Age Matters

Y cylchlythyr chwarterol gan Age Cymru

Rhifyn Haf 2020

www.agecymru.org.uk

facebook.com/agecymru twitter.com/agecymru

Age Cymru
Creu Cymru oed gyfeillgar

Covid 19: Y stori hyd yn hyn gan Age Cymru

Gan Victoria Lloyd, Prif Weithredwr, Mehefin 2020

Roedd dechrau Covid 19 yn sydyn a difrifol, yn effeithio'r holl gymdeithas; ond gyda risg yr afiechyd yn cynyddu gydag oedran, roedd goblygiadau penodol i bobl hŷn ac fe'u cynghorwyd nhw i fod yn arbennig o lem wrth ymbellhau'n gymdeithasol ac fe gafodd nifer o bobl hŷn lythyrau i warchod eu hunain.

With the world turning upside down, Gyda'r byd yn cael ei droi â'i ben i waered dros nos, daeth nifer o bobl hŷn a'u teuluoedd yn orbryderus. A fyddaf yn gallu mynd allan i brynu bwyd? A gaf i fynd â'm ci am dro? A ddylwn i adael y peiriannydd i'r tŷ i drwsio fy moeler? Beth allaf i ei wneud os nad yw fy mhresgripsiynau yn cyrraedd mewn pryd? A fydd fy ngofalwr yn dal i ymweld â fi? Dyma ychydig o'r llu o gwestiynau a oedd yn llifo i mewn atom.

Cafodd rhai pobl hŷn eu drysu gan gamau gweithredu gwahanol y llywodraeth ym Mae Caerdydd o'i chymharu â San Steffan.

Mynediad at arian parod oedd un o'r pryderon mwyaf i bobl hŷn felly datblygasom wybodaeth gyfredol a oedd yn pwysleisio'r mesurau arbennig sydd wedi'u sefydlu gan swyddfeydd post a banciau.

Ers dechrau'r argyfwng, rydym wedi bod mewn cyswllt â chydweithwyr yn Llywodraeth Cymru, y Comisiynydd Pobl Hŷn, gwasanaethau cymdeithasol, grwpiau pobl hŷn ac elusennau eraill i sicrhau bod gennym ddealltwriaeth gadarn o'r sefyllfa ledled Cymru ac i sicrhau ein bod yn cyfathrebu safbwyntiau a phryderon pobl hŷn.

Ar 23 Mawrth 2020, gwnaethom lansio ein gwasanaeth Sgwrs Sut Hwyl i dawelu meddyliau, ateb ymholiadau sylfaenol a chysylltu pobl â gwasanaethau a chefnogaeth leol. Tra'r oedd eraill eisiau sgwrs am bethau bob dydd, megis beth oedd ar y teledu'r noson gynt.

Mae'r gwasanaeth Sgwrs Sut Hwyl wedi bod yn hynod boblogaidd ac rydym wedi gwneud mwy na 14,000 o alwadau i oddeutu 700 o bobl hŷn yng Nghymru. Rydym wrth ein bodd bod ein partneriaid lleol a staff yn Swyddfa'r Comisiynydd Pobl Hŷn, Metro Bank, Thomas Carroll a Hugh James wedi ein cefnogi fel y gallem estyn allan at hyd yn oed fwy o bobl. Gyda nifer o bobl dros 75 oed yng Nghymru heb fynediad at y rhyngrwyd, mae cyswllt dros y ffôn yn hollbwysig i bobl hŷn, fel y dengys gan yr ymateb ysgubol i'r gwasanaeth.

Ar yr un pryd, mae Gwasanaeth Cyngor Age Cymru wedi delio â mwy na 3,000 o ymholiadau yn ymwneud ag ystod eang o faterion. Mae wedi bod yn ymdrech eithriadol gan ein holl staff a gwirfoddolwyr, sydd eu hunain yn mynd i'r afael â'r newid a'r ansicrwydd y mae'r sefyllfa wedi'i chreu.

Ar ddechrau fis Mehefin, roeddem wrth ein bodd cael lansio ein gwasanaeth newydd dan arweiniad gwirfoddolwyr, Cyfaill mewn Angen, a gefnogir gan Lywodraeth Cymru, lle'r ydym yn cysylltu unigolyn hŷn â gwirfoddolwr am alwad cyfeillgarwch wythnosol.

Mae'r ymateb gan gymunedau ledled Cymru wedi bod yn rhagorol, ac mae'r gefnogaeth maen nhw'n ei darparu i bobl hŷn, boed yn danfon bwyd a meddyginiaeth, cynnal a chadw gerddi neu gadw mewn cysylltiad yn unig, wedi gwneud gwahaniaeth cadarnhaol, enfawr. Am wych fyddai gweld y rhyngweithiad hwn rhwng pobl hŷn ac aelodau eraill y gymuned yn parhau ar ôl llacio'r cyfnod clo?

Rydym yn cynghori'r nifer o wirfoddolwyr sydd wedi dod ymlaen i gefnogi pobl hŷn, i weithio gydag elusennau a sefydliadau sy'n bodoli eisoes fel y gallwn barhau i gynnal safonau diogelu cadarn. Y tu hwnt i wirfoddoli ffurfiol, rydym yn cynghori pobl i gynnig cymorth i bobl maent eisoes yn eu hadnabod. Drwy ein gwasanaeth Cyfaill mewn Angen, rydym wedi darparu ystod o gefnogaeth ar ein gwefan a thrwy wasanaeth Cyngor Age Cymru a fydd yn helpu.

Does dim dianc o'r ffaith ein bod yn byw mewn cyfnod lle byddwn yn gweld newid ac aflonyddwch heb eu tebyg o'r blaen, o bosibl am gyfnod estynedig. Fodd bynnag, rydym yn hyderus y byddwn hefyd yn gweld y gorau o bobl a'n cymunedau wrth i ni geisio llywio'r llwybr anodd sydd o'n blaen. Rydym eisiau sicrhau bod pobl hŷn mor ddiogel â phosibl, yn gallu cael mynediad at y cymorth sydd ei angen arnynt, ac yn gallu ail-gysylltu â'u cymunedau wrth i'r cyfnod clo lacio.

Rydym yn awyddus clywed gan bobl am y gefnogaeth y maen nhw'n credu a fydd yn bwysig yn y dyfodol a'r newidiadau maent wedi'u gweld yn yr wythnosau diwethaf y maen nhw'n credu y dylent barhau. Rhannwch eich barn â ni.

Prosiect cenedlaethol newydd i ganolbwyntio ar anghenion gofalwyr hŷn

Gyda phoblogaeth hŷn a chynnydd mewn disgwyliad oes, mae pobl hŷn yng Nghymru yn gofalu am hirach ac yn hwyrach yn eu bywydau. Fodd bynnag, nid ydynt yn cael y sylw a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt i gyflawni eu rôl a gall hynny effeithio'n negyddol ar eu hiechyd, llesiant a diogelwch ariannol.

Cafodd prosiect partneriaeth cenedlaethol newydd rhwng Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru ei lansio yn ystod Wythnos Gofalwyr 2020, ac mae'n awyddus i wella'r gwasanaethau a'r gefnogaeth i ofalwyr hŷn, gofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia, a gofalwyr pobl sydd wedi symud i fyw mewn cartref gofal.

Dros dair blynedd, bydd y prosiect hwn, sy'n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru, yn cefnogi gwaith adnabod gofalwyr hŷn yn gynnar, creu cyfleoedd i ofalwyr gael dylanwadu a siapio'r gwasanaethau sy'n effeithio nhw a'r bobl maent yn darparu gofal iddynt, yn ogystal â gwella mynediad at wybodaeth, cyngor a chefnogaeth i ofalwyr.

Dywed Victoria Lloyd, Prif Weithredwr Age Cymru: "Mae gan nifer o ofalwyr hŷn ymdeimlad cryf o 'ddyletswydd i ofalu' sy'n eu gwneud nhw'n llai tebygol o adnabod eu hunain fel gofalwyr neu geisio cefnogaeth a allai eu helpu i ymdopi â'u rôl gofalu.

"Mae angen i ni gofio bod gofalwyr hŷn yn ffurfio rhan allweddol o'n system iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru, yn darparu gwerth miliynau o bunnoedd o ofal di-dâl bob blwyddyn. Heb gefnogaeth effeithiol, gall gofalwyr ddod yn lluddedig ac yn ddifrifol wael eu hunain."

Am ragor o wybodaeth ewch i www.agecymru.org.uk/carers

Lansio gwasanaeth cyfeillgarwch dros y ffôn Cyfaill mewn Angen

Fis Mehefin 2020, gwnaethom lansio ein gwasanaeth Cyfaill Mewn Angen i helpu i fynd i'r afael ag unigedd ac arwahanrwydd ymhlith y boblogaeth dros 70 oed o ganlyniad i gadw pellter cymdeithasol, hunanynysu neu warchod.

Bydd y gwasanaeth allweddol hwn, sy'n cael ei ariannu a'i gefnogi gan Lywodraeth Cymru gyda rhagor o gefnogaeth gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a Gwirfoddoli Cymru, yn cysylltu pobl hŷn gyda gwirfoddolwr o Age Cymru, sydd wedi ei hyfforddi a'i archwilio, drwy alwad cyfeillgarwch wythnosol am ddim.

Yn ogystal, bydd y gwasanaeth yn cefnogi cyfeillion neu gymdogion sy'n darparu cymorth anffurfiol i bobl hŷn ac eraill sy'n ymbellhau'n gymdeithasol, yn hunanynysu neu'n gwarchod eu hunain gyda gweithgareddau megis siopa neu gasglu presgripsiynau. Byddant hefyd yn gallu cael mynediad at ystod eang o adnoddau ar-lein.

Dywedodd Prif Weithredwr Age Cymru, Victoria Lloyd; "Mae nifer o bobl hŷn yn byw yn ein cymunedau nad yw bod yn unig neu'n ynysig yn deimlad newydd iddynt. Gall rhoi cyfle i bobl gysylltu, rhannu eu pryderon, sgwrsio a chwerthin gyda pherson arall roi cysur enfawr."

Ychwanegodd y prif weithredwr; "Nid oes llawer o bobl dros 75 oed yn defnyddio'r we, felly mae gwasanaeth dros y ffôn yn bwysig er mwyn cysylltu â nhw a gwneud iddynt deimlo'n llai ynysig"

Dywedodd Julie Morgan, y Dirprwy Weinidog dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol: "Mae'n gyfnod heriol i bawb, yn enwedig i'r bobl hŷn sydd yn byw ar eu pen eu hunain. Mae'r dymuniad i gysylltu ag eraill yn deimlad naturiol; gallwn deimlo'n unig ac wedi ynysu. Rwy'n falch bod Llywodraeth Cymru wedi gallu darparu cyllid ar gyfer y gwasanaeth hanfodol hwn. Rwy'n sicr y bydd yn gwneud gwahaniaeth mawr i fywydau'r rhai sy'n ei ddefnyddio."

Os gallech chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod elwa o'r gwasanaeth Ffrind Mewn Angen, cysylltwch ag www.agecymru.org.uk/friend-in-need.

Age Cymru yn llofnodi datganiad ynglŷn â phobl hŷn yn cael eu rhoi dan bwysau i lofnodi ffurflenni 'Peidiwch â cheisio gwneud CPR'

Mae Age Cymru a nifer o sefydliadau pobl hŷn eraill wedi llofnodi datganiad yn galw am ddiwedd i'r arfer o bobl hŷn yn cael eu rhoi dan bwysau i lofnodi ffurflenni 'Peidiwch â cheisio gwneud CPR'.

Yn ôl y datganiad, gwelwyd enghreifftiau brawychus lle ymddengys bod penderfyniadau cynhwysfawr yn cael eu gwneud ynglŷn â'r opsiynau gofal a thriniaeth a fydd ar gael i bobl hŷn a phobl sy'n agored i niwed.

Noder bod nifer o'r bobl sydd wedi'u heffeithio wedi profi ofn a gorbryder, ac yn teimlo nad yw eu bywydau a'u dymuniadau o bwys.

Dywed y datganiad hefyd y bydd angen gwneud penderfyniadau anodd a phoenus yn ystod yr wythnosau i ddod, ond rhaid gwneud y rhain fesul achos, gan ystyried y risgiau a'r buddion, a dymuniadau pobl eu hunain, trwy drafodaethau gonest rhwng cleifion, meddygon a theuluoedd.

Mae'n annog llywodraethau a gwasanaethau iechyd ym mhedair cenedl y DU i ystyried yn ofalus y ffyrdd y gallant ddarparu arweinyddiaeth a chyfarwyddyd cryfach i sicrhau bod hawliau pobl yn cael eu cynnal a bod cyfathrebu gyda phobl sy'n agored i niwed yn cael ei drin mewn ffordd lawer mwy sensitif i osgoi rhagor o boen a gofid wrth i ni lywio'r llwybr anodd sydd o'n blaen. Mae'n debygol y bydd gweithwyr hŷn yn wynebu peth o effeithiau mwyaf yr heriau economaidd wedi'r pandemig COVID-19.

Rhaglen yn parhau i gefnogi gweithwyr hŷn

Er gwaethaf y cyfyngiadau a gyflwynwyd yn sgil Covid 19, mae'r rhaglen Age at Work, a ddarperir mewn partneriaeth rhwng Busnes yn y Gymuned Cymru ac Age Cymru, yn parhau i gefnogi unigolion 50+ oed i aros neu ddychwelyd i'r gwaith, i'w helpu nhw i gael digon o incwm, cadw mewn cysylltiad a mwynhau bywyd gwaith mwy cyflawn.

Ym mis Mehefin, creodd Age at Work arolwg syml wedi'i ddylunio i'w gwblhau gan bobl 50 oed neu hŷn sydd wedi, neu a fydd yn y dyfodol o bosibl, yn cymryd rhan yn y rhaglen, gan gynnwys drwy sesiwn adolygu canol bywyd.

Yn dilyn yr arolwg, ac mewn ymateb i'r pandemig a'r cyfnod clo dilynol, mae Age at Work yn gwneud yn siŵr bod ei sesiynau adolygu canol bywyd am ddim ar gael ar-lein. Yn ystod y cyfnod hwn o ansicrwydd economaidd, mae'n bwysicach nag erioed i weithwyr 50 oed a hŷn oedi ac asesu eu hopsiynau presennol ac yn y dyfodol. Gall neilltuo amser i gymryd rhan mewn adolygiad canol bywyd roi darlun cyfannol i chi o'ch gwaith, eich bywyd a'ch sefyllfa ariannol bresennol, a chynnig arweiniad ar eich camau nesaf.

Bydd dyddiadau newydd yn cael eu cadarnhau'n fuan, felly os hoffech chi, cydweithiwr, neu aelod o'r teulu gofrestru eich diddordeb mewn sesiwn adolygu canol bywyd ar-lein yn y dyfodol, cysylltwch â Jill Slater ar jill.salter@bitc.org.uk neu 07793 443893.

Prosiect newydd i ddod â gobaith i bobl hŷn fwyaf agored i niwed Cymru

Bydd pobl hŷn unig ac ynysig yng Nghymru sydd efallai yn ei chael hi'n anodd cael y gwasanaethau a'r hawliadau ariannol sydd eu hangen arnynt i gael bywyd ag urddas yn hwyrach mewn bywyd, yn elwa o brosiect newydd sy'n cael ei lansio gan Age Cymru yn hydref 2020.

Bydd y prosiect, o'r enw HOPE (Helping Others to Participate and Engage), yn hyfforddi gwirfoddolwyr cymunedol i ddarparu cymorth eiriolaeth i bobl hŷn a gofalwyr fel y gallant eu hunain siapio'r penderfyniadau allweddol sy'n effeithio ar eu bywydau.

Dywed rheolwr y prosiect, Louise Hughes: "Bydd HOPE yn cefnogi pobl i wella, rheoli neu atgyfnerthu eu llesiant ar draws ystod o faterion sy'n bersonol iddyn nhw eu hunain. Rydym yn gobeithio grymuso pobl hŷn fel eu bod yn dod o hyd i'w datrysiadau eu hunain drwy ymyrraeth amserol, gwybodaeth a chefnogaeth.

Yn ogystal, bydd HOPE yn cefnogi a helpu i ddatblygu'r rhwydwaith eiriolaeth presennol yng Nghymru.

Bydd y prosiect, a fydd yn cael ei ddarparu mewn partneriaeth â Phartneriaid Age Cymru Lleol a sefydliadau Age Connect lleol, yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru am dair blynedd.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â louise.hughes@agecymru.org.uk

EnvisAGE: mae ein pedwerydd rhifyn ar ddeg yn canolbwyntio ar dlodi a chynhwysiant ariannol pobl hŷn

Ar Fehefin 16, bu i ni lansio ein pedwerydd rhifyn ar ddeg o'n cylchgrawn trafod, o'r enw EnvisAGE. Mae'r rhifyn diweddaraf hwn yn archwilio'r materion mewn perthynas â thlodi a chynhwysiad ariannol pobl hŷn.

Mae ystod eang o gyfranogwyr, o arbenigwyr yn y maes gan gynnwys Dr Victoria Winckler (Sefydliad Bevan), Lee Phillips (Gwasanaeth Arian a Phensiynau), Adam Scorer (National Energy Action) Matthew Brindley (Gofal a Thrwsio Cymru) Dr Deborah Morgan (Prifysgol Abertawe) a Nick Capaldi (Cyngor Celfyddydau Cymru).

I lawrlwytho copi, ewch i: www.agecymru.org.uk/envisage

Age Cymru yn penodi athro hawliau dynol yn gadeirydd newydd

Yr Athro John Williams

Rydym yn falch iawn o benodi'r Athro John Williams yn gadeirydd newydd yr ymddiriedolwyr. Cafodd yr Athro Emeritws yn y Gyfraith yrfa hir ac arbennig ym Mhrifysgol Abertawe rhwng 1975 a 2018, yn ymchwilio yn bennaf i hawliau dynol pobl hŷn.

Yn ystod ei yrfa, canolbwyntiodd yr Athro Williams ar effaith y gyfraith mewn perthynas â phobl hŷn yn cael mynediad at iechyd a gofal cymdeithasol. Yn ogystal, ymgymerodd ag ymchwil helaeth ynglŷn â charcharorion hŷn, dyluniad cartrefi gofal, cyfraith ryngwladol a heneiddio, a cham-drin domestig a phobl hŷn.

Ymhellach i hynny, mae'r athro wedi cynghori nifer o gyrff cenedlaethol, gan gynnwys Cynulliad Cenedlaethol Cymru ar ddrafftio'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant, a Phwyllgor Ymgynghori Diogelu ac Amddiffyn Llywodraeth Cymru ar ganllawiau a rheoliadau diogelu.

Wrth siarad am ei benodiad, dywedodd yr Athro Emeritws John Williams: "Drwy gydol fy ngyrfa academaidd, yn thema ganolog i'm gwaith bob amser mae diogelu hawliau dynol pobl hŷn, beth bynnag fo'u hamgylchiadau. Byddwn yn rhagweld y bydd fy rôl newydd gydag Age Cymru yn fy ngalluogi i ddiogelu a hyrwyddo hawliau dynol sylfaenol pobl hŷn. Gallwn wneud Cymru yn wlad sy'n gyfeillgar i oedran drwy roi pobl hŷn a'u hawliau wrth galon ein polisïau a'n prosesau gwneud penderfyniadau yn unig.

"Mae gan Age Cymru gefndir llwyddiannus o ymgyrchu dros hawliau pobl hŷn yng Nghymru, ac ar yr un pryd, mae'n sefydliad uchel ei barch ymhlith gwleidyddion a gwneuthurwyr polisïau eraill, felly rwy'n hyderus gall yr Elusen chwarae rhan fawr yn gwella bywydau pobl hŷn yng Nghymru."

Hanesydd celf o'r Fro yn codi mwy na £800 i Age Cymru

Mae hanesydd celf byd enwog, Stella Grace Lyons, wedi codi mwy na £800 i ni ar ôl cynnal darlith gelf ar-lein o'i chartref ym Mro Morgannwg.

Yn addas iawn, roedd y ddarlith yn canolbwyntio ar arlunydd o'r 20fed Ganrif, sef Edward Hopper, sy'n adnabyddus am ei waith yn darlunio ynysiad ac unigedd, dau faes o bryder mawr i'r elusen, yn enwedig yn y cyfnod hwn gyda nifer o bobl hŷn yng Nghymru yn byw dan amgylchiadau hynod heriol Covid 19.

Yn sgil enw da'r hanesydd celf, cytunodd mwy na chant o bobl ledled y byd i dalu ffi er mwyn cael gweld y ddarlith ar-lein. I gael gwybod mwy am ei sgyrsiau Hanes Celf, ewch i www.stellagracelyons.co.uk

Victoria Lloyd yn cofio un o ymgyrchwyr pobl hŷn amlycaf a mwyaf tanbaid Cymru

Phyllis Preece
(19 Chwefror 1938 – 1 Mai 2020)

Roedd pawb yn Age Cymru, gan gynnwys staff blaenorol a chyfredol, i'n hymddiriedolwyr a'n cefnogwyr ledled Cymru, yn hynod drist o glywed am farwolaeth Phyllis Preece a fu farw 1 Mai 2020, o bosibl un o ymgyrchwyr pobl hŷn amlycaf a mwyaf tanbaid Cymru.

Roedd ymgyrchu dros eraill wastad yn bwysig i Phyllis, yn arbennig dros y rheiny sydd heb lawer, ac yn ferch ifanc daeth yn stiward siop yn ffatri sigarau Freeman's yng Nghaerdydd.

Ni wnaeth awch Phyllis dros ymgyrchu ddod i ben pan ymddeolodd. Yn hytrach, daeth yn hynod weithredol ym mudiad yr undebau llafur wedi ymddeol yn cadeirio pwyllgorau, gweithdai a nifer o gynadleddau i Gonfensiwn Pensiynwyr Cenedlaethol Cymru, Fforwm Pensiynwyr Cymru a Chynghrair Pobl Hŷn Cymru i enwi dim ond ychydig ohonynt. Cymaint oedd enw da Phyllis nes y byddai Llywodraeth Cymru yn aml yn ei gwahodd i wasanaethu ar banelau cynghori.

Yn y blynyddoedd diwethaf, bu Phyllis ynghlwm â nifer o weithgareddau dyddiol Age Cymru a'r elusennau o'i flaen, yn aml ar flaen ei weithgareddau cyfathrebu ac ymgyrchoedd codi arian.

Roedd gan Phyllis sgiliau rhwydweithio gwych, ac ar delerau enwau cyntaf gyda nifer o uwch wleidyddion a gweision sifil, gan gynnwys Prif Weinidogion. Ni fyddai Phyllis yn oedi i'n cefnogi drwy rannu ei safbwyntiau gyda gwneuthurwyr penderfyniadau allweddol i helpu datblygu ein gwaith.

Mae dweud y byddwn yn colli Phyllis yn ddweud cynnil iawn. Byddwn yn colli ei gwybodaeth, profiad, egni a gonestrwydd. Ond yn bwysicach fyth, byddwn yn colli cyfaill annwyl iawn.

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

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 2020