

# Gwynedd Oed Gyfeillgar

Age Friendly Gwynedd



30ain o Fedi, 2024  
30th of September,  
2024







# Partneriaid / Partners

Adra

Age Cymru Gwynedd a Môn

Antur Aelhaearn

Antur Waunfawr

Awdurdod Parc Cenedlaethol Eryri

Byw'n Iach

Canolfan Henblas

Carer's Trust

Congl Meinciau

Cymunedoli Cyf.

Cyngor Gwynedd

Dementia Actif Gwynedd

Eryri Cydweithredol

Gisda

Gofal a Thrwsio Gwynedd a Môn

Grŵp Cynefin

Heddlu Gogledd Cymru

Iechyd Cyhoeddus Cymru (Betsi Cadwaladr)

Mantell Gwynedd

O Ddrws i Ddrws

Partneriaeth Ogwen

Porthi Dre

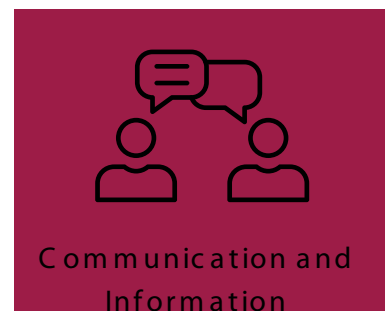
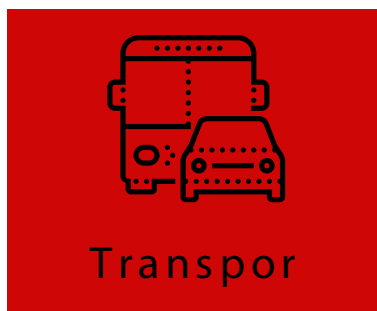
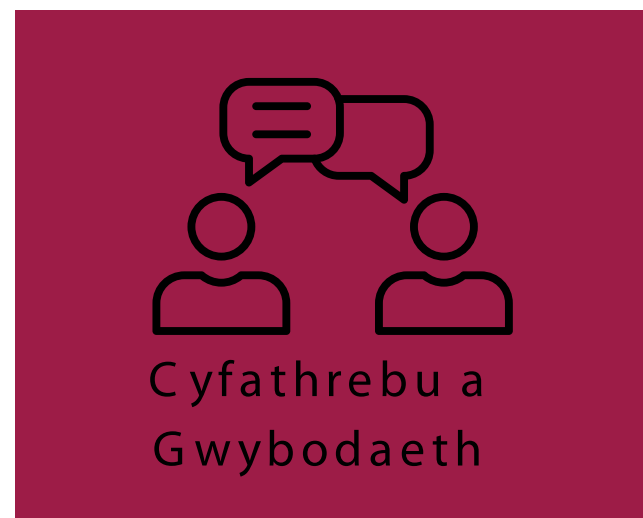
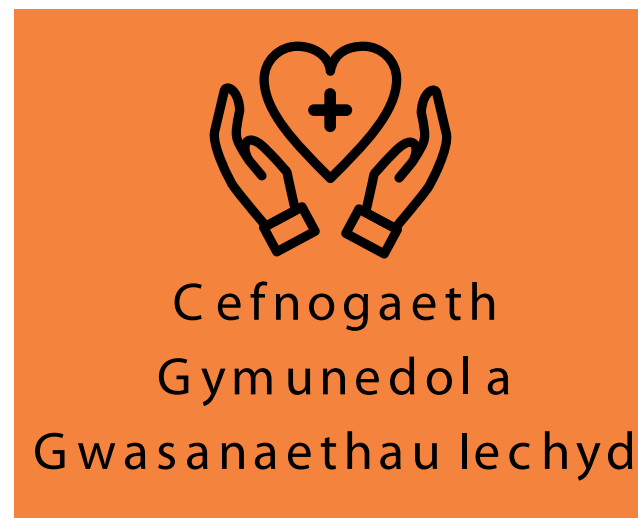
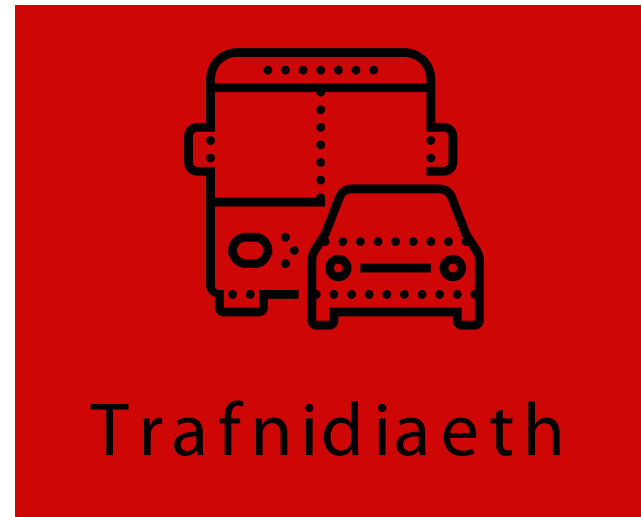
Prifysgol Bangor

South Meirionnydd Older People's Forum

Tai Gogledd Cymru (NWAHA)

Y Dref Werdd

Yr Orsaf



# Astudiaeth Achos

## Rhannu Cartref Gwynedd

Mae Audrey a James wedi bod yn byw gyda'i gilydd ers rhai misoedd o dan y cynllun Rhannu Cartref, ac mae Audrey'n nodi bod “cael James yma'n rhoi cymaint o sicrwydd a chwmnïaeth i mi, yn enwedig yn ystod nosweithiau hir y gaeaf”

Audrey and James, have been living together for some months under the Homeshare scheme, and Audrey notes that **“having James here gives me such reassurance and companionship, especially during these long winter nights”**

## Case Study



James ac Audrey yn mwynhau sgwrs dros baned

Astudiaeth Achos

Case Study

## O Ddrws i Ddrws



Llenwi bwch lle nad oes gwasanaethau trafnidiaeth cyhoeddus ar gael

Filling gaps where there isn't enough public transport available



# Astudiaeth Achos Pontio'r Cenedlaethau

Bwriad Pontio'r Cenedlaethau yw creu cysylltiadau newydd rhwng plant a phobl o bob oedran. Bydd hyn yn cynyddu parch a dealltwriaeth rhwng y cenedlaethau ac yn arwain at gymunedau cryfach

The purpose of bridging the generations is to create new connections between children and people of every age. This will increase the respect and understanding between the generations and create stronger communities

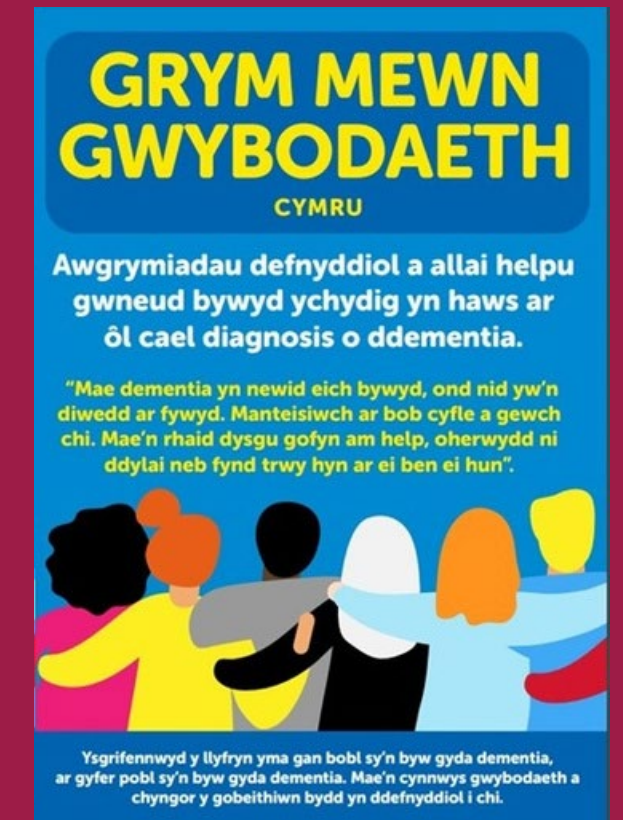
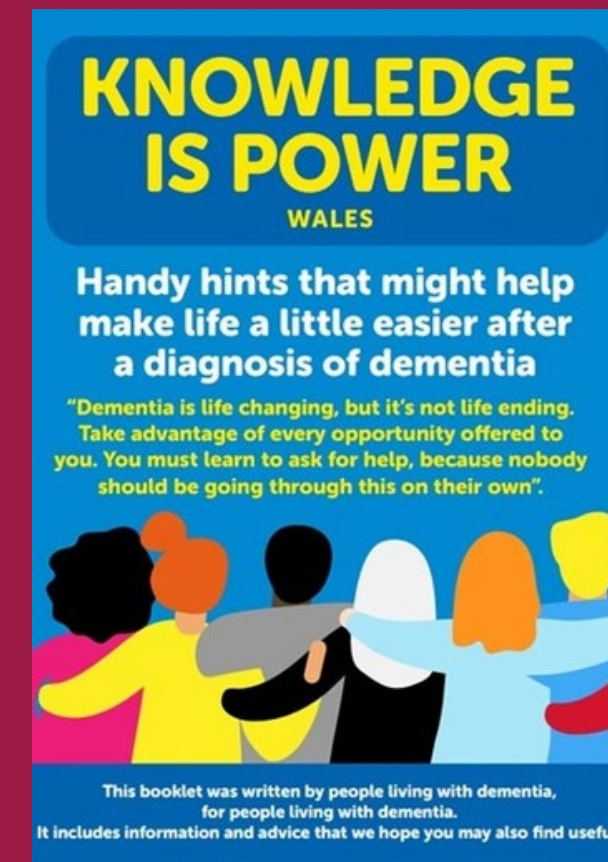




# Astudiaeth Achos Grym mewn gwybodaeth

“Mae dementia yn newid bywyd, ond nid yw’n ddiwedd bywyd . Manteisiwch ar bob cyfle a gynigir i chi . Rhaid i chi ddysgu gofyn am help, oherwydd ni ddylai neb fod yn mynd trwy hyn ar eu pen eu hunain” ydi un o’r negeseuon sy’n cael ei rannu yn y llyfryn

“Dementia is life changing, but it’s not life ending . Take advantage of every opportunity offered to you . You must learn to ask for help, because nobody should be going through this on their own” is one of the messages that is shared with this booklet .





Rwy'n ffonio'r feddygfa  
[meddyg teulu] ac ni allaf gael  
apwyntiad hyd yn oed pan  
fyddaf yn ffonio am 8am.  
**[B, Bethesda]**

I phone the [GP] surgery and I  
can't get an appointment even  
when I call at 8am.  
**[F, Bethesda]**

Hoffwn gael clinig iechyd 'drop-in'  
a chael gwybod am unrhyw beth  
sy'n addas ar gyfer fy oedran i yn  
lleol.  
**[B, Bangor]**

I would like a drop-in health clinic  
and notification of anything  
suitable for my age group  
**[F, Bangor]**

Nid oes angen llawer arnom,  
dim ond man lle gallwn  
gyfarfod am 'baned' a sgwrs  
unwaith y mis  
**[B, Felinheli]**

We don't need much, just a  
place where we can meet for a  
'paned' and a chat once a  
month  
**[F, Felinheli]**

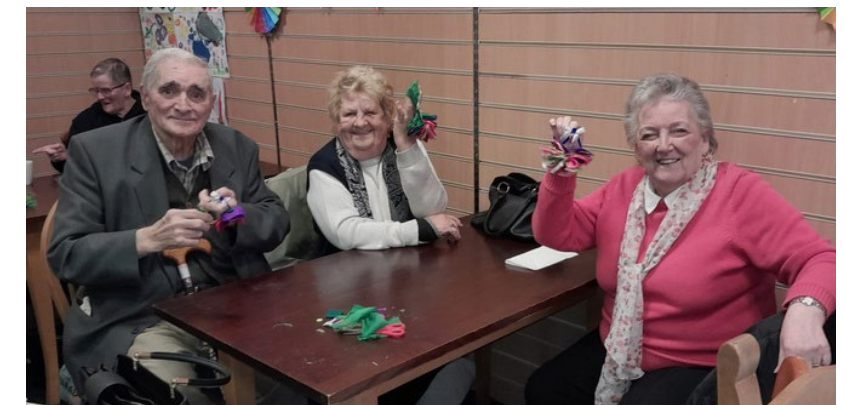
Ers mynychu Clwb Seiont [Porthi  
Dre] dwi wedi gallu cael mwy o  
atebion am faterion lle doeddwn i  
ddim yn gwybod ble i ofyn o'r  
blaen.  
**[B, Caernarfon]**

Since attending Clwb Seiont [Porthi  
Dre] I've been able to have more  
answers about issues where I didn't  
know where to ask before  
**[F, Caernarfon]**



# Sgyrsiau oed - gyfeillgar

## Age - friendly conversations





Diolch  
Thank you

mirainllwydroberts@gwynedd.llyw.cymru

01286 682818