CYLCHLYTHYR y Comisiynydd

Yr wybodaeth ddiweddaraf gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru // Mawrth 23

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Neges gan Heléna

Rwy'n siŵr bod llawer ohonom yn croesawu dechrau'r gwanwyn a diwedd ar heriau misoedd y gaeaf.

Mae'r argyfwng costau byw wedi gwneud bywyd yn anodd iawn i lawer o bobl hŷn ac wedi dangos pam ei bod mor bwysig nad yw pobl hŷn yn colli'r cymorth y mae ganddynt hawl iddo, fel Credyd Pensiwn. Dyna pam mai un o brif elfennau fy ngwaith yn ystod y misoedd diwethaf fu canfod ffyrdd ymarferol o estyn allan at bobl hŷn a'u cefnogi i gael yr hyn sy'n ddyledus iddynt.

Ochr yn ochr â hyn, fel y gwelwch isod, rwyf hefyd wedi bod yn canolbwyntio ar sicrhau bod pobl hŷn y mae cam-drin yn effeithio arnynt yn gallu cael gafael ar y cymorth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt drwy weithio gyda rhanddeiliaid ledled Cymru i hyrwyddo fy Nghyfeiriadur Gwasanaethau Cymorth Cam-drin, ac ymweld â gwasanaeth rhagorol yng Ngorllewin Cymru i gael gwybod mwy am y ffyrdd maen nhw'n ymgysylltu â phobl hŷn ac yn eu cefnogi.

Ar ben hynny, rwyf wedi bod yn craffu ar y camau sy'n cael eu cymryd mewn ymateb i'r argymhellion a wnes yn fy adroddiad diweddar ar brofiadau dynion hŷn o gam-drin, ac rwy'n paratoi adroddiad i roi'r wybodaeth ddiweddaraf am y cynnydd, sydd i fod i gael ei gyhoeddi yn yr haf.

Dros y misoedd diwethaf, rydym hefyd wedi gweld cynnydd da o ran gwneud cymunedau ledled Cymru yn fwy ystyriol o oedran, ac rwyf wedi parhau i gefnogi awdurdodau lleol wrth iddynt ddatblygu eu cynlluniau oed-gyfeillgar a chwblhau eu ceisiadau i ymuno â Rhwydwaith Byd-eang o Ddinasoedd a Chymunedau Oed-Gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd.

Cefais gyfle hefyd i glywed yn uniongyrchol gan bobl hŷn a rhanddeiliaid mewn digwyddiadau sy'n ystyriol o oedran yng Ngwynedd a Sir Gaerfyrddin – yr olaf gyda'r Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol – am y camau a'r mentrau sydd ar y gweill sy'n cefnogi pobl i heneiddio'n dda a'r dulliau gweithredu sydd fwyaf effeithiol, a oedd yn hynod werthfawr fel bob amser.

Er bod rhai o'r anawsterau y mae'r gaeaf wedi'u hachosi y tu ôl i ni, gwn fod llawer o bobl hŷn yn dal i boeni am yr hyn a ddaw y flwyddyn hon. Felly cofiwch fod fy nhîm Cyngor a Chymorth wrth law i ddarparu gwybodaeth a chefnogaeth ar amrywiaeth eang o faterion. Os oes angen help arnoch a ddim yn gwybod ble i droi, cysylltwch â ni ar 03442 640 670.

Heléna Herklots CBE
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

O'r Trysorlys i Dreorci: Cynyddu'r nifer sy'n hawlio Credyd Pensiwn yng Nghymru - Adroddiad yr Uwchgynhadledd

Ym mis Ionawr, cyhoeddodd y Comisiynydd adroddiad newydd yn tynnu sylw at y ffyrdd y gellid cefnogi pobl hŷn yng Nghymru yn well i hawlio Credyd Pensiwn a rhoi hwb i'w hincwm, gan gynnwys gwella ymwybyddiaeth o'r hawliau a'r iaith o ran ei defnyddio.

Mae'r adroddiad yn cynnwys canfyddiadau Uwchgynhadledd Credyd Pensiwn ddiweddar y Comisiynydd – 'O'r Trysorlys i Dreorci' – a gynhaliwyd ym mis Rhagfyr, a ddaeth ag unigolion a sefydliadau allweddol o bob rhan o Gymru, gan gynnwys Llywodraeth Cymru, yr Adran Gwaith a Phensiynau ac Age Cymru, i glywed yn uniongyrchol gan bobl hŷn am eu profiadau, archwilio ffyrdd effeithiol o gynyddu nifer y bobl sy'n hawlio Credyd Pensiwn yng Nghymru, cyfrannu syniadau ac addo camau gweithredu i helpu i gyrraedd mwy o bobl sy'n colli allan ar hyn o bryd.

Amcangyfrifir nad yw hyd at 80,000 o bobl hŷn yng Nghymru yn cael y Credyd Pensiwn y mae ganddynt hawl iddo sy'n rhoi hwb o £65 yr wythnos i'w hincwm, ar gyfartaled, ac yn datgloi amrywiaeth o hawliau eraill - fel gostyngiadau yn y dreth gyngor a chymorth gyda chostau tai, gofal deintyddol a gofal llygaid am ddim, a Thrwyddedau Teledu am ddim i bobl 75 oed a hŷn.

Mae'r adroddiad yn nodi'r ffyrdd y gellid gwella iaith a dulliau cyfathrebu, sut y gellid mynd i'r afael â rhwystrau a stigma, a'r mathau o gyngor a chymorth y mae pobl hŷn yn eu cael fwyaf buddiol wrth geisio hawlio.

Mae'r adroddiad hefyd yn cynnwys galw am weithredu gan Lywodraeth Cymru a'r Adran Gwaith a Phensiynau, yn ogystal â thynnu sylw at y camau y bydd y Comisiynydd yn eu cymryd i helpu i sicrhau nad yw pobl hŷn yn colli'r cyfle i gael yr holl gymorth ariannol y mae ganddynt hawl iddo.

Mae'r gweithredu hwn yn hanfodol gyda bron i 1 person hŷn o bob 5 yng Nghymru yn byw mewn tlodi a'r argyfwng cost byw sy'n golygu bod miloedd yn fwy yn wynebu biliau amhosibl.

Wrth drafod ei adroddiad, dywedodd y Comisiynydd:

"Ni chafodd oddeutu £200m o Gredyd Pensiwn ei hawlio yng Nghymru y llynedd – arian a ddylai fod wedi bod ym mhocedi pobl hŷn a oedd yn byw ar incwm isel.

"Er bod amrywiaeth eang o waith yn cael ei wneud ledled Cymru i helpu pobl hŷn i hawlio, mae ymwybyddiaeth o Gredyd Pensiwn yn dal yn gymharol isel, gyda llawer o bobl hŷn yn dweud eu bod yn ansicr ynghylch ble i droi am gymorth a chefnogaeth.

“Mae canfyddiadau fy uwchgynhadledd ddiweddar yn tynnu sylw at y ffyrdd y gallem estyn allan at bobl hŷn a chyfathrebu â nhw’n fwy effeithiol, lleihau’r stigma a’r embaras posibl ynghylch cael Credyd Pensiwn, a sut y gellid gwella’r cyngor a’r gefnogaeth sydd ar gael i bobl hŷn.

“Yn yr adroddiad, rwyf hefyd yn galw am weithredu gan Lywodraeth Cymru a’r Adran Gwaith a Phensiynau i ddefnyddio data’n fwy effeithiol i ganfod pobl hŷn a allai fod ar eu colled a chynnal ymgyrchoedd pellach i godi ymwybyddiaeth ac annog pobl i hawlio.

“Ochr yn ochr â hyn, gan gydnabod y rôl y gall pob un ohonom ei chwarae o ran cefnogi pobl hŷn i hawlio’r hyn sy’n ddyledus iddyn nhw, rwyf am i unigolion a sefydliadau wneud Addewid Credyd Pensiwn i dynnu sylw at y camau y byddant yn eu cymryd – pa mor fawr neu fach – i helpu i sicrhau nad yw pobl hŷn yn colli’r cyfle i gael Credyd Pensiwn a’r cymorth hanfodol y mae’n ei ddarparu.

Drwy weithio gyda’n gilydd, gallwn estyn allan at bobl hŷn mewn cymunedau ledled Cymru a gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i filoedd o fywydau drwy helpu i sicrhau nad yw pobl hŷn sy’n byw ar yr incwm isaf – llawer ohonynt ymhlith aelodau mwyaf agored i niwed cymdeithas – yn colli’r cymorth y mae ganddynt hawl iddo.”

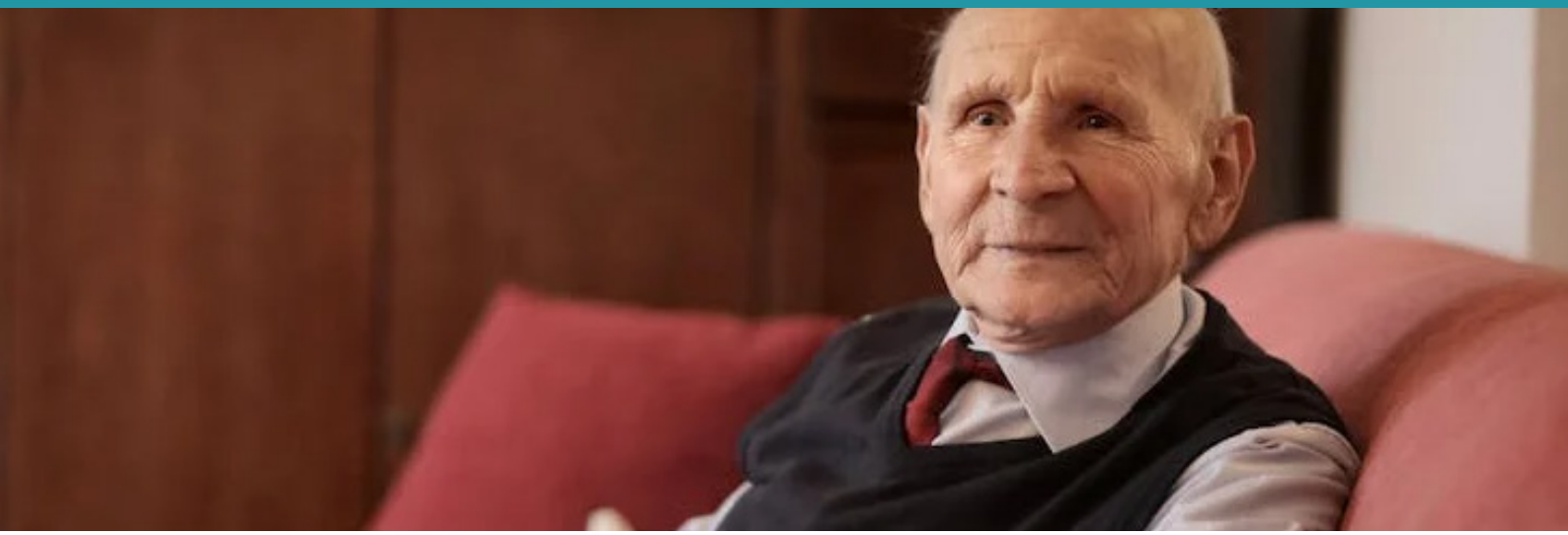
Gallwch ddarllen Adroddiad yr Uwchgynhadledd yma: https://comisiynyddph.cymru/adnodd/cynyddur-nifer-syn-hawlio-credyd-pensiwn-yng-nghymru-adroddiad-uwchgynhadledd/

Mae rhagor o wybodaeth am sut mae gwneud eich Addewid Credyd Pensiwn ar gael yma: https://comisiynyddph.cymru/addewidion-credyd-pensiwn/

I gael copïau caled o’r Cerdyn Addewid neu Adroddiad yr Uwchgynhadledd, ffoniwch swyddfa’r Comisiynydd ar 03442 640 670 neu anfonwch e-bost at gofyn@comisiynyddph.cymru.

Gallwch hefyd weld a ydych yn gymwys i gael Credyd Pensiwn yn http://gov.uk/pension-credit neu drwy ffonio’r llinell hawlio Credyd Pensiwn ar 0800 99 1234.

Byddai cyflwyno codiadau yn Oedran Pensiwn y Wladwriaeth yn anghyfiawn, meddai'r Comisiynydd



Mae'r Comisiynydd wedi rhannu ei phryderon ynghylch adroddiadau y gallai Oedran Pensiwn y Wladwriaeth godi'n gynt na'r disgwyl, gan ddweud y byddai hyn yn benderfyniad anghyfiawn gan Lywodraeth y DU. Nododd y Comisiynydd pam na ddylid codi Oedran Pensiwn y Wladwriaeth mewn blog a gafodd ei rannu'n eang gan randdeiliaid yng Nghymru a ledled y DU, gan dynnu sylw at pam y dylid canolbwyntio ar fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a rhoi terfyn ar wahaniaethu ar sail oedran yn y gweithle yn lle hynny.

Ar hyn o bryd mae Oedran Pensiwn y Wladwriaeth yn uwch na disgwyliad oes iach, sy'n golygu, i lawer, bod y blynyddoedd sy'n arwain at gael Pensiwn y Wladwriaeth eisoes yn anodd. Mae hyn yn cael ei waethygu gan faterion eraill sy'n dod yn fwy cyffredin wrth i ni heneiddio, fel anawsterau o ran cael swydd dda a'i chadw oherwydd oedraniaeth, neu'r angen i ymdopi â chyfrifoldebau gofalu am anwyliaid.

Cyflwynwyd newidiadau blaenorol i Oedran Pensiwn y Wladwriaeth mewn ymateb i welliannau a ragwelwyd mewn disgwyliad oes ac, yn bwysig iawn, disgwyliad oes iach. Fodd bynnag, nid yw disgwyliad oes a disgwyliad oes iach wedi gwella cymaint ag a ddisgwylid o'r blaen: ers 2011, mae gwelliannau mewn disgwyliad oes wedi arafu ac, i rai grwpiau o'r boblogaeth – fel menywod sy'n byw mewn ardaloedd difreintiedig – wedi mynd yn ôl mewn gwirionedd. Mae hyn yn golygu bod yr achos dros wneud mwy o newidiadau i Oedran Pensiwn y Wladwriaeth ar y sail resymegol hon yn annigonol.

Mae'r Comisiynydd yn galw am ragor o gamau i wella iechyd a disgwyliad oes iach pobl yn sylweddol, er mwyn sicrhau nad yw iechyd pobl yn cael ei roi mewn perygl oherwydd eu bod yn gorfod parhau i weithio er eu bod mewn iechyd gwael.

Ochr yn ochr â hyn, mae'r Comisiynydd hefyd eisiau gweld camau i fynd i'r afael â'r rhwystrau i gyflogaeth y mae llawer o bobl hŷn yn eu hwynebu, fel oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran. Oedran yw'r rheswm mwyaf cyffredin o hyd dros wahaniaethu cysylltiedig â gwaith yn ôl y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd, sy'n gallu amlygu ei hun mewn amrywiaeth o ffyrdd. Ar ben hynny, mae stereoteipiau a thybiaethau am weithwyr hŷn yn gyffredin, sy'n golygu bod pobl hŷn yn fwy tebygol o golli cyfleoedd hyfforddi a datblygu, cael eu diswyddo a'i chael yn fwy anodd dod o hyd i waith ar ôl colli swydd.

Ar ben hynny, mae'r diffyg hyblygrwydd sydd ar gael yn aml i weithwyr hŷn – a allai fod â chyfrifoldebau gofalu, er enghraifft – yn golygu bod llawer yn ei chael yn anodd aros mewn gwaith neu ddod o hyd i waith wrth iddynt gyrraedd eu 60au hwyr ac efallai eu bod mewn perygl o ddioddef caledi ariannol neu fynd i dlodi wrth iddynt nesáu at Oedran Pensiwn y Wladwriaeth.

Dywedodd y Comisiynydd:

"Yn hytrach na gwneud newidiadau pellach i Oedran Pensiwn y Wladwriaeth ar hyn o bryd, dylid canolbwyntio ar fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a rhoi diwedd ar yr oedraniaeth a'r gwahaniaethu ar sail oedran sy'n cyfyngu ar gyfleoedd gwaith a chyflogaeth i gynifer o bobl hŷn.

"Byddai hyn nid yn unig yn cynyddu cynhyrchiant ac yn rhoi hwb i'r economi, ond byddai hefyd, yn bwysicach fyth, yn cynnig cyfnod o sefydlogrwydd i alluogi pobl i wella'n ariannol a chynnig mwy o amser i bobl gynllunio ar gyfer eu hymddeoliad."

Gallwch ddarllen blog y Comisiynydd yn llawn yma: https://comisiynyddph.cymru/newyddion/blog-y-comisiynydd-byddai-codi-oedran-pensiwn-y-wladwriaeth-yn-annheg/

Ymateb i gyhoeddiad Cynllun Gweithredu LHDTC+ Llywodraeth Cymru

Mae'r Comisiynydd wedi croesawu cyhoeddi Cynllun Gweithredu LHDTC+ Llywodraeth Cymru, gan nodi pwysigrwydd mynd i'r afael â'r camau gweithredu a fydd yn cael eu cymryd i fynd i'r afael â'r problemau sy'n wynebu pobl LHDTC+ hŷn.

Dywedodd y Comisiynydd bod cyhoeddi'r cynllun yn gam pwysig tuag at sicrhau bod hawliau pobl LHDTC+ yng Nghymru yn cael eu cydnabod a'u cynnal, ac mae'n mynd i'r afael â rhwystrau sy'n gallu atal pobl LHDTC+ rhag cael gafael ar y gwasanaethau a'r cymorth mae nhw ei angen.

Roedd y Comisiynydd yn falch bod llawer o'r pwyntiau a godwyd ganddi yn ei hymateb i'r ymgynghoriad ar y cynllun drafft - megis yr angen am fwy o gydnabyddiaeth o sut y gall gwahaniaethu yn erbyn pobl LHDTC+ gael ei waethygu gan fathau eraill o wahaniaethu megis rhagfarn ar sail oedran, a'r angen am amserlenni clir ar gyfer cyflawni'r camau gweithredu a nodwyd - yn cael eu hadlewyrchu yn y cynllun.

Fodd bynnag, roedd hi'n dadlau bod angen rhagor o fanylion am y camau gweithredu a fydd yn cael eu cymryd i fynd i'r afael â'r materion penodol y bydd pobl LHDTC+ yn eu hwynebu wrth iddynt fynd yn hŷn, yn ogystal â rhagor o wybodaeth am sut bydd y cynllun yn cael ei gyflawni.

Dywedodd y Comisiynydd:

"Wrth fwrw ymlaen â'r camau gweithredu a nodir yn y cynllun, mae'n hanfodol bod pobl hŷn wrth galon y gwaith o ddylunio, datblygu a darparu gwasanaethau i sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed a bod eu hanghenion yn cael eu deall yn iawn.

Gallwch ddarllen ymateb y Comisiynydd yma: https://comisiynyddph.cymru/newyddion/ymateb-i-gyhoeddiad-cynllun-gweithredu-lhdtc-llywodraeth-cymru/

Mae sylwadau annymunol yn dangos pam na ddylid diystyru gwahaniaethu ar sail oedran fel rhywbeth diniwed

Mewn blog diweddar, tynnodd y Comisiynydd sylw at beryglon diystyru oedraniaeth fel rhywbeth diniwed, a thrafododd y camau gweithredu sydd eu hangen i fynd i'r afael â'r niwed sylweddol y mae'n ei achosi i unigolion a'r gymdeithas ehangach.

Nododd y Comisiynydd sylwadau diweddar gan athro yn Yale mai hunanladdiad torfol neu ewthanasia gorfodol pobl hŷn oedd yr unig ateb i boblogaeth Japan sy'n heneiddio, a oedd yn dangos yn glir i ba raddau y mae gwahaniaethu ar sail oedran yn aml yn cael ei ystyried yn dderbyniol ac yn cael ei ddiystyru fel rhywbeth diniwed, er gwaethaf corff cynyddol o dystiolaeth ac ymchwil sy'n dangos y niwed y mae gwahaniaethu ar sail oedran yn ei achosi i unigolion a chymdeithas.

Fel rhan o'i blog, edrychodd y Comisiynydd ar ganfyddiadau adroddiad newydd gan y Ganolfan Heneiddio'n Well, a oedd yn edrych ar wahanol fathau o oedraniaeth, y ffyrdd y maent yn amlygu eu hunain a'r effaith y mae'r rhain yn ei chael ar unigolion ac ar gymdeithas.

I unigolion, mae'r niwed hwn yn cynnwys effeithiau niweidiol ar iechyd corfforol a meddyliol, yn ogystal â rhwystrau ehangach sylweddol sy'n ymwneud â phethau fel cyflogaeth a llesiant ariannol. Mae oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran hefyd yn niweidio cymdeithas yn ehangach, gan niweidio cydlyniant cymdeithasol a chreu rhaniad rhwng y cenedlaethau, gan atgyfnerthu anghydraddoldeb a chyfyngu ar ein cynhyrchiant.

Canfu'r adroddiad hefyd ei bod yn ymddangos bod y DU yn wlad arbennig o wael o ran oedraniaeth, gyda dadansoddiad o'r iaith a ddefnyddir am bobl hŷn mewn papurau newydd a chylchgronau ar y we o 7,000 o wefannau ar draws 20 o wledydd yn canfod mai'r DU yw'r wlad ble mae oedraniaeth ar ei waethaf. Mae hyn yn adlewyrchu canfyddiadau ymchwil y Comisiynydd ei hun i'r portread o bobl hŷn yn y cyfryngau, a ganfu fod dwy ran o dair o straeon newyddion am bobl hŷn yn eu portreadu mewn ffordd negyddol.

Mae'r Comisiynydd yn dadlau bod hyn yn dangos pam fod angen llawer mwy o weithredu i roi diwedd ar oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran – ffocws craidd ei gwaith fel Comisiynydd – o ystyried y niwed sylweddol y mae'r materion hyn yn ei achosi.

Galwodd hefyd am i dystiolaeth a data sy'n ymwneud â phobl hŷn a'u profiadau wella'n sylweddol, gan nodi bod bylchau yn y data sy'n cael eu casglu sy'n ymwneud â phobl hŷn a'u profiadau yn gallu arwain at dybiaethau nad yw problem yn effeithio ar bobl hŷn er mai'r gwrthwyneb sy'n wir – sy'n aml yn golygu bod pobl hŷn yn anweledig i'r rheini sy'n gwneud penderfyniadau a pholisïau.

Dywedodd y Comisiynydd:

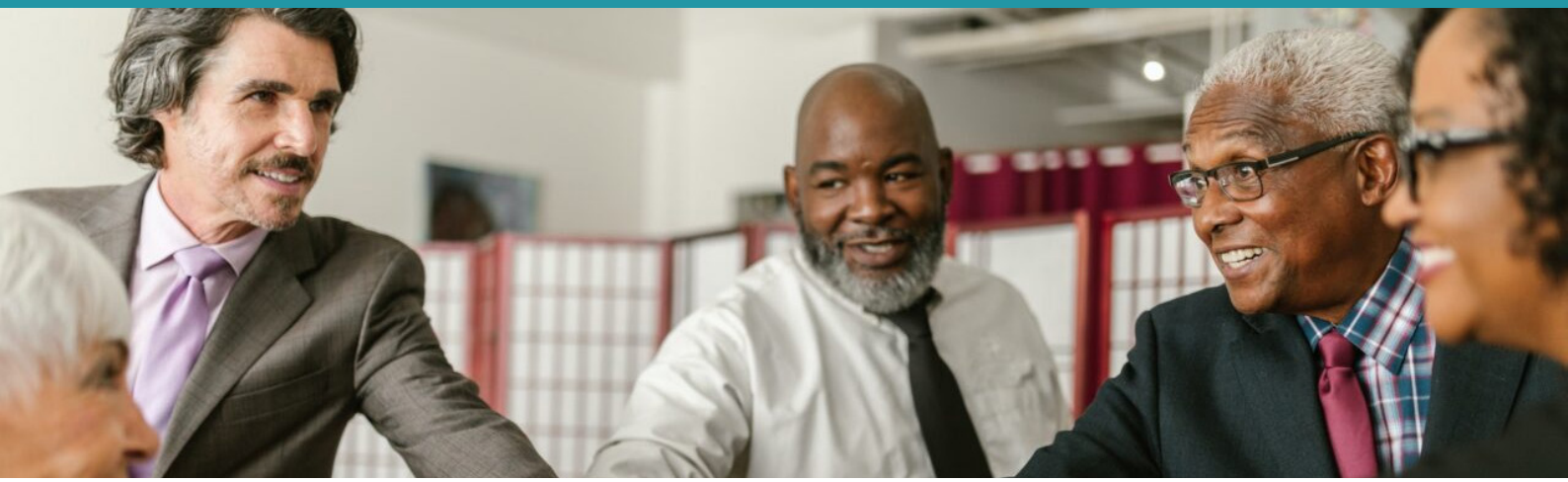
“Pan fydd pobl hŷn yn cael eu heithrio oherwydd oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran, rydyn ni’n colli eu gwybodaeth, eu sgiliau a’u profiadau, gan ein gadael yn dlotach yn economaidd ac yn ddiwylliannol.

“Rhaid blaenoriaethu mynd i’r afael â’r materion hyn felly, ac er bod cydnabyddiaeth gynyddol o faint ac effaith oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran, mae angen llawer mwy o ymwybyddiaeth ar draws ein gwasanaethau cyhoeddus ac ar draws cymdeithas yn fwy cyffredinol.

“Ni ddylid byth ddiystyru oedraniaeth fel rhywbeth diniwed a dylid ei drin yr un mor ddifrifol â mathau eraill o wahaniaethu.”

Darllenwch flog y Comisiynydd yn llawn yma: https://comisiynyddph.cymru/newyddion/sylwadau-dychrynllyd-yn-dangos-pam-na-ddylid-byth-eto-ddiystyru-rhagfarn-ar-sail-oedran-fel-rhywbeth-diniwed/

Dysgu o brofiadau uniongyrchol pobl hŷn o gymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol yng Nghymru



Mae'r Comisiynydd wedi comisiynu cymorth i bobl hŷn o gymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig er mwyn iddynt allu adrodd eu straeon am eu profiadau uniongyrchol a chlywed am y problemau a'r heriau y mae pobl hŷn o'r cymunedau hyn yn eu hwynebu, yn ogystal â phrofiadau cadarnhaol mynd yn hŷn.

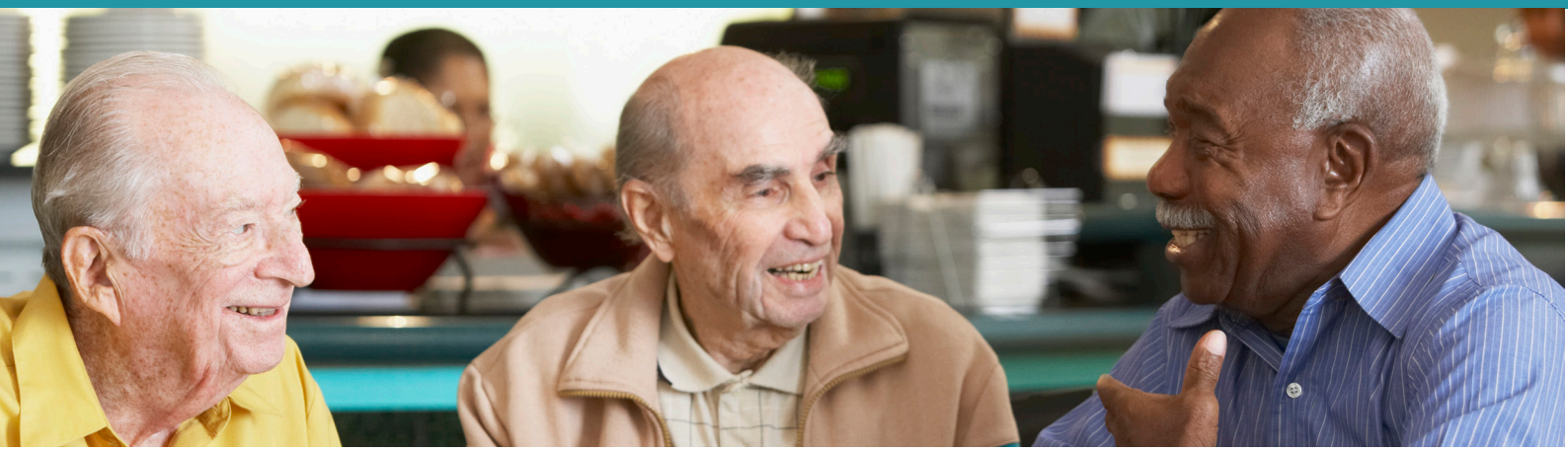
Ar y cyfan, nid oes cofnod o brofiadau uniongyrchol pobl hŷn o gymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol, a heb y dystiolaeth hon mae pobl hŷn o'r cymunedau hyn a'r materion sy'n effeithio ar eu bywydau yn anweledig.

Dyna pam roedd y Comisiynydd yn teimlo ei bod yn bwysig casglu'r profiadau hyn, yn enwedig gan fod pandemig Covid-19 wedi cael effaith anghymesur ar bobl o gymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig, gan gynnwys pobl hŷn, a o bod anghydraddoldebau oedd eisoes yn bodoli wedi cael eu gwaethygu.

Yn ogystal â sefydlu Bwrdd Cynghori i helpu i lunio'r prosiect, bu'r Comisiynydd yn ymgysylltu â 13 o sefydliadau sy'n gweithio'n agos gyda phobl hŷn o gymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig i gynnal cyfweliadau gyda dros 250 o bobl hŷn i gofnodi eu profiadau bywyd. Mae'r profiadau bywyd a gasglwyd yn cynrychioli pobl hŷn o amrywiaeth eang o oedrannau, cymunedau a lleoliadau ledled Cymru. Bydd themâu cyffredinol y profiadau bywyd yn sail i adroddiad a gyhoeddir yn ystod y misoedd nesaf.

Bydd y gwaith ymchwil hwn yn darparu sylfaen dystiolaeth gref i alluogi'r Comisiynydd i ddeall yn well pa faterion y mae angen rhoi sylw iddynt a phenderfynu pa gamau sydd eu hangen i wella bywydau pobl hŷn o'r cymunedau hyn.

Cyfarfod a Siarad â Phobl Hŷn Ledled Cymru



Mae'r Comisiynydd a'i thîm yn parhau i deithio ledled Cymru i gwrdd â phobl hŷn er mwyn siarad am y pethau sy'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i'w bywydau ac am y materion sydd bwysicaf iddyn nhw.

Mae trafod y materion sydd bwysicaf i bobl hŷn yn chwarae rhan hollbwysig o ran helpu'r Comisiynydd i sicrhau bod lleisiau a phrofiadau pobl hŷn yn cael eu clywed gan lunwyr polisi a rhai sy'n gwneud penderfyniadau, ochr yn ochr ag arwain a siapio ei gwaith a'i blaenoriaethau ei hun.

Yn ddiweddar, ymwelodd y Comisiynydd â'r Ardd Fotaneg Genedlaethol i fynychu Digwyddiad Blynyddol Rhwydwaith Heneiddio'n Dda Sir Gaerfyrddin, ynghyd â Julie Morgan AS, y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol, a'r Cynghorydd Jane Tremlett, Hyrwyddwr Heneiddio'n Dda Sir Gaerfyrddin, i siarad â phobl hŷn am ei gwaith a thrafod y materion sy'n bwysig iddyn nhw, ac i glywed gan grwpiau sy'n gweithio ledled yr ardal am y ffyrdd maen nhw'n helpu pobl hŷn i heneiddio'n dda a gwneud cymunedau'n fwy ystyriol o oedran.

Ymwelodd y Comisiynydd a'i Harweinydd Diogelu, Dr Andrea Cooper, hefyd â Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru, i siarad â phobl hŷn sydd wedi wynebu cam-drin domestig a chlywed am eu profiadau, yn ogystal â gweld eiddo wedi'i addasu a fydd ar gael cyn bo hir i berson hŷn sydd angen dianc rhag perthynas gamdriniol.

Mae tîm y Comisiynydd hefyd wedi rhoi cyflwyniad i EROSH, gan dynnu sylw at waith y Comisiynydd a'r gwaith sy'n cael ei wneud i roi diwedd ar gam-drin pobl hŷn yng Nghymru; wedi siarad yng Nghynhadledd Diogelu Gyda'n Gilydd GIG Cymru: Bryd Hynny, Nawr, Nesaf ar ganfyddiadau ymchwil y Comisiynydd i brofiadau dynion hŷn o gam-drin; a mynychodd ddigwyddiad Age Cymru ar gyflogaeth a phobl hŷn a oedd yn canolbwyntio ar yr angen i gefnogi pobl hŷn sy'n dymuno dychwelyd i'r gweithle neu aros yno.

Mae nifer o broblemau cyffredin wedi cael eu rhannu gan bobl hŷn yn ystod y digwyddiadau hyn, fel pryderon sylweddol am yr argyfwng costau byw a'r effaith y bydd hyn yn ei chael ar eu bywydau yn ogystal â phroblemau cyffredin eraill gan gynnwys mynediad at doiledau cyhoeddus, yn ogystal â rhwystrau sy'n cael eu creu gan drafnidiaeth gyhoeddus gyfyngedig.

Os hoffech drefnu i'r Comisiynydd neu ei thîm ymweld â'ch sefydliad neu'ch digwyddiad, cysylltwch â ni ar 03442 640 670.

Older People's Commissioner for Wales' Abuse Support Services Directory

Mae Cyfeiriadur Gwasanaethau Cymorth Cam-drin ar-lein y Comisiynydd yn adnodd defnyddiol sy'n galluogi pobl hŷn, yn ogystal â'u ffrindiau a'u teuluoedd, i chwilio'n hawdd am wasanaethau a chymorth yn eu hardal leol a all eu helpu os ydynt yn cael eu cam-drin, mewn perygl o gael eu cam-drin, neu'n poeni am rywun arall.

Mae'r Cyfeiriadur hefyd yn galluogi staff sy'n gweithio ar draws gwasanaethau cyhoeddus a sefydliadau trydydd sector i ganfod a chael gafael ar wybodaeth yn gyflym am y cymorth sydd ar gael i bobl y mae cam-drin yn effeithio arnynt – yn lleol ac yn genedlaethol – a gallant rannu'r wybodaeth hon â'r bobl hŷn maen nhw'n gweithio ac yn ymgysylltu â nhw.

Gallwch weld y Cyfeiriadur yn https://comisiynyddph.cymru/cyfeiriadur-cymorth/. Ewch i daro golwg arno, ac mae croeso i chi rannu'r ddolen hon ag unrhyw ffrindiau, gydweithwyr neu gysylltiadau y gallai fod yn ddefnyddiol iddynt. Fel arall, cysylltwch â thîm Cyngor a Chymorth y Comisiynydd a all helpu i gysylltu pobl hŷn â gwybodaeth a chymorth.

Er mwyn ein helpu i estyn allan at gynifer o bobl hŷn ledled Cymru â phosibl, rydyn ni hefyd wedi datblygu rhai negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol i hyrwyddo'r cyfeiriadur y gallech chi eu rhannu, poster y gellir ei arddangos mewn mannau cymunedol, a thaflen wybodaeth sy'n rhoi rhagor o wybodaeth am y cymorth sydd ar gael.

Os hoffech chi gael unrhyw gopïau o'r rhain i'w rhannu, neu os hoffech chi gysylltu â'n Tîm Cyngor a Chymorth, ffoniwch swyddfa'r Comisiynydd ar 03442 640 670 neu anfonwch e-bost at gofyn@comisiynyddph.cymru.

Byw mewn cartref gofal yng Nghymru: Canllaw i'ch hawliau

Mae'r Comisiynydd wedi parhau i ddosbarthu copïau o'i llyfryn gwybodaeth newydd 'Byw mewn cartref gofal yng Nghymru: Canllaw i'ch hawliau' ledled Cymru, gan ddarparu copïau i awdurdodau lleol, meddygfeydd, fferyllfeydd a llyfrgelloedd er mwyn darparu gwybodaeth hollbwysig am yr hawliau sydd gennym wrth symud i gartref gofal a byw ynddo i bobl hŷn a'u hanwyliaid.

Datblygwyd y canllaw i helpu pobl hŷn sy'n symud i gartref gofal neu'n byw mewn cartref gofal, a'u teuluoedd, i ddeall eu hawliau'n well a'r hyn y gallant ei wneud os ydynt yn poeni nad yw eu hawliau'n cael eu cynnal. Mae'r canllaw hefyd yn darparu manylion cyswllt ar gyfer sefydliadau sy'n gallu darparu cymorth a chefnogaeth, gan gynnwys Tîm Cyngor a Chymorth y Comisiynydd.

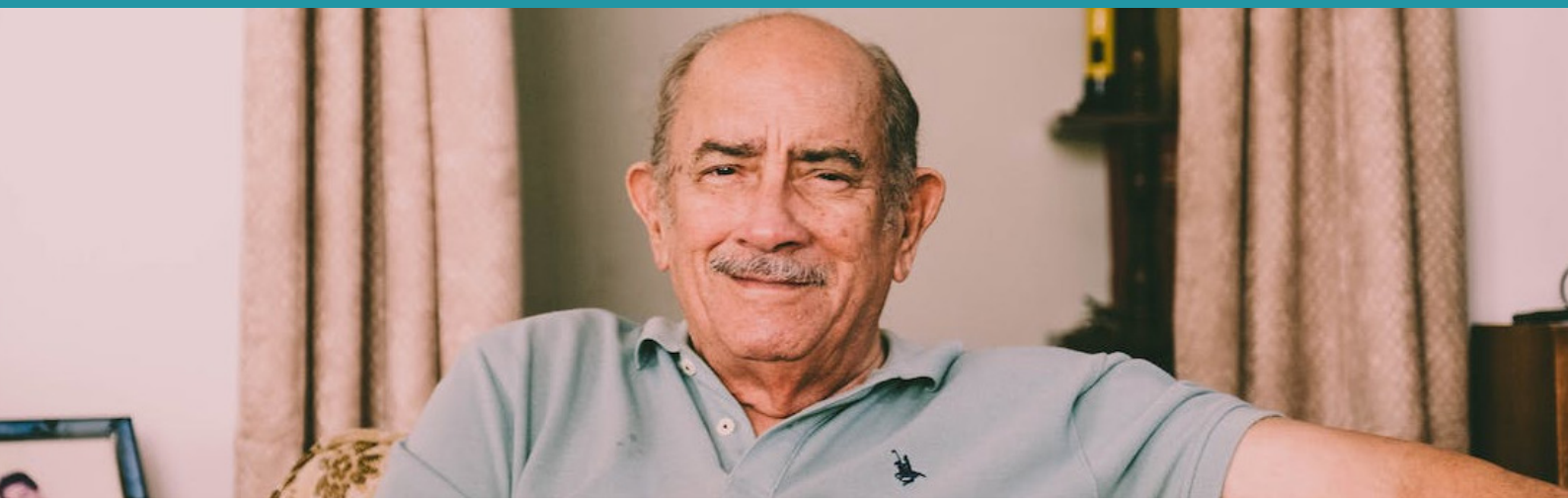
Mae'r Comisiynydd eisoes wedi anfon copïau o'r canllaw i bob cartref gofal yng Nghymru fel y gellir ei gynnwys mewn pecynnau croeso a ddarperir i bobl hŷn pan fyddant yn symud i gartref gofal.

Mae'r Comisiynydd eisiau sicrhau bod y canllaw yn cyrraedd cynifer o bobl hŷn a'u teuluoedd ledled Cymru â phosibl, felly byddai unrhyw gymorth y gallech ei roi i hyrwyddo a dosbarthu'r canllaw yn ddefnyddiol iawn. Gallech wneud hyn mewn sawl ffordd:

- Sicrhau bod copïau papur o'r canllaw ar gael mewn mannau cymunedol ochr yn ochr â thaflenni gwybodaeth eraill y byddwch yn eu harddangos
- Arddangos poster mewn mannau cymunedol i hyrwyddo'r canllaw
- Sicrhau bod copi digidol ar gael ar eich gwefan, neu gynnwys dolen i'r canllaw
- Rhannu'r canllaw â'ch cysylltiadau / rhwydweithiau drwy e-bost
- Defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i hyrwyddo a rhannu'r canllaw gyda'ch dilynwyr

Os gallwch chi helpu ac os hoffech chi gael copïau o'r canllaw i'w rannu, neu unrhyw un o'r deunyddiau hyrwyddo eraill, cysylltwch â ni drwy ffonio swyddfa'r Comisiynydd ar 03442 640 670 neu drwy anfon e-bost at gofyn@comisiynyddph.cymru.

Canllawiau Hwylus ar Atwrneiaeth Arhosol



Mae'r Comisiynydd wedi gweithio mewn partneriaeth â Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus i gyhoeddi fersiwn wedi'i diweddaru o'i Chanllaw Hwylus i Atwrneiaeth Arhosol.

Dogfen gyfreithiol ydy Atwrneiaeth Arhosol sy'n galluogi rhywun rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw i wneud penderfyniadau ar eich rhan ac er eich lles. Mae Atwrneiaethau Arhosol yn rhoi mwy o reolaeth i chi dros beth sy'n digwydd os ydych chi heb 'alluedd meddyliol' i wneud penderfyniadau drosoch eich hun neu os ydych chi'n dymuno i rywun wneud rhai penderfyniadau drosoch chi.

Bwriedir i'r canllaw helpu pobl yng Nghymru a Lloegr ddeall yn well pa mor bwysig yw cael Atwrneiaeth Arhosol er mwyn rheoli eu materion ariannol, eu hiechyd a'u lles.

Mae'r canllawiau hefyd yn ateb rhai cwestiynau cyffredin yn ymwneud ag atwrneiaethau arhosol a gallant helpu i sicrhau bod penderfyniadau yn y dyfodol sy'n ymwneud â materion ariannol, iechyd a lles yn cael eu diogelu.

Gallwch lwytho copi o'r canllaw i lawr yma, neu os hoffech chi gael copi papur, anfonwch e-bost at gofyn@comisiynyddph.cymru neu ffoniwch ni ar 03442 640 670.

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 yn gweithredu i diogelu a hyrwyddo hawliau pobl hŷn, rhoi diwedd ar oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran, atal cam-drin pobl hŷn, a galluogi pawb i heneiddio'n dda.

Mae'r Comisiynydd yn gweithio i sicrhau Cymru lle mae pobl hŷn yn cael eu gwerthfawrogi, lle mae hawliau'n cael eu cynnal a lle nad oes neb yn cael ei adael ar ôl.

Sut i gysylltu â'r Comisiynydd:

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

Ffôn: 03442 640670
E-bost: gofyn@comisiynyddph.cymru

Gwefan: www.comisiynyddph.cymru
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.