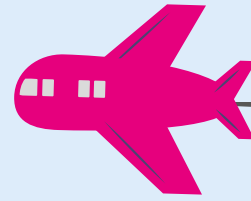




***Adegau sy'n helpu i greu  
Cymru oed gyfeillgar***

Lansiwyd rhif ffôn newydd ar gyfer gwasanaeth gwybodaeth Cymru



☎ 08000 223 444

**10,000+**

o brofiadau gweithgareddau corfforol wedi'u darparu



a mwy o fudd-daliadau i bobl hŷn



**100+%**

o gynnydd mewn cysylltiadau drwy'r cyfryngau cymdeithasol



**22,000+**

o alwadau i'n llinellau cyngor



**'000oedd** o gyfleoedd gwirfoddoli



**100,000+**

o adnoddau wedi'u dosbarthu

 **BUDDSODDWYR** | **INVESTORS**  
**MEWN POBL** | **IN PEOPLE**

*Gwnewch wahaniaeth*

Llun y clawr: Brwydro unigrwydd yng nghanolfan ddydd Age Cymru Afan Nedd  
Llun tu mewn: Lluniau o'n ffeithlun [www.agecymru.org.uk/film](http://www.agecymru.org.uk/film)

# Rydym mor falch o'r hyn rydym ni'n ei gyflawni fel Rhwydaith Age Cymru bob blwyddyn.

## Partneriaid lleol sy'n darparu gwasanaethau'n uniongyrchol yn y gymuned

Age Cymru Afan Nedd

Age Cymru Ceredigion

Age Cymru Gwent

Age Cymru  
Gwynedd a Môn

Age Cymru Powys

Age Cymru Sir Gâr

Age Cymru Bae Abertawe

Yn yr adroddiad effaith hwn, mae pob llun yn adrodd stori am adeg pan wnaethom greu effaith gadarnhaol. Dim ots pa mor fawr neu fach y gall ymddangos – mae'n dangos ein bod ni'n gwneud gwahaniaeth ar ein siwrnai tuag at greu Cymru oed gyfeillgar.

Mae rhwydwaith Age Cymru yn cynnwys partneriaid lleol annibynnol ar draws Cymru, gan gynnwys swyddfeydd, siopau, canolfannau Heneiddio'n Dda a chanolfannau dydd. Rydym yn cydweithio ag Age NI, Age Scotland ac Age UK i wella bywyd pobl hŷn.

Rydym yn darparu gwasanaethau hanfodol yn uniongyrchol i bobl hŷn yn y gymuned ac mae pob un ohonom yn cyrraedd y safonau uchaf, felly cewch fod yn siŵr o gysondeb a safon lle bynnag y gwelwch enw a logo Age Cymru.

**Ni allem wneud dim hebdoch chi.** Mae gwirfoddoli'n ffordd mor fuddiol o gydweithio â ni – ac mae arnom angen i chi gefnogi pob agwedd ar ein gwaith.

Byddwch yn rhan o'r tîm, yn defnyddio'r sgiliau sydd gennych ac yn dysgu sgiliau newydd hefyd. A gwnawn yn siŵr eich bod yn cael eich gwerthfawrogi a'ch bod yn gwybod gwerth eich cyfraniad.

## Mae gan rwydwaith Age Cymru swyddfeydd, siopau a chanolfannau ledled Cymru

Y Fenni

Aberystwyth

Y Bala

Bangor

Coed-duon

Blaenau Ffestiniog

Brynsiencyn

Caernarfon

Caerffili

Caerdydd

Aberteifi

Cricieth

Crymlyn

Dolgellau

Glynebwy

Griffithstown

Llandrindod

Llanelli

Llangefni

Yr Wyddgrug

Mynwy

Nefyn

Casnewydd

Y Drenewydd

Pontypridd

Porthcawl

Porthmadog

Port Talbot

Y Rhyl

Six Bells

Abertawe

# Gwyddom mai'r eiliadau lleiaf sydd weithiau'n cael yr effaith fwyaf.

**Ers 70 mlynedd, mae Age Cymru wedi bod yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i bobl hŷn yng Nghymru.**

**Yn yr adroddiad effaith hwn, mae pob llun yn adrodd stori am adeg pan wnaeth Age Cymru greu effaith gadarnhaol. Dim ots pa mor fawr neu fach y gall ymddangos – mae'n dangos ein bod ni'n gwneud gwahaniaeth ar ein siwrnai tuag at greu Cymru oed gyfeillgar.**

Yn ystod 2015/2016, cychwynnom ar y siwrnai tuag at greu Cymru oed gyfeillgar – dywed rhai mai dyma rydym ni wedi bod yn ei wneud dros y degawdau. Ond, mae'r daith yn bell o hyd a dyma pam...

- rydym yn byw'n hirach ac mae nifer y bobl hŷn yng Nghymru yn cynyddu
- mae tlodi, unigedd, stereoteipio diwylliannol, rhwystrau corfforol a diffyg cyfle yn rhai yn unig o'r problemau sy'n wynebu bobl hŷn yng Nghymru bob dydd, y funud hon
- rydym am sicrhau bod pobl hŷn yn byw bywyd mor llawn â phosibl
- dylid trysori pobl hŷn fel pobl bwysig a dylanwadol yn ein cymdeithas
- dylem allu dathlu ein profiad bywyd pan fyddwn yn hŷn

- gall ein pobl hŷn fod yn rhan annatod o fywyd sifig a chymunedol, a dylent fod felly
- ni waeth pa mor hen ydym ni, dylem ddisgwyl yr un urddas a pharch.

Mae gennym weledigaeth o Gymru oed gyfeillgar, felly rydym yn galw ar i unigolion, sefydliadau a llywodraethau ymuno â ni ar ein siwrnai tuag at wireddu'r weledigaeth hon. Gyda'n gilydd fel rhwydwaith, mae'r awdurdodau pennaf yng Nghymru yn gwrandao arnom. Mae Llywodraeth Cymru, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, byrddau iechyd ac awdurdodau lleol yn cydnabod ein bod yn bartneriaid darparu ac yn rhanddeiliaid allweddol.

Mae ein cyfraniad at fywyd pobl hŷn yn mynd y tu hwnt i'r gwasanaethau rydym yn cael ein comisiynu i'w darparu. Treuliwch ychydig funudau'n bwrw golwg ar effaith ein gwaith – efallai cewch eich synnu. Mae un peth yn siwr, gwyddom y byddwch am ymuno â ni oherwydd eich dyfodol chi yw pwrpas ein gwaith; helpwch ni i fod yno bob amser a chreu Cymru oed gyfeillgar.

# Adegau arwyddocaol



## 1

Pan helpodd **Age Cymru Gwent** Mr a Mrs W o Gasnewydd ôl-hawlio dros £48,000 o fudd-daliadau gyda'n gwiriadau budd-daliadau am ddim.

## 2

Pan oedd **Age Cymru Gwynedd a Môn** wedi ehangu trwy siop newydd a phencadlys newydd, lle y gall ddarparu mwy o gyfleusterau yn y gymuned.

## 3

Pan dderbyniodd Delyth Jones ei Gwobr gan Age Cymru am ei hymdrechion gwirfoddol gydag **Age Cymru Ceredigion**.

## 4

Pan oedd **Age Cymru Bae Abertawe** wedi cyflogi eiriolydd amser llawn, diolch i ehangu ei wasanaeth Homecare Plus yn llwyddiannus.

## 5

Pan ddywedodd **Age Cymru Afan Nedd** ddiolch enfawr a ffarwel i Meg Edwards ar ôl blynyddoedd lawer o wasanaeth ffyddlon.

## 6

Pan ddaeth yr adborth am wasanaeth cyngor a gwybodaeth **Age Cymru Powys** yn ôl, gyda 95% o bobl yn datgan ei fod yn rhagorol a 100% yn dweud y byddent yn ei argymhell.

## 7

Pan oedd Boy George, Kim Wilde a sêr eraill o'r 80au wedi cefnogi **Age Cymru** mewn cyngerdd coffa i Steve Strange.

## 8

Pan wnaeth Mrs J wireddu breuddwyd oes, sef dysgu canu'r sacsoffon, diolch i'n rhaglen '**Gwanwyn**'.

## 9

Pan adawodd Mr Evans ei gartref am y tro cyntaf ers 18 mis ar gyfer Parti Nadolig **Age Cymru HandyVan**.

## 10

Pan ddathlodd **Age Cymru Sir Gâr** 20 mlynedd o ddarparu gwasanaethau i bobl hŷn yn Sir Gâr.



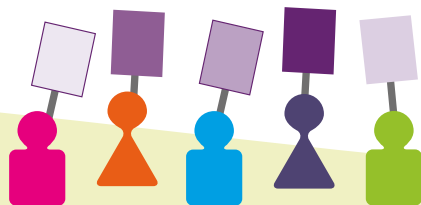
# 1

## Cydraddoldeb

**Gwyddom fod bywyd pobl hŷn ledled Cymru'n cael ei wella drwy ein gwaith ymgyrchu a dylanwadu. Mae'r rhai sydd mewn grym yn cydnabod ein bod yn arbenigwyr – a gwyddom eu bod yn gwranddo. Ein nod yw symud y tu hwnt i bolisi, i ddylanwadu ar agweddau cymdeithas yn gyfan gwbl, felly byddwn yn parhau â'n deialog ac yn cynghori'r bobl hynny ag awdurdod ar y lefel uchaf.**

Trwy weithio gyda phobl hŷn, fe wnaethom ddatblygu ein maniffestos ar gyfer Etholiad Cyffredinol y Deyrnas Unedig yn 2015 ac etholiad y Cynulliad yn 2016. Cyflwynwyd y rhain i bob ymgeisydd seneddol a chynulliad ledled Cymru, yn amlygu'r materion yr oedd pobl hŷn yn dwyn i'n sylw a gwneud nifer o alwadau ynghylch gweithredu.

Gwyddom fod ein barn yn cyfrif, oherwydd cyfeiriwyd yn fynych at ein gwaith yn nhrefnadau cyfarfodydd llawn Cynulliad Cenedlaethol Cymru. Mae cyfathrebu effeithiol yn hanfodol, felly sicrhaom fod Age Cymru yn aros yn flaenllaw ym meddyliau'r bobl sy'n gwneud penderfyniadau trwy gyhoeddi llawer o ddogfennau briffio ar bolisi ac ymgynghoriadau ffurfiol, yn ogystal â rhoi tystiolaeth i lawer o bwyllgorau trwy gyhoeddi diweddariadau manwl ynghylch materion cyhoeddus.



Rydym eisiau ysbrydoli newid cadarnhaol i bobl hŷn, felly roedd gweld poblogrwydd ein Hwythnos Positif am Oed yn tyfu yn wych. Mae'r ŵyl flynyddol hon o ddigwyddiadau a gweithgareddau yn dathlu heneiddio a herio stereoteipiau negyddol o bobl hŷn. Cynhaliwyd dros 60 o wahanol weithgareddau ar hyd a lled Cymru wrth nesáu at Ddiwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn y Cenedloedd Unedig ar 1 Hydref.

Roedd ein rhwydwaith, sefydliadau'r trydydd sector, cartrefi gofal, ysgolion, llyfrgelloedd, theatrau, orielau, busnesau, grwpiau, clybiau ac unigolion wedi trefnu digwyddiadau Positif am Oed.

Mae'r Wythnos Positif am Oed wedi bod yn boblogaidd tu hwnt, gyda sylw, cyhoedduswydd a chysylltiadau helaeth trwy ein sianeli cyfryngau cymdeithasol, gan gynnwys Facebook a Twitter, ac fe wnaeth enwogion gynnig eu cefnogaeth hefyd.



# 2

## Gwybodaeth

**Mae llawer o bobl hŷn, eu teuluoedd, eu gofalwyr a'u ffrindiau yn gyfarwydd â ni oherwydd y gwasanaethau cyngor a gwybodaeth a ddarparwn, boed dros y ffôn, wyneb yn wyneb, trwy ein rhaglenni a'n hymgyrchoedd, neu drwy ein cyhoeddusrwydd.**

Mae Age Cymru yma i sicrhau bod gennych yr holl wybodaeth a chyngor y mae eu hangen arnoch i'ch galluogi chi a'ch anwyliaid i fod yn annibynnol, ble bynnag yr ydych chi'n byw.

Mae pob partner lleol Age Cymru yn cynnig gwasanaeth arbenigol yn y gymuned a daeth Cyngor Age Cymru, y gwasanaeth ffôn cenedlaethol, yn weithredol yn 2015. Rydym ni yma i bobl hŷn, teuluoedd, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol, yn darparu'r gwasanaeth dros y ffôn, wyneb yn wyneb ac ar-lein. Rydym yn ymroi i ddarparu'r prif wasanaeth cyngor a gwybodaeth i bobl hŷn yng Nghymru – bob amser yn gyfrinachol, diduedd ac arbenigol.

Trwy ein rhwydwaith, cafodd pobl hŷn ledled Cymru gymorth i dderbyn dros £8 miliwn yr oedd heb ei hawlio. Hefyd, fe wnaethom ddsbarthu miloedd o ffeithlenni a chanllawiau gwybodaeth manwl ac ymdrin â thros 46,000 o ymholiadau.

Mae'r galw am ein gwasanaethau gwybodaeth yn uchel bob amser ac rydym bob amser yn falch o dderbyn y teyrngedau niferus i'n gwasanaeth a'n staff. Yr hyn sydd mor foddhaol yw'r ffaith nad yw Cyngor Age Cymru wedi derbyn unrhyw gwynion.

Rydym yn arbenigwyr ar ddarparu gwybodaeth a chyngor yn ein cymunedau. Rydym yn gweithredu yn ôl y safonau uchaf ac yn cael adborth mor gadarnhaol – gwyddom fod pobl hŷn, teuluoedd a gofalwyr yn gwerthfawrogi ein help yn fawr. Dywedodd adborth am wasanaeth cyngor a gwybodaeth Age Cymru Powys fod 95% o bobl yn datgan ei fod yn rhagorol a 100% yn dweud y byddent yn ei argymhell.

Rydym yn ddiolchgar am y cyllid a gawn gan Lywodraeth Cymru ond, wrth gwrs, po fwyaf o gymorth sydd gennym, y mwyaf y gallwn ei gyflawni, felly rydym yn parhau i chwilio am ragor o arian i sicrhau y gallwn gyflawni cymaint â phosibl.

**“Pe byddai'n rhaid i mi raddio'ch gwasanaeth, platinwm fyddai hynny.”**

**“Bron i'r gwasanaeth cyngor newid fy mywyd i a'm gŵr. Ni alla' i ganmol y gwasanaeth ddigon.”**

**“Nid oes modd gwella ar berffeithrwydd.”**

**“Roeddech chi'n wych. Diolch.”**

**“Roedd y gwasanaeth yn rhagorol ac yn gyfeillgar, gan dawelu fy meddwl yn ystod cyfnod o straen.”**

**“Does dim modd gwella'r gwasanaeth hwn; roedd mor ofalgar a pharod i helpu.”**





[facebook.com/agecymru](https://facebook.com/agecymru)



[twitter.com/agecymru](https://twitter.com/agecymru)

Mae gwasanaethau eiriolaeth annibynnol yn hollbwysig i sicrhau bod gan bob un ohonom ni lais, ein bod yn gwneud dewisiadau gwybodus, ein bod yn ganolog i benderfyniadau personol a'n bod yn cael cymorth i barhau i reoli penderfyniadau hanfodol am fywyd. Rydym ni'n ymgyrchwyr blaenllaw i sicrhau bod darpariaeth eiriolaeth annibynnol ar draws Cymru. Rydym yn cynnig gwasanaethau fel 'Help to be heard', a gyflwynir gan Age Cymru Sir Gâr, lle y mae eiriolwyr yn helpu i chi wneud penderfyniadau a dweud wrth bobl eraill fel eu bod yn deall eich barn; mae'r eiriolwyr hyn wedi'u hyfforddi'n llawn ac rydym wedi gwirio'u geirdaon. Mae'r holl wasanaethau eiriolaeth ar draws rhwydwaith Age Cymru yn gwbl gyfrinachol a diduedd.

Mae Mrs J yn byw yn ardal Abertawe ac yn derbyn Credyd Pensiwn. Yn dilyn asesiad dros y ffôn, cafodd Mrs J sioc pan benderfynodd yr Adran Gwaith a Phensiynau bod amgylchiadau trefniadau byw Mrs J wedi newid ac nad oedd hawl ganddi gael Credyd Pensiwn mwyach. Roeddent hyd yn oed wedi ôl-ddyddio'r penderfyniad hwn a dweud wrth Mrs J bod ganddi ddyled o £13,000 oherwydd gordaliadau. Fe wnaeth Age Cymru Bae Abertawe gamu i'r adwy ac ymchwilio i hyn. Ar ôl trafodaethau gyda'r Adran Gwaith a Phensiynau, cafodd y penderfyniad ei wyrddroi a chanslwyd pob ceiniog a oedd yn ddyledus, gyda holl hawliadau Mrs J yn cael eu hadfer iddi.

Yn aml, ein gwefannau yw'r porth i bobl sy'n chwilio am wybodaeth amdanom ni a beth rydym ni'n ei wneud. Datblygom y safleoedd fel eu bod yn fwy hwylus i'r defnyddiwr a gwnaethom ddenu cannoedd ar filoedd o ymwelwyr unigol. Mae ein cynulleidfa'n amrywio – teuluoedd, gofalwyr, gweithwyr proffesiynol ac, wrth gwrs, pobl hŷn eu hunain.

Tyfodd ein presenoldeb a'n cysylltiadau ar gyfryngau cymdeithasol dros 100% ar Facebook a bron 20% ar Twitter, gan olygu bod potensial i bob un o'n negeseuon gyrraedd dros 12,000 o ddilynwyr ar y lleiaf. Cydnabuwyd mai Age Cymru oedd yr ail elusen fwyaf dylanwadol yng Nghymru ar y rhwydwaith cyfryngau cymdeithasol, Twitter, ac roeddem ymhlith y chwarter uchaf o holl gyfrifon Cymru ar Twitter. Fe wnaethom gynnal ein presenoldeb blaenllaw yn y wasg, ar y teledu ac ar y radio gyda'n newyddion ac atom ni y mae pobl yn troi i gael sylwadau a barn.

Mae'r holl sianeli hyn mor bwysig i'n helpu i sicrhau bod pobl yn gwybod beth rydym ni'n ei wneud a sut i gael at ein gwasanaethau, ac maent yn ein helpu i gyflwyno'n negeseuon am greu Cymru oed gyfeillgar.

[agecymru.org.uk/advice](https://agecymru.org.uk/advice)



# 3

## Cyfleoedd

**Dylai'r cyfle i gael eich cynnwys yn gymdeithasol a'ch parchu allu cael ei gymryd yn ganiataol; mae teimlo'n ddiogel a bod yn ddiogel yn ein cymuned yn hanfodol. Rhaid i ni sicrhau bod llais gan y bobl fwyaf bregus mewn cymdeithas a'u bod yn cael cefnogaeth i gael gwasanaethau mae llawer ohonom yn eu cymryd yn ganiataol.**

Mae nifer y bobl hŷn sy'n cael eu heffeithio gan sgamiau yn gwbl annerbyniol. Aethom i'r afael â hyn trwy ein hymgyrch 'Sgamiau a thwylllo', ein rhaglen hyfforddi arloesol ar gyfer pobl â dementia a'u gofalmwyr i'w helpu i adnabod a dweud na wrth sgamiau, a datblygu taflen wybodaeth fisol ar sgamiau.

Arweiniom y ffordd i gydweithwyr mewn rhannau eraill o'r DU ymuno â ni a sicrhau gefnogaeth gan yr Awdurdod Safonau Hysbysebu, gwleidyddion ac unigolion uchel eu proffil.

Cafodd Partneriaeth Cymru yn erbyn Sgamiau (WASP) ei sefydlu ar y cyd gan Age Cymru a Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru, gyda'r nod o wneud i Gymru fod yn wlad fwy anghyfeillgar i'r rhai a fyddai'n sgamio pobl hŷn a bregus. Mae WASP yn gynghrair o heddluoedd, comisiynwyr heddlu a throsedd, adrannau safonau masnach, banciau, cwmnïau cyfleustodau, llywodraeth leol, Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru ac Age Cymru. Cafodd Siarter WASP ei chynhyrchu a'i hyrwyddo i godi proffil y bartneriaeth a'i galwadau i weithredu.

Fe wnaethom gefnogi grwpiau lleol o bobl hŷn ar draws Cymru trwy ein rhaglen hynod boblogaidd o Grantiau Dathlu'r Gaeaf. Yn ogystal, trefnom ein digwyddiadau ein hun i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cymryd rhan mewn digwyddiadau fel ein cyngherddau a'n 'Cinio Lles drwy Wres'. Gwyddom fod y cyllid rydym ni'n ei sicrhau yn cynnig cynhesrwydd a llawenydd i'r rhai nad ydynt efallai'n cael y cyfle i ymuno â phobl eraill.

Mae unigedd ymhlith pobl hŷn yn brofiad go iawn gydol y flwyddyn, ar hyd a lled Cymru. Cafodd ein prosiect hynod lwyddiannus ac arloesol, Cysylltiadau Cyfeillio Gorllewin Cymru, a ariannwyd gan y Gronfa Loteri Fawr, ei gyflwyno gan dri phartner lleol – Age Cymru Ceredigion, Age Cymru Sir Benfro ac Age Cymru Sir Gâr (a oedd yn gartref i'r prosiect ac yn ei reoli). Gwyddom fod pobl wedi gwneud ffrindiau newydd ac wedi cadw hen ffrindiau trwy'r grwpiau y gwnaethom helpu i'w sefydlu. O glybiau cinio i ddsbarthiadau ymarfer corff, grwpiau crefft i grwpiau Scrabble – mae pobl hŷn yn dod ynghyd ac yn teimlo'n llai unig.

Yn ystod y flwyddyn, fe wnaethom rannu ein sgiliau a'n harbenigedd gyda phobl hŷn. Trwy gyfres o ddiwrnodau hyfforddi, cyflwynom sesiynau ar ddefnyddio'r rhyngwyrdd a'r cyfryngau cymdeithasol, sut i gynnal ymgyrchoedd lleol, delio â'r cyfryngau, ysgrifennu cylchlythyron effeithiol a chodi arian hefyd.

Daethpwyd â sawl agwedd ar ein gwaith ynghyd trwy ein siopau a'n canolfannau, gan gynnwys y rhai yng nghanol Pontypridd a Chaffi a Chanolfan Galw i Mewn Hafan ym Mangor sydd bob amser yn brysur gyda siopwyr, ymwelwyr a gwirfoddolwyr hefyd.



# 4

## Gofal cymdeithasol

**Pan fydd angen cymorth arnom i fyw'n dda yn ein cartref, dylem allu dibynnu ar ofal cymdeithasol rhagorol sy'n rhoi ein hanghenion ni yn gyntaf.**

Roeddem yn falch iawn o gael ein penodi gan y Comisiynydd Pobl Hŷn i gynnal prosiect ymchwil i Gymru o'r enw 'Byw gyda dementia'. Fe wnaethom gyfweled â phobl sy'n byw gyda dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr, a chofnodi eu profiadau, gan ddarparu cipolwg manwl i'r problemau y maent yn eu hwynebu bob dydd.

Lluniom adroddiad o'r enw 'Gwella gofal cartref i bobl hŷn yng Nghymru', a amlygodd bedwar maes allweddol y mae angen gweithredu yn eu cylch i sicrhau bod gofal cartref o safon yn cael ei ddarparu mewn Cymru oed gyfeillgar. Yn ogystal, cyfrannom at adolygiad cenedlaethol AGGCC o ofal cartref yng Nghymru a rhesom dystiolaeth i Bwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol Llywodraeth Cymru.

Trwy weithio yn y sector cartrefi gofal, fe wnaethom barhau â'n rhaglen Fy Mywyd mewn Cartref Cymru a chyflwyno 'Cartrefu' hefyd – sef prosiect celfyddydau cyfranogol newydd yn gweithio gyda phreswylwyr cartrefi gofal. Cawsom wahoddiad i rannu ein profiad o gyflwyno Cartrefu yn y gynhadledd ryngwladol ar 'Creative Ageing' yn Sydney, Awstralia.

Cafwyd presenoldeb da yn ein sesiynau hyfforddiant ar amrywiol bynciau, gan gynnwys dementia i staff cartrefi gofal, sesiynau ymwybyddiaeth dementia ar gyfer fforymau pobl hŷn, a themâu Fy Mywyd mewn Cartref Cymru.



Mae'r rhan fwyaf ohonom eisiau aros yn annibynnol, yn ein cartref ein hunain, cyn hired â phosibl. Mae Age Cymru a'i bartneriaid lleol yn darparu gwasanaethau i alluogi hynny. Siopa, glanhau, newid gwelyau, galwadau cymdeithasol, torri ewinedd a llawer o dasgau bob dydd eraill – rydym yma i'ch helpu chi a'ch anwyliaid.

Yng Nghanolfan Ddydd Riverside ym Mhort Talbot, mae Age Cymru Afan Nedd yn cynnig cymaint yn fwy na chwmni da a chinio poeth. Mae gwasanaeth trin traed a thorri gwallt ar gael, y ddau ohonynt bob amser yn boblogaidd iawn. Mae gallu cynnig hwn mewn amgylchedd sy'n gyfarwydd ac yn gyfforddus wir yn galluogi pobl hŷn i fyw'n dda ac yn annibynnol yn eu cymunedau lleol.



# 5

## Gofal iechyd

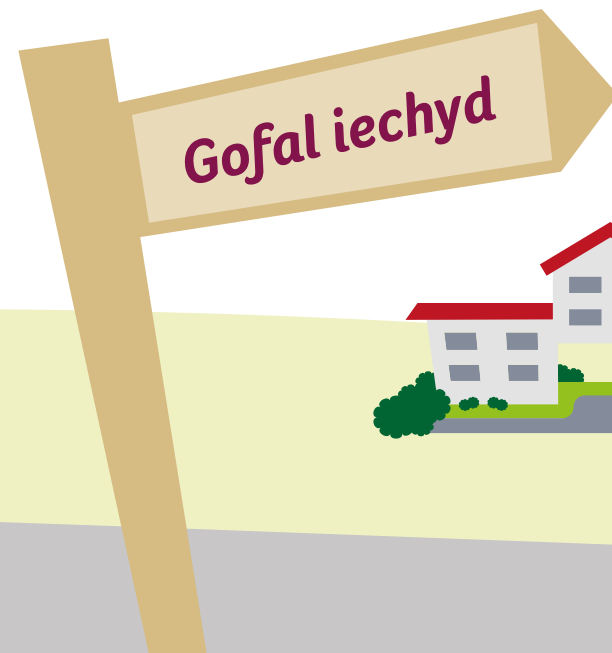
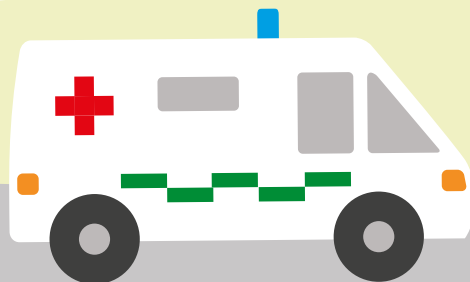
**Bwriedir i waith heneiddio iach Age Cymru gefnogi iechyd, lles, boddhad ac annibyniaeth pobl hŷn ym mhob rhan o Gymru. O'r celfyddydau a chreadigrwydd i ymdrechion corfforol mwy heriol, mae rhywbeth i bawb droi ato a themlo'n well yn y pen draw.**

Fe wnaeth ein Gŵyl Gwanwyn ddathlu creadigrwydd ymhlith pobl hŷn gyda chyfanswm o 580 o ddigwyddiadau yn cyrraedd dros 11,000 o bobl, naill ai'n cymryd rhan neu'n gwyllo digwyddiadau. Roedd y digwyddiadau allweddol yn cynnwys 'Pimp my Uke' gyda Men in Sheds Cymru; gweithdai dan arweiniad Le Ballets Trokadero ar lwyfan Donald Gordon yng Nghanolfan Mileniwm Cymru, a gŵyl Parkour i bobl dros 50 oed. Fe wnaeth yr arddangosfa ffotograffau 'No Regrets', sef gosodiad rhyngweithiol ynghylch tatŵau ar groen hŷn a'r storïau ysbrydoledig y tu ôl i'r rhain, barhau â'i thaith o amgylch Cymru.

Gwelwyd cynnydd mawr mewn rhaglenni gweithgareddau corfforol, gyda'n cyrsiau LIFT (hyfforddiant gweithredol effaith isel) yn ehangu wrth i 70 o bobl ychwanegol gael hyfforddiant i gyflwyno'r dosbarthiadau cymdeithasol difyr hyn. Yn achos ein rhaglen gyson boblogaidd o Gerdded Nordig, sicraom ein bod yn rhagori ar ein targedau ac roeddem yn falch iawn bod 100% o'r bobl a wnaeth gymryd rhan wedi dweud y cawsant fudd i'w hiechyd o ganlyniad.

Mae cyfleu negeseuon am iechyd yn rhan hanfodol o'n gwaith ac rydym yn gwneud hyn mewn cymunedau lleol, ar-lein a thrwy ein canllawiau a'n hadnoddau gwybodaeth, fel thermomedrau ystafell 'Lles drwy Wres'. Cyrhaeddodd dros 4,000 o bobl hŷn drwy ddigwyddiadau cymunedol, lle y gwnaethom drafod heneiddio'n iach, atal cwmpadau a sut i gadw'n iach yn y gaeaf. Cynhaliodd ein partneriaid lleol anerchiadau yn y gymuned leol yn cynnig cyngor, gwybodaeth ac adnoddau, gan gynnwys ein canllaw 'Yn gynnes dros y gaeaf'.

Mae partneriaid lleol yn cynnig cymorth amhrisiadwy i bobl hŷn a'u teuluoedd trwy gydol y flwyddyn gyda gwasanaethau 'adref o'r ysbyty'. Trwy Age Cymru Gwent, mae Gwasanaeth Ysbyty Robins yn cael ei gynnis, gyda gwirfoddolwyr yn cyflawni gweithgareddau fel torri ewinedd, helpu cleifion adeg prydau bwyd, darllen a chymdeithasu hefyd.



# 6

## Arian

**Nid oes rhaid i unrhyw berson hŷn yng Nghymru fyw mewn tloedi.**

Yn dilyn ein hadroddiad 'Bywyd ar incwm isel', a wnaeth gryn argraff, mae ein nod i sicrhau nad oes unrhyw bobl hŷn yn byw mewn tloedi a bod ganddynt ddigon o arian i gael bywyd o ansawdd da, yn teimlo'n fyw iawn yng Nghymru heddiw. Gellid gostwng tloedi ymhlith pensiynwyr 40% pe bai pob budd-dal â phrawf modd yn cael ei hawlio.

Rydym yn cynnal ymgyrch flynyddol o'r enw 'Gadewch i ni siarad am arian', pan fyddwn yn dosbarthu'n llyfryn 'Mwy o arian yn eich poced' sydd â manylion am yr hawliau ariannol sydd gan bobl dros oedran pensiwn. Rydym eisiau sicrhau bod pobl hŷn yn hawlio popeth y mae ganddynt hawl iddo. Er enghraifft, gwyddom nad yw traean o bobl hŷn cymwys yng Nghymru'n cael Credyd Pensiwn – gallai hwn fod yn werth hyd at £168 miliwn y flwyddyn.

Felly, rydym yn cynnig gwiriadau budd-daliadau am ddim dros y ffôn ac wyneb yn wyneb. Mae'n wasanaeth hynod boblogaidd a gwyddom ei fod yn gweithio – fe wnaethom helpu i bobl hŷn hawlio dros £8.1 miliwn yn ystod 2015/16.

Ymwelodd Mr a Mrs W o Gasnewydd ag Age Cymru Gwent i gael gwiriad budd-daliadau. Fe wnaethom ddarganfod nad oedd y pâr priod yn cael budd-daliadau ychwanegol a oedd yn ddyledus iddynt. Wedi cryn dipyn o fynd yn ôl ac ymlaen gyda'r Adran Gwaith a Phensiynau, cawsant swm wedi'i ôl-ddyddio o £48,000. Meddai Mrs W "Allwn ni ddim diolch digon i chi. Mae'n teimlo fel tasen ni wedi ennill y loteri!"

Fe wnaeth ein gwaith yn dylanwadu ar gynhwysiant ariannol gynnwys ein haelodaeth o Grŵp Llywio'r Glymblaid Tloedi Tanwydd, cyfrannom at Grŵp Trosolwg 'Cronfa Cartrefi Cynnes ac Iach' National Energy Action Cymru, ac rydym yn cyfrannu at y Grŵp Cynghori Allanol ar Drechu Tloedi. Yn ogystal, rydym yn aelod rhanddeiliad allweddol i nifer o gwmnïau cyfleustodau mewn rôl sy'n rhoi cyngor ar y problemau y mae pobl hŷn yn eu hwynebu.

**Gellid gostwng tloedi ymhlith pensiynwyr 40% pe bai pob budd-dal â phrawf modd yn cael ei hawlio.**



# 7

## Y gymuned

**Mae gwirfoddoli yn ffordd wych o ymhel â'ch cymuned leol a lleihau'r rhwystrau cymdeithasol y mae llawer o bobl hŷn yn eu hwynebu.**

**Rhaid i'n cymunedau a'n cartrefi fod yn oed gyfeillgar. Mae'r rhan fwyaf o bobl hŷn eisiau parhau i fyw'n annibynnol yn eu cartref eu hunain mor hir â phosibl, felly mae'n hanfodol i ni allu cael addasiadau a gwelliannau i'r cartref yn hawdd.**

Mae byw heb rwystrau cymdeithasol gartref ac yn y gymuned yn hanfodol. Mae rhwydwaith Age Cymru yn ymestyn ar draws Cymru a, lle y mae gennym bresenoldeb, rydym yn aml wrth galon y gymuned leol. Rydym yn darparu gwasanaethau hanfodol ac yn cael golwg uniongyrchol ar y problemau y mae pobl hŷn yn eu hwynebu bob dydd ar hyd a lled Cymru. Mae hyn yn llywio'n gwaith, gan ddarparu cipolwg hanfodol yn ein pentrefi, trefi a dinasoedd, ac rydym yn dwyn y rhain i'r amlwg ar lefel leol a chenedlaethol.

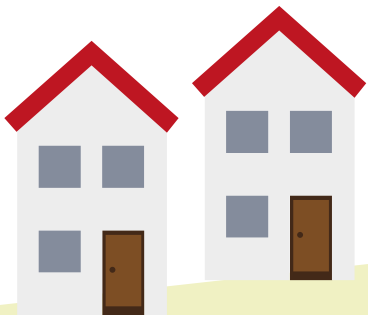
Mae ein rhwydwaith yn cynnig gwasanaethau gofal hanfodol i'r cartref i sicrhau bod pobl hŷn yn teimlo'n ddiogel ac yn gynnes gartref. O gynnal a chadw'r ardd i help gydag ailgylchu ac, wrth gwrs y gwasanaethau 'handyvan' sydd bob amser yn boblogaidd, rydym yn helpu gyda thasgau bychain, atgyweiriadau i'r cartref ynghyd â gwiriadau effeithlonrwydd ynni. Fe wnaeth y gwasanaeth a ddarperir gan Age Cymru yng Nghaerdydd a Phenarth ennill gwobr ac, ar draws y rhwydwaith, rydym yn parhau i gael canmoliaeth a chydabyddiaeth gan gwsmeriaid a phartneriaid corfforaethol bodlon iawn.

Mae'r cysylltiadau mae pob un ohonom yn eu meithrin a'u cynnal yn ystod ein bywyd yn ganolog i'n lles. Mae rhwydweithiau Age Cymru yn cynnwys y Rhwydwaith Pobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol Hŷn, ein Rhwydwaith Pobl Ethnig Lleiafrifol Hŷn; gwybodaeth a chynghor, eiriolaeth a diogelu – pob un ohonynt yn mynd i'r afael â phryderon allweddol. Fe wnaeth y rhwydweithiau a'r gweithgareddau hyn, ynghyd â Fforwm Ymgynghorol Age Cymru, roi adborth helaeth i ni ar ymgynghoriadau a materion polisi drwy gydol y flwyddyn.

Mae gan Age Cymru Gwynedd a Môn Ganolfannau Heneiddio'n Dda ar draws gogledd-orllewin Cymru i hybu lles a chreu cyfleoedd i ddod ynghyd yn gymdeithasol. Mae pob canolfan yn hygyrch ac yn cynnig llawer o wahanol weithgareddau i bobl hŷn sy'n byw yng Ngwynedd a Môn.

Mae gwasanaethau cyfeillio neu alwadau cyfeillgarwch yn achubiaeth go iawn i lawer o bobl hŷn, yn cynnig cwmniaeth a chyfle i gymryd rhan yn y gymuned leol.

Mae gwirfoddoli yn ffordd wych o ymhel â'ch cymuned leol a lleihau'r rhwystrau cymdeithasol y mae llawer o bobl hŷn yn eu hwynebu. Mae llawer o'n gwirfoddolwyr yn bobl hŷn eu hunain ond wrth gwrs, nid oes cyfyngiad ar oedran. Mae llawer o wahanol rolau ar gael gennym sy'n addas i bawb, felly mae'n siwr bydd rhywbeth o ddiddordeb.







# 8

## Trafnidiaeth

**Mae llawer ohonom yn cymryd ein gallu i fynd o gwmpas y lle yn ganiataol. Mae angen integreiddio'r rhwydwaith trafndiaeth gyhoeddus a chymunedol ar draws Cymru er mwyn sicrhau bod cysylltiad pobl hŷn â chymunedau a gwasanaethau yn parhau.**

Trwy ein gwaith dylanwadu, rhoesom ymatebion a datganiadau, ynghyd â thystiolaeth lafar ac ysgrifenedig, i Lywodraeth Cymru. Rydym yn cymryd rhan yng Nghymdeithas Cludiant Cymunedol Cymru hefyd.

Gwyddom fod gwasanaethau bws yn hanfodol bwysig i bobl hŷn, eto nid yw llawer o wasanaethau masnachol yn ymateb i anghenion pobl hŷn tra bod toriadau i wariant cyhoeddus yn golygu bod gwasanaethau anfasnachol o dan fygythiad difrifol. Aethom ar drywydd ein hadroddiad, 'Bysiau – gwasanaeth allweddol i bobl hŷn', trwy gyhoeddi datganiadau'n galw ar i ddarparwyr cyhoeddus a phreifat sicrhau bod anghenion pobl hŷn yn cael eu bodloni.

I sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cyrraedd y gweithgareddau a drefnwn, rydym ni'n aml yn trefnu gwasanaeth bws mini.



# Ni allem wneud dim hebdoch chi

**Credwn y gallai Cymru fod y wlad gyntaf yn Ewrop sy'n wirioneddol oed gyfeillgar.**

Rydym yn diolch o galon i'r bobl a'n cefnogodd drwy gydol y flwyddyn. Rydym yn dibynnu ar gyfraniadau a wnaed gan amrywiol sefydliadau (cyhoeddus, preifat a'r trydydd sector) ac unigolion fel ei gilydd i sicrhau bod ein gwaith hanfodol yn gallu parhau. Rydym yn ddiolchgar iawn i'r rhai a gofiodd amdanom trwy rodd yn eu hewyllys – gwyddom eu bod wedi deall pwysigrwydd ein gwaith a'r angen iddo barhau.

Fe wnaethom ddenu cefnogaeth enwogion a chefnogaeth gorfforaethol newydd, ynghyd â chynnal cysylltiadau presennol.

Mae ein siopau, ein gwaith codi arian a'n gwaith craidd yn dibynnu'n helaeth ar wirfoddolwyr, felly rydym yn arbennig o ddiolchgar i'n cefnogwyr ymroddedig sy'n rhoi miloedd o oriau o'u hamser bob blwyddyn – ni allem wneud dim hebdoch chi.

Mae mentrau cymdeithasol Age Cymru yn darparu cynhyrchion a gwasanaethau oed gyfeillgar i bobl hŷn ac yn creu incwm amhrisiadwy sy'n cefnogi gwaith yr Elusen; roeddem hefyd wedi parhau â'n presenoldeb ar y stryd fawr trwy ein rhwydwaith o siopau adwerthu.

Mae ein digwyddiadau a'n hymgyrchoedd blynyddol yn parhau i ennill momentwm. Mae ein cyngerdd gaeaf 'Lles drwy Wres' wedi hen sefydlu'n ddigwyddiad blynyddol erbyn hyn, fel y mae Cinio Gala a Gwobrau Age Cymru, lle cawn y cyfle i anrhydeddu rhai o'r arwyr cudd ar hyd a lled Cymru sy'n gwneud bywyd yn well i bobl hŷn.

Roedd hi'n bleser gennym fod yn bartner elusennol swyddogol Hanner Marathon y Byd yng Nghaerdydd.

Mae ein staff, ein hymddiriedolwyr a'r gwirfoddolwyr niferus yn parhau i arddangos eu hymrwymiad enfawr i rwydwaith Age Cymru.

Dros y blynyddoedd sydd i ddod, bydd ar ein gwaith i wireddu'n gweledigaeth o Gymru oed gyfeillgar angen mwy fyth o gymorth, felly diolch ymlaen llaw i chi am ymuno â ni ar ein taith.





# Gwnewch wahaniaeth



# Cymryd rhan

## Gwirfoddoli

Gwirfoddolwch ar gyfer un o'n gwasanaethau elusennol. Gallai hyn fod yn un o'n siopau, ein swyddfeydd, yn eich cymuned neu yn un o'n digwyddiadau codi arian.

**[www.agecymru.org.uk/makeanimpact](http://www.agecymru.org.uk/makeanimpact)**

## Cymorth corfforaethol

A ydych am godi proffil eich busnes? Siaradwch â ni am bartneriaeth gorfforaethol a rhown wybod i chi sut y gallwn helpu. **[www.agecymru.org.uk/makeanimpact](http://www.agecymru.org.uk/makeanimpact)**

## Rhoi

Rydym wir yn gwerthfawrogi pob rhodd, p'un a yw'n fach neu'n fawr, oherwydd mae'n gwneud gwahaniaeth go iawn i ni allu parhau â'n gwaith. Mae angen rhoddion dillad, llyfrau, addurniadau, gemwaith a dodrefn ar ein siopau elusen ledled Cymru.

**[www.agecymru.org.uk/makeanimpact](http://www.agecymru.org.uk/makeanimpact)**

## Cofiwch amdanom ni yn eich ewyllys

Bydd gadael cymynrodd i Age Cymru yn sicrhau ein bod yma ar gyfer y genhedlaeth nesaf. Mae llawer o bobl hŷn yn cael dylanwad enfawr ar fywyd eu hwyrion a'u hwyresau. Mae'r tad-cu, Malcolm Halfpenny, yn gwybod hyn yn dda, wrth iddo gefnogi ei wŷyr, Leigh, i'w lwyddiant fel seren rygbi Cymru a'r Llewod.

**[www.agecymru.org.uk/makeanimpact](http://www.agecymru.org.uk/makeanimpact)**

## Codi arian

Mae cymaint o ffyrdd gwahanol ac unigryw y gallwch chi godi arian i ni o'ch gwaith lleol a chenedlaethol... o bobl cacennau i wneud naid bungee, bydd ein tîm pwrpasol ar gyfer codi arian yn helpu i chi wneud y mwyaf o'ch digwyddiad ac yn sicrhau'ch bod chi'n cael y boddhad a'r gydnabyddiaeth haeddiannol.

**[www.agecymru.org.uk/makeanimpact](http://www.agecymru.org.uk/makeanimpact)**

## Prynu

Mae llawer ohonom eisiau cynnal ein hannibyniaeth, felly dyna pam rydym ni'n cynnig cynhyrchion a gwasanaethau gwych. Mae llawer o bobl hŷn yn dewis trefnu eu hyswiriant\* drwy Age Cymru neu un o'n partneriaid Age Cymru lleol. Hefyd, rydym yn cynnig dewis gwych o gynigion cystadleuol ar gyfer cynhyrchion sy'n cynnwys lifftiau grisiau, cymhorthion ymolchi a chynhyrchion symudedd eraill. **[www.agecymru.org.uk/makeanimpact](http://www.agecymru.org.uk/makeanimpact)**

## Cadw mewn cysylltiad

Bob blwyddyn, rydym yn rhoi'r cyfle i chi gymryd rhan yn ein digwyddiadau. Beth am ymuno ag un o'n hymgyrchoedd? Beth am enwebu rhywun ar gyfer Gwobrau Age Cymru? Beth am ymgymryd â her bersonol? Cofrestrwch ar gyfer ein e-gylchlythyr o'r enw 'The loop' ac anfonwn y newyddion diweddaraf atoch am ein digwyddiadau. **[www.agecymru.org.uk/makeanimpact](http://www.agecymru.org.uk/makeanimpact)**




Tŷ John Pathy, 13/14 Cwrt Neptune,  
Ffordd Blaen y Gad, Caerdydd CF24 5PJ

**ffôn** 029 2043 1555 **ffacs** 029 2047 1418

**e-bost** [enquiries@agecymru.org.uk](mailto:enquiries@agecymru.org.uk)

**[www.agecymru.org.uk](http://www.agecymru.org.uk)**

 [facebook.com/agecymru](https://facebook.com/agecymru)  [twitter.com/agecymru](https://twitter.com/agecymru)

Mae Age Cymru'n elusen gofrestrdig 1128436 ac yn gwmni cyfyngedig trwy warant 6837284. Age Cymru Enterprises Ltd 6776928, Age Cymru Trading Ltd 8011995. Caiff pob cwmni eu cofrestru yng Nghymru a Lloegr. Gellir olrhain yr holl ddyfyniadau ac ystadegau, ar eich cais.

Cyfieithwyd gan Trosol.

\* Darperir yswiriant tŷ, teithio a char gan Ageas Insurance Limited.