

Croeso ...

Mae'r llyfryn hwn yn arbennig ar gyfer pobl hŷn Gwynedd yn llawn gwybodaeth am yr hyn sydd ar gael yn y sir.

Yn dilyn ymgynghori â phobl hŷn dros y flwyddyn diwethaf mewn cyfarfodydd grwpiau fel Cyngor Pobl Hŷn Gwynedd mae wedi dod i'r amlwg fod galw am lyfryn o'r fath. Gellir defnyddio'r llyfryn hwn ar gyfer cyfeirio pobl tuag at ymhle mae'n bosib derbyn gwybodaeth bellach, mae hyn hyd yn oed yn haws gan fod manylion cyswllt ar waelod pob tudalen.

Mae'r llyfryn yn Bartneriaeth rhwng sawl sefydliad a buasem yn hoffi diolch i bawb sydd wedi gweithio ar y llyfryn yn cynnwys swyddogion Cyngor Gwynedd, y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru, mudiadau'r trydydd sector, Marred Jones, Cyngor Pobl Hŷn Gwynedd â'r Panel Darllen. Diolch hefyd i Age Cymru am eu parodrwydd i ddarparu lluniau ar gyfer y llyfryn.

Mae'n gyfle i ddathlu eich bod dros 50 oed ac yn ffodus eich bod yn gallu heneiddio'n dda ym mhrydferthwch Gwynedd.

Cyn cloi, fel Pencampwr Pobl Hŷn Gwynedd a Chadeirydd Cyngor Pobl Hŷn Gwynedd hoffem fanteisio ar y cyfle hwn i sôn am ein swyddogaeth. Mae ein rôl yn golygu byddem yn:

- Gwranddo ar bobl hŷn,
- Bod yn llais i bobl hŷn,
- Gweithredu i hyrwyddo lles pobl hŷn.

Mae croeso ichi gysylltu â ni:

- I sôn am eich profiad o'r gwasanaethau rydych wedi'i dderbyn,
- I ddweud wrthym am y materion rydych yn meddwl sy'n bwysig i bobl hŷn yng Ngwynedd.

Os oes gennych sylwadau pellach cysylltwch â staff Strategaeth Pobl Hŷn Gwynedd drwy ffonio 01286 679731 neu drwy e-bostio: LowriHafEvans@gwynedd.gov.uk

Cofion,

Cynghorydd John Wyn Williams
Pencampwr Pobl Hŷn Gwynedd

Canon Martin Riley
Cadeirydd Cyngor Pobl Hŷn Gwynedd

Beth sydd yn y llyfryn ...

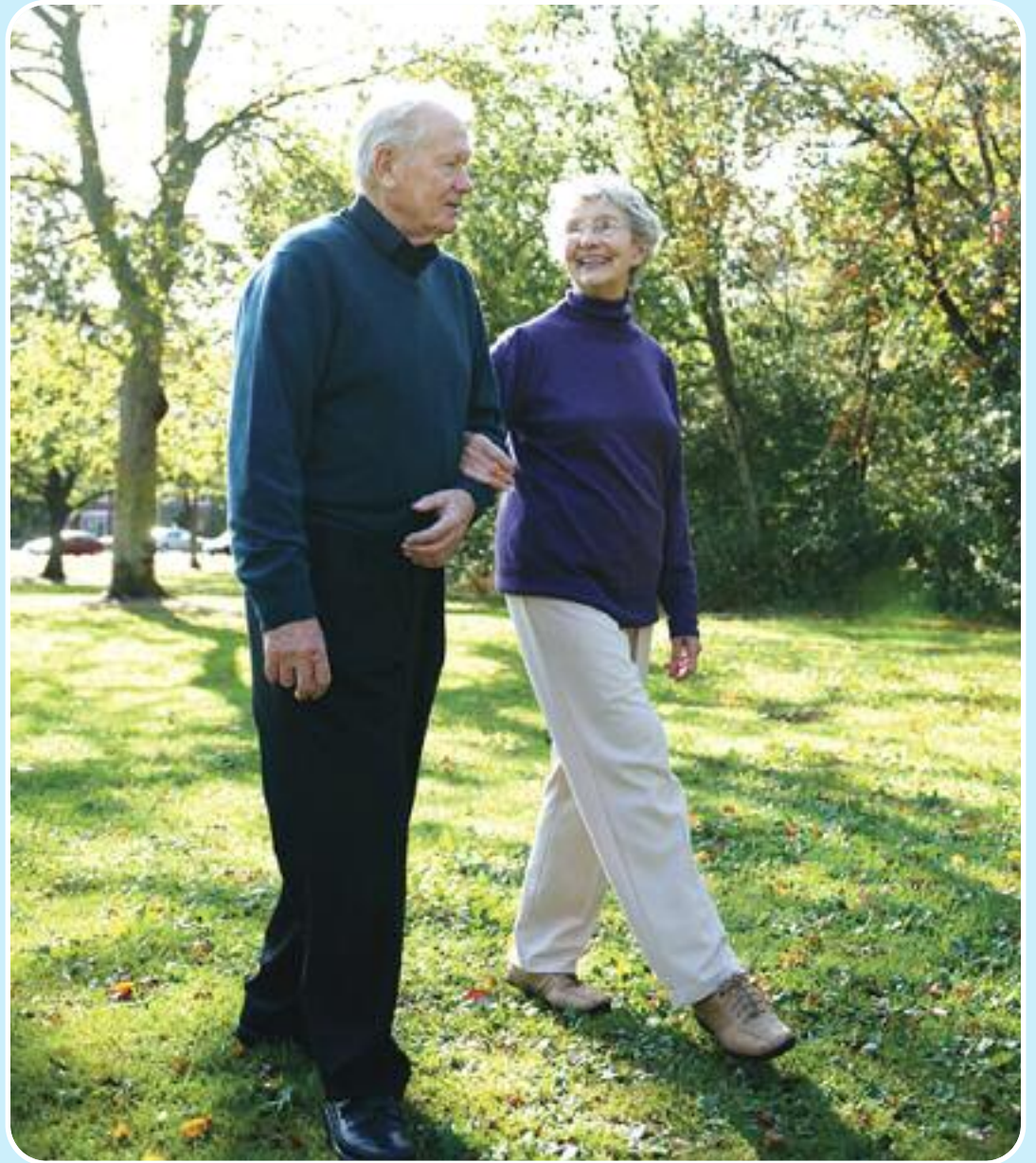
Agwedd Bositif	3
Clybiau a Gweithgareddau	4
Hamdden	6
Trafnidiaeth	7
Gofalwyr	8

Iechyd	10
Alcohol	11
Atal Codymau	12
Lles Meddyliol	13
Bwyta'n Iach	14

Aros yn Annibynnol	16
Gwasanaethau Cymdeithasol	17
Teleofal	18
Symud Tŷ	19
Cefnogi Annibyniaeth	20
Diogelwch	21

Arian	23
Ymddeol neu Beidio	24
Gwirfoddoli	25
Budd-daliadau	26
Gwneud Ewyllys	27

Agwedd Bositif



Yn y bennod hon:

**Clybiau a Gweithgareddau
Hamdden
Trafnidiaeth
Gofalwyr**

Clybiau a Gweithgareddau

Mae mynd i glybiau a gwneud gweithgareddau yn ffordd dda o gadw'ch hun yn iach ac yn heini. Ydych chi'n ymwybodol o'r clybiau a'r gweithgareddau hyn yn eich ardal chi?

Clybiau i Bobl 50 + a Chlybiau Cinio

Mae amrywiaeth o glybiau i bobl dros 50 ar gael ar draws Gwynedd yn cynnig cyfle i bobl gymdeithasu a mwynhau pryd o fwyd a chymryd rhan mewn gweithgareddau.

Mae clybiau anffurfiol hefyd yn boblogaidd yn y sir gyda sawl Clwb Cinio yn annibynnol o unrhyw fudiad. Os oes gennych ddiddordeb mewn sefydlu Clwb Cinio, cysylltwch ag Age Concern neu Gyngor Gwynedd a allai roi cymorth a chefnogaeth ichi.

Canolfan Taro i Mewn Age Concern

Mae'r caffi, Hafan, ym Mangor yn fan lle all pobl y ddinas gymdeithasu a mwynhau phaned. Mae'n cael ei redeg gan ofalwyr hyfforddedig. Mae'n agored o ddydd Llun i ddydd Gwener. Mae amryw o gaffis eraill ar draws Gwynedd yn gwneud hyn yn anffurfiol gyda phobl mewn sawl cymuned yn eu defnyddio er mwyn cael cyfle i gyfarfod â'i ffrindiau.

Byddwch yn Bositif

Drwy feddwl yn positif gallwch wneud y gorau o'r hyn sydd ar gael o barciau lleol, gerddi, traethau, i'r llyfrgell. Ymwelwch â'ch llyfrgell leol neu Ganolfan Wybodaeth i Dwristiaid sydd â gwybodaeth a thafleuni am lefydd sydd o ddiddordeb. Gallwch ymuno â grŵp diddordeb lleol er mwyn datblygu eich hobiau ymhellach, drama, dawnsio salsa, a chrefftau, er enghraifft.

Gostyngiadau CADW

Yng Ngwynedd mae sawl safle CADW. Maent yn cynnig gostyngiad i bobl sydd dros 60 oed. Mae'r safleoedd hyn ar draws y sir yn cynnig golygfeydd arbennig ac maent yn llawn hanes diddorol a threftadaeth.

Os am ragor o fanylion ynglŷn â safleoedd CADW a'r gostyngiadau, ewch i'w gwefan www.cadw.wales.gov.uk

Clybiau Hanes, Llenyddol a Chrefftau

Cofiwch hefyd fod clybiau ar gael yng Ngwynedd sydd ar gyfer pobl o bob oed. Mae clybiau hanes, clybiau llenyddol a rhai sy'n dysgu crefftau fel garddio yn bodoli mewn mannau yn y sir. Holwch yn lleol i weld beth sydd yn digwydd yn eich ardal chi.

Llyfrgelloedd

Mae gan Wynedd rwydwaith o lyfrgelloedd ymhob rhan o'r sir. Wedi cofrestru mae'n bosib benthycu llyfrau yn rhad ac am ddim. Os nad oes llyfrgell yn agos, mae'r fan lyfrgell yn galw heibio nifer o ardaloedd gwledig ac mae'r dewis o lyfrau'n newid yn rheolaidd.

Cadw'ch hunan yn weithgar yn feddyliol!

Mae'r un mor bwysig i ymarfer y meddwl ag yw hi i ymarfer y corff. Mae cadw'n weithgar yn feddyliol yn bwysig, felly ewch i edrych beth sydd ar gael.

Nid oes rhaid i oedran fod yn rhwystr ichi barhau i gyfrannu i'r economi leol, nac ychwaith i ddysgu sgiliau neu hobi newydd. Ydych chi'n gwneud y gorau o'r cyfleusterau sydd ar gael yn rhad ac am ddim?

Does dim rhaid concro'r Wyddfa er mwyn gweld golygfeydd gan ei bod yn bosib gweld y gorau sydd gan Wynedd ei gynnig ar stepen eich drws, mae bod allan yn yr awyr agored yn un o'r moddion gorau y gallwch ei gael!

Clybiau Cerdded

Mae sawl Clwb Cerdded yn bodoli ar draws Gwynedd. Mae llawer ohonynt yn llwyddo i weithredu yn rhad ac am ddim. Y drefn arferol yw bod pobl yn mynd ar fws cyhoeddus, (sydd am ddim i bawb dros 60 oed os oes gennych gerdyn pwrpasol) i leoliad arbennig. Yna, bydd pawb yn cerdded o'r lleoliad ac fel rheol bydd pawb yn mynd i gaffi neu i dŷ tafarn wedi'r holl gerdded i gael bwyd. Os oes gennych ddi-ddordeb mewn dechrau Clwb Cerdded yn eich ardal chi, cysylltwch â Mantell Gwynedd neu â Swyddogion Strategaeth Pobl Hŷn Gwynedd am fwy o wybodaeth.

Addysg Bellach

Mae digonedd o ddewis o weithgareddau y gallwch ymddiddori ynddynt. Gallwch ymuno â ddsbarth, grŵp gwirfoddoli lleol neu grŵp cymdeithasol. Yr oll sydd angen ichi ystyried yw eich cyllideb, amser, diddordebau a sgiliau; ac yna cysylltwch ag un o ddarparwyr Addysg Gydol Oes Gwynedd i weld beth sydd ar gael.

Sgiliau Cyfrifiadurol

Mae manteision pendant i'w cael o ddysgu sgiliau cyfrifiadurol. Mae llawer o bobl erbyn hyn ag aelodau o'r teulu sydd wedi symud i ben draw byd ac yn cadw cysylltiad drwy'r rhynggrwyd. Mae'r dechnoleg ddiweddaraf yn eich galluogi i weld a chlywed pobl ar ben arall y cyfrifiadur! Hefyd, os rydych yn byw mewn ardal wledig lle nad oes siop yn agos, mae'n bosib ichi wneud eich neges ar lein gyda sawl cwmni yn fodlon ei dosbarthu i'ch cartref am bris rhesymol. Drwy wneud hyn gallwch gadw'n annibynnol ac aros yn eich cartref, ac arbed gorfod cario'r holl fagiau trwm!

I gael gweld ble mae eich clybiau, llyfrgelloedd a Chanolfannau Hamdden agosaf ewch i wefan Her Iechyd Gwynedd: www.heriechydgywnedd.org.uk neu www.gwynedd.gov.uk Cofiwch gysylltu ag Age Concern am eu clybiau ar 01286 677711 neu galwch heibio un o lyfrgelloedd Gwynedd am ragor o wybodaeth am weithgareddau.

Mae Siop Gwynedd hefyd â llawer o wybodaeth am weithgareddau yn yr ardal neu galwch Galw Gwynedd ar 01766 771000.

Coleg Menai: 01248 370125

Deudraeth Cyf: 01766 771795

Meirion Dwyfor: 01341 422827

Prifysgol Bangor: 01248 351151

Hamdden

Gall gymryd rhan mewn ymarfer corff gyfoethogi'ch bywyd a chryfhau eich corff. Ydych chi'n ymwybodol o'r manteision o gadw'n heini?

Manteision bod yn heini:

- Helpu i gadw'ch calon yn gryf ac i ostwng y perygl o gael trawiad ar y galon neu strôc,
- Eich helpu i deimlo'n dda yn gorfforol ac yn feddyliol,
- Helpu i ymlacio, ymdopi â straen ac i gysgu'r nos,
- Rhoi mwy o egni i chi, yn gwella'ch cryfder a'ch cyhyrau,
- Helpu i golli pwysau ac i wella siâp y corff.

5 x 30

Gall 30 munud o weithgarwch cymedrol 5 gwaith yr wythnos gael effaith bositif ar eich iechyd.

Cerdded Nordig

Cerdded Nordig yw'r gweithgaredd egniol sy'n tyfu cyflymaf yn Ewrop. Rydych yn cerdded drwy ddefnyddio pâr o ffyn sydd wedi ei dylunio'n arbennig fel eu bod yn rhoi cefnogaeth ychwanegol ac yn cynyddu effeithiolrwydd yr ymarfer, sydd yn ddelfrydol i bobl hŷn.

Dim ots pa oedran rydych chi neu eich cyflwr corfforol, mae Cerdded Nordig yn cynnig llawer o fudd:

- Ymarfer 90% o'ch cyhyrau,
- Llosgi 20% o galoriau yn fwy na cherdded arferol ar yr un cyflymder.

Mae astudiaeth yn profi fod Cerdded Nordig yn llai blinedig na cherdded arferol, ond yn cynnig mwy o ymarfer.

Nofio

Mae'n bosib i bawb sydd dros 60 oed yn y sir gael mynediad i bwll nofio am ddim. Mae tystiolaeth yn profi fod gwneud ymarfer corff, ac yn enwedig nofio, yn gwneud llawer o fudd i bobl. Mae sawl cyhyr yn cael ei ddefnyddio wrth fynd i'r pwll.

Beicio

Mae sawl llwybr yng Ngwynedd yn rhan o'r rhwydwaith beicio cenedlaethol. Mae llawer o'r llwybrau hyn heb unrhyw draffig arnynt ac mae'n ffordd wych o gadw'n heini heb orfod gwario'n ormodol. Mae nifer o siopau yn y sir yn gwerthu ac yn llogi beiciau, galwch draw i'ch siop leol am gymorth!

Os nad ydych yn siŵr ymhle mae eich Canolfan Hamdden agosaf gyda phwll nofio, yna ymwelwch â www.heriechydgywnedd.org.uk neu ewch i wefan y Cyngor www.gwynedd.gov.uk a dilyn y ddolen berthnasol.

Trafnidiaeth

Gall system drafnidiaeth dda alluogi pobl o bob oed i gymryd rhan mewn gweithgareddau ac i gymdeithasu. Ydych chi'n hawlio eich pas bws am ddim?

Bysiau a Rheilffyrdd

Ers mis Ebrill 2002 mae Llywodraeth y Cynulliad yn cynnig trafndiaeth bws am ddim i bawb sydd dros 60 yng Nghymru. Yn ogystal, gall pobl iau sydd yn derbyn budd-daliadau penodol neu sydd ag anabledd penodol wneud cais am bas bws.

Gallwch wneud cais am bas bws drwy ymweld â Swyddfeydd Arian Gwynedd neu Adran y Trysorydd yng Nghyngor Gwynedd, a chofiwch ddod â'ch tystysgrif geni gyda chi. Wedi ichi wneud cais a bod yn llwyddiannus bydd y pas bws yn ddilys am oes. Cofiwch hefyd fod modd derbyn gostyngiad ar drewnau gyda'ch pas bws. Gallwch gael mwy o wybodaeth ar wefan y Cyngor.

Mae'n bosib ichi ddefnyddio eich pas bws pryd bynnag rydych yn dymuno yn genedlaethol ar draws Cymru (mae rhai gwasanaethau ar hyd y ffin â Chymru a Lloegr yn bodoli ond byddwch yn wylidwrus gan efallai bod disgwyl ichi dalu). Cofiwch, gallwch ddefnyddio eich pas er mwyn cael gwasanaeth hanner pris ar fysiau National Express.

Cludiant Cymunedol

Mae cynlluniau cludiant cymunedol ar gael mewn rhai ardaloedd o Wynedd. Mae'r mentrau hyn ar gyfer pobl sydd ddim yn gallu defnyddio eu cerbydau eu hunain ac sydd ddim yn gallu defnyddio cludiant cyhoeddus.

Mae cynlluniau fel y rhain bob amser yn chwilio am wirfoddolwyr. Os oes gennych amser i'w sbario a'ch bod yn chwilio am gynllun i fod yn rhan ohono yn eich ardal chi, cysylltwch â Mantell Gwynedd.

Yn ogystal â hyn, cofiwch fod y Gwasanaeth Ambiwlans yn darparu gwasanaeth i gludo pobl i'r ysbytai. Mae'n bosib ichi gysylltu â nhw ar 0845 60 76 181.

Os ydych am dderbyn cymorth i gwblhau ffurflen i wneud cais am bas bws mae croeso ichi gysylltu â thîm Cludiant Cyhoeddus y Cyngor ar 01766 771000.

Traveline: 0870 608 2 608

Urban Walks: 0870 242 7507

Gwybodaeth i Dwristiaeth: 01286 672225

Bws Barbara: 01766 522756

Cludiant Cyhoeddus Gwynedd:

O Ddrws i Ddrws: 01758 721777

C.Y.M.R.O.D: 01758 614311

Groes Goch, Caernarfon: 01248 351103

Groes Goch, Machynlleth: 01654 700136

CIL: 01766 514249

Gofalwyr

Mae gofalwyr yn gwneud gwaith amhrisiadwy ac yn cynnig cefnogaeth i'w partner, plentyn, perthynas, ffrind neu gymydog na fyddai'n gallu ymdopi heb eu help. Os ydych chi'n ofalwr, ydych chi'n ymwybodol fod cefnogaeth ar gael?

Mae Cymru bellach yn cael ei hadnabod fel cenedl o ofalwyr answyddogol. Yn aml, nid yw person yn dewis bod yn ofalwr, mae'n rhywbeth sy'n digwydd iddynt ac mae pobl yn addasu eu bywydau i'r rôl. Rydych yn cael eich cyfri fel gofalwr os rydych yn edrych ar ôl partner, plentyn, perthynas, ffrind neu gymydog sy'n wael, neu ag anabled neu sy'n oedrannus ac yn fusgrell, na fyddai'n gallu ymdopi heb eich cymorth.

Mae gofalwr yn gwneud gwaith amhrisiadwy – ac yn ddi-ddal! Mae'n bwysig i gofio bod gennych hawliau fel gofalwr i gydnabyddiaeth, i gymorth a chefnogaeth.

Mae Asesiad Gofalwr yn asesu'ch anghenion fel gofalwr a'r posibilrwydd o wasanaethau i'ch cynorthwyo, ac mae gan y Gwasanaethau Cymdeithasol oblygiad cyfreithiol i gynnig cymorth i bob gofalwr.

Mae cymorth ariannol ar gael, fel Lwfans Gofalwr (i rai dan oed pensiwn), neu gredyd pensiwn ychwanegol. Mae CAB yn cynnig cymorth yn rhad ac am ddim i rai dan 60 oed, ac mae'r Gwasanaeth Pensiwn yn cynorthwyo pobl oed pensiwn i gadarnhau eu bod yn derbyn yr arian y maent â'r hawl iddo.

Cofiwch ddweud wrth eich meddyg teulu eich bod yn ofalwr. Mae'r mwyafrif o feddygon yn ceisio cynnig gwasanaeth arbennig i ofalwyr.

Mae'r sector gwirfoddol yn cynnig gwybodaeth a chefnogaeth i ofalwyr, yn cynnwys gweithgareddau a'r cyfle i siarad â gofalwyr eraill.

Cysylltiadau defnyddiol:

Gwasanaethau Cymdeithasol Cynghori ac Asesu Oedolion: 01286 682888

CAB Gwynedd a De Môn: 0845 450 3064 www.citizensadvice.org.uk

Gwasanaeth Pensiwn: 0845 60 60 275

Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr: 01248 370797

help@carersoutreachservice.freeserve.co.uk

Age Concern Gwynedd a Môn: 01286 677711 info@ageconcernngwynedd.co.uk

Cymdeithas Alzheimer: 01248 671125 northwestwales@alzheimers.org.uk

Cymdeithas Strôc: 01745 589622 stasaph@stroke.org.uk

Hafal: 01766 513800 gwyneddarosfa@hafal.org

Agwedd Bositif

Byddwch yn ymwybodol ...

... fod digon o bethau i'w gwneud ar ôl i chi ymddeol a digon o gyfleoedd i ddysgu sgiliau newydd. Meddyliwch am eich dyfodol a beth fyddwch ei angen ac yna cynlluniwch o amgylch hynny.

Galwch draw ...

... i'ch llyfrgell leol a'r gwefannau isod am ragor o wybodaeth a syniadau.

Holwch ...

... eich ffrindiau a'ch cymdogion i ofyn a oes ganddyn nhw ddiddordeb i ddod gyda chi i ymuno â chlwb neu weithgaredd.

Cofiwch ...

... mae pawb yn heneiddio ond drwy gadw'n heini ac yn brysur gall fod yn broses positif a hapus.



lechyd



Yn y bennod hon:

Alcohol

Atal Codymau

Lles Meddyliol

Bwyta'n Iach

Alcohol

Cysylltir y camddefnydd o alcohol fel arfer â phobl ifanc, ond mae'n broblem gynyddol ymysg pobl hŷn. Ydych chi'n ymwybodol o faint ydych chi'n yfed?

Beth yw risgiau yfed gormod?

Fe all alcohol ddifrodi bron pob un rhan o'ch corff:

- leinin y stumog → wlserau neu waedu,
- yr iau → sirosis a methiant yr iau,
- cyhyr y galon → methiant y galon sy'n cynhyrchu croniad o hylif yn yr ysgyfaint sy'n peri i chwi golli'ch anadl,
- cancr → y geg, y stumog a'r iau,
- diffyg maeth → mae gan alcohol nifer o galoriau ar gyfer egni, braster neu fitaminau, ond nid oes yr un o'r rhain yn brotein, fraster neu'n fitaminau y mae eich corff ei angen i gadw'n iach,
- cydbwysedd → codymau a damweiniau,
- strôc,
- diffyg cwsg → wedi blino yn ystod y dydd.

Beth sy'n wahanol pan mae pobl hŷn yn yfed alcohol?

Gall hyn arwain at ymateb yn arafach i bethau a cholli cydbwysedd sy'n medru arwain at godymu.

Ni fydd pawb sy'n yfed gormod yn dioddef o broblemau iechyd, ond, po fwyaf yr yfwch chi, po fwyaf tebygol ydi hi y byddwch yn dioddef o broblemau o'r fath.

Ar gyfartaledd, ni ddylai dynes yfed mwy nag 2–3 uned y dydd a dyn yfed 3–4 uned y dydd, gyda dau ddiwrnod o orffwys yr wythnos.

CAIS yw prif ddarparwr gwasanaethau cyffuriau ac alcohol y sector gwirfoddol yng Nghymru.

0845 06 121 12 www.cais.co.uk

Ydych chi'n gwybod sawl uned sydd yn eich diod?



Peint o Lager (4%)
= **2.3 Uned**
Seidr (6%)
= **3.4 Uned**



Mesur o Wirodydd
35ml
= **1.4 Uned**



Gwydriad safonol
o Win (11%) 175ml
= **2 Uned**



Alcopop (5%)
275ml
= **1.4 Uned**

Atal Codymau

Cael codwm, llithro neu faglu yw'r mathau mwyaf cyffredin o ddamwain yn y cartref. Pam fod pobl yn cael codwm?

Diffyg Cydbwysedd

Mae'r corff yn ymateb yn arafach wrth heneiddio a gall rhai mathau o salwch effeithio ar gydbwysedd hefyd.

Gwendid yn y cyhyrau

Gall afiechydon fel osteoarthritis neu osteoporosis ei gwneud hi'n anodd i symud o gwmpas a chael digon o ymarfer ac mae hynny'n achosi i'r cyhyrau i wanhau.

Nam ar y golwg

Mae'r golwg yn dirywio wrth heneiddio, a gall cyflyrau fel cataractau neu ddirywiad macwlaidd effeithio ar eich golwg a'i gwneud yn fwy tebygol y byddwch yn baglu neu'n syrthio.

Meddyginiaeth

Gall rhai mathau o feddyginiaeth achosi penysgafnder. Dylech bob amser gymryd y feddyginiaeth sydd wedi ei rhagnodi ar eich cyfer, ond mynnwch air â'ch meddyg os yw eich meddyginiaeth newydd yn gwneud i chi deimlo'n benysgafn.

Er mwyn osgoi codwm, dilynwch y camau hyn:

- Gwnewch ymarfer corff yn rheolaidd fel cerdded, garddio ysgafn, gwaith tŷ, dawnsio a dosbarthiadau cadw'n heini. Gall Tai-chi, er enghraifft, wella cydbwysedd.
- Peidiwch â bod yn rhy fentrus. Cymerwch bwyll wrth godi gan y gall cwmp sydyn achosi penysgafnder.
- Cymerwch ofal ohonoch eich hun. Cofiwch fwyta'n dda, gwisgo dillad addas a bod yn ymwybodol o newidiadau yn eich iechyd.
- Cadwch y tŷ'n daclus a manteisiwch ar y gwasanaethau a'r offer sydd ar gael i wneud eich cartref yn ddiogel.

Cofiwch

Gall gwisgo esgidiau a dillad addas eich atal rhag syrthio neu gael codwm.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn goleuo eich grisiau gyda bylbiau pŵer uchel er mwyn atal ichi syrthio.

Os ydych yn cael codwm, cofiwch i beidio â chynhyrfu, meddyliwch am eiliad ac asesu'r sefyllfa.

Pecyn Atal Codymau Gwynedd

Mae Pecyn Atal Codymau ar gael er mwyn rhoi cyngor ichi ar sut i atal codwm.

Os am dderbyn pecyn, cysylltwch â Strategaeth Pobl Hŷn Gwynedd ar 01766 771000.

Lles Meddyliol

**Mae lechyd Meddwl cyn bwysiced ag iechyd corfforol.
Beth allwch chi ei wneud i godi'ch calon?**

Newidiadau Bach

Fe all newidiadau cyffredinol i'ch ffordd o fyw fel ymarfer mwy ar y corff, cynyddu cyswllt cymdeithasol, gwella deiet a threulio mwy o amser yn yr awyr agored, wneud llawer iawn i wella'ch lles meddyliol.

Wrth gyfarfod ffrindiau newydd a mwynhau hobiau fe allwch gadw'ch meddwl yn fywiog, gan feithrin agwedd bositif tuag at fywyd. Wrth gadw'n gorfforol fywiog, rydych yn cadw'ch corff a'ch meddwl yn weithgar ac yn cael gwared â straen.

Adnabod Problem

Y symptom cyntaf sy'n dangos fod yna broblem yw pan rydych yn teimlo eich bod wedi colli'ch awydd am fwyd, colli pwysau ac yn teimlo eich bod wedi colli'ch holl egni. Mae pawb yn teimlo fel hyn ambell waith ond pan mae hyn yn parhau, gyda'r symptomau i gyd gyda'i gilydd, cysylltwch â'ch Meddyg Teulu am gyngor a chefnogaeth.

Awgrymiadau ar gyfer eich lles meddyliol:

- Siaradwch ag eraill am eich teimladau
- Cadwch yn brysur – bydd ymarfer corff yn rhyddhau cemegau i'r corff sy'n codi ysbryd
- Yfwch yn gall – gall alcohol effeithio ar batrymau cwsg a'n hiechyd corfforol
- Mae'n bwysig eich bod yn cysgu'n dda – anelwch at wyth awr pob nos
- Bwytwch yn dda – ceisiwch fwyta deiet cytbwys
- Mae cysylltiad rheolaidd â'ch ffrindiau a'r pobl sy'n bwysig ichi yn gwneud byd o wahaniaeth
- Mae gwaith ymchwil wedi darganfod fod bod allan yn yr awyr iach yn codi'ch ysbryd
- Newidiwch yr olygfa – gall symud i ystafell arall godi'ch ysbryd
- Gosodwch amcanion realistig – mae hyn yn ffordd o symud ymlaen a chadw mewn hwyliau da
- Ewch ati i wella eich sgiliau ymdopi – dysgwch sut mae ymlacio, rheoli anadlu, cael gwared â meddyliau negatif, rhannwch eich pryderon
- Cadwch lygaid ar straen personol a dysgwch rhai dulliau ar gyfer ymdopi â hyn
- Gwrandewch ar gerddoriaeth sy'n gwneud ichi ymlacio, gall ysgogi a chodi ysbryd
- A chofiwch, mae gofyn am gymorth yn arwydd o gryfder

Bwyta'n iach

Mae bwyta'n iach yr un mor bwysig wrth i chi fynd yn hŷn.
Pa fwydydd sydd orau?

Bwyta llai?

Wrth fynd yn hŷn, mae'n naturiol y byddwch yn dechrau bwyta llai gan y byddwch yn defnyddio llai ar eich corff ac felly bydd eich corff yn addasu ei hun ac yn newid faint o fwyd y byddwch ei angen.

Efallai y byddwch yn ei gweld hi'n anodd goddef y bwyd yr oeddech yn arfer ei fwyta. Beth am fwyta prydau llai yn amlach gan fwyta byrbrydau maethlon rhyngddynt? Hefyd, sicrhewch eich bod yn yfed digon o hylif.

Mae'n bwysig eich bod yn bwyta'n rheolaidd, o leiaf dair gwaith y dydd. Efallai na fyddwch yn teimlo fel coginio bob tro, felly beth am fwyta mwy o brydau parod o dun, wedi'u hoeri neu o rewgell?

Beth yw cyfran o ffrwythau a llysiau?



Gwydraid o sudd ffrwythau heb siwgr, e.e. **sudd oren, pinafal, afal**

1 ffrwyth maint canolig, e.e. **afal, oren, banana**



Dau lond llwy fwrdd o llysiau – amrwd, wedi'u coginio, wedi'u rhewi neu mewn tun, e.e. **pys, moron, ffa pob**

Beth i'w fwyta?

- Bwydydd llawn startsh a ffibr: bara, reis, pasta, grawnfwyd a thatws, mae'r ffibr yn y rhain yn helpu i atal rhwymedd sy'n lleihau'r risg o anhwylderau cyffredin
- Bwydydd llawn haearn: cig coch, corbys, pysgod seimlyd fel sardîns, wyau, bara a llysiau gwyrdd
- Bwyd a diod sy'n llawn fitamin C: ffrwythau neu lysiau neu wydraid o sudd ffrwyth gyda phryd bwyd sy'n llawn haearn
- Bwydydd llawn asid ffolig: ceir llawer ohono mewn llysiau gwyrdd a reis brown.
- Bwydydd llawn calsiwm (i leihau risg osteoporosis): ceir digon ohono mewn cynnyrch llaeth fel llefrith, caws ac iogwrt. Mae calsiwm hefyd i'w gael mewn pysgod (a'u hesgyrn) mewn tun, fel sardîns. Mae hefyd i'w gael mewn llysiau gwyrdd deiliog.

FFAITH: Nid yw dros 50% o breswylwyr Gwynedd yn bwyta 5 cyfran o ffrwyth neu lysiau mewn diwrnod.

Am ragor o fanylion, ewch i'r wefan:
www.eatwell.gov.uk/agesandstages/olderpeople

Iechyd

Oeddech chi'n gwybod ...

... nad yw 77% o oedolion yn gwybod sawl uned sydd mewn gwydraid o win.

Gwnewch yn siwr ...

... fod popeth yn ddiogel yn eich cartref a bod matiau ddim yn rhydd nag unrhyw ongl wedi'i phlygu.

Cofiwch ...

...drwy gael rhyw saff gallwch fwynhau bywyd rhywiol sydd yn amddiffyn eich iechyd ac yn gwella eich lles cyffredinol. Os oes ganddoch unrhyw bryder am iechyd rhywiol cysylltwch â'ch meddyg teulu neu galwch i mewn i glinig lleol. Mae gwybodaeth a phrofion ar gael yn rhad ac am ddim.

Nid yw hi byth ...

... yn rhy hwyr i roi gorau i smygu.



Aros yn Annibynnol



Yn y bennod hon:

Gwasanaethau Cymdeithasol

Teleofal

Symud Tŷ

Diogelwch

Gwasanaethau Cymdeithasol

Gall Adran Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Gwynedd gynnig amrywiaeth eang o wasanaethau a all fod o help i chi. Beth yn union sydd ar gael?

I gael gwybod pa fath o help y gallech ei gael, byddwn yn cynnig asesiad i chi, caiff hyn ei wneud gan aelod o dîm y gwasanaeth. Dyma'ch cyfle i roi gwybod i'r gwasanaethau cymdeithasol beth fyddai'n hwyluso eich bywyd bob dydd.

Gellir darparu gwasanaethau ar gyfer:

- Oedolion dros 18 oed sy'n dioddef o salwch, anabledd corfforol neu anabledd dysgu,
- Pobl hŷn bregus neu sy'n sâl,
- Gofalwyr,
- Gallwn hefyd fod o gymorth os oes pryder am les/diogelwch unigolyn,
- Pobl â phroblemau iechyd meddwl.

Mae'r cynllun newydd o ail alluogi yn hybu annibyniaeth ac yn lleihau anghenion gofal i'r hir dymor. Rhai o fanteision y gwasanaeth yw fod pobl yn ail ennill eu sgiliau a hyder, fydd yn y pendraw yn arbed mynediad i'r ysbyty. Byddwch yn derbyn y gwasanaeth am uchafswm o chwe wythnos, am ddim. Bydd ar gael drwy wasanaeth Darparu yn y Cyngor. Bydd gan bobl fwy o ddewis, hunan reolaeth ac annibyniaeth.

Gall y Gwasanaethau Cymdeithasol eich galluogi i ymdopi'n well â byw yn eich cartref eich hun drwy addasu'ch cartref gydag offer priodol fel switshis, ramp, rheiliau llaw ac ati. Gall yr adran eich cynghori, ac mae'n bosib y gallwch dderbyn cymorth ariannol i addasu eich cartref.

Gall y Gwasanaeth Gofal Cartref eich helpu ag amrywiaeth o anghenion gan gynnwys gwisgo a choginio. Yn ogystal, gall y Gwasanaeth Gofal Dydd fod ar gael er mwyn i chi gael mynd o'r tŷ a chwrdd â ffrindiau newydd.

Efallai mai Cartref Preswyl neu Gartref Nyrsio yw'r math o ofal fydd ei angen arnoch. Cyn gwneud unrhyw benderfyniad, fe allwch ofyn am gyngor priodol ar ba fath o gartref fydd yn addas i chi a'r dewis sydd ar gael.

Mae croeso i chi gysylltu'n bersonol â'r Adran, neu ar ran rhywun arall, ond rhaid sicrhau eich bod wedi cael caniatâd y person hwnnw i rannu gwybodaeth. Ymdrechir i helpu pawb ond mae canllawiau clir ar gyfer penderfynu pwy all dderbyn cefnogaeth.

Am gymorth brys y tu allan i oriau gwaith: 01286 675502

Gwasanaeth Iechyd Meddwl:

Arfon: 01248 370137

Dwyfor: 01758 614647

Meirionnydd: 01341 422122

Teleofal

Mae pobl hŷn yn gyffredinol yn dymuno parhau i fyw yn eu cartrefi eu hunain cyn hired â phosib. Sut all y gwasanaeth teleofal eich cynorthwyo i wneud hyn?

- Ydych chi wedi cael damwain yn y cartref?
- Ydych chi'n unig neu'n ofnus yn y tŷ?
- Ydych chi'n pryderu am ddiogelwch ffrind neu berthynas?

Dyma pam fod cymaint o bobl Gwynedd yn cymryd mantais o dechnoleg arloesol Teleofal i'w helpu i fyw yn ddiogel yn eu cartrefi gan barhau i fod yn annibynnol oddi fewn y gymuned.

Gall y gefnogaeth ychwanegol gan y sensoriaid Teleofal arwain at wella ansawdd bywyd unigolion sy'n dymuno aros yn eu cartrefi. Mae'r system hefyd yn cynnig tawelwch meddwl i'r teulu.

Yn ôl rhai sydd eisoes wedi cymryd mantais o teleofal, mae'r system yn rhoi'r rhyddid iddynt fwynhau bywyd annibynnol. Mae Teleofal yn cynnig ateb syml fel nad yw ofnau yn eich atal rhag byw bywyd normal.

Yn benodol, fe all pobl hŷn sydd ar hyn o bryd yn cael trafferth byw yn y gymuned, ac sy'n cael eu hystyried ar gyfer opsiynau gofal eraill, fanteisio ar y cynllun Teleofal.

Beth yw manteision teleofal?

- Hawdd i'w osod – heb wifrau,
- Ymateb uniongyrchol i argyfwng gan gysylltydd galwadau,
- Gwasanaeth monitro 24 awr,
- Tawelwch meddwl i deuluoedd a gofalwyr,
- Hyrwyddo Annibyniaeth,
- Lleihau risg.

Am wybodaeth bellach am dderbyn Teleofal a'r Gwasanaethau Cymdeithasol yng Ngwynedd cysylltwch â gwasanaeth Tîm Cyngori ac Asesu Cyngor Gwynedd:

01286 682888

Minicom: 01286 685618

Ffacs: 01286 682875

Peidiwch â gadael i ofnau eich atal rhag byw bywyd annibynnol

Symud Tŷ

Os ydych yn dymuno aros yn eich cartref presennol, efallai bod cymorth ar gael i'ch cynorthwyo i addasu'r tŷ. Beth am fwrw golwg ar yr opsiynau?

Mae lle yr ydym yn byw yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ac fe all fod yn hanfodol ystyried pwysigrwydd ble yr ydych yn byw a beth sy'n bwysig i chi. Mae gwaith ymchwil yn dangos fod symud i eiddo mwy addas wedi gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau rhai pobl, er enghraifft, symud i eiddo sy'n haws i'w gadw ac mewn lleoliad mwy cyfleus. Ond, fe all y broses o symud gymryd amser ac mae nifer o rwystrau emosiynol ac ymarferol i'w wynebu.

Rydym oll angen cartref diogel a chyfforddus ac wrth i ni fynd yn hŷn efallai na fydd ein cartref yn addas i ni.

Pam symud?

Efallai fod nifer o bobl hŷn yn dymuno aros yn eu cartrefi ond yn pryderu am:

- Atgyweirio a gwelliannau,
- Costau cynhesu,
- Unigrwydd – efallai'n byw ar eu pen eu hunain a dim teulu'n byw'n agos,
- Cymorth i atgyweirio'r cartref.

Gofal a Thrwsio

Mae Gofal a Thrwsio yn helpu pobl oedrannus ac anabl sy'n berchen eu cartrefi i barhau i fyw ynddynt, mor annibynnol â phosibl. Byddant yn gwneud hynny wrth ddwyn at ei gilydd yr arbenigedd a chyllid angenrheidiol i wneud y gwaith trwsio, adnewyddu a/neu addasu er mwyn eu galluogi i barhau i fyw yn eu cartrefi eu hunain. Byddant yn darparu cyngor a gwybodaeth, helpu gyda cheisiadau am grantiau pan fo angen, ac awgrymu adeiladwyr dibynadwy.

Gall y gwaith amrywio o eitemau bach megis tap yn diferu a gosod rheiliau llaw neu oleadau newydd, i waith mawr fel adeiladu ystafell ymolchi arbennig neu osod to newydd.

Tai Gwarchod

Opsiwn arall sydd ar gael yng Ngwynedd yw tai gwarchod. Mae'n bosib ichi eu rhentu neu eu prynu. Mae'r rhan fwyaf ohonynt yn cynnig:

- Warden,
- System argyfwng 24 awr,
- Gerddi cymunedol.

Mae'r cynlluniau yma yn ddelfrydol ar gyfer pobl sydd yn llai medrus i ddygymod ar eu pennau eu hunain, ond sydd ddim angen y gofal sydd yn cael ei gynnig mewn cartref preswyl.

A ydych am wybod mwy?

Tai Gofal Ychwanegol

Bydd y tai yn cynnig diogelwch a'r un preifatrwydd ac a gewch yn eich cartref eich hun, ynghyd ag amrywiaeth o wahanol gyfleusterau, gyda gwasanaethau gofal 24 awr y dydd ar gael pe byddech eu hangen. Mae'r cynllun yn benodol ar gyfer pobl sy'n 60 oed a drosodd. Bydd gan bob preswylwr yr opsiwn o fod yn berchen neu yn rhentu eich cartref eich hun. Yn ogystal bydd adnoddau cymunedol o fewn y Cynlluniau.

Mae'r tai yn unigryw oherwydd:

- Y cyfle i fyw gartref – nid mewn cartref preswyl traddodiadol,
- Bydd gan bawb ei ddrws ffrynt ei hunain,
- Gall cyplau a ffrindiau aros gyda'i gilydd,
- Cymysgedd o bobl hŷn, rhai yn byw'n annibynnol ac eraill yn llai annibynnol,
- Gwasanaethau gofal ar gael 24 awr, 7 diwrnod yr wythnos,
- Cefnogaeth i gadw annibyniaeth,
- Cyfle i ymuno mewn gweithgareddau cymdeithasol,
- Diogelwch.

Am ragor o fanylion ewch i:
www.gwynedd.gov.uk/adeiladuirdyfodol

Ydych chi wedi ystyried beth yr ydych chi eisiau yn eich cartref chi?

- Ydi'r llety addas newydd o fewn eich cyllid?
- Ydi'r cartref o'r maint iawn ar gyfer eich gofynion chi?
- Ydi o'n ddiogel, mewn cyflwr da ac yn hawdd i'w gadw'n gynnes?
- Oes yna gyfleusterau gerllaw? Siopau, manau addoli, clybiau cymdeithasol?
- Sut ydych chi'n teimlo am yr ardal?
- Ydych chi'n teimlo y byddech yn mwynhau byw yn yr ardal?
- Fydd eich ffrindiau a'ch teulu yn medru ymweld â chi'n hawdd? Fyddwch chi'n medru ymweld ag hwy?
- Beth yw safon y cludiant cyhoeddus? Fe all hwn fod yn fater pwysig mewn ardal wledig.
- Ydi'r gwasanaethau iechyd a gofal ar gael yn hawdd?
- Fydd eich cartref newydd yn addas ar gyfer ei addasu pe bai angen mwy o ofal a chefnogaeth yn y dyfodol?

Gofal a Thrwsio Gwynedd:
01766 510160

Cymdeithas Tai Eryri:
01286 881588

Cymdeithas Tai Gogledd Cymru:
01492 572727

Diogelwch

Mae nifer helaeth o bobl hŷn yn bryderus am eu diogelwch ac yn aml am bobl sydd yn galw yn eu tai. Oeddech chi'n ymwybodol fod Gwynedd yn un o'r ardaloedd mwyaf diogel i fyw ynddi ym Mhrydain?

Mae pobl hŷn ambell waith yn teimlo bod troseddau yn fwy tebygol o gael eu cyflawni yn eu herbyn hwy, ond y gwir yw eu bod yn llai tebygol o ddioddef trosedd. Gall ychydig o gamau syml helpu i leihau'r risg o drosedd.

- Ystyriwch ymuno â'r cynllun larwm cymunedol i'w ddefnyddio os ydych yn baglu neu'n syrthio, neu os ydych yn teimlo o dan fygythiad yn eich cartref,
- Mae rhai cwmnïau yn gweithredu cynllun cyfrinair i gwsmeriaid hŷn lle y disgwylir i'w cynrychiolwyr gadarnhau cyfrinair i brofi eu bod yn ddilys,
- Peidiwch â chadw symiau mawr o arian yn eich cartref – defnyddiwch gyfrif banc yn lle hynny,
- Mae llawer o ardaloedd yn rhedeg cynlluniau sydd wedi'u hanelu'n benodol at gynorthwyo pobl hŷn gyda diogelwch cartref, a gwaith cynnal a chadw cyffredinol. Dylech ofyn am gyngor gan yr heddlu, awdurdod lleol neu grŵp gwirfoddol.
- Cadwch restr o rifau defnyddiol wrth ymyl eich ffôn. Gall y rhain gynnwys rhif eich teulu, yr orsaf heddlu leol, y cyngor lleol ac ati.

Galwyr ffug

Bydd y mwyafrif o'r pobl sy'n galw yn eich cartref yn ddilys, ond weithiau bydd rhywun yn curo'r drws, gyda'r bwriad o gael mynediad drwy dwyll. Os bydd rhywun yn galw heibio:

- CLOI – Cadwch eich drws ffrynt a'ch drws cefn ar glo, hyd yn oed pan fyddwch gartref,
- AROS – Cyn i chi ateb, arhoswch am eiliad a meddylwch a ydych yn disgwyl unrhyw un. Cadarnhewch eich bod wedi cloi'r drws cefn ac wedi tynnu'r allwedd. Edrychwch drwy dwll sbio neu ffenestr i weld pwy sydd wrth y drws.
- CADWYN – Os penderfynwch agor y drws, gosodwch gadwyn neu far y drws yn gyntaf, os oes gennych un. Cadwch y bar neu'r gadwyn yn ei le/lle tra eich bod yn siarad â'r sawl wrth y drws.
- CADARNHAU – Hyd yn oed os oes ganddynt apwyntiad wedi'i drefnu ymlaen llaw, edrychwch yn ofalus ar eu cerdyn adnabod. Caewch y drws tra byddwch yn gwneud hynny. Os ydych yn ansicr o hyd, chwiliwch am rif ffôn yn y llyfr ffôn a ffonio i gadarnhau pwy ydynt. Peidiwch â defnyddio'r rhif ffôn ar y cerdyn adnabod, oherwydd gallai fod yn un ffug!

www.ageconcern.org.uk

Taclo'r Tacle: 0800 555 111

Heddlu Gogledd Cymru: 0845 607 1001

Aros yn Annibynnol

Mae'n bwysig ...

... eich bod yn gwneud ewylllys. Mae hyn yn atal unrhyw annhegwch ac yn gwneud yn siŵr eich bod yn cael eich dymuniad.

Os nad ydych ...

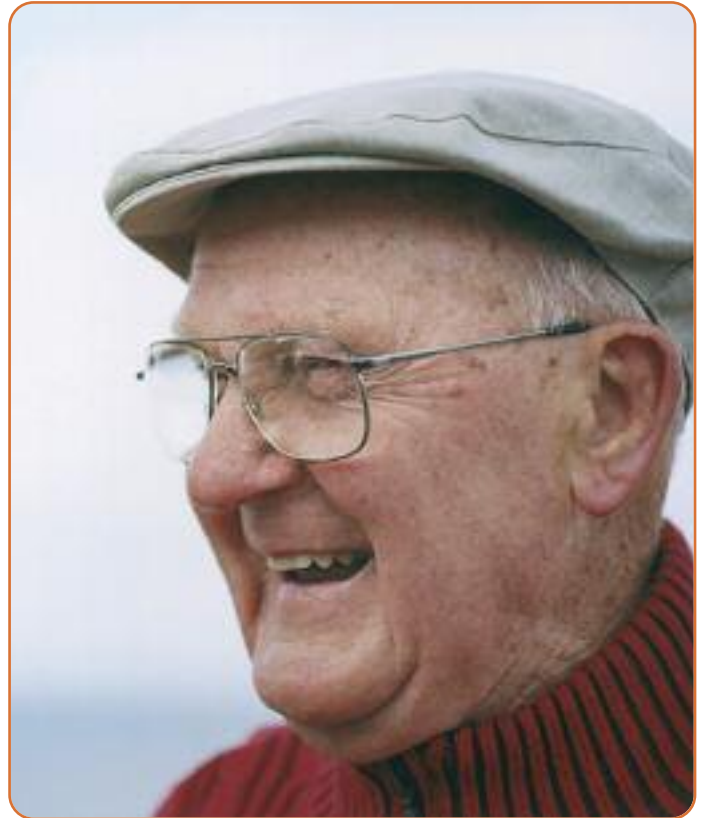
... yn gallu dygymod ar ben eich hun, cofiwch fod y gwasanaeth Teleofal ar gael i roi cymorth i'r rhai hynny sy'n dymuno byw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain.

Siaradwch â'ch ...

... teulu cyn gwneud unrhyw benderfyniadau. Siaradwch gyda chyfreithiwr os am gymorth pellach ond fe all ffioedd cyfreithiol fod yn uchel.

Cofiwch ...

... fod ganddoch ddewis. Mae'n bosibl ichi aros yn eich cartref eich hun, symud i dŷ llai neu i ofal preswyl.





**Yn y bennod hon:
Ymddeol neu Beidio
Gwirfoddoli
Budd-daliadau
Gwneud Ewyllys**

Ymddeol neu Beidio

**Pan yn cyrraedd oed ymddeol, does dim rhaid ichi roi'r gorau i weithio.
Pa opsiwn yw'r un mwyaf delfrydol i chi?**

Ar hyn o bryd, mae'r mwyafrif o bobl yn ymddeol rhwng 60 a 65 mlwydd oed. Mae cael ymddeoliad hapus yn golygu fod yn rhaid bod yn barod ar lefel emosiynol a hefyd yn ariannol. Mae nifer o opsiynau ar gael a nifer o wahanol bethau i'w hystyried o ran ymddeol. Er enghraifft:

- Oes gennych chi forgais? Ydych chi'n dymuno aros yn eich cartref presennol neu ydych chi'n ystyried gwerthu'ch cartref?
- Ydych chi wedi gwneud ymholiadau o ran unrhyw daliadau y gallwch chi fod yn gymwys i'w hawlio?
- Oes gennych chi gyllideb ôl-ymddeol sy'n caniatáu ar gyfer unrhyw wariant ychwanegol?
- Ydych chi'n dymuno gweithio ar sail rhan amser er mwyn cynnal eich iechyd ariannol wedi i chi ymddeol?
- Ydych chi wedi meddwl am ddarganfod swydd arall sydd â llai o oriau a chyfrifoldebau?

Fe all ystyriaethau emosiynol gynnwys:

- Os yn briod neu'n byw gyda phartner, ydych chi'ch dau wedi ystyried pa effaith fyddai'r newid bywyd hwn yn ei gael ar eich perthynas?
- Mae cymdeithasu yn bwysig ar gyfer hapusrwydd a lles meddyliol felly mae angen i'r sawl sy'n ymddeol wneud ymdrech i gynnal cyswllt â theulu agos a ffrindiau,
- Oes gennych chi gynlluniau ar gyfer y cyfnod wedi i chi ymddeol? Mae'n bwysig cofio fod ymddeol yn newid mawr mewn bywyd ac fe all achosi rhywfaint o anghytgord oddi fewn perthynas.

Mae bywyd ar ôl gwaith yn rhoi amser i chi ymgymryd â mentrau newydd, teithio'n lleol ac ymhellach, ac yn rhoi amser i fynd i'r afael â gwahanol hobiau/weithgareddau.

Fe all cyrsiau cyn ymddeol fod o gymorth, ac fe all cynllun "ymddeol yn raddol" ar gyfer pobl sy'n nesáu at amser ymddeol gynorthwyo'r broses o wneud penderfyniadau. Gall gwaith gwirfoddol hefyd gynnig cyfleoedd newydd a bod yn rhan bleserus o'ch ymddeoliad.

Gwasanaeth Pensiwn: 0845 60 60 275
Mantell Gwynedd: 01286 672626

Gwirfoddoli

Mae gwirfoddoli yn chwarae rhan bwysig ym mywydau'r bobl hynny sy'n rhoi o'u hamser a'u talentau. Ydych chi'n chwilio am ffordd ddiddorol a chyffrous i ddefnyddio'ch amser?

Mae gwirfoddoli yn gyfle i bawb ddatblygu sgiliau newydd, ehangu gorwelion a chyfrannu at fywyd cymunedol, tra'n mwynhau a gwneud rhywbeth gwerth chweil yng nghwmni pobl o'r un meddylfryd.

Mae amrywiaeth enfawr o gyfleon gwirfoddoli ar gael:

- Amgylchedd,
- Cynghori,
- Gyrru,
- Gwaith Swyddfa,
- Codi arian.

Wrth gofrestru â'r Ganolfan Wirfoddoli a drwy ymweld â gwefan

www.volunteering-wales.net gallwch fanteisio ar y gwasanaethau hyn:

- Mynediad i'r Llyfrgell Wybodaeth,
- Bod yn rhan o'r Rhwydwaith Trefnu Gwirfoddolwyr er mwyn dod o hyd i'r wybodaeth ddiweddaraf ynghylch gwirfoddoli a chyfnewid profiadau,
- Derbynn gwahoddiadau i fynychu gweithgareddau a drefnir gan y Ganolfan Wirfoddoli, er enghraifft, gweithgareddau'n ymwneud ag 'Wythnos y Gwirfoddolwyr' pob blwyddyn,
- Ymwelwch â'r stondin deithiol wrth iddi ymweld â threfi a phentrefi Gwynedd er mwyn annog mwy o bobl i fod yn wirfoddolwyr.
- Manteisiwch ar yr hyfforddiant am ddim sy'n cael ei drefnu'n arbennig ar gyfer gwirfoddolwyr ac sy'n ymwneud ag ystod o bynciau fel Cymorth Cyntaf, sgiliau cyfathrebu a sgiliau pendantrwydd.

Ble i edrych?

Galwch i mewn i gael gwybod pa gyfleon gwirfoddoli sydd ar gael yn lleol ac i ni gael trefnu i chi gysylltu â chyrrff lleol. Codwch y ffôn i gael sgwrs â Chanolfan Gwirfoddoli Gwynedd – 01286 672626 neu 01341 422575

www.mantellgwynedd.com er mwyn cael y wybodaeth ddiweddaraf ynglyn â chyfleoedd gwirfoddoli.

www.volunteering-wales.net sy'n gronfa o ddata cyfleoedd gwirfoddoli yng Nghymru.

Budd-daliadau

**Mae nifer o fudd-daliadau ar gael y gallwch fanteisio arnynt.
A ydych chi'n hawlio'r hyn sydd yn ddyledus ichi?**

Mae'r gwasanaeth Pensiwn yn cynhyrchu llawlyfr sy'n rhoi gwybod ichi am y cymorth sydd ar gael gan y llywodraeth a'r Cyngor lleol. Os am gopi ffoniwch 0845 7 311 32 33 neu drwy gysylltu â'r Gwasanaeth Pensiwn.

Beth yw Credyd Pensiwn?

Mae'n bosib eich bod yn gymwys i dderbyn Credyd Pensiwn os ydych dros 60 ac yn byw yn y DU. Mae dau ran i Credyd Pensiwn, ac mae'r ddau yn ddi-dreth. Mae'r Credit Gwarantedig yn gallu ychwanegu at eich incwm wythnosol er mwyn cyrraedd lefel Gwarantedig. Mae'r Credit Cynilion yn swm ychwanegol i bobl dros 65 sydd wedi cynilo peth arian tuag at eu hymddeoliad. Galwch y llinell Credyd Pensiwn i weld os ydych yn gymwys. O'r 6ed o Ebrill 2010, bydd oedran Pensiwn y Wladwriaeth i ferched yn dechrau codi'n raddol o'r oedran presennol o 60. Bydd yr oedran y gall pobl hawlio Credyd Pensiwn yn codi'n unol â hyn.

Beth yw Lwfans Gweini?

Swm o arian di-dreth os ydych yn 65 neu yn hŷn yw Lwfans Gweini. Mae'n cyfrannu tuag at gostau ychwanegol os ydych yn sâl neu'n anabl ac angen gofal personol. Ni fydd unrhyw gynilion neu incwm yn effeithio ar eich cais.

Beth yw Lwfans Byw i'r Anabl?

Mae Lwfans Byw i'r Anabl yn ddi-dreth os ydych dan 65 i helpu gyda chostau ychwanegol os ydych yn sâl iawn neu yn anabl a'ch bod eisiau gofal personol neu fod gennych drafferthion cerdded. Ni fydd unrhyw gynilion neu incwm sydd ganddoch yn effeithio ar eich cais.

Budd-dal Tai a Budd-dal Treth Cyngor

Yn aml, gall rhent fod yn anodd ei dalu. Gall pobl sydd ar incwm isel gael help i dalu eu rhent. Yn ogystal, gall pobl sydd ar incwm isel gael help i dalu bil Treth Cyngor.

Pa ostyngiadau Treth Cyngor sydd ar gael?

Gostyngiad person sengl yw 25% o ostyngiad os ydych yn byw ar ben eich hun. Nid yw pobl dan 18, yn ofalwr a rhai pobl gyda phroblemau iechyd meddwl yn cyfri fel oedolyn yn y cartref. Yn ogystal, os ydi person anabl sy'n byw mewn eiddo yn gorfod naill ai defnyddio cadair olwyn dan do neu yn gorfod cael ystafell ychwanegol sy'n hanfodol i'w anghenion, yna fe all fod yn gymwys ar gyfer derbyn gostyngiad.

Sut mae gwneud cais am ostyngiad?

Bydd yn rhaid i chi lenwi ffurflen gais ar gyfer un o'r gostyngiadau hyn.

Cyngor Gwynedd: 01766 771000

Gwasanaeth Pensiwn: Cymraeg 0845 60 60 275 Saesneg 0845 60 60 265

Ffôn Testun: 0845 60 60 285 www.direct.gov.uk/pensions

Llinell Gais Gwasanaeth Pensiwn: 0800 99 1234

Gwneud Ewyllys

Mae'n hynod bwysig eich bod yn gwneud ewyllys. Pam?

Efallai nad ydych yn credu bod gennych lawer i'w basio mlaen, ond er hyn mae'n angenrheidiol eich bod yn gwneud ewyllys. Mae'r cymhlethdodau teuluol sy'n bodoli heddiw mewn sawl teulu yn golygu fod gwneud ewyllys yn bwysicach nag erioed. Mae'r rheolau hawliau wedi i rywun farw yn gymhleth. Os nad ydych wedi gwneud ewyllys a'ch bod eisiau gadael eich cartref i'ch partner, er enghraifft, mae'n debygol na fydd yn gallu ei gael ac o ganlyniad bydd eich cartref yn cael ei rannu rhwng aelodau'r teulu nad ydych yn dymuno gadael dim o'ch ystâd iddynt. Os ydych yn briod, nid yw'n golygu'n awtomatig mai eich gwr/ gwraig fydd yn cael popeth. Mae'r prosesau yma'n cymryd amser ac felly mae'n bwysig eich bod yn gwneud trefniadau.

Cymorth Cyfreithiol i Ysgrifennu Ewyllys

Gallwch fod yn gymwysedig i gael cymorth ariannol tuag at eich costau cyfreithiol wrth ysgrifennu ewyllys drwy'r Cynllun Cymorth Cyfreithiol. Er mwyn bod yn gymwys i'r cynllun hwn mae'n rhaid ichi fod dros 70 oed, yn anabl neu'n riant sengl. Bydd eich incwm a'ch cyfalaf yn cael eu hasesu.

Am ragor o wybodaeth, ewch i'r wefan www.clsdirect.org.uk/ neu rhowch ganiad i'ch Canolfan Cyngor ar Bopeth leol.

Gwneud Ewyllys a'i Chadw'n Saff

Mae'n bosib ichi wneud ewyllys ar gyfer amser pan efallai y byddwch yn mynd yn sâl. Gallwch nodi ynddi ba fath o driniaeth rydych yn dymuno ei derbyn a pha driniaethau nad ydych am eu derbyn. Os ydych yn dymuno i hyn ddigwydd mae'n bwysig eich bod yn ysgrifennu ewyllys a'i bod wedi ei hardystio.

Mae'n syniad da i gadw'ch ewyllys yn saff gyda dogfennau eraill pwysig. Mae'n bosib gofyn i'r banc eu cadw ond gall fod cost ynghlwm â hyn. Os byddwch yn llunio ewyllys gyda chyfreithiwr, fel rheol maen nhw'n cadw'r copi gwreiddiol ac yn rhoi copi o'r ddogfen i chi.

Materion Cyfreithiol Eraill

Galwch mewn i'ch canolfan Cyngor ar Bopeth leol neu i Age Concern Gwynedd a Môn er mwyn cael rhagor o wybodaeth. Fel arfer, mae pobl yn cael eu cynghori i ymweld â chyfreithiwr os nad yw eich ewyllys yn syml iawn. Gall brisiau cyfreithiol amrywio, felly gwnewch yn siwr eich bod yn cael pris llawn yn ysgrifenedig cyn i unrhyw un ddechrau ar y gwaith. Mae gan Age Concern gyfreithiwr sy'n dod i'r swyddfa yng Nghaernarfon yn rheolaidd, felly os ydych eisiau cael y cyfle i siarad â rhywun wyneb yn wyneb, ffoniwch Swyddfa Age Concern yng Nghaernarfon er mwyn trefnu amser cyfleus ar **01286 677711**.

Lwfans Gweini a Lwfans Byw i'r Anabl: 08457 12 34 56
Cyllid a Thollau: 0845 300 3900 www.hmrc.gov.uk

Arian

Sicrhewch ...

... eich bod yn hawlio pob budd-dal rydych yn gymwys iddo. Nid yw 56% o bobl dros 50 oed yn hawlio'r hyn sydd yn ddyledus iddynt.

Ymwelwch ...

... ag elusen leol neu Ddesg Wybodaeth Ysbyty Gwynedd i gael rhagor o wybodaeth am gyfleoedd gwirfoddoli.

Siaradwch ag ...

... asiantaethau yng Ngwynedd sydd yn cynnig cymorth i lenwi ffurflenni budd-dal fel y Gwasanaeth Pensiynau, Age Concern a Chyngor Gwynedd.

Cofiwch ...

... does dim rhaid ichi roi'r gorau i weithio pan yn 65 oed. Mae rhai pobl yn dewis gweithio hyd ymhell wedi'r oed ymddeol traddodiadol. Os nad ydych am aros yn eich swydd bresennol, mae sawl busnes yn edrych am bobl brofiadol i weithio iddynt.

