

Cylchlythry Eiriolaeth

Rhifyn Rhif 6 Mai 2023

Newyddion Eiriolaeth

Prosiect Eiriolaeth Dementia

Mae Age Cymru'n falch iawn i fedru cyhoeddi ein bod wedi llwyddo i sicrhau 12 mis ychwanegol o gyllid ar gyfer ein Prosiect Eiriolaeth Dementia. Rydyn ni wrth ein boddau. Mae hwn yn wasanaeth mor bwysig, ac mae gennym dîm ymroddedig a hyfforddedig o eiriolwyr ledled Cymru. I'r rhai ohonoch sy'n ymgysylltu â'r prosiect, parhewch i wneud hynny ac e-bostiwch:

dementiaadvocacy@agecymru.org.uk.

Gallwn hefyd ddarparu ffurflen atgyfeirio os nad oes gennych un. Os ydych chi'n cyfeirio at y prosiect, nodwch y meini prawf canlynol sydd wedi newid ychydig oherwydd gofynion gan ein cyllidwyr:

- Mae angen bod y person sydd angen eiriolaeth wedi derbyn diagnosis o ddementia
- Gallwn gefnogi'r unigolyn, ond nid y gofalwr, ond drwy gefnogi'r person â dementia mae'n debygol bydd hyn yn gwneud bywyd y gofalwr ychydig yn well.
- Gallwn gefnogi unrhyw un dros 18 oed oherwydd gofynnwyd i ni gefnogi pobl sydd â dechreuad cynnar.

Nid ydym yn cymryd unrhyw beth y dylai eiriolwr statudol ei nodi ond mae ein cylch gwaith yn dal i fod yn eang iawn ac nid oes cyfyngiad ar ein hamser cyn belled â bod gennym reswm dros ddarparu cefnogaeth barhaus.

Os oes gan unrhyw un unrhyw gwestiynau, peidiwch ag oedi cyn cysylltu. Cofiwch ein bod ni yma ac y gallwn dderbyn atgyfeiriadau. Os nad ydych chi'n siŵr, gofynnwch! Byddai'n well gennym eich bod chi'n gofyn, yn hytrach na'n bod ni'n colli cyfle i gefnogi rhywun.

Rhwydweithiau Eiriolaeth

Mae ystod o rwydweithiau darparwyr eiriolaeth rhanbarthol wedi cael eu datblygu ledled Cymru i ategu gwaith y Rhwydwaith Cenedlaethol ar gyfer Eiriolaeth Oedolion yng Nghymru. Mae'r rhwydweithiau'n gyfle i wasanaethau sy'n darparu eiriolaeth ar hyn o bryd, a'r rhai a hoffai wneud hynny yn y dyfodol, gael gwell dealltwriaeth o'r sefyllfa bresennol yn y rhanbarth, gwybodaeth am gyfleoedd comisiynu posibl yn y dyfodol a lle i rwydweithio a rhannu gwybodaeth.

Isod mae manylion y rownd nesaf o gyfarfodydd rhwydwaith eiriolaeth a fydd yn cael eu cynnal drwy Zoom neu Teams:

Caerdydd a'r Fro
7/6/23 9-10
5/7/23 9-10

Powys
8/6/23 9-10.30
14/9/23 9-10.30

3 Sir Gorllewin Cymru
4/7/23 10-11.30

Gwent
11/7/23 2-3.30
3/10/23 2-3.30

Cwm Taf Morgannwg
13/7/23 10-11.30
12/10/23 10-11.30

Rhwydwaith Cenedlaethol ar gyfer Eiriolaeth Oedolion
22/6/23 10-12
21/9/23 10-12
14/12/23 10-12

Castell-nedd Port Talbot ac Abertawe
20/7/23 10-11.30

Gogledd Cymru
i'w gadarnhau

Newyddion Hyfforddiant Eiriolaeth

Hyfforddiant a Datblygiad Prosiect HOPE ar gyfer Sector Eiriolaeth Cymru

Mae Prosiect Eiriolaeth HOPE yn hynod falch o allu myfyrio'n ôl dros y 12 mis diwethaf a llwyddiant rhaglen digwyddiadau hyfforddi Sector Eiriolaeth Cymru.

Roedd yr hyfforddiant a ddarparwyd i Sector Eiriolaeth Cymru, yn cynnwys:

Sesiwn Ymwybyddiaeth o fod yn Fyddar gyda Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Fyddar a Thrw m eu Clyw
Menywod a Niweidiau yn Gysylltiedig â Gamblu gyda Gamcare
Pecyn Cymorth Hawliau Dynol i Eiriolwyr gydag Age Cymru
Hyfforddiant Cyfamod y Lluoedd Arfog gyda Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog Caerdydd
Pecyn Cymorth Dementia a Cham-drin Domestig gyda Dewis Choice
Cam-drin domestig a Phecyn Cymorth LHDTc+ gyda Dewis Choice
Ymwybyddiaeth o Brofedigaeth a Cholled gyda Marie Curie
Deddf Iechyd Meddwl ar gyfer Eiriolwyr gyda Natasha Fox, Eiriolaeth Gorllewin Cymru
Diwygio'r Ddeddf Iechyd Meddwl ar gyfer Eiriolwyr gyda Natasha Fox, Eiriolaeth Gorllewin Cymru
Diogelwch Tân yn y Cartref a Chyfeirio at y Gwasanaeth Tân gyda Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru
Eiriolaeth heb Gyfarwyddyd gydag Eiriolaeth Blackbelt
Galluedd Meddyliol, Diogelu Ariannol a'r Llys Gwarchod gyda chyngor cyfreithiol am ddim gyda Qualia Law CIC

Diolch i chi am eich cefnogaeth barhaus wrth fynychu'r digwyddiadau hyn a hefyd am gyfrannu at nodi unrhyw anghenion a bylchau hyfforddi. Ni fyddai'r rhaglen mor llwyddiannus heb eich presenoldeb a'ch cyfraniadau.

"Digwyddiad Mawr" Eiriolaeth 2022

Am y drydedd flwyddyn yn olynol, roedd "Digwyddiad Mawr" Eiriolaeth 2022, a gynhaliwyd ym mis Tachwedd 22 hefyd yn llwyddiant. Cynhaliwyd pedair sesiwn rithwir ar gyfer y Sector Eiriolaeth ac fe'u cynhaliwyd yn unol ag Wythnos Ymwybyddiaeth Eiriolaeth a'r Wythnos Diogelu Genedlaethol. Roedd hyn yn gyfle i eiriolwyr o bob cwr o Gymru ddod at ei gilydd, gwrando ar

siaradwyr gwadd a rhannu eu profiadau a'u harferion eiriolaeth, a hwylusir hefyd gan gyfleoedd am drafodaethau ystafell ymneilltuol, gan gynnwys y sesiynau canlynol:

- **Costau Byw a Materion yn ymwneud â Thai** gyda siaradwyr gwadd o Gyngor ar Bopeth a Shelter Cymru
- **Cryfhau lleisiau pobl yn ystod adegau o newid a Chorff Llais** y Dinesydd gyda Voiceability a'r Cyngor Iechyd Cymuned
- **Diogelu Oedolion ac Eiriolaeth** gyda siaradwyr gwadd o Swyddfa'r Comisiynydd Pobl Hŷn yn siarad am wella gwasanaethau i ddynion hŷn sy'n profi camdriniaeth, Heddlu Gwent yn siarad am "Protocolau Unigolion Coll" a'r Tîm Ymchwiliadau Mawr a Diogelu, Gwasanaethau Rheoliadol a Rennir yn siarad am sgamiau a delio â'r canlyniadau a ganlyn.
- **Lles i Eiriolwyr.** Roedd y sesiwn hon yn cynnwys sesiwn am faethiad a diet iach o'r enw "food for thought" sesiwn ganu "codwch eich llais" a chyflwyniad i sesiwn ioga a myfyrdod "Anadlu, symud, ymlacio".

Dyddiadau Hyfforddiant yn y Dyfodol ar gyfer Eiriolaeth y Sector: Hyd at Awst 2023

Dydd Mawrth 13 Mehefin 10.30am-12.30pm
Troseddau casineb ar-lein gyda chymorth i ddiodefwr

<https://www.eventbrite.com/e/532171588547>

Dydd Mawrth 4 Gorffennaf 1.30pm-3.30pm
Gweithdy Ysgrifennu a Recordio Nodiadau Achos gyda Phrosiect Eiriolaeth HOPE

<https://www.eventbrite.sg/e/598422085567>

Dydd Mawrth 18 Gorffennaf 10am -12pm
Gweithdy Cynnal Sgyrsiau Anodd gyda Phrosiect Eiriolaeth HOPE

<https://www.eventbrite.sg/e/598431012267>

Dydd Mawrth 22 Awst 10am –11.30pm
Hyder, Gosod Nodau, a'ch Lles yn y Gweithle gyda Kath, Prosiect Eiriolaeth HOPE

<https://www.eventbrite.co.uk/e/617717879807>

Os oes gennych unrhyw ymholiadau neu gwestiynau am y digwyddiadau uchod, mae croeso i chi gysylltu â Swyddog Hyfforddiant Prosiect HOPE.
E-bost: Katherine.hawkins@agecymru.org.uk

Llais y Dinesydd

O fis Ebrill 2023, bydd Corff Llais y Dinesydd yn cynrychioli lleisiau a barn pobl Cymru mewn perthynas â gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Bydd yn annibynnol wrth y Llywodraeth, y GIG ac awdurdodau lleol ond mi fydd yn gweithio gyda nhw, ac eraill, i gefnogi gwelliant parhaus gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Adroddiad isod gan Angela Mutlow, Prif Weithredwr Dros Dro, Bwrdd Cynghorau Iechyd Cymuned.

Hoffem gyflwyno Llais, y corff annibynnol cenedlaethol newydd ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

Rydym yn credu mewn Cymru iachach lle mae pobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn cael eu clywed a'u gwerthfawrogi.

Lansiwyd Llais ym mis Ebrill 2023 ac, am y tro cyntaf, mae'n cyfuno iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'n disodli'r saith Cyngor Iechyd Cymuned sydd wedi chwarae rhan sylweddol wrth gynrychioli barn cleifion y GIG ers bron i 50 mlynedd.



Mae arnom angen gwirfoddolwyr o bob rhan o Gymru i helpu i wneud Llais yn llwyddiant. Mae angen gwirfoddolwyr arnom i ymgysylltu ag eraill a gwrando arnynt yn rhannu eu barn, cyn bwydo'n ôl i Llais.

Rydym am glywed pob barn, ac i bob llais yng Nghymru ddylanwadu ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol sy'n canolbwyntio ar bobl.

P'un a oes gennych lawer o amser ar eich dwylo, neu ddim ond ychydig oriau'r wythnos i'w sbario, mae amrywiaeth o gyfleoedd gwirfoddoli hyblyg ar gael.

Mae arnom angen Casglwyr Adborth Ar-lein, a fydd yn chwilio fforymau a chyfryngau cymdeithasol i gael barn ar iechyd a gofal cymdeithasol a Gwirfoddolwyr Ymgysylltu â'r Gymuned sydd allan mewn digwyddiadau ymgysylltu a gwybodaeth, yn dweud wrth bobl a grwpiau cymunedol am Llais.

Bydd gwirfoddolwyr Llais yn gyfforddus yn darllen adroddiadau ac ystadegau ac yn sicrhau bod y rhain yn adlewyrchu canfyddiadau a materion yn gywir.



Mae digon o gyfleoedd i'r rhai sydd â diddordeb mewn gwneud gwahaniaeth, sydd â diddordeb mewn gyrfa ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, neu unrhyw un a allai fod wedi gweithio

yn y naill sector neu'r llall o'r blaen ac sydd bellach â mewnwleidiad gwerthfawr i'w rhannu.

Rydyn ni'n awyddus i fod yn hollol gynhwysol - i wrando ar unrhyw un yng Nghymru sydd â barn ar iechyd neu ofal cymdeithasol maen nhw wedi ei dderbyn, neu sydd wedi cael profiad ohonynt drwy ffrind neu aelod o'r teulu.

Byddai Llais yn croesawu unrhyw gyfraniad i helpu i wneud gwahaniaeth gwirioneddol i'n hiechyd a'n gofal cymdeithasol.

I gael gwybod mwy am Llais a sut y gallwch gymryd rhan i wella iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru gyda ni, ffoniwch:

02920 235558

Neu ewch i:

www.llaiswales.org

Lles



Crynodeb o rai gweithgareddau sydd ar gael i bobl hŷn yng Nghymru

Chwaraeon Cymru

Cysylltiadau allweddol:

natalie.morgan@sport.cymru

Lleoliad: Cymru Gyfan

Chwaraeon Cymru yw'r sefydliad cenedlaethol sy'n gyfrifol am ddatblygu a hyrwyddo chwaraeon a gweithgarwch corfforol yng Nghymru. Ar hyn o bryd mae Chwaraeon Cymru yn casglu gwybodaeth am wirfoddoli a chymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a chreu ffeithlun i helpu i wella'r dull y maent yn ei ddefnyddio mewn cydweithrediad â'u partneriaid.

Mae Chwaraeon Cymru wedi ymuno â Savanta ComRes i gael cipolwg ar arferion ac ymddygiadau gweithgarwch y genedl. Cynhaliwyd pum ton o ymchwil ciplun ers 2020 – mae [ComRes](#), sydd wedi bod yn offeryn gwerthfawr i olrhain lefelau gweithgarwch chwaraeon Cymru, mewn tueddiadau cymdeithasol ehangach ac o'u cwmpas, yn rhoi cipolwg ar weithgarwch corfforol a chwaraeon, yn ogystal ag agwedd pobl yng Nghymru tuag at ymarfer corff.

Mae Chwaraeon Cymru yn archwilio ffyrdd o ailgysylltu pobl â gweithgarwch corfforol, ac ar hyn o bryd maent yn casglu amrywiaeth o astudiaethau achos ledled Cymru mewn ymgais i dargedu'r rhai nad oes ganddynt ddiddordeb mewn chwaraeon.

Comisiwn Brenhinol Henebion Cymru

Cyswllt allweddol:

reina.vanderwiell@rcahmw.gov.uk

Lleoliad: All Wales

Mae llawer o weithgareddau gwych eisoes ar y gweill sy'n helpu i gyflawni'r nod o wella lles ac adeiladu gwytnwch pobl. Mae'r gwaith yn cael ei gyflawni ledled Cymru gyfan ac mae ymgysylltu â'r cyhoedd yn digwydd ledled Cymru.

Mae Gwasanaeth Llyfrgell ac Ymholiadau'r Comisiwn yn annog dysgu gydol oes ac ymgysylltu â hanes a diwylliant Cymru gan unigolion a grwpiau lleol.

Trefnir teithiau tywys mewn ardaloedd yng Nghymru sy'n gyfoethog mewn archaeoleg neu dreftadaeth adeiledig, gan annog pobl sydd â diddordeb yn yr amgylchedd hanesyddol i gynyddu eu gweithgarwch corfforol.

Yn ddiweddar, cyfrannodd y Comisiwn at ap ffôn symudol newydd [Crwydro Arfordir Cymru](#) i annog pobl i fynd allan a mynd am dro.

Bydd yr ap hefyd yn helpu pobl i ddarganfod a dysgu mwy am archaeoleg arfordirol a rhynglanwol Arfordir Cymru.

[Archwilio arfordir Cymru: 10 mlynedd o lwybr arfordirol Cymru](#)

Yn ddiweddar, dosbarthwyd 60 copi o lyfr y Comisiwn ar dreftadaeth chwaraeon Cymru, *Fields of Play*, i'r Rhwydwaith Atgofion Chwaraeon, gan helpu pobl i gofio a siarad am chwaraeon.

Gellir gweld rhifyn diweddaraf Adroddiad Blynyddol y Comisiwn Brenhinol drwy'r ddolen atodedig:

[Adroddiad Blynyddol y Comisiwn Brenhinol](#)

Atgofion Chwaraeon

Cysylltiadau allweddol:

Kelly.Hart@sportingmemoriesnetwork.com
[/Cysylltu â ni | Atgofion Chwaraeon](#)

Lleoliad: Cymru Gyfan

Ffurfiwyd Sporting Memories fel rhan o'r adroddiad ar y prosiect Cydymaith Dementia ac mae'n brosiect arloesol sy'n cefnogi cymuned hŷn Cymru i fyw bywyd iach a mwy egnïol. Mae'r prosiect yn hyrwyddo lles meddyliol a chorfforol pobl dros 50 oed gan ddefnyddio pŵer chwaraeon fel ffocws i ymgysylltu â'r rhai sy'n byw gyda dementia, iselder neu sydd wedi'u hynysu'n gymdeithasol.

Mae *Sporting Memories* wedi gweithio gyda'r Gweilch, y Dreigiau a Chriced Morgannwg i gefnogi agor clybiau wyneb yn wyneb ac ar hyn o bryd mae 10 clwb yn rhedeg. Mae dau glwb ar-lein ychwanegol hefyd yn rhedeg, ac mae dau glwb arall yn cychwyn yn ystod y misoedd nesaf. Dechreuodd Penwythnos Atgofion ar Ddydd Gŵyl Dewi yn 2019 gyda chlybiau Abertawe a Chastell-nedd yn dod at ei gilydd gyda chôr. Roedd yna ddigwyddiad ar-lein hefyd gyda chlybiau'r Alban i sgwrsio am bêl-droed.

Gallwch chwilio am eich clwb *Sporting Memories* agosaf drwy ymweld â:

[Dod o hyd i glwb | Sporting Memories](#)



Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae'r Comisiynydd wedi creu cyfeiriadur o wasanaethau a sefydliadau a all eich helpu os ydych chi'n profi camdriniaeth, yn meddwl y gallech fod mewn perygl, neu'n poeni am rywun rydych chi'n teimlo a allai fod yn profi camdriniaeth. Mae'r ddolen isod yn rhoi mynediad i'r holl wasanaethau sydd ar gael.

[Cyfeiriadur o wasanaethau](#)

Lles



Mae'r sefydliad Cyngor ar Bopeth wedi cynhyrchu nifer o adnoddau rhagorol i gynorthwyo pobl gyda materion costau byw. Cliciwch ar y dolenni isod am fwy o wybodaeth.

[Cyfeiriadur gwasan](#)

Gwobr Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr ar gyfer Cyngor ar Bopeth Cymru

Rydym yn hynod falch o gyhoeddi bod Age Cymru wedi ennill y wobwr Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr.



Hoffem ddiolch i bawb a gymerodd ran yn yr asesiad a'n helpu i gyflawni hyn.

Roedd yr adborth a gawsom gan yr aseswr yn ardderchog. Roedd y gwirfoddolwyr y siaradodd â nhw i gyd yn teimlo bod Age Cymru yn elusen wych i wirfoddoli iddi ac roedden nhw i gyd yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi a'u bod yn rhan o'r elusen. Da iawn i bawb sy'n gweithio gyda'n gwirfoddolwyr.

Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru.
Yn rheoli Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr yng Nghymru.

Mae safonau, asesu ac achrediad Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr yr un peth ar gyfer pob sefydliad, unrhyw le yn y DU.

Os ydych chi am werthuso ansawdd y ffordd rydych chi'n rheoli ac ymgysylltu â'ch gwirfoddolwyr, profi a gwella effeithiolrwydd eich gwaith gyda gwirfoddolwyr, a gwella enw da eich sefydliad, mae Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr yn darparu'r fframwaith delfrydol. Mae Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr ar gael i unrhyw sefydliad gwirfoddol ac mae'n cael ei gydnabod yn gyfartal ym mhob un o'r pedair gwlad yn y DU. Mae cyflawni'r safon yn dangos i'ch gwirfoddolwyr – a darpar wirfoddolwyr – eich bod yn eu gwerthfawrogi, ac yn rhoi hyder iddynt am eich gallu i ddarparu profiad gwirfoddoli rhagorol. Mae hefyd yn tawelu meddwl cyllidwyr ynghylch ansawdd eich arferion.

Gellir dod o hyd i'r ddolen am ragor o wybodaeth am y wobwr isod:

[Gwybodaeth lawn Gwobr Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr](#)

Eiriolaeth a'r Marc Ansawdd Perfformiad



Diweddaru'r Cod Ymarfer a'r Marc Ansawdd Perfformiad Eiriolaeth

Mae'r Marc Ansawdd Perfformiad Eiriolaeth a'r Cod Ymarfer angen rhai diweddariadau i sicrhau eu bod yn parhau i gefnogi'r ddarpariaeth eiriolaeth o'r ansawdd gorau.

Bydd y Tîm Datblygu Ceneldaethol ar gyfer Cynhwysiant yn cwblhau diweddariadau dros yr haf. Byddent wrth eu bodd yn dod â gweithgor bach o unigolion a sefydliadau ynghyd i'n helpu i sicrhau ein bod yn cael y wybodaeth ddiweddaraf yn gywir a'u bod yn cefnogi eiriolwyr a darparwyr eiriolaeth i ddarparu eiriolaeth annibynnol o ansawdd uchel.

Mae'r Tîm Datblygu Ceneldaethol ar gyfer Cynhwysiant eisiau clywed gan eiriolwyr a darparwyr eiriolaeth (bach a mawr), pobl sy'n defnyddio eiriolaeth, comisiynwyr eiriolaeth annibynnol a chydweithwyr eraill sy'n gweithio ochr yn ochr ag eiriolwyr. Os oes gennych ddiddordeb mewn ymuno â'r gweithgor, [cofrestrwch yma](#).

Byddant yn cysylltu â mwy o wybodaeth am y cynlluniau ar ddiwedd mis Mai.

Cyngor Age Cymru

Gall llinell gyngor Age Cymru ddarparu cyngor diduedd am ddim am amrywiaeth o bynciau.

Efallai eu bod am gael cyngor ynglŷn â faint y dylent fod yn ei dalu am ofal anwyliaid? Neu efallai y byddant am wybod a ydynt yn gymwys i gael Credyd Pensiwn ac eisiau help i'w hawlio?

Gall Cyngor Age Cymru helpu gyda'r holl faterion hyn, a mwy – ffoniwch ni heddiw

0300 303 44 98

Cysylltwch â ni...

- I danysgrifio i'r e-fwletin neu'r cylchlythyr
- Os oes gennych unrhyw sylwadau neu gwestiynau am yr erthyglau
- Os oes unrhyw beth yr hoffech ei weld yn yr e-fwletin neu gylchlythyr nesaf

E-bost: sue.vaarkamp@agecymru.org.uk

T: 02920 431565 Ext 565

Mae'r golygydd yn cadw'r hawl i newid erthyglau a gyflwynir i'w cyhoeddi. Nid yw Age Cymru o reidrydd yn rhannu'r farn a geir yn y Cylchlythyr hwn.

Derbynnir hysbysebion a mewnosodiadau yn ddiwyll, ond nid yw cynhyrchion neu wasanaethau y cyfeirir atynt felly yn cael eu cymeradwyo na'u hargymell gan Age Cymru.

**Age Cymru
Ground Floor
Mariners House
Trident Court
East Moors Road
Cardiff, CF24 5TD**

F: 029 2043 1555

E: enquiries@agecymru.org.uk

www.agecymru.org.uk

Rhif elusen gofrestredig: 1128436

Rhif cwmni cofrestredig: 6837284

© Age Cymru 2022



Creu Cymru oed gyfeillgar
Creating an age friendly Wales



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government