Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

CYLCHLYTHYR

Y Comisiynydd

Y diweddaraf gan
Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Hydref 2018

Y tu mewn:

Neges gan Heléna Herklots CBE, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Canllaw newydd ar hawliau

Deddfwriaeth droseddau casineb

Ymchwiliad ar yr Effaith y mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant

Uchafbwyntiau Ymgysylltu

Neges gan Heléna Herklots CBE, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Roedd yn anrhydedd cael fy mhenodi'n Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru ac mae'n fraint gallu gweithio ar ran pobl hŷn ar hyd a lled Cymru yn hybu eu hawliau a'u diddordebau a sbarduno newid fydd yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i'w bywydau.

Ar fy niwrnod cyntaf, fe rennais fy uchelgais sef gwneud Cymru'r lle gorau yn y byd i dyfu'n hen ynddo ac ers hynny, rwyf wedi bod yn teithio ledled Cymru yn clywed gan bobl hŷn a rhanddeiliaid beth, yn eu tyb hwy, allai wneud Cymru'r lle gorau i dyfu'n hen ynddo. Rwyf wedi mwynhau'r profiad yn fawr iawn ac mae wedi bod yn werthfawr tu hwnt.

Rwyf wedi ymweld â gwasanaethau cymunedol sy'n cefnogi pobl mewn sawl ffordd ac yn eu helpu i heneiddio yn dda ac rwyf wedi gweld pa mor bwysig yw Fforymau +50 Cymru o ran sicrhau bod llais pobl hŷn yn cael ei glywed. Rwyf hefyd wedi cwrdd â rhanddeiliaid sy'n gweithio mewn amrywiaeth o sectorau sydd wedi ymrwymo i greu newid a gwelliannau.

Fel y Comisiynydd, byddaf yn dathlu tyfu'n hŷn a'r pethau positif sy'n digwydd i bobl hŷn Cymru. Byddaf yn tynnu sylw at yr hyn sy'n gweithio'n dda i bobl hŷn a'r meysydd y mae Cymru yn arwain y ffordd ynddynt. Byddaf hefyd yn rhoi'r sbotolau ar faterion lle nad yw pobl hŷn yn cael eu trin gyda'r urddas a'r parch y maent yn ei haeddu neu maent yn ei chael hi'n anodd cael at y gwasanaethau a'r cymorth sydd eu hangen arnynt.

Ac, fel y Comisiynydd, rwy'n addo i wrando ar bobl hŷn, yn enwedig y rheini nad yw eu lleisiau ddim bob amser yn cael eu clywed; herio rhagfarn ar sail oedran a gwahaniaethu ar sail oedran hefyd; a gwneud y rheini sydd mewn grym yn atebol.

Rwy'n gobeithio y gallwch chi rannu fy uchelgais gyda mi ac y byddwch yn gallu cydweithio â mi er mwyn gwneud Cymru'r lle gorau yn y byd i dyfu'n hen ynddo.

Heléna Herklots
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Y Comisiynydd yn lansio canllaw newydd ar hawliau i ymbweru pobl hŷn

Ar 1 Hydref, Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn, lansiodd y Comisiynydd ganllaw gwybodaeth newydd – Gwybod Eich Hawliau – i ymbweru pobl hŷn a sicrhau eu bod yn deall eu hawliau yn well o dan ddeddfwriaethau amrywiol.

Cyhoeddodd y Comisiynydd y canllaw mewn ymateb i ganfyddiad bod dros draean o bobl hŷn Cymru – dros chwarter miliwn o bobl – ddim yn deall eu hawliau.

Mae'r canllaw yn amlinellu'r hawliau sydd gan bobl hŷn mewn amrywiaeth o feysydd pwysig, fel gwaith a gofal iechyd a thai ac mae'n egluro'n glir yr hawliau sydd gan bobl hŷn o ran cael eu trin gydag urddas a pharch a chael eu cynnwys mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau hwy ac i gael eu hamddiffyn a'u diogelu. Mae hefyd yn cynnwys manylion sefydliadau all roi help, cymorth a chyngor i bobl hŷn ynglŷn â'u hawliau.

Dywedodd Heléna Herklots CBE, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru: "Er bod Cymru wedi arwain y ffordd mewn llawer o ffyrdd yn sicrhau bod dull wedi'i seilio ar hawliau yn sylfaen i'r ffordd y mae gwasanaethau cyhoeddus yn cael eu darparu, drwy ddeddfwriaeth a rheoliadau, os nad yw unigolion yn deall eu hawliau, mae hi'n anodd iddyn nhw ddefnyddio eu hawliau yn eu bywydau bob dydd a gweithredu, os bydd angen, i sicrhau bod eu hawliau yn cael eu cynnal.

"Dyna pam yr ydw i wedi cyhoeddi canllawiau newydd ar gyfer pobl hŷn – i'w grymuso nhw, fel eu bod nhw'n deall eu hawliau a'r ddeddfwriaeth sy'n eu cynnal yn well, ac er mwyn sicrhau eu bod yn y sefyllfa orau bosibl i herio gwahaniaethu annheg, gwasanaethau neu arferion gwael."

Bydd y canllaw yn cael ei rannu gyda phobl hŷn ledled Cymru gan y Comisiynydd a'i thîm mewn digwyddiadau ymgysylltu a thrwy rhanddeiliaid sy'n gweithio gydag ac ar ran bobl hŷn.

Gallwch lawrlwytho copi o Gwybod Eich Hawliau yn https://bit.ly/2zPiKvu. Os hoffech chi gael copi caled o'r pamffled, e-bostiwch ask@olderpeoplewales.com neu ffoniwch 03442 640670.

Y Comisiynydd yn croesawu cyhoeddiad ar ei harchwiliad o ddeddfwriaeth troseddau

Mae'r Comisiynydd wedi croesawu'r cyhoeddiad gan Lywodraeth y DU bod yr Ysgrifennydd Gwladol, Sajid Javid AS, wedi gofyn i Gomisiynydd y Gyfraith archwilio a oes modd ymgryfhau'r ddeddfwriaeth fel bod troseddau yn erbyn pobl hŷn, mewn achosion lle mae oedran y dioddefwr yn ffactor, yn cael eu cydnabod fel troseddau casineb.

Mae swyddfa'r Comisiynydd wedi galw am y math hwn o newid yn gyson er mwyn sicrhau bod pobl hŷn yn cael yr un tegwch â grwpiau eraill lle mae eu nodweddion yn cael eu diogelu wrth sicrhau cyfiawnder.

Wrth ymateb i'r cyhoeddiadau, dywedodd y Comisiynydd: "Rwy'n croesawu'r cyhoeddiad bod yr Ysgrifennydd Gwladol, Sajid Javid AS, wedi gofyn i Gomisiwn y Gyfraith archwilio a oes modd cryfhau'r ddeddfwriaeth fel bod modd cydnabod troseddau yn erbyn pobl hŷn fel rhai casineb, mewn achosion lle mae oedran y dioddefwr yn ffactor.

"Mae'r newid arfaethedig yn rhywbeth y mae fy swyddfa wedi gofyn amdano'n gyson, gan nad yw'n dderbyniol nad yw'r ddeddfwriaeth gyfredol yn cydnabod y mathau hyn o droseddau fel troseddau casineb ac nad yw'n cynnig yr un amddiffyniad i bobl hŷn â'r hyn y mae'n ei gynnig i grwpiau eraill sydd â nodweddion gwarchodedig.

"Mae troseddau a gyflawnwyd yn erbyn pobl hŷn oherwydd eu hoed yn cael effaith sylweddol a pharhaol ar eu hiechyd a'u llesiant, ac mae llawer o ddioddefwyr wedi datblygu iselder dwys ac unigrwydd o ganlyniad i'r troseddau a gyflawnwyd yn eu herbyn.

"Byddai mynd i'r afael â'r bylchau presennol yn y gyfraith yn y maes hwn yn gam sylweddol ymlaen, gan helpu i sicrhau bod y system cyfiawnder troseddol yn cydnabod y mathau hyn o droseddau a bod y cosbau a'r dedfrydau i droseddwyr sy'n eu cyflawni yn adlewyrchu'n llawn beth yw natur y drosedd a gyflawnwyd."

Ymchwiliad ar yr Effaith y mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant

Yn ddiweddar, cyflwynodd y Comisiynydd dystiolaeth ysgrifenedig i Ymchwiliad y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon i'r Effaith y mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn ei chael ar Ofalwyr, gan dynnu sylw at bryderon nad yw'r Ddeddf wedi cyflawni popeth yr addawodd i'w gyflawni pan ddaeth i rym ym mis Ebrill 2016.

Mae'r Ymchwiliad yn ystyried â yw'r dyletswyddau newydd y mae disgwyl i gyrff cyhoeddus eu bodloni – sy'n ymwneud ag amrywiaeth o faterion gan gynnwys asesu anghenion, y cymorth sydd ar gael, gofal seibiant, gwybodaeth a chyngor a sut mae profiadau gofalwyr yn cael eu cofnodi – yn cael eu cyflwyno ac yn gwneud y gwahaniaeth a fwriedir i fywydau gofalwyr o bob cwr o Gymru.

Mae tystiolaeth y Comisiynydd yn amlinellu amrywiaeth o faterion a rhwystrau y mae gofalwyr yn eu hwynebu ar hyn o bryd yng Nghymru, fel y gwahaniaeth rhwng y nifer o asesiadau sy'n cael eu cynnal a'r cynlluniau cefnogaeth sy'n cael eu rhoi ar waith o ganlyniad i hynny ar gyfer gofalwyr, mynediad at daliadau uniongyrchol, cymorth eiriolaeth a gofal seibiant. Gallwch ddarllen tystiolaeth y Comisiynydd yma: https://bit.ly/2NM6jEg.

Mae'r Pwyllgor eisoes wedi derbyn tystiolaeth ysgrifenedig gan randdeiliaid ac ym mis Tachwedd a bydd y Comisiynydd yn rhoi ei thystiolaeth hi ar 15 Tachwedd. Gallwch wylio a gwrando ar www.senedd.tv. I gael rhagor o dystiolaeth am Ymchwiliad y Pwyllgor, ewch i: http://senedd.assembly.wales/mgIssueHistoryHome.aspx?IId=022518

Canllaw Cynllunio Gofal Ymlaen Llaw newydd gan Heneiddio'n Dda yng Nghymru

Mae Heneiddio'n Dda yng Nghymru, ar y cyd a Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, wedi cyhoeddi canllaw hawdd a chyflym ar 'Gynllunio Gofal Ymlaen Llaw', sy'n cynnwys gwybodaeth am ffyrdd y gallwch chi gynllunio ymlaen llaw ar gyfer eich anghenion gofal, yn aml, pethau mor syml â dechrau trafod y mater ac ysgrifennu eich cynlluniau a'ch dymuniadau.

Drwy rannu eich dymuniadau a'ch dewisiadau ar gyfer y dyfodol gyda'ch teulu, ffrindiau a staff proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, gall eich helpu chi, a'r rheini sy'n agos atoch chi, i ddeall yr hyn rydych chi'n ystyried sy'n bwysig i'ch dyfodol chi. Mae'n sicrhau bod eich dymuniadau a'ch dewisiadau'n cael eu parchu a bod eich llais a'ch opsiynau'n cael sylw, hyd yn oed os ydych chi'n methu â siarad drosoch eich hun.

Os hoffech chi gael copi (neu gopïau) o'r canllaw, ffoniwch 03442 640 670 neu e-bostiwch ageingwell@olderpeoplewales.com.

Ymgynghoriad ar safonau gwasanaeth addasiadau tai

Mae'r Comisiynydd wedi croesawu ymgynghoriad Llywodraeth Cymru ar safonau gwasanaeth addasiadau tai sy'n helpu pobl hŷn a phobl anabl i fyw'n fwy annibynnol.

Mae'r safonau, sy'n berthnasol i ddarparwyr gwasanaethau a therapyddion galwedigaethol, wedi'u dylunio i sicrhau cysondeb yn y ffordd y mae'r addasiadau hyn yn cael eu cyflawni.

Bydd yr ymgynghoriad yn ystyried sut gall y safonau arfaethedig gael eu hymgryfhau i wella'r ffordd y mae addasiadau tai yn cael eu cyflawni ac i sicrhau â ddylid ymgorffori unrhyw safonau ychwanegol. Bydd yr ymgynghoriad hefyd yn ystyried â yw'r amserlenni arfaethedig ar gyfer gwahanol waith addasu yn ddigon uchelgeisiol.

Wrth groesawu'r ymgynghoriad yng nghynhadledd Gofal a Thrwsio Cymru a gynhaliwyd yng Nghaerdydd ym mis Medi, dywedodd y Comisiynydd: "Mae addasiadau'n chwarae rhan bwysig yn cynnal iechyd ac annibyniaeth pobl hŷn ond yn aml, mae pobl yn teimlo bod y systemau ar gyfer trefnu gwneud addasiadau'n gymhleth ac yn anodd ei deall.

"Rhaid i'r safonau gwasanaeth wella cysondeb o ran y ffordd y caiff gwasanaethau addasu eu darparu, cael gwared â'r cymhlethdodau y mae pobl hŷn yn eu hwynebu pan fyddant yn cael y gwasanaethau hyn a gwella'r system sydd ar waith i fesur perfformiad fel ei bod yn adlewyrchu effaith ac effeithiolrwydd addasiadau.

"Heb addasiadau priodol i'w cartrefi, mae pobl hŷn yn gallu bod yn fwy tueddol i gael codwm, ac mae mwy o risg iddynt fethu dod adref o'r ysbyty neu iddynt orfod mynd i gartref gofal yn ddianghenraid. Nid yn unig y mae hyn yn effeithio ar unigolion ond mae'n arwain at ymyriadau iechyd a gofal cymdeithasol mwy costus yn y dyfodol. Mae ymchwil wedi dangos bod gohirio mynd i gartref gofal am flwyddyn drwy addasu cartrefi yn arbed dros £30,000 y person, ac am bob £1 sy'n cael ei wario ar addasiadau gan Gofal a Thrwsio mae'n arbed £7.50 i'r trethdalwr.

"Mae galluogi pobl hŷn i fanteisio ar addasiadau priodol yn eu cartrefi yn rhan allweddol o wneud Cymru'r lle gorau yn y byd i dyfu'n hŷn ynddo, ac rwy'n edrych ymlaen at rannu fy marn ar y safonau gwasanaeth gyda'r Gweinidog."

I ymateb i'r ymgynghoriad ac i rannu eich barn chi, ewch i: https://beta.gov.wales/housing-adaptations-service-standards

Y Sbotolau ar ... Y Prosiect Gwirionedd

Mae'r Prosiect Gwirionedd yn rhoi cyfle i ddioddefwyr a goroeswyr cam-drin plant yn rhywiol rannu eu profiadau a chyflwyno argymhellion ar gyfer newid mewn lleoliad cefnogol a chyfrinachol.

Mae'n rhan o'r Ymchwiliad Annibynnol i Gam-drin Plant yn Rhywiol, sy'n archwilio sefydliadau sydd wedi methu â diogelu plant rhag cam-drin rhywiol. Mae'r wybodaeth a gesglir yn sgil sesiynau'r Prosiect Gwirionedd yn golygu y gall yr Ymchwiliad gael gwell syniad o'r gorffennol er mwyn helpu i greu lleoedd mwy diogel i blant yn y dyfodol.

Hyd yma, mae dros 1,400 o ddioddefwyr a goroeswyr o gam-drin plant yn rhywiol yng Nghymru a Lloegr wedi rhannu eu profiadau gyda Phrosiect Gwirionedd.

Ym mis Mehefin eleni, cyhoeddodd yr Ymchwiliad adroddiadau o'r Prosiect Gwirionedd. Dywedodd ychydig llai na chwarter o'r dioddefwyr a'r goroeswyr eu bod wedi cael eu cam-drin gan staff dysgu neu addysgol, dywedodd 12 y cant eu bod wedi cael eu cam-drin gan staff proffesiynol eraill (gan gynnwys ymarferwyr meddygol a gweithwyr cymdeithasol) a dywedodd naw y cant eu bod wedi cael eu cam-drin gan weithwyr gofal preswyl. Dengys yr adroddiadau a ddadansoddwyd bod traean o'r dioddefwyr wedi dioddef o iselder a bod 28 y cant ohonynt wedi ystyried hunan-laddiad. Aeth un o bob 10 o fenywod ymlaen i feichiogi a dywedodd rhai o'r plant eu bod wedi dal haint a drosglwyddir yn rhywiol o ganlyniad i gael eu cam-drin.

Dywedodd Drusilla Sharpling CBE, aelod o'r Panel Ymchwilio a phennaeth Prosiect Gwirionedd:

"Mae'r Prosiect Gwirionedd yn rhoi cyfle i ni glywed gan ddioddefwyr a goroeswyr, deall eu profiadau a dysgu oddi wrthyn nhw. Bydd eu cyfraniad hwy yn ein helpu ni i wneud argymhellion defnyddiol er mwyn helpu i roi stop ar yr un patrymau o gam-drin rhywiol rhag digwydd yn y dyfodol.

"Rwy'n argymell unrhyw ddioddefwr neu oroeswr sy'n ystyried cysylltu â Phrosiect Gwirionedd i siarad â ni. Fe wnawn ni wrando arnoch chi, byddwn yn eich trin chi gyda pharch a bydd yr hyn fyddwch chi'n ei rannu gyda ni yn ein helpu i lunio ein gwaith a gwneud ein gwaith ac i ddiogelu cenedlaethau'r dyfodol."

Os ydych chi'n barod i rannu eich profiadau gyda'r Prosiect Gwirionedd, un ai drwy alw i mewn, dros y ffôn neu'n ysgrifenedig, mae croeso i chi gysylltu â ni gan ddefnyddio un o'r ffyrdd a restrir isod.

Ewch i www.truthproject.org.uk neu ffoniwch 0800 917 1000 (yn ystod yr wythnos rhwng 8am a 8pm).

Facebook: @TruthProjectCSA
Twitter: @InquiryCSA

Y Sbotolau ar ... Pwysigrwydd Brechlyn y Ffliw

Mae'r gaeaf yn prysur agosáu, ac mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn tynnu sylw at bwysigrwydd pigiad y ffliw...

Mae'r ffliw yn ddifrifol - mae brechu yn achub bywydau

Roedd y llynedd yn flwyddyn wael i'r ffliw yn y DU. Yng Nghymru, cafodd 2,680 o bobl yn yr ysbyty ddiagnosis o'r ffliw, yn cynnwys 192 mewn Unedau Gofal Dwys. Cafwyd 88 achos o'r ffliw yn cychwyn mewn ysbytai a chartrefi gofal.

Mae amrywiaeth o frechlynnau'r ffliw ar gael eleni, a bydd y brechlyn a gynigir yn dibynnu ar eich oed, yn seiliedig ar y brechlyn sydd fwyaf addas i'ch grŵp oed. Gallwch gael y pigiad yn eich meddygfa, neu os nad ydych chi'n gallu cyrraedd y feddygfa, gofynnwch am gyngor yn eich fferyllfa gymunedol gan fod llawer ohonynt yn cynnig brechlynnau'r ffliw o dan y GIG eleni.

Mae un brechlyn y ffliw, 'brechlyn ffliw trifalent sy'n cynnwys cyffur ategol' o'r enw FluAd® yn cynnig yr amddiffyniad gorau i bobl hŷn. Caiff FluAd® ei ddanfon fesul tipyn, a bydd y dosbarthiad olaf yn digwydd ddiwedd Tachwedd, felly mae'n bosibl y bydd gofyn i rai pobl aros a dod yn ôl am bigiad pan fydd ar gael. Bwriedir cynnig y brechlyn i bawb cyn canol Rhagfyr pan fydd y ffliw fel arfer yn dechrau lledaenu.

Mae'r ffliw yn lledaenu'r gyflym a gall achosi cymhlethdodau difrifol a allai arwain at farwolaeth. Bydd y symptomau'n dechrau'n sydyn a gallant fod yn ddifrifol. Maent fel arfer yn cynnwys gwres, teimlo'n rhynllyd, cur pen, cyhyrau poenus, peswch a dolur gwddf. Bydd y rhan fwyaf o bobl sy'n iach yn gwella'n llwyr ar ôl cael y ffliw, ond bydd angen i rai gael eu trin yn yr ysbyty. Bydd miloedd o bobl yn marw o'r ffliw yn y DU bob blwyddyn.

Y ffordd orau o amddiffyn eich hun rhag cael neu rhag lledaenu'r ffliw yw drwy gael brechiad rhag y ffliw. Felly os ydych chi'n gymwys i gael brechiad o'r fath am ddim gan y GIG, gwnewch hynny i amddiffyn eich hun. Dylech annog aelodau o'ch teulu, cydweithwyr a ffrindiau sy'n gymwys i gael eu brechu rhag y ffliw eleni hefyd.

Ymhlith y grwpiau cymwys mae:

- Pobl 65 oed neu drosodd
- Pobl o chwe mis oed i 64 mlwydd oed â chyflwr iechyd hirdymor yn cynnwys:
    - Problemau'r frest (yn cynnwys asthma cymedrol i ddifrifol)
    - Clefyd y galon
    - Clefyd yr arennau
    - Clefyd yr afu/iau

- Diabetes
- Cyflyrau niwrolegol yn cynnwys strôc
- Dueg (‘spleen’) sy’n gweithio’n wael neu’n absennol
- Imiwnedd is o ganlyniad i gyflwr iechyd, meddyginiaeth neu driniaeth am ganser (yr ‘immunocompromised’)
- Oedolion sydd dipyn dros bwysau (gyda Mynegai Màs y Corff (BMI) o 40 neu uwch)
- Menywod beichiog
- Plant dwy neu dair oed (ar 31 Awst 2018)
- Plant yn yr ysgol gynradd
- Staff mewn cartrefi gofal sy’n dod i gysylltiad rheolaidd â chleientiaid
- Gofalwyr nad ydynt yn cael eu talu - naill ai aelodau’r teulu neu wirfoddolwyr
- Preswylwyr mewn cartrefi gofal
- Ymatebwr Cyntaf Cymunedol
- Pobl sy’n gweithio mewn sefydliadau gwirfoddol yn darparu cymorth cyntaf wedi’i drefnu, fel Ambiwlans Sant Ioan

Dyma’r flwyddyn gyntaf i bobl sy’n gweithio mewn cartrefi gofal allu cael eu brechu rhag y ffliw am ddim yn eu fferyllfa gymunedol. Mae pawb sy’n dod i gysylltiad rheolaidd â chleientiaid yn gymwys i gael eu brechu. Argymhellir bod gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol rheng flaen yn cael eu brechu hefyd.

Dyma’r brechlynnau ffliw gwahanol a gaiff eu hargymell yn ôl oedran:

- Plant 2 oed a throsodd – chwistrell trwyn yn cynnwys y brechlyn ffliw byw wedi’i wanhau (LAIV)
- O dan 65 oed - pigiad brechlyn ffliw pedwarfalent (QIV)
- 65 oed a throsodd - pigiad brechlyn ffliw trifalent sy’n cynnwys cyffur ategol (aTIV) h.y. FluAd®

Ewch i www.beatflu.org neu www.curwchffliw.org am ragor o wybodaeth

Teithio ledled Cymru i gwrdd â phobl hŷn a rhanddeiliaid

Ers dechrau ar ei swydd ym mis Awst, mae'r Comisiynydd eisoes wedi teithio dros 2,000 o filltiroedd ar hyd a lled Cymru yn cwrdd â phobl hŷn a rhanddeiliaid.

Mae'r swydd wedi cynnwys ymweld â Chanolfan Widdershins Age Connect Torfaen ym Mhont-y-pŵl, gwasanaeth Bws Tref y Ddraig Werdd yn Hwlffordd, Age Cymru Gwynedd a Chaffi Hafan Môn ym Mangor, Canolfan Ddydd y Cennin Pedr ym Mae Colwyn, Grŵp Cyfeillion Materion Gofal Dementia yn Aberhonddu a Chlwb Strôc Cwmbrân.

Mae'r Comisiynydd eisoes wedi cwrdd â nifer o fforymau pobl hŷn Cymru – yn Sir Gaerfyrddin, Casnewydd, Bro Morgannwg, Sir y Fflint a Llantrisant – ynghyd â chyflwyno arweithiau pwysig mewn amrywiaeth eang o ddigwyddiadau i randdeiliaid a chynadleddau.

Mae'r ymweliadau wedi galluogi'r Comisiynydd i weld dros ei hun yr arferion da sy'n gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl hŷn ac i glywed syniadau pobl am sut i wneud Cymru'r lle gorau i dyfu'n hŷn ynddo.

Dywedodd y Comisiynydd: "Mae teithio ledled Cymru a chlywed yn uniongyrchol gan bobl hŷn a rhanddeiliaid wedi bod yn ddefnyddiol iawn ac yn werthfawr a bydd yn fy helpu i i lunio fy mlaenoriaethau a'n rhaglen waith, fydd yn cael ei chyhoeddi yn y flwyddyn newydd.

"Mae'r arferion da yr wyf fi wedi'u gweld wedi dangos i mi fod yna lawer o brosiectau, mentrau a gwasanaethau ledled Cymru sy'n gwneud gwahaniaeth positif i fywydau pobl hŷn. Fel y Comisiynydd, rwyf am weld y math hwn o arfer da yn cael ei gyflwyno yn ehangach fel y gall hyd yn oed mwy o bobl hŷn gael budd ohono."

Uchafbwyntiau Ymgysylltu

Yn ogystal â'r Comisiynydd yn ymgysylltu â phobl hŷn a rhanddeiliaid, mae Kate, ein Harweinydd Ymgysylltu wedi parhau i ymweld â grwpiau ledled Cymru, yn rhannu gwybodaeth am ei gwaith hi, gwaith y Comisiynydd gyda phobl hŷn, a'r ffyrdd y mae'r Comisiynydd yn gallu eu helpu a'u cefnogi.

Mature Movers, Bro Morgannwg

Ym mis Medi, aethon ni i ymweld â dau grwp Mature Movers, sy'n cael eu cynnal yn y Neuadd Gymunedol yn Llanbedr-y-fro bob dydd Llun.

Ymunodd Kelly a Helen yn y sesiwn i fenywod sy'n cael ei chynnal rhwng 4pm a 5pm, tra bu Kate yn y sesiwn i'r dynion, sy'n cael ei chynnal ar ddydd Mawrth rhwng 6pm a 7pm.

Mae'r sesiynau yn rhoi cyfleoedd i bobl gymdeithasu â'u cyfoedion ac i gymryd rhan mewn gweithgareddau ymarfer corff. I gael rhagor o wybodaeth am y grwpiau a sut y gallwch chi gymryd rhan, ffoniwch Amy ar 07747 105292.

Cartrefi Cymoedd Merthyr, Merthyr

Hefyd, ym mis Medi, ymwelodd Kate â dwy gymdeithas breswylwyr Cartrefi Cymoedd Merthyr – y Cynllun Byw Cymunedol yn Troed-y-rhiw a Llys Santes Tudful yn Caedraw.

Yn ystod y cyfarfodydd, clywodd Kate gan breswylwyr am rai o'u pryderon a'r heriau y maen nhw'n eu hwynebu, gyda thrafnidiaeth yn achosi pryder i lawer. Hefyd, rhannodd Kate gopïau o'r canllawiau gwybodaeth ar Atwrneiaeth Arhosol, Galluedd Meddyliol a'r ffyrdd y gall Tîm Gwaith Achos y Comisiynydd helpu a chefnogi pobl hŷn.

Atgofion ar Gân Y Bala

Ym mis Hydref, ymwelodd Kate â chynllun gofal ychwanegol Awel y Coleg yn y Bala, i ymuno â'r grŵp Atgofion ar Gân. Yno, mae pobl hŷn yn eu 70au, 80au a'u 90au â phlant rhwng pedair a saith oed o'r ysgol gynradd leol yn dod ynghŷd.

Mae'r prosiect rhyng-genedlaethol arloesol hwn, a sefydlwyd yn 2016, yn helpu i daclo unigrwydd ymysg pobl sy'n byw yn ardaloedd gwledig Gwynedd. Ers lansio'r prosiect yn y Bala a Gellilydan, bellach, cynhelir sesiynau ychwanegol ddwywaith y mis ym Methesda a Deiniolen.

Mae'r sesiynau'n rhoi cyfle i bobl hŷn a phobl ifanc ddod ynghŷd i ganu, i fwynhau gweithgareddau cerddorol ac i gael hwyl gyda'i gilydd.

I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch Ganolfan Gerdd William Mathias ar 01286 685230 neu e-bostiwch post@cgwm.org.uk.

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 (manylion 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: 03442 640670

E-bost: gofyn@olderpeoplewales.com
Gwefan: www.olderpeoplewales.com

Trydar: @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.