

Older People's Forum Newsletter

Cylchlythyr Fforwm Pobl Hŷn



Issue / Rhif 20

23 October 2020

Cyfnod Atal y Coronafeirws / Coronavirus Firebreak

Bydd cyfyngiadau newydd yn eu lle drwy Gymru o 6pm ddydd Gwener 23 Hydref tan ddechrau dydd Llun 9 Tachwedd 2020. Yn dilyn hyn, bydd set newydd o reolau cenedlaethol yn cael eu cyflwyno.

Mae 6 prif gyfyngiad:

1. rhaid i bobl aros adref, ac eithrio at ddibenion cyfyngedig iawn
2. ni chaiff pobl ymweld ag aelwydydd eraill na chwrdd â phobl eraill nad ydynt yn byw gyda nhw
3. bydd busnesau a lleoliadau'n cau, gan gynnwys clybiau chwaraeon, bariau, llyfrgelloedd, siopau trin gwallt, barbwyr, siopau harddwch, siopau tatws, a therapyddion chwaraeon a thyliino, bwytai a'r rhan fwyaf o siopau
4. bydd ysgolion uwchradd yn parhau ar agor i ddisgyblion ym mlwyddyn 7 ac 8 yn unig, a bydd ysgolion cynradd a lleoliadau gofal plant yn aros ar agor.
5. Mae masgiau wyneb yn parhau i fod yn orfodol yn y manau cyhoeddus dan do sy'n parhau i fod ar agor, ar drafnidiaeth gyhoeddus ac mewn tacsis
6. Cyfyngir teithio i deithio hanfodol yn unig.

Pryd bynnag y byddwch yn gadael cartref, dylech geisio lleihau'r amser a dreulir i ffwrdd, sicrhewch eich bod yn aros o leiaf 2 fetr i ffwrdd oddi wrth eraill ac yn gwisgo masg dan do.

(Parhad tudalen 3)

Sywl

Dathlu Pobl

Effeithiau Negyddol Yn Gysylltiedig Â Gwahaniaethu Ar Sail Oedran

Datganiad Iechyd Cyhoeddus Cymru

New restrictions will be in place across Wales from 6pm Friday 23 October until the start of Monday 9 November 2020. Following this, a new set of national rules will be introduced.

There are 6 main restrictions:

1. people must stay at home, except for very limited purposes
2. people must not visit or meet with people from other households
3. closing businesses and venues, including sports clubs, bars, libraries, hairdressers, barbers, beauticians, tattooists, and sports and massage therapists, restaurants and most shops
4. secondary schools will remain open for pupils in year 7 & 8 only, and primary schools and childcare settings will remain open.
5. face masks continue to be mandatory in the indoor public spaces that remain open, public transport and in taxis
6. Travel is limited to essential travel only.

Whenever you leave home, you should try to minimise time spent away, ensure you stay at least 2 metres away from others and wear a mask indoors.

(Continued on Page 3)

Features

Celebrating People

Negative Effects of Ageism

Public Health Wales Statement

**Community & Voluntary Support Conwy
Gymorth Cymunedol a Gwirfoddol Conwy**

If you need help during the COVID-19 pandemic /
Os oes angen help arnoch yn ystod y pandemig COVID-19

Tel: 01492 523853



**Cefnogaeth Stryd Llanfairfechan Street
Support Ffôn/Tel: 01248 681697**

Helpu pobl bregus / Helping vulnerable people

AGE CYMRU – Ffôn/Tel: 080 00 223 444

Gwasanaeth Cyfeillio Ffôn Ffrind Mewn
Angen / Friend in Need Telephone
Befriending Service

**INFORMATION & ADVICE SERVICE
GWASANAETH GWYBODAETH A CHYNGOR**

Tel: 0300 2345 007



**Mae'n iawn i beidio
bod yn iawn**

yn ystod yr argyfwng COVID-19

CALL 0800 132737

NEU TECSTIWCH 'HELP' I 81066

WWW.CALLHELPLINE.ORG.UK



It's OK not to be OK

during the COVID-19 crisis

CALL 0800 132737

OR TEXT 'HELP' TO 81066

WWW.CALLHELPLINE.ORG.UK



Parhad o dudalen 1

Mae angen i bobl farnu drostynt eu hunain beth sy'n rhesymol, yn unol â'r egwyddor gyffredinol honno.

Hyd yn oed pan gaiff rhywbeth ei ganiatáu, dylech ystyried a yw'n wirioneddol angenrheidiol a synhwyrol.

Dylech adael eich cartref yn unig:

- i gael bwyd, meddyginiaeth, a phethau hanfodol ar gyfer cynnal a chadw yn y cartref
- i ymarfer corff yn lleol, ar eich pen eich hun neu gydag aelodau o'ch cartref - ni ddylech fod yn gyrru i rywle i ymarfer corff
- i gael gofal plant ac addysg
- i gael mynediad at wasanaethau meddygol neu wasanaethau cyhoeddus eraill
- i dalu arian i mewn i fanc neu sefydliad tebyg, neu i godi arian
- i ddarparu gofal / helpu person sy'n agored i niwed
- i helpu'r GIG drwy roi gwaed
- at ddibenion gwaith, neu at ddibenion gwirfoddol, ond dim ond pan nad yw'n ymarferol i wneud hyn gartref
- i fynd i fynwent, claddfa neu ardd goffa i dalu teyrnged
- i fynd i briodas, partneriaeth sifil neu angladd os ydych yn cael gwahoddiad
- i fynd i'r llys neu i fodloni rhwymedigaethau cyfreithiol eraill
- i ddianc rhag risg o salwch neu anaf, fel ar gyfer dioddefwyr camdriniaeth ddomestig
- i gael gwasanaethau a ddarperir i ddioddefwyr trosedd neu gamdriniaeth ddomestig neu rai sydd mewn perygl uniongyrchol o ddioddef yn sgil y pethau hyn.

Dylech gadw mewn cof mai diben y cyfyngiadau yw atal lledaeniad y feirws, gan gynnwys i'r bobl yr ydym yn gofalu amdanynt.

(Mwy o wybodaeth ar dudalen 8)

Continued from page 1

People need to make judgements for themselves about what is reasonable, in line with that overarching principle.

Even where something may be allowed, you should think about whether it is truly necessary and sensible.

You should only leave your home to:

- obtain food, medicine, and essential household maintenance
- exercise locally, alone or with members of your household - you should not be driving to get to somewhere to exercise
- access childcare and education
- access medical services or other public services
- deposit and withdraw money from a bank or similar establishment
- provide care / help a vulnerable person
- help the NHS by donating blood
- work / volunteer, but only where it is not reasonably practicable to do this from home
- visit a cemetery, burial ground or garden of remembrance to pay your respects
- attend a wedding, civil partnership or funeral if you are invited
- attend court or meet other legal obligations
- escape a risk of illness or injury, such as for of domestic abuse
- access services provided to victims or those at imminent risk of crime or domestic abuse

Keep in mind that the purpose of the restrictions is to prevent the spreading of the virus, including to those we care about.

(More information on Page 8)

Ymgysylltu Betsi Cadwaladr Engagement

Mae Tîm Ymgysylltu'r Bwrdd Iechyd yn parhau â'i waith i ddeall effaith newidiadau i wasanaethau iechyd oherwydd pandemig Covid-19 a hoffent wrando ar farn pobl ar apwyntiadau fideo gyda weithiwr iechyd proffesiynol yn eich meddygfa leol

Rhannwch y ddolen arolwg hon gyda'ch aelodau a'ch defnyddwyr gwasanaeth. Bydd yr arolwg ar agor tan 27 Tachwedd 2020

Dolen arolwg

<https://www.smartsurvey.co.uk/s/WK8X3L/>

Bydd yr hyn a ddywedwch wrthym yn cael ei grynhoi mewn adroddiad ac yn barod i'w rannu erbyn Ionawr 2021.

The Health Board's Engagement Team is continuing its work to understand the impact of changes to health services because of the Covid-19 pandemic and would like to listen to people's views on video appointments at their GP practice.

Please share this survey link with your members and service users. The survey will be open until 27 November 2020

Survey

link <https://www.smartsurvey.co.uk/s/WK8X3L/>

What you tell us will be summarised in a short report and ready to share by January 2021.



Mae **Morrisons** bellach yn cynnig amrywiaeth o flychau bwyd ar gyfer pob achlysur. Yn ogystal ag archebion untro, gellir gosod blychau ar gyfer tanysgrifiadau wythnosol, bob pythefnos a misol i gael danfon eich hoff flychau bwyd yn rheolaidd.

Gallwch ddewis o unrhyw un o'r dewis o flychau bwyd o flychau te prynhawn, bocsys cwpwrdd bwyd, yn ogystal â bocsys cwrw crefft, bocsys llysiuol, heb glwten a chwprdd. Yn awr mae'r Nadolig 'Festive Feast with The Best Trimmings' sy'n cynnwys cinio Nadolig i 4 o bobl.



Danfonwch i'ch drws mewn blychau bwyd wedi'u hinswleiddio, wedi'u hoeri fel y bydd popeth yn aros yn ffres nes y gallwch eu hagar. Cyflwyno'r Diwrnod Nesaf.

Ymweliad:

<https://www.morrisons.com/food-boxes>

Morrisons is now offering a range of food boxes for every occasion. AS well as one off orders, boxes can be placed for weekly, fortnightly and monthly subscriptions to receive a regular delivery of your favourite food boxes.

You can choose from any of the selection of food boxes from afternoon tea boxes, food cupboard boxes, as well as craft beer boxes, vegetarian, gluten free and cupboard essentials boxes. Just out now is the Christmas '**Festive Feast with The Best Trimmings**' which includes Christmas dinner for 4 people.



Delivered to your door in insulated, chilled food boxes so everything will stay fresh until you can open them. Next Day Delivery.

Visit: <https://www.morrisons.com/food-boxes>

Gwelir pobl hŷn mewn sawl ffordd fel anghymwys, anghyfeillgar ac yn faich ar gymdeithas – ac mae ein poblogaeth sy'n heneiddio yn cael ei phortreadu fel 'bom amser demograffig'.

Hyd yn oed pan nad yw pobl hŷn yn cael eu cythreulio, siaradir yn nawddoglyd yn aml gyda nhw – ac yn nawddoglyd yn cael eu gweld fel neis, ond anghymwys.

Deng mlynedd ers pasio'r Ddeddf Cydraddoldeb, mae'r adroddiad hwn yn dangos, tra ein bod fel cymdeithas wedi cymryd camau mawr i herio rhagfarn a gwahaniaethu, rydym wedi methu'n llwyr â chymryd effaith ddichellgar gwahaniaethu ar sail oedran o ddifrif. Nid oes ond raid i chi edrych ar silff o gardiau pen-blwydd sy'n chwerthin am ben colli cof ac anymataliaeth i weld bod gwahaniaethu ar sail oedran yn parhau i gael ei weld fel jôc sâl, ar ei waethaf – ac, ar y gorau, yn ddoniol iawn.

"Wrth ystyried coronafeirws, gall effaith yr eirfa a'r agweddau sy'n pentyrru pawb dros oed arbennig i gategori wedi'i labelu yn 'fregus' wneud llawer mwy o niwed nag o ddaioni".

Er hynny, gwyddom fod canlyniadau dwfn i wahaniaethu ar sail oedran, am y ffordd yr ydym yn gweld ein hunain ac am y ffordd yr ydym yn cael ein trin gan eraill fel ei gilydd. Darganfu ein hymchwil blaenorol fod dros draean o bobl dros 50 oed yn credu eu bod wedi cael eu gwrthod am swydd oherwydd eu hoed. Fel y mae ein hadroddiad yn ei nodi heddiw, gall gwahaniaethu ar sail oedran mewn iechyd a gofal cymdeithasol arwain at ormod o feddyginiaethau neu dim digon o feddyginiaethau am boen, yn ogystal â thebygolrwydd is o gael eich sgrinio am glefydau sydd wedi'u trosglwyddo yn rhywiol neu gam-drin sylweddau.



Mae ymchwil blaenorol wedi dangos hefyd fod cyfraddau triniaeth yn gostwng yn anghymesur i

bobl dros 70 oed mewn meysydd fel llawdriniaethau, cemotherapi a therapiâu siarad. Wrth gwrs, nid yn unig y mae'r stereoteipiau hyn yn effeithio ar sut y mae pobl eraill yn ein gweld – gallan nhw gael effaith anferth ar sut yr ydym yn meddwl, teimlo ac ymddwyn.

Even when older people are not demonised, they are often talked down to – patronisingly viewed as nice, but incompetent.

Ten years on from the passing of the Equality Act, this report shows that as a society, while we've made huge strides in challenging prejudice and discrimination, we have utterly failed to take seriously the insidious impact of ageism. You only need to look at a rack of birthday cards poking fun at memory loss and incontinence to see that ageism is still seen as a bad joke, at worst – and, at best, very funny.

"When it comes to coronavirus, the impact of language and attitudes that lump everyone



over a certain age into a category labelled 'vulnerable' could do much more harm than good."

But we know that ageism has profound consequences, both for the way we see ourselves and for the way we are treated by others. Our previous research has found that a third of over-50s believe they have been turned down for a job because of their age. And as our report today notes, ageism in health and social care can lead to over- or under-medication for pain, as well as a lower likelihood of being screened for sexually transmitted diseases or substance abuse. Previous research has also found that treatment rates drop disproportionately for people over 70 in areas such as surgery, chemotherapy and talking therapies.

These stereotypes, of course, do not just affect how others perceive us – they can have a huge impact on how we think, feel, and behave.

When older people are bombarded with messages telling them they're over the hill or past it, they develop self-limiting beliefs that stop them doing many of the things they'd like to carry on doing – and, in many cases, that they easily could.

Pan mae bobl hŷn yn cael eu bombardio gyda negeseuon yn dweud wrthyn nhw eu bod yn rhy hen neu wedi gweld eu dyddiau gorau, maen nhw'n datblygu credoau hunangyfngol sy'n eu hatal nhw rhag gwneud llawer o'r pethau'r hoffen nhw barhau i'w gwneud – ac, mewn llawer o achosion, y gallen nhw eu gwneud yn hawdd.

Wrth ystyried coronafeirws, gall effaith yr eirfa a'r agweddau sy'n pentyrru pawb dros oed arbennig i gategori wedi'i labelu yn 'fregus' wneud llawer mwy o niwed nag o ddaioni. Mae'n deg dweud na fydd llawer o'r rhai hynny sydd dros 70 oed yn gweld eu bod mewn risg arbennig – mae digon ohonyn nhw heb unrhyw gyflyrau iechyd isorweddol sy'n gwneud pobl yn fwy bregus i'r salwch.



Mae risg os na fyddan nhw'n gwrando ar gyngor y gallan nhw ei weld yn nawddoglyd, amherthnasol neu hyd yn oed yn gwahaniaethu ar sail

oedran. Mae dibrisio bywydau pobl hŷn yn y ffordd hon yn peryglu dieithrio niferoedd anferth o bobl yn ein cymunedau a fydd yn hanfodol i ofalu am ffrindiau a chymdogion yn yr wythnosau a'r misoedd sydd i ddod.

Ar adegau o argyfwng, mae'n fwy hanfodol nag erioed ein bod yn cydnabod ac yn gwerthfawrogi amrywiaeth y sgiliau, y profiadau a'r galluoedd sydd gan bawb yn ein cymunedau – pa oed bynnag. Mae'n llawer rhy hawdd i eiriau sy'n meddwl yn dda gyfrannu tuag at niweidio stereoteipiau, ond mae'n hawdd hefyd inni feddwl yn fwy gofalus am ein hiaith a'n hagweddau. Mae'r ymateb i'r coronafeirws wedi dangos hyd yma, ein bod ni fel cymdeithas yn gofalu yn ddwfn am ffrindiau, perthnasau a chymdogion hŷn. Gallwn ni ei ddangos drwy ystyried gwahaniaethu ar sail oedran o ddifrif a gwneud ein rhan i gael gwared ohono.

Ymddangosodd fersiwn olygedig o'r darn hwn yn Y Times ar ddydd Iau, 19eg Mawrth 2020.

When it comes to coronavirus, the impact of language and attitudes that lump everyone over a certain age into a category labelled 'vulnerable' could do much more harm than good. Many over-70s will quite rightly not see



themselves as particularly at risk – plenty do not have any of the underlying health conditions that make people more vulnerable to the illness. There is a risk they will not listen to advice that they perceive as patronising, irrelevant or even ageist. And writing off everyone in later life in this way risks alienating huge numbers of people in our communities who will be vital in looking out for friends and neighbours in the weeks and months to come.

In times of crisis, it is more crucial than ever that we recognise and appreciate the variety of skills, experiences and abilities of everyone in our communities – at all ages.



It's all too easy for well-meaning words to contribute to damaging

stereotypes, but it's easy too for us to think more carefully about our language and our attitudes. The response to the coronavirus has shown, so far, that as a society we care deeply about our older friends, relatives and neighbours. We can show it by taking ageism seriously and doing our part to eradicate it.

An edited version of this piece appeared in The Times on Thursday, 19 March 2020.

Cyfnod Atal y Coronafeirws

Ni fydd **addoldai** yn agored i'r cyhoedd, ac eithrio ar gyfer seremonïau priodas neu bartneriaeth sifil neu angladdau, lle gall pobl fynychu ar wahoddiad y trefnydd.

Mae **milfeddygon** yn dal i gael gweithio ond dim ond os yw'n fater brys ac na ellir gohirio'r driniaeth ar gyfer eich anifeiliaid tan ar ôl 9 Tachwedd.

Gellir darparu **gofal a chymorth** i rywun mewn angen, fel rhywun hŷn, plentyn neu oedolyn agored i niwed, hyd yn oed os nad yw'n rhan o'ch aelwyd.

Mae **rhesymau tosturiol** yn caniatáu teithio pan fo'r person hwnnw'n cael trafferth gyda'r cyfyngiadau ar gwrdd ag eraill yn gyffredinol, yn dioddef o salwch corfforol neu feddyliol, wedi cael profedigaeth, neu eich bod yn pryderu am ei les yn gyffredinol.

Nid oes angen i bobl eithriadol o agored i niwed hunan-ynysu yn ystod y cyfnod hwn. Mae'r rheoliadau sydd yn eu lle'n gweithredu i leihau lledaeniad y feirws.

Os byddwch yn torri'r cyfreithiau newydd hyn:

- efallai y gofynnir i chi fynd adref neu byddwch yn cael eich danfon adref
- gallech orfod talu hysbysiad cosb benodedig o £60, bydd hwn yn codi i £120 am yr ail drosedd ac yn dyblu ar gyfer troseddau mynych, hyd at uchafswm o £1,920
- gallech gael ei erlyn a gall llys osod unrhyw ddirwy (nid yw'n gyfyngedig)

Coronavirus Firebreak

Places of worship will not be open to the public, other than for wedding, civil partnership ceremonies or funerals. People can only attend at the invitation of the organiser.

Vets are still able to work but you should only seek treatment for your animals if it is urgent and cannot be deferred until after 9 November.

Care and help for someone in need, such as an older person, a child or a vulnerable adult, even if they are not part of your household, can be provided.

Compassionate reasons permit travel where a person is struggling with restrictions on meeting others or they may be suffering from a physical or mental illness, where there has been a bereavement or you may be concerned about their general wellbeing or welfare.

Shielding is not necessary for those who are clinically vulnerable during this period. The regulations in place act to reduce the circulation of the virus.

If you break these new laws, you could:

- be told to go home or removed from where you are and returned home
- pay a fixed penalty notice of £60, rising to £120 for the second breach and doubling for repeated offences, up to a maximum of £1,920
- be prosecuted and a court can impose any fine (it is not limited)



Oddi wrthyh Chi – Amdanoch Chi

"Pan ydych chi'n byw ar eich pen eich hun mae'n dda clywed gan bobl"

"... mae eich cylchlythyr mor llawn gwybodaeth, ond i mi mae hefyd yn ddolen wych"

"Dydw i ddim yn cymryd unrhyw feddyginiaeth... rwy'n ymarfer ioga, felly rwy'n llawer iachach na llawer o bobl hanner fy oedran"

"Alla i ddim gweld unrhyw bendraw i'r cyfnod ofnadwy yma, mae mor hir ers i bethau fod yn normal."

"... mwynhaodd fod yn aelod o'r fforymau yn fawr iawn"

"Rwyf wedi mwynhau'r tawelwch yn fy nhraeth wrth gerdded bob dydd... atgoffodd fi o sut yr arferai fod."

From You – About You

"When you live on your own it's good to hear from people"

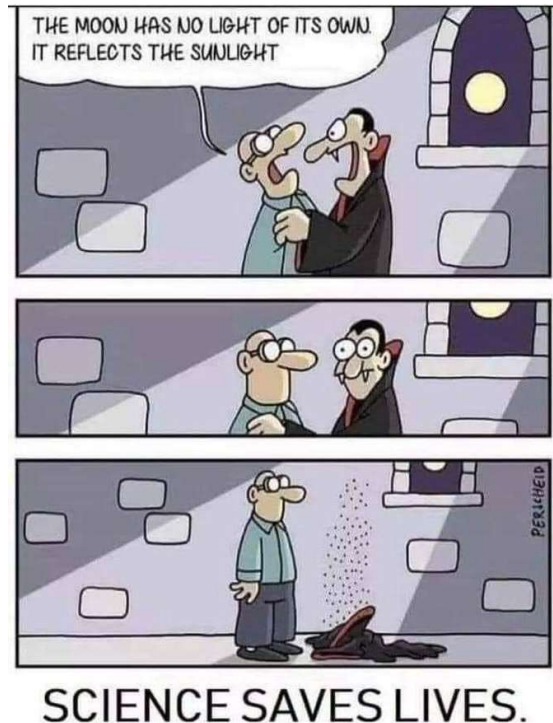
"...your newsletter is so informative, but to me it's also a great link"

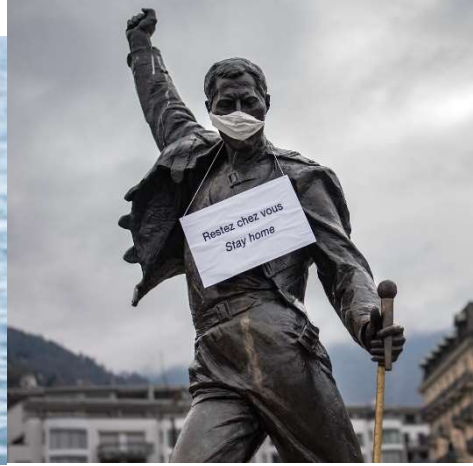
"I take no medication...practise yoga, so I am far healthier than many people half my age"

"I can't see any end to this horrible time, it's so long since things were normal."

"...she very much enjoyed being a member of the forums"

"I have quite enjoyed the tranquillity in my daily walks...reminded me of how it used to be."





Datganiad Iechyd Cyhoeddus Cymru / Public Health Wales Statement

Datganiad: Dydd Iau 22 Hydref 2020

Dywedodd Dr Robin Howe, Cyfarwyddwr Digwyddiad ar gyfer yr ymateb i'r achos o'r Coronafeirws Newydd (COVID-19) yn Iechyd Cyhoeddus Cymru:

"Mae GIG Cymru yma o hyd i'ch helpu os oes angen gofal arnoch, ac mae'n bwysig i chi barhau i fynychu apwyntiadau a cheisio cymorth ar gyfer materion meddygol brys. Gallwch adael eich cartref i gael mynediad at wasanaethau iechyd lleol, gan gynnwys eich practis meddyg teulu, deintydd, optometrydd neu wasanaeth iechyd arall. Dylech ffonio ymlaen llaw a dilyn unrhyw ganllawiau mae eich practis meddyg teulu lleol, deintydd, optometrydd neu wasanaeth iechyd wedi'i roi ar waith i'ch diogelu chi a staff, gan gynnwys yr angen i gadw 2m i ffwrdd oddi wrth gleifion eraill.

"Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cefnogi cyfyngiadau'r cyfnod atal, sydd â'r nod o darfu ar drosglwyddiad y Coronafeirws yng Nghymru. Bydd y cyfyngiadau hyn yn dod i rym am 6pm yfory, ddydd Gwener 23 Hydref, a byddant yn parhau tan ddechrau dydd Llun 9 Tachwedd.

"Mae achosion yn parhau i gynyddu yng Nghymru, mae derbyniadau i'r ysbyty yn cynyddu, gan gynnwys i ofal critigol, ac, yn anffodus, felly hefyd mae nifer y bobl sy'n marw o'r feirws.

"Mae'n arbennig o bwysig gofalu am ein hiechyd meddwl a'n llesiant yn ystod yr adeg hon.

"Os byddwch chi neu aelod o'ch aelwyd yn datblygu symptomau Coronafeirws, fel peswch, twymyn neu newid i synnwyr blasu neu arogli, rhaid i chi hunanynysu ar unwaith ac archebu prawf Coronafeirws am ddim yn neu drwy ffonio 119.

"Mae gwybodaeth am symptomau Coronafeirws ar gael ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru, neu drwy wiriwr symptomau GIG 111 Cymru.

Statement: Thursday 22 October 2020

Dr Robin Howe, Incident Director for the Novel Coronavirus (COVID-19) outbreak response at Public Health Wales, said:

"NHS Wales is still here to help you if you need care, and it's important you continue to attend appointments and seek help for urgent medical issues. You can leave your home to access local health services, including your GP surgery, dentist, optometrist or other health service. You should phone beforehand and follow any guidance your local surgery, dentist, optometrist or health service has put in place to protect you and staff, including the need to keep 2m away from other patients.

"Public Health Wales supports the fire-break restrictions which are intended to disrupt the transmission of Coronavirus in Wales. These restrictions will come into effect at 6pm tomorrow, Friday 23 October, and will last until the start of Monday 9 November.

"Cases continue to rise in Wales, hospital admissions are increasing, including those into critical care, and sadly so are the numbers of people dying from the virus.

"It's especially important to look after our mental health and wellbeing at this time.

"If you or a member of your household develop symptoms of the Coronavirus, such as a cough, fever or change in sense of taste or smell, you must self-isolate immediately and book a free Coronavirus test by calling 119.

"Information about the symptoms of Coronavirus is available on the Public Health Wales website, or via the NHS 111 Wales symptom checker."

Name 1 movie from this picture. There are 40.



Older People's Forum Newsletter is created by
Mae Cylchlythyr y Fforwm Pobl Hŷn yn cael ei greu gan

 age connects
canol gogledd cymru
north wales central.

To receive this newsletter directly / I dderbyn y cylchlythyr hwn yn uniongyrchol:

Post: Age Connects NWC, 16 Trinity Square, Llandudno LL30 2RB

Email/E-bost: alessandra.thomas@acnwc.org **Tel/Ffôn:** 0300 2345 007

 age connects
canol gogledd cymru
north wales central.

 CRONFA
GYMUNEDOL
COMMUNITY
FUND

 CONWY
CYNGOR BWRDEISTREF SIROL
COUNTY BOROUGH COUNCIL

 ARANNWYD GAN GWYNT Y MOR
FUNDED BY GWYNT Y MOR

Content of this newsletter was accurate at the time and date of publication.
Roedd cynnwys y cylchlythyr hwn yn gywir adeg ei gyhoeddi.