Hawdd ei Ddeall

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Cyngor a Chymorth

Helpu pobl hŷn yng Nghymru

Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan **Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o '**Cyngor a Chymorth i Bobl Hŷn**.'

Mawrth 2023

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma

Dyma ddogfen hawdd ei deall. Ond efallai y byddwch angen help i'w ddarllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Mae geiriau mewn **ysgrifennu glas trwm** yn gallu bod yn anodd eu deall. Mae beth mae'r holl eiriau mewn glas yn ei feddwl ar **dudalen 10**.

Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:

Gwefan: www.comisiynyddph.cymru

Ebost: gofyn@comisiynyddph.cymru

Ffôn: 03442 640 670

Mae'r ddogfen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd i'w deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n ei feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, cliciwch yma.

Rhif Trwydded Photosymbols yw 403527247

Cynnwys

Tudalen

Am Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru 4

Sut rydyn ni'n gallu eich helpu chi 6

Pwy ydyn ni'n helpu 7

Beth fyddwn ni'n ei wneud 9

Geiriau anodd 10

Am Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae **Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru** yn gwarchod a hyrwyddo hawliau pobl hŷn ar draws Cymru.

Mae'r Comisiynydd a'i thîm yn sicrhau bod pobl hŷn:

- yn gallu rhannu beth maen nhw'n feddwl
- cael dewis a rheolaeth
- peidio â theimlo'n unig
- cael y gefnogaeth a'r gwasanaethau maen nhw eu hangen .
- dim **gwahaniaethu** yn eu herbyn.

Mae **gwahaniaethu** yn meddwl pan fyddwch chi yn cael eich trin yn wael neu'n annheg oherwydd eich oedran, rhyw, hil, crefydd, anabledd neu hunaniaeth rywiol.

Mae'r **Comisiynydd** a'i thîm yn gweithio i wneud Cymru'n lle da i dyfu'n hŷn ynddo.

Sut i gysylltu â'r Comisiynydd:

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

Ffôn: 03442 640 670

Ebost: gofyn@comisiynyddph.cymru

Gwefan: www.comisiynyddph.cymru

Twitter: @talkolderpeople

Sut rydyn ni yn gallu eich helpu chi

Ni ydy **Tîm Cyngor a Chymorth** y Comisiynydd.

Rydyn ni yn gallu eich helpu drwyn:

- Eich cysylltu chi gyda help a gwasanaethau.

- Gwneud yn siŵr bod eich hawliau yn cael eu gwarchod.

Rydych chi'n gallu dysgu mwy am eich hawliau yn ein llyfryn **Gwybod eich Hawliau**.

Os oes gennych chi broblem a dydych chi ddim yn gwybod lle i fynd am help, cysylltwch â ni.

Pwy ydyn ni'n helpu

Rydyn ni yn gallu eich helpu chi os:

Rydych chi yn 60 oed neu drosodd.

Rydych chi'n byw yng Nghymru.

Mae gennych chi gwestiynau neu bryderon am eich hawliau.

Dydych chi ddim yn hapus gyda gwasanaethau fel:

- Iechyd

- Gofal cymdeithasol

- Gwasanaethau cymunedol

- Tai

Os ydy person hŷn rydych chi'n ei adnabod yn cael problemau, rydych chi'n gallu siarad gyda ni amdanyn nhw.

Beth fyddwn ni'n ei wneud

Fe fyddwn ni yn:

1. Gofyn rhai cwestiynau i chi am eich problem.

2. Edrych i mewn i'ch pryderon.

3. Dod o hyd i'r ffordd orau o ddatrys eich problemau. Mae hyn yn gallu meddwl eich cyfeirio at sefydliad gwahanol sydd yn gallu helpu.

Geiriau anodd

Gwahaniaethu

Mae gwahaniaethu yn meddwl pan fyddwch chi yn cael eich trin yn wael neu'n annheg oherwydd eich oedran, rhyw, hil, crefydd, anabledd neu hunaniaeth rywiol.