

Technyd a lles: Rheoli anghenion iechyd

Rhif Cyf.	Nifer	Teitl y Cyhoeddiad
IG07		Eich arhosiad yn yr ysbty
IG13		Cyngor i ofalwyr
IG15		Problemau gyda'r bledren a'r coluddyn
IG47		Gofal am rywun â dementia
IG48		Byw gyda dementia cyfnod cynnar

Profedigaeth

Rhif Cyf.	Nifer	Teitl y Cyhoeddiad
IG03		Pan mae rhywun yn marw
IG31		Cynllunio ewyllysiau ac ystadau
IG32		Profedigaeth
IG51		Cyn i chi fynd - cynllunio a chefnogaeth i ddiwedd oes
IL8		Sut i fod yn ysgutor

Gofal cymdeithasol

Rhif Cyf.	Nifer	Teitl y Cyhoeddiad
IG06		Cartrefi gofal
IG23		Cael help yn y cartref
IL5		Rhestr wirio cartref gofal

Tai

Rhif Cyf.	Nifer	Teitl y Cyhoeddiad
IG08		Dewisiadau tai
IG17		Addasu eich cartref
IL7		Gwiriad diogelwch yn y cartref

Ffurflen archebu

Dewiswch nifer y cyhoeddiadau am ddim rydych yn dymuno'u harchebu, gan ddefnyddio'r ffurflen isod, a rhwch eich manylion drosodd. Does dim terfyn ar y nifer y gallwch archebu ac mae cludiant a phegynnau am ddim. Sylw, tra bod rhai adnoddau'n ddwyieithog, mae eraill ar gael yn Saesneg yn unig ar hyn o bryd.

Nodwch AC0001 wrth archebu os gwelwch yn dda.

Gwybodaeth gyffredinol am Chyngor Age Cymru

Rhif Cyf.	Nifer	Teitl y Cyhoeddiad
AC0001		Cyngor Age Cymru: Sut allwn ni helpu? (canllaw dwyieithog)
AC0002		Cardiau busnes Cyngor Age Cymru (dwyieithog – dwyochrog)
AC0003		Poster Cyngor Age Cymru (dwyieithog – unochrog)
AC0004		Taflen Cyngor Age Cymru (dwyieithog – dwyochrog)

Technyd a lles: Mesurau ataliol

Rhif Cyf.	Nifer	Teitl y Cyhoeddiad
L51W		Osgoi llithro, baglu a chwympo
L776		Chi a'ch meddyginiaeth
L57W		Yn gynnes dros y gaef
IG14		Aros ar eich traed
IG24		Byw'n iach
IG38		Bwyta'n iach
IL1		Cadw'n cwl yn y gwres

Order form

Select the number of free publications you wish to order using the form below and complete your details overleaf. There's no limit to the amount you can order and postage and packaging is free. Please note that while some resources are bilingual, others are currently available in English only.

Please quote AC0001 when ordering.

General information about Age Cymru Advice

Title of Publication	Ref. No.	Quantity
Age Cymru Advice: How can we help? (bilingual guide)	AC0001	
Age Cymru Advice business cards (bilingual - two sided)	AC0002	
Age Cymru Advice poster (bilingual - one sided)	AC0003	
Age Cymru Advice flyer (bilingual - two sided)	AC0004	

Health and wellbeing: Preventative measures

Title of Publication	Ref. No.	Quantity
Avoiding slips, trips and falls	L51W	
You and your medication	L776	
Winter wrapped up	L57W	
Staying steady	IG14	
Healthy living	IG24	
Healthy eating	IG38	
Staying cool in a heatwave	IL1	

Health and wellbeing: Managing health needs

Title of Publication	Ref. No.	Quantity
Your hospital stay	IG07	
Advice for carers	IG13	
Bladder and bowel problems	IG15	
Caring for someone with dementia	IG47	
Living with early-stage dementia	IG48	

Bereavement

Title of Publication	Ref. No.	Quantity
When someone dies	IG03	
Wills and estate planning	IG31	
Bereavement	IG32	
Before you go - planning and support for the end of life	IG51	
How to be an executor	IL8	

Social care

Title of Publication	Ref. No.	Quantity
Care homes	IG06	
Getting help at home	IG23	
Care home checklist	IL5	

Housing

Title of Publication	Ref. No.	Quantity
Housing options	IG08	
Adapting your home	IG17	
Home safety checker	IL7	

Incwm a budd-daliadau

Teitl y Cyhoeddiad	Rhif Cyf.	Nifer
Mwy o arian yn eich poced	L53W	
Lwfans Gweinl	IG49	
Credyd Pensiwn	IG50	
Lwfans Gofalwr	IG52	
Pensiwn y Wladwriaeth	IG53	
Cymorth Treth Cyngor	IG54	
Yn gartrefol gyda dementia	IG55	
Mae eich meddwl yn bwysig - syniadau ac awgrymiadau ar gyfer lles emosïynol	IG56	
Cael help gyda dyled	IG57	

Cyfreithio!, defnyddwyr ac arall

Teitl y Cyhoeddiad	Rhif Cyf.	Nifer
Cadw'n ddiogel	IG01	
Lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu thrawsrywiol	IG02	
Osgoi scamiau	IG05	
Cysylltiadau defnyddiol - Gyfeiriwyftr gwybodaeth a chynngor	IG10	
Atwrneiaeth	IG21	
Arbed ynni, talu llai!	IG30	
Wrth y llyw	IG44	
Diogelu eich hun	IG45	
Diogelwch ar y rhyngwyrld	IL4	
Rhyddhau ecwiti	IL6	

Nodwch AC001 wrth archebu os gwelch yn dda.

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

Ffoniwch ni ar: **08000 223 444**

Llenwch eich manylion a dychwelwch y nodyn isod gan ddefnyddio RHADBOST

(does dim angen stamp) at:

Age Cymru

RHADBOST RTZG-JHGC-RYJJ

Ty John Pathy

13/14 Cwrt Neptune

Ffordd Blaen y Gad

Caerdydd CF24 5PJ

Gweld a lawrlwytho holl ganllawiau ar-lein ar **www.agecymru.org.uk/advice**

Eich manylion chi

Teitl

Enw

Sefylliad

Cyfeiriad

E-bost Rhif ffôn

Cod Post

Hoffem eich diweddarw am ein gwaiith hanfodol. Ticiwch neu rhowch gylich yn y meysydd sydd o ddiidorddeb i chi:

Ceifyddydau Ymgyrchweodd Digwyddiadau Codl Arian Gwybodaeth a Chynngor Polisi/Materion Cyhoeddus Ymarfer Corff Gwirfoddoli

A hoffech i ni gysylltu â chi, ticiwch neu rhowch gylich – drwy'r post e-bost ffôn pob un

Gallwch ddad-dangysgrifio ar unrhyw adeg. Ffoniwch 029 2043 1555 e-bostiwch unsubscribe@agecymru.org.uk neu ticiwch / cyclhwch y blwch hwn

Cedwir eich manylion ar gonrta ddata ddiogel ac ni fyddwn yn rhannu'ch manylion ag unrhyw sefydliad arall oni bai y bydd angen cyfreithio! i wneud hynny.

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi ei gofrestru yng Nghymru o Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig: Ty Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD. Mae ein rhwydwaith yn cynnwys partneriaid Age Cymru, Age NI, Age Scotland ac Age UK. ID201485 06/16.

Please quote AC0001 when ordering.

Order your FREE guides in any of the following ways:

Call us on: **08000 223 444**

Complete your details and return this slip by FREEPOST (no stamp required) to:

Age Cymru
FREEPOST RTZG-JHGC-RYJJ
Mariners House
Trident Court
East Moors Road
Cardiff CF24 5TD

View and download all guides online at **www.agecymru.org.uk/advice**

Your details

Title Name

Organisation

Address

Postcode

Telephone

Email

We'd like to keep you informed about our vital work. Please tick or circle the areas you're interested in:

Arts Campaigns Events Fundraising Information and Advice Policy/Public Affairs

Physical Activity Volunteering

Would you like to hear from us, please tick or circle - by post email telephone all

You can unsubscribe at any time. Call 029 2043 1555 email unsubscribe@agecymru.org.uk or tick / circle this box

Your details will be kept on a secure database and we will not share your details with any organisations unless required by law.

Age Cymru is a registered charity 1128436. Company limited by guarantee and registered in England and Wales 6837284. Registered office address Mariners House, Trident Court, East Moors Road, Cardiff. CF24 5TD. Our network includes local Age Cymru Partners, Age NI, Age Scotland and Age UK. ID201485 06/16.

Income and benefits

Title of Publication	Ref. No.	Quantity
More money in your pocket	L53W	
Attendance Allowance	IG49	
Pension Credit	IG50	
Carer's Allowance	IG52	
State Pension	IG53	
Council Tax support	IG54	
At home with dementia	IG55	
Your mind matters - ideas and tips for emotional wellbeing	IG56	
Getting help with debt	IG57	

Legal, consumer and other

Title of Publication	Ref. No.	Quantity
Staying safe	IG01	
Lesbian, gay, bisexual or transgender	IG02	
Avoiding scams	IG05	
Useful contacts - Information and advice directory	IG10	
Powers of attorney	IG21	
Save energy, pay less	IG30	
In the driving seat	IG44	
Protecting yourself	IG45	
Internet security	IL4	
Equity release	IL6	