

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

CARMARTHENSHIRE
SIR GÂR

50+

Cylchgrawn ar gyfer y yn Sir Gâr

50+

Gwanwyn 2009 • Rhifyn 3



Lili wen fach yng Ngardd Fotaneg Genedlaethol Cymru. Llun: Carl Stringer

Croeso i rifyn cyntaf 2009. Mae llawer wedi digwydd ers i'r ail rifyn gael ei gyhoeddi yn yr hydref.

Mae'r Fforwm 50+ wedi cynnal dau gyfarfod llwyddiannus yn Neuadd y Dref, Llanelli, a Chanolfan y Cei, Caerfyrddin, a daeth rhyw 50 o aelodau iddynt.

Gwirfoddolodd nifer o'r aelodau i helpu i ddatblygu'r Fforwm 50+ trwy grŵp llywio, a bydd amrywiaeth eang o faterion a godwyd yn awr yn derbyn sylw pellach.

Daeth Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Ruth Marks, i'r sir yn ddiweddar, a bu'n canmol gwasanaethau Sir Gaerfyrddin ar gyfer pobl hŷn yn wresog.

Rydym am ddiolch i bawb ohonoch a fu'n cymryd rhan yn yr ail Arolwg 50+. Bellach mae'r canlyniadau wedi dod i law ac maent yn cael eu hanfon i adrannau perthnasol y Cyngor, fel bod modd i'ch barn dderbyn sylw

wrth i ni a'n partneriaid ddarparu gwasanaethau yn y dyfodol.

Mae ein gwasanaethau Llyfrgelloedd a Threftadaeth yn derbyn llawer o sylw yn yr ail arolwg. Mae'r gwasanaeth yn cynnal adolygiad trwyadl, gan roi sylw i ystod eang o safbwyntiau, yn cynnwys eich barn chi.

Mae'r rhifyn hwn o'r cylchlythyr 50+ yn cynnwys gwybodaeth amserol ynghylch sut mae arbed arian trwy ystyried newid cyflenwr ynni a chyngor ar sut mae mynd i'r afael â dyledion wedi'r Nadolig.

Mae'r cylchlythyr hefyd yn cynnwys gwybodaeth am gadw'n heini yn y Flwyddyn Newydd, neu fod yn fwy ffit yn gyffredinol, trwy raglen ymarfer corff wedi'i theilwra yn un o Ganolfannau Ffitrwydd modern 'Fusion' yng Nghanolffannau Hamdden Llanelli, Rhydaman, Caerfyrddin a Chastell Newydd Emlyn.

Tu mewn



Tudalen 4
Gwasanaeth Ynni Cartref



Tudalen 5
Ymarfer Corff a
Chadw'n Heini



Tudalen 5
Gwaith rhwng
Cenedlaethau

Argraffwyd ar bapur
mae 100% ohono
wedi'i ailgylchu.



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Cyngor **Sir Gâr**
Carmarthenshire
County Council

Camau nesaf ar gyfer y Fforwm 50+



Mae'r Fforwm 50+ yn mynd o nerth i nerth yn Sir Gaerfyrddin, gydag ymateb anhygoel i alwadau i bobl chwarae rhan.

Roeddwn i wrth fy modd bod 50

ohonoch wedi llwyddo i ddod i'r ddau gyfarfod a gynhaliwyd yn ddiweddar yn Llanelli a Chaerfyrddin.

Roeddwn i'n falch o gyflwyno'r ddau gyfarfod ac wedi calonogi bod cynifer ohonoch wedi gwneud sylwadau mor ddefnyddiol.

Codwyd materion am

drafnidiaeth gyhoeddus, cyflenwad olew a thanwydd a'r system ailgylchu newydd a gyflwynwyd yn ddiweddar.

Penderfynodd yr aelodau i ddatblygu grŵp llywio i gynghori ar y cylchlythyr hwn ac i gynorthwyo sefydliadau sector gyhoeddus i ddatblygu materion o bwys i bobl 50 a throsodd.

Dangosodd y cyfarfodydd fod aelodau'r Fforwm yn llawn syniadau a brwdfrydedd – cyfuniad sy'n sicr o lwyddo.

Kevin Madge

Hyrwyddwr 50+

Yn ôl yr arolwg

Byddai'n well gan 46% ohonoch bod cyfarfodydd y Fforwm yn ystod y dydd rhwng dydd Llun a dydd Gwener. Byddwn yn trefnu cyfarfodydd pellach yn hwyrach yn y flwyddyn.

Comisiynydd Pobl Hŷn

Cafodd Sir Gaerfyrddin ganmoliaeth gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Ruth Marks, pan ddaeth hi i'r sir.

Bu'r Comisiynydd yn ymweld â chanolfan seibiant Hafan Glyd a'r fflat arddangos Tele-ofal yng nghanol tref Caerfyrddin, ac yn siarad â'r staff a defnyddwyr y ganolfan.

Bu hefyd yn cwrdd ag Arweinydd y Cyngor, Meryl Gravell, a'r Hyrwyddwr 50+, y Cyng. Kevin Madge, i drafod beth sy'n cael ei wneud ar gyfer pobl 50 oed a throsodd yn Sir Gaerfyrddin drwy'r Bartneriaeth 50+.



Gwasanaeth Ynni Cartref Sir Gaerfyrddin



Mae trigolion Sir Gaerfyrddin yn cael cyfle i inswleiddio'u cartrefi a lleihau eu costau tanwydd – a bydd y gwaith hwnnw'n cael ei wneud am ddim i'r trigolion hyn.

Mae Hazel Corbett wedi cael y loft a'r waliau wedi'u hinswleiddio yn ei chartref yng Nghwm Felin, Betws, trwy Wasanaeth Cyngor Ynni Cartref Sir Gaerfyrddin.

Bu sefydliad Miller Pattison, partner y cyngor, yn ymweld â'i chartref ac yn argymhell y gwaith.

Meddai Mrs Corbett, sy'n 74 oed: "Fe wnaethon nhw anfon aseswr, fe ddywedodd e beth oedd i'w wneud, ac fe ddaethon nhw i wneud y gwaith dair wythnos yn ddiweddarach.

"Roedd y gwaith yn wych, roedd y dynion yn wych, ac fe wnaethon nhw lanhau'n wych hefyd. Roeddwn i mor falch fel gwnes i ysgrifennu atyn nhw

i ddiolch. Roedd yn waith o safon ac rwy'n fodlon iawn".

Mae Miller Pattison yn ymweld ag eiddo yn y sir i asesu cartrefi ar gyfer gwaith inswleiddio – yn cynnwys inswleiddio llofftudd a waliau ceudod. Bydd hyn yn cael ei wneud am ddim i lawer o bobl, yn cynnwys rhai dros 70 a rhai sy'n derbyn ystod eang o fudd-daliadau lles.

Gall y cyngor hefyd gyfeirio pobl at Gynllun Effeithlonrwydd Ynni Cartref Llywodraeth Cynulliad Cymru – lle bydd pobl dros 60 yn gymwys i dderbyn grant o £500 o leiaf tuag at effeithlonrwydd ynni yn y cartref.

I gael rhagor o wybodaeth am Wasanaeth Ynni Cartref Sir Gaerfyrddin, cysylltwch â'r ymgynghorydd effeithlonrwydd ynni Graham Harries, ar 01554 742254.

Yn ôl yr arolwg

Nid oedd 20% o aelodau yn gwybod bod modd cael cymorth i inswleiddio'u cartref. Mwy o wybodaeth yn y rhifynnau nesaf.

Dewis cyflenwr ynni newydd

Gallai perchnogion tai sydd am gael mwy o werth am eu harian yn y Flwyddyn Newydd wneud dechrau da trwy ystyried newid eu cyflenwr ynni.

Gallwch ddewis cwmnïau ar wahân ar gyfer eich nwy a'ch trydan, neu un cwmni i ddarparu'r ddau – yr enw ar hynny yw tanwydd deuol.

Er mwyn cymharu prisiau, bydd angen i chi gyfrifo faint rydych chi'n ei dalu am eich tanwydd bob blwyddyn ar hyn o bryd.

Mae'n ofynnol i bob cyflenwr gyhoeddi eu prisiau. Gallan nhw anfon manylion eu prisiau atoch ar gais.

Mae'n werth edrych ar wahanol brisiau, ond cofiwch gymharu tebyg a thebyg.

Fel arfer mae cyflenwyr yn cynnig amrywiaeth o opsiynau talu i gwsmeriaid, yn amrywio o ran amllder o daliadau wythnosol i chwarterol gan ddefnyddio arian parod, archeb bost, siec, debyd uniongyrchol, neu fesurydd talu ymlaen llaw.

Mae rhai cyflenwyr yn cynnig cynlluniau talu arbennig ar gyfer pensynwyr. Gofalwch eich bod yn gofyn am fanylion cyn ymuno. Mae gan rai cyflenwyr brisiau arbennig ar gyfer pobl hyn.

Sgil-effeithiau'r Nadolig

Mae arian yn brin i lawer ohonom yn y Flwyddyn Newydd, felly mae swyddog



safonau masnach y Cyngor, Huw Lloyd, yn rhoi cyngor defnyddiol ar dacio dyledion.

Dyma ei awgrymiadau ar gyfer y Flwyddyn Newydd.

Cysylltwch â'r bobl mae arnoch chi arian iddyn nhw neu'r sefydliadau niferus sy'n barod i helpu.

Os ydych chi'n cael trafferth gyda chardiau siop neu gredyd – peidiwch â'u defnyddio.

Allwch chi ddim anwybyddu eich dyledion. Mae'n well talu swm bach na dim byd.

Cyfrifwch gyllideb ymarferol sy'n cynnwys eich holl incwm a gwariant. Gwiriwch a allech hawlio unrhyw fudd-daliadau neu gredydau treth nad ydych yn eu derbyn ar hyn o bryd.

Cytunwch i dalu eich dyledion ar gyflymdra y gallwch lynu ato. Penderfynwch pa ddyledion sy'n flaenoriaeth – morgais neu rent er enghraifft – a pha rai sy'n costio fwyaf i chi oherwydd cosbau neu gyfraddau llog uwch.

Meddyliwch yn ofalus iawn cyn benthyg rhagor o arian i dalu dyledion. Mynnwch gyngor diduedd.

Cyngor Da

Os ydych chi'n chwilio am gyngor da ynghylch y rhain a lliaws o faterion eraill i ddefnyddwyr, gwefan Cyswllt Defnyddwyr Cymru yw'r lle i chi.

Mae'r pynciau sy'n derbyn sylw yn cynnwys cyngor cyn prynu, ar ôl prynu, materion ynni a phostio, a sut mae osgoi cael eich twyllo.

Y cyfeiriad yw

<http://www.cyswlltdefnyddwyr.gov.uk/> neu gallwch ffonio 08454 04 05 06.

Ymarfer Corff a Chadw'n Heini

Os ydych am gael ymarfer corff y gwanwyn yma – neu os ydych am ddechrau cadw'n heini – mae digonedd o gyfleoedd yn Sir Gaerfyrddin.

Mae Gwasanaethau Hamdden y cyngor sir yn gweithio i sicrhau bod sesiynau ymarfer corff priodol yn cael eu darparu ar gyfer pobl sy'n ffit ac yn iach, ond hefyd ar gyfer pobl sydd am wella eu hiechyd a'u lles.

Mae Canolfannau Ffitrwydd 'Fusion' Sir Gaerfyrddin yng Nghanolannau Hamdden Llanelli, Rhydaman, Caerfyrddin a Chastell Newydd Emlyn eisoes yn darparu'r cyfleusterau ffitrwydd diweddaraf, ac mae'r staff yno yn hyfforddwr cymwysedig a fydd yn rhoi o'u hamser i deilwra rhaglen ymarfer corff addas ar eich cyfer. Bydd hyn i gyd ar gael am bris llai os ydych dros 60 oed.

Bydd ail-lansio Cynllun Atgyfeiriadau Ymarfer Corff Vitality yn darparu sesiynau ymarfer corff priodol am bris gostyngol iawn i bobl a gyfeiriwyd gan eu Meddyg Teulu oherwydd cyflyrau clinigol cyffredin. Mae tafenni sy'n nodi'r manylion ar gael mewn unrhyw ganolfan hamdden.

Cyswllt Defnyddiol: Becky Townley, Cydgysylltydd Iechyd a Gweithgareddau ar 01554 747512 RTownley@sirgar.gov.uk



Bowls

Mae pobl o bob cenhedlaeth yn gallu mwynhau bowls – nid gêm hen ddynion na champ i'r ifanc yn unig mohono.

Mae Clwb Bowls Caerfyrddin, sy'n un o lawer o glybiau yn y sir, wedi'i leoli ger Eglwys San Pedr a Chlwb Pêl Droed Tref Caerfyrddin.

Meddai Colin Davies, sy'n aelod o'r clwb: "Rydym yn falch mai gennym ni y mae un o'r cyfleusterau bowls awyr agored gorau

yng Nghymru.

"Rydym yn rhan o ddwy gynghrair a hefyd yn trefnu gemau cyfeillgar gyda thimau sydd ar daith yn yr ardal. Rydym hefyd yn trefnu cyfres reolaidd o gystadlaethau clwb bowlïo a gynhelir ar hyd y tymor ar gyfer dechreuwyr yn ogystal â chwaraewyr mwy profiadol.

Y tâl aelodaeth cyfredol yw £75 y flwyddyn, gyda ffi gofrestru unigol o £5 sy'n cynnwys holl ffioedd y lawntiau o fis Mai tan fis Medi heblaw am raglen y clwb.

Dylai unrhyw un sydd â diddordeb mewn ymuno â'r clwb gysylltu â Colin Davies ar 01267 233000.

Dod â'r cenedlaethau ynghyd

Mae disgyblion cynradd o Sir Gaerfyrddin wedi bod yn cwrdd â rhai o bobl hŷn y sir.

Mae disgyblion o Landeilo, Saron ac Ysgol Rhys Pritchard yn Llanymddyfri wedi bod yn mwynhau chwarae gydag aelodau hŷn y gymuned ym Maes Elfryn, Llys yr Ysgol a Dolau Bran – sef clystyrau o dai lloches sydd yng ngofal y cyngor.

Trefnwyd y gweithgareddau gan y Bartneriaeth Diogelwch Cymunedol fel rhan o brosiect

arbrofol i ddileu'r rhwystrau rhwng yr hen a'r ifanc, ac fe'u hariannwyd trwy'r Strategaeth Pobl Hŷn.

Meddai cadeirydd Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Sir Gaerfyrddin, Mark James:

"Mae ymgyrchoedd fel hyn yn helpu i ddod â'r cenedlaethau at ei gilydd a gwella'r ddealltwriaeth rhyngddynt."



Megan Reese, 68 oed, sy'n byw ym Maes Elfryn, gyda Lisa Richards, Jessie Marcroft, Ben Gallafent ac Amy Heaton, disgyblion o Ysgol Gynradd Llandeilo, a'r PCSO Rob Smith. Llun: Jeff Connell.

Arolwg Dau – Fforwm 50+



'Babs', arddangosfa yn yr Amgueddfa Cyflymdra, ar draeth Pentywyn

Mae canlyniadau'r Arolwg 50+ diwethaf yn cael eu defnyddio i helpu gwella'r gwasanaethau a ddarperir gan lyfrgelloedd ac amgueddfeydd Sir Gaerfyrddin.

Dengys yr arolwg bod 34% o bobl sy'n ymweld â llyfrgelloedd yn mynd yno i gael mynediad am ddim i un o'r hanner miliwn o lyfrau sydd ar gael yno. Mae amrywiaeth o wasanaethau eraill ar gael, o llyfrau llafar ar grynoddsgiau a chasetiau, crynoddsgiau a thapiau sain, DVDs a fideos, a mynediad am ddim i'r Rhyngwrdd. Gallwch ddefnyddio llyfrgelloedd fel lle tawel i astudio, neu galw mewn i ddarllen papur newydd.

Mae 61% o bobl sydd wedi ymateb i'r arolwg wedi defnyddio'r Gwasanaeth Amgueddfeydd, sy'n diogelu ac yn arddangos arteffactau, ac yn cynnwys pum amgueddfa wedi'u hachredu. Roedd 77% ohonoch naill ai yn weddol hapus neu yn hapus iawn gyda'r gwasanaeth.

O'r 31% nad oedd wedi ymweld, nid oedd 27% yn gwybod ble mae'r amgueddfeydd a nid oedd 24% yn gwybod beth sy'n cael ei gynig.

Meddai Dewi Thomas, Rheolwr Llyfrgelloedd a Threftadaeth fel ymateb "mae angen pwyslais parhaus ar faterion marchnata a

hyrwyddo er mwyn denu mwy o ymwelwyr."

Lleolir y Gwasanaeth Archifau ym Mharc Myrddin. Mae'r gwasanaeth yn casglu ffynonellau cynradd sy'n ymwneud â hanes y sir. Mae'r dogfennau ym meddiant y gwasanaeth yn dyddio o'r drydedd ganrif ar ddeg ac yn cwmpasu hanes cymdeithasol y Sir. Dim ond 22% o bobl a oedd wedi defnyddio'r gwasanaeth, ond roedd 100% o'r rhai hynny yn dynodi y byddent yn ei ddefnyddio eto.

Datgelodd yr Arolwg 50+ fod pobl dros 50 yn dymuno cael gwell gwybodaeth ynghylch yr hyn sydd gan yr amgueddfeydd a'r archifau i'w cynig.

Gweithredu

Bydd canlyniadau'r arolwg yn ffurfio rhan o'r arolwg cynhwysfawr o wasanaethau llyfrgelloedd, amgueddfeydd ac archifau. Pwrpas yr arolwg yw canfod opsiynau i ddarparu gwasanaeth yn y dyfodol, ac i geisio adnabod ffyrdd posib o wella effeithlonrwydd ac effeithiolrwydd y gwasanaethau hynny.

Amgueddfeydd Lleol

Galwch heibio **Amgueddfa Sirol Gaerfyrddin** i gael gwybod mwy am orffennol y Sir. Gall teuluoedd fwynhau gweithgareddau arbennig neu banded o goffi. Gallwch grwydro ym mharc yr amgueddfa a mwynhau'r olygfa ar draws afon Tywi a Bryn Myrddin.
Cyswllt: 01267 228669.

Archwiliwch hanes "Traeth Cyflym" Pentywyn yn yr **Amgueddfa Cyflymdra**. Pentywyn oedd safle llawer o rasmus moduron ac ymgeisiau cynnar i dorri'r record. Mae'r car 'Babs', a dorrodd y record am gyflymdra ar dir, yn cael ei arddangos yno yn ystod yr haf.
Cyswllt: 01994 453488.

Dewch i ymweld ag **Amgueddfa ac Oriel Gelf Parc Howard**, Llanelli. Gallwch weld Crochenwaith Llanelli, darluniau a phethau diddorol dros ben o orffennol Llanelli, megis yr olwyn sbâr gyntaf ar gar. Wedyn, beth am grwydro'n hamddenol yn y parc hyfryd?
Cyswllt: 01554 772029.

Darganfyddwch sut câi tunplat ar gyfer caniau a chwpanau ei wneud yn **Amgueddfa Ddiwydiannol Cydweli**. Dyma safle un o weithiau tunplat hynaf Prydain. Mae rhai peiriannau gwreiddiol i'w gweld yno, ac mae'r adeilad hefyd yn cynnwys arddangosfeydd gwaith glo a diwydiannau a chrefftau eraill.
Cyswllt: 01554 891078.

Ydych chi erioed wedi ystyried ymchwilio i hanes lleol neu hel achau eich teulu? Beth am ddefnyddio **Gwasanaeth Archifau Sir Gaerfyrddin**? Mae myfyrwyr, yn cynnwys myfyrwyr hŷn sy'n astudio ar gyfer graddau uwch, hefyd yn defnyddio'r swyddfa. Mae gwaith ymchwil a wneir yn y swyddfa yn aml yn cynhyrchu cyfrolau a gyhoeddir, naill ai ym maes hanes lleol neu hanes academiaidd.
Cyswllt: 01267 228232

Clybiau Cinio

Oeddech chi'n gwybod bod modd i chi wneud gwahaniaeth yn eich cymuned? Helpu pobl hŷn neu bobl ag anabledd corfforol i fwynhau eu cinio? Mae angen gwirfoddolwyr i gefnogi Clybiau Cinio a Chanolfannau Dydd ledled y sir.

Mae angen cymorth ar frys i weini pryddau, golchi llestri, sgwrsio â'r aelodau a helpu gyda'r gweithgareddau mewn clybiau yng Nghydsweli, Pont-iets, Pont-henri, Trimsaran, Rhydaman ac Ystradowen.

Mae angen gyrrwyr gwirfoddol

hefyd yn Nyffryn Aman a Chwm Gwendraeth, ac yn arbennig yn ardaloedd Llandeilo a Llanymddyfri.

Dylai unrhyw un sydd â diddordeb ffonio Amanda ar 01558 825325 i gynnig helpu.

Canolfan Gymunedol Newydd

Bellach mae gan Langennech Ganolfan Gymunedol a Llyfrgell newydd. Mae'r ganolfan ar agor o 9am tan 9pm. Mae oriau agor y llyfrgell yn amrywio.

Neuadd y Gwendraeth

Mae Neuadd newydd y Gwendraeth bellach ar gael i'r cyhoedd. Mae lle yn neuadd Ysgol y Gwendraeth i gynnal amrywiaeth o ddigwyddiadau, yn cynnwys sioeau llwyfan a chyngherddau.

Cyflenwad Olew Cynhesu

Ydych chi weithiau yn ei gweld hi'n anodd i ddod o hyd i'r arian i dalu am olew cynhesu ar unwaith?

Ydych chi'n gwybod bod rhai cyflenwyr yn cynnig isafswm llai o olew tra bod eraill yn caniatáu i chi rannu'r taliadau trwy debyd uniongyrchol? Mae'n werth edrych am wahanol brisiau i ddod o hyd i'r ddêl orau ar eich cyfer.

Rydym mewn trafodaethau gyda chyflenwyr olew cynhesu gan ein bod yn gwybod ei fod yn broblem fawr i bobl dros 50, ac rydym yn ceisio cytuno ar ddisgownt i aelodau Fforwm 50+.

Enillydd y Wobr

Mae pawb sy'n dychwelyd eu harolwg 50+ yn cael eu cynnwys yn y wobwr fawr.

Llongyfarchiadau i Mrs Kim Jones o ardal Bencader ar ennill £50 ar ôl dychwelyd arolwg dau.

Peidiwch anghofio llenwi a dychwelyd arolwg tri am gyfle i ennill y tro nesaf.



Ymunwch â'r Fforwm 50+

Os nad ydych yn aelod eto ac yn darllen hwn, ydych chi'n gwybod eich bod yn gallu ymaelodi am ddim i dderbyn pob rhifyn o'r cylchlythyr hwn yn syth i'ch drws? Byddwn hefyd yn anfon arolwg atoch i ofyn i chi am eich barn.

Cysylltwch â

01267 234567

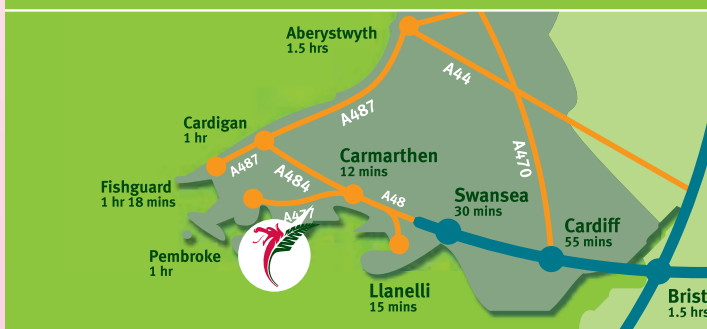
Fforwm50+@sirgar.gov.uk

Cynnig 2 am 1



Gardd Fotaneg Genedlaethol Cymru. Diwrnod bendigedig i'r teulu cyfan.

Dewch nawr! Ar bwys yr A48 ger Caerfyrddin



Rydym ar agor bob dydd

(ac eithrio Dydd Nadolig)

Amserau Agor

Tymor y Gaeaf

10 - 4.30pm

Tymor yr Haf

10 - 6.00pm

Costau Mynediad:

Oedolion

£8

Gostyngiadau

£6.50

Plant (5-16)

£4

Dan 5

Rhad ac am ddim

Tocyn Teulu (2 Oedolyn a 4 o blant) £19.50

Mae'r daleb hon yn caniatáu mynediad am ddim ar gyfer pob oedolyn sy'n talu yn llawn. Mae'r cynnig yn amodol ar allu ac yn gymwys tan 30, Mehefin 2009. Nid oes gan y tocyn hwn unrhyw werth arian parod ac ni ellir ei ddefnyddio mewn perthynas ag unrhyw gynnis arall. Dim llungopiau. Dim ond un daleb i bob person.

