

- A ydych chi'n 50 mlwydd oed neu'n hŷn ac yn byw yng Nghymru?
- A ydych chi'n gofalu, neu'n rhoi unrhyw gymorth neu gefnogaeth ddi-dâl, i aelodau o'r teulu, ffrindiau, cymdogion neu eraill oherwydd afiechyd corfforol neu feddyliol hirdymor, neu anabledd, neu broblemau sy'n ymwneud â heneiddio?
- Nid ydych chi'n manteisio ar unrhyw wasanaethau neu gymorth ffurfiol i'ch helpu chi yn eich rôl yn gofalu am rywun/darparu cefnogaeth ddi-dâl ar hyn o bryd?

Os yw'r cwestiynau uchod i gyd yn Wir amdanoch chi, rhwch gymorth i ni drwy gwblhau ein holiadur.

Llenwch ein holiadur yn [agecymru.org.uk/carerssurvey](http://agecymru.org.uk/carerssurvey) neu cysylltwch â ni am fersiwn ar bapur y gallwch ei hanfon yn ôl atom am ddim.

Neu os byddai'n well gennych, gallwch gysylltu â ni i drafod eich profiadau. Yn ogystal, gallwn roi gwybodaeth i chi a'ch cyfeirio at wybodaeth i'ch cefnogi fel rhan o'r sgwrs hon.

### Cysylltwch â ni

Luke Conlon - Swyddog Prosiect Gofalwyr

[luke.conlon@agecymru.org.uk](mailto:luke.conlon@agecymru.org.uk)

07989 152529 | [www.agecymru.org.uk/carers](http://www.agecymru.org.uk/carers)

Bydd eich adborth yn ein cynorthwyo ni i ddatblygu darlun a dealltwriaeth o anghenion pobl hŷn yng Nghymru sy'n gofalu am rywun mewn rôl ddi-dâl ac nad ydynt yn manteisio ar gymorth neu wasanaethau, felly byddem yn gwerthfawrogi petaech yn cysylltu â ni.

Mae Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn gweithio mewn partneriaeth i ddatblygu modelau gwasanaeth ar sail unigolion i adnabod anghenion gofalwyr hŷn a gofalwyr pobl sy'n dioddef o ddementia, a bodloni eu hanghenion yn well, a ariennir gan Grant i'r Trydydd Sector ar gyfer Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy Llywodraeth Cymru.