Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn

Chwefror 2010

www.kwtw.org.uk

Budd-daliadau i roi hwb i'ch Incwm

Yn gyson, mae gofyn i bobl hŷn i ymgymryd â phrofion budd-daliadau, oherwydd gwyddwn nad yw llawer o'r bobl sy'n gymwys i dderbyn budd-daliadau ychwanegol yn eu hawlio.

Yn ddiweddar, daeth problem newydd i'r amlwg, a oedd yn dangos faint o bobl sy'n colli allan ar incwm sydd fawr ei angen arnynt.

Yn y Rhifyn hwn:

- Budd-daliadau i roi hwb i'ch incwm
- Annwyl Ddarllenydd..
- Gwybodaeth am iechyd
- Helpu defnyddwyr i wneud dewisiadau iachach
- Gofal a Thrwsio Cymru yn croesawu bargen gyllid
- Pedal Power
- Dyddiadau i'r dyddiadur
- Cais am hanesion
- Gwybodaeth gyswllt

Yn aml, mae pobl uwchlaw'r lefel budd-dâl prawf modd, er efallai bod hyn gan swm bach iawn. Mae rhai pobl yn teimlo'n siomedig, er eu bod yn ei chael hi'n anodd cael dau ben llinyn ynghyd, nad ydynt yn medru derbyn unrhyw gymorth arall, felly maent yn cymryd yn ganiataol na fyddant yn gymwys i gael fwy o gymorth byth eto.

Mae amgylchiadau pobl yn newid ac felly y mae'r cyfleoedd i hawlio arian yr ydych yn gymwys iddo. Wrth fynd yn hŷn, mae'n debygol yn y pen draw y bydd un partner neu'r llall angen gofal a gweini. Mae'r angen hwn yn datblygu'n raddol, heb i'r partneriaid sy'n gofalu i sylweddoli eu bod yn ymgymryd â dyletswyddau/gofal y maent yn gymwys i dderbyn lwfans gweini neu lwfans cynhalwyr amdano. Pan fod pobl yn awgrymu wrth y bobl yma y dylent hawlio am y gofal hwn, yr ateb a roddir yn aml yw eu bod wedi cael y prawf ac nad ydynt yn gymwys i gymorth, oherwydd nad ydynt yn sylweddoli nad yw pob budd-dâl yn amodol i brawf modd.

Mae gwrthod y cyfle i hawlio'r budd-daliadau sy'n ddyledus yn golygu nad yw llawer o bobl hŷn yn mwynhau'r ansawdd bywyd y maent yn gymwys i'w gael. Buasai'r arian y gallent ei hawlio dalu am ofal i roi seibiant sydd fawr ei angen ar gynhalwyr blinedig. Yn ogystal, mae'r ffaith eich bod yn derbyn lwfans gweini llawn yn ei gwneud hi'n bosib i chi i hawlio budd-daliadau eraill hefyd.

Fe wnaeth y gyflwynwraig tywydd o Gymru, **Sian Lloyd,** wahodd siopwyr yn Arcêd y Frenhines yng Nghaerdydd i'w hystafell fyw ar **Ddydd Gwener y 5ed o Chwefror 2010**, i sôn am sut fedrant arbed arian ar eu biliau ynni wedi wythnosau o dywydd oer.

Roedd Sian ar **Lefel Isaf Arcêd y Frenhines (tu allan i Swyddfa'r Post) rhwng 10yb a 12.30yh,** i sôn am y Llinell Gymorth Cartrefi Cynnes (0800 33 66 99), gwasanaeth di-dâl a ariennir gan gyflenwyr ynni mwyaf Prydain, i helpu cwsmeriaid sy'n poeni am eu biliau ynni. Mae'r gwasanaeth yn anelu at roi mynediad i bobl ar incwm isel at inswleiddio'r cartref am ddim a thariffau gostyngol neu 'gymdeithasol'.

Ros Williams, Cydlynydd Mentrau Iechyd
Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru
Ffôn: 029 2043 1552; e-bost: rosalyn.williams@accymru.org.uk

Budd-daliadau i roi hwb i'ch incwm parhad...

HOME HEAT HELPLINE

Dangosodd ymchwil diweddar y gallai 23,300 o gartrefi yng Nghaerdydd arbed tua £150 y flwyddyn ar eu biliau gwresogi, trwy inswleiddio eu llofftydd, a £115 arall y flwyddyn wrth inswleiddio waliau ceudod.

Datgelodd yr ymchwil, a gomisiynwyd gan y Llinell Gymorth Cartrefi Cynnes, bod mwy na 250,000 o gartrefi sy'n agored i niwed yn gymwys i gymorth trwy gyfrwng y Llinell Gymorth ledled Cymru, yn cynnwys 23,900 yn Rhondda Cynon Taf a 17,500 ym mwrdeistref Caerffili.

Yn ystod y tywydd oer, mae'r gwasanaeth wedi helpu'r niferoedd uchaf erioed o bobl, gyda chyngor ar gadw'n gynnes a chadw'r biliau'n isel.

Mae ystafell fyw Llinell Gymorth Cartrefi Cynnes Sian yn teithio'r wlad, i roi cynghorion a chyngor i bobl ar ostwng eu biliau ynni. Cychwynnodd y daith ym Mirmingham ym mis Ionawr, a hefyd mae wedi ymweld â Leeds a Glasgow. Bydd yn ymweld â Bryste ar ôl Caerdydd.

Mae tîm o ymgynghorwyr cyfeillgar o'r Llinell Gymorth Cartrefi Cynnes yn teithio gyda Sian, i helpu ymwelwyr yr ystafell fyw i ganfod a ydynt yn gymwys i gymorth am ddim oddi wrth eu cyflenwyr ynni neu'r Llywodraeth.

Mae ymgynghorwyr hyfforddedig y Llinell Gymorth Cartrefi Cynnes yn medru helpu cwsmeriaid i gael mynediad i amryw o wasanaethau a ddarperir gan gyflenwyr ynni mwyaf Prydain, yn cynnwys:

- Grantiau i inswleiddio'r cartref am ddim
- Cyngor ar dariffau gostyngol neu 'gymdeithasol', a allai gynnig prisiau nwy a thrydan mwy fforddiadwy i gwsmeriaid
- Y Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth i bobl sy'n anabl neu sydd ag anghenion arbennig
- Opsiynau taliad hyblyg i bobl sydd mewn dyled tanwydd

Helpodd gwasanaeth Hawliau Lles Age Concern Caerdydd a'r Fro i roi cymorth ychwanegol i ymwelwyr yr ystafell fyw. Cymerwyd tua 20 o atgyfeiriadau yn ystod y cyfnod o ddwy awr, am brofion budd-daliadau, gyda nifer o bobl hŷn yn dweud y byddant yn cysylltu ag Age Concern. Dywedodd Sue Campbell, y Rheolwraig Hawliau Lles, ei bod hi'n debygol y bydd yr 20 o atgyfeiriadau'n gymwys i dderbyn rhwng £70 a £200 yr wythnos, yr un, yn ychwanegol i roi hwb i'w hincwm. Mae'n hynny'n £960 yr wythnos o daliadau'r llywodraeth a ddylai fod wedi cael eu derbyn gan bobl hŷn yng Nghaerdydd – faint yn fwy ledled y wlad? Rydym yn ceisio'n galed i gyfleu'r neges bod y Gwasanaeth Pensiwn, canghennau lleol o Age Concern a mudiadau gwirfoddol eraill a berchir yn medru eich helpu, i hawlio'r arian yr ydych yn gymwys iddo a byddant yn ymdrin â'ch hawliad yn gyfrinachol ac mewn modd parchus. Cysylltwch ag Age Concern ar 02920431555.

Annwyl ddarllenydd...

Annwyl ddarllenydd,

Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn

Ar yr 2il o Fawrth, bydd cydlynwyr Ymgyrch Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn yn cwrdd yng Nghanolfan Adnoddau'r Cyfryngau yn Llandrindod, i drafod yr ymgyrch eleni. Mae'n bwysig gwerthuso'r ymgyrch Genedlaethol hon ac adrodd yn ôl i Lywodraeth Cynulliad Cymru, sy'n ariannu'r fenter.

Llynedd, dioddefodd llawer o bobl hŷn o ganlyniad i afiechyd a thlodi tanwydd. Yn drist iawn, dangosodd yr Ystadegau Marwolaethau'n Gysylltiedig â'r Gaeaf gynnydd o 67% yn 2008/9, sy'n darlunio'r canlyniadau i bobl sy'n agored i niwed wrth wynebu tlodi ac afiechyd. Mae'r mudiadau elusennol mwyaf blaenllaw'n dadlau y gellid gostwng y ffigwr hwn yn sylweddol petai pobl yn medru cael mynediad i'r cymorth sydd ei angen arnynt, a phetai nhw'n cael byw mewn cartrefi cynnes. Ochr yn ochr â'r mentrau yma, mae'n bwysig iawn cael pobl hŷn i gael brechiad y ffliw, ac eto ar gyfartaledd dim ond 68% sy'n manteisio ar y cyfle.

Yn gyson, rydym ni eisiau gwella'r gwasanaeth a'r wybodaeth y mae'r ymgyrch yn eu cefnogi, felly dyma eich cyfle, fel darllenydd y cylchlythyr hwn, i fwydo gwybodaeth a fydd yn cael ei ystyried yn yr adroddiad blynyddol.

Os ydych yn ofalwr, yn berson hŷn neu'n rhywun sy'n ymwneud yn anuniongyrchol neu'n uniongyrchol â GPHGH, rydym ni eisiau clywed oddi wrthych. Os yw agwedd o'r ymgyrch wedi gwneud gwahaniaeth i chi, rhowch wybod i ni. Medrwch ffonio 02920431555, gan ddyfynnu 'KWTW information link', neu e-bostio: Rosalyn.williams@accymru.org.uk

Diolch i chi am eich cymorth.

Keep well this winter
Gofal piau hi y gaeaf hwn

Gwybodaeth am iechyd

Proffiliau Ffordd o Fyw ac Iechyd

Mae Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi paratoi proffiliau ffordd o fyw ac iechyd, fel rhan o gyfres sy'n dilyn y proffil demograffeg a gyhoeddwyd ym Mehefin 2009. Mae'n anelu at gynorthwyo'r byrddau iechyd wrth ddeall iechyd eu poblogaeth ac wrth gynnal eu gweithgareddau cynllunio, yn ogystal â darparu adnodd ar ffordd o fyw i fudd-ddeiliaid eraill.

Mae'n cyflwyno gwybodaeth am ymddygiad sy'n ymwneud ag iechyd, yn ogystal â'u heffaith ar iechyd yng Nghymru trwy gyfrwng mesuryddion canlyniadau. Mae'n rhoi cipolwg o batrymau lleol yng Nghymru, a arddangosir mewn tablau goleuadau traffig, a hefyd maent yn cynnwys rhai cymariaethau gyda gwledydd eraill. Y pynciau dan sylw yw diet, gweithgaredd corfforol a gordewdra; ymsygu; alcohol; cyffuriau anghyfreithlon; iechyd rhywiol ac iechyd deintyddol. Am y tro cyntaf, mae marwolaethau sy'n gysylltiedig ag ysmygu wedi cael eu cyfrif yng Nghymru.

Mae'r proffiliau'n cynnwys dogfen gyfeirio Cymru - Ffordd o fyw ac iechyd: Cymru a'i byrddau iechyd http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/568/Lifestyle_Wales_Final%28E%29.pdf) a chyfres o saith proffil ar gyfer y byrddau iechyd unigol (cyfunol neu ar wahân): Proffiliau'r saith bwrdd iechyd wedi'u cyfuno. http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/568/Lifestyle_HealthBoards%28E%29.pdf

Ffliw'r moch

Mae'r ffliw yn feirws heintus iawn, sy'n achosi problemau iechyd i lawer o bobl pob gaeaf.

Mae'r ffliw yn medru bod yn ddifrifol ac mae rhai grwpiau'n fwy agored i broblemau iechyd difrifol os fyddant yn dioddef o'r ffliw. Dyna pam mae brechlynnau ffliw am ddim yn cael eu cynnig pob blwyddyn, i'r bobl sydd fwyaf agored i gymhlethdodau difrifol haint y ffliw. Mae hyn yn cynnwys pawb sy'n 65 oed a throsodd, yn ogystal â phobl ifancach sy'n dioddef o gyflyrau iechyd neu broblemau iechyd penodol. Yn gyffredinol, mae hyn yn digwydd o fis Hydref ymlaen pob blwyddyn, a bydd llawer ohonoch chi eisoes wedi cael y brechiad ffliw tymhorol.

Yn ystod y gaeaf hwn hefyd, gwelwyd feirws ffliw newydd H1N1 yn amlygu, sef ffliw'r moch. Mae ffliw'r moch wedi achosi salwch ar draws y byd, a chynigwyd brechlyn ffliw'r moch am y tro cyntaf yn y DU o fis Hydref 2009. Mae'n brechlyn ar wahân i'r brechiad ffliw tymhorol, ac mae ar gael am ddim yn eich Meddygfa, os ydych chi dros 65 oed neu'n perthyn i un o'r grwpiau risg eraill a nodwyd. Nid yw'n rhy hwyr i gael eich diogelu gan y brechlyn ffliw'r moch.

Ar hyn o bryd, mae'r lefelau o ffliw'r moch a achoswyd gan y feirws newydd (H1N1) yn isel, ond mae nifer sylweddol o bobl yn dal i fod yn yr ysbyty ac mewn unedau gofal dwys yn derbyn triniaeth. Mae'n hynod bwysig nad yw'r lefelau isel presennol o ffliw yn arwain at hunanfoddhad, oherwydd gallai ddychwelyd a gallai'r feirws 'ddrifftio', does neb yn gwybod sut fydd y feirws newydd yn ymddwyn.

Mae'r brechlyn ffliw'r moch yn rhoi lefel uchel o imiwnedd i'r bobl sy'n ei dderbyn, mae'n bosib ei fod yn rhoi imiwnedd sy'n para'n hirach ac mae'n debygol o'ch diogelu yn erbyn rhywogaethau "drifftiedig" o'r ffliw.

Felly, os ydych yn 65 neu drosodd, neu'n perthyn i grŵp sydd mewn perygl uwch o gymhlethdodau oherwydd y ffliw, cysylltwch â'ch Meddygfa a threfnwch i gael brechlyn ffliw'r moch. Nid yw'n rhy hwyr i gael eich diogelu.

I gael mwy o gyngor a gwybodaeth am ffliw'r moch, cysylltwch â Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu ewch i http://www.nhs.uk/conditions/pandemic-flu/Pages/Introduction.aspx?WT.srch=1

Gofal a Thrwsio Cymru yn croesawu bargen gyllid

Mae Gofal a Thrwsio Cymru yn croesawu bargen gyllid barhaus i bobl hŷn sy'n agored i niwed yng Nghymru

Mae Gofal a Thrwsio Cymru wedi croesawu pecyn £6.6 miliwn ar draws Cymru, a anelir at helpu pobl hŷn i aros yn eu cartrefi eu hunain.

Cyhoeddwyd y pecyn ariannu (heddiw) gan y Dirprwy Weinidog dros Dai, Jocelyn Davies AC, pan ymwelodd ag asiantaeth Gofal a Thrwsio Conwy. Rhoddwyd £4.5m o'r arian i Gofal a Thrwsio Cymru ac i'r asiantaethau Gofal a Thrwsio unigol ledled Cymru, fel cyfraniad at eu costau gweithredu. Mae'r gwasanaeth yn cynnig cymorth i bobl hŷn, i'w helpu i wneud gwelliannau yn eu cartrefi er mwyn diwallu eu anghenion. Mae hyn yn cynnwys adnewyddu ac addasu'r cartref, rheoli gwaith adeiladu a chyngor ar gontractwyr cyfrifol.

Mae'r Rhaglen Addasiadau Ymateb Cyflym, y mae Gofal a Thrwsio hefyd yn chwarae rôl ganolog ynddi, wedi derbyn £2.1m. Bydd yr arian yn cael ei ddefnyddio ar gyfer mân welliannau, ond sydd eu hangen ar frys, er mwyn galluogi pobl i ddychwelyd adref wedi iddynt gael eu rhyddhau o'r ysbyty neu i'w hatal rhag cael eu derbyn i'r ysbyty eto. Mae'n bosib i'r gwelliannau i gynnwys:

- Rampiau bach, mynediad i'r cartref a thrwy'r drysau
- Larymau diogelwch cymunedol
- Rheiliau llaw neu afaelion allanol neu fewnol
- Mynediad i gyfleusterau toiled
- Lefelu llwybrau

Croesawodd **Wendy Bourton OBE, Prif Weithredwraig Gofal a Thrwsio Cymru** y cyhoeddiad a dywedodd:

"Rydym ni wrth ein boddau gyda'r cyhoeddiad hwn heddiw, yn enwedig yn yr hinsawdd economaidd, anodd sydd ohoni. Mae'r arian parhaus yn dangos ymrwymiad a hyder yn y gwasanaethau i bobl hŷn a ddarperir gan Gofal a Thrwsio ledled Cymru. Erys asiantaethau Gofal a Thrwsio'n ymrwymedig i gynorthwyo perchnegion tai hŷn i aros yn gynnes, yn ddiogel ac yn saff yn eu cartrefi eu hunain."

Ychwanegodd **Jocelyn Davies**: "Mae Gofal a Thrwsio'n darparu gwasanaeth gwerthfawr, sy'n galluogi pobl hŷn a phobl anabl ar draws Cymru i barhau i fyw'n ddiogel ac yn annibynnol yn eu cartrefi eu hunain, am gyn hired â phosib. Mae addasiadau syml i gartref person, megis rheiliau gafael neu well stepiau, yn medru cael effaith enfawr ar eu hansawdd bywyd."

Yn ogystal ag iechyd a gofal cymdeithasol, mae gan Gofal a Thrwsio rôl bwysig i'w chwarae yn agendâu fforddiadwyedd a chynaladwyedd Llywodraeth y Cynulliad. Nid yn unig mae galluogi pobl hŷn i aros yn eu cartrefi eu hunan, yn gysurus ac yn ddiogel, trwy raglen amrywiol o atgyweirio ac addasu, yn gwella iechyd a lles emosiynol yr unigolion, ond hefyd mae'n gwella eu cartrefi ac mae'n gwneud cymunedau'n fwy cydlynol a chynaliadwy."

I gael mwy o wybodaeth ffoniwch Gofal a Thrwsio Cymru ar 029 2057 6286 neu e-bostiwch enquiries@careandrepair.org.uk

Pedal Power

Elusen gofrestredig sy'n rhoi cyfleoedd i feicio i bobl o bob oed a gallu

Codwch arian i Pedal Power trwy feicio Taith y Taf.

Trefnwyd teithiau:
O Aberhonddu i Gaeau Pontcanna, Caerdydd (52 milltir)

O Gaeau Pontcanna i Dongwynlais ac yn ôl (12 milltir - perffaith i deuluoedd!)

Neu, dewiswch eich pellter eich hun o gwmpas Parc Pontcanna!

I gael gwybodaeth bellach cysylltwch â Pedal Power:
Ffôn: 029 2039 0713

E-bost:
jaci.pedalpower@btconnect.com

Holi George

Mae gan Reolwr Masnachu Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru golofn reolaidd ym mhapur newydd y South Wales Echo, ble mae'n ateb cwestiynau pobl hŷn am amryw o bynciau.

Annwyl George, rwy'n clywed y bydd pensiynwyr yn cael 2.5 y cant yn ychwanegol at bensiwn y wladwriaeth o fis Ebrill ymlaen. Ydi hyn yn wir?

Dywed George:

Mae hyn yn rhannol gywir. Mae'r cynnydd o 2.5 y cant yn seiliedig ar brif fudd-dâl y wladwriaeth, sef £95.25 yr wythnos i berson sengl neu £153.30 i gwpl. Yn anffodus, cafwyd peth dryswch ynglŷn â'r cynnydd hwn, gyda llawer yn credu'n anghywir y bydd pensiynwyr yn cael 2.5 y cant yn ychwanegol at rannau eraill o bensiwn y wladwriaeth, megis SERPS neu ail bensiwn y wladwriaeth a'r hen bensiwn graddedig. Mae hyn yn golygu, os yw person sengl yn derbyn cyfanswm dywedwch o £120 yr wythnos o'r tri pensiwn y wladwriaeth yma, dim ond y £95.25 fydd yn gymwys i'r cynnydd o 2.5 y cant.

Annwyl George, rwy'n clywed y byddwch yn cynnal seminarau am ddim i bensiynwyr yn ardaloedd Caerdydd a'r Fro, ar roi trefn ar faterion personol ac ariannol. A fedrwch chi ddweud wrthyf pryd a ble fydd y seminarau'n cael eu cynnal?

Dywed George:

Cywir - mae cymaint o bobl yn gofyn cwestiynau i mi, megis "Beth ddylwn ni ei wneud gyda fy nghynilion?" a "Ble yw'r lle gorau i roi fy nghynilion?", fel fy mod wedi trefnu cyfres o seminarau. Yn ogystal, byddaf yn cynnwys pethau fel sicrhau bod eich ewyllys mewn lle a sicrhau eich bod wedi gwneud trefniadau ar gyfer eich angladd. Ond nid dyna'r cyfan - byddaf ar gael i drafod pynciau megis profiant a budd-daliadau ayb. Byddaf yn cyhoeddi'r dyddiadau'n fuan, ond os oes gennych ddiddordeb mewn mynychu, yna cofrestrwch eich diddordeb trwy ffonio 029 2043 1555, os gwelwch yn dda.

Annwyl George, mae fy mam-yng-nghyfraith, sy'n 76 oed, yn byw ar ei phen ei hun ac rwy'n poeni fwyfwy amdani. Mae'n cael ei boddi gan bost sothach a llythyrau sy'n dweud wrth ei bod wedi ennill gwobrau arian parod mawr, ac sy'n gofyn iddi i anfon 'ffi gweinyddu' i gynnwys y cost o brosesu ei gwobr. Rwy'n poeni y bydd hi'n anfon sieciau yn y post i rai o'r cwmnïau ac rwy'n credu ei bod hi'n disgwyl taliad, oherwydd rwyf wedi sylw ei bod hi wedi ysgrifennu 'siec y wobr yn ddyledus' sawl gwaith ar ei chalendr. Mae'n gwrthod trafod y peth gyda mi ac rwy'n poeni'n fawr. Roedd fy mam-yng-nghyfraith yn arfer bod yn agored iawn a buasai'n trafod tipyn o bopeth gyda mi, ond yn ddiweddar mae wedi mynd yn fyr iawn ei hamynedd. Mae'n gwrthod trafod y post sothach a'i chalendr gyda mi. Beth fedraf fi ei wneud?

Dywed George:

Rwy'n credu bod eich mam-yng-nghyfraith yn cael ei thwyllo.

Mae'n bwysig iawn eich bod yn ceisio trafod y mater gyda hi, neu eich bod yn trafod eich pryderon gydag un o'i ffrindiau, fel y gallant drafod y broblem gyda eich mam-yng-nghyfraith. Mae'n edrych yn debyg bod eich mam-yng-nghyfraith wedi darbwyllo ei hun ei bod wedi ennill gwobr fawr o arian parod, ond ei bod yn dechrau sylweddoli ei bod wedi cael ei thwyllo, ac efallai dyna pam nad yw hi eisiau trafod y peth gyda chi. Y peth pwysig i'w gofio, i unrhyw un sy'n darllen, yw i beidio ag ymateb i unrhyw un o'r llythyrau yma—yn aml iawn byddwch yn diweddu ar restr o bobl 'hawdd eu twyllo', a byddwch yn derbyn mwy a mwy o'r llythyrau yma. Mae angen i chi i ddarbwyllo eich mam-yng-nghyfraith mai twyll yw hyn, a cheisiwch ei chael i ffonio Cyswllt Defnyddwyr Cymru - 08454 04 05 06, i ofyn am eu cymorth. Yn ogystal, dylech chi ei chael hi i siarad â'r Gwasanaeth Dewis Post - 0845 703 4599, i roi stop ar y post di-groeso. Fel arall, mae'n bosib bydd eich Age Concern lleol yn medru rhoi cyfarwyddyd a chymorth i chi.

Os hoffech holi George yna ysgrifennwch at:

George Burke, Age Concern Enterprises Cymru, Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru, Tŷ John Pathy, 13—14 Llys Neifion, Ffordd Blaen-y-gad, Caerdydd, CF24 5PJ
neu e-bostiwch:
george.burke@accymru.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 chyngor 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.

Cynhelir ÔI-drafodaeth Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn yng Nghanolfan Adnoddau'r Cyfryngau, Llandrindod, Powys ar yr 2il o Fawrth 2010, 9:30yb – 3:30yh. Cyfarfod ar gyfer staff proffesiynol sy'n gweithio gyda'r ymgyrch yw hwn. Archebwch eich lle trwy ffonio 02920431555 neu e-bostio Rosalyn.williams@accymru.org.uk os gwelwch yn dda.

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.

Gwybodaeth gyswllt Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn:

Rosalyn Williams - Cydlynydd Mentrau Iach,
Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru:

Ffôn: 029 2043 1552
E-bost: rosalyn.williams@accymru.org.uk

Margot Deveraux - 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

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 Llys Neifion
Ffordd Blaen-y-gad
Caerdydd
CF24 5PJ

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