Age Matters

Y cylchlythyr chwarterol gan Age Cymru

Rhifyn Haf 2021

www.agecymru.org.uk

facebook.com/agecymru twitter.com/agecymru

age Cymru
Creating an age friendly Wales

O arolygon i ddathliadau, rydym wedi bod yn brysur dros y misoedd diwethaf yn Age Cymru

Gan Victoria Lloyd, Prif Weithredwr, Mehefin 2021

Croeso i'n rhifyn haf o Age Matters. Ar ôl gwanwyn gwlyb, gwych yw gweld heulwen gynnar yr haf. Rydym wedi cael rhai misoedd prysur yn Age Cymru ac rydym yn falch o allu rhannu â chi canfyddiadau'r arolwg a gynaliasom mewn partneriaeth â Chonfensiwn Pensiynwyr Cenedlaethol Cymru, Fforwm Pensiynwyr Cymru, Cynghrair Pobl Hŷn Cymru a Senedd Pobl Hŷn Cymru ar brofiadau pobl hŷn o Covid a'r cyfnod clo dros y gaeaf.

Treuliodd dros 1200 o bobl amser yn dweud wrthym sut brofiad oedd y cyfnod clo iddynt hwy, a byddwn yn rhannu ein canfyddiadau â phobl sy'n gwneud penderfyniadau ar bob lefel ledled Cymru.

Clywsom gan bobl ba mor heriol mae'r misoedd diwethaf wedi bod, gydag unigolion yn profi arwahanrwydd ac unigedd, ac yn dioddef o effeithiau ar eu hiechyd corfforol a meddwl. Mae'n hollbwysig ein bod yn dysgu gan ein profiadau, y da a'r drwg, er mwyn cynllunio ar gyfer y dyfodol a sicrhau bod y gwasanaethau a'r gefnogaeth sydd eu hangen ar bobl yn eu lle.

Rydym hefyd yn falch o rannu gyda chi canfyddiadau ein harolwg Older Carers, For the Moment, y byddwn yn ei ddefnyddio i ddylanwadu gwybodaeth a chefnogaeth well i ofalwyr hŷn. Canfuom mai prin oedd nifer o ofalwyr yn ymdopi a'u bod yn poeni sut fyddant yn ymdopi yn y dyfodol. Rydym yn gweithio gydag Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru i sicrhau bod gofalwyr hŷn yn ymwybodol o ba gymorth a chefnogaeth sydd ar gael. Rydym hefyd eisiau eu cynorthwyo i gael y gydnabyddiaeth maent yn ei haeddu.

Ddechrau fis Mehefin, dathlasom Wythnos Gwirfoddolwyr a'r cyfraniad rhyfeddol mae ein 300+ o wirfoddolwyr yn eu gwneud yng nghymunedau ledled Cymru. Mae un o'n gwirfoddolwyr, Vic, wedi bod yn gwneud cyfraniad enfawr a gallwch ddarllen yn y rhifyn hwn sut aeth ati i ddefnyddio technoleg ar-lein i gynnig dosbarthiadau tai-chi. Yn ogystal, pleser gennym yw rhannu newyddion ynghylch Age Cymru Cam Mawr, felly mae modd i chi ddysgu sut allwch gamu allan ym mis Hydref a chefnogi Age Cymru gyda'n her rithiol o gwmpas Cymru. Rydym hefyd yn falch o allu eich diweddaru ynghylch y Sefydliad Awen newydd ym Mhrifysgol Abertawe.

Gobeithiwn y gwnewch fwynhau'r rhifyn hwn o Age Matters a chlywed am ein hymdrechion i greu Cymru sy'n gyfeillgar i oedran.

Deall profiadau pobl hŷn o COVID - Yr arolwg cyfnod clo dros y gaeaf

Ym mis Mawrth 2021, ymgymerodd Age Cymru, ynghyd â Cymru Egnïol, COPA, Fforwm Pensiynwyr Cymru, NPC Wales, Senedd Pobl Hŷn Cymru ac Women Connect First, ag arolwg cenedlaethol i ddeall profiadau pobl hŷn o Covid-19 a'r cyfyngiadau cyfnod clo yn ystod gaeaf 2020/21.

Ar gyfer 87% o'r ymatebwyr, methu â gweld teulu a chyfeillion oedd eu her fwyaf, ac yna'r effaith ar iechyd emosiynol (51%), unigedd (37%) ac iechyd corfforol (35%). Dywedodd un fenyw hŷn a oedd yn cysgodi ac yn byw ar ei phen ei hun ei bod 'wedi cael llond bol ar fod yn unig ond un o'r heriau mwyaf y byddai'n ei hwynebu fyddai mynd allan'.

Ceisio Meddyg Teulu

Roedd meddygfeydd Meddygon Teulu yn broblem cyn y pandemig, dywedodd nifer o bobl wrthym fod y pandemig wedi gwaethygu pethau. Er bod nifer o feddygfeydd Meddygon Teulu wedi addasu i ffyrdd newydd o weithio, gall cael apwyntiad fod yn broblem fawr. Dywedodd un ymatebwr, benyw 55-59 oed o Gaerdydd: "Mae hyd yn oed yn fwy anodd trefnu apwyntiadau nawr - mae ein meddyg teulu eisiau i ni ffonio am 8am i wneud apwyntiad, ac mae'n anochel bod y llinellau yn brysur. Mae angen iddynt ddefnyddio technoleg yn well a chaniatáu i'r rheiny nad ydynt yn gallu defnyddio technoleg i ffonio.

Dywedodd eraill wrthym eu bod wedi cael trafferth gyda'r newidiadau y mae meddygfeydd Meddygon Teulu wedi'u gwneud o ran mynediad: "Dim dealltwriaeth o'r ffaith nad oes gan nifer o bobl hŷn fynediad at gyfryngau cymdeithasol neu ddealltwriaeth ohonynt." (Gwryw yn hunanynysu, 80-84 oed, Sir Ddinbych.)

Wedi dweud hynny, mae'r profiadau yn amrywio, ac mae nifer o bobl heb gael yr un drafferth gyda cheisio Meddyg Teulu, a rhai yn gweld gwelliannau: "Mynediad gwych at y Meddyg Teulu. Yn fwy effeithlon na chyn Covid. Amseroedd apwyntiad llym felly llai o aros." (Benyw, 55-59 oed, Abertawe)

Edrych ymlaen at lacio cyfyngiadau'r cyfnod clo

Yn gyffelyb i'r arolwg diwethaf, dywedodd 89% o ymatebwyr eu bod yn edrych ymlaen at gael gweld teulu a chyfeillion, a dywedodd

63% eu bod yn edrych ymlaen at fynd allan, yn enwedig i'r gampfa, y pwll nofio neu'r capel.

Yn anffodus, dywedodd eraill nad oeddynt yn edrych ymlaen at unrhyw beth: "Rwy'n byw bywyd lle rwy'n gaeth i'r cartref beth bynnag oherwydd anabledd ac yn ystod y cyfnod clo llwyddasom yn y pen draw i gael danfoniadau bwyd a phresgripsiwn rheolaidd. Rwy'n bryderus y byddwn yn ei chael hi'n anodd ar ôl i'r cyfnod clo ddod i ben wrth i ddarparwyr gwasanaethau ddychwelyd at esgeuluso anghenion y rheiny sydd wedi byw mewn cyfnod clo erioed er gwaethaf y pandemig. (Gofalwr benywaidd, 55-59 oed, Pen-y-bont ar Ogwr) Dywedodd eraill wrthym am eu pryderon ynghylch torfeydd: "Ar ôl bod yn gaeth am gyn hired rwy'n ofni mynd allan." (Benyw, 70-74 oed, Castell Nedd Port Talbot)

Iechyd meddwl a chorfforol wedi dirywio

Dywedodd rhai ymatebwyr wrthym sut mae eu hiechyd corfforol a meddyliol wedi dirywio yn ystod y cyfnod clo a bod ganddynt bryderon ynghylch a ydynt yn ddigon symudol i fynd allan mwy: "Gyda diffyg symud o ddifrif am flwyddyn, rwy'n ei chael hi'n anodd iawn bod allan heb deimlo wedi blino ac yn anghyfforddus. Rwy'n teimlo bod fy ngallu corfforol wedi dirywio traean ac mae hyn yn bryderus iawn." (Benyw, 70-74 oed, Caerdydd)

Roedd pryderon ynghylch colli ffitrwydd corfforol yn aml yn mynd law yn llaw â phryderon ynghylch diffyg cyfleusterau mewn lleoedd cyhoeddus, a fyddent yn gallu defnyddio toiledau cyhoeddus neu fynd i leoedd bwyta i gael seibiant: "Pan allaf fynd allan, bydd angen toiledau o gwmpas a seddi i allu gorffwys arnaf." (Benyw, 85-89 oed, Torfaen).

Yn ystod y misoedd nesaf, byddwn yn defnyddio ein canfyddiadau i bwysleisio profiadau pobl hŷn a chyflwyno'r achos am newid cadarnhaol a chynnydd tuag at Gymru sy'n gyfeillgar i oedran, lle bynnag a phryd bynnag y gallwn.

Safbwyntiau ynghylch yr ail gyfnod glo o Fforymau 50+ yng Nghymru

"Gan eu bod yn byw ar eu pen eu hunain yn ystod yr ail gyfnod clo, a oedd yn ystod y gaeaf, roedd nifer o bobl hŷn yn teimlo mor unig ac ar wahân gan nad oedd neb yn gallu ymweld â nhw. Roedd pob cyswllt yn digwydd ar yr hiniog ac roedd y tywydd oer, gwlyb a digalon yn gwaethygu pethau. Roedd y dyddiau yn fyr iawn, byddai'n tywyllu am 3.30pm a oedd yn gwneud y nosweithiau yn hir ac unig. Byddai nifer o bobl hŷn yn mynd i'r gwely yn gynnar er mwyn gweld diwedd y diwrnod ond wedyn byddant yn deffro yng nghanol y nos a ddim yn gallu cysgu gan fod eu patrwm cwsg wedi newid. Clywais am ddau neu dri a aeth i'r gwely yn gobeithio na fyddant yn codi yn y bore hyd yn oed. O leiaf yn ystod y cyfnod clo cyntaf, gallai pobl fynd allan i'r ardd a chael awyr iach ond yn ystod y gaeaf, nid oedd hyn yn bosibl."

Lynda Wallis, Bro Morgannwg, Fforwm 50+

"Mae hwn yn adroddiad rhagorol arall sy'n pwysleisio'r problemau mae nifer o bobl hŷn wedi gorfod ymdopi â nhw yn ystod ail gam y pandemig. Mae'n hanfodol wrth i gymdeithas ddod yn ôl ar ei thraed ar ôl Covid, bod safbwyntiau pobl hŷn yn cael eu rhoi yn gyntaf ac y gweithredir ar yr hyn a ddywedant. Rhaid blaenoriaethu ailsefydlu gwasanaethau a chefnogaeth y mae pobl hŷn yn dibynnu arnynt, yn enwedig yn y GIG a Gofal Cymdeithasol"

Steve Milsom, Caerffili, Fforwm 50+

Gofalwyr hŷn di-dâl prin yn ymdopi, yn ôl arolwg

Er yr heriau a wynebant, dywed gofalwyr hŷn di-dâl eu bod 'prin yn ymdopi' yn ôl 'For the Moment – a summary of findings from older carers' a lansiwyd i ddathlu Wythnos Gofalwyr (7 - 13 Mehefin 2021). Dan arweiniad ar y cyd rhwng Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, roedd yr arolwg yn ceisio safbwyntiau gan ofalwyr di-dâl hŷn ledled Cymru nad oedd yn derbyn cefnogaeth ffurfiol.

Canfu'r arolwg o fwy na 300 o ymatebwyr, er bod gan ofalwyr hŷn bryderon, dywedodd 51% nad ydynt wedi ceisio unrhyw gefnogaeth oherwydd nad oeddynt yn ymwybodol beth oedd ar gael, eu bod yn amharod i geisio cymorth, neu ddiffyg amser oherwydd ymrwymiadau gwaith a chyfrifoldebau gofalu. Dywedodd eraill eu bod yn teimlo bod yr hyn a wnânt yn rhan naturiol o fywyd teulu; 'mae hi'n wraig i mi a dylwn ei helpu hi.'

Wedi dweud hynny, dywedodd rai o'r gofalwyr hŷn yr hoffent ychydig o gymorth gyda threfnu gofal seibiant, er enghraifft. Dywedodd eraill y byddant yn gwerthfawrogi cefnogaeth emosiynol ar eu cyfer nhw eu hunain ac i'r rheiny maent yn darparu gofal ar eu cyfer. Er y dywedodd rhai eu bod yn teimlo'n lwcus cael cefnogaeth gan gyfeillion a theulu, dywedodd eraill eu bod yn teimlo blinder eithafol, yn teimlo eu bod wedi'u gadael ac arwahanrwydd.

Dywedodd nifer o'r ymatebwyr eu bod yn bryderus am ddyfodol y sawl yr oeddynt yn gofalu amdano, a dywedodd dros ddau draean bod ganddynt bryderon ynghylch eu cyllidebau. Yn ogystal, dywedasant eu bod eisiau gwybodaeth hygyrch i'w helpu nhw i gynllunio ar gyfer y dyfodol, gyda 73% yn dweud y byddant yn fodlon cael y wybodaeth hon ar-lein.

Dywedodd Victoria Lloyd, Prif Weithredwr Age Cymru: "Mae Covid 19 a'i gyfyngiadau cysylltiedig wedi bod yn heriol i ni gyd ond yn arbennig i ofalwyr sydd wedi gorfod ymdopi â'u holl gyfrifoldebau arferol ond gyda llawer llai o gefnogaeth gan ffynonellau gofal ffurfiol ac anffurfiol. A gyda lleoliadau cymunedol megis llyfrgelloedd, canolfannau dydd a mannau addoli wedi cau, prin yw'r cyfle i ofalwr gael seibiant.

"Felly, mae'n rhyfeddol ac yn brawf o'u hymroddiad bod cymaint o ofalwyr yn dweud eu bod yn dal i fod prin yn ymdopi ac yn parhau â'u cyfrifoldebau, o ystyried yr heriau y mae gofyn iddynt fod wedi'u hwynebu dros y 15 mis diwethaf."

Dywed Kate Cubbage, Pennaeth Materion Allanol Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru: "Does dim amheuaeth bod pandemig COVID19 wedi amlygu'r heriau sy'n wynebu nifer o ofalwyr hŷn sydd wedi dweud wrthym yn gyson eu bod yn ei chael hi'n anodd ceisio gwybodaeth, cyngor a chymorth priodol a chael seibiannau byrion mawr eu hangen oddi wrth eu rôl gofalu.

"Mae ymchwil heddiw yn dangos er bod gofalwyr di-dâl yn parhau i ddangos gwytnwch rhyfeddol dan amgylchiadau anodd, mae mwy y gellir ei wneud ac y dylid ei wneud i sicrhau eu bod yn cael y gydnabyddiaeth maent yn ei haeddu a'r gefnogaeth maent ei hangen."

Mae'r arolwg yn rhan o brosiect partneriaeth cenedlaethol rhwng Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru sydd wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru. Am ragor o wybodaeth ynghylch yr arolwg neu i rannu'ch profiadau gofalu, ffoniwch Andrew Jenkins ar 029 2043 1555 neu anfonwch e-bost at andrew.jenkins@agecymru.org.uk. I weld copi o'r arolwg yn llawn, ewch i www.agecymru.org.uk/carers

Bron i 90% o'r rheiny sy'n cael cefnogaeth gan ein gwasanaeth Eiriolaeth Dementia yn teimlo'n unig ac ar wahân

Dengys ymchwil Age Cymru bod 87% o'r bobl sy'n byw â dementia ac sy'n cael cefnogaeth drwy ein gwasanaeth Eiriolaeth Dementia, yn profi unigedd ac arwahanrwydd. (Cyf 1) A gyda chyfyngiadau cysylltiedig â Covid-19 yn amharu ar gyfleoedd i gwrdd â chyfeillion a theulu, dywedodd nifer o bobl sy'n byw â dementia eu bod yn aml yn teimlo wedi syrffedu ac nad oedd ganddynt gyfleoedd i gymdeithasu neu gymryd rhan mewn gweithgareddau gwirfoddoli neu weithgareddau eraill.

Mae unigedd yn broblem enfawr ymhlith pobl hŷn, gydag ymchwil yn dangos bod unigedd yn gallu lleihau disgwyliad oes a gwaethygu iechyd unigolyn. I fynd i'r afael â'r broblem, mae Age Cymru wedi lansio Prosiect Eiriolaeth Dementia arbennig - gwasanaeth sy'n rhoi'r cyfle i bobl sy'n byw â dementia ddweud eu dweud ynghylch y pethau sydd bwysicaf iddynt, fel cael llety addas a chadw eu hannibyniaeth gyn hired â phosibl. Yn ogystal, mae'r gwasanaeth yn cynnig cyfleoedd i bobl sydd â dementia ymuno â chlybiau cymdeithasol, gwirfoddoli ac ymweld â chyfeillion a theulu drwy eu cynorthwyo i geisio cefnogaeth efallai nad ydynt yn ymwybodol ohoni.

Dywedodd un unigolyn sydd wedi cael cefnogaeth gan Eiriolwr Dementia Age Cymru yn ddiweddar: "Arferwn ofni'r penwythnosau, mae'n teimlo'n amser mor hir heb sgwrsio â neb. Po fwyaf o amser y byddwn yn ei dreulio ar fy mhen fy hun, po waethaf fyddai fy ngorbryder ynghylch mynd allan. Roedd y gefnogaeth eiriolaeth a gefais yn fy ngwneud i deimlo'n llai ar wahân. Mae clywed llais gwahanol wedi gwneud gwahaniaeth i mi hyd yn oed. Dydw i ddim yn teimlo fy mod yn cael fy rhuthro, dydw i ddim yn teimlo'n broblem, dim ond rhywun yn gwrando arnaf."

Dywedodd Benedict Hodge, Rheolwr Prosiect ar gyfer y Prosiect Eiriolaeth Dementia yn Age Cymru: "Yn anffodus, mae unigedd yn broblem y mae nifer o bobl sydd â dementia yn ei hwynebu - ond nid oes rhaid i chi frwydro ar eich pen eich hun. Mae ein heiriolwyr dementia yn galluogi pobl sy'n byw â dementia - a'u hanwyliaid - i gael y gefnogaeth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt i roi llwyfan i'w llais. Gallwn ddarparu unrhyw beth, o gynorthwyo pobl i gael cefnogaeth ymarferol i fagu hyder cymdeithasol a chysylltu â gwasanaethau cymdeithasol neu ddarparwyr gofal iechyd. Mae cynorthwyo pobl sydd â dementia i gadw eu hunaniaeth a'u hannibyniaeth a gwneud penderfyniadau dysgedig ynghylch eu bywydau, cyllidebau, a gofal, yn hynod bwysig i ni."

I ddysgu mwy ynghylch y Prosiect Eiriolaeth Dementia neu i gysylltu â'ch eiriolwr dementia lleol, ewch i agecymru.org.uk/advocacy neu cysylltwch â Benedict Hodge ar benedict.hodge@agecymru.org.uk

---

[1] Ffigwr yn seiliedig ar ddata a gasglwyd gan Age Cymru drwy 32 o alwadau ffôn a 100 o atgyfeiriadau.

Creu gweithleoedd lle all pobl hŷn ffynnu

Drwy fenter cynhwysiant oedran Age at Work, mae Age Cymru a'r rhwydwaith busnes cyfrifol Business in the Community Cymru (BITC) yn gweithio gyda chyflogwyr yng Nghymru i sicrhau eu bod yn creu gweithleoedd lle all gweithwyr hŷn ffynnu.

Dywedodd Victoria Lloyd, Prif Weithredwr, Age Cymru: "Rydym ni i gyd yn byw'n hirach, sy'n golygu ei bod yn debygol y bydd y rhan fwyaf ohonom yn gweithio'n hirach hefyd.

Yng Nghymru, mae traean o'r gweithlu yn 50 oed a hŷn, felly mae recriwtio, cadw ac ailhyfforddi unigolion hŷn yn hanfodol i fusnesau a'r economi ehangach."

Mae Age at Work yn cynorthwyo busnesau i adnabod a mynd i'r afael â bylchau yn eu dull o fod yn gyflogwr cyfeillgar i oedran, a gall gefnogi sefydliadau i roi'r strwythurau a'r polisïau cefnogaeth ar waith i gefnogi gweithwyr hŷn a all brofi problemau iechyd neu gael cyfrifoldebau gofalu sy'n effeithio ar eu gallu i aros mewn gwaith.

Caiff y rheiny sy'n chwilio am waith neu eisiau newid cyfeiriad eu gyrfa gynnig gweminarau gyrfaoedd ac adolygu bywyd ar-lein sy'n darparu cefnogaeth ac arweiniad i aros mewn gwaith, dod o hyd i waith a chynllunio ar gyfer bywyd ar ôl gorffen gweithio, sy'n mynd i'r afael â llesiant, cyllidebau a chydbwysedd rhwng gwaith a bywyd.

Dywedodd Jill Salter, Rheolwr Rhaglen Age at Work, BITC: "Mae busnesau yng Nghymru yn gweld y cyfleoedd, buddion, profiad a dealltwriaeth y gall cyflogeion hŷn eu cynnig i'r gweithle. Rydym eisoes yn gweithio gyda sefydliadau, gan gynnwys Legal & General, Swansea Building Society, RHA Wales, Coleg Gŵyr Abertawe a Dŵr Cymru, i enwi ychydig ohonynt."

A oes gan eich sefydliad ddiddordeb mewn cael gwybod pa gefnogaeth AM DDIM sydd ar gael i ddod yn weithlu mwy cyfeillgar i oedran? Rhagor o wybodaeth yn: www.bitcni.org.uk/ageatworkcymru, anfonwch e-bost at jill.salter@bitc.org.uk neu ffoniwch 07793 443893.

Age Cymru i lansio Cam Mawr - ein her rithiol 'o gwmpas Cymru'

Fis Gorffennaf 2021, bydd Age Cymru yn lansio Cam Mawr, menter codi arian sy'n cefnogi Age Cymru a phartneriaid lleol Age Cymru. Rydym yn annog pobl i godi arian drwy gerdded neu redeg ar ein rhan yn unrhyw ran o Gymru yn ystod mis Hydref.

Yn 2020-21, darparodd Age Cymru ynghyd â phartneriaid lleol Age Cymru fwy na 137,000 o achosion o gefnogaeth i filoedd o bobl hŷn ledled Cymru. Gwnaethom gynorthwyo mwy na 25,000 o bobl gyda gwybodaeth a chyngor, cynorthwyo pobl hŷn i hawlio mwy na £13miliwn mewn budd-daliadau a hawliadau, a gwnaethom fwy na 33,000 o alwadau i'n gwasanaeth 'Sgwrs Sut Hwyl?'. Drwy Cam Mawr, rydym yn gofyn i bobl ein cynorthwyo ni i gefnogi pobl hŷn drwy godi arian mawr ei angen i barhau â'r gwasanaethau hyn a'n cynorthwyo ni i greu Cymru sy'n gyfeillgar i oedran.

Gobeithiwn drwy'r her rithiol, hwyliog hon y gallwn gynnwys unigolion, teuluoedd, cyfeillion, cydweithwyr, neu unrhyw gyfuniad o'r rhain, y gallwn gyflawni'r ddwy filiwn o gamau a fyddai'n ein harwain o gwmpas Cymru wrth gyfuno Llwybr Arfordir Cymru â Llwybr Clawdd Offa.

I gael rhagor o wybodaeth neu os hoffech chi, neu unrhyw un yr ydych chi'n ei adnabod, gymryd rhan yn y digwyddiad, cysylltwch ag arweinydd y prosiect, Amanda O'Shea drwy ffonio 029 2043 1555 neu anfon e-bost at: amanda.oshea@agecymru.org.uk

Y Wobr Iris yn gwahodd pobl hŷn LGBT i gymryd rhan mewn prosiect creu ffilm

Mae pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol, neu drawsryweddol sy'n 50 oed neu hŷn wedi cael cynnig cyfle cyffrous i fod yn rhan o brosiect creu ffilm gyda Gwobr Iris - gŵyl ffilmiau ryngwladol sy'n cael ei chynnal yng Nghaerdydd bob blwyddyn. Mae'r Wobr wedi cael cyllid gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol i greu ffilmiau gyda deg grŵp cymunedol sy'n cynrychioli rhannau gwahanol o'r gymuned LGBT+.

Dywed Rachel Dawson, sy'n cynrychioli Age Cymru ar y prosiect: "Er ein bod wedi cael cyllid am dair blynedd, nid ydym yn disgwyl i neb ymrwymo am gyfnod o'r fath. Ar hyn o bryd, hoffem i unrhyw un o'r gymuned LGBT yng Nghymru sydd â diddordeb mewn gwneud ffilm i gysylltu â ni fel y gallwn ddod â phawb ynghyd i archwilio pa syniadau sydd allan yno. Rydym yn edrych ymlaen yn arw at gael clywed y syniadau a all godi!

Cefndir y wobr Iris

Sawl blwyddyn yn ôl bellach aeth y Wobr Iris ati i greu cyfres o ffilmiau cymunedol, ac mae modd i chi weld y cwbl ar YouTube hyd heddiw. Gwnaethant un gyda chartref nyrsio Tŷ Dewi Sant: Live and Let Live gan Gartref Gofal Tŷ Dewi Sant - YouTube.

Mae ffilmiau 'Y Gorau o Brydain' Gwobr Iris y llynedd ar gael i'w gwylio am ddim. Mae dwy o'r ffilmiau mwyaf poblogaidd yn seiliedig ar y thema pobl hŷn: mae Wings (Wings - All 4 (channel4.com)), yn ffilm fer ac ysbrydoledig ynghylch cwpl lesbiaidd yn hwyrach mewn bywyd. Ac mae Rhiw Goch (Rhiw Goch (On the Red Hill) - All 4 (channel4.com), yn canolbwyntio ar ddau gwpl hoyw pan mae pobl hŷn yn gadael cartref i'r cwpl ieuengach ar ôl blynyddoedd o gyfeillgarwch a chefnogaeth. Mae hefyd yn gronicl o'u profiad fel cyplau hoyw yng nghefn gwlad Cymru.

Am ragor o wybodaeth ynghylch y prosiect, cysylltwch â Rachel Dawson ar 029 2043 1555 neu anfonwch e-bost at Rachel.Dawson@AgeCymru.org.uk

Cynllunio ar gyfer y dyfodol

Gall cynllunio ar gyfer y dyfodol a rhoi trefn ar eich bywyd roi tawelwch meddwl a sicrwydd i chi a'ch anwyliaid. Dyna pam mae Age Cymru yn cynnig ystod o wasanaethau i'ch cynorthwyo chi i gynllunio ar gyfer y dyfodol, nawr ac ar ôl i chi fynd.

Mae ein Swyddogion Cynllunio i'r Dyfodol wedi'u hyfforddi a'u hachredu'n llawn mewn ysgrifennu ewyllysion a chynllunio ystadau gan y Coleg Ysgrifennu Ewyllysion. Mae ganddynt Dystysgrif Ewyllysion a Chynllunio Ystadau'r Gymdeithas Ysgrifenwyr Ewyllysion ac yn aelodau proffesiynol o'r Gymdeithas Ysgrifenwyr Ewyllysion. Gall ein Gwasanaeth Cynllunio i'r Dyfodol gynorthwyo gyda'r meysydd canlynol:

Ysgrifennu Ewyllys

Ysgrifennu ewyllys yw'r unig ffordd i sicrhau bod eich dymuniadau'n cael eu parchu ar ôl i chi farw. Efallai nad ydych wedi cael cyfle i ysgrifennu un, neu efallai eich bod wedi bod yn gohirio gwneud yn fwriadol, ond mae'r broses yn gallu bod yn eithaf syml.

Atwrneiaeth Arhosol (LPA)

Nid oes gan neb hawl awtomatig i gymryd rheolaeth o'ch arian neu ofal (nid eich gŵr/gwraig hyd yn oed). Rhaid iddynt gael eich caniatâd chi. Mae Atwrneiaeth Barhaol (LPA) yn ffordd o roi awdurdod cyfreithiol i rywun rydych chi'n ymddiried ynddo i wneud penderfyniadau ar eich rhan, os na allwch chi wneud penderfyniadau eich hun neu os nad ydych chi eisiau gwneud hynny.

Penderfyniad Ymlaen Llaw (Ewyllys Fyw)

Gallwch wneud penderfyniadau ynghylch eich gofal tra bod gennych gapasiti meddyliol. Mae hyn yn cynnwys penderfyniadau ynghylch y mathau o driniaeth feddygol rydych chi eu heisiau, neu y byddech chi'n eu gwrthod, pe na fyddech chi'n gallu gwneud neu gyfleu'ch penderfyniadau eich hun yn y dyfodol. Mae Penderfyniad Ymlaen Llaw (a elwir weithiau yn Ewyllys Fyw) yn gyfreithiol rwymol a rhaid i weithwyr iechyd proffesiynol lynu wrtho.

Storio Dogfennau'n Ddiogel

Y ddogfen wreiddiol, wedi'i llofnodi, yw'r unig fersiwn o'ch Ewyllys sy'n gyfreithiol rwymol, felly mae'n bwysig eich bod yn ei chadw'n ddiogel. Rydym yn cynnig gwasanaeth storio dogfennau diogel a rhad drwy'r Archif Ewyllysion Genedlaethol.

Mae ein gwasanaeth Cynllunio ar gyfer y Dyfodol wedi'i anelu'n bennaf at bobl sy'n byw yng Nghaerdydd, Merthyr Tudful, Rhondda Cynon Taf a Bro Morgannwg. Wedi dweud hynny, gallwch gysylltu â ni os ydych yn byw y tu hwnt i'r ardaloedd hyn gan y gallwn ni neu un o'n partneriaid lleol eich cynorthwyo.

Cysylltwch â'r Tîm Cynllunio i'r Dyfodol ar 029 2043 1555 neu anfonwch e-bost i: LLP@agecymru.org.uk am ragor o wybodaeth a'r rhestr brisiau ddiweddaraf ar gyfer ein holl wasanaethau Cynllunio i'r Dyfodol.

Prosiect ymchwil yn gosod pobl hŷn wrth galon arloesedd

Mae'r Sefydliad Awen yn brosiect ymchwil newydd sy'n dwyn ynghyd ymchwilwyr blaenllaw â phobl hŷn a'r diwydiannau creadigol i gyd-greu cynhyrchion, gwasanaethau ac amgylcheddau ar gyfer poblogaeth hŷn gynyddol. Wedi'i ariannu'n rhannol gan Gronfa Datblygu Rhanbarthol Ewrop (ERDF) drwy Lywodraeth Cymru, mae'r sefydliad yn cael ei harwain gan Brifysgol Abertawe, mewn partneriaeth â Phrifysgol De Cymru a Phrifysgol y Drindod Dewi Sant.

Yn y farchnad prynwyr, mae pobl dros 50 oed yn cyfrif am £320 biliwn o wariant aelwyd blynyddol y DU a 75% o gyfoeth y wlad. Cynrychiola hyn gyfle masnachol sylweddol ar gyfer diwydiant ac mae'n pwysleisio'r angenrheidrwydd i fusnesau ddeall anghenion pobl hŷn. Mae'r 'diwydiannau creadigol' yn derm eang ar gyfer sectorau megis hysbysebu, pensaernïaeth, celf, dylunio, ffasiwn, technoleg, y celfyddydau perfformio, darlledu, y cyfryngau, amgueddfeydd a gemau. Mae'r sectorau hyn yn cynhyrchu bron i £92 biliwn i economi'r DU ac yn cefnogi bron i dair miliwn o swyddi.

Yn ôl amcangyfrifon, erbyn 2025/30 bydd oddeutu 25% o farchnad y diwydiannau creadigol yn dibynnu ar brynwyr hŷn. Er bod hyn yn cynnig cyfle mawr i'r diwydiannau creadigol, mae hefyd yn cyflwyno her, gyda busnesau heb baratoi'n ddigonol i fodloni anghenion ac uchelgeisiau'r demograffig cynyddol a newydd hwn. Mae'r Sefydliad Awen yn datblygu ymchwil gyda'r diwydiannau creadigol sy'n gwella ein dealltwriaeth o heneiddio yn hwyrach mewn bywyd yng nghyd-destun tri maes ymchwil cysylltiedig, eang: Iechyd a Llesiant - profiadau, cynhyrchion a gwasanaethau effeithiol yn y diwydiannau creadigol; Lle - dylunio ar gyfer lleoedd sy'n gyfeillgar i oedran ac yn gefnogol o ddementia; a Gwaith - datrysiadau creadigol i heriau a chyfleoedd gweithio yn hwyrach mewn bywyd.

Mae cyfleuster ymchwil 'Labordy Byw' o'r radd flaenaf wedi'i adeiladu ym Mhrifysgol Abertawe i alluogi'r ymchwil hwn. Mae'r Labordy Byw yn cynnwys lle hyblyg i ddatblygu cynhyrchion o wahanol amgylcheddau ffug, megis gweithle, cartref, siop, amgylcheddau iechyd a gofal cymdeithasol, a mannau cyhoeddus (amgueddfeydd, y cyfryngau). Mae hefyd yn cynnwys cyfleuster realiti rhithwir hyblyg a labordy caffi, i ddarparu mannau anffurfiol i ddatblygu syniadau. Mae'r hyb canolog hwn yn cysylltu ag amgylcheddau a lleoliadau lleol cyfredol, megis mannau creadigol ar gyfer y celfyddydau ffilm, cerddoriaeth a pherfformiad lle gall ymchwilwyr ac arloeswyr weithio gyda'i gilydd â phobl hŷn i ddatblygu cynhyrchion, gwasanaethau, profiadau ac amgylcheddau newydd.

Os oes gennych ddiddordeb mewn cymryd rhan, gallwch gysylltu â'r Sefydliad Awen drwy anfon e-bost i AwenInstitute@Swansea.ac.uk neu fynd i AwenInstitute.com

Ymgynghorydd TG wedi ymddeol yn cadw pobl hŷn yn heini, iach ac wedi'u cysylltu yn ystod y cyfnod clo

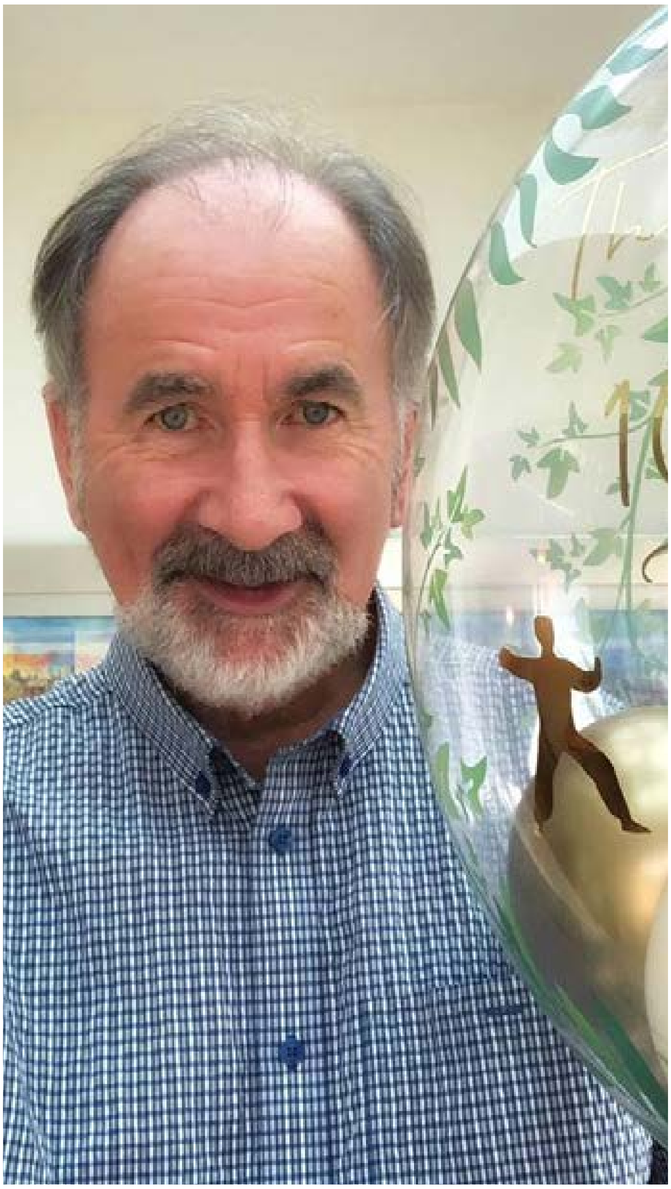
Mae gwirfoddolwr Age Cymru, Vic Spears, yn dal i gadw ei ddosbarthiadau Tai Chi o fwy na 60 o bobl hŷn yn heini, iach ac wedi'u cysylltu er gwaethaf cyfyngiadau'r cyfnod clo.

Defnyddiodd yr ymgynghorydd TG sydd wedi ymddeol ei wybodaeth broffesiynol am systemau TG i helpu i symud mwy na hanner ei fynychwyr o neuadd gymunedol i lwyfan fideo-gynadledda ar-lein. Rhoddodd gynnig ar sawl fformat megis Facebook cyn setlo ar ddefnyddio Skype gan fod nifer o'i fynychwyr eisoes wedi defnyddio'r llwyfan i gyfathrebu â chyfeillion a pherthnasau.

Ers y cyfnod clo, mae'r hyfforddwr o Gaerdydd wedi cyflwyno 117 o ddosbarthiadau ar-lein, sy'n swm anhygoel. Sylweddolodd wrth i fwy o bobl ddod i arfer â'r dosbarthiadau ar-lein, dechreuodd mwy a mwy o bobl gyrraedd pump neu ddeg munud cyn i'r dosbarth ddechrau fel y gallent gael sgwrs â'i gilydd, gan efelychu'r hyn a wnânt yn y dosbarthiadau byw.

Dywed Vic: "Dywedodd nifer o'r bobl a fynychai fod y dosbarthiadau ddwywaith yr wythnos yn rhoi strwythur iddynt ar gyfer yr wythnos gan nad oedd ganddynt un man i fynd yn ystod y cyfnod clo. Dywedodd eraill eu bod yn ei gweld hi'n haws mynychu gan nad oedd rhaid iddynt boeni am ddod o hyd i le parcio neu ddal y bws mewn pryd. Drwy barhau â'r dosbarthiadau, ymddengys nad yw'r mynychwyr wedi profi eu cyhyrau yn dirywio fel y mae pobl hŷn eraill wedi'i brofi yn ystod y cyfnod clo.

"Mae'n foddhaol iawn gwybod bod fy ngwirfoddoli yn helpu pobl hŷn eraill i ddod yn fwy heini, cryf ac iach yn ogystal â mynd



i'r afael ag unigedd ac arwahanrwydd. Os oes unrhyw un yn ystyried dod yn wirfoddolwr, byddwn wirioneddol yn ei argymell gan ei fod mor werth chweil ac yn eich cynorthwyo chi i ddatblygu fel unigolyn a dysgu pethau newydd yn ystod eich ymddeoliad".

Dywed Victoria Lloyd, Prif Weithredwr Age Cymru: "Mae gennym ystod eang o gyfleoedd gwirfoddoli yn Age Cymru, o wneud galwadau ymgyfeillio i gefnogi pobl i ddweud eu dweud, ac o wirfoddoli mewn cartrefi gofal i arwain dosbarthiadau Tai Chi fel Vic, felly beth am gysylltu i gael gwybod sut allech chi wirfoddoli eich cefnogaeth i bobl hŷn."

Beth am fynd i'n gwefan i weld sut allwch gymryd rhan mewn gwirfoddoli? www.agecymru.org.uk/volunteer

Mae ein prosiect HOPE yma i helpu pobl hŷn gyda materion bob dydd

Os ydych chi'n ymwybodol o unigolyn sydd angen cymorth i geisio gwasanaethau megis cyfleustodau, tai, gofal cynradd, budd-daliadau neu efallai eu bod angen cymorth i ailgysylltu â'u cymuned nawr bod cyfyngiadau COVID 19 yn llacio, yna siaradwch ag aelod o'n prosiect HOPE. Yn enwedig os nad oes neb yn gwrando ar yr unigolyn, sy'n arwain at rwystredigaeth a straen. Mae'r prosiect HOPE yma i helpu.

Mae HOPE wedi hyfforddi Eiriolwyr Gwirfoddol Annibynnol a fydd yn gwrando a chefnogi'r unigolyn hŷn i ddweud beth sydd o'r pwys mwyaf iddo. Bydd y prosiect yn galluogi pobl hŷn i ddweud wrth ddarparwyr gwasanaeth yr hyn y maent ei eisiau gyda chefnogaeth eiriolwr annibynnol.

Yn ogystal â chefnogi pobl hŷn i geisio gwasanaethau, gall y prosiect hefyd eu cynorthwyo i ddeall eu hawliau, a gall eu cynorthwyo i archwilio eu hopsiynau a dewisiadau fel y gallant wneud penderfyniad dysgedig.

Cysylltwch â'n tîm HOPE cyfeillgar ynghylch y gefnogaeth sydd ar gael neu'r cyfle i ddod yn eiriolwr gwirfoddol drwy anfon e-bost i advocacy@agecymru.org.uk

Am ragor o wybodaeth ynghylch y prosiect HOPE, ewch i'n gwefan: www.agecymru.org.uk/advocacy neu ffoniwch 029 2043 1555.

Yn galw Gwronau Gwau Cymru ar gyfer y Big Knit gan innocent

Mae ymgyrch Big Knit innocent wedi dychwelyd ac mae Age Cymru yn galw ar weuwyr a chroswyr ledled Cymru i ysgwyd y llwch oddi ar eu gweill gwau i godi arian brys ar gyfer pobl hŷn sydd fwyaf mewn angen. Mae chwe dyluniad cyffrous, newydd ar gyfer yr hetiau eleni, gan gynnwys enfys, cwningen, teisen gwpan, pom pom, llwynog ac aderyn. Mae'r patrymau gwau a chrosio hyn i gyd ar gael i'w lawrlwytho.

Dyma'r 18fed blwyddyn i innocent gynnal y Big Knit mewn partneriaeth ag Age Cymru ac mae angen gwronau gwau eto eleni i greu hetiau bach i'w gosod ar boteli smwddis Innocent. Ar gyfer pob smwddi hetiog a werthir, bydd Age Cymru yn cael 25c.

Dywedodd Victoria Lloyd, Prif Weithredwr Age Cymru: "Mae angen pobl ledled Cymru arnom i ymuno â ni a'n cynorthwyo i wau cymaint o hetiau bach â phosibl. Mae wedi bod yn gyfnod heriol i bawb, ond mae hwn yn ymgyrch hynod hwyliog i gymryd rhan ynddo ac yn weithgaredd gwych i'w wneud tra'r ydym ni i gyd yn treulio rhagor o amser gartref.

"Bydd yr arian a godir gan yr hetiau bach hyn yn gwneud gwahaniaeth mawr i fywydau pobl hŷn yng Nghymru, y mae nifer ohonynt wedi'u heffeithio'n sylweddol gan y pandemig. Bydd pob het wau yn gymorth i ariannu ein gwasanaethau hynod boblogaidd, gan gynnwys ein Gwasanaethau Gwybodaeth a Chyngor hollbwysig."

Am ragor o wybodaeth ynghylch The Big Knit neu i lawrlwytho'r patrymau, ewch i www.agecymru.org.uk/bigknit neu cysylltwch ag Amanda O'Shea drwy ffonio 029 2043 1555. Anfonwch hetiau wedi'u cwblhau i Age Cymru, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD. Bydd yr hetiau yn cael eu gwerthu fis Chwefror 2022.

Cysylltu â ni

Os oes gennych stori ar gyfer Age Matters, yna cysylltwch â'r golygydd Michael Phillips 029 2043 1545

Age Matters

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

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