# Age Matters

## Y cylchlythyr chwarterol gan Age Cymru

*Rhifyn Gwanwyn 2021*

age Cymru
Creu Cymru oed gyfeillgar

www.agecymru.org.uk

facebook.com/agecymru twitter.com/agecymru

# Sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed ymhlith yr holl sŵn

**Gan Victoria Lloyd, Prif Weithredwr, Mawrth 2021**

Does dim amheuaeth ein bod ni'n byw mewn cyfnod digynsail wrth i ni nodi blwyddyn o gyfyngiadau symud yn dilyn dechrau Covid 19 ar ddechrau 2020.

Yn ystod y pandemig diweddar mae llawer ohonom wedi colli anwyliaid, rydym wedi gweld tarfu ar wasanaethau iechyd a gofal, ac wedi clywed trafferthion llawer o bobl hŷn yr oedd eu hymdeimlad o unigrwydd ac arwahanrwydd yn cael ei ddwysáu gan y feirws. Yna, ar ddechrau 2021, roeddem i gyd yn llawn gobaith wrth i frechlynnau gael eu cyflwyno ledled Cymru a'r DU.

Gyda phopeth sydd wedi bod yn digwydd, mae perygl nad yw hawliau pobl hŷn yn cael eu cynnal a'u hyrwyddo. Dyna pam yr ydym wedi ymdrechu'n galetach i ddeall gobeithion, ofnau a dyheadau pobl hŷn yn ystod y cyfnod anodd hwn. Rydym hefyd wedi sicrhau bod darparwyr gwasanaethau, penderfynwyr allweddol a gwleidyddion yn clywed am yr heriau sy'n wynebu pobl hŷn yng Nghymru ar hyn o bryd.

Yn y rhifyn hwn o Age Matters rydym yn trafod lansio ein hail arolwg cenedlaethol o bobl hŷn a'u profiadau o'r pandemig. Rydym hefyd yn trafod ein hymateb i ymgynghoriad Llywodraeth Cymru ar y Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio lle'r oeddem yn croesawu'r 'dull seiliedig ar hawliau' ac yn pwysleisio pwysigrwydd ymgorffori hyn.

Yn yr un modd, mae ein maniffesto a lansiwyd ar gyfer etholiadau arfaethedig Llywodraeth Cymru yn annog ein gwleidyddion i hyrwyddo a diogelu hawliau pobl hŷn.

Mae'r rhifyn hwn hefyd yn ein hatgoffa'n amserol am bwysigrwydd cynnal hawliau pobl hŷn LHDT+ sy'n byw gyda dementia, ac mae'n canolbwyntio ar ein prosiect diweddaraf o'r enw Cerdded a Sgwrsio sydd â'r nod o gefnogi pobl hŷn sydd, oherwydd Covid-19, wedi gweld dirywiad yn eu galluoedd corfforol a'u hunanhyder.

Gobeithiwn y byddwch yn mwynhau'r rhifyn hwn ac os oes unrhyw beth yr hoffech ei ddweud wrthym am sut y gallwn wella Age Matters, rhowch wybod i ni.

# Wrth i frechiadau gael eu cyflwyno ledled Cymru, mae Age Cymru am glywed barn pobl hŷn am y pandemig

Wrth i frechiadau gael eu cyflwyno ledled Cymru, mae Age Cymru a'i sefydliadau partner am glywed am brofiadau pobl dros 50 mlwydd oed o'r pandemig yng Nghymru.

Ym mis Awst 2020, ymatebodd 1100 o bobl i'n harolwg cychwynnol ac fe wnaethom lwyddo i rannu'r wybodaeth gyda Llywodraeth Cymru ac eraill. Nawr, ar ôl profi cyfnod sylweddol arall o gyfyngiadau symud a gyda brechlynnau'n cael eu cyflwyno'n gyflym, rydym yn awyddus i glywed eto am brofiadau pobl hŷn a'r hyn maen nhw'n ei feddwl am adferiad.

Dywed prif weithredwr Age Cymru, Victoria Lloyd: "Pan gynhaliwyd yr arolwg hwn am y tro cyntaf, cawsom wybod bod y pandemig wedi dwysáu problemau unigrwydd ac arwahanrwydd gan fod llawer o ffynonellau cwmnïaeth fel clybiau cinio, canolfannau dydd, a mannau addoli ar gau.

"Clywsom fod dwy ran o dair o bobl hŷn yn ei chael hi'n anodd cael apwyntiadau ysbyty, meddyg teulu, deintyddol a thrin traed yn ystod y cyfnod clo cyntaf.

"Cawsom wybod hefyd fod y pandemig yn cynyddu'r pwysau ar ofalwyr hŷn, llawer ohonynt eisoes wedi blino ond a oedd bellach yn gorfod ymgymryd â chyfrifoldebau ychwanegol wrth i wasanaethau cymorth gael eu tynnu'n ôl mewn llawer o achosion.

"Byddem yn gobeithio y byddai llawer o'r materion hyn wedi gwella wrth i wasanaethau a chymorth addasu. Fodd bynnag, os oes meysydd problemus o hyd a bylchau mewn gwasanaethau mae angen i ni glywed amdanynt. Mae angen i ni hefyd ddeall pa gymorth y bydd ei hangen ar bobl hŷn i ail-ymgysylltu â'u cymuned.

Gallwch gwblhau ein harolwg ar-lein: www.agecymru.org.uk/covid19survey. Gallwch hefyd gael copïau papur o'r arolwg gan Kathy Lye ar 029 2043 1570 neu e-bostiwch kathy.lye@agecymru.org.uk. Y dyddiad cau ar gyfer pob gohebiaeth yw 29 Ebrill 2021.

# Elusen yn lansio ei Maniffesto 2021 cyn etholiadau'r Senedd ym mis Mai

Mae Age Cymru wedi lansio ei Maniffesto 2021 cyn etholiadau'r Senedd ym mis Mai, sy'n nodi'r materion y mae'r Elusen yn credu y dylent fod yn flaenoriaethau i Lywodraeth nesaf Cymru er mwyn sicrhau bod pobl hŷn yn gallu arfer eu hawliau'n llawn a byw bywydau diweddarach boddhaus ac urddasol.

Mae'r maniffesto dwy dudalen yn canolbwyntio ar bum maes allweddol: Tlodi a llais; Cyrchu gofal sylfaenol; Iechyd a gofal cymdeithasol di-dor; Cyflogaeth; a Chymunedau sy'n ystyriol o oedran. Dywed prif weithredwr Age Cymru, Victoria Lloyd: "Credwn y bydd cyflawni yn y pum maes allweddol hyn yn hyrwyddo ac yn diogelu hawliau pobl hŷn yng Nghymru.

"Mae'r pandemig wedi dwysáu'r heriau sy'n wynebu pobl hŷn yn sylweddol ac mae'n hanfodol bod pobl hŷn yn rhan annatod o gynlluniau nesaf Llywodraeth Cymru ar gyfer ailadeiladu wrth flaenoriaethu camau gweithredu ac adnoddau drwy gydol tymor Senedd nesaf Cymru."

Gallwch lawrlwytho copi o'n Maniffesto drwy ymweld â www.agecymru.org.uk/seneddelections2021. Os hoffech drafod ein maniffesto yn fanylach, cysylltwch â'n Rheolwr Cyfathrebu Michael Phillips ar 07739 894923.

### Digwyddiad Hawl i Holi Age Cymru

Cynhaliodd Age Cymru ei ddigwyddiad Hawl i Holi ei hun ar 23 Mawrth 2021, lle gofynnodd pobl hŷn rai cwestiynau heriol i Janet Finch-Saunders AS (Y Blaid Geidwadol), Julie Morgan AS (Y Blaid Lafur), a Rhun ap Iorwerth AS (Plaid Cymru). Manteisiodd llawer o bobl hŷn hefyd ar y cyfle i arsylwi ar y digwyddiad ar-lein o gysur eu cartrefi eu hunain.  Mae recordiad o'r digwyddiad awr o hyd ar gael ar wefan Age Cymru.

# Byw gyda dementia os ydych yn lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu drawsrywiol

Mae Benedict Hodge o Age Cymru yn amlinellu hawliau pobl LHDT+ sy'n byw gyda dementia

Mae pawb yn wahanol ac nid oes un dull sy'n addas i bawb o fyw bywyd hapus a boddhaus gyda dementia. Un o'r rhannau allweddol yw cysylltu â'r bobl a'r cymunedau sydd bwysicaf i unigolion. Mae'n bwysig iawn nad yw'r cysylltiad hwn yn cael ei golli drwy daith pobl â dementia.

Rhaid parchu hawliau rhywun sy'n LHDT+ bob amser. Mae hefyd yn bwysig iawn bod ganddynt fynediad at wasanaethau cymorth y gallant uniaethu â nhw ac sy'n deall yr heriau y gallent fod wedi'u hwynebu fel rhai sy'n lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu drawsrywiol.

Gall fod llawer i feddwl amdano pan ddaw'n fater o fod yn LHDT+ a byw bywyd ystyrlon gyda dementia. Gall ein prosiect eiriolaeth dementia helpu pobl i ddeall eu hawliau cynhenid, a sut i'w cynnal bob amser. Gall hefyd gysylltu pobl â gwasanaethau sy'n adlewyrchu eu hanghenion fel rhywun sy'n LHDT+.

Bydd cael eiriolwr dementia yn golygu y bydd yr ystod lawn o opsiynau yn cael eu cyflwyno i bobl.  Gallai'r rhain fod yn opsiynau nad ydynt erioed wedi'u hystyried, nad oeddent yn gwybod eu bod yn bodoli neu nad ydynt wedi cael gwybod amdanynt. Drwy ganoli'r person, ei hunaniaeth unigryw a'i lais, gall ein tîm eiriolaeth dementia sicrhau ei fod yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt ac nad ydynt yn colli pwy ydynt mewn gwirionedd.'

I gael rhagor o wybodaeth am ein gwaith yn y maes hwn, ewch i www.agecymru.org.uk/advocacy e-benedict.hodge@agecymru.org.uk

# Canllaw i ofalwyr sy'n goruchwylio anwyliaid sy'n symud i gartrefi gofal

Gall goruchwylio anwyliaid sy'n symud i gartrefi gofal fod yn un o'r heriau emosiynol anoddaf sy'n wynebu gofalwyr hŷn, yn ôl canllaw newydd a lansiwyd gan Age Cymru.

Mae 'gwneud i berthnasoedd gyfrif' yn dweud y gall gofalwyr hŷn yn aml ddioddef ymdeimlad o golled, euogrwydd a phryder pan fydd eu hanwyliaid yn gadael i symud i gartref gofal. Fodd bynnag, gall gofalwyr hefyd deimlo rhyddhad gan y gall gofalu fod mor flinedig, yn enwedig i'r rhai sy'n dioddef o afiechyd.

Dywed Cath Peach sy'n rheoli Cartref Nyrsio'r Bwthyn yn yr Wyddgrug: "Mae'r canllaw wedi'i gynhyrchu ar adeg pan fo'i angen fwy nag erioed. Gall y newid i gartref gofal fod yn anodd ar y gorau ond mae'r cyfyngiadau symud wedi dod â llawer o heriau ychwanegol."

Mae 'gwneud i berthnasoedd gyfrif' yn cynghori gofalwyr sy'n mynd drwy'r broses i gyfathrebu â'r cartref gofal gymaint

Cath Peach

â phosibl fel y gall y cartrefi ddod i adnabod eu preswylydd newydd a deall yn well yr hyn maen nhw'n ei wneud ac nad ydynt yn ei hoffi, a beth sy'n bwysig iddynt fwyaf.

Mae hefyd yn cynghori gofalwyr i ofalu amdanynt eu hunain drwy rannu eu teimladau gyda phobl y maent yn ymddiried ynddynt, gan sicrhau eu bod yn cael digon o orffwys ac ymarfer corff, a thrwy drin eu hunain â beth bynnag sy'n gwneud iddynt deimlo'n dda.

Mae'r canllaw, sydd wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru, ar gael yn Gymraeg neu yn Saesneg gan Age Cymru: www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/carers/making-relationships-count/ neu ffoniwch 029 2043 1555.

## Annog pobl dros 50 mlwydd oed yng Nghymru i gynllunio ar gyfer eu dyfodol

Mae pobl 50+ mlwydd oed yng Nghymru yn cael eu hannog i gynllunio ar gyfer eu dyfodol drwy gyfres o weminarau Adolygu Canol Gyrfa am ddim, a ddarperir gan Busnes yn y Gymuned (BITC) Cymru gydag Age Cymru.

Mae'r gweminarau, sy'n rhan o'r Rhaglen Oedran mewn Gwaith, yn rhoi cyfle i unigolion fyfyrio a phwyso a mesur eu gyrfa, eu hiechyd a'u lles, eu cyllid a'u cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith. Maen nhw hefyd yn helpu cyfranogwyr i wneud dewisiadau gwybodus a chynllunio ar gyfer dyfodol cadarnhaol.

Dywed Jill Salter, Rheolwr Rhaglen Oedran mewn Gwaith BITC: "Nid yw mwy na hanner ohonom wedi meddwl llawer am ein gobeithion na'n huchelgeisiau am fywyd ar ôl 60. Fodd bynnag, mae ymchwil yn dangos, os ydych chi'n cynllunio ac yn rheoli'r cam hwn o'ch bywyd, eich bod yn fwy tebygol o gael ymddeoliad llwyddiannus.

"Mae'r pandemig wedi troi llawer o fywydau wyneb i waered; bygwth swyddi a chyllid yn ogystal â chynyddu cyfrifoldebau gofalu rhai pobl yn sylweddol. Mae'r gweminarau yn gyfle delfrydol i bobl fyfyrio ar feysydd allweddol yn eu bywydau a chymryd rhywfaint o reolaeth yn ôl."

Bydd gweminarau'n cael eu cynnal drwy gydol y flwyddyn. I gael rhagor o wybodaeth neu i gofrestru ewch i www.agecymru.org.uk/ageatwork neu ffoniwch Jill ar 07793 443893.

# Prosiect i ddod â HOPE i bobl hyn yn Sir Fynwy

Gall pobl hŷn a'u gofalwyr ledled Sir Fynwy bellach elwa o brosiect Age Cymru newydd o'r enw HOPE (Helpu eraill i gymryd rhan ac ymgysylltu), a fydd yn darparu cymorth eiriolaeth annibynnol i bobl 50+mlwydd oed a'u gofalwyr ledled y sir.

Bydd eiriolwyr gwirfoddol annibynnol HOPE yn cefnogi pobl hŷn sy'n ei chael hi'n anodd dod o hyd i wybodaeth am ba wasanaethau sydd ar gael, sut i gael gafael ar wasanaethau o'r fath, a'u helpu gyda'r hyn y mae ganddyn nhw hawl iddo. Gallant hefyd wrando ar farn pobl hŷn a'u helpu i ddeall eu hopsiynau fel y gallant wneud penderfyniadau mwy gwybodus.

Dywed Louise Williams, un o recriwtiaid diweddar Sir Fynwy: "Drwy feithrin hunanhyder pobl hŷn a thrwy roi'r adnoddau angenrheidiol iddynt, gallwn eu helpu i gymryd rhan ac ymgysylltu yn y gwaith o ddatrys y materion sy'n peri pryder iddynt.

"Mae Age Cymru wedi gwneud gwaith gwych yn dod â gwirfoddolwyr HOPE at ei gilydd fel tîm ac wedi rhoi hyfforddiant ardderchog i ni felly rwyf bellach yn teimlo'n barod i fynd allan i'r gymuned a chefnogi ein pobl hŷn leol."

Mae HOPE yn cael ei gyflwyno mewn partneriaeth â phartneriaid lleol Age Cymru a sefydliadau Age Connects lleol ac mae'n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru am dair blynedd tan fis Mawrth 2023.

Am fwy o wybodaeth e-bostiwch janet.ellard@agecymru.org.uk neu ffoniwch 07943 186766. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am ein rhaglen HOPE drwy ymweld â www.agecymru.org.uk/advocacy

Louise Williams

# Gwasanaeth Cyfeillion Mewn Angen yn recriwtio gwirfoddolwyr

Cyfeirir at unigrwydd yn aml fel un o'r heriau mwyaf sy'n wynebu pobl hŷn, yn enwedig y rhai sy'n byw ar eu pennau eu hunain. Nod ein gwasanaeth Cyfeillion Mewn Angen (FiN) yw mynd i'r afael â'r mater hwn drwy gysylltu gwirfoddolwyr addas â phobl hŷn drwy alwad cyfeillgarwch wythnosol dros y ffôn.

Fodd bynnag, mae nifer y bobl hŷn sydd angen galwad yn llawer mwy na nifer y gwirfoddolwyr sy'n gwneud y galwadau, felly mae angen i ni recriwtio mwy o bobl i'r gwasanaeth cyn gynted â phosibl fel y gallwn helpu mwy o bobl hŷn fel Mr Williams:

Mae Mr Williams yn ofalwr i'w wraig, ac mae'n dioddef o iselder. Mae ein gwasanaeth FiN yn eu ffonio nhw ill dau bob wythnos. O ganlyniad, mae Mr Williams wedi dechrau galw ei ffrindiau yr oedd wedi colli cysylltiad â nhw i geisio rhoi'n ôl yr hyn y mae'n ei gael gan Age Cymru. Fe wnaeth hyd yn oed drefnu i'r gwasanaeth FiN ganu pen-blwydd hapus i'w wraig!

Os hoffech ddod yn wirfoddolwr FiN ewch i www.agecymru.org.uk/befriender, e-bostiwch: volunteer@agecymru.org.uk neu ffoniwch 029 2043 1555 i gael rhagor o wybodaeth.

# Mae Age Cymru yn cefnogi Uwchgynhadledd Pontio'r Cenedlaethau Cymru

Rhoddwyd y ffotograff gan y Ganolfan Heneiddio'n Well

Daeth mwy na 100 o gynrychiolwyr o'r GIG, awdurdodau lleol, prifysgolion ac amrywiaeth o sefydliadau trydydd sector at ei gilydd i nodi wythnos pontio'r cenedlaethau yn Uwchgynhadledd Pontio'r Cenedlaethau Cymru.

Agorodd Julie Morgan AS, y Dirprwy Weinidog Dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol yr Uwchgynhadledd ac ysbrydolodd y cynrychiolwyr drwy eu hatgoffa o eiriau Jo Cox bod 'gennym fwy yn gyffredin na'r hyn sy'n ein gwahanol.'

Siaradodd Penny Hall o Lywodraeth Cymru am yr elfennau allweddol sy'n hwyluso gwaith pontio'r cenedlaethau da ac yn mynd i'r afael ag unigrwydd megis arweinyddiaeth ymroddedig, diben â ffocws, a gweithio mewn partneriaeth. Tra bod rhai o ganlyniadau allweddol gwaith pontio'r cenedlaethau yn cynnwys hwyl, cyfeillgarwch a mwy o ddealltwriaeth.

Siaradodd Heléna Herklots, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, am effaith y cyfyngiadau symud ar ei lles ei hun, ac ystyriodd sut y gallwn i gyd ailgysylltu ar ôl y cyfyngiadau symud. Galwodd Heléna arnom i ddefnyddio ein bondiau sy'n pontio'n cenedlaethau i ailadeiladu ein cysylltiadau.

Adeiladodd Sally Holland, Comisiynydd Plant Cymru, ar yr hyn a ddywedodd Heléna drwy sôn am effaith y cyfyngiadau symud ar bobl ifanc. Siaradodd am bwysigrwydd pobl hŷn ac iau yn parchu sgiliau ei gilydd a meithrin cysylltiadau cyffredin rhwng cenedlaethau.

Wrth gloi'r cyfarfod llawn, rhannodd Tanya Strange, Cyfarwyddwr Nyrsio Cynorthwyol Gofal sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn, enghreifftiau ysbrydoledig o arfer da, fel mudiad cymdeithasol Ffrind i Mi/Friend of Mine. Cyflwynodd astudiaethau achos lle'r oedd gwaith pontio'r cenedlaethau wedi lleihau trallod gan ddyn hŷn â dementia, a lle'r oedd dysgu drwy brofiad wedi ysbrydoli pobl ifanc i anelu at yrfaoedd yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol.

Roedd cynrychiolwyr yn yr Uwchgynhadledd yn gallu cyfrannu mewn cyfres o weithdai a chytunwyd i barhau i rannu syniadau gyda'r naill a'r llall er mwyn helpu i sicrhau bod yr arfer pontio'r cenedlaethau gorau yn digwydd yng Nghymru. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Rachel Dawson ar 029 2043 1555 neu e-bostiwch rachel.dawson@agecymru.org.uk.

# Adnoddau gwybodaeth a ddiweddarwyd yn ystod Ionawr a Chwefror 2021

### FS24w: Taliadau uniongyrchol ar gyfer gwasanaethau gofal cymdeithasol yng Nghymru

Taliadau arian parod yw taliadau uniongyrchol y gall awdurdodau lleol eu gwneud i unigolion fel y gallant drefnu eu gwasanaethau eu hunain i ddiwallu eu hanghenion gofal cymdeithasol. Maen nhw'n cynnig dewis arall yn lle'r awdurdod lleol sy'n trefnu gwasanaethau gofal cymdeithasol ar eich rhan.

### FS29w: Dod o hyd i lety mewn cartrefi gofal yng Nghymru

Yn ystyried nifer o faterion sy'n ymwneud â dod o hyd i lety cartref gofal addas, gan gynnwys mathau o gartrefi; sut i nodi'r cartref cywir; cyllid ac ystyriaethau ariannol a allai fod yn berthnasol wrth ddewis cartref a materion i'w hystyried a chwestiynau i'w gofyn.

### FS9: Ymddygiad gwrthgymdeithasol mewn tai

Mae'n cwmpasu ymddygiad gwrthgymdeithasol sy'n digwydd yn y cartref neu'r gymdogaeth ac yn cynnwys gwybodaeth am gymdogion swnllyd, anghydfodau gwrychoedd, ac aflonyddu.

### FS27: Cynllunio ar gyfer eich angladd

Amlygu pethau i'w hystyried os ydych am gynllunio ymlaen llaw a gwneud trefniadau ariannol a threfniadau eraill ar gyfer eich angladd. Mae'n edrych ar opsiynau wrth benderfynu pa fath o angladd rydych chi ei eisiau, ffyrdd o dalu am angladd, a gwybodaeth am roi organau.

### FS61w: Help gyda chostau iechyd y GIG yng Nghymru

Mae'r rhan fwyaf o wasanaethau'r GIG am ddim, ond codir tâl am bethau fel triniaeth ddeintyddol neu sbectol a lensys cyffwrdd. Mae'r daflen ffeithiau hon yn esbonio beth sy'n digwydd gyda'r taliadau hyn unwaith y byddwch yn cyrraedd 60 mlwydd oed, neu os ydych yn derbyn Credyd Gwarant Credyd Pensiwn. Mae hefyd yn esbonio sut y gall Cynllun Incwm Isel y GIG helpu.

### FS65: Rhyddhau ecwiti

Mae'n darparu gwybodaeth am wahanol fathau o ryddhau ecwiti, megis morgeisi gydol oes a chynlluniau ôl-feddiannu cartrefi.

### FS71: Cartrefi mewn parciau

Mae'n rhoi gwybodaeth am y gyfraith sy'n ymwneud â chartrefi mewn parciau (a elwir hefyd yn gartrefi symudol neu garafannau) ac mae wedi'i hanelu at berchnogion tai mewn parciau sydd â hawl i ddefnyddio eu cartref fel preswylfa barhaol.

Mae'r holl daflenni ffeithiau uchod ar gael ar wefan Age Cymru: www.agecymru.org.uk/advice neu drwy ffonio Cyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98.

# *Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, mae Partneriaid Age Cymru wedi bod yma i chi.*

Partneriaeth age Cymru

Age Cymru : Age Cymru Dyfed : Age Cymru Gwent : Age Cymru Gwynedd a Môn : Age Cymru Powys : Age Cymru Gorllewin Morgannwg

## *Y llynedd, fe wnaeth ein partneriaeth:*

**Helpu 22,181 o bobl hŷn,** eu teuluoedd a'u gofalwyr gyda 45,218 o ymholiadau am wybodaeth a chyngor

Cefnogi pobl hŷn i hawlio **£13,609,692** mewn budd-daliadau a hawliau

**Cefnogi 421** o bobl hŷn trwy ein gwasanaethau eirioli

Danfon 18,627 o brydau bwyd i **bobl hŷn yn** eu cartrefi eu hunain

**Cefnogi 1,139** o bobl hŷn trwy ein gwasanaethau cyfeillio

Gyda'n gilydd darparwyd gwasanaethau **Cymorth a chefnogaeth ar 137,022** achlysur i bobl hŷn ledled Cymru yn ystod 2020

**Cwblhau 33,269** o alwadau gwirio a sgwrsio

"Rydych chi'n gwneud gwaith campus, ac mae'n gwneud gwahaniaeth mawr i mi gan fy mod i ar fy mhen fy hun. Mae cael y galwadau yn werth y byd i mi."

"Rydw i wedi gallu arbed £400 i Mam oddi ar ei bil dŵr. Rwy'n hynod ddiolchgar i chi!"

"Diolch yn fawr am eich galwad heddiw. Dyna wasanaeth rhagorol – roedd ansawdd eich cyngor yn wych."

"Trwy gydol ein taith heriol gyda dementia, sydd wedi bod yn llethol ar adegau, mae'r eiriolwr wedi cynnig cefnogaeth barhaus ac wyneb cyfeillgar dibynadwy. Rydym ni wir yn gwerthfawrogi'r holl wybodaeth a'r gefnogaeth sydd wedi cael eu darparu; byddai'r daith wedi bod yn llawer anos hebddi hi wrth ein hochr."

## *Gyda'n gilydd, rydym ni'n gweithio tuag at gael Cymru sydd o blaid pobl hŷn*

# *0300 303 44 98*

## 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

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig: 1128436. Mae'n gwmni cyfyngedig trwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad ein swyddfa gofrestredig Llawr Isaf, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD. ©Age Cymru 2021