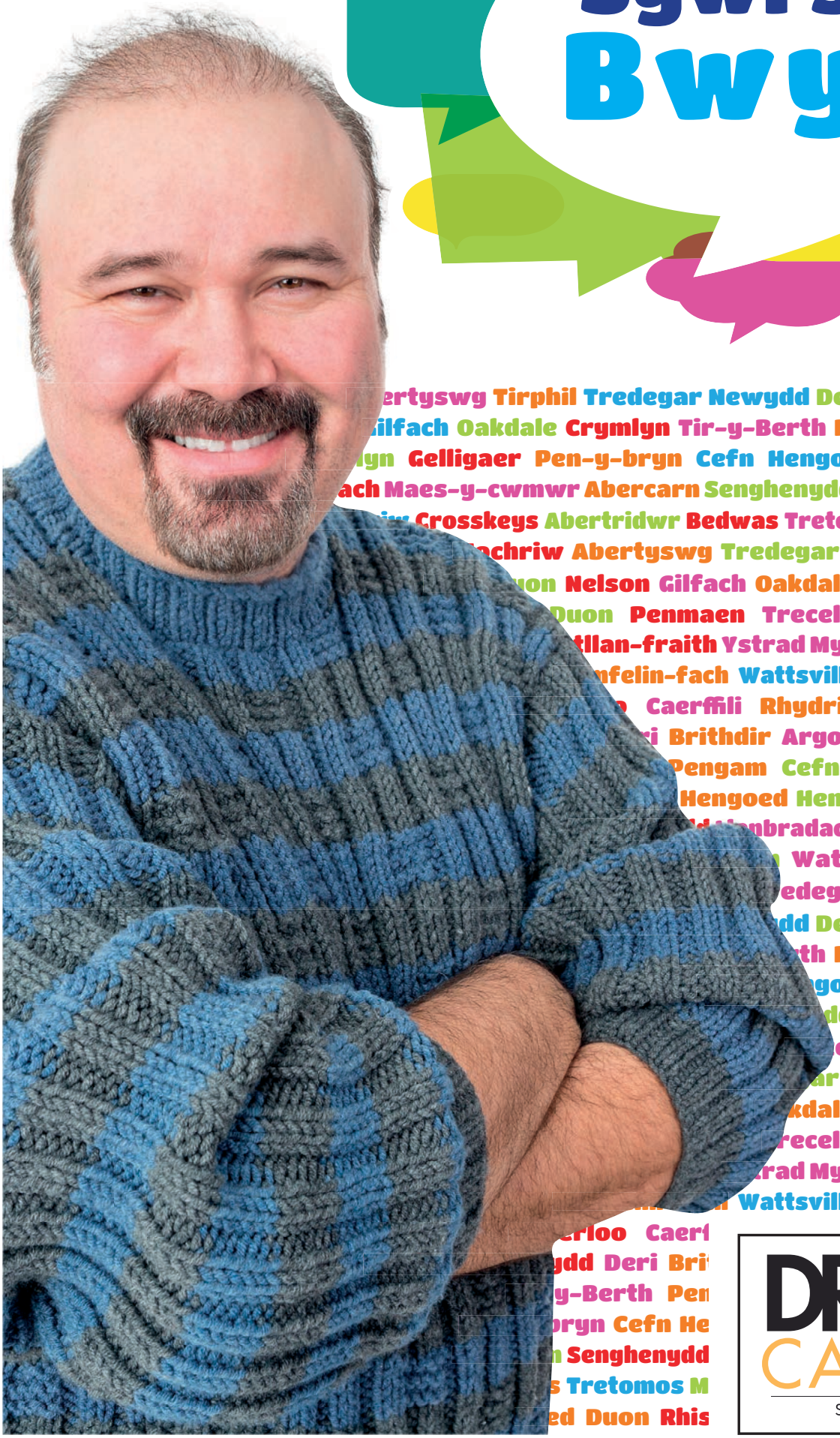
Sgwrs o Bwys

Hydref 2016



DROS 50 CAERFFILI

SGWRS O BWYS

Nodyn oddi wrth ein Cadeirydd

Wel, dyma ni unwaith eto. Croeso i rifyn Hydref 2016 Cylchlythyr Fforwm 50+ Fforwm Bwrdeistref Sirol Caerffili.

Mae aelodau'r Pwyllgor Llywio wedi bod yn brysur ar eich rhan:-

- Rydym wedi cyflwyno ymateb cynhwysfawr i'r Pwyllgor Arbenigol a sefydlwyd gan Lywodraeth Cymru o ran "tai ar gyfer poblogaeth sy'n heneiddio yng Nghymru."
- Rydym wedi cefnogi adolygiad meddygfeydd a gynhaliwyd gan y Comisiynydd Pobl Hŷn drwy bostio ar ein tudalen Facebook; ychwanegodd hyn nifer sylweddol o ymatebion i'r holiadur.
- Mae un o aelodau'r pwyllgor yn eistedd ar banel dinasyddion Gwent sy'n adolygu'r cynnydd o gyflwyno Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru). Mae nawr i ddod yn Gadeirydd y panel.
- Mae aelod arall o'n Pwyllgor yn helpu i sefydlu CHC (sef Cynghrair Henoed Cymru) wedi'i adfywio, i gael statws elusennol a bydd yn un o'r Ymddiriedolwyr.

Tra'r ydym yn gwneud ein gorau i gynrychioli eich buddiannau, mae wir angen i chi gymryd rhan! Gall fod mor syml ag anfon rhywbeth i ni bostio ar ein tudalen Facebook Caerffili 50+ neu ein gwefan; rhannu eich hoff ryseitiau neu gallwch ddweud wrthym rhai o'r pethau hynny sy'n profi mai dim ond rhif yw Oed! Neu efallai syniadau Nadoligaidd a jôcs, ond cadwch y jôcs yn lân! Nodwch unrhyw beth ac rydym yn siŵr bydd pobl eraill ar draws y fwrdeistref am glywed amdano... felly rhowch gynnig arni; danfonwch rywbeth atom: 50plusforum@mail.com.

Cofiwch fod eich barn yn cyfrif ac os oedd gennych ychydig o amser mae'r Fforwm yn derbyn llawer o ymgynghoriadau, mewn gwirionedd gallwch enwi unrhyw beth ac rydym yn siŵr ein bod wedi derbyn cwestiwn amdano! Rydym yn gwybod yn iawn fod yna deimlad "bod neb byth yn gwrando" ond rydym wedi canfod nad yw hynny'n wir o reidrwydd.

www.caerphillyover50.co.uk/ Caerphilly Over 50

Peidiwch â gadael eich hun yn oer y gaeaf hwn

"Ydw i'n gymwys i gael unrhyw help gyda fy nghostau gwresogi?"

Cysylltwch â'ch swyddfa Age Cymru lleol ar gyfer **gwiriad budd-daliadau**, i ddarganfod pa gymorth ariannol sydd ar gael ac i weld os ydych yn gymwys am unrhyw gymorth.

SPREAD THE WARMTH

Visit www.agecymru.org.uk/stw or contact Age Cymru Advice 08000 223 444 for more information

Gwenyn yn Addysgu Pawb!

Ydych chi erioed wedi eisiau gwybod mwy am wenyn neu oes gennych awydd i gadw gwenyn eich hun, os felly gall hyn fod i chi! Mae gan 'Sirhowy Valley Honeybee Company' dŷ cwch gwenyn rhyngweithiol ar dir ysgol Ysgol Gynradd Ynysddu. Caiff y tŷ cwch gwenyn ei rannu'n ddwy adran, maes gwaith rhyngweithiol lle y gall pobl weithio gyda'r cychod gwenyn, a man gwylio lle gall pobl eistedd a gwylio heb orfod gwisgo siwt gwenyn.

Bydd sesiynau gweithdy gwenyn yn cymryd tua 1 awr, ac yn cynnwys:
(Ar gyfer grwpiau hyd at 6 o bobl)

- Pam mae gwenyn yn bwysig . . .
- Ynghylch â pheillio . . .
- Ynghylch â mêl, sut mae'n cael ei wneud a'i echdynnu . . .
- Sut i nesáu at gwch gwenyn, yn gwisgo siwt gwenyn . . .
- Ynghylch bywyd yn y cwch, sut mae'r gwenyn yn gweithio a byw . . .
- Sut i atal heidio, sut i ddatblygu cytrefi newydd . . .
- Sut i fagu mamwenyn.

Byddai sesiwn gweithdy un awr ar gyfer 6 o bobl yn costio tua £10 y pen. Gall gweithdai redeg yn ystod misoedd Mawrth, Ebrill, Mai, Mehefin, Gorffennaf, Awst, Medi a Hydref yn unig ac maent yn ddibynnol ar y tywydd.

Bydd rhaid i bawb sy'n mynychu gweithdy ddod ag esgidiau glaw a'u gwisgo - mae hyn am resymau diogelwch. Bydd hefyd angen iddynt wisgo trowsus, fel y bydd yn rhaid iddynt roi siwt gwenyn ymlaen dros eu dillad.

Cysylltwch â Lorne East, Sirhowy Valley Honeybee Company ar e-bost svhchoney@gmail.com neu ffoniwch **07507 108563** er mwyn archebu gweithdy neu i ddarganfod mwy am y tŷ cwch gwenyn.

Mae Simon yn dweud – ydych chi wedi ffonio eto?

Lwfans Gweini

A ydych chi'n un o'r tua 50% o bensiynwyr nad ydynt yn hawlio Lwfans Gweini gwerth rhwng £55 – £82 mae ganddynt yr hawl i dderbyn?

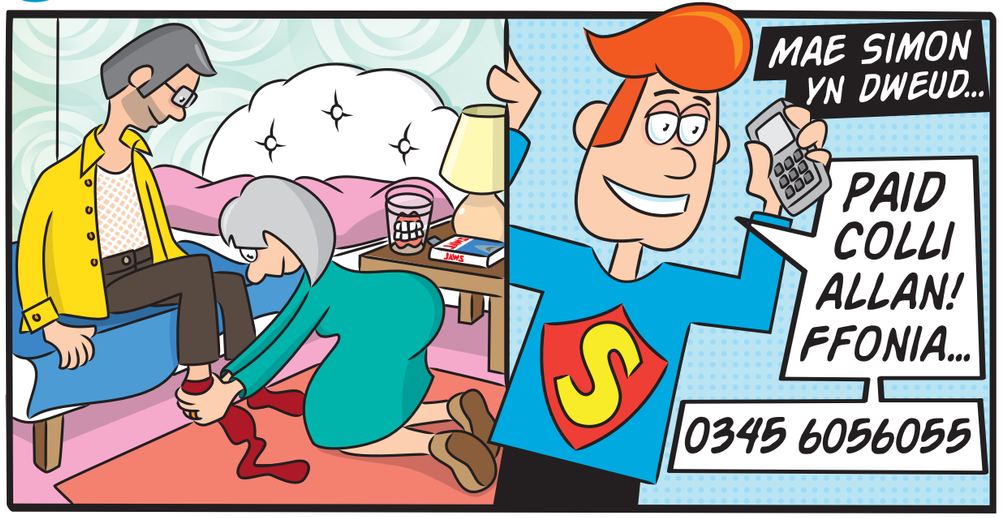
Gallwch hawlio hyn os ydych dros 65 oed ac rydych angen cymorth rheolaidd gyda'ch gofal personol. NID oes angen prawf modd, felly gallwch ei hawlio beth bynnag yw'ch incwm neu gynilion.

Peidiwch â cholli allan... Darganfyddwch fwy! Mae'n hawdd iawn, cwbl sydd rhaid gwneud yw ffonio 0345 605 6055

*Rydym yn cefnogi ymgyrch **#Gweithred BositifCaerffili #MaeSimonYnDweud** diweddaraf er mwyn ceisio cael mwy o bobl i ffonio a gwirio gyda'r Adran Gwaith a Phensiynau i weld a oes hawl ganddynt i hawlio Lwfans Gweini.*

50+ Positive ACTION GWEITHRED Bositif

OES RHYWUN YN GOFALU AMDANOCH CHI? EFALLAI BYDD GANDDYNT YR HAWL I LWFANS GWEINI NAD YW'N DDIBYNNOL AR BRAWF MODD NAC YN SEILIEDIG AR INCWM.



Dyna sut mae Gwneud Pethau!

Gwobrau E-gynhwysiad Ewropeaidd: 'Rwy'n rhan o'r byd Digidol' gan Joy Matthews

Un diwrnod cynnes ym mis Mehefin roedd y ffôn yn canu'n ddi-baid. PPI, paneli solar, roedd nifer yn 'rhifau wedi'u cadw yn ôl' sydd naill ai'r cyngor neu'r ysbyty ond roedd nifer yn rhai 'Galwad rhyngwladol, y tu allan i'r ardal'. Nawr rwyf bob amser yn anwybyddu'r rheiny ond erbyn hanner awr wedi 5 roeddwn wedi cael llond bol felly atebais yn swrth 'Beth y'ch chi ishe?'

Cyflwynodd gwraig gydag acen dramor ei hun fel yn aelod o'r Tîm Ewropeaidd E-gynhwysiad yn dweud wrthyf fy mod ar y rhestr fer ar gyfer gwobr a gwahoddodd hi fi i seremoni wobrwyo ym Mrwsel. Roeddwn yn amlwg yn amheus, ond yna cofiais fod Mandy Sprague wedi awgrymu rhoi cais i mewn am y gwobrau E-gynhwysiad, ar ôl fy llwyddiant gyda straeon digidol gyda'r Fforwm 50+, felly sylweddolais fod hyn yn rhywbeth dilys. Cefais wahoddiad i ddod â ffrind felly dewisais Mandy; wedi'r cyfan hi wnaeth gychwyn hyn i fi.

Nhw wnaeth dalu am ein teithiau hedfan a darparu car ac yn y diwedd fe gyrhaeddom adeilad Senedd Brwsel, y fynedfa mae pawb yn gweld ar y teledu gyda'r holl faneri. Roedd y seremoni yn y prynhawn yn y brif neuadd, hefyd fel mae pawb yn gweld ar y teledu, yr addurniadau trawiadol a phopeth. Roedd hyd yn oed cinio bwffe lle cyfarfuom â'r ymgeiswyr eraill, pobl anhygoel o bob cwr o Ewrop.

Roeddwn yn falch iawn o ddod yn drydydd yn fy nghategori. Cefais hefyd gymer-adwyaeth a llawer o guro dwylo am fod yr ymgeisydd hynaf. Dyna yw bod yn enwog! Roedd yn brofiad gwych, ond rwyf dal yn ansicr beth a wnes i er mwyn ei haeddu. Efallai mai'r rheswm yw bod gennyf freuddwyd lle dylai pob person hŷn sy'n dymuno deall cyfrifiaduron gael pob anogaeth i gyflawni hyn.

Gallwch wella'ch sgiliau digidol yn eich llyfrgell leol gyda'r sesiynau 'Dydd Gwener Ddigidol'

Casgliadau Stryd Elusennol Ffug

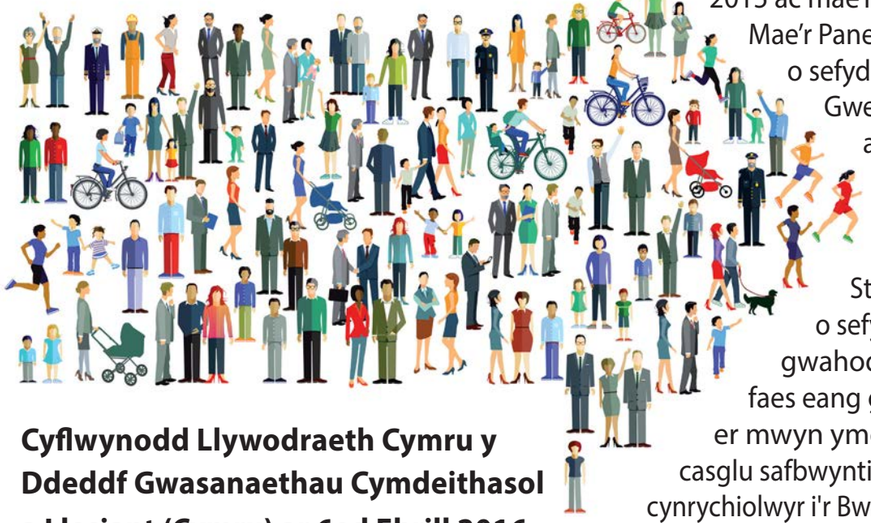
Cyn penderfynu rhoi rhoddion elusennol ar y stryd neu wrth y drws:

- Gofynnwch am gael gweld eu trwydded ar gyfer Casgliadau Stryd a Chasgliadau Carreg Drws oddi wrth yr Awdurdod Lleol gan ddylai fod ganddynt un.
- Gwiriwch fod rhif ffôn sefydlog wedi'i gynnwys mewn unrhyw ddeunydd, nid dim ond rhif ffôn symudol.
- Os ydych yn pryderu, gallwch wirio hyn yn uniongyrchol gyda'r Elusen i weld os ydynt yn casglu yn eich ardal, neu gydag Isadran Drwyddedu Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili.
- Dylai fod bwcedi, tuniau ac ati ar gyfer rhoddion ariannol yn ddiogel heb allu ymyrryd â nhw, ac unwaith eto yn dangos pwrpas y casgliad.
- Os ydych yn dymuno sefydlu Debyd Uniongyrchol, rydym yn awgrymu i chi beidio â gwneud hyn ar y stryd neu ar garreg eich drws. Cysylltwch â'r Elusen yn uniongyrchol eich hunain i wneud y trefniadau hyn.

RHYBUDD SGAMIAU

RHYBUDD SGAMIAU

Panel Dinasyddion
Gwent Fwyaf



Cyflwynodd Llywodraeth Cymru y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) ar 6ed Ebrill 2016.

Roedd Llywodraeth Cymru yn awyddus o'r cychwyn cyntaf i glywed barn dinasyddion am y gyfraith newydd a sut y mae'n gweithio, felly datblygwyd nifer o Baneli Dinasyddion. Rôl y Panel Dinasyddion yw casglu, coladu a throsglwyddo i Lywodraeth Cymru barn y bobl yr effeithir arnynt gan y Ddeddf.

Beth yw'r Panel?

Ffurfiwyd Panel Gwent ym mis Gorffennaf 2015 ac mae'n cwrdd bob chwe wythnos. Mae'r Panel yn cynnwys cynrychiolwyr o sefydliadau'r dinesydd ar draws Gwent. Mae aelodau yn dod o amrywiaeth eang o grwpiau, gan gynnwys Fforymau 50+, Rhwydwaith y Rhieni, Pobl yn Gyntaf, y Gymdeithas Strôc, Anabledd Cymru a llawer o sefydliadau eraill. Mae'r panel yn gwahodd siaradwyr yn rheolaidd o faes eang gwasanaethau cymdeithasol er mwyn ymdrin â materion allweddol, casglu safbwyntiau dinasyddion ac yn danfon cynrychiolwyr i'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol.

Mae'r panel yn symud y cyfarfodydd o amgylch Gwent er mwyn gwneud presenoldeb yn haws ac maent yn awyddus i ddenu aelodau newydd. Gall unrhyw unigolyn ymuno os oes ganddynt brofiad o ddefnyddio, neu weithio gyda Gwasanaethau Iechyd a Chymdeithasol. Os oes gennych ddiddordeb mewn ymuno, cysylltwch â Chris Hodson (y Cadeirydd) dros e-bost ar chrishodson3@gmail.com

Fe ddylech chi gael hawliau!

Mae Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Personau Hŷn yn gosod allan y buddiannau a hawliau ar gyfer pobl hŷn ond nid yw'n darparu pobl hŷn unigol gyda hawliau gwirioneddol.

Mae Cymru hefyd wedi cyhoeddi Datganiad Hawliau Dynol i Bobl Hŷn **(http://gov.wales/topics/health/publications/health/strategies/rights/?skip=1&lang=cy)** ond mae hynny'n uchelgeisiol heb unrhyw statws cyfreithiol. Yn y bôn nid oes unrhyw offeryn cynhwysfawr, orfodadwy sengl o ran hawliau dynol ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru.

Mae'r Comisiynydd Pobl Hŷn yng Nghymru yn pryderu nad yw hawliau dynol yn aml yn cael eu hystyried yn berthnasol na'n gymwys gan ddarparwyr gwasanaeth a bod hawliau gormod o bobl hŷn yn lleihau wrth iddynt fynd yn hŷn.

Felly mae'r Comisiynydd wedi ymrwymo i greu un darn o ddeddfwriaeth ar gyfer Cymru i amddiffyn hawliau pobl hŷn ac i fynd i'r afael ag unrhyw fylchau a nodir. Mae creu agwedd seiliedig ar hawliau yn y gyfraith tuag at ddarparu gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru yn hanfodol er mwyn sicrhau na all hawliau pobl hŷn mwyach gael eu hesgeuluso neu eu hanwybyddu. Cyflwynir canfyddiadau gan grŵp arbenigol mae'r Comisiynydd wedi sefydlu i Lywodraeth Cymru yn ystod Hydref 2016.

Credwn y dylech wybod am
Dai ar gyfer poblogaeth sy'n heneiddio

Gyda nifer gynyddol o bobl hŷn yn byw yn hirach yng Nghymru, mae'r cyflenwad o dai addas sydd wedi'u lleoli'n briodol ar gyfer pobl dros 65 oed wedi dod yn fater hollbwysig i fynd i'r afael ag ef. Mae'n ffactor gyfrannol pwysig at iechyd a lles ar gyfer pobl hŷn.

Mae Panel Arbenigol Llywodraeth Cymru ar Dai ar gyfer poblogaeth sy'n heneiddio yng Nghymru wedi ymgynghori'n eang dros yr haf ac mae Fforwm Bwrdeistref Sirol Caerffili 50+ wedi darparu cymorth drwy "brofi'n ymarferol" holiadur a thrwy ymateb i'r ymgynghoriad.

Mae'r prif faterion sy'n cael sylw yn cynnwys:

A oes gennym ddigon o gartrefi sy'n addas ar gyfer pobl hŷn?

- **A fydd y cartrefi hyn yn cynorthwyo pobl i fyw'n annibynnol am gyhyd â phosibl?**
- **A yw symud yn ddewis gwirioneddol i bobl hŷn yng Nghymru ac os nad ydyw, pam ddim?**

Bydd y grŵp yn cwblhau ei waith erbyn diwedd y flwyddyn. Nid yw penderfyniad ynghylch a ddylech symud cartref yn ddiweddarach yn eich bywyd byth yn hawdd, ond mae cymorth ymarferol ar gael.

Lluniwyd ffurflen hunanasesu, ar gyfer pobl sy'n ystyried a ddylent symud cartref ac sy'n chwilio am wybodaeth ar opsiynau, gyda chymorth oddi wrth y Gorfforaeth Dai

www.housingcare.org/downloads/kbase/1621.pdf

CLYBIAU YSGOL PONTIO'R CENEDLAETHAU

Caerffili oedd y fwrdeistref gyntaf yng Nghymru i sefydlu Clybiau Ysgol Pontio'r Cenedlaethau a gallant barhau i ffynnu a chyfrannu at gymunedau wrth gynhyrchu parch rhwng gwahanol genedlaethau.

Mae Clybiau Pontio'r Cenedlaethau bwrdeistref sirol Caerffili yn rhai wedi'u lleoli mewn ysgolion ac maent yn gyfle gwych i'r rhai sy'n 50+ a phobl ifanc i rannu sgiliau, cymdeithasu a mwynhau amrywiaeth o weithgareddau. Mae gweithgareddau'n cynnwys gemau bwrdd, mentrau TG, darllen, coginio, sgrabl, bingo i enwi ond ychydig.

Mae ysgolion hefyd yn darparu lluniaeth rhagorol sy'n amrywio o bryd te'r prynhawn i bryd cinio twym, dan gymhorthdal.

Ar hyn o bryd, ceir cyfanswm o un ar ddeg clwb amser tymor ym mwrdeistref Caerffili sy'n cwmpasu ystod o ysgolion cynradd ac uwchradd.

Estynnir croeso cynnes i unrhyw un sydd am fynychu er rydym yn argymell i chi gysylltu ag ysgolion ymlaen llaw oherwydd weithiau mae trefniadau yn gallu newid. Os hoffech ddarganfod os oes clwb yn eich ardal, gallwch naill ai gysylltu â'ch ysgol leol neu ffonio **01443 864277**

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 wrthych 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.

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

50+ Positive ACTION GWEITHRED Bositif

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government