eiriolaeth advocacy
Y Rhaglen Edau Euraidd
The Golden Thread Programme

age Cymru
Creu Cymru oed gyfeillgar
Creating an age friendly Wales

Cylchlythyr Eiriolaeth

Awst2017 Rhifyn 6

Grwpiau Ffocws ar Eiriolaeth

Ar 31 Mai a 15 Mehefin rhedodd y Rhaglen Eiriolaeth Edau Euraidd (GTAP) ddau grŵp ffocws ar gyfer dinasyddion a defnyddwyr gwasanaethau. Cawsom gymorth trefniadol rhagorol gan ein partneriaid Diverse Cymru.

Cynhaliwyd y cyntaf yng Nghaerdydd. Ei brif bwrpas oedd canfod barn y defnyddwyr gwasanaethau a'r dinasyddion ynglŷn â'r negeseuon allweddol y dylem eu cynnwys yn ein hymgyrch arfaethedig i godi ymwybyddiaeth y cyhoedd o'r hawl newydd i eiriolaeth.

Rhannodd aelodau o'r Prosiect Cyd-greu Newid Iach eu profiadau o ddefnyddio'r gwasanaethau a chymorth eiriolaeth, yn ogystal â helpu i dynnu sylw at elfennau pwysicaf gwasanaeth eiriolaeth, sut i helpu pobl i ddeall beth yw eiriolaeth a sut y gall helpu. Awgrymasant hefyd y ffyrdd mwyaf effeithiol o gyfleu'r negeseuon hyn i'r gynulleidfa ehangaf posibl. Bydd aelodau o'r grŵp yn parhau i helpu GTAP i ddatblygu a chwblhau'r deunyddiau codi ymwybyddiaeth.

Cynhaliwyd yr ail grŵp ffocws yn y Barri. Prif bwrpas y cyfarfod hwn oedd rhoi gwybod i'r cynrychiolwyr am fwriad Cyngor Caerdydd a Bro Morgannwg i gomisiynu gwasanaeth Eiriolaeth Broffesiynol Annibynnol newydd ym mis Ebrill 2018. Cafodd pymtheng o gynrychiolwyr gyfle i leisio barn ar yr hyn sy'n gwneud gwasanaeth eiriolaeth da ac i anfon rhai negeseuon allweddol at y comisiynwyr.

Mae ein cydweithwyr yn Diverse Cymru wedi cyhoeddi erthygl ar-lein am y digwyddiad, sydd i'w gweld yma:

Diverse Cymru | Grŵp Ffocws Eiriolaeth

Roedd y grŵp ffocws yn rhan o raglen ymgysylltu fer a gafodd ei rhedeg gan GTAP ar ran y Cynghorau a oedd yn cynnig cyfle wyneb-yn-wyneb i fwy na 75 o bobl gael dysgu am IPA a'r gwasanaeth newydd sy'n cael ei gomisiynu. Mae'r comisiynwyr nawr yn ystyried yr adborth ac wedi dweud y byddant yn ymgorffori'r canlyniadau ym manyleb y gwasanaeth a'r broses dendro.

Paul Swann a Marc Forster, Age Cymru

Cefnogi Comisiynu ac Arferion Da Eiriolaeth: Rhestr adnoddau

Rydym yn falch o gyflwyno rhestr adnoddau ddefnyddiol y gofynnwyd amdani gan randdeiliaid. Daw'r rhestr hon â deddfwriaeth, ymchwil, arferion da, gwybodaeth a dolenni i wefannau defnyddiol ynghyd er mwyn cefnogi comisiynwyr a darparwyr ledled Cymru.

Rydym yn gobeithio y byddwch yn teimlo bod y rhestr yn addysgiadol ac yn ddefnyddiol, ac mi fyddwn yn ei diweddaru'n barhaus drwy gydol oes y rhaglen.

Age Cymru | Rhestr Adnoddau Cefnogi Comisiynu ac Arferion Da Eiriolaeth

Cronfa ddata Dewis Cymru

Mae cronfa ddata Dewis Cymru yn cael ei defnyddio gan bron i bob Awdurdod Lleol i ymarfer eu dyletswyddau ar Wybodaeth a Chyngor yn Rhan 2 o'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant. Mae'r gronfa ddata yn cael ei defnyddio fwy a mwy gan ddefnyddwyr gwasanaethau a darparwyr ynghyd ag Awdurdodau Lleol i ddod o hyd i ddarparwyr gwasanaethau yn eu hardaloedd, gyda hyd at 60,000 o ymweliadau â'r tudalennau bob mis. Mae gan Dewis fwy na 100 o gyfeiriadau at wasanaethau eiriolaeth ar hyn o bryd.

Mae'r Rhaglen Eiriolaeth Edau Euraidd (GTAP) wedi bod yn gweithio gyda Dewis i ddod o hyd i ffyrdd o wella'r system ar gyfer darparwyr eiriolaeth a defnyddwyr gwasanaethau a bydd yn cefnogi gwasanaethau dros y misoedd nesaf i lanlwytho a diweddaru gwybodaeth gwasanaeth eiriolaeth lle bo'n berthnasol. Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Marc Forster, Swyddog Partneriaeth GTAP drwy e-bost marc.forster@agecymru.org.uk neu ffoniwch 07932 989656 neu defnyddiwch y dolenni yn yr erthygl a ganlyn gan Dewis:

www.Dewis.Cymru Cael dewis a chymryd rheolaeth — www.Dewis.Wales Have choice and take control

A ydych chi'n cynnig gwasanaeth i wella llesiant pobl?
Gwefan yw Dewis Cymru sy'n bwriadu helpu pobl gyda'u llesiant. **Dyma'r** lle i bobl fynd os ydynt eisiau gwybodaeth neu gyngor am lesiant – boed eu llesiant eu hunain neu lesiant aelod o'u teulu neu ffrind.

Pam dylwn i ychwanegu fy ngwybodaeth ar Dewis Cymru?
Llawer o resymau. Os oes gennych chi wasanaeth sy'n helpu pobl gyda'u llesiant, bydd ychwanegu eich manylion at Dewis Cymru yn ei gwneud yn haws iddynt ddod o hyd i chi. Yn y bôn, os ydych chi'n helpu pobl gyda'u llesiant, mae Dewis Cymru eisiau gwybod amdanoch chi ac am yr hyn rydych **chi'n** ei wneud!

Mae rhesymau da eraill i ddefnyddio Dewis Cymru yn cynnwys:

- Mae'n rhad ac am ddim
- Mae'n hawdd cofrestru ac ychwanegu eich manylion
- Bydd yn eich atgoffa i wirio'ch manylion bob chwe mis, fel eich bod yn gwybod eu bod nhw'n gyfredol
- Mae'n darparu mapiau a chyfarwyddiadau i helpu pobl i ddod o hyd i chi
- Mae'n cael ei ddefnyddio gan sawl asiantaeth cynghori yn barod i gyfeirio pobl at wasanaethau lleol a all eu helpu, felly bydd rhoi eich gwybodaeth yn golygu y gall pobl ddod o hyd i'ch gwasanaeth chi.

Felly, beth ddylwn i ei wneud nesaf?
Er mwyn ychwanegu eich gwybodaeth, mae'n rhaid i chi gofrestru. Ewch i www.dewis.wales a 'Cofrestrwch' i greu eich cyfrif. Unwaith y byddwch wedi gwneud hyn, ewch i 'Mewngofnodi' ar y wefan ac ewch i 'Rheoli adnoddau' ac 'Ychwanegu adnoddau' i ychwanegu gwybodaeth am eich gwasanaethau.

A alla i ychwanegu gwybodaeth am unrhyw wasanaeth?
Gallwch. Rydym yn annog pobl i ychwanegu gwybodaeth am wasanaethau penodol y maent yn eu cynnig. Felly, os ydych chi'n rhedeg grŵp cymunedol gallwch ychwanegu manylion am yr hyn y mae'n ei wneud, ble a phryd mae'n cwrdd, a sut i gysylltu â chi. Os ydych chi'n cynrychioli sefydliad sy'n darparu ystod o wasanaethau, ychwanegwch y gwasanaethau yn unigol fel bod defnyddwyr y safle yn gallu dod o hyd i'r gwasanaethau maent yn chwilio amdanynt.

Cysylltu â ni
Gallwch gysylltu â ni drwy:

- ddefnyddio'r ddolen 'Cysylltwch â ni' ar y wefan
- anfon neges e-bost atom i help@dewis.wales

Y Tîm Datblygu Cenedlaethol ar gyfer Cynhwysiant (NDTi) yn diweddaru'r Marc Perfformiad mewn Ansawdd Eiriolaeth (QPM)

"Rydym yn falch iawn o rannu'r newyddion y bydd NDTi yn diweddaru'r QPM Eiriolaeth. Mae wedi bod bron i 10 mlynedd ers i'r Marc Perfformiad mewn Ansawdd Eiriolaeth (QPM) gwreiddiol gael ei lansio gan Action for Advocacy yn 2008. Mae'r wobr yn parhau i fod yn ddangosydd rhagoriaeth mewn eiriolaeth uchel ei barch sy'n cael ei ddefnyddio'n helaeth yng Nghymru a Lloegr, ac yn un y mae sefydliadau eiriolaeth yn dweud wrthym ei fod yn hynod ddefnyddiol i ddatblygu polisi ac arferion a darparu'r gwasanaethau eiriolaeth gorau bosibl. Mae sefydliadau eiriolaeth yn rhoi gwybod i ni fod y broses o gwblhau'r QPM wedi'u galluogi i ystyried, datblygu a gwella eu systemau a phrosesau a sicrhau eu bod mewn sefyllfa well i ddarparu eiriolaeth i'r bobl sydd ei hangen.

Mae comisiynwyr hefyd yn gofyn yn amlach i ddarparwyr eiriolaeth ddal y QPM wrth gyllido eiriolaeth.

Mae'r QPM wedi'i ddiweddaru unwaith neu ddwy dros y blynyddoedd, a'r tro olaf oedd yn 2014 pan symudodd y wobr drosodd i NDTi am y tro cyntaf. Rydym wedi cael cryn dipyn o adborth defnyddiol gan y rhai sydd wedi ymgymryd â'r QPM ynghylch sut y gellir ei gryfhau ymhellach ac rydym yn hynod falch bod Sefydliad Esmee Fairbairn wedi ariannu NDTi i ddiweddaru'r wobr. Byddwn yn dechrau proses o ymgysylltu a chyd-gynhyrchu gyda'r sector i lunio'r diweddariadau dros y misoedd nesaf (cewch glywed mwy yn y man!), ond yn anad dim rydym eisiau sicrhau bod y fersiwn ddiwygiedig yn ymateb i bob model eiriolaeth statudol, gan gynnwys y rhai yng Nghymru. Rydym hefyd yn dymuno gwneud yn siŵr bod yr wybodaeth sydd ar gael i gefnogi darparwyr eiriolaeth a'u comisiynwyr i ddeall QPM a'r prosesau sy'n gysylltiedig â chyflawni'r wobr yn cael eu diweddaru a'u cryfhau.

Rydym yn bwriadu lansio'r QPM diwygiedig ym mis Ebrill 2018.

Ar gyfer y sefydliadau sy'n ymgymryd â QPM ar hyn o bryd - peidiwch â phoeni! Bydd y fersiwn ddiweddaraf yn dal i fod yn seiliedig ar yr hyn yr ydym yn ei wneud ar hyn o bryd ac os ydych chi hanner ffordd drwy'r broses, nid oes angen oedi. Byddwn yn parhau i'ch cefnogi drwy'r QPM presennol. Rwy'n gwybod efallai y bydd gan rai ohonoch gwestiynau neu'n awyddus i gyfrannu at y diweddariad, a hoffwn glywed gennych. Cysylltwch â mi gyda'ch ymholiadau neu os ydych yn dymuno cymryd rhan - rydym yn awyddus iddo barhau i fod yn eich QPM 'chi', felly mae eich cyfraniad yn bwysig iawn!

Cysylltwch â mi drwy gail.petty@ndti.org.uk neu ar 07764 972135. Fel y dywedais, byddwn yn anfon diweddariadau am gynlluniau a ffyrdd o gymryd rhan yn ystod yr wythnosau a'r misoedd nesaf (rydych chi'n cael gwybod yn fuan yng Nghymru!) Rydym yn edrych ymlaen at weithio gyda chi, felly cadwch eich llygaid yn agored a dewch i gysylltiad.

Gail Petty, Arweinydd Eiriolaeth, NDTi

Myn ediad pobl hŷn at eiriolaeth annibynnol a'u profiad o hyn

Mewn rhai amgylchiadau, mae gan bobl hŷn hawl gyfreithiol i gael mynediad at eiriolwr annibynnol ac i gael cefnogaeth gan un.

Felly, mae'r Comisiynydd yn gwneud gwaith i ddeall sut mae mynediad at eiriolaeth annibynnol yn digwydd yn ymarferol yng Nghymru ar hyn o bryd, cyn cyhoeddi adroddiad yn gynnar y flwyddyn nesaf a fydd yn rhoi llais i bobl hŷn a thynnu sylw at eu profiadau o ddefnyddio gwasanaethau eiriolaeth annibynnol. Bydd yr adroddiad yn cynnwys enghreifftiau o arfer da hefyd ac yn nodi pa welliannau y bydd angen eu gwneud i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cael mynediad at y gwasanaethau hanfodol hyn pan mae ganddynt yr hawl i'w cael.

I gefnogi'r gwaith hwn, mae'r Comisiynydd yn awyddus i glywed gan bobl hŷn am eu profiadau o ddefnyddio eiriolaeth annibynnol, yn ogystal â chan bobl broffesiynol a'r rheini sy'n gweithio gyda phobl hŷn sydd wedi cefnogi pobl hŷn i gael mynediad at y gwasanaethau hyn. Bydd hyn yn ei helpu i greu darlun o fynediad pobl hŷn at wasanaethau eiriolaeth ar draws Cymru.

Os ydych chi'n berson hŷn ac yn awyddus i rannu eich profiadau o ddefnyddio neu o gael mynediad at wasanaethau eiriolaeth annibynnol, a fyddech cystal â llenwi ein harolwg cryno ar-lein sydd ar gael ar Mynediad pobl hŷn at eiriolaeth annibynnol a'u profiad o hyn. Os hoffech chi gael copi caled o'r holiadur, ffoniwch ni ar 03442 640670.

Os ydych chi'n gweithio gyda phobl hŷn ac wedi rhoi cymorth iddynt gael mynediad at wasanaethau eiriolaeth annibynnol, a'ch bod chi'n gallu rhannu gwybodaeth gyda'r Comisiynydd, cysylltwch â Nicola Evans drwy anfon e-bost at nicola.evans@olderpeoplewales.com neu ffonio 03442 640 670.

Nicola Evans, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Gwybodaeth a Chanllawiau ar Gam-drin Domestig: Diogelu Pobl Hŷn yng Nghymru

Mae'r Canllawiau'n rhoi cyngor ymarferol i weithwyr proffesiynol, a bydd yn gwella cydnabyddiaeth a dealltwriaeth o gam-drin domestig fel y mae'n digwydd i bobl hŷn.

Mae trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig, a thrais rhywiol yn faterion sy'n gwneud niwed pellgyrhaeddol, a gall eu presenoldeb effeithio ar unrhyw aelod o'n cymdeithas. Gallant fod hyd yn oed yn fwy niweidiol i unigolyn sydd ag anghenion cymhleth neu sy'n agored i niwed.

Mae'r dystiolaeth sy'n deillio o achosion troseddol, Dynladdiadau Domestig ac Adolygiadau o Achosion Difrifol hanesyddol, yn dangos bod y cam-drin domestig sy'n cael ei ddioddef gan bobl hŷn yn aml heb ei adnabod. Mae hynny'n golygu nad yw mesurau diogelu neu gefnogi wedi eu rhoi ar waith i leihau'r risg o niwed.

Cafodd y canllawiau eu creu mewn partneriaeth â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Byddant yn galluogi gweithwyr proffesiynol yng ngwasanaethau cyhoeddus Cymru i weithio'n fwy effeithiol gyda phobl hŷn sy'n dioddef cam-drin domestig, neu sydd wedi ei ddioddef yn y gorffennol.

Am fwy o wybodaeth, ewch i:

Llywodraeth Cymru | Gwybodaeth a Chanllawiau ar Gam-drin Domestig: Diogelu Pobl Hŷn yng Nghymru

Gwefan Llywodraeth Cymru

Papur Gwyn Llywodraeth Cymru, Gwasanaethau sy'n Addas i'r Dyfodol, Ansawdd a Llywodraethiant ym Maes Iechyd a Gofal yng Nghymru

Mae Llywodraeth Cymru am glywed eich barn am gynigion sy'n cynnwys nifer o faterion iechyd a gofal cymdeithasol mae'n bosibl y bydd angen llunio deddfwriaeth ar eu cyfer yn y dyfodol.

Mae Llywodraeth Cymru yn ymgynghori ynghylch cynigion i:

- gryfhau trefniadau arwain yn sefydliadau'r GIG
- cyflwyno dyletswyddau newydd o ansawdd a gonestrwydd
- cryfhau llais y dinasyddion ynghylch y ffordd y caiff gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol eu cynllunio a'u darparu
- llunio proses gliriach ar gyfer cynlluniau i newid gwasanaethau
- gwella'r fframwaith cyfreithiol ar gyfer arolygu a rheoleiddio gwasanaethau iechyd
- sefydlu corff newydd annibynnol i wrando ar lais y claf ac ar gyfer rheoleiddio ac arolygu.

Mae'r cynigion yn y Papur Gwyn yn darparu fframwaith pwysig a ddylai gynorthwyo â darparu iechyd a gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Mae Gofal Cymdeithasol Cymru yn croesawu'r cynigion i gysoni safonau ar draws iechyd a gofal cymdeithasol a hefyd i ddod â rheoleiddio gofal iechyd annibynnol i alinio â gofal cymdeithasol. Dylai'r cynigion hyn helpu i ddatrys yr heriau mae AGIC yn dod ar eu traws wrth weithio o fewn eu fframwaith deddfwriaethol presennol a dylai hefyd hwyluso gweithio rhyngddynt a phartneriaid allweddol megis Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru yn agosach.

Mae'n hanfodol bod gan ddinasyddion lais cryf. Mae'r cynnig i gorff llais cenedlaethol y dinesydd newydd sy'n gweithio ar draws iechyd a gofal cymdeithasol, ac sy'n ystyried anghenion lleol, rhanbarthol a chenedlaethol i bobl Cymru, yn gadarnhaol. I gefnogi hyn, mae Gofal Cymdeithasol Cymru hefyd yn teimlo bod y cynnig ar gyfer proses gwynion ar y cyd yn werth ymchwilio ymhellach.

Bydd Gofal Cymdeithasol Cymru yn rhoi ystyriaeth i bob un o'r cynigion yn y Papur Gwyn ac yn edrych ymlaen at gyflwyno ymateb llawn i'r ymgynghoriad maes o law.

Y dyddiad cau ar gyfer yr ymgynghoriad yw **29 Medi 2017.**

Am fwy o wybodaeth, ewch i:

Llywodraeth Cymru | Ymgynghoriad; gwasanaethau sy'n addas i'r dyfodol

Gwefan Gofal Cymdeithasol Cymru

Digwyddiadau

Diwrnod Aelodau OPAAL 2017

Bydd y Diwrnod Aelodau nesaf yn cael ei gynnal ddydd Llun 18 Medi. Mae pedwar siaradwr wedi'u cadarnhau eleni a bydd dyfodol OPAAL yn cael ei rannu ar y diwrnod.

Am fwy o wybodaeth, ewch i: Diwrnod Aelodau OPAAL

Digwyddiadau Seminar Diogelu Pobl Hŷn rhag Cam-drin Domestig

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru'n cynnal cyfres o ddigwyddiadau seminar ledled Cymru i gefnogi staff rheng flaen sy'n gweithio yn y sector cyhoeddus a'r trydydd sector i ddiogelu pobl hŷn rhag cam-drin domestig.

Drwy fynychu'r seminarau hyn, bydd y cynrychiolwyr yn datblygu'r canlynol:

- dealltwriaeth o'r epidemig cudd o gam-drin domestig ar bobl hŷn a gallu delio â hyn yn fwy effeithiol
- gwybodaeth i allu adnabod yr arwyddion o gam-drin a beth i'w wneud amdano
- gwybodaeth am y gefnogaeth sydd ar gael i bobl hŷn
- syniadau am sut i godi ymwybyddiaeth o gam-drin domestig gyda phobl hŷn
- dealltwriaeth o'r broblem gudd o orfodi
- syniadau am sut i weithredu newidiadau mewn arferion gwaith

Mae'r seminarau wedi cael Nod Ansawdd Agored Cymru, sy'n fesur o ragoriaeth ar gyfer rhaglenni dysgu sy'n darparu oriau Datblygiad Proffesiynol Parhaus i'r rhai sy'n eu mynychu.

Hefyd bydd cyflwyniad fideo o stori am oroeswr yn y digwyddiadau.

Dyddiadau a mannau cyfarfod:

14 Medi 2017 (9am – 5pm)	Canolfan Halliwell, Prifysgol Y Drindod Dewi Sant, Caerfyrddin, SA31 3EP
20 Medi 2017 (9am – 5pm)	Canolfan Catrin Finch, Prifysgol Glyndŵr, Wrecsam, LL11 2HS
21 Medi 2017 (9am – 5pm)	Tŷ Menai, Ffordd Penlan, Bangor, LL57 4HJ
28 Medi 2017 (9am – 5pm)	Canolfan Casnewydd, 1 Kingsway, Casnewydd, NP20 1UH

Bydd cinio a lluniaeth ar gael.

I archebu eich lle yn rhad ac am ddim, ewch i:

Digwyddiadau Seminar Diogelu Pobl Hŷn rhag Cam-drin Domestig

Cynhadledd Eiriolaeth Genedlaethol Bod yn Rym ar gyfer Newid 2017

Cynhelir cynhadledd eleni yn Birmingham ddydd Iau 19 Hydref yn y NEC. Mae'r prif siaradwyr yn cynnwys - David Schneider: 'Top Tips For Cutting Through On Social Media'; Alex Ruck Keene: 'Advocacy as the support for legal capacity'; Karen Newbigging, June Sadd: 'Going Beyond the Law: Advocacy and Rights'.

Am fwy o wybodaeth ac i archebu eich lle cliciwch yma

Gwefannau Defnyddiol

Rhaglen Eiriolaeth Edau Euraidd Age Cymru

Mae'r wefan hon yn cynnwys gwybodaeth am y Rhaglen Eiriolaeth Edau Euraidd a'r Cylchlythyrau Eiriolaeth.

Age Cymru | Gwefan Rhaglen Eiriolaeth Edau Euraidd

Hyb Gwybodaeth a Dysgu Gofal Cymdeithasol Cymru

Mae Gofal Cymdeithasol Cymru wedi gweithio gydag ystod o bartneriaid i ddatblygu cynllun dysgu a datblygu cenedlaethol i gefnogi gweithrediad llawn Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Mae'r Hyb Gwybodaeth a Dysgu yn cynnwys deunyddiau hyfforddi mewn fformatau gwahanol i helpu gweithwyr proffesiynol ym maes gofal cymdeithasol i weithredu'r ddeddfwriaeth yn eu gwaith o ddydd i ddydd.

Gofal Cymdeithasol Cymru

Canolfan Cyngor ar Bopeth

Mae Cyngor ar Bopeth yn darparu cyngor annibynnol, cyfrinachol a diduedd yn rhad ac am ddim i bawb am eu hawliau a'u cyfrifoldebau. Mae'r wefan yn cynnwys yr wybodaeth ddiweddaraf am ymgyrchu, polisi a'r cyfryngau.

http://www.citizensadvice.org.uk/

Cyhoeddiadau defnyddiol

Offer Meddwl Person-Ganolog

Mae offer meddwl person-ganolog yn gyfres o dempledi hwylus sy'n cael eu defnyddio i roi strwythur i sgyrsiau. Mae eu defnyddio yn ffordd ymarferol o gasglu gwybodaeth sy'n bwydo i mewn i gynllunio gofal a chymorth, yn ogystal â gwella dealltwriaeth, cyfathrebu a pherthnasau.

Mae gan Helen Sanderson Associates a gynhyrchodd yr offer ystod o adnoddau ar gael ar-lein.
I fwrw golwg drostynt ewch i:

Helen Sanderson Associates | Offer meddwl person-ganolog

Adnoddau COPA nawr ar gael ar-lein

Erbyn hyn, mae OPAAL wedi lanlwytho ystod o adnoddau defnyddiol a gynhyrchwyd fel rhan o'r rhaglen Canser, Pobl Hŷn ac Eiriolaeth ar dudalen benodol ar ei wefan.

I gael gweld y rhain, defnyddiwch y ddolen isod:

OPAAL | Adnoddau COPA

Cylchlythyr Asesiad Poblogaeth - Mehefin 2017

Mae'r cylchlythyr asesiad poblogaeth diweddaraf nawr ar gael. Mae'r cylchlythyr yn canolbwyntio ar iechyd, anableddau corfforol a nam ar y synhwyrau.

I weld y cylchlythyr, defnyddiwch y ddolen isod:

Cylchlythyr Asesiad Poblogaeth – Mehefin 2017

Llinell Gyngor rhad ac am ddim Age Cymru

Mae llinell gymorth Age Cymru yn rhoi cyngor diduedd, rhad ac am ddim i'ch etholwyr ar amrywiaeth o bynciau.

Efallai eu bod nhw eisiau cyngor ar faint y dylent fod yn ei dalu am ofal un o'u hanwyliaid? Neu efallai eu bod nhw eisiau gwybod a ydynt yn gymwys i dderbyn Credyd Pensiwn ac eisiau help i'w hawlio?

Gall Age Cymru helpu gyda'r holl faterion hyn, a mwy – ffoniwch ni heddiw ar: **08000 223 444**

Cysylltwch â ni...

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

E-bost ffion.jones@agecymru.org.uk

Ffoniwch y Rhaglen Edau Euraidd 01352 706228

Ceidw'r golygydd yr hawl i newid yr erthyglau a gyflwynir i'w cyhoeddi. Nid yw'r safbwyntiau yn y Cylchlythyr hwn o reidrwydd yn rhai Age Cymru.

Derbynnir hysbysebion ac ychwanegion gyda phob ewyllys da, ond felly nid yw'r cynnyrch neu'r gwasanaethau y cyfeirir atynt yn cael eu cymeradwyo neu eu hargymell gan Age Cymru.

Age Cymru,
Tŷ John Pathy,
13/14 Neptune Court,
Vanguard Way,
Caerdydd, CF24 5PJ

t: 029 2043 1555
e: enquiries@agecymru.org.uk
www.agecymru.org.uk

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

Age Cymru
Creu Cymru oed gyfeillgar
Creating an age friendly Wales

diverse cymru
Promoting equality for all
Hyrwyddo cydraddoldeb i bawb

age connects wales.

Rhif elusen gofrestredig: 1128436
Rhif cwmni cofrestredig: 6837284
© Age Cymru 2017