



Age Matters

Y cylchlythyr chwarterol Age Cymru

Rhifyn Haf 2023

www.agecymru.org.uk

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

 **age**Cymru

Creu Cymru oed gyfeillgar

Croeso



Victoria Lloyd, Prif Weithredwr

Croeso i argraffiad yr haf o Age Matters. Yn yr argraffiad hwn gallwch ddod o hyd i wybodaeth am ein hymgyrch codi arian, Y Cam Mawr. Roeddwn ni wrth ein boddau i glywed bod y Grŵp Gweithredu Mini Vinnies o Ysgol Gynradd Sant Joseph yng Nghaerdydd yn bwriadu cefnogi ein hymgyrch codi arian, Y Cam Mawr. Mae'r grŵp wedi cwblhau gwaith sylweddol er mwyn gwella eu dealltwriaeth o'r heriau sy'n wynebu nifer o bobl hŷn, gan ddilyn eu harwyddair 'troi pryder yn weithredu'.

Rydyn ni'n annog pobl i chwilio am deulu a ffrindiau i'w noddi wrth iddynt ymrwymo i gymryd 10,000 cam pob dydd – neu cymaint o gamau â phosib drwy gydol mis Gorffennaf er mwyn helpu i gefnogi ein gwasanaethau cyngor a chyfeillgarwch amhrisiadwy.

Yn aros gyda'r thema 'cerdded', darllenwch am ein dathliadau yn ystod y Mis Cerdded Cenedlaethol, a'r buddion sydd ar gael wrth ymuno ag un o'n grwpiau Cerdded Nordig fel cerddwr neu wirfoddolwr.

Mae gennym wybodaeth am y gwaith ymchwil rydyn ni wedi cwblhau ynghylch bathodynau glas a mynychu gofal cymdeithasol, gan ymateb i broblemau mae pobl wedi eu trafod gyda ni. Gallwch hefyd ddarllen am yr help a'r gefnogaeth gwnaethom ddarparu llynedd, ein blwyddyn ar ffurf rhifau.

Yn olaf, rydyn ni'n ffarwelio â'n cydweithiwr Eleri Lloyd Jones, ac yn croesawu Caryl Jones yn Age Cymru Gwynedd a Môn, yn ein newyddion wrth bartner lleol.

Mae Ysgol Gynradd Sant Joseph yng Nghaerdydd yn ymuno ag ymgyrch godi arian Age Cymru, Y Cam Mawr.

Mae Ysgol Gynradd Sant Joseph yng Nghaerdydd wedi ymuno ag ymgyrch godi arian Age Cymru, Y Cam Mawr, drwy gydol mis Gorffennaf.

Wedi i'r disgyblion ystyried effaith y pandemig ar eu perthnasau hŷn, gwnaethant benderfynu cefnogi pobl hŷn mewn cymaint o ffyrdd â phosib. Mae'r Grŵp Gweithredu Mini Vinnies, sydd â'r arwyddair "Newid Pryder yn Weithred", wedi trefnu ymweliadau i gartrefi gofal ble wnaethant ddarparu adloniant cerddorol i breswylwyr, a threfnu partneriaethau ffrind drwy'r post gyda nifer o bobl hŷn. Gwnaethant hyd yn oed ymgeisio, ac ennill, cystadleuaeth ysgrifennu am y gorffennol a gynhaliwyd gan Sain Ffagan fel rhan o Wythnos Weithredu Dementia.

Eu her ddiweddaraf yw cymryd rhan yn ymgyrch codi arian Age Cymru, Y Cam Mawr, drwy gydol mis Gorffennaf. Bydd yr elusen yn cynnal eu hymgyrch flynyddol i godi arian er mwyn cefnogi eu gwaith.

Bydd Age Cymru yn gofyn i gefnogwyr gerdded 10,000 cam bob dydd drwy gydol y mis a chwilio am nawdd wrth eu ffrindiau, eu teuluoedd a'u cydweithwyr.

Yn 2022, gwnaeth yr elusen mwy na 10,000 o alwadau cyfeillgarwch i bobl hŷn unig, felly mae'n cyflwyno her i'r cyhoedd i gyrraedd y rhif hwnnw drwy gymryd

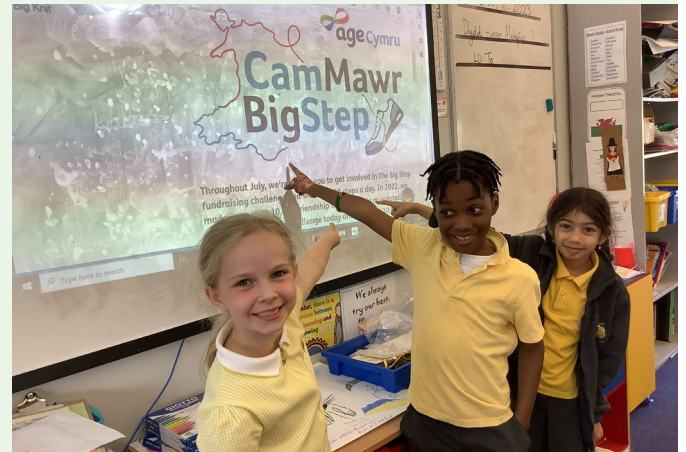
10,000 cam bob dydd, neu gallwch ddewis rhif arall sy'n agos i'r targed.

Meddai Prif Weithredwr Age Cymru, Victoria Lloyd, "Roedden ni wrth ein boddau pan wnaeth Grŵp Gweithredu Mini Vinnies gyhoeddi eu bod yn cefnogi ein hymgyrch codi arian, Y Cam Mawr. Maen nhw hefyd wedi gwneud gwaith sylweddol er mwyn deall yr heriau sy'n wynebu nifer o bobl hŷn, gan ddilyn eu harwyddair 'Troi pryder yn weithredu'.

"Gyda'r argyfwng costau byw, a 220,000 o bobl hŷn yng Nghymru'n dweud eu bod nhw'n unig, mae yna angen brys i gyrraedd hyd yn oed mwy o bobl hŷn. Mae ein gwasanaethau cyfeillgarwch a chynghor dros y ffôn yn bwysicach nag erioed".

Gallwch chi helpu Age Cymru i gefnogi

pobl hŷn ledled Cymru drwy ymuno â'r Cam Mawr a chodi arian hanfodol ar gyfer yr elusen. Ewch i agecymru.org.uk/thebigstep neu ffoniwch 029 2043 1555. Os ydych chi'n llwyddo i gasglu mwy na £50, byddwch yn ennill crys-t Y Cam Mawr!



Bathodynau Glas: mae angen i awdurdodau lleol yng Nghymru hyrwyddo opsiynau amgen heblaw ceisiadau ar-lein

Rydyn ni wedi bod yn clywed yn aml wrth bobl hŷn sydd â mynediad cyfyngedig, neu ddim mynediad o gwbl, at y we, eu bod yn cael trafferthion wrth ymgeisio am eu bathodyn glas. Mae pobl yn dweud eu bod yn aml yn gorfod dibynnu ar deulu neu ffrindiau i'w cefnogi. I'r bobl hynny sydd heb unrhyw gefnogaeth, maen nhw unai wedi rhoi'r gorau i ymgeisio, neu maen nhw'n dioddef pryder a gofid diangen.

Dywedodd un person hŷn wrthym ni eu bod nhw wedi poeni cymaint am eu cais am fathodyn glas, a'r posibilrwydd o golli eu bathodyn a'u hannibyniaeth, eu bod wedi colli cwsg.

Wrth ymateb, gwnaethom siarad â phob un o'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru. Yn y rhan fwyaf o achosion, nododd yr unigolion a oedd yn cynrychioli'r awdurdod lleol mai'r ffordd

orau i wneud cais oedd drwy fynd ar-lein.

Gwnaethom ddarganfod fod pob un o'r awdurdodau lleol yn darparu o leiaf un opsiwn amgen ar wahân i brosesau ymgeisio ar-lein, er enghraifft wyneb yn wyneb, drwy'r post, dros y ffôn, a hyd yn oed ymweliad â'r cartref mewn rhai achosion. Ond mae rhai awdurdodau lleol fel petaent yn amharod i hyrwyddo eu hopsiynau amgen. Gwnaethom hefyd glywed gan sawl person a wnaeth nodi eu bod wedi ei chael hi'n anodd dod o hyd i rif addas ar gyfer awdurdod lleol er mwyn cael cynghor wrth ymgeisio ar-lein. Mae hyn oll yn golygu bod pobl hŷn nad ydynt ar-lein yn cael profiad gwnaeth na'r rheini sydd ar-lein.

Rydyn ni'n annog awdurdodau lleol i wella'r ffordd maen nhw'n hyrwyddo bod dim angen i bobl ddefnyddio technoleg ar-lein er mwyn ymgeisio ar gyfer y cynllun parcio bathodynau glas, a bod prosesau amgen ar gael.

Rydyn ni hefyd eisiau bod pobl hŷn yn gwybod eu bod yn medru gwneud cais am opsiwn amgen i broses ymgeisio ar-lein, os mai dyna sut hoffent ymgysylltu â'u hawdurdod lleol.

Meddai Prif Weithredwr Age Cymru, Victoria Lloyd, “Mae creu rhwystrau fel hyrwyddo dulliau ymgeisio ar-lein yn unig yn mynd i atal nifer o bobl hŷn rhag derbyn eu bathodynau glas, sy’n achubiaeth i lawer o bobl mewn nifer o ffyrdd”.

“Rydyn ni felly’n annog awdurdodau lleol i hyrwyddo rhifau cyswllt mewn llefydd fel canolfannau lleol, meddygfeydd meddyg teulu, addoldai, ac archfarchnadoedd; llefydd mae pobl hŷn yn ymweld ble maent

yn medru dod o hyd i wybodaeth bwysig. Dylai awdurdodau lleol hefyd ystyried rhoi gwybodaeth mewn cyfeiriaduron lleol os nad ydynt eisoes yn gwneud hynny. Os ydyn nhw’n creu poster neu hysbysebion, mae angen iddynt wneud yn glir fod pobl yn medru ymgysylltu â nhw all-lein”.

I ddod o hyd i wybodaeth ychwanegol am y gwaith ymchwil, cysylltwch â Michael Phillips ar 07794 366 224 neu e-bostiwch Michael. phillips@agecymru.org.uk



Pam ydyn ni’n aros o hyd? Mae ein gwaith ymchwil yn dangos unwaith eto bod oedi cynyddol mewn darpariaeth gofal cymdeithasol.

Mae’r nifer o bobl sy’n derbyn pecyn gofal cymdeithasol wedi treblu yn ystod y flwyddyn ariannol ddiwethaf, yn ôl ein gwaith ymchwil.

Er bod nifer mwy o bobl wedi cael cefnogaeth, mae oedi wrth gael asesiad wedi cynyddu. Mae bron i un ymhob pump o bobl hŷn yn aros mwy na 30 diwrnod am asesiad. Yn ystod y flwyddyn flaenorol, roedd y ffigwr cyfwerth yn un ymhob deg.

Unwaith fod anghenion pobl wedi cael eu hasesu, mae mwy nag un ymhob pump wedi gorfod aros mwy na mis am becyn gofal cymdeithasol, sydd wedi dyblu wrth

gymharu’r ffigwr â’r flwyddyn flaenorol.

Mae’r oedi hyn wedi cael effaith negyddol sylweddol ar yr unigolion sy’n aros, eu gofalywyr, eu teuluoedd a’u rhwydwaith gefnogol ehangach. Mae’r oedi wrth asesu a darparu cefnogaeth yn golygu bod nifer o bobl yn dibynnu ar anwyliaid i ddarparu gofal di-dâl wrth iddynt aros. Yn ein harolwg blynyddol diweddar ‘Beth Sy’n Bwysig i Chi?’, gwelom fod cynnydd o 55% yn nifer y bobl oedd yn teimlo fod darparu gofal wedi mynd yn heriol yn ystod y 12 mis diwethaf, wrth gymharu â’r flwyddyn gynt. Mae nifer o bobl yn cael trafferth i ofalu am anwyliaid.

Mae trafodaethau gydag awdurdodau lleol

am eu hymdrechion i glirio'r rhestrau aros wedi datgelu darlun cymysg. Mae rhai wedi dweud eu bod yn meddwl bod uchafbwynt y galw am ofal cymdeithasol wedi'r pandemig wedi digwydd, ond mae eraill yn teimlo nad yw'r cynnydd mwyaf mewn galw wedi eu cyrraedd eto.

Gwelsom fod awdurdodau lleol yn gwneud ymdrechion dilys i wella eu darpariaeth o wasanaethau cymdeithasol i oedolion, ond mae effeithiau'r argyfwng costau byw dros y flwyddyn ddiwethaf yn golygu nad yw'r newidiadau wedi cael effaith ddigonol yn ddigon cyflym ar gyfer pobl hŷn sy'n aros yn

anesmwyth yn disgwyl am gefnogaeth.

Mae argymhellion yr adroddiad yn debyg i llynedd ac yn cynnwys gwelliannau mewn cyfathrebu â phobl sy'n aros am ofal, mwy o ffocws ar helpu'r rhai sy'n aros y cyfnod hiraf, ac i awdurdodau lleol rannu arfer da ar yr hyn sy'n gweithio'n dda.

Rydym yn awyddus i siarad â mwy o bobl hŷn, teuluoedd ac anwyliaid am eu profiad o aros am asesiad o anghenion gofal cymdeithasol neu aros i roi pecyn gofal ar waith. E-bostiwch Helen Twidle_policy@agecymru.org.uk neu ffoniwch 029 2043 1571.

Canllaw wedi'i lansio i helpu pobl hŷn i fynnu eu holl hawliau

Mae Age Cymru wedi lansio'r canllaw Mwy o Arian yn Eich Poced i helpu ac annog pobl hŷn i fynnu eu holl hawliau budd-dal.

Er bod llawer yn ei chael hi'n anodd talu eu biliau yn ystod yr argyfwng costau byw presennol, mae gwerth dros £200m o gredyd pensiwn yn mynd heb ei hawlio yng Nghymru bob blwyddyn sy'n ychwanegol at y symiau enfawr sydd heb eu hawlio am lu o fudd-daliadau eraill.

Rhwng 1 Ebrill 2022 a 31 Mawrth 2023, cawsom 73,728 ymweliad â'r tudalennau cyngor ar fudd-daliadau ar ein gwefan yn ogystal â miloedd o alwadau i'n llinell gyngor, gan ddangos pa mor bwysig yw cymorth ariannol i bobl hŷn.

Rydym yn gwybod nad yw rhai pobl hŷn yn hawlio oherwydd efallai eu bod yn meddwl nad ydynt yn gymwys, efallai oherwydd eu bod yn berchen ar eu cartref eu hunain neu oherwydd fod ganddynt gynilion. Mae rhai yn cael eu digalonni gan y broses ymgeisio, neu nid ydynt yn sylweddoli'r ystod o gymorth sydd ar gael wrth iddynt heneiddio. Ac efallai y bydd eraill yn teimlo eu bod yn ymdopi neu

nid ydynt eisiau cael eu hystyried fel rhai sydd angen hawlio. Gobeithio y bydd y canllaw hwn yn annog pobl hŷn i ofyn am y cymorth sydd ei angen arnynt er mwyn mynnu eu holl hawliau budd-dal.

I archebu copi o'r canllaw Mwy o Arian Yn Eich Poced ffoniwch 0300 303 44 98 rhwng 9am a 4pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener, neu e-bostiwch advice@agecymru.org.uk. Fel arall, gallwch lawrlwytho copi o'n gwefan: www.agecymru.org.uk/moneyguides



Mae cwmnïau rhwydwaith ynni ac elusennau blaenllaw yn dod at ei gilydd i gefnogi pobl hŷn

Pobl hŷn sydd yn dioddef tlodi tanwydd neu sydd mewn perygl o ddioddef tlodi tanwydd yw ffocws partneriaeth gwerth £1 miliwn a lansiwyd gan gwmnïau rhwydwaith nwy'r DU gyda thair elusen genedlaethol.

Mae Age Cymru, Age Scotland, ac Age UK wedi arwyddo cydweithrediad sy'n cynnwys Scotia Gas Network, yn ogystal â rhwydweithiau dosbarthiad nwy eraill, Cadent, Wales & West Utilities, a Northern Gas Networks.

Nod yr ymgyrch yw sicrhau bod pobl hŷn yn y DU yn ymwybodol ac yn cael cefnogaeth i fynychu gwasanaethau cefnogol sy'n helpu i gynyddu incwm y cartref, yn cynnwys gwiriadau budd-daliadau. Bydd hefyd yn darparu gwybodaeth ar sut i ddefnyddio egni'n ddiogel ac yn effeithlon yn y cartref.

Mae biliau ynni cynyddol yn ystod y 12 mis diwethaf wedi arwain mwy o bobl i boeni am eu gallu i gadw'n gynnes, yn ddiogel ac yn iach yn y cartref.



Felly, mae'r pedwar rhwydwaith dosbarthiad nwy yn helpu pob elusen yng nghwmpas eu hardaloedd gydag adnoddau, yn cynnwys cyllid ar gyfer cynghorwyr budd-daliadau, sy'n helpu pobl hŷn i gael mynediad at fudd-daliadau a'r gefnogaeth ariannol mae ganddynt hawl iddo. Gall hyn gynyddu incwm eu cartrefi gan £2,000 y flwyddyn ar gyfartaledd.

Meddai Prif Weithredwr Age Cymru, Victoria Lloyd, "Rydyn ni'n ddiolchgar i fod yn gweithio gyda Wales & West Utilities i gyrraedd cwsmeriaid hŷn sy'n agored i niwed ledled Cymru, mewn cyfnod pan mae miloedd o bobl yn cael trafferthion i ymdopi gyda chostau cynyddol. Bydd y bartneriaeth hon yn hollbwysig wrth ein helpu ni i gyrraedd mwy o bobl hŷn a darparu cefnogaeth hollbwysig yn ystod cyfnod mor anodd."

Bron i 70 o bobl hŷn yn cerdded o gwmpas Parc Bute i ddathlu'r Mis Cerdded Cenedlaethol

Yn ddiweddar, daeth grwpiau Cerdded Nordig Age Cymru o Aberhonddu, Caerdydd, Pontypridd a Bro Morgannwg at ei gilydd er mwyn cynnal sesiwn Gerdded Nordig arbennig ym Mharc Bute Caerdydd i ddathlu'r Mis Cerdded Cenedlaethol.

Roedd heulwen braf dros y brif ddinas, a

gwnaeth y cerddwyr fwynhau te prynhawn cyfarch yng Ngwesty'r Hilton drws nesaf i'r parc.

Yn Age Cymru, rydyn ni wedi bod yn sefydlu grwpiau Cerdded Nordig ledled Cymru ers nifer o flynyddoedd. Mae Cerdded Nordig fel dull o ymarfer corff yn cynyddu mewn poblogrwydd ledled Ewrop, ac mae'n ffordd wych o gadw'n heini. Rydych chi'n cerdded



gan ddefnyddio pâr o bolion ysgafn sydd wedi eu dylunio'n arbennig, gan ddarparu cefnogaeth ychwanegol sy'n golygu eich bod chi'n elwa'n ychwanegol o'r ymarfer corff.

Mae'r weithgaredd yn ddelfrydol ar gyfer pobl hŷn oherwydd ei fod yn adeiladu cryfder craidd, mae'n ffordd o gadw'n iach a gwella'ch cydbwysedd. Mae'r ffactorau hyn oll yn medru helpu i atal unigolyn rhag cwmpo, sy'n bryder sylweddol i bobl hŷn.

Meddai Swyddog Heneiddio'n Iach Age Cymru, Amy Lloyd, "Mae Cerdded Nordig yn un o'r gweithgareddau mwyaf effeithiol ar gyfer pobl hŷn sydd eisiau gwella eu hiechyd, eu cryfder a'u cydbwysedd, oherwydd bod y polion yn dyblu'r buddion o gryfhau'r corff mae cerdded arferol yn ei gynnig".

"Mae pob grŵp yn cael ei arwain gan wirfoddolwyr hyfforddedig sy'n darparu amrywiaeth o lwybrau cerdded sy'n addas ar gyfer pob lefel o ffitrwydd a gallu. Mae'r grwpiau hefyd yn darparu esgus perffaith i fynd am banded o de a chael sgwrs wedi pob sesiwn!"

Mae Cerdded Nordig yn cynnig llawer o fuddion. Dywedodd Sue Prosser, un o'n harweinwyr cerdded gwirfoddol wrthym sut

mae Cerdded Nordig wedi effeithio arni:

Sue Prosser (chwith bellaf) yn mwynhau Cerdded Nordig dros y bryniau uwchben Aberhonddu

Er fy mod i'n 70 oed eleni, rydw i'n iach. Gwnes i ymuno â'r grŵp Cerdded Nordig wedi i mi ymddeol oherwydd roedd gen i nifer o ffrindiau a oedd eisoes yn aelodau.

Rydw i'n mwynhau'r elfennau cymdeithasol o'r grŵp oherwydd bod pawb yn gyfeillgar ac yn barod i sgwrsio. Mae aelodau newydd yn cael eu croesawu, ac rydyn ni'n dod yn ffrindiau mawr.

Roedd ochr gymdeithasol y grŵp yn amhrisiadwy ar ôl i'm gŵr farw, oherwydd roeddwn i'n gadael y tŷ i fod gyda ffrindiau, mwynhau'r awyr iach a mynd am dro mewn llefydd prydferth, a wnaeth helpu i dynnu fy meddwl o'm galar."

Erbyn hyn rydw i wedi hyfforddi i fod yn arweinydd, a nawr rydw i'n cerdded gyda grwpiau gwahanol tair gwaith yr wythnos. Rydyn ni'n amrywio'r sesiynau er mwyn mwynhau'r ardal brydferth rydyn ni'n byw ynddi, ac ar ddydd Gwener rydyn ni'n addasu'r sesiynau ar gyfer rhai aelodau sydd ddim mor abl ag eraill.

Byddwn i'n sicr yn argymhell pobl i ymuno â grŵp gweithgaredd fel Cerdded Nordig oherwydd ei fod yn gyfle i gael ymarfer corff, awyr iach, golygfeydd anhygoel, cwmniaeth ac ymdeimlad o les.

Os hoffech chi wybodaeth ychwanegol am grwpiau Cerdded Nordig Age Cymru, cysylltwch ag Amy Lloyd ar 029 2043 1555, e-bostiwch physicalactivity@agecymru.org.uk neu ewch i www.agecymru.org.uk/nordicwalking



Mae angen i gyflogwyr ddarparu cymorth ychwanegol ar gyfer gweithwyr hŷn, yn ôl gwaith ymchwil

Y llynedd, gwnaeth Busnes yn y Gymuned Cymru a'r Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia ym Mhrifysgol Abertawe waith ymchwil am ganfyddiadau ac agweddau cyflogwyr tuag at weithwyr hŷn.

Gwnaethant ddarganfod er bod y rhan fwyaf o sefydliadau yn nodi eu bod yn deall, yn gwerthfawrogi ac yn ymgynghori â'u gweithwyr hŷn, nid oedd gan nifer ohonynt bolisiau nag

ymarferion penodol er mwyn recriwtio a chefnogi pobl dros 50 oed.

Dim ond traean oedd yn cynnig oriau gwaith hyblyg a/neu opsiynau rhan amser, ac roedd llai na chwarter yn cynnig gweithle hyblyg neu ymddeoliad graddol. Ond mae'r ymchwilwyr yn dadlau bod gweithio hyblyg yn medru cefnogi pobl dros 50 oed i sicrhau cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, cyfrifoldebau gofalu, cyflyrau iechyd, pont tuag at ymddeoliad yn ogystal ag ymrwymadau a blaenoriaethau eraill.

Mae'r ymchwilwyr hefyd yn nodi bod angen i gyflogwyr gyflwyno dull rhagweithiol o weithio'n hyblyg. Er enghraifft, gwneud datganiad mewn hysbysebion swydd am weithio'n hyblyg, cynnal sgysiau mewn adolygiadau staff blynyddol, a chyfathrebu'r mathau o weithio hyblyg sydd ar gael. Drwy gynnig cyfleoedd i weithio'n fwy hyblyg, gall gyflogwyr fuddio drwy ddenu a recriwtio pobl dros 50 oed, yn ogystal â chadw'r amrywiaeth o sgiliau a phrofiadau mae pobl dros 50 oed yn eu cynnig i'r gweithle.

I gael gwybodaeth ychwanegol e-bostiwch jill.salter@bitc.org.uk neu ffoniwch 07793 443 893. Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am y rhaglen Oedran yn y Gweithle yma: www.agecymru.org.uk/ageatwork Gallwch chi hefyd ffonio Age Cymru ar 029 2043 1555.

Mae Oedran yn y Gweithle'n cael ei ddarparu gan Fusnes yn y Gymuned Cymru mewn partneriaeth ag Age Cymru diolch i gefnogaeth gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.





Amddiffyn eich corff rhag llosgiadau yn ystod yr haf

Mae'n hawdd amcangyfrif yn rhy isel cryfder yr haul yng Nghymru, yn enwedig pan fyddwch yn agos i'r arfordir, neu ar bwys y dŵr ac mae yna awel ysgafn. Ond wrth i ni heneiddio mae ein croen yn mynd yn fwy tenau. Os ydych chi dros 65 oed mae eich croen yn aml yn 15 gwaith yn fwy tenau na beth oedd yn ystod eich 30au a'ch 40au. Gall 10 munud yn yr haul heb unrhyw ddulliau o amddiffyn eich corff arwain at losgiadau difrifol.

Felly, wrth i'n tywydd newid mewn ffyrdd eithafol a dramatig, rydyn ni'n argymhell yn gryf eich bod yn defnyddio dulliau addas er mwyn amddiffyn eich hun yn yr haul drwy gydol yr haf ac yn ystod mis Medi. Mae'n bwysig rhoi eli haul dros eich corff wrth i chi

wisgo bob bore, ac ychwanegu mwy o eli haul drwy gydol y dydd os yw hynny'n bosib.

Defnyddiwch eli haul gyda rhif amddiffyniad wrth yr haul sydd o leiaf yn 30, yn ddelfrydol dylai fod yn 50 (SPF 30/SPF 50) gydag amddiffyniad UVA ac UVB pum seren. Gallwch ddod o hyd i'r wybodaeth hyn mewn print mân ar gefn y botel.

Hyd yn oed os ydych chi'n eistedd yn y cysgod yn eich gardd, cofiwch fod yr haul yn symud, ac efallai y byddwch chi'n dioddef llosg haul mewn ychydig iawn o amser. Os ydy eich croen chi'n boeth, rydych chi eisoes wedi llosgi. Gall llosg haul difrifol eich gwneud chi'n sâl, a bydd angen triniaeth arbenigol arnoch yn yr ysbyty.

I gael gwybodaeth ychwanegol ewch i'n gwefan: www.agecymru.org.uk/summer neu ffoniwch 029 2043 1555.

Rydyn ni yma pan mae ein hangen ni fwyaf

Yn 2022-23



Gwnaethom 61,391

o gysylltiadau â phobl hŷn, eu teuluoedd a'u gofalwyr

Gwnaethom gefnogi pobl hŷn i hawlio gwerth

£832,810

o fudd-daliadau a hawliadau

Gwnaethom gefnogi

18,490 o bobl hŷn

470 o bobl

gyda 705 o broblemau drwy ein rhaglen HOPE



1347 o bobl

drwy ein prosiect Eiriolaeth Dementia

Gwnaethom ymateb i **37,487 o ymholiadau** i Gyngor Age Cymru

Rydym wedi gwneud **9021 o** alwadau cyfeillgarwch



Rydym wedi ymateb i **31 o ymgynghoriadau**



Cymerodd 1785 o bobl hŷn ran yn ein rhaglenni gweithgarwch corfforol



Rhoddodd ein gwirfoddolwyr

26,655 awr

o'u hamser i gefnogi pobl hŷn

Beth mae pobl hŷn yn dweud am ein cefnogaeth:

Rwy'n teimlo'n well ar ôl siarad â chi.

Diolch am eich help. Nid wyf erioed wedi hawlio budd-daliadau o'r blaen ac mae mor gymhleth. Rwy'n gwybod beth i'w wneud nawr.

Rydych chi wedi bod yn fendith. Nid oedd gennyf unrhyw syniad bod unrhyw un o'r pethau hyn (cynlluniau cymorth ariannol) yn bodoli

Roedd yr help rydw i wedi'i dderbyn yn ardderchog. Rydw i ar ben fy hun, ond roeddwn i'n teimlo nad oeddwn i ar fy mhen fy hun gyda chi'n fy nghefnogi.



Am flwyddyn, roedd hi'n anobeithiol ceisio trefnu beth roedd angen ar fy mam. Yna, fis ar ôl i chi gamu i'r adwy i ddarparu cefnogaeth, mae gan fy mam becyn gofal da ac mae'r teulu cyfan yn hapus iawn. Mae'r cyfan wedi newid ar ôl i chi gysylltu ... Diolch.

Gwnewch rodd i Age Cymru, a gyda'n gilydd gallwn wneud gwahaniaeth i fywydau pobl hŷn yng Nghymru. Gall hyd yn oed swm bach o arian wneud gwahaniaeth mawr. Gwnewch rodd ar-lein yma: www.agecymru.org.uk/donate neu ffoniwch 029 2043 1555.

Mae Age Cymru'n elusen gofrestredig rhif 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad swyddfa gofrestredig Llawr Gwaelod, Mariners House, Trident Court, East Moors Road, Caerdydd CF24 5TD. ©Age Cymru 2023

“Hwyl fawr, Eleri” a “helo, Caryl” yn Age Cymru Gwynedd a Môn

Wedi mwy na 23 blynedd o weithio gydag Age Cymru Gwynedd a Môn, deg mlynedd fel Prif Swyddog, mae Eleri Lloyd yn ymddeol o'i rôl.

Un o brif gyraeddiadau Eleri yn ystod ei chyfnod fel Prif Swyddog oedd sefydlu safle newydd yn Y Cartref Bontnewydd yn 2017, a wnaeth alluogi'r elusen i gynyddu ei amrywiaeth o wasanaethau i bobl hŷn.

Mae Eleri'n gadael yr elusen mewn cyflwr ardderchog; maen nhw newydd sicrhau grant wrth Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, er mwyn helpu pobl i ymdopi gyda'r argyfwng costau byw. Maen nhw hefyd wedi sicrhau cefnogaeth gan Gronfa Ynni Clyfar mewn Cymunedau GB er mwyn galluogi'r elusen i ddarparu cyngor a gwybodaeth am fesuryddion deallus.

Bydd cyn Uwch-reolwr Gofal Strategol yr elusen, Caryl Jones, yn cymryd rôl Eleri. Byddwn yn cyflwyno Caryl mewn argraffiad o Age Matters yn y dyfodol, wedi iddi gael amser i ddod yn gyfarwydd â'r rôl newydd.

Meddai Victoria Lloyd, Prif Weithredwr Age Cymru, “Mae Eleri wedi gwneud cyfraniad sylweddol i wella bywydau pobl hŷn sy'n byw yng Ngwynedd a Môn. Mae hi wedi gosod yr elusen yng nghanol y gymuned yn yr ardal, gan wneud cysylltiadau strategol gyda nifer o randdeiliaid, cyllidwyr, a chynrychiolwyr etholedig.

“Mae Eleri hefyd wedi gwneud cyfraniad hanfodol i deulu Age Cymru, ac roedd hi bob amser yn barod i rannu arferion da gyda phartneriaid ledled Cymru. Bydd nifer ohonom yn yr elusen yn gweld ei heisiau hi. Felly, diolch i ti Eleri, a mwynha dy bennod nesaf.”

Cipolwg o gyrhaeddiadau Age Cymru yn ystod y flwyddyn ariannol ddiwethaf.



Cysylltu â ni

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

Age Matters

Prif Olygydd: Victoria Lloyd, Prif Weithredwr
Golygydd: Michael Phillips, Rheolwr Cyfathrebu