

Age Matters

Y cylchlythyr chwarterol Age Cymru
Rhifyn Haf 2024

Etholiad Cyffredinol 2024

O dlodi pensynwyr i
allgáu digidol, rydym yn
tynnu sylw at yr heriau
allweddol sy'n eich
hwynebu heddiw

Tynnu sylw at iechyd meddwl a lles

Canllaw i'ch helpu i gael mwy o arian yn eich poced



Mi fydd hi'n haf prysur wedi i'r etholiad cyffredinol gael ei gyhoeddi



Victoria Lloyd, Prif Weithredwr

Fe wnaeth Rishi Sunak synnu pob un ohonom, yn cynnwys Age Cymru, pan gyhoeddodd ei fwriad i gynnal etholiad cyffredinol ar 4 Gorffennaf 2024.

Roeddem yn falch iawn o gyhoeddi ein Glasbrint ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru sy'n nodi'r materion allweddol yr hoffem weld Llywodraeth newydd y DU yn mynd i'r afael â nhw, o dlodi pensiynwyr i allgau digidol ac o gadw cartrefi'n gynnes i gau banciau. Nodwyd llawer o'r materion hyn yn ein harolwg 2024 Beth sy'n bwysig i chi.

Rydym yn cynnwys dwy erthygl a fydd, gobeithio, yn eich annog a'ch helpu i hawlio'ch holl fudd-daliadau a hawliadau. Y llynedd, gwnaethom helpu pobl hŷn i hawlio gwerth mwy na chwarter miliwn o bunnoedd o Lwfans Gweini a £150,000 mewn Credyd Pensiwn.

Byddwn hefyd yn rhannu'r wybodaeth ddiweddaraf am drosglwyddiad BT i'r digidol wrth iddynt ddiffodd yr hen system analog. A byddwn yn rhannu cyngor Llywodraeth Cymru ar sut i wneud gwell defnydd o'ch ymarferwyr nyrsio lleol.

Ac fel arfer rydym hefyd yn gofyn i chi wneud rhywfaint o waith a dweud wrthym sut y gallai cynigion Llywodraeth Cymru i godi'r cap cymdeithasol o'i lefel bresennol o £100 effeithio arnoch chi a'ch anwyliad.

Ond os yw'r holl ymgyrchu etholiadol yn mynd yn ormod i chi, yna gallwch fwynhau dishgled o de wrth gwblhau'r chwilair anifeiliaid fferm sydd yn y rhifyn hwn.

Mwynhewch yr haf!

Etholiad Cyffredinol 2024:

O dlodi pensiynwyr i allgau digidol, rydym yn tynnu sylw at yr heriau allweddol sy'n eich wynebu heddiw



Bydd gorsafodd pleidleisio yn agor am 7am ar 4 Gorffennaf, a byddwch yn cael cyfle i wneud eich dewis wrth i Lywodraeth nesaf y DU gael ei ffurfio. Gall ASau ddefnyddio eu platfform i siarad yn gyhoeddus am y pryderon rydych chi fel etholwyr yn eu nodi.

Bydd angen i'r llywodraeth newydd weithio'n agos gyda Llywodraeth Cymru ac ystyried y newidiadau demograffig cynyddol wrth gynnig polisiau a sicrhau bod polisiau'n ymarferol wrth eu gweithredu.

Ar gyfer yr etholiad cyffredinol hwn, mae Age Cymru wedi creu Glasbrint ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru sy'n canolbwyntio ar feysydd sydd o dan gyfrifoldeb Llywodraeth y DU. Rydym yn ymgyrchu ar y meysydd allweddol canlynol:

- Gwella hawliau pobl hŷn a mynd i'r afael â gwahaniaethu ar sail oedran
- Mynd i'r afael â thlodi pensiynwyr
- Rheoli arian
- Diogelu defnyddwyr
- Allgáu digidol
- Cadw'n gynnes yn y cartref
- Yr iaith Gymraeg

Dyma'r materion rydych chi wedi dweud sy'n bwysig i chi. Ond er mwyn gweld newidiadau'n digwydd, mae angen i ni glywed eich lleisiau drwy gydol yr ymgyrch etholiadol hon i sicrhau nad oes unrhyw un yn cael ei adael ar ôl neu nad yw materion yn cael eu hanwybyddu.

Hoffem i chi siarad â'ch ymgeiswyr lleol am y materion yn ein glasbrint a'u hannog i ddod yn Bencampwyr Oedran yn y senedd nesaf.

Byddwn yn parhau i ymgyrchu ar y materion hyn ar ôl yr etholiad a sicrhau bod eich lleisiau'n cael eu clywed.

Os oes gennych stori am unrhyw un o'n materion allweddol neu os hoffech gael copi papur o'n glasbrint, ffoniwch ein Swyddog Materion Cyhoeddus Rhian Morgan ar 07944 996943, e-bostiwch rhian.morgan@agecymru.org.uk neu ewch i www.agecymru.cymru/etholiad



Gallai hawlio Lwfans Gweini a budd-daliadau eraill eich helpu i gynyddu eich incwm mwy na £6,000

Gallai hawlio budd-daliadau fel Lwfans Gweini a Chredyd Pensiwn eich helpu i gynyddu eich incwm blynyddol mwy na £6,000. Dyna pam ei bod yn bwysig eich bod chi a'ch gofalwyr, os oes gennych chi ofalwyr, yn darganfod pa fudd-daliadau a hawliau y gallech eu hawlio, gan fod miliynau o bunnoedd yn mynd heb eu hawlio yng Nghymru bob blwyddyn.

Y llynedd, gwnaethom gefnogi hawliadau gwerth mwy na chwarter miliwn o bunnoedd o'r Lwfans Gweini a £150,000 o'r Credyd Pensiwn. Yn ychwanegol at ystod o fudd-daliadau a hawliau eraill, galluogodd yr elusen i bobl hŷn hawlio cyfanswm o bron i £800,000, gwerth £6,378 ar gyfartaledd ar gyfer pob hawliwr.

Dywedodd Rheolwr Gwybodaeth a Chyngor Age Cymru, Nel Price: "Mae'n rhwystredig iawn bod cymaint o bobl hŷn yng Nghymru yn cael trafferth talu eu biliau ac yn cael eu gorfodi i gwtogi ar eu gweithgareddau cymdeithasol pan fydd cymaint o arian yn mynd heb ei hawlio bob blwyddyn.

"Y Lwfans Gweini yw un o'r ffynonellau cymorth mwyaf sy'n mynd heb ei hawlio gan fod llawer o bobl yn credu ar gam bod angen bod gennych chi ofalwr sy'n ymweld â'ch cartref cyn medru ei hawlio, ac nid yw hynny'n wir. Mae'n fudd-dal i bobl dros 66 oed a allai fod angen cymorth ychwanegol er mwyn iddynt fedru parhau i fyw'n annibynnol gartref."

I gael mwy o wybodaeth ffoniwch Gyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98 o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am a 4pm, e-bostiwch advice@agecymru.org.uk neu ewch i www.agecymru.cymru/cyngoragecymru



Sbotolau ar iechyd meddwl a lles

Rydym yn gwybod wrth i ni heneiddio y gall profiadau bywyd cynyddol gael effaith ar ein hiechyd meddwl. Po hiraf yr ydym yn byw po fwyaf tebygol ydym o golli teulu a ffrindiau, dod yn fwy ynysig yn gymdeithasol ac unig, neu ymgymryd â chyfrifoldebau gofalu heriol. Fodd bynnag, nid yw hyn yn golygu mai dim ond rhan anochel o heneiddio yw iechyd meddwl gwael.

Mewn digwyddiad diweddar o'r enw Sbotolau ar iechyd meddwl a lles pobl hŷn a gynhaliwyd gan Age Cymru yn Adeiladau'r Senedd (Llywodraeth Cymru) fe wnaethom alw am ffocws cliriach ar iechyd meddwl pobl hŷn. Roedd y ffocws hwn yn cael ei ategu gan gyllid digonol a chynaliadwy nid yn unig ar gyfer cymorth iechyd meddwl statudol a'r trydydd sector ond hefyd ar gyfer gwasanaethau sy'n sail i ansawdd bywyd da fel argaeledd trafniadaeth gyhoeddus, mynediad at ofal cymdeithasol, a chymorth i ofalwyr hŷn.

Wrth siarad yn y digwyddiad, dywedodd pennaeth polisi Age Cymru, Heather

Ferguson "Mae angen i ni ddeall pam nad yw rhai pobl hŷn yn cael yr help sydd ei angen arnynt pan fydd ei angen arnynt. Rydym yn croesawu'r ffaith bod pobl hŷn fel grŵp yn cael eu cydnabod fel pobl sydd angen cymorth penodol i ddiogelu eu hiechyd meddwl a'u lles mewn ymgynghoriad gan Lywodraeth Cymru a fydd, gobeithio, yn rhoi sbotolau ar anghenion iechyd meddwl pobl hŷn yng Nghymru."

Roedd y canlynol hefyd yn siarad yn y digwyddiad, a noddwyd gan Mike Hedges AS: Gweinidog Iechyd Meddwl a Blynyddoedd Cynnar Llywodraeth Cymru, Jayne Bryant AS, Claire Morgan, cyfarwyddwr Gofalwyr Cymru, Gail Colbridge Age Cymru Powys, a Rachel Owen o Ofal a Thrwsio Powys.

Os hoffech rannu eich profiadau o gael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl, cysylltwch â thîm Polisi Age Cymru ar 0300 303 44 98 neu e-bostiwch policy@agecymru.org.uk

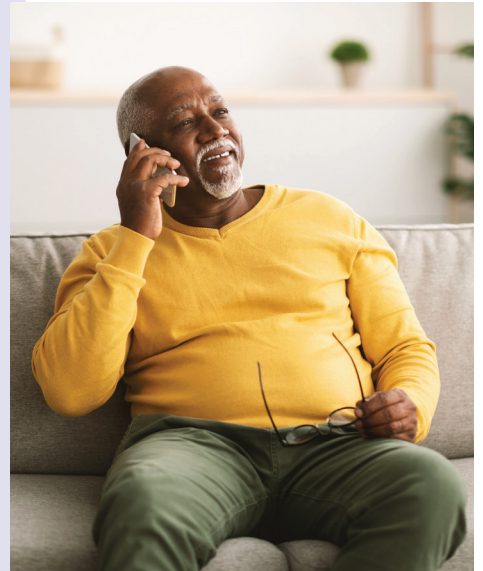
Age Cymru yn lansio Gwrando a Chysylltu ar gyfer y rhai ohonoch sy'n teimlo'n unig ac ynysig

Mae Age Cymru wedi lansio gwasanaeth gwrandro dros y ffôn i'r rhai ohonoch a allai fod yn profi teimladau o unigrwydd ac unigedd.

Mae'r gwasanaeth yn cynnig lle diogel i chi fedru siarad â gwirfoddolwyr ar sail anfeirniadol, gyfrinachol a thosturiol.

Bydd gwirfoddolwyr yn rhoi digonedd o amser i chi, byddant yn gwrandro ar eich stori, yn gwrandro ar eich pryderon gan gynnig eu meddyliau a chefnogaeth i'ch helpu i ddod o hyd i'ch cam nesaf. Gall gwirfoddolwyr hefyd ddarparu adnoddau defnyddiol a'ch rhoi mewn cysylltiad â gwasanaethau defnyddiol.

I gysylltu â'r gwasanaeth ffoniwch 0330 055 4818 o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 10am a 4pm. Codir tâl ar alwadau ar gyfradd leol. Os hoffech chi gael mwy o wybodaeth am y gwasanaeth Gwrando a Chysylltu, ffoniwch 07425 422683, e-bostiwch CAPlisten@agecymru.org.uk, neu ewch i www.agecymru.cymru/pcc



More money in your pocket

Claiming the right benefits for you



Money matters



Canllaw i'ch helpu i gadw mwy o arian yn eich poced

Rydym wedi diweddarau ein canllaw am ddim Mwy o arian yn eich poced i'ch helpu i ddarganfod pa fudd-daliadau y gallech eu hawlio.

Mae'r canllaw, sy'n hawdd i'w ddarllen, yn cynnwys amrywiaeth o wybodaeth am fudd-daliadau amrywiol a hawliau ariannol megis Pensiwn y Wladwriaeth, Credyd Pensiwn, help gyda Threth y Cyngor, Budd-dal Tai, help gyda threuliau brys neu untro, Lwfans Gweini a Lwfans Gofalwr.

Mae hefyd yn cynnwys manylion am ble i ddod o hyd i wybodaeth fanylach o'n hystod o daflenni gwybodaeth.

I archebu copi o Mwy o arian yn eich poced, neu unrhyw un o'n canllawiau a thaflenni ffeithiau eraill, ffoniwch 0300 303 44 98. Mae ein llinell gyngor ar agor rhwng 9am a 4pm, dydd Llun i ddydd Gwener. Gallwch hefyd anfon e-bost atom yn advice@agecymru.org.uk neu ewch i www.agecymru.cymru/cyngoragecymru

A allech chi elwa o brosiect HOPE a chael y gefnogaeth sydd ei hangen arnoch i ymgysylltu â gweithwyr proffesiynol a'ch cymuned?



Mae HOPE (Helpu eraill i gymryd rhan ac ymgysylltu) yn brosiect partneriaeth rhwng Age Cymru, partneriaid lleol Age Cymru a phartneriaid Age Connects Cymru ledled y wlad.

Mae'n galluogi pobl hŷn dros 50 oed â'u gofalwyr, i ymgysylltu â gweithwyr proffesiynol, cymryd rhan yn eu cymunedau a deall eu hawliau. Gall gwirfoddolwyr helpu pobl hŷn i gael gafael ar wybodaeth er mwyn gwneud dewisiadau gwybodus a sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed.

Caiff gwirfoddolwyr eu recriwtio gan Age Cymru i ddarparu cymorth eiriolaeth annibynnol i bobl hŷn a gofalwyr fel y gallant helpu i lunio'r penderfyniadau allweddol sy'n effeithio ar eu bywydau ac osgoi mynd i sefyllfa argyfyngus. Mae'r gwirfoddolwyr yn derbyn hyfforddiant llawn er mwyn darparu cefnogaeth dros y ffôn, drwy alwad fideo, neu wyneb yn wyneb lle bo hynny'n briodol, i helpu pobl sydd ddim yn gwybod ble i droi.

Dyma un o'n heiriolwyr gwirfoddol annibynnol, Janis Lai, yn sôn am ei phrofiadau o gefnogi prosiect HOPE.

“Ar ôl gweithio gydag amrywiaeth o gleientiaid yn annibynnol, mae'n sicr wedi agor fy llygaid i'r heriau y bu'n rhaid i genedlaethau hŷn eu hwynebu a pha mor agored i niwed ydyn nhw mewn cymdeithas sy'n newid mor gyflym, felly mae gallu cynnig y cymorth sydd ei angen arnyn nhw a gweithio gyda nhw i gyflawni nod cyffredin wedi bod yn daith hynod o werth chweil.

Yn ogystal â thîm cefnogol a chalonogol HOPE, mae gwirfoddoli wedi bod yn bleser ac yn ddi-os yn werth chweil gan fy mod i wedi datblygu sgiliau sy'n fuddiol iawn i ddarparu gyfreithwyr fel fi. Rwy'n wirioneddol ddiolchgar am y cyfle i gyfrannu at a bod yn rhan o genhadaeth mor effeithiol.”

Os ydych yn credu y gallech elwa o'n cefnogaeth, neu os hoffech wirfoddoli gyda phrosiect HOPE ffoniwch 029 2043 1555 neu e-bostiwch www.agecymru.cymru/eiriolaeth

Mae banciau'n fwy tebygol o'ch ad-dalu os ydych wedi cael eich twyllo

Bydd banciau'n ehangu eu rhwymedigaethau ad-dalu ym mis Hydref eleni sy'n golygu eich bod yn fwy tebygol o gael eich arian yn ôl os ydych wedi cael eich twyllo i drosglwyddo arian ar gyfer nwyddau neu wasanaethau twyllodrus.

Mae hyn yn golygu ei bod yn bwysicach nag erioed i roi gwybod i'ch banc am dwyll yn ogystal â sefydliadau eraill fel yr heddlu neu safonau masnach llywodraeth leol. Mae'r ffigyrau presennol yn awgrymu mai dim ond un o bob saith sgâm sy'n cael eu cofnodi.

Os ydych chi wedi dioddef sgâm, rhowch wybod i rywun amdano. Trwy roi gwybod am yr hyn a ddigwyddodd i chi, gallwch dderbyn cymorth a gallai eich adroddiad helpu i atal eraill rhag cael eu twyllo.



Eich cam cyntaf yw i gysylltu â'ch banc ac yna rhoi gwybod i Action Fraud am y sgam ar 0300 123 2040. Fodd bynnag, os ydych yn teimlo eich bod mewn perygl uniongyrchol ffoniwch 999 a gofynnwch am yr heddlu. I gael rhagor o wybodaeth am waith Age Cymru ar sgamiau, neu os hoffech rannu eich profiadau o sgamiau, cysylltwch â Sam Young ar 0300 303 44 98 neu e-bostiwch sam.young@agecymru.org.uk



Os ydych chi'n hŷn na 50 oed ac yn byw ym Mhowys, beth am roi MOT am ddim i'ch arian?

Os ydych chi'n hŷn na 50 oed ac yn byw ym Mhowys, beth am fanteisio ar wasanaeth newydd Age Cymru Powys o'r enw Money MOT sydd wedi'i gynllunio i'ch helpu i roi trefn ar eich materion ariannol.

Bydd y gwasanaeth newydd yn eich cynorthwyo i asesu eich sefyllfa ariannol bresennol a chynllunio ar gyfer eich dyfodol. Byddwch yn derbyn adroddiad personol i'ch helpu i wella eich lles ariannol o ganol oed hyd at ymddeoliad.

Mae'r elusen hefyd yn cynnig cyrsiau grŵp hwylus ledled Powys ar bynciau rheoli arian gan gynnwys sgiliau rhifedd er mwyn gwneud y gorau o'ch incwm, lleihau treuliau, a chyllidebu.

Os hoffech chi gael mwy o wybodaeth ffoniwch Age Cymru Powys ar 01686 623707, e-bostiwch enquiries@acpowys.org.uk neu ewch i www.agecymru.org.uk/powys

Gallai cynigion Llywodraeth Cymru gynyddu eich costau gofal cymdeithasol hyd at £1,300 y flwyddyn



Mae cynigion Llywodraeth Cymru i gynyddu costau gofal cymdeithasol wedi codi pryderon sylweddol. Ar hyn o bryd, mae cap ar daliadau gofal cymdeithasol o £100 yr wythnos o dan y rheolau 'Codi Tâl Tecach' yng Nghymru. Fodd bynnag, os daw'r newidiadau arfaethedig i rym, gallai pobl sydd angen defnyddio'r gwasanaethau dderbyn biliau sy'n cynyddu £15 i £25 yr wythnos, sy'n cyfateb i gynnydd blynyddol o hyd at £1,300.

Mae'r cynnydd posibl hwn mewn costau yn peri pryder arbennig oherwydd bod gwasanaethau gofal cymdeithasol yn hanfodol i helpu pobl hŷn i gynnal eu hannibyniaeth. Mae'r gwasanaethau hyn yn cynnwys gofal personol a gofal seibiant i ofalwyr di-dâl a'u hanwyliaid. Mae Age Cymru am i Lywodraeth Cymru gyfyngu ar unrhyw gynnydd mewn costau gofal cymdeithasol i gyd-fynd â chwyddiant, er mwyn atal rhoi beichiau ariannol ychwanegol ar y rhai sy'n dibynnu ar y gwasanaethau hanfodol hyn.

Os ydych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod yn talu am ofal cymdeithasol ac yn cael eich effeithio gan y newidiadau arfaethedig hyn, rhannwch eich profiadau a'ch pryderon gyda ni. Ffoniwch Helen Twidle ar 0300 303 44 98, e-bostiwch helen.twidle@agecymru.org.uk

Gallai eich profiadau fod yn hanfodol wrth lunio polisiau yn y dyfodol a sicrhau bod gofal cymdeithasol yn parhau i fod yn hygyrch ac yn fforddiadwy i'r rhai sydd ei angen.

Age Cymru'n enwebu Mary Lloyd Jones fel ei Ysgogwr Newid cyntaf am herio stereoteipiau am bobl sy'n heneiddio – pwy fydd eich un chi?



Mae Age Cymru wedi enwebu'r peintiwr, gwneuthurwr printiau, a'r awdures ryngwladol enwog Mary Lloyd Jones fel ei Ysgogwr Newid cyntaf. Mae'r anrhydedd yn dathlu pobl sydd nid yn unig wedi herio stereoteipiau heneiddio ond sydd hefyd wedi arloesi yn eu maes.

Cafodd Mary, sy'n dathlu ei phenblwydd yn 90 oed eleni, ei magu ym Mhontarfynach ger Aberystwyth. Disgrifiwyd ei gweithiau fel gwaith amlhaenog gan ddefnyddio dyfeisiau sy'n adlewyrchu diddordeb yn nechreuadau iaith, gan gynnwys marciau cynnar a wnaed gan ddyn a'r wyddor ogham a barddol.

Mae gwaith Mary yn tynnu ar ddylanwad diwylliannau ac ieithoedd hynafol ac mae ganddi ddiddordeb arbennig yng nghydestun ei thirwedd ei hun.

Yn y blynyddoedd blaenorol mae hi wedi derbyn dwy gymrodoriaeth er anrhydedd i Goleg y Drindod Caerfyrddin a Phrifysgol Aberystwyth a Doethuriaeth er Anrhydedd Prifysgol Cymru, Caerdydd.

Enwebwch eich Ysgogwr Newid

Os ydych chi'n nabod person hŷn fel Mary sydd wedi herio stereoteipiau heneiddio ac sydd wedi torri tir newydd yn eu maes, beth am eu henwebu i Oriel Ysgogwyr Newid Age Cymru.

Ffoniwch Age Cymru ar y rhif 0300 303 44 98, e-bostiwch gwanwyn@agecymru.org.uk, neu ewch i www.agecymru.cymru/gwanwyn i gael ffurflen enwebu Ysgogwr Newid

Cynghrair Henoed Cymru yn eich gwahodd i ymweld ag un o'u sioeau teithiol



Bydd Cynghrair Henoed Cymru, casgliad o elusennau sy'n darparu gwybodaeth a gwasanaethau i bobl hŷn, yn cynnal cyfres o ddigwyddiadau 'sioe deithiol' ledled Cymru yn 2024, ac mae gwahoddiad i bawb.

Mae'r sioeau teithiol yn ddigwyddiadau galw heibio sy'n digwydd rhwng 10.30am a 12pm ac maent i gyd yn rhad ac am ddim. Byddant yn darparu gwybodaeth a chymorth ar ystod eang o faterion gan gynnwys arthritis, strôc, Clefyd Parkinson, gofalu am berson sy'n byw gyda dementia, a llawer mwy.

Felly, os hoffech chi mwy o wybodaeth am rai o'r materion hyn, ymunwch â ni.

Eglwys Fethodistaidd Sant Ioan, Llandudno
11 Mehefin 2024

Tŷ Pawb (FlexiSpace), Wrecsam
26 Mehefin 2024

Theatr Abertawe (Rooftop), Abertawe
17 Gorffennaf 2024

Cynon Linc, Aberdâr
31 Gorffennaf 2024

Corn Exchange, Y Trallwng
13 Awst 2024

HaverHub, Hwlfordd
4 Medi 2024

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â Chris Williams ar 029 20431 548 neu e-bostiwch chris.williams@agecymru.org.uk

Newidiadau i ffonau llinell dir – Eich cwestiynau chi

Mae'r diwydiant ffôn yn uwchraddio o linellau tir analog i ddigidol erbyn diwedd 2025. Bydd y newid yn golygu y bydd galwadau'n cael eu gwneud dros linell band eang yn lle'r hen rwydwaith analog, sy'n dod yn fwyfwy annibynadwy.

I'r rhan fwyaf ohonoch, bydd pob agwedd ar y newid yn rhad ac am ddim heb angen unrhyw waith ychwanegol yn eich cartref. Os oes angen cymorth ychwanegol arnoch gyda'r newid, dylech gysylltu â'ch darparwr ffôn.

Os oes gennych wasanaethau teleofal, fel larwm galwadau, naill ai wedi'i ddarparu gan yr awdurdod lleol neu gan gwmni preifat, cysylltwch â'ch darparwr i wirio pa gynlluniau sydd ganddynt ar waith i sicrhau bod eich offer yn cael ei drosglwyddo i'r system newydd.

Rydyn ni wedi derbyn nifer o gwestiynau drwy ein llinell Gyngor, ac adborth gan rhai o'n gwasanaethau sy'n darparu cefnogaeth. Rydyn ni wedi drafftio cyfres o gwestiynau a gwnaethom eu rhannu gyda BT er mwyn rhannu eu hatebion gyda chi.

A fydd atalyddion galwadau, a ddefnyddir i atal sgamwyr rhag cysylltu â phobl hŷn, yn dal i weithio ar ôl newid i'r digidol?

Ni fydd angen atalyddion galwadau mwyach ar ôl newid i'r digidol. Bydd gwasanaeth newydd yn cael ei adeiladu o'r enw Hiya a fydd yn rhwystro galwadau sgâm yn awtomatig.

Dywedodd rhai pobl eu bod wedi cael eu newid i'r system ddigidol heb rybudd ymlaen llaw.

Mae BT yn defnyddio system awtomataidd sy'n gofyn i'w cwsmeriaid roi caniatâd cyn iddynt gael eu newid. Mae'n bosib bod y caniatâd hwn wedi cael ei roi hyd at 40 diwrnod ynghynt, felly efallai bod rhai cwsmeriaid wedi anghofio eu bod nhw eisoes wedi rhoi caniatâd.

NB* Rydym wedi clywed am sawl achos lle nododd cwsmeriaid eu bod wedi cael eu trosglwyddo heb rybudd ymlaen llaw. Os ydych chi'n credu bod hyn wedi digwydd i chi, cysylltwch â'r llinell gwynion gan ddefnyddio'r rhifau isod.

Os oes gan gwsmer hen set law y bydd angen ei ailosod, a fydd BT yn talu'r gost?

Yn anffodus, na. Rhaid i'r cwsmer dalu am y set law newydd. Fodd bynnag, bydd 99% o'r ffonau presennol yn gweithio ar y platfform digidol.

Pa mor hir fydd y ffonau wrth gefn yn para mewn toriad pŵer?

Mae Ofcom yn ei gwneud yn ofynnol i gyflenwyr ffôn ddarparu gwerth o leiaf awr wrth gefn. Fodd bynnag, mae BT yn darparu hyd at bedair awr wrth gefn trwy becyn batri ar gyfer rhai pobl fregus.

Beth fydd yn digwydd i'r bobl hynny sy'n byw mewn ardaloedd sydd â band eang gwael?

Ar hyn o bryd mae BT yn gweithio i ddatblygu system sy'n medru ymdopi gyda band eang gwael. Hyd nes bod y system honno wedi'i datblygu'n llawn, bydd pobl sy'n byw mewn ardaloedd o'r fath yn aros ar eu system analog.

A fydd pobl sy'n defnyddio gwasanaethau cymorth fel larymau personol yn dal i allu defnyddio eu hoffer?

Mae gan BT gytundebau rhannu data gyda phob un o'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru er mwyn cefnogi'r bobl sy'n defnyddio gwasanaethau cymorth a sicrhau bod eu holl offer yn gydnaws.

Beth os oes angen mwy o wybodaeth arnaf neu os oes angen i mi wneud cwyn?

Gellir gofyn unrhyw gwestiynau neu nodi unrhyw gwynion drwy ffonio 150 o linell dir neu 0330 1234 150 o ffôn symudol. Gallwch hefyd ymweld â <https://www.bt.com/broadband/digital-voice>

Beth am ddarparwyr ffôn eraill?

Mae Virgin Media a Talk Talk yn mynd ati i newid eu cwsmeriaid tra bod darparwyr mawr eraill yn aros i weld sut mae pethau'n datblygu. Yn y naill achos neu'r llall, mae'n well cysylltu â'ch cyflenwr trwy ddefnyddio'r rhif cyswllt ar dop eich llythyr bilio i ddod o hyd i fwy o wybodaeth.

Os hoffech rannu eich profiadau o newid i'r digidol, cysylltwch â Michael Phillips ar 07794 366224 neu e-bostiwch michael.phillips@agecymru.org.uk. Gallwch hefyd ymweld â www.agecymru.org.uk/digital-switchover.



Newid canfyddiadau: Ymarferwyr nyrsio

Oeddech chi'n gwybod, pan fyddwch chi'n cysylltu â'ch meddygfa gallech gael cynnig apwyntiad gyda Nyrs Practis Cyffredinol neu Ymarferydd Nyrsio yn dibynnu ar eich pryder? Dyma 6 ffaith am nyrs yn eich practis:

1. Maent yn gynghorwyr iechyd pwysig a gallant eich helpu i lywio'r system iechyd a gofal, gan gyfeirio at wybodaeth bellach pan fo angen.
2. Gall nyrsys practis drin amrywiaeth o faterion iechyd a gallant eich helpu i reoli cyflyrau tymor hir fel diabetes, asthma a chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint.
3. Maent yn darparu amrywiaeth o wasanaethau sgrinio, gan gynnwys cymorth gydag iechyd menywod, a monitro pwysedd gwaed, rhythmâu'r galon a phwysau ar gyfer cyflyrau cardiaidd.
4. Gall nyrs practis gynnig brechiadau arferol gan gynnwys ffliw, yr eryr a niwmococol sy'n helpu i amddiffyn rhag heintiau fel meningitis, sepsis a niwmonia.
5. Gall nyrsys practis sydd â sgiliau ymarfer uwch weld clefion brys ar y diwrnod, cymryd hanesion meddygol, gofyn am brofion pellach, profion gwaed, pelydrau-X, a sganiau eraill, a rhagnodi meddyginiaeth.
6. Weithiau gall fod yn fwy priodol a chyflymach gweld nyrs practis. Bydd eich apwyntiadau yn aml yn hirach er mwyn rhoi amser i'r nyrsys gasglu'r holl fanylion am eich pryder iechyd, a allai eich helpu i ddod o hyd i'r driniaeth gywir i chi

Mae iechyd gwell yn dechrau gyda chi. I gael mwy o wybodaeth am sut i gael mynediad i'r gwasanaeth cywir, ewch i www.gov.wales/help-us-help-you



Pam ymunodd Tom â'n gwasanaeth Ffrind Mewn Angen

Ym mis Mehefin 2020, lanswyd ein gwasanaeth cyfeillio dros y ffôn, Ffrind Mewn Angen. Mae'r gwasanaeth yn darparu galwad gyfeillgarwch dros y ffôn am 30 munud yn wythnosol am ddim i bobl yng Nghymru sy'n 70 oed neu'n hŷn. Dyma pam ddaeth Tom yn wirfoddolwr.

“Dewisais wirfoddoli ar gyfer y gwasanaeth Ffrind Mewn Angen oherwydd roeddwn i'n meddwl ei fod yn achos gwerth chweil. Roeddwn i'n teimlo fy mod i'n cael fy nhynnu i'w wneud ar ôl bod yn ofalwr tymor hir i'm rhieni ac erbyn hyn mae gen i ffrindiau â symptomau dementia.

“Rwy'n teimlo bod gen i'r rhinweddau cywir i fedru darparu cefnogaeth a chysur cymdeithasol i'm cyfaill dros y ffôn. Rwy'n teimlo, wrth ystyried fy lles fy hun, y gallaf gynnig ymrwymiad ac rwy'n medru cynnal y galwadau o'm cartref.

“Mae'r gefnogaeth gan unigolion sy'n fy ngalluogi i i weithio o fewn y prosiect hwn, yn cynnwys y bobl sy'n gyfrifol am weinyddu a hyfforddiant, wedi bod yn arbennig. Yn ystod y cyfnod byr rydw i wedi bod yn gwirfoddoli gydag Age Cymru, rwyf bob amser yn teimlo fy mod yn cael fy ngwerthfawrogi ac rwy'n derbyn gofal da. Mae'n rôl mor werth chweil ac mae'n dîm gwych!”

Os hoffech ymuno â Tom a dod yn wirfoddolwr Ffrind Mewn Angen, ffoniwch 0330 303 4498, e-bostiwch volunteer@agecymru.org.uk, neu ewch i www.agecymru.cymru/ffrind

Ac os na allwch wirfoddoli, beth am gyfrannu er mwyn i ni fedru recriwtio mwy o bobl fel Tom?

Bydd £15 yn cefnogi galwadau cyfeillgarwch i ddau berson hŷn bob wythnos: Ewch i www.agecymru.org.uk/donate neu ffoniwch 0330 303 4498



Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Oedran

Os yw gwasanaeth cwsmeriaid yn ganolog i'ch busnes, mae'n hanfodol eich bod yn deall anghenion pobl hŷn.

Dyna pam rydym wedi datblygu ein hyfforddiant Ymwybyddiaeth Oedran. Mae wedi cael ei gynllunio i wella dealltwriaeth a sgiliau staff gwasanaeth cwsmeriaid, gwella ansawdd y gwasanaeth cwsmeriaid a ddarperir i gwsmeriaid hŷn, gan sicrhau bod pobl hŷn yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a bod eu hanghenion yn cael eu diwallu'n effeithiol.

Felly, os yw gwasanaeth cwsmeriaid rhagorol yn ganolog i'ch busnes, cysylltwch â ni i gael mwy o wybodaeth.

Gellir addasu ein hyfforddiant yn dibynnu ar anghenion sefydliadol, gan gynnwys darparu sesiwn ymwybyddiaeth oedran gyffredinol. Cysylltwch â ni i drafod pa opsiynau sydd ar gael.

E-bostiwch policy@agecymru.org.uk,
ffoniwch 0300 303 44 98

Ydych chi'n barod i wneud gwahaniaeth go iawn

Dewch i godi arian ar gyfer Age Cymru a'n helpu ni i fod yno i bobl hŷn sydd angen ein cefnogaeth. Gall eich ymdrechion newid bywydau pobl hŷn yn gyfangwbl.

Heddiw, mae pobl hŷn yn wynebu rhai o'r heriau anoddaf y gellir eu dychmygu. Mae llawer yn byw mewn tldi, yn ei chael hi'n anodd cael gafael ar ofal sylfaenol a chynnal eu hurddas. Yn rhy aml, maen nhw'n wynebu'r caledi hwn ar eu pennau eu hunain, heb neb i'w helpu na'u cefnogi. Mae unigrwydd yn frwydr ddyddiol pan mai'r teledu neu'r radio yw eu hunig gwmni.

Pa wahaniaeth fydd eich gwaith codi arian yn ei wneud?

Bydd eich arian yn gwneud gwahaniaeth go iawn i fywydau pobl hŷn yng Nghymru, pobl sy'n dioddef oherwydd unigrwydd, materion yn ymwneud â gofal, neu'r heriau sy'n gysylltiedig â'r argyfwng costau byw. Beth bynnag yw'r broblem, byddwn yno i helpu.

Bydd £10 yn ateb ymholiad gan berson hŷn

Bydd £15 yn cefnogi galwadau cyfeillgarwch i ddau berson hŷn bob wythnos

Sut rydyn ni'n helpu pobl hŷn yn 2023 / 24, diolch i bobl fel chi:

- Rydyn ni wedi ateb 28,179 o ymholiadau gwybodaeth a chyngor, gan gynnig arweiniad a chymorth
- Rydyn ni wedi gwneud 11,594 o alwadau cyfeillgarwch, gan ddarparu cwmni a chwmniaeth
- Dywedodd 80.5% o bobl hŷn eu bod yn 'fodlon iawn' gyda'r gefnogaeth a gawsant gan Age Cymru

Beth allwch chi ei wneud?

Mae llawer o ffyrdd y gallwch godi arian i Age Cymru. Gallwch chi gymryd rhan mewn her, trefnu digwyddiad codi arian gyda ffrindiau, teulu, cydweithwyr neu gyd-ddisgyblion, neu cofiwch amdanom pan fyddwch yn dathlu penblwyddi a phen-blwyddi priodas; gofynnwch am rodd o arian i Age Cymru yn lle anrhegion neu sefydlwch dudalen JustGiving. Mae unrhyw gefnogaeth yn cael ei werthfawrogi'n fawr.

Os hoffech chi mwy o syniadau am sut y gallwch gefnogi pobl hŷn yng Nghymru gyda gweithgareddau codi arian hanfodol ac am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni drwy ffonio 029 2043 1555, drwy e-bostio: fundraising@agecymru.org.uk neu ewch i'n gwefan: www.agecymru.org.uk/getinvolved

Hwyl a sbri gyda chwilair anifeiliaid fferm



G	A	F	R	H	E	N	C	I	Dd	Ch	M	H	Ng	F
D	E	I	O	Ll	A	U	E	G	O	A	L	W	I	A
Ff	Ng	C	M	B	D	F	Ff	R	E	Rh	C	Y	Ff	G
B	N	R	E	L	F	I	Y	C	W	D	P	A	R	Dd
Y	P	I	L	I	P	A	L	A	Ng	Y	Li	D	Th	E
M	Dd	Ch	S	Dd	C	Th	B	N	S	E	S	E	H	B
A	H	W	Ll	O	H	P	Ff	Ch	M	Y	W	N	Y	L
I	U	T	W	G	E	A	G	Ll	A	U	N	B	G	A
L	B	F	Y	S	W	D	M	E	I	G	Y	M	C	O
E	G	A	N	Ll	B	Y	O	W	R	B	F	H	Th	Ch
S	Th	Ff	O	W	U	M	Ch	Dd	C	D	A	F	A	D
T	D	C	G	L	D	A	Y	Ll	W	L	E	W	P	G
R	P	E	N	I	E	P	N	D	Ng	Ch	Y	D	Ng	E
Y	Ff	Ch	R	A	O	F	C	Ff	Rh	P	Dd	C	H	B
S	M	B	U	W	Ch	U	B	G	T	A				

Ci	Dafad	Asyn
Cath	Llwynog	Ebol
Ceffyl	Pili Pala	Mochyn
Buwch	Tylluan	Tarw
Hwyaden	Estrys	Gafr

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