



Cwrdd â Thîm Heneiddio'n Dda yng Nghymru

Daisy Cole yw Cyfarwyddwr y Rhaglen Heneiddio'n Dda a Chyfarwyddwr Lles a Grymuso'r Comisiynydd Pobl Hŷn. Daisy sy'n arwain gwaith polisi'r Comisiynydd, er enghraifft yr Adolygiad o Gartrefi Gofal a gyhoeddwyd yn ddiweddar.

Gweneira Raw-Rees yw Arweinydd Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru. Treuliodd dros ddegawd yn gweithio fel Cydlynnydd y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Ngheredigion, felly mae'n gwybod o brofiad pa fath o broblemau y mae pobl hŷn yn eu hwynebu mewn ardaloedd gwledig.

Steve Huxton sy'n cydgysylltu'r gwaith sy'n ymwneud â rhwydwaith Heneiddio'n Dda yng Nghymru. Mae Steve yn gweithio gyda phartneriaid er mwyn datblygu gweithgareddau amrywiol ledled Cymru a fydd yn helpu i ddod â phobl at ei gilydd i sicrhau newid cadarnhaol i bobl hŷn.

Beverley Jervis sydd wedi bod yn datblygu gwaith Heneiddio'n Dda yng Nghymru yng nghyswllt Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia. Yn anffodus, bydd Bev yn gadael y tîm cyn bo hir er mwyn manteisio ar gyfleoedd newydd – dymuniadau gorau yn y dyfodol!

Iwan Williams yw'r Arweinydd Cymunedau, Llywodraeth Leol a Lles yn nhîm polisi'r Comisiynydd ac mae'n arwain gweithgareddau Heneiddio'n Dda sy'n ymwneud â phartneriaid Ewropeaidd.

Ein Hiechyd, Ein Gwasanaeth Iechyd

Mae Llywodraeth Cymru'n gofyn i bobl fynegi eu barn ynglŷn â sut y gellir gwella'r GIG a'i drefniadau llywodraethu. Dylai'r ymgynghoriad eang hwn fod o ddiddordeb i bawb sy'n ymwneud â gwella gofal iechyd pobl hŷn, ac rydym yn annog aelodau Heneiddio'n Dda yng Nghymru i ymateb. Gallwch gael rhagor o wybodaeth yn <http://gov.cymru/consultations/healthsocialcare/service/?lang=cy>

Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia

Ar 12 Awst cynhaliwyd y cyntaf o ddigwyddiadau'r Rhwydwaith Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia yng Nghanolfan Casnewydd. Roedd y digwyddiad yn canolbwyntio ar wneud cymunedau'n fwy ystyriol o bobl â dementia. Siaradodd Rhiannon Davies o Grŵp Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia Aberhonddu a'r Gelli Gandryll yn frwdfrydig am y gwahaniaeth y gall camau bach iawn eu gwneud er mwyn ein gwneud yn fwy ystyriol o bobl â dementia. Roedd yn ddiwrnod llwyddiannus iawn - rhannwyd syniadau a ffurfiwyd partneriaethau newydd.

Roedd yn braf cyfarfod cynifer o bobl sydd wedi ymroi i wneud eu cymunedau a'u gweithleoedd yn fwy ystyriol o bobl â dementia. Daeth y cyfarfod i ben â sesiwn lle'r oedd pawb yn gwneud addewidion ac yn dweud pa gamau y bwriadant eu cymryd er mwyn gwneud gwahaniaeth – y pethau bach hynny a all gyda'i gilydd wneud gwahaniaeth mawr iawn.

Roedd sylwadau'r rhai a fu'n cymryd rhan yn cynnwys y canlynol:

“Mae heddiw wedi fy nghalonogi. Mae gobaith y gallwn wneud gwahaniaeth yn lleol”

I gael rhagor o wybodaeth am Gymuned Deall Dementia Aberhonddu, ewch i www.dementiafriendlybrecon.org.uk

I archebu lle mewn sesiwn Cyfeillion Dementia, ewch i www.dementiafriends.org.uk



Canolfan Casnewydd dan ei sang



Rhai o'r addewidion personol a wnaethpwyd yn y digwyddiad

Helpwch i wneud eich cymuned yn fwy Ystyriol o Dementia

Ein digwyddiad yng Nghasnewydd oedd y cyntaf mewn cyfres o ddigwyddiadau y byddwn yn eu cynnal ledled Cymru i gefnogi pobl a fyddai'n hoffi gwneud eu cymunedau'n lleoedd mwy ystyriol o ddementia.

Cynhelir ein digwyddiad nesaf **ddydd Mercher, 23 Medi** yng **Nghanolfan Halliwell, Caerfyrddin**, a chyhoeddir manylion rhagor o ddigwyddiadau cyn bo hir.

I gael rhagor o wybodaeth, ac i archebu lle, anfonwch ebost i:
heneiddiondda@olderpeoplewales.com

Abergwaun ac Wdig yn helpu i ddiffinio beth mae bod yn Ystyriol o Oedran yn ei olygu

Yn gynharach eleni, cyfrannodd Heneiddio'n Dda yng Nghymru at brosiect peilot yn Abergwaun ac Wdig i helpu i ddiffinio cyfres o ddangosyddion y gellir eu defnyddio i fesur pa mor ystyriol o oedran yw ardal. Roedd y prosiect yn rhan o fenter fyd-eang wedi'i threfnu gan Sefydliad Iechyd y Byd, a bu Abergwaun ac Wdig yn gweithio ochr yn ochr â dinasoddd fel Hong Kong, Shanghai, New Delhi a Washington DC.



Pobl Abergwaun ac Wdig yn mwynhau bwyd lleol wrth edrych ar luniau yn dangos sut mae pobl iau yn diffinio cymunedau sy'n ystyriol o oedran.

Roedd helpu i benderfynu beth sy'n gwneud ardal yn addas i bobl o bob oed yn broses a gydiodd yn nychymyg y gymuned gyfan, ac o ganlyniad i'r broses hon mae nifer o gynlluniau a grwpiau newydd wedi cael eu sefydlu'n lleol. Ar ôl cwblhau'r cynllun peilot, daeth nifer o'r rhai a fu'n cymryd rhan ynddo at ei gilydd i ddathlu yn Abergwaun.

Gallwch lawrlwytho'r adroddiad llawn am brosiect peilot Abergwaun ac Wdig yn <http://goo.gl/PeMgXV>

I gael rhagor o wybodaeth am raglen dinasoddd ystyriol o oedran Sefydliad Iechyd y Byd, ewch i www.who.int/kobe_centre/ageing/age_friendly_cities/en/

Cydgynhyrchu Amgylcheddau sy'n Ystyriol o Oedran

Mae Heneiddio'n Dda yng Nghymru wedi cyhoeddi canllaw i sefydliadau a chymunedau yn ddiweddar sy'n ymwneud â chydgyhyrchu amgylcheddau sy'n ystyriol o oedran gyda phobl hŷn.

Cydgynhyrchu yw'r broses lle mae cymunedau'n gweithio gyda'i gilydd mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol a darparwyr gwasanaethau er mwyn sicrhau bod gwasanaethau'n diwallu anghenion lleol.

Gallwch lawrlwytho'r canllaw Saesneg yn <http://goo.gl/2AYViV>. Bydd y canllaw Cymraeg ar gael yn fuan.

Gallwch weld rhagor o wybodaeth am gydgynhyrchu yng Nghymru yn www.allinthistogetherwales.wordpress.com

Hoffech chi wneud eich cymuned yn fwy Ystyriol o Oedran?

Os hoffech ddarganfod mwy ynglŷn â beth sy'n gwneud cymunedau'n fwy ystyriol o oedran, a beth allwch chi ei wneud er mwyn gwella'r ardal rydych chi'n byw ynddi, byddwn yn cynnal ein digwyddiadau cyntaf yn ymwneud â hyn **ddydd Mawrth, 20 Hydref yn y Barri, a dydd Mawrth, 27 Hydref yn Aberystwyth**. Mae'r digwyddiadau'n rhad ac am ddim, ac yn agored i bawb.

20th Hydref:

- Y Barri

27th Hydref:

- Aberystwyth

Mae'r digwyddiadau'n gyfle i gyfarfod pobl eraill sydd wedi ymrwymo i wneud Cymru'n lle da i dyfu'n hŷn ynddo, i rannu eich syniadau, ffurfio partneriaethau newydd, a chael cyngor a chefnogaeth arbenigol. Er mwyn cael rhagor o wybodaeth, a neilltuo lle, anfonwch ebost i: heneiddiondda@olderpeoplewales.com

Ymgyrch Atal Unigrwydd yn dod i Gaerdydd

Bydd Heneiddio'n Dda yng Nghymru'n ymwneud â threfnu Cynhadledd Rhwydwaith Dysgu'r Ymgyrch Atal Unigrwydd yng Nghaerdydd ar 20 Ionawr 2016. Bydd pobl o bob cwr o Brydain yn dod at ei gilydd yn y gynhadledd i rannu arferion da a thrafod sut y gallwn weithio gyda'n gilydd er mwyn mynd i'r afael ag effeithiau unigrwydd.

Mae'r gynhadledd yn siŵr o fod yn gyfle gwych i bobl sy'n ymwneud ag unigrwydd yng Nghymru. Mae rhai o uchafbwyntiau cynhadledd y llynedd i'w gweld ar-lein yn www.campaigntoendloneliness.org/learning-network-conference



Cadw'n Gryf, Cadw Cydbwysedd ac Atal Cwypmipiadau

Menter Ewropeaidd sy'n ceisio codi ymwybyddiaeth o godymau y gellid eu hosgoi a rhannu arferion da er mwyn atal codymau yw ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination).



Mae'r wefan (www.profound.eu.com) yn llawn gwybodaeth ddefnyddiol i unrhyw un sydd â diddordeb mewn helpu i atal cwypmipiadau, gan gynnwys ymgyrch ymwybyddiaeth newydd, Cadw'n Gryf, Cadw Cydbwysedd.

Mae Heneiddio'n Dda yng Nghymru ar hyn o bryd yn datblygu ymgyrch i gynyddu ymwybyddiaeth o godymau gydag lechyd Cyhoeddus Cymru a fydd yn gysylltiedig â'r ymgyrch ProFouND – bydd rhagor o wybodaeth ar gael yn fuan.

Hyfforddiant am ddim er mwyn mynd i'r afael â thlodi tanwydd

Mae cartrefi cynnes yn hanfodol ar gyfer ein lles, ond gall cadw'r cartref yn gynnes fod yn dipyn o her i bobl hŷn. Cynllun gan Lywodraeth Cymru sy'n helpu i wneud cartrefi'n gynhesach a sicrhau eu bod yn defnyddio ynni'n fwy effeithlon yw Nest.



Mae Nest yn rhoi cyngor annibynnol ynglŷn â chadw eich cartref yn gynnes ac arbed arian, a gall drefnu gwelliannau am ddim i bobl hŷn sy'n derbyn budd-daliadau sy'n seiliedig ar brawf modd.

Mae Nest hefyd yn darparu hyfforddiant am ddim i unigolion a sefydliadau i'w helpu i roi cyngor i bobl ynglŷn â sut i wneud eu cartrefi'n gynnes a sicrhau eu bod yn defnyddio ynni'n effeithlon. Os ydych yn ymweld â chartrefi pobl hŷn yn rheolaidd, ac os hoffech gael hyfforddiant ynglŷn â'r ffordd orau o drechu tlodi tanwydd, cysylltwch â Nest ar **0808 808 22 44**, neu anfonwch ebost i **advicewales@est.org.uk**.

Ar gyfer hyfforddiant yn y Canolbarth a'r De, cysylltwch â Daniel St. John: daniel.stjohn@est.org.uk

Ar gyfer y Gogledd cysylltwch â Rick Ward: rick.ward@est.org.uk

Ar gyfer y Gorllewin cysylltwch â Rhian Liddard: rhian.liddard@est.org.uk

Busnesau Cymru'n cefnogi pobl hŷn

Rydym yn falch o gyhoeddi y bydd Heneiddio'n Dda yng Nghymru'n un o bartneriaid swyddogol Wythnos Weithredu Cymru 2015 Busnes yn y Gymuned. Elusen unigryw sy'n cael ei harwain gan fusnesau yw Busnes yn y Gymuned ac mae'n hyrwyddo busnesau cyfrifol.



Bob blwyddyn yn ystod Wythnos Weithredu Cymru, mae busnesau ledled Cymru'n gweithio gyda grwpiau cymunedol ac elusennau er mwyn cynyddu ymwybyddiaeth a chyfrannu newid cadarnhaol tuag at fater cymdeithasol a ddewiswyd. Eleni, bydd Wythnos Weithredu Cymru'n canolbwyntio ar les pobl hŷn, ac rydym yn falch iawn o gael gweithio gyda Busnes yn y Gymuned i helpu i nodi cyfleoedd i fusnesau wneud gwahaniaeth ystyrlon i fywydau pobl hŷn.

I gael rhagor o wybodaeth am Wythnos Weithredu Cymru, ewch i www.bitc.org.uk/wales/what-we-offer/wales-action-week

Camwch ar fws First ar ei daith i fod yn Ystyriol o Ddementia

Wrth i'r boblogaeth heneiddio, mae mwy o bosiblwydd y bydd gweithwyr rheng flaen, fel gyrwyr bysiau, yn dod i gysylltiad uniongyrchol â phobl hŷn sydd â dementia. O ganlyniad, mae grŵp bysiau First yn hyfforddi eu staff ynglŷn â'r ffordd orau o ymdrin â sefyllfaoedd lle mae pobl yn ymddangos yn ddrislyd neu'n ffwndrus ar y bws.

Yn dilyn digwyddiadau llwyddiannus i gynyddu ymwybyddiaeth o'r heriau a wynebwr gan deithwyr rhannol ddall, ymunodd First Cymru â Chymunedau Cefnogi Pobl â Dementia Abertawe a Home Instead Senior Care i gynnal digwyddiad ymwybyddiaeth o ddementia yn eu depo yn Abertawe ddydd Gwener, 3 Gorffennaf.

Daeth nifer o staff bysiau First yn Gyfeillion Dementia a rhoddwyd cyfle i yrwyr bysiau a phobl sy'n byw â dementia gyfnewid lleoedd, fel bod pob unigolyn yn dod i ddeall yr anawsterau y gallai rhywun arall fod yn eu hwynebu wrth deithio ar fws.

Yn ôl Natacha Tagholm, Rheolwr Gwasanaeth i Gwsmeriaid yn y Rhanbarth:

"Mae'r digwyddiadau rydyn ni wedi'u cynnal yn y gorffennol wedi galluogi gyrwyr i fod yn fwy ystyriol o'r problemau y mae pobl yn eu hwynebu, ac mae hynny wedi'u galluogi nhw i fod yn barod i gynnig cymorth anymwthiol os oes angen. Yn aml iawn hefyd, mae'r cyhoedd yn dod i ddeall rhai o'r heriau y mae gyrwyr bysiau'n eu hwynebu."

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Natacha Tagholm drwy anfon ebost at natacha.tagholm@firstgroup.com neu ffonio 01792 572255



Gweneira Raw-Rees, the Ageing Well in Wales Programme learns about challenges faced by bus drivers and passengers

Cyllid Cymru'n helpu gofalwyr

Wrth i boblogaeth Cymru heneiddio, mae gan fwy a mwy o bobl gyfrifoldebau gofalu am berthnasau hŷn.



Mae jyglo gwaith ac ymrwymadau gofalu'n her i lawer o bobl, ac yn aml iawn does neb yn sylwi. Mae adroddiadau a gyhoeddwyd yn ddiweddar gan Busnes yn y Gymuned a Ros Altmann wedi cyfeirio at bwysigrwydd cefnogi staff sy'n ofalwyr, ac wedi dangos sut y gall hyn fod o fudd i weithwyr a chyflogwyr fel ei gilydd.

Un busnes sy'n arwain y ffordd yw Cyllid Cymru. Ar ôl sylweddoli bod gan nifer cynyddol o'i staff gyfrifoldebau gofalu am oedolion, mae'r cwmni wedi sefydlu fforwm Gofalu am yr Henoed, gan roi cyfle i bobl rannu eu profiadau, ac mae'n adolygu ei bolisi ar drefniadau gweithio hyblyg ar sail adborth gan y grŵp. Mae Cyllid Cymru hefyd yn gweithio gydag Age Connect er mwyn darparu sesiynau gwybodaeth a chefnogaeth i weithwyr yn y gweithle.

Mae Heneiddio'n Dda yng Nghymru'n gweithio gyda chyflogwyr a gweithwyr ledled Cymru er mwyn helpu busnesau i addasu i weithlu a phoblogaeth sy'n heneiddio. Mae gweld cwmnïau fel Cyllid Cymru'n cymryd camau cadarnhaol ac yn symud ymlaen yn gwneud i ni deimlo'n gyffrous iawn, ac rydym yn gobeithio gweld busnesau eraill yn dilyn eu hesiampl.

I gael rhagor o wybodaeth am gefnogaeth Cyllid Cymru i ofalwyr, cysylltwch â Cyllid Cymru drwy anfon ebost at info@financewales.co.uk neu ffonio 02920 338 101.

Mae Gyrfa Cymru'n cynnig cyngor a chefnogaeth i bobl sydd â chyfrifoldebau gofalu. Gallwch weld rhagor o wybodaeth ar y wefan, www.carersuk.org/wales.

Cymryd Rhan

Er mwyn i Heneiddio'n Dda yng Nghymru fod yn llwyddiant, mae arnom angen eich cymorth chi. Os ydych chi'n gwneud rhywbeth yn eich gwaith neu eich cymuned sy'n gysylltiedig â nodau Heneiddio'n Dda yng Nghymru, hoffem glywed gennych.

Gall unrhyw un ymaelodi â rhwydwaith Heneiddio'n Dda yng Nghymru a does dim tâl aelodaeth. Mae'n gyfle i ddatblygu cysylltiadau â phobl eraill sy'n ceisio gwella lles pobl hŷn yng Nghymru, i gael cymorth a chefnogaeth, i hyrwyddo a rhannu eich syniadau, ac i ddylanwadu ar ein cymdeithas er gwell.

Gallwch gysylltu â ni drwy anfon ebost i heneiddiondda@olderpeoplewales.com, ar Twitter ([@HeneiddioynDda](https://twitter.com/HeneiddioynDda)) neu drwy ffonio **029 2044 5030**.

Gyda'n gilydd gallwn wneud Cymru yn lle da i dyfu'n hŷn i bawb

Cysylltwch â Chydlynwyr Lleol y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn

Mae gan bob awdurdod lleol yng Nghymru gydlynnydd strategaeth pobl hŷn sy'n helpu i weithredu Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Pobl Hŷn, a gweithio gyda chymunedau lleol er mwyn gwella gwasanaethau i bobl hŷn.

Mae Heneiddio'n Dda yng Nghymru'n gweithio mewn cysylltiad agos â Chydlynwyr y Strategaeth, sy'n gwneud gwaith arbennig o dda er mwyn cefnogi pobl hŷn ledled Cymru.

Os ydych chi'n berson hŷn, neu os ydych yn gweithio er mwyn gwella lles pobl hŷn yn eich cymuned, mae'n werth cysylltu â'ch cydlynnydd lleol i weld sut y gallwch weithio gyda'ch gilydd.

| County | Coordinator | Email | Tel |
|--------------------------|---------------------|--|---------------|
| Abertawe | Ann Williams | ann.williams2@swansea.gov.uk | 01792 636 703 |
| Binbych | Sandra Jones | sandra.c.jones@denbighshire.gov.uk | 01745 334 976 |
| Blaenau Gwent | Emma Scherptong | emma.scherptong@blaenau-gwent.gov.uk | 01495 355 935 |
| Bro Morgannwg | John Porter | jporter@valeofglamorgan.gov.uk | 01495 766 147 |
| Caerdydd | Andrew Lucas | alucas@cardiff.gov.uk | 02920 872 536 |
| Caerffili | Mandy Sprague | spragm@caerphilly.gov.uk | 01443 864 277 |
| Casnewydd | Sandra Trimarco | sandra.trimarco@newport.gov.uk | 01633 210 142 |
| Castell Nedd Port Talbot | Grace Halfpenny | g.c.halfpenny@neath-porttalbot.gov.uk | 01639 763 418 |
| Ceredigion | Naomi McDonagh | naomi.mcdonagh@ceredigion.gov.uk | 01267 224 676 |
| Conwy | Siân Lewis | sian.lewis@conwy.gov.uk | 01492 577 824 |
| Gwynedd | Bethan Eluned Jones | bethanelunedjones@gwynedd.gov.uk | 01286 679 715 |
| Merthyr Tydfil | Lowri Morgan | lowri.rees@merthyr.gov.uk | 01685 724 636 |
| Penybont ar Ogwr | Andrew Thomas | andrew.r.thomas@bridgend.gov.uk | 01656 642 236 |
| Penfro | Rachel Gibby | rachel.gibby@pembrokeshire.gov.uk | 01437 776 583 |
| Powys | Lee Anderson | lee.anderson1@powys.gov.uk | 01597 826 876 |
| Rhondda Cynon Taf | Rhian Webber | rhian.webber@rhondda-cynon-taff.gov.uk | 01443 744 847 |
| Sir Fflint | Helen Jones | helen.jones@flintshire.gov.uk | 01352 701 429 |
| Sir Fynwy | Sharran Lloyd | sharranlloyd@monmouthshire.gov.uk | 01633 644 883 |
| Sir Gaerfyrddin | Kevin Pett | kpett@carmarthenshire.gov.uk | 01267 224 676 |
| Torfaen | Sue Browne | sue.browne@torfaen.gov.uk | 01495 766 147 |
| Wrecsam | Elaine Blease | elaine.blease@wrexham.gov.uk | 01978 298 619 |
| Ynys Môn | Brian Jones | brianjones@anglesey.gov.uk | 01248 752 010 |