

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

CARMARTHENSHIRE
SIR GÂR

50+

Cylchgrawn ar gyfer y yn Sir Gâr

50+

Haf 2009 • Rhifyn 4



Llwybr Beicio Llanelli

Croeso i ail rifyn 2009. Bu rhai newidiadau i Fforwm 50+ ers y rhifyn diwethaf.

Cynhaliwyd cyfarfod llwyddiannus iawn o Grŵp Llywio newydd Fforwm 50+, gyda nifer dda yn bresennol, yn Neuadd y Sir, Caerfyrddin, ym mis Ebrill, ac ystyriwyd materion megis hamdden, iechyd a thrafnidiaeth.

Sefydlwyd y pwyllgor llywio i ddatblygu Fforwm 50+ a symud materion sydd o ddiddordeb i'r aelodau yn eu blaen.

Darparwyd arian ychwanegol i nifer o gynlluniau sydd o fudd i bobl hŷn yn Sir Gaerfyrddin.

Mae'r rhain yn cynnwys Cynllun Tacluso Gerddi, Age Concern Sir Gâr, sydd wedi'i ehangu o Lanelli i bob rhan o'r sir. Mae'r cynllun yn defnyddio troseddwyd ifanc i wneud gwaith dan oruchwyliaeth mewn gerddi i bobl 70 oed neu hŷn sy'n methu gwneud y gwaith eu hunain ac sydd heb deulu sy'n gallu helpu.

Cynllun arall sy'n derbyn arian ychwanegol yw Gofal Traed Wellbeing – gwasanaeth torri ewinedd sydd nawr ar gael am £6 yn unig i unrhyw bobl sydd angen cymorth i dorri ewinedd eu traed

neu'u dwylo. Mae Strategaeth 50+ wedi rhoi hwb i ymdrechion i fynd i'r afael ag oedi wrth drosglwyddo gofal o'r ysbyty – a gaiff ei alw yn 'blocio gwelyau' – drwy gynllun Calon Elli a gaiff ei redeg gan y Groes Goch Brydeinig i ofalu am bobl hŷn yn eu cartref fel y gallant gael eu rhyddhau o'r ysbyty.

Yn y rhifyn hwn, cewch gyngor ar sut i baratoi ar gyfer Trosglwyddo i Ddigidol a fydd yn golygu y bydd teledu analog yn dod i ben yn Sir Gaerfyrddin yn nes ymlaen eleni.

Bu trydydd Arolwg 50+ yn ystyried pa mor iach mae pobl hŷn yn bwyta, sut maen nhw'n siopa a theithio a sut maen nhw'n torri i lawr ar wariant pan fo arian yn dynn.

Yn sgil y canlyniadau, mae'r cyngor wedi comisiynu gwaith ymchwil i ystyried sut a lle y mae bwyd ar gael yn y sir, gan gynnwys gwasanaethau cludo bwyd i'r cartref. Hefyd, yn sgil y canlyniadau, cynhelir adolygiad o dlodi, dan arweiniad cynghorwyr, a fydd yn cyfrannu at y gwaith o ddatblygu Strategaeth Gwrth-dlodi y cyngor.

Tu mewn



Tudalen 3

Cynllun Tacluso Gerddi



Tudalen 3

Gofal Traed



Tudalen 4

Trosglwyddo i Ddigidol

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



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government



Grŵp Llywio Fforwm 50+



Roedd cyfarfod cyntaf Grŵp Llywio Fforwm 50+ ym mis Ebrill yn llwyddiant mawr.

Sefydlwyd y grŵp llywio i ddatblygu Fforwm 50+, i symud materion sydd o ddiddordeb i aelodau yn eu blaen ac i roi cyngor ar y cylchlythyr.

Yn ein cyfarfod yng Nghaerfyrddin, siaradodd Bex Townley, o Wasanaethau Hamdden y cyngor, ynghylch pwysigrwydd ymarfer i iechyd a lles pobl 50 oed neu hŷn.

Pwysleisiodd fod y cyngor yn ymdrechu i sicrhau bod darpariaeth ar gael i bawb, waeth pa mor dda maen nhw'n gallu symud.

Meddai hefyd fod y cyngor yn ymdrechu i sicrhau bod cyfleoedd i ymarfer ar gael mewn lleoliadau heblaw am ganolfannau hamdden, yn y cymunedau lle mae pobl yn byw.

Roedd aelodau'r Grŵp Llywio yn falch i glywed am y cynllun atgyfeirio gan Feddyg Teulu, sy'n

golygu y gall Meddygon Teulu bennu cwrs o ddsbarthiadau ymarfer pe bai hyn o fudd i'r cleifion.

Yn dilyn hyn, cafwyd disgrifiad gan Steve Pilliner, ein rheolwr trafndiaeth, o sefyllfa trafndiaeth gyhoeddus yn Sir Gaerfyrddin. Roedd gan y grŵp ddiddordeb i glywed bod yr awdurdod yn buddsoddi £1.8 miliwn mewn teithiau â chymhorthdal, na fyddai'n rhedeg fel arall.

Hefyd, roedd gan yr aelodau ddiddordeb i glywed bod y cyngor yn buddsoddi yng Nghair Cefn Gwlad, i ddiwallu anghenion na ellir eu diwallu drwy ddarparu bysiau. Mae gan gynllun Ceir Cefn Gwlad, a gaiff ei redeg gan Wasanaeth Gwirfoddol Brenhinol y Merched, tua 125 o wirfoddolwyr, sy'n defnyddio eu ceir eu hunain i helpu pobl gyda theithiau hanfodol.

Gwnaed nifer o awgrymiadau defnyddiol gan aelodau ynghylch cwestiynau i'w cynnwys yn arolygon Fforwm 50+ yn y dyfodol. Roedd y rhain yn cynnwys ym mhle y mae band eang ar gael, toiledau cyhoeddus, gwybodaeth am wasanaethau hamdden a'r cynllun bywiogi, a gwirfoddoli. Byddaf yn sicrhau y byddwn yn mynd i'r afael â'r materion hyn sydd o bwys i bobl 50 oed neu hŷn yn arolygon y dyfodol.

Cynhelir y cyfarfod nesaf ym mis Gorffennaf ac edrychaf ymlaen at allu rhoi rhagor o wybodaeth i aelodau'r Fforwm yn rhifyn nesaf y cylchlythyr hwn.

Kevin Madge
Hyrwyddwr 50+

Cynllun Tacluso Gerddi



Mae cynllun a fydd yn tacluso'r ardd un waith i bobl hŷn yn cael ei roi ar waith fesul cam ledled Sir Gaerfyrddin – yn sgil derbyn arian.

Age Concern Sir Gâr sy'n rhedeg Cynllun Tacluso Gerddi sy'n defnyddio troseddwy'r ifanc i weithio dan oruchwyliaeth ar erddi pobl 70 oed neu hŷn sy'n methu gwneud y gwaith eu hunain ac sydd heb deulu sy'n gallu helpu.

Cyfyngwyd y prosiect i ardal Llanelli yn y blynyddoedd diwethaf, ond bellach gellir cynnig y gwasanaeth i bobl yn unrhyw ran o Sir Gaerfyrddin yn dilyn rhodd o £7,200 gan Bartneriaeth 50+ y cyngor sir.

Caiff yr arian o'r Strategaeth 50+

ei ddefnyddio i brynu offer newydd megis peiriannau torri gwair a pheiriannau torri clawdd.

Meddai Ann Dymock, prif swyddog Age Concern Sir Gâr: "Mae'r Gwasanaeth Prawf yn darparu troseddwy'r ifanc am ddau neu dri

diwrnod yr wythnos o fis Ebrill i fis Hydref ac maen nhw'n tacluso tua 6-8 gardd bob wythnos.

"Maen nhw'n gwneud gwaith megis torri cloddiau a llwyni, a thorri lawntiau. Mae o fudd mawr i bobl sydd heb wneud dim yn yr ardd ers blynyddoedd gan nad oedden nhw'n gallu.

"Heb yr arian oddi wrth y Strategaeth 50+ mwy na thebyg na fydden ni wedi gallu rhedeg y cynllun eleni ac yn sicr allen ni ddim fod wedi ei ehangu ledled y sir. Mae'r help wedi bod yn amhrisiadwy."

Cysylltwch â Age Concern ar 01554 784080

Calon Elli

Mae'r Strategaeth 50+ wedi rhoi hwb i ymdrechion i fynd i'r afael ag oedi wrth drosglwyddo gofal o'r ysbyty – a gaiff ei alw yn 'blocio gwelyau'.

Cymeradwywyd grant o £6,000 i gynllun Calon Elli i ofalu am bobl hŷn yn eu cartref fel y gallant gael eu rhyddhau o'r ysbyty.

Caiff Calon Elli ei redeg gan y Groes Goch Brydeinig ac mae'n derbyn arian gan y cyngor sir a'r Bwrdd Iechyd Lleol.

Mae'n galluogi cleifion hŷn i gael eu rhyddhau o'r ysbyty drwy ddarparu cefnogaeth lefel isel yn y cartref am gyfnod o chwe wythnos. Mae'r prosiect hefyd yn darparu gofal

lliniarol a gwasanaethau yn ymwneud â thai i bobl hŷn yn y sir.

Er bod prosiect Calon Elli yn benodol ar gyfer ardal Llanelli, mae'n rhyddhau lleoedd ac adnoddau i alluogi'r awdurdod lleol a'r Bwrdd Iechyd Lleol i gyflenwi'r un lefel o wasanaeth ledled gweddill y sir.

Mae'r cynllun sylweddol dwy flynedd wedi'i gefnogi'n ariannol gan amryw ffynonellau o Ebrill 1 eleni.

Mae'r £6,000 oddi wrth Strategaeth 50+ wedi galluogi'r Groes Goch i lansio'r cynllun fis yn gynharach ar Chwefror 1.

Gofal Traed



Mae cynllun sy'n cynnig gwasanaeth torri ewinedd i bobl hŷn yn ehangu gyda chymorth Strategaeth 50+.

Mae Wellbeing Foot Care – gwasanaeth torri ewinedd a gaiff ei redeg gan Wellbeing Regeneration – bellach ar gael am £6 yn unig i unrhyw bobl sydd angen cymorth i dorri ewinedd eu traed neu'u dwylo.

Mae'r sefydliad di-elw y gweithio gyda'r GIG a Phartneriaeth 50+, ac yn derbyn arian cymhorthdal oddi wrthynt, er mwyn cynnig gwasanaeth fforddiadwy i bobl sydd angen gofal traed sylfaenol.

Ar hyn o bryd, caiff y gwasanaeth ei gynnig gan staff profiadol mewn lleoliadau cymunedol yn Llanelli, Porth Tywyn, Llandybie, Y Garnant, Brynman a Phont-iets. Cyhyd â bod pobl yn gallu teithio i'r lleoliadau, mae'r gwasanaeth yn agored i unrhyw bobl sy'n byw yn y sir ac sy'n cael trafferth i dorri eu hewinedd eu hun.

Cytunwyd i roi grant pellach o £5,000 i brynu offer, ac i ehangu'r gwasanaeth i ardaloedd nad ydynt eisoes yn rhan o'r gwasanaeth, gan gynnwys ardal Llandeilo a rhai o'r ardaloedd Cymunedau yn Gyntaf hynny lle nad yw'r gwasanaeth ar gael ar hyn o bryd.

I gael rhagor o wybodaeth ar sut i ddefnyddio'r gwasanaeth neu i wneud apwyntiad, cysylltwch â'r tîm Gofal Traed ar 01554 744896 neu ewch i'r wefan:

www.wellbeingregeneration.org.uk

Trosglwyddo i Ddigidol



A ydych chi'n poeni ynghylch newid i deledu digidol? Gall y Cynllun Cymorth i Newid gynnig cymorth a chyngor.

Bydd teledu analog yn cael ei ddiffodd yn Sir Gaerfyrddin ym mis Awst a mis Medi eleni.

Gall y Cynllun Cymorth i Newid, a gaiff ei redeg gan y BBC ar ran y Llywodraeth, helpu i newid set deledu i ddigidol ar gyfer pobl sy'n 75 oed neu'n hŷn, neu bobl sydd wedi byw mewn cartref gofal am chwe mis neu fwy, neu bobl sy'n derbyn (neu'n gallu derbyn) rhai budd-daliadau anabledd penodol, neu bobl sydd wedi'u cofrestru'n ddall neu'n rhannol ddall.

Gall y cynllun helpu i newid un o'r setiau teledu i ddigidol ar gyfer pobl sy'n gymwys. Bydd yn darparu offer hawdd eu defnyddio sy'n addas at eich anghenion, bydd yn helpu gyda'r gwaith o osod yr offer, a gallwch

ffonio i gael cymorth.

I gael rhagor o gymorth neu wybodaeth, ffoniwch 0800 40 85 900 o ddydd Llun i ddydd Sul, rhwng 8am a 9pm, gall defnyddwyr ffôn testun ffonio am ddim ar 0800 40 85 936, gallwch anfon e-bost at info@helpscheme.co.uk neu anfon llythyr at Freepost Switchover Help Scheme.

Os oes gennych unrhyw bryderon neu os ydych chi'n credu bod rhywun yn eich twyllo, ffoniwch llinell gymorth Cyswllt Defnyddwyr (08454 04 05 06), a gallwch ymweld â'i wefan i gael cyngor.

Os oes yn well gennych chi gael cymorth a chyngor wyneb yn wyneb, ewch i un o Ganolfannau Gwasanaeth Cwsmeriaid y Cyngor neu ffoniwch Galw Sir Gâr ar 01267 234567. I gael cyngor annibynnol cysylltwch â'ch Canolfan Cyngor ar Bopeth leol.

Galwyr ffug

Mae Heddlu Dyfed-Powys yn atgoffa'r cyhoedd i fod yn wylidwrus rhag galwyr ffug sy'n manteisio ar bobl hŷn a phobl sy'n agored i niwed.

Bydd y bobl hyn yn ceisio twyllo eu ffordd i mewn i'ch cartref er mwyn trosedu neu ddwyn arian neu bethau gwerthfawr.

Os nad ydych yn siŵr pwy sydd y tu allan i'r drws, dilynwch y cyngor hwn.

Peidiwch ag agor y drws.

Os oes gennych gadwyn ddiogelwch, rhowch honno yn ei lle yn gyntaf.

Os oes gennych wydr i weld pwy sydd yno, edrychwch cyn agor y drws.

Os ydych yn dal i fod yn ansicr, edrychwch drwy'r ffenest, ond peidiwch ag agor y drws hyd nes eich bod yn hapus.

Os yw'r galwr yn ddiffuant, bydd ganddo ryw fath o gerdyn adnabod; gofynnwch i gael gweld y cerdyn unwaith eto, ac os nad ydych yn hapus peidiwch ag agor y drws.

Cofiwch: STOP, CADWYN, EDRYCH.

Os hoffech gyngor ar ddiogelwch neu os hoffech siarad gyda Chyd-gysylltydd Fan Bobi, ffoniwch 101, rhif newydd Cymru gyfan ar gyfer achosion nad ydynt yn argyfwng a holwch â phwy y dylech siarad.

Olew Gwresogi

A hoffech chi i bethau fod yn symlach o ran archebu a thalu am olew gwresogi?

A hoffech chi leddfu'r boen o dalu am lenwi'r tanc mewn un taliad?

Cynghorir aelodau'r Fforwm i chwilio am y fargen orau ac ystyried yr holl ffactorau megis y pris gorau a'r ffordd hawsaf o dalu.

Mae gan rai cyflenwyr lleol gynigion yn amrywio o brisiau rhatach os yw cwsmeriaid yn prynu gyda'i gilydd fel cynghrair, a chynlluniau talu'n fisol, i system gyfrifiadurol i fonitro'r tanc sy'n hysbysu'r cyflenwr pan fo angen rhagor o olew.

Caiff y syniad o ddwyn cymaint â phosib o'ch cymdogion agos at ei gilydd mewn cynghrair ei argymhell fel ffordd dda o dorri costau, a bydd taenu'r gost dros y flwyddyn drwy wneud taliadau debyd uniongyrchol yn ei gwneud yn haws i chi reoli eich arian.

Cyfeiriadau gwefannau ar gyfer cenhedlaeth y syrffwyr aeddfed

Ydych chi'n edrych am wybodaeth ar fudd-daliadau, cymharu prisiau, gwyliau neu eisiau dod o hyd i ffrindiau newydd? Gweler isod amrywiaeth o wefannau defnyddiol i'ch helpu i chwilio.

Am wybodaeth gychwynnol am eich hawl i fudd-dal, ewch i www.entitledto.co.uk

Am wybodaeth am wasanaethau cyhoeddus, ewch i www.direct.gov.uk

Mae amrywiaeth o wybodaeth o deithio, iechyd a garddio i arian ac yswiriant ar gael ar www.saga.co.uk

Fforwm 50+: y trydydd arolwg



Mae'r Arolwg 50+ diweddaraf wedi rhoi canlyniadau diddorol i ni am fwyta'n iach, safon byw pobl a thrafnidiaeth yn y sir.

Nododd tua dau o bob tri o bobl (64 y cant) eu bod yn bwyta pryd wedi'i goginio gartref bob dydd, a dywedodd 18 y cant eu bod yn bwyta pryd wedi'i goginio y rhan fwyaf o ddiwrnodau. Mae hyn yn dangos bod pobl yn cymryd amser i ystyried a pharatoi eu bwyd.

Gan awgrymu bod rhai pobl dros 50 oed yn gweld gwerth mewn cyfleustra, dywedodd 48 y cant eu bod yn gwneud y rhan fwyaf o'u siopa mewn archfarchnadoedd, er bod 25% yn dweud eu bod yn prynu'r rhan fwyaf o'u bwyd mewn siopau lleol, gan gynnwys cigydd, siop fara a siop lysiau. Mae tri chwarter yn defnyddio car i fynd i siopa.

Er mwyn helpu i gynyddu faint o fwyd iach sydd ar gael yn lleol, roedd

25 y cant o'r farn y byddai cydweithfeydd bwyd yn syniad da. Gofynnwyd beth gellir ei wneud i helpu pobl i fwyta'n iachach ac roedd yr ymateb wedi'i hollti rhwng nifer o ddewisiadau, megis gwella trafndiaeth i siopau, mwy o fentrau bwyd cymunedol a mwy o gyngor ar fwyta'n iach. Diddorol yw nodi y byddai 14 y cant yn hoffi gweld cynnydd mewn gwasanaethau cludo bwyd i'r cartref neu siopau teithiol.

Yn yr amser anodd hwn yn economaidd, roedd y trydydd arolwg yn holi am safon byw pobl.

Nododd cyfanswm o 56 y cant o bobl bod eu hincwm yn ddigon, o ychydig, i ddiwallu eu hanghenion sylfaenol, ond nododd 20 y cant bod eu hincwm yn llai na'r hyn sydd ei angen arnynt. O'r rhai a atebodd yr arolwg, mae 67 y cant weithiau neu'n aml yn prynu darnau rhatach o gig, neu lai o gig.

Mae rhai o'r ystadegau yn dangos

bod pobl yn torri i lawr ar weithgarwch cymdeithasol. Er enghraifft, mae 49 y cant yn aml neu weithiau yn torri i lawr ar ymweliadau â'r dafarn, ac mae 61 y cant yn aml neu weithiau yn torri i lawr ar ddiwrnodau allan. Mae'n fater o bryder bod 47 y cant yn aml neu weithiau yn bodloni ar deimlo'n oer er mwyn arbed ar gostau gwresogi.

Yn olaf, roedd yr arolwg hwn yn cynnwys cwestiynau am drafndiaeth gyhoeddus. Er y caiff pensiynewyr deithio am ddim ar fysiau, dywedodd 39 y cant o bobl nad ydynt byth yn teithio ar fws yn y sir a dim ond 3 y cant sy'n teithio ar fws bron bob dydd. Y prif resymau a nodwyd dros beidio teithio ar fysiau yn rheolaidd yw amllder y gwasanaethau (20 y cant) a bod y safle bws yn rhy bell i gerdded iddo (19 y cant).

Basged Ffrwythau a Llysiau

Mrs Lesley Moore o ardal Llanelli yw enillydd y fasged ffrwythau a llysiau a roddwyd gan Wasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru.

Rhodddwyd y fasged gan y Gwasanaeth fel cymhelliant i bobl i ateb y cwestiynau am faeth yn yr holiadur 50+ diwethaf.

Gweithredu

Comisiynwyd gwaith ymchwil i edrych ar sut a lle y mae bwyd ar gael ledled y sir, gan gynnwys gwasanaethau cludo bwyd i'r cartref, a all fod yn amhrisiadwy i bobl sy'n ei chael yn anodd mynd i'r siopau.

Mae canlyniadau llawn yr adran ar safon byw yn cyfrannu at adolygiad o dlodi, dan arweiniad cynghorwyr, a byddant yn cyfrannu at y gwaith o ddatblygu Strategaeth Gwrth-dlodi y cyngor.

Bydd y cyngor yn parhau i wrando ar eich barn ar sut gall trafndiaeth gyhoeddus ymateb i anghenion pobl, gan gofio cyfyngiadau adnoddau.



Ymgyrch Help Llaw, rhan o Strategaeth Gwrthdlodi y Cyngor

50+

Wyddoch chi?

Diwrnod Tad-cu a Mam-gu

Mae Gardd Fotaneg Genedlaethol Cymru yn cydweithio â 'Learn with Grandma', cwmni newydd di-elw a sefydlwyd gan ddwy fam-gu – Carroll Nunnerley a Valarie Wood-Gaiger MBE, i gynnal Diwrnod Tad-cu a Mam-gu ar ddydd Gwener Awst 7. Y nod yw cael mam-gu a thad-cu a'u hwyron at ei gilydd i chwarae a dysgu. Bydd yno lwyth o weithgareddau – digon o hwyl i bobl o bob oed.

Bydd y diwrnod yn dangos amcanion 'Learn with Grandma' – creu atgofion parhaol, dysgu oddi wrth ein gilydd a chael hwyl!

RSVP

Bwriad y Cynllun Gwirfoddolwr Hŷn sydd wedi ymddeol, neu RSVP (Retired Senior Volunteer Programme), yw hyrwyddo cyfleoedd gwirfoddoli i bobl hŷn yn Sir Gâr drwy'r cynllun Cyfeillion y Dosbarth a'r Rhwydwaith Gweu.

Mae Cyfeillion y dosbarth, a ran ariannir gan y strategaeth 50+, yn annog gwirfoddolwyr i roi rhai wythnosau yr wythnos i wrando ar blant yn darllen yn yr ysgolion cynradd lleol. Mae'r cynllun yn awyddus i recriwtio siaradwyr Cymraeg.

Mae'r Rhwydwaith Gweu yn

darparu cyfle i wirfoddoli o gartref. Daw gwirfoddolwyr ynghyd ar ffurf grwpiau bach cymdeithasol gan ddefnyddio gwlan sydd wedi eu rhoi am ddim iddynt i wneud siwmperi, teganau a blancedi sy'n cael eu rhoi i achosion da naill ai yn lleol neu dramor.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Lynda Hill, Swyddog Datblygu'r Prosiect ar 07901 551407 neu ar lyndahill.rsvp@btinternet.com

Cyllid Grant

A ydych chi dros 50 oed ac yn byw yn ardaloedd gwledig Taf, Tywi neu Deifi yn Sir Gaerfyrddin?

A ydych chi'n rhan o grŵp cymunedol, grŵp gwirfoddol, menter gymdeithasol neu yngor cymuned?

A ydych chi eisiau helpu pobl hŷn i gael gwell Mynediad i Wasanaethau?

Os felly, gallwn eich helpu i sefydlu gwasanaethau newydd, anstatudol ar gyfer pobl 50+ sy'n byw mewn ardaloedd gwledig.

Os oes gennych chi ddiddordeb, ffoniwch Rachel ar 01267 242432 neu Tina ar 01267 242428 i gael rhagor o wybodaeth.

Enillydd y wobwr

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

Llongyfarchiadau i Mrs P Morris o ardal Rhydargaeau am ennill £50 gyda'r trydydd arolwg.

Peidiwch anghofio i lenwi'r 4ydd arolwg i wneud yn siŵr o'ch cyfle i ennill y tro nesaf.

MULTI AWARD WINNING
Pemberton's
CHOCOLATE
Farm
Llanboidy, Carmarthenshire

BRITAIN'S ONLY CHOCOLATE FARM

Telephone: 01994 44 88 00
www.welshchocolatefarm.com

This coupon entitles one person to half price entry.
Why not bring the grandchildren?

Expires end 2009 (excludes the period 18th July to 30th August)

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