Cymru Oed-Gyfeillgar
Age-Friendly Wales

Cylchlythyr
Haf 2019

Diweddariadau ar gymunedau oed-gyfeillgar i aelodau rhwydwaith Heneiddio'n Dda Cymru

Byddwch yn Hyrwyddwr Oed-Gyfeillgar

Helpwch ni i wneud Cymru yn genedl o gymunedau oed-gyfeillgar drwy ddod yn Hyrwyddwr Oed-Gyfeillgar a lledaenu'r gair am y Cerdyn Heneiddio'n Dda.

Mae'r Cardiau Heneiddio'n Dda yn cynnwys negeseuon syml y gellir eu defnyddio i roi gwybod i bobl y gallai fod angen ychydig o help neu gymorth ar berson. Maen nhw'n cael eu darparu mewn waled cerdyn teithio, a byddant yn hawdd eu hadnabod. Maen nhw'n golygu y gall pobl hŷn gadw'u hannibyniaeth a pharhau i wneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw.

Cysylltwch â ni os hoffech helpu i sicrhau bod llawer iawn o bobl yn gyfarwydd â'r cardiau neu os hoffai eich sefydliad chi ddod yn fwy oed-gyfeillgar.

Cerdyn Heneiddio'n Dda

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Oeddech chi'n gwybod?

- Bydd un o bob tri pherson yng Nghymru dros 60 oed erbyn 2025.
- Mae'r rhai dros 65 yn gwario tua £1 o bob £5 yn y Deyrnas Unedig
- Ni chafodd hyd at £214 miliwn mewn Credyd Pensiwn a budd-daliadau eraill eu hawlio yng Nghymru yn 2016/17. Os ydych yn meddwl y gallech chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, fod yn gymwys, cewch ragor o wybodaeth yn **https://bit.ly/2LNflhu** neu cysylltwch â llinell gymorth Age UK ar **0800 678 1602**

Gwneud eich cymuned yn fwy oed-gyfeillgar

Cyn bo hir byddwn yn cynnal 5 digwyddiad Cymunedau Oed-Gyfeillgar ar draws Cymru:

- **Neuadd y Dref y Trallwng** ar 18 Medi
- **Theatr Soar**, Merthyr Tudful ar 10 Hydref
- **Galeri** Caernarfon ar 16 Hydref
- **Neuadd Goffa Treletert** ar 23 Hydref
- **Amgueddfa Genedlaethol y Glannau**, Abertawe ar 24 Hydref

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'r tîm Heneiddio'n Dda yn **ageingwell@olderpeoplewales.com** neu ar **03442 640 670**.

Gwneud gwahaniaeth

Oes yna achos neu fater yn eich cymuned sy'n bwysig i chi? Gall y Comisiynydd Pobl Hŷn gefnogi grwpiau sy'n cynnwys pobl hŷn i gynllunio a dechrau unrhyw ymgyrch leol.

Gallwn ddarparu cyngor ymarferol am ddim i'ch helpu i:

- Gael y wybodaeth y mae ei hangen arnoch
- Gwneud i'ch ymgyrch sefyll allan
- Cyrraedd y cyhoedd a'r cyfryngau
- Dylanwadu ar y rhai sy'n gwneud penderfyniadau

I gael gwybod mwy, neu i archebu sesiwn gyda'ch grŵp cymunedol, cysylltwch â ni.

Dwedwch sut Gymru rydych chi am ei chael

Mae ein ffrindiau yn swyddfa **Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol** yn cofnodi storïau, syniadau ac awgrymiadau am y math o Gymru y mae pobl am ei chael yn y dyfodol, a byddent yn hynod falch o glywed gennych. Gallwch gymryd rhan yn "Cymru Ein Dyfodol" ar-lein ar **https://bit.ly/2y5MBxO**.

Gallwch gysylltu â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn:

Adeiladau Cambrian
Sgwâr Mount Stuart
Caerdydd CF10 5FL

Ffôn: 03442 640 670
E-bost: ageingwell@olderpeoplewales.com
Gwefan: www.olderpeoplewales.com
Twitter: @comisiwnphcymru