Cylchlythyr
Ceredigion Oed Gyfeillgar

Mehefin 2025

Fforwm Oed Gyfeillgar - Mai 2025

BARCLAYS Digital Wings

Yn ein Fforwm Oed-Gyfeillgar ym mis Mai, roeddem wrth ein bodd yn croesawu Mali Mathias o Barclays Digital Wings. Rhannodd Mali sut mae Barclays yn helpu pobl o bob oed i wella eu sgiliau digidol ac aros yn ddiogel ar-lein. Mae rhaglen Digital Wings wedi'i gynllunio i wneud dysgu am dechnoleg a llythrennedd ariannol yn hawdd, yn hygyrch ac yn rymusol—boed chi'n newydd i'r maes neu'n chwilio am hyder ychwanegol ar-lein.
Cofrestrwch yma i ddysgu mwy am reoli'ch arian ac aros yn ddiogel ar-lein (Saesneg yn unig).

CYMRU WLEDIG LPIP RURAL WALES

Ymunodd Amie Andrews o Brifysgol Aberystwyth â'n Fforwm Oed-Gyfeillgar ym mis Mai i'n hysbysu am brosiect Partneriaeth Polisi ac Arloesi Leol Cymru Wledig (LPIP Cymru Wledig) y mae hi'n rhan ohono.

Cyflwynodd Amie y syniad o labordai arloesi gyda phwyslais ar Fwyd a Lles. Os oes gennych ddiddordeb yn y pwnc hwn ac yr hoffech gymryd rhan, cysylltwch ag Amie yn lpip@aber.ac.uk neu ama108@aber.ac.uk.

Dyfed age Cymru

Cymorth Digidol Am Ddim i Bobl dros 50 oed

Mae Age Cymru Dyfed yn cynnig sesiynau cynhwysiant digidol am ddim i helpu pobl hŷn i feithrin hyder a sgiliau ar-lein. Y cyfan sydd ei angen yw eich ymrwymiad a'ch parodrwydd i ddysgu!

Beth sydd ar gael?

- Sesiynau lleol wedi'u harwain gan Hyrwyddwyr Digidol cyfeillgar sy'n wirfoddolwyr
- Cynllun Benthyg Tabledi (6-8 wythnos) gyda mynediad i'r rhyngrwyd
- Cefnogaeth un-i-un wedi'i theilwra i'ch nodau
- SIMs data am ddim a dyfeisiau benthyg ar gael

Pam mynd ar-lein?
Arhoswch mewn cysylltiad, rheoli eich iechyd, arbed arian, siopa ar-lein, a chael mynediad at wasanaethau allweddol

Adnoddau i'ch helpu i ddysgu:
- Cyfeirlyfr Digidol Age Cymru Dyfed (Saesneg yn unig)
- Canllawiau Cyfarwyddiadau (Saesneg yn unig)
- Cyrsiau am ddim 'Learn My Way' i ddysgu sgiliau digidol (Saesneg yn unig)
- Canllawiau syml 'My Computer My Way' (Saesneg yn unig)

Toiledau i'w Defnyddio gan y Cyhoedd

Yn ystod Fforwm Ceredigion Oed-Gyfeillgar ym mis Mai, codwyd pryder ynghylch toiledau cyhoeddus yng Ngheredigion.

Rydym wedi siarad â chydweithwyr yn Adran yr Economi ac Adfywio Cyngor Sir Ceredigion ac wedi derbyn y wybodaeth ganlynol:

"Roedd gan Geredigion Strategaeth Toiledau ar waith ers 2018, ond nid yw fersiwn ddiwygiedig wedi'i chyhoeddi eto. Ar hyn o bryd, rydym yn aros am gymeradwyaeth gan y Cyngor Llawn ar ddatganiad interim sy'n mynd i'r afael â hyn. Fel rhan o ymdrech ehangach i ailstrwythuro, mae'r broses o drosglwyddo'r cyfrifoldeb dros reoli toiledau cyhoeddus i ffwrdd o'r Cyngor Sir yn mynd rhagddi. Y bwriad yw i'r cyfleusterau hyn gael eu gweithredu gan grwpiau cymunedol lleol a Chynghorau Tref/Cymuned lle bo hynny'n bosibl. Rwyf hefyd yn ymwybodol o Fap Toiledau digidol Llywodraeth Cymru ac yn deall pwysigrwydd sicrhau ei fod yn gywir. Byddaf yn adolygu cofnodion Ceredigion ar y map cyn gynted â phosibl i sicrhau bod yr wybodaeth yn gyfredol. Os oes gennych chi neu'ch grŵp unrhyw bryderon penodol am leoliadau penodol, mae croeso i chi eu rhannu a byddaf yn gwneud fy ngorau i gyfeirio'r wybodaeth at y sianeli priodol."

Mae'r map toiledau cenedlaethol yn fap o doiledau a nodwyd gan awdurdodau lleol fel rhai sydd ar gael i'r cyhoedd. Mae'r map yn cynnwys toiledau cyhoeddus, toiledau mewn adeiladau cyhoeddus, a rhai toiledau sy'n eiddo i fusnesau. Mae'n dangos y math o doiledau sydd ym mhob lleoliad, megis cyfleusterau newid babanod a Changing Places. Dod o hyd i doiledau sydd ar gael i'r cyhoedd eu defnyddio | LLYW.CYMRU

Nid oes rhaid i chi fod yn gwsmer i ddefnyddio unrhyw doiled sydd wedi'i restru ar y map.

Mae hefyd Toilet Map (Saesneg yn unig). Nod y prosiect hwn yw mapio pob toiled sydd ar gael i'r cyhoedd – hynny yw, unrhyw doiled y gall y cyhoedd ei ddefnyddio heb fod angen bod yn gwsmer. Gall unrhyw un fynd ar y wefan i ychwanegu, golygu neu dynnu toiledau.

Digwyddiadau ar y Gweill

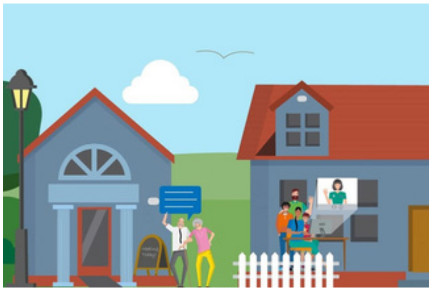
Mae Croeso i Chi! Dewch i Ddiwrnod Galw Heibio Cymunedol ym Mhenparcau

Rydyn ni'n gyffrous i fod yn cydweithio gyda Fforwm Cymunedol Penparcau i lansio digwyddiad newydd sbon dan faner Ceredigion Oed-Gyfeillgar — a byddem wrth ein bodd pe baech chi'n gallu ymuno â ni!

📅 Dydd Mercher, 18 Mehefin 2025
📍 Hwb Penparcau, Aberystwyth
🕘 Galwch heibio unrhyw bryd rhwng 10yb a 3yp

Mae'r digwyddiad hamddenol a chyfeillgar hwn yn agored i bawb ac yn dod ag amrywiaeth o wybodaeth, cymorth a gwiriadau iechyd am ddim at ei gilydd, i gyd yn un lle. Mae'n gyfle gwych i ddarganfod beth sydd ar gael yn eich cymuned i'ch helpu i aros yn iach, yn gysylltiedig ac yn wybodus.

Dewch am sgwrs, casglwch gyngor defnyddiol, a mwynhewch baned — byddem wrth ein bodd yn eich gweld chi yno!



Dywedwch Eich Dweud am Ddyfodol Gwasanaethau Clinigol yn Hywel Dda

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda wrthi'n cynnal ymgynghoriad ar gynigion ar gyfer dyfodol gwasanaethau gofal brys a gofal wedi'i gynllunio ledled gorllewin Cymru. Fel rhan o'r broses hon, mae aelodau o'r cyhoedd yn cael eu gwahodd i fynychu digwyddiadau galw heibio lleol i gyfarfod â staff — gan gynnwys clinigwyr — dros baned o de neu goffi.

Mae'r sesiynau hyn yn gyfle i ofyn cwestiynau am y dewisiadau neu rannu eich syniadau eich hun.

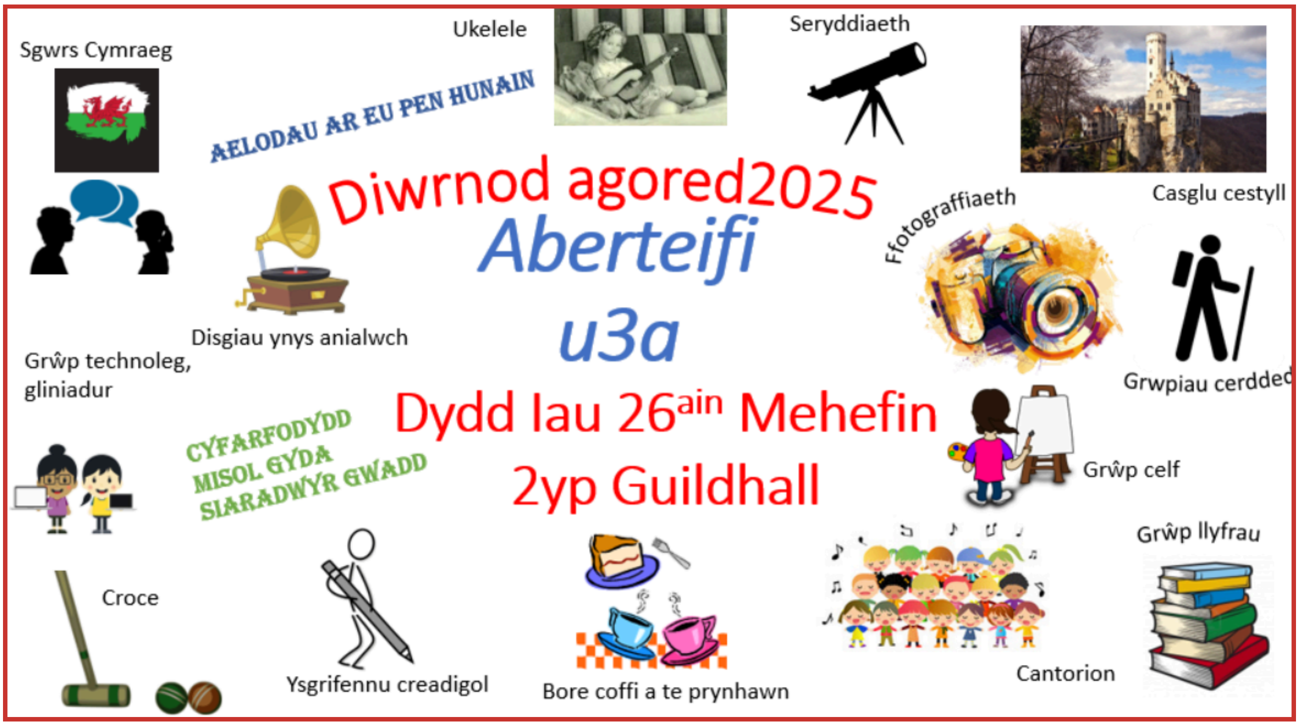
Digwyddiadau galw heibio yng Ngheredigion:

🕑 2yp-7yh, 30 Mehefin 2025 - Canolfan Morlan, Aberystwyth SY23 2HH
🕒 3yp-6yh, 8 Gorffennaf 2025 - Neuadd y Guildhall, Aberteifi SA43 1JL
🕒 3yp-6yh, 14 Gorffennaf 2025 - Neuadd Goffa Aberaeron, Aberaeron SA46 0DP

Yn well gennych fynychu ar-lein?
Mae digwyddiadau rhithwir ar gael hefyd.

I gofrestru neu ddarganfod mwy:

Dilynwch y ddolen yma neu ffoniwch: 0300 303 8322 (opsiwn 5)



Ymgynghoriadau a Dweud Eich Dweud!

Dweud Eich Dweud am Ddyfodol Gwasanaethau Clinigol yn Hywel Dda

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda wrthi'n cynnal ymgynghoriad ar gynigion ar gyfer dyfodol gwasanaethau gofal brys a gofal wedi'i gynllunio ledled gorllewin Cymru. Gallwch gymryd rhan drwy gwblhau'r holiadur ar-lein, gofyn am gopi papur (manylion cyswllt isod), neu siarad â'r tîm mewn digwyddiad lleol.

Ffyrdd o gymryd rhan:

- Cwblhewch yr holiadur ar-lein
- Gofynnwch am gopi papur a'i ddychwelyd drwy'r post i:
- Opinion Research Services, FREEPOST SS1018, PO Box 530, Abertawe SA1 1ZL (does dim angen stamp)
- E-bost: hyweldda.engagement@wales.nhs.uk
- Ffoniwch: 0300 303 8322 (opsiwn 5)
- Ewch i wefan Hywel Dda i weld manylion y digwyddiadau

Mae'r ymgynghoriad yn cau ar 31 Awst 2025 – peidiwch â cholli'r cyfle i leisio'ch barn!

Cynllun Drafft ar Hawliau Pobl Anabl

Mae Llywodraeth Cymru wedi lansio ymgynghoriad ar ei Chynllun Drafft ar Hawliau Pobl Anabl, sy'n nodi uchelgais gadarnhaol i hyrwyddo hawliau a chyfleoedd i bob person anabl ledled Cymru dros y degawd nesaf.
Mae'r cynllun yn seiliedig ar waith y Tasglu Hawliau Anabledd, a ddaeth ag unigolion â phrofiad byw ac arbenigedd at ei gilydd. Mae'n ymdrin â'r heriau go iawn sy'n wynebu pobl anabl yn eu bywydau bob dydd ac yn amlinellu camau gweithredu ar unwaith yn ogystal â chanlyniadau hirdymor i greu newid parhaol yn y ffordd y mae cymdeithas yn mynd i'r afael â rhwystrau i gynhwysiant.

Mae'r ymgynghoriad 12 wythnos yn croesawu mewnbwn gan unigolion, grwpiau cymunedol, busnesau a sefydliadau, gan roi pwyslais arbennig ar glywed yn uniongyrchol gan bobl anabl ynghylch eu blaenoriaethau.

Mae'r ymgynghoriad ar agor tan 7 Awst 2025.

Cymerwch amser i ddarllen y cynllun a rhannu eich barn. Gallwch ddod o hyd i'r ymgynghoriad a manylion ar sut i ymateb ar eu gwefan.

Helpwch Ni i Lywio Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn 2025!

Rydyn ni'n dechrau cynllunio sut fyddwn ni'n nodi Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn eleni — ac rydym wrth ein bodd yn clywed eich syniadau.

Oes gennych chi awgrymiadau ar gyfer digwyddiadau, gweithgareddau neu themâu a fyddai'n dathlu ac yn adlewyrchu'r hyn sy'n bwysig i bobl hŷn yng Ngheredigion?

P'un ai'n gydgyfarfod cymunedol, weithdai creadigol, sesiynau llesiant, neu rywbeth hollol wahanol — rydyn ni yma i wrando!

📅 Mae'r diwrnod yn cael ei nodi'n swyddogol ar 1 Hydref, ond rydyn ni'n agored i syniadau ar gyfer yr wythnos gyfan.

👉 Oes gennych chi syniad? Anfonwch e-bost atom:
📧 elinor.chandler@ceredigion.gov.uk neu melanie.walters@ceredigion.gov.uk

Fyddai Diwrnod Galw Heibio Digidol o Fudd i Chi?

Rydyn ni'n ystyried cynnal Diwrnod Galw Heibio Digidol — gofod hamddenol a chyfeillgar lle gallwch alw heibio am gymorth a chefnogaeth gyda phopeth digidol.

P'un ai'n defnyddio eich ffôn clyfar, anfon e-byst, galw fideo ar deulu, siopa ar-lein, neu gadw'n ddiogel ar-lein, hoffem wybod pa fath o gymorth fyddai fwyaf defnyddiol i chi.

👉 A fyddai gennych chi ddiddordeb mewn mynychu?
? Gyda beth hoffech chi gael cymorth?

Os yw hyn yn swnio fel rhywbeth a fyddai o gymorth i chi, rhowch wybod i ni drwy anfon e-bost at:
📧 elinor.chandler@ceredigion.gov.uk neu melanie.walters@ceredigion.gov.uk

Byddem wrth ein bodd yn clywed eich barn!

Dywedwch Eich Dweud: Adolygiad o Safleoedd Gwastraff Cartref Ceredigion

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn adolygu ei Safleoedd Gwastraff Cartref ac yn gofyn am eich barn.

Y safle yn Glanyrafon (Aberystwyth) yw'r unig gyfleuster yng ngogledd y sir ac mae hefyd yn un o'r prysuraf. Am y rhesymau hyn, byddai'r Cyngor yn well ganddo gadw'r safle hwn ar agor.

Yng nghanol Ceredigion, mae'r safleoedd yn Rhydeinon a Llambed yn gwasanaethu ardaloedd sy'n gorgyffwrdd. Mae Cilmaenllwyd yn darparu cyfleuster i drigolion de-orllewin y Sir.

Mae'r Cyngor yn cynnig rhoi'r gorau dros dro i ddefnyddio safle Rhydeinon tra'n parhau i weithredu'r safleoedd eraill fel arfer. Byddai hyn yn cyd-fynd â nod y Cyngor i ddarparu gwasanaethau ar draws tri ardal ddaearyddol, fel y nodir yn ei Strategaeth Gorfodol.

📢 Cymerwch ran yn yr ymgynghoriad erbyn 4 Awst 2025:

- Cwblhewch yr arolwg ar-lein: Ymgynghoriad Safleoedd Gwastraff Cartref Ceredigion
- Casglwch gopi papur o'ch Llyfrgell neu Ganolfan Hamdden leol
- Gofynnwch am fformatau amgen drwy ffonio 📞 01545 570881 neu anfon e-bost at 📧 clic@ceredigion.gov.uk

Newyddion

Newidiadau i Wasanaeth Casglu Gwastraff Ceredigion

O 23 Mehefin 2025, bydd Cyngor Sir Ceredigion yn cyfyngu casgliadau gwastraff gweddilliol ("bagiau du") i dri bag fesul cartref bob tair wythnos. Mae'r newid hwn yn ceisio cynyddu cyfraddau ailgylchu — ar hyn o bryd, tua 50% o gynnwys y bagiau du gellid ei ailgylchu, gyda gwastraff bwyd yn cyfrif am 24%.

Nid oes terfyn ar ddeunyddiau ailgylchadwy a roddir mewn bagiau clir, biniau gwastraff bwyd, neu flychau gwydr, os cânt eu defnyddio'n gywir. Mae bagiau Cynhyrchion Hylendid Absorbynnol (CHA) a ddarperir gan y Cyngor hefyd yn cael eu heithrio o'r terfyn. Gall cartrefi sydd angen mwy o gapasiti ar gyfer gwastraff gweddilliol oherwydd amgylchiadau penodol (e.e. anabledd neu ormod o wastraff anailgylchadwy) wneud cais am eithriad. Mae'r ffurflen gais ar gael ar-lein.

Mae'n rhaid i breswylwyr wahanu eu gwastraff cyn ymweld â Safleoedd Gwastraff Cartref. Bydd angen i fagiau du anhysgogi gael eu hagor a'u didoli ar gyrraedd. Mae hefyd yn ofynnol darparu prawf preswyliaeth. Mae'r newid hwn yn dod â Cheredigion yn unol â holl gynghorau Cymru eraill, gan gefnogi ailgylchu gwell a lleihau'r gwastraff i safleoedd tirlenwi.

- Bydd y Gwasanaeth Casglu Cynhyrchion Hylendid Absorbynnol (CHA) yn parhau i fod ar gael i breswylwyr. Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth yma: Gwasanaeth Casglu Cynnyrch Hylendid Amsugnol (CHA)
- Mae rhagor o wybodaeth am y newidiadau i wastraff gweddilliol, gan gynnwys Cwestiynau Cyffredin, ar gael yma: Gwastraff Gweddilliol (Gwastraff Nad Oes Modd Ei Ailgylchu)
- Gallwch ddod o hyd i'r A-Y o ailgylchu yma: A i Y Gwastraff

Am unrhyw ymholiadau, gall preswylwyr gysylltu â Chanolfan Gwasanaethau Cwsmeriaid ar 01545 570881 neu drwy e-bostio clic@ceredigion.gov.uk.

Angen cymorth lleol? Gall Dewis Cymru helpu

Dewis Cymru yw'r lle i fynd i ddod o hyd i wasanaethau a chymorth lleol i gefnogi eich lles – boed yn eich rhan chi neu rywun rydych yn gofalu amdano. O gymorth gartref i gadw'n egnïol a chysylltiedig, mae Dewis yn rhestru sefydliadau a gwybodaeth ddibynadwy i'ch arwain.
Ewch i: www.dewis.cymru i chwilio am wasanaethau ar gael yn eich ardal.

Diweddariad o Raglen Nest Tai Cynnes Llywodraeth Cymru

Mae Nest wedi diweddaru ei feini prawf cymhwyster, sy'n golygu y gall mwy o gartrefi yng Nghymru gymhwyso nawr am welliannau ynni effeithlon rhad ac am ddim i'w cartrefi.

Os yw eiddo'n gymwys ond nad yw'n addas ar gyfer pwmp gwres, a bod y boeler presennol yn o leiaf 12 mlwydd oed, efallai y cynigir boeler newydd yn ei le.

Er mwyn cymhwyso am welliannau ynni rhad ac am ddim (fel inswleiddio, pwmp gwres, paneli solar neu boeler), rhaid i gartrefi:

- Berchen neu rentu'n breifat
- Derbyn budd-dal sy'n seiliedig ar incwm, byw ar incwm isel, neu gael cyflwr iechyd cronig cymwys
- Bod â sgôr EPC o 68 (D) neu is

Mae rhagor o fanylion a'r meini prawf cymhwyster llawn ar gael ar wefan Llywodraeth Cymru.

Ydych chi eisiau helpu gwneud Ceredigion yn fwy oed-gyfeillgar?

Rydym yn chwilio am aelodau newydd i ymuno â'n Fforwm Oed-Gyfeillgar – lle i bobl hŷn rannu syniadau, codi materion lleol, a helpu siapio newidiadau cadarnhaol yn eu cymunedau. Mae llais pawb yn bwysig – dewch i ymuno!

📞 01545 570881
✉ elinor.chandler@ceredigion.gov.uk neu melanie.walters@ceredigion.gov.uk