Gwynedd a Môn age Cymru

Newyddlen Gwymon Rhif 10

Tymor y Gwanwyn iach a bodlon i bawb!

Hoffai pawb yn Age Cymru Gwynedd a Môn ddymuno tymor y Gwanwyn iach a bodlon i bawb. Roedd llynedd yn gyfnod prysur a difyr iawn i ni fel elusen yma yn Y Cartref Bontnewydd gyda rhai cannoedd o bobl wedi bod draw i ymweld gyda ni yma. Rydym yn mawr obeithio cawn yr un llwyddiant a chefnogaeth yn 2019.

Beth am newid eich patrwm byw a bod yn fwy actif ac iach yn 2019 a chymryd mantais o'r amrywiaeth o weithgareddau a digwyddiadau sydd yn cymryd lle yn Y Cartref? Yn wythnosol ceir gweithgareddau megis cadw'r corff yn heini, a hefyd sesiynau crefftau amrywiol fydd yn cadw'r ymennydd yn heini!

Mae prydau bwyd maethlon yn allweddol o ran cadw'n iach ac mae ein Caffi yn adnodd pwysig o ran sicrhau hyn yn ogystal â chynnig cyfleoedd cymdeithasu, boed i'r rhai hynny sydd yn gwirfoddoli yno neu'r rhai sydd yn gwsmeriaid ffyddlon.

Cynnwys

2.......Gwasanaeth 'pryd adre' ardal Bro Lleu

2.......Age Cymru Gwynedd a Môn yn cwrdd y safon!

3.......Cartref Bontnewydd yn serennu ar y llwyfan cenedlaethol!

3...... Atal sgamiau gyda chriw Santander Caernarfon!

4.........Comisiwn Bevan yn cyhoeddi erthygl gan ein Swyddog Eiriolaeth

4.........Mens Shed Caernarfon yn mynd o nerth i nerth

4 ....Gwasanaeth tripiau siopio Age Cymru Gwynedd a Môn

5.........Siopa Age Cymru Gwynedd a Môn

5.........Gofal cymdeithasol o ansawdd da

Gwasanaeth 'pryd adre' ardal Bro Lleu

A yw mynd allan i siopio yn drafferthus i chi, neu a oes angen pryd maethlon arnoch? Datblygiad pwysig sydd ar gychwyn yw'r gwasanaeth prydau adref y byddwn yn gynnig yn ardal Bro Lleu. Gallwn gludo prydau i gartrefi lleol a hynny am £7 y pen am ddau gwrs maethlon a blasus wedi eu paratoi o'r cegin ym Montnewydd!

Os am unrhyw wybodaeth bellach am yr hyn sydd ar gael yn Y Cartref Bontnewydd, neu i archebu lle yn y Caffi ac y prydau adre, neu os oes gennych unrhyw syniadau o'r mathau o weithgareddau yr hoffech weld yn cael eu darparu, yna cysylltwch â Nicola Jennings ar 01286 808 732 neu nicola@acgm.co.uk .

Age Cymru Gwynedd a Môn yn cwrdd y safon!

Eleni rydym yn falch o gael cydnabyddiaeth a chyrraedd Safon Ansawdd Elusennau *Age UK (CQS)* a hefyd y Safon Ansawdd C ynghori *(AQS)* sy'n cydnabod safon uchel ein perfformiad fel sefydliad.

Caiff y Safon *CQS* ei asesu'n allanol a'i ddyfarnu i aelodau o rwydwaith Age UK sydd wedi dangos eu bod wedi'u llywodraethu'n a'u rheoli yn dda; eu bod gyda cyfeiriad a strategaeth glir; a'u bod wedi ymrwymo i sicrhau lles a diogelwch pobl hŷn, eu staff a gwirfoddolwyr.

Caiff y Safon *AQS* ei ddyfarnu i sefydliadau sydd yn darparu cyngor i'r cyhoedd ar faterion llesiant cymdeithasol. Er mwyn cwrdd â'r safon rhaid i sefydliadau brofi eu bod yn cael ei reoli yn effeithiol ac yn cyflogi swyddogion sydd gyda'r sgiliau a'r wybodaeth er mwyn cwrdd ag anghenion eu cleientiaid.

Age UK Charity Quality Standard certified by SGS

Cartref Bontnewydd yn serennu ar y llwyfan cenedlaethol!

Ddiwedd Medi 2018 aeth Eleri Lloyd Jones ac Aled Evans o'r elusen i lawr i noson wobrwyo yn Neuadd y Ddinas Caerdydd. Roedd hyn o ganlyniad i ddarpariaeth Hwb Cymunedol Y Cartref Bontnewydd gael ei roi ar restr fer Gwobrau Busnesau Cymdeithasol Cymru o dan y categori Iechyd a Gofal. Er na chipiwyd y wobr gyntaf, rydym yn hynod falch fod y Cartref Bontnewydd wedi derbyn sylw haeddiannol ar y lefel cenedlaethol.

Byddwch yn ymwybodol o sgamiau!

Rydym yn clywed yn ddyddiol am sgamiau newydd sydd yn targedu pobl hŷn. Hoffwn ddiolch i griw Santander Caernarfon am roi sesiwn atal sgamiau yn ddiweddar yn Y Cartref Bontnewydd i'n Clwb Crefftau sydd yn cwrdd yn wythnosol ar Ddydd Mawrth. Daeth y criw draw ar 19 Chwefror 2019 a rhoi sgwrs ddifyr a defnyddiol ar sut i gadw yn ddiogel ac atal y sgamiau di-ri sydd o gwmpas! Edrychwch allan am ddigwyddiadau tebyg yn y dyfodol agos!

Comisiwn Bevan yn cyhoeddi erthygl gan ein Swyddog Eiriolaeth

Mae gan Age Cymru Gwynedd a Môn Swyddog Eiriolaeth, Sylvia Targett, sydd wedi derbyn statws Eiriolydd Comisiwn Bevan - comisiwn sydd wedi ei sefydlu er mwyn hyrwyddo iechyd a gwasanaethau iechyd yng Nghymru. Yn ddiweddar gwahoddwyd Sylvia i lunio Blog yn ymdrin gyda'i maes gwaith. Mae'r Blog yma o dan y teitl *"Allies not adversaries: how the NHS can better engage with advocates"* a gelli ei ganfod drwy'r linc ganlynol:

https://bit.ly/2HGrW9L

Yn ogystal ag ymddangos a'r wefan Comisiwn Bevan, mae'r erthygl yma bellach wedi ei gyhoeddi yn y British Medical Journal.

Men's Shed Caernarfon yn mynd o nerth i nerth

Mae'r prosiect Men's Shed yn parhau i fynd o nerth i nerth. Mae'r criw wedi gweithio ar sawl prosiect er budd y gymuned dros y ddwy flynedd ers sefydlu'r shed.

Yn ddiweddar bu'r dynion yn gweithio ochr yn ochr gyda phlant Ysgol Maesincla Caernarfon i greu 'Mainc Mets Maesincla' gyfer iard Cyfnod Allweddol 2. (Diolch yn fawr hefyd i CL JONES am gynnig y coed i gyd am ddim ac i 'Little Greene - Bethesda' am roi'r paent i gyd am ddim.)

Gwasanaeth tripiau siopio Age Cymru Gwynedd a Môn

A hithau ar drothwy tymor y gwanwyn rydym yng nghanol meddwl am weithgareddau fydd yn galluogi pobl i fod yn actif yn ogystal â chymdeithasu pan fo'r tywydd yn dechrau gwella. Un syniad rydym yn ystyried yw sefydlu trip siopa wythnosol pob Ddydd Iau i lefydd fel Bangor a Pringles Llanfairpwll ar gyfer trigolion yr ardal drwy ddefnydd ein Bws Mini sydd wedi ei leoli yn Y Cartref ym Montnewydd. Gallwn ollwng chi a'ch siopio ffwrdd yn eich cartref.

Oes oes gennych ddiddordeb yna cysylltwch gyda ni i drafod ymhellach!

Siopa Age Cymru Gwynedd a Môn

Cysylltir cyfnod yma o'r flwyddyn gyda chynnal *spring-clean* o fewn y cartref! A oes gennych roddion y gallwn eu gwerthu yn siopa Age Cymru Gwynedd a Môn?

Cofiwch ein bod, fel elusen leol annibynnol sydd yn dibynnu yn helaeth iawn ar roddion, pob amser yn ddiolchgar iawn o unrhyw ddillad, bric a brac, llyfrau a phallu nad oes angen arnoch ddim mwyach.

Gallwn werthu'r rhain yn ein siopau yng Nghaernarfon, Porthmadog, Blaenau Ffestiniog a Llangefni er mwyn creu incwm ychwanegol i dalu am yr ystod o wasanaethau rydym yn darparu yn lleol am ddim cost. Gallwn drefnu pigo rhoddion lleol i fyny, neu cewch eu gadael yn y cyntedd ym Montnewydd. Os ydych yn chwilio am rywun i helpu chi glirio hefyd mae cymorth ar gael yma.

Gofal cymdeithasol o ansawdd da

Mae'n bwysig fod pobl yn derbyn y gefnogaeth sydd ei angen er mwyn cadw'n annibynnol, gall mesuriadau ataliol i ymdrin ag anghenion personol fod o fudd i fwy o bobl am gyfnod hwy ac am gost lai yn y pen draw. Trwy dderbyn ystod eang o wasanaethau sydd wedi eu teilwrio i'r unigolyn bydd ansawdd bywyd yr unigolyn yn gwella yn yr un modd.

Age Cymru Gwynedd a Môn yn cyfarch yr anghenion yma gydag ystod o wasanaethau ataliol sy'n ymateb i anghenion lleol, ac yn cefnogi pobl yn eu cymunedau i dderbyn eu gofal adref yn eu cartref a hefyd mewn lleoliadau yn y gymuned.

Rydym fel elusen leol annibynnol wedi cofrestru gyda Arolygiaeth Gofal Cymru (CIW) ers rhai blynyddoedd bellach. Mae hyn yn golygu ein bod yn gallu rhoi gwasanaeth gofal personol os bydd angen. Mae pobl yn dymuno aros gartref am eu gofal dyddiol erbyn hyn, a pharhau i fod yn rhan o'r gymdeithas maent yn byw ynddi.