

Gwybodaeth a chyngor defnyddiol dros ben yn rhad ac am ddim



Ni yw Age Cymru.

Mae ein rhwydwaith yn cynnwys Age UK, Age NI, Age Scotland, Age International a thros 160 o bartneriaid lleol.

Mae Age Cymru yn rhan o rwydwaith Age UK, sydd hefyd yn cynnwys Age NI ac Age Scotland. Hefyd, mae gennym bartneriaid Age Cymru lleol ledled Cymru.

Paratowyd y daflen wybodaeth hon gan Age Cymru ac Age UK ac mae'n cynnwys gwybodaeth gyffredinol yn unig ynglŷn â'r ystod o ganllawiau gwybodaeth a thafleini ffeithiau a fydd, rydym yn gobeithio, yn ddefnyddiol i chi. Ni ddylid dehongli unrhyw beth yn y daflen hon fel cyngor penodol ac ni ddylid dibynnu arni fel sail i wneud penderfyniad na chymryd unrhyw gamau. Nid yw Age Cymru, Age UK, nac unrhyw un o'u cwmnïau neu elusennau ategol, yn derbyn unrhyw atebolrwydd a ddaw o'i defnydd. Ein nod yw sicrhau bod y wybodaeth i'r funud ac mor gywir â phosibl, ond cofiwch fod rhai meysydd penodol yn newid o bryd i'w gilydd.

Dyddiad y cyhoeddiad: Mehefin 2013 © Age UK 2013



Cynnwys

Rhagair	4
Cyngor Age UK	4
Ynglŷn ag Age UK, Age NI, ac Age Scotland	5
Canllawiau gwybodaeth am ddim	6
Siopau Age Cymru	7
Materion ariannol	8
Iechyd a lles	14
Cartref a gofal	17
Gwaith a dysgu	20
Teithio a ffordd o fyw	22
Taflenni gwybodaeth am ddim	24

Rhagair

At bwy y byddech chi'n mynd i gael gwybodaeth ymarferol a chyngor ar faterion sy'n effeithio rhai dros 50 oed?

Age Cymru yw'r elusen genedlaethol ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru, ac mae ein gweledigaeth ni am fyd lle mae pobl hŷn yn ffynnu. Mae ein gwaith yn cynnwys darparu gwasanaethau sy'n gwella bywydau, cefnogi'r farchnad i ddatblygu cynnyrch a gynlluniwyd yn benodol ar gyfer pobl hŷn, hyrwyddo hawliau ac anghenion pobl hŷn, ac mewn partneriaeth ag Age UK, darparu Cyngor Age UK.

Gyda'n gilydd, ni yw darparwyr mwyaf y DU o wybodaeth a luniwyd yn benodol ar gyfer anghenion pobl hŷn, eu teuluoedd, gofalwyr, gweithwyr proffesiynol a chefnogwyr. Rydym yn cynnig ystod gynhwysfawr o ganllawiau gwybodaeth am ddim a thafleuni gwybodaeth sy'n cynnig atebion i lawer o gwestiynau ar faterion sy'n effeithio ar bobl dros 50 oed.

Rydym yn cefnogi ac yn cynorthwyo rhwydwaith o bartneriaid Age Cymru sy'n darparu gwasanaeth gwerthfawr ledled Cymru. Mae Age Cymru yn rhan o rwydwaith Age UK, sydd hefyd yn cynnwys Age NI ac Age Scotland. I ddod o hyd i'ch partner Age Cymru lleol, ewch i www.agecymru.org.uk/local

Cyngor Age UK

Mae Cyngor Age UK yn wasanaeth ffôn cenedlaethol a chyfrinachol am ddim ar gyfer pobl hŷn, eu teuluoedd, ffrindiau, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol. Mae gennym dîm o ymgynghorwyr arbenigol sy'n gallu helpu gyda materion ledled y DU a materion a ddatganolwyd i Gymru. Os na allwn eich helpu, byddwn yn rhoi manylion am wasanaethau cymorth perthnasol eraill. Mae'r llinellau ffôn ar agor saith diwrnod yr wythnos rhwng 8am a 7pm.

Cyngor Age UK: 0800 022 34 44
www.agecymru.org.uk

Ynglŷn ag Age UK, Age NI ac Age Scotland

Mae Age Cymru yn rhan o rwydwaith Age, sy'n cynnwys Age NI, Age Scotland, ac Age UK.

Age UK

Mae Age UK yn cynnig ystod gynhwysfawr o ganllawiau gwybodaeth a thafleuni ffeithiau am ddim sy'n cynnig atebion i lawer o gwestiynau ar faterion sy'n effeithio ar bobl hŷn. Mae'n cefnogi ac yn cynorthwyo rhwydwaith o dros 160 cangen leol o Age UK sy'n darparu gwasanaeth gwerthfawr ledled Lloegr. Mae teulu Age UK yn cynnwys Age Cymru, Age Scotland ac Age NI. I ddod o hyd i'ch partner Age Cymru lleol, ewch i www.ageuk.org.uk/about-us

Yng Nghymru, cysylltwch â 08000 223 444

Yn Lloegr, cysylltwch â: 0800 169 65 65

www.ageuk.org.uk

Age NI

Mae Cyngor Age NI a'r Gwasanaeth Eiriolaeth yn cynnig cymorth cyfrinachol ac annibynnol am ddim i bobl hŷn, eu teuluoedd a'u gofalwyr ar ystod eang o faterion, gan gynnwys buddion lles, gofal yn y gymuned, tai ac iechyd.

Yng Ngogledd Iwerddon, cysylltwch â: 0808 808 7575

www.ageni.org

Age Scotland

Mae Age Scotland yn darparu gwybodaeth ar gyfer pobl hŷn, eu gofalwyr a'u teuluoedd. Gall helpu gyda materion ledled y DU, fel buddion, a darparu gwybodaeth arbenigol ar bynciau gan gynnwys tai, iechyd a gofal cymdeithasol, lle mae deddf Yr Alban yn wahanol i weddill y DU.

Yn Yr Alban, cysylltwch â: 0845 125 9732

www.agescotland.org.uk

Canllawiau gwybodaeth am ddim

Mae ein canllawiau gwybodaeth yn cynnig cyngor ac yn ateb cwestiynau ar faterion sy'n effeithio ar bobl dros 50 oed. Mae'r canllawiau am ddim o faint hwylus ac yn llawn o wybodaeth gywir a chyfredol er mwyn helpu pobl i fynd i'r afael â'r heriau y gallant eu hwynebu mewn bywyd hŷn.

Mae'r canllawiau'n ymdrin â'r meysydd pwnc canlynol, pob un ohonynt ar gyfer materion allweddol bywyd yn benodol.

- Materion ariannol
- Iechyd a lles
- Cartref a gofal
- Gwaith a dysgu
- Teithio a ffordd o fyw

Ar y tudalennau canlynol gallwch ddarllen am yr ystod o ganllawiau gwybodaeth a thafleddi ffeithiol rydym yn eu cynhyrchu a sut y gallant eich helpu chi.

Sut i archebu

- Ffoniwch Cyngor Age UK: 0800 022 3444
- Llenwch y ffurflen archebu ar gefn y daflen hon.
- Ewch i www.agecymru.org.uk/publications i ddarllen neu i lawrlwytho'r ystod lawn.

Siopau Age Cymru

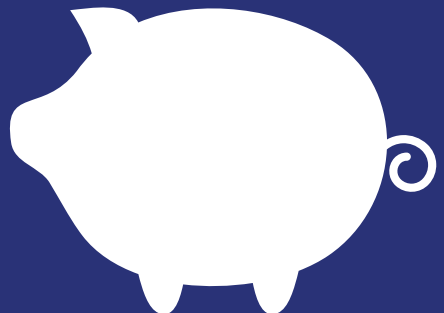
Mae gennym siopau manwerthu ledled Cymru. Mae ein siopau'n cynnig ystod eang o nwyddau sydd yn newid byth a beunydd ac sydd hefyd yn cadw ein canllawiau gwybodaeth mwyaf poblogaidd.

I ddod o hyd i'ch siop Age Cymru agosaf, ffoniwch ni ar **0800 022 3444** neu ewch i **www.agecymru.org.uk/local**

**I gysylltu â
Cyngor Age UK, ffoniwch
0800 022 3444 neu ewch i
[www.agecymru.org.uk/
publications](http://www.agecymru.org.uk/publications)**

Materion ariannol

Bob blwyddyn yn y DU, mae hyd at £5 biliwn mewn Credyd Pensiwn, Budd-dal Tai a Budd-dal Treth y Cyngor nad yw'n cael ei hawlio gan bobl hŷn. Mae costau byw cynyddol hefyd yn peri caledi i bensiynwyr. Edrychwch ar y canllawiau yn yr adran hon i weld sut y gallant eich helpu chi. Yn ogystal â chyngor o ran y buddion y gallech fod yn gymwys i'w derbyn, gallwch ganfod ffyrdd eraill i roi hwb i'ch incwm a rheoli eich arian.



Osgoi sgamiau: ffyrdd craff i ddiogelu eich hun

Mae'r canllaw hwn yn cynnig awgrymiadau ymarferol ar sut i osgoi sgamiau, gan gynnwys y ffyrdd gwahanol y gall twyllwr nesu atoch. Mae hefyd yn edrych ar y sgamiau mwyaf cyffredin, beth i'w wneud os ydych yn darged sgâm, ac yn cynnig cyngor ar ymarferion gwerthu cyfrwys, dwyn hunaniaeth, a byrgleriaeth drwy dynnu sylw.

Alla i fforddio ymddeol?

I'r mwyafrif ohonom mae cael y safon bywyd rydym am ei gael ar ôl ymddeol yn ddibynnol ar wneud ein harian i weithio mor effeithiol â phosibl. Mae'r canllaw hwn yn edrych ar asesu eich incwm a'ch dewisiadau wrth nesáu at ymddeol.

Hawlio budd-daliadau: canllaw ar gyfer pobl o oedran gweithio

Os ydych o oedran gweithio, yn sâl, yn anabl, yn ddi-waith, yn edrych ar ôl plant, neu yn ofalwr, efallai eich bod yn gymwys i hawlio budd-daliadau. Gall y canllaw hwn eich helpu i ddeall pa fuddion gallech eu hawlio, a sut i fynd ati i gyflwyno cais.

Rhyddhau ecwiti

Mae'r canllaw hwn yn cynnig gwybodaeth sylfaenol ynglŷn â sut mae rhyddhau ecwiti'n gweithio, yn eich helpu i benderfynu ai dyma'r dewis iawn i chi, ac yn edrych ar ddewisiadau eraill.



Rheoli eich arian

Mae llawer ohonom yn wynebu cwmp yn ein hincwm pan rydym yn ymddeol, ond yn dal i ddisgwyl cynnal safon uchel o fyw. Mae'r canllaw hwn yn cynnig awgrymiadau ymarferol i hybu eich incwm. Gall eich helpu i asesu eich arian, mantoli eich cyllideb a delio â dyled.

Mwy o arian yn eich poced: canllaw i hawlio budd-daliadau ar gyfer pobl dros oedran pensiwn

Os ydych dros 60 oed, mae'n bosibl eich bod yn gymwys i dderbyn budd-daliadau a chonresynau nad ydych wedi bod yn gymwys i'w derbyn o'r blaen, fel Credyd Pensiwn, Taliadau Tanwydd Gaeaf, Lwfans Gweini a mwy. Felly, mae'n werth darllen drwy'r canllaw hwn i weld a ydych yn hawlio'r cyfan rydych yn gymwys i'w derbyn.

Arbed ynni, talu llai

Mae gwella effeithlonrwydd ynni yn golygu cymryd camau i ddefnyddio llai o ynni tra'n cwrdd â'n hanghenion. Mae'r canllaw hwn yn edrych ar gamau syml yn ogystal â newidiadau mwy arwyddocaol, fel mewnosod inswleiddio ac atal drafftiau, a sut i gael cymorth gyda chostau.

Canllawiau treth

Gall y system dreth fod yn gymhleth ac nid yw unrhyw un am dalu mwy o dreth nag y mae'n rhaid iddynt. Gall y gallu i nodi os ydych yn talu gormod fod yn ffordd dda o wneud i'ch arian fynd ymhellach. Darllenwch y canllaw hwn i wneud yn siwr eich bod yn talu'r swm iawn.

Diwedd oes

Profedigaeth

Os ydych chi neu rywun sy'n agos atoch wedi dioddef profedigaeth, mae'r canllaw hwn yn cynnig gwybodaeth ymarferol a chyngor ar gymorth ar ôl i rywun farw. Mae'n edrych ar yr ystod o emosiynau mae pobl yn eu profi, ymdopi â marwolaeth, ac edrych i'r dyfodol.

Pan mae rhywun yn marw

Mae llawer o bethau i'w gwneud pan mae rhywun yn marw, ar adeg pan mae rhywun â'r gallu lleiaf i ymdopi. Mae'r canllaw hwn yn cynnig gwybodaeth a chyngor fesul cam ynglŷn â'r hyn i'w wneud a ble i fynd am gyngor.

Cyfreithiol

Sut i fod yn ysgutor

Os ydych wedi eich penodi'n ysgutor ar gyfer ewyllys rhywun, bydd y canllaw hwn yn eich helpu i ddeall yr hyn mae'n rhaid i chi ei wneud. Mae'n cynnig rhestr wirio eglur o ddyletswyddau ysgutor, gan gynnwys sut i gofrestru'r farwolaeth a delio â gwahanol asedau, yn ogystal ag esbonio'r hyn i'w wneud os ydych yn newid eich meddwl ynglŷn â bod yn ysgutor.

Atwrneiaeth

Mae'n bosibl y daw amser pan fydd angen i rywun wneud penderfyniadau ar ein rhan. Mae trefnu atwrneiaeth yn golygu bod gennych dawelwch meddwl bod rhywun rydych yn gallu ymddiried ynddo yn edrych ar eich hôl. Dysgwch fwy am eich opsiynau, gwahanol fathau o atwrneiaeth a sut maent yn gweithio.

Cynllunio ewyllysiau ac ystadau

Mae'n bwysig eich bod yn gwneud ewylllys a fydd yn adlewyrchu eich dymuniadau'n gywir, fel y gallwch fod yn siwr y bydd eich ystad yn mynd i'r bobl neu'r achosion sydd yn agos at eich calon chi ac i osgoi talu treth ddianghenraid i'r llywodraeth. Dysgwch fwy am sut i wneud ewylllys, pa faterion sydd i'w hystyried, a phryd i gael cyngor proffesiynol.

Cyffredinol

Lesbiaidd, hoyw,deurywiol, neu thrawsrywiol

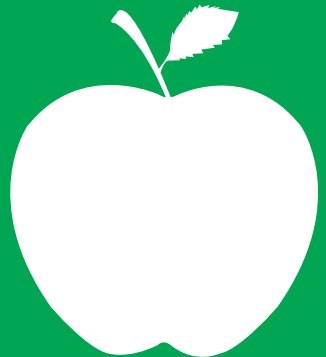
Mae llawer o'r materion sy'n berthnasol i gynllunio am fywyd hŷn yr un os ydych yn hoyw neu'n heterorywiol. Fodd bynnag, mae'n bosibl y bydd angen ystyriaeth arbennig o ran rhai materion. Mae'r canllaw hwn yn edrych ar y newidiadau cadarnhaol yn y gyfraith o ran pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol, edrych ar ôl eich hun, cael gofal yn y cartref, a mwy.

Ewch i www.agecymru.org.uk/publications i ddarllen neu lawrlwytho'r canllawiau.



Iechyd a lles

Nid yw byth yn rhy hwyr i ystyried mabwysiadu ffordd o fyw iachach. Nid yw hyn yn golygu bod yn rhaid i chi dreulio oriau yn y gampfa na newid yr hyn rydych yn ei fwyta. Gall ychydig o newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr. Gall y canllawiau yn yr adran hon ddarparu cyngor ynglŷn â sut i fwynhau bywyd hŷn yn y modd gorau posibl, gan gynnwys beth i'w wneud os ydych yn cael eich taro'n wael, a sut i ddefnyddio'r gwasanaethau iechyd sydd ar gael i chi.



Canllawiau osgoi llithro, baglu a chwmpo ac Aros ar eich Traed

Wrth i ni fynd yn hŷn, mae newidiadau graddol yn ein hiechyd a'r feddyginiaeth rydym yn ei chymryd yn gallu cyfrannu at gynyddu'r risg o gwmpo, ond gellir osgoi llawer ohonynt. Mae'r canllawiau hyn yn cynnig cymorth ar sut i leihau'r risg o gwmpo yn y cartref, yr ofn o gwmpo a'r hyn i'w wneud os ydych yn cwmpo. Maent hefyd yn cynnwys ffurflen hunanasesiad sy'n gofyn cwestiynau am eich iechyd a'ch lles yn gyffredinol, i'ch helpu i feddwl am weithgareddau syml a all eich helpu i gadw eich annibyniaeth a lleihau'r risg o gwmpo.

Mynd i'r ysbyty

Gall paratoi i fynd i'r ysbyty am gyfnod fod yn straen, felly nod y canllaw hwn yw gwneud pethau rywfaint yn haws. Mae'n esbonio'r camau cyn eich derbyniad i'r ysbyty, ansawdd y gofal dylech ei ddisgwyl, a beth ddylai ddigwydd pan rydych yn gadael yr ysbyty.

Gwasanaethau Iechyd

Mae'r canllaw hwn yn eich helpu i ddeall pa wasanaethau GIG sydd ar gael ar eich cyfer chi a sut y gallwch ddod o hyd iddynt, ac mae'n rhoi cyngor ymarferol ar y ffordd gorau i gael y driniaeth sydd ei hangen arnoch.

Bwyta'n iach

Nid oes rhaid i gadw pwysau a ffordd o fyw iach fod yn undonog nac yn ddurd. Mae gan y canllaw hwn awgrymiadau ar fwyta'n dda os oes gennych archwaeth fach, sut i gadw eich pwysau'n iach, a gwybodaeth am ddiogelwch bwyd.



Byw'n iach

Nid yw bob amser yn hawdd gwneud newidiadau, ond gall gwelliannau yn eich iechyd a'ch lles olygu bod y newidiadau hynny wedi bod yn werth chweil. Dysgwch sut y gall ychydig o fân newidiadau wneud gwahaniaeth mawr - gan eich gwneud i deimlo'n well, rhoi mwy o egni i chi a'ch helpu i gysgu'n well.

Rheoli anymataliaeth

Mae'r canllaw hwn yn edrych ar y gwahanol fathau o anymataliaeth a'r hyn y gallwch ei wneud i helpu eich hun. Mae'n esbonio achosion problemau'r bledren a'r coluddyn ac yn cynnig ffyrdd i'w rheoli, gan gynnwys ymarferion llawr pelfig ac ailhyfforddi'r bledren.

Cadw'n cŵl yn y gwres

Mae'r canllaw hwn yn cynnig awgrymiadau ynglŷn â sut i gadw'n cŵl wrth i'r tymheredd godi. Byddwch hefyd yn canfod sut i ddiogelu eich hun rhag y gwres, sut i adnabod salwch cysylltiedig â'r gwres, a beth i'w wneud pan mae arwyddion ohono ar unigolyn.

Yn gynnes dros y gaeaf

Nid yw'r gaeaf yn gyfnod poblogaidd o'r flwyddyn i lawer o bobl, ond gyda rhai paratodau gallwn fod yn barod am y tywydd oer, a chadw'n iach gydol misoedd y gaeaf. Mae'r canllaw hwn yn edrych ar baratoi ar gyfer misoedd oer y gaeaf, awgrymiadau ar gadw'n iach, cadw eich cartref yn gynnes a gwneud eich cartref yn effeithlon o ran ynni.



Cartref a gofal

Wrth fynd yn hŷn gall ein hanghenion cartref newid. Gall cwrdd â'r anghenion hyn fod mor syml â gwneud addasiadau bach yn y cartref, neu olygu symud i dŷ arall. Mae'r canllawiau yn yr adran hon yn darparu gwybodaeth a chymorth o ran eich dewisiadau, gan gynnwys ffyrdd o fod yn annibynnol yn eich cartref eich hun am fwy o amser.



Addasu eich cartref

Mae gan y canllaw hwn wybodaeth a syniadau am addasu eich cartref er mwyn eich galluogi chi i fyw'n ddiogel ac yn annibynnol. Mae hefyd yn edrych ar grantiau allai fod ar gael i dalu am addasiadau o dan amgylchiadau penodol.

Cyngor i ofalwyr

Gall bod yn ofalwr roi llawer o foddhad, ond gall fod yn flinedig, yn ddrud ac yn straen hefyd. Mae'r canllaw hwn yn edrych ar agweddau ymarferol ac emosiynol gofalu am rywun. Mae'n cynnwys y budd-daliadau gallwch eu hawlio, trefnu oriau gwaith hyblyg, trefnu gofal seibiant, a'r effaith bosibl ar eich iechyd a'ch bywyd cymdeithasol chi.

Gofal yn y cartref

Mae'r rhan fwyaf ohonom am fyw'n annibynnol yn ein cartrefi ein hunain am gymaint o amser â phosibl. Wrth i ni fynd yn hŷn, efallai bydd angen cefnogaeth a chymorth arnom i'n galluogi i wneud hyn. Mae'r canllaw hwn yn edrych ar yr ystod o gymorth sydd ar gael, o ofal personol i wneud ein cartref yn fwy addas o ran ein hanghenion.

Rhestr wirio cartref gofal

Mae dewis cartref gofal yn benderfyniad pwysig. Bydd canfod cymaint â phosibl am y cartref o flaen llaw yn eich helpu i wneud penderfyniad gwybodus. Mae'r canllaw hwn yn rhestru ystod o gwestiynau y byddwch o bosibl am eu gofyn, ac mae lle ar bob tudalen ar gyfer eich nodiadau.

Cartrefi gofal

Gall dod o hyd i gartref gofal fod yn brofiad sy'n peri dryswch a straen. Gall y canllaw hwn eich helpu i benderfynu a yw symud i mewn i gartref gofal yn iawn i chi Mae'n edrych ar drefnu a thalu am ofal, dod o hyd i gartref gofal, a beth i'w wneud os nad ydych yn hapus yno ar ôl symud i mewn.

Gwiriad diogelwch yn y cartref

Mae'r canllaw hwn yn cynnig manylion o ran sut i gadw'n ddiogel yn y cartref. Mae ganddo gyngor ar sut i wneud pob ystafell mor ddiogel â phosibl ac yn amlinellu ffyrdd i gael cymorth gan asiantaethau gwella, cynghorau lleol a chynlluniau help llaw unigolion.

Dewisiadau tai

Mae'r canllaw hwn yn edrych ar y gwahanol fathau o ddewisiadau tai sydd ar gael, gan gynnwys symud i mewn gyda'r teulu, symud i dai gwarchod neu gartref gofal, a mathau eraill o dai addas.

Cadw'n ddiogel

Mae'r canllaw hwn yn amlinellu ffyrdd i'n gwneud ni i deimlo'n fwy diogel, yn y cartref a phan rydym allan. Tra bod pobl dros 60 oed yn llawer llai tebygol o ddioddef ymosodiad neu ladrad nag unrhyw grŵp oedran arall, mae'r canllaw hefyd yn esbonio beth i'w wneud os ydych yn dioddef trosedd.



Gwaith a dysgu

Mae mwy a mwy ohonom yn dewis parhau i weithio pan yn hŷn, naill ai oherwydd ein bod yn mwynhau gweithio neu oherwydd bod angen ennill arian arnom. Gall y canllawiau yn yr adran hon eich helpu i ymchwilio i'ch opsiynau ac yn rhoi gwybod i chi am eich hawliau yn y gwaith. Ac os oes gennych ddi-ddordeb mewn mynd ar-lein, naill ai o ran gwaith neu er mwyn pleser, darllenwch ein canllawiau *Diogelwch ar y rhyngwrwyd* a *Gwneud y gorau o'r rhyngwrwyd*.



Diogelwch ar y rhyngwrwyd

Dysgwch fwy am sut i ddiogelu eich hun ar-lein, a sut i ddiogelu eich cyfrifiadur. Rydym yn eich argymhell i ddarllen y canllaw hwn ochr yn ochr â *Gwneud y gorau o'r rhyngwrwyd* (gweler isod), yn enwedig os yw'r cyfrifiadur yn newydd i chi.

Gwneud y gorau o'r rhyngwrwyd

Gall y rhyngwrwyd fod yn ffordd dda i gadw mewn cysylltiad â phobl, canfod bron pob peth, a hyd yn oed gwneud eich siopa a'i gael wedi ei ddsbarthu i'ch cartref. Mae'r canllaw hwn yn dangos i chi sut i ddefnyddio'r rhyngwrwyd i chwilio am wybodaeth, arbed arian a dod â chi a'ch teulu a'ch ffrindiau'n agosach. Mae'n eich tywys drwy'r camau i fynd ar-lein ac yn cynnig detholiad o wefannau defnyddiol i'ch gosod ar y ffordd.

Gweithio y tu hwnt i oedran ymddeol

Os ydych yn ystyried aros yn y gwaith ar ôl yr oedran ymddeol, gall y canllaw hwn eich helpu i ystyried eich opsiynau. Mae'n cynnwys aros yn eich swydd bresennol, newid gyrfa ac ystyried hunangyflogaeth, yn ogystal â delio a cholli swydd a chwilio am swydd newydd.



Teithio a ffordd o fyw

Nid yw ymddeol yn golygu diwedd ar gadw'n brysur a bywiog. Gall y canllawiau hyn gynnig syniadau i chi ynglŷn â sut i gadw'n annibynnol, a'ch cyfeirio at sefydliadau eraill a allai fod yn ddefnyddiol i chi.



Wrth y llyw

Mae llawer ohonom yn mwynhau'r rhyddid a'r annibyniaeth sydd o yrru car, ac yn aml iawn nid ydym am ei roi i fyny. Gall storïau negyddol yn y cyfryngau am yrrwyr hŷn arwain at golli eich hyder ar y ffordd a rhoi i fyny cyn bod angen. Ond mewn gwirionedd, mae ystadegau'n dangos bod gyrrwyr hŷn yn gymharol ddiogel. Mae'r canllaw hwn yn cynnig gwybodaeth am adnewyddu eich trwydded, datgan cyflyrau iechyd, dewisiadau eraill yn lle gyrru, awgrymiadau ar sut i yrru'n ofalus, ac addasiadau all helpu gyda hyn a llawer mwy.

Cyffredinol

Cysylltiadau defnyddiol

Mae'r canllaw hwn yn crynhoi gwybodaeth, gwasanaethau a chynnyrch mae Age Cymru, Age NI, Age Scotland ac Age UK yn eu darparu ar gyfer pobl hŷn. Mae hefyd yn darparu manylion am sefydliadau sy'n cynnig cymorth a chyngor ar bynciau fel materion defnyddwyr, gofal cymdeithasol, cyflogaeth, iechyd, materion cyfreithiol, arian, hamdden a diwedd oes.



Taflenni gwybodaeth am ddim

Mae ein taflenni gwybodaeth yn darparu gwybodaeth fanwl i'r rhai hynny â phroblem benodol neu ar gyfer ymgynghorwyr sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda phobl hŷn. I weld yr ystod lawn, ewch i www.agecymru.org.uk neu ffoniwch ni i wneud cais am daflen wybodaeth ar **0800 0223 444**

Enghreifftiau o'n taflenni gwybodaeth:

Materion ariannol

- Treth y Cyngor yng Nghymru
- Lwfans gweini
- Credyd Pensiwn

Cartref a gofal

- Trin eiddo yn y prafw modd ar gyfer darpariaeth barhaol mewn cartref gofal yng Nghymru
- Asesiad awdurdod lleol ar gyfer gwasanaethau gofal yn y gymuned yng Nghymru
- Talu am ofal dros dro mewn cartref gofal yng Nghymru

Iechyd a lles

- Gwasanaeth GIG yng Nghymru
- Help gyda chostau iechyd yng Nghymru
- Gofal canolradd yng Nghymru

Gwaith a dysgu

- Delio ag anghydfod yn y gwaith
- Help gyda chwilio am waith neu ddechrau eich busnes eich hun
- Y gyfraith ar wahaniaethu ar sail oedran

**P'un ai chi sydd angen y
wybodaeth, neu berthynas
neu rywun rydych yn
gofalu amdano, bydd ein
hadnoddau yn eich helpu
i ddod o hyd i'r atebion
rydych yn chwilio amdanynt.**

Tŷ John Pathy
13/14 Cwrt Neptune
Ffordd Blaen y Gad
Caerdydd CF24 5PJ
0800 022 3444
www.agecymru.org.uk



Ffurflen archebu (parhad)

Archebwch eich canllawiau AM DDIM yn unrhyw un o'r ffyrdd canlynol:

Ffoniwch ni ar: **0800 022 3444**

Llenwch eich manylion a dychwelwch y nodyn isod gan ddefnyddio
RHADBOST (does dim angen stamp) at:

Canllawiau Gwybodaeth Age Cymru
RHADBOST RLTL-KJTR-BYTT
13/14 Cwrt Neptune
Ffordd Blaen y Gad
Caerdydd CF24 5PJ

Gweld a lawrlwytho holl ganllawiau ar-lein ar:
www.agecymru.org.uk/publications

Eich manylion chi

Teitl Enw

Sefydliad

Cyfeiriad

Cod Post

Rhif ffôn

Cylchlythyr e-bost

Cofrestrwch i dderbyn ein e-gylchlythyr Age Cymru, a chadwch i fyny â newyddion diweddaraf Age Cymru a'r canllawiau gwybodaeth a thafleenni gwybodaeth diweddaraf. Byddwn yn defnyddio'r wybodaeth byddwch yn ei darparu yn unol â chanllawiau diogelu data. Gallwch ddatdanystrifio ar unrhyw adeg.

Fy nghyfeiriad e-bost yw:

Drwy ddarparu eich cyfeiriad e-bost rydych yn cytuno i dderbyn negeseuon marchnata electronig gennym ni, oni bai eich bod yn nodi'n wahanol drwy roi tic yn y blwch hwn . Gallwch gysylltu â ni ar unrhyw adeg i ddatdanystrifio o'r gofrestr i dderbyn ein cyfathrebiadau.

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi ei gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfafa gofrestredig: Tŷ John Pathy, 13/14 Cwrt Neptune, Ffordd Blaen y Gad, Caerdydd. CF24 5PJ. Mae ein rhwydwaith yn cynnwys partneriaid Age Cymru, Age NI, Age Scotland ac Age UK.

Ffurflen archebu

Ticiwch y canllaw(iau) gwybodaeth canlynol sydd AM DDIM rydych am eu harchebu, a llenwch eich manylion drosodd. Nid oes cyfyngiadau ar y nifer gallwch eu harchebu ac mae'r post a'r pacio am ddim. Nodwch mai *Mwy o arian yn eich poced* ac *Yn gynnes dros y gaeaf* yw'r unig ganllawiau sydd ar gael yn ddwyieithog.

Nordwch AC0003 wrth archebu os gwelwch yn dda.

Canllaw gwybodaeth	Cod	Nifer	Fersiwn
Addasu eich cartref	AgeUKIG17		Saesneg yn unig
Alla i fforddio ymddeol?	AgeUKIG28		Saesneg yn unig
Arbed ynni, talu llai	AgeUKIG30		Saesneg yn unig
Atwrneiaeth	AgeUKIG21		Saesneg yn unig
Bwyta'n iach	AgeUKIG38		Saesneg yn unig
Byw'n iach	AgeUKIG24		Saesneg yn unig
Cadw'n cŵl yn y gwres	AgeUKIL1		Saesneg yn unig
Cadw'n ddiogel	AgeUKIG01		Saesneg yn unig
Canllawiau treth	AgeUKIG16		Saesneg yn unig
Cartrefi gofal	AgeUKIG06		Saesneg yn unig
Cyngor i ofalwyr	AgeUKIG13		Saesneg yn unig
Cynllunio ewyllysiau ac ystadau	AgeUKIG31		Saesneg yn unig
Cysylltiadau defnyddiol	AgeUKIG10		Saesneg yn unig
Dewisiadau tai	AgeUKIG08		Saesneg yn unig
Diogelwch ar y rhyngwrwyd	AgeUKIL4		Saesneg yn unig
Gofal yn y cartref	AgeUKIG23		Saesneg yn unig
Gwasanaethau iechyd	AgeUKIG09		Saesneg yn unig
Gweithio y tu hwnt i oedran ymddeol	AgeUKIG34		Saesneg yn unig

Canllaw gwybodaeth	Cod	Nifer	Fersiwn
Gwriad diogelwch yn y cartref	AgeUKIL7		Saesneg yn unig
Gwneud y gorau o'r rhyngrwyd	AgeUKIG22		Saesneg yn unig
Hawlio budd-daliadau: o oedran gweithio	AgeUKIG12		Saesneg yn unig
Lesbiaidd, hoyw, deurywiol, neu thrawsrywiol	AgeUKIG02		Saesneg yn unig
Mwy o arian yn eich poced	L53W		Dwyieithog
Mynd i'r ysbyty	AgeUKIG07		Saesneg yn unig
Osgoi llithro, baglu a chwympo ac Aros ar eich traed	L51W & AgeUKIG14		Saesneg yn unig
Osgoi sgamiau	AgeUKIG05		Saesneg yn unig
Pan mae rhywun yn marw	AgeUKIG03		Saesneg yn unig
Profedigaeth	AgeUKIG32		Saesneg yn unig
Rheoli anymataliaeth	AgeUKIG15		Saesneg yn unig
Rheoli eich arian	AgeUKIG19		Saesneg yn unig
Rhestr wirio cartref gofal	AgeUKIL5		Saesneg yn unig
Rhyddhau ecwiti	AgeUKIL6		Saesneg yn unig
Sut i fod yn ysgutor	AgeUKIL8		Saesneg yn unig
Wrth y llyw	AgeUKIG44		Saesneg yn unig
Yn gynnes dros y gaeaf	L54W		Dwyieithog