

SLEID 1

[01:00:00:13 - 01:00:05:02]

10 mlynedd yn ôl, aeth Linda, fy ngwraig, i mewn gyda phen tost.

[01:00:05:02 - 01:00:07:19]

Pythefnos yn ddiweddarach, bu farw.

[01:00:07:19 - 01:00:09:00]

Roedd mor gyflym â hynny.

[01:00:09:00 - 01:00:11:02]

Cymerodd beth amser i ddod i arfer â'r cyfan.

SLEID 2

[01:00:11:02 - 01:00:15:01]

Dw i'n meddwl, pe bawn i wedi bod gartref yn gofalu am fy ngŵr yn unig,

[01:00:15:01 - 01:00:17:20]

Y byddwn efallai wedi cael chwalfa nerfol.

SLEID 3

[01:00:17:20 - 01:00:20:17]

Bron na es i.

[01:00:20:17 - 01:00:23:15]

Ond meddyliais i, na, mae angen i mi fynd.

[01:00:23:15 - 01:00:26:14]

A dyna pryd wnes i gyfarfod â Rhiannon

[01:00:26:14 - 01:00:28:04]

a Jeremy yn gyntaf.

[01:00:28:04 - 01:00:30:12]

A dechreuais i fynd...

[01:00:30:12 - 01:00:32:09]

ac rydw i wedi bod yn mynd byth ers hynny.

[01:00:32:09 - 01:00:35:21]

SLEID 4

[01:00:32:09 - 01:00:35:21]

Rydyn ni yma i gefnogi pobl 50+ oed

[01:00:35:21 - 01:00:38:24]

ond hefyd eu teuluoedd a'u gofalgwyr.

[01:00:38:24 - 01:00:44:03]

Ac yn gyffredinol i feithrin gwydnwch ac annibyniaeth i bobl hŷn

[01:00:44:03 - 01:00:47:10]

Rydyn ni am helpu Dyfed i garu bywyd yn hwyrach.

SLEID 5

[01:00:47:10 - 01:00:57:21]

Rydym yn cynnig gwasanaethau a chymorth, i wneud ffrindiau, mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd,

[01:00:57:21 - 01:01:01:19]

I'w helpu i wneud yn siŵr eu bod yn cael yr holl hawliau a'r

[01:01:01:19 - 01:01:04:12]

grantiau y maent yn gymwys i'w cael.

[01:01:04:12 - 01:01:07:15]

SLEID 6

Pan fydd gennych chi hyrwyddwr digidol fel Michelle,

[01:01:07:15 - 01:01:12:19]

mae gennych chi'r rhwyd ddiogelwch honno.

[01:01:12:19 - 01:01:19:12]

Gallwch chi symud 'mlaen a gwneud pethau na fydddech chi fel arall yn gallu eu gwneud.

01:01:19:12 - 01:01:22:08]

SLEID 7

Un diwrnod, cefais neges gan un o'n cleientiaid,

[01:01:22:08 - 01:01:25:09]

e-bost yn dweud "Rwy'n gleidio â llaw oddi ar y Pyrenees"

[01:01:25:09 - 01:01:28:08]

Meddyliais, dyna i chi syndod mawr, dim ond dau ddiwrnod yn ôl y gwelais i fe.

[01:01:28:08 - 01:01:35:05]

Roedd e ar VR. Fe wnes i sylwi ei fod wedi prynu ei set ei hun oherwydd ei fod wedi ei ysbrydoli gyda'r hyn oedd gennym ni.

SLEID 8

[01:01:35:05 - 01:01:39:03]

Mae'r grŵp wedi bod yn rhaff achub.

[01:01:39:03 - 01:01:40:24]

Maen nhw'n gwneud i mi chwerthin pan dw i yma.

[01:01:40:24 - 01:01:44:21]

Chi jest, yn teimlo eich bod wedi bwrw'ch blinder.

SLEID 9

[01:01:44:21 - 01:01:52:16]

Mae Age Cymru Dyfed yn rhodd i gymaint o bobl.

[01:01:52:16 - 01:01:55:09]

Ody, mae'n anrheg... mae'n wyrth i rai.

[01:01:55:09 - 01:02:00:01]

SLEID 10

Pan wnes i fynd i Age Cymru Dyfed

[01:02:00:01 - 01:02:03:02]

Meddyliais i, "O, dw i'n hoffi hyn."

[01:02:03:02 - 01:02:05:21]

A dyna oedd ei angen arnaf