



# *Age Matters*

Y cylchlythyr chwarterol  
gan Age Cymru

*Rhifyn Gwanwyn 2022*

[www.agecymru.org.uk](http://www.agecymru.org.uk)

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

 **ageCymru**

Creu Cymru oed gyfeillgar

# Gwanwyn 2022 - cyfnod o gyflawniadau, heriau a chyfleoedd

**Gan Victoria Lloyd, Prif Weithredwr,  
Mawrth 2022**

Croeso i'n rhifyn diweddaraf o Age Matters. Rydym yn gobeithio y bydd y cylchlythyr hwn yn rhoi blas i chi o'r gwaith rydym wedi bod yn ei wneud mewn cymunedau ledled Cymru yn ystod y misoedd diwethaf, ac yn rhoi diweddariad i chi o'r materion rydym wedi bod yn mynd i'r afael â nhw.

Rydym yn falch iawn fod Age Cymru wedi derbyn gwobr Marc Ansawdd Perfformiad Eiriolaeth yr NDTi, sy'n tynnu sylw at yr ansawdd arbennig o gefnogaeth a ddarperir gan dimau Eiriolaeth Age Cymru. Mae'r ansawdd hwn yn cael ei gefnogi gan yr arian ychwanegol a ddyfarnwyd i'n Prosiect Datblygu Eiriolaeth.

Braint o'r fwyaf oedd cael bod yn rhan o'r panel i ddathlu chwe blynedd ers dechrau rhaglen cARTrefu Age Cymru ym mis Chwefror,. Mae'r rhaglen yn cynnig profiadau artistig a chreadigol i bobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal.

Mae'r cynnydd mewn costau byw ac effaith costau ynni wedi bod yn flaenoriaeth ar agenda Age Cymru ers dechrau 2022, ac rydym yn parhau i alw ar Lywodraeth Cymru a Llywodraeth San Steffan i gymryd camau



i gynnig gwell cymorth i bobl hŷn yn ystod y cyfnod heriol hwn.

Rydym hefyd yn annog pobl i wella eu hincwm drwy wirio'u hawliadau. Gwyddom, er enghraifft, nad yw 40% o'r bobl sy'n gymwys i gael Credyd Pensiwn yn ei dderbyn oherwydd eu bod nhw'n credu na fydden nhw'n ei dderbyn, ac felly nid ydyn nhw'n ei hawlio. Felly, cofiwch wirio hyn ac annog eraill i wneud yr un peth.

Wrth agosáu at y Gwanwyn, rydym unwaith eto'n gweithio gyda'n partneriaid yn y sefydliadau cenedlaethol ar gyfer pobl hŷn i gynnal arolwg ar draws Cymru, er mwyn cyfoethogi ein dealltwriaeth o brofiadau pobl hŷn yng Nghymru â'r pandemig, a'n helpu ni i ddeall y camau sydd angen eu cymryd i gynorthwyo'r adferiad.

Mae'r wybodaeth rydyn ni wedi'i chasglu yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf wedi bod yn werthfawr o ran sicrhau bod Llywodraeth Cymru, Aelodau'r Senedd a'r bobl allweddol eraill sy'n gwneud penderfyniadau'n gwrando ar leisiau pobl hŷn. Anogwn unrhyw un sydd dros 50 oed i rannu'ch profiadau a'ch safbwyntiau.

A ninnau'n trafod y Gwanwyn, dyma'r adeg orau i ddod yn aelod o un o'n grwpiau cerdded! Gwirfoddoli gyda'r Clwb Diwylliant o bosib? Neu gymryd rhan yn ein Fforwm Ymgynghorol.

O fewn y cylchlythyr hwn, ceir gwybodaeth am yr holl brosiectau hyn a sut i gymryd rhan ynddynt. Rydym yn gobeithio y byddwch yn mwynhau'r rhifyn hwn - braf fyddai clywed eich barn amdano, felly cofiwch gysylltu.



## Arolwg cenedlaethol o'r pandemig ar gyfer pobl dros 50 oed yng Nghymru

Hoffem wahodd unrhyw un sydd dros 50 oed sy'n byw yng Nghymru i gymryd rhan yn ein harolwg cenedlaethol i feithrin dealltwriaeth o sut wnaeth y bobl hynny ymdopi yn ystod y pandemig, a'n helpu ni i ddeall beth sydd ei angen i gefnogi adferiad er mwyn gallu gweithio gyda Llywodraeth Cymru ac eraill sy'n darparu gwasanaethau.

Rydym eisiau clywed am y ffordd y mae pobl yn defnyddio gofal iechyd a chymdeithasol, a sut all hyn fod wedi effeithio ar eu llesiant corfforol a meddyliol, ac a yw hyn wedi arwain at gynydd mewn cyfrifoldebau gofal.

Rydym eisiau gwybod a gafodd bobl dros 50 oed eu gorfodi i roi'r gorau i weithio yn ystod y pandemig, a ydynt wedi gallu mynd yn ôl i'r un swydd, dod o hyd i waith newydd, neu a

effeithiwyd ar eu trefniadau ymddeol.

Rydym hefyd eisiau gwybod sut mae pobl dros 50 oed yn teimlo am ddod yn fwy gweithgar o fewn y gymuned leol. A ydyn nhw'n teimlo eu bod hi'n ddiogel, ac os ddim, pa fesurau sydd angen eu cyflwyno?

Er mwyn cymryd rhan mewn ymchwil wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru, gall unigolion ofyn am gopi o'r arolwg yn Gymraeg neu Saesneg gan: Age Cymru, FREEPOST RTZG-JHGC-RYJJ, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, CAERDYDD, CF24 5TD

Fel arall, gall unigolion gwblhau ein harolwg ar-lein yn Gymraeg neu'n Saesneg drwy chwilio am: [www.agecymru.org.uk/covid19survey](http://www.agecymru.org.uk/covid19survey)

Y dyddiad cau ar gyfer cyflwyno'r holiadur yw dydd Gwener 25 Mawrth 2022.

# Age Cymru yn ennill Marc Ansawdd Perfformiad Eiriolaeth (QPM)

Mae Age Cymru wedi derbyn y Marc Ansawdd Perfformiad Eiriolaeth gan y Tîm Datblygu Cenedlaethol dros Gynhwysiant (NDTi) ar gyfer y gwaith mae'n ei ddarparu drwy brosiectau megis HOPE ac Eiriolaeth Dementia.

Y Marc Ansawdd Perfformiad yw'r unig farc ansawdd perfformiad annibynnol yn y DU ar gyfer sefydliadau, megis Age Cymru, sy'n cynnig eiriolaeth annibynnol; gwasanaeth hanfodol i bobl sydd angen cymorth i fynegi eu hanghenion a'u galluogi nhw i gael mwy o ddewis a rheolaeth o fewn eu bywydau.

Er mwyn cael y Marc Ansawdd Perfformiad, roedd yn rhaid i waith yr Elusen yn y maes hwn gwblhau proses hunan-asesu trylwyr, adolygiad o bolisi, ac ymweliad safle trefnedig gan aseswyr yr NDTi a gafodd gwrdd â rhai o'n heiriolwyr a'r bobl sy'n cael eu cefnogi ganddynt.

Dywedodd Louise Hughes sy'n arwain gwaith eiriolaeth yr Elusen: "Rwy'n falch iawn o'r wobr hon. Mae'n dangos ein bod ni'n darparu gwasanaethau gwych i bobl sy'n profi sefyllfaoedd heriol yn eu bywydau. Mae hefyd yn dangos fod gennym hyfforddiant a pholisiau ar waith i'n helpu ni i sicrhau bod hawliau pobl hŷn yn cael eu gwarchod a bod pobl yn gwranddo ac yn ymateb i'w gofynion."

I gael rhagor o wybodaeth am ein gwaith eiriolaeth, ffoniwch 029 2043 1555, ac anfonwch e-bost at: [advocacy@agecymru.org.uk](mailto:advocacy@agecymru.org.uk) neu ewch i: [www.agecymru.org.uk/advocacy](http://www.agecymru.org.uk/advocacy)



# Elusen yn cael cyllid ar gyfer prosiectau hawliau dynol

Mae Age Cymru wedi sicrhau cyllid gan Lywodraeth Cymru i godi ymwybyddiaeth o hawliau dynol a phwysigrwydd hynny i bobl hŷn.

Bydd y prosiect yn rhedeg tan fis Mehefin 2022 ac yn ymwneud â phobl hŷn ledled Cymru i ledaenu'r neges eu bod nhw'n ddinasyddion ac yn gyfranogwyr mewn cymdeithas a ddylai ddisgwyl bod eu hawliau dynol yn cael eu gwarchod.

Mae'r prosiect yn cynhyrchu ffilm fer fydd yn cael ei chyflwyno gan gadeirydd Age Cymru, yr Athro John Williams, ac sy'n cynnwys pobl hŷn yn trafod hawliau dynol o'u safbwynt personol.

Bydd y prosiect hefyd yn gweithio gyda thîm eiriolaeth yr Elusen, fydd yn creu pecyn cymorth i helpu pobl hŷn a'u heiriolwyr ddechrau trafodaethau am eu hawliau.

Dywedodd Rachel Dawson, cydlynnydd y prosiect: "Ar brydiau, gellir ystyried pwnc hawliau dynol yn un haniaethol neu academaidd, ond o ddydd i ddydd rydym yn dod ar draws sefyllfaoedd sy'n ymwneud â'n hawliau dynol. Mae gan bob un ohonom hawl i fyw gydag urddas, gwneud ein penderfyniadau ein hunain a mynnu parch tuag at ein safbwyntiau."

Os hoffech glywed mwy am y gwaith hwn, neu ein gwahodd ni i ddod i siarad â'ch grŵp, anfonwch e-bost at [Rachel.Dawson@agecymru.org.uk](mailto:Rachel.Dawson@agecymru.org.uk) neu ffoniwch 029 2043 1555.

Mae Gofal Cymdeithasol Cymru wedi rhyddhau dau lyfryn ynghylch hawliau dynol pobl hŷn: "Making Rights Work For Older People" sydd ar gyfer arbenigwyr iechyd a gofal cymdeithasol; a "Guidance on Understanding Your Care and Support Rights as an Older Person".



## Ariannu blwyddyn arall o'n prosiect eiriolaeth dementia

Mae prosiect Eiriolaeth Dementia Age Cymru yn cael cyllid am flwyddyn ychwanegol gan gronfa gofal integredig a reolir Llywodraeth Cymru.

Ers mis Hydref 2020, mae'r prosiect wedi bod yn cynnig eiriolaeth annibynnol ac anstatudol i bobl hŷn ledled Cymru sy'n byw gyda dementia a phroblemau gyda'r cof.

Mae'r cymorth eiriolaeth wedi bod yn allweddol o ran helpu pobl i fynegi eu hunain a chael llais o fewn eu bywydau eu hunain. Mae hefyd wedi helpu i sicrhau bod penderfyniadau sy'n cael eu gwneud ynghylch unigolion yn parchu eu dymuniadau eiriolaeth a'r ffordd maen nhw wedi dewis byw eu bywydau.

Dywedodd Ben Hodge, rheolwr prosiect eiriolaeth dementia Age Cymru "Mae'r cyllid ychwanegol hwn yn golygu ein bod ni'n gallu adeiladu ar yr hyn rydym wedi'i ddysgu a'i ddatblygu ers i'n prosiect eiriolaeth dementia ddechrau yn 2020.

"Mae ein heiriolwyr dementia yn mynd o nerth i nerth o ran eu harbenigedd a'r safonau maen nhw'n eu cyflawni ar gyfer y bobl hŷn rydym yn gweithio gyda nhw. Drwy barhau i ariannu'r prosiect, gallwn barhau i wella ein gwasanaeth, cyrraedd mwy o bobl hŷn a pharhau i seinio lleisiau pobl hŷn sy'n byw gyda dementia a phroblemau gyda'r cof ledled Cymru."



## Elusen yn galw ar Lywodraeth Cymru i gynnwys pobl hŷn sy'n derbyn credyd pensiwn yn y Cynllun Cymorth Tanwydd dros y Gaeaf

Yn ddiweddar, ymunodd Age Cymru â'r Comisiynydd Pobl Hŷn i alw ar Lywodraeth Cymru i gynnwys pobl hŷn sy'n derbyn credyd pensiwn yn y Cynllun Cymorth Tanwydd dros y Gaeaf.

Mewn cyd-ddatganiad, dywedodd y ddau sefydliad bod yn rhaid i Lywodraeth Cymru newid y meini prawf cymhwystra ar gyfer y Cynllun Cymorth Tanwydd dros y Gaeaf ar unwaith, er mwyn sicrhau bod pobl hŷn sy'n hawlio Credyd Pensiwn yn gallu cael y cymorth ariannol sydd ei angen arnynt i gadw'u hunain yn gynnes ac yn ddiogel.

Nodwyd yn y datganiad hefyd fod pobl hŷn yn wynebu heriau mawr eraill sy'n arwain at argyfwng go iawn mewn costau byw. Mae hyn yn cynnwys y cynnydd mewn costau bwyd sylfaenol, gweithwyr hŷn yn wynebu'r gyfradd uchaf o golli swyddi o'r holl grwpiau oedran, nifer o bobl hŷn yn gorfod talu am eu gofal iechyd a chymdeithasol eu hunain oherwydd oediadau a achoswyd gan y pandemig neu ostyngiad yn eu horiau gwaith i ofalu am anwyliad.

I gael rhagor o wybodaeth am hyn ac ymgyrchoedd eraill, cysylltwch â'n Pennaeth Polisi ac Ymgyrchoedd, Heather Ferguson drwy ffonio 029 2043 1555 neu [heather.ferguson@agecymru.org.uk](mailto:heather.ferguson@agecymru.org.uk)



## Dathlu llwyddiant cARTrefu – cyflwyno gweithgareddau creadigol mewn cartrefi gofal ers 2015

Mae cARTrefu, sy'n golygu trigo yn Gymraeg, wedi bod yn datblygu gweithgareddau artistig a chreadigol mewn cartrefi gofal ers 2015, a dyma'r prosiect mwyaf o'i fath yn Ewrop.

Yn ogystal â diddanu preswylwyr mewn cartrefi gofal, mae'r prosiect hefyd yn helpu i feithrin gwerthfawrogiad gwell o'r celfyddydau ymhlith staff cartrefi gofal wrth iddynt weithio ochr yn ochr ag artistiaid cARTrefu.

Un o dargedau allweddol y prosiect, sy'n cael ei ariannu gan Sefydliad Baring a Chyngor Celfyddydau Cymru, yw rhoi'r sgiliau a'r hyder i staff cartrefi gofal weithio gyda'u preswylwyr ar weithgareddau creadigol, gyda'r gobaith o alluogi cartrefi gofal i barhau i ddefnyddio gweithgareddau creadigol ymhell ar ôl i artistiaid cARTrefu adael y cartref gofal.

I ddatlu cyflawniadau'r prosiect, ac i ddiolch i'r cartrefi gofal a'r artistiaid a gymerodd ran, cynhaliodd y tîm ddatliad ar 16 Chwefror i lansio arddangosfa ar-lein yn cynnwys ychydig o'r gwaith celf a luniwyd yn ystod y chwe blynedd ddiwethaf.

I weld yr arddangosfa, ewch i: [www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/arts-and-creativity/cartrefu/](http://www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/arts-and-creativity/cartrefu/)

## Gwiriadau ynni am ddim i gartrefi ym Mhowys

Gall pobl hŷn ym Mhowys sydd ar incwm isel, yn dioddef o gyflyrau iechyd tymor hir, ac sy'n byw mewn cartrefi sy'n anodd i'w cynhesu fod yn gymwys i gael gwiriad ynni cartref am ddim gan Age Cymru Powys.

Drwy'r sesiynau, gall yr Elusen gynnis cyngor a phecyn arbed ynni am ddim i gleientiaid drwy'r Swyddog Ynni Cartref. Gallant osod bylbiau golau newydd sy'n fwy effeithlon o ran ynni, cynnis deunydd rhag drafftiau, gosod adlewyrchwyr gwres y tu ôl i wresogyddion, ac inswleiddio tanciau dŵr poeth.

Gallant gynnis cyngor eang yn y cartref neu dros y ffôn, gan ymdrin â materion megis diogelwch trydanol, cyflyrau iechyd sy'n gysylltiedig â chartrefi oer, y defnydd o ynni, sut mae systemau gwresogi'n gweithio ac amrywiaeth o faterion ariannol.

Gall y sesiynau hyn hefyd ymdrin â hawliau a chyfrifoldebau cyfreithiol darparwyr ynni, dulliau talu, cofrestrau gwasanaeth blaenoriaeth a ffynonellau cymorth pellach.

Am ragor o wybodaeth ffoniwch 01597 825908, tarwch olwg ar [www.agecymru.org.uk/powys](http://www.agecymru.org.uk/powys) neu anfonwch neges e-bost at [enquiries@acpowys.org.uk](mailto:enquiries@acpowys.org.uk)



---

## Cynhadledd y Tair Cenedl, dan arweiniad Ruby Wax, yn gosod cynhwysiant oed ar agendâu busnesau a llywodraeth

Ym mis Mawrth 2022, lansiodd Busnes yn y Gymuned Cymru (BITC), ynghyd ag Age Cymru, a gyda chymorth gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, gynhadledd ar-lein o'r enw Oedran yn y Gwaith ar gyfer y tair cenedl, gyda chyfranogwyr o Gymru, Gogledd Iwerddon a'r Alban.

Ruby Wax OBE oedd prif siaradwr y gynhadledd, ac mae hi'n ymgyrchydd iechyd meddwl, yn ddarlledwr ac yn awdur llwyddiannus. Mae Ruby yn defnyddio ei haddysg mewn seicoleg a seicotherapi i addysgu cyfathrebu gyda busnesau yn y sector cyhoeddus a phreifat. Yn y gynhadledd, rhannodd ei rhagolwg cadarnhaol ar sut mae busnesau sy'n gwerthfawrogi pobl o bob oed yn llwyddo'n well na'r gweddill.

Dywedodd Victoria Lloyd, Prif Weithredu Age Cymru, "Mae rhai gweithwyr hŷn angen cymorth i reoli cyfnodau olaf eu gyrfa yn hyderus, i wneud trefniadau ariannol ar gyfer eu hymddeoliad, neu i hawlio eu lle yn y farchnad gyflogaeth. Gellir wynebu heriau iechyd, newid mewn ffordd o fyw a chyfrifoldebau gyrfaol newydd yn hwyrach mewn bywyd. Mae'n bwysig fod gweithwyr hŷn yn deall eu hawliau, ac yn cael eu cefnogi i barhau i wneud cyfraniad gwerthfawr i'r gweithle, sy'n cael ei werthfawrogi.

I gael rhagor o wybodaeth am Oedran yn y Gwaith, cysylltwch â Michael Phillips drwy ffonio 029 20 43 1555 neu anfon neges e-bost at [michael.phillips@agecymru.org.uk](mailto:michael.phillips@agecymru.org.uk)

# Cynllunio yn hwyrach mewn bywyd - eich cefnogi chi a'ch anwyliaid yn ystod cyfnod heriol

Mae pandemig Covid-19 wedi gwneud i ni feddwl, yn fwy nag erioed, am yr hyn sy'n bwysig i ni, yn cynnwys sut hoffem fyw ein blynyddoedd olaf, a sut ofal yr hoffem ei gael pe byddem yn mynd yn sâl ac yn methu â rhannu ein dymuniadau. Gall meddwl am hyn fod yn heriol ond nid oes yn rhaid iddo fod felly. Gall gwybod bod eich anwyliaid yn ymwybodol o'ch dymuniadau fod yn gysur i chi, a gall gymryd llawer o'r straen i ffwrdd os ydynt eisoes yn gwybod beth rydych chi ei eisiau.

Rydym yn debygol o dreulio oddeutu un rhan o bump o'n bywyd yn dioddef o ieched gwael, felly mae'n bwysig bod ein hanwyliaid yn gwybod sut ofal hoffem ei gael os ydym yn mynd yn sâl yn hwyrach mewn bywyd.

Un ffordd o wneud hyn yw drwy **Benderfyniadau Ymlaen Llaw** neu **Ewyllys Fyw** sy'n cofnodi'r hyn yr hoffem ddigwydd os nad ydym yn gallu cyfathrebu ein penderfyniadau ein hunain oherwydd ein bod yn anymwybodol neu'n datblygu dementia.

Drwy benodi **atwrneiaeth**, rydych yn sicrhau bod eich dymuniadau'n cael eu gwarchod os ydych yn colli'r gallu i wneud penderfyniadau. Mae hon yn ddogfen gyfreithiol a gydnabyddir, sy'n galluogi rhywun i wneud penderfyniadau ar eich rhan. Nid oes yn rhaid i hyn fod yn barhaol os ydych dim ond angen i rywun ofalu am eich meddiannau yn ystod arhosiad mewn ysbyty.

Mae hefyd yn bwysig gwneud **Ewyllys** ddilys, oherwydd os byddwch yn marw heb ewyllys, efallai na fydd eich arian a'ch meddiannau yn mynd i'r bobl sydd gennych mewn golwg.

Os nad ydych yn gwybod yn iawn sut i godi'r materion sensitif hyn gyda'ch anwyliaid, mae gan Hospice UK rai awgrymiadau defnyddiol:

- Ceisiwch sicrhau eich bod yn lle iawn ar yr amser iawn - nid ydych eisiau bod dan bwysau nac ar frys.
- Chwiliwch am rywbeth i'ch 'annog' i gael sgwrs. Gall fod yn ymdeoliad sydd ar y

gweill, profedigaeth ddiweddar, newid mewn ieched neu rywbeth cyffelyb.

- Ystyriwch ddechrau drwy ddweud, "Ydych chi erioed wedi meddwl beth fyddai'n digwydd petai...". Neu "Wyt ti'n meddwl y dylen ni siarad am..."
- Efallai yr hoffech eu sicrhau nhw nad ydych yn siarad am hyn nawr am eich bod chi'n sâl iawn ac wedi cadw rhywbeth rhagddyn nhw.
- Mae pawb yn poeni am frifo anwyliaid, felly os ydych yn poeni am ganlyniad y sgwrs, gallech roi cynnig ar siarad am y peth gyda rhywun arall rydych yn ymddiried ynddo yn gyntaf.
- Os ydych yn poeni am beidio â dweud y pethau rydych eisiau eu trafod, gallech wneud nodyn ohonynt neu eu rhoi mewn llythyr.
- Nid ydych angen siarad am bopeth ar yr un pryd - gall cael sawl sgwrs dros gyfnod o amser helpu, a rhoi amser i bawb fyfyrto a meddwl am bethau.

Mae gan Age Cymru amrywiaeth o adnoddau a all helpu gyda chynllunio gofal ymlaen llaw a chynllunio bywyd hwyrach; ffoniwch 0300 303 44 98 neu ewch i [www.agecymru.org.uk/LLP](http://www.agecymru.org.uk/LLP)





## Mae Fforwm Ymgynghorol Age Cymru eisiau croesawu aelodau newydd

Mae Fforwm Ymgynghorol Age Cymru yn chwilio am aelodau newydd i rannu eu profiadau o fyw fel unigolyn hŷn yng Nghymru, archwilio polisiau a blaenoriaethau'r Elusen a chyfrannu at ei rhaglen datblygu polisiau. Yn ei dro, mae'r Fforwm yn darparu adborth ar holl waith yr Elusen.

Mae croeso i unrhyw unigolyn hŷn sy'n byw yng Nghymru ymuno â'r Fforwm, ond byddem yn hoffi clywed yn benodol gan y rheiny sy'n siarad Cymraeg, pobl o gymunedau lleiafrifol ethnig ac LGBTQ+, yn ogystal â'r rheiny sy'n byw ar aelwydydd â chymorth neu dai gwarchod.

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

Os ydych yn awyddus i ymuno â'n Fforwm, ffoniwch neu anfonwch neges e-bost at Kathy Lye: [kathy.lye@agecymru.org.uk](mailto:kathy.lye@agecymru.org.uk) neu 029 2043 1570.

## Tell Me More yn tynnu sylw at brofiadau preswylwyr mewn cartrefi gofal

Drwy'r prosiect Tell Me More, mae Age Cymru wedi cael edrych yn fwy manwl ar fywyd mwy na 100 o breswylwyr mewn cartrefi gofal ledled Cymru yn ystod y pandemig.

Mae'r prosiect yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru, ac mae'n defnyddio artistiaid proffesiynol i siarad â phreswylwyr, dros Zoom, am agweddau megis eu

teimladau, beth roedden nhw'n ei golli fwyaf, a beth roedden nhw'n edrych ymlaen ato ar ôl i'r pandemig ddod i ben.

Fel gwobr am gymryd rhan yn y prosiect, cynigiodd yr artistiaid roi darlun sgets i bob cyfranogwr yn ystod y trafodaethau. Yna, ychwanegodd yr artistiaid ychydig o feddalwedd animeiddio i'r sgets i greu llun a oedd yn symud i gyd-fynd â'r lleisiau a recordiwyd.

Yna, cyfunwyd yr holl recordiadau ac animeiddiadau i greu ffilm unigryw oedd yn para 10 munud, oedd ar gael i bob cartref gofal yng Nghymru yn ystod mis Mawrth 2022.

Dywedodd Suzy Webster, Rheolwr Rhwydwaith Cartrefi Gofal Age Cymru, "Rydym wedi cael y fraint o gael ein croesawu i gartrefi'r bobl sydd wedi cael eu heffeithio'n fawr gan wahanol fathau o heriau, megis cyfnod cyfyngiadau symud ysbeidiol a pharhaus, gweithredu mesurau diogelwch a chyfyngiadau, ac wrth gwrs bod oddi wrth eu hanwyliaid.

"Cawsom siarad gyda chant a phump o breswylwyr mewn dau ddeg a dau o gartrefi gofal, gan barhau i wrando ar yr heriau a'r rhwystrau oedd yn eu hwynebu. Rydym wedi gwrandao ar straeon torcalonnus am brofedigaethau sydd wedi dangos lefelau anghredadwy o wytnwch. Ac rydym wedi profi hiwmor a gobaith er gwaethaf y cyfnodau tywyll."

I gael rhagor o wybodaeth am y prosiect Tell Me More, cysylltwch â Suzy Webster ar 029 2043 1555, anfonwch neges e-bost at [suzy.webster@agecymru.org.uk](mailto:suzy.webster@agecymru.org.uk), neu cymerwch olwg ar [www.agecymru.org.uk/tellmemore](http://www.agecymru.org.uk/tellmemore)





## Elusen yn cynnig grwpiau cerdded i annog unigolion disymud i ddod yn actif

Yn ddiweddar, sefydlodd Age Cymru grwpiau cerdded i annog pobl hŷn sy'n llai actif i roi cynnig ar gerdded, wrth i gyfyngiadau sy'n gysylltiedig â Covid ddechrau llacio.

Mae'r teithiau cerdded yn cael eu harwain gan wirfoddolwyr cyfeillgar sydd wedi cael hyfforddiant priodol, sy'n sicrhau nad oes neb yn cael eu gadael ar ôl, a bod pawb yn gallu cerdded wrth eu pwysau eu hunain. Mae'r gwirfoddolwyr hefyd yn darparu amgylchedd diogel, cymdeithasol a diddorol sy'n rhoi cyfle i gerddwyr hŷn wneud ffrindiau newydd a dod o hyd i lwybrau cerdded newydd ar gyrion ardaloedd lleol, ac oddi mewn iddynt.

Dywedodd Amy Lloyd, Cydlynnydd Heneiddio'n Iach Age Cymru, "Rydym yn cynnig teithiau cerdded byr ar diroedd gwastad. Mae croeso i bawb, yn enwedig y rheiny sy'n llai actif.

"Ni ystyrir cerdded fel math o ymarfer corff yn aml, ond mae cerdded yn cynnig nifer o fuddion o gryfhau eich calon, ysgyfaint, a chyhyrau i feithrin stamina a chadw pwysau iach. Gall cerdded hefyd helpu'ch iechyd meddwl, gwella hunan-hyder, hwyliau ac ansawdd cwsg, yn ogystal â lleihau straen, gorbryder a blinder.

"Mae cerdded yn ymarfer corff nad yw'n rhoi gormod o staren ar y corff, felly mae'n hawdd i unrhyw un gymryd rhan, hyd yn oed os nad ydych yn teimlo ar eich gorau, ac nid oes angen llawer o offer."

I gael rhagor o wybodaeth am gerdded yn eich ardal leol, anfonwch neges e-bost at [walkinggroups@agecymru.org.uk](mailto:walkinggroups@agecymru.org.uk) neu ffoniwch 029 2043 1555. Rydym hefyd angen mwy o arweinwyr teithiau cerdded gwirfoddol, felly cysylltwch os oes gennych ddi-ddordeb mewn cymryd rhan.



## Galw am wirfoddolwyr i ymuno â'n Clwb Diwylliant a helpu pobl hŷn ynysig i ymweld â safleoedd diwylliannol ledled Cymru

### Cynllun peilot ar ddechrau yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Mae Age Cymru yn chwilio am wirfoddolwyr sy'n frwd dros ein safleoedd diwylliannol, megis amgueddfeydd, gwaith celf cyhoeddus a pharciau, i ymuno â'n Clwb Diwylliant newydd, ac i gefnogi pobl hŷn ynysig i ymweld â safleoedd cyffelyb a'u mwynhau.

Y prif nodau y tu cefn i'r Clwb Diwylliant, sydd wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru, yw rhoi hwb i hyder pobl hŷn ynysig, eu helpu nhw i wneud ffrindiau, a'u hannog nhw i fynd allan a mwynhau ein hamrywiaeth o safleoedd diwylliannol yn ddiogel, gyda chymorth gwirfoddolwr cyfeillgar.

Efallai y bydd y gwirfoddolwyr yn teithio gyda'r bobl hŷn, yn cyfarfod â nhw yn y safle, neu beth bynnag sy'n addas i bawb. Bydd y gwirfoddolwyr yn cael hyfforddiant gan yr Elusen, ac yn cael eu paru gyda rhwng un a phedwar o bobl hŷn i gwrdd bob mis.

I ddechrau'r gwaith hwn, bydd y Clwb Diwylliant yn cynnal prosiect peilot yng

Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn ystod y gwanwyn, cyn ymestyn y prosiect i ardaloedd eraill yng Nghymru yn hwyrach eleni.

Dywedodd Kelly Barr, Age Cymru, fydd yn goruchwyllo'r prosiect, "Gwyddom fod llawer o bobl hŷn yn byw bywydau unig ac ynysig, ac er bod gan lawer ohonynt ddiddordeb yn ein safleoedd diwylliannol, nid oes ganddynt hyder i ymweld â nhw ar eu pen eu hunain.

"I nifer, mae'r diffyg hyder hwn wedi gwaethgu yn sgil y pandemig, gyda rhai pobl hŷn yn ynysu ac yn peidio ag ymweld â'u lleoedd cymdeithasol arferol. Rydym yn gobeithio y gall y Clwb Diwylliant fod yn hwb iddynt ddechrau ymwneud â'u cymunedau, a mwynhau nifer o'n safleoedd diwylliannol unwaith eto."

Os ydych yn teimlo y gallech elwa o un ai ymuno â'r Clwb Diwylliant, neu wirfoddoli gyda'r clwb, anfonwch neges e-bost at [kelly.barr@agecymru.org.uk](mailto:kelly.barr@agecymru.org.uk), ffoniwch 029 2043 1555, neu edrych ar wefan [www.agecymru.org.uk/volunteer](http://www.agecymru.org.uk/volunteer)

# Recriwtio gwirfoddolwyr i ymuno â'n gwasanaeth cyfeillio dros y ffôn, Ffrind Mewn Angen

Mae Age Cymru yn awyddus i groesawu gwirfoddolwyr i'w gwasanaeth cyfeillio dros y ffôn, Ffrind Mewn Angen.

Gofynnir i'n gwirfoddolwyr cyfeillio gynnal sgysiau cyfeillgar gydag unigolyn sy'n cael eu paru â nhw, er mwyn helpu i leddfu teimladau o arwahanrwydd ac unigedd drwy alwad ffôn cyfeillio wythnosol. Gall cysylltiadau cymdeithasol fel hyn helpu i feithrin hyder a hunanhyder yr unigolyn hŷn.

Bydd gwirfoddolwyr yn cael sesiwn gynefino a hyfforddiant ynghylch sut i ddechrau galwad, beth i'w wneud yn ystod y sgwrs, a sut i ddod â'r sgwrs i ben. Ymdrinnir hefyd â'r hyn y dylid ei wneud gyda galwadau ffôn sy'n fwy heriol, neu os ydynt yn amau fod rhywun mewn risg.

Dyma farn un o'n gwirfoddolwyr presennol am y gwasanaeth: "Yn fy marn i, mae cyfeillio yn ffordd syml iawn o wneud gwahaniaeth i fywyd unigolyn sy'n unig ac efallai'n ofnus, rhywun nad oes ganddo neb arall i gael sgwrs ag ef, neu sydd ddim eisiau beichio ei deulu gyda'i bryderon. Rwy'n wirfoddolwr cyfeillio i ddwy ferch, ac mae'r ddwy yn dweud eu bod nhw'n edrych ymlaen at ein sgysiau wythnosol. Nid yw'n cymryd llawer o fy amser, ac mae'r sgysiau'n gysur iddynt o ran gwybod fod rhywun am wneud ymdrech i sicrhau eu bod nhw'n iawn."

Os oes gennych ddiddordeb mewn dod yn wirfoddolwr, anfonwch neges e-bost atom ni [friends@agecymru.org.uk](mailto:friends@agecymru.org.uk) neu ffoniwch 029 2043 1555.



# Sicrhewch eich bod yn hawlio'ch holl fudd-daliadau a phob hawliad

Gyda'r disgwyliad y bydd biliau ynni'n codi oddeutu £600 i bob aelwyd gyffredin fis Ebrill, ac ynghyd â chwyddiant cynyddol, mae bywyd yn dod yn fwy heriol i nifer o bobl hŷn sy'n byw ar incwm sefydlog isel. Felly, mae'n bwysicach nag erioed i bobl hŷn hawlio'u holl fudd-daliadau a'u hawliadau. Dyma pam rydym wedi llunio **'Cipolwg ar Fudd-daliadau'**.

Dyma grynodedb byr am y budd-daliadau y gallech fod yn gymwys ar eu cyfer, a faint o arian allech chi ei gael. Ceir tri chategori: eich pensiwn, eich cartref a'ch llesiant.

## Eich pensiwn

- Pensiwn y Wladwriaeth - Hyd at £179.60 yr wythnos yn dibynnu ar gyfraniadau Yswiriant Gwladol a wnaed yn ystod y blynyddoedd roeddech yn gweithio
- Credyd Pensiwn - Credyd Gwarant - Codi cyflog i o leiaf £177.10 yr wythnos i bobl sengl, a £270.30 i gyplau
- Credyd Pensiwn - Credyd Cynilion - Hyd at £14.04 yr wythnos i bobl sengl, neu £15.71 i gyplau

## Eich cartref

- Cynlluniau Gostyngiadau'r Dreth Gyngor - Cyfanswm yn amrywio, ond gall gynnwys eich Treth Gyngor lawn
- Budd-dal Tai - Cyfanswm yn amrywio, ond gall gynnwys eich Treth Gyngor lawn
- Taliad Tanwydd dros y Gaeaf - Un taliad blynyddol o £200 os ydych dan 80 oed, a £300 os ydych dros 80 oed
- Taliad Tywydd Oer - £25 yr wythnos pan fydd y tywydd yn oer iawn.
- Cynllun Gostyngiadau Cartref Cynnes - Gostyngiad untro i'ch bil ynni gan eich cyflenwr

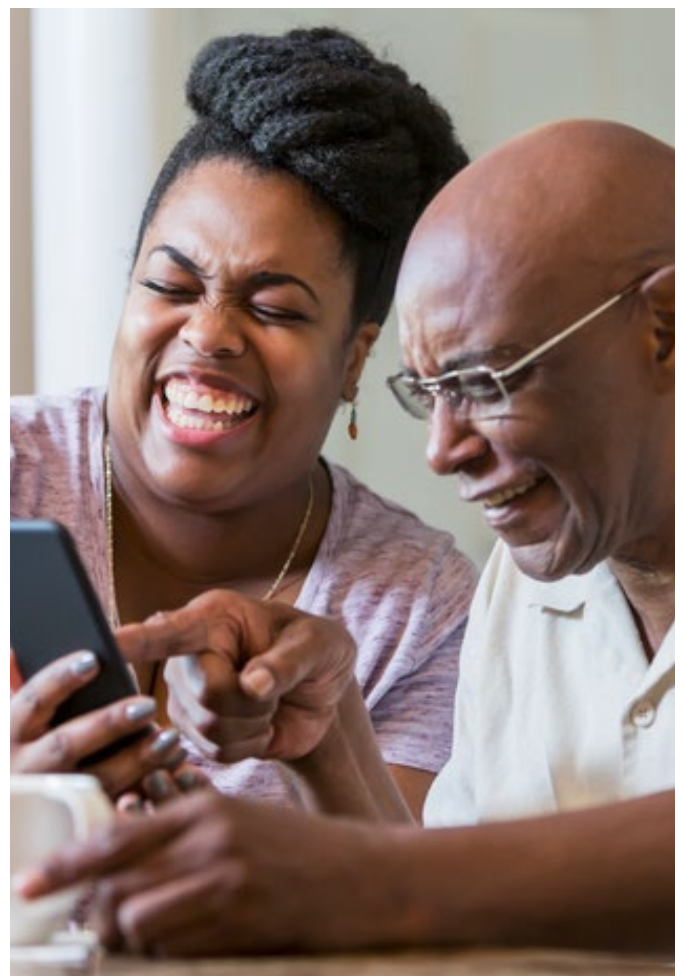
## Eich llesiant

- Lwfans Gweini - £60.00 yr wythnos os ydych angen help yn ystod y dydd neu'r

nos. £89.60 os ydych angen help yn ystod y dydd a'r nos

- Lwfans Gofalwr - £67.60 yr wythnos os ydych yn gofalu am rywun
- Cymorth gyda chostau iechyd - Cyfanswm yn amrywio. Help tuag at gostau triniaeth ddeintyddol, sbectolau neu lensys yn y llygaid, a chostau teithio penodol er mwyn derbyn triniaeth gan y GIG
- Help gyda'ch treuliau brys neu untro - Mae amrywiaeth o help ar gael, yn dibynnu ar eich amgylchiadau

I gael rhagor o wybodaeth am fudd-daliadau a hawliadau, cysylltwch â Chyngor Age Cymru drwy ffonio 0300 303 44 98, anfon neges e-bost at [advice@agecymru.org.uk](mailto:advice@agecymru.org.uk), neu edrych ar wefan [www.agecymru.org.uk/benefits](http://www.agecymru.org.uk/benefits)





## Rhedwch Hanner Marathon Caerdydd i godi arian ar gyfer Age Cymru

Os ydych yn chwilio am her newydd, beth am roi cynnig ar redeg Hanner Marathon Caerdydd ar 2 Hydref 2022 i godi arian a'n helpu ni i barhau i gefnogi pobl hŷn yng Nghymru.

Ymunwch â thîm Age Cymru, a chewch eich lle am ddim a digon o gefnogaeth wrth hyfforddi. Y cwbl sy'n rhaid i chi ei wneud yn gyfnewid yw addo i godi £300 o nawdd.

Os ydych eisoes wedi cofrestru ar gyfer Hanner Marathon Caerdydd, ond eisiau codi arian ar ein cyfer ni, cysylltwch a gallwn eich cefnogi chi ar hyd y daith.

I gael mwy o wybodaeth, anfonwch neges e-bost at [fundraising@agecymru.org.uk](mailto:fundraising@agecymru.org.uk)



### 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](mailto:michael.phillips@agecymru.org.uk)

## Cyfrannu'n ariannol

Mae sawl ffordd y gallwch gyfrannu'n ariannol i'n Helusen. O adael gwaddol a gwneud cyfraniad ariannol er cof am rywun, i wneud cyfraniad ar-lein heddiw. Am ragor o wybodaeth ewch i:

[www.agecymru.org.uk/donate](http://www.agecymru.org.uk/donate)

## Gweithgareddau i godi arian

Mae lluo o ddigwyddiadau codi arian ar gael. I'r rheiny sy'n hoff o godi arian mewn ffordd fywiog, gallwn eich cofrestru ar gyfer digwyddiad heriol, hanner marathon neu hyd yn oed marathon llawn. I'r rheiny sy'n ffafrio'r elfen hamddenol, mae gennym ddigwyddiad y Big Knit, lle gallwch weu hetiau bach ar gyfer ein hymgyrch Big Knit. I gael mwy o wybodaeth am ddigwyddiadau codi arian, tarwch olwg ar: [www.agecymru.org.uk/getinvolved](http://www.agecymru.org.uk/getinvolved)

### Age Matters

**Prif Olygydd:** Victoria Lloyd,  
Prif Weithredwr

**Golygydd:** Michael Phillips,  
Rheolwr Cyfathrebu