



# **Newyddlen Ceredigion Oed Gyfeillgar**

## **Rhagfyr 2024**

**Croeso i Newyddlen cyntaf Ceredigion Oed Gyfeillgar!!**

Yn gyntaf, diolch yn fawr iawn i bawb a fynychodd ein fforwm cyntaf ddiwedd mis Tachwedd. Mynychodd 44 ohonoch o bob cwr o Geredigion, yn bersonol mewn 3 lleoliad a hefyd ar-lein.

Os cawsoch y cylchlythyr hwn drwy e-bost yna bydd y cofnodion wedi'u atodi, os daeth drwy'r post yna bydd copi papur o'r cofnodion wedi'u cynnwys.

Os mai'r cylchlythyr hwn yw'r tro cyntaf i chi glywed am Ceredigion Oed Gyfeillgar, yna cysylltwch â ni os ydych chi eisiau gwybod mwy a chymryd rhan

**Manylion cyswllt:**

**Ffôn:** 01545 574200

**Ebost:** [clic@ceredigion.gov.uk](mailto:clic@ceredigion.gov.uk)

**Dyma fanylion y sefydliadau a gyflwynodd yn fforwm yr wythnos diwethaf;**

**Cymdeithas Cludiant Cymunedol Sir Benfro:** os hoffech ddysgu mwy am eu gwaith a pha wasanaethau y maent yn eu cefnogi yn Ne Ceredigion

Ffoniwch y tîm ar: **01437 701123**

Gwrandewch ar y neges a dewiswch yr opsiwn sydd ei angen arnoch, neu gallwch

**E-bost:** [admin@pacto.org.uk](mailto:admin@pacto.org.uk)

Os oes angen help arnoch i drefnu taith ar gyfer cyfleoedd dydd, gallwch e-bostio [transportconnector@pacto.org.uk](mailto:transportconnector@pacto.org.uk)

Ar gyfer Hyfforddiant / Asesiad MiDAS yna cysylltwch â Craig ar 07535 921528 neu E-bost: [craig@pacto.org.uk](mailto:craig@pacto.org.uk)

**Gwefan:** [www.pacto.org.uk](http://www.pacto.org.uk)

**Cyfeiriad:** Uned 5b, Ystâd yr Hen Ysgol, Ffordd yr Orsaf, Narbeth, SA46 7DU

Mae **Cavo** yn cynnal hacathon trafniadaeth ar 10.12.24 yng Ngwesty'r Feathers, Aberaeron. Ffoniwch nhw'n uniongyrchol i archebu lle ar **01570 426 232**

Mae **Bws y Ddraig Werdd** yn gweithredu taith ddeialu yn ardal Aberteifi 3 diwrnod yr wythnos (Bws Tref Aberteifi) a gall gynnig llogi bysiau mini a char hygyrch. Swyddfa Trafnidiaeth Gymunedol y Ddraig Werdd: **01239 698 506**

**Dolen Teifi:**

sydd wedi'i lleoli yn Llandysul ac yn gweithredu o amgylch Sir Gaerfyrddin a Cheredigion, gan ddarparu gwasanaethau dial a theithio yn Llanbedr Pont Steffan a Llandysul gyda mwy o lwybrau i'w hychwanegu cyn Ebrill

**Ebost:** [info@dolenteifi.org.uk](mailto:info@dolenteifi.org.uk)

**Ffôn:** **01559 362403**

**Cyfeiriad:** Dolen Teifi Community Transport, Llandysul and Pont - Tyweli Ymlaen Cyf, The Old Post Office, New Road, Llandysul, Ceredigion SA44 4QJ

**Gwefan:** [www.dolenteifi.org.uk](http://www.dolenteifi.org.uk)

**Hyrwyddwr 50+ Nick Lloyd, De-orllewin Cymru (Adran Gwaith a Phensiynau) :**

y Cynllun Mynediad at Waith a'i rôl wrth gefnogi Pobl Hŷn yn y gweithle a bydd yn mynychu fforymau yn y dyfodol gyda diweddariadau yn rheolaidd.

50 Plus Pencampwr De-orllewin Cymru Dosbarth, Adran Gwaith a Phensiynau, Gwaith a Gwasanaethau Iechyd, 23 Stryd Gordon, Doc Penfro, SA72 6EP

**Ffôn:** **07825933504**

**Severn Wye** :delio â materion ynni domestig, cynghori ar fesurau arbed ynni ymarferol a chyraeddadwy yn y cartref, cyfeirio at fesurau ôl-osod neu helpu'r rhai mewn sefyllfaoedd o danwydd argyfwng. Maent yn gwirio ac yn egluro datganiadau ynni ac yn cynghori ar ffyrdd o reoli dyled neu leihau biliau ynni mawr. Maent yn eirioli ar ran cleient gyda chyflenwyr ynni. Eu nod yw grymuso cleientiaid i reoli eu sefyllfa ynni domestig eu hunain yn y dyfodol. Mae unrhyw un sy'n byw yng Ngheredigion sydd â phroblemau gyda'u cyflenwad ynni domestig neu filiau yn gymwys

Ebostiwch y tîm eiriolaeth ar [communityadvice@severnwye.org.uk](mailto:communityadvice@severnwye.org.uk)

Amanda Harries, Uwch Gynghorydd Ynni yn y Gymuned Ceredigion

**Ebost:** [amandah@severnwye.org.uk](mailto:amandah@severnwye.org.uk)

**Ffôn symudol:** 07778 359857

### **Cynllun Prisiau Rhatach Cymru Gyfan:**

Mae Cynllun Prisiau Rhatach Cymru Gyfan, a ariennir gan Lywodraeth Cymru ac Awdurdodau Lleol, yn rhoi'r hawl i bobl dros 60 oed a phobl ag anableddau penodol sy'n byw yng Nghymru deithio am ddim ar unrhyw adeg o'r dydd ar wasanaethau bysiau lleol ledled Cymru.

I wneud cais am Docyn Teithio Rhatach cysylltwch Trafnidiaeth Cymru drwy glicio ar y ddolen hon: [Eich Cerdyn Teithio Rhatach - Trafnidiaeth Cymru \(TrC\)](#)

I wneud cais am bas drwy'r post gallwch lawrlwytho'r ffurflen gais gan Trafnidiaeth Cymru drwy glicio ar y ddolen hon: [Ffurflen Gais - Trafnidiaeth Cymru \(TrC\)](#)

Os oes angen i chi gysylltu â Trafnidiaeth Cymru ynglŷn â'ch cais am gerdyn teithio, **e-bostiwch** [travelcards@tfw.wales](mailto:travelcards@tfw.wales) neu **ffoniwch 0300 303 4240**.

## **Newyddion Eraill;**

### **Brechiadau fflw a Covid i ofalwyr di-dâl**

Oeddech chi'n gwybod bod gofalwyr di-dâl yn gymwys i gael brechiadau fflw a COVID-19 y gaeaf hwn? Brechiad yw un o'r ffyrdd mwyaf diogel a mwyaf effeithiol i'ch atal chi a'r rhai rydych chi'n gofalu amdanynt rhag mynd yn ddifrifol wael. Os nad ydych wedi cael gwahoddiad i gael eich brechu rhag y fflw a/neu COVID-19, fe welwch wefan eich bwrdd iechyd lleol a fydd â'r holl fanylion ar sut i gael eich brechu yn eich ardal chi yma. ([here](#))

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y brechlyn neu'ch cymhwyster, mae croeso i chi gysylltu â'r bwrdd iechyd ar **0300 303 8322** neu drwy **e-bostio** [ask.hdd@wales.nhs.uk](mailto:ask.hdd@wales.nhs.uk) a byddant yn hapus i'ch cynghori.

**Elinor Jones Rheolwr Polisi Gofalwyr Di-dâl, Llywodraeth Cymru**

## **Prosiect Sgrinio Coluddyn Iechyd Cyhoeddus Cymru:**

Mae Sgrinio Coluddyn Cymru yn cynnal prosiect i edrych ar wella'r ymateb gan bobl sy'n derbyn canlyniad sgrinio'r coluddyn yn dweud bod gwaed wedi ei ganfod yn eu baw.

Rydym yn chwilio am grwpiau bach o bobl (tua 6 - 8) rhwng 50 a 74 oed i gymryd rhan mewn grwpiau ffocws i edrych dros ein canlyniad sgrinio coluddyn a gwybodaeth atgoffa ac ateb rhai cwestiynau. Bydd y sesiynau yn cymryd tua 1 awr 30 munud. Gallwn fynychu grwpiau naill ai'n bersonol neu ar-lein.

Mae gennym raddfa amser dynn iawn ar gyfer adolygu'r llythyrau a hoffem ymgysylltu cyn y Nadolig os yn bosibl.

**Cyswllt: [Emma.Chadwick@wales.nhs.uk](mailto:Emma.Chadwick@wales.nhs.uk)**

## **Prosiect Sgrinio Ysgyfaint Iechyd Cyhoeddus Cymru:**

Mae'r Adran Sgrinio yn ymgymryd â phrosiect cwmpasu ynghylch cyflwyno rhaglen sgrinio genedlaethol ar gyfer canser yr ysgyfaint yng Nghymru.

Mae'r gwaith hwn yn dilyn argymhelliad gan y Pwyllgor Sgrinio Cenedlaethol, ac mae'n adeiladu ar ddysgu gan beilot sgrinio'r ysgyfaint a ddechreuodd ym mwrdd Iechyd Cwm Taf Morgannwg yn 2023.

Ar hyn o bryd rydym yn cynllunio ein cam cyntaf o grwpiau ffocws ac arolygon. Rydym yn awyddus i gael adborth gan ystod o gymunedau, gan ganolbwyntio ar y garfan darged debygol ar gyfer y rhaglen hon - felly hoffem ymgysylltu'n arbennig ag unrhyw un 50-75 oed, sy'n smygwr presennol neu gyn-ysmygu.

Rydym yn gofyn:

- Grwpiau ffocws o ddefnyddwyr gwasanaeth cymwys rhwng 50 a 75 oed, sy'n ysmygwyr neu'n gyn-ysmygwyr, o bob rhyw.
- Byddai maint grwpiau ffocws yn ddelfrydol tua 6-8 o bobl. Ein dewis fyddai manteisio ar grwpiau sy'n bodoli eisoes (grwpiau cymdeithasol/cymorth, boreau coffi ac ati) ond mae'n debyg y gallwn helpu i gydlynu os oes pobl barod.
- Byddem yn awyddus i fynychu/cynnal y grwpiau ffocws hyn yn ystod y cyfnod Ionawr/Chwefror.
- Hefyd, bydd ein harolwg ar-lein ar gael i'w rannu yn fuan

**Cyswllt: [Emma.Chadwick@wales.nhs.uk](mailto:Emma.Chadwick@wales.nhs.uk)**

Mae Age Cymru Dyfed wedi cynhyrchu rhestr o Brydau Nadolig Cymunedol. Os oes angen copi papur o'r rhestr lawn arnoch sy'n cynnwys Ceredigion, Sir Benfro a Sir Gaerfyrddin, cysylltwch â ni. Mae'r rhestr lawn hefyd wedi'i hatodi os cawsoch y cylchlythyr hwn drwy e-bost ac mae wedi'i chynnwys yn y llythyr os cawsoch hwn drwy'r post.

\*\*\*\*\*

Mae'r Swydd Gwybodaeth i Dwrिताid wedi creu 3 rhestr o ddigwyddiadau gwahanol ym mis Rhagfyr. Eto, maent wedi'i hatodi os cawsoch y cylchlythyr hwn drwy e-bost ac mae wedi'i chynnwys yn y llythyr os cawsoch hwn drwy'r post.

\*\*\*\*\*

Bydd Fforwm nesaf Ceredigion Oed Gyfeillgar yn cael ei gynnal ar **Dydd Mercher 26 Chwefror 2-4pm**, bydd manylion lleoliadau a dolen ar-lein i ymuno yn cael eu hanfon yn nes at holl aelodau'r fforwm

