

Mewn Cysylltiad



Care & Repair
Gofal a Thrwsio

Gwanwyn 2019

Dyma Dafydd, adeiladwr gorau Cymru

Fy enw yw Dafydd, yr adeiladwr gorau yng Nghymru

Barbara o grŵp Taff Knitters yng Nghaerdydd ddaeth â fi i'r byd. Fe dreuliodd hi oriau'n fy ngweu, ac unwaith oeddwn i wedi fy ngorffen fe roddodd hi fi i Care & Repair Cymru. Fy ngwaith yw helpu i godi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau gwych sy'n cael eu cynnig gan asiantaethau lleol Gofal a Thrwsio.

Fy her gyntaf yw teithio ar hyd a lled Cymru ac ymweld â phob un o'r 13 asiantaeth leol Gofal a Thrwsio. Yn Ionawr es i draw i Gofal a Thrwsio Caerffili a Blaenau Gwent ble cwrddais i â Nigel Williams, sy'n gweithio yno ers 12 mlynedd.

Mae Nigel a'i dîm yn gwneud gwir wahaniaeth i fywydau cannoedd o bobl hŷn. Waeth pa mor fach yw'r dasg, mae Nigel a'i dim yno i'w thrwsio – o newid wasieri tapiau, gosod cadwyni ar ddrysau, i drwsio ffenestri. Un peth wyf wedi'i ddysgu – fydd cyfrifiadur byth yn cymryd lle crefftwr medrus!

Dilynwch fy nhaith trwy fy hashnod
#DafyddtheBestBuilderinWales
ar gyfryngau cymdeithasol Gofal a
Thrwsio neu chwiliwch amdanaf ar:
www.careandrepair.org.uk

TU MEWN...

Pen-blwydd Cyntaf
Hapus i Brosiect yr Atig

Nadolig Gofal
a Thrwsio

Codi Gwydryn
o Beaujolais

Gwella Cartrefi, Newid Bywydau



Nigel yn cyfarfod Dafydd yn Abertyleri

Partneriaeth Pŵer yn cefnogi 800 o bobl

Yn Rhagfyr fe ddathlon ni un o'n partneriaethau mwyaf llwyddiannus yn y Senedd ym Mae Caerdydd, mewn digwyddiad yn cael ei noddi gan Dr Dai Lloyd AC; partneriaeth sydd wedi cefnogi mwy nag 800 o bobl mewn amgylchiadau bregus yn y ddwy flynedd ddiwethaf.

Ffurfiwyd y bartneriaeth pŵer ar y cyd rhyngom ni a Wales & West Utilities i sicrhau fod y rhai mwyaf bregus mewn cymdeithas yn cael gwell cymorth a mynediad i wasanaethau'r ddau sefydliad. Dywedodd Sarah Hopkins, Cyfarwyddwr Pobl ac Ymgysylltu Wales & West Utilities am y bartneriaeth: "Rydyn ni'n ymrwymo i gadw'r cymunedau ry'n ni'n eu gwasanaethu yn ddiogel ac yn gynnes. Mae ein partneriaeth gyda Gofal a Thrwsio yn ein helpu i gyrraedd pobl hŷn a bregus na fydden ni wedi gallu gwneud fel arall."

Parhad ar dudalen 2

Parhad o dudalen 1



Chris Jones, y Prif Weithredwr, yn y Senedd gyda Sarah Hopkins o Wales & West Utilities a Dr Dai Lloyd AC.

Mae Chris Jones, Prif Weithredwr Gofal a Thrwsio, yn cytuno: "Rydyn ni'n helpu ar hyd a lled y wlad i i weld oes ganddyn nhw hawl i fwy o gefnogaeth gyda diogelwch nwy a diogelwch y cartref, uwchraddio effeithlonrwydd ynni 'r cartref, newid tariff, cynyddu incwm a chynghor ar ddyledion."

Mae'r prosiect wedi:

- gosod mwy na 820 o larymau carbon monocsid clywadwy;
- helpu bron 730 o bobl fregus i fynd ar y Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth i dderbyn cymorth priodol yn ystod toriadau i gyflenwad nwy neu drydan; a
- cynyddu ymwybyddiaeth o beryglon gwenwyn carbon monocsid i 69 y cant

"Mae cymaint o'r bobl hyn y byddwn ni'n ymweld â nhw wedi clywed nad oes angen larymau CO arnyn nhw os oes ganddyn nhw fwyler newydd. Ond mae hyfforddiant ymwybyddiaeth Wales & West Utilities wedi rhoi'r ymwybyddiaeth a'r hyder i weithwyr achos Gofal a Thrwsio i ddarparu larymau a chynyddu'r ymwybyddiaeth o fanteision PSR."

Kelly Watkins, Gweithiwr Achos Gofal a Thrwsio

Pen-blwydd Hapus i'r Attic Project!

Yn Ionawr y llynedd dechreuodd yr Attic Project gefnogi pobl hyn i fyw'n fwy cyfforddus gartref, trwy anfon tîm ymroddedig o wirfoddolwyr i'w helpu i wneud ac i hel atgofion yn eu cartrefi.

I ddathlu eu blwyddyn gyntaf maen nhw eisiau rhagor o wirfoddolwyr yn anrheg pen-blwydd! Mae ystod o swyddi gwirfoddoli ar gael, o gefnogi pobl yn uniongyrchol i roi trefn ar eu pethau yn y cartref i recordio'u hatgofion a mynd ar-lein.

Dros y flwyddyn ddiwethaf fe helpodd ein gwirfoddolwyr 29 o bobl hyn i ddioldi eu pethau. Maen nhw wedi symud mwy na 380 o focsys o gartrefi pobl yng Nghaerdydd, Casnewydd a Bro Morgannwg; tipyn o gamp i wasanaeth newydd.

Dywedodd Catherine, Cydlynnydd y Prosiect Hel Atgofion, "Mae cael cefnogaeth gwirfoddolwr yn helpu pobl i adennill rheolaeth dros eu cartrefi a'u bywydau. I lawer o bobl gall gollwng gafael ar eitemau fod yn galed ond mae anogaeth y gwirfoddolwyr wedi gwneud gwahaniaeth i lawer o bobl."

Dywedodd Janice, sydd wedi gwirfoddoli ers dechrau un y prosiect, "Os ydych chi'n meddwl am wirfoddoli gyda Phrosiect yr Atig rhoch gynnig arni. Mae'n werth chweil i'r gwirfoddolwr ac i'r cleient."



Diddordeb mewn gwirfoddoli?

Ewch i: www.vscymru.org.uk neu

cysylltwch â Catherine ar 07934 531 001

NEWYDDION YN GRYNO

Cariad Co-op

Eleni cododd aelodau'r Co-op Members y swm rhyfeddol o £19 miliwn tuag at fwy na 4,000 o achosion trwy'r Deyrnas Unedig. Mae Cronfa Cymunedau Lleol y Co-op wedi dewis Gofal a Thrwsio Caerdydd a'r Fro yn un o'r elusennau lleol hynny, ac wedi rhoi mwy na £2,000 iddi.

Dywedodd Julia Folland, y Rheolwr Gweithrediadau: "Rydyn ni wrth ein bodd gan y bydd hyn yn helpu pobl hyn ledled Caerdydd a'r Fro i i wneud tasgau trwsio bach a darparu gwresogyddion brys y gaeaf yma, i geisio sicrhau na fydd unrhyw berson hyn yn rhynnu yn eu cartrefi".

EIN PROSIECTAU AC YMGYRCHOEDD

Nadolig Gofal a Thrwsio

Bob wythnos, mae ein hasiantaethau Gofal a Thrwsio yn gofyn i'w contractwyr lleol a'u partneriaid gyfrannu eitemau iddyn nhw ar gyfer hamperau bwyd bach, fydd wedyn yn cael eu danfon at gleientiaid sy'n debygol o fod ar eu pennau eu hunain dros gyfnod yr ŵyl.

Dywedodd Danielle Hankey, Gweithiwr Achos o Gofal a Thrwsio Conwy a Sir Ddinbych:

“Mae llawer iawn o'n cleientiaid sy'n byw ar eu pennau eu hunain yn gweld y Nadolig yn adeg arbennig o anodd. Ond i'r rhai sy'n byw ar incwm isel, nid yw llawer o'r r pethau ychwanegol yr ydym yn eu mwynhau adeg y Nadolig, y mae cynifer ohono yn eu cymryd yn ganiataol, o fewn eu cyrraedd. Roedd yn hyfryd dod â thipyn o hwyl y Nadolig iddyn nhw eleni eto.”

Diolch o galon i Walters Shoes ym Mhorthcawl a Hair 4 You yng Nghaerdydd am werthu pwdinau Her Nadolig wedi eu gweu gan Claire a Vera, yn Care & Repair Cymru, gan godi £162 ar gyfer y gronfa galedi Tai Iach i Bobl Hŷn.



Hamperi a Phwdinau Nadolig



15 o Bobl yn Gynhesach oherwydd her Big Give

Diolch o galon i bob un person a gefnogodd a gefnogodd ein Her Nadolig Big Give Gofal a Thrwsio 2018. Fe helpoch i i godi £4,491 at ein Cronfa Galedi Tai Iach i Bobl Hŷn, sy'n golygu y gallwn roi grantiau o £300 i 15 o bobl hŷn tuag at drwsio'u gwresogi neu leihau drafftiau.

Gwnaeth hyn fyd o wahaniaeth i fywyd Lloyd, 79 oed, sydd ag arthritis. Pan wnaethon ni ei gyfarfod gyntaf roedd newydd gwmpo ac yn ei chael hi'n anoddach o hydd dod allan o'r bath. Roedd ei stof nwy wedi ei chondemnio, ei feicrodon wed torri a'i wres canolog yn ddiffygiol. Gyda'i bensiwn gan y wladwriaeth brin yn ddigon i'w gynnal o ddydd i ddydd, fyddai ei arian ddim hanner digon i dalu am y gwaith trwsio.

Talodd ein grant £300 am drin bwyler Lloyd ac am ficrodon newydd. Fe helpon ni fe hefyd i hawlio pob un o'r budd-daliadau'r oedd ganddo hawl iddyn nhw ac i wneud cais am grant i dalu am ystafell gawod newydd gyda chanllawiau.

Dywed Lloyd: “Mae'r help ges i gan Gofal a Thrwsio yn golygu y gallaf i fyw'n annibynnol yn fy ngartre fy hun, sy'n llawer mwy diogel i mi nawr. Rwyf wrth fy modd gyda'r gwasanaeth.”

Codi gwydraid o Beaujolais

Dewisodd gwesty Radisson Blu yng Nghaerdydd ni fel eu partner elusen ar gyfer eu dathliad Beaujolais Nouveau 2018 y llynedd, gan godi cyfanswm o £1,800.

Mwynhaodd cant o westeion fwydlen cinio gyda naws Ffrengig a photeli helaeth o win newydd, gydag adloniant a choffi i ddilyn.



Dywedodd Jean Marc Poumel, Rheolwr Cyffredinol yn y Radisson Blu: "Mae'n brofiad cyffrous i ni gael gweithio gyda Care & Repair Cymru a'u cefnogi. Mae'r elusen wrth galon ein cymuned yn gofalu am aeloda u'n cymdeithas, pobl sydd wedi rhoi cymaint iddi ac eto wedi cael eu hunain mewn sefyllfaoedd anodd ac yn aml yn rhy falch i ofyn am help. Mae Gofal a Thrwsio Cymru yn darparu cymorth a chefnogaeth gwir angenrheidiol iddyn nhw i'w galluogi i fyw mewn cartrefi cynnes a chyfforddus."

Ymunwch â Chyfeillion Gofal a Thrwsio a'n helpu i gadw pobl hŷn yn ddiogel, cynnes ac annibynnol

Wyddech chi fod Gofal a Thrwsio yn elusen gofrestredig?

Rydym yn gwneud llawer mwy i bobl yn ein cymdeithas nag mae llawer o bobl yn sylweddoli. Gallwn gyflenwi'r rhan fwyaf o'n gwasanaethau yn gwbl ddi-dâl, diolch i gefnogaeth hael ein noddwyr a'n cyllidwyr.

Pa un ai ydych chi neu rywun agos atoch wedi elwa ar ein cefnogaeth, neu'ch bod ag awydd i helpu – dewch yn un o **Gyfeillion Gofal a Thrwsio** os gwelwch yn dda.

Gallwch ymuno yn www.careandrepair.org.uk neu cysylltwch â Sheleagh.llewellyn@careandrepair.org.uk a gofyn am gael gwneud cais post.



- Gofyn i Feddygon Teulu
- Gymryd Dau Funud:
- Wythnos Ymwybyddiaeth o Syrthio
- Mae Care & Repair Cymru, Age Cymru ac Age Connects wedi dod at ei gilydd unwaith eto i hyrwyddo Wythnos Ymwybyddiaeth o Syrthio, sy'n digwydd rhwng 18 a 22 Chwefror. Y nod yw lleihau risgiau o gwmpo, yn cael ei arwain gan sgwrsio, hunan asesu a chyngor.
- Eleni rydym yn gofyn i weithwyr proffesiynol Gofal Sylfaenol; yn arbennig meddygfeydd meddygon teulu, gymryd dau funud i siarad gyda'u cleifion hŷn ynghylch peryglon cwmpo.
- Mae codymau'n costio £2.3bn i'r GIG bob blwyddyn ac mae person hŷn yn marw yn y DU bob pum awr o ganlyniad i syrthio. Mewn llawer achos mae modd lleihau'r risg cysylltiedig â chwmpo trwy wneud newidiadau syml iawn, isel eu cost, i'n hymddygiad.
- Nid yw syrthio yn ganlyniad anochel mynd yn hŷn. Mae llawer o bethau syml iawn y gall pawb ohonom eu gwneud i atal cwmpo ac os ydych chi'n poeni am gwmpo siaradwch gyda rhywun am eich pryderon.
- I gael mwy o wybodaeth am gwympiadau, ewch i: www.ageingwellinwales.com/falls
- Cadwch eich cartref yn glir o annibendod, yn enwedig y cyntedd, y neuadd, y grisiau a'r landing.
- Cadwch olwg am wifrau rhydd
- Gwisgwch sliperi sy'n ffitio'n dda ac osgowch sliperi gyda chefnau agored
- Cofiwch gael profion llygaid rheolaidd

Ffoniwch ni ar **0300 111 3333** neu e-bost enquiries@careandrepair.org.uk
www.careandrepair.org.uk

ddod o hyd i ni ar



Mae Care & Repair Cymru yn elusen gofrestredig: Rhif elusen 1163542