

Update

Newsletter of Wales' Oldest Organisation for Retired People Issue No. 32 March 2019

Ready for Conference?

Our Conference in Porthcawl is where we carry out the business of Active Wales..



We hear speeches from our guest speakers who tell us about their work for older people. We also hear reports from Officers like the Chair and Treasurer about what happened in the last year.

The election of Officers for the coming year is announced. These Officers are elected after nominations come in from Branches. We hope that as many Branches as possible will send in their nomination forms. This one way of involving ordinary members.

Another very important way of involving members is debating motions. Branches are asked to send in at least two motions. It doesn't matter if they have been sent in before. We have to keep telling people what the problems are. If we don't do that, the problems will never get solved. If you can't think of problems, here are some suggestions.

Some Ideas for motions

1. Welsh Government to do more to support social clubs for retired people.
2. Riders of Mobility scooters to be encouraged to wear yellow safety jackets
3. Bus passes to be extended to rail travel for older people and disabled people.
4. GP appointments to be made easier for older people
5. State Retirement Pension to provide more than subsistence income.
6. Pavement parking ban to be enforced in interests of vulnerable groups
7. Local Councils to be encouraged to produce Public Toilet Strategies as soon as possible.
8. Over 75 free TV licence scheme to be retained.
9. Bus services used by older people to run more frequently
10. Pavements and street furniture to be designed to make life easier for older people.
11. More dog bins to be provided on dog walk area to cut down on mess.

Getting famous

Loneliness and isolation are serious problems for many older people. All our Branches can help with these problems by providing social activities for members of their communities. Of course people have to know about their nearest Branch.

Here are some ways to get your Branch better known:

1. Advertise your meeting place, dates and times on the Active Wales website and in this newsletter.
2. Set up a Facebook Group. You can put your details on there. You can also tell your members and other people about your trips and other activities. If you don't know much about Facebook you can ask friends or family to do this for you.
3. Get an email address. It is quite easy to set up a gmail address. Again family or friends should be quite happy to do this for you if you are not confident.

Example: Darran Valley 55 Club meets in Deri Community Centre near Bargoed (CF81 9GE) every other Wednesday from 1pm to 4pm. More details on Facebook page (search Darran Valley 55 Club) or email dv55club@gmail.com or phone 07939 411071.

Branch News

Bryntirion & Laleston Branch

The Branch was busy last year with trips to places like Carmarthen and Cwmbran. Members started the new year with a visit to the Grand Pavilion Porthcawl to see a Performance of "Oliver" by students of Porthcawl Comprehensive. All members enjoyed it and thought the production was wonderful.

Llanharan Branch

Recently eight members attended an IT project at Ysgol Dolau School. Pupils from Year 5 taught them how to use their I-Pads. Members learned about safe passwords and shopping on-line. The pupils were amazingly patient even with members who found it difficult to grasp the required steps.

The Branch recently celebrated St David's Day when they were joined by friends from Llanharan and Pontyclun groups. Lunch of Cawl was served by members of the local Youth Drop-in Centre. The refreshment table was laden with Welsh Cakes and Bara Brith baked by members, Entertainment was provided by our local Borough Councillor Geraint Hopkins accompanied by Meryn Williams. A good time was had by all.

Members are looking forward to the Nursery Class joining them at the Easter Bonnet Parade where they will be presented with an Easter Egg each.

We are also looking forward to our trip to Swansea at the end of April. We will be taking a boat trip up the River Tawe to discover the Industrial Heritage of Swansea and enjoy the scenery and wildlife.

Llanharan Branch meets in the Senior Citizens Hall, Llanharan Road, Llanharan CF72 9RN on every other Monday except Bank Holidays. Lunch starts at 1pm followed by a meeting from 2.30 to 4pm.

Y Diweddaraf

Cylchlythyr Sefydliad Hynaf Cymru i Bobl sydd wedi Ymddeol Rhifyn 32 Mawrth 2019

Yn barod ar gyfer y Gynhadledd?

Ein Cynhadledd ym Mhorthcawl yn lle rydym yn gwneud y busnes Cymru Bywiog.



Clywn areithiau gan ein siaradwyr gwadd a oedd yn dweud wrthym am eu gwaith ar gyfer pobl hŷn. Rydym hefyd glywed adroddiadau gan Swyddogion fel y Cadeirydd a'r Trysorydd am yr hyn a ddigwyddodd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Ethol Swyddogion ar gyfer y flwyddyn nesaf yn cael ei gyhoeddi. Mae'r Swyddogion hyn yn cael eu hethol ar ôl i enwebiadau ddod i mewn o'r Canghennau. Rydym yn gobeithio y bydd cymaint o Ganghennau â phosibl yn anfon eu ffurflenni enwebu. Mae hyn yn un ffordd o gynnwys aelodau cyffredin.

Arall ffordd bwysig iawn o ymwneud ag aelodau yn trafod y cynigion. Canghennau yn cael eu gofyn i chi anfon o leiaf dau cynigion. Nid oes ots os ydynt wedi cael eu hanfon i mewn cyn. Mae'n rhaid i ni gadw dweud wrth bobl beth yw'r problemau. Os na wnawn hynny, ni fydd y problemau yn cael eu datrys. Os nad ydych yn medru meddwl am broblemau, dyma rai awgrymiadau.

Mae rhai Syniadau ar gyfer cynigion.

- 1.Llywodraeth Cymru i wneud mwy i gefnogi clybiau cymdeithasol i bobl sydd wedi ymddeol.
- 2.Gyrwyr o sgwteri Symudedd i gael eu hannog i wisgo melyn diogelwch ar y siacedi
- 3.Bws yn mynd i gael eu hymestyn er mwyn teithio ar y rheilffyrdd ar gyfer pobl hŷn a phobl anabl.
- 4.O apwyntiadau â meddygon teulu er mwyn eu gwneud yn haws ar gyfer pobl hŷn
- 5.Pensiwn Ymddeol y wladwriaeth i ddarparu mwy na cynhaliaeth incwm.
- 6.Palmant gwaharddiad parcio i fod yn gorfodi mewn buddiannau grwpiau agored i niwed
- 7.Chynghorau lleol i'w hannog i gynhyrchu Toiled Cyhoeddus Strategaethau cyn gynted ag y bo modd.
- 8.Dros 75 am ddim trwydded deledu cynllun i'w gadw.
- 9.Gwasanaethau bws a ddefnyddir gan bobl hŷn i redeg yn fwy aml
- 10.Palmentydd a dodrefn stryd i gael eu cynllunio i wneud bywyd yn haws ar gyfer pobl hŷn.

Cael enwog

Mae unigrwydd ac ynysu yn cael eu problemau difrifol i lawer o bobl hŷn. Mae ein holl Ganghennau yn medru helpu gyda problemau hyn drwy ddarparu gweithgareddau cymdeithasol ar gyfer aelodau o'u cymunedau. Wrth gwrs, rhaid i bobl wybod am eu Gangen agosaf.

Dyma rai ffyrdd i gael eich Cangen yn well hysbys:

1. Hysbysebu eich cyfarfod lle, dyddiadau ac amseroedd ar y Cymru Bywiog ar y we ac yn y cylchlythyr hwn.
2. Sefydlu Facebook y Grŵp. Gallwch roi eich manylion ar yno. Gallwch hefyd ddweud wrth eich aelodau ac i bobl eraill am eich teithiau a gweithgareddau eraill. Os nad ydych yn gwybod llawer am Facebook, gallwch ofyn i ffrindiau neu deulu i wneud hyn i chi.
3. Cael cyfeiriad e-bost. Mae'n eithaf hawdd i sefydlu cyfeiriad gmail. Unwaith eto, teulu neu ffrindiau dylai fod yn eithaf hapus i wneud hyn i chi os nad ydych yn hyderus.

Enghraifft: Darran Valley 55 Clwb yn cyfarfod yn y Deri Canolfan Gymunedol ger Bargoed (CF81 9 GE) bob yn ail ddydd mercher o 1pm i 4pm. Mwy o fanylion ar Facebook dudalen (chwilio Darran Valley 55 Club) neu e-bost dv55club@gmail.com neu ffôn 07939 411071.

Cangen Newyddion

Bryntirion & Trelales Gangen

Mae'r Gangen yn brysur y llynedd, gyda theithiau i lefydd fel Caerfyrddin a Cwibrân. Dechreuodd aelodau yn y flwyddyn newydd gydag ymweliad i'r Grand Pavilion ym Mhorthcawl i weld Perfformiad o "Oliver" gan fyfyrwyr o Gyfun Porthcawl. Pob aelod yn ei fwynhau ac yn meddwl y cynhyrchiad yn wych

Llanharan Gangen

Yn ddiweddar wyth aelod yn bresennol TG prosiect yn Ysgol Dolau Ysgol. Disgyblion o Flwyddyn 5 yn eu dysgu sut i ddefnyddio eu IPads. Aelodau yn dysgu am cyfrineiriau yn ddiogel ac yn siopa ar-lein. Roedd y disgyblion yn hynod amyneddgar hyd yn oed gydag aelodau sydd yn ei chael yn anodd i fanteisio ar y camau gofynnol.

Mae'r Gangen yn ddiweddar yn dathlu Dydd Gŵyl Dewi pan maent yn ymuno gan ffrindiau Llanhari a pont-y-clun grwpiau. Cinio Cawl yn cael ei weini gan aelodau o leuenctid lleol Ganolfan Galw i mewn. Ein bwrdd oedd llwythog gyda chacen gri a Bara Brith wedi'u pobi gan aelodau, o Adloniant yn cael ei ddarparu gan ein lleol Cynghorydd Geraint Hopkins yng nghwmni Meryn Williams. Cafwyd amser da gan bawb.

Aelodau yn edrych ymlaen at y Dosbarth Meithrin i ymuno â nhw ar y Easter Bonnet Parade lle byddant yn cael eu cyflwyno gyda Wy Pasg bob un.

Rydym hefyd yn edrych ymlaen at ein taith i Abertawe ar ddiwedd mis ebrill. Rydym yn cymryd ar daith gwch i fyny'r Afon Tawe i ddarganfod y Dreftadaeth Ddiwydiannol Abertawe a mwynhewch y golygfeydd a bywyd gwyllt.

Llanharan Gangen yn cyfarfod yn yr Uwch Dinasyddion Neuadd, Llanharan Road, Llanharan CF72 9RN ar bob yn ail ddydd llun ac eithrio Gwyliau'r Banc. Cinio yn dechrau am 1pm a ddilynir gan gyfarfod o 2.30-4yp