

Sgwrs o Bwys

Gwanwyn
2016

Fochriw Gelligaer Pen-y-bryn Hengoed
Waterloo Cefn Hengoed Abertyswg
Maes-y-cwmwr Brithdir Cefn Fforest
Tirphil Markham Bargod Rhymni
Tredegar Newydd Aberbargod Oakdale
Pontlotyn Gilfach Argoed Rhydri
Tir-y-Berth Crymlyn Penmaen
Abercarn Trecelyn Bedwas
Senghenydd Pengam Nelson
Pontllan-fraith Wattsville
Coed Duon Ystrad Mynach
Rhisga Machen Llanbradach
Ynys-ddu Crosskeys Wylie
Cwmfelinfach Abertridwr
Tretomos Cwmcarn
Caerffili
Deri

DROS 50
CAERFFILI

SGWRS O BWYS



www.caerphillyover50.co.uk/



Caerphilly Over 50

1

Nodyn gan ein Cadeirydd

Efallai fod rhai'n meddwl mai ar gyfer pobl hŷn yn unig y mae Fforwm 50+ Bwrdeistref Sirol Caerffili.

Nid yw hynny'n wir, ac rydym yn gobeithio y bydd ein parodrwydd i groesawu oes y cyfryngau



 **Caerphilly Over 50**

 **www.caerphillyover50.co.uk/**

digidol a'r cyfryngau cymdeithasol yn brawf o'n hawydd i gynnwys pawb sy'n 50+. Rydym yn ceisio apelio at gynulleidfa ehangach drwy ein llythyr newyddion, ein gwefan a'n tudalen Facebook ac rydym yn ceisio ymdrin ag ystod eang o bynciau megis pensiynau, defnyddio'r rhyngwrwyd yn ddiogel, ymdopi â dementia a rhoi cymorth i ofalwyr, yn ogystal â dechrau ymwneud â gweithgareddau cymdeithasol.

Rydym wedi ceisio sicrhau bod y llythyr newyddion hwn yn apelio at y sawl sydd yn eu 50au neu'u 60au, heb gau pobl eraill allan. Fodd bynnag, rydym yn sylweddoli y bydd y defnydd o dechnoleg ddigidol yn tueddu i apelio at bobl iau ar y sbectrwm, felly rydym yn bwriadu cadw mewn cysylltiad drwy ddefnyddio'r post a'n cyfarfodydd wyneb yn wyneb yn ogystal â thrwy gyflwyniadau i grwpiau.

Beth mae eich Aelod o CBS Caerffili sy'n Hyrwyddwraig Pobl Hŷn yn ei wneud?



Yn 2012 cefais y fraint o gael fy ethol yn Aelod sy'n Hyrwyddwraig Pobl Hŷn yng Nghyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili.

Y Cyng. Forehead

Fel dynes hŷn sy'n byw ar ei phen ei hun, mae gen i syniad eithaf da o sut beth yw bywyd i berson hŷn. Rwy'n gwybod sut beth yw teimlo'n unig, poeni am wyrion sydd yn eu harddegau a phoeni am gost byw heddiw. Fy nghyfrifoldeb i yw sicrhau bod y polisïau a'r gweithdrefnau a gaiff eu mabwysiadu gan y Cyngor yn ystyried pobl hŷn.

Drwy fynychu cyfarfodydd misol y Fforwm 50+, rwy'n meithrin dealltwriaeth well o bryderon pobl 50+ mewn meysydd megis cynllunio a rheoliadau adeiladu, datblygu economaidd, trafniadaeth, tai a chynyddu incwm. Yna, rwy'n cyflwyno'r materion sy'n peri pryder ar draws y sir i swyddogion ac aelodau'r Cyngor a'i amryw bartneriaid.

Yn fy rôl fel Hyrwyddwraig rwyf wedi mynychu clybiau cinio, cymdeithasau a fforymau pobl hŷn ledled y sir, gan godi ymwybyddiaeth o'r rhwydwaith 50+ a chynyddu ei aelodaeth. Mae mwyafrif y bobl hŷn rwy'n cyfarfod â nhw'n cytuno eu bod am gael llais cryf a'r gallu i ddylanwadu ar yr hyn sy'n digwydd iddynt, ac rwyf i yma i'w cynorthwyo yn hynny o beth.



Ydych chi'n ymddeol yn fuan ac yn teimlo ychydig yn bryderus?

Fe wnes i ymddeol fis Ebrill diwethaf yn berson 60 oed (a oedd yn dal i deimlo'n ifanc!). Mae wedi bod yn dipyn o newid byd, felly dyma rai sylwadau cynnar gennyf ynghylch y busnes ymddeol yma:

- 01.** Mae'n gallu bod yn frawychus ond, fel gyda phopeth arall, gall roi boddhad a mwynhad o wneud ychydig bach o ymdrech. Peidiwch ag eistedd yn ôl a disgwyl i bethau da ddigwydd!
- 02.** Bydd pawb yn dweud wrthyf am gael hobi, cadw eich meddwl yn effro a bod yn gymdeithasol. Beth am ddechrau gwneud y pethau hynny cyn ymddeol, ac yna addasu eich amser a'ch ymrwymiad fel y bo angen?
- 03.** Gwnewch gais am docyn teithio. Mae'n hawdd trefnu hynny drwy'r Cyngor, a gallai gynnig ffordd o deithio/crwydro o le i le sy'n achosi llai o straen i chi.
- 04.** Sicrhewch fod eich disgwyliadau ariannol yn gywir ac yn realistig - gwiriwch eich cod treth a'ch gwariant bob mis a gofynnwch am ddatganiad pensiwn - er mwyn sicrhau nad ydych yn byw'n rhy gynnwl neu'n gorwario.
- 05.** Os yw eich partner eisoes wedi ymddeol neu'n ymddeol yn fuan, ceisiwch feithrin amynedd! Mae treulio'r diwrnod cyfan gyda'ch gilydd yn gallu bod yn anodd, felly gweler pwynt (2) uchod.
- 06.** Peidiwch â theimlo'n euog os byddwch yn 'gwastraffu' diwrnod - rydych wedi gweithio am flynyddoedd i gael y fraint honno.
- 07.** Peidiwch â cholli cysylltiad â'ch cydweithwyr dros nos - roedd eich gwaith yn rhan bwysig o'ch bywyd, felly ceisiwch roi'r gorau iddo'n raddol os yw hynny'n help.
- 08.** Mwynhewch y ffaith bod gennych ragor o amser i wneud pethau - os yw'n cymryd drwy'r dydd i chi aildrefnu eich casgliad o CDs, beth yw'r ots?
- 09.** Pan fyddwch - o bryd i'w gilydd - yn gorfod codi am 6.30 y bore a'i bod yn dywyll y tu allan ac yn glawio, gwaeddwch 'Hwrê!' oherwydd roeddech yn arfer gorfod gwneud hynny bob dydd.
- 10.** Hyd yn oed os ydych yn gwneud pob un o'r pethau uchod, efallai y bydd gennych ddigon o egni o hyd ac y byddwch yn awchu am wneud rhywbeth - does dim byd o'i le ar chwilio am swydd ran-amser i gyd-fynd â'ch amser rhydd.



Ar dân dros S

Mae un aelod o'n Fforwm wedi bod yn rhan o'r prosiect 'Blazing to Serbia' ac wedi bod yn cynorthwyo Gwasanaethau Tân yn Serbia ers mis Mawrth 2007.



Hyd yma mae'r prosiect wedi darparu 23 o injans tân, gan gynnwys ysgolion a chyfarpar amrywiol arall, yn ogystal â helmedau a dillad addas i ymladd tân. Mae 'Blazing to Serbia' yn cynnwys grŵp bach o ddiffoddwyr tân, diffoddwyr tân sydd wedi ymddeol a gweithwyr o Wasanaeth Tân ac Achub De Cymru, sy'n rhoi o'u hamser i helpu i gynorthwyo gwasanaethau tân a phobl yn Serbia. Mae'r holl waith y maent yn ei wneud gyda 'Blazing to Serbia' yn ychwanegol at eu swyddi arferol.

Da iawn ni!

Cyfes achlysurol sy'n sôn am aelodau o Fforwm 50+ Caerffili sydd wedi gwneud rhywbeth eithriadol.

Ganwyd Graham Jones RP yn Rhymni yn 1956 ac mae bellach yn byw yn Ystrad Mynach. Astudiodd yng Ngholeg Celf Casnewydd cyn symud ymlaen i astudio yn Ysgolion yr Academi Frenhinol rhwng 1978 ac 1981. Er iddo gael ei hyfforddi ym maes darlunio, roedd bob amser yn ysu am gael paentio a chafodd le yn Ysgolion yr Academi Frenhinol yn yr adran baentio. Mae gwaith Graham yn cynnwys portreadau, darluniadau a bywyd llonydd.

Mae wedi creu enw da iddo'i hun fel paentiwr portreadau, gan gynnwys portreadau o'r Frenhines a'r Tywysog Philip, a Charles Spencer a'i wraig gyntaf. Mae'r gwleidyddion adnabyddus y mae Graham wedi paentio portreadau ohonynt yn cynnwys Jim Callaghan, Michael Foot, Ted Heath, Enoch Powell, David Steele, Dennis Skinner a Geoffrey Howe. Mae'r gweithiau hyn bellach yn cael eu cadw yn y Senedd yn San Steffan ac yng Nghlwb Gwŷr Bonheddig yr Athenaeum yn Pall Mall.

Mae'r darlun o'i Mawrhydi wedi'i atgynhyrchu yma drwy garedigrwydd Clwb yr Athenaeum.

Os hoffech i Graham baentio portread ohonoch chi, ewch i:

<http://www.commissionaportrait.com/artistsportfolio.asp?id=42>

erbia

Ers 2012, mae 'Blazing to Serbia' hefyd wedi bod yn helpu'r Groes Goch yn Serbia ac wedi bod yn rhoi anrhegion Nadolig i blant, gan roi dros 700 cilogram o ddillad a thros 300 o barau newydd o esgidiau plant. Yn fwy diweddar, mae wedi bod yn adnewyddu cartrefi dau deulu anghenus.



I gael rhagor o wybodaeth ewch i wefan y prosiect, blazingtoserbia.co.uk



Graham Jones, Arlunydd Brenhinol

Beth yw eiriolaeth?

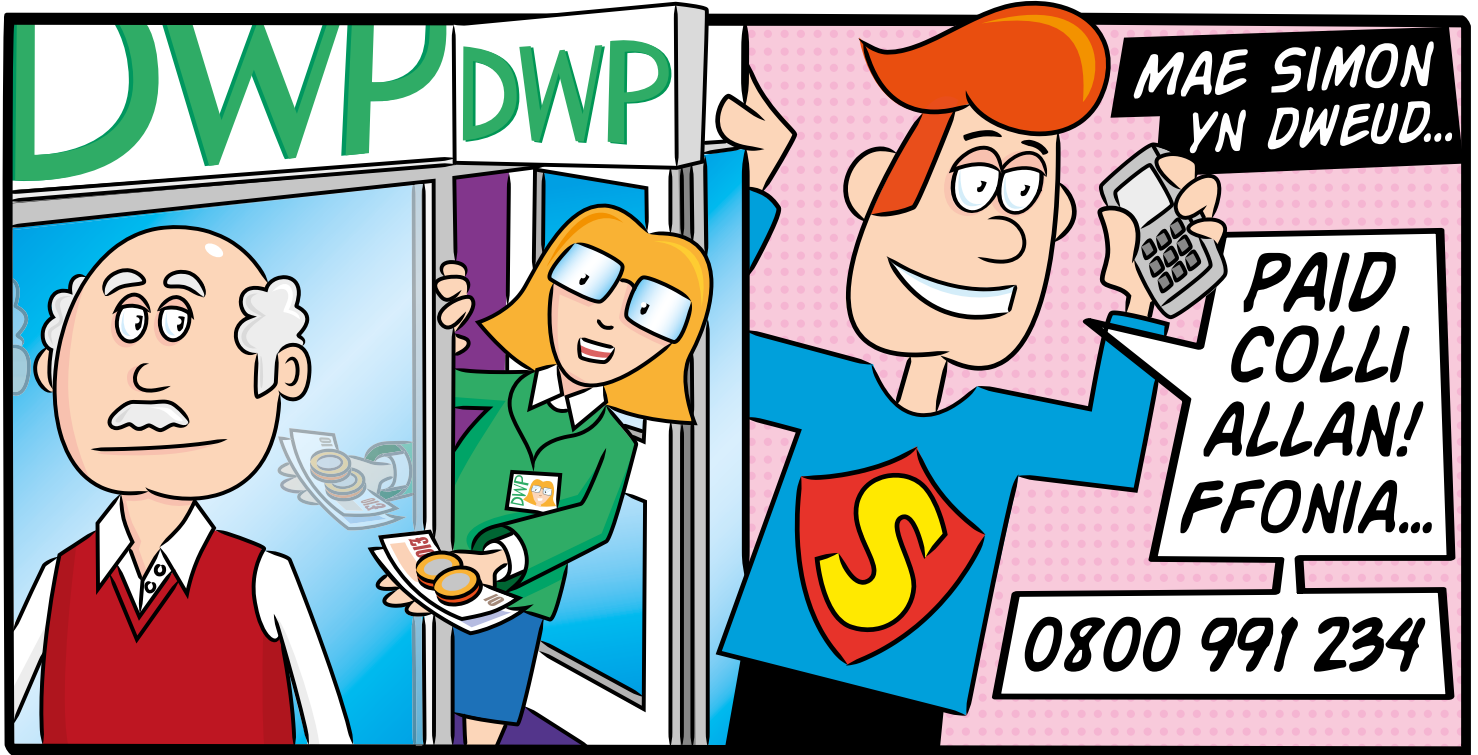
- **Hunaneiriolaeth** Pan fydd unigolion yn eu cynrychioli eu hunain ac yn pledio eu hachos eu hunain.
- **Eiriolaeth anffurfiol** Pan fydd aelodau'r teulu, ffrindiau neu gymdogion yn cynorthwyo unigolyn i fynegi ei ddymuniadau neu'i deimladau, a allai olygu siarad ar ran yr unigolyn.
- **Eiriolaeth gyfunol** Pan fydd grwpiau o unigolion â phrofiadau cyffredin yn cael eu grymuso i fynegi barn a dylanwadu ar newid a chyfiawnder cymdeithasol.
- **Eiriolaeth dinesydd** Fel arfer mae'n golygu cymorth un i un gan eiriolwr gwirfoddol sydd wedi'i hyfforddi.
- **Eiriolaeth wirfoddol annibynnol** Eiriolwr annibynnol di-dâl sy'n gweithio ar faterion penodol gydag un neu ragor o unigolion.
- **Eiriolaeth ffurfiol** Pan fydd ystyried dymuniadau a theimladau'r unigolyn a sicrhau eu bod yn cael sylw priodol yn rhan o rôl staff ym maes iechyd a gwasanaethau cymdeithasol, ond mae'r Cod yn rhybuddio rhag gwrthdaro o ran buddiannau.
- **Eiriolaeth broffesiynol annibynnol** Rhywun sydd wedi'i hyfforddi i ymgymryd â rôl broffesiynol fel eiriolwr, ac sy'n cael ei dalu.

Yn ogystal, gall eiriolaeth fod "dan gyfarwyddyd" neu "heb gyfarwyddyd"

Fel rheol, bydd eiriolwyr yn cael cyfarwyddyd gan yr unigolyn y maent yn ei gynorthwyo, ond os nad yw pobl yn gallu cyfleu eu dymuniadau neu os nad oes ganddynt y gallu i roi cyfarwyddyd, bydd eiriolwr heb gyfarwyddyd yn ceisio cynnal hawliau'r unigolyn a sicrhau ei fod yn cael ei drin yn deg ac yn gyfartal.

Mae manylion am eiriolwyr lleol i'w gweld yn y cyfeiriadur cymunedol sydd ar wefan Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili.

**YDYCH CHI'N UN O'R 94,000 O BENSIYNWYR SYDD
DDIM YN HAWLIO'CH £34 O GREDYD PENSIWN?**



Mae Simon yn dweud - Ydych chi wedi ffonio? Yr Her Credyd Pensiwn

Nid yw 94,000 o bensiynwyr yn hawlio 'Credyd Pensiwn' pan ddylent fod yn gwneud hynny! Maent yn credu eu bod yn cael popeth y mae ganddynt hawl iddo, ond NID yw hynny'n wir yn aml.

Felly, mae Fforwm 50+ Bwrdeistref Sirol Caerffili yn cefnogi Her 'Mae Simon yn dweud' Partneriaeth Gweithred Bositif 50+ Caerffili er mwyn ceisio sicrhau bod rhagor o bobl yn cysylltu â gwasanaeth pensiynau'r Adran Gwaith a Phensiynau. Peidiwch â cholli cyfle...gofynnwch!

Felly, ffoniwch ar eich rhan eich hun neu ar ran eich rhieni, ac yna cyflwynwch yr her i'ch cyfeillion a'ch cymdogion dros banded neu yn ystod sgwrs dros ffens yr ardd - y peth pwysig yw eich bod yn pasio'r neges ymlaen!

Os byddwch yn darganfod bod gennych chi/ bod ganddyn nhw hawl i gael credyd pensiwn, cofiwch y bydd hynny'n golygu hefyd y bydd gennych chi/ganddyn nhw hawl i gael gostyngiad pellach i dreth y cyngor.

**COFIWCH
FFONIO'R
RHIF!**

50+ Positive ACTION
GWEITHRED Bositif

**Mae'n hawdd - ffoniwch y rhif ffôn hwn
yn rhad ac am ddim: 0800 991 234**

**I gael rhagor o wybodaeth
am ystod o bynciau, ewch i**

www.caerphillyover50.co.uk

Clwb Gwau a Chlonc Cartref Gofal yn rhoi i achosion da!

Mae preswylwyr yng nhlwb Gwau a Chlonc Cartref Gofal HC-One Church View wedi bod yn rhoi'r pethau y maent yn eu creu i elusennau lleol yn rheolaidd er mwyn codi arian i achosion da. Ond yn ddiweddar daethant i wybod bod Eglwys Elim yn Crescent Road, Caerffili yn casglu dillad i fabanod agored i niwed mewn sawl gwlad yn Affrica, felly penderfynodd y clwb Gwau a Chlonc ganolbwyntio ar greu festiau a hetiau i'r babanod hynny.

Dros y pedwar mis diwethaf, mae'r clwb Gwau a Chlonc wedi creu 120 o festiau a hetiau ac wedi gweld nifer ei aelodau'n cynyddu o'r nail wythnos i'r llall wrth i berthnasau a chyfeillion y Cartref Gofal ymuno i greu rhagor. Mae'r

clwb hefyd wedi gwahodd preswylwyr nad ydynt yn arbenigwyr ar wau i greu blancedi, fel bod modd i bawb gymryd rhan.

Ar hyn o bryd mae festiau, blancedi a hetiau ar eu ffordd i Sierra Leone, Liberia a'r Congo a byddant yn cael eu trosglwyddo gan gynrychiolwyr o Eglwys Elim i'r elusen Life for African Mothers, a fydd yn eu dosbarthu i deuluoedd y mae gwir angen dillad arnynt ar gyfer eu babanod.

Meddai Rheolwraig Cartref Gofal Church View, Alison Durbidge, wrth sôn am y fenter, "Mae gallu mwynhau gweithgarwch cymdeithasol braf sydd hefyd o fudd i achos mor haeddiannol yn rhoi llawer o foddhad i'r preswylwyr sy'n rhan o'n clwb Gwau a Chlonc - rydym yn gobeithio y bydd yn parhau i dyfu."



Gwybodaeth yr ydym yn credu y dylech ei chael...

Bydd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn dod i rym ar 6 Ebrill 2016 a bydd yn cyflwyno newidiadau mawr i'r modd y mae pobl hŷn yn cael cymorth gan Wasanaethau Cymdeithasol.

Dyma brif nodweddion y dull newydd o weithredu:

- mae'n hybu annibyniaeth a llesiant.
- mae'n rhoi llais, dewis a rheolaeth i'r unigolyn ynghylch yr hyn y mae'r unigolyn am ei gyflawni yn ei fywyd.
- mae'n canolbwyntio ar bobl, yn hytrach na cheisio cael pobl i gyd-fynd â gwasanaethau.
- mae'n gwella llesiant a statws oedolion, plant a gofalwyr y mae angen gofal a/neu gymorth arnynt.

- mae'n pwysleisio'r hyn y gallwch ei wneud yn hytrach na'r hyn na allwch ei wneud.
- mae'n ddull mwy creadigol o gynorthwyo pobl, gan ddefnyddio adnoddau cymunedol.
- mae'n creu perthynas fwy cyfartal rhwng gweithwyr rheng flaen a'r dinesydd.
- mae'n cynnwys asesiad llai biwrocraidd a mwy cymesur, a dull symlach o fod yn gymwys.
- mae'n integreiddio'r modd y caiff gwasanaethau eu darparu ar draws iechedd a gwasanaethau cymdeithasol.



Dod i'n hadnabod

Ydych chi'n perthyn i fudiad, cymdeithas, clwb neu grŵp?

Os felly, a hoffech i ni ddod atoch i roi sgwrs am y Fforwm 50+ ym Mwrdeistref Caerffili a'r modd y gallai fod yn berthnasol i'ch mudiad neu'ch aelodau unigol?

Yn ogystal â sôn wrthyfych am y Fforwm, y pethau yr ydym wedi bod yn eu gwneud a'r hyn y gallem fod yn ei wneud yn y dyfodol, byddem wrth ein bodd yn cael trafodaeth am yr hyn y byddech chi'n hoffi i ni ei wneud. Byddai hynny, gobeithio, yn ein galluogi i greu cysylltiadau a fyddai'n parhau yn y dyfodol a byddai'n eich galluogi chi i roi adborth i ni a sôn wrthym am bryderon sy'n datblygu yn y dyfodol.

Hoffem ddiolch i Gweithred Bositif 50+ Caerffili am eu cymorth a'u cefnogaeth wrth gynhyrchu'r cylchlythyr yma a Llywodraeth Cymru sydd wedi ariannu'r gost argraffu fel rhan o'u gwaith ymgysylltu i gefnogi'r Strategaeth Pobl Hŷn yng Nghymru.

50+
Positive ACTION
GWEITHRED Bositif



Os hoffech chi hysbysebu i'r miloedd o bobl dros 50 oed yn y Fwrdeistref Sirol, gallwch wneud hynny drwy noddi rhifyn nesaf y Cylchlythyr hwn neu unrhyw un o'r digwyddiadau'r fforwm. Cysylltwch â ni trwy'r adran 'cysylltu â ni' ar y wefan neu anfonwch e-bost at: spragm@caerffili.gov.uk neu ffoniwch Mandy Sprague ar **01443 864277**