

Haf 2018

Gwella Cartrefi, Newid Bywydau



## Gofal a Thrwsio yn cydweithio gyda Elderfit

**Mae Elderfit, sefydliad sy'n arbenigo mewn datblygu ymarferion ar gyfer pobl hŷn, wedi uno gyda Care & Repair Cymru i helpu i leihau nifer cwmpiadau trwy annog pobl hŷn i ddechrau gwneud ymarferion nerth a chydbwysedd.**

Gyda chymorth gan Gronfa'r Loteri Fawr a Phrosiect y Bobl ITV, mae Elderfit wedi cynhyrchu DVD ffitrwydd yn cael ei hanelu ar bobl hŷn gyda threfnau ymarfer hawdd eu dilyn. Mae'r ymarferion, y gellir eu gwneud yn y cartref, yn canolbwyntio ar wella nerth a chydbwysedd a all helpu i leihau'r peryg o gwmpo.

Dywedodd Neil Williams, Pennaeth Cymorth a Datblygu Asiantaeth Gofal a Thrwsio, sy'n gadeirydd Gweithlu Cefnogaeth a Datblygu Asiantaeth yng Nghymru

"Mae bod yn egnïol yn bwysig waeth faint yw'ch oed a dyw hi byth yn rhy hwyr i ddechrau. Roeddem wrth ein bodd fod Elderfit has wedi rhoi 700 copi o'u DVD newydd i ni i'w dosbarthu i'n cleientiaid, llawer ohonyn nhw ddim yn gallu mynd allan i ddosbarthiadau ymarfer lleol."

Os hoffech chi gael copi o'r DVD ymarfer cysylltwch â'ch Asiantaeth Gofal a Thrwsio leol ar 0300 111 3333.



## TU MEWN...

Syniad hurt Jolene a Molly!

• Gwobrau Busnes  
• De Cymru

• Gadw pobl hŷn yn  
• ddiogel ledled Cymru

# NEWYDDION YN GRYNO



## Syniad hurt Jolene a Molly!

Hoffem ddiolch yn arbennig i Jolene a Molly, dau o'n gweithwyr achos o Gofal a Thrwsio Cwm Taf, ar ôl iddyn nhw godi cymaint â £740 ar gyfer eu nenblymio noddedig.

“Fe gawson ni'r syniad hurt yma y bydden ni'n cytuno neidio o awyren i godi arian ar gyfer pobl hŷn, y rhan fwyaf ohonynt yn berchnogion eu cartrefi eu hunain, i'w helpu i gadw'n ddiogel, cynnes ac annibynnol.

“Mae pobl hŷn yn bwysig! Mi fyddwn i gyd yn eu plith nhw ryw ddydd, ac mae'n rhoi tawelwch meddwl i ni wybod y bydd elusen ryfeddol fel Gofal a Thrwsio yno'n barod ac yn aros i helpu.

“Fe wnaethon ni wir fwynhau'r her hon ac rydym mor falch i ni lwyddo i godi £740, swm rhyfeddol, ar gyfer Gofal a Thrwsio ar yr un pryd. Gadewch i ni fynd i'r afael â thlodi tanwydd, unigrwydd, a thai gwael ar gyfer ein pobl hŷn.”



## Gofal a Thrwsio Blaenau Gwent a Chaerffili yn cipio gwobr menter

Llongyfarchiadau i Gofal a Thrwsio Blaenau Gwent a Chaerffili am gael eu cydnabod yn Fenter Gymdeithasol y Flwyddyn yng ngwobrau Busnes cyntaf Blaenau Gwent.

Roedd y seremoni yn dathlu llwyddiannau unigolion a chwmnïau bach a chanolig wedi eu lleoli ym Mlaenau Gwent, a daeth yr asiantaeth ar y blaen i gydtadleuaeth gref gan Ymddiriedolaeth Hamdden Aneurin a Sefydliad Glowyr Llanhilledd.

Dywedodd Pat Jones, Prif Weithredydd Gofal a Thrwsio Blaenau Gwent a Chaerffili: “Roedden ni ar ben ein digon cael ein cydnabod yn y gwobrau eleni am y gwaith ydyn ni'n ei wneud.

“Ein nod yw helpu pobl hŷn i fyw'n annibynnol yn eu cymunedau eu hunain mewn cartrefi cynnes a diogel yn cael eu cynnal yn dda, a gobeithio y bydd y wobwr yma'n helpu i godi'n proffil a symbylu'n partneriaid a chyllidwyr i fuddsoddi mwy yn ein cymunedau.”



# Sut y gweithiwn i gadw pobl hŷn yn ddiogel ledled Cymru

**Yr haf hwn byddwn yn canolbwyntio ar helpu pobl hŷn i aros yn ddiogel a chynnes yn eu cartrefi eu hunain trwy ddatblygu siarter ansawdd swyddogol ar gyfer crefftwyr.**

Bob diwrnod yng Nghymru mae 137 o bobl hŷn yn cysylltu â Gofal a Thrwsio mewn angen am help. Boed hwnnw'n help i gael gafael ar gyllid ychwanegol, gwaith trwsio syml yn y cartref fel canllawiau cydio neu ychwanegiadau mawr fel ystafelloedd gwlyb a liffiau grisiau, rydym ni yma i helpu.

Y tu ol i bob un o'r asiantaethau Gofal a Thrwsio mae mintai o grefftwyr lleol gwych gan gynnwys plymwyr, garddwyr, trydanwyr, ffitwyr arbenigol a llawer mwy. Mae'r rhan fwyaf yn grefftwyr lleol yr ydym wedi ffurfio perthynas waith agos gyda nhw ac mae ansawdd eu gwaith yn cael ei warantu gan swyddogion technegol.

## Gwobrau Busnes De Cymru

**Diolch i Wobrau Busnes De Cymru am am eu rhodd o £500, a godwyd yn hael er budd Gofal a Thrwsio yn y gwobrau eleni.**

Aeth Chris Jones, Prif Swyddog Gweithredol Gofal a Thrwsio Cymru, i'r seremoni yng Ngwesty'r Bear yn y Bontfaen a chafodd gyfle i dynnu sylw at y gwaith gwych y mae Gofal a Thrwsio yn ei wneud ledled Cymru.

Dyweddodd Chris: "Roeddem wrth ein bodd yn cael ein henwebu fel elusen y gwobrau a hoffwn ddiolch i bawb oedd yno am eu haelioni. Bydd yr arian a godwyd yn ein helpu ni i barhau i helpu pobl hŷn i fyw'n annibynnol a diogel yn eu cartrefi eu hunain."

Rhyngddyn nhw mae cynnal a chadw, addasu a gwella cartrefi i gyd mewn dwylo da.

Gwyddom mor galed y gall dod o hyd i grefftwr dibynadwy fod, ond i wneud hynny ychdyig yn haws rydym yn gweithio ar siarter ansawdd swyddogol gyda chefnogaeth Sefydliad Meddygol Dunhill.

Bydd ein siarter yn unigryw wrth roi pobl hŷn union yng nghanol gwaith ein contractwyr, gan ei gwneud hi'n haws i bobl hŷn ledled Cymru ddod o hyd i grefftwr y gallant ymddiried ynddyn nhw.

Rydym yn ymrwmo i ddatblygu adnodd a fydd yn blaenoriaethu anghenion pobl hŷn, felly os hoffech chi ymuno â'r panel y byddwn yn gofyn am eu cyngor, neu os hoffech wybod mwy, cysylltwch â juliet.morris@careandrepair.org.uk neu cadwch lygad ar ein cyfrif twitter pwrpasol am y newyddion diweddaraf: @Charter\_CRCymru

## Ymunwch â Gofal a Thrwsio a helpwch ni i gadw pobl hŷn yn ddiogel, cynnes ac annibynnol

**Wyddech chi fod Gofal a Thrwsio yn elusen gofrestrdig?**

Rydym yn gwneud llawer mwy ar gyfer pobl yn ein cymuned nag mae llawer o bobl yn sylweddoli.

Gallwn gyflenwi'r rhan fwyaf o'n gwasanaethau yn hollol ddi-dâl, diolch i gefnogaeth hael ein rhoddwyr a chyllidwyr.

Os ydych chi neu rywun o'ch cydnabod wedi elwa ar ein cymorth, neu os ydych chi eisiau helpu – dewch yn **Ffrind i Gofal a Thrwsio.**



Gallwch ymuno yn [www.careandrepair.org.uk](http://www.careandrepair.org.uk) neu cysylltwch â [Sheleagh.llewellyn@careandrepair.org.uk](mailto:Sheleagh.llewellyn@careandrepair.org.uk) i wneud cais trwy'r post.

## Ymunwch â Her Rhestr Bwced Gofal a Thrwsio

Oes gennych chi ddiddordeb mewn wynebu her newydd neu roi cynnig ar rywbeth nad oeddech erioed wedi meddwl y byddech yn ei wneud? Beth am ei mentro hi a chodi arian trwy ymuno â Her Rhestr Bwced Gofal a Thrwsio? Trwy nenblymio neu redeg marathon, mae’r posibiladau’n ddiddiwedd!



Methu meddwl am syniadau? Beth am daflu syniadau a’u rhoi ar bapur, wedyn dewis y mwyaf cyffrous – bydden ni hefyd yn argymhell rhywbeth y gallech ei gyflawni o fewn y chwe mis nesaf.

Unwaith y byddwch wedi penderfynu, rhaid dechrau cynllunio! Dechreuwch trwy sefydlu tudalen gyfrannu ar-lein fel y gallwch rannu’ch stori gyda ffrindiau a theulu. Yn ein barn ni mae codi arian yn ffordd wych o gynnal brwdfrydedd, felly beth am ddechrau arni heddiw?

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn ymuno â Her Rhestr Bwced Gofal a Thrwsio ac yr hoffech gael cyngor ar godi arian, cysylltwch â Sheleagh, ein swyddog codi arian, yn [fundraising@careandrepair.org.uk](mailto:fundraising@careandrepair.org.uk)

**Pob Lwc!**

## Gadael Rhodd i Gofal a Thrwsio

Mae gwneud ewyllys mor bwysig ac yn golygu y gallwch fod yn dawel eich meddwl y bydd eich anwyliaid mewn gofal da ac y bydd eich dymuniadau’n cael eu gwireddu. Os hoffech, mae hefyd yn gyfle ardderchog i wneud gwahaniaeth i’r rhai sydd mewn angen trwy adael rhodd i elusen o’ch dewis.

Gwyddom yn iawn mor werthfawr yw’r cyfraniadau hyn, a diolch i ewyllys hael cleient a ddewisodd adael rhodd, mae Gofal a Thrwsio Gorllewin Cymru wedi llwyddo i wella’r gwasanaethau y mae’n eu cynnig i bobl hŷn yn yr ardal.

Roedd y cleient wedi cael tân yn y tŷ, a hwnnw wedi achosi difrod i’r cartref a’i gadael hithau yn yr ysbyty am rai wythnosau. Gan nad oedd y tŷ bellach yn ddiogel, gosodwyd hi mewn cartref gofal ar ôl ei rhyddhau o’r ysbyty. Yn drist iawn, doedd ganddi ddim yswiriant cartref chwaith i dalu am y difrod a wnaed gan y tan a’r mwg.

Wedi i ffrind i’r teulu gysylltu â Gofal a Thrwsio Gorllewin Cymru, llwyddodd ein gweithiwr achos i sicrhau grant atgyweiriadau brys a chyllid gan yr awdurdod lleol ar gyfer cawod mynediad gwastad. Rhoddodd y Tesco lleol hefyd arian elusennol ar gyfer nwyddau gwyn a llenni a deunyddiau newydd. Helpodd Cronfa Galedi’r Asiantaeth a grant Tasgmon i dalu am ragor o waith trwsio.

O ganlyniad i’r cymorth hwn gan Gofal a Thrwsio Gorllewin Cymru llwyddodd y cleient i fynd adref. Pan fu farw gadawodd y cleient yn garedig iawn ran o’i hystâd i’r asiantaeth i wneud yn siŵr y gall y tîm barhau i helpu pobl hŷn mewn angen.

**Trwy benderfynu cofio Gofal a Thrwsio yn eich ewyllys, gallwch ein helpu i barhau i ofalu am genedlaethau’r dyfodol am flynyddoedd i ddod.**