Bwletin Costau Byw:
Cymorth i Bobl Hŷn

Pobl hŷn yng Ngheredigion

Mae gan Geredigion un o'r cyfrannau uchaf o bobl hŷn yng Nghymru.
Mae Cyfrifiad 2021 yn dangos bod tua 26% o breswylwyr yn 65 oed a hŷn.
Mae dros 7,200 o bobl yng Ngheredigion yn darparu gofal di-dâl, gyda llawer o ofalwyr eu hunain yn 65+ oed.
Dywedodd 1 o bob 5 pensiynwr (21%) eu bod weithiau neu bob amser yn cael trafferth talu biliau cartref

Mae llawer o gymorth a chefnogaeth ar gael yng Ngheredigion i bobl hŷn.

Cyfeiriadur Ceredigion Oed-Cyfeillgar

Mae Cyfeiriadur Ceredigion Oed-Cyfeillgar yn darparu gwybodaeth glir, ymarferol am wasanaethau, gweithgareddau a chymorth lleol i bobl hŷn sy'n byw yng Ngheredigion. Mae'n adnodd defnyddiol yn ystod y pwysau costau byw parhaus--, gan helpu pobl hŷn i ddod o hyd i gefnogaeth i gadw'n iach, yn gysylltiedig ac yn annibynnol.

Mae Ceredigion Oed-Gyfeillgar yn cael ei arwain gan y gymuned, sy'n golygu bod pobl hŷn yn helpu i lunio blaenoriaethau lleol ac yn cael eu hannog i aros yn egnïol, yn ymwneud ac yn gysylltiedig yn eu cymunedau.

Mae'r cyfeiriadur ar gael yma

Cymryd rhan

Os hoffech ddod yn Gynrychiolydd Dinasyddion neu ddarganfod mwy, cysylltwch â Thîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol y Cyngor:

📞 01545 570881

📧 clic@ceredigion.gov.uk

Opsiynau cymorth a ddarperir gan Gyngor Ceredigion

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau cymorth i oedolion.

Cartrefi Gofal Preswyl - Byddai'n well gan lawer o bobl aros yn eu cartref eu hunain cyn hired â phosibl ac mae sawl gwasanaeth ar gael yn y gymuned i gynorthwyo gyda hyn.

Gwasanaeth Cymorth Taliadau Uniongyrchol - Os ydych chi neu rywun rydych chi'n gofalu amdano yn cael cymorth gan wasanaethau cymdeithasol, gallwch wneud cais am daliadau uniongyrchol.

Galluogi Gofal drwy Dechnoleg - TEC yw'r defnydd o dechnoleg i ddarparu gwasanaethau iechyd a gofal i bobl yn eu cartrefi eu hunain, gan helpu pobl i fyw'n annibynnol ac yn ddiogel.

Help i Adael yr Ysbyty - Help os ydych chi'n mynd i'r ysbyty ac yn meddwl y byddwch chi'n cael trafferth gofalu amdanoch chi'ch hun pan fyddwch chi'n cael eich rhyddhau.

Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa - Eich helpu i fyw'n annibynnol yng Ngheredigion

Atgyweiriadau Cartref ac Addasiadau i'r Anabl - Os oes angen cymorth ariannol arnoch i gwblhau atgyweiriadau i'ch cartref, mae Cyngor Ceredigion yn cynnal ystod o gymorth ariannol i gynorthwyo perchnogion tai.

Gofal o fewn y Cartref - Os ydych chi'n oedolyn neu'n blentyn sy'n cael trafferth ar ôl salwch neu ddamwain i neud tasgau dyddiol fel gofal personol, paratoi prydau bwyd neu symud o gwmpas, mae cymorth ar gael i'ch helpu i aros yn annibynnol gartref.

I ddarganfod mwy am y gwasanaethau hyn, galwch i'ch llyfrgell leol neu cysylltwch â'n gwasanaethau cwsmeriaid - Clic

📞 01545 570881

📧 clic@ceredigion.gov.uk

Credyd Pensiwn

Mae Credyd Pensiwn yn rhoi arian ychwanegol i helpu gyda chostau byw os ydych dros oedran Pensiwn y Wladwriaeth ac ar incwm isel. Gall hawlio Credyd Pensiwn hefyd roi hawl i chi gael cymorth arall, gan gynnwys:

- Budd-dal Tai
- Taliad Tanwydd y Gaeaf
- Help gyda llog morgais
- Gostyngiad yn y Dreth Gyngor
- Trwydded deledu am ddim, a mwy

Gallwch ddarganfod mwy a gwneud cais ar-lein drwy wefan Credyd Pensiwn Llywodraeth y DU, neu wneud hawliad dros y ffôn:

Llinell Hawliadau Newydd Credyd Pensiwn:
📞 0800 99 1234

Cyngor Annibynnol

Am gyngor annibynnol am ddim a chymorth gyda hawlio:

- Llinell Gyngor ar Bopeth: 📞 0800 702 2020
- Neu cysylltwch â Chyngor ar Bopeth Ceredigion (gwasanaeth lleol – gweler y manylion isod)

Cyngor ar Bopeth Ceredigion

Mae Cyngor ar Bopeth Ceredigion yn darparu cyngor am ddim, cyfrinachol a diduedd. Mae tua un o bob tri cleient yn 60+ oed.

Gallant helpu gyda materion gan gynnwys:

- Credyd Pensiwn a Phensiwn y Wladwriaeth
- Lwfans Gweini
- Gostyngiad Treth y Cyngor
- Bathodynnau Glas
- A phryderon -costau- byw eraill

Sut i gysylltu â Chyngor ar Bopeth Ceredigion

- **Ffôn:** 01239 621974 / 01970 612817
  (Dydd Llun, Mawrth a dydd Iau, 10am–1pm)
- **WhatsApp::** 07971 802060
- **Negesydd Facebook:** @CeredigionCAB
- **Ebost:** ask@cabceredigion.org
- **Post:** CAB Ceredigion, Blwch Post 76, Llanbedr Pont Steffan, SA48 9BY

Sesiynau Galw Heibio - Cyngor ar Bopeth

- **Aberystwyth:** Canolfan Fethodistaidd Sant Paul, Stryd y Baddon, SY23 2NN *(Dydd Mercher, 10am–2pm)*
- **Aberteifi:** Neuadd Hen Ysgol y Santes Fair, SA43 1DN *(Dydd Mercher, 10am–3pm)*
- **Llanbedr Pont Steffan:** Eglwys Emmaus, 78 Stryd y Bont, SA48 7AB *(Dydd Llun, 10am–3pm)*

PRIME Cymru – cefnogaeth i bobl dros 50 oed

Mae PRIME Cymru yn darparu cymorth am ddim i bobl 50 oed a throsodd yng Nghymru i ddod o hyd i waith, sefydlu mewn busnes, neu ddatblygu sgiliau drwy gyfleoedd hyfforddi a gwirfoddoli.

Tom Hughes-Lewis yw cyswllt PRIME Cymru ar gyfer Ceredigion.

I gysylltu â Tom, ffoniwch 07956 056811 neu e-bostiwch tom@primecymru.co.uk.

Age Cymru Dyfed

Mae Age Cymru Dyfed yn cynnig ystod eang o wasanaethau i gefnogi pobl hŷn; Amlinellir rhai o'r rhain isod.

Galwch heibio

Oriau agor swyddfa Aberystwyth:

- Llun-Mercher: 10am-1pm a 2pm-4pm
- Dydd Iau: 10am i 2pm.

27 Stryd y Pier
Aberystwyth
SY23 2LN

Ffôn: 03333 447 874

reception@agecymrudyfed.org.uk

Cliciwch yma am dudalen Age Cymru Dyfed ar Wybodaeth a Chyngor cyffredinol

Cymorth ariannol

Mae pobl hŷn ardraws Ceredigion yn wynebu pwysau cynyddol gan gostau cynyddol aelwydydd, ond nid yw llawer yn ymwybodol o'r cymorth ariannol a'r arbedion sydd ar gael iddynt.

Gall ein Gwasanaeth Pobl Hŷn ymroddedig helpu pobl hŷn i wneud y mwyaf o'u hincwm, lleihau gwariant a chadw'n annibynnol gartref.

Cymorth Digidol

Mae Age Cymru Dyfed hefyd yn deall bod llawer o bobl hŷn wedi'u hallgáu'n ddigidol ac efallai y byddant yn colli allan ar dariffau rhatach a chynilion ar-lein. Mae'r gefnogaeth yn gyfeillgar, heb jargon, ac wedi'i deilwra i anghenion y cleient.

📞 Ffôn: 03333 447 874

📧 reception@agecymrudyfed.org.uk

Ffrindiau Te Ceredigion

Ymunwch â ni bob pythefnos mewn gwahanol leoliadau yng Ngheredigion. Cwrdd â phobl newydd a mwynhewch baned arnom!

20 Mai: Purple Trees Nursery, Ystrad Meurig

3 Mehefin: Halen a Pupur, Tregaron

17 Mehefin: Caffi Cledrau, Aberystwyth

1 Gorffennaf: Tafell, Llangrannog

15 Gorffennaf: Caffi Pysgodfa Llyn Cledlyn, Llanwenog

29 Gorffennaf: Caffi McCowans, Aberaeron

Cofrestrwch yma - https://forms.office.com/e/FfpNyYq0Nw

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Jonathan.cook@agecymrudyfed.org.uk

Gwasanaeth Gwirfoddol Calon y Gymuned

Gwasanaeth hyblyg dan arweiniad gwirfoddolwyr sy'n cynnig cymorth ymarferol mewn ymateb i anghenion lleol. Gall cymorth gynnwys casglu presgripsiynau, siopa, rhoi biniau allan, a chyfeillio dros y ffôn i gefnogi unigolion agored i niwed ac ynysig.

📞 Ffôn: 03333 447 874 📧 reception@agecymrudyfed.org.uk

Ymweliadau Diogel ac Iach

Mae Ymweliad Diogel ac Iach gan Wasanaeth Tân ac Achub CGC ynagor i bawb, ac mae'n cynnwys archwiliad diogelwch tân yn y cartref, yn ogystal â chyngor ar:

- Rhoi'r gorau i ysmygu
- Diogelwch cartref
- Atal cwympiadau
- Ymwybyddiaeth o sgam
- Mynd i'r afael ag unigrwydd

Sut i archebu

I archebu ymweliad Diogel ac Iach, ffoniwch:
📞 0800 169 1234

Gallwch hefyd gwblhau **hunanasesiad Diogelwch yn y Cartref ar-lein.**

Pension Wise

Mae Pension Wise yn wasanaeth am ddim gan MoneyHelper. Mae'n darparu canllawiau i bobl 50 oed a hŷn.

Gall Pension Wise eich helpu i ddeall eich opsiynau ar gyfer cymryd arian o'ch potiau pensiwn, fel y gallwch wneud penderfyniadau gwybodus.

📞 Ffôn: 0800 011 3797

Gofal a Thrwsio Gorllewin Cymru

Mae Gofal a Thrwsio Gorllewin Cymru yn cefnogi pobl 60+ a phobl anabl i fyw'n ddiogel ac yn annibynnol gartref. Mae'r cymorth yn cynnwys mân atgyweiriadau ac addasiadau, yn ogystal â gwiriadau diogelwch yn y cartref, cyngor budd-daliadau a gwybodaeth am wasanaethau lleol.

Mae'r rhan fwyaf o wasanaethau'n rhad ac am ddim neu'n gost isel ac wedi'u teilwra i ddod o hyd i'r ateb gorau ar gyfer pob cartref.

📞 01437 766717 (Llun–Gwener, 9am–2pm)

📧 hello@wwcr.co.uk

Cerdded er lles

Teithiau cerdded byr, gyfeillgar ac am ddim yn agos i ble rydych chi'n byw. Maent yn cael eu harwain gan wirfoddolwyr cyfeillgar, hyfforddedig sydd wrth law i roi anogaeth, cwmni, a gwneud yn siŵr nad oes unrhyw un yn cael ei adael ar ôl.

Aberystwyth - Dydd Mawrth 10:00

Aberteifi - Dydd Mawrth 10:00

Llambed - Dydd Mawrth 10:00

Aberporth - Dydd Mercher 10:00

Aberaeron - Dydd Mercher 13:30

Borth - Dydd Gwener 10:30

Tregaron - Dydd Gwener 11:15

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Dawn Forster.

📞 07866 985 753 📧 dawn.forster@ceredigion.gov.uk

Mannau Croeso Cynnes yng Ngheredigion

Mae Mannau Croeso Cynnes yn cynnig rhywle i gwrdd a threulio amser gydag eraill yn eich cymuned. Maent yn darparu lle cynnes i eistedd, diodydd poeth, cyfeillgarwch, cwmni, ac weithiau prydau poeth.

Cliciwch yma i lawrlwytho rhestr o Fannau Croeso Cynnes, gan gynnwys eu horiau agor a manylion yr hyn y mae pob un yn ei gynnig.

Os hoffech gael copi printiedig o'r rhestr wedi'i bostio atoch, cysylltwch â 01545 570881 neu e-bostiwch clic@ceredigion.gov.uk.

Re-engage – lleihau unigrwydd

Gall unigrwydd fod yn greulon, ac mae'n effeithio ar filiynau o bobl 75+ sy'n byw mewn ynysu cymdeithasol. Mae Re-engage yn cynnig:

• **Cymdeithion galwad ffôn** – sgyrsiau cyfeillgar rheolaidd dros y ffôn gyda gwirfoddolwr.
• **Cymdeithion galwad ffôn Enfys** – sgyrsiau ffôn rheolaidd gyda gwirfoddolwr o'r gymuned LGBTQ+.
• **Cymdeithion galwad ffôn Nadolig** – sgyrsiau ffôn wythnosol trwy gydol mis Rhagfyr.
• **Grwpiau gweithgareddau cymdeithasol** – grwpiau cyfeillgar a gynhelir mewn lleoliadau cymunedol ac ar-lein.

Am ragor o wybodaeth ewch I'w wefan

📞 0800 716 543 neu 020 7240 0630.

I gau:

Diolch am ddarllen ein Bwletin Costau Byw. Gobeithio fod y bwletin hyn wedi bod yn ddefnyddiol.

Ewch i wefan y Cyngor Sir i gael rhagor o wybodaeth am gymorth costau byw:

Cymorth Costau Byw - Ceredigion County Council

Bydd y bwletin nesaf yn dod allan ar Mehefin 15fed 2026. Byddwn yn canolbwyntio ar **'Mynediad at Fwydydd Iach'**

Os hoffech gofrestru i dderbyn ein bwletin misol, cysylltwch â ni:

Ebost: partnerships@ceredigion.gov.uk Ffôn: 01545 570881

Rhowch wybod i ni beth ydych chi'n ei feddwl o'n e-fwletin trwy ateb dau gwestiwn.

Cliciwch yma am yr arolwg