



Cylchlythyr

Ceredigion Oed Gyfeillgar

Medi 2025

Fforwm Oed Gyfeillgar – Awst 2025

Wythnos Addysg Oedolion gyda Dysgu Bro Ceredigion

Tynnodd ein siaradwr fforwm cyntaf, Alison Newby o Dysgu Bro Ceredigion, sylw at yr ystod o gyfleoedd dysgu i oedolion sydd ar gael ledled y sir.

I ddathlu Wythnos Addysg Oedolion (8-12 Medi), bydd Dysgu Bro ar y ffordd, yn cyflwyno cysiau blasu am ddim mewn amrywiol leoliadau. Mae cysiau ar agor i oedolion 19 oed a hŷn, gydag opsiynau ar gael yn ystod y dydd a gyda'r nos, gan gynnwys Cymorth Cyntaf, TG, Ffotograffiaeth, ac Iaith Arwyddion Prydain.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Dysgu Bro Ceredigion

☎ 01970 633540

✉ learning@ceredigion.gov.uk

🌐 www.dysgubro.org.uk

Llunio Cymunedau Mwy Diogel – Comisiynydd Heddlu a Throseddau Dyfed-Powys



Rhannodd ein hail siaradwr, Neil Evans, o Swyddfa Comisiynydd yr Heddlu a Throseddau (OPCC) Dyfed-Powys, fewnwelediad i rôl a chyfrifoldebau'r Comisiynydd.

Mae'r OPCC yn chwarae rhan allweddol wrth lunio sut mae plismona'n cael ei ddarparu'n lleol. Mae hyn yn cynnwys:

- Cefnogi dioddefwyr troseddau a gwella mynediad at wasanaethau
- Gweithio'n agos gyda phartneriaid i fynd i'r afael â throseddau ac ymddygiad gwrthgymdeithasol

Mae swyddfa'r Comisiynydd yn awyddus i glywed gan aelodau'r cyhoedd ac yn recriwtio gwirfoddolwyr yn rheolaidd i gefnogi eu gwaith. Mae rolau gwirfoddoli yn amrywio o ran ffocws ac ymrwymiad amser – gallwch ddysgu mwy yma: [Gwirfoddoli](#)

☎ 01267 226 440

✉ opcc@dyfed-powys.police.uk

✉ Police and Crime Commissioner, PO Box 99 , Llangunnor, Carmarthen SA31 2PF



Uned Ymchwil Asesu
Lles a Iechyd
Well-being & Health
Assessment Research Unit

Cymerwch ran mewn treialon iechyd – Adran Gwyddorau Bywyd

Rhannodd Alina Warren Walker, o Adran Gwyddorau Bywyd Prifysgol Aberystwyth, sut mae ei thîm yn cynnal treialon ymyrraeth ddynol i astudio sut mae gwahanol fwydydd a dietau yn effeithio ar y corff – gan gynnwys pobl sy'n cymryd meddyginiaeth.

Maent yn recriwtio gwirfoddolwyr 18 oed a hŷn yn weithredol, gydag amrywiaeth o astudiaethau yn cynnig gwahanol feini prawf cymhwysedd ac ymrwymadau amser.

Gall archwiliadau iechyd gynnwys pwysedd gwaed, colesterol, samplu wrin a BMI. Nod y tîm yw cyrraedd pobl nad ydynt fel arfer yn cymryd rhan mewn ymchwil trwy gynnig allgymorth cymunedol, treialon o bell, ac adeiladu cysylltiadau cryfach â gwasanaethau cyhoeddus.

✉ waru@aber.ac.uk

☎ 01970 622 299



Gwella Mynediad i Doiledau Cyhoeddus

Parhaodd y fforwm â'i sgwrs barhaus am ddarpariaeth toiledau cyhoeddus, gyda chyfranogwyr yn codi pryderon ymarferol y mae pobl hŷn a'r rhai sy'n teithio pellteroedd hir ar gyfer apwyntiadau ysbyty yn eu hwynebu.

Un awgrym oedd archwilio partneriaethau â busnesau lleol – fel caffis, gwestai a chanolfannau garddio – i ganiatáu i unigolion â chardiau gofalwr ddefnyddio eu cyfleusterau.

Ymhlith y pwyntiau allweddol a godwyd roedd:

- Lleoliadau toiledau ddim bob amser yn agos at fynedfeydd ysbytai
- Diffyg staff glanhau a chynnal a chadw cyfyngedig ar doiledau cyhoeddus
- Problemau hygrychedd – er bod gan ddeiliaid Bathodyn Glas hawl i allweddi toiled hygrych, gellir prynu'r rhain ar-lein, gan gyfyngu ar orfodi priodol
- Mae apiau lleoli toiledau yn bodoli, ond efallai na fyddant yn gweithio i'r rhai heb ffonau clyfar
- Mae cyllid a chynaliadwyedd yn parhau i fod yn rhwystrau sylweddol

Ar hyn o bryd mae Age Cymru yn datblygu adroddiad sy'n edrych ar gyfrifoldebau awdurdodau lleol o ran darparu toiledau cyhoeddus. Yn y cyfamser, bydd ein Canllaw Busnes sy'n Gyfeillgar i Oedran ac sy'n Gyfeillgar i Dementia sydd ar ddod yn annog busnesau i agor eu toiledau i bobl hŷn.

Byddwn yn archwilio cynllun peilot mewn un dref, gyda'r nod o'i ehangu'n ehangach os yw'n llwyddiannus.



Y Fforwm Oed-Gyfeillgar Nesaf

 **Dyddiad:** Dydd Iau, 28 Tachwedd 2025

 **Amser:** 2:00–4:00 pm

 **Canolfan Rheidol**

 **Penmorfa**

 **I'w Gadarnhau**

Edrychwn ymlaen at eich gweld chi yno!

Gweminar: Cefnogi Gweithwyr Hŷn Anabl – O Straeon i Ddatrysiadau

Mae'r Centre for Ageing Better yn eich gwahodd i ymuno â gweminar sy'n rhannu mewnwelediadau o'r prosiect ymchwil Cefnogi Gweithwyr Hŷn Anabl (SDOW).

Mae gormod o bobl anabl yn eu 50au a'u 60au yn cael eu gwrthio allan o waith – nid oherwydd eu namau, ond oherwydd diffyg y gefnogaeth gywir. Mae'r gweminar hwn yn tynnu sylw at ganfyddiadau ymchwil ac atebion ymarferol i helpu mwy o bobl anabl hŷn i ddod o hyd i waith, aros mewn gwaith, a ffynnu.

Manylion:

 17 Dydd Iau 25 Medi 2025

 10:00 – 11:00am

Cofrestrwch yma: [Supporting Disabled Older Workers Webinar](#)

Iechyd ar Waith

 17 Dydd Mawrth, 1af Hydref 2025

 11am – 5pm

 Clwb Criced Aberystwyth, Llanbadarn Fawr, SY23 3JQ

Rydym yn trefnu digwyddiad Iechyd ar Waith ym mis Hydref eleni – cyfle gwyh i oedolion o oedran gweithio gael mynediad at wiriadau iechyd a chynghor lles am ddim.

Diwrnod Technoleg i Bawb

 17 Dydd Mercher, 15fed Hydref 2025

 10am – 6pm

 Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa, Aberaeron

Yn chwilfrydig am dechnoleg ond ddim yn siŵr ble i ddechrau? Ymunwch â ni ar gyfer Diwrnod Technoleg i Bawb, lle gallwch archwilio offer digidol, rhoi cynnig ar ddyfeisiau hygyrch, a sgwrsio â phobl a all helpu. Galwch heibio unrhyw bryd am gefnogaeth gyfeillgar, ymarferol – croeso i bob oed a gallu.



Cadwch y Dyddiad: Digwyddiad i Gyn-filwyr a'u Teuluoedd



Dydd Iau, 13eg Tachwedd 2025



2pm – 7pm (l'w gadarnhau)



Gorsaf Dân Trefechan, SY23 1BE

Rydym yn cefnogi digwyddiad ym mis Tachwedd eleni ar gyfer cyn-filwyr y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd, a gynhelir yng Ngorsaf Dân Trefechan. Mae'r cynlluniau'n dal i gael eu cwblhau, ond bydd gwybodaeth, cefnogaeth a chroeso cynnes ar gael. Cadwch y dyddiad – mwy o fanylion yn dod yn fuan!

Ymgynghoriadau a Dweud Eich Dweud!

Helpu i Lunio Dyfodol RAY Ceredigion

Mae RAY Ceredigion yn awyddus i ddangos yr angen parhaus am y gwasanaethau maen nhw'n eu darparu. Maen nhw'n gofyn i blant, rhieni, trigolion a sefydliadau partner rannu eu barn mewn arolwg byr ar-lein.

Bydd eich adborth yn eu helpu i gynllunio gweithgareddau yn y dyfodol a sicrhau eu bod yn parhau i ddiwallu anghenion y gymuned. Cymerwch ychydig funudau i gwblhau'r holiadur a rhannu'r ddolen gydag eraill: [Cwblhewch yr arolwg](#)

Ydych Chi Wedi Byw gydag Arthritis? Mae Versus Arthritis Eisiau Siarad â Chi

Mae Versus Arthritis yn llunio adroddiad ar sut beth yw byw gydag arthritis mewn gwirionedd – ac maen nhw eisiau straeon go iawn i helpu i'w wireddu.

Os ydych chi'n byw gydag arthritis ac yn hapus i rannu eich profiad, gallech siarad am bethau fel:

- pa mor hir y cymerodd i gael diagnosis
- sut effeithiodd ar eich iechyd meddwl
- a oeddech chi'n teimlo unrhyw stigma

I gymryd rhan, cysylltwch â Patricia Stapleton, Uwch Reolwr Polisi, ar

✉ p.stapleton@versusarthritis.org

Gofalwyr Di-dâl – Mae Eich Llais yn Bwysig!

Mae'r Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol eisiau clywed gan ofalwyr di-dâl ynglŷn â sut y gellir gwella mynediad at gymorth.

Cynhelir cyfweiliadau yn ystod mis Awst a mis Medi 2025, wedi'u trefnu o amgylch eich argaeledd a'ch anghenion.

Os hoffech chi gymryd rhan, gallwch chi:

Gwblhau'r arolwg byr hwn: [Gwella Mynediad i Ofalwyr Di-dâl](#)

Neu ffonio 0300 200 6565 i gwblhau'r arolwg dros y ffôn

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â: citizenengagementteam@senedd.cymru

Dweud eich dweud ar blismona lleol ledled Dyfed-Powys

Mae Comisiynydd Heddlu a Throsedd Dyfed-Powys, Dafydd Llywelyn, yn gwahodd trigolion, grwpiau cymunedol a gweithwyr proffesiynol i rannu eu barn ar droseddau, diogelwch a phlisma drwy gwblhau arolwg byr.

Bydd eich adborth yn helpu i lunio penderfyniadau yn y dyfodol a Chynllun Heddlu a Throseddau 2025-2029.

🔗 [Cwblhewch yr arolwg yma](#)

Dysgwch fwy am y cynllun ar:

🌐 www.dyfedpowys-pcc.org.uk

Ydych chi'n byw yng Nghymru ac yn awyddus i helpu i lunio gwasanaeth iechyd meddwl a lles newydd ar gyfer goroeswyr strôc?

Ar hyn o bryd mae Mind Cymru yn y broses o ddatblygu rhaglen newydd i gefnogi goroeswyr strôc a'u hanwyliaid gyda'u hiechyd meddwl a'u lles.

Hoffai'r tîm i oroeswyr strôc o wahanol ethnigrwydd fynychu cyfarfodydd ar-lein i roi adborth ar eu cynllun fel y bydd y cynnig cymorth iechyd meddwl yn y dyfodol yn cyrraedd ac yn helpu pobl o bob cymuned.

[Find out more on our website.](#)

Dyddiad Cau: 3 Hydref 2025

Ymgynghoriad Llywodraeth Cymru: Taliadau Uniongyrchol mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Mae Llywodraeth Cymru yn ceisio eich barn ar reoliadau arfaethedig ar gyfer taliadau uniongyrchol mewn iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae'r ymgynghoriad yn cwmpasu:

Newidiadau arfaethedig i rôl Byrddau Iechyd Lleol wrth wneud taliadau uniongyrchol ar ran Gweinidogion Cymru.

Cynnwys a chanllawiau arfaethedig ar gyfer taliadau uniongyrchol mewn gofal iechyd.

Newidiadau arfaethedig i reoliadau gofal cymdeithasol, gan gynnwys sut y gall trydydd parti enwebedig reoli taliadau.

Mae'r ymgynghoriad yn rhedeg tan 8 Hydref 2025.

Cymerwch ran: Gallwch ymateb ar-lein trwy wefan Llywodraeth Cymru [yma](#).

Mae gan y tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol gopïau papur o'r arolwg ar gael hefyd os byddai'n well gennych.

Dweud Eich Dweud ar Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Nid yw llawer o bobl yn gwybod eu hawliau o ran iechyd a gofal cymdeithasol. Mae llais yn casglu straeon go iawn i helpu i lunio gwasanaethau tecach, sy'n canolbwyntio mwy ar bobl ledled Cymru.

Sut i gymryd rhan:

Cwblhewch yr arolwg cenedlaethol: [Yr iechyd a'r gofal cymdeithasol rydyn ni ei eisiau](#)
Am ragor o wybodaeth neu i gymryd rhan mewn ffyrdd eraill, e-bostiwch: wewantellaiscymru.org. Mae copïau papur o'r arolwg ar gael ar gais.

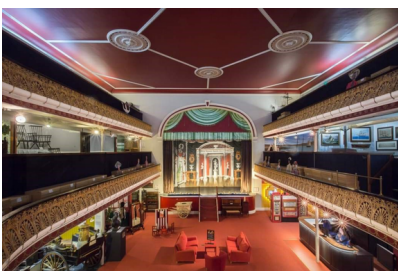
Mae eich llais yn bwysig – helpwch i wneud gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn gweithio'n well i bawb.

Astudiaeth i fynd i'r afael â heintiau llwybr wrinol rheolaidd yn recriwtio nawr

Mae astudiaeth newydd ledled y DU sy'n anelu at wella triniaeth i fenywod â heintiau llwybr wrinol rheolaidd (UTIs) yn cael ei chydlynw gan Ganolfan Ymchwil Treialon Prifysgol Caerdydd, a ariennir gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Y nod yw cofrestru 412 o fenywod 16 oed a hŷn sy'n profi UTIs mynych, syml nad ydynt wedi ymateb i driniaethau gwrthfotig llinell gyntaf.

[Dysgwch fwy ar eu gwefan.](#)



Helpu i Lunio Dyfodol Amgueddfa Ceredigion

Mae Amgueddfa Ceredigion yn sefydlu Fforwm Treftadaeth Gynhwysol i helpu i sicrhau bod ei phrosiect 'Gweddnewid Amgueddfa 2026' sydd ar ddod yn adlewyrchu amrywiaeth lawn bywyd yng Ngheredigion.

Bydd aelodau'r fforwm yn cael eu talu am eu hamser, a disgwylir i'r grŵp gyfarfod am wyth hanner diwrnod dros chwe mis.

Os hoffech wneud cais, gallwch ffonio Carrie Canham neu Sarah Morton ar 01970 633 088 neu anfon e-bost at museum@ceredigion.gov.uk.

Newyddion a Gwybodaeth

Clinig Micro-Sugno Cwyr Clust Cymunedol

Mae cwyr clust, neu gerwmen, yn sylwedd naturiol sy'n amddiffyn camlas y glust. Fel arfer, mae eich corff yn ei glirio'n naturiol, a dim ond os bydd y cwyr yn cael ei effeithio y mae angen ei dynnu.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yn rhedeg clinig cymunedol dan arweiniad nyrsys ar gyfer oedolion sy'n parhau i brofi problemau ar ôl defnyddio diferion olew olewydd am wythnos. Mae'r clinig yn darparu:

- Cyngor ar hunanreolaeth
- Archwiliad i wirio addasrwydd ar gyfer triniaeth
- Triniaeth, gan gynnwys micro-sugno

Hunan-gyfeirio: Gall oedolion 18 oed a hŷn hunan-gyfeirio trwy lenwi'r ffurflen hunan-gyfeirio (yma) neu drwy ffonio Hwb Cyfathrebu'r Bwrdd Iechyd: 0300 303 8322.

Lleoliadau: Yng Ngheredigion, mae clinigau'n rhedeg yng Nghanolffannau Gofal Integredig Aberaeron ac Aberteifi trwy apwyntiad yn unig.

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru – Cylchlythyr Gorffennaf 2025

Cewch y newyddion diweddaraf gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru drwy ddilyn y ddolen yma: [Cylchlythyr Gorffennaf 2025](#)

Angen cymorth lleol? Gall Dewis Cymru helpu



Dewis Cymru yw'r lle i fynd i ddod o hyd i wasanaethau a chymorth lleol i helpu gyda'ch lles – boed i chi'ch hun neu rywun rydych chi'n gofalu amdano. O gymorth gartref i aros yn egniol ac yn gysylltiedig, mae Dewis yn rhestru sefydliadau a gwybodaeth ddibynadwy i'ch tywys.

Ewch i: www.dewis.cymru i chwilio am yr hyn sydd ar gael yn eich ardal chi.

Cysylltwyr Cymunedol

Gall ymuno â grŵp, cwrdd â phobl newydd, neu roi cynnig ar rywbeth gwahanol godi eich hwyliau, rhoi hwb i'ch lles, a gwneud bywyd yn fwy pleserus. Gall hefyd eich helpu i deimlo'n fwy hyderus a lleihau straen.

Gall Cysylltwyr Cymunedol Ceredigion eich helpu i ddarganfod gweithgareddau lleol a grwpiau cymdeithasol sy'n cyd-fynd â'ch diddordebau – o grefftau, cerdded, a chanu, i fwynhau sgwrs gyfeillgar dros goffi.

Maent yn gwasanaethu'r sir gyfan a gallant sgwrsio â chi ar y ffôn neu wyneb yn wyneb i archwilio sut y gallant eich cefnogi chi neu rywun rydych chi'n gofalu amdano.



CANOLFAN METHODISTAIDD SANT PAUL, ABERYSTWYTH, SA23 7BX
Dewch i gwrdd â Sam a Sarah rhwng 11am – 1.30pm ar ddydd lau cyntaf y mis.



NEUADD Y PENTREF ABERPORTH, SA43 2EN
Dewch i gwrdd â Carys rhwng 10am a 12pm ar ddydd Gwener cyntaf y mis.



MAES MWLDAN, ABERTEIFI, SA43 1JZ
Dewch i gwrdd â Carys rhwng 10am – 1pm ar drydydd dydd Gwener y mis.



HWB CYMUNEDOL BORTH, SY24 5LW
Dewch i gwrdd â Sarah rhwng 11am – 1pm ar ddydd Gwener cyntaf y mis.



NEUADD GOFFA, CEI NEWYDD, SA45 9RE
Dewch i gwrdd ag Enfys rhwng 9am a 12pm ar ddydd Gwener cyntaf y mis.



CANOLFAN LLES, LLANBED, SA48 7BX
Dewch i gwrdd â Sian rhwng 9.30am – 12pm ar ail ddydd Llun y mis.



LLYFRGELL ABERAERON, SA46 OAT
Dewch i gwrdd ag Enfys rhwng 2.30 a 4.30pm ar drydydd dydd lau'r mis.



NEUADD GOFFA, TREGARON, SY25 6JL
Dewch i gwrdd â Diane rhwng 11am – 1pm ar drydydd dydd Mawrth y mis.

Adroddiad Tlodi Pensiynwyr yn Amlygu Gwaith Oed Gyfeillgar yng Nghymru

Mae'r Pwyllgor Gwaith a Phensiynau wedi cyhoeddi adroddiad ar dlodi pensiynwyr, gan gydnabod Strategaeth Cymru ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio fel enghraifft gref o arfer da. Mae'r strategaeth a'i dull cymunedau sy'n gyfeillgar i oedran – sy'n cwmpasu tai, trafnidiaeth, gweithgareddau a mannau cymunedol – wedi cael eu canmol am wella iechyd ataliol a chefnogi pobl hŷn.

Pwyntiau allweddol:

- Mae strategaeth Cymru yn darparu atebolrwydd a fframwaith ar gyfer ymgysylltu llywodraeth leol ar faterion pobl hŷn.
- Mae'r dull wedi helpu i ddod â phobl hŷn i mewn i sgysiau gyda llywodraeth leol a chanolog.
- Mae cydweithio traws-sector yn hanfodol ar gyfer mynd i'r afael â thlodi pensiynwyr, ac mae strategaeth genedlaethol Cymru yn rhoi hyder i randdeiliaid yn ymrwymiad hirdymor y llywodraeth.

Argymhelliad: Dylai Llywodraeth y DU fabwysiadu strategaeth heneiddio draws-lywodraethol i sicrhau iechyd a lles teg i bobl hŷn.

Darllenwch yr adroddiad llawn: [Adroddiad ar Dlodi Pensiynwyr](#)

Gorsafoedd Tân – Hafan Ddiogel i Unrhyw Un Mewn Angen

Oeddech chi'n gwybod bod pob gorsaf dân yn hafan ddiogel? Gallant ddarparu lloches i unrhyw un mewn sefyllfa fygythiol, gan gynnwys dioddefwyr cam-drin domestig, pobl ifanc mewn amgylchiadau anniogel, neu unrhyw un sydd angen diogelwch dros dro nes bod cymorth yn cyrraedd.

Os nad oes staff mewn gorsaf 24/7, gall pobl ffonio 999. Yna gellir agor yr orsaf dân o bell, gan roi lle diogel i aros am bersonél gwasanaeth tân hyfforddedig neu gymorth priodol arall.



Gwasanaeth Tân ac Achub
Canolbarth a Gorllewin Cymru
Mid and West Wales
Fire and Rescue Service



MAE POB UN O'N GORSAFOEDD TÂN YN

HAFAN DDIOGEL

Gall unrhyw aelod o'r cyhoedd

Gan gynnwys plant a phobl ifanc fynd
i orsaf dân os ydyn nhw'n teimlo'n anniogel
mewn unrhyw sefyllfa.

**Os yw'r criwiau allan a bod angen help
arnoch ar unwaith, ffoniwch 999**

Rydym bob amser yn agored ac rydym bob amser yma i chi.

www.tancgc.gov.uk



Helpu i Siapio Ceredigion sy'n Gyfeillgar i Oedran!

Rydym yn chwilio am aelodau newydd i ymuno â'n Fforwm sy'n Gyfeillgar i Oedran – lle gall pobl hŷn rannu syniadau, codi materion lleol, a helpu i lunio newid cadarnhaol yn eu cymunedau.

Rhannwch y cyfle hwn gyda ffrindiau, teulu, a'ch rhwydweithiau fel y gall mwy o bobl ddweud eu dweud.

 01545 570881

 connecting@ceredigion.gov.uk