

# Newyddion ACSG

Blwyddyn Newydd Dda. Dyma gylchlythyr cyntaf 2019 ac mae'r Gwanwyn ar y ffordd yn barod – er gwaethaf y tywydd oer. Bydd llawer ohonoch yn meddwl yr hoffech fod yn iach, yn fwy ffit, ac yn fwy ystwyth yn ystod 2019, a dysgu mwy am dechnoleg, yn cynnwys cadw'n ddiogel ar-lein ac yn eich cartrefi.

Rydym yn ymrwymedig i sicrhau iechyd, lles a diogelwch holl ddefnyddwyr ein gwasanaethau a bydd y cylchlythyr hwn yn rhoi gwybod i chi am y gweithgareddau a'r gwasanaethau newydd a allai fod o ddiddordeb i chi. Mae llawer o bobl yn rhoi o'u hamser i wirfoddoli hefyd gan ei fod yn gyfle i fynd allan

o'r tŷ a bod yn rhan o'r gymuned, wrth i chi gwrdd â phobl eraill a gwneud ffrindiau newydd. Os hoffech chi, neu rywun arall gael mwy o wybodaeth amdanon ni a'n gweithgareddau, ffoniwch ni ar: 01554 784080.

**Ann Dymock,**  
**Prif Swyddog**



## Cadwch yn gynnes y gaef hwn gydag ymarfer corff!

### Pêl-rwyd Cerdded

Mae'n bryd i chi dynnu'r llwch o'ch esgidiau ymarfer a galw heibio i Neuadd Gymunedol Pen-bre lle rydym wedi sefydlu grŵp Pêl-rwyd Cerdded newydd. Bydd sesiynau pêl-rwyd cerdded bob dydd Mawrth, 2pm-3pm, o 22 Ionawr. Cyfle gwych i roi eich addunedau blwyddyn newydd ar waith a phrofi rhywbeth newydd, neu efallai ailgydio mewn gêm oedd yn hoff gennych gynt. Dewch yma i gwrdd â phobl newydd, gwneud ffrindiau newydd – rhowch gynnig arni!



### Dosbarthiadau Tai Chi

Os nad ydych yn or-hoff o chwaraeon tîm, beth am Tai Chi? Mae'n hanu o'r Hen Tsieina, ac erbyn heddiw mae pobl o bob oedran ledled y byd yn ei ymarfer.

Ffôn: 01554 784080

Twitter: @AgecymruSG



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

E-bost: [info@agecymrusirgar.org.uk](mailto:info@agecymrusirgar.org.uk)

Mae'n canolbwyntio ar symud yn araf ac yn gymedrol gan gynnal cydbwysedd ac ymddaliad. Dywedir hefyd ei fod yn cael effeithiau buddiol ar les meddwl, drwy eich helpu i ymlacio a chael gwared â straen. Ffoniwch Age Cymru ar 08000 223 444 am fwy o wybodaeth. Ar hyn o bryd rydym yn cynnal dosbarthiadau yn:

Canolfan Gymunedol Penygroes  
Capel Babell, Tregynwr  
Cartref Cynnes, Heol Llansteffan  
Clwb Cuppa, Canolfan Adnoddau  
Tenantiaid  
Canolfan Gymunedol Cwmaman

Rhydaman SA14 7PG  
Caerfyrddin SA31 2DJ  
Tre Ioan SA31 2NR  
Pont-iets SA15 5TR  
Rhydaman SA18 1DX

**Mae Cerdded Nordig a dosbarthiadau ymarfer cadair LIFT ar gael hefyd.  
Cysylltwch ag Age Cymru am fwy o wybodaeth drwy ffonio: 08000 223 444**

## Help gyda Thechnoleg

### Llwyddiant Digidol

Mae gwirfoddolwyr Age Cymru Sir Gâr yn gweithio gyda Sefydliad y Merched lleol, gan helpu eu haelodau i fagu hyder wrth ddefnyddio technoleg a'r rhyngwrwd. Mae wedi bod yn llwyddiant mawr. Dywedodd rhai o'r gwragedd nad oeddent yn ddigon hyderus i anfon e-bost o'r blaen, ond nawr maen nhw'n gallu siopa, defnyddio Skype, rheoli ffolderi, tynnu a rheoli lluniau, defnyddio Whatsapp i gadw mewn cysylltiad, pori a chwilio am bethau, a llawer mwy. Maen nhw'n dweud bod dysgu'r sgiliau hyn wedi eu gwneud yn fwy hyderus wrth ddefnyddio'r rhyngwrwd a Microsoft Word, ac mae rhai wedi dysgu sut i ychwanegu gyriant caled at eu peiriannau hyd yn oed, i storio mwy o ffeiliau a lluniau. Mae'r sgiliau newydd hyn yn eu cyflwyno i'r rhyngwrwd a'r cyfryngau cymdeithasol – mae hyn yn helpu mewn llawer o ffyrdd, yn cynnwys helpu pobl i beidio â theimlo'n unig ac ar eu pen eu hun. Gallai Age Cymru Sir Gâr eich helpu chi – ffoniwch Peter ar 01554 784080 am fwy o wybodaeth am ein cymorth un i un yn y cartref neu sut i ymuno â grŵp.



Ffôn: 01554 784080

Twitter: @AgecymruSG



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

E-bost: [info@agecymrusirgar.org.uk](mailto:info@agecymrusirgar.org.uk)

## Bod yn Ymwybodol o Sgiamiau

Mae Sgiamiau E-bost, neu sgiamiau gwe-rwydo, yn fwyfwy cyffredin wrth i dwyllwyr ddefnyddio castiau newydd i geisio dwyn eich gwybodaeth bersonol a'ch manylion banc. Cysylltwch â'r elusen am gopi o Cadw'n Ddiogel Ar-lein.

### Beth ddylech gadw llygad amdano:

1. Gwiriwch y cyfeiriad "oddi wrth" bob tro
2. Ydy'r cyfarchiad yn amhersonol?
3. Gwiriwch y wybodaeth gysylltu a'r dyddiadau
4. Gwiriwch y Brandio
5. Sillafu a gramadeg gwael
6. Ceisio swnio'n swyddogol neu eich gwthio
7. Gofyn am fanylion personol neu fanylion banc
8. Ffoniwch y cwmni, brand neu adran go iawn os nad ydych yn siŵr.

## Ffocws ar Arian

### Gwneud y gorau o'ch incwm

Ydych chi'n cael trafferth i gael deupen llinyn ynghyd? Mae'r elusen yn gallu rhoi gwybodaeth, cyngor a chymorth arbenigol i'ch helpu i wneud y gorau o'ch incwm gyda budd-daliadau lles. Gall ein cynghorwyr arbenigol hefyd eich cysylltu â phobl eraill a all eich helpu i wneud yn fawr o'ch arian. I gael mwy o wybodaeth am fudd-daliadau lles, credyd pensiwn a delio â dyled, cysylltwch â Bethan ac Alison ar 01554 784080 neu anfonwch e-bost at [info@agecymrusigar.org.uk](mailto:info@agecymrusigar.org.uk).

### Rhoddi Llyfrau

Oes gennych chi lyfrau yr hoffech gael gwared â nhw? Rydym wedi dechrau casglu llyfrau i godi arian i helpu pobl

50+ yn Sir Gâr. Os oes gennych lyfrau yr hoffech eu rhoddi, gadewch nhw yn ein swyddfeydd: Unedau 5-11, 100 Heol Trostre, Llanelli, SA15 2EA.

### Gwiriadau Ynni Am Ddim yn Eich Cartref

Arbedwch arian drwy ostwng costau ynni. Rydym yn cynnig gwiriad ynni am ddim yn y cartref i bobl hŷn sy'n ei chael hi'n anodd i gadw'u cartrefi'n gynnes. Gall ein tasgmon osod offer fel rhimynnau drafft, adlewyrchyddion rheiddiadur, goleuadau nos, bylbiau golau ac ati. Maen nhw hefyd yn rhoi awgrymiadau a chyngor defnyddiol ar gadw'ch cartref yn gynnes, gan arbed ynni ac arian.



# Dewch i Helpu!

## Gwirfoddoli

Gwnewch wahaniaeth i bobl hŷn ar draws Sir Gâr a De Sir Benfro! Mae'r holl rolau gwirfoddolwyr yn ein helpu i wella bywydau ac i weithio tuag at Gymru sy'n Gyfeillgar i Oed. Sut bynnag yr hoffech gymryd rhan, byddem yn falch iawn o glywed gennych. Rydym yn talu lwfans milltiroedd ac yn rhoi arweiniad a chefnogaeth. Am fwy o wybodaeth ffoniwch: **01554 784080** neu e-bostiwch [info@agecymrusirgar.org.uk](mailto:info@agecymrusirgar.org.uk). Os na allwch wirfoddoli'n rheolaidd, gallwch gyfrannu mewn ffyrdd eraill fel helpu i godi arian fel y gallwn ddal ymlaen â'n gwaith.

## Cymynroddion

Rydym yn ymrwymedig i fod yma ar gyfer pobl hŷn sydd ein hangen. Gallwch chi ein helpu i wneud hyn drwy adael rhodd i ni yn eich ewyllys. Byddwch yn ein helpu i wella bywyd pobl hŷn yn Sir Gâr a Sir Benfro.

Mae pob rhodd a dderbyniwn yn hanfodol i'r elusen ac yn ein helpu i fod yno o hyd i'r rhai sydd ein hangen. Gall eich rhodd fod yn fach neu'n fawr – eich dewis chi yw hwnnw. Fel enghraifft, byddai £40 yn helpu rhywun i ddianc rhag tloedi drwy gael bwyd a gwres! Pa beth bynnag yw gwerth eich rhodd, bydd yn mynd ymhell i helpu rhywun sydd ein hangen. Rydym bob amser yn eich cynghori i siarad â gweithiwr proffesiynol cymwysedig fel cyfreithiwr wrth wneud neu newid eich ewyllys. Mae llawer o ffyrdd o adael rhodd i elusen, o swm penodedig i ganran o'ch ystad. Gall eich cyfreithiwr eich cynghori ar hyn a sicrhau bod y geiriau'n adlewyrchu eich dymuniadau.

## Tocynnau Asda

Newyddion gwych i ddechrau 2019! Mae Asda Llanelli wedi ein dewis ar gyfer eu cynllun tocynnau gwyrdd. Os down yn gyntaf, byddwn yn derbyn £500, neu £200 am ail neu drydydd. **Pleidleisiwch drosom drwy roi eich tocyn gwyrdd yn ein slot yn rhan flaen y siop.**



## Cinio Ruby's

Bu Bar a Brasserie Ruby's yn Llanelli mor hael â pharatoi cinio Nadolig blasus am ddim i bobl 50+. Cyfrannodd Tesco hefyd, gan ddod i'r digwyddiad a rhoi mins-peis. Cafodd pawb amser gwych.



Diolch yn fawr i Ruby's a Tesco am weithio gyda ni i

i drefnu'r digwyddiad hwn ar adeg y Nadolig.

Ffôn: 01554 784080

Twitter: @AgecymruSG



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

E-bost: [info@agecymrusirgar.org.uk](mailto:info@agecymrusirgar.org.uk)