, gofalwyr, gwirfoddolwyr a sefydliadau ledled Cymru.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i: www.agecymru.org.uk/advocacy



Ydych chi'n 50+ mlwydd oed a naill ai'n gweithio neu'n bwriadu dychwelyd i gyflogaeth?

Mae Gweminarau Canol Gyrfya Busnes yn y Gymuned (BITC) yn cynnig cyfle i bobl dros 50 mlwydd oed sydd naill ai'n gweithio neu'n bwriadu dychwelyd i chwilio am waith i edrych o'r newydd ar eu bywydau.

Mae'r gweminarau yn annog cyfranogwyr i fyfyrto ar feddwl am eu gyrfya, eu hiechyd, eu lles, eu cyllid a'u cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith a pha newidiadau cadarnhaol y gallant eu cymryd i fwynhau eu bywyd diweddarach.

Gall cyfranogwyr hefyd elwa o fod â mwy o ymwybyddiaeth o ffordd o fyw eisteddog a sut i ymgorffori camau gweithredu syml i gynyddu gweithgarwch, mwy o wydnwch a rhoi hwb i hunanhyder i wneud penderfyniadau gwybodus.

Dywedodd un o'r cyfranogwyr a fynychodd weminar ym mis Medi: "Rhoddodd y sesiwn gyfarwyddyd a chefnogaeth ychwanegol i mi, yn enwedig o ran paratoi ar gyfer cyfweiliadau am swyddi. Rhoddodd lawer o awgrymiadau ymarferol a defnyddiol i mi a defnyddiais y rhain i sicrhau swydd newydd".

Mae'r gweminarau yn rhan o'r rhaglen Oedran yn y Gwaith a ddarperir mewn partneriaeth ag Age Cymru ac a ariennir gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.

I gael rhagor o wybodaeth ac i gofrestru ar gyfer gweminar ewch i: [Cofrestrwch ar gyfer gweminar adolygu canol gyrfya](#). Gallwch hefyd ffonio Rheolwr y Rhaglen Oedran yn y Gwaith, Jill Salter, BITC Cymru am drafodaeth anffurfiol ar 07793 443893.

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