



Age Matters

Y cylchlythyr chwarterol
gan Age Cymru

Rhifyn Hydref 2021

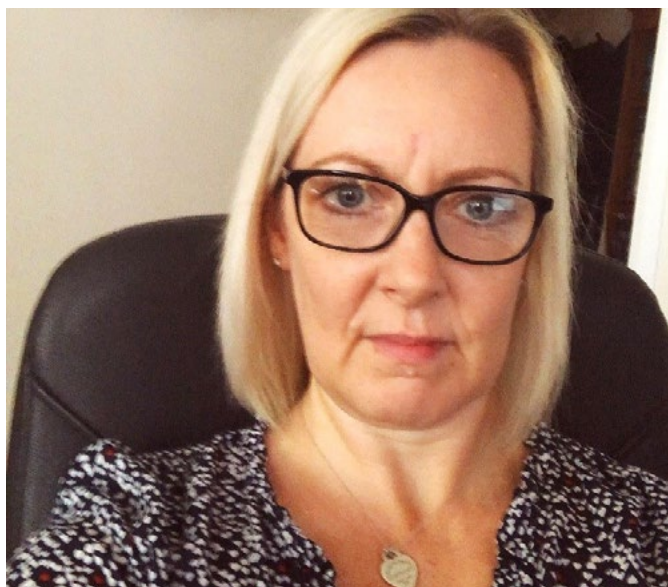
www.agecymru.org.uk

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

 **age Cymru**
Creu Cymru oed gyfeillgar

Ariannu ein gwasanaethau i ddiwallu galw cynyddol – dyna fydd un o'n heriau hollbwysig

Gan Victoria Lloyd, Prif Weithredwr, Medi 2021



Eleni, mae'r misoedd wedi gwibio heibio ac mae'r hydref eisoes ar ein gwarthaf. Rydym wrth ein bodd fod ein rhaglenni gweithgarwch corfforol wedi dechrau ailymddangos dros yr haf mewn cymunedau ledled Cymru. Mae hi'n wych clywed bod pobl wedi gallu mwynhau ein sesiynau Cerdded, Cerdded Nordig, Tai Chi a LIFT yn y llefydd y bu modd eu cynnal. Mae gweithgareddau o'r fath, a all eich helpu i wella eich cryfder, yn rhan o'r negeseuon allweddol yn ein Hymgyrch Ymwybyddiaeth o Syrthio. Cewch ddarllen mwy am yr ymgyrch hon ar dudalen p9.

Ymhellach, cewch ragor o wybodaeth am sut i gymryd rhan yn ymgyrch codi arian Cam Mawr Age Cymru. Mae mwy o alw wedi bod am ein cymorth yn ystod y flwyddyn ddiwethaf nag erioed o'r blaen. Mae nifer y galwadau i linell Cyngor Age Cymru wedi bod yn fwy nag erioed, ac mae ein gwasanaethau cyfeillgarwch yn tyfu o fis i fis. Er mwyn ein helpu i sicrhau y gallwn barhau i fod yma i bobl hŷn sydd ein hangen, rydym yn annog pobl i'n cefnogi trwy gyfrif eu camau ym mis Hydref a gweithio gyda ni i godi arian ar gyfer cynnal ein gwasanaethau hanfodol. Darllenwch yn eich blaen i weld sut y gallwch gymryd rhan.

Gan barhau â'r thema 'gweithgarwch', mae'r rhifyn hwn yn sôn am gyfleoedd gwyb i wirfoddoli. Ar hyn o bryd rydym yn recriwtio eiriolwyr gwirfoddol mewn cymunedau ledled Cymru er mwyn helpu pobl i gyflwyno'u barn, eu dymuniadau a'u teimladau, a hefyd rydym yn recriwtio gwirfoddolwyr i helpu gyda Sporting Memories. Heb ein gwirfoddolwyr, allen ni ddim cyrraedd y miloedd o bobl yr estynnwn law iddynt bob mis, felly rydym yn ddiolchgar dros ben am y gwahaniaeth a wnânt.

Mae Covid-19 yn parhau i fod yn gefndir i'n holl waith a gwyddom y bydd y Pigiadau Atgyfnerthu ar gyfer pobl dros 50 oed, a gyflwynir yn ystod y misoedd nesaf, yn rhoi tawelwch meddwl i nifer o bobl. Yn ein rhifyn nesaf o Age Matters, byddwn yn canolbwyntio ar y pethau y gall pob un ohonom eu gwneud i aros yn iach y gaeaf hwn ac ystyried sut y gallwn Gadw'n Gyntes.

Tan hynny, arhoswch yn ddiogel.



Y Cam Mawr – Age Cymru yn lansio’i ymgyrch codi arian ar gyfer mis Hydref

Yr Hydref hwn bydd Age Cymru yn lansio’i fenter codi arian – sef y Cam Mawr. Rydym yn gwahodd cefnogwyr i gerdded, rhedeg neu feicio yn unrhyw le yng Nghymru a helpu’r elusen i gwblhau cylchedd y byd, sef cyfanswm o 1,047 o filltiroedd. Gan mai rhith-ddigwyddiad fydd hwn, gall pobl gwblhau eu camau neu eu milltiroedd yn unrhyw le – ar Lwybr Arfordir Cymru, ar Lwybr Clawdd Offa, yn yr ardd gefn neu hyd yn oed ar felin draed. Gall yr her fod mor fawr neu fach ag y dymunwch.

Yn syml, bydd y rhai sydd wedi cofrestru i gymryd rhan yn cofnodi cyfanswm eu camau neu eu milltiroedd ac yn eu cyflwyno i Age Cymru er mwyn ein helpu i gyrraedd ein targed o ddwy filiwn o gamau. Wrth gwrs, gan mai digwyddiad codi arian yw hwn, rydym yn annog ein cefnogwyr i ofyn i bobl eu noddi er mwyn ein helpu i ddarparu gwasanaethau cyfeillgarwch a chyngor craidd.

Y llynedd, bu Cyngor Age Cymru yn delio â mwy na 25,000 o ymholiadau’n ymwneud ag amrywiaeth eang o faterion, fel arian a budd-

daliadau, gofal, a hawliau. Mae hi’n gallu bod yn anodd, oherwydd ar hyn o bryd mae mwy na 120,000 o bobl hŷn yng Nghymru yn byw mewn tloidi, ac amcangyfrifir nad yw 80,000 o aelwydydd yng Nghymru sy’n gymwys i gael Credyd Pensiwn yn mynd ati i’w hawlio.

Mae unigrwydd yn broblem fawr i bobl hŷn hefyd. Dywedodd 220,000 o bobl eu bod wedi teimlo’n unig yn hwyrach yn eu hoes, dywedodd mwy na 100,000 eu bod yn siarad â thri neu lai o bobl bob wythnos, ac mae 330,000 o bobl yn credu y byddai sgwrs am funud neu ddau yn gwneud gwahaniaeth enfawr i’w hwythnos. Y llynedd, aeth gwirfoddolwyr a staff yr elusen ati i wneud miloedd o alwadau cyfeillgarwch i bobl hŷn ledled Cymru.

I lawrlwytho pecyn codi arian a rhagor o fanylion am y fenter Cam Mawr, yn cynnwys syniadau ar gyfer teithiau cerdded a thirnodau arbennig i gadw llygad amdanynt, ewch i www.agecymru.org.uk/thebigstep

Angen gwirfoddolwyr sy'n gwirioni ar chwaraeon ar gyfer prosiect i gynorthwyo oedolion hŷn

Mae Age Cymru a'r elusen Sporting Memories yn annog pobl sydd wrth eu bodd â chwaraeon i gamu i'r adwy a gwirfoddoli ar gyfer prosiect unigryw sy'n cysylltu pobl hŷn â'u hatgofion o chwaraeon, naill ai trwy gyfarfod ar-lein neu yn y cnawd.

Mae Sporting Memories yn cynorthwyo oedolion hŷn sy'n byw gyda chyflyrau fel dementia, iselder neu unigrwydd. Trwy ddod ag oedolion ynghyd i gofio chwaraeon a siarad amdanynt, mae Sporting Memories yn aildanio atgofion cadarnhaol pobl ac yn annog cwmniaeth ac ymarfer corff ysgafn – sef pethau a fydd, yn eu tro, yn helpu i wella

lles corfforol a meddyliol y cyfranogwyr.

Mae'r gwirfoddolwyr yn hwyluso grŵp o amgylch bwrdd, gan roi cyfle i'r cyfranogwyr gael paned a sgwrs mewn lleoliad cymunedol lleol. Pan fu'n rhaid rhoi'r gorau i gynnal clybiau Sporting Memories oherwydd y pandemig, symudodd y sesiynau ar-lein. Fodd bynnag, wrth i'r cyfyngiadau lacio, mae clybiau wyneb yn wyneb yn ailagor yn raddol.

Mae'r sesiynau ar-lein a'r sesiynau yn y cnawd yn ffynhonnell gymorth wych i ofalwyr. Ac er bod croeso i ofalwyr aros, yn aml maent yn gwneud yn fawr o'r cyfle i fynd am goffi, i bicio i'r siop, i gymdeithasu neu i roi'r byd yn ei le gyda gofalwyr eraill.

I gael rhagor o wybodaeth am yr elusen Sporting Memories a'i gwaith, ewch i: www.sportingmemoriesnetwork.com. I ddysgu mwy am y cyfleoedd hyn i wirfoddoli, ffoniwch Zoe Newland ar 029 2943 1555.

Amcangyfrifir nad yw £175m o fudd-daliadau'n cael eu hawlio gan bobl hŷn yng Nghymru bob blwyddyn

Mae Age Cymru yn amcangyfrif nad yw oddeutu £175m o fudd-daliadau'r wladwriaeth yn cael eu hawlio bob blwyddyn ymhlith pobl dros 60 oed yng Nghymru – arian y gellid ei ddefnyddio i dynnu miloedd o bobl allan o dlodi a galluogi llawer o bobl i fyw bywydau mwy annibynnol ac urddasol yn hwyrach yn eu hoes.

Mae yna nifer o fudd-daliadau ar gyfer pobl hŷn a allai eu helpu gyda chostau tai, anghenion gofal neu gostau byw o ddydd i ddydd. Yn ddiweddar rydym wedi lansio ein harweiniad rhad ac am ddim, 'More money in your pocket', sy'n ymdrin â Phensiwn y Wladwriaeth, Credyd Pensiwn, Cynllun Gostyngiadau'r Dreth Gyngor, Budd-daliadau Tai a help gyda chostau gwresogi.

Mae'r arweiniad yn sôn am yr amrywiaeth o gymorth ariannol sydd ar gael i helpu pobl gyda'u lles, yn cynnwys Lwfans Gweini os

ydych angen help i aros yn annibynnol gartref oherwydd salwch neu anabledd, a Lwfans Gofalwr os ydych yn gofalu am rywun. Hefyd, mae'r arweiniad yn ymdrin â help gyda chostau iechyd fel triniaeth ddeintyddol, sbectols neu lensys cyffwrdd, a rhyw gymaint o gostau teithio ar gyfer cael triniaeth gan y GIG.

Yn ôl Victoria Lloyd, prif weithredwr Age Cymru: "Rydw i'n annog pawb dros 60 oed i feddwl pa fudd-daliadau a allai fod ar gael iddyn nhw. Bwriad y taliadau yma yw helpu pobl hŷn i dalu'r costau a ddaw i'w rhan yn hwyrach yn eu hoes. Mae hi'n bwysig iawn i bobl allu hawlio'r arian y maen nhw'n gymwys i'w gael – arian a allai wneud gwahaniaeth gwirioneddol. Dyw mynd ati i gyflwyno cais ddim mor anodd ag y meddyliech chi ac mae help ar gael pe baech ei angen."

I lawrlwytho copi o'r arweiniad, ewch i: www.agecymru.org.uk/moneyguides. I archebu copi papur o'r arweiniad, neu i gael sgwrs ynglŷn â hawlio budd-daliadau, ffoniwch Cyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98. Mae ein llinell gyngor ddwyieithog ar agor rhwng 9am a 4pm, dydd Llun i ddydd Gwener.



Artistiaid yn helpu trigolion cartrefi gofal i leisio'u profiadau o'r pandemig

Mae criw o artistiaid yn gweithio gydag Age Cymru er mwyn cynnal sgysiau gyda thrigolion cartrefi gofal ledled Cymru fel rhan o brosiect i archwilio a chofnodi sut brofiad a gafodd y grŵp hwn o bobl hŷn yn ystod y pandemig a beth y maent yn edrych ymlaen ato fwyaf wrth i'r cyfyngiadau ddechrau llacio.

Enw'r prosiect yw 'Tell Me More', ac mae'n annog y trigolion i siarad am eu profiad o fyw mewn cartref gofal yn ystod y cyfnod clo.

Mae'r artistiaid yn cysylltu â'r trigolion trwy Zoom ac yn defnyddio sgysiau agored i gasglu meddyliau, dymuniadau a phrofiadau'r trigolion. Yn bwysicach na dim, rhoddir cyfle i'r trigolion leisio'u profiadau o'r cyfnod clo a'r pandemig.

Wrth i'r sgysiau gael eu cynnal, mae'r artistiaid yn mynd ati i greu lluniau o'r trigolion, gan anfon y lluniau atynt wedyn fel ffordd o ddiolch iddynt am gymryd rhan.

Yn ystod ein prosiect peilot, defnyddiwyd meddalwedd animeiddio gyda'r lluniau a'r sgysiau a recordiwyd er mwyn creu dull unigryw a chreadigol o gofnodi lleisiau'r trigolion.

Gydag arian ychwanegol gan Lywodraeth Cymru, mae Age Cymru yn cyflwyno'r prosiect mewn mwy o gartrefi gofal ledled Cymru fel y gellir cofnodi lleisiau 100 o drigolion erbyn mis Rhagfyr 2021.

Yn ôl Julie Morgan, y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol: "Mae trigolion cartrefi gofal ymhlith y rhai sydd wedi dioddef fwyaf yn sgil y pandemig. Ar ôl cael eu hynysu oddi wrth eu teuluoedd a'u cyfeillion, gwych o beth yw ein bod wedi gallu ariannu prosiect sy'n rhoi llais i drigolion cartrefi gofal ac yn dod â'u profiadau'n fyw. Mae hi'n hollbwysig inni glywed yr hanesion hyn wrth inni geisio symud ymlaen ac adfer ar ôl y pandemig."

Ewch i www.agecymru.org.uk/tellmemore am fwy o wybodaeth.



Rhaid i bobl hŷn allu cael gafael ar arian, medd Age Cymru

Yn dilyn llu o adroddiadau drwy gydol yr haf yn sôn am fanciau'n cau nifer o'u canghennau ar y stryd fawr, mae Age Cymru yn annog llywodraethau ar bob lefel, ynghyd â'r sector bancio, i ystyried mynediad at arian yn yr un modd ag yr ystyriwn fynediad at ddŵr glân, trydan, gwasanaethau post a band eang. Mewn geiriau eraill, mae mynediad at arian yn hanfodol i'n bywydau beunyddiol.

Yn ystod yr haf rhoddodd llywodraeth San Steffan ymgynghoriad ar waith yn ymwneud â deddfwriaeth newydd a fydd, yn ôl y sôn, yn amddiffyn gallu pobl i gael mynediad at y papurau a'r darnau arian y maent eu hangen i fyw eu bywydau beunyddiol. Yn ddelfrydol, dylai hyn olygu y bydd modd i fusnesau a phobl allu defnyddio cyfleusterau adneuo a chodi arian o fewn pellter teithio rhesymol. Dylai olygu hefyd y bydd ein cymunedau'n parhau i dderbyn arian ar gyfer nwyddau a gwasanaethau bob dydd.

Yn ystod y chwe mis nesaf bydd Age Cymru a'i bartneriaid, sef Age UK, Age Scotland ac Age NI, yn gweithio gyda llywodraeth San Steffan, y diwydiant bancio a grwpiau defnyddwyr i geisio amddiffyn mynediad

at arian a defnydd o arian fel rhan o'r Grŵp Gweithredu Mynediad at Arian ehangach.

Byddwn yn cyflwyno'r achos bod cau banciau ledled Cymru wedi effeithio mwy ar bobl hŷn nag ar bobl o grwpiau oedran eraill, a hynny gan nad yw mwy na hanner y bobl dros 75 oed yng Nghymru â mynediad at y rhyngwrwd a chan fod llai fyth yn bancio ar-lein.

Byddwn yn pwysleisio bod yn well gan nifer o bobl hŷn sy'n byw ar gyllidebau cyfyngedig ddefnyddio arian, gan fod hynny'n ei gwneud hi'n haws iddynt roi trefn ar eu materion ariannol o wythnos i wythnos yn ogystal â thalu am wasanaethau fel garddio a glanhau ffenestri. A byddwn yn tynnu sylw at y rôl hollbwysig sydd gan canghennau banciau ym mywydau pobl hŷn o ran cynhwysiant ariannol ac fel ffynhonnell wybodaeth a diogelwch i'r rhai sy'n pryderu am dwyll a sgamiau.

Yn olaf, byddwn yn pwysleisio bod cau canghennau banciau wedi'i gwneud hi'n anoddach i siopau a busnesau weithredu ar y stryd fawr – sef rhywle sy'n haws i nifer o bobl hŷn fynd iddo yn hytrach na chyfleusterau ar gyrion trefi.

Os yw mynediad at arian yn broblem yn eich cymuned chi, cofiwch rannu eich stori gyda ni. Anfonwch e-bost at michael.phillips@agecymru.org.uk neu ffoniwch 029 2043 1555.

Prifysgol Abertawe ac Age Cymru yn cynnal digwyddiadau ymgynghori'n ymwneud â throsglwyddo'r system ffôn llinell dir

Ym mis Mai 2025, bydd system ffôn llinell dir y DU yn trosglwyddo o system analog i system sy'n seiliedig ar y rhyngwrwyd. Ar ôl y trosglwyddo, ni fydd modd gwneud galwad ffôn ar linell dir heb gysylltiad â'r rhyngwrwyd.

Mae Age Cymru a Sefydliad Awen Prifysgol Abertawe, sy'n helpu i ddatblygu dulliau arloesol ar gyfer pobl hŷn, yn gweithio gyda'i gilydd i weld sut y gallai'r newid hwn effeithio ar oedolion hŷn. Mewn cyfres o

ddigwyddiadau ymgynghori ar-lein gyda phobl hŷn, academyddion a rhanddeiliaid eraill, byddwn yn mynd ati i drin a thrafod y problemau a allai godi a pha atebion y gall fod eu hangen.

Os hoffech gymryd rhan yn un o'r digwyddiadau ar-lein, anfonwch e-bost at martin.hyde@swansea.ac.uk. Os na fydd modd ichi gymryd rhan yn unrhyw un o'r cyfarfodydd, gallwch barhau i anfon eich barn at Dr Martyn Hyde trwy ddefnyddio'r un cyfeiriad e-bost.

Dyma'r manylion ar gyfer y tri digwyddiad:

Dydd Iau 18 Tachwedd 2021 – 10am-12pm

Dydd Mawrth 7 Rhagfyr 2021 – 2pm-4pm

Dydd Mercher 19 Ionawr 2022 – 10am-12pm

Angen gwirfoddolwyr i ddod yn Eiriolwyr Gwirfoddol Annibynnol



Ella Turner

Mae prosiect HOPE Age Cymru yn recriwtio pobl o bob oed dros 18 oed i ddod yn Eiriolwyr Gwirfoddol Annibynnol er mwyn helpu i gynorthwyo pobl (50+ oed) a gofalwyr yn eu cymunedau lleol.

Mae prosiect HOPE yn cynorthwyo pobl hŷn i leisio'u barn, eu dymuniadau a'u teimladau; i gael y cymorth iawn pan fyddant ei angen; i ddeall yr holl opsiynau a'r holl ddewisiadau sydd ar gael iddynt; i gael gafael ar wasanaethau fel iechyd, tai a budd-daliadau; ac i gyfathrebu gyda chwmnïau fel cyfleustodau, banciau, darparwyr yswiriant a gweithwyr proffesiynol eraill.

Yn ôl Louise Hughes sy'n goruchwyllo prosiect HOPE: "Gall y gwirfoddolwyr ddefnyddio'u profiadau proffesiynol neu eu profiadau bywyd i helpu eraill i weld â'u llygaid eu hunain y gwahaniaeth y gallwch ei wneud i fywyd rhywun."

Dyma a ddywedodd rhai o'r bobl sydd wedi elwa ar gymorth y gwirfoddolwyr: "Mae'r gwirfoddolwr yn angel, rydw i'n ddiolchgar dros ben i bawb yn Age Cymru, mae'r staff yn angylion. Doedd dim rhaid imi bryderu oherwydd roedd gen i wirfoddolwr yn fy nghynorthwyo. Mi fuodd hi'n gefn mawr imi."

"Roeddwn i'n bryderus iawn ynglŷn â'r sefyllfa gyda fy nghyflenwr ynni a doeddwn i ddim yn gwybod ble i ddechrau. Rydw i wedi mwynhau ein sgysiau ac rydw i'n teimlo'n hapusach nawr."

"Roeddwn i'n mynd yn ôl a blaen a doedd

dim byd yn digwydd. Yna, siaradais â'r gwirfoddolwr – bu'n gymwynasgar iawn a llwyddodd i dawelu fy meddwl. Erbyn hyn, dw i ddim yn poeni a fydd modd imi ddeffro a chael cawod neu fath poeth, ai peidio.”

“Rydw i'n credu eich bod yn gwneud gwaith gwirioneddol wych. Does dim llawer o bobl yn gwybod amdano, felly rydw i am ledaenu'r gair.”

Yn ôl Ella Turner, Eiriolwr Gwirfoddol Annibynnol o Gaerdydd: “Mae'r cyfle hwn wedi fy ngalluogi i fagu hyder a meithrin sgiliau. Mae wedi bod yn brofiad gwych drwyddo draw.”

I gael rhagor o wybodaeth am ddod yn Eiriolwr Gwirfoddol Annibynnol, neu os ydych chi neu rywun arall angen cymorth gan y prosiect, ffoniwch 029 2043 1555 neu anfonwch e-bost at advocacy@agecymru.org.uk, neu ewch i: www.agecymru.org.uk/advocacy

Prosiect yn cynnig cymorth rhad ac am ddim yn y cartref i bobl hŷn yn Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot

Mae mwy na 100 o bobl hŷn wedi cael cymorth rhad ac am ddim yn y cartref eleni, diolch i brosiect gan Age Cymru Gorllewin Morgannwg.

Mae Prosiect Cymorth Ymarferol yr elusen, a lansiwyd ym mis Ionawr eleni, wedi rhoi mwy na 500 awr o gymorth rhad ac am ddim yn y cartref i 131 o gleientiaid a'u gofalwyr yn Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot.

Rhoddodd y prosiect, a ariannwyd gan Gyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru, hyd at bedair wythnos o gymorth rhad ac am ddim yn y cartref i bobl leol a'u gofalwyr, gan gynorthwyo gyda thasgau fel glanhau a pharatoi prydau bwyd, yn ogystal â chynnig cwmniaeth er mwyn i'r gofalwyr allu cael seibiant.

Oherwydd llwyddiant ysgubol y prosiect, mae'r elusen bellach wedi lansio Gwasanaeth Cymorth Cartref parhaol lle cynigir cymorth yn y cartref am bris cystadleuol gan staff sydd wedi'u hyfforddi'n broffesiynol ac sydd wedi mynd trwy archwiliadau DBS.

Yn ôl Connor James, prif swyddog Age Cymru Gorllewin Morgannwg: “Er bod y prosiect wedi dod i ben, rydym wrth ein bodd o allu parhau i gynnig y cymorth hollbwysig hwn ar ffurf Gwasanaeth Cymorth Cartref y codir tâl amdano, gan gynnig yr un amrywiaeth o wasanaethau. Rydym yn addasu ein gwasanaethau er mwyn helpu pobl hŷn i ddod allan o'r cyfnod clo ac ailintegreiddio yn eu cymunedau. Un ffordd yn unig o helpu pobl i aros yn annibynnol yn eu cartrefi yn hirach yw'r Gwasanaeth Cymorth Cartref.”

Medd un o ddefnyddwyr y gwasanaeth: “Bu'r cymorth rhad ac am ddim a gefais gan Age Cymru Gorllewin Morgannwg o fudd enfawr imi. Roedd fy Ngweithiwr Cymorth Cartref yn gymaint o help ac roedd y cymorth ychwanegol a gefais ganddi yn werthfawr dros ben – mor werthfawr, yn wir, nes imi benderfynu parhau gyda'r gwasanaeth y codir tâl amdano, ac mae hwnnw'n werth gwych am arian. Hoffwn ddiolch i griw Age Cymru Gorllewin Morgannwg am fod yna'n gefn imi pan oeddwn i eu hangen.”

I gael rhagor o wybodaeth am Wasanaeth Cymorth Cartref yr elusen, ffoniwch 01792 589654 neu ewch i <https://www.ageuk.org.uk/cymru/west-glamorgan/our-services/home-support-service/>



Connor James

Darllenwch ein cynghorion ynghylch atal syrthio

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn rhagweld y bydd mwy na 700 o bobl hŷn yng Nghymru yn marw ar ôl syrthio eleni, ac y bydd 7,750 yn ychwaneg angen triniaeth mewn ysbyty, felly mae hi'n bwysicach nag erioed i bob un ohonom wneud popeth o fewn ein gallu i'n hatal ein hunain rhag syrthio.

Mae Age Cymru yn gweithio mewn partneriaeth â Gofal a Thrwsio Cymru ac Age Connects Wales i gyflwyno'r ymgyrch Ymwybyddiaeth o Syrthio. Mae'r ymgyrch wedi bod ar waith ers sawl blwyddyn. Mae'n annog pobl hŷn i ddeall yr arferion hollbwysig a ganlyn er mwyn ceisio'u hatal eu hunain rhag syrthio:

Parhau i fod yn egniol – gall ymarferion sy'n anelu at gryfhau'r cyhyrau helpu i leihau eich risg o syrthio trwy wella eich ymddaliad, eich cydsymudiad a'ch balans. Beth am ddysgu mwy ynghylch ein rhaglenni gweithgarwch corfforol, fel tai chi a LIFT (sef Hyfforddiant Gweithredol Bach ei Effaith).

Bwyta'n dda – mae hi'n bwysig cadw golwg ar eich archwaeth bwyd a cheisio sicrhau eich bod yn bwyta'n dda. Er mwyn parhau i fod yn gryf ac atal eich hun rhag syrthio, mae hi'n bwysig ichi gael digon o egni.

Yfed digon – gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed digon. Os na fyddwch yn yfed digon, mae'n debygol y byddwch yn dechrau teimlo'n benysgafn, a bydd hyn yn cynyddu eich risg o syrthio. Ceisiwch yfed oddeutu chwech i wyth gwydraid o ddiod y dydd.

Gofalu am eich llygaid – cofiwch gael profion rheolaidd ar eich llygaid a'ch sbectol – bob dwy flynedd fan leiaf. Bydd y profion hyn

yn dod o hyd i unrhyw broblemau golwg yn gynnar, cyn iddynt beri ichi gollu eich balans a'ch cydsymudiad.

Profion clyw – siaradwch â'ch meddyg cyn gynted ag y credwch fod eich clyw wedi dirywio, oherwydd gall problem gyda'ch clustiau gael effaith fawr ar eich balans.

Rheoli eich meddyginiaethau – gall rhai meddyginiaethau wneud ichi deimlo'n chwil neu'n benysgafn, ac effeithio ar eich balans. Os cewch sgil-ffeithiau o'r fath ar ôl cymryd unrhyw feddyginiaeth, rhowch wybod i'ch meddyg – efallai y bydd yn rhaid i'ch meddyg ailedrych ar y dos neu chwilio am feddyginiaethau eraill ar eich cyfer.

Gofalu am iechyd eich esgyrn – cadwch eich esgyrn yn iach ac yn gryf trwy fwyta bwydydd sy'n llawn calsiwm, trwy gael digon o fitamin D o'r haul a thrwy wneud rhywfaint o ymarferion cynnal pwysau.

Dewis yr esgidiau iawn – gall problemau gyda'ch traed neu eich esgidiau effeithio ar eich balans a chynyddu eich risg o faglu neu syrthio. Siaradwch â'ch meddyg am unrhyw broblemau sydd gennych gyda'ch traed.

Sicrhau nad oes peryglon baglu yn eich cartref – ewch ati i gael gwared â rygiau a matiau rhydd wrth waelod a phen y grisiau, yn ogystal ag unrhyw geblau sy'n llusgo ar hyd y llawr. Defnyddiwch olau nos wrth ymyl eich gwely er mwyn ichi allu gweld i ble y byddwch yn mynd pe bai'n rhaid ichi godi yn ystod y nos.

I gael rhagor o wybodaeth am atal syrthio, ewch i: www.agecymru.org.uk/falls

A allech chi gynorthwyo aelod hŷn o'ch teulu, neu gyfaill neu gymydog oedrannus, i fynd ar-lein?

Caiff pobl yng Nghymru eu hannog i helpu mwy o drigolion oedrannus y wlad i fynd ar-lein. Mae'r alwad hon wedi'i chyhoeddi gan Cymunedau Digidol Cymru ar ôl i Arolwg Cenedlaethol diweddaraf Cymru (2019-20) ganfod bod 41% o bobl dros 75 oed ac 19% o bobl 64-75 oed yn cael eu hystyried yn bobl sydd wedi'u 'heithrio'n ddigidol'.

Yn ôl Dewi Smith, Cymunedau Digidol Cymru: "I lawer o bobl hŷn nad ydyn nhw ar-lein, y person gorau i'w helpu yw cyfaill neu aelod o'u teulu sy'n eu hadnabod yn dda ac a all weithio gyda nhw'n uniongyrchol i oresgyn eu hofnau a magu eu hyder – maen nhw angen i rywun fod yn Gydymaith Digidol iddyn nhw."

Mae Peter o Gaerfyrddin yn un o'r rhai sydd eisoes yn helpu pobl eraill yn ei ardal i fynd ar-lein – pobl nad oedd ganddynt mo'r modd na'r arbenigedd i wneud hynny o'r blaen. Mae Peter, 73, wedi bod yn wirfoddolwr digidol ers mwy na 10 mlynedd ac mae'n defnyddio'i gefndir mewn TG i helpu eraill fel gwirfoddolwr gydag U3A Caerfyrddin, Age Cymru Dyfed a'r Gwasanaeth Gwirfoddoli Brenhinol. Yn ôl Peter: "Yn ddi-os, mae gwirfoddoli yn gwneud ichi deimlo'n dda, ond gallwch ddysgu llawer hefyd."

Lansiwyd Cymunedau Digidol Cymru ar y cyd ag Age Cymru, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru a Llywodraeth Cymru. I gael rhagor o wybodaeth am sut i ddod yn Gydymaith Digidol neu i gyflwyno rhywun a allai, yn eich tyb chi, elwa ar y cynllun, ewch i: <https://www.digitalcommunities.gov.wales/digital-companions/>

Cymorth rhad ac am ddim i gadw'n gynnes dros y gaeaf



Gyda'r gaeaf ar y gorwel, mae hi'n bwysig gwneud yn siŵr bod modd i bobl hŷn gadw'n gynnes ac yn gyfforddus yn ystod y misoedd oerach. Ers 2011 mae cynllun Nyth Cartrefi Clyd Llywodraeth Cymru wedi gosod mesurau gwella cartrefi sy'n arbed ynni mewn mwy na 46,800 o gartrefi ac wedi helpu miloedd o gwsmeriaid i leihau eu biliau ynni.

Mae Nyth yn cynnig cyngor diduedd, rhad ac am ddim i bawb ynglŷn ag arbed ynni, rheoli arian, a'r hawl i fudd-daliadau. Hefyd, mae'r cynllun yn mynd ati'n rhad ac am ddim i gynnig mesurau gwella cartrefi sy'n arbed ynni i gwsmeriaid cymwys, fel boeleri newydd, systemau gwres canolog, neu stwff inswleiddio. Trwy godi'r ffôn a chael sgwrs sydyn gydag aelodau tîm Nyth, bydd modd iddynt eich helpu i ddarganfod a ydych yn gymwys i gael y gwelliannau hyn.

"Mae delio gyda Nyth wedi bod yn waith mor hawdd – ar ôl yr alwad gyntaf un cafodd pob dim ei sortio! Cefais fy hysbysu ynglŷn â phopeth, ond doedd dim rhaid imi ffonio'r hwn a'r llall na sortio pethau, a bu hynny'n help enfawr. Mae fy nghartref yn llawer cynhesach, ac mae agor y tap a chael dŵr poeth yn gwneud cymaint o wahaniaeth!" Preswlydd o'r Rhondda

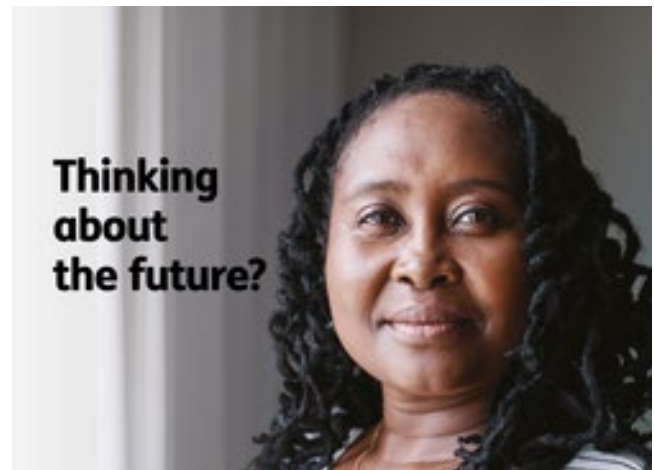
Os ydych chi neu rywun rydych yn ei adnabod yn cael trafferth cadw'r tŷ'n gynnes neu ymdopi â biliau ynni, ffoniwch Nyth yn rhad ac am ddim ar 080 8808 2244 neu ewch i [nyth.llyw.cymru](https://www.nyth.llyw.cymru) i gael rhagor o wybodaeth.

Cynllunio ar gyfer cyfnod hwyrach yn eich oes

Rydym yn gwneud cynlluniau ar gyfer prynu tŷ, prynu car a mynd ar wyliau, felly pam nad ydym yn cynllunio ar gyfer cam nesaf ein bywydau? Yn ôl gwaith ymchwil a gynhaliwyd gyda phobl dros 50 oed, roedd nifer ohonynt angen help neu gymorth i gynllunio ar gyfer y cyfnod hwyrach yn eu hoes. Felly, aeth Busnes yn y Gymuned Cymru ati i ddatblygu gweminarau Adolygu Canol Gyrfa.

Mae'r gweminarau'n cynnig cyfle i unigolion 50+ oed oedi am ennyd ac adolygu eu hamgylchiadau eu hunain o ran gwaith, lles a materion ariannol, a chael mynediad at wybodaeth a chynllunio ar gyfer dyfodol cadarnhaol.

Dengys data'r arolygon fod cadernid unigolion wedi cynyddu, a bod 65% yn fwy hyderus wrth wneud penderfyniadau ynglŷn â'u dyfodol. Hefyd, roedd 75% yn fwy ymwybodol o faterion y dylent eu hystyried ar ôl cyrraedd 50+ oed, yn cynnwys opsiynau ar gyfer ymddeol a mynediad at wybodaeth er mwyn gwella ymwybyddiaeth ariannol. Byddai tri chwarter y rhai a gymerodd ran yn y



gweminarau yn eu hargymell i bobl eraill.

“Roeddwn i o'r farn fod y weminar Adolygu Canol Gyrfa yn addysgiadol iawn, a rhoddodd imi'r holl wybodaeth yr oeddwn ei hangen. Bu'r sesiwn yn eithriadol o fuddiol, ac rydw i'n teimlo'n llawer mwy hyderus nawr wrth roi trefn ar fy materion ariannol” – gwryw, 55 oed

Mae'r Gweminarau'n rhan o raglen Age at Work. Ariennir y rhaglen hon gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, caiff ei chyflwyno mewn partneriaeth ag Age Cymru, ac mae'n anelu at gynorthwyo pobl dros 50 oed. Bydd y gweminarau'n cael eu cynnal bob mis drwy gydol y flwyddyn. I gael rhagor o wybodaeth, neu i gofrestru ar eu cyfer, edrychwch ar y dudalen we gweminarau Adolygu Canol Gyrfa neu cysylltwch ag anna.nash@bitc.org.uk

Helpwch ni i godi arian hollbwysig fel y gallwn barhau i gynorthwyo pobl hŷn gyda'n gwasanaethau

Mae'r galw am ein gwasanaethau hollbwysig yn cynyddu'n gyflym. Helpwch ni i fod yna i bobl hŷn sydd wir angen ein cymorth.

Rhoi rhodd ariannol

Mae yna nifer o ffyrdd y gallwch roi rhodd ariannol i'n helusen, o adael arian mewn ewyllys i roi rhodd er cof am rywun. Neu, yn syml, gallwch roi rhodd ariannol ar-lein nawr. I gael manylion am sut i roi rhodd ariannol, ewch i: www.agecymru.org.uk/donate

Codi arian

Mae yna ddigwyddiadau codi arian o bob lliw a llun i'w cael. Ar gyfer y codwyr arian mwy egniol yn eich plith, gallwn eich cysylltu â digwyddiad her, neu hanner marathon neu farathon llawn hyd yn oed.

I'r rheini ohonoch sy'n fwy hoff o weithgareddau llai egniol, beth am roi cynnig ar y 'Big Knit' a mynd ati i wau hetiau gwlan bach. I gael rhagor o wybodaeth am ein digwyddiadau codi arian, ewch i: www.agecymru.org.uk/getinvolved

Cynllunio i'r Dyfodol



Gall cynllunio ar gyfer y dyfodol a rhoi trefn ar eich bywyd roi tawelwch meddwl a sicrwydd i chi a'ch anwyliaid.

Dyna pam mae Age Cymru yn cynnig ystod o wasanaethau i'ch cynorthwyo chi i gynllunio ar gyfer y dyfodol, nawr ac ar ôl i chi fynd.

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

Gall ein Gwasanaeth Cynllunio i'r Dyfodol helpu gyda'r canlynol:

Ysgrifennu Ewyllys

Ysgrifennu ewyllys yw'r unig ffordd i sicrhau bod eich dymuniadau'n cael

eu parchu ar ôl i chi farw. Efallai nad ydych wedi cael cyfle i ysgrifennu un, neu efallai eich bod wedi bod yn gohirio gwneud hynny'n fwrriadol, ond mae'r broses yn gallu bod yn eithaf syml.

Atwrneiaeth Arhosol (LPA)

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

Penderfyniad Ymlaen Llaw (Ewyllys Fyw)

Gallwch wneud penderfyniadau ynghylch eich gofal tra bod gennych allu meddyliol. Mae hyn yn cynnwys mathau o driniaethau meddygol rydych chi eu heisiau, neu y byddech chi'n eu gwrthod, pe na fyddech chi'n gallu gwneud neu gyfleu eich penderfyniadau eich hun yn y

dyfodol. Mae Penderfyniad Ymlaen Llaw (a elwir weithiau yn Ewyllys Fyw) yn gyfreithiol rwymol a rhaid i weithwyr iechyd proffesiynol llynu wrtho.

Storio Dogfennau'n Ddiogel

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

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

Gallwch ymddiried yn Age Cymru i ddarparu gwasanaeth o safon a sicrhau bod eich dymuniadau'n cael eu cyfleu gydag empathi a sensitifrwydd.

Ffoniwch y tîm Cynllunio i'r Dyfodol ar **029 2043 1555** neu e-bostiwch **LLP@agecymru.org.uk** am ragor o wybodaeth a'r rhestr brisiau ddiweddaraf ar gyfer ein holl wasanaethau Cynllunio i'r Dyfodol.



Cysylltu â ni

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

Age Matters

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