Age Matters

Y cylchlythyr chwarterol gan Age Cymru

Rhifyn Cadw'n Gynnes yn y Gaeaf 2021

www.agecymru.org.uk

facebook.com/agecymru twitter.com/agecymru

age Cymru

Creu Cymru oed gyfeillgar

Wynebu heriau'r gaeaf yn hyderus

Gan Victoria Lloyd, prif weithredwr, Tachwedd 2021

Wrth i ni adael yr hydref a mynychu'r gaeaf mae llawer ohonom yn meddwl am yr hyn a ddaw gyda'r misoedd nesaf. Mae dyddiau oerach a byrrach yn golygu bod llai o gyfleoedd i ni fynd allan a chwrdd ag eraill. Mae achosion o Covid yn dal i ddigwydd mewn cymunedau ledled Cymru tra bod disgwyl i gyfraddau heintiau ffliw godi gan nad ydym wedi bod mewn cysylltiad â germau gymaint ag arfer. Ac os nad yw hynny'n ddigon heriol, mae ein biliau ynni a bwyd yn codi oherwydd prinder byd-eang o gyflenwadau nwy. Am aeaf difrifol ar y naw.

Dyna pam rydym wedi cynhyrchu rhifyn arbennig llawn cynhesrwydd y gaeaf o Age Matters sy'n llawn gwybodaeth a chyngor i gefnogi pobl hŷn drwy'r gaeaf. Rydym yn cynnwys ein hymgyrch Lledaenu'r Cynhesrwydd sy'n cynnwys llawer o awgrymiadau ar gadw'n gynnes ac yn iach. Rydym yn edrych ar yr hyn sy'n digwydd yn y diwydiant nwy ac yn tynnu sylw at sut y bydd y Llywodraeth yn sicrhau y bydd cyflenwadau nwy yn parhau i gyrraedd ein cartrefi.

Mae ein cymunedau lleol yn chwarae rhan hanfodol wrth gefnogi pobl hŷn, ac edrychwn ar rai o'r mesurau ymarferol y gall pobl eu cymryd i roi cymorth a chysur i'w cymdogion hŷn.

Rydym yn cynnwys stori ryfeddol am sut mae ein gwasanaeth Ffrind Mewn Angen, sy'n paru person hŷn sy'n byw ar ei ben ei hun gyda gwirfoddolwr am alwad cyfeillgarwch wythnosol, wedi rhoi cyfle i Muriel ddefnyddio'r Gymraeg unwaith eto.

A chlywn am waith gwych gan bartneriaid Age Cymru, gydag Age Cymru Powys yn cynnig archwiliadau ynni cartref am ddim tra bod Age Cymru Gwynedd a Môn yn brysur yn darparu mwy na 300 o brydau poeth yr wythnos i bobl hŷn sy'n byw ar eu pennau eu hunain.

Rydym yn gwybod bod llawer o heriau'n wynebu pobl hŷn ond mae digon o gefnogaeth ar gael, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn chwilio am y wybodaeth sydd ei hangen arnoch i fyw bywyd mwy cyfforddus, diogel a thawel y gaeaf hwn.

Lledaenu'r Cynhesrwydd gydag Age Cymru

Lledaenu'r Cynhesrwydd yw ymgyrch genedlaethol Age Cymru i godi ymwybyddiaeth o'r risgiau iechyd y gall tywydd oer eu peri i bobl hŷn. Mae newidiadau i'n cyrff wrth i ni fynd yn hŷn yn golygu bod tywydd oer ac afiechydon y gaeaf yn effeithio mwy arnom nag yr arfer. Y gaeaf hwn bydd hefyd angen i ni fyw gyda Covid, y gwyddom y gall hynny gael mwy o effaith arnom yr hynaf yr ydym. Y newyddion da yw bod llawer o bethau y gallwn eu gwneud i'n helpu i gadw'n iach yn ystod y gaeaf.

Symudwch a cheisiwch beidio ag eistedd yn llonydd am fwy nag awr. Gall hyd yn oed ychydig o weithgarwch eich helpu i gadw'n gryf ac yn symudol. Dysgwch fwy am ein rhaglenni gweithgarwch corfforol fel tai chi, Cerdded Nordig a'n rhaglen ymarfer corff o'r enw LIFT (Ymarfer Gweithredol Effaith Isel).

Bwyta'n dda drwy gadw at drefn arferol a cheisiwch fwyta o leiaf pum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd. Mae'n syniad da cadw cyflenwad da o fwydydd sylfaenol nad ydynt yn ddarfodus yn eich cypyrddau rhag ofn na allwch fynd allan oherwydd salwch neu dywydd gwael. Dylech hefyd anelu at fwyta o leiaf pum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael eich **brechiadau gaeaf** gan fod disgwyl i feirysau anadlol y gaeaf hwn fod yn fwy cyffredin gan ein bod heb ddod i gysylltiad â nhw cymaint yn ystod y cyfnod clo. Mae pobl dros 50 oed yn gymwys i gael pigiad atgyfnerthu COVID-19. A dydi hi ddim yn rhy hwyr i gael eich pigiad cyntaf chwaith. Mae'r brechlyn rhag y ffliw hefyd ar gael i unrhyw un dros 50 oed yn rhad ac am ddim. Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu fferyllfa leol i drefnu brechiad.

Ceisiwch **gynhesu eich cartref** i dymheredd cyson a chyfforddus drwy gydol y dydd. Mae hefyd yn syniad da cadw ffenestr eich ystafell wely ar gau yn y nos pan ddaw y tywydd oeraf, a chau'r llenni wrth iddi nosi i gadw'r gwres i mewn.

Helpwch i **atal germau rhag lledaenu** drwy olchi eich dwylo'n rheolaidd gyda sebon a dŵr neu gel gwrthfacterol os ydych y tu allan i'r cartref. Dylech hefyd geisio peswch a thisian mewn i hances ac osgoi cysylltiad agos â'r rhai sy'n sâl.

Gwisgwch ddigon o haenau yn enwedig pan fyddwch chi'n mynd allan. Gall y tywydd oer gynyddu'r risg o drawiad ar y galon, strôc a hypothermia. Os ydych chi, neu berson arall, yn profi unrhyw un o'r rhain ffoniwch 999, neu 112 o ffôn symudol, ar unwaith.

I gael rhagor o wybodaeth am ein hymgyrch Lledaenu'r Cynhesrwydd, ffoniwch 029 2043 1555 neu ewch i www.agecymru.org.uk/spreadthewarmth

Newid i brisiau ynni

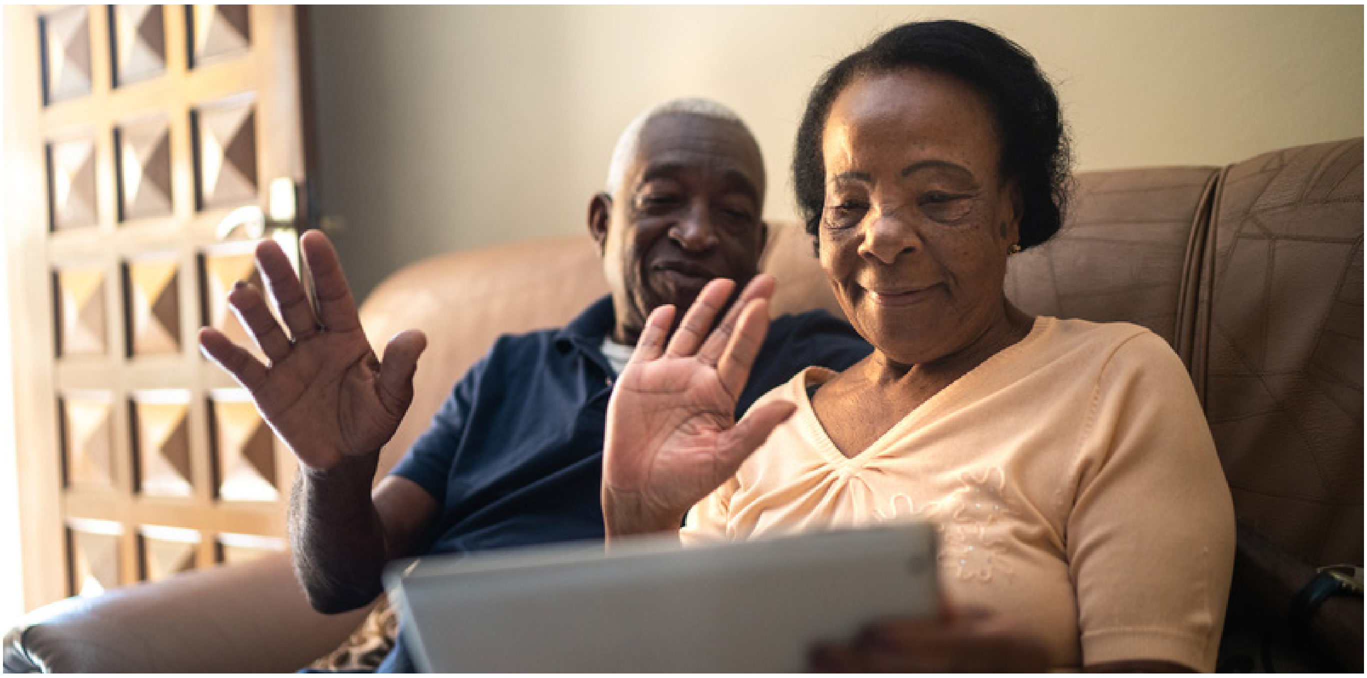
Y gaeaf hwn, mae'n debyg y byddwch yn sylwi ar eich biliau ynni yn codi. Mae hyn oherwydd y galw byd-eang cynyddol sydd wedi gweld cynnydd ym mhris nwy, gan achosi i rai cyflenwyr ynni fynd i'r wal.

O ganlyniad, cynyddodd Ofgem, y rheoleiddiwr ynni, y cap ar brisiau ynni o 1 Hydref 2021 sy'n golygu y gallai cwsmeriaid weld eu biliau ynni'n codi.

Serch hynny, bydd biliau'n codi ar gyfer llawer o aelwydydd y gaeaf hwn. Ar gyfartaledd disgwylir i filiau gynyddu £139 am y flwyddyn. I'r rhai sy'n defnyddio mesurydd rhagdalu, y cynnydd cyfartalog fydd tua £153.

Pan fydd cyflenwr ynni yn mynd i'r wal, bydd Ofgem yn trefnu cyflenwr newydd i chi a bydd eich cyflenwad nwy a thrydan yn parhau fel o'r blaen. Mae'n werth cadw gafael ar neu lawrlwytho copïau o'ch biliau ynni diweddaraf a thynnu lluniau o'ch darlleniadau mesurydd diweddaraf.

Bydd yn rhaid i unrhyw gwsmeriaid a oedd mewn dyled gyda'u cyflenwr blaenorol ei ad-dalu o hyd tra dylai unrhyw gwsmeriaid a oedd mewn credyd gael ad-daliad.



Cymorth gyda thalu eich biliau ynni

Os ydych yn derbyn Credyd Pensiwn gallech fod â hawl i £140 yn ychwanegol y gaeaf hwn drwy'r cynllun Gostyngiad Cartrefi Cynnes. Os ydych yn gymwys, dylech dderbyn llythyr yn awtomatig rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr.

Efallai y bydd gennych hawl hefyd i Daliad Tanwydd Gaeaf o rhwng £100 a £300 y gaeaf hwn yn dibynnu ar eich oedran, gyda phwy rydych yn byw, a pha fudd-daliadau a gewch. Os ydych dros 66 oed, sef oed Pensiwn y Wladwriaeth, ac yn derbyn Pensiwn y Wladwriaeth, dylech gael eich talu'n awtomatig rhwng mis Tachwedd a mis Rhagfyr.

Mae gennym amrywiaeth o wybodaeth am ffyrdd y gallech gael help gyda chostau ynni – er enghraifft, drwy wneud eich cartref yn fwy effeithlon o ran ynni. Cysylltwch â Chyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98 neu e-bostiwch: advice@agecymru.org.uk am fwy o fanylion.

Cefnogi pobl hŷn yn eich cymuned y gaeaf hwn

Y gaeaf hwn mae'n bwysicach nag erioed bod pobl yn dod at ei gilydd a gofalu am ei gilydd.

Mae gwasanaethau gofal iechyd ar agor ac yn barod i helpu, felly holwch bobl hŷn rydych chi'n eu hadnabod a gwnewch yn siŵr eu bod yn cael y gofal iechyd sydd ei angen arnynt. Os ydyn nhw'n poeni am wneud ymgynghoriad ar-lein, rhowch sicrwydd iddyn nhw y gallan nhw gael apwyntiad wyneb yn wyneb os bydd angen un arnyn nhw.

Pan fydd hi'n mynd yn oer gall fynd yn anoddach i bobl fynd allan, felly gallai cynnig gwneud negesi neu siopa ar-lein fod yn help mawr i rywun.

Gwnewch amser i berthnasau hŷn, ffrindiau a chymdogion. Gall nosweithiau tywyllach a thywydd diflas ei gwneud hi'n anoddach i bobl fynd allan. Mae galw am sgwrs neu ollwng cerdyn gyda'ch rhif ffôn arno yn dangos bod yna gefnogaeth ac, ar yr un pryd, cynnig rhywfaint o sicrwydd.

Pan fydd yn rhewllyd neu'n wlyb y tu allan, mae'n hawdd llithro a chwympo. Gallai helpu i gadw llwybrau a rhodfeydd yn glir, rhoi halen ar risiau a llethrau, a golchi llwydni gwyrdd i ffwrdd wneud gwahaniaeth enfawr.

Cynllun cyfeillgarwch Age Cymru yn rhoi ail gyfle i fenyw 83 oed o'r Cymoedd ddefnyddio'r iaith Gymraeg

Muriel Rogers

Kadun Rees

Cafodd Muriel Rogers ei geni a'i magu yn Fochriw, sydd bellach yn rhan o Fwrdeistref Sirol Caerffili lle cafodd ei magu mewn teulu Cymraeg cadarn. Roedd ei neiniau a'i theidiau, ei rhieni, ei brawd, ei hewythr a'i modrybedd i gyd yn siarad Cymraeg yn y cartref ac yn y capel cyfagos.

Wrth i amser fynd heibio, dechreuodd y nifer o siaradwyr Cymraeg ym mywyd Muriel leihau wrth i berthnasau hŷn farw, gan gynnwys ei mam annwyl a oedd ond erioed yn siarad yn y Gymraeg â Muriel, tra bod eraill yn symud allan o'r pentref i ddod o hyd i waith. Yn y diwedd hi oedd yr unig un o'r siaradwyr Cymraeg gwreiddiol ar ôl yn y pentref ac felly erbyn hyn bu'n rhaid iddi fyw ei bywyd drwy'r Saesneg.

Gan ei bod yn byw ar ei phen ei hun, awgrymodd rhywun y dylai ymuno â gwasanaeth Ffrind mewn Angen Age Cymru lle mae'r Elusen yn paru person hŷn sy'n byw ar ei ben ei hun gyda gwirfoddolwr am alwad cyfeillgarwch wythnosol. Cytunodd Muriel a bu'n bâr â myfyriwr israddedig o Abertawe o'r enw Kadun a oedd hefyd yn siarad Cymraeg.

O'r diwedd gallai Muriel gael sgwrs go iawn yn ei mamiaith! Mae Kadun wedi dod yn gyswllt Cymraeg â'r byd y tu allan ac wedi dod â chymaint o atgofion gwych yn ôl o'i phlentyndod pan fu'n siarad Cymraeg.

Dywedodd prif weithredwr Age Cymru, Victoria Lloyd: "Mae llawer o bobl hŷn fel Muriel yn byw ar eu pennau eu hunain yng Nghymru heb fawr o gyfle i sgwrsio nac am gyfeillgarwch. Felly, os ydych chi'n meddwl y gallech chi fod yn Kadun a dod â chymaint o lawenydd drwy gysylltu â pherson hŷn ar gyfer sgwrs ffôn wythnosol, yn Gymraeg neu'n Saesneg, cysylltwch â'n gwasanaeth Ffrind Mewn Angen ar 029 2043 1555 neu ewch i www.agecymru.org.uk/befriender

Winter Wrapped Up - canllaw i gadw'n ddiogel, yn gynnes, ac yn iach y gaeaf hwn

Bob blwyddyn mae Age Cymru yn diweddaru'r canllaw 'Winter Wrapped Up' i helpu pobl hŷn i oroesi a ffynnu yn ystod y gaeaf. Mae'r canllaw yn ymdrin ag ystod eang o faterion megis ymdopi â Covid a heintiau ffliw'r gaeaf i gadw eich hun a'ch cartref yn gynnes.

I gael rhagor o wybodaeth am rai o'r materion yn y canllaw neu i archebu copi am ddim ffoniwch llinell Gyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98 neu e-bostiwch: advice@agecymru.org.uk Gallwch hefyd lawrlwytho copi o'r canllaw o www.agecymru.org.uk/spreadthewarmth

Eiriolwyr HOPE yn cefnogi pobl hŷn gyda heriau bob dydd

Ydych chi neu berson hŷn rydych chi'n ei adnabod angen help i gael gafael ar wasanaethau fel cyfleustodau, iechyd, tai a chyngor ar fudd-daliadau? Neu, efallai eich bod am ailgysylltu â'ch cymuned wrth i gyfyngiadau Covid leihau? Wel mae tîm eiriolaeth HOPE Age Cymru yma i helpu. Dyma ddwy stori am sut y bu Eiriolwyr Gwirfoddol Annibynnol HOPE yn cefnogi pobl hŷn â phroblemau bob dydd yn ddiweddar.

Roedd angen cymorth ar Ms Stephens i osod boeler newydd yn ei thŷ. Roedd hi'n poeni ni allai ei fforddio cyn y gaeaf a gorfod mynd heb wres na dŵr poeth yn ystod adeg oeraf y flwyddyn. Siaradodd â'i eiriolwr HOPE a gysylltodd â chynllun Nyth Cartrefi Cynnes Llywodraeth Cymru a wnaeth rhoi grant tuag at gost boeler newydd. Cysylltodd hefyd â Gofal a Thrwsio Cymru a argymhellodd blymwr achrededig, a gosodwyd y boeler mewn pryd ar gyfer y gaeaf.

Doedd gan Ms Thomas ddim dŵr poeth yn ei fflat am wyth mis er iddi gysylltu â'i hasiantaeth gosod eiddo sawl gwaith. Roedd Ms Thomas yn teimlo'n rhwystredig gan nad oedd y mater wedi'i ddatrys am gyfnod mor hir. Siaradodd â'i eiriolwr HOPE a gysylltodd â'r asiantaeth gosod eiddo ar ei rhan ac yn y pen draw anfonwyd cynrychiolydd i'r tŷ i edrych ar y boeler. O'r diwedd, datryswyd y mater, a chytunodd yr asiantaeth i newid y boeler a oedd wedi torri. Roedd Ms Thomas yn falch iawn i gael dŵr poeth o'r diwedd.

I gael gwybod mwy am HOPE, e-bostiwch advocacy@agecymru.org.uk, ewch i www.agecymru.org.uk/advocacy neu ffoniwch 029 2043 1555.

Archwiliadau ynni cartref am ddim ym Mhowys

Gallai pobl hŷn ym Mhowys sydd ar incwm isel, sy'n dioddef o gyflyrau iechyd hirdymor, ac sy'n byw mewn cartref sydd yn anodd i'w wresogi fod yn gymwys i gael archwiliad ynni cartref am ddim gan Age Cymru Powys.

Drwy gydol y sesiynau, gall yr Elusen roi cyngor a phecyn arbed ynni am ddim i gleientiaid drwy ei Swyddog Ynni Cartref. Gallant newid bylbiau golau a darparu rhai mwy effeithlon o ran ynni, atal drafftiau, gosod adlewyrchyddion gwres y tu ôl i reiddiaduron, ac inswleiddio tanciau dŵr poeth.

Gallant ddarparu ystod eang o gyngor gartref neu dros y ffôn am faterion sy'n ymwneud â diogelwch trydanol, cyflyrau iechyd sy'n gysylltiedig â chartrefi oer, defnyddio ynni, sut mae systemau gwresogi'n gweithio, a materion ariannol amrywiol.

Gall y sesiynau hefyd ymdrin â hawliau a chyfrifoldebau cyfreithiol cyflenwyr ynni, dulliau talu, cofrestrau gwasanaeth â blaenoriaeth a ffynonellau cymorth pellach.

I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch 01597 825908, ewch i www.agecymru.org.uk/powys neu e-bostiwch enquiries@acpowys.org.uk

Darparu prydau blasus poeth ledled Gwynedd ac Ynys Môn

Pan sefydlodd Age Cymru Gwynedd a Môn eu gwasanaeth prydau gartref yn wreiddiol yn 2019 ni wnaeth llawer o bobl fanteisio arno. Fodd bynnag, ar ôl i Covid gyrraedd, cawsant eu gorlwytho gan geisiadau am eu gwasanaeth bwyd gartref.

Dywedodd prif weithredwr yr Elusen, Eleri Jones: "Ers mis Mawrth 2020 rydym wedi darparu mwy na 300 o brydau bwyd yr wythnos yn gyson. Mae disgwyl i'r nifer dyfu wrth i'r gaeaf gyrraedd. Rydym yn darparu pryd maethlon iach, fel cinio rhost, i'r rhai na allant goginio dros eu hun neu sydd eisiau rhywbeth i edrych ymlaen ato bob hyn a hyn.

"Mae'r gwasanaeth, sy'n cael ei gynnal gan weithwyr a gwirfoddolwyr, hefyd yn alwad lles i lawer o gwsmeriaid a allai fod ond yn gweld y gyrrwr a neb arall drwy gydol y diwrnod hwnnw. Felly, mae sgwrs sydyn i wirio bod y cleientiaid yn ddiogel yn amhrisiadwy i'r person hŷn rydym yn ei gefnogi a'u teuluoedd."

Am fwy o wybodaeth ffoniwch 01286 677711 neu e-bostiwch info@acgm.co.uk

Edwin Thomas

Marnel Pritchard

Gweithgareddau codi arian

Mae pob math o ddigwyddiadau codi arian ar gael. I godwr arian egnïol gallwn gysylltu â chi am ddigwyddiadau her, hanner marathon neu hyd yn oed marathon llawn.

I'r rhai sy'n ffafrio adloniant mwy ysgafn mae gennym y Big Knit le gallwch wau hetiau bach gwlân ar gyfer ein hymgyrch Big Knit. I gael rhagor o fanylion am ein digwyddiadau codi arian, ewch i: www.agecymru.org.uk/getinvolved

Helpwch i wneud y Nadolig hwn ychydig yn fwy disglair i bobl hŷn unig

Mae'r Nadolig i fod yn gyfnod o lawenydd ond dychmygwch nad oes neb yno i rannu'r adegau Nadoligaidd arbennig hynny. Neb i ddymuno Nadolig Llawen neu gyfnewid cardiau ac anrhegion Nadoligaidd. Yn anffodus, dyna'r realiti i filoedd o bobl hŷn yng Nghymru.

Fodd bynnag, gyda'ch cefnogaeth chi, rydym wedi bod yn estyn allan at bobl hŷn drwy gydol y flwyddyn. Mae ein gwasanaeth Ffrind mewn Angen yn rhoi'r rhodd hanfodol i bobl hŷn o alwad wythnosol am ddim, a chyfle am gyfeillgarwch dros y ffôn. Eleni, rydym wedi gwneud mwy na 12,500 o alwadau i bobl hŷn.

Mae ein gwasanaeth Cyngor Age Cymru wedi ymdrin â mwy na 21,000 o ymholiadau hyd yma eleni ar faterion yn amrywio o brofedigaeth ac unigrwydd i hawliau ariannol a gwresogi eich cartref.

Gyda'r holl heriau sy'n wynebu pobl hŷn ar hyn o bryd, mae'r galw am ein gwasanaethau yn cynyddu felly helpwch ni i fod yno i bawb sydd angen ein cefnogaeth. Ewch i www.agecymru.org.uk/brighter i weld sut y gallwch chi helpu i wneud y Nadolig hwn ychydig yn fwy disglair.

Gwneud rhodd

Mae sawl ffordd y gallwch roi i'n Helusen. Gallwch adael cymynrodd, neu gwneud rhodd er cof am berson, neu gallwch roi ar-lein nawr. Am fwy o fanylion ewch i: www.agecymru.org.uk/donate

Cysylltu â Ni

Os oes gennych stori ar gyfer Age Matters yna cysylltwch â'r golygydd Michael Phillips ar 07794 366 224 neu e-bostiwch michael.phillips@agecymru.org.uk

Age Matters

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