

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

CARMARTHENSHIRE
SIR GÂR

50+

Cylchgrawn ar gyfer y boblogaeth yn Sir Gâr

50+

Rhifyn 2



Y Gweinidog Gwenda Thomas a'r Cyngwr Kevin Madge

Croeso i Rifyn 2 o Gylchlythyr newydd Fforwm 50+. Diolch yn fawr i'r rhai ohonoch a gymerodd rhan yn ein arolwg diweddar. Rydym wedi amlinellu rhai o'r canlyniadau ar dudalennau 2 a 3 o'r argraffiad hwn o'r llythyr newyddion. Bydd y gwybodaeth a roddwyd yn cael ei ddefnyddio gan y Cyngor a'n partneriaid i'n cynorthwyo i gynllunio gwasanaethau i bobl hŷn yn y dyfodol.

Dewisodd Gweinidog dros Bobl Hŷn Cymru, Gwenda Thomas, ganmol y sir pan fynychodd digwyddiad 50+ a gynhaliwyd gan Gyngor Sir Caerfyrddin yng Nghaerfyrddin.

Roedd y digwyddiad a fynychwyd gan lawer yn Neuadd Ddinesig San Pedr yn gyfle i bobl dros 50 oed ddod i wybod mwy am y gwasanaethau a'r cyfleoedd sydd ar gael iddynt.

Cawsant eu hannog hefyd i gymryd rhan yn Fforwm 50+ Sir Gaerfyrddin a

sicrhau bod eu llais yn cael ei glywed, a dangoswyd iddynt ba wasanaethau a chyfleoedd y gallant fanteisio arnynt yn y sir.

Dywedodd Gwenda Thomas: "Mae'n ymddangos i mi fod Sir Gaerfyrddin yn un o'r llefydd da i fynd yn hŷn. Hoffwn ddweud cymaint rwy'n gwerthfawrogi'r rôl rydych chi'n ei chwarae fel fforwm lleol. Eich fforwm yw llais pobl ar lawr gwlad. Mae'n rhaid i'r llywodraeth a llywodraeth leol wrando os ydynt am gyflawni ar gyfer pobl hŷn.

"Yr egwyddor yw hyrwyddo delweddau cadarnhaol o heneiddio a sicrhau bod pobl dros 50 oed yn gallu cyfranogi ac yn cael eu gwerthfawrogi yn eu cymunedau.

Dywedodd Eiriolwr dros Bobl Hŷn Cyngor Sir Caerfyrddin, y Cyngworydd Kevin Madge, wrth aelodau'r Fforwm: "Rwy'n edrych ymlaen at weithio gyda chi i wella bywydau pobl hŷn.

"Drwy ymuno â'r Fforwm, gall pobl roi eu barn, gan arwain at welliannau gwirioneddol yn eu bywydau."

Tu fewn



Tudalen 4

Ynni a'r cartref



Tudalen 5

Awydd i grwydro?



Tudalen 5

Dysgu gyda Mam-gu



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government



Ymateb i'r arolwg



Mae'r Bartneriaeth 50+ wedi cynnal arolwg o aelodau'r Fforwm 50+ i geisio'ch barn am fywyd yn Sir Gaerfyrddin.

Mae'r arolwg yn edrych ar faterion fel lefel eich bodlonrwydd neu'ch

anfodlonrwydd â'r sir, materion fel troseddu a diogelwch y cyhoedd, a'ch blaenoriaethau ar gyfer y wefan a'r llythyr newyddion 50+.

Anfonwyd bron i 1,000 o ffurflenni arolwg i aelodau'r Fforwm, gan ddechrau yng nghanol mis Mehefin, ac mae bron i 500 ohonoch wedi ymateb.

Mae swyddogion y Bartneriaeth 50+ bellach yn dadansoddi canlyniadau'r arolwg a ddefnyddir i sicrhau bod barn pobl 50 oed a drosodd yn cael ei hystyried wrth lunio polisiau'r cyngor a darparu gwasanaethau.

Kevin Madge

Byw yn Sir Gaerfyrddin

Pa mor fodlon ydych â Sir Gaerfyrddin fel lle i fyw?

Mae'r mwyafrif llethol ohonoch yn fodlon â Sir Gaerfyrddin fel cartref.

Pan ofynnwyd i chi ba mor fodlon neu anfodlon yr oeddech â'r sir fel lle i fyw, ymatebodd 96 y cant ohonoch yn gadarnhaol gyda 54 y cant yn dweud eich bod yn fodlon iawn a 42 y cant yn dweud eich bod yn eithaf bodlon.

Fe ofynnem i chi wedyn a oeddech yn meddwl bod Sir Gaerfyrddin yn lle cyfeillgar, deniadol, iach a diogel i fyw. Eto, roedd y canlyniadau yn gadarnhaol – cytunodd 97 y cant ei bod yn ddeniadol, cytunodd 92 y cant ei bod yn lle iach a chytunodd 92 y cant bod y sir yn lle diogel.



Diogelwch Cymunedol

Pa mor ddiogel ydych yn teimlo?

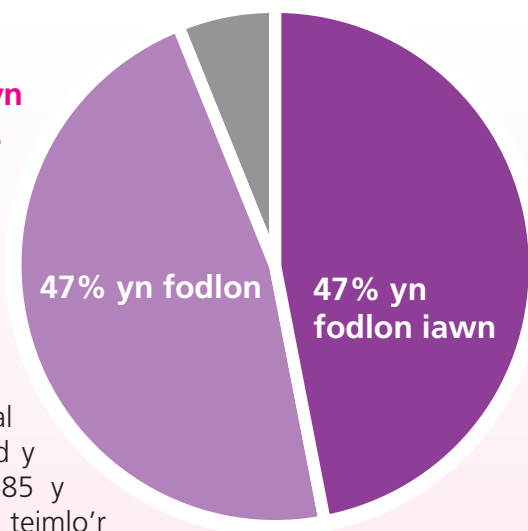
Fe ddywedodd y rhan fwyaf ohonoch wrthym eich bod yn fodlon â'ch ardal leol a'ch bod yn teimlo'n ddiogel yn byw yno.

Pan ofynnwyd i chi ba mor fodlon neu anfodlon yr oeddech â'ch ardal leol fel lle i fyw, fe ddywedodd 94 y cant ohonoch eich bod yn fodlon (47 y cant yn fodlon iawn a 47 y cant yn fodlon). Dros y ddwy flynedd ddiwethaf, roedd y mwyafrif ohonoch yn meddwl bod eich ardal leol wedi aros yr un peth.



Fe ddywedodd dros 99 y cant ohonoch eich bod yn teimlo'n ddiogel yn yr ardal lle rydych yn byw yn ystod y dydd, ac fe ddywedodd 85 y cant ohonoch eich bod yn teimlo'r un peth yn ystod y nos.

Er mwyn pennu pa fath o drosedd ac anhrefn yr hoffech ei weld yn cael ei drechu yn eich ardal chi fwyaf, fe ofynnem i chi flaenoriaethu saith maes lle mae problemau. Roedd 'troseddau'n ymwneud ag alcohol' ar frig y rhestr fel y maes a ddewiswyd yn flaenoriaeth uchel yn fwyaf aml. Yn dilyn 'Troseddau'n ymwneud ag alcohol' roedd 'goryrru' ac yna 'fandaliaeth'.



Nid oedd ychydig dros bedair rhan o bump ohonoch (81 y cant) yn ymwybodol eich bod yn gallu rhoi gwybod am achosion o ymddygiad gwrthgymdeithasol i Ganolfan Gyswilt y Cyngor ar 01267234567. (Nodwch y dylid bob amser rhoi gwybod am achosion troseddol o ymddygiad gwrthgymdeithasol i'r heddlu).

Datblygiadau'r Dyfodol

Beth hoffech weld yn y llythyr newyddion hwn yn y dyfodol?

Rydym yn awyddus i ddatblygu'r wefan 50+ a llythrau newyddion y dyfodol ac felly, yn Arolwg 1, fe ofynnem i chi flaenoriaethu eich anghenion o ran gwybodaeth. Roedd 'iechyd a lles' ar frig y rhestr fel y maes a ddewiswyd yn flaenoriaeth uchel yn fwyaf aml. Yn dilyn 'iechyd a lles' roedd 'y cartref a gwasanaethau lleol' ac yna 'teithio a thrafnidiaeth'. Mae'r rhestr lawn yn nhrefn blaenoriaeth wedi'i nodi isod.

Blaenoriaeth	
1	Iechyd a Lles
2	Y cartref a gwasanaethau lleol
3	Teithio a thrafnidiaeth
4	Troseddau, diogelwch a chyngor cyfreithiol
5	Hamdden, dysgu a gwaith
6	'Beth sy 'mlaen'
7	Grwpiau gwirfoddol, cymorth a chymunedol
8	Gwybodaeth ariannol
9	Siopa a Chyngor i Ddefnyddwyr
10	Cynigion arbennig

Gweithred

Dywedodd yr Eiriolwr 50+ y Cyngorydd Kevin Madge: Byddwn yn gweithio mewn partneriaeth i fynd i'r afael â'r holl faterion a godwyd er mwyn helpu i wella ein cymunedau, gan sicrhau bod Sir Gaerfyrddin yn lle gwell i fyw.

Byddwn yn datblygu'r wefan a'r llythyr newyddion 50+, gan sicrhau bod y wybodaeth a ddarperir yr hyn y mae trigolion ei eisiau.

Ynni a'r cartref

Lansiwyd Gwasanaeth Sir Gaerfyrddin ynghylch Ynni yn y Cartref a phecyn cyngor ynghylch ynni yn gynharach eleni er mwyn rhoi gwybod i gartrefi am yr hyn y gallant ei wneud i arbed ynni a lleihau biliau tanwydd.

Bydd ein corff partner Miller Pattison yn ymweld â'r holl eiddo yn y sir i asesu cartrefi ar gyfer gwaith inswleiddio – gan gynnwys inswleiddio llofft a wal geudod. Bydd hyn yn rhad ac am ddim i nifer o bobl, gan gynnwys pobl dros 70 oed a'r rheini sy'n derbyn ystod eang o fudd-daliadau lles. Byddwn yn ysgrifennu at gartrefi yn yr ardal oedd lle bydd Miller Pattison yn gweithio i roi gwybod iddynt am y cynllun.

Gofynnwch am gerdyn adnabod a sicrhewch fod y rhai sy'n galw yn bwy maent yn dweud yr ydynt – os oes amheuaeth – ffoniwch ni i gadarnhau.



Gallwn hefyd gyfeirio atgyfeiriadau at Gynllun Effeithlonwydd Ynni Cartref Llywodraeth Cynulliad Cymru - lle bydd pobl dros 60 oed yn gymwys i dderbyn grant o £500 o leiaf tuag at effeithlonwydd ynni cartref ar gyfer pethau fel atgyweirio system wresogi sydd wedi torri, neu

roi system olew neu nwy fwy effeithlon yn lle system wresogi tanwydd solet.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â'r ymgynghorydd effeithlonwydd ynni Graham Harries ar 01554 742254.

Torrwch eich biliau

A ydych chi'n talu gormod o dreth y cyngor neu rent? Nid oes angen i chi fod.

Mae tua 17,500 o gartrefi yn Sir Gaerfyrddin yn elwa o ostyngiadau (gyda llawer yn talu dim) o ganlyniad i lefel eu hincwm.

Yr hyn sy'n syfrdanol yw'r ffaith, yn ôl ystadegau'r Llywodraeth, nad yw llawer, llawer mwy o bobl ar draws y DU yn derbyn y gostyngiadau y mae hawl ganddynt eu cael.

Mae'n bosibl nad yw rhai pobl yn sylweddoli bod gostyngiadau ar gael; efallai bod eraill yn teimlo'n gyndyn o ymgeisio neu'n teimlo bod y broses yn rhy gymhleth.

Mae cymorth a chyngor bob amser wrth law. Mae gan y cyngor hyd yn oed dîm o bobl sy'n gallu galw draw i helpu wrth lenwi'r cais fel na ddylai unrhyw un gael eu hannog i beidio â



derbyn y gostyngiad y mae hawl ganddynt ei gael.

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch Adain Fudd-daliadau'r Cyngor ar 01554 742100.

Fel arall, galwch heibio i'ch Canolfan Gwasanaeth Cwsmeriaid agosaf yn:

- 3 Heol Spilman, Caerfyrddin
- Tŷ Elwyn, Llanelli
- Neuadd y Dref, Heol Iscennen, Rhydaman

Gwyliwch Rhag Galwyr Diwahoddiad

Mae Safonau Masnach yn rhybuddio ei fod yn arfer cyffredin i rai Cwmnïau Darparwyr Ynni alw'n ddiwahoddiad yng nghartrefi defnyddwyr.

Gellid defnyddio tactegau dwyn pwysau er mwyn annog y cwsmer i newid darparwyr. Er y gallai'r fargen swnio'n ddeniadol, byddai Safonau Masnach bob amser yn cynghori defnyddwyr i beidio â rhuthro i benderfyniad ar y stepen drws ond chwilio am y fargen sydd fwyaf addas ar gyfer eu hamgylchiadau.

Dylai defnyddwyr hefyd fod yn ymwybodol os cychwynnir contract gartref, bod ganddynt hawl i gyfnod oeri.

Gall tactegau gwerthu dan bwysau bellach fod yn anghyfreithlon dan reoliadau newydd a ddaeth i rym ym Mai 2008.

I gael rhagor o gyngor, cysylltwch â Chyswilt Defnyddwyr ar 08454 04 05 06.

Awydd i grwydro?



Cadeirydd Gŵyl Cerdded Llanelli Alwyn Williams (ar y dde) gyda'i gyd-gerddwr Geoff Thomas. Llun Ralph Carpenter.

Pan ddechreuodd Alwyn Williams gerdded fel hobi ychydig o flynyddoedd yn ôl, nid oedd yn disgwyl iddo arwain at ddringo yn Affrica a'r Andes.

Ymunodd Mr Williams, sydd yn ei chwe degau, â Cherddwyr Llanelli bedair blynedd yn ôl pan gychwynodd ar gerdded fel diddordeb, ac nawr mae'n gadeirydd Gŵyl Gerdded Llanelli.

"Oherwydd y teithiau cerdded rwy'n eu gwneud ar y penwythnos, fe ddringais Kilimanjaro y llynedd fel sgîl-ffaith a Machu Picchu yn yr Andes y flwyddyn cyn hynny," meddai.

Nid yw ar ei ben ei hun wrth sylweddoli bod oedran yn amherthnasol gan fod dros hanner y 300 o aelodau fwy neu lai o Gerddwyr Llanelli dros 50 oed.

Meddai Mr Williams: "Mae gennym deithiau cerdded sy'n amrywio o deithiau hawdd dros ben byrrach i deithiau hirach. Nid yw'r categorïau yn ymwneud ag oedran ond â pha mor heini rydych chi'n teimlo.

"Mae gennym Glwb Dydd Llun i bobl dros 60 oed sy'n defnyddio eu tocynnau bws am ddim i gyrraedd a dod yn ôl o deithiau cerdded hawdd o bedair milltir wedi'u dilyn gan ginio, ar ddydd Mercher mae gennym deithiau cerdded byr i gerddwyr cyffredinol, ac ar ddydd Sadwrn a dydd Sul mae gennym deithiau cerdded hirach hyd at 15 o filltiroedd."

Uchafbwynt blwyddyn Cerddwyr Llanelli yw Gŵyl Gerdded Llanelli a gynhelir bob blwyddyn ym mis Mai dros Wyl Banc y Gwanwyn pob blwyddyn ers 1995. Bydd digwyddiad 2009 yn canolbwyntio ar deithiau cerdded yn Sir Gaerfyrddin.

Mae gwybodaeth am Gerddwyr Llanelli ar gael ar www.llanelliramblers.org.uk

Eich Clwb

Os ydych am roi gwybod i bobl am eich clwb neu gymdeithas drwy'r Llythyr Newyddion 50+, cysylltwch â Roger Butler ar 01267 224114 neu ebostiwch: RButler@sirgar.gov.uk

Dysgu gyda Mam-gu



Mae dwy fam-gu o Lanymddyfri wedi dechrau cynhyrchu llyfrau i ddysgu Saesneg i blant fel iaith gyntaf neu ail iaith.

Fe sefydlodd Valerie Wood-Gaiger MBE a'i ffrind a'i chymydog Carroll Nunnerley, sy'n byw yn agos at ei gilydd ym Myddfai, Grandma's Stories Cyf. ac fe gyhoeddodd nhw lyfr cyntaf Valerie The Ice Journey yn Ionawr 2007, y mis pan ddaeth yn hen fam-gu.

Meddai Valerie: "Roedd byw mewn pentref Cymraeg ei iaith wedi gwneud i ni sylweddoli pa mor bwysig oedd cyhoeddi mewn dwy iaith."

Fe gynhalion nhw brosiect peilot mewn Latfieg/Saesneg, ac maen nhw hefyd yn cyhoeddi yn y Gymraeg a'r Saesneg.

Mae'r ddwy wedi sefydlu cwmni di-elw Learn with Grandma ar ôl sylweddoli bod mwy o fam-guod a thad-cuod nag erioed o'r blaen yn gofalu am eu hwyrion a'u hwyresau yn rheolaidd.

"Rydym am eu helpu i wneud y gorau o'r amser gwerthfawr y maen nhw'n ei dreulio gyda'u hwyrion a'u hwyresau; cael hwyl a throsoglwyddo cariad at ddysgu," meddai Valerie.

Dysgu – Mae'n dda i'ch iechyd!

Gall dysgu fod yn hwyl, eich helpu i wneud ffrindiau newydd neu ennill cymwysterau. Mae hefyd yn dda iawn i'ch iechyd.

Mae manteision amlwg i gyrsiau fel loga, Cadw'n Heini, Pilates a Tai Chi. Gall therapiau cyflenwol fel Adweitheg helpu gydag anhwylderau a chynnal iechyd da.

Ond boed y Celfyddydau, leithoedd, Cyfrifiadura neu bynciau eraill, mae ymchwil wedi dangos bod dysgu o fudd i'n hiechyd corfforol a meddyliol.

I gael rhagor o wybodaeth am gyrsiau Dysgu Sir Gâr, ewch i www.sirgar.gov.uk/dysgusirgar neu ffoniwch Galw Sir Gâr ar 01267 234567

Chwilio am fentoriaid



Cydllynydd Prosiect Mentora Prime Cymru Hugh Davies gyda mentoriaid gwirfoddol Prime Cymru.

A wyddoch chi fod ymgais ar waith i chwilio am bobl yn Sir Gâr i fod yn fentoriaid ar gyfer pobl dros 50 i fentro i fyd busnes?

Mae Prime Cymru yn cynorthwyo pobl 50+ i fyd cyflogaeth a hunangyflogaeth, i gychwyn busnes a chanfod cyfleoedd hyfforddiant neu gwirfoddoli. Maent wedi cynnig cyngor yn rhad ac am ddim i dros 5,000 o bobl, gan helpu i lansio 1,200 o fusnesau a chreu dros 1,800 o swyddi.

Maent yn cymryd camau pellach wrth gydweithio â Chyngor Sir Gâr, ac maent yn chwilio am bobl sydd â sgiliau busnes, cyllid, recriwtio, addysg a gwaith gwirfoddol o fewn ardal y sir.

I gael gwybodaeth bellach am Brosiect Mentora Gwirfoddol Prime Cymru cysylltwch ar y rhif rhadffôn 0800 5874085 neu ar e-bost: enquiries@prime-cymru.co.uk

Gostyngiad ar deithio rheilffordd

A wyddoch chi fod unigolion sy'n dal tocyn bws yn gallu mwynhau teithiau hanner pris ar rheilffordd Llinell Calon Cymru. Mae'n cynnig gostyngiad o 50% ar siwrneiau mor bell i'r Gogledd a Llandrindod ac i'r De, i Abertawe, dim ond fod y

siwrnai yn cychwyn yn Sir Gâr. Mae'r cynllun yn rhedeg yn rhad ac am ddim o'r 5ed o Hydref hyd at yr 2il o Fai.

Cynllun PlusBus

Cyflwynwyd y cynllun yn Llanelli a Chaerfyrddin ar y 7fed o Fedi. Mae'n caniatáu i gwsmeriaid brynu tocyn trên a tocyn bws diderfyn o amgylch y dref mewn un taliad.

Am wybodaeth bellach, ymwelwch a www.plusbus.info neu cysylltwch â'r Llinell Ymholiadau Rheilffyrdd ar 08457 484950.

Syrjeri Ailgylchu

A wyddoch chi fod swyddogion ailgylchu o fewn y Cyngor yn cynnal syrjeri ailgylchu ar draws Sir Gâr ym mis Hydref? Cynhelir y syrjeri ym mhob un o'r cyfarfodydd Rhwydweithiau Cymunedol.

Am wybodaeth bellach, gweler www.partneriaethsirgaerfyrddin.org.uk

Cynllun Symudoledd

Mae cynllun ar waith i gyflwyno cynllun symudoledd siopa i Llanelli yn gynnar yn y flwyddyn newydd, a hynny er mwyn galluogi pobl i hurio sgwter ar gyfer ei ddefnyddio yng nghanol y dref.

Casglu Sbwriel a deunydd ailgylchu

Mae'r cynllun ailgylchu bellach wedi ei estyn i ardaloedd newydd yn y sir, gyda mwy o gartrefi yn rhan o'r cynllun bagiau glas / blychau gwyrdd.

Am wybodaeth bellach ar gasgliadau sbwriel, cysylltwch â'r Ganolfan Gyswilt ar 01267 234567.

Marchnad Grefftau

Bydd crefftwyr lleol yn arddangos eu cynnyrch mewn marchnad yng nghanol tref Caerfyrddin. Bydd gemwaith, cardiau llaw, lluniau

anifeiliaid, bagiau llaw, sebonau a rygiau ymysg yr eitemau fydd yn cael eu harddangos ar yr 22ain o Hydref.

Am wybodaeth bellach, cysylltwch â Eleri Retallick, Prif Swyddog y Celfyddydau ar 07748 270 439.

Wythnos Ymwybyddiaeth Amlddiwylliannol

Cynhelir yr wythnos hon rhwng y 4ydd a'r 11eg o Ragfyr ar draws y Sir. Cynhelir diwrnod agored ar yr 11eg o Ragfyr gyda gweithdai, arddangosfeydd a gweithgareddau hwyl. Mae croeso cynnes i bawb.

Cofiwch gadw golwg ar wefan y Cyngor am fanylion pellach.

Gwobr

Ac yn ennill y gwobr mae...

Mr Ian Ramsay



Diolch i bawb a gymerodd ran yn yr arolwg diwethaf.

Mae cwblhau'r holiaduron yn cymryd amser ac mae'r ymatebion rydym wedi eu derbyn yn dangos eich bod wedi cymryd ystyriaeth wrthynt.

I ddangos ein gwerthfawrogiad, rydym wedi rhoi enwau pawb i mewn i'r het, ac mae un enillydd lwcus o ardal Caerfyrddin bellach £50 yn gyfoethocach!