Explore Age Concern

Yn Age Concern, rydym yma i ddarparu cefnogaeth a chyfleoedd i bobl hŷn. Ers 1976 rydym wedi gweithio ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg i wella ansawdd bywyd pobl dros 60 oed.

Mae'r gwasanaethau a ddarparwn yn gwneud llawer i'r bobl sydd angen ein help. Rydym ni'n:

Darparu Gwasanaethau a chymorth
Darparu addysg gyhoeddus ac eiriolaeth
Datblygu arloesedd ac ymchwil
Annog partneriaeth a chydweithrediad â chyrff cyhoeddus a sefydliadau gwirfoddol eraill yn ein hardal.

Wrth i Joy, David a Richard fynd yn hŷn maent eisiau aros yn heini ac iach...
Mae ein rhaglen Heneiddio'n Iach yn hyrwyddo iechyd a lles gwell i bobl dros 50 oed. Fel rhan o'r gwasanaeth, rydym yn cynnal digwyddiadau yn y gymuned sy'n caniatáu i bobl gael gafael ar wybodaeth ar bynciau iechyd a gwneud gwahanol weithgareddau megis Tai Chi, Dawnsio Llinell a Gweithgareddau TG. Mae gweithgareddau hamdden megis gyrfâu chwist, dosbarthiadau coginio, teithiau dydd, decoupage, tapestri, celf a gwniadwaith hefyd ar gael – A bydd cyfle bob amser i ddysgu rhywbeth newydd yn ystod ein trafodaethau addysgol ar fwyd, ffitrwydd, hanes lleol, diogelwch cymunedol, pynciau iechyd a democratiaeth leol. Cynhelir y digwyddiadau hyn yn Healthy, Wealthy and Wise yn Nhrelái a Llanrhymni ac hefyd yn ein Siop Senior Health yn y Barri sef y project heneiddio'n iach cyntaf a sefydlwyd yng Nghymru.
Mae gweithgareddau corfforol hefyd yn rhan allweddol o'r rhaglen drwy gynnal dosbarthiadau EXTEND, Dawnsfeydd Amser Te, Cadw'n Heini, Nofio, Ioga a Cherdded. Mae'r Rhaglen Heneiddio'n Iach yn ddelfrydol ar gyfer pobl fel Joy, David a Richard sydd eisiau cynnal eu lefelau ffitrwydd, tra'n cynnal patrwm byw cymdeithasol.

Mae Lynne yn teimlo'n unig ac ar ei phen ei hun ac eisiau'r cyfle i siarad, yn gyfrinachol, ynglŷn â'r hyn sy'n ei gofidio...Mae'r rhaglen Heneiddio'n Iach hefyd yn canolbwyntio ar les emosiynol ac yng Nghaerdydd rydym yn darparu gwasanaeth cynghori i bobl 50 mlwydd oed a throsodd, sy'n cael problemau emosiynol y maent eisiau siarad amdanynt yn gyfrinachol. Mae'r cynghorwyr hyfforddedig yn wirfoddolwyr gan mwyaf sy'n rhoi o'u hamser a'u profiad. Mae cysylltu â'r gwasanaethau cynghori yn broses syml, ond gellir hefyd gwneud atgyfeiriadau gan feddyg, gweithiwr cymdeithasol neu ymwelydd iechyd. Gellir cynnal sesiynau yn y cartref, neu os byddai'n well gennych mewn ystafelloedd cynghori ac fe'u cynhelir fel arfer am awr yr wythnos am gyfnod o chwe wythnos.

"Mae ymwneud Frank â'r Rhaglen Ymglymiad yn ei alluogi i barhau â'i ddiddordeb mewn materion lleol, a nawr ei fod yn hŷn mae'n croesawu'r cyfle i barhau i fynegi ei farn, yn enwedig ar ddarparu gwasanaethau i bobl hŷn.
Mae'r Rhaglen Ymglymiad yn cynnig amrywiaeth o gyfleoedd i Frank a phobl eraill tebyg i barhau i gymryd rhan neu gychwyn cymryd rhan mewn digwyddiadau, a chynadleddau.
Mae'r Rhaglen Ymglymiad hefyd yn cynhyrchu cylchlythyr chwarterol o'r enw *Life Times*. Mae *Life Times* yn cynnwys ystod o bynciau o ddiddordeb i bobl hŷn ac yn rhoi'r cyfle i gyfrannu eu safbwyntiau trwy ysgrifennu erthyglau, anfon llythyrau ac awgrymu pynciau ac erthyglau ar gyfer rhifynnau yn y dyfodol.
Yn ogystal â'r Gyngres a'r cylchlythyr, mae'r rhaglen wedi bod yn arloesol iawn o ran annog dulliau ymglymiad creadigol eraill, fel project theatr atgof, ac ystod o grwpiau ffocws yn canolbwyntio ar bynciau penodol megis trafnidiaeth, iechyd a lles a thai.
Mae'r Rhaglen Ymglymiad wedi galluogi John i fynegi ei farn a dylanwadu ar gymryd penderfyniadau nawr ei fod wedi ymddeol. Mae'n parhau i deimlo'n aelod gwerthfawr o gymdeithas".

Mae Audrey eisiau yswiriant ar gyfer ei hanghenion arbennig hi...Mae hefyd eisiau'r cyfle i siarad â rhywun cyfeillgar, wyneb yn wyneb, sy'n gallu ateb unrhyw gwestiynau sydd ganddi ynglŷn â'i pholisi...Yn Age Concern rydym wedi datblygu ystod o gynhyrchion a gwasanaethau yn benoddol ar gyfer anghenion y rhai

dros 50 oed. Drwy ddefnyddio'r gwasanaeth hwn, mae Audrey'n gallu cael Yswiriant Cartref, Teithio a Modur sy'n ystyried ei sefyllfa, cynllun nwy a thrydan gofalgar...larymau personol galwadau cymorth y gall ei defnyddio i aros yn annibynnol.... Cynlluniau angladd sy'n rhoi tawelwch meddwl..., a gall hefyd brynu tocyn loteri wythnosol sy'n ffordd hwyliog o godi arian ar gyfer yr elusen. Wrth gwrs, defnyddir unrhyw elw a wneir o'r gwasanaethau masnachu i ariannu projectau eraill a gynhelir gan Age Concern.

Mae Val angen cefnogaeth i gyflwyno ei safbwyntiau i'r adran gwasanaethau cymdeithasol lleol

Gall defnyddio'r gwasanaeth Eiriolaeth Age Concern fod yn un ffordd o sicrhau bod safbwyntiau Val yn cael eu clywed gan y bobl ddylai wrando arni. Mae'r gwasanaeth eiriolaeth yn rhoi pwyslais ar roi grym drwy ddefnyddio staff a gwirfoddolwyr a hyfforddwyd yn arbennig i alluogi pobl dros 60 i ymarfer eu hawliau drwy ysgrifennu llythyrau, gwneud galwadau ffôn, cynrychioli eu dymuniadau neu drafod ag asiantaethau allanol, fel adran gwasanaethau cymdeithasol Val. Gallech ddefnyddio'r gwasanaeth eiriolaeth o'ch cartref eich hun, o gartref gofal neu yn ystod arhosiad yn yr ysbyty.

Gyda chostau byw yn cynyddu, cysylltodd Bill ag Age Concern i anfon ymgynghorydd hawliau lles i'w gartref i asesu a fyddai ganddo hawl i unrhyw fudd-daliadau a allai wella ei sefyllfa ariannol.

Gyda chostau cynyddol, fel Bill, efallai bod arnoch angen peth gwybodaeth ynghylch pa gymorth ariannol a all fod ar gael. Mae'r gwasanaeth hawliau Lles ar gael i bobl dros 60 oed yn ardal Bro Morgannwg a Chaerdydd. Bydd ymgynghorydd hawliau lles yn darparu cyngor ar fudd-daliadau, megis credyd pensiwn, Budd-daliadau'r Dreth Gyngor, a lwfans gweini a bydd hefyd yn cynorthwyo i lenwi'r ffurflenni perthnasol drwy'ch cyfarfod chi yn eich cartref. Mae gwerth miloedd o bunnoedd o fudd-daliadau nad ydynt yn cael eu hawlio bob blwyddyn...pam colli allan pan allwch chi fod yn gymwys i wella ansawdd eich bywyd?

Mae Lynne yn mynd i'r ysbyty ac eisiau gwybod y bydd rhywun yno i'w helpu unwaith y bydd wedi'i rhyddhau... Mae'r gwasanaeth Gadael Ysbyty yn darparu gwasanaeth hyblyg, tymor byr i unrhyw un sy'n byw yng Nghaerdydd neu Fro Morgannwg dros chwe deg oed, wrth iddynt ddychwelyd gartref ar ôl bod yn yr ysbyty. Gall cymhorthydd anheddiad eich cynorthwyo i siopa, paratoi prydau bwyd ysgafn, casglu presgripsiynau yn ogystal â thasgau bob dydd yn yr wythnosau ar ôl i chi adael yr ysbyty. Ar gyfartaledd, maent yn gwneud tri neu bedwar ymweliad yn ystod yr amser hwnnw i'ch cynorthwyo i fyw'n annibynnol eto. Mae'r gwasanaeth am ddim, ond croesewir cyfraniadau drwy'r amser. Mae'r gwasanaeth Gadael Ysbyty wedi'i gofrestru fel asiantaeth gofal cartref gyda'r Arolygiaeth Safonau Gofal Cymru sy'n golygu y gallwn gynorthwyo â gofal personol.

Mae Jean yn mwynhau mynd i siop elusennol Age Concern...

Mae siopau elusennol Age Concern yn llefydd delfrydol i brynu a rhoi nwyddau yn y gymuned leol – Ogof Aladin sy'n cynnig amrywiaeth eang o nwyddau i unrhyw un ag amser i fynd a gweld beth sydd ar gael. I bobl hŷn, mae ymweld â siopau yn ffordd dda o ddarganfod mwy am yr hyn sy'n mynd ymlaen yn y gymuned leol gyda digwyddiadau rheolaidd a gynhelir i hyrwyddo materion pobl hŷn megis atal trosedd ac iechyd a lles. Hefyd, bydd wyneb cyfeillgar bob amser wrth law i gyfeirio pobl i'r adran gywir os oes ganddynt ymholiad penodol yn gysylltiedig â gwasanaethau eraill y mae Age Concern yn eu darparu o fewn y gymuned. Y peth pwysicaf i'w gofio ydy fod yr holl arian a godir gan siopau Age Concern yn Caerphilly Road a Whitchurch Road, Caerdydd yn mynd yn syth yn ôl i brojectau eraill a gynhelir gan yr elusen.

Mae Marianne yn dechrau teimlo'n unig ac nid yw'n gallu mynd allan i ymweld â'i ffrindiau ag yr oedd hi o'r blaen. Nid yw cael sgwrs ar y ffôn yn opsiwn gan fod ei chlyw wedi dirywio...

Ar ôl syrthio sawl gwaith yn ei chartref, cysylltodd Marianne â'i Chynllun Cymdogion Da lleol i ofyn am wybodaeth am Galwadau Cymorth. Mae'r Cydlynydd lleol yn trefnu ymweliad cartref ac yn sgwrsio'n gyffredinol â Marianne am ei hanghenion. Mae Marianne yn gofyn am drafnidiaeth a thasgau ymarferol bychain ac esbonnir bod cymorth fel hyn yn dibynnu'n llwyr ar faint o wirfoddolwyr sydd ar gael yn ei hardal. Gyda'i gilydd daethant i'r casgliad ei bod yn eithaf unig ac ynysig, ac awgrymodd y Cydlynudd y

gallai gwirfoddolwr ymweld â hi'n rheolaidd i fod yn gyfaill iddi ac y gallai hefyd fynychu'r Clwb Cyfeillgarwch lleol nesaf yn ei chymuned. Wrth i amser fynd heibio, mae Marianne bellach yn gwerthfawrogi'r gefnogaeth ddibynadwy a thymor hir a gafodd trwy'r Cynllun Cymdogion Da.

Gobeithio bod y wybodaeth hon wedi rhoi syniad da i chi o'r nifer o wahanol wasanaethau a chyfleoedd sydd gan Age Concern i'w cynnig. Ein nod yw sicrhau ein bod yn gwasanaethu ac yn cyrraedd pob rhan o'r gymuned, felly os ydych chi'n meddwl y byddech yn elwa gan ein cefnogaeth neu os hoffech gymryd rhan fel Gwirfoddolwr i Age Concern, cysylltwch â ni. Mae'n holl fanylion cyswllt i'w gweld yn y cyhoeddiadau a ddaw gyda'r cyflwyniad hwn.