



Age Matters

Cylchlythyr chwarterol Age Cymru

Argraffiad Cynhesrwydd y Gaeaf 2022

www.agecymru.org.uk

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

 **ageCymru**
Creating an age friendly Wales

Ffyrdd ymarferol a chost-effeithiol o gadw'n gynnes, yn iach ac yn ddiogel y gaeaf hwn

Mae'r gaeaf yn gallu bod yn gyfnod anodd i bob un ohonom ond yn enwedig eleni gyda'r argyfwng costau byw. Felly, yn y rhifyn arbennig hwn o Age Matters rydym wedi casglu llawer o gyngor ar ystod eang o bynciau i'ch helpu i gadw'n gynnes, yn ddiogel ac yn iach y gaeaf hwn.

Rydyn ni eisiau dangos i chi bod cyngor, cymorth a chefnogaeth ar gael pan mae bywyd yn heriol. Felly, os ydych chi'n ei chael hi'n anodd y gaeaf hwn peidiwch â dioddef mewn tawelwch. Cysylltwch â ni a byddwn yn gwneud popeth o fewn ein gallu i helpu.

I gael gwybodaeth gyffredinol am yr erthyglau yn y rhifyn hwn o Age Matters, neu gyngor ar faterion megis budd-daliadau a hawliau, gallwch siarad ag un o gynghorwyr arbenigol Age Cymru, yn Gymraeg neu Saesneg, ar 0300 303 44 98 rhwng 9am a 4pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener (codir tâl yn gyfartal â galwad i rif safonol 01 neu 02). Byddant hefyd yn cael eu cynnwys yn awtomatig mewn unrhyw becyn llinell dir neu ffôn symudol. Neu gallwch anfon neges e-bost at advice@agecymru.org.uk neu ewch i www.agecymru.org.uk/spreadthewarmth



Dal ati i symud

Un o'r ffyrdd gorau o gadw'n gynnes am ddim yw cadw i symud. Gallwch gynhyrchu gwres drwy symud ac, ar yr un pryd, rhoi hwb i'r hormon hapusrwydd serotonin, lleddfu enyniad, a helpu i lleddfu symptomau iselder.

Os yw'r tywydd tu allan yn ddymunol, ceisiwch fynd allan i'r awyr iach am dro. Mae mynd am dro yn darparu llawer o fanteision iechyd, ond gall hefyd helpu i dreulio amser.

Fodd bynnag, os nad yw'r tywydd yn addas i fynd tu allan llenwch eich diwrnod gyda thasgau fel hwfro, caboli, glanhau neu baratoi pryd o fwyd wrth wyllo eich hoff ffilm neu chwarae cerddoriaeth yn y cefndir.

Nid yn unig y bydd tasgau o gwmpas eich cartref yn eich helpu i gadw'n gynnes, byddant hefyd yn helpu i adeiladu cryfder eich cyhyrau. Os ydych chi'n gorfforol abl ac mae eich iechyd yn dda, gallech roi cynnig ar ymarferion mwy egniol.

Mae bod yn egniol yn gorfforol yn helpu i roi hwb i'n system imiwnedd hefyd, felly mae'n beth cadarnhaol ar gyfer ein hiechyd yn y gaeaf.

Mae llawer o gyfleoedd gwych i gwrdd â phobl a gwneud ffrindiau newydd drwy ein 'rhaglenni gweithgaredd corfforol' yn y gymuned. Rydym yn cynnig dosbarthiadau ymarfer corff grŵp fel Cerdded Nordig a Tai Chi. Mae'r dosbarthiadau wedi'u hwyluso gan ein gwirfoddolwyr sydd wedi cymhwyso'n llawn ac maent yn gwbl yswiriedig. Am fwy o wybodaeth cysylltwch ag Age Cymru.

Cadw'ch cartref yn gynnes

Ceisiwch gynhesu eich cartref i dymheredd cyson a chyfforddus drwy gydol y dydd yn yr ystafelloedd rydych chi'n eu defnyddio fwyaf, fel yr ystafell fyw a'r ystafell wely. Os oes ystafelloedd nad ydych yn eu defnyddio, fel ystafell wely sbâr, diffoddwch y rheiddiaduron yno a chau'r drysau. Bydd hyn yn arbed costau ynni.

Mae llawer o ffyrdd ymarferol y gallwn ni gynhesu ein cartref yn effeithiol. Yn gyntaf, gwnewch yn siŵr bod eich system wresogi yn gweithio'n ddiogel ac yn effeithlon. Mae angen iddo gael ei wirio'n flynyddol gan beiriannydd cofrestredig Gas Safe a'i wasanaethu yn ôl cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr.

A beth am ddefnyddio'r gwres rhad ac am ddim sy'n cael ei ddarparu gan yr haul? Felly, pan fydd hi'n heulog agorwch eich llenni a gadael i olau'r haul ddod i mewn i gynhesu eich cartref. Ond peidiwch ag anghofio cau'r llenni pan fydd yr haul yn disgyn fel y gallwch gadw'r holl aer cynnes o fewn eich cartref. A gwthiwch eich llenni y tu ôl i reiddiaduron fel nad yw'r gwres yn gwresogi eich ffenestri yn unig!

Symudwch ddodrefn fel eich sofffa i ffwrdd wrth reiddiaduron i ganiatáu i'r gwres dreiddio

i'r ystafell. Defnyddiwch y thermostatau ar reiddiaduron unigol i reoli pa ystafelloedd rydych chi'n eu cynhesu fwyaf. Trowch y thermostatau i lawr mewn ystafelloedd nad ydych yn eu defnyddio a pheidiwch ag anghofio cau drysau ystafelloedd cynnes.

Cofiwch fod aer poeth yn codi, felly yn naturiol bydd yr aer yn oerach o gwmpas eich traed. Codwch eich traed i fyny ar stôl, sofffa neu gadair. Byddwch yn ofalus os ydych chi'n defnyddio blancedi, a symudwch nhw i ffwrdd o'ch traed cyn i chi roi eich traed ar y ddaear a symud o ble rydych chi. Dydych chi ddim am faglu na chwympo.



Ffliw a chi

Mae cael eich brechiad fflw a'ch pigiad atgyfnerthu COVID-19 yn bethau allweddol y gallwch eu gwneud i helpu i amddiffyn eich hun ac eraill y gaeaf hwn. Os ydych chi dros 50 oed a heb gael eich brechiad fflw am ddim, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu'ch fferyllfa leol i drefnu apwyntiad.

Dylen ni oll fod yn cynnal hylendid dwylo da, golchi dwylo'n rheolaidd, a pheswch neu disian i mewn i blyg eich braich y

gaeaf hwn.

Mae amddiffyn eich hun rhag y fflw yn bwysicach nag erioed gan nad ydym wedi bod yn agored i'r feirws. Rydyn ni wedi treulio dau aeaf mewn cyfnodau clo, felly nid oes gennym wrthgyrff i'n hamddiffyn. Cofiwch fod y fflw a COVID-19 yn glefydau anadlol ac yn gallu arwain at gyfnodau hir yn yr ysbyty; gall hyd yn oed fod yn angheuol.

Diogelwch Tân

Mae peiriannau sychu dillad yn ddrud iawn i'w cynnal, ond peidiwch â chael eich temtio i sychu dillad ar wresogydd trydan gan y gallech achosi tân drwy orchuddio twll aer. Yn yr un modd, peidiwch â chael eich temtio i roi dillad gwlyb yn uniongyrchol ar reiddiadur, gan ei fod yn atal y gwres rhag cynhesu'r ystafell a gall achosi cyddwyso a llwydni. Gallai'r lleithder gormodol mewn ystafell hefyd arwain at broblemau iechyd.

Ffordd fwy diogel a mwy effeithlon o sychu dillad yw ar hors ddillad gyda'r gwres neu'r tân, neu hyd yn oed yn well dadleithydd yn yr un ystafell. Bydd dadleithydd hefyd yn darparu aer cynnes, mae'n fwy economaidd a mwy diogel i'w ddefnyddio. Byddwch yn ofalus wrth brynu eitemau trydanol ail-law. Mae'n bwysig peidio â rhwystro tyllau aer a hyd yn oed yn y gaeaf dylen ni agor ein ffenestri i ddenu aer ffres, iach.

Yn hytrach na defnyddio canhwyllau rhowch gynnig ar olau LED sydd wedi ei bweri gan fatri ac sydd wedi eu hactifadu gan synhwyrdd sy'n para'n hirach ac nad ydynt yn peri'r risg o fflamau. Sicrhewch fod gennych larwm mwg sy'n gweithio a synhwyrdd carbon monocsid. Dewch i'r arfer o'u gwirio'n wythnosol. Maen nhw ond yn ddefnyddiol os ydyn nhw'n gweithio. Os oes amheuaeth, cysylltwch â'ch gwasanaeth tân lleol. Ac os ydych chi'n defnyddio tân agored neu stôf sicrhewch eich bod yn trefnu bod eich simnai'n cael ei sgubo gan lanhawr simnai cymwys yn rheolaidd.

Hyd yn oed yn ystod y cyfnod anodd hwn dylem barhau i ymdrechu i oleuo ein hystafelloedd yn dda fel nad ydym yn baglu dros bethau ar y llawr. Gallai'r canlyniadau o gwympto yn eich cartref fod yn ddifrifol. Gallai cwymp arwain at arhosiad hir yn yr ysbyty ac anaf neu boen parhaol. Efallai eich bod yn hynod gyfarwydd a hapus yn eich cartref, ond peidiwch â gadael iddo fynd i deimlo fel carchar.

Rydym yn cydnabod bydd y gaeaf hwn yn achosi llawer o straen. Ond rydym yn eich annog i flaenoriaethu eich iechyd a'ch diogelwch yn hytrach na chostau. Ac os oeddech chi'n poeni, rhowch alwad i ni.

Gwisgo ar gyfer y tywydd oer

Mae'n bwysig gwisgo'n addas, hyd yn oed pan rydyn ni dan do. Meddylwch am haenau winwnsyn; gwisgwch haen ar ben haen o ddillad gan fod sawl haen denau yn well nag un haen drwchus. Mae'n hawdd addasu eich dillad drwy dynnu haen i ffwrdd os ydych chi'n mynd yn rhy gynnes neu ychwanegu haen os ydych chi'n mynd yn rhy oer.

Yn ail, mae mwy o haenau yn golygu bod haenau o aer yn cael eu dal rhwng y dillad er mwyn inswleiddio'ch corff a'ch cadw'n gynnes. Meddylwch am sut mae'r aer yn cael ei ddal rhwng ffenestri gwydr triphlyg. Dylech anelu at wisgo o leiaf tair haen o ddillad wrth wisgo.

Mae deunyddiau naturiol fel gwlan, cotwm, neu wlanen yn rhoi mwy o gynhesrwydd na deunyddiau gwneud, ac yn fwy anadladwy felly rydych chi'n llai tebygol o fynd yn anghyfforddus a chwyslyd.

Pan mae'n oer mae ein cyrff yn gweithio'n galed i gadw ein horganau mewnol yn gynnes gyda thymheredd corff craidd sefydlog o 37 gradd. O ganlyniad, mae ein dwylo a'n traed yn dechrau teimlo'n oer wrth i'n cyrff roi'r flaenoriaeth i'r canol er mwyn cadw ein horganau'n iach ac yn ddiogel.

Bydd gwisgo sanau trwchus neu sawl pâr o sanau, insolau gwlan, neu sliperi wedi'u leinio â chefnau ac ochrau diogel yn helpu i gadw'ch traed yn gynnes a chyfforddus. Gall gwisgo menig di-fysedd, neu gynheswyr braich a garddwrn hefyd helpu i'ch cadw'n gynnes a chyfforddus.

Fodd bynnag, pan fyddwch yn mentro allan gwnewch yn siŵr eich bod yn gwisgo menig llawn, het a sgarff neu snood o amgylch eich trwyn a'ch ceg. Mae hyn yn helpu i hidlo a chynhesu'r aer rydych chi'n ei anadlu gan ei wneud yn fwy cyfforddus yn enwedig os ydych chi'n astmatig neu'n cael trafferth neu broblemau gyda'ch brest.

Bwyta'r bwydydd cywir i gadw'n iach yn ystod y gaeaf

Mae bwyd, yn enwedig carbohydradau, yn danwydd i'r corff. Mae angen i ni gadw tymheredd ein corff craidd ar 37 gradd yn gyfforddus, yn enwedig yn ystod tywydd oerach. Dyna pam rydyn ni'n aml yn crefu bwydydd fel pasta, stiwiau, caserolau, a chawl y gellir eu gwneud mewn swmp gan ddefnyddio toriadau cymharol rad o gig a llysiau.

Sicrhewch eich bod yn bwyta digon o fitamin B12 drwy fwyta bwydydd fel cyw iâr, wyau, pysgod a phorc. I gael digon o haearn ceiswch fwyta ffabys a llawer o lysiau gwyrdd.

Yn ddelfrydol, dylen ni i gyd anelu at fwyta o leiaf un pryd poeth y dydd wrth yfed digon o ddiodydd cynnes yn ystod y gaeaf. Yn ogystal â choffi a the gallech hefyd roi cynnig ar ddiodydd sydd yn cynhesu fel dŵr poeth gyda sinsir, lemwn, mêl, pupur-fintys – hyd yn oed diod ffrwythau. Ac os oes gennych anwyd y pen, gall pupur-fintys helpu i leddfu sinsysau llawn a'i gwneud hi'n haws i chi anadlu. Gallwch chi hefyd sugno pupur-fintys neu anadlu ewcalyptus.

Gallech chi hefyd ferwi'r tegell unwaith a llenwi fflasg o gawl i'w fwyta yn ystod y dydd.

Gallech hefyd gyfeillio â ffrind neu gymydog i brynu eich bwyd mewn swmp, gan fod hyn yn aml yn rhatach, a gallwch gymryd tro i goginio. Byddech chi'n arbed arian ar fwydydd ac ynni, ond gallai gwneud hyn hefyd rhoi cwmni i chi yn ystod y gaeaf.



Lle i ddod o hyd i gymorth a chefnogaeth

Mae yna lawer o fentrau a all gynnig cefnogaeth os ydych yn ei chael hi'n anodd prynu bwydydd iach a chynhesu eich cartref. Mae'r ddau'r un mor bwysig o ran eich cadw'n gynnes, yn ddiogel, ac yn iach.

Mae archfarchnadoedd mawr fel Asda yn gweithredu mentrau 'Winter Warmer' ledled Cymru lle gall pobl dros 60 oed gael cawl poeth a diodydd am £1.

Mae 'banciau neu hybiau cynnes' wedi'u

lleoli ledled Cymru hefyd lle gallwch fynd i gadw'n gynnes am ychydig oriau yn lle defnyddio eich gwres eich hun. Bydd llefydd fel hyn hefyd yn darparu cyngor a gwybodaeth i'ch helpu a'ch cefnogi yn ystod y gaeaf, yn ogystal â chyfleoedd i gael cwmni.

Cysylltwch ag Age Cymru i ddod o hyd i'ch banc cynnes neu ganolbwynt cynnes agosaf.

Cofrestrwch eich enw ar Gofrestrau Gwasanaethau Blaenoriaeth am gymorth ychwanegol gan eich cwmnïau ynni a dŵr

Gall fod ar gofrestr flaenoriaeth ddarparu hysbysiad o doriadau pŵer sydd wedi eu trefnu o flaen llaw, neu faterion yn ymwneud â chyflenwi dŵr, cefnogaeth arbennig mewn argyfwng megis darparu dŵr mewn potel, help gyda darlenniadau mesuryddion, a chynlluniau enwebu lle bydd eich darparwr cyfleustodau yn anfon eich biliau at aelod o'r teulu neu ofalwr o'ch dewis. Mewn rhai achosion, efallai y bydd gwybodaeth hefyd ar sut i leihau eich biliau.

Bydd y rhan fwyaf o bobl hŷn yn gymwys i gofrestru ar gyfer cofrestr gwasanaethau â blaenoriaeth gan gynnwys y rhai sy'n derbyn Pensiwn y Wladwriaeth, a'r rhai sy'n anabl neu



sydd â chyflwr meddygol hirdymor.

Hyd yn oed os nad ydych yn gymwys i gofrestru ar gyfer y gofrestr gwasanaethau â blaenoriaeth mae'n dal yn werth cadw mewn cysylltiad â'ch darparwyr i wneud yn siŵr bod gennych yr holl wybodaeth ddiweddaraf sydd ar gael i'ch helpu drwy'r gaeaf.

Dyma rifau cyswllt y prif gyfleusterau cyhoeddus: Western Power Distribution 0800 096 30 80, SP Energy Networks 0330 101 0167, Wales and West Utilities 0800 072 62 02, a Dŵr Cymru 0800 052 0145. Bydd rhifau cyswllt ar gyfer pob cyfleuster arall ar eu manylion bilio.

Os hoffech chi gymorth i gael mynediad at y gofrestr gwasanaethau â blaenoriaeth gallai prosiect eiriolaeth annibynnol HOPE Age Cymru eich helpu. E-bostiwrch advocacy@agecymru.org.uk neu ffoniwch 029 2043 1555.

Helpu person unig hŷn y Nadolig hwn

Mae'r Nadolig i fod yn gyfnod o lawenydd a goleuni. Ond dychmygwch fod neb i gyfnewid anrhegion gyda chi, a neb yno i rannu cwtsh. Dim un person i ddymuno Nadolig Llawn i chi. Yn anffodus, dyna'r realiti i lawer o bobl hŷn Cymru heddiw.

Rydym yn gweithio'n galed i leddfu'r unigrwydd a'r anobaith a deimlir gan nifer. Pobl fel Gwen a John; gwnaeth y ddau gysylltu ag Age Cymru eleni yn chwilio am gefnogaeth.

Mae Gwen yn gwybod am y boen o deimlo'n unig ac yn ynysig ond hefyd sut beth yw dod o hyd i olau yn y tywyllwch drwy rodd cyfeillgarwch. Gwnaeth hi gofrestru i fod yn rhan o'n gwasanaeth Ffrind mewn Angen, i dderbyn galwad wythnosol gan un o'n gwirfoddolwyr. Eleni, rydyn ni wedi gwneud dros 9,100 o

alwadau cyfeillgarwch i bobl hŷn yng Nghymru.

Galwodd John Gyngor Age Cymru a nawr am y tro cyntaf ers blynyddoedd lawer mae'n teimlo bod ei bryderon ariannol wedi diflannu. Rydym wedi gweld cynnydd sylweddol yn nifer y galwadau i Gyngor Age Cymru. Y llynedd, gwnaethom ddelio â mwy na 34,000 o ymholiadau a helpu pobl hŷn yng Nghymru hawlio mwy na £7.5 miliwn mewn budd-daliadau a hawliau.

Y Nadolig hwn, a wnewch chi gyfrannu i Age Cymru a helpwch ni i fod yno i bobl hŷn? Gyda'ch cefnogaeth gallwn wrando, rhoi cyngor arbenigol, a pharu pobl hŷn unig â chyfaill i'w galw'n wythnosol.

I gael rhagor o wybodaeth am sut y gallwch chi gefnogi drwy gyfrannu eleni ewch i agecymru.org.uk/brighter neu ffoniwch 029 2043 1555.

Dewch o hyd i'ch creadigrwydd y gaeaf hwn

Mae Unearthing Creativity yn brosiect cydweithredol sy'n cael ei gyflwyno gan yr artistiaid Marion Cheung, Naz Syed, Creative Lives, ag Age Cymru, ac fe'i cefnogir gan Gyngor Celfyddydau Cymru, fel rhan o raglen Connect & Flourish.

Mae gan y prosiect gyfres o daflenni gwaith, fideos ac anogaethau i unrhyw un a hoffai gael tro ar weithgaredd artistig newydd, neu efallai ailgynnau diddordeb creadigol a fu'n segur. Mae'r prosiect yn ymdrin â mwy na dwsin o weithgareddau creadigol, o farddoniaeth i arlunio ac o waith cerdded creadigol i dirluniau papur – a llawer mwy.

Mae'r gweithgareddau hefyd yn briodol ar gyfer grwpiau creadigol presennol a allai fod eisiau syniadau ac ysbrydoliaeth ar gyfer eu cyfarfodydd.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Kelly Barr ar 029 2043 1555 neu e-bostiwch kelly.barr@agecymru.org.uk



Gwnewch yn siŵr eich bod yn hawlio eich holl fuddion y gaeaf hwn



Yn flynyddol, mae gwerth tua £175m o bunnoedd o fudd-daliadau a hawliau heb eu hawlio yng Nghymru. Gallai'r arian ddarparu cefnogaeth hanfodol yn ystod yr argyfwng costau byw presennol. Mae'n ymddangos bod rhai pobl yn amharod i hawlio, mae rhai yn cael eu digalonni gan y broses hawlio a dyw eraill ddim yn gwybod eu bod yn gymwys i dderbyn cefnogaeth ychwanegol.

Mae nifer o fanteision a budd-daliadau ar gael i bobl hŷn, gan gynnwys y Taliad Tanwydd Gaeaf, Taliad Tywydd Oer, Cynllun Gostyngiad Cartref Cynnes, a Chynllun Nyth Cartrefi Cynnes Llywodraeth Cymru.

Felly, mae'n werth siarad ag un o'n cynghorwyr i weld a ydych chi'n hawlio'r cyfan sydd yn ddyledus i chi. Y llynedd, fe wnaeth partneriaeth Age Cymru helpu pobl hŷn i hawlio tua £7.5 miliwn o fudd-daliadau a hawliau.



Cefnogi pobl hŷn yn eich cymuned y Nadolig hwn

Gyda'r argyfwng costau byw yn effeithio ar gymunedau ledled Cymru, efallai y bydd llawer o bobl hŷn yn penderfynu peidio â dathlu'r Nadolig a'r Flwyddyn Newydd cymaint ag y byddent fel arfer, felly mae'n bwysicach nag erioed ein bod i gyd yn cynnig cymaint o gefnogaeth â phosib yn ystod tymor yr ŵyl.

Treuliwch amser gyda pherthnasau hŷn, ffrindiau a chymdogion drwy roi cerdyn Nadolig trwy eu drws neu alw heibio i gael sgwrs dros banded a mins pei. I lawer o bobl hŷn bydd eu clybiau cinio, canolfannau dydd a mathau eraill o weithgareddau'n cau yn ystod cyfnod yr ŵyl gan eu gadael heb unrhyw gysylltiad â'r byd y tu allan.

Pan mae'n mynd yn rhy oer, yn wlyb neu'n

wyntog, mae'n gallu bod yn amhosib i rai pobl hŷn fynd allan felly gallai cynnig helpu a mynd i siopa drostynt fod yn help mawr i rywun. Gallech hefyd gynnig clirio dail, eira a rhew o du allan eu tai.

Gallech adael cerdyn gyda'ch manylion cyswllt yn gwahodd y person hŷn i'ch ffonio pe bai angen unrhyw gymorth neu gefnogaeth arnynt. Bydd hynny'n cynnig rhywfaint o sicrwydd sydd ei angen yn fawr.

Mirthy'n cynnig mwy na 100 o weithgareddau ar-lein i'n helpu drwy'r gaeaf

Mae partneriaeth Age Cymru gyda Mirthy yn parhau i ddarparu sgysiau ar-lein, teithiau rhithwir, arddangosiadau coginio, gweithdai creadigol, dosbarthiadau dawnys a ffirwydd a mwy, a phob un yn hollol rad ac am ddim. Gweithgareddau sy'n berffaith i helpu ni drwy fisoedd hir tywyll y gaeaf.

Mae mwy na 100 o ddigwyddiadau ar-lein bob mis felly mae'n siŵr bydd rhywbeth o ddiddordeb i chi. Gellir cael mynediad at ddigwyddiadau o'ch cyfrifiadur, ffôn clyfar neu dabled, y cyfan sydd ei angen arnoch yw Zoom a chysylltiad rhyngwyd.

I gofrestru ewch i <https://www.mirthy.co.uk/accounts/registration/CPFREE>, crewch eich cyfrif am ddim a dewiswch unrhyw ddigwyddiadau sydd o ddiddordeb i chi.

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