



Older People's Commissioner for Wales
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

CYLCHLYTHYR

Comisiynydd

Y newyddion diweddaraf gan
Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mai 2016

Tu mewn:

**Dementia: mwy na
dim ond colli'r cof**

**Adegau Arbennig
mewn Cartrefi Gofal**

**Ymgyrch Dŵr –
Iechyd Da**

**'Ffioedd Atodol'
Cartrefi Gofal**

**Ymchwil i
Wasanaethau
Meddygon Teulu**

**Uchafbwyntiau
Ymgysylltu**



@comisiwnphcymru

www.olderpeoplewales.com

Adroddiad yn rhoi llais i bobl sy'n byw â dementia a'u gofalwyr

Mae'r Comisiynydd wedi galw ar wasanaethau cyhoeddus ledled Cymru i weithredu i sicrhau bod pobl sy'n byw â dementia a'u gofalwyr yn gallu cael mynediad i'r gwasanaethau, y cymorth, y wybodaeth a'r cyngor maent eu hangen, yn dilyn cyhoeddi adroddiad newydd: Dementia – Mwy na dim ond Colli'r Cof.

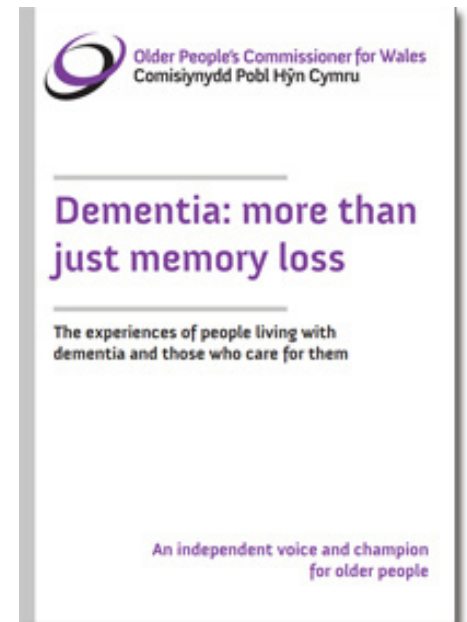
Mae'r adroddiad yn rhoi llais i bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr o bob cwr o Gymru, a gymerodd ran mewn cyfweiliadau unigol a sesiynau grŵp ffocws i rannu eu profiadau a'r heriau maent yn eu hwynebu mewn sawl agwedd ar eu bywyd o ddydd i ddydd.

Canfu'r adroddiad, er gwaetha'r cynnydd a wnaed yn y blynyddoedd diwethaf, fod yna ddiffyg gwybodaeth a dealltwriaeth o ddementia i'w gael o hyd ymhlith gweithwyr proffesiynol a'r gymdeithas yn gyffredinol, ac nad oes gan wasanaethau dementia yn aml yr hyblygrwydd i fodloni anghenion pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr yn effeithiol. At hynny, mae diffyg cydweithredu rhwng gwasanaethau yn creu anawsterau a rhwystrau diangen i bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr, ac mae yna amrywiadau mawr i'w gweld o hyd ar draws Cymru yn ansawdd y gwasanaethau sydd ar gael.

Meddai'r Comisiynydd: "Mae dementia yn salwch creulon ac mae bron yn amhosibl dychmygu ei effaith. Dyna pam ei bod yn hanfodol inni wrando ar leisiau'r bobl sydd wedi tynnu sylw at yr amrywiol heriau y maent wedi'u hwynebu i gael mynediad i'r gwasanaethau, y gefnogaeth, y wybodaeth a'r cyngor sy'n gallu gwneud gwahaniaeth mawr i'w bywydau.

"Mae'r adroddiad hwn yn nodi'n glir y camau y mae angen i'r rhai sy'n darparu gwasanaethau cyhoeddus eu cymryd i sicrhau bod pobl sy'n byw gyda dementia yn gallu cael yr ansawdd bywyd gorau am gyn hired â phosibl. Mae cyflawni'r newid hwn nid yn unig yn dda i bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr, ond hefyd yn dda i'r pwrs cyhoeddus. "

Mae'r adroddiad yn nodi nifer o gamau y mae angen eu cymryd i roi sylw i'r materion a nodir gan yr ymchwil, gan gynnwys gwaith i sicrhau bod gwasanaethau gofal sylfaenol yn fwy cefnogol o ddementia a bod eu harferion gwaith yn adlewyrchu anghenion pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr; hyfforddiant ar gyfer staff er mwyn sicrhau bod ganddynt wybodaeth a dealltwriaeth ddigonol i ymateb i anghenion rhywun sy'n byw gyda dementia mewn ffordd briodol a sensitif sy'n gwarchod eu hurddas a'u parch



ac yn osgoi unrhyw ofid; ynghyd â mwy o gefnogaeth ar ôl diagnosis, gan gynnwys un pwynt cyswllt i ddarparu gwybodaeth a chyingor ar y gwasanaethau a'r gefnogaeth sydd ar gael, y gellir troi ato pryd bynnag y bydd angen.

Mae'r Comisiynydd wedi ysgrifennu at arweinwyr gwasanaethau cyhoeddus ledled Cymru, yn ceisio sicrwydd y byddant yn cyflawni'r newid sydd ei angen ar ran y bobl sy'n byw

gyda dementia a'u gofalwyr a bydd yn cynnal rhaglen o waith dilynol i sicrhau bod gwasanaethau cyhoeddus yn cyflawni eu haddewidion.

Age Cymru sydd wedi gwneud yr ymchwil y mae'r adroddiad hwn yn seiliedig arno a buont yn cyfweld pobl ledled Cymru sy'n byw gyda dementia, yn ogystal â'r rheini sy'n gofalu amdanynt, gan gynnwys nifer o sesiynau grŵp ffocws ar ran y Comisiynydd.

Meddai Ian Thomas, Prif Weithredwr Age Cymru: "Mae dementia yn aml yn salwch creulon, i'r sawl y mae'n effeithio arno ac i bawb o'u cwmpas. Wrth gynnwys yr ymchwil y tu ôl i 'Dementia – Mwy na dim ond Colli'r Cof' roedd yn fraint gennym gael clywed barn a phrofiadau pobl â dementia a'u gofalwyr o bob cwr o Gymru.

"Roedd yr hyn a glywsom yn stori bwerus am yr heriau sy'n wynebu llawer o bobl y mae dementia yn effeithio arnynt ac am y gwelliannau y mae angen i'r rhai sy'n darparu gwasanaethau eu gwneud.

"Roedd y gwaith ymchwil hwn yn brofiad gwerth chweil i'r rhai a wnaeth y gwaith yn Age Cymru, ac rydym yn ddiolchgar dros ben i bawb a rannodd eu hamser a'u profiadau gyda ni. Rwy'n gobeithio ein bod wedi gwneud cyfiawnder â phobl y mae eu cryfder a'u hawydd am newid wedi rhoi cymaint o ysbrydoliaeth i'n tîm."

Ychwanegodd y Comisiynydd: "Hoffwn ddiolch i bawb a gymerodd ran yn yr ymchwil hwn ac a fu mor barod i rannu eu profiadau gyda mi, profiadau oedd yn aml yn rhai personol iawn, a'r anawsterau y maent wedi'u hwynebu yn ystod yr hyn sy'n aml yn amser gofidus iawn.

"Drwy wrando ar eu lleisiau a chymryd y camau a nodwyd yn fy adroddiad i gyflawni'r newid sydd ei angen, mae gan wasanaethau cyhoeddus gyfle gwirioneddol i wneud pethau'n iawn, gan drawsnewid system sydd, hyd yma, yn anffodus wedi syrthio'n brin o'r safonau uchel y dylem eu disgwyl i bobl sy'n byw gyda dementia a'r rhai sy'n gofalu amdanynt."

I lawrlwytho copi o'r adroddiad 'Dementia: Mwy na dim ond Colli'r Cof', ewch i <http://bit.ly/1WCXPjZ> neu ffonio 029 2044 5030 i gael copi caled.



Helpu i greu 'Adegau Arbennig' mewn cartrefi gofal ledled Cymru

Fel rhan o'r gwaith dilynol sy'n gysylltiedig â'i Hadolygiad o Gartrefi Gofal, mae'r Comisiynydd a'i thîm wedi bod yn rhedeg cyfres o seminarau ar gyfer darparwyr cartrefi gofal i'w cynorthwyo i fabwysiadu arfer da sy'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i ansawdd bywyd pobl hŷn.

Mae'r seminarau diweddaraf, a gynhaliwyd yn Llanrwst a Chaerfyrddin lle'r oedd 70 o gynrychiolwyr yn bresennol, yn cael eu rhedeg mewn partneriaeth â'r Joseph Rowntree Foundation a Phrifysgol Abertawe, a chanolbwyntient ar sut gallai darparwyr gofal greu 'adegau arbennig' yn eu cartrefi - pethau bach nad ydynt o bosibl wedi'u cynnwys mewn cynlluniau gofal, ond sy'n gallu gwneud gwahaniaeth mawr i fywydau pobl hŷn.

Pan fydd gofal a chymorth yn cylchdroi o amgylch yr 'adegau arbennig' hyn, ni chaiff preswylwyr mwyach eu trin fel pobl i ofalu amdanynt, ond yn hytrach fel unigolion sy'n cysylltu ag eraill drwy gyd-ddiddordebau a phrofiadau, rhywbeth sy'n creu llwybrau at gyfeillgarwch hanfodol, hyd yn oed i'r rheini nad ydynt mwyach yn gallu cyfathrebu ar lafar gyda phobl o'u cwmpas.

Gall staff gofal sy'n rhannu 'adegau arbennig' gyda phreswylwyr ymateb yn fwy effeithiol i'w hanghenion emosiynol, rhywbeth sy'n hanfodol i symud i ffwrdd oddi wrth ddull seiliedig ar dasgau o gyflenwi gofal a chreu cartrefi gofal lle mae pobl yn teimlo bod eraill yn dal i'w caru, eu parchu a'u gwerthfawrogi am bwy ydynt ac am y cyfraniad y gallant ddal ei wneud i fywydau pobl eraill.

Yn ystod y seminarau, cafodd enghreifftiau go iawn eu rhannu o'r pethau a all roi ymdeimlad o werth a phwrpas i unigolion, yn ogystal â'u sicrhau eu bod yn bwysig a bod ganddynt yn dal gyfraniad gwerthfawr i'w wneud. Mae boddhad cael cyfrannu, ni waeth pa mor fach mae'n ymddangos i ni, yn gallu cael effaith fawr ar fywyd preswlydd. Yn yr un modd, mae cyfle i dreulio amser yn sgwrsio gyda staff gofal dros baned o de, rhannu chwerthin a chyfeillgarwch, yn gallu cael effaith yr un mor fawr ar fywydau dydd i ddydd preswylwyr.

Wrth i anghenion pobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal barhau i newid, mae'n hanfodol nad ydym yn colli golwg ar ba mor bwysig gall hyd yn oed y peth lleiaf fod i unigolyn a'r gwahaniaeth cadarnhaol y gall 'adeg arbennig' ei wneud i'w bywyd.

I gael eich copi o'r arweiniad Adegau Arbennig mewn Cartrefi Gofal, e-bostiwch ask@olderpeoplewales.com neu ffonio 029 2044 5030.



Ymgyrch Dŵr – Iechyd Da

Roedd y Comisiynydd a'i thîm yn falch o ymuno ag elusennau a grwpiau pobl hŷn ledled Cymru i gefnogi ymgyrch flaenllaw dan arweiniad GIG Cymru i annog pobl i gadw'n iach drwy yfed digon o ddŵr.

Nod yr Ymgyrch Dŵr – Iechyd Da, a gynhaliwyd gydol mis Mawrth dan arweiniad Iechyd Cyhoeddus Cymru, oedd sicrhau bod pobl yn yfed digon o ddŵr, yn enwedig cleifion hŷn mewn ysbytai, gyda gwybodaeth yn cael ei harddangos ar draws ysbytai i annog cleifion a'u hanwyliaid i sicrhau eu bod yn yfed digon.

Os na chaiff ei ganfod, gall effeithiau diffyg hylif fod yn ddifrifol ac yn gyflym. Gall achos ysgafn o ddiffyg hylif arwain at ddryswch, cwympiadau, briwiau pwysau a heintiau dŵr. Gall achos difrifol o ddiffyg hylif wneud i gyflwr rhywun ddirywio'n gyflym, gan arwain at ymyriadau clinigol.

Gan siarad am yr ymgyrch cyn ei lansio, meddai'r Comisiynydd:

“Er bod diffyg hylif yn rhywbeth hawdd ei atal, mae'n dal i fod yn broblem i ormod o bobl hŷn sy'n derbyn gofal a chefnogaeth yn ein hysbytai, a gall gael effaith fawr ar eu hiechyd a'u lles.

“Bydd yr ymgyrch Dŵr – Iechyd Da yn chwarae rhan allweddol i helpu i fynd i'r afael ag achosion o ddiffyg hylif yn ein hysbytai, nid yn unig drwy godi ymwybyddiaeth o'i effaith, ond hefyd drwy ddarparu adnoddau ymarferol i gleifion a staff a fydd yn eu helpu i roi sylw i hylif digonol yn fwy effeithiol.”

I gael rhagor o wybodaeth am yr ymgyrch, neu i gael gafael ar adnoddau'r ymgyrch, ewch i <http://bit.ly/1Vgdfv1> neu cysylltwch ag Iechyd Cyhoeddus Cymru ar 029 2022 7744.



PAM MAE'N BWYSIG MI YFED DŴR?

MAE DŴR YN EIN CADW NI'N FYW!

DŴR yw tua **65%** o **BWYSAU'R CORFF** mae **73%** o'n **HYMENNYDD** yn dŵr

Mae angen dŵr i gynnal ein swyddogaethau **CORFFOROL + MEDDYLIOI**

MAE DŴR YN:

- helpu i gludo maetholion ac ocsigen i bob man o'r corff
- helpu i gael gwared â'r wastref o'n prif organau
- helpu i reoli tymheredd ein corff ac yn iro'r cymalau
- does dim caloriâu mewn dŵr!

BETH SY'N DIGWYDD OS NAD YDW I'N YFED DIGON O DDŴR?

Fe fyddwch chi'n **DIODDEF O DDIFFYG HYLIF**

GALL DIFFYG HYLIF YN Y CORFF ACHOSI I CHI:

- Fethu a **CHANOLBWYNTIO**
- Byddwch yn fwy **BLINEDIG**
- HEINTIAU'R WRIN**
- DRYSU, COLLI'CH COF**

PWYSEDD GWAED ISEL a all wneud i chi dermio'n **WAN** a **CHWIL** a'ch gwneud yn fwy tebygol o gwrmpo

FAINT O DDŴR DDYLWN I EI YFED?

Dylai'r person arferol yfed rhwng **1.5-2 LITR** dŵr y dydd

sef tua **8-10 GWYDRAID**

YN ÔL YMCHWIL GAN FRAND DŴR WEDI'I BOTELU O GYMRU BRECON CARREG:

- Dim ond **7%** o bobl yng Nghymru sy'n yfed yr hŷn a argymhellir y diwrnod
- Mae **74%** o bobl yng Nghymru yn yfed lai na hammer yr hŷn a argymhellir y diwrnod

Craffu ar 'Ffioedd Atodol' Cartrefi Gofal

Mae'r Comisiynydd wedi ysgrifennu at yr holl ddarparwyr cartrefi gofal yng Nghymru, yn datgan ei bod yn disgwyl eglurder ynglŷn â 'thaliadau trydydd parti' tuag at gostau gofal neu ffioedd am 'wasanaethau ychwanegol' – a elwir ar lafar yn 'ffioedd atodol'.

Mae penderfyniad y Comisiynydd yn dilyn nifer o sgysiau y mae wedi'u cael gyda phobl hŷn a'u teuluoedd o bob rhan o Gymru am y mater hwn, ac o ganlyniad i'r gefnogaeth mae hi wedi'i rhoi drwy ei thîm gwaith achosion.

Yn ei llythyr, mae'r Comisiynydd yn nodi'r disgwyliadau canlynol ar ran pobl hŷn:

- Ni ddylai 'ffioedd atodol' byth gael eu defnyddio i dalu am ofal sylfaenol, nac i sybsideiddio'r gost, ac ni ddylent fod yn angenrheidiol i sicrhau bod anghenion a lles yr unigolyn yn cael eu bodloni.
- Mae angen mwy o eglurder ynglŷn â'r hyn y gofynnir i unigolion a'u teuluoedd dalu amdano.
- Ni ddylai Lwfans Treuliau Personol byth gael ei ddefnyddio i dalu am gost gofal, nac i'w ategu.

Meddai'r Comisiynydd: "O'r sgysiau'r wyf wedi'u cael gyda phobl hŷn a drwy'r gefnogaeth rwyf wedi'i rhoi drwy fy nhîm gwaith achos, mae'n amlwg bod talu am ofal yn fater cymhleth a sensitif.

"Mae gan y bobl hŷn yr wyf wedi siarad â nhw am y mater hwn yn aml bryderon parhaus y byddant yn cael eu gorfodi i symud cartref, pe bydden nhw neu'u teuluoedd yn methu â fforddio talu 'ffioedd atodol'.

"Rwy'n deall bod darparwyr a chomisiynwyr yn darparu gofal a chefnogaeth mewn sefyllfa ariannol anodd, ond ni ddylid anghofio mai i bobl hŷn, ac yn amlach na pheidio, i rai o'r bobl hŷn fwyaf bregus yn ein cymdeithas, y mae'r cyfryw ofal a chefnogaeth yn cael eu darparu.

"Dyna pam rwyf wedi ysgrifennu at holl ddarparwyr cartrefi gofal, yn ogystal ag at gomisiynwyr Awdurdodau Lleol a Byrddau Iechyd, i esbonio fy nisgwyliadau ar ran pobl hŷn mewn sefyllfaoedd sy'n ymwneud â 'ffioedd atodol'."

I ddarllen copi o'r llythyr a anfonwyd at ddarparwyr gofal, ewch i <http://bit.ly/22KwdsM>, neu ffoniwch 029 2044 5030 i ofyn am gopi caled.

Dan y Chwyddwydr: Grŵp Arbenigwyr ar Gartrefu Poblogaeth sy'n Heneiddio yng Nghymru

Cewch ddysgu mwy am y Grŵp Arbenigwyr newydd fydd yn cynghori Llywodraeth Cymru ar beth sydd angen ei wneud i fodloni anghenion tai pobl hŷn yng Nghymru...

Mae Llywodraeth Cymru wedi sefydlu Grŵp Arbenigol i gynghori ar y camau ymarferol y gellir eu cymryd i sicrhau bod tai yn chwarae ei ran i wneud Cymru yn lle gwych i heneiddio. Caiff y Comisiynydd Pobl Hŷn ei chynrychioli ar y Grŵp hwn, felly hefyd randdeiliaid allweddol eraill gan gynnwys pobl hŷn eu hunain, Awdurdodau Lleol, Cymdeithasau Tai, partneriaid iechyd a gofal cymdeithasol a'r sector preifat a'r trydydd sector.

Mae'r materion sy'n gysylltiedig â chartrefu poblogaeth sy'n heneiddio yng Nghymru wedi cael eu dwyn i'r amlwg gan lawer o grwpiau yn y blynyddoedd diwethaf, yn fwyaf nodedig yn 2015 gan y Fforwm Cynghori Gweinidogol ar Heneiddio a Sefydliad Polisi Cyhoeddus Cymru yn ei adroddiad ar Ddiwallu Anghenion Tai Poblogaeth sy'n Heneiddio yng Nghymru: Adroddiad o Argymhellion (<http://bit.ly/1SmgyKz>).

Caiff y Grŵp ei gadeirio gan yr Athro Judith Phillips OBE, Dirprwy Bennaeth, Prifysgol Stirling a chyn Gyfarwyddwr y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia Cymru (Cadeirydd). Wrth sôn am gylch gwaith y Grŵp, dywedodd yr Athro Phillips "Mae hwn yn gyfle cyffrous i ganolbwyntio ar yr hyn sydd angen inni ei wneud fel cenedl i baratoi ar gyfer y ffaith bod disgwyl i bron chwarter poblogaeth Cymru fod dros 65 oed mewn deng mlynedd. A oes gennym y cartrefi iawn i bobl fyw ynddynt? A fydd y cartrefi hyn yn ein galluogi i heneiddio'n dda yn ein cymuned? Mae aelodau'r Grŵp yn meddu ar gyfoeth o arbenigedd a phrofiad a byddwn yn awyddus i ddysgu oddi wrth yr arferion da yma yng Nghymru a thu hwnt."

Mae rhagor o wybodaeth am waith ac aelodaeth y Grŵp ar gael yma: <http://bit.ly/1Y0qHk8>. Bydd y Grŵp yn chwilio am gyfleoedd i gynnwys pobl hŷn yn y drafodaeth am faterion tai a gwasanaethau tai.

Maes o law, byddwch hefyd yn gallu dod o hyd i wybodaeth ar y tudalennau gwe hyn am sut gallwch gyfrannu at y ddadl am faterion tai a gwasanaethau tai.

Mae'r Grŵp yn ceisio cwblhau ei gyngor i'r Gweinidog yn Llywodraeth Cymru sy'n gyfrifol am Dai erbyn Rhagfyr 2016.

Rhannwch eich profiadau o wasanaethau meddygon teulu yng Nghymru

Mae llawer o'r bobl hyn rydym wedi eu cyfarfod ac wedi siarad â nhw ledled Cymru wedi rhannu eu profiadau o ddefnyddio a chael mynediad i wasanaethau meddygon teulu. Mae'r gwasanaethau hyn yn ganolog i iechyd a lles ein cymunedau, ac yn darparu cysylltiadau allweddol i wasanaethau gofal iechyd ehangach.

Yn ogystal â rhannu eu profiadau cadarnhaol, mae llawer o bobl hyn wedi dweud pa mor anodd ydy iddynt ddefnyddio a chael mynediad i wasanaethau meddygon teulu. O ganlyniad i hyn, mae'r Comisiynydd yn ymgymryd â darn o waith a fydd yn canfod arferion da y gellid eu mabwysiadu'n ehangach ar draws Cymru, yn ogystal â meysydd sydd angen eu gwella.

Yn seiliedig ar ei chanfyddiadau, bydd y Comisiynydd yn cyhoeddi adroddiad yn gynnar y flwyddyn nesaf. Bydd yr adroddiad hwn nid yn unig yn cynrychioli'n glir leisiau a phrofiadau pobl hyn, ond bydd hefyd yn nodi sut byddent yn hoffi i wasanaethau meddygon teulu gael eu darparu yng Nghymru.

Os hoffech dderbyn copi o'r holiadur i rannu eich profiadau o wasanaethau meddygon teulu yng Nghymru, cysylltwch â Kate Hughes drwy e-bostio kate.hughes@olderpeoplewales.com, neu ffoniwch 029 2044 5030.

Uchafbwyntiau Ymgysylltu

8fed Ffair Iechyd Flynyddol i Gymunedau Ethnig Lleiafrifol

Ym mis Mawrth, roedd gan dîm y Comisiynydd stondin wybodaeth yn yr 8fed Ffair Iechyd Flynyddol i Gymunedau Lleiafrifoedd Ethnig yng Nghaerdydd, sydd â'r nod o hyrwyddo iechyd a lles ymysg pobl o gymunedau lleiafrifoedd ethnig Caerdydd.

Roedd gan tua 50 o sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol stondinau yno, yn darparu gwybodaeth ar ystod eang o faterion iechyd, gan gynnwys clefyd siwgr, canser, nam ar y golwg, nam ar y clyw a chyflyrau'r galon, ynghyd â gweithgareddau fel ioga a dawnsio bollywood.

Daeth tua 100 o bobl i ymweld â stondin y Comisiynydd yn ystod y dydd, i gael gwybod am sut all y Comisiynydd roi cymorth a chefnogaeth iddynt ac am ei gwaith i wella gwasanaethau iechyd ar draws Cymru.



MINORITY ETHNIC COMMUNITIES ANNUAL HEALTH FAIR 2016

FREE ENTRY
Refreshments Provided

Tuesday 15th March
City Hall | 9:30am - 2pm

WHAT'S ON?

- ✓ Health Checks
- ✓ Experts on a variety of Health Issues
- ✓ Health related displays and stalls
- ✓ Interactive Schools Zone
- ✓ Language Support Provided

For more information contact Sight Cymru:
Call ☎ 01495 763 650 or Email ✉ bablin.molik@sightcymru.org.uk

Sight Cymru         

Lebanon  Coventry  Wales  Ynys Môn  Ynys Môn  Oasis 

Cymdeithas Ddinesig Rhiwbeina

Fe wnaeth ein Cydlynnydd Rhwydwaith Heneiddio'n Dda yng Nghymru, Steve Huxton, ymweld â Chymdeithas Ddinesig Rhiwbeina ym mis Chwefror i siarad am y Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru ac am ffyrdd y gall cymunedau ddod yn fwy Cyfeillgar i Oedran.

Yn ogystal â thynnu sylw at bwysigrwydd ffactorau megis tai, cludiant a manau awyr agored, esboniodd Steve hefyd sut mae pethau fel parch a chynhwysiant cymdeithasol, cyfathrebu da a gwybodaeth, a chefnogaeth gymunedol yn hanfodol i wneud cymunedau Cyfeillgar i Oedran.

Am fwy o wybodaeth am yr hyn y gallwch ei wneud i wneud eich cymuned yn fwy Cyfeillgar i Oedran, ewch i <http://bit.ly/1WcChds>.

Os hoffech i Dîm Heneiddio'n Dda yng Nghymru ymweld â'ch grŵp chi i roi cyflwyniad am ei waith ac esbonio sut gallwch chi gymryd rhan, cysylltwch â Steve Huxton drwy e-bostio steve.huxton@olderpeoplewales.com neu ffonio 029 2044 5036.

Cymdeithas Pensiynwyr Llandyfaelog a'r Cylch

Ym mis Ebrill, fe wnaeth Cydlynnydd Ymgysylltu'r Comisiynydd, Kate Hughes, ymweld â Chymdeithas Pensiynwyr Llandyfaelog a'r Cylch yn Sir Gaerfyrddin i siarad â nhw am waith y Comisiynydd ac i gael gwybod mwy am y pethau sy'n bwysig iddyn nhw.

Yn ogystal â thynnu sylw at nifer o faterion lleol, megis cludiant, mynediad at wasanaethau gofal iechyd a'r iaith Gymraeg, roedd y grŵp hefyd wedi paratoi nifer o gwestiynau am y gwaith a wna'r Comisiynydd i wneud Cymru yn lle da i heneiddio.

Yn dilyn y cyfarfod, dywedodd Kate: "Roedd yn wych cwrdd â'r grŵp i lawr yn Llandyfaelog a chlywed ganddynt am yr heriau maent yn eu hwynebu wrth iddynt fynd yn hŷn. Bydd y wybodaeth wnaethant ei rhannu yn cael eu bwydo'n ôl i'r Comisiynydd er mwyn helpu i lunio ei gwaith i'r dyfodol."

Roedd yr ymweliad â Llandyfaelog yn rhan o Sioe Deithiol Ymgysylltu'r Comisiynydd. Os hoffech i'r Sioe Deithiol ymweld â'ch grŵp chi, e-bostiwch ask@olderpeoplewales.com neu ffonio 029 2044 5030.



Ein Cylchlythyr

Mae croeso i chi anfon y cylchlythyr hwn at eich cydweithwyr neu unrhyw un arall y gallai fod o ddiddordeb iddo.

Os ydych wedi derbyn y cylchlythyr gan drydydd parti, ac os hoffech i ni roi eich enw ar y rhestr ddosbarthu, cysylltwch â ni (manyion isod). Gallwn hefyd ddarparu copi caled o'r cylchlythyr, neu fersiwn print bras, dim ond i chi ofyn.

Cofiwch gysylltu â ni os ydych am i ni dynnu eich enw oddi ar ein rhestr ddosbarthu.

Eich sylwadau, adborth a storïau

Byddem yn gwerthfawrogi unrhyw adborth ynglŷn â'n cylchlythyr, felly cofiwch gysylltu â ni i rannu eich barn neu i gynnig sylwadau.

Rydym hefyd yn croesawu awgrymiadau ynglŷn â chynnwys posibl ar gyfer y cylchlythyr, felly os oes gennych unrhyw wybodaeth y byddech yn hoffi i ni ei chynnwys mewn rhifyn yn y dyfodol, cofiwch gysylltu â ni.

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn llais ac yn eiriolwr annibynnol ar gyfer pobl hŷn ledled Cymru. Mae'r Comisiynydd a'i thîm yn gweithio i sicrhau bod gan bobl hŷn lais sy'n cael ei glywed, eu bod yn cael dewis a bod ganddynt reolaeth, nad ydynt yn teimlo'n unig nac yn dioddef gwahaniaethu a'u bod yn derbyn y cymorth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt.

Mae'r Comisiynydd a'i thîm yn gweithio i sicrhau bod Cymru'n lle da i heneiddio ynddo, nid i rai pobl yn unig ond i bawb.

Sut i gysylltu â'r Comisiynydd:

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Adeiladau Cambrian
Sgwâr Mount Stuart
Caerdydd
CF10 5FL

Ffôn: 029 2044 5030

E-bost: gofyn@olderpeoplewales.com

Gwefan: www.olderpeoplewales.com

Trydar: [@comisiwnphcymru](https://www.instagram.com/comisiwnphcymru)

Fformatau Hygyrch

Of hoffech dderbyn y cyhoeddiad hwn mewn fformat arall ac/neu iaith arall, cysylltwch â ni. Mae pob un o'n cyhoeddiadau hefyd ar gael i'w lawrlwytho a'u harchebu mewn nifer o fformatau gwahanol oddi ar ein gwefan.