

# Sadiwch i... Gadw'n SAFF



Cryfder



A Chydbwysedd



Hanes  
o gwympo



Amgylchedd



*Pecyn adnoddau addysg  
ymwybyddiaeth o  
gwympiadau  
Cyfnod allweddol 2*

# Sut i ddefnyddio'r adnodd hwn

**Cwmpo yw prif achos niweidiau, yn enwedig ymhlith oedolion. Ond nid yw cwmpo'n rhan anochel o fynd yn hŷn. Mae nifer o bethau gall pobl hŷn, a'r bobl o'u cwmpas, wneud er mwyn lleihau'r risg o gwmpo.**

Cynlluniwyd yr adnodd hwn er mwyn helpu plant i feddwl am gwmpo, a'r effaith gall gwmpo ei gael ar bobl, sut y gallant gefnogi ffrindiau, perthnasau ac anwyliaid i leihau'r risg o gwmpo, a meddwl am sut y gallant hwy heneiddio mewn ffordd iach ac osgoi cwmpo yn y dyfodol.

Mae'r sesiwn yn awr o hyd, ac yn cychwyn gyda thrafodaeth yn y dosbarth ac ymarfer ymchwiliad o gwmpadau ar ffurf 'golygfa ddigwyddiad'. Os oes modd, dylai ail ran y sesiwn ddigwydd mewn ystafell wahanol neu yn neuadd yr ysgol. Mae yna opsiynau gwahanol ar gyfer gweithgareddau ychwanegol neu ddysgu pellach yn cynnwys ymchwiliad o gwmpadau ar ffurf 'golygfa ddigwyddiad' 360°. Gall y plant ymchwilio'r olyga eu hun.

Anelir y pecyn at ddisgyblion rhwng 7 ac 11 oed, ond mae'n bosib ei addasu'n hawdd ar gyfer plant yn iau neu blant yn hŷn.

Mae'r adnodd hwn yn cefnogi'r gwaith sydd yn anelu at ennill Gwobr Ansawdd Genedlaethol y Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru. Gellir defnyddio'r adnodd er mwyn hyrwyddo, amddiffyn a sefydlu iechyd a llesiant corfforol, meddyliol a chymdeithasol y gymuned drwy weithredu cadarnhaol. Dewch o hyd i wybodaeth ychwanegol yma: <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/welsh-network-of-healthy-school-schemes/>

Mae hefyd yn bosib defnyddio'r adnodd er mwyn anelu at ennill Gwobrau CREST, lefel Superstar, cynllun Cymdeithas Wyddoniaeth Prydain ar gyfer gwaith prosiect STEM sy'n ysbrydoli pobl ifanc i feddwl ac ymddwyn fel gwyddonwyr a pheirianwyr. Mae ysgolion yn medru ymuno â'r cynllun am ddim yng Nghymru. Dewch o hyd i fwy o wybodaeth yma: [www.crestawards.org/](http://www.crestawards.org/) <[https://www.crestawards.org/](http://www.crestawards.org/)>

Cynhyrchwyd yr adnodd hwn gan y Tasglu Atal Cwmpadau yng Nghymru ar y cyd gydag Age Cymru, Gofal a Thrwsio Cymru, Age Connects Wales, Bwrdd Iechyd Bae Abertawe a Bwrdd Iechyd Cwm Taf Morgannwg.

Dewch o hyd i fwy o wybodaeth am y Tasglu Atal Cwmpadau yng Nghymru yma: [www.agecymru.org.uk/falls](http://www.agecymru.org.uk/falls)

Diolch i chi am lawrlwytho'r pecyn hwn. Rydyn ni'n gobeithio y byddwch chi'n ei fwynhau!



# Cynnwys

Paratoi ar gyfer y sesiwn	4
Cynllun ar gyfer y wers	
Ymarfer yn yr ystafell ddosbarth – 20 munud	6
Cynllun ar gyfer y wers	
‘Golygfa digwyddiad’ y gwypmp – 25 munud	7
Wedi’r sesiwn	10





# Paratoi ar gyfer y sesiwn

## Sut i drefnu ‘golygfa ddigwyddiad’ y gwymp

Bydd angen creu ‘golygfa ddigwyddiad’ y gwymp cyn y sesiwn. Os oes modd, gwnewch hyn mewn ystafell arall neu yn neuadd yr ysgol, ond nid yw hyn yn hanfodol. Dyma scenario sy’n dangos y risgiau posib ar gyfer achosi cwmp, a gall disgyblion ymchwilio’r olygfa eu hun. Rydyn ni’n awgrymu golygfa o ystafell fyw, ond gall rhywun gwmpo mewn unrhyw ystafell yn y tŷ. Os nad yw hi’n bosib creu ‘golygfa ddigwyddiad’ mae gennym

ni hefyd ‘olygfa ddigwyddiad 360 ar-lein’, a gall y plant ymchwilio hyn fel grŵp neu fel unigolion. Mae dolen i’r adnodd ar-lein yn adran adnoddau’r pecyn hwn.

Mae’r rhestr isod yn cynnwys y peryglon allweddol a allai achosi i rywun gwmpo yn eu cartref, a sut i drefnu’r eitem yn yr ‘olygfa ddigwyddiad’. Does dim angen cynnwys pob eitem, bwriad y rhestr yw cynnig amrywiaeth o syniadau am beth i’w gynnwys.

Perygl	Pwyntiau allweddol i’w cynnwys fel peryglon
Mat	Rhowch y mat i orwedd yn afler, neu rhowch y mat ar arwyneb sgleiniog. Os oes modd, defnyddiwch hen fat gydag ochrau sy’n cyrlio i fyny, neu sydd ag edau sy’n rhydd.
Ceblau	Ceblau ar hyd y llawr, cebl sy’n estyn i’r llawr, plwg neu eitemau sydd angen eu diffodd yn aml yn agos i’r llawr.
Cadeiriau	Cadair isel iawn neu uchel iawn, sy’n anodd codi oddi wrtho, ar olwynion o bosib, gall fod ganddo ddim breichiau, neu gall fod arwyneb sgleiniog gan y gadair.
Teledu	Switsh y teledu yn bell oddi wrthyhych, neu dim switch i’r teledu, neu switsh heb fatris ynddo.
Bwrdd coffi	Bwrdd goffi isel ac os oes modd, bwrdd goffi â chorneli/ochrau miniog.
Tân trydan	Wedi ei leoli o flaen y gadair
Llyfrau a chylchgronau	Dros y llawr
Teganau’r plant	Dros y llawr
Teganau’r gath/ci	Yn dangos bod anifeiliaid anwes yno
Gŵn nos	Yn hongian i fyny’n rhywle, ond mae’r cwlwm yn hongian i lawr.

Sliperi	Sliperi wedi treulio neu sliperi heb gefn
Ffrâm gerdded/Ffon gerdded/Ffyn bagl	Yn bell oddi wrthych - Ar ochr arall yr ystafell, neu/ac yn cael ei ddefnyddio i storio dillad neu fagiau ayb.
Blancedi	Wedi ei rhoi dros fraich cadair neu'n hongian ar y llawr.
Llenni	Ar gau, yn rhwystro golau naturiol rhag dod i mewn
Goleuadau	Golau watedd isel neu golau'n isel, er enghraifft lamp ar y llawr
Sbectol	Sbectol yn bell oddi wrthych
Alcohol	Potel wag ger ochr y gadair
Meddyginiaeth	Anhrefnus gyda phils ffug dros y llawr
Sbectol wedi torri neu gymorth clyw wedi torri	Ar y bwrdd
Ffôn	Ffôn â chorden yn bell oddi wrthych
Diodydd poeth	Cwpaned llawn o ddiod boeth yn bell oddi wrthych
Gwydrau o ddŵr	Ar y bwrdd
Pecynnau o greision a phapurau siocled	Ar y bwrdd

## Esiampl o 'Olygfa ddigwyddiad' y gwymp-





# Cynllun ar gyfer y wers

## Ymarfer yn yr ystafell ddosbarth – 20 munud

Mae'r rhan hon o'r gweithgaredd wedi'i chynllunio i annog plant i feddwl am gwmpo, beth all achosi iddynt hwy neu eraill gwmpo, a meddwl am yr effaith y gallai hyn ei chael ar bobl y maent yn eu hadnabod gan gynnwys perthnasau hŷn.

### Beth i'w wneud

**Gofynnwch y cwestiynau canlynol i'r dosbarth er mwyn hwyluso trafodaeth.**

- 1. Pwy sydd wedi cwmpo yn ystod yr wythnos hon?**
- 2. Beth wnaeth achosi i chi gwmpo?**
- 3. Sut roedd hyn yn teimlo?**
- 4. Ydych chi wedi cael niwed? Oeddech chi'n ofnus braidd?**
- 5. Oes gan unrhyw un perthnasau hŷn sydd wedi cwmpo?**
- 6. Ydyn nhw wedi cael niwed?**
- 7. Beth ddigwyddodd?**

### Unwaith y bydd y drafodaeth hon wedi cael ei chynnal, rhannwch yr wybodaeth isod gyda'r dosbarth:

Mae cwmpo'n achosi llawer o bobl i gael niwed, yn enwedig pobl hŷn. Yng Nghymru mae rhwng 230,000 a 460,000 o bobl dros 60 oed yn cwmpo bob blwyddyn. Mae hynny'r un faint â llenwi Stadiwm Principality yng Nghaerdydd rhwng 3 a 6 gwaith drosodd.

Ar ôl i chi gwmpo a chael niwed, gall gymryd gryn dipyn o amser i wella a theimlo'n gysurus unwaith eto. Nid dim ond poen corfforol mae cwmpo'n ei achosi; mae'n gallu eich brifo chi'n feddylol ac yn emosiynol hefyd. Pan fydd rhywbeth annisgwyl a heb ei gynllunio yn digwydd, yn sydyn (cwmpo)

gall fod yn sioc. Ar y dechrau, efallai y byddwch chi'n chwerthin, yna efallai y byddwch chi'n crio, efallai y byddwch chi'n meddwl yn ôl dros yr hyn sydd newydd ddigwydd ac yn teimlo cywilydd neu'n ddiig. Mae'r teimladau hyn yn gwbl normal i bawb, ar unrhyw oedran. Bydd ein briwiau a'n cleisiau yn gwella, ond byddwn bob amser yn cofio sut y gwnaeth y peth i ni deimlo. Efallai y byddwn yn poeni y gallai hyn ddigwydd eto. Efallai y byddwn yn rhoi'r gorau i wneud y pethau rydyn ni'n eu caru, a chwarae'r gemau rydyn ni'n eu chwarae, ond gall hyn ein gwneud ni'n dristach fyth a gallwn golli hyder yn ein galluoedd.

Mae'r un peth yn wir am bobl hŷn. Wrth i chi fynd llawer yn hŷn, gall cwmpo fod yn fwy difrifol a gallai fod yn anoddach i chi wella. Rhan o heneiddio yw bod eich esgyrn a'ch cyhyrau'n heneiddio hefyd! Ond ddylen ni ddim poeni am y pethau na allwn eu rheoli, fel mynd yn hŷn. Yr hyn y gallwn ei wneud yw canolbwyntio ar y pethau y gallwn eu rheoli, fel rhoi'r pethau rydyn ni wedi dysgu ar waith. Pethau fel yfed digon o ddŵr, bwyta bwydydd iach yn ogystal â'r danteithion! Ymarfer ein cyhyrau sydd eu hangen arnom i gadw ein corff i weithio pan fyddwn yn 14, 40 a hyd yn oed 94!

Un corff sydd gennych ar gyfer eich bywyd cyfan, chi sydd fod gofalu amdano er mwyn i chi barhau i fwynhau gwneud y pethau rydych chi'n eu caru yn ystod pob cam o'ch bywyd.

### Adnoddau ychwanegol i gefnogi ac ymestyn y sesiwn

[cwmpo--adnodd-eich-corff-a-chi-cym.pdf \(ageuk.org.uk\)](#)

Poster Cadw'n ddiogel i helpu pobl hŷn i leihau eu risg o gwmpo

[www.ageuk.org.uk/globalassets/age-cymru/welsh-language-documents/faw/cym-gweithredwch-heddiw-092023.pdf](http://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-cymru/welsh-language-documents/faw/cym-gweithredwch-heddiw-092023.pdf)

# Cynllun ar gyfer y wers

## 'Golygfa digwyddiad' y gwypmp – 25 munud

Bydd yr 'olygfa ddigwyddiad' eisoes yn cael ei chreu cyn dod i mewn i'r ystafell. Mae'r gweithgaredd hwn wedi'i gynllunio er mwyn helpu plant i ddarganfod beth allai achosi i bobl, yn enwedig pobl hŷn, gwypmpo yn eu cartref, a'r hyn y gellid ei wneud er mwyn atal hyn rhag digwydd.

### Beth i'w wneud

#### Cyflwynwch y sesiwn gan esbonio:

"Mae Mrs Jones wedi cwypmpo yn ei thŷ, wedi brifo ei choes ac yn derbyn gofal erbyn hyn.

Mae angen i chi fod yn dditectifs a chydweithio er mwyn darganfod beth allai fod wedi digwydd a sut y gallai hi fod wedi cwypmpo, a sut gallwn ni wneud pethau'n saff ar gyfer pan ddaw hi adref".

#### Yna, dechreuwch ar y gweithgaredd isod:

1. Os yw'r grŵp yn fach, gofynnwch i'r plant weiddi'n uchel beth y gallant ei weld yn yr olygfa ddigwyddiad a allai achosi i rywun gwypmpo yn eu barn hwy. Mae'n rhaid i bawb weiddi un perygl y gallan nhw ei weld. Mae yna hefyd opsiwn ar gyfer grwpiau mwy i enwebu un neu fwy o aelodau'r dosbarth i fod yn dditectif tra bod y lleill yn eu cyfeirio at y gwahanol beryglon. Efallai y byddan nhw'n cymryd tro.

2. Ar gyfer pob perygl maent yn darganfod, gofynnwch pam y gallai hyn achosi i

rywun gwypmpo a sut y credant y gellid ei wneud yn fwy diogel.

Perygl	Pwyntiau dysgu a sut i'w gwneud nhw'n fwy diogel
Mat	Mae matiau'n medru achosi i rywun faglu yn enwedig pan maen nhw'n symud o gwmpas ac yn crynhoi. Yn ddelfrydol, ystyriwch gael gwared ar fatiau, ond gyda chaniatâd yr unigolyn yn unig. Gallwch ystyried ddefnyddio tâp i gadw ochrau'r mat i lawr, neu brynu mat trwm sydd ddim yn symud o gwmpas. Gwnewch yn siŵr nad oes mat ar dop neu ar waelod grisiau.
Ceblau	Mae ceblau hefyd yn medru achosi i rywun faglu. Cewch wared ar unrhyw wifrau sy'n hongian, a rhowch nhw du ôl i'r dodrefn os oes modd fel eu bod nhw i ffwrdd o'r ardal mae pobl yn cerdded drosto. Defnyddiwch dâp i sicrhau nad yw'r gwifrau na fedr eu symud yn eich baglu. Ystyriwch osod ceblau sy'n estyn ar y wal er mwyn osgoi plygu i lawr.

Cadeiriau	Os oes symudedd gwael gan rywun, maen nhw'n gorfod ymdrechu'n galed i godi o'r gadair, a bydd llai o egni ganddynt i symud o gwmpas y tŷ - bydd cadair isel yn gorfodi pobl i blygu ymlaen gormod er mwyn ennill momentwm i godi. Os yw cadair yn rhy uchel, gall unigolyn lithro ymlaen a bant o'r gadair. Dylai cadeiriau fod yn gadarn, ag uchder addas, â breichiau cadarn. Mae modd ychwanegu clustog i gefn neu wyneb y gadair, neu mae modd codi'r gadair gan ddefnyddio addasiadau sydd wedi cael eu creu'n arbennig, neu gallwch gael cadair sy'n fwy addas.
Teledu	Mae switshis teledu'n wych os ydyn nhw'n gweithio ac os ydynt o fewn eich cyrraedd - Gwnewch yn siŵr bod eich switshis o fewn eich cyrraedd a bwrdd ag uchder addas ger y gadair, ac ychwanegwch fatris os ydyn nhw ar goll.
Bwrdd coffi	Efallai na fydd byrddau coffi isel o fewn golwg rhywun sy'n cerdded o gwmpas eu cartref, ac argymhellir bwrdd uwch. Gall gorneli miniog achosi mwy o niweidiau yn ystod cwmp, a gwnewch yn siŵr eich bod yn osgoi arwynebau gwydr ac ochrau miniog. Mae'n bosib lagio ochrau eich bwrdd gyda sbwng os nad yw'n bosib i chi gael bwrdd gwahanol. Hefyd, os ydych chi'n paentio bwrdd gan ddefnyddio lliw sy'n wahanol i'r carped, bydd y bwrdd yn sefyll yn glir yn erbyn y carped.
Tân trydan	Gall hwn fod yn berygl a all achosi i rywun faglu, ond gall hefyd achosi niwed difrifol os oes rhywun yn cwmpo arno. Ystyriwch gael rhywbeth sy'n sownd i'r wal sy'n cyfeirio'r gwres, anogwch ddefnyddio'r gwres canolog, ychwanegwch haenau o ddillad (bydd hyn yn cadw pobl yn dwymach os ydyn nhw'n cwmpo).
Llyfrau a chylchgronau	Gall llyfrau a chylchgronau achosi i rywun lithro os ydyn nhw dan draed. Rhowch nhw ar fwrdd uchel er mwyn osgoi plygu i lawr. Gall blygu i lawr achosi pendro a all achosi unigolyn i gwmpo.
Teganau'r plant	Codwch unrhyw deganau i fyny o'r llawr. Dewch o hyd i focs i gadw teganau a'i gadw mas o'r ffordd, a chliriwch y teganau bob amser!
Teganau'r gath/ci	Gall anifeiliaid achosi i rywun gwmpo, yn enwedig anifeiliaid sy'n hoffi bod yn agos at bobl - mae anifeiliaid mawr yn medru taro rhywun i'r llawr yn hawdd ac mae anifeiliaid bach yn anrhagweladwy ac yn symud yn gyflym gan effeithio ar gydbwysedd pobl. Codwch ymwybyddiaeth o'r peryglon a meddyliwch sut gallwch leihau'r peryglon drwy hyfforddiant a chefnogaeth.
Gŵn nos	Mae clymau gŵn nos neu drowsus â choesau llydan ac ati (unrhyw beth hir) yn medru achosi i rywun faglu, yn enwedig ar y grisiau. Codwch ymwybyddiaeth, clymwch neu gwniwch gordiau gŵn nos yn eu lle gan ddefnyddio'r dolenni lleoli, rhowch gyngor ar ba ddillad gwahanol sydd ar gael.
Sliperi	Dewiswch sliperi llydan sydd yn rhwystro pobl rhag lithro, strapiau amgaeedig sy'n medru cael eu haddasu.
Ffrâm gerdded/Ffon gerdded/Ffyn bagl	Nid yw'r rhain yn ddefnyddiol os na ellir eu cyrraedd, rhowch nhw wrth ymyl y gadair, tynnwch unrhyw eitemau a allai fod yn hongian arnynt.
Blancedi	Tynnwch unrhyw flancedi sy'n hongian a dewiswch flanced lai i gadw yn eich col.



Llenni	Agorwch lenni a gadael golau naturiol i mewn, a chael gwared ar ddodrefn sydd o flaen y ffenestr er mwyn i chi fedru eu cyrraedd yn hawdd, er mwyn i chi fedru osgoi ymestyn a cholli eich cydbwysedd.
Goleuadau	Mae golau isel yn golygu bod potensial i rywun fethu gweld eitemau a allai eu baglu. Gall golau isel olygu fod arwyneb trothwyon yn edrych yn wahanol, a gall dyfnder stepiau anffurfio yn y tywyllwch. Anogwch fylbiau â watedd uwch, ystyriwch roi goleuadau nos mewn ardaloedd sy'n cael eu defnyddio yn y nos (ee; y tŷ bach), codi lampau i fyny o'r llawr, ystyriwch osod goleuadau mewn ardaloedd lle mae gweithgareddau penodol yn digwydd.
Sbectol	Gall peidio â chael mynediad i sbectol pan fo angen fod yn beryglus oherwydd mae'n bosib na fydd unigolyn yn gweld y peryglon o'u cwmpas. Cadwch eich sbectol o fewn cyrraedd drwy'r amser ac ystyriwch roi cadwyn o gwmpas eich gwddf.
Alcohol	Gall yfed alcohol effeithio ar eich cydbwysedd a'ch pwysedd gwaed sy'n cynyddu'r risg o gwmpo. Cewch wared ar, neu cyfnewidiwch alcohol am ddewisiadau arall heb alcohol ynddynt.
Meddyginiaeth	Gallai hyn arwain i chi golli meddyginiaeth hanfodol neu bydd pobl yn ceisio mynd i lawr ar y llawr er mwyn codi eu tabledi. Ystyriwch strategaeth i symleiddio meddyginiaeth; mae blychau Dossett yn ffordd dda o gadw trefn. Trefnwch eich meddyginiaeth mewn ardal sydd wedi'i goleuo'n dda, wrth fwrdd neu hambwrdd a'i gadw mewn ardal lle gallwch gael gwared ar feddyginiaeth yn ofalus a chael gafael arno'n hawdd.
Ffôn	Mae pobl yn aml yn rhuthro i ateb y ffôn a gall hyn achosi iddynt gwmpo. Ffôn diwifr neu ffôn symudol sydd orau ond sicrhewch eu bod yn cael eu cadw o fewn eich cyrraedd a'ch bod yn trydanu'r batri'n rheolaidd oherwydd bydd y ffôn yn hanfodol os ydych chi angen galw am help. Fel arall, gallwch ystyried wisgo dyfais ar eich arddwrn neu o amgylch eich gwddf sy'n medru galw am help pan fo angen. Bydd rhai yn nodi cwmp yn awtomatig heb orfod cael eu gwasgu.
Diodydd poeth	Os ydych chi'n gor-ymestyn wrth sefyll neu eistedd mae perygl o gwmpo, ac os ydych chi'n dal diod boeth yn eich llaw gallech chi achosi mwy o niwed. Dewch â diodydd poeth yn agosach atoch, peidiwch â llenwi'r cwpan yn ormodol, a rhowch ychydig o ddŵr oer ar ei ben.
Gwydrau o ddŵr	Mae'r rhain yn cynrychioli peidio ag yfed digon o ddŵr. Gall hyn achosi pendro a blinder a chynyddu eich siawns o gwmpo. Yfwch ddigon o ddŵr a gwnewch yn siŵr eich bod yn medru cyrraedd y gwydr yn hawdd pan rydych chi'n eistedd.
Pecynnau o greision a phapurau siocled	Mae hyn yn cynrychioli diet anghytwys. Mae maeth da a diet cytwys yn ein helpu i gadw'n iach a gall leihau'r risg o gwmpo.



Isod mae awgrymiadau er mwyn helpu'r drafodaeth ar gyfer pob un o'r peryglon a

## Wedi'r sesiwn

- **Gwaith cartref:** Mae'r plant yn mynd adref â rhestr wirio i ddarllen gyda'u teuluoedd.  
**Arolwg:** Byddwn ni'n gwerthfawrogi petai'r plant yn cwblhau'r arolwg gan nodi beth oeddent yn feddwl am y gweithgareddau ymwybyddiaeth o gwympiadau. Gallant ein helpu ni i ddeall beth oedd yn ddefnyddiol a beth allwn wella ar gyfer pobl arall sy'n ymgymryd â'r sesiwn.

### Gweithgareddau dewisol er mwyn estyn y sesiwn a dysgu pellach

- **Cystadleuaeth creu poster** - Gofynnwch i'r plant ystyried pa eitem a allai achosi cwmp wnaeth eu synnu fwyaf. Gofynnwch iddyn nhw greu poster sy'n rhybuddio pobl eraill am y perygl hwn. Gall y poster fod ar gyfer eu cartref a/neu eu hystafell ddosbarth.
- **Cwis** - Ffordd ddefnyddiol o gyfnerthu beth mae'r plant wedi ei ddysgu yn ystod y sesiwn ddysgu allweddol yw cwis.
- **Siarad am heneiddio** - Mae heneiddio'n anochel, ond nid yw cwmpo. Gallwn ni oll wneud pethau sy'n ein helpu i heneiddio'n iach. Ystyriwch, ydy eich ysgol yn cymryd rhan yng Nghynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru? Os ydych chi'n cymryd rhan, mae hyn yn gyfle i annog disgyblion i ystyried sut mae'r pynciau sy'n cael eu trafod o fewn y cynllun hefyd yn bwysig drwy gydol cwrs bywyd gan arwain at heneiddio'n iach, er enghraifft, bwyd a ffitrwydd; amgylchedd a diogelwch.
- **Cynnal sesiwn symud neu ymarfer corff** - Mae hyn yn dangos pwysigrwydd cryfder a chydbwysedd a chadw'n heini, gan ein

nodwyd.

helpu i leihau'r risg o gwmpo wrth i ni heneiddio.

Gallwch ddod o hyd i enghreifftiau o ymarferion cydbwysedd a chryfder yn yr adran 'Dolenni ac adnoddau defnyddiol'

- **Ystyriwch wahodd** Age Cymru, Age Connects, Gofal a Thrwsio Cymru i ddod i siarad â chi am y gwaith maen nhw'n ei wneud i gadw pobl hŷn yn ddiogel rhag cwmpo yn eich cymuned leol.
- **Gallai Age Cymru gynnig sesiwn symud neu ymarfer corff**, arddangos eu sesiwn Tai Chi a/neu LIFT (Hyfforddiant Gweithredol Effaith Isel) a'ch cyflwyno i rai o'u gwirfoddolwyr cymunedol, lle gallai plant ofyn cwestiynau ynghylch pam eu bod yn cymryd rhan, beth mae'n ei olygu iddyn nhw, a pha neges y byddent yn ei rhoi i'w hunain pan oeddent yn iau.
- **Gallwch chi drafod pwysigrwydd esgidiau da a gofalu am eich traed yn dda er mwyn atal cwmpadau.** Ffaith ddiddorol: A oeddech chi'n gwybod bod ewinedd eich traed yn tyfu tua dau filimetr y mis, felly mae angen eu torri bob 4-6 wythnos. Mae torri eich ewinedd eich hun yn medru bod yn anodd wrth i chi heneiddio. Mae sefydliadau fel Age Connects Wales leol yn medru darparu gwasanaethau torri ewinedd, sy'n darparu gwasanaethau gofal traed sylfaenol a gwybodaeth am esgidiau.
- **Ystyriwch wahodd gweithwyr proffesiynol** eraill i siarad am faeth, iechyd a gofal traed.

# Dolenni ac adnoddau defnyddiol

## Ymchwiliad 'golygfa ddigwyddiad' cwmpïadau ar-lein 360°

Dilynwch y ddolen isod er mwyn mynychu golygfa ar-lein. Gall y plant ddod o hyd i beryglon posib a allai achosi i rywun faglu yn eu cartref, a dysgu sut i wneud y cartref yn fwy diogel.

Ar gyfer y rhai sydd heb benset VR <https://kuula.co/share/5P2Sw/collection/7JdLC?logo=1&info=0&logosize=115&fs=1&vr=1&sd=1&initload=0&thumbs=1>

Ar gyfer y rhai sydd â phenset VR: <https://kuula.co/share/collection/7Jj06?logo=1&info=0&logosize=115&fs=1&vr=1&sd=1&initload=0&thumbs=1>

## Ymarferion cryfder a chydbwysedd

Dilynwch y dolenni isod i gael gwybodaeth ddefnyddiol ac ymarferion cryfder a chydbwysedd gan y Gymdeithas Siartredig Ffisiotherapi.

Self-management: strength and balance | The Chartered Society of Physiotherapy ([csp.org.uk](http://csp.org.uk))

[www.csp.org.uk/publications/get-go-guid-e-supplement-six-exercises-staying-steady](http://www.csp.org.uk/publications/get-go-guid-e-supplement-six-exercises-staying-steady)

[www.csp.org.uk/news/2017-09-27-csp-launches-video-demonstrate-six-simple-exercises-stop-falls](http://www.csp.org.uk/news/2017-09-27-csp-launches-video-demonstrate-six-simple-exercises-stop-falls)

## Cysylltiadau

Age Cymru: E-bostiwch [enquiries@agecymru.org.uk](mailto:enquiries@agecymru.org.uk) neu ffoniwch ni ar 029 2043 1555 [www.agecymru.org.uk](http://www.agecymru.org.uk)

Gofal a Thrwsio Cymru: E-bostiwch [enquiries@careandrepair.org.uk](mailto:enquiries@careandrepair.org.uk) neu ffoniwch 0300 111 3333 [www.careandrepaircymru.org.uk](http://www.careandrepaircymru.org.uk)

Age Connects Wales: Email [enquiries@ageconnectswales.org.uk](mailto:enquiries@ageconnectswales.org.uk) or call 01639 617 333 [www.ageconnectswales.org.uk](http://www.ageconnectswales.org.uk)

