



Age Matters

Cylchlythyr chwarterol Age Cymru

Rhifyn Gwanwyn 2023

www.agecymru.org.uk

[f facebook.com/agecymru](https://www.facebook.com/agecymru) [E twitter.com/agecymru](https://twitter.com/agecymru)

 **age**Cymru

Creu Cymru oed gyfeillgar

Croeso i Rifyn y Gwanwyn o Age Matters.



Victoria Lloyd, Prif Weithredwr

Wrth i mi ysgrifennu, mae'r Gwanwyn yn dechrau ymddangos. Mae'r coed yn eu blodau a'r bylbiau ar fin blodeuo, er bod eira'n parhau i ymddangos ar ragolygon y tywydd. Felly rydym yn parhau i annog pobl i sicrhau eu bod wedi derbyn eu talebau ynni ar gyfer mesuryddion rhagdal. Cysylltwch â Chyngor Age Cymru am ragor o wybodaeth (gweler tudalen 3).

Mae gennym ddewis gwych o erthyglau yn sôn am waith partneriaid lleol Age Cymru ac Age Cymru yn y rhifyn hwn. Roeddwn i'n awyddus i achub ar y cyfle hwn i ddweud pa mor falch ydw i o'r tîm cyfan am eu gwaith; gwnaethant gyflawni'r Marc Ansawdd Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr. Rydyn ni wir yn gwerthfawrogi'r cyfraniadau mae gwirfoddolwyr yn eu gwneud i waith yr elusen bob dydd, p'un a ydyn nhw'n gwneud galwad cyfeillgarwch, yn arwain sesiwn gweithgaredd, yn eirioli dros berson hŷn, codi arian, neu unrhyw ffordd arall y mae pobl yn gwirfoddoli i Age Cymru. Diolch o galon i'n holl wirfoddolwyr.

Ac yn olaf, mae ein harolwg diweddaraf newydd gael ei gyhoeddi. Rydym yn gofyn am eich barn ar amrywiaeth o faterion. Mae'r wybodaeth yr ydym wedi'i gasglu yn yr arolygon hyn dros y tair blynedd diwethaf wedi bod yn amhrisiadwy. Mae wedi llywio'r ffordd rydyn ni'n datblygu ein gwasanaeth, ein hymgyrchoedd a'n ffordd o feddwl. Felly rhannwch eich barn (gweler tudalen 12).

Nid yw miloedd o gartrefi sydd â mesuryddion rhagdal traddodiadol wedi defnyddio eu talebau ynni

Yn ôl data gan PayPoint nid yw un o bob pum aelwyd sydd â mesuryddion rhagdal traddodiadol wedi defnyddio eu talebau ynni. Mae'r cwmni'n amcangyfrif na chafodd 760,000 o dalebau eu defnyddio cyn y dyddiad cau ar ddydd Sul 5 Chwefror 2023. Roedd y talebau hyn gwerth tua £50 miliwn a chawsant eu cyhoeddi yn ystod Hydref a Thachwedd 2022.

Mae adroddiadau diweddar yn y wasg yn awgrymu bod bron i ddwy filiwn o dalebau cymorth ynni ar goll, wedi cael eu gohirio, neu heb gael eu defnyddio. Mae'r ffigur hyn yn cynnwys ffigurau mis Rhagfyr a mis Ionawr, ac maent werth £125 miliwn.

Fe wnaeth Llywodraeth y DU addo rhoi £400 i bob cartref â chyflenwad trydan ym Mhrydain trwy'r Cynllun Cymorth Biliau Ynni. Mae'r taliadau'n cael eu gwasgaru dros gyfnod o chwe mis rhwng Hydref 2022 a Mawrth 2023.

I'r rhan fwyaf o gartrefi, mae'r swm hwn yn cael ei dynnu o'u debyd uniongyrchol. Fodd bynnag, mae angen i gwsmeriaid sydd â mesuryddion rhagdal traddodiadol ddefnyddio eu talebau mewn swyddfeydd post neu siopau PayPoint.

Yn allweddol, mae'r llywodraeth wedi dweud y gall cwsmeriaid gysylltu â'u cyflenwr ynni i gael taleb newydd, hyd yn oed os ydy'r dyddiad cau er mwyn defnyddio'r daleb wedi pasio. Bydd y daleb newydd yn ddilys am dri mis o'r dyddiad cau. Mae'r llywodraeth hefyd wedi dweud, pan na fydd taleb yn cael ei ddefnyddio, mae'n rhaid i gyflenwyr ynni geisio cysylltu gyda'r cwsmer o leiaf tair gwaith, gan ddefnyddio mwy nag un dull a all gynnwys drwy'r post, e-bost neu neges destun.

Y dyddiadau cau nesaf

Dywedodd PayPoint bod 79% o gwsmeriaid hyd yn hyn wedi defnyddio talebau Rhagfyr cyn y dyddiad cau ar Fawrth 8 2023. Y dyddiad cau i ddefnyddio talebau mis Ionawr yw Ebrill 9 2023.

Dywedodd Pennaeth Polisi Age Cymru, Heather Ferguson “Rydyn ni’n annog unrhyw un sydd wedi methu’r dyddiad cau i gysylltu â’u cyflenwr ynni cyn gynted â phosibl i gael taleb newydd. Cafodd y cynllun ei gyflwyno er mwyn helpu pobl ymdopi â rhai o’r biliau

ynni drytaf erioed, felly mae’n bwysig derbyn y gefnogaeth hon.

“Mae llawer o gartrefi sydd â mesuryddion rhagdalau traddodiadol yn tueddu i fod ymhlith y cartrefi sydd angen cynhesu eu cartrefi fwyaf er mwyn cadw’n gynnes ac yn iach, felly mae’n hanfodol bod unrhyw gymorth sydd ar gael yn eu cyrraedd yn hawdd.”

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Chyngor Age Cymru.

Dathlu amrywiaeth eang pobl hŷn yng Nghymru

Mae Age Cymru yn lansio ei llyfrgell o luniau o bobl hŷn sy’n byw yng Nghymru. Bydd newyddiadurwyr, gweithwyr recriwtio proffesiynol a gweithwyr marchnata proffesiynol yn medru dod o hyd i ddelweddau sy’n adlewyrchu’r genhedlaeth hŷn hon yn ffyddlon.

Ers sawl blwyddyn, mae’r elusen wedi siomi ar sut mae pobl hŷn yn cael eu portreadu. Mae lluniau o bobl o hŷn yn y wasg fel arfer yn arddangos unigolion bregus sydd yn methu cyfrannu at gymdeithas na mwynhau gweithgareddau yn y gymuned. Yn aml, gwelir pâr o ddwylo crebachlyd tra bod yr unigolyn yn eistedd yn oddefol mewn cadair.

Fodd bynnag, mae Age Cymru’n rhyngweithio â phobl hŷn sy’n parhau i gyfrannu i’w gweithle, sydd yn cyflawni gwaith gofalu gwerth miliynau o bunnoedd y flwyddyn, ac sydd yn cefnogi llawer o’r gwaith gwirfoddoli a wnaed yng Nghymru.

Mae’r casgliad yn cynnwys dros 50 delwedd

o bobl hŷn. Mae yna unigolyn pengroen sydd yn gyrru sgwter, ffermwr ar fferm ddefaid mynydd, unigolion sydd yn nofio tu allan ynghanol byd natur, a llawer mwy.

Mae’r delweddau yn y llyfrgell hon ar gael i’w defnyddio am ddim mewn ystod eang o ffyrdd megis mewn papurau newydd, cylchgronau, cylchlythyrau cymunedol, gwefannau, hysbysebion recriwtio, a chyfryngau cymdeithasol neu unrhyw le mae pobl hŷn yn cael eu portreadu er mwyn helpu i ddarparu stori fwy grymus am fywydau hŷn yng Nghymru.

Dywedodd Kelly Barr o Age Cymru a gydlynodd y prosiect, “Dyma gasgliad sy’n ysgogi’r meddwl, lluniau sy’n chwalu rhai o’r stereoteipiau negyddol o bobl hŷn ac sy’n adlewyrchu’r ehangder o brofiadau a diddordebau sydd gan bobl hŷn yng Nghymru.”

I gael mynediad i’r llyfrgell o ddelweddau, ewch i: agecymru.org.uk/thisisolder



Gwaith Age Cymru gyda gwirfoddolwyr yn cael ei gydnabod



Mae Age Cymru wedi derbyn y Marc Ansawdd Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr gan Gyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru. Mae'r wobwr yn cydnabod ymrwymiad sefydliad i wirfoddoli ac yn dangos ei fod yn gwerthfawrogi ei wirfoddolwyr.

Dyweddodd prif weithredwr Age Cymru, Victoria Lloyd "Rydym wrth ein bodd o fod wedi ennill y marc ansawdd hwn am ein gwaith gyda gwirfoddolwyr. Maen nhw'n rhan annatod o'n sefydliad ni a ni fyddwn yn medru gwneud beth rydyn ni'n ei wneud hebddyn nhw. Gallwn gyrraedd a chefnogi cymaint yn rhagor o bobl hŷn oherwydd yr amser y mae gwirfoddolwyr yn ei roi a'u

hymroddiad i'n hachos.

Hoffwn ddiolch hefyd i'r holl dimau yn Age Cymru sy'n cefnogi ein gwirfoddolwyr yn rheolaidd gan sicrhau bod ganddynt bopeth sydd ei angen arnynt i gyflawni eu gwaith hanfodol."

Cafodd yr elusen ei hasesu yn erbyn y chwe maes ansawdd canlynol. Nodwyd bod Age Cymru yn rhagori ym mhob agwedd ar weithio gyda'i wirfoddolwyr;

- Gweledigaeth ar gyfer Gwirfoddoli
- Cynllunio ar gyfer Gwirfoddolwyr
- Cynnwys gwirfoddolwyr
- Recriwtio a chroesawu gwirfoddolwyr
- Cefnogi gwirfoddolwyr
- Gwerthfawrogi a datblygu

gwirfoddolwyr.

Am fwy o wybodaeth am wirfoddoli gydag Age Cymru, cysylltwch â Amanda O'Shea ar 029 2043 1555 neu anfonwch e-bost at amanda.oshea@agecymru.org.uk

Mae rhagor o wybodaeth am y Safon ar gael ar investinginvolunteers.co.uk neu wcva.cymru/investinginvolunteers/ Gallwch hefyd ffonio 0800 288 8329.

Galw eang am fwy o gefnogaeth i helpu pobl hŷn i ffynnu yn y gweithle

Neges sylfaenol siaradwyr mewn digwyddiad diweddar a oedd yn canolbwyntio ar gyflogaeth a phobl hŷn oedd bod angen cefnogi pobl hŷn sy'n dymuno dychwelyd i'r gweithle, neu barhau i weithio. Drwy wneud hyn gall cwmnïoedd fanteisio ar sgiliau pobl hŷn, eu doniau, a'u gwybodaeth.

Cafodd y digwyddiad ei gynnal yn Senedd

Cymru, Bae Caerdydd, a dysgodd y gynulleidfa bod pobl hŷn yn aml yn wynebu rhwystrau rhag cael mynediad at waith a pharhau i weithio. Mae'r rhwystrau'n cynnwys diffyg opsiynau er mwyn gweithio'n hyblyg a derbyn cefnogaeth addas. Gyda'r gefnogaeth gywir gall pobl hŷn ffynnu yn y gweithle.

Cytunodd siaradwyr fod yr argyfwng costau byw yn golygu ei bod hi'n bwysicach nag erioed bod pobl hŷn yn medru ffynnu yn y gweithle er mwyn iddynt ddod yn fwy gwydn yn ariannol a mwynhau ymddeoliad mwy diogel yn ariannol.

Clywodd y gynulleidfa y gallai gweithwyr hŷn chwarae rhan sylweddol wrth fynd i'r afael â'r prinder sgiliau mewn sawl diwydiant allweddol fel logisteg, lletygarwch,

manwerthu a'r sectorau iechyd a gofal cymdeithasol, a thrwy hynny gallwn helpu'r economi i adfer o effeithiau'r pandemig.

Dyweddodd Gweinidog yr Economi, Vaughan Gething AS "Fel rhan o'n Cenhadaeth Economaidd, rydym yn defnyddio'r ysgogiadau sydd gennym i leihau'r rhaniad sgiliau, cefnogi swyddi gwell a mynd i'r afael â thlodi. Mae ein Cynllun ar gyfer Cyflogadwyedd a Sgiliau yn blaenoriaethu'r bobl sydd angen cymorth fwyaf. Mae hyn yn cynnwys cefnogi pobl hŷn i barhau i weithio, a chefnogi pobl sydd eisiau mynychu'r farchnad lafur i ddod o hyd i waith. Mae cefnogi gweithwyr hŷn i barhau i weithio yn creu ffynhonnell werthfawr o dalent i gyflogwyr ac yn darparu catalydd ar gyfer gweithle mwy cynhwysol yn gyffredinol. Dyna pam rydyn ni'n ariannu amrywiaeth o fentrau i gefnogi pobl hŷn i wneud hynny - o raglenni i'w helpu i ailhyfforddi a datblygu sgiliau newydd, i ddarparu cefnogaeth i bobl hŷn sydd eisiau help i wella wedi cyfnod o afiechyd."

Gan ganolbwyntio ar yr elfen hawliau dynol ymhlith gweithwyr hŷn, dywedodd cadeirydd Age Cymru, yr Athro John Williams fod gan bawb yr hawl i weithio a chael eu trin gyda thegwch ac urddas. Ni ddylai gweithwyr hŷn cael eu diswyddo na'u gwrthio i'r cyrion yn y gweithle oherwydd eu hoedran. Tynnodd sylw at briodoleddau cadarnhaol gweithwyr hŷn megis eu teyrngarwch, eu dibynadwyedd a'u gwybodaeth, a'r angen i symud i ffwrdd o stereoteipiau negyddol, er enghraifft bod pobl hŷn yn anhyblyg neu'n dueddol o fynd yn sâl. Dywedodd yr Athro Williams hefyd bod Brexit wedi gadael sawl diwydiant allweddol yn y DU yn brin o tua 300,000 o weithwyr, ac felly nid yw'n gwneud unrhyw synnwyr i wastraffu talentau pobl hŷn ar adegau fel hyn.

Dyweddodd Mike Hedges AS sy'n cadeirio Grŵp Trawsbleidiol Llywodraeth Cymru ar Bobl Hŷn a Heneiddio ein bod yn gwybod bod rhai pobl hŷn yn wynebu rhwystrau rhag mynychu'r gweithle a datblygu o fewn y gweithle. Mae hyn yn wastraff llwyr o'u doniau, a'u profiadau a'u gwybodaeth, sydd wedi cael ei ddatblygu dros nifer o flynyddoedd.

Dadleuodd Dr Martin Hyde Athro Cysylltiol mewn Gerontoleg ym Mhrifysgol Abertawe,

wrth i lywodraethau ar bob lefel geisio 'ailgodi'n gryfach' mae'n hanfodol nad yw gweithwyr hŷn yn cael eu gadael ar ôl a bod hyn yn golygu bod angen dealltwriaeth o amodau'r farchnad lafur, a'r heriau y mae gweithwyr hŷn yn eu hwynebu.

Wrth amlinellu'r achos busnes ar gyfer dod yn gyflogwr oed-gyfeillgar dywedodd Sue Husband OBE Cyfarwyddwr Busnes yn y Gymuned (Busnes yn y Gymuned) (Cymru), fod poblogaeth Cymru yn tyfu'n hŷn, ac mae tua thraean o'r gweithlu yng Nghymru bellach yn 50 oed neu'n hŷn, ac mae angen i gyflogwyr fanteisio ar y garfan werthfawr hon os ydynt am lwyddo nawr ac yn y dyfodol.

Gan adleisio barn Busnes yn y Gymuned, bu Glynis Scarico, Uwch Bartner Busnes Adnoddau Dynol yn Legal & General, cyflogwr sy'n gynhwysol o oedran, yn siarad am bwysigrwydd creu gweithle lle gallwn ni berfformio ar ein gorau gwaeth pwy ydym ni. Dywedodd fod cynwysoldeb wrth wraidd hyn ac nad yw oedran yn eithriad. Siaradodd Vivienne Russell, Rheolwr Gwasanaeth Cwsmeriaid yn Legal & General am sut mae hi wedi elwa'n bersonol o weithio i sefydliad sy'n oed-gyfeillgar.

Wrth agor a chau'r digwyddiad, dywedodd prif weithredwr Age Cymru, Victoria Lloyd "Mae angen herio agweddau oedraniaethol a gweithio gyda sefydliadau i'w helpu i gael gwared ar unrhyw rwystrau diangen i weithwyr hŷn. Rydyn ni hefyd eisiau i gyflogwyr ddeall y buddion y gall gweithlu cymysg o ran oedran eu cyflwyno i sefydliadau."

I ddarllen yr adroddiad ewch i: www.agecymru.org.uk/latestnews



Gweinidog yr Economi, Vaughan Gething AS yn siarad yn ystod y digwyddiad

Ymarfer corff gydag Age Cymru

Nod ein prosiectau gweithgarwch corfforol yw cynyddu gweithgarwch pobl hŷn, gwrthdroi dirywiad corfforol ac eiddilwch, a helpu pobl i fyw'n fwy annibynnol wrth iddynt heneiddio. Rydyn ni'n helpu pobl hŷn i ddeall y manteision wrth fod yn heini. Rydym hefyd yn sicrhau bod ein holl raglenni'n cynnwys elfen gymdeithasol, sydd yr un mor bwysig i les cyffredinol ein cyfranogwyr drwy helpu i frwydro yn erbyn unigrwydd ac unigedd. Rydyn ni'n gwneud hyn oll mewn lleoliad diogel, hwyliog a chymunedol.

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, rydym wedi cyflwyno tair rhaglen gweithgaredd corfforol ledled Cymru; Cerdded Nordig, Tai Chi ac Ymarfer Gweithredol Effaith Isel. Ac yn 2021, gwnaethom ni ychwanegu cerdded i'n rhaglen ymarfer corff, gyda Grwpiau Cerdded newydd a phrosiect Cerdded a Sgwrsio.

Mae ein sesiynau'n cael eu cynnal gan wirfoddolwyr Age Cymru. Rydyn ni'n eu recriwtio, eu hyfforddi a'u cefnogi'n barhaus. Ar hyn o bryd mae gennym fwy na 130 o wirfoddolwyr sydd yn cefnogi ein rhaglen. Maen nhw'n darparu a rhoi eu hamser er mwyn helpu eraill. Mae ein gwirfoddolwyr i gyd yn gymwys ac wedi derbyn hyfforddiant gan ddarparwyr cydnabyddedig.



Cerdded a Sgwrsio

Mae'r rhaglen hon o fudd i oedolion hŷn sydd yn teimlo bod eu gallu i fynd allan a theithio o gwmpas wedi dirywio oherwydd Covid-19. Efallai nad oes ganddyn nhw hyder neu mae yna rwystrau eraill mae angen iddyn nhw eu goresgyn. Mae gwirfoddolwyr yn cael eu paru gyda chyfranogwr addas a bydd yn gweithio gyda nhw dros gyfnod o 12 wythnos i gyrraedd nod y mae'r cyfranogwr yn helpu i'w osod. Mae'r gwirfoddolwr yn cefnogi'r cyfranogwyr i oresgyn eu hofnau a byddant yn darparu anogaeth a chefnogaeth sydd ei angen yn ogystal â rhyngweithio cymdeithasol.

Grwpiau Cerdded

Mae'r rhaglen hon o fudd i berson hŷn sydd yn hyderus ac yn gallu cerdded pellter byr, a fyddai'n mwynhau cerdded mewn grŵp. Rydym yn darparu teithiau cerdded diogel, dan arweiniad arweinydd cerdded hyfforddedig a fydd wrth law i roi anogaeth a chefnogaeth, a sicrhau nad oes unrhyw un yn cael ei adael ar ôl. Mae ein teithiau cerdded yn fyr ac yn cael eu dewis yn ofalus gan ystyried gogwyddiadau a siâp y tir.

Am ragor o wybodaeth am unrhyw un o'n gweithgareddau neu am sut i ddod yn wirfoddolwr gweithgareddau, anfonwch e-bost at amy.lloyd@agecymru.org.uk neu ffoniwch 0300 3034498



Soniwch am eich profiadau o gael mynediad at ofal cymdeithasol

Yn ystod yr haf llynedd, fe wnaethom gyhoeddi ein hadroddiad ‘Pam ydyn ni’n aros?’ a oedd yn sôn am oedi o ran mynediad at ofal cymdeithasol. Nododd yr adroddiad bod bron i un o bob deg o bobl hŷn wedi gorfod aros mwy na 30 diwrnod am asesiad o’u hanghenion gofal cymdeithasol.

Eleni rydym yn ailadrodd yr ymchwil ac rydyn ni eisiau clywed gan bobl hŷn sydd

yn 55 oed neu’n hŷn, ledled Cymru, am eu profiadau o wneud cais am asesiad o’u hanghenion gofal cymdeithasol neu sy’n dal i aros am becyn gofal. Rydym hefyd yn awyddus i glywed gan deuluoedd, ffrindiau a gofalwyr a allai fod yn cefnogi eu hanwyliaid i fynd drwy’r broses hon.

Os allwch chi helpu, cysylltwch â Helen Twidle Age Cymru yn policy@agecymru.org.uk, ysgrifennwch at Helen drwy ddefnyddio cyfeiriad ein swyddfa yng Nghaerdydd, neu ffoniwch 029 2043 1571.

Rhaglen celfyddydau coedwig ar gyfer pobl dros 50 oed yn lansio ym Mhen-y-bont

Mae Age Cymru, mewn partneriaeth gyda’r sefydliad celfyddydau cymunedol Tanio, wedi trefnu cyfres o sesiynau llesiant ar gyfer pobl dros 50 oed sy’n defnyddio sgiliau creadigol o fewn yr amgylchedd naturiol.

Bydd Tanio yn cyflwyno’r sesiynau drwy gydol y Gwanwyn, gan ddefnyddio ymarferwyr celfyddydau coedwigoedd sydd wedi’u hyfforddi’n arbennig. Bydd lluniaeth yn cael ei ddarparu a bydd cymorth gyda chlundant a mynediad ar gael hefyd.

Dywedodd Lisa Davies, Prif Weithredwr Tanio, “Rydyn ni’n falch iawn o fod yn bartner i Age Cymru i fedru dod â chelfyddydau coedwig i bobl hŷn ym Mhen-y-bont ar Ogwr. Rydyn ni wedi gweld y manteision enfawr y mae bod yn greadigol yng nghanol byd natur yn eu creu drwy ein rhaglen Coedwigoedd mewn Ysgolion, ac rydyn ni wrth ein bodd i ddod â phobl at ei gilydd yn yr awyr agored.”

Dywedodd Kelly Barr, Rheolwr Rhaglen Celfyddydau a Chreadigrwydd Age Cymru “I nifer ohonom, mae’r blynyddoedd diwethaf wedi ein helpu i werthfawrogi’r byd naturiol o’n cwmpas. Rydyn ni’n mynd ar deithiau

cerdded dyddiol a chwrdd yn gymdeithasol tu allan. Cydnabyddir yn eang fod bod yng nghanol byd natur yn cael effaith gadarnhaol ar ein lles corfforol a meddyliol. Gobeithiwn y bydd y prosiect peilot hwn yn dangos pa fanteision sydd ar gael drwy ddod â chreadigrwydd a’r byd tu allan at ei gilydd!”

Bydd y prosiect, a ariennir gan gronfa Cymunedau Gwydn Cyfoeth Naturiol Cymru, yn cael ei gynnal mewn coetiroedd ym Mwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr. Am fwy o wybodaeth ffoniwch Kelly Barr ar 02920 431 576 neu anfonwch e-bost at kelly.barr@agecymru.org.uk



Elusen yn cychwyn ymgyrch codi arian Y Cam Mawr ym mis Gorffennaf

Trwy gydol mis Gorffennaf, rydyn ni'n gofyn i chi gymryd rhan yn her y Cam Mawr a cherdded 10,000 cam y dydd. Yn 2022, fe wnaethon ni dros 10,000 o alwadau cyfeillgarwch i bobl hŷn unig neu ynysig. Felly gosodwch her i'ch hun a chwblhau 10,000 cam (neu beth bynnag sy'n teimlo'n gyffyrddus) ar gyfer pob galwad cyfeillgarwch a wnaethom y llynedd.

I lawer o bobl hŷn mae pleserau syml fel cwrdd â theulu a ffrindiau am baned a sgwrs wedi gorfod cael eu cwtogi er mwyn helpu i gydbwyso cyllidebau'r cartref. A dyna pam mae ein gwasanaeth cyfeillgarwch ffôn a Chyngor Age Cymru mor bwysig ar hyn o bryd. Yn anffodus, gyda 220,000 o bobl hŷn yng Nghymru'n dweud eu bod yn teimlo'n unig mae angen dybryd i gysylltu gyda mwy o bobl hŷn unig nag erioed.

Mae pobl hŷn yn wynebu heriau digynsail ar hyn o bryd wrth iddyn nhw gael trafferth gyda chostau cynyddol ar gyfer tanwydd

a bwyd ar incwm sefydlog cymharol isel a bydd y sefyllfa'n waeth byth i'r rhai sydd ag anabledau neu afiechyd sydd ag anghenion ynni uwch.

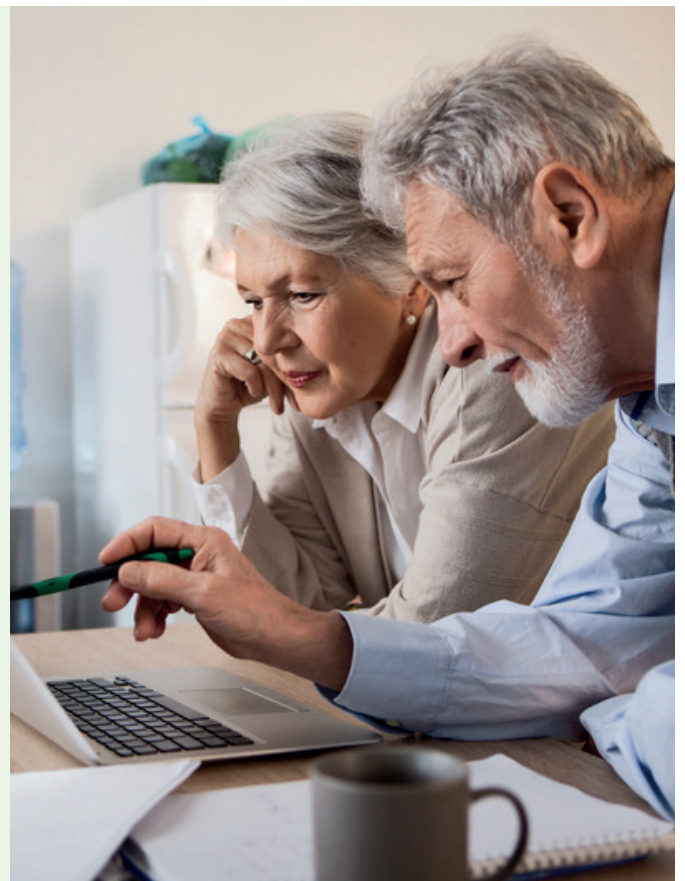
Yr un mor heriol yw'r angen i gael gwared ar y stigma y mae rhai pobl yn teimlo drwy wneud cais am gymorth y mae ganddyn nhw'r hawl i'w dderbyn. Mae gwerth tua £200m o gredyd pensiwn yn mynd heb ei hawlio bob blwyddyn yng Nghymru - budd-dal sy'n gallu gweithredu fel pasbort i lawer o fudd-daliadau a hawliau eraill.

Os hoffech chi ein helpu i gefnogi mwy o bobl hŷn y cyfan sydd raid i chi ei wneud yw cofrestru ar gyfer Y Cam Mawr trwy fynd i agecymru.org.uk/thebigstep neu ffonio 029 2043 1555. Yna dewiswch nifer y camau yr hoffech gerdded a chwilio am nawdd gan deulu, ffrindiau a chydweithwyr. Ac os codwch chi fwy na £50, fe gewch chi grys-T Cam Mawr arbennig gennym ni.

Cynllunio ar gyfer yn hwyrach mewn bywyd

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

Gall ein Gwasanaeth Cynllunio ar gyfer yn Hwyrach mewn Bywyd helpu gydag ystod o wasanaethau cynllunio ystadau gan gynnwys eich helpu i ddrافتio eich Ewyllys a sefydlu atwrneiaeth arhosol. Os oes gennych ewyllys eisoes, efallai y bydd angen i chi ystyried ei ddiweddarau. Mae'r Gymdeithas Awduron Ewyllysiau yn cynghori adolygu eich ewyllys bob 3 i 5 mlynedd.



Pam bod angen Ewyllys arnoch?

- Mae ewyllys yn ddogfen gyfreithiol rwymol lle gallwch ddatgan eich cyfarwyddiadau ar gyfer yr hyn a ddylai ddigwydd pan fyddwch yn marw. Gellir ei ddefnyddio i amlinellu sut y dylid dosbarthu eich eiddo, pwy rydych chi eisiau i reoli eich ystâd, a gall ewyllys hefyd gynnwys gwybodaeth am eich dymuniadau angladdol.
- Os byddwn yn marw heb wneud ewyllys bydd 'rheolau diffyg ewyllys' yn berthnasol. Mae hyn yn golygu y bydd ein hystâd yn cael ei dosbarthu yn ôl trefn lem a gallai olygu bod y pethau yr ydym yn berchen arnynt yn y pen draw yn cael eu dosbarthu mewn ffordd na fyddwn wedi ei hoffi.
- Os nad ydyn ni'n briod neu mewn partneriaeth sifil, yna fydd ein partner ddim yn etifeddu unrhyw beth oddi wrthym heb ewyllys.
- Os ydyn ni'n rhiant neu'n warchodwr plant, a dyw'r rhiant ddim bellach yn fyw, yna bydd y gwasanaethau cymdeithasol yn penderfynu ble i roi ein plant.
- Os nad oes perthnasau byw yn medru etifeddu o dan reolau diffyg ewyllys, mae'r ystâd yn cael ei roi i'r Goron.
- Os ydyn ni'n marw heb ewyllys gall rhoi trefn ar bethau fod yn broses hir wyntog. Yn ystod y cyfnod hwn, ni fydd gan ein hanwyliaid fynediad i'n cyllid er mwyn talu'r biliau.



Pam mae angen Atwrneiaeth Arhosol?

Dogfen gyfreithiol yw Atwrneiaeth Arhosol sy'n eich galluogi i benodi un neu fwy o bobl o'ch dewis chi i helpu neu wneud penderfyniadau ar eich rhan pan nad ydych yn gallu gwneud hynny mwyach.

- Heb Atwrneiaeth Arhosol, ni fydd eich perthynas agosaf yn gallu gwneud penderfyniadau pwysig ar eich rhan.
- Mae Atwrneiaeth Arhosol yn atal dieithryn neu rywun nad ydych yn ymddiried ynddo rhag gwneud penderfyniadau am eich lles.
- Os byddwch yn colli'r gallu i wneud eich penderfyniadau eich hun, ni fyddwch yn gallu trefnu Atwrneiaeth Arhosol.
- Heb Atwrneiaeth Arhosol, efallai y bydd yn rhaid i'ch anwyliaid wneud cais am orchymyn Dirprwy os nad oes gennych gapasiti, sy'n broses ddud.
- Gall gymryd amser hir i gyflawni proses Atwrneiaeth Arhosol neu Ddirprwyaeth. Gall hyn gael goblygiadau ariannol ac ymarferol. Mae ein Swyddogion Cynllunio ar gyfer yn hwyrach mewn Bywyd wedi'u hyfforddi'n llawn ac wedi'u hachredu mewn ysgrifennu ewyllysiau a chynllunio ystadau gan y Coleg Ysgrifennu Ewyllysiau. Mae ganddynt Dystysgrif Cynllunio Ewyllysiau a Chynllunio Ystadau gan y Gymdeithas Ysgrifennu Ewyllysiau ac maent yn aelodau proffesiynol o'r Gymdeithasol Ysgrifennu Ewyllysiau. Ffoniwch y tîm ar 07772 697 097 (Luan) neu 07772 461 585 (Sally) neu anfonwch e-bost atom drwy e-bostio LLP@agecymru.org.uk am fwy o wybodaeth a rhestr o brisiau ar gyfer ein holl wasanaethau Cynllunio ar gyfer yn Hwyrach mewn Bywyd.

Helpwch ni i greu Cymru oed-gyfeillgar



Mae Fforwm Ymgynghorol Age Cymru yn rhoi pobl hŷn wrth galon yr hyn rydym yn ei wneud. Mae'r Fforwm yn llywio ac yn dylanwadu ar ein gwaith, yn rhoi arweiniad ar gyfer ein gweithgareddau, yn cyfrannu at ein digwyddiadau, ac yn cynnig adborth i ni ar bopeth rydym yn ei wneud.

Mae gan y Fforwm aelodaeth eang ac amrywiol i wneud yn siŵr bod amrywiaeth o safbwyntiau a phrofiadau ar gael i Age Cymru. Mae gan y Fforwm aelodau o sefydliadau a grwpiau pobl hŷn, yn ogystal â phobl hŷn unigol o bob cwr o Gymru sy'n cyfrannu drwy ddarparu safbwyntiau cenedlaethol, rhanbarthol, lleol ac unigol.

Rydym yn chwilio'n arbennig am aelodau newydd o'r gogledd sy'n barod i rannu eu profiadau. Bydd eich mewnbwn yn cyfrannu at ddatblygu polisiau a blaenoriaethau Age Cymru. Os oes gennych ddiddordeb mewn bod yn rhan o'r Fforwm Ymgynghorol, cysylltwch â Kathy Lye drwy anfon e-bost at kathy.lye@agecymru.org.uk neu dros y ffôn ar 029 2043 1570.

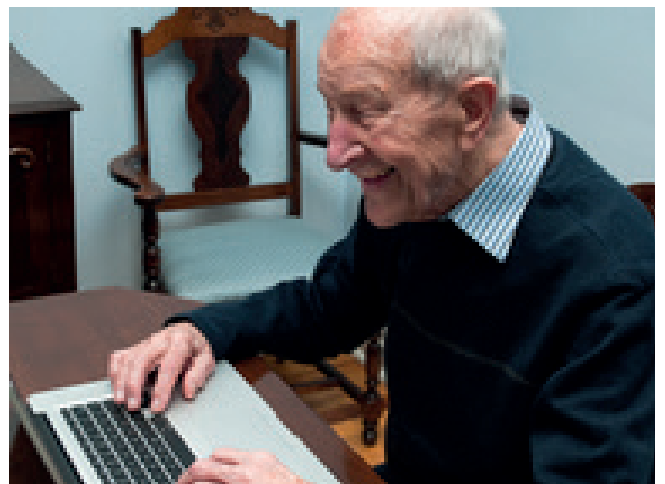
Age Cymru Dyfed yn sicrhau £150,000 ar gyfer cynhwysiant digidol

Mae Age Cymru Dyfed wedi sicrhau £150,000 dros y tair blynedd nesaf gan Sefydliad Santander er mwyn helpu'r elusen i gyflwyno ei rhaglenni cynhwysiant digidol sy'n anelu at wella sgiliau ariannol a digidol pobl dros 50 oed yn y rhanbarth. Bydd y swm yn eu helpu i wneud pethau fel bancio ar-lein a siopa ar-lein.

Dywedodd Prif Swyddog Gweithredol Age Cymru Dyfed, Simon Wright: "Bydd yr arian yn cefnogi sgiliau a llesiant ein cymunedau lleol. Mae ein prosiect cynhwysiant digidol yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl a fyddai fel arall yn ei chael hi'n anodd cael mynediad at wasanaethau ar-lein hanfodol.

Dywedodd Judith Moran, Cadeirydd Sefydliad Santander, "Rydym yn falch iawn o fod yn gweithio ochr yn ochr â Age Cymru Dyfed, a'i arbenigedd a'i ddull gweithredu – bydd y cyllid hwn yn newid bywydau trigolion hŷn yng ngorllewin Cymru yn gadarnhaol."

Am fwy o wybodaeth ffoniwch 03333 447 874 neu e-bostiwch reception@agecymrudyfed.org.uk



Cymorth wedi'i deilwra ar gyfer pobl dros 50 oed sy'n gysylltiedig â chymuned ffermio Powys

Mae Age Cymru Powys, mewn partneriaeth gyda Gofal a Thrwsio ym Mhowys, wedi datblygu prosiect Mamwlad i gefnogi pobl dros 50 oed sy'n gysylltiedig â diwydiant ffermio'r ardal.

Mae Prosiect Mamwlad, a ariannir gan Lywodraeth Cymru, yn cefnogi ffermwyr, gweithwyr fferm a phobl sydd wedi ymddeol o'r diwydiant, i barhau i fyw yn eu cartrefi'n ddiogel ac yn annibynnol cyhyd ag y bo modd.

Mae Gofal a Thrwsio ym Mhowys yn cynnig ymweliad cartref am ddim er mwyn

asesu peryglon cwmpo, diogelwch tân, effeithlonrwydd ynni a diogelwch. Er bod Age Cymru Powys yn darparu ymweliadau cartref am ddim er mwyn gwirio cymhwysedd budd-daliadau a threfnu gwasanaethau cyfeillio os oes angen.

Rhwng Ebrill a Medi 2022 fe wnaeth Mamwlad helpu 173 o gleientiaid, gwnaethant godi £224,806 o fudd-daliadau lles, ac ymgymryd â gwerth dros £56,000 o addasiadau a gwelliannau i'r cartref.

Am fwy o wybodaeth am Mamwlad ffoniwch Age Cymru Powys ar 01686 623 707 neu Gofal a Thrwsio ym Mhowys ar 01686 620 760.

Cefnogi gofalwyr yn y gweithle

Yn ôl Carers UK, mae un o bob saith gofalwr yn y DU yn jyglo cyfrifoldebau gofalu gyda gwaith. Ar gyfartaledd, mae tua 600 o bobl y dydd yn gadael eu gwaith er mwyn gofalu am rywun. Mae hyn yn dangos bod angen darparu mwy o gefnogaeth i ofalwyr sy'n gweithio er mwyn eu galluogi i aros yn y gwaith, parhau i ennill cyflog, ac aros mewn cysylltiad â'r gweithle.

Yn ôl ymchwil diweddar gan y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia yng Nghymru mewn partneriaeth â'r rhaglen, dim ond 13% o'r cyflogwyr a ymatebodd wnaeth ddweud eu bod yn caniatáu i staff adael y gweithle er mwyn gofalu am oedolion hŷn.

Mae rhaglen Oedran yn y Gweithle yng Nghymru, a ddarperir gan Fusnes yn y Gymuned mewn partneriaeth ag Age Cymru ac a gyllidir gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, yn annog cyflogwyr i weithredu i gefnogi gofalwyr yn eu sefydliadau. Mae'n eu hannog i greu polisi gofalwyr, cyfeirio at wybodaeth am hawliau gofalwyr, darparu tâl absenoldeb ar gyfer gofalwyr, cynnig hyblygrwydd, sefydlu rhwydwaith gofalwyr, cyflwyno pasbort gofalwyr a gwerthfawrogi

gofalwyr fel rhan o weithlu amrywiol a chynhwysol.

Datblygodd Busnes yn y Gymuned ganllaw i gyflogwyr am sut i gefnogi gofalwyr yn y gweithle. Trwy ddarparu cefnogaeth i'w gweithwyr sydd â chyfrifoldebau gofalu, gallant recriwtio a chadw staff gwerthfawr ac elwa o'r sgiliau niferus y gall gofalwyr eu cynnig i'r gweithle.

Mae Oedran yn y Gweithle hefyd yn cynnig cefnogaeth ac adnoddau i gyflogwyr ar gynhwysiant oedran yn y gweithle drwy ei Adolygiad Busnes sydd yn Gynhwysol o ran Oedran. Mae'n adnodd hunanasesu ar-lein lle gall cyflogwyr nodi bylchau ac amlygu cryfderau ynghylch polisïau ac arferion sydd yn gynhwysol o ran oedran. Mae pob sefydliad sy'n cwblhau'r Adolygiad yn derbyn adroddiad argymhellion pwrpasol ar sut y gallant weithredu i greu gweithle mwy cynhwysol o ran oedran.

Ewch i www.bitcni.org.uk/age-at-work-wales i gwblhau'r Adolygiad Busnes sydd yn Gynhwysol o ran Oedran neu cysylltwch â Jill Salter, Rheolwr y Rhaglen Oedran yn y Gweithle drwy e-bostio jill.salter@bitc.org.uk neu ffoniwch 07793 443 893 i archwilio sut y gall y rhaglen Oedran yn y Gweithle helpu eich sefydliad i fod yn fwy cynhwysol o ran oedran.

Codwch arian i Age Cymru drwy redeg Hanner Marathon Caerdydd

Os ydych chi'n chwilio am her newydd, yna beth am redeg Hanner Marathon Caerdydd ar 1 Hydref 2023. Mae'n gyfle da i ddod yn fwy heini ac iach, ac i godi arian i Age Cymru a helpu ni i barhau i gefnogi pobl hŷn yng Nghymru.

Pan fyddwch yn ymuno â'n tîm Age Cymru byddwn yn rhoi lle am ddim i chi a fest rhedeg, a darparu llawer o gefnogaeth trwy gydol eich hyfforddiant ac ar y diwrnod ei hun.

Yr unig beth sydd angen i chi ei wneud yw addo codi £300. Os ydych chi eisoes wedi cofrestru ar gyfer Hanner Marathon Caerdydd ond yn dal i fod eisiau codi arian i ni, cysylltwch â ni er mwyn ymuno ein tîm. Byddwn ni'n eich cefnogi chi pob cam o'r ffordd.

Os hoffech chi ymuno â'n tîm, neu os ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth, cysylltwch â ni drwy e-bostio runforus@agecymru.org.uk neu ffoniwch 029 2043 1555. Byddwn yn eich helpu i ddeall beth sydd angen i chi ei wneud nesaf. Cofiwch gynnwys rhif cyswllt yn ogystal â'ch cyfeiriad e-bost.



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

Rhowch wybod i ni am beth sy'n bwysig i chi - Arolwg cenedlaethol o brofiadau presennol pobl dros 50 oed yng Nghymru

Mae Age Cymru a'i bartneriaid allweddol wedi lansio eu pedwerydd arolwg blynyddol er mwyn deall safbwyntiau a phrofiadau cyfredol pobl dros 50 oed.

Mae dros 3,800 o bobl wedi ymateb i'r ymchwil flynyddol hon ers lansio'r arolwg cyntaf yn 2020. Mae'r wybodaeth a gasglwyd wedi rhoi cipolwg hanfodol i ni ar yr hyn sy'n bwysig i bobl hŷn. Mae'r arolwg yn cynnwys gwybodaeth werthfawr, mae wedi dylanwadu ar Lywodraeth Cymru, ac wedi helpu i lunio polisi ac ymgyrchoedd drwy'r sefydliadau dan sylw.

O iechyd i gyflogaeth, cyllid i ofal cymdeithasol, rydyn ni eisiau clywed beth sy'n bwysig i chi.

Sut i gwblhau ein harolwg:

- Ewch i www.agecymru.org.uk/annualsurvey i gwblhau'r arolwg ar-lein
- Ffoniwch 029 2043 1555 i gael copi papur o'r arolwg, yn Gymraeg neu Saesneg, a dychwelwch drwy ddefnyddio'r cyfeiriad post rhydd: Age Cymru, FREEPOST RTZG-JHGC-RYJJ, Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Age Cymru, Llys Trident, Heol Ddwyrain Moors, CAERDYDD CF24 5TD
- Gallwch hefyd gysylltu â ni i leisio eich barn drwy ddefnyddio'r cyfeiriad rhadbost: Age Cymru, RHADBOST RTZG-JHGC-RYJJ, Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Age Cymru, Llys Trident, Heol Ddwyrain Moors, CAERDYDD CF24 5TD

Y dyddiad cau ar gyfer yr arolwg, ac ar gyfer unrhyw wybodaeth ychwanegol, yw dydd Gwener 21 Ebrill 2023

Age Matters

Prif Olygydd: Victoria Lloyd,
Prif Weithredwr

Golygydd: Michael Phillips,
Rheolwr Cyfathrebu