Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

CYLCHLYTHYR Y COMISIYNYDD

Yr wybodaeth ddiweddaraf gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru

EBRILL 2025

NEGES GAN RHIAN

Mae'r misoedd diwethaf hyn wedi bod yn rhai prysur iawn i mi a'r tîm, a buom yn canolbwyntio'n bennaf ar yr Ymgynghoriad Dweud eich Dweud sydd wedi rhoi cyfle i bobl hŷn rannu eu barn a'u syniadau ynglŷn â'r camau y dylwn eu cymryd fel Comisiynydd.

Yn ogystal â'r Holiadur Dweud eich Dweud, y mae cannoedd o bobl hŷn wedi ymateb iddo, rydw i wedi teithio i bob cwr o Gymru gyda'm tîm i gyfarfod a siarad â channoedd o bobl hŷn am faterion allweddol a'r newid a'r gwelliannau y byddent yn hoffi eu gweld.

Mae'r wybodaeth a'r dystiolaeth a rannwyd gyda mi wedi bod yn werthfawr iawn wrth i mi baratoi fy Strategaeth a Rhaglen Waith, a gyhoeddir yn fuan iawn, a hoffwn ddiolch i bawb am leisio eu barn.

Rydw i hefyd wedi defnyddio fy mhwerau cyfreithiol i gyhoeddi Canllawiau newydd i awdurdodau lleol er mwyn helpu i sicrhau bod pobl hŷn yn cael mwy o gyfleoedd i ddylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau a'u cymunedau, gan ymateb i bryderon a dynnwyd i'm sylw gan bobl hŷn ledled Cymru.

Yn ogystal â hyn, mae fy Ngwasanaeth Cyngor a Chymorth hefyd wedi bod yn brysur yn darparu gwybodaeth a chymorth uniongyrchol i bobl hŷn ar nifer o wahanol faterion ac yn helpu i sicrhau bod hawliau pobl yn cael eu parchu. Felly cofiwch, os oes arnoch angen help neu os ydych yn poeni am rywbeth, gallwch gysylltu â'r tîm ar 03442 640 670.

Hoffwn ddymuno Pasg hapus iawn i bob un ohonoch. Rwy'n edrych ymlaen at rannu rhagor o wybodaeth am fy ngwaith a'm cynlluniau yn fuan iawn!

Rhian

Ymateb rhagorol i Ymgynghoriad Dweud eich Dweud y Comisiynydd

Cafwyd ymateb rhagorol i Ymgynghoriad Dweud eich Dweud y Comisiynydd, a ddaeth i ben ddiwedd mis Chwefror. Cwblhawyd yr holiadur gan dros 450 o bobl hŷn ledled Cymru.

Gwahoddwyd pobl hŷn i gysylltu â'r Comisiynydd i dynnu sylw at y materion sy'n effeithio ar eu bywydau, yn ogystal â'r camau y byddent yn hoffi eu gweld a fyddai'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol.

Roedd yr holiadur yn canolbwyntio ar bedwar prif faes a nodwyd wrth i'r Comisiynydd ddechrau ymgysylltu â phobl hŷn ar ôl ymgymryd â'i swydd ddiwedd y llynedd:

- **Mynediad at wybodaeth, gwasanaethau a chefnogaeth**
- **Teimlo'n ddiogel**
- **Triniaeth deg a chydnabyddiaeth**
- **Llais, dewis a rheolaeth**

Parhaodd yr ymgysylltu hwn drwy gydol y cyfnod ymgynghori, â'r Comisiynydd a'i thîm yn teithio ledled Cymru i gyfarfod a siarad â thua 500 o bobl hŷn o gefndiroedd a chymunedau amrywiol, i glywed gan y bobl hŷn eu hunain am y newid a'r gwelliannau y byddent yn hoffi eu gweld.

Mae'r dystiolaeth a rannwyd gan bobl hŷn yn cael ei defnyddio i lunio Strategaeth a Rhaglen Waith y Comisiynydd, sy'n cael eu cwblhau ar hyn o bryd ac a fydd yn cael eu cyhoeddi ym mis Mai. Bydd yr wybodaeth hon hefyd yn helpu i gefnogi gwaith ehangach y Comisiynydd i ddylanwadu ar bolisi ac ymarfer ar lefel genedlaethol a lleol, yn ogystal â'r camau y mae'n galw ar Lywodraeth Cymru a chyrff cyhoeddus eraill i'w cymryd.

Wrth drafod yr ymgynghoriad, dywedodd y Comisiynydd:

"Rwy'n falch iawn bod yr ymateb i'r Ymgynghoriad Dweud eich Dweud wedi bod mor gadarnhaol, a hoffwn ddiolch i bawb a lenwodd yr holiadur neu a rannodd ei farn a'i syniadau yn uniongyrchol â mi a'm tîm yn ystod yr ymweliadau ymgysylltu.

"Mae sicrhau bod y camau rwy'n eu cymryd fel Comisiynydd yn seiliedig ar leisiau a phrofiadau pobl hŷn ledled Cymru yn rhan hollbwysig o'm gwaith, a bydd yr wybodaeth a'r dystiolaeth a rennir yn ganolog i'm Strategaeth a Rhaglen Waith, a gyhoeddir cyn bo hir."

Canllawiau newydd i helpu i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu lleisio eu barn a dylanwadu ar benderfyniadau

Ym mis Mawrth, cyhoeddodd y Comisiynydd Ganllawiau newydd i awdurdodau lleol ledled Cymru, sy'n amlinellu'r camau y dylent fod yn eu cymryd er mwyn sicrhau bod pobl hŷn yn cael cyfle i leisio eu barn a dylanwadu ar y penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau.

Mae'r Canllawiau wedi'u cynllunio er mwyn cynorthwyo awdurdodau lleol wrth iddynt gynllunio a darparu gweithgareddau ymgysylltu ac ymgynghori, a helpu i sicrhau eu bod yn cyflawni eu dyletswyddau statudol.

Datblygodd y Comisiynydd y Canllawiau mewn ymateb i bryderon a godwyd gan bobl hŷn eu bod yn aml yn cael anhawster i leisio eu barn a dylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau neu eu cymunedau, a all olygu eu bod yn teimlo nad yw eu lleisiau'n bwysig a'u bod yn ddi-rym.

Mae'r Canllawiau'n adlewyrchu'r hyn y mae pobl hŷn wedi ei ddweud wrth y Comisiynydd ynglŷn â sut maen nhw'n teimlo y gellid gwella'r gweithgareddau hyn. Maen nhw hefyd yn cyfeirio at egwyddorion ehangach sy'n galluogi dulliau cynhwysol o ymgysylltu ac ymgynghori, ac sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Mae'r Comisiynydd wedi cyhoeddi'r Canllawiau gan ddefnyddio ei phwerau cyfreithiol, sy'n golygu bod yn rhaid i awdurdodau lleol roi sylw iddynt wrth gyflawni eu swyddogaethau.

Dywedodd y Comisiynydd: "Ers i mi ymgymryd â'r swydd ddiwedd y llynedd, mae pobl hŷn wedi mynegi pryder yn aml wrthyf gan ddweud nad ydynt yn gallu lleisio eu barn pan fydd penderfyniadau'n cael eu gwneud sy'n effeithio ar eu bywydau a'u cymunedau, yn enwedig o ran newidiadau i wasanaethau cyhoeddus.

"Felly mae'n bwysig iawn bod gwrando ac ymateb yn effeithiol i leisiau pobl hŷn yn rhan allweddol o ymgysylltu, ymgynghori a gwneud penderfyniadau.

"Dyma pam rydw i wedi cyhoeddi'r Canllawiau hyn i awdurdodau lleol gan ddefnyddio fy mhwerau cyfreithiol, i gefnogi gwelliannau yn y gweithgareddau hollbwysig hyn, yn ogystal â helpu i sicrhau mwy o gysondeb ledled Cymru.

"Drwy fy Nghanllawiau, mae arnaf eisiau helpu i sicrhau bod pobl o bob oed yn eu holl amrywiaeth yn cael cyfleoedd ac yn cael eu galluogi i leisio eu barn mewn ffordd ystyrlon, uchelgais y gwn ei fod yn cael ei gefnogi gan ein gwasanaethau cyhoeddus ledled Cymru."

Gallwch ddarganfod rhagor am ganllawiau'r Comisiynydd yma – https://comisiynyddph.cymru/adnodd/ymgysylltu-ac-ymgynghori-effeithiol-a-phobl-hyn-canllawiau-i-awdurdodau-lleol/ – neu cysylltwch os hoffech gael copi papur.

Data newydd yn datgelu pryder sylweddol ynglŷn â chostau byw ymhlith pobl hŷn

Mae'r Comisiynydd wedi darganfod bod nifer sylweddol o bobl hŷn ledled Cymru yn bryderus ynglŷn â chostau byw ac wedi bod yn torri'n ôl ar hanfodion er mwyn ceisio cael deupen llinyn ynghyd.

Gan fod disgwyl i lawer o filiau cartrefi godi eto y mis hwn, mae'r Comisiynydd yn bryderus y bydd llawer o bobl hŷn yn cael eu gorfodi i dorri'n ôl ymhellach, gan roi eu hiechyd a'u llesiant yn y fantol.

Canfu pleidlais a gynhaliwyd ar ran y Comisiynydd fod 90% o'r bobl hŷn yn bryderus am brisiau ynni, cynnydd o bron i 20% o gymharu â'r llynedd, tra mae 82% yn bryderus ynglŷn â phrisiau bwyd, cynnydd o 14%.

Pan holwyd hwy ynglŷn â'u gwariant, dywedodd 70% o'r bobl hŷn eu bod wedi torri'n ôl ar wariant er mwyn cynhesu eu cartref, ac roedd 60% yn lleihau'r swm maent yn ei wario ar fwyd.

Wrth drafod ei chanfyddiadau, dywedodd y Comisiynydd:

"Mae pryder sylweddol ynglŷn â chostau byw ymhlith pobl hŷn ledled Cymru ac mae llawer yn teimlo nad oes ganddynt unrhyw ddewis ond torri'n ôl ar hanfodion megis ynni neu fwyd er mwyn talu eu biliau.

"Mae'n bwysig cofio beth mae hyn yn ei olygu mewn gwirionedd – bod pobl hŷn yn methu â fforddio cynhesu eu cartrefi'n iawn neu'n canfod eu hunain yn mynd yn llwglyd neu'n peidio â bwyta prydau maethlon gan eu bod yn methu â fforddio prynu'r bwyd y mae arnynt ei angen, sydd ill dau'n peryglu iechyd pobl.

"Mae disgwyl i brisiau llawer o bethau godi eto y mis hwn, felly mae'r pryderon hyn yn debygol o gynyddu, a gallai pobl gael eu gorfodi i dorri'n ôl ymhellach byth, gan achosi mwy o bwysau ariannol, yn ogystal â straen a gorbryder, sydd hefyd yn effeithio ar ein llesiant.

"Mae tlodi ymhlith pobl hŷn hefyd yn fater allweddol, sy'n waeth o ganlyniad i golli'r Taliad Tanwydd Gaeaf, a oedd yn darparu cymorth ariannol hollbwysig.

"Mae'r materion hyn yn golygu bod pobl hŷn yn fwy tebygol o ganfod eu hunain mewn sefyllfaoedd bregus ac angen gofal a chymorth, sy'n cael effaith sylweddol ar unigolion, a hefyd yn ychwanegu costau a phwysau na ellir eu hosgoi at wasanaethau cyhoeddus sydd eisoes wedi'u hymestyn i'r eithaf.

"Mae'n hanfodol bod y llywodraeth yn San Steffan ac ym Mae Caerdydd yn cydnabod hyn ac yn cymryd camau i ddarparu cymorth i amddiffyn pobl hŷn rhag niwed."

Y Comisiynydd yn galw am gamau brys i fynd i'r afael â'r argyfwng 'gofal coridor' yn y GIG

Mae'r Comisiynydd wedi galw am arweinyddiaeth gref mewn byrddau iechyd a chan Lywodraeth Cymru i fynd i'r afael â phroblemau difrifol yn ymwneud â gofal sy'n cael ei ddarparu mewn ysbytai a nodwyd gan y Coleg Nyrsio Brenhinol (RCN).

Roedd adroddiad yr RCN, a gyhoeddwyd ym mis Ionawr – On the Frontline of the UK's Corridor Care Crisis – yn nodi bod gofal yn cael ei ddarparu'n aml mewn mannau sy'n rhoi diogelwch ac urddas cleifion yn y fantol.

Roedd yr adroddiad yn cynnwys tystiolaeth gan staff rheng flaen a oedd yn nodi methiannau dychrynllyd yng ngofal rhai o'n cleifion mwyaf bregus, llawer ohonynt yn bobl hŷn, a chanfu fod y problemau a nodwyd yn realiti dyddiol i lawer o gleifion a staff.

Wrth ymateb i'r adroddiad dywedodd y Comisiynydd:

"Mae canfyddiadau'r RCN yn rhai anodd iawn eu darllen ac maent yn adlewyrchu sgyrsiau rydw i wedi eu cael ynglŷn â'r gwasanaeth iechyd gyda phobl hŷn, llawer ohonynt â disgwyliadau isel iawn am ansawdd y gofal y gallent ei gael os bydd arnynt angen triniaeth mewn ysbyty.

"Mae'n annerbyniol bod darparu gofal a allai roi diogelwch ac urddas pobl hŷn yn y fantol fel pe bai'n cael ei normaleiddio, ac mae angen i ni weld arweinyddiaeth gref, mewn byrddau iechyd a chan Lywodraeth Cymru, er mwyn galluogi camau brys i ymateb i'r problemau hyn.

"Mae angen camau pellach hefyd i fynd i'r afael â'r problemau systematig ehangach sydd wedi cyfrannu at y methiannau a nodwyd, er mwyn sicrhau bod amddiffyn diogelwch ac urddas cleifion yn flaenoriaeth a bod gofal o'r safonau uchaf yn cael ei ddarparu bob amser."

Angen gwelliannau ‘sylweddol a pharhaus’ er mwyn sicrhau nad yw pobl hŷn yn cael eu hamddifadu yn anghyfreithlon o’u rhyddid

Mae’r Comisiynydd wedi galw am welliannau sylweddol a pharhaus er mwyn sicrhau nad yw pobl hŷn yn cael eu hamddifadu yn anghyfreithlon o’u rhyddid, yn dilyn cyhoeddi adroddiad ar y cyd gan Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC) ac Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru (AGIC).

Canfu’r adroddiad y gallai hyn fod yn wir am gyfnodau estynedig oherwydd oedi yn gysylltiedig â’r broses Trefniadau Diogelu rhag Colli Rhyddid (DoLS) yng Nghymru.

Mae’r Trefniadau Diogelu rhag Colli Rhyddid (DoLS) yn rheolau sy’n amddiffyn pobl nad ydynt yn gallu gwneud penderfyniadau drostynt eu hunain, megis pobl sy’n byw â dementia, pan fyddant mewn cartref gofal neu ysbyty. Os oes angen i staff gyfyngu ar ryddid unigolyn er mwyn ei gadw’n ddiogel – ei atal rhag gadael neu wneud dewisiadau penodol, er enghraifft – rhaid cael gwiriadau priodol, gan gynnwys asesiadau gan weithwyr proffesiynol wedi’u hyfforddi er mwyn sicrhau bod hyn er pennaf les yr unigolyn ac nad yw’r unigolyn yn cael ei gyfyngu yn annheg.

Gallai oedi hir cyn dyrannu, asesu ac awdurdodi ceisiadau DoLS olygu bod rhyddid pobl yn cael ei gyfyngu os nad yw’r amddiffyniadau hyn yn eu lle. Tra’n aros i benderfyniad gael ei wneud, nid yw’n bosibl ychwaith i bobl leisio eu barn neu herio’r hyn sy’n digwydd.

Mae hyn yn broblem benodol i bobl hŷn gan fod bron i naw o bob deg cais DoLS ar gyfer unigolion 65 oed a throsodd.

Wrth ymateb i’r adroddiad, dywedodd y Comisiynydd: “Mae’n amlwg bod yn rhaid gwneud gwelliannau sylweddol a pharhaus er mwyn sicrhau nad yw pobl hŷn – yn yr amgylchiadau mwyaf bregus yn aml – yn cael eu hamddifadu’n anghyfreithlon o’u rhyddid, ac rwy’n cefnogi galwadau i drawsnewid y system.

“Rwyf hefyd yn bryderus bod y materion y tynnwyd sylw atynt yn yr adroddiad hwn yn adlewyrchu patrwm cynyddol o gyrff cyhoeddus yn methu â chyflawni eu dyletswyddau statudol, rhywbeth sydd fel petai’n cael ei normaleiddio.

“Rhaid mynd i’r afael â hyn, a rhaid i gyrff cyhoeddus gael yr adnoddau y mae arnynt eu hangen er mwyn amddiffyn a chefnogi unigolion a sicrhau bod hawliau pobl yn cael eu parchu.”

Mae rhagor o Wybodaeth am Drefniadau Diogelu rhag Colli Rhyddid i’w gweld yma: https://www.agic.org.uk/trefniadau-diogelu-rhag-colli-rhyddid

Neu cysylltwch â Gwasanaeth Cyngor a Chymorth y Comisiynydd os oes arnoch angen gwybodaeth neu gymorth yn ymwneud â DoLS: 03442 640 670 // gofyn@comisiynyddph.cymru

Y Comisiynydd yn cefnogi galwadau am gamau i fynd i'r afael ag oedraniaeth a'i effaith ledled y DU

Ym mis Chwefror, croesawodd y Comisiynydd adroddiad a gyhoeddwyd gan y Pwyllgor Menywod a Chydraddoldeb yn San Steffan sy'n tynnu sylw at y niwed sylweddol sy'n cael ei achosi gan oedraniaeth, i bobl hŷn ac i'r gymdeithas yn gyffredinol.

Roedd tystiolaeth a rannwyd gan y Comisiynydd a'i rhagflaenydd yn cael ei hadlewyrchu drwy gydol yr adroddiad, a oedd yn cynnwys nifer o argymhellion allweddol megis archwilio a yw deddfwriaeth i atal gwahaniaethu ar sail oedran yn effeithiol er mwyn amddiffyn pobl hŷn a blaenoriaethu strategaeth cynhwysiant digidol newydd ar gyfer y DU sy'n rhoi sylw manwl i anghenion pobl hŷn.

Roedd y Pwyllgor hefyd yn galw ar Lywodraeth y DU i edrych ar y strwythurau a'r systemau sydd gennym yn eu lle yma yng Nghymru – gan gynnwys rôl y Comisiynydd, y strategaeth genedlaethol ar gyfer pobl hŷn, Cymru Oed-gyfeillgar a'n rhwydwaith cynhwysfawr o Hyrwyddwyr Oed-gyfeillgar mewn awdurdodau lleol – gyda'r bwriad o greu fframwaith tebyg yn Lloegr.

Cafodd yr adroddiad lawer iawn o sylw gan y cyfryngau ac arweiniodd at gryn drafod a dadlau ynglŷn â'r niwed y gall stereoteipiau a thybiaethau am bobl hŷn a heneiddio ei achosi.

Wrth drafod yr adroddiad a'i ganfyddiadau, dywedodd y Comisiynydd:

"Fel Comisiynydd rydw i wedi dweud bod arna i eisiau i Gymru arwain y ffordd i bobl hŷn, ac mae hyn yn enghraifft dda o hynny. Mae'n cynnig cyfleoedd go iawn i ddysgu o'r hyn a wneir yng Nghymru er mwyn sicrhau newid ystyriol i bobl hŷn.

"Rwy'n edrych ymlaen at weld ymateb Llywodraeth y DU, a fydd yn gadarnhaol gobeithio, a pharhau i weithio gyda phartneriaid allweddol er mwyn mynd i'r afael ag oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran yn ei holl ffurfiau."

Gallwch ddarllen Adroddiad y Pwyllgor yma: https://committees.parliament.uk/publications/46686/documents/239426/default/

Uchafbwyntiau Ymgysylltu

Fel y nodwyd uchod, wrth ymgysylltu yn ystod y misoedd diwethaf rydym wedi canolbwyntio ar glywed yn uniongyrchol gan bobl hŷn ledled Cymru am y materion sy'n effeithio ar eu bywydau a'r newid a'r gwelliannau a fyddai'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol.

Mae'r Comisiynydd a'i thîm wedi ymweld â grwpiau pobl hŷn, grwpiau cymorth, mannau cymunedol, cynlluniau gofal ychwanegol a chartrefi gofal, gan gwrdd â thua 500 o bobl hŷn o gefndiroedd a chymunedau amrywiol, sy'n cael eu rhestru isod. Mae rhagor o wybodaeth am yr ymweliadau hyn, a'r hyn a ddywedodd pobl hŷn wrthym, i'w gweld yn Nyddiadur Ymweliadau'r Comisiynydd ar ein gwefan - https://comisiynyddph.cymru/dyddiadur-ymweliadaur-comisiynydd/ - neu cysylltwch â ni os hoffech gael yr wybodaeth hon mewn fformat papur.

- Canolfan Glyd Bedlinog a Threlewis
- Tai Gofal Ychwanegol Cwrt yr Orsaf, Pontypridd
- Digwyddiad 'Dweud eich Dweud' Fforwm Pobl Hŷn Powys
- Grŵp Cyn-filwyr y Barri, Bro Morgannwg
- Canolfan Groeso Birchgrove, Caerdydd
- Canolfan Ailalluogi Tŷ Bôn-y-maen
- Canolfan Widdershins, Torfaen
- Grŵp Cymorth Osteoporosis, Merthyr
- Cynllun Gofal Ychwanegol Tŷ Addison, Caerdydd
- Cartref Gofal yr Hen Reithordy, Llangollen
- Cartref Gofal Severn View, Sir Fynwy
- Fforwm 50+ Casnewydd
- Canolfannau Rainbow Foundation, Wrecsam
- Canolfan Dementia Sir Ddinbych
- Taith Gerdded y Glannau, Cymunedau Oed-gyfeillgar Abertawe
- Tai Gofal Ychwanegol Plas Bryn, Caerdydd
- Llais Dementia'r Gymdeithas Alzheimer's, Casnewydd
- Windrush Elders, Caerdydd
- Sied Dynion Abertawe
- Hwb Dementia, Port Talbot
- Grŵp 50+ y Fenni
- Gardd Gymunedol Arberth, Sir Benfro
- Cynllun Gofal Ychwanegol Bro Preseli

Ym mis Mawrth, treuliodd y Comisiynydd wythnos yng ngogledd Cymru, yn ymweld â phrosiectau a chynlluniau sy'n helpu i wneud cymunedau'n fwy oed-gyfeillgar ac yn cefnogi pobl i fyw a heneiddio'n dda.

- Clwb yr Efail, Conwy
- Caffi a Siop Mechell, Llanfechell
- Mencap Môn, Llangefni
- Grŵp Pêl-bicl, Biwmares
- Dosbarth Sgiliau Digidol, Benllech
- Canolfan Gwelfor, Caergybi
- Cartref Gofal Plas Crigyll, Bryngwran
- Grŵp Cerdded, Canolfan Glanhwfa, Llangefni
- Canolfan Biwmares
- Grŵp Ymarfer Nifty Sixties, Caergybi
- Hafan Cefni, Llangefni

Mae'r grwpiau a'r gweithgareddau hyn yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr gan bobl hŷn ac maent yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau pobl, gan roi rhywbeth iddynt edrych ymlaen ato a chyfleoedd i gyfarfod pobl newydd – sy'n hollbwysig er mwyn atal unigrwydd a'r teimlad o fod yn ynysig – yn ogystal â dod o hyd i wybodaeth am wasanaethau lleol a chefnogaeth.

Ond cyfeiriodd pobl hefyd at rai o'r heriau sy'n effeithio ar y cynlluniau hyn, megis prinder cludiant, sy'n golygu ei bod yn anos i bobl fynd i'r gweithgareddau, ac anawsterau wrth geisio recriwtio gwirfoddolwyr newydd i roi cefnogaeth – roedd llawer o'r gwirfoddolwyr y cyfarfu'r Comisiynydd â hwy yn bobl hŷn eu hunain ac yn dweud eu bod yn poeni beth fyddai'n digwydd i'r grwpiau pan na fyddent hwy'n gallu gwirfoddoli mwyach.

Os hoffech drefnu ymweliad gan y Comisiynydd, cysylltwch ar 03442 640 670 neu anfonwch ebost i gofyn@comisiynyddph.cymru.

Sbotolau ar... Diffodd Gwasanaeth Radio Teleswitch ym mis Mehefin

Bydd Gwasanaeth Radio Teleswitch (RTS), sy'n cael ei ddefnyddio i reoli mesuryddion trydan a thariffau oriau allfrig megis Economy 7, yn cael ei ddiffodd yn barhaol ym mis Mehefin 2025.

Ar ôl i'r gwasanaeth ddod i ben, ni fydd mesuryddion sy'n cael eu heffeithio yn gallu newid mwyach rhwng oriau brig ac allfrig, a gallai hyn arwain at filiau anghywir neu achosi i systemau gwresogi beidio â gweithio yn unol â'r disgwyl.

Os oes gennych fesurydd RTS, mae'n bwysig iawn ei fod yn cael ei uwchraddio fel bod eich systemau trydan a/neu ddŵr poeth yn dal i weithio fel y bwriadwyd iddynt wneud. Dylai eich cyflenwr ynni uwchraddio eich mesurydd am ddim.

Os nad ydych yn siŵr pa fath o fesurydd neu dariff sydd gennych, dylech gysylltu â'ch cyflenwr ynni er mwyn cael cyngor. Mae manylion cysylltu'r prif gyflenwyr ynni yn y DU i'w gweld isod:

- British Gas: 0333 202 9802
- EDF Energy: 0333 200 5100
- E.ON Next: 0808 501 5200
- ScottishPower: 0800 092 9290
- SSE Energy Solutions: 0345 725 2526
- Octopus Energy: 0808 164 1088
- Bulb Energy: 0300 30 30 635

Gallwch hefyd gysylltu ag Advicelink Cymru i gael rhagor o wybodaeth am ddiffodd RTS: 0800 702 2020.

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
X: @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.