

Age Matters

Cylchlythyr Age Cymru

Gaeaf 2025/2026

Argraffiad Gaeaf Call:

Cadw'n gynnes, yn
iach ac yn ddiogel
drwy'r gaeaf



www.agecymru.cymru

 facebook.com/agecymru  x.com/agecymru

 **age Cymru**
Edrych eto ar heneiddio

Croeso i rifyn Gaeaf Call Age Matters!

Wrth i'r dyddiau oeri, mae'r rhifyn arbennig hwn yn llawn awgrymiadau ymarferol, a chynghor, i'ch helpu i aros yn gysurus, yn iach ac yn gysylltiedig trwy gydol y tymor.

I gael rhagor o wybodaeth am sut i gadw'n gynnes, yn ddiogel ac yn iach yn ystod y gaeaf eleni...

Mae hefyd gennym ni ddau adnodd manwl arall:

- **Canllaw'r Gaeaf** - ein canllaw tymhorol yn llawn syniadau am sut i gadw'n iach ac yn gyffyrddus yn ystod y misoedd oer.
- **Taflen wybodaeth 1w: Help gyda chostau gwresogi yng Nghymru** - dadansoddiad o'r cymorth ariannol sydd ar gael i'ch helpu chi i wresogi eich cartref yn ystod y gaeaf eleni.

Archebwch neu lawrlwythwch y canllawiau o'r wefan neu cysylltwch â ni i gael eich copiau chi am ddim.

Llinell Gyngor Age Cymru: 0300 303 44 98

E-bost: cyngor@agecymru.org.uk

Gwefan: www.agecymru.cymru/cyngor



Diogelu eich llesiant

Dim ond un elfen yw cadw'n gynnes – mae'n bwysig eich bod chi'n gofalu am eich llesiant meddyliol ac emosiynol hefyd:

- Cadwch mewn cysylltiad â'ch ffrindiau, cymdogion ac aelodau o'r teulu – gall sgwrs fach godi eich calon.
- Cadwch yn heini, cerddwch o gwmpas y tŷ a symudwch eich corff yn ysgafn.
- Os ydych chi'n teimlo'n ddigalon, yn bryderus neu'n unig, ewch i siarad gyda rhywun.

Paratowch ar gyfer y gaeaf gyda mesurydd clyfar

Mesuryddion clyfar yn y cartref

Gall mesurydd clyfar wneud bywyd yn haws mewn llawer o ffyrdd, gan gynnwys trwy anfon eich darlenniadau nwy a thrydan yn uniongyrchol at eich cyflenwr ynni. Byddwch hefyd yn cael biliau cywir, yn seiliedig ar yr ynni rydych chi wedi'i ddefnyddio mewn gwirionedd, yn hytrach nag amcangyfrif. Mae'r gaeaf yn agosáu, a gall mesurydd clyfar eich helpu i roi trefn ar eich arian yn ystod y misoedd oerach. Ac, nid oes angen mynediad i'r rhyngwrdd i gael mesurydd.

Sgrîn arddangos yn y cartref

Mae mesuryddion clyfar yn medru dod gyda sgrîn arddangos ddewisol er mwyn i chi fedru gweld pryd rydych chi'n defnyddio mwy o ynni nag arfer, er enghraifft os ydych chi wedi bod yn defnyddio offer sy'n defnyddio llawer o ynni. Gall hyn eich helpu i ddefnyddio llai o ynni. Mae'r sgriniau arddangos ar y mesuryddion clyfar hyn hefyd yn medru dod mewn fformatau hygrych, ac yn medru darllen gwybodaeth yn uchel. Cysylltwch â'ch cyflenwr ynni i gael rhagor o wybodaeth. Os ydych chi'n cael mesurydd clyfar, rhwch wybod i'r cyflenwr fod angen sgrîn arddangos hygrych arnoch.

Mesuryddion clyfar ac Age Cymru

Mae Age Cymru yn gweithio ledled Cymru i gefnogi pobl hŷn i gymryd rheolaeth o'u defnydd o ynni drwy ddarparu gwybodaeth am rôl mesuryddion clyfar yn y cartref.

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am fesuryddion clyfar a sut y gallant eich helpu chi, ffoniwch Cyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98 neu ewch i www.smartenergygb.org/agecymru. Gallwch hefyd ffonio eich cyflenwr ynni yn uniongyrchol a thrafod eich opsiynau gyda nhw.

Dywedodd Debbie (64), cwsmer rhagdalwr wrthym

“Mae'r mesurydd clyfar yn golygu nad oes rhaid i mi fynd i'r siop yn y pentref sy'n fudd mawr i mi. Gallaf yrru ond oherwydd fy mod i'n derbyn budd-daliadau anabledd, weithiau mae'n haws i mi beidio â gorfod mynd allan. Mae'n un peth yn llai i feddwl amdano. Hefyd, mae ychwanegu at y mesurydd yn fy nghartref yn golygu ei fod yn digwydd yn syth, ond weithiau pe bawn i'n mynd i'r siop ni fyddai'r mesurydd o reidrwydd yn cael ei ddiweddarau erbyn i mi gyrraedd yn ôl.”

Elaine (66) a Sid (77):

“Gyda'n mesurydd clyfar nid oes rhaid i ni ddarllen y ddau fesurydd â llaw a'i anfon at ein cyflenwr, mae'r cyfan yn cael ei wneud i ni. Mae'n ardderchog ac yn gyfleus iawn. Mae ein mesurydd nwy y tu ôl i lwyn enfawr yn yr ardd sy'n ei gwneud hi'n anodd iawn i'w gyrraedd. Roedd yn niwsans gorfod anfon ein darlenniadau mesurydd cyn gosod y mesurydd clyfar.”



Diogelu eich iechyd

Mae feirysau gaeafol fel y fflw, COVID-19 a'r feirws syncytiol anadlol yn lledaenu'n hawdd yn ystod y tywydd oer.

Dyma sut fedrwch chi ddiogelu eich hun a phobl eraill:

- Trefnwch eich bod chi'n cael brechiadau'r GIG os ydych chi'n gymwys
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n peswch mewn hances bapur neu ar eich braich er mwyn osgoi lledaenu feirysau gyda'ch dwylo
- Golchwch eich dwylo'n aml ac yn ofalus gyda sebon a dŵr, yn enwedig ar ôl bod allan o'r tŷ
- Peidiwch â chyffwrdd â'ch wyneb (yn enwedig eich llygaid, eich trwyn a'ch ceg) er mwyn stopio unrhyw feirysau ar eich dwylo rhag mynd mewn i'ch corff wrth i chi anadlu.
- Sychwch unrhyw arwynebau rydych chi'n eu cyffwrdd yn aml o gwmpas eich tŷ (switsh y teledu, dolenni, switshis golau, ayb.)

Oeddech chi'n gwybod?

Mae'r GIG yn cynnig brechiadau am ddim i bobl sy'n agored i niwed. Siaradwch â'ch meddyg teulu neu fferylllydd.

I gael cyngor a thriniaeth yn gyflym y gaeaf hwn, ewch i'ch fferyllfa leol.

Mae fferyllfeydd cymunedol bellach yn cynnig cyngor cyfrinachol am ddim - a thriniaeth os oes angen - ar gyfer 28 o fân anhwylderau drwy'r Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin, gan gynnwys dolur gwddf, wlserau'r geg, croen sych, rhwymedd a hemoroidau. Gallwch hefyd ofyn am ymgynghoriad preifat.

Mae fferyllwyr wedi'u hyfforddi i sicrhau eich bod yn cael y gofal cywir. Os bydd angen ichi weld gweithiwr iechyd arall - fel meddyg teulu, nyrs, optometrydd neu ddeintydd - byddan nhw'n eich cyfeirio ymlaen.

Os ydych yn cymryd meddyginiaeth yn rheolaidd, gofynnwch yn gynnar i sicrhau bod gennych ddigon dros gyfnod y gwyliau.

Os ydych yn sâl ac yn ansicr ble i droi, mae GIG 111 Cymru ar gael ar-lein a dros y ffôn 24 awr y dydd. Byddwch yn cael cyngor brys ac yn cael eich tywys i'r gwasanaeth mwyaf priodol.

Mae cymorth i'ch iechyd meddwl ar gael hefyd. Mae Llinell Gymorth CALL yn cynnig gwrando a chefnogaeth gyfrinachol am ddim ar 0800 132 737 neu call@helpline.wales. Am gymorth brys gan weithiwr iechyd meddwl, ffoniwch GIG 111 Cymru a dewis opsiwn 2.

Mae defnyddio'r gwasanaeth iawn, y tro cyntaf, yn helpu i leddfu pwysau'r gaeaf ac yn golygu y cewch gymorth yn gynt. Rhagor o wybodaeth: www.llyw.cymru/helpwch-ni-ich-helpu-chi.



HELPPWCH NI | HELP US
I'CH HELPŮ CHI | HELP YOU

GOFYNNWCH I'CH FFERYLLYDD LLEOL AM
Y GWASANAETH ANHWYLDERAU CYFFREDIN

ASK YOUR LOCAL PHARMACIST ABOUT
THE COMMON AILMENTS SERVICE

GIG CYMRU. Y GWASANAETH CYFAN
NHS WALES. IT'S ALL PART OF THE SERVICE



Cadw'n gynnes ac yn ddiogel yn eich cartref

- Gwresogwch eich tŷ tan ei fod o leiaf 18°C (64°F)
- Caewch y llenni wrth iddi dywyllu a gnewch yn siŵr nad oes awel oer yn chwythu i mewn i'r tŷ
- Gwisgwch sawl haen o ddillad yn lle un haen drwchus
- Bwytwch o leiaf un pryd poeth bob dydd ac yfwch ddigonedd o ddŵr

Efallai y byddwch chi'n gymwys i dderbyn cymorth gyda biliau ynni neu wasanaethau â blaenoriaeth. Cysylltwch â Chyngor Age Cymru er mwyn darganfod pa help sydd ar gael i chi.

Llinell Gyngor Age Cymru: 0300 303 44 98
E-bost: cyngor@agecymru.org.uk
Gwefan: www.agecymru.cymru/cyngor

Cymorth ariannol

Mae yna fudd-daliadau sy'n cynnig help gyda'r biliau ychwanegol sy'n gysylltiedig â'r gaeaf, er enghraifft:

- **Taliadau Tanwydd Gaeaf** - taliad blynyddol di-dreth o £200 neu £300. Os ydych chi'n bâr, mae'n bosib rhannu taliad eich cartref, a threfnu bod un rhan yn cael ei dalu i chi a'r rhan arall yn cael ei dalu i'ch partner. Nid oes angen eich bod chi'n hawlio budd-dal sy'n dibynnu ar brawf modd er mwyn bod yn gymwys (ond os yw eich incwm trethadwy yn fwy na £35,000 y flwyddyn, mi fydd CthEF yn tynnu'r Taliad Tanwydd Gaeaf rydych chi wedi ei dderbyn drwy'r system dreth yn ôl).
- **Taliad Tywydd Oer** - os ydych chi'n derbyn Credyd Pensiwn neu fudd-dal arall sy'n gysylltiedig ag incwm, byddwch chi'n derbyn Taliad Tywydd Oer pan fydd y tymheredd cyfartalog yn disgyn (neu mae'r rhagolygon tywydd yn dweud y bydd yn disgyn) i 0°C/32°F neu'n is am saith diwrnod yn olynol.
- **Gostyngiad Cartrefi Cynnes** - gostyngiad untro o £150 oddi ar eich bil trydan (neu weithiau eich bil nwy), sy'n cael ei wneud rhwng mis Hydref a mis Mawrth fel arfer. Rydych chi'n gymwys os ydych chi'n derbyn Credyd Gwarant, sef elfen o Gredyd Pensiwn, neu fudd-dal arall sy'n ddibynnol ar brawf modd. Fodd bynnag, nid yw pob cwmni ynni'n cymryd rhan yn y cynllun, felly holwch eich cyflenwr.

Mae cynllun Cartrefi Cynnes Nyth Llywodraeth Cymru'n medru cynnig:

- Cyngor am effeithlonrwydd ynni i bawb yng Nghymru.
- Gwelliannau effeithlonrwydd ynni am ddim (os ydych chi'n gymwys). Er enghraifft, insiwleiddio, pwmp gwres, paneli solar, atgyweirio boeler neu osod boeler newydd (os nad oes gennych chi wres na dŵr poeth yn eich tŷ).
- Cyngor am gynlluniau eraill os nad ydych chi'n gymwys i dderbyn gwelliannau effeithlonrwydd ynni gan Nyth.

Mwy o Arian yn eich Poced

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n hawlio pob budd-dal sydd gennych chi hawl iddynt – gall Age Cymru wneud gwiriad budd-daliadau i chi. Gallwch chi hefyd ddarllen ein canllaw, Mwy o Arian yn eich Poced.

Y swm cyfartalog rydyn ni'n ei ddatgelu drwy wneud gwiriad budd-daliadau yw £3,000. Cysylltwch ag Age Cymru heddiw

Llinell Gyngor Age Cymru: 0300 303 44 98
E-bost: cyngor@agecymru.org.uk
Gwefan: www.agecymru.cymru/cyngor



Cadw'n gynnes tu allan

Mae feirysau'r gaeaf yn lledaenu'n haws mewn aer oer gan effeithio ar eich anadl, yn enwedig os oes gennych chi gyflwr ar y galon neu'r ysgyfaint.

Dyma sut fedrwch chi ddiogelu eich hun:

- Gwisgwch sawl haen o ddillad, yn cynnwys dillad isaf thermol, llewys hir a sanau trwchus.
- Gwisgwch sgarff, ysnoden neu orchudd gwyneb er mwyn cadw'ch trwyn a'ch ceg yn gynnes – bydd hyn yn helpu i gynhesu'r aer cyn i chi ei anadlu.
- Gorchuddiwch eich pen a'ch dwylo – gwisgwch het a menig.
- Gwisgwch ddillad sy'n dal dŵr ac sy'n eich diogelu chi rhag y gwynt pan fydd hi'n wlyb neu'n wyntog.
- Gwisgwch esgidiau neu fotasau sydd â gfael da er mwyn osgoi llithro ar lorïau rhewllyd neu wlyb.
- Peidiwch â threulio gormod o amser tu allan yn ystod cyfnodau o dywydd oer iawn – cynlluniwch beth sydd angen i chi ei wneud a pheidiwch mynd allan pan fydd hi'n rewllyd.

Cadw'n ddiogel: Gwnewch yn siŵr fod batri eich ffôn symudol yn llawn cyn mynd allan, a dywedwch wrth rywun ble'r ydych chi'n mynd.

5 ffyrdd o aros yn iach y gaeaf hwn

Golchi eich dwylo yn rheolaidd

Gorchuddio eich peswch a'ch
tisian

Aros adref pan fyddwch chi'n sâl

Gadael awyr iach i mewn

Cael eich brechu pan gewch wahoddiad

5 ways to stay well this winter

Wash your hands regularly

Cover your coughs and sneezes

Stay home when unwell

Let fresh air in

If eligible, get your flu vaccination



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



CURO
FEIRYSAU'R
GAEAF
BEAT
WINTER
VIRUSES

Helpwch ni i gefnogi pobl hŷn

yn ystod y gaeaf eleni

Ni ddylai neb fod yn unig yn ystod y gaeaf. Mae nifer o bobl hŷn yng Nghymru'n gorfod gwneud penderfyniadau anodd – gwres neu fwyd, mynd heb hanfodion, neu dreulio dydd ar ôl dydd heb sgwrsio â neb.

Mae eich cefnogaeth chi'n medru gwneud gwahaniaeth go iawn.

Mae pob £10 yn helpu i ddarparu cyngor hanfodol i bobl hŷn er mwyn eu cefnogi i hawlio miloedd o bunnoedd ychwanegol – arian sy'n eu helpu i gadw'n gynnes, yn iach ac yn annibynnol.

Mae £15 yn ein helpu ni i wneud galwadau cyfeillgarwch wythnosol – gwasanaeth hanfodol ar gyfer pobl sydd heb unrhyw un i sgwrsio â nhw.

Y llynedd, gyda'ch cefnogaeth chi:

- Helpodd ein cynghorwyr arbenigol i ddatrys **43,635** o broblemau
- Gwnaethpwyd **14,443** o alwadau cyfeillgarwch dros y ffôn, gan helpu pobl i wneud cysylltiadau a mwynhau sgwrs
- Dywedodd **87%** o bobl hŷn eu bod nhw'n fodlon iawn gyda'r gefnogaeth maen nhw wedi ei dderbyn

Bydd eich caredigrwydd chi'n helpu i gadw rhywun yn gynnes ac yn iach dros y gaeaf eleni, gan ddarparu cwmni i berson hŷn unig.

Os ydych chi'n medru rhoi, a wnewch chi ystyried rhoi heddiw.

Ewch i www.agecymru.cymru/cymryd-rhan/ er mwyn rhoi

Ffoniwch 029 2043 1555

Neu e-bostiwch fundraising@agecymru.org.uk

Rhestr wirio

Iechyd & Hyllendid

- Rydw i wedi cael pigiad yn erbyn y fflw
- Rydw i wedi cael pigiad atgyfnerthu yn erbyn COVID-19 (os ydw i'n gymwys)
- Rydw i'n gwybod sut i ddiogelu fy hun rhag heintiau'r gaeaf
- Rydw i'n golchi fy nwylo'n ofalus yn rheolaidd

Cynhesrwydd & Chysur

- Rydw i'n gwresogi fy nghartref tan ei fod o leiaf yn 18°C (64°F)
- Mae gen i ddillad, blancedi a dillad gwely cynnes yn barod
- Rydw i'n bwyta prydau o fwyd poeth ac rydw i'n yfed digon o ddŵr
- Rydw i wedi rhwystro awelon rhag dod i mewn drwy'r drysau a'r ffenestri

Mynd allan

- Rydw i'n gwisgo digon o haenau, yn cynnwys dillad thermol â llewys hir
- Rydw i'n gwisgo esgidiau neu fotasau cryf sydd â gafael da yn ystod tywydd rhewllyd
- Rydw i'n gwisgo digon o ddillad, yn cynnwys sgarff neu ysnoden dros fy ngheg a'm trwyn
- Rydw i'n cario ffôn symudol gyda batri llawn ac rydw i'n dweud wrth rywun ble rydw i'n mynd pan fydda i'n mynd allan

Cefnogaeth

- Rydw i'n gwybod sut i gysylltu â Chyngor Age Cymru
- Rydw i wedi gwirio i weld os ydw i'n gymwys i dderbyn cymorth ychwanegol gyda biliau ynni
- Rydw i wedi gwirio fy mudd-daliadau, neu rydw i wedi trefnu fy mod i'n gwirio fy mudd-daliadau
- Rydw i'n gwybod pwy fedra i siarad â nhw pan fydda i'n teimlo'n unig, neu pan mae angen cefnogaeth arna i