

## Sut alla i gefnogi'r gwaith rydych chi'n ei wneud?

Elusen yw The Silver Line a chyfraniadau gwirfoddolwyr, sy'n talu am y llinell gymorth, yr hyfforddiant a chost y galwadau rydym yn eu derbyn. Mae £5 yn talu am bob galwad rydym yn ei dderbyn, mae £50 yn talu am ricriwtio a hyfforddi rhywun su'n gwirfoddoli ar gyfer Cyfaill Silver Line.

### I gynnig rhodd

Ffoniwch: **020 7224 2020**

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

Postiwch sic yn daladwy i:

'The Silver Line' to The Silver Line, Trade Tower, Calico Row, London SW11 3YH.

Mae gennym nifer o gyfleoedd i godi arian ar hyd y flwyddyn. Hyd yn oed os oes gennych ond ychydig funudau i'w sbario, gallwch wneud gwahaniaeth mawr. Am fwy o wybodaeth, ewch i: [www.thesilverline.org.uk/fundraise](http://www.thesilverline.org.uk/fundraise).



Mae galwadau yn rhad ac am ddim

**0800 4 70 80 90**



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

*"Mae'n fwy na The Silver Line, mae'n achubiaeth."*

*Bob*



## Dewch yn rhan ohoni

Rydym yn dibynnu ar wirfoddolwyr i'n helpu i ddarparu'r gwasanaethau rydym yn eu cynnig. Mae'r broses o ddod yn wirfoddolwr yn un hawdd, ac mae modd eu hyfforddi dros y ffôn. Am restr gyflawn o'r cyfleoedd gwirfoddoli, ewch i'n gwefan a chwblhewch y ffurflen gais ar-lein.

## Dywedwch wrth rywun amdanom ni

Rydym yn ddibynnol ar ein cefnogwyr i'n helpu i godi ymwybyddiaeth o unigrwydd ac unigedd ymysg pobl hŷn. P'un ai trwy osod un o'n posteri, neu roi un o'n taflenni i rywun, mae pob dim yn cyfrif. Er mwyn gofyn am adnoddau neu lawr-lwytho, ewch i: [www.thesilverline.org.uk](http://www.thesilverline.org.uk).



*"Mae Cyfeillion Gwirfoddol The Silver Line yn gallu newid bywydau pobl er gwell a gwneud iddynt deimlo bod yna rhywun sy'n eu caru ac yn eu gwerthfawrogi. Diolch."*

*Dame Esmé Kirwan*

Sylfaenydd The Silver Line

**The Silver Line**

helpline for older people

**0800 4 70 80 90**



[facebook.com/thesilverlineuk](https://www.facebook.com/thesilverlineuk)



[@TheSilverLineUK](https://twitter.com/TheSilverLineUK)



LOTTERY FUNDED

Mae The Silver Line yn elusen gofrestredig yn y DU.  
Rhif. Elusen Gofrestredig yng Nghymru a Lloegr - 1147330.  
Rhif. Elusen Gofrestredig yn yr Alban - SCO44467. Rhif Cwmni 8000807.

**The Silver Line**

helpline for older people

**0800 4 70 80 90**

# Does dim angen bod yn unig



**gwybodaeth • cyfeillgarwch • cyngor**

**Linell Gymorth The Silver Line yw'r unig linell gymorth genedlaethol, rhad ac am ddim a chyfrinachol ar gyfer pobl hŷn sy'n agored 24 awr y dydd, 7 niwrnod yr wythnos a 365 niwrnod y flwyddyn**

## Beth yw The Silver Line?

Llinell Gymorth The Silver Line yw'r unig llinell gymorth genedlaethol, rhad ac am ddim a chyfrinachol ar gyfer pobl hŷn sy'n agored 24 awr y dydd, 7 niwrnod yr wythnos a 365 niwrnod y flwyddyn. Rydym yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chyfeillgarwch trwy ein llinell gymorth a'n gwasanaethau.

Nid oes unrhyw unrhyw gwestiwn sy'n rhy fawr, neu broblem sy'n rhy fach ac nid oes angen i chi fod ar eich pen eich hun.

## Rydym yma i chi

Mae dros hanner y bobl dros 75 yn byw ar eu pen eu hunain, gyda 1 ym mhob deg yn dioddef o unigrwydd difrifol. Mae The Silver Line yma i chi. Rydym yn cynnig rhywun y gallwch siarad ag ef/hi, a chyfle i chi ddweud sut ydych yn teimlo gan wybod y bydd eich galwad yn cael ei drin â chyfrinachedd llwyr.



*"Agorodd y byd i mi unwaith eto."*

*Jack*

## Ar gyfer pwy mae The Silver Line?

Mae The Silver Line ar gyfer pobl hŷn ac mae'r mwyafrif o bobl sy'n ei defnyddio dros 60.

## Sut alla i ymuno â The Silver Line?

Y cyfan sydd eisiau i chi ei wneud yw ein ffonio ar ein llinell gymorth genedlaethol, rhad ac am ddim a chyfrinachol ar unrhyw adeg o'r dydd, neu'r nos: **0800 4 70 80 90**.

Os ydych yn adnabod rhywun, a allai elwa o'n gwasanaethau, gallwch, gyda'u caniatâd, lawr lwytho un o'n ffurflenni cyfeirio trydydd parti ar ein gwefan a'i e-bostio at: [wellbeing@thesilverline.org.uk](mailto:wellbeing@thesilverline.org.uk).



*"Rydw i'n ei ystyried yn gyfle i wneud gwahaniaeth."*

*Julia*

aelod o dîm  
The Silver Line

## Pa wasanaethau eraill rydych yn eu darparu?

Yn ychwanegol at ein Llinell Gymorth Genedlaethol, rydym yn cynnig:

- **Cyfeillgarwch ffôn** – galwad ffôn 30 munud rhwng person hŷn a Chyfaill gwirfoddol The Silver Line.
- **Llythron Arian 'Silver Letters'** – cyfnewid llythyr pob pythefnos rhwng person hŷn a Chyfaill gwirfoddol The Silver Line.
- **Cylchoedd Arian 'Silver Circles'** – galwad ffôn rhwng grŵp o bobl hŷn sydd eisiau trafod diddordeb, neu bwnc penodol bob wythnos am 60 munud.
- **'Cysylltiad The Silver Line'** – 'Silver Line Connects' – helpu hysbysu a rhoi person hŷn mewn cysylltiad gyda gwasanaethau cenedlaethol a lleol.

Am fwy o wybodaeth, ewch i'n gwefan, neu ffoniwch ein llinell gymorth: **0800 4 70 80 90**.



*"Mae'n gymaint o gysur i wybod y gallwch siarad â rhywun, ac nad ydych ar eich pen eich hun."*

*Zillah*



Mae galwadau yn rhad ac am ddim

**0800 4 70 80 90**



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