



Gofal Piau Hi Y Gaeaf Hwn

Rhagfyr 2009



www.kwtw.org.uk

Amser i wneud gwahaniaeth

I lawer, mae'r Nadolig yn gyfnod prysur a chymdeithasol, ond mae bron i 1.5m o bobl hŷn yn y DU yn dweud nad ydynt yn edrych ymlaen at y Nadolig, gan eu bod yn teimlo'n unig iawn yr adeg yma o'r flwyddyn.

Mae ymchwil wedi datgelu fod bron i hanner miliwn o bobl hŷn yn gadael eu cartref unwaith yr wythnos neu lai, ac mae tua 300,000 bron yn garcharorion yn eu cartref eu hunain, oherwydd eu bod angen cymorth i fynd o gwmpas, ond nid oes ganddynt unrhyw un i'w helpu'n rheolaidd.

Bydd ffactorau megis prisiau ynni uchel a chostau byw cynyddol yn cael effaith sylweddol hefyd, oherwydd mae pobl hŷn sy'n ei chael hi'n anodd cael dau ben llinyn ynghyd yn fwy tebygol o brofi unigrwydd difrifol.

Dyweddodd Ilefarydd ar ran Age Concern a Help the Aged: "Mae'n sefyllfa mor drasig pan fod pobl hŷn yn dweud wrthym mai'r unig berson maent yn ei weld o wythnos i wythnos yw dyn y post."

"Nid yw arwahanrwydd ac unigrwydd yn sgîl effeithiau anochel yn y broses o heneiddio, ond mae digwyddiadau bywyd sy'n gysylltiedig â heneiddio'n medru gadael pobl yn agored i niwed. Mae tlodi, profedigaeth, teuluoedd pell i ffwrdd a iechyd bregus yn medru chwarae eu rhan, a thra bod rhai'n dewis byw ar eu pennau hunain, i eraill mae'n medru bod yn un o'r ffactorau risg allweddol sy'n arwain at arwahanu ac unigedd, yn enwedig i bobl hŷn."

"Unwaith mae'r clociau'n mynd yn ôl a'i bod hi'n nosi ynghynt, mae pobl hŷn yn medru teimlo eu bod yn cael eu torri i ffwrdd oddi wrth gymdeithas, ond gwyddwn fod rhywbeth mor syml â mynd allan i gwrdd a sgwrsio â phobl eraill yn medru cael effaith barhaol."

Anrheg ardderchog i berson hŷn eleni fyddai eich amser. Gallai ymweliad, sgwrs a disglaid o de wneud gwahaniaeth enfawr i rywun sy'n byw gerllaw i chi y Nadolig hwn. Efallai y medrwch ddefnyddio danfon cerdyn yn bersonol neu gynnig mins peis fel esgus i ymweld.

Mae pob un ohonom yn hoffi teimlo'n werthfawr ac yn rhan o dymor y Nadolig, felly pam na wnewch chi i berson hŷn i deimlo'n arbennig ar yr adeg arbennig hwn o'r flwyddyn?

Nadolig Llawen.

**Ros Williams, Cydlynnydd Mentrau Iechyd
Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru**

Yn y Rhifyn hwn:

- Cynnydd mewn marwolaethau diangen yn y gaeaf
- Dyma'r tymor i lawenhau
- Cadw'n heini am geiniog a dimau
- Stan wrth law
- 3.6m yn colli allan ar arbedion ynni
- Lansio gwasanaeth gwres fforddiadwy
- Cynghorion ar ddiogelwch rhag tân
- Dyddiadau dyddiadur ar gyfer y misoedd i ddod
- Cais am hanesion

Cynnydd mewn marwolaethau diangen yng ngaeaf 2008/2009

Neidiodd y nifer o 'farwolaethau diangen yn y gaeaf' yng Nghymru gan oddeutu 67% llynedd, o 1440 yn 2007/08 i 2500 yn 2008/09.

Fe wnaeth y Swyddfa Ystadegau Gwladol ddadansoddi'r nifer o farwolaethau rhwng Rhagfyr a Mawrth, a'u cymharu â'r ffigyrau ar gyfer gweddill y flwyddyn.

Mae'r nifer o farwolaethau yn y gaeaf yn uwch nag adegau arall o'r flwyddyn, gyda'r tymereddau isel yn cynyddu'r risg o hypothermia a chlefydau fel y fflw, sy'n ffynnu yn y tywydd oer.

Yng ngaeaf 2008/09, cafwyd y tymheredd gaeaf oeraf ers 2005/06 ac, yn ôl yr Asiantaeth Diogelu Iechyd, cychwynnodd achosion o fflw'n gynnar y gaeaf diwethaf, a chofnodwyd mwy o achosion na'r gaeafau cynt.

Dywedodd Prif Weithredwr Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru, Robert Taylor: "Mae'r ffaith bod y nifer o bobl hŷn sy'n marw o gyflyrau sy'n ymwneud â'r gaeaf yng Nghymru wedi cynyddu gan bron i fil yn annioddefol."

"Mae yna gysylltiad pendant rhwng tlodi tanwydd, afiechyd a marwolaeth ymhlith ein pensïynwyr. Mae prisiau tanwydd wedi codi'n sylweddol yn y blynyddoedd diwethaf, ac mae llawer o arbenigwyr yn y diwydiant yn darogan y byddant yn codi eto y gaeaf hwn, a bydd hyn yn gorfodi miloedd o bensiynwyr yng Nghymru i ddewis rhwng bwyta a chadw'n gynnes eto'r gaeaf hwn".

"Mae angen i adrannau'r Llywodraeth i sylweddoli fod codi prisiau tanwydd yn effeithio ar bobl hŷn yn enwedig, oherwydd maent yn dueddol o fyw ar incwm isel a sefydlog, mae mwy ohonynt yn gaeth i'w cartrefi na'r grwpiau oedran eraill ac felly mae angen

iddynt i gadw'r gwres ymlaen am gyfnodau hirach."

Yn ddiweddar, fe wnaeth yr elusen gymell Llywodraeth y Cynulliad i ymdrin â'r argyfwng cynyddol hwn trwy:

- Ddatblygu data cadarn i roi dealltwriaeth drylwyr o dlodi tanwydd yng Nghymru, yn cynnwys sut mae'n effeithio ar bobl hŷn unigol, o ran iechyd / ansawdd bywyd.
- Paratoi cynllun gweithredu manwl, gyda thargedau ac amserlenni clir i ddileu tlodi tanwydd.
- Canolbwyntio eu strategaeth ar sut mae tlodi tanwydd yn effeithio ar iechyd y genedl a'r effaith ganlyniadol ar wasanaethau iechyd.
- Adnodu ystod gynhwysfawr o gymorth i bensiynwyr sydd heb arian i brynu tanwydd, i sicrhau eu bod yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt.

Yn ogystal, mae'r elusen yn cymell pobl hŷn yng Nghymru i ddilyn y cyngor a gynigir gan ymgyrch Gofal Piau Hi Y Gaeaf Hwn, i'w helpu i gadw'n iach trwy'r gaeaf.

Mae GPHGH yn rhan o'r rhaglen hybu iechyd 'Heneiddio'n Iach' ehangach, a ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru. Eleni mae GPHGH yn cefnogi diwrnod cyfan o hyfforddiant mewn 12 lleoliad yng Nghymru i asiantaethau'r rheng flaen, staff a gwirfoddolwyr sy'n ymwneud â phobl hŷn yn rheolaidd. Nod yr hyfforddiant yw gwella dealltwriaeth a sgiliau'r cyfranogwyr, fel eu bod yn medru uniaethu gyda phobl hŷn sy'n byw mewn tlodi tanwydd; eu cynorthwyo i gael mynediad i wasanaethau a fydd yn eu galluogi i fwyhau eu hincwm a chael mynediad i gymorth ariannol a chefnogaeth i wella effeithlonrwydd ymhlith y

cartrefi. Rhoddir yr hyfforddiant gan National Energy Action (NEA), a bydd yn cynnwys effeithlonrwydd ynni yn y cartref, tollau cymdeithasol, budd-daliadau a phensiynau.

Hawliwch eich budd-daliadau - Mae miloedd o bensiynwyr yng Nghymru yn colli allan ar eu rhan o hyd at £300 miliwn o fudd-daliadau heb eu hawlio. Os ydych yn gymwys, gallai wneud gwahaniaeth enfawr i'ch incwm wythnosol.

Bwytwch yn dda a chadwch yn gynnes - Mae prydau a diodydd poeth yn rhoi gwres ac egni. Ceisiwch fwyta un pryd poeth maethlon pob dydd a diod poeth cyn mynd i'r gwely. Gwisgwch sawl haen o ddillad i gadw'n gynnes a gwisgwch ddigon i fynd allan.

Byddwch yn weithgar - Mae ymarfer corff rheolaidd yn cynhyrchu gwres ac mae'n eich helpu i gadw'n gynnes. Gall fod mor syml â thasgau yn y cartref neu gerdded i'r siop leol.

Mynnwch frechiad y fflw - Os ydych chi dros 65, neu eich bod yn dioddef o gyflwr iechyd hir dymor, sicrhewch eich bod yn cael eich imiweiddio trwy ofyn i'ch Meddyg Teulu am frechiad fflw bob blwyddyn.

Siopwch o gwmpas - Gallai siopa o gwmpas am y gyfradd ynni orau arbed tipyn o arian i chi. Cysylltwch â'ch cyflenwr ynni a gofynnwch a ydych yn gymwys i dariff gostyngol.

Defnyddiwch ynni'n effeithlon - Gallai gwella inswleiddio helpu i gadw eich cartref yn gynnes a gallai dorri ar eich biliau. Hefyd, mae'n bosib y medrwch gael grant Cynllun Effeithlonrwydd Ynni yn y Cartref, i helpu i dalu a welliannau gwresogi.

yn gaeth i'w cartrefi na'r grwpiau
oedran eraill, ac felly mae angen

ariannol a chefnogaeth i wella
effeithlonrwydd tanwydd eu

am welliannau gwresogi.

Dyma'r tymor i lawenhau

Mae llawer ohonom yn mwynhau diod, yn enwedig adeg y Nadolig. Mewn cymedroldeb, mae yfed alcohol yn weithgaredd bleserus a chymdeithasol. Fodd bynnag, pan fod tymor y Nadolig yn ei anterth, mae'n hawdd colli cyfrif ar faint yr ydym ni'n ei yfed, yn enwedig yn y cartref. Mae ymchwil yn awgrymu bod yfed alcohol yn y DU yn cynyddu gan tua 41% yn ystod cyfnod y Nadolig.

Wrth i ni heneiddio, mae ein goddefiant i alcohol yn lleihau, felly mae'n debygol bod yfed tu hwnt i'r canllawiau a argymhellir yn cael mwy o effaith nag y byddai ar berson ifancach. Yn ogystal, mae pobl hŷn yn fwy tebygol o fod yn cymryd un neu fwy o feddyginiaethau ar bresgripsiwn, sy'n medru adweithio'n wael gydag alcohol yn y corff. Mae yfed gormod o alcohol yn medru cynyddu'r risg o ddisgyn neu ddamweiniau, ac mae'n medru peri i broblemau iechyd i waethygu. Mae yfed gormod o alcohol yn medru achosi pryder, anrhefn ac iselder.



Mae yfed gormod o alcohol yn medru achosi pryder, anrhefn ac iselder a chynnydd yn y risg o ddamweiniau.

Dyma rai cynghorion i leihau'r risg o broblemau gydag alcohol y Nadolig hwn:

- Ceisiwch osgoi episodau o yfed yn drwm
- gwanedwch wirodydd ac yfwch eich diod yn araf
- Yfwch ddiod meddal bob hyn a hyn, a chofiwch y medrwydd ddweud na i gynnig o ddiod feddwol
- Peidiwch ag yfed alcohol ar stumog wag
- Gadewch gwpl o ddiwrnodau heb alcohol bob wythnos
- Peidiwch byth ag yfed a gyrru.

Trwy gymryd ymagwedd gyfrifol

at yfed alcohol yn ystod cyfnod y gwyliau, medrwn fwynhau'r Nadolig ac aros yn ddiogel ac iach.

Paratowyd yr erthygl hon gan Alcohol Concern. Medrwyd gysylltu â swyddfa Cymru ar 029 2066 0248, neu e-bostiwrch acwales@alcoholconcern.org.uk neu ysgrifennwch at Alcohol Concern Cymru, Tŷ Sophia, 28 Heol y Gadeirlan, Caerdydd, CF11 9LJ.

Gellir dod o hyd i gyngor pellach am lefelau diogel o alcohol ar wefan Her Iechyd Cymru, www.wales.gov.uk/healthchallenge

Os ydych chi'n pryderu am faint yr ydych chi neu rywun arall yn ei yfed, medrwyd ffonio DAN 24/7 Llinell Gymorth Cymru ar Gyffuriau ac Alcohol ar 0800 6 33 55 88.

Mae eu cymorth am ddim, mae'n gyfrinachol ac ni fydd eu manylion yn ymddangos ar eich bil ffôn manwl.



Alcohol Concern
Making Sense of Alcohol

Faint o alcohol sy'n ddiogel i'w yfed?

Caiff alcohol ei fesur mewn unedau. Mae un uned yn hafal â mesur bach (25ml) o wirodydd, tra bod peint neu dun o gwrw/lager cyffredin yn 2.3 o unedau ac mae gwydraid mawr o win (250ml) yn tua tair uned.

Y canllawiau a argymhellir yw na ddylai dynion yfed mwy na 3-4 o unedau y dydd, a dim mwy na 21 o unedau'r wythnos, ac ni ddylai menywod yfed mwy na 2-3 o unedau y dydd, a dim mwy na 14 o unedau'r wythnos. Fodd bynnag, oherwydd bod alcohol yn effeithio mwy arnom wrth i ni heneiddio, y peth doeth i'w wneud yw gosod terfyn yn is na hyn wrth i ni heneiddio.

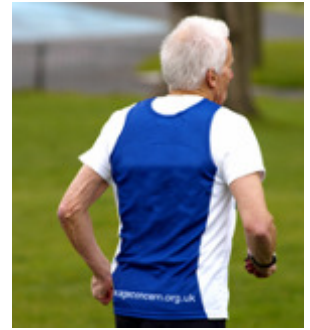
Gellir dod o hyd i wybodaeth bellach am ganllawiau a argymhellir yn y daflen wybodaeth 'Cyfrifwch eich unedau', sydd ar gael ar wefan Her Iechyd Cymru.

Yn ogystal, mae Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru wedi paratoi 'Yfed yn Gall, Heneiddio'n Dda', taflen ddefnyddiol a baratowyd mewn cydweithrediad ag Alcohol Concern, sy'n rhoi gwybodaeth am benylen yfed yn dda yn rheolaidd, a gellir ei lawrlwytho ar <http://www.aecymru.org.uk/>

Cadw'n Heini Am Geiniog a Dimau

Mae Cyngor Chwaraeon Cymru wedi lansio ei ymgyrch newydd, *Cadw'n Heini am Geiniog a Dimau*, i helpu i gadw'r wasg yn fain a'r waled yn dew, a hynny yng nghanol cyfnod o ddirwasgiad. Gyda chyfres o awgrymiadau arbenigol defnyddiol ar gael ynghylch opsiynau ymarfer rhad, canllawiau cymell a chyngor hawdd ei lyncu ynghylch maeth, dyma ganllaw diguro ar gyfer colli pwysau tra'n arbed arian!

Darllenwch isod i ganfod mwy am ddwy wraig ryfeddol sydd wedi newid eu bywydau trwy ymarfer corff a chadw'n heini am geiniog a dimau.



Mae Olwen Davies, 66, wedi ymddeol ac mae'n byw yn Nhycroes, Rhydaman

Er ei bod wedi ymddeol ers chwe mlynedd, nid yw Olwen Davies wedi bod mor brysur erioed ac mae wedi colli stôn o bwysau yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, diolch i ffordd o fyw weithgar.

Esboniodd, "Rwyf wedi gwneud ymdrech i gadw'n weithgar dros y blynyddoedd diwethaf, oherwydd i fi golli fy ngŵr tua'r adeg hwnnw, ac roeddwn yn teimlo fod angen i mi i fynd allan mwy a chanolbwyntio fy meddwl ar bethau eraill. Rwyf wedi colli stôn o bwysau yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, trwy gerdded a nofio, ac yn ddiweddar rwyf wedi dechrau mynychu gwersi dawnsio neuadd yn y neuadd gymuned leol".

Mae Olwen yn nofio unwaith yr wythnos ac mae'n cerdded bob dydd gyda'i chi, Benny, yn amrywio o 1-3 milltir.

Ychwanegodd, "Dechreuais i fynychu grŵp cerdded a nofio i bobl dros 50 tua blwyddyn yn ôl, ac mae am ddim trwy Gyngor Sir Gâr. Mae'n help mawr ohewydd mae cost gweithgareddau penodol yn medru eich digalonni ar brydiau."

Yn ogystal â chadw'n heini, mae Olwen yn cadw'n weithgar yn y gymuned leol:

"Trwy gadw fy hun yn brysur, rwyf wedi gwneud ffrindiau newydd ac yn gyffredinol rwy'n cymdeithasu mwy. Rwyf wedi bod yn ffodus oherwydd rwyf wedi bod yn gymharol iach trwy fy mywyd ac rwy'n gwybod mor bwysig yw ffordd o fyw gytbwys. Mae fy medwar o wyrion yn fy nghadw ar flaenau fy nhraed hefyd!"

Mae Marion Jones, 66, wedi ymddeol ac mae'n byw yn Abertawe gyda'i phartner

Yn ddiweddar, darganfuodd Marion ein bod yn dioddef o gancr y fron, ond mae wedi gwella'n gyflym iawn diolch i gerdded unwaith, os nad ddwywaith, yr wythnos gyda'i chlwb cerdded lleol.

Esboniodd, "Cefais dipyn o sioc pan glywais y newyddion. Cefais gwrs o radiotherapi a dechreuais gerdded gyda'r clwb unwaith eto ym mis Mawrth 2009."

Ymunodd y famgu i dri â Chlwb Cerdded Mawr tua pum mlynedd yn ôl, pan ffurfiwyd y clwb, a darganfuodd bod gerdded yn gymorth mawr iddi, yn enwedig y teithiau cerdded byrrach.

Ychwanegodd, "Dechreuom ni fynd ar deithiau cerdded hir gyda'r clwb, ond yna fe wnaethom drefnu teithiau cerdded byrrach, sydd wedi bod yn boblogaidd iawn, yn enwedig gyda phobl sy'n gwella o afiechyd neu lawdriniaeth.

"Rwy'n credu bod cerdded wedi bod yn gymorth mawr i mi wrth wella o'r driniaeth, ynghyd ag ymagwedd bositif ac optimistaidd. Rydw i hefyd yn dioddef o asma, ac felly rwy'n ymwybodol iawn o bwysigrwydd cadw'n gymharol heini ac iach."

"Roeddwn ni bob amser yn dweud y bydden ni'n hoffi dechrau cerdded yn iawn wedi i mi ymddeol, ac erbyn hyn rwy'n credu mai dyma un o'r pethau gorau i mi ei wneud erioed. Yn ogystal â gwneud ffrindiau newydd, rwy'n cael cyfle i gadw mewn cysylltiad â llawer o bobl a chadw'n heini ar yr un pryd."

I gael mwy o wybodaeth am Gadw'n Heini Am Geiniog A Dimau, ymwelwch â thudalennau Facebook yr ymgyrch ar www.facebook.com/shape.up.on.a.shoestring, ble y dewch chi o hyd i gynghorion, fideos hyfforddi, ryseitiau, cwisiau a mwy. Yn ogystal, medrwch ryngweithio gyda 'phobl eraill sy'n cadw'n heini am geiniog a dimau' i rannu eu cynghorion a'u profiadau.

Stan wrth law i bobl hŷn y gaeaf hwn

Mae mam a merch wedi rhwydo'r diddanwr profiadol o Dde Cymru, Stan Stennett, i helpu pobl hŷn i gadw'n gynnes y gaeaf hwn.

Ymunodd Alex Gdula, sy'n gweithio yng Nghanolfan Hamdden Pentwyn, a'i mam Gloria Yates MBE, o brosiect Iachus, Cyfoethog a Chall Age Concern Caerdydd a'r Fro, i gynnal y digwyddiad i bobl dros 50 oed.

Roeddent yn anelu at roi gwybodaeth a chymorth ar oroesi'r misoedd oer gyda digwyddiad Gofal Piau Hi Y Gaeaf Hwn.

Dywedodd Ms Gdula eu bod nhw eisiau gwneud pobl yn ymwybodol o bopeth sydd ar gael iddynt o ran iechyd, ffitrwydd a lles.

Ychwanegodd: "Rydym ni eisiau creu ymwybyddiaeth. Roedd yna lawer o stondinau, o'r cynghrair cymunedol i'r

gwasanaeth pensiwn, y Groes Goch, yr asiantaeth safonau bwyd a Bws Caerdydd.

"Hefyd, roedd yna gyfle i ddarganfod mwy am yr hyn a gynigwn yn y ganolfan, fel nofio am ddim i bobl dros 60 oed.

"Roeddem ni wrth ein boddau'n cael cynnal y digwyddiad yng Nghanolfan Hamdden Pentwyn, oherwydd ein bod ni i gyd yn ymwybodol bod manteision cadw'n heini yn llawer mwy nag unrhyw beth arall. Corff iach, meddwl iach."

Dywedodd Mrs Yates, 74, fod yna dair brif elfen i'r digwyddiad.

"Yr elfennau yma yw sut i gadw'n gynnes, sut i gadw'n iach a sut i gadw'n ddiogel, a dyma'r elfennau y rhoesom wybodaeth a chynghor yn eu cylch", ychwanegodd y fam i chwech o Drelái, Caerdydd.

"Hefyd, roedd yna fag o bethau da am ddim i'r 200 cyntaf o

bobl."

Y diddanwr lleol, Stan Stennett, agorodd y digwyddiad. Dywedodd y gŵr 82 oed o Gaerdydd, iddo fwynhau cwrdd â phobl o'r un grŵp oedran ag ef a gwneud ymarfer corff gyda nhw.

Ychwanegodd: "Mae angen i bobl fel fi i feddwl yn ofalus am y dair elfen a ganolbwyntiwyd arnynt yn y digwyddiad hwn.

"Mae angen iddynt i gadw'n ddiogel a meddwl ble mae'n nhw'n mynd a sut mae'n nhw'n mynd i gyrraedd yno, mae'n rhaid iddynt i gadw'n gynnes ym misoedd oer y gaeaf ac mae'n bwysig iawn cadw'n heini."

"Hyd yn oed os mai dim ond codi eich amrannau y gwnewch chi – mae llawer o bethau bach y medrwyd chi eu gwneud. Ceisiwch feddwl nôl ychydig flynyddoedd a chofio beth oeddech chi'n arfer gwneud, mae pob ychydig yn helpu."

Seren y Bill yn arwain ymgyrch i rybuddio am fyrgleriaeth

Mae ymgyrch i ddiogelu pobl hŷn yn Lloegr a Chymru rhag byrgleriaid tynnu sylw wedi cael ei lansio gan gyn seren The Bill, Graham Cole, a arweiniodd dosbarth chwarae rôl ar ymdrin â sgamwyr wedi eu cuddwisgo fel gweithwyr cyhoeddus.

Gyda rhyw 9,000 o achosion o fyrgleriaid yn twyllo eu ffordd i mewn i gartrefi bob blwyddyn, dywedodd Mr. Cole mai'r cynghor gorau oedd "os ydych yn eu hamau, cadwch nhw allan."

Roedd y sesiwn chwarae rôl yn rhan o ymgyrch chwe mis, i roi cynghor a chymorth ymarferol i grwpiau, yn enwedig y rhai hynny sy'n agored i fyrgleriaeth tynnu sylw, gan roi iddynt yr hyder i ymdrin â galwyr ffug.

Mae'r ymgyrch wedi rhoi grantiau o £1,500 i nifer o Sefydliadau Age Concern yng Nghymru, i

gyfrwng sioeau teithiol yn y gymuned, a fydd yn cychwyn yn y flwyddyn newydd.

Yn ôl yr ymgyrch, y ffordd orau o ddiogelu rhag byrgleriaeth tynnu sylw yw cadw drysau ar glo a defnyddio cadwyn drws, gwirio cardiau adnabod yn iawn ac ymgofrestru i gael cyfrinair personol am ddim gan gyflenwyr gwasanaethau.

Dywedodd Andrew Harrop, Pennaeth Polisi Cyhoeddus Age Concern a Help the Aged, bod byrgleriaid tynnu sylw yn euog o 'drosedd greulon'.

Ychwanegodd: "Mae byrgleriaid tynnu sylw yn ladron craff a gallant fod yn argyhoeddiadol iawn, felly mae'n bwysig cymryd rhagofalon diogelwch syml cyn gadael dieithriaid i mewn i'ch cartref.

I gael pecyn am ddim, neu i ganfod mwy am sioeau teithiol yn eich ardal, ffoniwch am ddim ar 0800 456 1212 neu ewchllwch â'ch Age Concern

Sefydliadau Age Concern yng Nghymru, i drosglwyddo'r wybodaeth a'r cyngor yma trwy

sioeau teithiol yn eich ardal, ffoniwch am ddim ar 0800 456 1213 neu cysylltwch â'ch Age Concern lleol.

3.6m yn colli allan ar arbedion ynni

Mae adroddiad newydd gan yr Home Heat Helpline yn awgrymu bod cymaint â 3.6m o bobl yn y DU yn colli allan ar arbedion ar eu biliau ynni, oherwydd nad ydynt yn hawlio grantiau inswleiddio.

Mae pedwar allan o'r pump uchaf o blith yr ardaloedd sy'n manteisio leiaf ar y grantiau yng Nghymru, ac yn rhai ardaloedd, nid yw chwarter yr holl gartrefi'n hawlio'r budd-daliadau inswleiddio maent yn gymwys i'w derbyn.

Yn ôl yr adroddiad, gallai cartrefi arbed mwy na £250 y flwyddyn trwy inswleiddio'r llofft a waliau ceudod.

Rhoddir y grantiau gan gyflenwyr ynni, yn unol â'r cynllun Targed Lleihau Allyriadau Carbon, sy'n rhoi grantiau i wella effeithlonrwydd ynni mewn cartrefi nad sydd wedi eu hinswleiddio'n dda, a gall unrhyw un dros 70 oed wneud cais.

Y deg uchaf o ran ardaloedd sy'n colli allan ar arbedion ynni:

1. Blaenau Gwent (26% o gartrefi)
2. Merthyr Tudful (26%)
3. Castell-nedd a Phort Talbot (24%)
4. Caerffili (24%)
5. Knowsley (24%)
6. Rhondda Cynon Taf (23%)
7. Torbay (22%)
8. Sandwell (22%)
9. Lerpwl (22%)
10. Caerlŷr (22%)

Yn ôl llyfarniad o'r Home Heat Helpline "Dengys yr ymchwil hwn y raddfa enfawr o gymorth heb ei hawlio sydd ar gael oddi wrth gyflenwyr ynni."

"Mae gennym gynghorwyr hyfforddedig, sy'n medru helpu pobl i gael grantiau inswleiddio, sy'n rhoi gwybodaeth ar ddiffawr gostyngol arbennig a chyngor a chymorth ar sut i gadw'n gynnes ac arbed arian ar filiau ynni."

Dyweddodd y swyddog polisi gwasanaethau yn y Ganolfan Cyngor ar Bopeth, Tony Herbert,

y cafwyd cynnydd mewn tlodi tanwydd ac mae'n hanfodol bod cartrefi'n manteisio ar y cyngor sydd ar gael.

Dyweddodd "Gyda'r dirwasgiad yn parhau a phrisiau tanwydd yn aros ar lefelau hanesyddol o uchel, mae'n hanfodol bod pobl sy'n cael trafferth gyda biliau tanwydd yn manteisio ar y cymorth sydd ar gael, cyn i'r tywydd oer ein cyrraedd."

"Mae'r Home Heat Helpline yn ddi-dâl, a gallai siarad â nhw wneud gwir wahaniaeth i'ch helpu i gael gaeaf cynhesach."

I gael mwy o wybodaeth am grantiau inswleiddio ac effeithlonrwydd ynni, cysylltwch â'r Home Heat Helpline ar 0800 33 66 99 neu ewch i www.homeheathelpline.org.uk.

Mae'r 'Little book of energy', llyfryn defnyddiol gyda chyngor ar arbed ynni a gostwng biliau ar gael hefyd i'w lawrlwytho ar www.kwtw.org.uk, ynghyd â chynghorion eraill ar arbed ynni.

Lansio Gwasanaeth Gwaith Achos Cynhesrwydd Fforddiadwy

Mae'n bleser gan Gofal a Thrsio Caerdydd, mewn partneriaeth gyda Cymdeithas Dai Taf a Chymdeithas Tai Cymuned Caerdydd, i gyhoeddi lansiad Gwasanaeth Gwaith Achos Cynhesrwydd Fforddiadwy newydd, sy'n anelu at helpu pobl hŷn yng Nghaerdydd sy'n cael trafferth gyda biliau tanwydd uchel, neu sy'n byw mewn cartrefi oer ac anodd eu gwresogi.

Bydd y Gwasanaeth Gwaith Achos Cynhesrwydd Fforddiadwy yn ymweld â thenantiaid a pherchenogion tai hŷn yn eu cartrefi eu hunain. Yn ystod yr ymweliad hwn, bydd y Gweithiwr Achos yn rhoi cyngor, cymorth a chefnogaeth i helpu'r deiliad gyda nifer o faterion allweddol. Bydd y rhain yn cynnwys cyngor ar effeithlonrwydd ynni'r adeilad, defnyddio ynni'n fwy effeithlon, yn ogystal â gofalu fod pobl yn talu am eu hynni yn y ffordd fwyaf effeithiol o ran cost. Yn ogystal, bydd gwiriad budd-daliadau'n cael ei gynnal i sicrhau fod pobl yn hawlio'r holl fudd-daliadau maent yn gymwys i'w derbyn, a gallai hyn arwain at arian ychwanegol yn eu pocedi i dalu am filiau tanwydd.

Bydd y Gweithiwr Achos yn adolygu gyda'r person beth sydd ei eisiau a'i angen i gael cartref cynnes fforddiadwy, ac yna byddant yn paratoi pecyn o gymorth i gyflawni hyn. Mae'n hyblyg, felly os na fydd y person yn cytuno ag unrhyw beth a awgrymir, neu os fydd ei anghenion yn newid, bydd y gwasanaeth a roddir i'r person yn newid hefyd.

I gael gwybodaeth bellach am y Gwasanaeth Gwaith Achos Cynhesrwydd Fforddiadwy, neu i drefnu amwyntiad i swydd â'r Gweithiwr Achos Cynhesrwydd Fforddiadwy, cysylltwch â Beatrice Roberts yn

I gael gwybodaeth bellach am y Gwasanaeth Gwaith Achos Cynhesrwydd Fforddiadwy, neu i drefnu ampwyntiad i gwrdd â'r Gweithiwr Achos Cynhesrwydd Fforddiadwy, cysylltwch â Beatrice Roberts yn Gofal a Thrwsio Caerdydd ar 02920 473337 neu e-bostiwch careandrepair@ccha.org.uk.

Cynghorion diogelwch rhag tân i bobl hŷn

Gyda'r nosweithiau tywyll a'r tywydd oerach, mae yna fwy o risg y bydd tân yn amlygu. Yn drist iawn, mae mwyafrif y mawrolaethau mewn tanau'n ymwneud â phobl hŷn, gyda ffactorau megis trafferthion symudedd yn ei gwneud hi'n anodd iddynt i ddianc o dân.

Er mwyn helpu pobl hŷn i aros yn ddiogel rhag tân yn y gaeaf, mae Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru wedi rhoi'r cynghorion diogelwch rhag tân yma:

1. Gosodwch larwm mwg a'i gynnal a'i gadw – dylai fod gennyhch larwm ar bob lefel yn eich cartref. Y lleoliad delfrydol yw'r nenfwd, yng nghanol ystafell, yn y cyntedd neu ar ben y grisiau. Peidiwch â gosod larymau mewn ceginau nac ystafelloedd ymolch neu gerllaw, ble gallai mwg neu anwedd beri iddynt i ganu trwy ddamwain.

2. Profwch ef yn wythnosol. Mae larwm mwg gweithredol yn rhoi amser gwerthfawr i fynd allan, aros allan a deialu 999.

3. Peidiwch â thynnu'r batri allan. Os yw eich larwm mwg yn canu trwy'r amser, trwy ddamwain pan eich bod yn coginio, peidiwch â thynnu'r batri allan. Yn hytrach, symudwch y larwm neu newidiwch ef am un sydd â botwm tawelu.

4. Arhoswch yn ddiogel yn y gegin. Dyma'r ardal ble mae mwyafrif y tanau yn y cartref yn cychwyn, felly peidiwch byth â gadael bwyd i goginio heb neb i



Gall eich tîm tân ac achub lleol drefnu archwiliad diogelwch rhag tân yn y cartref am ddim.

gadw llygad arno. Os oes angen i chi adael y gegin, diffoddwch offer trydanol a thynnwch sosbenni oddi ar y gwres.

5. Os oes tân 'Ewch allan, Arhoswch allan a Deialwch 999!' Peidiwch ag oedi i gasglu pethau gwerthfawr, peidiwch ymchwilio na cheisio taclu'r tân. Defnyddiwch ffôn symudol, ffôn cymydog neu flwch ffôn, i ddeialu 999. Os oes angen achub rhywun, arhoswch yn ddiogel tu allan i'r diffoddwyr tân, sydd â'r offer a'r gallu i'w hachub. Peidiwch byth â mynd nôl i mewn.

6. Peidiwch â gorlwytho socedi. Un plwg fesul soced yw'r rheol, a byddwch yn ofalus i beidio â gadael ceblau i hongian dros boptai neu i gyffwrdd â dŵr.

7. Byddwch yn ddoeth gydag allweddi. Cadwch allweddi ffenestri a drysau mewn lle hygyrch, ble mae pawb yn medru dod o hyd iddynt, fel y medrwyd ddianc yn gyflym os oes tân.

8. Cynlluniwch eich llwybr dianc. Gofalwch eich bod chi a'ch teulu'n gwybod y ffordd gyflymaf allan os oes tân. Ystyriwch lwybr arall rhag ofn bod eich llwybr arferol wedi blocio.

9. Cadwch ganhwyllau mewn dalwyr diogel, ar arwyneb nad sy'n llosgi, ac i ffwrdd oddi wrth unrhyw ddeunyddiau a allai losgi, megis llenni.

10. Gofalwch fod blancedi trydan yn cael eu diffodd a'u storio'n wastad (heb eu rhoio) pan nad ydynt mewn defnydd. Peidiwch byth â'u defnyddio gyda photel dŵr poeth. Dengys ystadegau bod gan danau a achosir gan offer trydanol a blancedi trydan y gyfradd uchaf o anafiadau fesul pob 1,000 o danau.

I gael archwiliad diogelwch rhag tân yn y cartref a larymau mwg am ddim gan eich gwasanaeth tân ac achub lleol, ffoniwch am ddim nawr ar: 0800 169 1234

Hefyd, mae Atal Tân Cymru wedi paratoi taflen, 'Diogelwch Rhag Tân yn y Cartref' a ellir ei lawrlwytho oddi ar www.kwtw.org.uk.



Dyddiadau dyddiadur ar gyfer y misoedd i ddod

Dros yr ychydig fisoedd nesaf bydd digwyddiadau a gweithgareddau Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn yn cael eu cynnal ledled Cymru, er mwyn rhoi cymorth a chynngor i bobl hŷn i'w cadw'n iach yn ystod y gaeaf.

Os ydych yn cynnal digwyddiad yr hoffech i ni ei restru yn y cylchlythyr ac ar wefan Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn, cysylltwch â Ros Williams ar 029 2043 1552 neu e-bostiwch rosalyn.williams@accymru.org.uk.

Cais am hanesion bywyd go iawn

Mae nodau allweddol ymgyrch Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn yn cynnwys gwella iechyd ac ansawdd bywyd pobl hŷn yng Nghymru. Gall enghreifftiau bywyd go iawn ysbrydoli'r rheiny sydd ynghlwm wrth hyrwyddo'r ymgyrch, trwy ddangos y gwahaniaeth mae wedi'i wneud i bobl hŷn. Yn ogystal, gall mynediad at stori ag iddi ddiddordeb dynol wneud y gwahaniaeth rhwng tynnu sylw'r wasg at yr ymgyrch ac amlygu negeseuon yr ymgyrch, neu wrthod y stori.

Os ydych chi'n gwybod am unrhyw hanesion bywyd go iawn ynglŷn â sut mae'r ymgyrch wedi helpu unigolyn hŷn ac yn gallu rhannu'r stori, naill ai'n hysbys neu'n anhysbys, neu gyda chaniatâd yr unigolyn hŷn gan ddatgelu ei enw, cysylltwch â Ros Williams ar 029 2043 1552.

Cylchlythyr mis Ionawr

Mae'n bwysig bod pawb yn ymwybodol o weithgareddau GPHGH sydd ar y gweill, yn ogystal â'r digwyddiadau neu weithgareddau llwyddiannus a gynhaliwyd eisoes. Rhowch wybod i ni am ddyddiadau sydd i ddod, erthyglau, lluniau a syniadau, trwy eu hanfon i: Ros Williams - Ffôn: 029 2043 1552; Ffacs: 029 2047 1418; e-bost: rosalyn.williams@accymru.org.uk

Y dyddiad cau ar gyfer y cylchlythyr nesaf yw Dydd Gwener 18 Rhagfyr 2009.

Mae'r Golygydd yn cadw'r hawl i newid erthyglau a gyflwynwyd.

Gwybodaeth cyswllt Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn:

**Rosalyn Williams - Cydlynnydd Mentrau Iechyd,
Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru:**

Ffôn: 029 2043 1552

e-bost: rosalyn.williams@accymru.org.uk

Richard Jones - Cynorthwy-ydd Heneiddio'n Iach, Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru:

Ffôn: 029 2043 1553

e-bost: richard.jones@accymru.org.uk

Gwefannau defnyddiol:

Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn - www.kwtw.org.uk

Llywodraeth Cynulliad Cymru - www.wales.gov.uk

Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru - www.agecymru.org.uk



HELPTHEAGED WE WILL

**Help the Aged yng Nghymru
Help the Aged in Wales**

Cyd-drefnir Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn gan Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru, elusen newydd sy'n ymroddedig i wella bywydau pobl hŷn.

Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru
Tŷ John Pathy
13/14 Cwrt Neptune
Ffordd Blaen y Gad
Caerdydd
CF24 5PJ

Ffôn: 029 2043 1555
Ffacs: 029 2047 1418
Elusen Gofrestredig 1128436

