

Age Matters

Y cylchlythyr chwarterol Age Cymru
Gwanwyn 2024

Arolwg 2024 –
**Beth sy'n
bwysig i chi?**

Gofalwch!
Cynigion i inswleiddio
eich cartref gan
ddefnyddio ewyn
chwistrellu.

**Mae un o
arweinwyr ein
teithiau cerdded
wrth ei bodd yn
gwirfoddoli**



Croesawu'r Gwanwyn!

Victoria Lloyd, Prif Weithredwr



Ar ôl gaeaf hir iawn gyda naill ai glaw di- baid neu dywydd oer, neu gymysgedd ofnadwy o'r ddau, mae'r gwanwyn wedi cyrraedd o'r diwedd. A hyd yn oed os nad yw'r tywydd yn gwella o leiaf mae'r dyddiau'n ymestyn ac mae'r cennin Pedr wedi ymddangos o'r diwedd.

Yn draddodiadol, mae'r gwanwyn yn adeg pan fydd pobl yn dechrau meddwl am gadw'n heini ac mae digon o wybodaeth yn y rhifyn hwn i'ch paratoi, yn enwedig os ydych chi'n chwilio am gyfleoedd i wirfoddoli.

Rydym yn clywed gan Clare Gabriel, arweinydd gwirfoddol ein teithiau cerdded yng Nghaerdydd sy'n egluro popeth am fanteision gwirfoddoli, megis ymdeimlad o gyflawniad, cyfle i roi rhywbeth yn ôl i'r gymuned, cwrdd â ffrindiau newydd, a mynd allan yn yr awyr iach.

Mae yna hefyd wybodaeth am ein Prosiect Cymorth Cymunedol newydd sy'n recriwtio gwirfoddolwyr i gefnogi pobl hŷn mewn cymunedau lleol.

Ac i'r rhai ohonoch sydd am lunio a dylanwadu ar eich cymunedau a'ch gwasanaethau lleol, byddwn yn trafod ein canllaw newydd ar sut i greu fforymau pobl hŷn.

Rydym hefyd yn gofyn i chi, ein darllenwyr, i wneud rhywfaint o waith! Rydym newydd lansio ein harolwg blynyddol ar gyfer 2024 sydd ynghlwm wrth y cylchlythyr hwn, a byddem yn hynod o ddiolchgar petaech yn ei gwblhau a'i ddychwelyd atom. Mae'n hanfodol ein bod yn dod i wybod am yr hyn sy'n digwydd yn eich bywyd a pha newidiadau yr hoffech eu gweld.

Rydym hefyd yn awyddus i glywed am eich profiadau os ydych chi wedi defnyddio gwasanaeth cludiant mewn ysbyty wedi i ni glywed am sawl stori ofnadwy.

Yn olaf, rydym wrth ein bodd bod dau o'n darllenwyr wedi cyfrannu darnau creadigol i'r cylchlythyr ar ffurf cwis a cherdd. Efallai bydd hi'n bosib i ni wneud cyfraniadau o'r fath yn elfen reolaidd o Age Matters.

Gobeithio y byddwch chi'n mwynhau'r rhifyn hwn; efallai y bydd yn eich ysbyrdoli i gadw'n heini yn ystod y gwanwyn hwn!



Beth sy'n bwysig i chi?

Arolwg cenedlaethol o brofiadau presennol pobl 50 oed neu'n hŷn yng Nghymru

Hoffech chi gyfle i ddweud wrth y bobl sy'n gwneud penderfyniadau o fewn Llywodraeth Cymru, y gwasanaethau iechyd a chymdeithasol, a darparwyr gwasanaethau allweddol eraill beth yw eich blaenoriaethau ar gyfer y flwyddyn i ddod? Pa newidiadau sydd eu hangen er mwyn gwella eich bywyd chi a'ch anwyliaid?

Yna gwnewch yn siŵr eich bod yn cwblhau pumed arolwg blynyddol Age Cymru er mwyn i ni wella ein dealltwriaeth o'ch barn a'ch profiadau cyfredol. Mae yna gopi o'r arolwg yn y rhifyn papur hwn o Age Matters, tra bod fersiwn PDF wedi'i atodi i'r cylchlythyr electronig.

Mae mwy na 5,000 o bobl wedi ymateb i'r gwaith ymchwil blynyddol hwn ers i ni lansio'r arolwg cyntaf yn 2020, ac mae'r wybodaeth a gasglwyd wedi rhoi cipolwg hanfodol i ni ar yr hyn

sy'n bwysig i chi o ran materion fel iechyd a gofal cymdeithasol, cyllid, gofal, trafnidiaeth a gwaith.

Mae hefyd wedi ein helpu i lywio a dylanwadu ar y bobl sy'n gwneud penderfyniadau allweddol, ac wedi helpu i lunio ein polisiau a'n hymgyrchoedd ein hunain er mwyn iddynt adlewyrchu eich blaenoriaethau.

Ac os hoffech chi ein helpu ni i ymgyrchu'n uniongyrchol ar unrhyw faterion a nodwyd yn yr arolwg hwn, rhowch wybod i ni. Rydym bob amser yn chwilio am bobl fel chi i rannu eich straeon er mwyn ein helpu i dynnu sylw'r cyfryngau, gwleidyddion, a llawer o randdeiliaid allweddol eraill at y materion hyn.



Sut i gwblhau ein harolwg

Ewch i www.agecymru.org.uk/annualsurvey i gwblhau'r arolwg ar-lein

Cwblhewch y copi papur sydd o fewn y cylchlythyr hwn. I gael copïau papur ychwanegol ffoniwch 029 2043 1555, a dychwelwch nhw gan ddefnyddio ein cyfeiriad rhadbost: Age Cymru, FREEPOST RTZG-JHGC-RYJJ, LLAWR GWAELOD, Tŷ'r Mariners, Age Cymru, Llys Trident, Ffordd Ddwyrain Moors, CAERDYDD CF24 5TD

Cwblhewch yr arolwg erbyn y dyddiad cau, dydd Gwener 29 Mawrth 2024.

Cysylltwch â Michael Phillips am sgwrs anffurfiol ar 07794 366 224, 029 2043 1555 neu e-bostiwch michael.phillips@agecymru.org.uk.



Mae Cymru'n newid i'r digidol yng Ngwanwyn 2024

Yn ôl BT, bydd y diwydiant ffôn cyfan yn newid o wasanaethau llinell dir i fand eang ledled y DU erbyn mis Rhagfyr 2025. Ac yng Nghymru fe fydd y broses yn digwydd rhywbryd yn ystod y gwanwyn eleni. Bydd y broses yn cael ei chefnogi gan ymgyrch farchnata fawr ym mis Ebrill 2024.

Mae Age Cymru wedi dysgu y bydd newid i'r digidol yn golygu cysylltu ffôn eich cartref â llwybrydd yn hytrach na soced y ffôn ar y wal. Ac os nad oes gennych lwybrydd bydd BT yn anfon un atoch yn hollol rad ac am ddim. Byddwch hefyd yn medru cadw eich rhif ffôn presennol.

I'r rhan fwyaf o gwsmeriaid bydd pob agwedd o'r newidiadau yn hollol rad ac am ddim ac ni fydd angen gwneud unrhyw waith pellach yn eich cartref. Felly, os bydd rhywun yn gofyn am ryw fath o daliad, mae'n fwy na thebyg bod rhywun yn ceisio eich twyllo a dylech chi ffonio Action Fraud ar 0300 123 2040 er mwyn gwneud adroddiad. Os ydych chi'n teimlo dan fygythiad neu mewn unrhyw berygl, ffoniwch yr heddlu.

Bydd BT yn cysylltu â'u cwsmeriaid tua phedair wythnos cyn y newid er mwyn helpu i sicrhau bod gennych chi bopeth sydd ei angen arnoch.

Fodd bynnag, bydd unrhyw un sy'n cael ei ystyried fel cwsmer bregus, er enghraifft pobl dros 75 oed, neu'r rhai sy'n defnyddio larwm gofal iechyd personol, neu sydd heb signal ffôn symudol, yn cael amser ychwanegol gan y darparwr ffôn i fynd i'r afael â'u hanghenion penodol pe bai ei angen arnynt.

Os oes unrhyw un yn defnyddio larwm gofal iechyd personol, mae angen iddynt wirio gyda'u darparwyr bod ganddynt bopeth sydd ei angen arnynt cyn y newid.

Er mai BT yw'r darparwr gwasanaeth ffôn mwyaf yng Nghymru o bell ffordd, bydd cwmnïau eraill yn gwneud eu trefniadau eu hun ar gyfer y newid felly gwiriwch gyda'ch cyflenwr er mwyn dysgu beth fydd angen i chi ei wneud.

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau am newid digidol, ffoniwch Michael Phillips ar 07794 366224, e-bostiwch michael.phillips@agecymru.org.uk neu ewch i Age Cymru | Newidiadau i ffonau llinell dir (ageuk.org.uk).

Byddwch yn wylidwrus o gynigion i inswleiddio'ch llofft gydag ewyn sy'n cael ei chwistrellu

Ydych chi wedi derbyn negeseuon gan gwmnïau sy'n cynnig inswleiddio'ch llofft drwy chwistrellu ewyn er mwyn lleihau eich biliau tanwydd? Byddwch yn ofalus iawn, mae yna fasnachwyr twyllodrus yn camarwain pobl sy'n poeni am eu biliau ynni cynyddol.

Mae Partneriaeth Cymru yn Erbyn Sgarniau yn eich annog i ofyn am gyngor cyn cytuno i inswleiddio'ch llofftydd gydag ewyn inswleiddio.

Mae'r Bartneriaeth yn rhybuddio, er bod chwistrellu'r ewyn yn gyfreithlon, ei fod ond yn briodol mewn amgylchiadau penodol a chyfyng iawn a dim ond arbenigwyr ddylai ei ddefnyddio. Gall defnydd amhriodol achosi difrod strwythurol i'ch cartref a'i gwneud hi'n anodd iawn i chi werthu'ch cartref, gan fod benthycwyr morgeisi yn dod yn fwyfwy gwylidwrus am ewyn o'r fath.

Meddai swyddog polisi Age Cymru, Sam Young, sy'n bennaeth ar y Bartneriaeth: "Rydym yn deall bod llawer ohonoch yn poeni am sut rydych yn mynd i dalu eich biliau tanwydd ac o ganlyniad efallai y byddwch yn cael eich denu gan gynigion fel hyn gan fasnachwyr twyllodrus.

"Ond rydym yn eich annog i ofyn am gyngor arbenigol cyn caniatáu unrhyw waith strwythurol mawr. Dylech hefyd sicrhau eich bod yn hawlio'ch holl hawliau. Mae gwerth miliynau o bunnoedd o gymorth, gan gynnwys gwerth £200m o Gredyd Pensiwn, yn mynd heb ei hawlio yng Nghymru bob blwyddyn.

"Mae Age Cymru yn cyhoeddi canllaw am ddim o'r enw Mwy o Arian yn Eich Piced sy'n cynnig gwybodaeth am ystod o fudd-daliadau a sut rydych chi'n mynd ati i'w hawlio."

Os hoffech chi siarad â rhywun yn uniongyrchol am fudd-daliadau a hawliau, ac unrhyw un o'r materion a nodwyd yn yr erthygl hon, ffoniwch Age Cymru ar 0300 303 44 98 (codir tâl lleol) o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am a 4pm. Gallwch hefyd anfon neges e-bost at advice@agecymru.org.uk neu ymweld â www.agecymru.org.uk/cost-of-living.

Cludiant i'r Ysbyty – beth yw eich profiad chi o'r gwasanaeth?

Mae Age Cymru wedi derbyn sawl adroddiad am bobl sydd wedi profi problemau sylweddol wrth ddefnyddio cludiant i'r ysbyty.

Rydym ni wedi clywed straeon am bobl sydd wedi methu cyrraedd eu hapwyntiadau meddygol ar amser oherwydd bod eu taith wedi cymryd cymaint o amser. Roedd pobl eraill wedi gorfod defnyddio tacsis i fynd adref o'r ysbyty wedi apwyntiadau yn y prynhawn, oherwydd bod gwasanaeth cludiant yr ysbyty wedi gorffen yng nghanol y prynhawn.

Rydym yn pryderu y gallai straen a chost y teithiau hyn olygu y bydd rhai cleifion yn dewis osgoi mynychu clinigau yn gyfan gwbl.

Mae Age Cymru eisiau ymgyrchu i wella cludiant i'r ysbyty, ond mae angen eich help chi arnom er mwyn i ni fedru casglu tystiolaeth. Hoffwn ni glywed am eich profiadau o ddefnyddio'r gwasanaeth a sut mae'r profiad wedi effeithio ar eich triniaeth a'ch salwch.

Wedi'r pandemig, mae llai o bobl yn defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yng Nghymru, sydd yn golygu bod sawl llwybr allweddol wedi diflannu. O ganlyniad, nid oes gan lawer ohonom gyswllt hyfyw â'n hysbyty agosaf. Mae'r argyfwng costau byw yn golygu nad yw tacsis bellach yn opsiwn i lawer ohonom.

Felly, mae'r angen am system drafnidiaeth ysbyty effeithlon ac effeithiol yn bwysicach nag erioed. Rhannwch eich profiadau, da neu ddrwg, gyda ni. Ffoniwch Michael Phillips ar 07794 366224 neu e-bostiwch michael.phillips@agecymru.org.uk.



Clare, mewn het goch, gyda'i grŵp cerdded

Meddai'r arweinydd teithiau cerdded bod gwirfoddoli'n gyffrous ac yn gwneud iddi deimlo ei bod hi'n cyflawni rhywbeth arbennig

Mae'r gyn-newyddiadurwraig Clare Gabriel yn annog unrhyw un sydd ag ychydig o amser sbâr i ystyried gwirfoddoli oherwydd ei fod yn gyfle i chi, a'r bobl rydych chi'n eu cefnogi, i elwa.

Mae Clare yn gwirfoddoli fel arweinydd cerdded gydag Age Cymru. Mae grwpiau cerdded yr elusen yn hyrwyddo ymarfer corff er mwyn gwella iechyd a lles pobl hŷn.

Mae'r grwpiau cerdded yn rhoi cyfle i bobl hŷn i gadw'n heini, mwynhau'r awyr agored, a chymdeithasu fel rhan o grŵp cyfeillgar a hwylus.

Mae'r grwpiau yn cael eu trefnu'n ofalus ar gyfer pob gallu, ac mae croeso i bawb. Mae'r elfen gymdeithasol yr un mor bwysig, ac mae'r rhan fwyaf o deithiau yn gorffen o amgylch bwrdd gyda dishgled o de a sgwrs.

A pheidiwch â phoeni os nad ydych erioed wedi arwain grŵp o'r blaen gan fod pob gwirfoddolwr yn cael hyfforddiant llawn gan dîm Gweithgarwch Corfforol Age Cymru. Bydd eich holl gostau yn cael eu had-dalu.

Mae gwirfoddolwyr yn aml yn dweud mai'r peth gorau am gymryd rhan yn y grwpiau cerdded yw'r cyfeillgarwch a'r teimlad eich bod yn cyflawni rhywbeth arbennig. Mae hefyd yn rhoi cyfle i chi ddarganfod mwy am eich ardal leol a dod yn fwy heini.

Meddai Clare "Rydw i'n arwain taith gerdded ar fore dydd Llun. Mae'n rhywbeth cyffrous i edrych mlaen ato ar ddechrau'r wythnos. Rydw i wedi gwneud ffrindiau am oes, ac rydyn ni hyd yn oed yn trefnu prydau bwyd fel grŵp o bryd i'w gilydd.

"Rydw i'n cael ymdeimlad o foddhad wrth roi rhywbeth yn ôl i'r gymuned, rhywbeth fydd yn helpu pobl os ydyn nhw eisiau gwneud ychydig o ymarfer corff, bach o gwmni neu'r ddau beth hynny. Rydw i wedi treulio blynyddoedd yn gweithio dan do felly mae'n deimlad gwych i fod tu allan yn yr awyr agored."

Mae gan Age Cymru amrywiaeth o gyfleoedd ar gyfer pob math o alluoedd i wneud ymarfer corff, er enghraifft Ymarfer Corff Ysgafn, Cerdded Nordig, Cerdded a Sgwrsio a Tai Chi Qigong.

I gael rhagor o wybodaeth am wirfoddoli neu i ddysgu sut i ymuno â grŵp, cysylltwch â Thîm Gweithgareddau Corfforol Age Cymru. Ffoniwch 029 2043 1555, e-bostiwch physicalactivity@agecymru.org.uk neu ewch i www.agecymru.org.uk/physical-activity.



Age Cymru'n gwrthwynebu cynnig i godi cap gofal cymdeithasol

Yn ddiweddar fe wnaeth Age Cymru wrthwynebu cynnig gan gynghorydd lleol i godi'r cap gofal cymdeithasol uwchben ei derfyn presennol o £100.

Dywedodd prif weithredwr yr elusen, Victoria Lloyd, 'Nid ydym yn credu mai dyma'r ateb cywir i sicrhau bod pobl yn cael y gofal a'r cymorth sydd eu hangen arnynt yn amserol.

"Mae angen newid sylfaenol ar y system gofal cymdeithasol a'r ffordd rydym yn talu am ofal. Ni fydd ceisio codi tal ychwanegol ar y rhai sydd angen gofal yn gwneud fawr ddim i gyflawni'r buddsoddiad sydd ei angen i drawsnewid gwasanaethau.

"Mae llawer o bobl hŷn yn byw ar incwm isel, sefydlog, ac maent eisoes yn wynebu biliau bwyd ac ynni uwch yn ogystal â chynnydd sylweddol yn y dreth gyngor.

"Rydym yn poeni y bydd cynyddu cost gofal yn arwain pobl hŷn i ganslo gwasanaethau sy'n eu cadw'n ddiogel ac yn iach. Gallai hyn gael effaith sylweddol ar yr unigolion hynny o ran eu lles cyffredinol. Ar yr un pryd, mae cynyddu cost gofal yn golygu ein bod ni'n bellach i ffwrdd o'r nod datganedig o

ddarparu gofal sy'n rhad ac am ddim pan fo'i angen.

"Yn hytrach na rhoi'r cyfrifoldeb dros dalu am ofal cymdeithasol ar y rhai mwyaf anghenus, mae angen i lywodraethau lleol, llywodraethau Cymru a'r DU, gydweithio i ddod o hyd i ffordd gynaliadwy o ariannu'r system gofal cymdeithasol fel y gall pobl hŷn gael y gofal sydd ei angen arnynt i fyw bywyd o ansawdd."

Os ydych chi'n talu am elfen o'ch gofal cymdeithasol, rhowch wybod i ni sut rydych chi'n teimlo am y cynnig i godi'r cap presennol o £100 yr wythnos. Cysylltwch â Michael Phillips drwy ffonio 07794 366 224 neu e-bostiwch Michael. phillips@agecymru.org.uk

Canllaw i'ch helpu i lunio'ch cymuned eich hun



Ydych chi erioed wedi ystyried sut fyddai'n teimlo i gael mwy o ddylanwad ar sut mae gwasanaethau ac amwynderau lleol yn gweithio yn eich cymuned? Wel, dyma'ch cyfle chi gan fod Age Cymru yn cefnogi pobl fel chi i ddatblygu fforymau pobl hŷn lleol lle gallwch chi rannu eich barn, datblygu eich agenda eich hun, ac yn y pen draw siapio eich cymuned eich hun.

Gall fforymau ddylanwadu ar ystod eang o faterion, trafndiaeth leol a gofal iechyd, tai a gwasanaethau bancio, yn wir, unrhyw wasanaeth sydd bwysicaf i chi.

I'ch cefnogi chi i sefydlu fforwm, mae'r elusen wedi lansio Llawlyfr Adnoddau Fforwm sy'n edrych ar gefndir mudiad y fforwm yng Nghymru, yn darparu gwybodaeth a chyngor ar sut i sefydlu a threfnu fforwm llwyddiannus, ac yn cynnig cyngor ymarferol ar sut i ymgychu.

Gall fforymau gwmpasu ychydig o strydoedd neu drefi cyfan, beth bynnag sy'n gweddu orau i chi.

Fel arfer, mae fforymau prysur yn cynnal diwrnodau agored, cynhyrchu cylchlythyrau, cychwyn deisebau, cynnal gwaith ymchwil, ysgrifennu datganiadau i'r wasg, a gwneud cais am arian. Mae'r canllaw yn rhoi cyngor

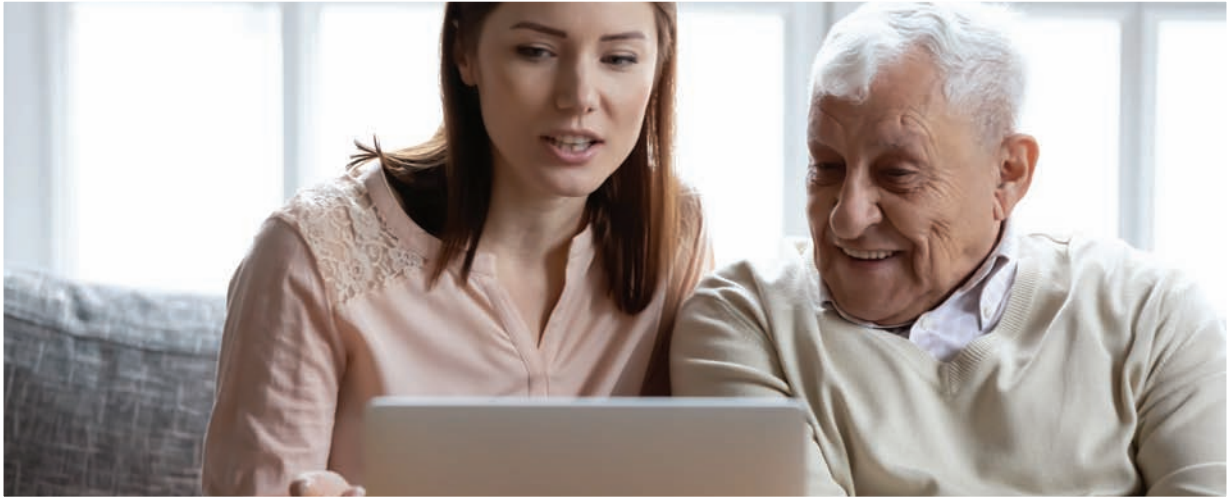
penodol ar sut i ddefnyddio'r cyfryngau i roi cyhoeddusrwydd i faterion a sut i ymgysylltu â gwleidyddion er mwyn sicrhau newid.

Dyweddodd Rheolwr Partneriaethau Cenedlaethol Age Cymru, Chris Williams, "Rydym yn byw mewn byd swllyd iawn gyda dwsinau o sianeli radio a theledu ynghyd â llawer o lwyfannau cyfryngau digidol - nid yw nifer ohonynt yn canolbwyntio ar bethau sy'n bwysig i bobl hŷn.

"Felly, gall fod yn anodd i bobl hŷn leisio eu barn a llunio eu cymunedau mewn ffordd sy'n adlewyrchu eu hanghenion a'u dyheadau eu hunain.

"Gall datblygu fforwm eich helpu i godi eich llais a sicrhau bod gennych chi fwy o ddylanwad gyda'r bobl sy'n gwneud penderfyniadau allweddol yn eich cymunedau. Gobeithio y bydd y canllaw hwn yn annog llawer ohonoch i gychwyn fforwm lleol llwyddiannus."

I archebu eich copi am ddim o Lawlyfr Adnoddau Fforwm ffoniwch Kathy Lye ar 07944 996965 neu ewch i'n gwefan www.agecymru.org.uk a chwiliwch am Lawlyfr Adnoddau Fforwm.



Sut i ddod yn Wirfoddolwr Cymorth Cymunedol

Mae ein Prosiect Cymorth Cymunedol angen eich help i gefnogi pobl hŷn yn eich cymuned

Mae'r Prosiect Cymorth Cymunedol yn brosiect partneriaeth rhwng Age Cymru, partneriaid Age Cymru ac Age Connects Cymru ledled Cymru, ac rydym yn chwilio am wirfoddolwyr. Mae'r prosiect yn darparu dau wasanaeth ar gyfer pobl hŷn:

Cynorthwyo a chysylltu

Mae hwn yn wasanaeth wyneb yn wyneb sy'n cysylltu gwirfoddolwyr ag aelod o'u cymuned sydd angen cymorth. Rydym yn gweithio gyda'r person hŷn i ddeall beth allai fod ei angen arnynt er mwyn cynnal eu llesiant, yn ogystal â darparu help gyda phroblemau a llwyddiannau o ddydd i ddydd. Gallai'r gefnogaeth gynnwys (ond nid yw'n gyfyngedig i):

- Mynediad at ryngweithio cymdeithasol a chyfle i gwrdd â phobl newydd
- Mynediad at wybodaeth, cyngor, arweiniad a chefnogaeth arall
- Cefnogaeth lefel isel o gwmpas y tŷ
- Teimlo'n ddiogel yn y gymdogaeth
- Rhoi trefn ar faterion personol
- Cefnogi annibyniaeth.

Am bwy ydym ni'n chwilio? Unrhyw un sy'n 18 oed neu'n hŷn sy'n fodlon cefnogi

person hŷn yn eu cymuned drwy roi awr neu fwy o'u hamser unwaith yr wythnos.

Gwrando a chysylltu

Mae hwn yn wasanaeth gwrando ar gyfer pobl a allai fod yn profi teimladau o unigrwydd ac unigedd. Mae'r gwasanaeth yn darparu cyfle i bobl siarad, a derbyn cefnogaeth gyda materion sy'n bwysig iddyn nhw.

Am bwy ydym ni'n chwilio? Rydym yn chwilio am unrhyw un sy'n 18 oed neu'n hŷn sy'n gallu rhoi dwy neu dair awr yr wythnos i dderbyn galwadau gan bobl hŷn sy'n ffonio am sgwrs.

Pa gefnogaeth sydd ar gael?

Mae pob gwirfoddolwr sy'n ymuno â'r Prosiect Cymorth Cymunedol yn derbyn hyfforddiant llawn ac yn cael eu cefnogi bob cam o'r ffordd. Rhoddir cyfle i wirfoddolwyr gysylltu ag eraill a mwynhau'r ymdeimlad o foddhad sy'n deillio o wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau'r bobl rydym yn eu cefnogi.

Os hoffech gael mwy o wybodaeth neu i wneud cais i fod yn Wirfoddolwr Cymorth Cymunedol, ffoniwch dîm y Prosiect Cymorth Cymunedol ar 07425 422270, e-bostiwch CAPenquiries@agecymru.org.uk, neu ewch i www.agecymru.org.uk/cap.



A all prosiect HOPE eich helpu chi?

I rai pobl hŷn, gall materion bob dydd fel cael mynediad at wasanaethau meddygon teulu, dod o hyd i gefnogaeth o'r safon orau gan gyflenwr ynni, neu gymryd rhan mewn digwyddiadau cymunedol, ddod yn anoddach.

Fodd bynnag, gall unrhyw un dros 50 oed neu unrhyw un sy'n gofalu am berson hŷn ofyn am gymorth gan ein prosiect HOPE (Helpu eraill i gymryd rhan ac ymgysylltu) sy'n rhad ac am ddim.

Mae gwirfoddolwyr hyfforddedig yn darparu cymorth i'ch helpu chi i gael mynediad at wasanaethau hanfodol a'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch i wneud dewisiadau gwybodus, ymgysylltu â gweithwyr proffesiynol, cymryd rhan mewn bywyd cymunedol, a deall eich hawliau'n well.

Mae prosiect HOPE yn eich helpu chi i leisio'ch barn pan bydd angen gwneud penderfyniadau pwysig sy'n effeithio ar eich bywyd.

Mae HOPE, prosiect partneriaeth gan Age Cymru, partneriaid lleol Age Cymru, a phartneriaid lleol Age Connects Wales, ar gael ledled Cymru.

Os gall tîm HOPE eich helpu chi i godi eich llais a chael mynediad at y gefnogaeth sydd ei hangen arnoch, cysylltwch â ni. Ffoniwch 029 2043 1555, e-bostiwch advocacy@agecymru.org.uk neu ewch i www.agecymru.org.uk/advocacy.

Age Cymru Gwent yn 50 oed

Mae Age Cymru Gwent wedi cyrraedd carreg filltir wrth ddathlu pen-blwydd yn 50 oed eleni. I ddathlu'r digwyddiad, aeth Prif Swyddog Gweithredol Age Cymru Gwent, James Shaughnessy, â ni am daith fach drwy hanes yr elusen.

Mae wedi bod yn ffrainc lwyd i gefnogi'r cenedlaethau olynol o bobl hŷn sydd wedi cysylltu â ni dros 50 mlynedd, ac mae'n amlwg, gyda chostau byw cynyddol, effaith costau ynni a'r diffyg gofal cymdeithasol pryderus, fod angen ein cefnogaeth nawr yn fwy nag erioed ledled Gwent.

Byddwn yn cynnal ymgyrchoedd amrywiol ledled Gwent eleni gan hyrwyddo ein hethos 'Byw'n Annibynnol' lle gall pobl ddysgu mwy am ein gwasanaethau fel Gwybodaeth a Chyngor, Gwrthsefyll ac Atal ar ôl cyfnod yn yr ysbyty, a chymorth ymarferol Help yn y Cartref

Dywedodd un defnyddiwr gwasanaeth wrth yr elusen "Mae pethau'n wahanol nawr ers i'm gŵr ddiweddef trawiad ar y galon, ond fe wnaethoch chi ein helpu i gael yr holl gymorth nad oeddem yn gwybod bod gennym hawl iddo.

Cawsom gefnogaeth gyda cheisiadau am fudd-daliadau, fe wnaethoch chi helpu i drefnu help yn y tŷ a chael trefn ar bethau pan oeddem yn ceisio ymdopi o ddydd i ddydd. Fydden ni wir ddim wedi gallu gwneud hyn heboch chi, allwn ni ddim diolch digon i Age Cymru Gwent am fod yno pan oedden ni eu hangen fwyaf".

Meddai James "Fel y dangosodd canlyniadau cyfrifiad 2021, mae poblogaeth pobl hŷn Gwent wedi tyfu'n sylweddol yn ystod y degawd diwethaf.

Ein cenhadaeth yw adeiladu ar y gwaith presennol aruthrol a sicrhau y gallwn gyrraedd pawb yng Ngwent sydd ein hangen. Gyda'n gilydd, gallwn ni gefnogi pobl hŷn yn y ffordd maen nhw angen, a phryd maen nhw angen ein help".



If you live in Gwent and want more information about the charity's numerous services, call 01633 763330 or visit www.ageuk.org.uk/cymru/gwent.



Ydych chi'n chwilio am ffordd hwyliog o dreulio eich amser hamdden? Beth am wirfoddoli gydag Age Cymru Gorllewin Morgannwg

Mae gwirfoddoli fel person hŷn yn ffordd wych o gymdeithasu, gwella eich sgiliau a dysgu sgiliau newydd, wrth ddarparu cefnogaeth hanfodol i eraill.

Mae Age Cymru Gorllewin Morgannwg yn annog pobl dros 50 oed sydd â phrofiad bywyd i gysylltu â nhw, a darganfod mwy am wirfoddoli.

Yn ddiweddar, ymunodd grŵp o chwe gwirfoddolwr newydd â'r tîm a chynhaliwyd sesiwn sefydlu a oedd yn darparu cyflwyniad i'r elusen, a sôn am dechnegau cyfathrebu, ymwybyddiaeth dementia, cydraddoldeb ac amrywiaeth, ac iechyd a diogelwch.

Cawsant olwg hefyd ar y materion sy'n effeithio'n uniongyrchol ar bobl hŷn ledled Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr a sut i ddarparu cymorth sydd wedi'i deilwra ar eu cyfer hwy a'u hanwyliaid.

Mae manteision gwirfoddoli yn cynnwys:

- Gwella eich iechyd meddwl, eich lles a'ch hyder
- Cwrdd â phobl newydd
- Dysgu sgiliau newydd neu adeiladu ar sgiliau presennol
- Teimlo'n werthfawr ac yn rhan o dîm
- Cyfle i wneud newidiadau gwerthfawr o fewn y gymuned

I gael mwy o wybodaeth ewch i'n gwefan yma, e-bostiwch volunteer@agecymruwestglamorgan.org.uk neu ffoniwch 01792 648866 i siarad ag aelod cyfeillgar o'n tîm.

Digwyddiadau Lles HOPE



Yn ddiweddar, cynhaliodd Age Cymru, ynghyd â'u partneriaid prosiect HOPE, Age Connects Wales a phartneriaid lleol Age Cymru gyfres o ddigwyddiadau Lles.

Mae HOPE (Helpu eraill i gymryd rhan ac ymgysylltu) yn brosiect partneriaeth sy'n darparu eiriolaeth annibynnol i bobl hŷn (50+) a'u gofalwyr ledled Cymru.

Roedd y digwyddiadau'n darparu gwybodaeth a chymorth i helpu pobl sy'n 50 oed neu'n hŷn, a'u gofalwyr, i gadw'n iach yn ystod y cyfnod heriol hwn.

Roedd ystod eang o wybodaeth a chyngor ar gael am faterion fel eiriolaeth, hawlio budd-daliadau, tai, diogelwch cymunedol, gwirfoddoli, a sut i leihau eich biliau ynni.

Roedd te a choffi ar gael am ddim i helpu pobl i deimlo'n gartrefol gan obeithio y byddant yn fwy tebygol o ymgysylltu â'r cynghorwyr.

Hyd yn hyn mae digwyddiadau wedi cael eu cynnal yn Wrecsam, Caerdybi, Aberystwyth, Porthcawl, Casnewydd a Chaerdydd.

Mae digwyddiadau ychwanegol yn cael eu cynllunio yng Nghonwy ac yn Aberhonddu ganol mis Mawrth felly cadwch lygad am ddigwyddiad yn eich ardal chi.

Adborth gan Gyngor Sir Ceredigion

“Roedd y digwyddiad yn Amgueddfa Aberystwyth wedi'i drefnu'n dda iawn. Roedd y cacennau'n flasus ac roedd digon o seddi i bobl fedru eistedd i lawr a mwynhau eu lluniaeth. Fe wnaethon ni ddosbarthu blancedi, adlewyrchydion ar gyfer rheiddiaduron, a rhimynnau drafftiau. Cadwch mewn cysylltiad os hoffech chi i ni gefnogi unrhyw ddigwyddiadau arall”.

I gael rhagor o wybodaeth am ddigwyddiadau Lles HOPE ffoniwch 029 2043 1555 neu e-bostiwch advocacy@agecymru.org.uk.



Cadw'n ffit ac yn iach wrth baratoi ar gyfer triniaeth neu lawdriniaeth

Os ydych yn aros am driniaeth neu lawdriniaeth ar hyn o bryd, mae'n bwysig sicrhau eich bod yn gwneud popeth o fewn eich gallu i fod mor ffit ac iach â phosibl. Bydd cadw'n heini, bwyta deiet iach a chytbwys, a rhoi'r gorau i smygu i gyd yn eich helpu i 'aros yn rhagweithiol' a rhoi hwb i'ch iechyd a'ch lles cyffredinol fel eich bod yn fwy parod ar gyfer eich triniaeth a'ch adferiad.

Bod yn heini ac yn egniol yw un o'r pethau pwysicaf y gallwch ei wneud i gefnogi eich iechyd a'ch lles. Mae'n helpu i gynnal pwysau iach, yn lleihau straen, yn codi hwyliau ac yn cryfhau esgyrn a chyhyrau. Mae llawer o ffyrdd o ymarfer corff - gan gynnwys mynd am dro gyda ffrindiau a theulu, cerdded cŵn, ymarferion mewn cadair a dosbarthiadau a grwpiau lleol, i enwi dim ond rhai.

Mae deiet iach a maethlon bob amser yn bwysig, ond hyd yn oed yn fwy felly pan fyddwch chi'n paratoi ar gyfer triniaeth neu lawdriniaeth. Bydd bwyta'n dda yn sicrhau bod gennych chi gronfeydd ynni da a bydd yn eich helpu i wella'n gyflymach ac i deimlo'n well yn gynt.

Os ydych chi'n smygwr, gall paratoi ar gyfer triniaeth neu lawdriniaeth fod yn amser da i weithio tuag at dorri i lawr ar faint rydych yn

smygu, neu hyd yn oed stopio yn gyfan gwbl. Bydd hyn yn helpu i wella eich siawns o osgoi cymhlethdodau a gorfod aros yn yr ysbyty yn hirach.

Mae llawer o lawdriniaethau yn cael eu canslo oherwydd nad yw pobl yn ddigon ffit ac iach i'w cael. Gall aros yn rhagweithiol atal eich cyflwr rhag gwaethygu a'ch helpu i baratoi ar gyfer eich triniaeth, fel bod eich llawdriniaeth yn llwyddiant.

Gall pobl sy'n ffit ac yn iach wella o lawdriniaeth yn gyflymach a gyda llai o gymhlethdodau, treulio llai o amser yn yr ysbyty ac yn aml byddant yn gwella'n gyflymach.

Felly cofiwch, gall sut rydych chi'n paratoi yn yr amser sy'n arwain at driniaeth neu lawdriniaeth gael effaith fawr, nid yn unig ar eich adferiad ond ar eich iechyd hirdymor. Siaradwch â'ch gweithiwr iechyd proffesiynol os oes angen cyngor arnoch.

Am fwy o wybodaeth am iechyd a lles, ewch i <https://www.llyw.cymru/helpwch-ni-ich-helpu-chi>. Os ydych chi am wirio unrhyw symptomau neu ddod o hyd i wasanaethau iechyd lleol, ewch i GIG 111 Cymru ar-lein. Neu ffoniwch 111 i siarad â rhywun am unrhyw symptomau brys.



Mentro i Freuddwydio: cyfle i siarad

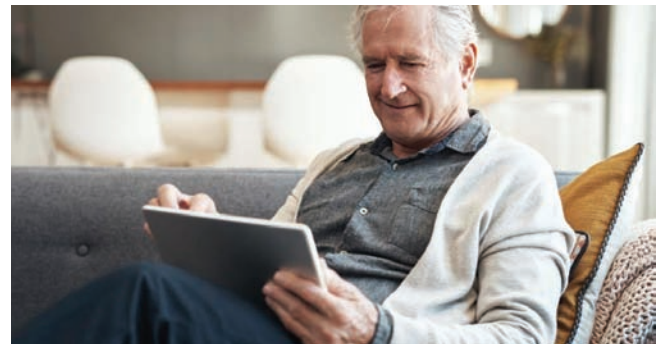
Elusen Gymraeg yw Mentro i Freuddwydio sy'n cefnogi iechyd emosiynol oedolion ledled Cymru sy'n byw gyda salwch corfforol. Mae 1.2 miliwn o bobl, hanner yr oedolion yng Nghymru, yn dioddef salwch corfforol. Ein ffocws yw sicrhau bod gan bobl gyfle i siarad.

Yn gyntaf, rydym yn gwella ymwybyddiaeth o'r angen i gefnogi iechyd emosiynol oedolion sy'n byw gyda salwch. Rydym yn annog pawb i roi cyfle i'w teulu a'u ffrindiau drafod eu hemosiynau am faterion fel diagnosis, triniaethau, a'r effaith o fyw gyda phroblemau iechyd o ddydd i ddydd.

Yn ail, rydym yn rhoi cyfle i bobl siarad, wrth i ni gynnig ystafelloedd tawel, cyfforddus a chysurus, ystafelloedd ar gyfer perthnasau, ac ystafelloedd dydd ar gyfer cleifion mewn ysbytai. Mae'r rhain yn fannau sy'n caniatáu a chefnogi sgysiau anodd ac emosiynol. Mannau lle gall aelodau o'r teulu gysuro ei gilydd a chael seibiant wrth gefnogi eu hanwyliaid.

Yn drydydd, y neges rydyn ni'n ei hyrwyddo trwy Lleswyl, ein gŵyl lles flaenllaw a di-dâl, yw annog pob un ohonom i sicrhau bod gan eu teulu a'u ffrindiau sy'n byw gyda salwch gyfle i siarad. Hoffwn fod Lleswyl yn sicrhau bod pobl sy'n byw gyda salwch yn cael eu cynnwys, ac yn cael amser a chyfle i siarad.

Drwy wneud hynny, rydym yn galluogi pobl i siarad am eu hemosiynau a'u rhannu mewn man cyffyrddus, gan alluogi'r unigolyn i ganolbwyntio ar yr hyn hoffent ei ddweud a mwynhau eu bywyd i'r eithaf er gwaethaf heriau eu salwch. I gael rhagor o wybodaeth am Mentro i Freuddwydio ffoniwch Barbara Chidgey, Cadeirydd, ar y rhif 07989 385114 neu ewch i www.daringtodream.wales.



Teyrnged farddol gan un o'n ffrindiau mewn angen

Yn ystod y misoedd diwethaf rydym wedi sylwi bod cryn dipyn o'n darllenwyr yn dechrau ymateb i Age Matters, sy'n braf iawn i'w weld. Yn y rhifyn hwn rydym yn cynnwys un o'r cerddi niferus a ysgrifennwyd gan Ted sy'n adlewyrchiad ac yn deyrnged i'n gwasanaeth ffôn Ffrind Mewn Angen, ac i'r ddau berson sy'n ei ffonio bob wythnos.

Rwyt ti'n ffonio, rwyf innau'n ateb

Mae'n braf i gael clywed dy lais

“Sut wyt ti?”

Ond rwyt ti'n gwybod yn barod

“A wnei di ysgrifennu eto?”

Rwyt ti'n gwybod mai “Gwnaf” fydd fy ateb

Sut fedrwn ni wrthod?

Rwy'n ddyledus am gymaint

Am ffrind

Rwyt ti'n ffrind

Rydych chi'ch dau yn fy neall i

Yn poeni amdanaf i

Mae gennych chi bartneriaid, ond rydych

chi'n rhannu eich caredigrwydd

Felly, rydw i eisiau eich helpu chi

Rwy'n ddyledus am gymaint

A does gen i ddim ffordd arall o dalu'r pris

Nid yw diolch yn ddigon

Yr holl dwi'n ei ofyn

Yw gofalu, a chofiwch un peth

**Mae angen gwirfoddolwyr gwych fel chi ar
y byd**

Ted..... Chwefror 2024

Mae Tom, un o alwyr Ffrind Mewn Angen, wedi dyfeisio cwis cythreulig

Mae Thomas Jenkins yn gwneud galwadau ffôn ar gyfer ein gwasanaeth Ffrind Mewn Angen ac er gwaethaf ei afiechydon, gan gynnwys canser a chyflwr nychu sy'n effeithio ar ei gyhyrau, mae'n parhau i fod yn weithgar ac yn bositif. Mae Tom, yr enw mae'n hoffi ei ddefnyddio, yn mwynhau sgwrsio â phobl newydd, ceisio gwneud iddynt chwerthin, ac i deimlo'n fwy cysylltiedig â'r byd tu allan i'w cartrefi. A phan nad yw'n sgwrsio dros y ffôn, mae Tom yn mwynhau dyfeisio cwisiau, felly mae wedi ysgrifennu cwis cryptig arbennig ar gyfer Age Matters ar y thema 'pobl enwog'. Dewch i fwynhau a cheisio datrys cliwiau cryptig Tom. Mae'r atebion isod, ond peidiwch mentro cafflo!

Gan fod cliwiau'r cwis yn gryptig, nid yw'n bosib eu cyfieithu heb ddifetha atebion Tom, felly mae'r cwis hwn yn uniaith Saesneg. Rydyn ni'n croesawu gwaith creadigol gan wirfoddolwyr yn y Gymraeg a'r Saesneg.

M-male **F**-female

1. Roman 50 is with the heavy weight in the Amercian toilet (M)
2. The receipt opened the pearly ones (M)
3. One of the Muppets is going crazy (M)
4. The wine jar asked for extra (F)
5. The suit maker was very quick indeed (F)
6. A movement in the trees scared the blackbird (M)
7. The male goat went on vacation (F)
8. The festive song became a chess piece (F)
9. The glove puppet was wrapping a Christmas decoration (F)
10. She was in wonderland with the barrel maker (M)
11. The birds beak dropped (M)
12. Franks off to the red planet (M)
13. The flat fish is in front of the prince (M)
14. The prince climbed over the wooden structure (M)
15. This famous duck broke wind (M)
16. The old coin with the famous ghost (M)
17. I heard this actress drove a small car (F)
18. The sun rose with a foreign language (F)
19. Tell the duchess to cook it in water (F)
20. The fools and horse's character is in the American state (M)

- | | | |
|-----------------------|------------------|-------------------|
| 15. DONALD TRUMP | 8. CAROL KING | 1. ELTON JOHN |
| 16. BOB MARLEY | 9. JUDY GARLAND | 2. BILL GATES |
| 17. MINI DRIVER | 10. ALICE COOPER | 3. OSCAR WILDE |
| 18. DAWN FRENCH | 11. BILL WITHERS | 4. DEMI MOORE |
| 19. KATE BLANCHETT | 12. BRUNO MARS | 5. TAYLOR SWIFT |
| 20. DENZEL WASHINGTON | 13. RAY CHARLES | 6. RUSSELL CROW |
| | 14. HARRY STYLES | 7. BILLY HOLLIDAY |

Yr atebion cywir...

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

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 2024