Helpwch ni i greu Cymru sy'n ystyriol o oedran

Pecyn Gwybodaeth Fforwm Ymgynghorol
Chwefror 2023

Croeso

Diolch am eich diddordeb mewn dod yn aelod o Fforwm Ymgynghorol Age Cymru.

Rydym yn chwilio am aelodau newydd sy'n barod i rannu eu profiadau a chyfrannu at bolisïau Age Cymru. Mae gennym ddiddordeb arbennig mewn clywed gan bobl sy'n byw yng Ngogledd Cymru.

Arweiniodd Covid-19 at gynnydd yn y galw am wasanaethau a chymorth gan bobl hŷn. Ar wahân i'r risg o Covid-19, effeithiodd y cyfyngiadau a osodwyd mewn ymateb i'r feirws ar les llawer o bobl hŷn. Mae unigrwydd sy'n deillio o ynysigrwydd yn peri gofid ac mae'n cael effaith andwyol ar iechyd a lles.

Yr ydym wedi gweld galwadau na welwyd eu tebyg o'r blaen ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Ataliwyd rhai archwiliadau a thriniaeth iechyd arferol yn ystod yr argyfwng. Ar ôl i ni ddychwelyd i'r arfer, rydym yn disgwyl y bydd llawer o anghenion a oedd wedi'u cuddio yn ystod y pandemig yn dod i'r amlwg.

Mewn ymateb i'r heriau hyn, mae Age Cymru wedi addasu'r ffordd rydym yn darparu cymorth a chefnogaeth. Mae ein tîm wedi bod yn ddychmygus ac mae gweithgareddau sydd fel arfer yn digwydd wyneb yn wyneb wedi cael eu haddasu'n aml i ddigwydd ar-lein.

Mae Age Cymru wedi ymateb i'r angen sydd gan bob un ohonom am gyswllt dynol, sydd yn elfen bwysig iawn o'r gwaith. Roedd *Check in and Chat* a'r gwasanaethau Ffrind mewn Angen yn darparu cymorth i lawer o bobl hŷn. Mae Cyngor Age Cymru yn parhau i fod yn adnodd sy'n cael ei ddefnyddio'n helaeth ac sy'n darparu gwybodaeth a chymorth cyfrinachol, diduedd ac o ansawdd uchel.

Rydym yn gwerthfawrogi'r adborth cadarnhaol ar ein gwaith gan bobl hŷn, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Yr ydym wedi gwneud gwahaniaeth i fywydau llawer o bobl hŷn a'u gofalwyr yng Nghymru.

Ar wahân i'r gwasanaethau niferus a ddarparwn, rydym wedi parhau i ddylanwadu ar ran pobl hŷn. Rydym yn gweithio gydag eraill i ddylanwadu ar lunwyr polisi a gwleidyddion a'u hysbysu am yr effaith y mae Covid-19 wedi'i gael ar bobl hŷn, ac mewn llawer o feysydd polisi eraill.

Wrth i ni ddod allan o'r pandemig, byddwn yn parhau i sicrhau bod hawliau pobl hŷn yn cael eu parchu, eu hyrwyddo a'u diogelu. Mae'r Fforwm Ymgynghorol yn chwarae rhan allweddol wrth sicrhau bod Age Cymru yn llywio'n effeithiol drwy'r cyfnod heriol hwn.

Oes gennych chi'r brwdfrydedd a'r profiad i'n helpu ni? Os felly, yr ydym am glywed gennych.

Eich cais

Diolch am eich diddordeb mewn gwneud cais i fod yn aelod o Fforwm Ymgynghorol Age Cymru. Ar y tudalennau canlynol, cewch lawer o wybodaeth am yr Elusen, ein gwaith a'r effaith a gawn ar bobl hŷn yng Nghymru. Gobeithiwn y bydd hyn yn eich annog i ymuno â ni.

Os oes gennych unrhyw ymholiadau neu os hoffech gael trafodaeth anffurfiol am y Fforwm, cysylltwch â Harriet Horn drwy ffonio 02920 431533.

I wneud cais, anfonwch atom:

- Amlinelliad o'ch profiad a'r rhinweddau y credwch y byddwch yn eu cyflwyno i'r Fforwm Ymgynghorol
- Llythyr eglurhaol byr yn dweud wrthym pam mae gennych ddiddordeb mewn cymryd rhan

Anfonwch eich cais drwy e-bostio harriet.horn@agecymru.org.uk

Amdanom ni

Ein gweledigaeth a'n cenhadaeth

Age Cymru yw'r elusen genedlaethol ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru. Rydym yn gweithio i ddatblygu a chyflawni newid cadarnhaol gyda phobl hŷn ac ar eu cyfer.

Ein gweledigaeth yw Cymru sy'n ystyriol o oedran a'n cenhadaeth yw gwneud bywyd yn well i bobl hŷn.

Mae 800,000 o bobl hŷn yn byw yng Nghymru. Mae nifer cynyddol yn byw mewn tlodi ac er ein bod yn byw'n hirach fel poblogaeth, mae llawer o bobl hŷn yn byw gydag iechyd gwael. Mae'r flwyddyn ddiwethaf wedi bod yn eithriadol o anodd i bobl hŷn, yn enwedig y rheini sydd wedi bod ar restr gwarchod neu a allai fod wedi colli anwyliaid. Mae'r cyfnod clo wedi arwain at fwy o unigrwydd ac ynysigrwydd ac mae rhestrau aros ar gyfer gwasanaethau iechyd a gofal wedi cynyddu. Nid yw llawer o bobl hŷn yn gwybod ble i droi pan fydd angen help arnynt ac oherwydd nad yw pobl hŷn yn grŵp unffurf, bydd angen atebion gwahanol a phriodol i ddiwallu eu hanghenion.

Yn syml, mae yna agenda enfawr lle gall Age Cymru wneud gwahaniaeth i bobl hŷn o ran incwm, gofal a'r rhwystrau neu'r galluogwyr i bobl hŷn fyw'r bywydau gorau y gallant wrth i ni greu Cymru sy'n ystyriol o oedran.

Her gyffredinol yr Elusen yw nodi a chyflawni'r camau a fydd yn cael yr effaith fwyaf oherwydd ni allwn ninnau wneud popeth. Mae hyn yn golygu gweithio i ddylanwadu ar newid, darparu'r wybodaeth a'r cyngor sydd eu hangen ar bobl hŷn a gweithio i greu'r amodau a rhoi cymorth i'n partneriaid gyflawni eu gwaith.

Ein nodau sy'n ystyriol o oedran

Mae'r agenda ar gyfer Age Cymru yn eang, er mwyn sicrhau ein bod yn manteisio i'r eithaf ar effaith ein hymdrechion rydym wedi dewis pedair nod i gwmpasu'r newid y byddwn yn ei annog i greu Cymru sy'n ystyriol o oedran. Mynegir y nodau fel y canlyniadau rydym yn ceisio'u cyflawni ar gyfer pobl hŷn.

Hawliau a chyfranogiad

Mewn Cymru sy'n ystyriol o oedran, mae gennym y wybodaeth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnom i deimlo'n rymus er mwyn arfer ein hawliau a chymryd rhan ym mhob rhan o gymdeithas.

Cymuned

Mae gennym berthnasoedd ystyrlon a phwrpasol; y drafnidiaeth sydd ei angen arnom er mwyn mynd allan a gallwn fyw heb rwystrau amgylcheddol a chymdeithasol yn atal ein cynhwysiant.

Lles

Mae gennym fynediad at y gofal a'r cymorth y mae angen i ni eu cael ar gyfer ein lles ac i heneiddio mewn ffordd mor egnïol â phosib.

Cynhwysiant ariannol

Mae gennym ddigon o arian i ddiwallu ein hanghenion ac mae gennym ansawdd bywyd da.

Gwerthoedd

Mae ein gwerthoedd yn llywio'r ffordd y byddwn yn ceisio cyflawni ein nodau:

- Rydym yn ofalgar, rydym yn rhoi pobl wrth wraidd yr hyn a wnawn
- Rydym yn benderfynol, rydym yn cymryd cyfrifoldeb am wneud gwahaniaeth cadarnhaol ac yn ymfalchïo ynddo
- Rydym yn effeithiol, rydym yn ymdrechu am y gorau
- Rydym yn grymuso, yn galluogi pobl, yn magu hyder ac yn darparu cymorth ymarferol, a
- Rydym yn gynhwysol, rydym yn gweithio gyda'n gilydd ac yn cynnwys eraill.

Ein gwaith

Er mwyn cyflawni ein nodau sy'n ystyriol o oedran:

- Rydym yn darparu gwybodaeth a chyngor
- Rydym yn darparu rhaglenni lles
- Rydym yn darparu eiriolaeth annibynnol
- Rydym yn cefnogi gofalwyr
- Rydym yn ymgyrchu ac yn ymchwilio

Y Fforwm Ymgynghorol

Mae Age Cymru yn rhoi pobl hŷn wrth wraidd yr hyn a wnawn ac am y rheswm hwn, rydym wedi datblygu'r Fforwm Ymgynghorol i gynorthwyo a chynghori Bwrdd yr Ymddiriedolwyr ar ddatblygu polisïau a gweithgareddau'r Elusen.

"Y cyfle i ystyried materion sy'n effeithio ar bobl hŷn yng Nghymru a helpu i ddylanwadu ar bolisi'r llywodraeth yw'r hyn a'm sbardunodd i geisio dod yn aelod o'r Fforwm Ymgynghorol. Mae ein cyfarfodydd rheolaidd lle rydym yn trafod materion cyfoes ac yn helpu i ddatblygu polisïau Age Cymru yn bleserus iawn ac rwy'n teimlo'n werth chweil."

"Rwyf wedi bod ar y Fforwm Ymgynghorol ers nifer o flynyddoedd ac rwyf bob amser wedi gwerthfawrogi'r ffaith ein bod ni, fel aelodau, yn cael cyfle i fod yn rhan o'r ymgynghoriad ar y materion sy'n wirioneddol bwysig i les pobl hŷn, Mae'r fforwm yn caniatáu rhannu gwybodaeth rhwng gwahanol ardaloedd yng Nghymru. Bydd hyn yn arbennig o bwysig wrth i ni adfer o Covid. Fel cynrychiolwyr llais pobl hŷn mae angen i ni sicrhau bod ein lleisiau'n cael eu clywed ac yn annog penderfyniadau, yn enwedig wrth adeiladu Cymunedau sy'n Gefnogol o Oedran."

"Ymunais â'r Fforwm Ymgynghorol yn 2010 ac mae ei strategaeth a'i chyflawniadau parhaus tuag at les pobl hŷn yng Nghymru wedi creu argraff fawr arnaf. Rwy'n teimlo'n falch o fod yn rhan ohono. Rwy'n mwynhau'r cyfarfodydd gyda chyd-aelodau a staff Age Cymru; Mae'n un o'r fforymau mwyaf llwyddiannus i mi fod yn rhan ohono erioed."

Mae'r Fforwm Ymgynghorol yn:

- Sicrhau bod gwaith Age Cymru yn cael ei lywio a'i ddylanwadu gan bobl hŷn
- Darparu arweiniad mewn perthynas â gweithgareddau allweddol yr Elusen
- Cyfrannu at ddigwyddiadau a gweithgareddau Elusennol, gan gynnwys cynadleddau, datblygu polisi, cyhoeddiadau, ac ati
- Cynnig adborth am gyfeiriad a gweithgareddau'r Elusen.

Mae gan y Fforwm Ymgynghorol aelodaeth eang ac amrywiol i sicrhau bod amrywiaeth o safbwyntiau a phrofiad ar gael i Age Cymru. Mae'r aelodaeth yn sicrhau bod sefydliadau, grwpiau a phobl hŷn ledled Cymru yn cymryd rhan ac yn cynnwys pobl sy'n gallu gwneud cyfraniadau o safbwynt cenedlaethol, rhanbarthol, lleol ac unigol. Ni fydd y Fforwm Ymgynghorol yn cynnwys fwy na 40 o aelodau.

Yr hyn y byddwch yn ei ennill yw'r

- Cyfle i fod yn rhan o wella bywydau pobl hŷn yng Nghymru
- Cyfle i lunio cyfeiriad elusen genedlaethol
- Cyfle i ddefnyddio'ch profiad i greu cyfleoedd newydd i Age Cymru
- Cyfle i fod yn rhan o dîm ymroddedig, datblygu ein cenhadaeth a chael effaith gadarnhaol ar bobl hŷn ledled Cymru.

Cyfarfodydd y Fforwm Ymgynghorol

Cynhelir cyfarfodydd ddwy neu dair gwaith y flwyddyn ac mae'r agenda'n cynnwys un neu ddau o faterion polisi pwysig, a ddewisir gan yr Elusen. Efallai y bydd angen amser paratoi ar gyfer y cyfarfodydd hyn cyn cyfarfodydd y Fforwm i ddarllen papurau.

Cynhelir cyfarfodydd ar-lein ac wyneb yn wyneb, ac ad-delir treuliau rhesymol.

Dyletswyddau aelodau'r fforwm

- Mynychu cyfarfodydd pan fo angen
- Trafod a darparu canllawiau ar faterion sy'n effeithio ar bobl hŷn
- Cyfrannu at ddigwyddiadau a gweithgareddau'r Elusen gan gynnwys cynadleddau, datblygu polisi, cyhoeddiadau ac ati
- Hyrwyddo nodau Age Cymru

Manyleb y person

Rydym yn croesawu ac yn gwerthfawrogi'r profiad bywyd y mae pob unigolyn yn ei gynnig i'r Fforwm. Rydym yn chwilio am:

- Ymrwymiad i nodau a gwerthoedd Age Cymru
- Y gallu i weithio fel rhan o grŵp
- Sgiliau cyfathrebu da
- Y gallu i ystyried pob agwedd ar faterion sy'n ymwneud â phobl hŷn ar lefel genedlaethol

Mae Age Cymru wedi ymrwymo i amrywiaeth. Rydym yn croesawu ceisiadau gan bawb sy'n teimlo bod ganddynt gyfraniad i'w wneud, yn arbennig

- Siaradwyr Cymraeg
- Pobl o grwpiau lleiafrifoedd ethnig
- Pobl o gymunedau LHDTC+
- Pobl sy'n byw mewn llety gwarchod neu gyfleusterau byw â chymorth

Ymrwymiad

Tymor penodi aelodau'r Fforwm Ymgynghorol yw pedair blynedd.

Gellir ailbenodi aelod sy'n ymddeol ond ni all wasanaethu mwy na dau dymor yn olynol.

Telir treuliau rhesymol y tu allan i'r boced.

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad swyddfa gofrestredig Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Ffordd Ddwyrain Moors, Caerdydd CF24 5TD. Age Cymru 2023