

Bywyd newydd yn ...  
Life begins at ...

CARMARTHENSHIRE  
SIR GÂR

50+

# Cylchgrawn ar gyfer y boblogaeth 50+ yn Sir Gâr



## Fel aelod o'r Fforwm 50+, estynnwn groeso cynnes iawn i chi i rifyn cyntaf y cylchgrawn a anelir at eich diweddarau ynglŷn â digwyddiadau Sir Gâr.

Gobeithiwn y bydd y cylchgrawn yn ffynhonnell o wybodaeth a fydd o ddiddordeb i chi ac rydym yn croesawu unrhyw syniadau neu sylwadau am erthyglau y dymunwch weld yn y dyfodol. Byddwn hefyd yn eich diweddarau ar y wybodaeth rydym yn casglu drwy'r holiaduron diweddaraf.

Fel y gwyddoch, pwrpas y Fforwm yw i gael trigolion 50+ yn rhan o ymgynghori a grwpiau trafod ac i gael llais yn nyfodol ein gwasanaethau cyhoeddus, megis yr Heddlu, Iechyd a'r Awdurdod Lleol.

Mae aelodaeth o'r Fforwm yn rhad ac am ddim a gallwch gymryd rhan fel y dymunwch. Yn ychwanegol i'r Fforwm, mae gennym Bartneriaeth 50+ sydd wedi ei sefydlu er mwyn bwrw ymlaen â'r materion pwysig ar gyfer y boblogaeth 50+ yn Sir Gâr. Mae'r aelodaeth yn cynnwys swyddogion o'r cyngor, cynrychiolwyr o sefydliadau sy'n bartneriaid, dau gynrychiolydd 50+ a'r Llysgennad 50+ er mwyn trafod eich barn chi. Mae'r grŵp yn cwrdd bob chwarter.

I ddarllen mwy am beth sydd ar yr agenda, beth sy'n cael ei drafod ac i gadw mewn cyswllt, edrychwch ar y wefan [www.partneriaethsir-gaerfyrddin.org.uk](http://www.partneriaethsir-gaerfyrddin.org.uk)

## Y Bartneriaeth 50+

Os dymunwch chwarae rôl bellach, mae cyfle i chi gynnig eich enw ar gyfer bod yn aelod o'r Bartneriaeth 50+ gan weithio yn y grŵp i osod y cyfeiriad sydd angen i'r sector gyhoeddus a sectorau eraill gymryd. Mae cyfleoedd eraill i'w cael wrth gynorthwyo gyda'r cylchgrawn a chymryd rhan mewn cyfarfodydd wyneb yn wyneb i drafod gwelliannau mewn gwasanaethau. Os ydy hyn yn denu eich diddordeb, ysgrifennwch atom i'r cyfeiriad isod. Cofiwch gynnwys eich enw, cyfeiriad, rhif ffôn (a chyfeiriad e-bost os oes un gennych) gydag ychydig eiriau ar sut y gallwch gyfrannu tuag at waith y Bartneriaeth. Cyfeiriad: Ruth Lake, Adran y Prif Weithredwr Neuadd y Dref, Llanelli, SA15 3AH.



Llywodraeth Cynulliad Cymru  
Welsh Assembly Government



Cyngor Sir Gâr  
Carmarthenshire

County Council

# Cwrdd â'r Llysgennad 50+



Etholwyd Kevin Madge gan Gyngor Sir Gaerfyrddin i gadw gorolwg ar waith y Strategaeth 50+.

Ei rôl fel Llysgennad yw sicrhau fod y gwaith ynghyd â barn y grŵp oedran allweddol yma yn cael ei ystyried ac yn dylanwadu cynllunio gwasanaethau ar draws y Cyngor a threfni-

adau partneriaeth sydd gennym mewn lle ar draws y Sir.

•• Mae fy mhrofiad fel yr aelod â chyfrifoldeb dros wasanaethau cymdeithasol wedi fy helpu i ddeall y pwysau sydd ar wasanaethau a'r sialensiau sydd o'n blaenau ni gyd os ydym am fyw bywydau hir, iach a bywiog. Fel llysgennad, rwyf am sicrhau fod llais y Fforwm yn cael ei glywed y tu mewn a thu allan i'r cyngor. Fy ngobaith yw i waredu stereoteipiau ynglŷn â'r grŵp oedran ac i sicrhau fod y bobl yn cael eu cydnabod fel rhai bywiog, gweithgar a phrofiadol nid yn unig wrth eu gwaith, ond yn eu cymunedau a'u teuluoedd. Er hyn, yr unig ffordd y gallwn gyrraedd ein nod yw i weithio'n agos â phartneriaid, sy'n gweithio gyda, ac i chi... a bod cyfle i chi wneud eich rhan hefyd! Rwy'n falch iawn cael bod yn llysgennad ac edrychaf ymlaen at gydweithio â chi ac i rannu y cynnydd yn y gwaith ••

**Kevin Madge**

## Eisiau gwybod mwy?

### 25ain o Fehefin 2008 Digwyddiad Fforwm 50+

Mae digwyddiad agored yn cael ei gynnal ar gyfer pobl 50 oed a hŷn. Mae'n gyfle i weld beth sydd gan wahanol sefydliadau i'w gynnig a chaiff ei gynnal yn Neuadd San Pedr Caerfyrddin ar y 25ain o Fehefin.

Bydd y Gweinidog dros Bobl Hŷn, Gwenda Thomas AC o Lywodraeth Cynulliad Cymru yn ymuno â ni ar y diwrnod rhwng 9 a 10 y bore. Ar ôl hynny bydd sesiwn 'galw heibio' rhwng 10 a 3 pryd y bydd stondinau gwybodaeth ar gael yn y neuadd. Does dim rhaid i chi fwcio lle - dewch draw ar y dydd.

Beth am roi cynnig arni? Dewch draw ar y 25ain o Fehefin a chewch groeso cynnes. Bydd te a choffi ar gael.



**01267 234567**

[galw@sirgar.gov.uk](mailto:galw@sirgar.gov.uk)  
[www.sirgar.gov.uk](http://www.sirgar.gov.uk)

Oriau agor Dydd Llun - Dydd Gwener 8:30am - 6pm

# A wyddoch chi?

## Cymorth wrth gasglu sbwriel

Os ydych yn oedrannus, yn fregus neu'n anabl, ac angen cymorth wrth osod eich sbwriel wrth ymyl y ffordd i'w gasglu, gallwn wneud trefniadau i'w gasglu o drothwy y drws neu o unrhyw leoliad arall sy'n hwylus i chi.

Fe fyddwn yn gofyn i chi lenwi ffurflen, ac efallai y gofynnir i chi am dystiolaeth eich bod yn anabl. Yn anffodus, ni allwn ddarparu y gwasanaeth ar heolydd preifat.

Am wybodaeth bellach, cysylltwch â Galw Sir Gâr ar 01267 234567 neu e-bost: [galw@sirgar.gov.uk](mailto:galw@sirgar.gov.uk)



## Archwiliad diogelwch tân y cartref am ddim



Mae gofyn am archwiliad diogelwch tân cartref i chi neu i berthynas dibynnol yn hawdd. Felly ewch ati i leihau'r peryglon i chi a'ch cartref.

Mae Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru yn gweithredu ar raglen uchelgeisiol o archwiliadau diogelwch Tân yn y Cartref er mwyn lleihau y nifer o danau damweiniol yng nghartrefi'r ardal.

Mae staff diogelwch tân cymunedol ynghyd â ymladdwyr tân o'r gwasanaeth ar gael drwy gais, i ymweld â chartrefi er mwyn darparu cyngor ar

ddiogelwch tân a chyflenwi a gosod larwm mwg yn rhad ac am ddim. Mae archwiliad diogelwch tân gan gynnwys gosod larwm yn cymryd llai na awr i'w wneud gan ddau gynrychiolydd o'r Gwasanaeth Tân.

Gallwch ofyn am brawf i chi eich hun neu i berthynas dibynnol drwy gysylltu â'r Gwasanaeth ar 0800 169 1234 neu drwy ddanfon cais ar e-bost o: [www.fflachtan.org](http://www.fflachtan.org)

Gallwch hefyd wneud ymholiadau ar ran rhywun arall, ond os nad ydych yn gyfrifol am y person, bydd angen i chi gael ei caniatâd cyn symud ymlaen. Bydd cynrychiolydd o'r Gwasanaeth Tân yn cysylltu â chi i wneud apwyntiad.

## Cefnogaeth i fusnesau

Ydych chi wedi ystyried cychwyn busnes ac wedi meddwl pa grantiau sydd ar gael?

Maent ar gael ar gyfer amrywiaeth o brosiectau ond bydd cynlluniau unigol yn cynnig cyllid ar gyfer pwrpas penodol.

Mae eich cymhwysedd am grant yn gallu dibynnu ar ffactorau megis y math o fusnes, maint y busnes ac os y bydd yn creu swyddi, ynghyd â'r lleoliad.

Mae busnesau ar draws Sir Gâr yn cael budd o wasanaeth rhad ac ddim a ariennir gan Lywodraeth y Cynulliad sy'n cynnig cyngor a chefnogaeth i fusnesau.

Mae Llygad Busnes yn rhan o'r gefnogaeth newydd sydd ar gael oddi wrth Lywodraeth y Cynulliad ar gyfer gwasanaethau busnes. Os dymunwch unrhyw wybodaeth bellach, cysylltwch â'r Ganolfan Gyswilt ar 03000 603000 neu ymwelwch â [www.business-support-wales.org.uk](http://www.business-support-wales.org.uk). Gellir siarad wyneb yn wyneb â swyddog yn y ganolfan ym Mharc Amanwy, Heol Newydd, Rhydaman.

## Gwasanaeth casglu gwastraff clinigol

Mae'r Cyngor yn darparu gwasanaeth casglu gwastraff clinigol am ddim ar gyfer perchenogion tai ledled y sir. Gwastraff clinigol yw unrhyw wastraff sy'n cynnwys meinwe pobl neu anifeiliaid, gwaed neu hylif corfforol arall, ysgarthion, swabiau neu rwymadau, nodwyddau neu chwistrellau. Gellir trefnu casgliadau bob wythnos, bob pythefnos neu bob mis. I ofyn am gasgliad ffoniwch Galw Sir Gâr ar 01267 234567 neu anfonwch e-bost at: [galw@sirgar.gov.uk](mailto:galw@sirgar.gov.uk)



# Gwasanaethau Newydd, Gweithgareddau a Dyddiadau i'ch Dyddiadur

## Dysgu er lles eich lechyd

Mae Dysgu Sir Gâr yn hybu byw yn iach i bobl dros 50 oed. Bydd cyrsiau newydd yn dechrau ym mis Medi, gan gynnwys ymarferion amrywiol a chyrsiau eraill am fyw yn iach.

Mae'r cyrsiau wedi'u prasio yn rhesymol, gyda consesiwn i rai dros 60 oed. Cynhelir y cyrsiau mewn safleoedd amrywiol ar draws Sir Gâr. Dewch i Gadw'n Heini, Ioga, Tai Chi, Tynhau ac Ymestyn, Chi Gung, Pilates neu ymunwch â un o'n cyrsiau eraill i ddysgu sgiliau newydd a chyfarfod â ffrindiau newydd. Os oes cwrs yr hoffech ei wneud ond nid yw ar gael ar hyn o bryd, cysylltwch â ni.

Cadwch lygad am ein llyfryn sy'n hysbysebu'r cyrsiau a gynigwyd i bawb yn Sir Gâr ym mis Awst, neu ffoniwch un o'r Canolfannau Addysg Gymunedol rhwng 9 y bore a 4 y prynhawn yn ystod yr wythnos, waith am fwy o wybodaeth.

Canolfan Addysg Gymunedol Caerfyrddin 01267 235413

Canolfan Addysg Gymunedol Felinfoel 01554 774072

Canolfan Addysg Gymunedol Glanamau 01267 823162

Canolfan Addysg Gymunedol Llandeilo 01558 822729

## Ymgyrch i hybu gwirfoddoli

Nod prosiect newydd cyffrous a lanswyd y mis hwn yw annog pobl dros 50 i chwarae rhan yn eu cymuned.

Lanswyd y 'Prosiect Her Wledig' gan yr elusen PRIME-Cymru a bydd yn helpu pobl dros 50 i ddod o hyd i gyfleoedd i wirfoddoli.

Yn ôl Rebecca Thomas, cydgysylltydd Sir Gaerfyrddin, "Mae gwirfoddoli yn cael effaith go-iawn ar fywydau pobl a'r gymuned o'u cwmpas. Gallai fod am awr y mis neu am ddiwrnod yr wythnos, ond mae gan bawb rywbeth i'w gynnig."

Os hoffech fwy o wybodaeth am yr elusen neu'r prosiect ffoniwch Rebecca ar 078111 03639.

## Diddordeb mewn rhannu eich sigliau a'ch gwybodaeth?

Elusen genedlaethol yw Home-Start Caerfyrddin-Llanelli sy'n cefnogi teuluoedd gyda phlant ifanc sy'n wynebu cyfnod anodd.

Mae gennym wirfoddolwyr o bob oed, o famau ifanc ymlaen i unrhyw oed! Mae gennym lawer o wirfoddolwyr 50+ a all roi cyngor aeddfed i deuluoedd ar eu problemau ac a all, mewn sawl achos, lenwi bwlch tad-cu/mam-gu sydd, yn anffodus, ar goll o lawer o fywydau teuluoedd ifanc heddiw.

Os oes gennych 2 awr neu ragor yr wythnos yn sbâr byddem wrth ein bodd yn clywed gennych. Byddwch yn mynd ar gwrs anffurfiol, llawn hwyl, ac yn cael help a goruchwyliaeth reolaidd gan y staff. Bydd eich treuliau teithio'n cael eu had-dalu a chewch gyfle i wneud ffrindiau newydd.

Os hoffech fwy o wybodaeth ffoniwch Tracey ar 01267 224220.

# Gofal traed a mwy

Mae'r gwasanaeth 'Wellbeing Footcare' ar gael yn Llanelli a Rhydaman. Bydd Podiatregwyr y GIG yn gwneud asesiadau bob pythefnos i weld pwysu sy'n addas ar gyfer ein gwasanaeth; mae'r rhai sydd angen triniaeth feddygol yn cael eu cyfeirio at y GIG felly mae'n sefyllfa lle mae pawb ar eu hennill.

Mae cynllun 'Mind-the-Gap' yn eich helpu chi ddelio â phrofiadau anodd fel anawsterau cyflogi, salwch a

newid yn eich ffordd o fyw. Mae Clybiau 'Wellbeing' yn trefnu gweithgareddau i'ch helpu chi wneud ffrindiau, chwerthin a mwynhau eich hun!

Cysylltwch â 'Wellbeing' ar 01554 777447 neu drwy anfon e-bost at: [info@wellbeingregeneration.org.uk](mailto:info@wellbeingregeneration.org.uk)

## Wythnos Gofalwyr 9 – 15 Mehefin



Ydych chi'n gofalu am berthynas, ffrind neu gymydog yn rheolaidd na allai ymdopi heb eich help chi? Oes angen mwy o wybodaeth arnoch am sut a ble i gael cymorth?

Mae gan lawer iawn o bobl dros 50 oed gyfrifoldebau gofalu ac ychydig iawn ohonyn nhw sy'n gwybod bod help ar gael.

Nod yr Wythnos Gofalwyr rhwng 9 ac 15 Mehefin yw gwneud yn siŵr bod pobl yn gwybod pa help sydd ar gael.

Yn ystod yr wythnos bydd Cynghrair Cynhalwyr Sir Gâr yn cynnal diwrnodau gwybodaeth yng Nghaerfyrddin, Llanelli a Rhydaman. Bydd Aelodau lleol o'r Cynulliad yn ymuno â ni i wrando ar unrhyw bryderon a all fod gennych.

I gael mwy o wybodaeth ffoniwch y Prosiect Gofalwyr ar 01267 236436 neu anfonwch e-bost at: [carers@cavs.org.uk](mailto:carers@cavs.org.uk)

### Cynnig Golff o'r Garnant - 20% i ffwrdd

**Dydd Llun hyd ddydd Gwener:**  
18 twll **£17.00** 9 twll **£12.00**

**Penwythnos a Gwyl y Banc**  
18 twll **£23.00** 9 twll **£16.00**

**Golff i'r bore godwyr:** 7yb tan 9yb  
Dydd Llun i ddydd Gwener **£10.00**

**Golff gyda'r hwyr**  
(ar ôl 5.30yp dydd Llun i ddydd Sul) **£10.00**

Mae Aelodaeth ar gael o £30.00 y mis. Dewch â'r hysbys yma a cewch ostyngiad o **20%** ar 9 twll talu a chwarae.

## A ydych yn agored i niwed? A hoffech gael tawelwch meddwl?

**Llinell Gofal** Careline

Mae'r Llinell Gofal yn darparu gwasanaeth pwrpasol i bobl hyn, pobl anabl a phobl agored i niwed yn y gymuned, gan roi tawelwch meddwl iddynt hwy a'u teuluoedd wrth wybod bod cymorth ar gael 24 awr y dydd a saith niwrnod yr wythnos, a hynny bob diwrnod o'r flwyddyn.

Cysylltwch â ni i gael rhagor o wybodaeth.

“ Mae'r broses mor hawdd a dibynadwy; drwy wasgu'r botwm argyfwng mae'r tîm Llinell Gofal yn gwybod yn union pwysu ydw i, ble rwy'n byw, ac â phwy ddylen nhw gysylltu i roi cymorth i mi. Mae'r tawelwch meddwl mae hyn yn ei roi i'm teulu yn amhrisiadwy ”



**01558 824283**



[www.carmarthenshire.gov.uk](http://www.carmarthenshire.gov.uk)

gwasanaeth gan  
a service by



# Cornel Huw Cyngor i ddefnyddwyr



**“Gadewais gwerthwr i mewn i fy nghartref ac yn sgîl hyn fe wnes i arwyddo cytundeb. Oes modd i mi ddileu’r cytundeb?”**

Mewn rhai achosion, oes. Os arwyddwyd y cytundeb fel canlyniad i ymweliad digymell, hynny yw, ymweliad

nad oeddech wedi gofyn amdano ac yr oedd dros £35, mae gennych gyfnod o saith diwrnod y gallwch ddileu’r cytundeb heb gosb ariannol. Mae’n rhaid iddynt roi hysbys o’r dilead a gall Safonau Masnach erlyn y masnachwr os

fethodd y gwerthwr i ddarparu’r hysbysiad. Mae gennych hefyd hawliau i ddileu os ydych yn arwyddo cytundeb credyd yn eich cartref er i’r gwerthwr gael ei wahodd i alw. Mae’r gyfraith yn caniatáu cyfnod o bump niwrnod i ddileu, sy’n dechrau pan fyddwch yn derbyn yr ail gopi o’r cytundeb cyllid trwy’r post.

Os byddech chi’n cysylltu â’r masnachwr ac yn gofyn iddo alw, ac yn bwriadu ei dalu ag arian parod am y nwyddau neu’r gwasanaeth, ni fydddech yn cael cyfnod i ailfeddwl.

**Am ragor o wybodaeth am eich hawliau chi fel defnyddwyr cysylltwch â Cyswllt Defnyddwyr Cymru – 08454 040505 (Cymraeg) neu 08454 040506 (am gyngor yn Saesneg)**

## Edrych ar ôl eich gardd

Wrth i ni agosáu at ganol yr haf a’r ardd lysiau wedi’i phlannu’n dwt mae’n gyfle i ni eistedd yn ôl ac aros tan y cynhaeaf ....ond byddai hynny’n gamgymeriad mawr!

Nawr yw’r amser i fod yn wyladwrus iawn. Yr adeg hon o’r flwyddyn gall pla ddifetha’r cnwd yn gyflym iawn.

Rydw i newydd binsio blaenau’r ffa melyn. Bydd hyn yn help i reoli’r llyslau du sy’n crynhoi yma a bydd yn gorfodi holl ynni’r planhigyn i’r ffa. Wedyn fe alla i gael ail gnwd i mi, fel cnydau bresych, lawer yn gynt.

Daliwch ati drwy’r haf i blannu sialôts, radis a letys bob rhyw ddwy neu dair wythnos. Ceisiwch blannu mathau o letys heb galon neu’r rhai y gallwch eu torri a’u tyfu eto gan fod rhain yn llai tebygol o beillio.

Mae hefyd yn amser da i docio coed ffrwythau i siapiau fel gwyntyll neu espalier. Yn gyffredinol gydag afalau a pêrs, dylech docio unrhyw dyfiant eleni sydd o leiaf yn naw modfedd o hyd yn ôl i dair deilen neu ddwy neu dair modfedd uwchben y clwstwr isaf. Bydd hyn yn

annog canghennau ffrwythau i dyfu.

Dylech docio coed ffrwythau carreg fel coed eirin a cheirios yn y gwanwyn neu’r haf i leihau’r perygl o haint gan y ddeilen arian a chancr.

Mae coed eirin yn enwedig angen llawer llai o docio na choed ffrwythau eraill. Mae teneuo canghennau gwan, gwywedig neu doredig yn ddigon, a chofiwch ddiheintio eich siswrn tocio ar ôl pob coeden.

Yn olaf, cofiwch roi digon o ddŵr i’ch llyslau mewn tywydd twym. Mae eu dyfrhau’n dda iawn bob wythnos yn fwy effeithiol na rhoi ychydig iddyn nhw bob dydd. Mwynhewch ffrwyth eich llafur!!

**Malcolm Berry**

**Garddwriaethydd**

Yr Ardd Furiog

Gardd Fotaneg Genedlaethol Cymru



### “The Growth Business”

Y Blanhigfa, Cwmffrwd, Caerfyrddin, SA31 2LS

**Ffôn: 01267 236971**

**Rhif ffôn symudol: 07817 401670**

Cyflenwyr coed, llwyni a choed parhaol o ansawdd da am bris fforddiadwy.

**Mae ein prisiau yn gystadleuol iawn, ond wrth ddangos yr hysbyseb yma cewch ostyngiad o 10%!**

### Cyfarwyddiadau

Wrth fynd o Gaerfyrddin tuag at Abertawe ar yr A48, trowch i’r dde ar ôl 2 filltir. Cadwch i’r dde gan ddilyn yr heol am ½ milltir a bydd “the Growth Business” ar yr ochr dde.

### Ar agor

Dydd Llun – Dydd Iau: 9yb – 4yp

Dydd Gwener: 9yb – 3yp

Dydd Sadwrn: 10yb – 2yp

Dydd Sul: trwy apwyntiad