

Age Matters

Y cylchlythyr chwarterol Age Cymru

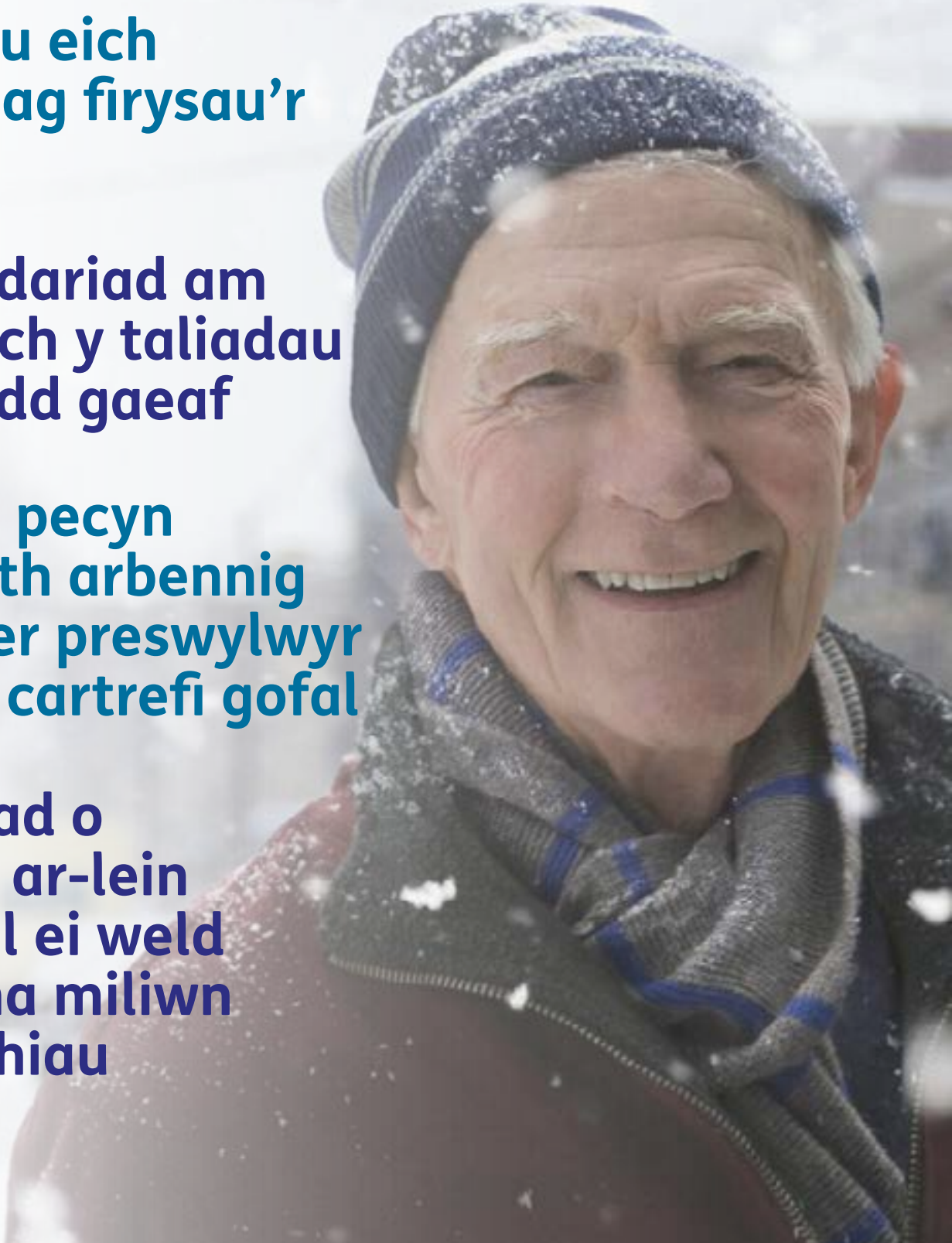
Gaeaf 2024/25

Diogelu eich
hun rhag firysau'r
gaeaf

Diweddariad am
ymgyrch y taliadau
tanwydd gaeaf

Lansio pecyn
cymorth arbennig
ar gyfer preswylwyr
mewn cartrefi gofal

Casgliad o
luniau ar-lein
yn cael ei weld
mwy na miliwn
o weithiau



Mae'r tywydd oer ar ddechrau'r flwyddyn newydd yn ein hatgoffa am yr heriau sy'n dod gyda'r gaeaf.

Yn y rhifyn hwn, rydyn ni'n rhannu cyngor ymarferol am sut i ddiogelu eich hun rhag firysau'r gaeaf, yn ogystal â gwybodaeth am sut i gael eich copi chi o Ganllaw'r Gaeaf am ddim, sy'n llawn cyngor am sut i gadw'n iach a pha fudd-daliadau sydd ar gael i chi. Rydyn ni hefyd yn rhannu'r wybodaeth ddiweddaraf am ein hymgyrch i adfer y Taliadau Tanwydd Gaeaf.

Mae gennym ni ddiweddariad am fenter Partneriaeth Cymru yn Erbyn Sgamiau a Heddlu Gogledd Cymru i ddarparu sticeri i'w rhoi ar ddrysau er mwyn atgoffa pobl hŷn i beidio rhoi arian i neb ar garreg y drws. Gobeithiwn mai cam cyntaf yw hwn a bydd eraill yn dewis ymuno gyda ni cyn hir.

Rydyn ni hefyd yn rhannu dwy esiampl gan ein partner Age Cymru Dyfed o sut maen nhw wedi newid bywydau pobl hŷn gan gynnig gwybodaeth a chyngor amserol a thechnoleg ar lein.

Rydyn ni'n hynod o falch i fedru dweud bod ein casgliad arbennig o luniau o bobl hŷn ar-lein wedi cael ei weld mwy na miliwn o weithiau.

Gobeithiwn y bydd busnesau a sefydliadau yn rhoi'r gorau i ddefnyddio lluniau diflas o ddwylo crebachlyd wrth gynrychioli pobl hŷn, a dewis lluniau realistig sy'n llawn bywyd ac egni.

Cadwch ofal a mwynhewch y rhifyn hwn.

Victoria Lloyd
Prif Weithredwr



Diogelu eich hun rhag firysau'r gaeaf

Mae heintiau ac anwydau yn dwli ar y tywydd oer oherwydd eu bod nhw'n medru lledaenu'n haws. Mae'r GIG yn cynnig brechlynnau i bobl sy'n fwy agored i ddal firysau fel y fflw, covid-19 neu'r feirws syncytiol anadlol. Ond gallwch chi ofalu am eich iechyd mewn nifer o ffyrdd, er enghraifft golchi eich dwylo'n fwy aml ac yn fwy gofalus.

Os ydych chi'n cyffwrdd â'ch wyneb, llygaid, trwyn a cheg bydd unrhyw firysau o'ch cwmpas yn mynd i mewn i'ch corff drwy'r llwybr anadlu. Felly ceisiwch osgoi gwneud hyn. Yn y gorffennol, roeddwn ni'n gorchuddio ein cegau gyda'n dwylo, ond erbyn hyn rydyn ni'n gwybod bod hyn yn helpu i ledaenu germau wrth i ni gyffwrdd â phethau eraill.



Y cyngor diweddaraf yw peswch i mewn i'ch braidd er mwyn osgoi lledaenu germau gyda'ch dwylo.

Dyma awgrymiadau am beth i'w wneud er mwyn osgoi heintiau a firysau.

- Ceisiwch beswch i mewn i hances bapur
- Taflwch yr hances bapur i mewn i'r bin neu'r tŷ bach
- Golchwch eich dwylo'n gyson gan ddefnyddio sebon a dŵr, yn enwedig ar ôl chwythu eich trwyn, peswch neu rwbio eich trwyn neu eich llygaid.
- Golchwch eich dwylo bob tro ar ôl dychwelyd adref, yn enwedig ar ôl defnyddio trafniadaeth gyhoeddus, troliau a basgedi mewn archfarchnadoedd, ac ar ôl cyffwrdd â dolen y drws.
- Golchwch yr arwynebau yn eich cartref gyda diheintydd, er enghraifft dolenni'r drws a'r cypyrddau, switsh y teledu, switshis y goleuadau.
- Gorchuddiwch eich trwyn a'ch ceg gydag ysnoden neu sgarff os ydych chi'n oer.

Os hoffech chi ragor o wybodaeth am sut i gadw'n iach dros y gaeaf ewch i www.agecymru.cymru/llesdrwywres neu ffoniwch 029 2043 1555 er mwyn gofyn am gyngor.

Canllaw'r Gaeaf gan Age Cymru

Mae Canllaw'r Gaeaf yn cael ei ddiweddarau bob hydref er mwyn ategu ymgyrch Lles trwy Wres. Mae'r canllaw yn llawn cyngor am faterion sy'n ymwneud ag iechyd fel brechlynnau, cadw'n heini, a chadw'n gynnes wrth i chi fynd allan.

Mae'r canllaw hefyd yn cynnwys cyngor am sut i wresogi eich cartref

yn effeithlon ac yn ddiogel, ffyrdd o leihau eich costau gwresogi, a sut i ddod o hyd i help ariannol gyda'ch biliau.

Cysylltwch â Chyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98 er mwyn archebu eich copi am ddim, neu ewch i www.agecymru.cymru/cyngor



Ymgyrch i newid y penderfyniad ynghylch y taliadau tanwydd gaeaf

Mae Age Cymru'n parhau i ymgyrchu er mwyn annog Llywodraeth y DU i ail-feddwl eu penderfyniad i gynnal profion modd cyn darparu'r taliadau tanwydd gaeaf. Rydyn ni hefyd yn annog Llywodraeth Cymru i ddarparu cefnogaeth i bobl sy'n ceisio talu eu biliau ynni drwy ehangu'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer y gronfa cymorth dewisol neu i ddarparu math arall o gymorth ariannol.

Rydyn ni'n poeni'n arbennig am y sawl yn eich plith chi: sydd ychydig yn uwch na'r trothwy i fedru derbyn credyd pensiwn; sy'n un o'r 56,000 o bobl hŷn yng Nghymru nad ydynt yn hawlio credyd pensiwn er eu bod yn gymwys; sy'n byw gydag anabledd neu salwch, ac sydd angen gwresogi eich cartref trwy gydol y dydd.

Dywedodd nifer ohonoch y byddai'n rhaid i chi ddewis rhwng bwyta, gwresogi eich cartref a defnyddio dŵr twym yn ystod y gaeaf eleni.

Ers i ni lansio'r ymgyrch, rydyn ni wedi bod yn hyrwyddo deiseb ledled y DU gyda'n cyd-weithwyr yn Lloegr, Gogledd Iwerddon a'r Alban, sydd eisoes wedi derbyn bron i 600,000 llofnod; mae 29,794 llofnod yn dod o Gymru. Gallwch arwyddo'r ddeiseb ar-lein tan 11 Chwefror 2025. Os hoffech chi ychwanegu eich enw at y ddeiseb ewch i: www.agecymru.wales/save-winter-fuel-payment.

Os wnaeth y penderfyniad effeithio arnoch chi a hoffech chi rannu eich stori gyda ni, cysylltwch â'n swyddog materion cyhoeddus, Rhian Morgan ar 07944 996 943 neu e-bostiwch rhian.morgan@agecymru.org.uk

Os hoffech chi ragor o wybodaeth am sut i hawlio budd-daliadau ffoniwch Gyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98 rhwng dydd Llun a dydd Gwener o 9am tan 4pm, e-bostiwch advice@agecymru.org.uk, neu ewch i www.agecymru.cymru/mwy-o-arian-yn-eich-poced.



Gogledd Cymru: sticeri newydd sy'n eich helpu i ddiogelu eich hun rhag twyllwyr ar garreg y drws

Ers dechrau'r flwyddyn, mae Heddlu Gogledd Cymru wedi bod yn darparu sticeri sy'n atgoffa pobl yn eu hardaloedd i beidio trosglwyddo arian i neb ar garreg y drws, ta waeth pa straeon sydd gan y twyllwyr.

Gellir glynu'r sticeri ar ochr fewn y drws er mwyn eich bod chi'n medru gweld y rhybudd yn glir cyn agor y drws. Mae'r heddlu hefyd yn darparu canllaw byr sy'n llawn gwybodaeth am sgamiau cyffredin sy'n digwydd ar garreg y drws, a sut i roi gwybod i'r heddlu am sgamiau.

Ariennir y sticeri gan Swyddfa Comisiynydd yr Heddlu Gogledd Cymru, a chawsant eu cynllunio gan aelodau Partneriaeth Cymru yn Erbyn Sgamiau, sy'n cael ei arwain gan Age Cymru, ar y cyd gyda Heddlu Gogledd Cymru a Safonau Masnach, gyda chyingor gan grwpiau sy'n darparu cefnogaeth i bobl sy'n byw gyda dementia. Ein gobaith yw bydd sticeri tebyg yn cael eu darparu ledled Cymru wedi i'r prosiect pilot hwn ddod i ben.

Os ydych chi'n amau bod sgam wedi digwydd, rhowch wybod i Action Fraud ar 0300 123 2040, neu ar-lein ar www.actionfraud.police.uk. Gallwch chi hefyd roi gwybod i'r heddlu drwy ffonio 101.

Age Cymru'n lansio pecyn cymorth newydd er mwyn rhoi preswylwyr wrth wraidd eu gofal

Mae Age Cymru wedi lansio pecyn cymorth Cefnogi llesiant preswylwyr hŷn mewn cartrefi gofal er mwyn casglu adnoddau defnyddiol a sicrhau bod cartrefi gofal, teuluoedd, ffrindiau a phreswylwyr yn creu amgylchedd delfrydol er mwyn cynnal llesiant preswylwyr.

Nod y pecyn cymorth yw canolbwyntio ar bedwar cam ym mywyd preswylwyr mewn cartrefi gofal: symud i fyw mewn cartref gofal; cymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrlon; dod o hyd i ymdeimlad o bwrpas; a sicrhau bod y preswlydd yn cael diwedd da, yn llawn urddas.

Gan adlewyrchu egwyddorion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 Llywodraeth Cymru, nod y pecyn cymorth yw sicrhau bod preswylwyr yn teimlo'n hollol ddiogel, bod ganddynt gyfle i ddysgu pethau newydd, a bod ganddyn nhw urddas personol drwy gydol eu hamser yn y cartref gofal.

Dywedodd Kelly Barr (Age Cymru), cydlynnydd y pecyn cymorth, "Mae cartrefi gofal wedi bod yn wynebu pwysau a heriau aruthrol yn ystod y blynyddoedd diwethaf, ac er hyn, rydyn ni'n dal i glywed am esiamplau o gartrefi gofal sy'n rhoi preswylwyr wrth wraidd eu gofal. Maen nhw'n awyddus i sicrhau bod teuluoedd a gofalwyr preswylwyr yn rhan o fywyd y cartref gofal, a sicrhau bod preswylwyr yn medru cynnal eu cysylltiadau â'r gymuned leol. Dylai preswylwyr hŷn fod yn medru cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n bwysig iddyn nhw, teimlo'n ddefnyddiol, dysgu sgiliau newydd, a chadw mewn cysylltiad â phobl sy'n bwysig iddyn nhw."

Gall staff mewn cartrefi gofal, teuluoedd a ffrindiau lawrlwytho copi o'r pecyn cymorth yma: www.agecymru.cymru/cartrefigofal, drwy ffonio 029 2043 1555 neu drwy e-bostio kelly.barr@agecymru.org.uk.



A fyddech chi, neu rywun rydych chi'n ei nabod, yn elwa drwy dderbyn cefnogaeth gan ein prosiect eiriolaeth dementia?

A fyddech chi, neu rywun rydych chi'n ei nabod, yn elwa drwy dderbyn cefnogaeth gan ein prosiect eiriolaeth dementia? Rydyn ni'n ymwybodol bod pobl sy'n byw gyda dementia yng Nghymru yn wynebu heriau unigryw ymhob agwedd o'u bywydau.

Mae prosiect eiriolaeth dementia annibynnol Age Cymru wedi ymrwymo i gefnogi lleisiau unrhywun dros 18 oed yng Nghymru sydd wedi derbyn diagnosis o ddementia. Gallwn eich helpu i siarad gyda gweithwyr proffesiynol yn cynnwys staff gofal iechyd, gweithwyr cymdeithasol, swyddogion tai a phobl sy'n gweithio mewn sefydliadau trydydd sector. Mae hyn yn golygu bydd gan pobl sy'n byw

gyda dementia gyfle i leisio eu barn ym mhob agwedd o'u bywydau.

Yn gyffredinol, mae ein heiriolwyr yn medru helpu pobl gyda heriau sylweddol, er enghraifft symud o fyw ar eu pen eu hun i leoliad arall, cynllunio ar gyfer y dyfodol, a mynychu gofal a chefnogaeth pan fydd angen, a sicrhau eu bod nhw'n ymwybodol o'u hawliau, a bod yr hawliau'n cael eu parchu.

Os ydych chi'n credu bod modd i ni eich cefnogi chi, neu rywun rydych chi'n ei nabod, ffoniwch 029 2043 1555, e-bostiwch dementiaadvocacy@agecymru.org.uk, neu ewch i www.agecymru.cymru/eiriolaeth



Casgliad arbennig o luniau o bobl hŷn ar-lein wedi cael ei weld mwy na miliwn o weithiau

Ers i Age Cymru lansio casgliad o luniau realistig o bobl hŷn ar-lein yn 2023, mae wedi cael ei weld mwy na miliwn o weithiau. Mae'r casgliad wedi cael ei ddefnyddio gan amrywiaeth o sefydliadau ledled y DU, Awstralia a'r UDA er mwyn hyrwyddo eu gwaith.

Ariannwyd y casgliad, o'r enw Beth yw bod yn Hŷn, gan Gyngor Celfyddydau Cymru, er mwyn darparu lluniau sy'n cynrychioli'r profiadau a'r amrywiaeth ymhlith pobl hŷn fel chi yng Nghymru. Yn bennaf, mae'n cynnwys lluniau gan un o ffotograffwyr enwocaf Cymru, Jon Pountney, sy'n defnyddio dull unigryw er mwyn arddangos pobl hŷn yn mwynhau gwneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw, yn cynnwys garddio, nofio a chanu mewn band.

Mae'r casgliad yn cynnwys lluniau o ddyn pencroen ar gefn ei sgwter, ffermwr defaid yn y

mynyddoedd, nofwyr gwyllt a garddwyr mewn lotments, gan gyfleu'r amrywiaeth o bobl hŷn sy'n byw yng Nghymru a'u hamrywiaeth o ddiddordebau. Mae'r lluniau yn arddangos pobl sy'n mwynhau dysgu sgiliau newydd, eu hoff ddiddordebau, a'r llawenydd a'r egni ymhlith pobl hŷn.

Mae croeso mawr i chi ymweld â'r llyfrgell o luniau ar Unsplash, platfform ar-lein Getty Images, am ddim. Rhwch wybod i ni beth rydych chi'n feddwl am y lluniau. Gallwch gyrraedd y safle drwy dudalen we Beth yw bod yn Hŷn Age Cymru:

www.agecymru.cymru/beth-yw-bod-yn-hyn. Os hoffech chi ragor o wybodaeth ffoniwch Kelly Barr ar 029 2043 1555 neu e-bostiwch kelly.barr@agecymru.org.uk.



Y gofal cywir, yn y lle cywir, y tro cyntaf

Eleni, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod pa wasanaethau'r GIG a pha weithwyr iechyd proffesiynol sy'n medru darparu'r gofal cywir, yn y lle cywir, y tro cyntaf.

Os hoffech chi gyngor a thriniaeth ar frys yn ystod y gaeaf eleni, ewch i'ch fferyllfa leol. Mae llawer o fferyllfeydd cymunedol yn cynnig cyngor a thriniaeth ar gyfer heintiau cyffredin. Gall y rhan fwyaf o fferyllfeydd yng Nghymru gynnig triniaeth a chyngor ar gyfer 27 o anhwylderau cyffredin fel diffyg traul, heintiau ar y llygaid a dafadennau drwy'r Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin.

Mae GIG 111 Cymru yn cynnig cyngor iechyd brys – ar-lein a dros y ffôn – 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos. Gallwch ddefnyddio'r gwiriwr symptomau ar-lein neu, drwy ffonio 111, gallwch siarad â rhywun yn y ganolfan alwadau sydd wedi cael eu hyfforddi i sicrhau eich bod chi'n derbyn y gofal cywir.

Mae eich iechyd meddwl yn bwysig hefyd. Os hoffech chi glust i wrando neu gefnogaeth emosiynol a chyfrinachol, mae llinell gymorth CALL yn darparu cefnogaeth yn rhad ac am ddim bob awr o'r dydd – ffoniwch 0800 132 737 neu e-bostiwch call@helpline.wales Os hoffech chi siarad â gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol ar frys, ffoniwch GIG 111 Cymru a dewiswch opsiwn 2.

Mae'n bwysig eich bod chi'n gofalu am eich iechyd yn ystod y gaeaf, ac mae gwneud yn siŵr eich bod chi'n cael y gwasanaeth cywir y tro cyntaf yn lleihau'r pwysau ar y gwasanaethau brys a meddygon teulu, gan sicrhau eich bod chi'n cael yr help sydd ei angen arnoch cyn gynted â phosib.

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am wasanaethau'r GIG, ewch i www.llyw.cymru/helpwch-ni-ich-helpu-chi.

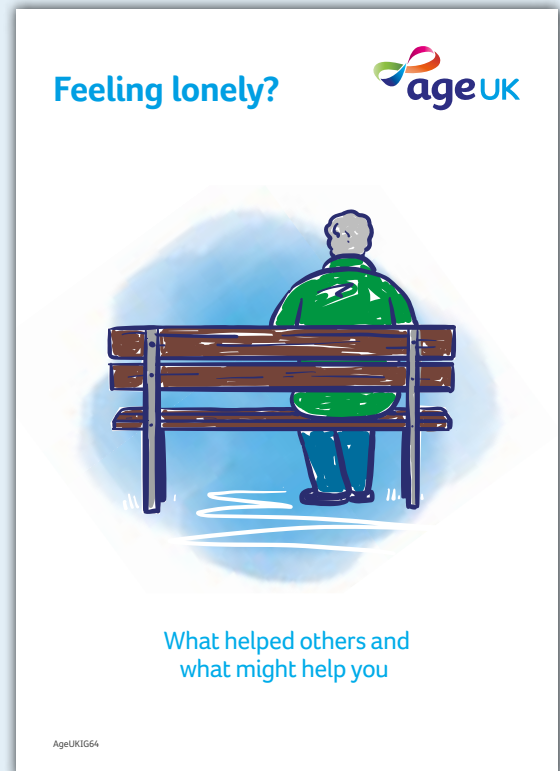
Canllaw sy'n eich helpu i ymdopi gydag unigrwydd

Mae Age UK wedi lansio canllaw newydd o'r enw Feeling Lonely er mwyn eich cefnogi chi i ymdopi gydag unigrwydd. Mae'r canllaw yn egluro bod pawb yn teimlo'n unig o bryd i'w gilydd; weithiau mae'r teimlad yn pasio heibio, ond weithiau mae'r teimlad yn parhau.

Yn dilyn trafodaethau grŵp gyda phobl hŷn a gofalwyr am eu profiadau o unigrwydd, mae'r canllaw yn edrych ar y ffyrdd gwnaethon nhw ymdopi gydag unigrwydd, ble wnaethon nhw droi er mwyn cael cefnogaeth, a pha gyngor sydd ganddynt i'w rannu gyda phobl eraill sy'n unig.

Mae'r canllaw yn holi sut mae unigrwydd yn teimlo, pa amgylchiadau sy'n achosi pobl i deimlo'n unig, a sut gallwch chi ddechrau teimlo'n well.

Os hoffech chi gopi o Feeling Lonely am ddim ffoniwch 0300 303 44 98 neu ewch i www.agecymru.cymru/adnoddau-gwybodaeth.



Eich opsiynau gofal iechyd: Beth yw beth wrth i chi aros am driniaeth neu lawdriniaeth

Mae GIG Cymru yn gweithio'n galed i wneud yn siŵr eu bod yn lleihau'r cyfnodau aros ar gyfer triniaeth a llawdriniaeth. Os ydych chi ar restr aros, mae'n bosib y byddwch yn derbyn gofal yn gyflymach.

Os ydych chi'n aros am lawdriniaeth neu driniaeth, gan ddibynnu ar eich anghenion clinigol, efallai byddwch yn cael cynnig apwyntiad tu allan i ardal eich bwrdd iechyd. Efallai bydd hyn yn golygu derbyn triniaeth mewn ysbyty sy'n cael ei reoli gan fwrdd iechyd gwahanol mewn ardal wahanol, mewn canolfan ranbarthol, neu gyda darparwr allanol. Mae'r opsiynau hyn yn sicrhau eich bod chi'n derbyn triniaeth arbenigol a chyflym.

Mae'n bosib y byddwch yn elwa o dderbyn

triniaeth tu allan i ardal eich bwrdd iechyd. Er enghraifft, efallai y byddwch yn medru gweld arbenigwr yn gynt, neu dderbyn triniaeth sydd ddim yn cael ei gynnig gan eich bwrdd iechyd chi. Nod y dull hwn yw lleihau amseroedd aros a gwella ansawdd y gofal rydych chi'n ei dderbyn.

Os gewch chi gynnig apwyntiad tu allan i ardal eich bwrdd iechyd, mae'n bwysig eich bod chi'n deall beth mae hynny'n ei olygu. Bydd eich bwrdd iechyd yn rhoi gwybod i chi os ydych chi'n gymwys i dderbyn cefnogaeth wrth deithio i'r ysbyty. Gall y gefnogaeth hon helpu i leddfu unrhyw bryderon am y pellter, a sicrhau eich bod chi'n cyrraedd eich apwyntiadau heb ofidio.

Cofiwch, y nod yw darparu'r gofal gorau posib, cyn gynted â phosib. Os hoffech chi ofyn cwestiwn, neu ragor o wybodaeth, cysylltwch â'ch bwrdd iechyd. Maen nhw yno i'ch helpu a sicrhau bod eich profiad o dderbyn gofal iechyd yn brofiad cadarnhaol.

Os hoffech chi ragor o wybodaeth ewch i www.llyw.cymru/helpwch-ni-ich-helpu-chi.





Sut wnaeth Age Cymru newid bywyd menyw 76 oed a oedd yn dioddef poen cronig, tai o ansawdd gwael a heriau ariannol

Roedd cleient 76 oed yn byw mewn tŷ rhent gyda'i mab a oedd yn byw gydag anabledau. Roedd hi'n wynebu heriau oherwydd problemau iechyd, heriau ariannol a thŷ anaddas.

Roedd y cleient yn dioddef poen cronig oherwydd arthritis, ac roedd hi'n cael trafferth dringo'r grisiau, hyd yn oed gyda lifft grisiau. Roedd symudedd cyfyngedig ei mab yn creu heriau ychwanegol. Roedd ei hincwm yn ddibynnol ar bensiwn y wladwriaeth, pensiwn preifat bychan, ac roedd ei mab yn derbyn cyflog rhan amser, a rhai budd-daliadau.

Wedi i'r cleient siarad gydag Age Cymru Dyfed, roedd hi'n medru hawlio lefel uwch o lwfans gweini, credyd pensiwn, cefnogaeth gyda'r dreth gyngor a budd-dal tai, gan wella ei sefyllfa ariannol a'i llesiant.

Cefnogodd yr elusen y cleient i gofrestru am dŷ cyngor oherwydd ei bod hi'n cael trafferth dringo'r grisiau, a chafodd hi statws band uwch gan wella ei siawns o sicrhau tŷ addas.

Cefnogodd yr elusen hi i wella ei bywyd cymdeithasol drwy ei helpu i wneud cais am fathodyn glas er mwyn iddi fedru mynd allan i weld ei ffrindiau. Gwnaethon nhw hefyd gysylltu â'i chyflenwr ynni er mwyn iddi fedru derbyn biliau papur, gan leihau ei gofidiau am ymdopi gyda biliau.

Drwy gydol y broses, gwelodd annibyniaeth a hyder y cleient, ac mae hi'n gwybod ble i droi er mwyn cael cefnogaeth erbyn hyn. Mae ei thŷ a'i harian mewn sefyllfa llawer yn well erbyn hyn.

Os hoffech chi ragor o wybodaeth am wasanaeth Gwybodaeth a Chyngor Age Cymru Dyfed, cysylltwch â Lynn Hughes-Davies ar 03333 447 874 neu e-bostiwch lynn.hughes-davies@agecymrudyfed.org.uk



Stori gofalwr a wnaeth drefnu galwadau Ffrind Mewn Angen ar gyfer ei fam

Cyn i mam farw llynedd, cafodd ei chofrestru fel person anabl, ac weithiau roedd angen fy help arni wrth iddi geisio symud. Ond yn 2020 (pan oedd mam yn 88), pedwar diwrnod cyn y cyfnod clo cyntaf, cafodd ddiagnosis o glefyd Alzheimer a dementia.

Cysylltais â Chlinig Cof Ysbyty Athrofaol Llandoughau ym Mro Morgannwg, a gofynnais am gefnogaeth. Eu cyngor oedd cysylltu gyda tîm cyfeillio Age Cymru, Ffrind Mewn Angen.

Wedi i ni gyfarfod â'r gwirfoddolwr dros y ffôn, roedd mam yn edrych ymlaen at ei galwadau bob wythnos. Pan roeddwn yn mynd allan, roedd yn rhaid i ni ofalu mynd adref er mwyn derbyn yr alwad.

Roedd mam wrth ei bodd yn siarad gyda'r gwirfoddolwr, ac roedd yn gyfle i mi gyflawni

tasgau o gwmpas y tŷ, glanhau a golchi lan, ac roedd y cyfnodau hynny fel seibiant byr.

I bobl sy'n byw ar eu pen eu hun, mae'r galwadau yn haen ychwanegol o fonitro'r unigolyn sy'n derbyn gofal, ac rydw i'n hynod o ddiolchgar i Age Cymru am y gwasanaeth a'r gefnogaeth.

Roedd y cyfle i sgwrsio gyda'r tîm a'r gwirfoddolwyr yn hanfodol i unigolion sy'n gaeth i'r tŷ ac sydd ddim yn medru cymdeithasu'n hawdd. Diolch am fod yno.

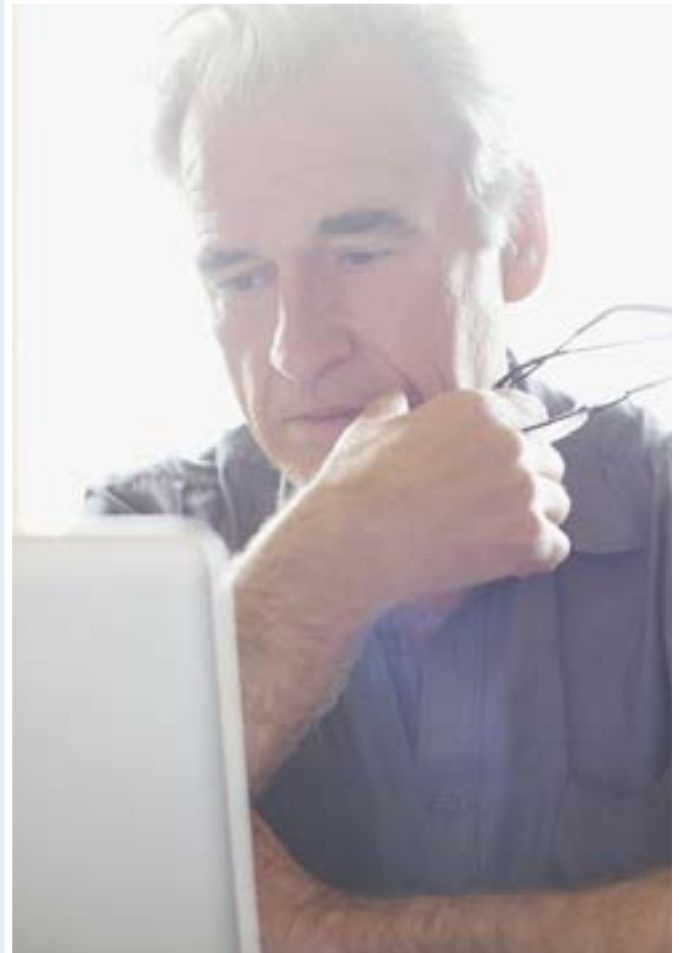
Ym mis Mehefin 2020, gwnaethom lansio ein gwasanaeth cyfeillio dros y ffôn, Ffrind Mewn Angen. Mae'r gwasanaeth yn darparu galwad 30 munud o hyd dros y ffôn i bobl yng Nghymru dros 70 oed, bob wythnos, am ddim. Os hoffech chi wirfoddoli gyda Ffrind Mewn Angen a galw person hŷn bob wythnos, ffoniwch 0330 303 4498, e-bostiwch volunteer@agecymru.org.uk neu ewch i www.agecymru.cymru/ffrind i gael rhagor o wybodaeth.

Age Cymru Dyfed: Sgiliau digidol yn newid bywydau

Roedd dyn 84 oed yn teimlo nad oedd unrhyw beth diddorol ar-lein. Ond gyda chefnogaeth wrth Age Cymru Dyfed, daeth o hyd i amrywiaeth o bethau o ddiddordeb iddo yn cynnwys gwyllo fideos am ei hoff dîm pêl droed, Newcastle United, ar YouTube, a gwranddo ar bodlediad The Black and White Army i fwynhau trafodaethau cyn y gemau.

Mae hefyd wedi creu rhestr chwarae ar Spotify ac mae'n mwynhau gwranddo arno ar uned sain Alexa. Erbyn hyn, mae'r cleient yn defnyddio ei sgiliau digidol newydd i fwynhau pêl droed, podlediadau, a cherddoriaeth ar sawl chwaraewr sain, gan newid ei brofiadau digidol yn gyfangwbl.

Os hoffech chi ragor o wybodaeth am sut mae Age Cymru Dyfed yn newid bywydau drwy ddysgu sgiliau digidol, cysylltwch â Peter McIlroy ar y rhif 03333 447 874 neu e-bostiwch p.mcilroy@agecymrudfyfed.org.uk



Rhannwch eich profiadau o heneiddio yng Nghymru

Hoffwn glywed am eich profiadau da a drwg o heneiddio yng Nghymru. Hoffwn ddefnyddio eich straeon fel sail ein gwaith polisi er mwyn i ni fedru cael effaith gadarnhaol ar fywydau pobl hŷn yng Nghymru. Gallwn ddefnyddio eich straeon, gyda'ch caniatâd, i ddylanwadu ar wleidyddwyr a'r sawl sy'n gwneud penderfyniadau, yn ogystal â thynnu sylw'r cyfryngau at broblemau. Os oes gennych chi stori, cysylltwch â ni.

Ffoniwch Michael Phillips ar y rhif 07794 366224 neu e-bostiwch michael.phillips@agecymru.org.uk.



Barddoniaeth gan Terry (Saesneg yn unig)

How do I manage?

How did I manage before you?

I'm not sure I did?

How did I manage when we were together?

Easy you knew how to manage me

How do I manage now you're gone?

Again, that's easy as I don't

Or should I say I didn't

And that's because Friend in Need arrived

They found me someone to phone weekly

My Friend gets my mood swings

My Friend never judges me

My Friend makes me laugh

And all this as a Volunteer

An unpaid Volunteer who cares

So now while I still struggle

I now have a way to cope

All that's due to Friend in Need

Ydych chi'n barod i wneud gwahaniaeth go iawn?

Dewch i godi arian ar gyfer Age Cymru a helpwch ni i gefnogi pobl hŷn sydd angen ein help. Heddiw, mae pobl hŷn yn wynebu heriau ofnadwy. Mae nifer ohonynt yn byw mewn tlodi, ac yn wynebu heriau wrth geisio cael gofal sylfaenol er mwyn byw gydag urddas. Yn rhy aml o lawer, maen nhw'n wynebu'r heriau hyn ar eu pen eu hun. Y teledu neu'r radio yw eu hunig gyfaill.

Pa wahaniaeth bydd codi arian yn ei wneud?

Bydd £10 yn ein helpu i ateb ymholiad gan berson hŷn

Bydd £15 yn ein helpu i gynnal galwadau cyfeillgarwch ar gyfer dau berson hŷn bob wythnos

Sut rydyn ni'n helpu, diolch i gefnogwyr fel chi yn 2023/24

- Rydyn ni wedi ateb 28,179 o ymholiadau am wybodaeth a chyngor, gan ddarparu cymorth a chefnogaeth
- Rydyn ni wedi gwneud 11,594 o alwadau cyfeillgarwch, gan ddarparu cwmni a chyfeillgarwch
- Dywedodd 80.5% o bobl hŷn eu bod nhw'n 'fodlon iawn' gyda'r gefnogaeth sy'n cael ei ddarparu gan Age Cymru

Beth allwch chi ei wneud?

Ymunwch â her, neu trefnwch ddigwyddiad i godi arian gyda'ch ffrindiau, teulu neu gyd-weithwyr. Meddyliwch amdanom pan fyddwch chi'n dathlu penblwyddi, penblwyddi priodas neu briodasau, drwy ofyn am roddion i'r elusen yn lle anrhegion.

Os hoffech chi mwy o syniadau am sut gallwch chi gefnogi pobl hŷn yng Nghymru ffoniwch 029 2043 1555, e-bostiwch fundraising@agecymru.org.uk, neu ewch i www.agecymru.cymru/cymryd-rhan

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