

Gwanwyn 2018

Gwella Cartrefi, Newid Bywydau

## Pam fod ataliaeth yn bwysig



### Y gwanwyn hwn byddwn yn canolbwyntio ar godi ymwybyddiaeth am bwysigrwydd gofal ataliol ar gyfer pobl hŷn.

Fel y gwyddoch, rydym yn helpu pobl hŷn i gael mynediad i'r help maent ei angen i'w galluogi i fyw bywydau llawn ac annibynnol. Mae hyn yn aml yn cynnwys gweithio'n agos gyda swyddogion gofal iechyd a chefnogi pobl i ddychwelyd adref ar ôl cyfnod yn yr ysbyty.

Mae addasu cartrefi yn un o'r pethau pwysig a wnawn. Fe wnaethom ganfod fod bron 80% o'r gwaith a wneir drwy Raglen Addasiadau Brys, sy'n rhan o HWYLUSO Cymorth ar gyfer Byw Annibynnol, wedi atal pobl rhag gorfod mynd i ysbyty.

Gwyddom y gall cymryd camau i atal damweiniau a chodymau a gwneud yn siŵr fod gan bobl gartrefi cynnes a diogel ostwng y pwysau ar ein system gofal iechyd a rhyddhau adnoddau hanfodol ar gyfer pobl hŷn.

Dros yr ychydig fisoedd nesaf byddwn yn cynnal ymgyrch ar draws ein sianeli cyfryngau cymdeithasol i godi ymwybyddiaeth pam fod gofal ataliol mor bwysig a pha gamau y gallwn eu cymryd i wneud gwahaniaeth.

Oherwydd drwy wella cartrefi, gwyddom y gallwn o ddifri newid bywydau er gwell.

## TU MEWN...

Codi arian drwy gerddoriaeth

- Rydym angen siarad am gwympiadau

- Amser i hel atgofion wrth dacluso

# NEWYDDION YN GRYNO

## Llwyddiant her Rhodd Fawr Nadolig

Diolch i Sefydliad Moondance, Sefydliad Waterloo, Western Power, Pat Jones a'r 20 unigolyn a gefnogodd ein her Rhodd Fawr Nadolig a gododd £3,331.68 i gronfa caledi tloedi tanwydd hollbwysig Care & Repair Cymru.

Hoffem ddiolch hefyd i Sefydliad Screwfix a roddodd £5,000 ychwanegol. Bydd y gefnogaeth hon yn gwneud gwahaniaeth enfawr i fywydau cannoedd o bobl hŷn yng Nghymru.



## Codi arian drwy gerddoriaeth

Ddydd Sadwrn 20 Mawrth gwirfoddolodd John a Gill Winton o Eglwys Plwyf Sant Ioan, Caerdydd eu hamser i gyflwyno noswaith elusennol ar gyfer Gofal a Thrwsio gyda Elina Piras yn perfformio cyfres o ganeuon gwerin Gaeleg ac Ewropeaidd.

Daeth y noswaith yn fyw wedyn gyda Laura Bradshaw a'i chorau cymunedol a gododd i hwyl yr achlysur drwy wisgo lan fel adeiladwyr a pherfformio eu dehongliad eu hunain o Amazing Grace, a ailysgrifennwyd fel 'Amazing to repair our homes, keep us safe and warm with Care & Repair'.

Cefnogwyd y digwyddiad hefyd gan fusnesau lleol a gyfrannodd at y raffl. Diolch arbennig i Oriol Jones am yr hamper selsig, The Apothecary am y deisen ryfeddol, Laura's Fruit & Veg am y blwch llyisiau enfawr, James Blythe am y trip hedfan, Corinna Nichols am ei thaflen Adweitheg a Radiocraft am y peiriant gwneud hufen iâ.

Cododd y digwyddiad gyfanswm o £518.15.

## Hyrwyddo ein gwaith pwysig ledled Cymru

Bu asiantaethau lleol Gofal a Thrwsio yn cydweithio i hyrwyddo ymwybyddiaeth o Gofal a Thrwsio ledled Cymru.

Talodd grant gan Sefydliad Tywysog Cymru am gludiant i ddod â dros 100 o bobl hŷn i Glwb Rygbi Abercwmboi i ddathlu'r holl waith ledled Cymru sy'n helpu i wneud ein cymunedau yn lleoedd da i heneiddio.



Bu Gofal a Thrwsio Cwm Taf yn gweithio gyda Heneiddio'n Dda yng Nghymru i drefnu digwyddiad lle cafodd y rhai a fynychodd gyfle i glywed am ein holl waith gwych i wneud gwahaniaeth i fywydau pobl hŷn yng Nghymru.

Talodd y grant hefyd am ddigwyddiadau dathlu Gofal a Thrwsio ym Maesteg, Glynebwy a'r Coed-duon.



# EIN PROSIECTAU AC YMGYRCHOEDD

## Rydym angen siarad am gwympiadau. Nid ydynt yn rhan anochel o heneiddio.

Nôl ym mis Chwefror, daeth Care & Repair Cymru, Age Cymru ac Age Connects Cymru at ei gilydd i nodi Wythnos Ymwybyddiaeth Cwmpiaadau.

Gyda dros hanner pobl dros 85 a thraean pobl dros 65 oed yng Nghymru yn dioddef cwmpiad bob blwyddyn, dyma'r achos mwyaf o farwolaethau cysylltiedig ag anafiadau a derbyn pobl hŷn i ysbyty.

Yn Gofal a Thrwsio credwn fod pawb ohonom yn gyfrifol am weithredu i godi ymwybyddiaeth am berygl ac effaith ehangach cwmpiaadau. Roeddem yn ystyried fod yr Wythnos Ymwybyddiaeth Codymau yn gyfle pwysig i rannu eu profiadau o gwmpiaadau ac annog pobl i rannu eu profiadau o gwmpiaadau ac annog pobl hŷn i beidio gadael i ofn colli eu hannibyniaeth eu rhwystro rhag siarad gyda rhywun.

Roedd yr ymgyrch hefyd yn cyd-daro gyda thywydd oeraf a garwaf y flwyddyn hyd yma, a danlinellodd ymhellach yr angen i gymunedau gymryd cyfrifoldeb a chadw golwg ar gymdogion hŷn a bregus.

## Cyfrannodd Rita ei llyfrau i Cwrt Insole, Caerdydd

## Amser i hel atgofion wrth dacluso

Gall didoli drwy eiddo ddod â llawer o atgofion yn ôl a gall fod yn anodd gadael iddynt fynd.

Mae Prosiect Attic yn brosiect partneriaeth newydd arloesol rhwng Gofal a Thrwsio a VCS Cymru. Mae'r prosiect yn cefnogi pobl hŷn i drefnu eu heiddo personol fel y gallant fyw mor annibynnol ag sydd modd.

Gall cael cyfle i recordio a siarad am y straeon tu ôl i eiddo fod yn broses sy'n grymuso, gan ostwng teimladau o arwahanrwydd cymdeithasol a gwella llesiant. Mae ein gwirfoddolwyr a gweithwyr achos arbenigol yn cefnogi pobl drwy'r

broses dacluso ac yn eu helpu i hel atgofion mewn amgylchedd gefnogol a di-straen.

Gyda mwy o ofod a llai o bethau, gellir wedyn wneud gwaith addasu ac atgyweirio allweddol sy'n golygu y gall pobl aros yn fwy cynnes ac yn fwy diogel yn eu cartrefi eu hunain. Mae hefyd yn golygu bod pobl yn teimlo'n fwy galluog i symud i gartref mwy addas, gan ostwng y straeon sy'n gysylltiedig â symud i le llai.

# Croesawu heriau newydd

Llongyfarchiadau i Gofal a Thrwsio Powys am drefnu digwyddiad gwych i hyrwyddo iechyd da, hapusrwydd a hir oes yng Nghanolfan Hamdden Aberhonddu ddydd Mawrth 20 Mawrth.

Bu dros 100 o bobl yn bresennol a rhoi cynnig ar wahanol weithgareddau yn cynnwys beiciau wedi'u haddasu i wneud seiclo'n hygyrch i bawb, geo-ganfod, boccia, bowls a sesiynau blasu ffitrwydd.

Roedd amrywiaeth eang o sefydliadau hefyd yn bresennol i roi gwybodaeth ar wirfoddoli, teithiau cerdded ar wahanol lefelau, atal codymau a gwasanaethau eraill sydd ar gael i bobl hŷn ym Mhowys.

Trefnwyd y diwrnod mewn partneriaeth gydag Awdurdod Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog, Freedom Leisure a Powys Integrated Sports, gyda help grant gan Gronfa Gymunedol John Lewis.

Neges allweddol y digwyddiad oedd y gall gweithgaredd corfforol a heriau personol nerwydd fod â rôl werthfawr ac sy'n rhoi boddhad i bobl hŷn.

## 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?

Gwnawn lawer mwy i bobl yn ein cymuned nag mae llawer yn sylweddoli. Gallwn gyflwyno'r rhan fwyaf o'n gwasanaethau'n hollol rad ac am ddim diolch i gefnogaeth hael ein cyfranwyr a'n cyllidwyr.

P'un ai ydych chi neu rywun yr ydych yn ei adnabod wedi manteisio o'n cefnogaeth, neu ddim ond eisiau helpu - gwahoddwn chi i ddod yn **Gyfaill Gofal a Thrwsio**.

Gallwch gofrestru yn [www.careandrepair.org.uk](http://www.careandrepair.org.uk) neu gysylltu â [Sheleagh.llewellyn@careandrepair.org.uk](mailto:Sheleagh.llewellyn@careandrepair.org.uk) a gofyn am ffurflen drwy'r post.



## Ysbrydoli eraill o fry

Mae Dilys Price OBE, noddwr Care & Repair Cymru, yn dal Record Byd Guinness fel y fenyw hynaf i nenblymio yn 86 oed. Nenblymiodd am y tro cyntaf pan oedd yn 54 oed, ac o'r foment honno dechreuodd ei bywyd ar bennod newydd sbon.



Dywedodd: "Gall bywyd fod yn hwyl, heriol a bod â diben faint bynnag eich oed. Ni ddylech adael i ragfarnau pobl am heneiddio eich rhwystro rhag rhoi cynnig ar rywbeth ychydig yn wahanol."

Cymerodd 54 mlynedd i Dilys ddarganfod ei hangerdd am nenblymio a'i galluogi i ysbrydoli pobl i deimlo'r arswyd a'i wneud beth bynnag.

Oes gennych chi ddiddordeb mewn cymryd heriau newydd neu roi cynnig ar weithgaredd na wnaethoch erioed feddwl y byddech yn ddigon dewr i'w wneud? Beth am gymryd Her Rhestr Bwced Gofal a thrwsio a darganfod eich Dilys mewnol? Gallai eich ymdrechion godi arian hollbwysig i helpu pobl eraill i fyw'n annibynnol a newid bywyd pobl hŷn ledled Cymru bob dydd.

I gael mwy o wybodaeth cysylltwch â [Sheleagh.llewellyn@careandrepair.org.uk](mailto:Sheleagh.llewellyn@careandrepair.org.uk).

Ffoniwch ni ar **0300 111 3333** neu e-bost [enquiries@careandrepair.org.uk](mailto:enquiries@careandrepair.org.uk) [www.careandrepair.org.uk](http://www.careandrepair.org.uk)

LLOYDS BANK FOUNDATION  
England & Wales



ddod o hyd i ni ar



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