Age Matters

Y cylchlythyr chwarterol Age Cymru

Hydref 2024

Ymunwch â'r ymgyrch sy'n gwrthwynebu newidiadau i'r taliadau tanwydd gaeaf

Hawlio eich holl fudd-daliadau

Diogelu eich hun gyda brechlynnau

Sut mae Pugh's Garden Villages yn cefnogi gwasanaeth Ffrind Mewn Angen

Victoria Lloyd
Prif Weithredwr

Yr Etholiad Cyffredinol oedd y prif newyddion dros yr haf, a nawr yn ystod tymor yr hydref oll sydd i'w glywed yw trafodaethau am benderfyniad Llywodraeth San Steffan i gynnal profion modd ar gyfer y Taliadau Tanwydd Gaeaf.

Mae'r newidiadau'n golygu bydd miloedd o bensiynwyr yng Nghymru ar eu colled os nad ydyn nhw'n hawlio credyd pensiwn. Bydd taliadau o tua £300 i'w helpu gyda chostau gwresogi'n diflannu. Credwn yn gryf mai camgymeriad yw'r penderfyniad hwn, ac rydyn ni'n poeni'n fawr am effaith y penderfyniad ar iechyd a llesiant nifer o bobl hŷn.

Felly, mae'r cylchlythyr hwn yn cynnwys gwybodaeth am sut gallwch hawlio eich budd-daliadau, yn cynnwys credyd pensiwn os ydych chi'n gymwys. Gallwch chi hefyd ddarganfod sut i ymuno ag ymgyrch Age UK. Hyd yn hyn, mae mwy na 500,000 o bobl wedi arwyddo ein deiseb ledled y DU.

Yn y cylchlythyr hwn, mae yna wybodaeth am raglenni imiwneiddio dros yr hydref. Gall hyn chwarae rhan allweddol wrth eich helpu i gadw'n iach dros y gaeaf. Mae yna hefyd gyngor defnyddiol am sut i leihau'r perygl o gwympo.

Rydw i'n ystyried bod Nadolig yn bell o feddyliau nifer ohonom ar hyn o bryd, ond rydyn ni wrth ein boddau i rannu hanes Pugh's Garden Villages gyda chi. Maen nhw'n codi arian ar gyfer ein gwasanaeth Ffrind Mewn Angen drwy werthu eirth bach Nadoligaidd Pugh's a llyfrau stori Bear in the Window. Bydd Pugh's hefyd yn gofyn am rodd o arian gan gwsmeriaid sy'n defnyddio eu gwasanaeth torri coed Nadolig.

Unwaith eto, bydd Terry, un o'n gwirfoddolwyr, yn rhannu cerdd bwerus gydag Age Matters er mwyn pwysleisio pwysigrwydd cyfeillgarwch.

Mwynhewch yr hydref.

Profion modd a'r Taliad Tanwydd Gaeaf

Hoffwn petai Llywodraeth San Steffan yn ail-feddwl eu penderfyniad i gynnal profion modd mewn cysylltiad â'r Taliad Tanwydd Gaeaf. Mae'r penderfyniad yn golygu bydd miloedd o bensiynwyr fel chi yn colli £300 wrth geisio talu eu biliau.

Cafodd y penderfyniad ei wneud heb fawr o rybudd, heb unrhyw fesurau cyfadferol i ddiogelu pensiynwyr fel chi.

Efallai bydd y penderfyniad yn effeithio arnoch chi, ac efallai eich bod chi'n poeni am sut fyddwch yn cadw'n gynnes dros y gaeaf.

Rydyn ni'n poeni'n benodol am:

- Y bobl fydd yn colli mas ar Gredyd Pensiwn oherwydd bod eu hincwm cymedrol, o bensiynau galwedigaethol bach, ychydig yn ormod. Bydd hyn yn effeithio ar fenywod yn benodol.
- Y bobl sydd angen defnyddio llawer o ynni oherwydd anabledd neu salwch, neu maen nhw'n byw mewn tŷ nad yw'n effeithiol o ran defnydd ynni, ac mae'n costio llawer o ynni i'w wresogi.
- Y 56,000 o bobl yng Nghymru sy'n gymwys i dderbyn Credyd Pensiwn, ond nid ydyn nhw'n ei hawlio.

Felly, rydyn ni'n gweithio gydag Age UK er mwyn ymgyrchu a gofyn i Lywodraeth y DU i ail-feddwl. Hyd yn hyn, mae mwy na hanner miliwn o bobl wedi arwyddo ein deiseb, ac mae mwy na 26,000 o'r bobl sydd wedi arwyddo yn dod o Gymru.

Os hoffech chi arwyddo'r ddeiseb, ymuno â'r ymgyrch, neu os hoffech chi mwy o wybodaeth, e-bostiwch Rhian Morgan: publicaffairs@agecymru.org.uk, ffoniwch 07944996943 neu ewch i www.ageuk.org.uk/cymru/get-involved/campaigns/save-the-winter-fuel-payment/

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

Siaradwch â Phartneriaeth Age Cymru er mwyn hawlio eich holl fudd-daliadau

Mae Partneriaeth Age Cymru yn annog pobl hŷn ledled Cymru i ddod i drafod ein hymgyrch 'Mwy o arian yn eich poced', er mwyn i ni fedru cefnogi'r rhai yn eich plith sydd ar eich colled o ran budd-daliadau.

Gwnaeth ein harolwg 'Beth sy'n bwysig i chi?' ddarganfod fod bron hanner (48%) y 1300 o bobl wnaeth ymateb yn dweud bod yr argyfwng costau byw wedi bod yn her yn ystod y 12 mis diwethaf.

Felly, rydyn ni'n eich annog i ystyried eich opsiynau, hyd yn oed os nad ydych chi wedi gwneud cais llwyddiannus yn y gorffennol. Os ydy eich amgylchiadau personol wedi newid efallai eich bod chi'n gymwys ar gyfer budd-daliadau penodol erbyn hyn.

Yn dilyn cyhoeddiad Llywodraeth San Steffan eu bod yn bwriadu cyfyngu ar y nifer o bobl sy'n medru hawlio'r Taliad Tanwydd Gaeaf, mae'n bwysicach nag erioed i sicrhau eich bod chi'n hawlio eich holl fudd-daliadau a hawliau, yn enwedig Credyd Pensiwn. Mae Credyd Pensiwn yn aml yn borth i fathau eraill o gefnogaeth.

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

Thema'r DU ar gyfer Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn eleni yw 'Y rhan rydyn ni'n ei chwarae - Dathlu rôl hanfodol pobl hŷn yn ein cymunedau'

I ddathlu cyfraniad nifer o bobl hŷn i gymunedau Cymru, gwahoddwyd gwirfoddolwyr Age Cymru i gwrdd â'r Gweinidog Gofal Cymdeithasol, Dawn Bowden AS.

Mae'r gwirfoddolwyr yn cymryd rhan mewn nifer o weithgareddau, yn cynnwys arwain sesiynau Tai Chi Qiong, darparu gwasanaethau eiriolaeth ar gyfer pobl sydd angen cefnogaeth, helpu pobl sydd angen cwmni wrth deithio, neu wirfoddoli fel Ffrind Mewn Angen.

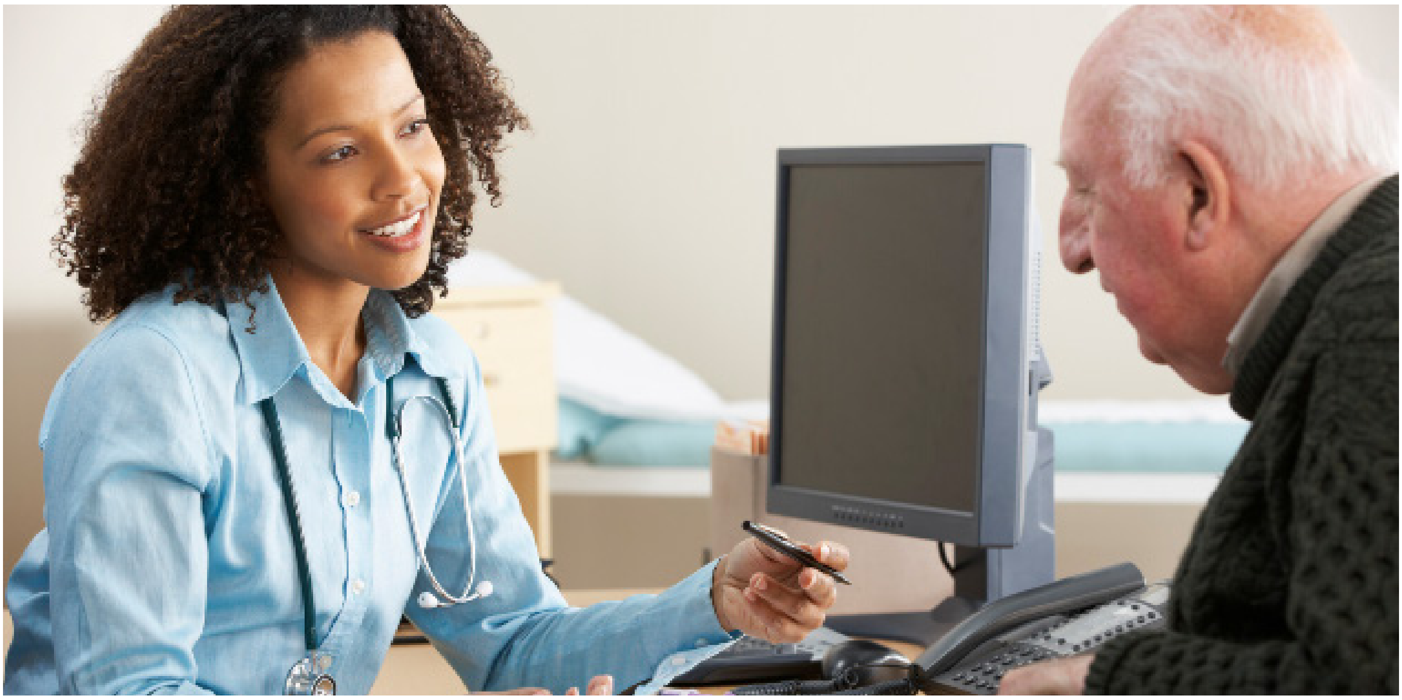
Dywedodd y gwirfoddolwyr wrth y Gweinidog bod gwirfoddoli yn brofiad arbennig, a bod eu profiadau o wirfoddoli wedi gwella eu bywydau'n gyfangwbl.

Mae Corina Walker, sy'n 71 oed, yn arwain sesiynau Tai Chi Qiong bob wythnos ar gyfer pobl hŷn yng Nghaerdydd. Dywedodd Corina, "Mae saithdeg pump o bobl yn dod i'r dosbarthiadau bob wythnos er mwyn mwynhau, cymdeithasu, gwneud ffrindiau a theimlo eu bod yn rhan o gymuned. Mae'r rhanfwyaf o bobl yn eu 70au a'u 80au. Mae'r aelod hynaf yn 94 oed, ac maen nhw wedi bod yn dod i'r dosbarth ers i mi gynnal y sesiwn gyntaf saith mlynedd yn ôl.

"Mae fy aelodau yn teimlo eu bod yn perthyn i grŵp, ac yn cael cyfle i wneud ffrindiau, felly maen nhw'n dod bob wythnos. Maen nhw hefyd yn mwynhau teimlo'n iach, gan wella eu cydbwysedd a'u llesiant. I nifer o aelodau, mae'n gyfle i gymdeithasu a chadw'n heini, a gwneud ffrindiau arbennig."

Os hoffech chi mwy o wybodaeth am gyfleoedd i wirfoddoli gydag Age Cymru, ffoniwch 029 2043 1555 neu ewch i www.agecymru.org.uk/volunteer.

Y rhes flaen o'r chwith i'r dde: Victoria Lloyd gyda Dawn Bowden AS a'r gwirfoddolwyr



Ymgyrch Lles Drwy Wres: Trefnwch eich brechiadau erbyn y gaeaf

Mae ymgyrch Lles drwy Wres Age Cymru'n eich annog i drefnu eich brechiadau erbyn y gaeaf. Mae imiwneiddio yn hynod o bwysig wrth i ni heneiddio oherwydd ein bod ni'n parhau i elwa o frechiadau rheolaidd, yn enwedig yn gynnar yn nhymor yr hydref.

Bydd angen imiwneiddiadau ychwanegol ar rai ohonoch oherwydd eich oedran neu oherwydd bod gennych chi gyflwr iechyd penodol. Eleni, os ydych chi'n hŷn na 75 oed, byddwch yn cael cynnig brechiad newydd o'r enw'r brechiad feirws syncytiol anadlol.

Feirws syncytiol anadlol

Mae heintiau feirws syncytiol anadlol yn effeithio ar bobl drwy'r flwyddyn, ond fel y rhan fwyaf o feirysau, mae mwy o achosion yn yr hydref a'r gaeaf. Gallwch gadw'n ddiogel drwy gymryd y brechiad firws syncytiol anadlol.

Ni fyddwch yn cael y brechiad firws syncytiol anadlol ar yr un pryd â brechiadau COVID-19 a'r ffliw. Bydd angen i chi gael y brechiad hwn yn ystod apwyntiad arall.

Ffliw a'r pigiad atgyfnerthu Covid-19

Dechreuodd brechiadau ffliw a phigiadau atgyfnerthu covid-19 gael eu cynnig o 1 Hydref 2024 ar gyfer tymhorau'r hydref a'r gaeaf 2024/25. Os ydych chi'n agored i niwed cynyddol o gymhlethdodau oherwydd y ffliw, argymhellir y brechiad ffliw.

Gyda phob brechiad, argymhellir eich bod chi'n trefnu cael eich brechiad cyn gynted â'i fod yn cael ei gynnig i chi. Pan fyddwch chi'n cael eich brechiad bydd gennych chi imiwnedd yn erbyn y firws penodol.

Ond os ydych chi eisoes yn sâl neu'n dioddef twymyn, dywedwch wrth yr unigolyn sy'n darparu'r brechiad cyn i chi gael eich brechiad.

Gofynnwch am gyngor wrth weithiwr iechyd am y gwahanol frechiadau sydd ar gael i chi fel oedolyn hŷn.

Mae'r wybodaeth hyn ar gael fel rhan o ymgyrch Lles drwy Wres Age Cymru. Mae'r ymgyrch yn pwysleisio'r ffyrdd gallwch chi aros yn gynnes, yn ddiogel ac yn iach dros y gaeaf. Os hoffech chi mwy o wybodaeth, cysylltwch ag Angharad Phillips drwy ffonio 029 2043 1555, e-bostiwch angharad.phillips@agecymru.org.uk, neu ewch i www.agecymru.cymru/llesdrwywres.

Sut mae'r prinder toiledau cyhoeddus yn effeithio arnoch chi?

Ydy'r prinder toiledau cyhoeddus diogel a hygyrch yn eich atal rhag mynd allan yn eich cymuned? Ydy'r sefyllfa'n effeithio arnoch wrth i chi wneud apwyntiadau meddygol, talu eich biliau, neu siopa am fwyd?

Wel, rydych chi mewn cwmni da. Yn ôl ein harolwg blynyddol diweddaraf, roedd prinder toiledau cyhoeddus yn poeni nifer o bobl.

Clywsom gan bobl a wnaeth ddweud bod prinder toiledau addas yn golygu eu bod nhw'n methu defnyddio'r toiledau pan fod angen. Maen nhw'n ei chael hi'n anodd gadael eu cartrefi, ac yn teimlo'n gynyddol unig ac ynysig.

Mae rhai pobl yn osgoi yfed dŵr yn fwriadol er mwyn osgoi gorfod mynd i'r tŷ bach tra'u bod nhw allan.

Rydyn ni ar fin lansio ymgyrch genedlaethol am y broblem, a gobeithiwn y gallwn ddibynnu ar eich cefnogaeth drwy ofyn i chi rannu eich barn a'ch profiadau gyda ni.

Os hoffech chi mwy o wybodaeth, e-bostiwch Rhian Morgan: publicaffairs@agecymru.org.uk, neu ffoniwch 07944996943.

Lleihau'r perygl o gwympo

Mae gwaith yn mynd yn ei flaen i achub bywydau miloedd o bobl hŷn, eu diogelu rhag damweiniau difrifol a lleihau'r galw ar y gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Dyma ddywedodd Tasglu Cenedlaethol Atal Cwympiadau Cymru yn ystod Wythnos Ymwybyddiaeth Atal Cwympiadau 16 – 20 Medi 2024.

Mae'r Tasglu yn gynghrair sy'n gweithio i leihau cwympiadau ymhlith pobl hŷn yng Nghymru. Mae'r aelodau'n cynnwys Age Cymru, Age Connects Wales, Gofal a Thrwsio Cymru, ac Ambiwlans Sant Ioan Cymru, gyda chynrychiolwyr o'r saith bwrdd iechyd, llywodraeth leol a chenedlaethol, y sector gyhoeddus, y sector breifat a sefydliadau eraill y trydydd sector.

Mae'r gynghrair wedi creu taflen am ddim o'r enw **Falling over is not an inevitable part of growing older**. Mae'r daflen yn llawn cyngor am sut i leihau'r perygl o gwympo, yn cynnwys sut i wneud yn siŵr nad oes dim yn eich cartref a allai eich baglu, cyngor am sut i gadw trefn ar eich meddyginiaeth er mwyn osgoi pendro, a chyngor am sut i gadw'n heini a chynnal eich cryfder a'ch cydbwysedd. Mae hefyd yn pwysleisio pa mor bwysig yw bwyd iach a digonedd o ddŵr er mwyn osgoi teimlo'n benwan.

Mae'r daflen yn eich atgoffa sut i gadw llygad ar y nifer o weithiau rydych chi'n mynd i'r tŷ bach, yn enwedig yn ystod y nos pan mae'r perygl o gwympo'n cynyddu. Mae'r daflen hefyd yn eich annog i ofalu am eich esgyrn drwy fwyta bwyd sy'n cynnwys digonedd o galsiwm, a gwneud ymarfer corff sy'n rhoi cyfle i chi godi ychydig o bwysau.

Os hoffech chi mwy o wybodaeth neu i archebu taflen wybodaeth am atal cwympiadau, ffoniwch 029 2043 1555, e-bostiwch enquiries@agecymru.org.uk neu ewch i www.agecymru.org.uk/falls.

Pam ydyn ni'n aros o hyd? Mae angen i bethau newid yn gyflymach er mwyn darparu gofal cymdeithasol addas

Ar ddechrau mis Medi, gwnaethom gyhoeddi ein trydydd arolwg blynyddol am oedi wrth i bobl aros am ofal cymdeithasol. Gwnaethom ddarganfod fod y cyfnodau o aros am asesiad neu becyn gofal wedi lleihau wrth i gynghorau lleol ymdrechu'n galed i wella'r gwasanaeth.

Er hyn, mae bron i chwarter ohonynt yn aros am fwy na 30 diwrnod am asesiad, ac mae un ymhob chwech ohonoch yn aros mwy na 30 diwrnod cyn bod pecyn gofal ar waith.

Gwnaethom ddarganfod nad yw'r galw am ofal wedi lleihau, a bod angen mwy o ofal ar bobl wedi'r pandemig. Wrth i boblogaeth Cymru heneiddio, mae angen gwelliannau ar frys er mwyn mynd i'r afael â'r heriau.

Mae nifer ohonoch yn dweud bod angen newid y ffordd mae'r cyhoedd yn cysylltu gyda'r cynghorau lleol. Yn ffodus, mae cynghorau ledled Cymru yn newid y ffordd mae pobl yn cysylltu gyda nhw o'r cychwyn cyntaf er mwyn gwella'r ffordd mae gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth yn cael eu darparu.

Gwnaethom ddarganfod hefyd bod arian tymor byr ar gyfer y gwasanaethau llesiant a chefnogaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl yn ei gwneud hi'n anodd i gynghorau fedru gwella'r gwasanaethau a'r cyngor maen nhw'n eu darparu.

Eleni, rydyn ni'n rhoi pwyslais ar dalu am ofal cymdeithasol. Mae nifer ohonoch yn dweud bod talu am wasanaethau gofal cymdeithasol yn broses ddryslyd a rhwystrol. Clywsom am enghreifftiau ble'r oedd pobl hŷn wedi talu gormod na'r uchafswm a nodwyd gan gyfraith Cymru, ac am y straen mae hyn yn ei achosi i deuluoedd. Ond mae cynghorau ledled Cymru yn ceisio gwella'r ffordd maen nhw'n egluro'r broses o godi tâl a gweithredu'r broses.

Gwnaethom ddarganfod fod ansawdd y cyfathrebu rhwng staff mewn ysbytai ac adrannau gofal cymdeithasol mewn rhai ardaloedd yng Nghymru yn golygu gallai pobl orfod treulio mwy o amser yn yr ysbyty nag sydd angen iddynt. Ond mae nifer o gynghorau yn mynd ati i geisio arbed derbyniadau i'r ysbyty yn y tymor hir.

Byddwn ni'n defnyddio casgliadau ein gwaith ymchwil i ymgyrchu a chreu newid wrth i ni gwrdd â gwleidyddion, cynghorau lleol a swyddogion eraill.

Os hoffech chi rannu eich profiadau chi, neu os hoffech chi mwy o wybodaeth, cysylltwch ag Helen Twidle drwy ffonio 029 2043 1555, neu e-bostiwch helen.twidle@agecymru.org.uk, neu ewch i www.agecymru.org.uk/why-are-we-waiting.

Pugh's Garden Villages yn codi arian ar gyfer gwasanaeth Ffrind Mewn Angen Age Cymru

Dathliadau yn Pugh's Garden Villages yn Radur a Gwenfô

Mae Age Cymru yn cyd-weithio gyda Pugh's Garden Villages er mwyn codi arian i wasanaeth cyfeillio dros y ffôn Age Cymru, Ffrind Mewn Angen.

Bydd y cwmni'n rhoi'r holl elw o werthu arth Nadoligaidd Pugh's a'u llyfr 'Bear in the Window' i wasanaeth Ffrind Mewn Angen. Bydd y cwmni hefyd yn gofyn am roddion o arian wrth gwsmeriaid sy'n defnyddio eu gwasanaeth torri coed Nadolig.

Bydd Pugh's hefyd yn gwahodd eu holl staff i ymuno â gwasanaeth Ffrind Mewn Angen, er mwyn gwneud galwadau cyfeillgarwch a helpu i herio unigrwydd ac ynysigrwydd.

I ddathlu lansiad y bartneriaeth, gwahoddodd Pugh's wirfoddolwyr a chwsmeriaid Age Cymru i ymweld â'u canolfannau am ddisgled o de a mins pei.

Dywedodd Amy Sinclair o Pugh's, "Rydyn ni wrth ein bodd i gydweithio gydag Age Cymru dros y Nadolig drwy gynnal 'Ymgyrch y Nadolig'. Fel busnes teuluol, rydyn ni'n teimlo bod y Gwasanaeth Ffrind Mewn Angen yn hanfodol, ac rydyn ni'n edrych ymlaen at godi arian ar gyfer y gwasanaeth."

Os hoffech chi mwy o wybodaeth am y gweithgareddau hyn, neu am wasanaeth Ffrind Mewn Angen Age Cymru, cysylltwch ag Amanda O'Shea drwy ffonio 029 2043 1555, e-bostiwch amanda.oshea@agecymru.org.uk, neu ewch i www.agecymru.cymru/ffrind, neu ewch i www.pughsgardencentre.co.uk/product-range/175/supporting-age-cymru-this-christmas.

Mae Pwysigrwydd Eiriolaeth 9 yn canfod bod cymorth eiriolaeth ledled Cymru yn agosau at argyfwng

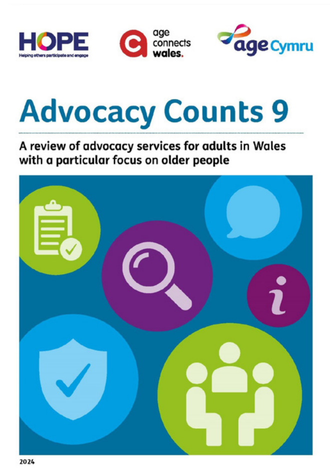
Dros y 18 mlynedd diwethaf mae Age Cymru wedi bod yn adolygu cyflwr gwasanaethau eiriolaeth yng Nghymru, hynny yw, y gwasanaethau hynny sy'n eich helpu i wneud dewisiadau gwybodus, ymgysylltu â gweithwyr proffesiynol, cymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol, neu gael gwell dealltwriaeth o'ch hawliau.

Cynhelir yr ymchwil bob yn ail flwyddyn a chanfu ymchwil eleni ym Mhwysigrwydd Eiriolaeth 9 fod gwasanaethau eiriolaeth, eiriolwyr a'r bobl y maent yn eu cefnogi oll dan bwysau cynyddol. Mae eiriolaeth yn wasanaeth hanfodol, sy'n atal pobl fregus rhag dod yn deithwyr yn eu bywydau eu hunain', ac yn eu helpu i gymryd rheolaeth, ond mae dan fygythiad.

Yn anffodus, mae nifer yr eiriolwyr cyflogedig a gwasanaethau a ariennir i ddarparu eiriolaeth i gyd wedi gostwng ers yr arolwg diwethaf yn 2022. Mae llawer o'r gostyngiadau yn y ddarpariaeth o ganlyniad i doriadau cyllid mewn termau real. Daw hyn ar adeg pan fo angen cymorth eiriolaeth ar fwy o bobl ac mae'r heriau y maent yn eu hwynebu yn dod yn fwy dwys a chymhleth.

Fodd bynnag, bu cynnydd bach yn nifer y gwasanaethau eiriolaeth yn benodol ar gyfer pobl hŷn a chynnydd sylweddol yn nifer yr eiriolwyr gwirfoddol sy'n gweithio mewn amrywiaeth o wasanaethau eiriolaeth ledled Cymru, yn bennaf oherwydd prosiect HOPE Age Cymru.

Os hoffech ragor o wybodaeth am Wasanaethau Eiriolaeth Age Cymru, naill ai i'ch helpu i gael y cymorth sydd ei angen arnoch i fyw bywyd mwy annibynnol, neu os hoffech ddod yn eiriolwr gwirfoddol i gefnogi eraill, cysylltwch â ni.



Ffoniwch 029 2043 1555, e-bostiwch advocacy@agecymru.org.uk neu ewch i www.agecymru.cymru/eiriolaeth

Camaraderie Club – grŵp cymdeithasol dros y ffôn ar gyfer cyn-filwyr Powys

Mae Age Cymru Powys yn gwahodd cyn-filwyr dros 50 oed sy'n byw ym Mhowys i ymuno â Cameraderie Club, grŵp newydd sy'n cael ei arwain gan gyn-filwyr, ar gyfer cyn-filwyr. Bydd y grŵp yn annog aelodau i sgwrsio a gwneud ffrindiau, yn ogystal â chynnig cyflwyniadau diddorol a darparu cyngor hanfodol.

Sail y Clwb yw grŵp dros y ffôn sy'n galluogi cyn-filwyr i sgwrsio, cysylltu â hen ffrindiau, gwneud ffrindiau newydd, a rhannu straeon am y lluoedd arfog.

Bydd yr elusen yn ffonio aelodau yn rheolaidd bob pythefnos, a byddant yn ymuno â grŵp bach o gyn-filwyr am alwad sy'n parhau am tuag awr. Bydd hwylusydd o Age Cymru Powys yn cadw trefn ar y galwadau, ac mae'r galwadau'n rhad ac am ddim i'r aelodau.

Dywedodd Gavin, aelod sy'n byw yn Llangamarch, "Rydw i'n mwynhau'r cyfeillgarwch a'r cyfleoedd i rannu profiadau gyda chyn-filwyr eraill. Mae'n wych i fedru trafod pethau gyda chyn-filwyr eraill sy'n deall fy mhrofiadau, heb i mi orfod gadael y tŷ."

Os hoffech chi mwy o wybodaeth ffoniwch Age Cymru Powys ar y rhif 01686 623707 neu e-bostiwch enquiries@acpowys.org.uk.

Age Cymru'n enwebu Pêl Droed Feteraniaid Cymru fel Ysgogwyr Newid

Mae Age Cymru wedi enwebu Pêl Droed Feteraniaid Cymru fel Ysgogwyr Newid, anrhydedd sy'n dathlu unigolion a grwpiau sy'n herio stereoteipiau am heneiddio ac sy'n llwyddiannus yn eu maes.

Rhoddwyd yr anrhydedd wedi twrnamaint llwyddiannus Cwpan y Byd Feteraniaid yng Nghaerdydd dros yr haf eleni.

Cynhaliwyd y twrnamaint am bedwar diwrnod ar Gaeau Chwaraeon Prifysgol Caerdydd. Roedd yna gategori ar gyfer pobl dros 70 oed, a chategori ar gyfer pobl dros 75 oed. Daeth pêl droedwyr o bob cwr o'r byd yn cynnwys Awstralia, Denmarc, Lloegr, Yr Almaen, Norwy, Yr Unol Daleithiau a Chymru, wrth gwrs.

Bu chwaraewyr Cymru'n hynod o lwyddiannus wrth ennill twrnamaint y bobl dros 70 oed, a chipio'r ail wobr yn nhwrnamaint y bobl dros 75 oed.

Prif nod y twrnamaint yw rhoi cyfle i chwaraewyr hŷn fwynhau'r pleser, brwdfrydedd, iechyd a chyfeillgarwch â phobl ledled y byd, a darparu profiad bythgofiadwy i bawb sy'n cymryd rhan. Roedd hyn yn amlwg yn ystod twrnamaint Cymru 2024.

Parhaodd y dathlu yn ystod Swper Arbennig yng Ngwesty'r Mercure yng Nghaerdydd, a wnaeth groesawu mwy na 500 o bobl. Yn ystod y dathlu cyflwynodd golwr Cymru o fry, Neville Southall MBE, dlysau i'r buddugwyr.

Enwebwch eich Ysgogwr Newid

Os ydych chi'n gwybod am unigolyn neu grŵp sy'n herio stereoteipiau am heneiddio ac sy'n llwyddiannus yn eu maes, anfonwch enwebiad at brosiect Ysgogwyr Newid Age Cymru. Bydd eich Ysgogwr Newid yn cael eu dathlu gyda'n pêl droedwyr mewn arddangosfa ar-lein, ac efallai bydd eu stori'n cael ei rhannu ar y cyfryngau cymdeithasol a gyda'r Wasg.

Os hoffech chi mwy o wybodaeth am y prosiect ffoniwch Age Cymru ar 0300 303 44 98, e-bostiwch gwanwyn@agecymru.org.uk, neu ewch i www.agecymru.cymru/gwanwyn

Apêl blwch rhodd Nadoligaidd

Mae partneriaeth Age Cymru'n gofyn i chi lenwi blwch esgidiau gwag gydag anrhegion a'i addurno gyda phapur lapio er mwyn gwneud y Nadolig ychydig yn fwy llawen. Rydyn ni wrth ein bodd i gydweithio gydag Age Connects Wales a Gofal a Thrwsio Cymru unwaith eto eleni, er mwyn i ni fedru cyrraedd mwy o bobl hŷn ledled Cymru.

Mae'r Nadolig yn medru bod yn gyfnod unig i nifer o bobl hŷn sydd heb unrhyw un i rannu'r dathliadau gyda nhw. Felly, ein nod yw gwneud yn siŵr bod ganddyn nhw anrheg i'w agor ar fore dydd Nadolig. Bydd y blychau'n cael eu darparu i breswylwyr cartrefi gofal neu rywun sy'n derbyn cefnogaeth gan un o wasanaethau Age Cymru a fydd ar eu pen eu hun dros y Nadolig.

Sut gallwch chi helpu?

Dewch o hyd i flwch esgidiau gwag. Lapiwch bapur Nadoligaidd o gwmpas y blwch a'r caead (ar wahan). Gallwch chi hefyd ddefnyddio blwch sydd eisoes wedi cael ei addurno. Llenwch y blwch ag anrhegion. Glynwch nodyn i'r blwch gan nodi a yw'r rhodd ar gyfer dyn, menyw neu ar gyfer unrhyw un. Peidiwch â chau'r blwch fel bod dim modd ei ail-agor, ond rhowch fand rwber o amgylch y blwch a'r caead. Peidiwch â chynnwys gwybodaeth bersonol am eich hun.

Pan fydd eich blwch yn llawn anrhegion, ewch ag e i'ch swyddfa leol. Gwnewch yn siŵr bod eich bocsys wedi ein cyrraedd erbyn dydd Gwener 29 Tachwedd 2024.

Os hoffech chi mwy o wybodaeth am yr ymgyrch, neu i ddod o hyd i'ch swyddfa leol, ewch i www.agecymru.org.uk/giftboxappeal, ffoniwch 029 2043 1534, neu e-bostiwch www.agecymru.org.uk/giftboxappeal

Dewch i weu: hetiau bach, gwahaniaeth mawr

Ewch ati i weu hetiau bach ar gyfer poteli diodydd Innocent, gan helpu i godi arian er mwyn cefnogi pobl hŷn.

Bob blwyddyn, mae nifer o bobl ledled Cymru yn mynd ati i weu a chrosio er mwyn cefnogi ymgyrch gweu Age Cymru. Mae croeso i chi ymuno, hefyd.

Beth yw'r ymgyrch?

Partneriaeth gyda diodydd Innocent. Rydyn ni wedi bod yn cydweithio ers 2003, ac yn gofyn i chi weu hetiau bach i'w rhoi ar dop poteli'r diodydd. Mae pob het yn codi arian ar gyfer Age Cymru, gan ein galluogi i ddarparu gwasanaethau hollbwysig a chefnogaeth ar gyfer pobl hŷn.

Ond mae angen llawer o hetiau er mwyn gwneud gwahaniaeth go iawn – dyna pham mae angen cynifer o bobl â phosib i gefnogi'r ymgyrch.

Sut i ymuno

Ewch ati i weu hetiau bach tlws. Mae gennym ni amrywiaeth o batrymau i chi roi tro arnynt, yn cynnwys het streipiog syml, uncorn, a llawer o opsiynau arall. Gallwch chi hefyd greu patrwm eich hun.

Ewch â'ch hetiau at eich cangen Age Cymru leol, neu anfonwch nhw drwy'r post. Anfonwch eich hetiau erbyn 1 Gorffennaf 2025.

Os hoffech chi gael mwy o wybodaeth am yr ymgyrch a gwybodaeth am sut i ymuno, ewch i dudalen we www.agecymru.org.uk/getinvolved, ffoniwch 029 2043 1555 neu e-bostiwch fundraising@agecymru.org.uk, ewch i www.agecymru.cymru/cymryd-rhan

Y Bwrdd Barddoni, gan Terry

Mae Terry wedi bod yn gwirfoddoli gyda Ffrind Mewn Angen am 28 mis. Yn ôl Terry, mae'r galwadau wythnosol yn achubiaeth, ac yn ei helpu'n fawr. Heb y galwadau, byddai bywyd Terry'n wahanol iawn. Mae Terry'n cefnogi'r prosiect drwy ysgrifennu cerddi ar gyfer Ffrind Mewn Angen, ac rydyn ni wrth ein bodd gyda nhw. Diolch, Terry.

The Need for Friends

Friends help us survive this world
I've never been sure how they do it
I've never been sure why they do it
I think sometimes even they don't know the answer
However, in the last few years I've learnt
That without friends you will feel total isolation
Without friends the days seen never ending
So, when you lose your life partner
Friends are always there to help you
Even though the grief you suffer will never leave you
Friends can help guide you through
They will be there to support you on those dark days
I've been very lucky really
I have had the love of a wonderful woman
Unfortunately, she died
However, my friends helped me carry on.

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

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