Sgwrs o Bwys

Gwanwyn 2019

DROS 50 CAERFFILI

SGWRS O BWYS

Nodyn oddi wrth ein Cadeirydd

Mae dechrau 2019 wedi gweld carreg filltir arwyddocaol yn hanes ein Fforwm. Ar ddiwedd mis Chwefror, fe wnaeth ein Cydlynydd CBSC, Mandy Keenan ymddeol yn gynnar o gyflogaeth y Cyngor.

Mae Mandy wedi bod yn rhan annatod o'r Fforwm ers ei sefydlu yn 2004. Ledled Cymru, mae'r rhan fwyaf o Fforymau 50+ wedi ei chael yn anodd goroesi er eu bod yn dal i weithredu, er mewn amgylchiadau anodd. Wrth gwrs, mae Fforwm 50+ Bwrdeistref Caerffili wedi cael cyfnodau gwych a gwael, ond mae Mandy wedi bod yn ffynhonnell gyson o benderfyniad, cefnogaeth gadarn ac optimistiaeth a brwdfrydedd diderfyn.Mae hi wedi gwneud llawer dros y blynyddoedd i hyrwyddo gweithgareddau Fforwm Caerffili gyda'i chydweithwyr ledled Cymru a gyda Llywodraeth Cymru ac mae wedi rhannu ein hymarfer da gydag eraill yn frwd.

Roedd Mandy yn allweddol wrth ddatblygu ein rhaglen Amddiffyn Oedolion Agored i Niwed. Yn y pen draw, arweiniodd at gynhyrchu DVD ac fe wnaethom gynhyrchu 22,000 o gopïau ohonynt, mil ar gyfer pob un o'r 22 Bwrdeistref yng Nghymru. Mae Mandy wedi bod wrth gefn ein tudalen Facebook nawr am nifer o flynyddoedd gan gyfuno eitemau difrifol, llawn gwybodaeth gyda rhai llawn ddigri. Roedd Gweithred Bositif 50+ hefyd yn un o gyfrifoldebau Mandy. Cysylltodd hyn â'i rôl gyda'r Fforwm i gynhyrchu cyfathrebiadau mor werthfawr â'r bwletinau diogelwch "Mae Simon yn Dweud".

Felly, mae'n rhaid i'r Fforwm gymryd y cyfrifoldeb nawr. Rydym wedi bod yn ymwybodol ers peth amser na allem ddibynnu ar Mandy am byth a chredwn fod gennym y gallu i gadw'r Fforwm yn symud ymlaen.

Er nad oes gennym Gydlynydd yn y Cyngor mwyach, nid yw Mandy wedi gadael y Fforwm ei hun ac mae dal yn aelod o'r Pwyllgor. Bydd Mandy yn parhau i gynnal ein tudalen Facebook.

Ym mis Ionawr, cafodd y Fforwm, ynghyd â gwesteion eraill a wahoddwyd, y pleser o gyfarfod â'r Comisiynydd Pobl Hŷn, Helena Herklots. **Gweler yr eitem yn y Cylchlythyr hwn.**

Rydym wedi parhau i ddatblygu ein cynllun busnes. Mae'r cysylltiad â grwpiau eraill wedi parhau a'i ddatblygu. Er enghraifft, rydym bellach wedi dechrau rhaglen gyda Grŵp Strôc Coed Duon o ran mentora unigolion i ehangu eu sgiliau digidol. Rydym yn cydnabod bod cynhwysiant digidol yn gynyddol bwysig. Mae croeso i unrhyw grŵp gysylltu â ni i ofyn am gyflwyniad am y Fforwm ac i drafod y posibilrwydd y byddwn yn darparu hyfforddiant digidol.

Mae gwelliannau i'r Wefan wedi parhau. Ychwanegwyd adrannau megis "Materion Ariannol", sy'n delio â phynciau fel budd-daliadau a allai fod ar gael i drigolion ym Mwrdeistref Caerffili, a "Diogelwch Ar-lein".

Canolfan y Glowyr Caerffili

Mae Canolfannau Cymunedol yn chwarae rôl hanfodol wrth gefnogi pobl hŷn i aros yn annibynnol ac un o'r 38 yng Nghaerffili yr hoffem amlygu yw Canolfan Glowyr Caerffili.

Elusen yw Canolfan y Glowyr Caerffili sydd wedi'i lleoli yn yr adeilad trawiadol sydd ar ôl o hen Ysbyty'r Glowyr Caerffili. Mae wedi gwneud cynnydd mawr mewn cyfnod byr ac mae wedi cael ei ganmol gan Weinidogion Llywodraeth Cymru a'r Tywysog Siarl yn dilyn ymweliadau a wnaed yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Mae'n dilyn ethos y glowyr (a dalodd am iddo ddod yn ysbyty 100 mlynedd yn ôl) - sef cydfuddiant a chydweithio, menter gymunedol a hunangymorth. Defnyddir y cyfleuster ar gyfer amrywiaeth eang o ddibenion ac mae'n darparu lle i gymdeithasu, dysgu a datblygu sgiliau, cael gafael ar wybodaeth, a chymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol.

Mae'r gweithgareddau yn y ganolfan yn cynnwys:

- **Dosbarthiadau laith**
- **Ioga**
- **Pilates**
- **Tai Chi**
- **Dawns 50+**
- **Ymarferion Cadeirio**
- **Prynhawniau Cymdeithasol 'Elderberries' . . .** a chlwb sinema, gweithgareddau chwarae, crefft a dysgu ar gyfer y blynyddoedd cynnar a phlant cynradd, Crefftau a Chlonc, celf, a chorau.

Mae yna gaffi ar y safle hefyd. Mae'r ganolfan wedi sicrhau grantiau gwerth dros £900,000 er mwyn adfer lloriau uchaf yr adeilad a chreu maes parcio. Os hoffech ddefnyddio unrhyw un o wasanaethau'r ganolfan neu wirfoddoli er mwyn cefnogi ei weithgareddau cymunedol, cysylltwch â Katherine Hughes ar Ffôn: **029 2167 4242** neu ewch i'r wefan yn

www.caerphillyminerscentre.org.uk

Ymweliad y Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru â Fforwm 50+ Bwrdeistref Caerffili

Roedd yn bleser ymweld â Fforwm 50+ Caerffili ym mis Ionawr, i gyfarfod a siarad ag aelodau am fy mlaenoriaethau fel Comisiynydd a datblygu fy rhaglen waith, ac i glywed ganddynt am sut y gallwn wneud Cymru'r lle gorau yn y byd.

Roedd y trafodaethau a gefais yn ystod y cyfarfod yn ddefnyddiol iawn ac mae'n amlwg bod aelodau wedi ymrwymo i ddefnyddio eu cyfoeth o wybodaeth a phrofiad i sicrhau bod gan bobl hŷn lais cryf, yn ogystal â dylanwadu ar bolisi ac ymarfer, yn lleol ac yn genedlaethol, i wella bywydau pobl hŷn.

Ers i mi ddechrau yn y swydd y llynedd, rydw i wedi teithio ar hyd a lled Cymru, gan gwrdd â phobl hŷn, grwpiau, fforymau a rhanddeiliaid i glywed am eu profiadau o dyfu'n hŷn, y materion sy'n effeithio ar eu bywydau a'r newidiadau a'r gwelliannau maen nhw eisiau i weld.

Fe wnaeth yr ymgysylltiad hwn fy helpu i nodi tair blaenoriaeth hirdymor allweddol ar gyfer Cymru, y byddaf yn darparu ystod eang o waith yn eu herbyn yn ystod y tair blynedd nesaf.

1. **Sicrhau bod pawb yn gallu heneiddio'n dda.**
2. **Rhoi terfyn ar oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran.**
3. **Atal cam-drin pobl hŷn yng Nghymru.**

Gellir darllen testun llawn llythyr y Comisiynydd o dan "Newyddion" ar ein gwefan.

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Unigedd ac unigrwydd yng Nghymru

Mae cyfoeth o dystiolaeth sy'n dangos bod unigrwydd ac unigedd cymdeithasol yn faterion arwyddocaol sy'n effeithio ar ein poblogaeth hŷn. Mae dros 50,000 o bobl hŷn yng Nghymru yn unig. Mae rhagamcanion yn dangos y bydd cynnydd o 50% yn nifer y bobl dros 50 oed sy'n profi unigrwydd. Gall unigrwydd fod yn gyflwr ddwywaith mor afiach â gordewdra.

Gwnaeth ymateb Fforwm 50+ Caerffili i'r ymgynghoriad hwn gan Lywodraeth Cymru'r pwyntiau canlynol ynghylch sut i fynd i'r afael â'r broblem hon:

- Gellid darparu cefnogaeth a chyllid ar gyfer gweithgareddau rhyng-genhedlaeth rhwng yr hen a'r ifanc mewn rhaglen drefnus a strwythuredig.

- Ni ddylid anwybyddu effaith unigedd ac unigrwydd ar gyfer dynion hŷn sy'n byw ar eu pennau eu hunain a'i ganlyniadau o ran pwysau ar wasanaethau cymdeithasol, tai ac ati. Gweler yr erthygl ar y "Chatty Café".
- Mae trafnidiaeth yn hanfodol i lawer o bobl hŷn nad ydynt yn gallu gyrru car mwyach a gall system drafnidiaeth integredig effeithiol helpu i leihau unigrwydd.
- Nid oes gan dros 40% o bobl dros 75 oed gyfrifiadur nac yn defnyddio un. Bydd cynnwys Pobl Hŷn trwy ddysgu a chymorth TG a mynediad at wasanaethau a chymorth "wyneb yn wyneb" nid yn unig "ar-lein" yn helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd. Rydym bellach yn cynnig cymorth gyda hyfforddiant TG, sy'n gweithio gyda Grŵp Strôc Coed Duon ar hyn o bryd.
- Rydym am weld creu Cymunedau Oed Cyfeillgar ledled Cymru sy'n cydnabod ac yn dathlu amrywiaeth, yn dod â phobl ynghyd i herio rhagfarn ar sail oedran a sicrhau bod pob oedran yn gallu cyfranogi'n llawn ym mywyd y gymuned. Mae dau o'n Pwyllgor yn gwneud gwelliannau mawr yn eu cymuned ym Mharc Lansbury. **Gweler "Newyddion" ar ein gwefan.**
- Mae fframwaith ariannu cadarn i gefnogi gweithredu'r Strategaeth hon yn hanfodol.
- Rhaid bod mynd i'r afael ag unigedd ac unigrwydd gynnwys cymorth drwy feddygon teulu a gwasanaethau iechyd cymunedol.

Mae hwn yn fater o flaenoriaeth i Fforwm 50+ Caerffili yn 2019 a byddwn yn gwneud popeth o fewn ein gallu i gynyddu ymwybyddiaeth a chefnogi atebion lleol.

Chatty Café

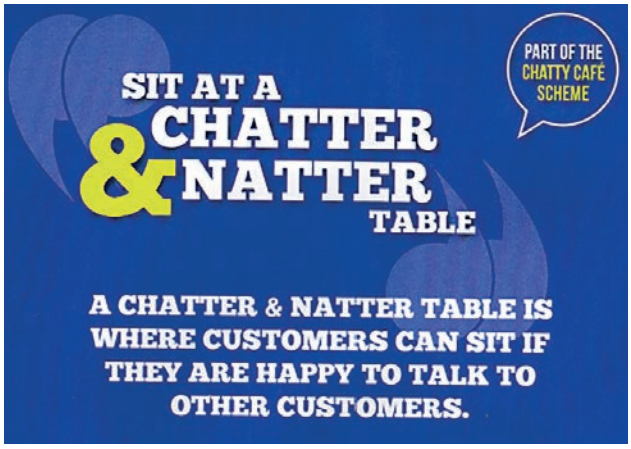
Y Lolfa Goffi yn y Ganolfan Ymwelwyr

I fyny'r grisiau mae caffi dymunol iawn gyda golygfa ddramatig dros Gastell Caerffili. Nid lle i'r ymwelydd â Chaerffili yn unig yw'r Lolfa Goffi; mae'n boblogaidd iawn gyda'r trigolion lleol. Nid yw hyn yn syndod gyda'r staff cyfeillgar a chroesawgar, y golygfeydd gwych, yr addurn gwych a'r cwsmeriaid hapus, braf.

Yn gynnar eleni, cyfarfu aelodau o Fforwm 50+ Caerffili â rheolwr y Ganolfan, Martin Cook, sydd wedi bod yn gyfrifol am drawsnewid y Ganolfan i fod yr endid bywiog a phroffidiol y mae bellach. Roeddem am gyflwyno Martin i'r cysyniad o'r "Chatty Café". Mae gan y Ganolfan Ymwelwyr yr holl nodweddion cywir i wneud Chatty Café yn llwyddiant. Roedd Martin yn frwdfrydig iawn am y cysyniad a rhoddwyd cynlluniau ar waith i'w gyflwyno ddiwedd mis Mawrth.

Beth yw Bwrdd Chatter and Natter?

Mae hyn ond yn rhywle lle rydych yn gwybod bod unrhyw un sy'n eistedd yno yn barod i ryngweithio a chael sgwrs; felly dim ond rhyngweithio hen ffasiwn â phobl o'ch cwmpas. Roeddem o'r farn bod lolfa goffi'r Ganolfan Ymwelwyr yn lleoliad delfrydol i gyflwyno hyn.



Ydych chi'n gwybod am gaffi a fyddai'n croesawu dod yn rhan o'r 'Chatty Café '?

Am fwy o wybodaeth, gallwch gysylltu â:

Rhian Meaden ar e-bost: **meader1@caerffili.gov.uk**

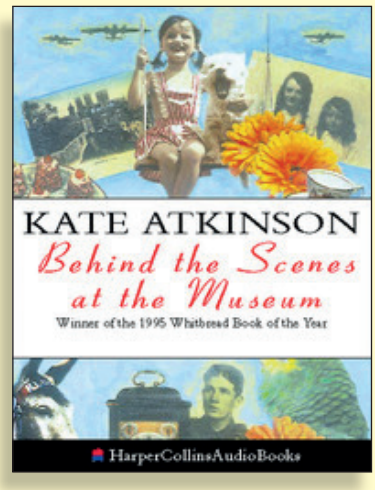
Ffôn: **01443 864228** Ffôn symudol: **07818036940**

Adolygiad Llyfr

Behind the scenes at the museum

gan Kate Atkinson

Ar gael fel copi clawr caled, clawr papur, e-lyfr, a llyfr sain. Benthycwch o'ch llyfrgell yn eich dewis ffurf.



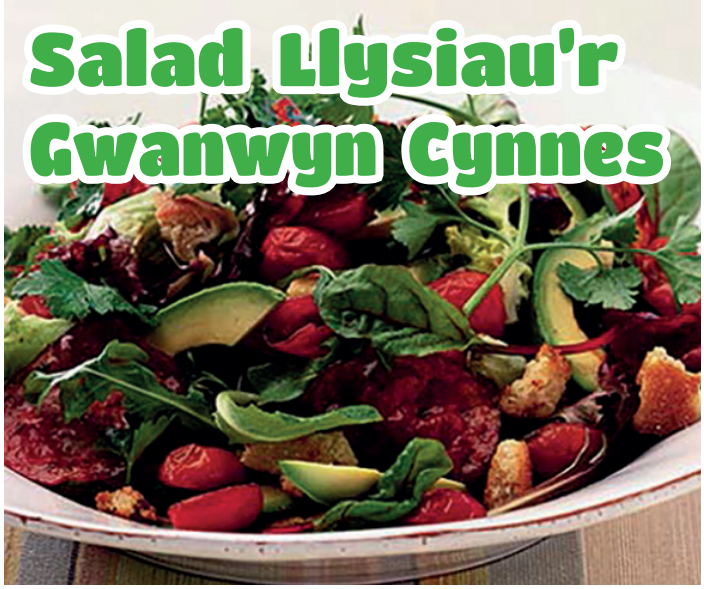
Dyma oedd nofel gyntaf Kate Atkinson, enillodd Wobr Llyfr y Flwyddyn Whitbread 1995 (Gwobr Costa erbyn hyn). Efallai eich bod yn ymwybodol o rai o'i llyfrau eraill, yn enwedig y rhai sy'n cynnwys ei ditectif preifat Jackson Brodie sydd wedi cael eu darlledu ar y BBC gyda Jason Isaacs yn serennu, ond dyma ei nofel gyntaf - a dyma i chi nofel gyntaf yn wir! Mae'n anodd nodi disgrifiad hawdd ond gall gael ei alw'n saga deuluol - ond yn sicr peidiwch â disgwyl stori safonol o oresgyn caledi hanesyddol ac adfyd trwy waith caled, graean a phenderfyniad.

Mae'r llyfr yn adrodd hanes chwe chenhedlaeth o'r teulu ac mae'n symud yn ôl ac ymlaen mewn amser yn cysylltu'r gorffennol a'r presennol ac yn croniclo bywyd y prif gymeriad Ruby Lennox. Mae'n stori sydd, yn ei thro, yn drist ac yn ddoniol, Allwn i ddim ei roi i lawr. Mae'n rhaid i chi ganolbwyntio ychydig oherwydd y strwythur naratif, sy'n symud yn ôl ac ymlaen, ac mae delio â chast o gymeriadau yn golygu ei fod yn gofyn am eich sylw llawn. Ond mae'n werth ei wneud i chi fwynhau stori gyffrous gyda throeon a throadau; amrywiaeth wych o gymeriadau; ac arddull ysgrifennu ddisglair.

Yn werth pum seren heb gwestiwn - bydd Ruby a'i theulu yn byw gyda chi am amser hir.

www.kateatkinson.co.uk

Salad Llysiau'r Gwanwyn Cynnes



Cynhwysion Yn Gwasanaethu Chwech

- [ ] **2 Gorbwmpen mawr**
  Wedi'i sleisio'n rubanau.
- [ ] **Sudd 1 lemwn.**
- [ ] **200g o waywffyn asbaragws**
  Wedi'u golchi a'u tocio.
- [ ] **100g o bys wedi'u rhewi.**
- [ ] **100g o ffa llydan wedi'u rhewi.**
- [ ] **1 llwy fwrdd o olew olewydd newydd.**
- [ ] **Pecyn bach o bersli**
  Wedi'i dorri'n fras.

- *Rhowch y rhubanau corbwmpen mewn powlen fawr gyda sudd y lemwn. Dewch â sosban fawr o ddŵr i'r berw a choginiwch yr asbaragws am 2 funud, gan ychwanegu'r pys wedi'u rhewi a'r ffa llydan ar gyfer y funud olaf. Draeniwch yn dda.*
- *Pliciwch blisg allanol y ffa llydan a chymysgwch y ffa gyda'r rhubanau corbwmpen. Trochwch yr olew olewydd drostynt, taenwch y persli arno a sesnwch i flasu.*
- *Yn ddelfrydol mae hyn yn mynd gydag unrhyw gig, pysgod neu ddofednod addas. Defnyddiwch gyda thiwna drosto ac mae'r blasau'n dechrau dod allan.*
- *Mae afocados yn ychwanegiad da, neu ferwr croyw ffres hefyd.*

BETH YW DYDDIAU GWENER DIGIDOL?

Ydych chi erioed wedi mynd yn sownd gan ddefnyddio'ch gliniadur neu lechen, gyda'r geiriau "Hawdd pan fyddwch chi'n gwybod sut" yn canu o amgylch eich pen?

Ond dydych chi ddim yn gwybod sut . . .

Wel, mae help wrth law. Diolch i fand ymroddedig o wirfoddolwyr gallwch fynd â'r gliniadur neu'r llechen, yr oeddech chi ar fin ei daflu allan trwy'r ffenestr, a mynd i sesiwn "Dydd Gwener Ddigidol" yn lle hynny.

Cynhelir y rhain mewn llyfrgelloedd ar hyd a lled bwrdeistref Caerffili ar foreau Gwener o 10.00 i 1.00 a bydd y gwirfoddolwyr cyfeillgar yn dangos i chi sut i ddatrys y problemau rhwystredig hynny. Gallant hefyd helpu gyda ffonau symudol, siopa ar-lein, cyfryngau cymdeithasol a chyfathrebu ar-lein.

Does dim angen cadw lle - dewch draw i lyfrgelloedd ym Margod, Tredegar Newydd, Caerffili, Coed Duon, Trecelyn neu Risga ar foreau Gwener (10 - 1) neu Ystrad Mynach ar ddydd Mawrth (10 - 12) a mynd adref gyda gwên ar eich wyneb a hyder newydd gan feddwl efallai nad yw cyfrifiaduron mor ddryslyd wedi'r cyfan.

Dyfodol Dysgu

Rai blynyddoedd yn ôl sylweddolais fy mod yn aros yn f'unfan ac nad oeddwn yn ymarfer y cyhyr mwyaf yn fy nghorff, yr ymennydd. (Mae eraill wedi dweud y dylwn i ymarfer cyhyrau eraill ond dyna stori arall).

Ar ôl edrych o gwmpas y rhyngrwyd, gwelais Ddyfodol Dysgu sydd â chyrsiau ar-lein o brifysgolion gorau a sefydliadau arbenigol o bob cwr o'r byd. Dechreuodd y Brifysgol Agored Dyfodol Dysgu yn 2012.

Erbyn llynedd, 2018, roedd 143 o bartneriaid yn y DU a rhyngwladol ledled y byd gan gynnwys y Cenhedloedd Unedig. At hynny, y peth gorau yw eu bod AM DDIM. Ymunwch â'r cyrsiau a byddwch yn synnu at yr hyn y maent yn ei gynnwys, o A-Y. Mae cyrsiau'n rhedeg o 2-6 wythnos a byddant yn cymryd tua 3-5 awr yr wythnos. Mae myfyrwyr yn dod o bedwar ban byd.

Mae gan y cyrsiau fentoriaid o'r prifysgolion / sefydliadau sydd yno i'ch helpu a'ch arwain yn ogystal â monitro'r grŵp trafod y gallwch chi ac eraill gyfrannu ato.

Gall dysgu gyda Dyfodol Dysgu fod yn gaethiwus. Ar y cyfrif diwethaf rwyf wedi cymryd 60 o gyrsiau sy'n cwmpasu llawer o feysydd astudio eclectig. Rwyf wedi astudio cyrsiau a ddarparwyd gan brifysgolion / sefydliadau o Ffrainc, Awstralia, y DU yn ogystal â gwledydd eraill: yn wirioneddol ryngwladol.

Cyrsiau ar-lein yw'r rhain, felly mae angen mynediad i'r rhyngrwyd arnoch. Dechreuwch eich chwiliad yma: www.my-mooc.com/en/

PAM ESME? Darllenwch ei stori yn:

www.charlesbonnetsyndrome.uk/why-esme/

Disgrifiodd Charles Bonnet y syndrom a enwyd ar ei ôl ym 1760. Mae'r cyflwr yn cynhyrchu rhithweledigaethau gweledol byw, cymhleth sy'n digwydd mewn pobl sy'n normal yn seicolegol.

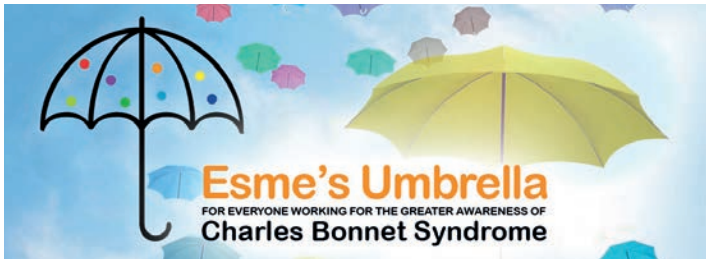
Dyma stori Joy

"Rwyf wedi bod yn gweld pethau ers blynyddoedd. Bu gath ddu braidd yn neis yn dod i'r lolfa ac yn eistedd wrth fy nghadair. Pan af i ati, mae hi'n diflannu. Roeddwn yn gallu ymdopi â hyn ond pan ddechreuais weld goleuadau fflachio igam-ogam, blodau glas ar lwyni nad oeddent yn blodeuo a thylluanod ar fframiau lluniau, roeddwn i'n meddwl y dylwn gael help.

Dywedodd fy ymgynghorydd offthalmig fod hyn i gyd yn arferol ar gyfer pobl â chyflyrau'r llygaid, yn enwedig ar gyfer dirywiad Macwlaidd Gwlyb a Sych ar sail oed. Hoffwn ei fod wedi fy rhybuddio pan gefais ddiagnosis cyntaf! Rwy'n gymharol lwcus mewn gwirionedd. Mae rhai pobl yn gweld pethau brawychus iawn fel nadroedd yn dod allan o'r tebot. Mae eraill yn gweld wynebau demonig yn dod tuag atynt.

Fy mhrofiad gwaethaf oedd mynd oddi ar y bws a methu symud oherwydd fy mod wedi fy amgylchynu gan gonau traffig ac ni allwn weld y traffig. Yr unig beth i'w wneud oedd cau fy llygaid ac aros nes i'r rhithwelediad dod i ben."

Mae'r Grŵp Cymorth Macwlaidd yn cyfarfod yn Llyfrgell Caerffili ar y 3ydd dydd Mawrth o bob mis rhwng 10.30-12.30



Cyfraniadau Cylchlythyr

Mae angen nifer ehangach o awduron sy'n cyfrannu at ein cylchlythyr ar hyn o bryd. Hoffem ddod o hyd i gyfraniadau gan bobl o bob oed ar draws y Fwrdeistref. Unrhyw beth sydd o ddiddordeb i chi; am grŵp rydych chi'n perthyn iddo neu, efallai, prosiect cymunedol yr ydych chi'n ymwneud ag ef; cerdd; hanes lleol; rhywbeth gydag ongl rhwng y cenedlaethau.

Anfonwch eich erthyglau at: 50plusforum@mail.com. Ar gyfer pob erthygl a gyhoeddwn yn ein cylchlythyr, byddwn yn cyfrannu £25 at elusen . . . hyd at derfyn fesul cylchlythyr o £100.

Yn gynyddol, mae gwasanaethau'n symud yn gyflym i fformatau digidol. Nod cyrsiau hyfforddi Hyrwyddwyr Digidol yw helpu'r rhai sydd eisoes yn ymwybodol yn ddigidol i hyfforddi eraill i ddefnyddio dyfeisiau digidol a deall sut i ddefnyddio'r rhyngrwyd. Rydym wedi bod yn gweithio gydag unigolion yng Ngrŵp Strôc Coed Duon i'w helpu i ennill hyder gydag amrywiaeth o faterion digidol. Os ydych chi'n meddwl y gallem eich helpu, ffoniwch **01443 864 277** lle gallwch adael rhif cyswllt a'r amser / diwrnod gorau i'ch ffonio yn ôl.

Digital Champions Network

Os hoffech hysbysebu i filoedd o bobl dros 50 oed ym Mwrdeistref Sirol Caerffili, gallwch wneud hynny drwy noddi'r rhifyn nesaf o'r cylchlythyr hwn neu unrhyw un o'r digwyddiadau'r fforwm. Cysylltwch â ni drwy'r ddolen 'cysylltwch â ni' ar y wefan neu e-bostiwch: 50plusforum@mail.com