

Heneiddio'n Dda  
yng Nghymru

Ageing Well  
in Wales



# Gwneud Gwahaniaeth

Canllaw cryno i'ch helpu  
ymdrin ag unigrwydd

Sicrhau bod Cymru yn lle da i  
bawb heneiddio ynddo

## Ynghylch Heneiddio'n Dda yng Nghymru

Mae Heneiddio'n Dda yng Nghymru yn Rhaglen genedlaethol a gynhelir gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Mae'n dod ag unigolion a chymunedau at ei gilydd ynghyd â'r sectorau cyhoeddus a phreifat er mwyn datblygu a hyrwyddo ffyrdd arloesol ac ymarferol o wneud Cymru yn lle da i bawb heneiddio ynddo.

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â ni:

**Ebost:** [heneiddiondda@olderpeoplewales.com](mailto:heneiddiondda@olderpeoplewales.com)

**Ffôn:** 02920 445 036

**[www.ageingwellinwales.com](http://www.ageingwellinwales.com)**

Cynhyrchwyd y canllaw hwn gyda chymorth:



# Cyflwyniad

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn profi unigrwydd ar wahanol gyfnodau yn ein bywydau.

Mae pobl yn teimlo'n unig am nifer o wahanol resymau, yn cynnwys bod ar wahân, salwch, symud i ardal newydd, ymrwymadau gofal neu brofedigaeth. Waeth beth yw'r achos, mae pethau y gallwch eu gwneud er mwyn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol.

Mae'r canllaw hwn yn rhoi syniadau ar sut mae ymdopi ag unigrwydd, a manylion cyswllt y sefydliadau all eich helpu.

Gall llawer ohonom deimlo'n lletchwith yn trafod ein teimladau o unigrwydd. Gall y wybodaeth yn y canllaw hwn eich helpu i ddechrau sgwrsio gyda'ch ffrindiau, teulu neu gydweithwyr, a siarad am sut mae unigrwydd yn effeithio arnoch chi neu'r bobl sy'n bwysig i chi.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i:

[www.ageingwellinwales.com/wl/unigrwydd](http://www.ageingwellinwales.com/wl/unigrwydd)

# Cydnabyddiaethau

Daw'r wybodaeth yn y canllaw hwn o brosiect ymchwil "The Transient Nature of Loneliness and Social Isolation in Later Life" gan Dr. Deborah Morgan ym Mhrifysgol Abertawe.

Gellir gwneud cais am gopi llawn o'r adroddiad hwn gan Brifysgol Abertawe.

Gellir cysylltu â Dr Morgan yn  
[d.j.morgan@swansea.ac.uk](mailto:d.j.morgan@swansea.ac.uk)

# Cysylltu â hen ffrindiau

Wrth i ni heneiddio, mae colli cysylltiad â phobl yn rhywbeth cyffredin. Gall hynny fod yn arbennig o wir os ydych wedi bod yn gofalu am rywun, neu os ydych wedi bod yn wael eich hun.

Peidiwch â bod ofn codi'r ffôn a ffonio hen ffrind neu gydweithiwr. Hyd yn oed os nad ydych wedi siarad â hwy ers amser maith, mae'n debyg y byddant yn deall, ac yn falch iawn o glywed gennych.

Os oeddech yn arfer cymryd rhan mewn gweithgaredd cymdeithasol lleol neu glwb, ac wedi methu mynychu am gyfnod, beth am bicied draw ac ail afael ynddi? Gall ailgysylltu â phobl fod yn haws nag ydych yn ei feddwl.

# Creu cysylltiadau newydd

Gall gwneud ffrindiau newydd ymddangos fel rhywbeth anodd iawn, yn enwedig os ydych chi newydd symud i ardal newydd, neu'n galaru am rywun oedd yn annwyl i chi. Fodd bynnag, gall datblygu cyfeillgarwch newydd fod yn un o'r ffyrdd gorau o fynd i'r afael â'r teimlad o fod yn unig.

Gwnewch restr o'r pethau mae gennych chi diddordeb ynddynt ac yr ydych chi yn mwynhau eu gwneud. Mae ymuno â chlwb neu grŵp lleol, ymgymryd â diddordeb newydd, dysgu gwneud rhywbeth newydd neu wirfoddoli, yn ffyrdd gwych o gyfarfod pobl newydd sy'n debygol o fod â diddordebau tebyg.

Mae yna nifer o glybiau a grwpiau sy'n ymwneud yn benodol â gwahanol diddordebau. Beth am gysylltu â rhai o'r sefydliadau a geir yn adran **Cysylltiadau Defnyddiol** y canllaw hwn er mwyn cael mwy o wybodaeth. Gwnewch ychydig o ymchwil, ac efallai y cewch eich synnu â'r hyn sydd ar gael ar eich stepen drws.

# Gall y pethau lleiaf wneud gwahaniaeth mawr

Gall hyd yn oed y cyswllt cymdeithasol lleiaf wneud gwahaniaeth i'r ffordd yr ydych yn teimlo.

Gwnewch ymdrech i ddweud helo wrth gymdogion, neu gychwyn sgwrs â rhywun yn yr arhosfa bysiau neu yn yr archfarchnad.

Gall pethau bach wneud i chi deimlo mwy o gysylltiad â'r bobl sydd o'ch cwmpas, a gall hynny eich helpu i drechu unigrwydd.

# Peidiwch â'i gadw i chi'ch hun

Nid yw teimlo'n unig yn rhywbeth i gywilyddio yn ei gylch.

Mae'r bron pawb ohonom yn profi unigrwydd ar wahanol gyfnodau yn ystod ein bywydau.

Os nad ydych yn dweud wrth rywun sut ydych yn teimlo, ni fyddant yn gallu eich helpu.

Mae manylion sefydliadau fydd yn barod i wrando arnoch ac a fydd eisiau eich helpu ar gael yn adran **Cysylltiadau Defnyddiol** y canllaw hwn.

Gallwch hefyd siarad â ffrindiau ac aelodau'r teulu ynglŷn â theimlo'n unig. Efallai y byddwch yn synnu faint maent yn ei ddeall a faint fyddant eisiau eich helpu.



# Gofalu am eraill

Gall gofalu am ffrind neu aelod o'r teulu fod yn brofiad gwerth chweil, ond mae'n faich trwm iawn yn aml.

Heb gefnogaeth, gall llawer o ofalwyr fod dan straen, wedi blino'n lân, ac yn unig.

Mae Carer's Trust yn darparu cymorth i ofalwyr yng Nghymru. Gallwch gysylltu â nhw drwy [wales@carers.org](mailto:wales@carers.org) neu ar **02920 090 087**.

Mae'r adran **Cysylltiadau Defnyddiol** yn y canllaw hwn yn rhoi manylion cyswllt ar gyfer sefydliadau a all ddarparu cymorth a chefnogaeth.

# Ewch ar-lein

Gall technoleg eich helpu i gadw mewn cysylltiad â phobl, a gwneud ffrindiau newydd.

Gall e-bost a Skype fod yn ffyrdd gwych o gadw mewn cysylltiad, yn arbennig â phobl iau a rhai sydd ymhell i ffwrdd.

Hefyd gall y rhyngrwyd fod yn ffordd ddefnyddiol iawn o ddysgu am bethau sy'n cael eu cynnal yn eich ardal.

Gall gwefannau megis Facebook a Twitter eich helpu i wneud ffrindiau newydd, neu ailgysylltu â ffrindiau yr ydych wedi colli cysylltiad â hwy.

Mae adran **Cysylltiadau Defnyddiol** y canllaw hwn yn darparu manylion sefydliadau all eich helpu i fynd ar-lein.

# Gwnewch y pethau rydych chi'n eu mwynhau

Weithiau, gall teimlo'n unig eich trechu. Gall cymryd rhan mewn gweithgaredd rydych chi'n ei fwynhau fel cerdded, darllen, garddio neu wrando ar gerddoriaeth helpu i leddfu teimladau o unigrwydd.

Gall treulio amser arnoch chi'ch hun roi llawer o foddhad. Beth am roi cynnig ar rywbeth newydd neu wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau heb ymyrraeth.

# Ffydd

Mae nifer o bobl yn teimlo y gall eu ffydd fod yn ffynhonnell o gymorth mawr ar adegau o argyfwng.

Gall mynd i fan addoliad neu gymryd rhan mewn digwyddiadau sy'n seiliedig ar ffydd eich helpu i gysylltu â phobl o'r un anian a chanfod cymorth yn ystod cyfnod anodd mewn bywyd.

# Canolbwyntio ar y pethau da mewn bywyd

Mae sut rydym yn meddwl am unigrwydd a'n hamgylchiadau personol ein hunain yn gallu cael effaith fawr ar sut rydym yn teimlo.

Cofiwch feddwl am y pethau da mewn bywyd. Mae'n bosib y bydd hyn yn gwneud i chi deimlo'n fwy positif am eich sefyllfa bresennol.

# Delio â straen a gorbryder

Mae teimlo gorbryder am sefyllfaoedd cymdeithasol anghyfarwydd a chyfarfod â phobl newydd yn hollol normal. Er y gall teimladau o'r fath ymddangos fel eu bod yn llethol, gellir eu goresgyn.

Gall gofyn i rywun fynd gyda chi i ddiwyddiad newydd y tro cyntaf eich helpu i deimlo'n fwy hyderus. Gall hynny fod yn gymydog, ffrind, aelod o'r teulu, neu un o'r sefydliadau a restrir yn adran **Cysylltiadau Defnyddiol** y llyfryn hwn.

Os yw eich gorbryder yn eich dal yn ôl, siaradwch â'ch meddyg teulu, all eich helpu.

# Cysylltiadau Defnyddiol

## Help, cyngor a chefnogaeth

### **Y Groes Goch Brydeinig**

02920 695 740

[www.redcross.org.uk/Where-we-work/In-the-UK/Wales](http://www.redcross.org.uk/Where-we-work/In-the-UK/Wales)

### **Y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol**

0845 608 0122

[www.royalvoluntaryservice.org.uk/get-help](http://www.royalvoluntaryservice.org.uk/get-help)

### **Age Cymru**

08000 223 444

[www.ageuk.org.uk/cymru/information-and-advice](http://www.ageuk.org.uk/cymru/information-and-advice)

### **Age Connects**

0845 305 4134

[www.ageconnectswales.org.uk](http://www.ageconnectswales.org.uk)

# Cefnogaeth ar gyfer gofalwyr

## Ymddiriedolaeth Gofalwyr

02920 090 086

[www.carers.org/country/carers-trust-wales-cymru](http://www.carers.org/country/carers-trust-wales-cymru)

## Creu cysylltiadau ble'r ydych yn byw

Bydd gan eich Cyngor Lleol wasanaethau i'ch helpu i ganfod grwpiau a chlybiau yn eich ardal.

Mae llyfrgelloedd cyhoeddus yn llefydd gwych i ganfod gwybodaeth am wasanaethau a chyfleoedd lleol.

## Cyswllt â'r Henoed

0800 716 543

[www.contact-the-elderly.org.uk/about-us/locations/wales](http://www.contact-the-elderly.org.uk/about-us/locations/wales)



## Rhywun i siarad â chi

### **The Silver Line**

0800 4 70 80 90

[www.thesilverline.org.uk](http://www.thesilverline.org.uk)

Llinell help a chefnogaeth gyfrinachol 24 awr i bobl hŷn

## **Help i fynd ar-lein**

Mae nifer o lyfrgelloedd yn darparu mynediad i gyfrifiaduron am ddim neu am bris bychan iawn.

### **Dewch Ar-Lein Yng Nghymru**

0300 111 5050

<http://ewcharlein.cymunedaudigidol.llyw.cymru>

Cyfeirlyfr ar-lein am ddim sy'n cynnwys safleoedd cyhoeddus yn Nghymru ble y gallwch defnyddio cyfrifiadur, mynd ar-lein a derbyn cefnogaeth.

## **Cymunedau Digidol Cymru**

0300 111 5050

<http://cymunedaudigidol.llyw.cymru>

Prosiect Llywodraeth Cymru y'i darparwyd gan Ganolfan Cydweithredol Cymru er mwyn helpu cymunedau i fynd ar-lein.

## **Canfod gwasanaethau a gweithgareddau yn agos i chi**

### **DEWIS**

[www.dewis.cymru](http://www.dewis.cymru)

Gwasanaeth ar-lein newydd sy'n darparu gwybodaeth ar gwasanaethau a grwpiau lleol yn ymwneud â lles ledled Cymru

## **Gwirfoddoli**

### **Y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol**

0845 608 0122

[www.royalvoluntaryservice.org.uk/volunteer](http://www.royalvoluntaryservice.org.uk/volunteer)

## **Volunteering Matters**

02920 464 004

[www.volunteeringmatters.org.uk/opportunity-search](http://www.volunteeringmatters.org.uk/opportunity-search)

## **Gwirfoddoli Cymru**

0800 2888 329

[www.gwirfoddolicymru.net](http://www.gwirfoddolicymru.net)

## **Dysgu sgil newydd**

### **U3A**

020 8466 6139

[www.u3a.org.uk](http://www.u3a.org.uk)

## **Y Brifysgol Agored**

0300 303 5303

[www.open.ac.uk](http://www.open.ac.uk)

## **Men's Sheds Cymru**

01267 225 536

[www.mensshedscymru.co.uk](http://www.mensshedscymru.co.uk)

## Cyrsiau ar-lein am ddim

### **FutureLearn**

[www.futurelearn.com](http://www.futurelearn.com)

### **OpenLearn**

[www.open.edu/openlearn](http://www.open.edu/openlearn)

## **Materion ynglŷn â gorbryder / Pryderon ynglŷn ag iechyd**

### **NHS Direct Wales**

0845 46 47

[www.nhsdirect.wales.uk](http://www.nhsdirect.wales.uk)

# Pum cam llesiant

Mae pum cam llesiant yn set o gamau y dangoswyd eu bod yn hyrwyddo llesiant. Maent yn bethau syml y gallwch eu gwneud yn eich bywyd bob dydd:

## Cysylltu

Cysylltu â phobl o'ch cwmpas. Bydd meithrin y cysylltiadau yma yn eich cynorthwyo ac yn cyfoethogi eich bywyd bob dydd.

## Byddwch yn actif

Ewch ati i ddarganfod gweithgaredd yr ydych yn ei fwynhau ac un sy'n addas ar gyfer lefel eich symudedd neu ffitrwydd.

## Cymerwch sylw

Byddwch yn ymwybodol o'r byd o'ch cwmpas a sut ydych yn teimlo. Bydd myfyrio ar eich profiad yn eich helpu i werthfawrogi beth sy'n bwysig i chi.

## Parhewch i ddysgu

Bydd dysgu pethau newydd yn eich gwneud yn fwy hyderus ac mae'n hwyl hefyd.

## Rhowch

Gwnewch rywbeth dymunol i ffrind neu rywun dieithr. Gwirfoddolwch eich amser. Ymunwch â grŵp cymunedol. Gall hynny fod yn rhyfeddol o fuddiol a gall greu cysylltiadau â phobl o'ch cwmpas.

**I gael mwy o wybodaeth ewch i:**  
**[www.fivewaystowellbeing.org](http://www.fivewaystowellbeing.org)**