Age Matters

Y cylchlythyr chwarterol Age Cymru

Rhifyn Haf

www.agecymru.org.uk

facebook.com/agecymru twitter.com/agecymru

age Cymru
Creu Cymru oed gyfeillgar

Our summer celebrations are underway

Gan Victoria Lloyd, Prif Weithredwr, Mehefin 2022

Croeso i rifyn yr Haf o Age Matters. Mae'r haf ar ei ffordd ac rydym newydd ddathlu Wythnos Gwirfoddolwyr ac Wythnos Gofalwyr. Mae'r ddwy wythnos hyn yn bwyntiau pwysig yng nghalendr blynyddol Age Cymru. Rydym yn ddyledus i'r 400+ o wirfoddolwyr sy'n rhoi eu hamser gwerthfawr i Age Cymru, ac i wella lles pobl hŷn bob wythnos o'r flwyddyn.

Yn yr un modd, heb gyfraniad hanfodol gofalwyr di-dâl ym mhob cymuned ledled Cymru, ni allai ein gwasanaethau iechyd a gofal weithredu. Mae wythnos Gofalwyr yn gyfle gwych i ni gyd dalu teyrnged i'r holl ofalwyr ac i dynnu sylw at y materion y maent yn eu hwynebu.

Mae'r rhifyn hwn o Age Matters yn cynnwys adborth ar ein harolwg diweddaraf o brofiadau pobl hŷn o Covid. Hoffem ddiolch i bawb a roddodd o'u hamser i rannu eu meddyliau gyda ni.

Mae eich mewnwelediad a'ch adborth yn hynod o werthfawr. Mae'r arolwg yn tynnu sylw at y profiadau a'r safbwyntiau negyddol a chadarnhaol ac yn ein galluogi i olrhain sut mae'r safbwyntiau wedi newid dros y ddwy flynedd ddiwethaf.

Rydym hefyd yn adrodd ar yr adborth cynyddol a gawsom am drafferthion pobl gyda chynnydd yng nghostau byw. Rydym yn ymateb i gyhoeddiadau diweddar y Canghellor ynghylch y mesurau y mae'r Llywodraeth yn eu cymryd wrth ymateb i'r sefyllfa bresennol.

Victoria Lloyd

Rydym yn darparu manylion am ein Boreau Coffi Cymunedol sy'n cael eu cynnal ledled Cymru. Byddem yn annog pobl i 'alw heibio' a dysgu mwy am ein gwaith, sut y gallwn helpu ac mae'n gyfle i chi rannu eich meddyliau a'ch problemau gyda ni.

Rwy'n gobeithio y byddwch yn mwynhau'r diweddariadau hyn, a llu o ddiweddariadau eraill am ein gwaith ledled Cymru.

Age Cymru ar fin lansio canlyniadau ei drydydd arolwg cenedlaethol am y pandemig

Yn ystod Mawrth ac Ebrill 2022 gweithiodd Age Cymru, Cynghrair Pobl Hŷn Cymru (COPA), Senedd Pobl Hŷn Cymru, Cymru Bywiog, Confensiwn Pensiynwyr Cenedlaethol Cymru, a Fforwm Pensiynwyr Cymru mewn partneriaeth i ddeall profiadau pobl o bandemig Covid-19 gan bobl 50 oed a throsodd yng Nghymru.

Dyma'r trydydd arolwg cenedlaethol yr ydym wedi'i gynnal yn ystod y pandemig gyda'r rhifyn hwn yn canolbwyntio ar y cyfnod o fis Ionawr i fis Mawrth 2022 a meddyliau pobl am y flwyddyn i ddod. Dywedodd 1169 o bobl hŷn wrthym eu barn drwy gwblhau ein harolwg ar-lein, ar ffurf copi caled, dros y ffôn, neu ysgrifennu atom yn uniongyrchol am eu profiadau.

Dywedodd pobl wrthym am y profiadau cadarnhaol y maent wedi'u cael megis dysgu sgiliau newydd a llai o bwysau ar eu hamser. Ond clywsom hefyd am y trafferthion a gafodd pobl o ran cael gofal iechyd, yn enwedig meddygfeydd meddygon teulu, a phroblemau o ran cael cymorth gofal cymdeithasol priodol ac amserol.

Clywsom hefyd gan ofalwyr di-dâl, y mae 55% ohonynt wedi cynyddu faint o ofal y maent yn ei ddarparu yn ystod y tri mis diwethaf. Clywsom gan bobl sy'n cael trafferth gydag iechyd meddwl ac iechyd corfforol gwael.

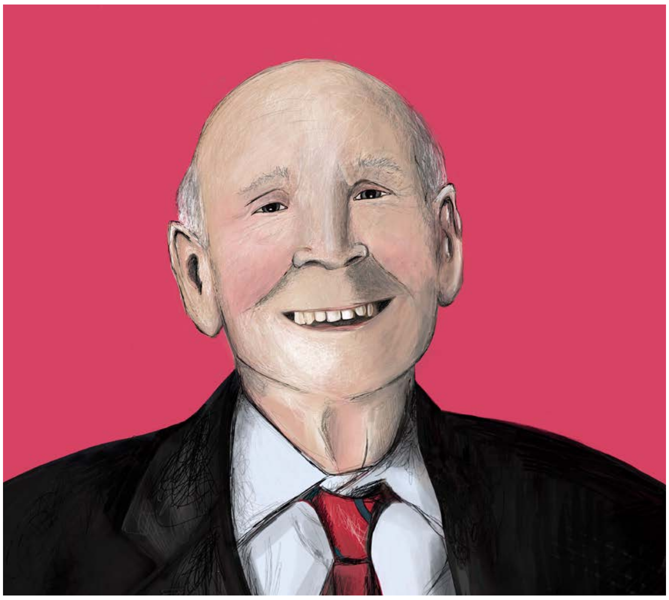
Rhoddwyd sylw hefyd i brofiadau cyflogaeth yn ystod y tri mis. Mae costau byw wedi bod yn fater sy'n peri pryder cynyddol dros y tri mis. Wrth edrych tua'r flwyddyn i ddod mae 35% o ymatebwyr yn dweud wrthym nad ydynt yn hyderus ynghylch bod ganddynt ddigon o arian.

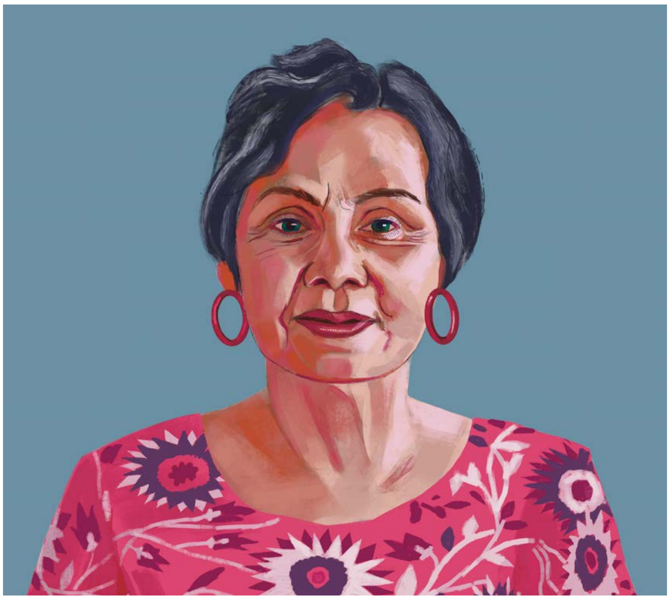
Dywedodd pobl wrthym hefyd am eu barn am fynd yn ôl allan yn eu cymuned a'r hyn y maent yn edrych ymlaen ato.

Mae'r adroddiad hwn yn rhoi cipolwg ar brofiadau a safbwyntiau pobl 50 oed a throsodd yng Nghymru. Mae'n darparu tystiolaeth o anghenion penodol pobl hŷn; gan adlewyrchu amrywiaeth o safbwyntiau a phrofiadau y mae angen i lunwyr polisi ac ymarferwyr feddwl amdanynt wrth ystyried yr hyn y dylid ei wneud i sicrhau y gall pobl hŷn fyw'n gyffyrddus yn ystod y flwyddyn i ddod, a thu hwnt.

Ariannwyd yr ymchwil hwn gan Lywodraeth Cymru. Rydym yn ddiolchgar i bawb a ymatebodd i'r arolwg hwn ac yn diolch iddynt am rannu eu barn a'u profiadau.
Bydd adroddiad yn cynnwys trosolwg o ganlyniadau'r arolwg ar gael ar wefan yr Elusen.

‘Don’t Get Me Started’– ffilm fer yn archwilio meddyliau pobl hŷn ar hawliau dynol





Mae Age Cymru yn datblygu ‘Don’t Get Me Started’, ffilm fer sy’n archwilio beth mae pobl hŷn yn ei feddwl a’i deimlo am hawliau dynol.

Mae’r ffilm yn cynnwys chwech o bobl o bob rhan o Gymru, yn siarad yn Gymraeg a Saesneg, sydd â phrofiadau bywyd helaeth.

Yn y ffilm maen nhw’n rhannu eu harsylwadau ar amrywiaeth o bynciau gan gynnwys allgáu digidol, gofal iechyd, bod yn fenyw drawsryweddol sydd angen gofal, cael yr hawl i weithio, a gallu ymlacio!

Mae’r ffilm wedi cael ei ffilmio, ei llunio a’i hanimeiddio gan ymarferwyr celfyddydau cymunedol Jon Ratigan ac Emma Prentice. Mae Jon ac Emma ill dau wedi gweithio gydag Age Cymru yn y gorffennol ar amrywiaeth o weithgareddau creadigol a chelfyddydol.

Byddwn yn rhannu’r ffilm gyda chymunedau ledled Cymru. Os hoffech i Rachel, ein Swyddog Prosiect Hawliau Dynol, ymweld â grŵp lleol i ddangos y ffilm a thrafod hawliau dynol, e-bostiwch humanrights@agecymru.org.uk neu ffoniwch 029 20431555.

Cyfrifoldebau gofalwyr hŷn di-dâl yn cynnyddu yn ystod y pandemig, yn ôl arolwg

Mae nifer y bobl hŷn yng Nghymru sy'n darparu cymorth di-dâl i deulu a ffrindiau wedi cynyddu'n aruthrol yn ystod y pandemig. Mae hyn wedi ei nodi mewn cyfres o arolygon Age Cymru a gynhaliwyd yn 2020, 2021 a 2022 ac a ryddhawyd gan Brosiect Gofalwyr yr elusen.

Canfu'r arolygon fod 14% o ymatebwyr yn 2020 yn darparu gofal di-dâl. Cynyddodd y ffigwr i 19% yn 2021 ac i 33% yn 2022.

Dywedodd bron hanner y gofalwyr di-dâl (45%) mai gofalu oedd un o'u profiadau mwyaf heriol yn ystod y cyfnod clo. Roedd mwy na hanner ohonynt yn dweud bod eu cyfrifoldebau wedi cynyddu yn ystod y tri mis diwethaf.

Roedd hanner y gofalwyr wedi nodi mai unigrwydd a/neu arwahanrwydd oedd un o'r profiadau mwyaf heriol yn ystod y 3 mis diwethaf.

Dywedodd Prif Weithredwr Age Cymru, Victoria Lloyd: "Dioddefodd gofalwyr di-dâl yn ofnadwy yn ystod y pandemig. Cawsant eu gorfodi i ymgymryd â rolau gofalu newydd neu gynyddu eu cyfrifoldebau presennol pan nad oedd gwasanaethau a chymorth statudol ar gael.

"Roedd hyn yn golygu bod llawer o ofalwyr di-dâl wedi gorfod cefnogi pobl eraill heb fawr o gymorth na chyngor ac mewn llawer o achosion, heb unrhyw wasanaethau seibiant. Yn rhy aml, bu gofalwyr yn flinedig ac yn sâl eu hunain wrth iddynt ei chael hi'n anodd ymdopi.

"Felly, mae'n hanfodol ein bod yn annog cymaint o bobl hŷn â phosibl sy'n gofalu am rywun i weld eu hunain fel gofalwyr. Mae'n bwysig eu bod yn mynychu'r cymorth sydd ei angen arnynt. Mae'n bwysig eu bod yn derbyn y cymorth maent yn haeddu ei dderbyn gan y sectorau cyhoeddus ac elusennol. Rhaid i dimau gofal cymdeithasol ymgorffori anghenion y prif ofalwr pan fyddant yn rhoi pecynnau gofal ar waith fel y gallant barhau i ddarparu gofal hanfodol i'w hanwyliaid."

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am Brosiect Gofalwyr Age Cymru, os hoffech ddweud mwy wrthym am eich sefyllfa neu os hoffech gyfrannu at y prosiect, cysylltwch â ni ar 029 2043 1538, e-bostiwch carers@agecymru.org.uk neu ewch i www.agecymru.org.uk/carers

Adroddiad yn canfod fod darpariaeth eiriolaeth yng Nghymru yn cynyddu

Mae darpariaeth eiriolaeth, lle mae pobl hŷn yn cael cymorth i gael mynediad at wasanaethau fel cyfleustodau, iechyd, tai a chyngor ar fudd-daliadau, neu efallai i ailgysylltu â'u cymuned leol, yn cynyddu yng Nghymru.

Mae Age Cymru yn cynnal astudiaeth o wasanaethau eiriolaeth bob dwy flynedd. Mae newydd gynnal ei wythfed astudiaeth, Advocacy Counts 8, sydd wedi canfod bod cynnydd wedi bod yn nifer y gwasanaethau eiriolaeth (o 12 i 19) ers 2020. Yn benodol mae nifer y gwasanaethau eiriolaeth ar gyfer pobl hŷn wedi cynyddu, gyda nifer yr eiriolwyr cyflogedig a gwirfoddolwyr yn cynyddu pedair gwaith i tua 132 o unigolion ledled Cymru.

Mae'r astudiaeth hefyd wedi canfod fod cyfanswm nifer y bobl a gefnogwyd ar draws yr holl wasanaethau yng Nghymru dros y 12 mis diwethaf wedi codi 16% i 19,592. Mae gwasanaethau eiriolaeth a ariennir yn benodol ar gyfer pobl hŷn bellach yn bodoli ym mhob un o'r 22 ardal awdurdod lleol yng Nghymru o'i gymharu â dim ond 15 yn 2020.

Dywedodd Louise Hughes, sy'n arwain prosiect Eiriolaeth yr elusen: "Rydym wrth ein bodd gyda'r canfyddiadau sy'n dangos cynnydd sylweddol yn y ddarpariaeth eiriolaeth. Mae'n golygu bod mwy o bobl hŷn, a allai fod yn agored i niwed, yn cael mynediad at y gwasanaethau a'r cyfleoedd sydd eu hangen arnynt er mwyn bod pwyslais ar urddas a lles yn hwyrach yn eu bywydau.

"Fodd bynnag, mae llawer o waith i'w wneud o hyd, yn enwedig o ran codi ymwybyddiaeth o wasanaethau eiriolaeth ymhlith buddiolwyr posibl a'u teuluoedd. Mae angen i ni hefyd godi ymwybyddiaeth o wasanaethau eiriolaeth ymhlith gweithwyr cymdeithasol a gweithwyr iechyd proffesiynol drwy hyfforddiant a hyrwyddo, felly byddant yn fwy tebygol o gyfeirio eu cleientiaid at wasanaeth eiriolaeth."

Os gallech chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, elwa o gymorth eiriolaeth yna beth am gysylltu â ni i gael sgwrs anffurfiol am y broses gan ddefnyddio'r manylion cyswllt isod? I lawrlwytho copi am ddim o Eiriolaeth 8 neu am fwy o wybodaeth am wasanaethau eiriolaeth Age Cymru, ewch i www.agecymru.org.uk/advocacy neu ffoniwch 029 2043 1555.

Elusen yn croesawu mesurau gan Llywodraeth San Steffan i leddfu pwysau costau byw - ond yn galw am fwy o gynllunio ar gyfer y tymor hir

Croesawodd Age Cymru addewid diweddar Llywodraeth San Steffan i ddarparu cyfres o fesurau cymorth i helpu pobl i ymdopi â'r argyfwng costau byw. Fodd bynnag, dywedodd yr Elusen hefyd fod angen mwy o gynllunio hirdymor i helpu i leddfu pryderon pobl am eu sefyllfa ariannol hirdymor.

I bobl hŷn ar incwm sefydlog isel, gan ddibynnu'n llwyr ar eu Pensiwn y Wladwriaeth a'u budd-daliadau, mae'r dyfodol hirdymor yn dal i fod yn llwm gan nad oes mwy o doriadau y gallant eu gwneud i gyllidebau eu cartrefi.

Mae canran fawr o wariant pobl hŷn yn cael ei wario ar eitemau hanfodol fel

rhent neu forgais, Treth y Cyngor, biliau cyfleustodau, bwyd a diodydd, cyfathrebu yn y cartref megis y ffôn a'r rhyngrwyd, a chludiant gyda thacsis a chostau rhedeg cerbydau.

Mae'r Elusen yn pryderu'n fawr am y rhai sy'n byw ar incwm isel a chymedrol, na fydd lle i dalu unrhyw gostau uwch, gyda'r sefyllfa hyd yn oed yn anoddach i'r rhai ag anableddau neu afiechyd sydd ag anghenion ynni uwch.

Dywedodd Prif Weithredwr Age Cymru, Victoria Lloyd: "Rydym yn croesawu'r gefnogaeth benodol i bobl hŷn, gan fod yr argyfwng costau byw yn effeithio'n anghymesur arnynt, tra bod llawer wedi dweud wrthym eu bod wedi bod yn cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd am nifer o flynyddoedd cyn yr argyfwng hwn.

"Rydym hefyd yn croesawu'r ffaith bod y Llywodraeth wedi cynyddu'r benthyciad o £200 i grant o £400 nad yw'n daladwy, gan fod hyn wedi achosi pryder sylweddol i lawer o bobl hŷn.

"Fodd bynnag, mae angen cynllun hirdymor gan fod cymaint o ansicrwydd ynghylch costau ynni. Ni fydd cyhoeddiad y Llywodraeth yn gwneud fawr ddim i leddfu ofnau pobl yn y tymor hir. Rydym am weld lefel y budd-daliadau a phensiwn y wladwriaeth yn cael eu cynyddu o fewn y flwyddyn ariannol hon, er mwyn eu bod yn cadw i fyny â chwyddiant ac yn helpu i gefnogi pobl hŷn yn y tymor hwy."

Pam ydyn ni'n aros?

Cychwyn ymgyrch Oedi mewn Gofal Cymdeithasol

Mae gwasanaethau cyngor ac eiriolaeth Age Cymru yn clywed fwyfwy gan bobl sy'n ei chael hi'n anodd cael y gofal cymdeithasol sydd ei angen arnynt. Felly, cysylltodd Age Cymru â phob awdurdod lleol yng Nghymru i ofyn am y mater a siarad â phobl hŷn sy'n aros am ofal.

Mae'r darlun ledled Cymru yn llwm ar hyn o bryd. Mae llawer o deuluoedd wedi bod yn gofalu am eu hanwyliaid pan nad oedd gofal cartref ar gael. Mae gofalwyr wedi dweud wrthym nad yw eu hanwyliaid wedi gallu cael y gofal sydd ei angen arnynt, tra bod prinder staff wedi golygu bod rhai wedi derbyn pecynnau gofal llai yn unig. Nid yw rhai pobl sydd â chynilion wedi gallu dod o hyd i unrhyw ofal preifat am yr un rhesymau.

Ond mae rhai datblygiadau addawol wedi'u cynllunio ledled Cymru. Cyflwynodd Llywodraeth Cymru'r Cyflog Byw Gwirioneddol i weithwyr gofal cymdeithasol ym mis Ebrill eleni. Ond bydd yn cymryd amser i'r fenter wneud gwahaniaeth o ran gwella recriwtio er mwyn i'r sector ddechrau hyfforddi digon o staff i ateb y galw.

Eglurodd awdurdodau lleol sut maent yn dysgu o brofiadau'r pandemig i weithio'n agosach gydag elusennau a grwpiau cymunedol i ddarparu gwell gwasanaeth cyffredinol.

Er enghraifft, mae rhai awdurdodau lleol yn ariannu gwersi gyrru a beiciau trydan i helpu gofalwyr i deithio rhwng apwyntiadau gyda'u cleientiaid. Mae eraill yn cynyddu lefelau cyflogau yn uwch na'r cyflog byw gwirioneddol i ddenu mwy o ofalwyr.

Mae'r Elusen eisiau clywed gan fwy o bobl am eu profiadau o geisio cael gofal cymdeithasol felly os hoffech rannu eich stori, e-bostiwch helen.twidle@agecymru.org.uk, ffoniwch 029 2043 1555 neu ysgrifennwch at Age Cymru, Mariners House, Trident Court, East Moors Road, Caerdydd CF24 5TD.

Pam y gallai fod angen i rai pobl hŷn baratoi ar gyfer Newid i'r Digidol

Rhwng nawr a mis Rhagfyr 2025 mae rhwydwaith ffôn y DU yn cael ei uwchraddio, felly mae'r dechnoleg a ddefnyddiwn ar hyn o bryd i wneud galwadau llinell dir, o'r enw 'analog', yn cael ei disodli gan system ar y rhyngrwyd, o'r enw Protocol Llais dros y Rhyngrwyd neu VoIP yn fyr.

Gall y newid effeithio ar lawer o'r gwasanaethau y mae llawer o bobl hŷn yn eu defnyddio drwy eu llinell dir megis teleofal, larymau personol, larymau lladron a pheiriannau ffacs. Fodd bynnag, os yw dyfeisiau pobl yn gymharol fodern, dylent barhau i weithio'n iawn ond efallai y bydd angen ad-drefnu neu ddisodli rhai hŷn. Efallai y bydd angen newid hen setiau llaw hefyd. Bydd eich darparwr ffôn yn gallu rhoi cyngor ar yr holl faterion hyn.

I lawer o bobl, bydd y newid mor syml â chysylltu ffôn i lwybrydd y darparwr er mwyn cysylltu â'u system. Ac yn y rhan fwyaf o achosion, bydd pobl yn dal i allu cadw eu rhifau ffôn presennol.

Fodd bynnag, os bydd toriad pŵer, gall pobl golli mynediad i rai o'u gwasanaethau. Felly, dylech siarad â'ch darparwr presennol i sicrhau bod gennych gefnogaeth addas fel ffôn symudol, batri wrth gefn, neu ryw ffurf arall o gefnogaeth.

Byddwch yn ymwybodol o sgamiau

Bydd y newid i ddigidol yn rhad ac am ddim, ac ni ddylai unrhyw un ofyn i chi am unrhyw daliadau. Os ydynt yn gofyn am arian, rhowch wybod i'r Heddlu gan ddefnyddio 101 ac i Action Fraud ar 0300 123 2040. Os defnyddiwyd eich cyfrif banc fel rhan o sgam, cysylltwch â'ch banc cyn gynted â phosibl.

Os bydd rhywun yn ceisio gwerthu offer i chi neu'n eich annog i gofrestru ar gyfer contractau drud fel rhan o'r Newid i'r Digidol, peidiwch â rhuthro i wneud penderfyniadau, ceisiwch ail farn, a siaradwch â'ch cwmni ffôn a fydd yn gallu eich cynghori am yr hyn sydd ei angen arnoch.

Am fwy o wybodaeth

Gallwch bob amser gysylltu â'ch darparwr presennol, ar unrhyw adeg, gan ddefnyddio manylion gwasanaeth y cwsmer ar ohebiaeth fel eich bil. Gallwch hefyd ymweld â gwefan Age Cymru: www.agecymru.org.uk/digital-switchover neu ffoniwch Age Cymru Advice ar 0300 303 44 98.

Cyfnodolyn yn tynnu sylw at gyflogaeth a phobl hŷn

Mae'r rhifyn nesaf o EnvisAGE Age Cymru, cylchgrawn trafod yr Elusen, yn tynnu sylw at bobl hŷn a chyflogaeth. Mae arbenigwyr wedi cyfrannu cyfres o erthyglau sy'n edrych ar faterion yn ymwneud â chyflogaeth a phobl hŷn ac yn tynnu sylw at ystod o wasanaethau a dulliau a all helpu i gefnogi a gwella bywydau gwaith pobl hŷn.

Mae mwy o bobl yn gweithio am fwy o amser nag erioed o'r blaen. Mae rhai yn dewis gwneud hyn, ond i eraill, mae cyfuniad o ffactorau economaidd a pholisïau fel cynyddu oedran Pensiwn y Wladwriaeth yn golygu bod parhau i weithio yn anghenraid ariannol.

Ac er bod llawer o bobl hŷn yn parhau i fwynhau gyrfaoedd boddhaus, mae eraill yn wynebu gwahaniaethu. Maent yn canfod nad ydynt yn gallu parhau yn eu swydd neu ddod o hyd i waith newydd, ac mae sgiliau pobl hŷn yn cael eu gwastraffu ar adeg pan fo llawer o sectorau'n profi prinder sgiliau. Ac i'r unigolyn mae'n aml yn ddinistriol o ran ei gyllid personol, ei iechyd a'i hunan-barch.

Meysydd penodol a gwmpesir gan y traethodau

Yn ein herthygl agoriadol mae Dr Martin Hyde o Brifysgol Abertawe yn cyflwyno trosolwg o dueddiadau a heriau cyflogaeth i'n gweithlu sy'n heneiddio.

Mae Jill Salter o Busnes yn y Gymuned Cymru (BITC) a D'Yon Dowell o Legal & General yn rhoi cipolwg ar y rhaglen Oedran yn y Gwaith, lle mae Age Cymru a BITC yn gweithio gyda chyflogwyr yng Nghymru i sicrhau eu bod yn ail-greu gweithleoedd lle gall gweithwyr hŷn ffynnu.

Mae Shavanah Taj o TUC Cymru yn canolbwyntio ar weithwyr hŷn a'r menopos yn y gwaith, ac mae Claire Morgan o Ofalwyr Cymru yn archwilio'r berthynas rhwng cyflogaeth a gofalu, a phwysigrwydd darparu cymorth i ofalwyr hŷn sy'n gweithio.

Mae Kayleigh Jones yn tynnu sylw at y rhwystrau sydd yn gallu gwynebu pobl hŷn o ran cyflogaeth ac yn rhoi cipolwg ar waith PRIME Cymru, ac yn ein herthygl olaf, mae David Hagendyk o'r Sefydliad Dysgu a Gwaith (Cymru) yn darparu cipolwg ar ddysgu gydol oes a phrentisiaethau pob oed.

Bydd EnvisAGE yn cael ei gyhoeddi ar wefan Age Cymru yr haf hwn.

Tynnu sylw at waith Age Cymru Dyfed gyda chyn-filwyr hŷn

Lansiodd Age Cymru Dyfed Arddangosfa 'Cymru a Brwydr Prydain' y Llu Awyr Brenhinol yn Llyfrgell Genedlaethol Cymru'r gwanwyn hwn. Roedd y lansiad yn cynnwys trafodaethau rhwng cyn-filwyr y Rhyfel Byd Cyntaf yn eu 90au hwyr a Chadetiaid Awyr yn eu harddegau o'r Corfflu Hyfforddiant Awyr yn Aberystwyth.

Roedd hefyd yn cynnwys ffilm 10 munud a wnaed ar y cyd gan Age Cymru Dyfed a Llyfrgell Genedlaethol Cymru yn cynnwys pum cyn-filwr o'r Ail Ryfel Byd, sy'n byw yn Nyfed, yn siarad am eu hatgofion o Frwydr Prydain.

Mae'r Elusen yn gweithio gyda mwy na 200 o gyn-filwyr hŷn ac, gyda chymorth grant gan Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog, mae wedi sefydlu 'Archif Cyn-filwyr Gorllewin Cymru' sydd wedi ennill gwobrau ac a gedwir yng Nghasgliad y Werin Cymru; www.peoplescollection.wales/users/44171

Mae Age Cymru Dyfed ac ITV Wales wedi cynhyrchu rhaglen ddogfen yn ddiweddar. Mae'r rhaglen yn cynnwys cyn-filwyr yr Ail Ryfel Byd sydd erbyn heddiw yn byw yng Nghymru. Mae'r rhaglen yn archwilio eu bywydau yn ystod yr Ail Ryfel Byd ac ar ôl y rhyfel. Mae'r rhaglen fod cael ei sgrinio ar ddechrau'r haf yn 2022.

I gael rhagor o wybodaeth am waith yr Elusen gyda chyn-filwyr hŷn, cysylltwch â Hugh Morgan OBE, Cydlynydd Cyn-filwyr, Age Cymru Dyfed ar 03333 11 1920.

Harvey Jones (Age Cymru Dyfed), Dai Harries (Age Cymru Dyfed), Pedr ap Llwyd (Llyfrgell Genedlaethol Cymru), Ted Owens (cyn-filwr) a Tony Bird (cyn-filwr)

Suzi o Age Cymru Gorllewin Morgannwg yn achub cleient wedi iddo gwympo

Mae Suzi yn Weithiwr Cymorth Cartref Age Cymru Gorllewin Morgannwg. Cyrhaeddodd apwyntiad gyda chleient, a daeth o hyd i'r cleient yn sownd lan y grisiau. Roeddent yn methu dod i ateb y drws.

Galwodd Suzi y tîm tân ac achub llai brys, yn ogystal â saer cloeau lleol, er mwyn mynychu'r tŷ. Daethant o hyd i'r cleient druan yn gorwedd ar lawr yr ystafell wely.

Roedd Suzi yn methu cael gafael ar berthynas agosaf y cleient, felly gwnaeth newid amser ei hapwyntiad nesaf er mwyn iddi fedru aros gyda'r cleient tan i'r gwasanaethau meddygol gyrraedd.

Pan ddaeth y gwasanaethau meddygol roeddent yn medru gweld bod y cleient wedi drysu ond roedd yn iawn yn gorfforol. Yn y cyfamser, gwnaeth y saer cloeau newid y cloeau er mwyn i'r cleient fedru aros yn ddiogel yn ei chartref.

Dywedodd perthynas agosaf y cleient wrthym y diwrnod canlynol fod y cleient yn iawn, a'u bod yn ceisio cymorth ychwanegol i atal rhagor o gwympiadau.

Da iawn, Suzi!

I gael rhagor o wybodaeth am wasanaethau Age Cymru Gorllewin Morgannwg, ffoniwch 01792 589654 neu e-bostiwch enquiries@agecymruwestglamorgan.org.uk

Dewch i sgwrsio â ni yn un o'n boreau coffi cymunedol

Mae Age Cymru yn cynnal cyfres o foreau coffi cymunedol ledled Cymru. Bydd y sesiynau anffurfiol yn agored i bawb 50+ oed lle gallwch sgwrsio am eich pryderon a'ch diddordebau ac, ar yr un pryd, dysgu am weithgareddau a chefnogaeth Age Cymru.

Os hoffech alw heibio am sgwrs dros baned a bisged, byddai croeso mawr i chi. Bydd pob sesiwn tua thair awr o hyd, ond gallwch alw heibio ar unrhyw adeg. Does dim rhaid i chi aros am y sesiwn gyfan, oni bai yr hoffech chi!

Dros yr wythnosau nesaf, byddwn yn ymweld â:

Canolfan Gelfyddydau Glannau Gwy, Llanfair-ym-Muallt
– 15 Mehefin, 1pm - 4pm

Canolfan Gymunedol Acton, Wrecsam
- 21 Mehefin, 1pm-4pm

Neuadd y Dref, Y Trallwng
- 2 Mehefin, 10am - 12pm

Canolfan Phoenix, Abertawe
- 5 Gorffennaf, 10am - 1pm

Canolfan y Pontydd, Trefynwy
- 12 Gorffennaf, 10am – 1pm

Bydd manylion am leoliadau pellach, gan gynnwys Aberystwyth, ar gael ar wefan Age Cymru dros yr haf.

Yn y cyfamser, os oes gennych unrhyw ymholiadau neu awgrymiadau ar gyfer lleoliadau yn y dyfodol, cysylltwch â Chris Williams, Rheolwr Partneriaeth Genedlaethol Age Cymru, gan e-bostio christopher.williams@agecymru.org.uk neu ffoniwch 029 2043 1555.

Mwy Arian yn eich poced –
canllaw Age Cymru i'ch helpu i hawlio'ch holl hawliau

Bob blwyddyn, amcangyfrifir nad yw hyd at £175m o fudd-daliadau'r wladwriaeth yn cael eu hawlio gan bobl hŷn yng Nghymru. Mae rhai pobl yn amharod i hawlio, mae rhai'n cael eu digalonni gan y broses hawlio, ac nid yw eraill yn gwybod eu bod yn gymwys i dderbyn cymorth ychwanegol. A allech fod yn un o'r bobl hynny? Os ydych yn berson hŷn, gallai fod hawl gennych i dderbyn budd-daliadau nad ydych wedi gallu eu hawlio o'r blaen.

Gall budd-daliadau o'r fath eich helpu i gadw eich annibyniaeth a gwella eich safon byw drwy helpu gyda chostau tai, anghenion gofal neu gostau byw cyffredinol o ddydd i ddydd. Felly, mae'n werth darlleny canllaw hwn i weld a ydych yn hawlio popeth sy'n ddyledus i chi.

Mae'r holl ffigurau y cyfeirir atynt yn y canllaw hwn yn gymwys o fis Ebrill 2022 i fis Mawrth 2023 ac mae'n berthnasol ledled Cymru. Mae fersiynau ar wahân ar gyfer Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon.

I lawrlwytho copi, ewch i www.agecymru.org.uk/moneyguides neu ffoniwch 0300 303 44 98.

Mwy na 100 o Gerddwyr Nordig Age Cymru yn dathlu'r Jiwbilî Platinwm

Dathlodd dros 100 o Gerddwyr Nordig Age Cymru Jiwbilî Platinwm y Frenhines gyda theithiau cerdded dan arweiniad hyfforddwyr yr Elusen yn y Barri, Wrecsam, Aberhonddu, Pontypridd, ac Abertawe. Roedd yr holl deithiau cerdded yn cynnig llwybrau hir neu fyr ar gyfer gwahanol alluoedd.

Yn dilyn y teithiau cerdded, gwahoddwyd y cyfranogwyr, a ddaeth o sawl grŵp lleol, i fwynhau te parti i ddathlu a ddarperir gan leoliadau lleol hael. Roedd hyn yn cynnig y cyfle perffaith i bawb gymdeithasu â'i gilydd mewn lleoliad cyfeillgar ac anffurfiol.

Dywedodd un cyfranogwr "'Am fore bendigedig, roedd mor hyfryd cwrdd â chymaint o bobl newydd, diolch i Age Cymru a'r Hyfforddwyr am drefnu'r daith gerdded."

Gan ddefnyddio pâr o bolion ysgafn wedi'u creu'n arbennig sy'n darparu cymorth ychwanegol, mae Cerdded Nordig yn ymarfer 90% o'ch cyhyrau ac yn cynyddu cryfder yn y breichiau, y coesau, yr ysgwyddau, y frest a'r cefn.

Os oes gennych ddiddordeb mewn ymuno â'ch grŵp Cerdded Nordig lleol, yna cysylltwch â ni am sgwrs anffurfiol. Gallwch hefyd siarad â'ch hyfforddwr Cerdded Nordig lleol. Cysylltwch ag Age Cymru ar 029 2043 1555 neu e-bostiwch nordicwalking@agecymru.org.uk nordicwalking@agecymru.org.uk

Hanner Marathon mawreddog Wizz Air Caerdydd: ymunwch ag Age Cymru fis Hydref

Cynhelir Hanner Marathon Caerdydd Wizz Air ar 2 Hydref 2022 ac mae gan Age Cymru nifer o lefydd gwag yn barod ar gyfer rhedwyr a phobl sydd yn awyddus i godi arian.

Y cyfan sy'n rhaid i chi ei wneud i hawlio'ch lle yw addo codi £300. Mi fyddwch hefyd yn derbyn fest rhedeg Age Cymru ac yn cael cefnogaeth drwy gydol eich cyfnod ymarfer.

Mae Hanner Marathon Caerdydd Wizz Air wedi derbyn Label Ras Ffordd Elît Athletau'r Byd. Mae llwybr gwastad y ras yn golygu y bydd nifer o bobl yn medru rhedeg amseroedd da iawn ar y diwrnod. O bosib fydd record neu ddwy yn cael ei thorri!

Ond wrth gwrs, y brif wobr yw y byddwch yn codi arian i helpu'r Elusen i gefnogi pobl hŷn yng Nghymru. Byddwn yn medru mynd ati i helpu pobl hŷn wrth iddynt fynd i'r afael â heriau enfawr personol a achoswyd gan y pandemig a'r argyfwng costau byw.

Gall eich rhoddion ein helpu i ddarparu gwybodaeth a chyngor hanfodol i bobl hŷn sy'n poeni am faterion ariannol. Gall eich rhoddion hefyd ein helpu i roi cymorth uniongyrchol i bobl hŷn sy'n poeni am ailymgysylltu â'u cymunedau yn dilyn dwy flynedd o ynysu yn ystod y pandemig. A gall eich rhoddion ein helpu i hyfforddi mwy o wirfoddolwyr i arwain gweithgareddau yn y gymuned ar gyfer pobl hŷn, yn cynnwys Cerdded Nordig a Tai-chi.

Hyd yn oed os ydych eisoes wedi neilltuo lle, mae dal yn bosib i chi ymuno â'n tîm. I gael rhagor o wybodaeth ffoniwch 029 2043 1536, e-bostiwch runforus@agecymru.org.uk, neu ewch i: www.agecymru.org.uk/cardiffhalf

Cysylltu â Ni

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

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 2022