



# Cylchlythyr Ceredigion Oed Gyfeillgar Ionawr 2026

## Newyddion a Gwybodaeth

### Osgowch Sgamiau Ariannol gyda Gwiriwr Cwmni FCA

Mae sgamiau sy'n ymwneud â buddsoddiadau, pensiynau a gwasanaethau ariannol ar gynnydd, gyda thua 800,000 o bobl yn cael eu heffeithio mewn un flwyddyn. Er mwyn helpu pobl i aros yn ddiogel, mae'r Awdurdod Ymddygiad Ariannol (FCA) wedi lansio Gwiriwr Cwmni.

Mae Gwiriwr Cwmni yn offeryn ar-lein syml sy'n eich galluogi i wirio a yw cwmni gwasanaethau ariannol wedi'i awdurdodi a chaniatâd i gynnig y gwasanaeth sy'n cael ei hysbysebu. Mae hyn yn bwysig, gan fod sgamwyr yn aml yn esgus bod yn gwmnïau dilys a gallant gysylltu â phobl trwy alwadau ffôn, negeseuon testun, WhatsApp neu gyfryngau cymdeithasol.

Cyn gwneud unrhyw benderfyniad ariannol neu rannu gwybodaeth bersonol, cymerwch eiliad i ddefnyddio Gwiriwr Cwmni FCA ac amddiffyn eich hun rhag twyll.

Dolen: <https://www.fca.org.uk/consumers/fca-firm-checker> (Saesneg yn unig)

### Lle i Bawb? Safbwyntiau pobl hŷn ar fynediad at barcio ceir yng Nghymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru wedi cyhoeddi'r adroddiad Lle i Bawb? Safbwyntiau pobl hŷn ar fynediad at barcio ceir yng Nghymru.

Lawrlwythwch gopi yma: <https://comisiynyddph.cymru/adnodd/lle-i-bawb-barn-pobl-hyn-ar-fynediad-i-gyfleusterau-parcio-ceir-yng-nghymru/>

## Diwrnod Oedran Heb Derfynau 2026 – Micrograntiau Ar Gael

Bydd y Centre for Ageing Better unwaith eto yn cynnig micrograntiau i gefnogi Diwrnod Oedran Heb Derfynau, a fydd yn digwydd ddydd Mercher, 10 Mehefin 2026. Mae'r ymgyrch hon yn dod â chymunedau ynghyd i herio gwahaniaethu ar sail oedran a chreu cyfleoedd i bobl hŷn gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a chorfforol.

Gan fod Ceredigion yn Gymuned Oed Gyfeillgar, mae grwpiau cymunedol a sefydliadau sector gwirfoddol lleol yn y sir yn gymwys i wneud cais. Mae grantiau hyd at £500 ar gael i helpu cymunedau i gymryd rhan, gyda £150 ychwanegol i wneud digwyddiadau'n fwy hygyrch.

Gallwch ddysgu mwy a chael mynediad at y ffurflen gais ar y wefan hon: <https://www.agewithoutlimits.org/article/age-without-limits-day-2026-microgrants-community-groups> (Saesneg yn unig)

## Ymgynghoriadau a Dweud eich Dweud

### **A oes gennych chi boen yn eich cymalau neu'ch cyhyrau? Neu a oes gennych chi broblemau symud o gwmpas oherwydd problem cyhyrysgerbydol?**

Mae angen eich help ar Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro i'w gwneud hi'n haws i bobl gael mynediad at therapi cyhyrysgerbydol (MSK). Hoffent glywed eich profiadau o aros am apwyntiadau a'r effaith y mae hyn yn ei chael. Bydd y prosiect yn canolbwyntio ar sut y gall pobl gael mynediad at y gofal sydd ei angen arnynt, pan fydd ei angen arnynt.

Dysgwch fwy drwy ymweld â'u gwefan i lenwi ffurflen mynegiant o ddiddordeb: <https://shorturl.at/YEKxN>

**Dyddiad cau: 16 Ionawr 2026**

## Llunio Dyfodol Gofal Cymdeithasol yng Nghymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn edrych ar sut y gellid gwella gwasanaethau gofal cymdeithasol yng Nghymru ac mae am glywed gan bobl hŷn ledled Cymru am eu profiadau o dderbyn gofal a chymorth. Gallai hyn fod yn gymorth i fyw'n annibynnol gartref, cymorth wrth fyw mewn cartref gofal, neu gymorth yn y gymuned fel canolfannau dydd.

### Y dyddiad cau ar gyfer ymatebion yw 30 Ionawr.

Dolen: <https://comisiynyddph.cymru/gofalcymdeithasol/>

Os hoffech dderbyn gopi papur, ffoniwch 03442 640 670 neu anfonwch e-bost at [gofyn@comisiynyddph.cymru](mailto:gofyn@comisiynyddph.cymru).

Gallwch hefyd gwblhau'r arolwg dros y ffôn drwy ffonio 03442 640 670.

## Strategaeth ddementia ddrafft i Gymru 2026 i 2036

Mae Llywodraeth Cymru yn ymgynghori ar Strategaeth Dementia newydd i Gymru, a fydd yn disodli'r Cynllun Gweithredu Dementia blaenorol (2018) a'r ddogfen ddilysol o 2021, a ddiweddarwyd ar ôl heriau pandemig COVID-19.

Bydd y cynllun yn cael ei gyd-gynhyrchu, sy'n golygu y bydd pobl â phrofiad byw, partneriaid a rhanddeiliaid yn rhan o'r broses drwyddi draw. Mae'r ymgynghoriad hwn yn rhoi cyfle cynnar i chi rannu eich barn, a fydd yn helpu i lunio'r strategaeth derfynol yn 2026.

### Y dyddiad cau ar gyfer ymatebion yw 3 Ebrill 2026.

Dewch o hyd i ragor o wybodaeth yma: <https://shorturl.at/CiLTY>

## Helpu i Lywio Cynhwysiant Digidol yng Ngorllewin Cymru Wledig

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, mewn partneriaeth â Phrifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant, yn cynnal arolwg byr ar allgáu digidol ar draws Sir Benfro, Ceredigion a Sir Gaerfyrddin.

Nod yr arolwg yw deall y rhwystrau bywyd go iawn y mae pobl yn eu hwynebu wrth gael mynediad at wasanaethau digidol, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig.

Mae'r arolwg ar gael ar-lein, gyda chopïau papur ar gael ar gais.

👉 <https://shorturl.at/AV8OC>

## Ceredigion Oed Gyfeillgar



### Grantiau Ceredigion Oed Gyfeillgar – Ymgeisiwch Nawr!

A yw eich cymuned yn chwilio am ffyrdd o helpu pobl i aros yn egniol, wedi'u cynnwys a'u cysylltu? Gall Grant Ceredigion Oed Gyfeillgar ddarparu hyd at £500 i gefnogi prosiectau a digwyddiadau lleol sy'n dod â chenedlaethau ynghyd ac yn gwneud eich cymuned yn fwy oed gyfeillgar.

💡 Angen syniadau? Gall ein Llyfr Gwaith Oed Gyfeillgar eich helpu i ddechrau arni.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau, mae croeso i chi gysylltu ag Elinor, Arweinydd Prosiect Heneiddio'n Dda ar [connecting@ceredigion.gov.uk](mailto:connecting@ceredigion.gov.uk) neu 01545 574 200.

**Mae ceisiadau'n cau 20.01.2026** – mae cyllid yn gyfyngedig, felly peidiwch â cholli allan!

🔗 <https://connectceredigion.org.uk/grants/age-friendly-ceredigion-fund>

## Ymgyrch Ymgysylltu â'r Cyhoedd: Ceredigion Oed Gyfeillgar

Helpwch i lunio dyfodol Ceredigion Oed Gyfeillgar. Rydym yn casglu barn pobl hŷn a chymunedau lleol i ddatblygu cynllun gweithredu tair blynedd newydd yn seiliedig ar yr hyn sydd bwysicaf i chi.

Gallwch gwblhau'r arolwg ar-lein neu lawrlwytho copi papur yma:  
<https://bit.ly/YmgyrchOG>

Os hoffech gael yr arolwg mewn fformat arall neu fel copi papur — cysylltwch â Clic ar 01545 570 881 neu [clic@ceredigion.gov.uk](mailto:clic@ceredigion.gov.uk).

**Dyddiad cau: 28.2.2026**



### Fforwm Oed Gyfeillgar

 Dyddiad: Dydd Mercher, 25 Chwefror 2026

 Amser: 2:00–4:00 pm

 Ystafell CR-312, Canolfan Rheidol

 Ystafell Gynadledda, Penmorfa Centre for Independent Living, Aberaeron

 I'w Gadarnhau

**Oes gennych chi syniad ar gyfer fforwm mis Chwefror neu bwnc yr hoffech i ni ei drafod? Rhowch wybod i ni! Ffoniwch 01545 574 200 neu danfonwch e-bost at [connecting@ceredigion.gov.uk](mailto:connecting@ceredigion.gov.uk).**