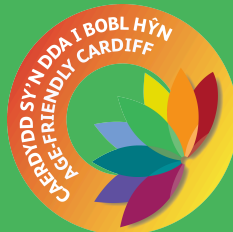


Cylchlythyr Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn



Rhwydwaith Byd-eang y
WHO o Ddinasoedd a
Chymunedau Oed-gyfeillgar

Hydref 2024

Taliad Tanwydd y Gaeaf a Chredyd Pensiwn

Mae Llywodraeth y DU wedi cyhoeddi y bydd Taliad Tanwydd y Gaeaf yn destun prawf modd. Mae Taliad Tanwydd y Gaeaf yn daliad blynyddol o rhwng £200 a £300 i helpu oedolion hŷn gyda chostau ynni. I fod yn gymwys, bydd angen i chi fod o oedran Pensiwn y Wladwriaeth a derbyn Credyd Pensiwn, Credyd Cynhwysol neu fudd-daliadau penodol eraill sy'n dibynnu ar brawf modd yn ystod yr wythnos **16-22 Medi 2024**, a bodloni amodau cymhwyso eraill.



Gellir **ôl-ddyddio** eich cais am Gredyd Pensiwn **hyd at dri mis** os oeddech yn gymwys ar gyfer y cyfnod cyfan hwnnw. Rhaid i chi felly hawlio Credyd Pensiwn erbyn **21 Rhagfyr 2024** i fod yn gymwys i gael Taliad Tanwydd y Gaeaf.

Gallwch hawlio Credyd Pensiwn dros y ffôn, ar-lein neu drwy'r post.

Ffoniwch y **Ilinell hawlio Credyd Pensiwn:**

- Ffôn: 0800 99 1234
- Ffôn testun: 0800 169 0133
- Relay UK (os na allwch glywed neu siarad ar y ffôn): 18001 yna 0800 99 1234
- Iaith Arwyddion Prydain (BSL) gwasanaeth cyfnewid fideo os ydych chi ar gyfrifiadur

Dydd Llun i Ddydd Gwener, 8am i 6pm

Hawliwch ar-lein yma: <https://apply-for-pension-credit.service.gov.uk/start>

I wneud cais drwy'r post,

argraffwch a llenwch y ffurflen hawlio Credyd Pensiwn neu ffoniwch y llinell hawlio uchod i ofyn am ffurflen.



<https://www.gov.uk/government/publications/pension-credit-claim-form-2.cy>

Anfonwch y ffurflen hawlio at y Gwasanaeth Pensiwn, neu gofynnwch i rywun ei wneud ar eich rhan.

Freepost DWP Pensions Service 3

Peidiwch ag ysgrifennu unrhyw beth heblaw'r cyfeiriad rhabost ar yr amlen. Nid oes angen cod post na stamp arnoch.

Help a Chyngor

- Ffoniwch Llinell Gyngor Cyngor Caerdydd ar 029 2087 1071
- Ewch i un o Hybiau Caerdydd
- Ewch i www.cyngorariannolcaerdydd.co.uk
- E-bostiwch hybcynghori@caerdydd.gov.uk
- Cysylltwch â Llinell Gymorth Independent Age ar 0800 319 6789. Gallwch hefyd fynd i - www.independentage.org/get-advice/money/benefits/financial-help-cold-weather

Canllaw newydd am gael mynediad at Bractisau Meddygon Teulu yng Nghymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru wedi lansio canllaw newydd i helpu pobl hŷn a'u teuluoedd i ddeall eu hawliau yn well wrth gael mynediad at eu Practisau Meddygon Teulu, a'r mathau o wasanaethau a chymorth a ddylai fod ar gael.

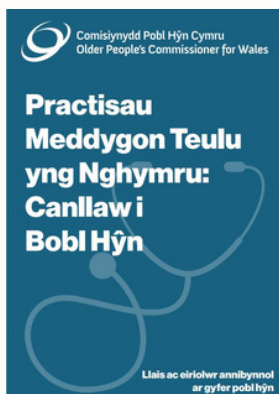
Mae'r canllaw yn cynnwys gwybodaeth am amrywiaeth o bynciau, o gyfathrebu â'ch practis, i ddod o hyd i'r gwasanaeth a'r gweithiwr proffesiynol cywir, i'r cymorth y dylid ei gynnig i helpu i ddiwallu eich anghenion, i'r hyn y gallwch ei wneud os nad ydych yn fodlon ar y gwasanaeth rydych yn ei dderbyn. Mae'r canllaw hefyd yn cynnwys manylion cyswllt ar gyfer sefydliadau a all ddarparu cymorth a chefnogaeth i bobl hŷn a'u teuluoedd, gan gynnwys Gwasanaeth Cyngor a Chymorth y Comisiynydd ei hun.

Gallwch ddarllen y canllaw ar wefan Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru:
www.comisiynyddph.cymru

Mae fersiynau o'r canllaw ar gael mewn IAP, Sain a fformatau Hawdd eu Darllen, ynghyd â chrynodebau mewn ieithoedd eraill.

Os hoffech gael copi caled o'r canllaw, e-bostiwch gofyn@comisiynyddph.cymru neu ffoniwch [034 4264 0670](tel:03442640670). Fel arall, gallwch gael gafael ar un mewn un o Hybiau Caerdydd.

Mae'r canllaw yn cael ei ddsbarthu i bob Practis Meddygon Teulu yng Nghymru.



Ymunwch â Phanel Dinasyddion Caerdydd

Ydych chi'n fodlon ar y gwasanaethau rydych yn eu derbyn gan y Cyngor?

Ydych chi eisiau gwneud gwahaniaeth i'r ffordd mae gwasanaethau'n cael eu darparu yng Nghaerdydd?

Mae gan Gyngor Caerdydd ei Banel Dinasyddion ei hun, sy'n cynnwys dros 5,000 o drigolion ar draws y ddinas sydd wedi cofrestru i rannu eu barn trwy amrywiaeth o arolygon ac ymgynghoriadau, grwpiau ffocws a gweithdai trwy gydol y flwyddyn.



Gallwch ymuno drwy lenwi'r ffurflen ar-lein neu godi copi papur yn eich Hyb neu lyfrgell leol.

Gwnewch gais/lawrlwythwch y ffurflen yma:
www.cardiff.gov.uk/CYM/Eich-Cyngor/dweud-eich-dweud/panel-dinasyddion-caerdydd/Pages/default.aspx

Prosiect cyfeillio gofalwyr di-dâl newydd

Ydych chi'n gofalu am aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog sy'n byw gyda chyflwr iechyd hirdymor? Ydych chi eisiau siarad â rhywun? Neu, a hoffech chi ddarparu cymorth cyfeillio i rywun sy'n gofalu am rywun sydd â chyflwr iechyd hirdymor?

Mae Cyngor Caerdydd newydd lansio'r Prosiect Cyfeillio Gofalwyr Di-dâl ac maent yn chwilio am wirfoddolwyr i ddarparu cymorth cyfeillgarwch i ofalwyr di-dâl ledled y ddinas. Bydd gwirfoddolwyr yn gwneud gwahaniaeth enfawr i fywydau gofalwyr di-dâl trwy:

- ddarparu galwadau ffôn cyfeillgarwch
- cwrdd â gofalwyr di-dâl yn eu cartrefi neu yn y gymuned am de, coffi a sgwrs
- helpu gydag ychydig o lanhau a thasgau garddio
- helpu gyda siopa

Os hoffech wirfoddoli, neu os ydych chi'n rhywun sy'n gofalu am rywun sydd â chyflwr iechyd hirdymor ac yr hoffech gyfaill gwirfoddol, cysylltwch â ni.

I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch:

02920 234 234 / 07977 729 249

Neu e-bostiwch:

CyfeillioGofalwyr@caerdydd.gov.uk



Ydych chi'n denant neu'n lesddeiliad y Cyngor sy'n dymuno mynd allan a chymdeithasu â phobl yn eich ardal leol?

Gall Tenantiaid Ynghyd eich helpu i sefydlu grwpiau cymunedol gyda chymdogion, yn ogystal â chynnal boreau coffi a digwyddiadau yn eich ardal ar eich cyfer chi a'ch cymdogion lleol. Maent yn cynnig cyngor a chyllid ar gyfer sefydlu grwpiau fel paentio, clybiau cerdded neu maent yn agored i awgrymiadau ar bethau yr hoffech eu gwneud gyda'ch ffrindiau.

Mae croeso i chi gysylltu â Tenantiaid Ynghyd ar 02920 87177 neu TenantiaidYnghyd@caerdydd.gov.uk i gael gwybod pryd y byddan nhw mewn Hyb yn agos atoch chi. Dewch i gael paned a rhannwch eich syniadau am y gymuned.

A YDYCH CHI'N DENANT Y CYNGOR?

SUT GALLWN NI EICH HELPŪ CHI?

Beth yw Hyb Cymunedol?



Weithiau, gofynnir i Gaerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn beth yw Hyb cymunedol? Codwyd hyn mewn sesiwn ymgysylltu ddiweddar a gynhaliwyd yn Fforwm Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn. Roedd yr aelodau o'r farn y byddai'n ddefnyddiol iawn rhannu mwy o wybodaeth am ba wasanaethau, gweithgareddau a buddion y gall ymweld â Hyb cymunedol eu cynnig i bobl hŷn yng Nghaerdydd.

Mae gan Gaerdydd 21 o Hybiau ar draws y ddinas, lle gallwch gael mynediad at ystod o wasanaethau Cyngor Caerdydd, gan gynnwys:

- Cyngor ariannol
- Gwasanaethau Cynghori i Mewn i Waith
- Dysgu Oedolion Caerdydd
- Cymorth gydag ymholiadau tai a budd-daliadau
- Mynediad at dalebau banc bwyd
- Sesiynau Gwybodaeth Heneiddio'n Dda
- Ystafelloedd i'w llogi
- Ymholiadau'r Dreth Gyngor
- Cymorth gyda cheisiadau Cerdyn Teithio Rhatach am ddim
- Ffonau cyhoeddus
- Mynediad at gyfrifiadur am ddim
- Wi-Fi am ddim
- Ymholiadau cyffredinol am Dreth
- Cymorth gyda gwneud cais am Fathodyn Glas
- Help gyda sganio dogfennau
- Cyngor ar Bopeth
- Gwasanaeth Cymorth Lles Caerdydd

Cynhelir amrywiaeth enfawr o ddigwyddiadau yn Hybiau Caerdydd, lle gall pobl hŷn fod yn egniol ac ymgysylltu ag eraill, gydag ychydig o enghreifftiau isod:

- Sgwrs a Chreffft yn Hyb Llanisien
- Badminton a Thennis Bwrdd yn Hyb Llaneirwg
- Ta'i Chi mewn gwahanol Hybiau
- Canu ar gyfer pobl hŷn mewn gwahanol Hybiau
- Clwb Garddio yn Hyb Ystum Taf a Gabalfa
- Hel achau yn Hyb Llaneirwg



Mae gwasanaethau'r hybiau yn amrywio yn ôl lleoliad ac efallai eu bod ar gael ar ddyddiau penodol o'r wythnos. Gwiriwch fod y gwasanaeth sydd ei angen arnoch ar gael cyn teithio.

Mae'r rhan fwyaf o Hybiau hefyd yn gartref i wasanaeth llyfrgell, y gallwch ymuno â hi am ddim. Fel aelod o'r llyfrgell, gallwch wneud yn fawr o amrywiaeth o lyfrau ffisegol ac adnoddau electronig. Mae adnoddau electronig yn cynnwys eLyfrau, eLyfrau Llafar, eGylchgronau a phapurau newydd. O gyfrifiadur llyfrgell, gallwch ymchwilio i hanes eich teulu gan ddefnyddio 'Ancestry' a 'Find My Past'.

I gael rhagor o wybodaeth am Hybiau Caerdydd a gwasanaethau llyfrgell, ffoniwch **029 2087 1071, ewch i **www.hybiaucaerdydd.co.uk** neu gallwch alw heibio i'ch cangen leol.**

Hoffech chi allu beicio? Gall Pedal Power wneud iddo ddigwydd!

Mae Pedal Power yn elusen feicio gynhwysol sy'n credu nad ydych chi byth yn rhy hen i feicio. Mae'r elusen, sydd ym Mhontcanna, yn gweithio gyda phobl o bob oed a gallu i gael gwared ar rwystrau i feicio.



Gyda fflyd o dros 200 o feiciau, a thros hanner ohonynt yn rhai y gellir eu haddasu, mae gan yr elusen ystod enfawr o feiciau (gan gynnwys e-feiciau) i weddu i'r rhan fwyaf o anghenion. Mae eu tîm profiadol yn cynnal asesiadau i sicrhau bod y beic sy'n gweddu orau, yn cael ei baru gydag angen unigol, ac maent hefyd yn cynnig gwersi beicio a sesiynau magu hyder – sy'n ddefnyddiol iawn os nad ydych wedi bod ar feic ers tro!

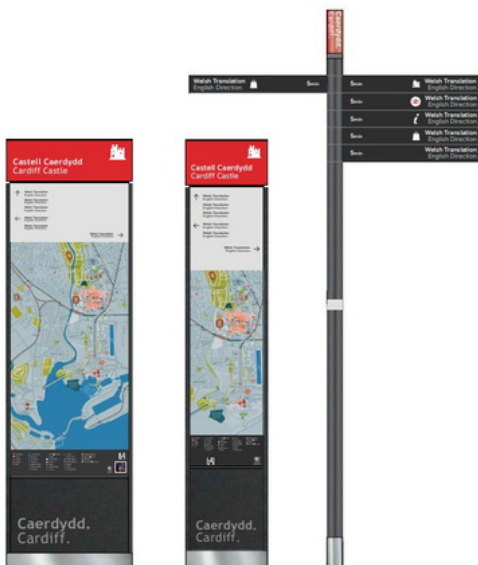
Mae eu proses llogi yn syml ac yn fforddiadwy, gydag aelodaeth yn cynnig cyfraddau llogi gostyngol a buddion eraill. Gweld yw credu ac maen nhw'n annog pobl i ddod i siarad â nhw a rhoi cynnig ar un o'u beiciau i weld beth allai fod yn bosib. Am ragor o wybodaeth, ewch i www.cardiffpedalpower.org neu ffoniwch 029 2039 0713.

Cynlluniau i wella arwyddion yng nghanol y ddinas a Bae Caerdydd

Ar hyn o bryd mae canol dinas Caerdydd a Bae Caerdydd yn cynnwys amrywiaeth o wahanol fathau o arwyddbyst i gerddwyr (mynegbost a thotemau) a osodwyd ar wahanol gamau rhwng diwedd y 1980au a dechrau'r 2000au. Mae hyn wedi cyfrannu at ddiffyg arweiniad cyson i gerddwyr, yn ogystal â rhai arwyddion wedi treulio ac wedi dyddio.

Bydd prosiect dynodi llwybrau newydd yn golygu cael gwared ar seilwaith presennol ar gyfer dynodi llwybrau i gerddwyr. Bydd yn cael ei ddisodli gan system symlach o dotemau sy'n seiliedig ar fapiau a mynegbyst ategol i helpu i dywys pobl drwy'r ardal. Bydd yr eitemau dynodi llwybrau newydd yn cynnwys testun dwyieithog, eiconau ac arwyddluniau, pellteroedd cerdded a mapiau i helpu pobl i ddeall cynllun yr ardal a darganfod sut mae mynd o le i le.

Mae'r gwaith gosod wedi'i gynllunio ar gyfer diwedd 2024/dechrau 2025.



Lleihau'ch risg o ddatblygu dementia

Mae llyfryn newydd i helpu preswylwyr yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg i ddeall sut i leihau eu tebygolrwydd o ddatblygu dementia wedi'i gyhoeddi.

Mae'n rhoi gwybodaeth am rai o'r ffactorau risg sy'n gysylltiedig â datblygu dementia a sut y gall gwneud newidiadau bach nawr helpu i gadw'ch corff yn iach ac atal niwed i'ch ymennydd.

Rhai o'r newidiadau allweddol i'ch ffordd o fyw a all helpu i leihau'ch risg o ddatblygu dementia yw:

- Gofalu am eich clyw
- Rhoi'r gorau i smygu
- Gofalu am eich iechyd meddwl
- Cadw mewn cysylltiad ag eraill ac ymgysylltu eich ymennydd
- Amddiffyn eich pen
- Cadw golwg ar eich pwysedd gwaed
- Symud mwy a symud yn aml
- Lleihau eich risg o ddiabetes math 2
- Cyfyngu ar yr alcohol yr ydych yn ei yfed
- Cynnal pwysau iach
- Gofalu am eich llygaid
- Trin colesterol uchel



Am ragor o wybodaeth ac i gael gwybod am wasanaethau lleol a all eich cefnogi i wneud y newidiadau hyn i'ch ffordd o fyw, darllenwch y canllaw llawn yma:

www.bipcaf.gig.cymru/ein-gwasanaethau/dementia/atal-dementia/

Mae copïau caled o'r canllaw ar gael mewn Hybiau a llyfrgelloedd, meddygfeydd, canolfannau gwybodaeth ysbytai, a lleoliadau cymunedol eraill ledled Caerdydd a Bro Morgannwg.

Os hoffech roi adborth ar y llyfryn, e-bostiwch DeallDementia@caerdydd.gov.uk neu ffoniwch 029 2087 2616.



Lleihau'ch risg o ddatblygu dementia



Fy Nghymuned, Eich Cymuned, Ein Cymuned:

Gwnewch wahaniaeth go iawn a dod yn wirfoddolwr i Good Neighbours in North Cardiff

Mae Good Neighbours in North Cardiff (GNINC) yn elusen leol sy'n cynnig gwasanaethau gwirfoddol yn y gymuned i'r rhai sydd angen cymorth a chefnogaeth. Maent yn helpu gyda thrafnidiaeth, siopa, negeseuon a chwmmiaeth. Gallant hefyd roi cyngor cyffredinol i breswylwyr hŷn neu sy'n agored i niwed yn ardal Draenen Pen-y-graig, Llanisien, Llys-faen, Y Mynydd Bychan, Parc y Rhath, Lakeside, gorllewin Cyncoed ac yn fwyaf diweddar maent wedi ehangu eu gwasanaethau i gynnwys Rhiwbeina. Nod eu gwasanaeth yw cefnogi pobl i barhau i fyw yn eu cartrefi eu hunain cyhyd ag y bo modd.

"Pan ddywedodd hi yn y car wrth i mi fynd â hi i'r bore coffi, 'Rwy'n edrych ymlaen yn fawr at weld fy ffrindiau, gan mai dyma'r unig adeg yr wyf yn cael hwyl yn ystod yr wythnos!' Roeddwn i'n gwybod ei bod yn werth bod yn wirfoddolwr i GNINC." (Gwirfoddolwr)

I gael gwybod mwy neu i wneud cais i ddod yn wirfoddolwr neu'n gleient, ffoniwch [029 2075 0751](tel:02920750751) e-bostiwch support@gninc.org.uk neu ewch i'w gwefan: www.gninc.org.uk

gninc
cdync

Cynllun Datblygu Lleol Newydd 2021 i 2036 Cyngor Caerdydd



Mae Cyngor Caerdydd yn paratoi'r Cynllun Datblygu Lleol Newydd ar gyfer Caerdydd, a fydd yn helpu i lunio'r ddinas hyd at 2036.

Yn ddiweddarach eleni, ymgynghorir ar amrywiaeth o bolisiau, a fydd yn helpu i sicrhau bod cynigion datblygu yn cynorthwyo i ddarparu cymunedau cydlynol ac yn mynd i'r afael â materion cynhwysiant a hygyrchedd, yn enwedig wrth ddarparu ar gyfer anghenion pobl hŷn, gan gynnwys:

- Hyrwyddo amgylcheddau y gellir eu cyrraedd gyda llwybrau cerdded a beicio diogel, manau agored a manau i orffwys a chwrdd ag eraill
- Darparu trafndiaeth gyhoeddus er mwyn helpu i leihau anghydraddoldeb o ran mynediad i siopau a gwasanaethau hanfodol i'r rheini sydd heb gar
- Hyrwyddo dyluniad diogel ac sy'n dda i bobl hŷn ar gyfer adeiladau a gofodau
- Darparu amrywiaeth o fathau o dai marchnad a fforddiadwy
- Darparu digon o safleoedd sy'n addas i fynd i'r afael ag anghenion a nodwyd ar gyfer pobl hŷn, a hyrwyddo cymunedau deiliadaeth gymysg preswyl cynaliadwy

Cyfnewidfa Fysus Caerdydd yn agor

Ar 30 Mehefin, agorodd Trafnidiaeth Cymru Gyfnewidfa Fysus Caerdydd newydd ag iddi 14 safle.

Bydd Llysgenhadon Cwsmeriaid wrth law yn ystod yr oriau agor i helpu i gynllunio teithiau gan ddefnyddio gwahanol ddulliau, gan gynnwys gwneud teithiau rhwng y gyfnewidfa fysus a gorsaf Caerdydd Canolog, yn ogystal â gerllaw ar safleoedd bysus stryd.

Er mwyn cynorthwyo cwsmeriaid dall a chwsmeriaid rhannol ddall, mae lloriau botymog ar gael ym mhob rhan o'r cyntedd i dywys cwsmeriaid i'r safleoedd bysus, ac mae map hygyrchedd i helpu cwsmeriaid i ddod o hyd i'r safleoedd bysus a'r cyfleusterau. Mae gan y Gyfnewidfa Fysus ystafell Changing Places hefyd, toiledau cwbl hygyrch, toiledau neillryw unigol ac ystafell deulu ag offer llawn i gael gwared ar rwystrau a chynyddu mynediad i bawb.

Diolch, Heléna - cyhoeddi Comisiynydd Pobl Hŷn newydd

Cwblhaodd Heléna Herklots ei chyfnod chwe blynedd ym mis Awst fel Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru.



Yn 2008, Cymru oedd y wlad gyntaf yn y byd i benodi Comisiynydd Pobl Hŷn. Mae gan y Comisiynydd ystod o bwerau cyfreithiol i helpu i ddiogelu a hyrwyddo buddiannau pobl hŷn. Mae'r rôl yn cynnwys:

- hyrwyddo ymwybyddiaeth o hawliau a buddiannau pobl hŷn
- herio gwahaniaethu yn erbyn pobl hŷn
- annog arfer gorau yn y gwaith o drin pobl hŷn
- adolygu deddfwriaeth sy'n effeithio ar fuddiannau pobl hŷn

Gellir gweld trosolwg o effaith gwaith Heléna ar wefan Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru - www.comisiynyddph.cymru

Hoffem ddiolch i Heléna am ei gwaith caled dros y chwe blynedd diwethaf a chroesawu Rhian Bowen-Davies sydd wedi'i phenodi'n Gomisiynydd Pobl Hŷn nesaf Cymru, ac a fydd yn dechrau ei thymor ar 30 Medi.

Gallwch gysylltu â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru drwy ffonio [03442 640 670](tel:03442640670) neu e-bostio gofyn@comisiynyddph.cymru.

Siop Italus ar Heol Wellfield yn annog busnesau i arwyddo addewid deall dementia

Siop ddillad menywod ar Heol Wellfield yng Nghaerdydd yw Italus. Mae'n eiddo i Eddie, sy'n 98 oed, sydd wedi rhedeg y siop ers 42 mlynedd. Buom yn siarad ag Anna, sydd wedi gweithio yn y siop ers 35 mlynedd, am eu hymrwymiad diweddar i weithio tuag at ddod yn fusnes sy'n deall dementia.

Beth wnaeth i chi arwyddo'r addewid busnes deall dementia?

"Rydyn ni'n hoffi helpu pawb a bod yn gyfeillgar i bawb. Rydyn ni'n fwy na siop yn unig, rydyn ni'n gymuned - rydyn ni'n aml yn cael coffi gyda'n cwsmeriaid! Rydyn ni eisiau i bawb deimlo bod croeso iddyn nhw, gan gynnwys pobl â dementia."

Beth fydddech chi'n ei ddweud wrth fusnesau eraill sy'n ystyried arwyddo'r addewid deall dementia?

"Rydym yn annog pob busnes i gofrestru a gweithio tuag at ddarparu amgylchedd croesawgar i'r rheini sy'n byw gyda dementia"

Gellir gweld rhestr o'r sefydliadau a'r busnesau lleol sydd wedi arwyddo'r addewid sy'n deall dementia ar wefan Caerdydd sy'n Deall Dementia:

<https://caerdydddealldementia.co.uk/dewch-yn-gyfaill-dementia-heddiw/>



Eddie gyda Paul, Swyddog Cymunedau sy'n Deall Dementia

Ar gyfer busnesau a sefydliadau a hoffai arwyddo'r addewid, y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw ymrwmo i dri cham gweithredu sy'n deall dementia. Er enghraifft, annog staff i fod yn ymwybodol o gwsmeriaid a allai fod angen help a'u trin ag amynedd ac empathi.

I gael rhagor o wybodaeth, e-bostiwch DeallDementia@caerdydd.gov.uk neu ffoniwch [07855 980955](tel:07855980955).

Llys Herbert yn dod â'r Gemau Olympaidd i Gaerdydd

Mae Cartref Gofal Llys Herbert yn gwybod bod llawer o breswylwyr wrth eu bodd yn cymryd rhan mewn chwaraeon pan oeddent yn iau ac i lawer, mae ymarfer corff yn dal i fod yn rhan fawr o fywyd bob dydd. Gyda'r Gemau Olympaidd yn cael eu cynnal ym Mharis, roedden nhw'n meddwl y bydden nhw'n gallu cystadlu â Pharis trwy ofyn i'r gymuned leol ymuno â phreswylwyr a theuluoedd ar gyfer eu diwrnod chwaraeon ar thema Gemau Olympaidd eu hunain.

Cafwyd seremoni agoriadol a chloi gydag adloniant cerddorol, yn ogystal â bwyd a lluniaeth hyfryd ar thema Ffrengig. Cafodd pawb ddiwrnod gwych!



**BORE
COFFI**



Gwasanaeth
Cymorth
Lles Caerdydd
Cardiff Wellbeing
Support Service

DIABETES UK
DEALL DIABETES. BRWYDRO DIABETES.
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.
CYMRU

Mae Diabetes UK Cymru yn gweithio mewn partneriaeth â Gwasanaeth Cymorth Lles Caerdydd i gefnogi pobl yng Nghaerdydd.

Dewch draw i'ch canolfan gymunedol leol, am banded a sgwrs i ddarganfod sut y gallwn helpu i gefnogi eich iechyd a'ch lles!

Dydd Iau **19 Medi** @ Hyb Fairwater, 11yb - 1yp

Dydd Gwener **4 Hydref** @ Hyb Grangetown, 1yp - 3yp

Dydd Mercher **13 Tachwedd** @ Hyb Ely a Chaerau, 1yp - 3yp

Elusen Nautilus - Cymorth ar gyfer morwyr sydd wedi ymddeol

Mae Nautilus yn elusen sy'n arbenigo mewn darparu cefnogaeth gyfannol i forwyr sydd wedi ymddeol, gan gynnwys pysgotwyr, aelodau o'r Llynges Frenhinol a'r Llynges Gynorthwyol Frenhinol (RFA), yn ogystal â'u dibynyddion. Mae hyn yn cynnwys glanhawyr, peirianwyr, cogyddion a chapteiniaid. Gallant helpu gyda phynciau fel budd-daliadau lles, dyled, tai, iechyd, gofal cymunedol, lles, grantiau elusennol, cymdeithasu, ac atgyfeiriadau at sefydliadau eraill.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.nautiluswelfarefund.org neu ffoniwch 015 1346 8840.



Cymorth i gyn-filwyr

Os ydych chi'n gyn-filwr neu'n gwasanaethu ym mhersonél y Lluoedd Arfog, gall Cyngor Caerdydd eich helpu chi a'ch teulu gyda materion fel:

- tai
- cyflogaeth
- budd-daliadau
- dyled

Gallant hefyd eich atgyfeirio at sefydliadau eraill. Ffoniwch arbenigwyr cyngor cyn-filwyr Cyngor Caerdydd ar 029 2087 1071 neu e-bostiwch cyngorcynfilwyr@caerdydd.gov.uk.

Mae llawer o sefydliadau sy'n cynnig cymorth, gan gynnwys:

- Elusennau'r Lluoedd Arfog:

SSAFA - www.ssafa.org.uk / 0800 260 6780

Y Lleng Brydeinig Frenhinol - www.britishlegion.org.uk / 0808 802 8080

- **Veterans Wales** - www.veteranswales.co.uk / 029 2183 2261

- **Change Step** - www.changestepwales.co.uk / 0300 777 2259

Neu ewch i wefan Llywodraeth y DU: www.gov.uk/government/collections/support-services-for-military-and-defence-personnel-and-their-families

Os oes gennych bryderon ynghylch eich iechyd sy'n gysylltiedig â'ch gwasanaeth yn Lluoedd Arfog Ei Fawrhydi (EF), dylech gysylltu â'ch meddyg teulu a thrafod hyn gydag ef, gan sicrhau eich bod yn dweud eich bod yn gyn-filwr y Lluoedd Arfog EF.

Dan Gyfamod y Lluoedd Arfog, mae gennych hawl i gael triniaeth flaenoriaeth yn y GIG am gyflyrau sy'n gysylltiedig â'ch gwasanaeth milwrol.

CWTCH CYMRU

Supporting YOU to live well with arthritis.
Eich cefnogi CHI i fyw'n dda gydag arthritis.

Llanisen grwp gweithgaredd (Tai Chi) ar gyfer arthritis a chyflyrau cyhyrsgerbol

4ydd dydd Mercher o bob mis
(O 25 Medi)

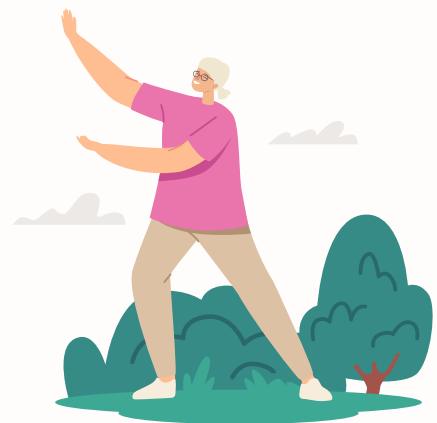
Eglwys y Bedyddwyr Llanisien
Ffordd Fidlas
Llanisien
CF14 5LZ

1yp – 3yp

Mae'r grŵp gweithgaredd hwn yn berthnasol i unrhyw un sydd â chyflwr arthritig neu gyhyrsgerbydol. Rydyn ni'n cyfarfod unwaith y mis ar gyfer Tai Chi, gweithgareddau, cefnogaeth neu jest i gael sgwrs ac mae'n RHAD AC AM DDIM!

Cysylltwch â Chymorth Cymru am mwy o wybodaeth neu dewch i'r cyfarfod grŵp nesaf.

E-bost: Walessupport@versusarthritis.org
[0800 756 3970](tel:08007563970)
www.versusarthritis.org



CYMRU
VERSUS
ARTHRITIS

Naw Cynllun Byw yn y Gymuned newydd wedi'u cynllunio yng Nghaerdydd

Mae gan Gyngor Caerdydd gynlluniau ar gyfer naw Cynllun Byw yn y Gymuned arall ledled y ddinas, gan ddarparu buddsoddiad o fwy na £200m (600 o gartrefi pobl hŷn). Mae'r ymrwymiad i adeiladu cartrefi newydd sy'n ateb anghenion pobl hŷn yn rhan o raglen datblygu tai ehangach y Cyngor i greu 4,000 o gartrefi newydd i Gaerdydd dros y blynyddoedd nesaf.

Yn dilyn argymhellion a nodir yn adroddiad y Rhwydwaith Dysgu a Gwella Tai ar arfer gorau, mae gweithgor bellach wedi'i sefydlu i sicrhau bod y datblygiadau newydd yn diwallu anghenion pobl hŷn, gan gynnwys y rheini sy'n byw gyda dementia. Mae'r prosiect yn cynnwys datblygu Porth Llety i Bobl Hŷn, er mwyn sicrhau bod dyraniad eiddo yn seiliedig ar angen. Mae'r Gweithgor yn trefnu i gwrdd â phrosiectau arfer gorau a nodwyd yn y DU. Bydd yr ymweliadau'n cael eu defnyddio i lywio'r gwaith o adeiladu a datblygu unrhyw gynlluniau newydd yn y ddinas er mwyn sicrhau y byddant yn cyd-fynd ag arfer gorau.



Ehangu cyfranogiad drwy Fforwm Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn

Lansiwyd Fforwm Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn ym mis Mai 2023, ac mae'n cyfarfod bob tri mis. Ymgynghori, casglu a rhannu gwybodaeth yw prif ddiben y Fforwm. Cynrychiolwyr grwpiau pobl hŷn yng Nghaerdydd yn ogystal â sefydliadau partner sy'n bresennol yng nghyfarfodydd y Fforwm. Ei nod yw gweithredu fel cyfrwng i gydweithio, ymgynghori a chraffu ar faterion sydd bwysicaf i bobl hŷn.

Yn ystod cynigion cyllideb y Cyngor ar gyfer 2024/25, penderfynwyd y byddai'r Fforwm yn rhoi eu hadborth ar unrhyw gynnig a fyddai'n effeithio ar bobl hŷn.

Amlinellwyd cynigion yn ymwneud â Hybiau a Llyfrgelloedd, Gwasanaethau Profedigaeth, Gwastraff a Glanhau Strydoedd, Parcio a Hamdden a Chwaraeon gan swyddogion arweiniol cyn i fynychwyr gael cyfle i ofyn cwestiynau a rhoi adborth. Yn dilyn y sesiwn, diweddarwyd Aseidiadau o'r Effaith ar Gydraddoldeb i adlewyrchu'r drafodaeth. Cafwyd llawer o adborth cadarnhaol am y sesiwn a'r cyfle a roddodd i bobl hŷn rannu eu pryderon a'u hawgrymiadau.

Mae'r penderfyniad bellach wedi'i wneud y bydd y Cyngor yn cryfhau cyfranogiad pobl hŷn ym mhroses gwneud penderfyniadau'r Cyngor drwy weithio gyda'r Fforwm Sy'n Dda i Bobl Hŷn i ystyried unrhyw Aseidiadau o'r Effaith ar Gydraddoldeb lle nodir bod pobl hŷn yn cael eu heffeithio'n anghymesur.

Mae aseiad o'r effaith ar gydraddoldeb yn offeryn sy'n helpu i sicrhau bod penderfyniadau, arferion a pholisïau o fewn sefydliadau yn deg ac nad ydynt yn gwahaniaethu yn erbyn unrhyw grŵp gwarchoddedig. Mae annog cyfranogiad dinesig a rhoi llais i bobl hŷn wrth wneud penderfyniadau allweddol yn nodweddiadol bwysig o gymuned sy'n dda i bobl hŷn. Mae Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn yn edrych ymlaen at ddarparu mwy o sesiynau cyfranogi yn y dyfodol!

Tynnu sylw at y byd...

Pontio'r gagendor digidol: dysgu sy'n pontio'r cenedlaethau yn Kochi, India

Mae rhaglen Yuva Vigyan Kochi yn dangos arfer gorau wrth feithrin dinasoedd sy'n dda i bobl hŷn: dysgu sy'n pontio'r cenedlaethau. Mae myfyrwyr coleg yn gweithredu fel athrawon technoleg ar gyfer pobl hŷn, gan helpu i'w harfogi â sgiliau cyfrifiadurol gwerthfawr, gan hyrwyddo dysgu parhaus a chysylltiad cymdeithasol.

Wrth fynychu dosbarthiadau, mae myfyrwyr a phobl hŷn yn aml yn rhyngweithio'n anffurfiol, gan greu cyfleoedd i gyfnewid gwybodaeth i'r ddau gyfeiriad a meithrin ymdeimlad o gymuned a chyd-barch.

Mae'r rhaglen hon yn meithrin cysylltiadau cymdeithasol, yn helpu i leihau unigedd, ac yn hyrwyddo dysgu gydol oes i'r holl gyfranogwyr, gan ei gwneud yn fodel pwerus i gymunedau eraill sy'n ceisio pontio'r gagendor digidol a chreu cymdeithas fwy cynhwysol.



Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English



www.caerdyddoedgyfeillgar.co.uk



029 2087 2616



oed-gyfeillgar@caerdydd.gov.uk



@AgeFriendlyCDF



Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hyn / Age Friendly Cardiff