Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Older People's Commissioner for Wales

CYLCHLYTHYR Y COMISIYNYDD

Yr wybodaeth ddiweddaraf gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru

MAI 2026

NEGES GAN RHIAN

Wrth i ni ffarwelio â'r gaeaf a mwynhau dyddiau hirach y gwanwyn, rydw i wedi bod yn myfyrio ar y gwaith mae fy nhîm a minnau wedi'i wneud dros y chwarter diwethaf i alluogi pobl hŷn i fyw a heneiddio'n dda ledled Cymru.

Fel bob amser, rydyn ni wedi bod yn brysur yn bwrw ymlaen ag amrywiaeth o gamau gweithredu. Yn fwyaf diweddar, rydyn ni wedi cyhoeddi adroddiad yn edrych ar pam mae llawer o bobl hŷn yn wynebu amseroedd aros hir am addasiadau hanfodol i'w cartrefi, rhywbeth sy'n aml yn golygu nad yw unigolion yn gallu cyflawni tasgau sylfaenol neu symud o gwmpas eu cartrefi'n ddiogel, ac sy'n peryglu eu hiechyd, eu diogelwch a'u hannibyniaeth...

Roeddwn i hefyd yn falch o lansio fy nghanllaw newydd Cynllunio Gofal y Dyfodol i rymuso a chefnogi pobl hŷn i gynllunio ar gyfer eu dyfodol, fel bod eu dymuniadau'n cael eu parchu os oes angen gofal a chymorth arnynt, neu os nad ydyn nhw'n gallu gwneud penderfyniadau drostynt eu hunain.

Ochr yn ochr â hyn, rydw i hefyd wedi casglu ynghyd erthyglau gan arweinwyr gwasanaethau cyhoeddus a gyhoeddwyd fel rhan o fy nghyfres Sylw i Oedraniaeth, sy'n taflu goleuni ar y ffordd mae oedraniaeth yn effeithio ar fywydau bob dydd pobl hŷn, a'r rhwystrau sylweddol y mae hyn yn eu creu i unigolion ac i gymdeithas. Mae'r wybodaeth a'r dystiolaeth a rannwyd yn creu darlun defnyddiol o faterion allweddol ar draws amrywiaeth eang o sectorau, yn ogystal â sut y gellid blaenoriaethu camau gweithredu i fynd i'r afael â'r rhain.

Rydw i hefyd wedi galw am weithredu i fynd i'r afael â materion sydd wedi effeithio'n benodol ar bobl hŷn dros y misoedd diwethaf, gan gynnwys darparu gofal iechyd mewn coridorau a mannau anaddas eraill, a thwyll ariannol sy'n gysylltiedig â Thaliadau Tanwydd Gaeaf.

A chofiwch, os oes angen cymorth a chefnogaeth arnoch chi gyda rhywbeth sy'n eich poeni, gallwch chi gysylltu â'm Tîm Cyngor a Chymorth ar 03442 640 670 neu anfon neges e-bost i gofyn@comisiynyddph.cymru.

Wrth iddi gynhesu, gobeithio y cewch chi i gyd gyfle i fwynhau heulwen y gwanwyn, ac rydw i'n edrych ymlaen at roi diweddariad arall i chi tua diwedd yr haf.

Rhian

Oedi wrth addasu cartrefi yn peryglu iechyd, diogelwch ac annibyniaeth pobl hŷn

Ym mis Mawrth, cyhoeddodd y Comisiynydd adroddiad yn datgelu bod pobl hŷn mewn sawl rhan o Gymru yn aros dros flwyddyn i addasiadau hanfodol gael eu gwneud i'w cartrefi, gyda'r cyfartaledd mewn un ardal bron yn ddwy flynedd.

Wrth rannu canfyddiadau'r adroddiad, 'Amser i Addasu: Archwilio'r amseroedd aros ar gyfer Grantiau Cyfleusterau i'r Anabl yng Nghymru', rhybuddiodd y Comisiynydd fod yr oedi wrth addasu tai pobl hŷn yn aml yn golygu nad yw unigolion yn gallu cyflawni tasgau sylfaenol na symud o gwmpas eu cartrefi'n ddiogel, sy'n peryglu eu hiechyd, eu diogelwch a'u hannibyniaeth.

Mae canfyddiadau'r Comisiynydd yn seiliedig ar ddata y gofynnwyd amdano gan awdurdodau lleol ar yr amseroedd aros cyfartalog ar gyfer gwaith a ddarperir drwy Grantiau Cyfleusterau i'r Anabl, sy'n cynnig cyllid i wneud addasiadau i gartrefi i'r rheini sy'n gymwys.

Canfu'r Comisiynydd bod yr amser aros cyffredinol cyfartalog ar gyfer addasiadau yn 370 diwrnod yng Nghymru, sy'n dangos bod amseroedd aros bron wedi dyblu ers 2019. Mae'r ymatebion gan awdurdodau lleol hefyd yn dangos bod pobl hŷn mewn tua hanner yr ardaloedd yn aros yn llawer hirach na'r cyfartaledd, gyda'r amser aros cyfartalog mewn un ardal yn 692 diwrnod, bron i flwyddyn yn hwy na'r cyfartaledd i Gymru.

Mae'r adroddiad yn cynnwys cyfres o argymhellion i awdurdodau lleol a Llywodraeth nesaf Cymru fynd i'r afael â'r materion a nodwyd, gan gynnwys gwella ansawdd y data a gesglir a'i gyhoeddi'n gyflymach er mwyn gwella tryloywder, monitro, goruchwylio a chraffu, yn ogystal â chyfleoedd i ganfod ac ymateb i faterion posibl yn gyflymach.

Mae'r Comisiynydd hefyd yn galw ar Lywodraeth Cymru i weithio gydag awdurdodau lleol, darparwyr gwasanaethau addasu tai, asiantaethau cymorth a phobl hŷn i ddatblygu Canllaw Ymarfer Cymru Gyfan wedi'i ddiweddaru a Safonau Gwasanaeth newydd i Gymru, a fyddai'n cefnogi arferion effeithiol ac yn helpu i wella cysondeb.

Wrth drafod ei chanfyddiadau a'i hargymhellion, dywedodd y Comisiynydd:

"Mae hi'n hanfodol bod camau'n cael eu cymryd nawr ac yn y tymor hirach i sicrhau bod pobl hŷn ledled Cymru yn gallu cael gafael ar yr addasiadau sydd eu hangen arnynt i fod yn ddiogel, yn iach ac yn annibynnol gartref, a'u bod yn gallu byw a heneiddio'n dda."

Darllenwch yr adroddiad llawn yma - https://comisiynyddph.cymru/adnodd/amser-i-addasu-archwilior-amseroedd-aros-am-grantiau-cyfleusterau-i-bobl-anabl-yng-nghymru/

Cynllunio Gofal y Dyfodol: Ewch ati i gynllunio ar gyfer y dyfodol heddiw

Mae'r Comisiynydd yn annog pobl i fynd ati i gynllunio ar gyfer eu dyfodol, fel bod eu dymuniadau'n cael eu parchu os oes angen gofal a chymorth arnynt, neu os nad ydyn nhw'n gallu gwneud penderfyniadau drostynt eu hunain.

Daw'r neges bwysig hon ochr yn ochr â chanllaw newydd gan y Comisiynydd – Cynllunio Gofal y Dyfodol: Cynllunio ar gyfer eich dyfodol heddiw – sy'n darparu amrywiaeth eang o wybodaeth ddefnyddiol am y ffyrdd y gallwn feddwl am ein dymuniadau ar gyfer y dyfodol, eu trafod a'u cofnodi.

Mae'r canllaw yn ymdrin â phynciau y mae llawer o bobl yn gyfarwydd â nhw'n barod siŵr o fod, fel gwneud ewyllys neu roi organau, yn ogystal â threfniadau llai cyfarwydd, fel sefydlu Atwrneiaeth Arhosol neu Ddatganiad Ymlaen Llaw – sy'n ein galluogi i gofnodi ein dymuniadau o ran gofal, triniaeth a materion ariannol.

Mae'r canllaw hefyd yn cynnwys adnoddau a thempledi sy'n gallu helpu pobl i gynllunio gofal ar gyfer y dyfodol, yn ogystal â manylion cyswllt sefydliadau sy'n gallu darparu gwybodaeth a chymorth defnyddiol.

Mae cannoedd o gopïau o'r canllaw eisoes wedi cael eu dosbarthu i bobl hŷn ledled Cymru, a fydd yn parhau i gael eu dosbarthu drwy bartneriaid ledled Cymru. Byddwn hefyd yn rhannu'r canllaw â phobl hŷn mewn amrywiaeth o ddigwyddiadau ymgysylltu a diwrnodau gwybodaeth.

Dywedodd y Comisiynydd: "Rydyn ni'n aml yn ei chael hi'n anodd ystyried sut gallai ein hanghenion neu ein hamgylchiadau newid wrth i ni heneiddio, a beth fydden ni eisiau ei weld yn digwydd pe baen nhw'n newid.

"Ond mae'n bwysig iawn ein bod yn ystyried, yn trafod, ac yn cofnodi ein dymuniadau – er mwyn helpu i sicrhau bod unrhyw ofal neu driniaeth yn adlewyrchu ein hanghenion a'n dymuniadau, neu fod ein materion ariannol yn cael eu rheoli'n briodol.

"Gallai hyn gynnwys pethau fel sut ofal rydyn ni'n dymuno ei gael, triniaethau rydyn ni eisiau eu gwrthod, dewisiadau sy'n seiliedig ar gredoau personol, a'r unigolion rydyn ni eisiau eu henwebu i siarad ar ein rhan os nad fyddwn ni'n gallu gwneud penderfyniadau drosom ein hunain mwyach.

"Mae llawer o bobl hŷn rydw i wedi siarad â nhw ym mhob cwr o Gymru wedi dweud eu bod yn awyddus i wneud y mathau hyn o drefniadau, ond eu bod nhw wedi cael trafferth dod o hyd i wybodaeth ac adnoddau clir i'w tywys drwy'r prosesau hyn. Rydw i'n gobeithio, gyda chymorth fy nghanllaw, y bydd pobl ym mhob cwr o Gymru yn cael eu grymuso i gynllunio ar gyfer eu dyfodol heddiw."

Gallwch lawrlwytho copi o ganllaw y Comisiynydd yma - https://comisiynyddph.cymru/adnodd/cynllunio-gofal-y-dyfodol/

Yma, gallwch hefyd ddod o hyd i fersiynau hygyrch o'r canllaw, sydd ar gael mewn fformatau Sain, Iaith Arwyddion Prydain a Hawdd eu Darllen.

Y Comisiynydd yn Galw ar Lywodraeth Newydd Cymru i Weithredu'n Gyflym i Fynd i'r Afael â Gofal mewn Coridorau

Ym mis Mawrth, galwodd y Comisiynydd ar Lywodraeth newydd Cymru i weithredu'n gyflym i fynd i'r afael â gofal mewn coridorau, ar ôl i Goleg Brenhinol Meddygaeth Frys (RCEM) gyhoeddi adroddiad. Adroddiad Cyflwr Meddygaeth Frys yng Nghymru

Datgelodd yr adroddiad Cyflwr Meddygaeth Frys yng Nghymru fod tua 965 o farwolaethau yng Nghymru yn 2025 yn gysylltiedig ag amseroedd aros o 12 awr neu fwy mewn Adrannau Achosion Brys cyn cael eu derbyn i wely ysbyty, gyda chynnydd o 29 o farwolaethau o'i gymharu â 2024. Yn yr adroddiad, roedd Coleg Brenhinol Meddygaeth Frys yn galw ar Lywodraeth nesaf Cymru i ymrwymo i dorri'r cysylltiad rhwng arosiadau hir a marwolaethau erbyn 2030.

Mewn datganiad yn ymateb i'r adroddiad, dywedodd y Comisiynydd:

"Mae canfyddiadau'r adroddiad gan Goleg Brenhinol Meddygaeth Frys yn darparu rhagor o wybodaeth bwysig am raddfa ac effaith darparu gofal mewn amgylcheddau anghlinigol, yr hyn sy'n cael ei alw'n 'ofal coridor', ac yn dangos pam bod angen gwneud mwy o lawer i fynd i'r afael â'r materion hyn.

"Ni ddylai geiriau fel 'brawychus' a 'pharth rhyfel' byth gael eu defnyddio i ddisgrifio agweddau ar ein gwasanaeth iechyd, ond dyma'r math o eirfa sy'n gyffredin mewn adroddiadau gan gleifion a staff am eu profiadau, a dyna'r iaith rydw i'n ei chlywed wrth sgwrsio gyda phobl hŷn a'u hanwyliaid ledled Cymru.

"Mae tystiolaeth gynyddol yn profi bod gofal mewn coridorau - sy'n peryglu diogelwch ac urddas cleifion - wedi ei normaleiddio yn y GIG o ganlyniad i'r pwysau sy'n wynebu'r gwasanaeth, a bod gofal or fath yn realiti bob dydd bellach, fel y mae adroddiad Coleg Brenhinol Meddygaeth Frys yn ei adlewyrchu.

"Rhaid i hyn newid yn gyflym, a dyna pam fy mod i eisiau gweld byrddau iechyd a Llywodraeth nesaf Cymru yn cymryd camau ar y cyd i sicrhau bod triniaethau yn cael eu darparu mewn lleoliadau priodol bob amser.

"Mae hyn yn hollbwysig er mwyn gallu darparu gofal diogel ac urddasol o ansawdd uchel, gwella disgwyliadau pobl am yr hyn y gallent ei brofi pe bai angen triniaeth arnynt, ac yn bwysig iawn, adfer ymddiriedaeth yn ein system iechyd, rhywbeth sydd, yn anffodus, wedi ei golli ymysg llawer o bobl hŷn."

Gallwch ddarllen yr adroddiad llawn gan Goleg Brenhinol Meddygaeth Frys yma – https://rcem.ac.uk/wp-content/uploads/2026/03/RCEM_SoEM_Wales_A4_0326.pdf

Taliad Tanwydd Gaeaf: Y Comisiynydd yn rhybuddio bod mwy o berygl o sgamiau sy'n targedu pobl hŷn

Mae'r Comisiynydd wedi rhybuddio bod pobl hŷn mewn mwy o berygl o gael eu targedu gan droseddwyr sy'n manteisio ar newidiadau treth yn ymwneud â'r Taliad Tanwydd Gaeaf.

Dywedodd fod sgamiau a thwyll sy'n ymwneud â threfniadau treth yn bethau cyffredin, ond pan fydd trefniadau newydd fel y rhain yn cael eu cyflwyno, mae cynnydd sylweddol yn aml yn y math hwn o weithgarwch troseddol. Ychwanegodd fod troseddwyr hefyd yn aml yn targedu pobl hŷn yn benodol, oherwydd eu bod yn ymddangos yn fregus.

Mae'r Comisiynydd wedi annog pobl hŷn i fod yn wyliadwrus ac i beidio â rhannu gwybodaeth bersonol neu ariannol â rhywun sy'n cysylltu â nhw'n annisgwyl am y mater hwn.

Dywedodd y Comisiynydd:

"Pan fydd newidiadau uchel eu proffil yn digwydd i drefniadau treth neu ariannol, fel y rhai rydyn ni'n eu gweld gyda'r system newydd ar gyfer y Taliad Tanwydd Gaeaf, rydyn ni'n aml yn gweld cynnydd enfawr mewn twyll a sgamiau, sy'n aml yn cael eu targedu at bobl hŷn sy'n aml yn cael eu hystyried yn dargedau 'hawdd' gan droseddwyr.

Rhai sgamiau cyffredin yw rhywun yn cysylltu â nhw drwy neges destun neu e-bost, naill ai gyda rhybudd fod arian yn ddyledus neu addewid o ad-daliad, ac yn dweud wrth y unigolion i glicio dolen i ddatrys y mater, sy'n aml yn golygu rhannu gwybodaeth bersonol neu ariannol.

Os bydd rhywun yn cael rhywbeth sy'n ymddangos yn ddilys, ond nad yw'n siŵr, dylai chwilio am rif ffôn neu gyfeiriad e-bost sydd ar gael i'r cyhoedd a chysylltu â'r sefydliad dan sylw i holi.

"Yn yr un modd, os ydych chi'n cael rhywbeth rydych chi'n meddwl sy'n sgam, rhowch wybod am y mater. Gallwch chi anfon negeseuon testun sgam amheus ymlaen at 7726 (sy'n dweud SPAM), neu anfon negeseuon e-bost sgam amheus ymlaen i **report@phishing.gov.uk** er mwyn iddynt ymchwilio iddynt.

"Rhaid i bobl hŷn fod yn wyliadwrus a pheidio â rhannu manylion personol os oes rhywun yn cysylltu â nhw'n annisgwyl am hyn neu fater tebyg."

Sylw i Oedraniaeth: Cynyddu gwybodaeth, ysbrydoli gweithredu

Mae'r Comisiynydd wedi cyhoeddi cyfres o gyfraniadau gan arweinwyr gwasanaethau cyhoeddus ac arbenigwyr eraill sy'n taflu goleuni ar effaith oedraniaeth ar fywydau bob dydd pobl hŷn, a'r rhwystrau sylweddol y mae hyn yn eu creu i unigolion ac i gymdeithas.

Mae Sylw i Oedraniaeth yn tynnu sylw at nifer o feysydd lle gallai pobl wynebu allgáu neu wahaniaethu oherwydd eu hoedran – gan gynnwys gwasanaethau iechyd meddwl, trafnidiaeth a'r amgylchedd adeiledig – ac mae'r wybodaeth a'r dystiolaeth a rannwyd yn rhoi darlun defnyddiol o faterion allweddol ar draws amrywiaeth eang o sectorau, yn ogystal â sut gellid blaenoriaethu camau i fynd i'r afael â'r rhain.

Mae mynd i'r afael ag oedraniaeth yn parhau i fod yn un o'r elfennau allweddol yng ngwaith y Comisiynydd, a bydd tystiolaeth a gesglir drwy Sylw i Oedraniaeth yn cryfhau galw'r Comisiynydd am weithredu a'i hargymhellion ar gyfer cyrff cyhoeddus.

Ochr yn ochr â hyn, mae'r Comisiynydd hefyd yn galw am sgwrs genedlaethol am oedraniaeth a'r effaith mae'n ei chael yma yng Nghymru, gyda lleisiau pobl hŷn wrth galon y sgwrs honno.

Byddai hyn yn rhoi llwyfan cryf i godi proffil y materion hyn, gan dynnu sylw at anghyfiawnder oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran, ac yn y pen draw newid agweddau ac ymddygiad.

Er y gall hyn fod yn anghyfforddus ac yn heriol ar adegau, mae'n hanfodol wynebu realiti oedraniaeth er mwyn gallu gweithredu i fynd i'r afael â'r mater a sicrhau bod pob un ohonom yn cael y cyfleoedd sydd eu hangen arnom i fyw a heneiddio'n dda.

Diolch o galon i bawb a gyfrannodd!

Darllenwch Sylw i Oedraniaeth yma - https://comisiynyddph.cymru/newyddion/sylw-i-oedraniaeth/

Oes angen cymorth a chefnogaeth arnoch chi? Cysylltwch â'n Gwasanaeth Cyngor a Chymorth

Mae angen ychydig o gymorth a chefnogaeth arnom i gyd o bryd i'w gilydd, ond weithiau gall fod yn anodd gwybod ble i droi.

Felly, os oes gennych broblem, neu os oes angen cymorth arnoch gyda phroblem, cofiwch y gallwch gysylltu â Thîm Cyngor a Chymorth y Comisiynydd. Gall y tîm helpu i'ch cysylltu â chefnogaeth a gwasanaethau ledled Cymru, a helpu i sicrhau bod eich hawliau'n cael eu cynnal.

Gall y tîm roi cymorth a chefnogaeth i chi os:

- ydych chi'n 60 oed neu'n hŷn
- ydych chi'n byw yng Nghymru
- ydych chi wedi bod yn cael problemau gyda gwasanaethau megis iechyd, gofal cymdeithasol, gwasanaethau cymunedol neu dai
- oes gennych chi gwestiynau am eich hawliau

Gallwch hefyd gysylltu ar ran unigolyn hŷn, fel aelod o'r teulu neu ffrind os ydyn nhw'n wynebu problemau neu anawsterau.

Bydd Tîm y Comisiynydd yn cymryd rhywfaint o wybodaeth gennych chi er mwyn iddyn nhw allu ymchwilio i'ch pryderon a chanfod y ffordd orau o ddatrys eich problemau. Mewn rhai achosion, gallai hyn olygu eich cyfeirio at sefydliad partner sydd mewn sefyllfa well i helpu. Gallwch gysylltu â Thîm Cyngor a Chymorth y Comisiynydd mewn sawl ffordd wahanol:

Ffôn: 03442 640 670

E-bost: gofyn@comisiynyddph.cymru

Neu ysgrifennu at y tîm yn y cyfeiriad isod.

Gallwch hefyd gysylltu drwy ein gwefan: https://comisiynyddph.cymru/cysylltwch-a-thim-cyngor-a-chymorth-y-comisiynydd/

Cyfarfod a Siarad â Phobl Hŷn Ledled Cymru

Yn ogystal â'r amrywiaeth eang o gamau gweithredu a nodir uchod, mae'r Comisiynydd yn parhau i fynd i amrywiaeth o ddigwyddiadau ymgysylltu ledled Cymru sy'n gyfle iddi gwrdd â phobl hŷn a siarad â nhw'n uniongyrchol i ddysgu mwy am eu profiadau o fynd yn hŷn yn eu cymunedau, yn ogystal â'r problemau y gallent fod yn eu hwynebu a'r newidiadau maent eisiau eu gweld yn digwydd i'w helpu i fyw a heneiddio'n dda. Mae'r digwyddiadau ymgysylltu hyn hefyd wedi rhoi'r cyfle i ni rannu gwybodaeth ac adnoddau defnyddiol, a rhoi cyngor a chymorth ar amrywiaeth o faterion.

Cafodd y Comisiynydd â'i thîm groeso cynnes iawn gan bawb y buom yn ymweld â nhw, a diolchwn i bawb a siaradodd â ni am rannu eu profiadau mor agored a gonest, gan ein helpu i nodi materion cyffredin a rhai sy'n dod i'r amlwg sy'n llywio gwaith y Comisiynydd i ddylanwadu ar bolisi ac ymarfer.

Mae gennym lawer mwy o ymweliadau ar y gweill ledled Cymru, ond os ydych chi eisiau i'r Comisiynydd ymweld â'ch grŵp chi, cysylltwch â ni ar 03442 640 670 neu gofyn@comisiynyddph.cymru.

Dyma gipolwg ar y digwyddiadau ymgysylltu a fynychwyd gan y Comisiynydd a'i thîm yn ystod y chwarter diwethaf:

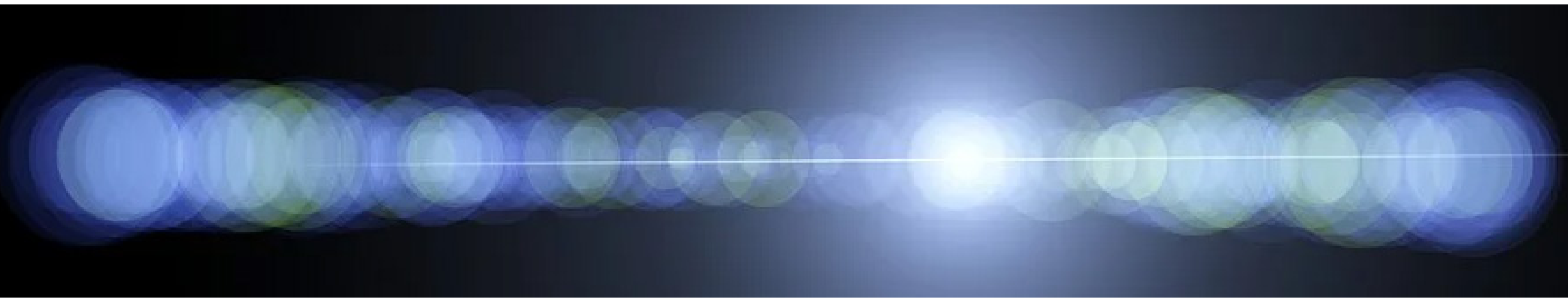
- Clwb Probus Porthcawl, Pen-y-bont ar Ogwr
- Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa, Ceredigion
- Inside Out Cymru – Côr Bedwas, Caerffili
- The Dusty Shed, Caerdydd
- Caffi Cymunedol y Drenewydd, Powys
- ShedConnect, Abertawe
- Sefydliad y Merched Pen-y-fai, Pen-y-bont ar Ogwr
- Grŵp Garddio Canolfan Gymunedol y Fan, Caerffili
- Prosiect Glowyr Wrecsam
- Prosiect Book of You, Wrecsam
- Coleg Cambria, Wrecsam
- Sesiwn Dementia Gyfeillgar Sain Ffagan, Caerdydd

Ochr yn ochr â'i hymgysylltiad â phobl hŷn dros y misoedd diwethaf, cynhaliodd y Comisiynydd gyfarfodydd â rhanddeiliaid allweddol gan gynnwys Gweinidogion Cymru, timau Oed-Gyfeillgar awdurdodau lleol ledled Cymru, ac uwch arweinwyr cyrff cyhoeddus allweddol fel Ymddiriedolaeth Gwasanaeth Ambiwlans Cymru a'r Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol. Roedd y cyfarfodydd hyn yn gyfle i'r Comisiynydd godi materion a phryderon, tynnu sylw at brofiadau pobl hŷn ac archwilio'r camau gweithredu sydd eu hangen i sicrhau newid cadarnhaol.

Cyfrannodd tîm y Comisiynydd hefyd at amrywiaeth eang o ddigwyddiadau a chynadleddau i randdeiliaid ledled Cymru ac yn ehangach, i sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed, i siapio trafodaethau a dadleuon ac i ddylanwadu ar bolisïau ac arferion.

Ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth am ein hymweliadau â phobl hŷn a rhanddeiliaid ledled Cymru? Dilynwch ni ar X / Facebook / LinkedIn neu daro golwg ar Ddyddiadur Ymweliadau'r Comisiynydd: https://comisiynyddph.cymru/dyddiadur-ymweliadaur-comisiynydd/

Sylw i...



Mae'r adran hon yn sbotolau ar wybodaeth ddefnyddiol gan sefydliadau eraill, yn ogystal â chyfleoedd i leisio'ch barn neu gymryd rhan mewn prosiectau sydd ar y gweill.

Cydweithfa Profiad Byw CARE

Mae'r Cydweithfa Profiad Byw CARE yn dod â phobl ynghyd sydd ag ystod eang o brofiadau o ofal cymdeithasol – fel pobl sy'n defnyddio gwasanaethau gofal a chymorth am wahanol resymau, neu fel gofalwyr di-dâl eu hunain.

Mae aelodau'r cydweithfa yn rhannu eu mewnwelediadau a'u safbwyntiau am ymchwil yn seiliedig ar eu profiadau bywyd

Nod y cydweithfa, sydd wedi'i chynnal yn y Ganolfan Gofal Cymdeithasol i Oedolion, yw gwella ymchwil trwy sicrhau ei bod yn cael ei llunio a'i dylanwadu gan y rhai sydd â phrofiad uniongyrchol o ddefnyddio a darparu cymorth gofal cymdeithasol i oedolion.

Mae Cydweithfa Profiad Byw CARE yn Recriwtio aelodau newydd. Os oes gennych ddiddordeb mewn rhannu eich profiadau, dysgwch fwy yma: https://careresearchwales.org/care-lived-experience-collective-2/

Sesiynau Ymwybyddiaeth o'r Cyfryngau CWMPAS

Yn ddiweddar, mae CWMPAS wedi lansio rhaglen Ymwybyddiaeth o'r Cyfryngau, sy'n cael ei ariannu gan Ofcom a'i datblygu ar gyfer staff a thrigolion Rhondda Cynon Taf.

Mae'r fenter hon wedi'i llunio i helpu sefydliadau lleol, staff rheng flaen a chymunedau i ddatblygu'r sgiliau hanfodol sydd eu hangen arnynt i lywio drwy amgylchedd cyfryngau cymhleth heddiw.

Mae'r rhaglen yn cynnig cyfres o weithdai ymwybyddiaeth o'r cyfryngau am ddim, ar-lein ac wyneb yn wyneb. Bydd pob gweithdy'n rhoi sylw i'r canlynol:

- Deall y cyfryngau ac ymwybyddiaeth o'r cyfryngau
- Camwybodaeth, twyllwybodaeth a pham maent yn lledaenu
- Rôl deallusrwydd artiffisial wrth ledaenu newyddion ffug
- Adnoddau a strategaethau ymarferol i werthuso gwybodaeth ar-lein ac ymateb i gynnwys camarweiniol a niweidiol.

Maent yn rhoi'r cyfleoedd canlynol i bobl Rhondda Cynon Taf:

1. Cyflwyniad cyffredinol a throsolwg o ymwybyddiaeth o'r cyfryngau

   Gwerthuso gwybodaeth ar-lein yn feirniadol, gan gynnwys camwybodaeth/ twyllwybodaeth a rôl deallusrwydd artiffisial

   Cynulleidfa: Staff a gwirfoddolwyr rheng flaen, ac aelodau o'r gymuned yn Rhondda Cynon Taf

   Hyd: 1 awr

2. Ymchwilio'n ddyfnach i lythrennedd yn y cyfryngau

   Cynulleidfa: Staff rheng flaen sydd wedi bod yn y sesiwn trosolwg ac sydd â diddordeb mewn bod yn Llysgenhadon Ymwybyddiaeth o'r Cyfryngau - gan rannu eu dysgu a chefnogi eraill i ddatblygu sgiliau ymwybyddiaeth o'r cyfryngau.

   Hyd: 1.5 awr

Mae'r holl weithdai'n rhyngweithiol, yn hygyrch, ac wedi'u llunio i rymuso cyfranogwyr i ddod yn ddinasyddion digidol mwy gwybodus a hyderus.

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn dysgu mwy neu os ydych chi eisiau trefnu gweithdy ar gyfer eich staff neu'ch grŵp cymunedol yn Rhondda Cynon Taf, cysylltwch â medialiteracyenquiries@cwmpas.coop

Ein Cylchlythyr

Mae croeso i chi anfon y cylchlythyr hwn at eich cydweithwyr neu unrhyw un arall y gallai fod o ddiddordeb iddo. Gallwch hefyd ddad-danysgrifio yma.

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 gweithio tuag at Gymru sy'n arwain y gad o ran grymuso pobl hŷn, mynd i'r afael ag anghydraddoldeb a galluogi pawb i fyw a heneiddio'n dda.

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.