Newyddlen Eiriolaeth

Rhifyn Rhif 5 Hydref 2022

Wythnos Ymwybyddiaeth Eiriolaeth

Cynhelir y bumed Wythnos Ymwybyddiaeth Eiriolaeth flynyddol (#AAW22) eleni rhwng 7 a 11 Tachwedd 2022.
Bydd y thema eleni yn dangos sut mae eiriolwyr yn cefnogi hawliau dynol pobl; bydd pob diwrnod yn nodi pwysigrwydd elfen benodol o'r Ddeddf Hawliau Dynol a beth mae hyn yn ei olygu i bob un ohonom yn ein bywydau.

Mae’r ymgyrch yn parhau am wythnos ac mae’n cael ei gydlynu gan y Tîm Datblygu Cenedlaethol ar gyfer Cynhwysiant ac eleni fe'i cefnogir gan Sefydliad Hawliau Dynol Prydain, a darparwyr eiriolaeth annibynnol ar draws y DU.
Mae hawliau dynol yn hawliau sylfaenol ar gyfer pawb, ac mae gan awdurdodau cyhoeddus ddyletswydd gyfreithiol i'w parchu a'u diogelu. Dylai amddiffyn Hawliau Dynol fod yn elfen bwysig o holl wasanaethau gofal a chymorth, gan sicrhau bod pobl yn rhan o’r broses o wneud penderfyniadau am eu gofal.

Mae gan eiriolwyr rôl allweddol wrth gefnogi pobl i ddeall a chael mynediad at eu hawliau dynol, gan sicrhau bod y rhain yn cael eu parchu a'u cadarnhau gan gyrff cyhoeddus. Mae eiriolwyr hefyd yn nodi pryderon a heriau pan fo hawliau pobl dan fygythiad neu mewn perygl.
Rydym am sicrhau bod pobl yn gwybod am eiriolaeth annibynnol a sut mae’n gallu helpu pobl i sicrhau eu hawliau.
Rydym hefyd am atgoffa comisiynwyr pam fod eiriolaeth annibynnol o ansawdd da yn hanfodol i bobl yn ein cymunedau.

Mae Wythnos Ymwybyddiaeth Eiriolaeth yn gyfle i ddathlu eiriolaeth wych a rhannu straeon am y pŵer a'r effaith y gall eiriolaeth ei chael wrth gynnal hawliau pobl.

Themâu AAW22

Rhwydweithiau Eiriolaeth

Mae amrywiaeth o rwydweithiau darparwyr eiriolaeth rhanbarthol wedi'u datblygu ledled Cymru i gyd-fynd â gwaith y Rhwydwaith Cenedlaethol Eiriolaeth ar gyfer Oedolion yng Nghymru. Mae'r rhwydweithiau'n gyfle i wasanaethau sy'n darparu eiriolaeth ar hyn o bryd, a'r rhai a hoffai wneud hynny yn y dyfodol, gael gwell dealltwriaeth o'r sefyllfa bresennol yn y rhanbarth, cyfleoedd comisiynu posib yn y dyfodol a chael lle i rwydweithio a rhannu gwybodaeth a syniadau.

Isod gwelir manylion y rownd nesaf o gyfarfodydd rhwydweithio eiriolaeth a gynhelir dros Zoom neu Teams:

Caerdydd a'r Fro
2/11/22 9am-10am
7/12/22 9am-10am

Powys
14/12/22 10am-11.30am

Rhwydwaith Cenedlaethol Eiriolaeth ar gyfer Oedolion yng Nghymru
15/12/22 10am-12pm

Gogledd Cymru
10/1/23 2pm-3.30pm

3 sir yng ngorllewin Cymru
17/1/23 10am-12pm

Gwent
17/1/23 2pm-3.30pm

Castell-nedd Port Talbot ac Abertawe
19/1/23 10am-11.30am

Cwm Taf Morgannwg
26/1/23 10am-11.30am

Advocacy Counts 8

Advocacy Counts 8 yw'r adroddiad diweddaraf mewn cyfres o arolygon a gynhaliwyd bob yn ail flwyddyn gan Age Cymru ar
ar ran y sector eiriolaeth yng Nghymru.

Mae'n rhoi cipolwg wedi'i ddiweddaru o'r ddarpariaeth eiriolaeth yng Nghymru ar gyfer oedolion, gyda phwyslais arbennig ar bobl hŷn. Mae'r adroddiad yn dangos cynnydd yn nifer yr eiriolwyr, y bobl sy'n cael eu cefnogi a nifer y gwasanaethau sy'n darparu cefnogaeth eiriolaeth ledled Cymru dros y ddwy flynedd ddiwethaf.

Mae Age Cymru yn arbennig o falch i nodi'r cynnydd yn nifer y darparwyr, gwasanaethau ac eiriolwyr sydd yn darparu eiriolaeth arbenigol, yn benodol y rhai sydd yn cefnogi pobl hŷn.

I ddarllen yr adroddiad cyfan, ewch i

[Advocacy Counts 8]

Infographic

Mae'r wybodlen yn dangos effeithiolrwydd HOPE o ran cefnogi pobl hŷn, gofalwyr, gwirfoddolwyr a'r sector eiriolaeth ehangach yn ystod 2021-22 ac o ran cyrraedd nodau a chanlyniadau'r prosiect.

I ddarllen yr adroddiad cyfan, ewch i

[Infographic]

Prosiect Eiriolaeth Dementia

Drwy gydol mis Medi bu prosiect Eiriolaeth Dementia Age Cymru a'r Prosiect Gofalwyr yn edrych ar fywydau pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr o ran unigrwydd. Mae unigrwydd, ynysigrwydd ac i raddau teimlo nad oes help ar gael wedi bod yn thema gyson yng ngwaith y ddau brosiect yn ystod ac ar ôl y pandemig, ac yn ystod y cyfnod gafodd mesurau'r cyfnod clo eu llacio.

Gwnaethom asesu ein prosiect gofalwyr a sut mae'n ein cefnogi wrth adnabod gofalwyr hŷn yn gynnar er mwyn darparu gwybodaeth a chyngor amserol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Gwnaethom hefyd edrych ar sut mae'r prosiect yn galluogi gofalwyr hŷn i ddylanwadu ar bolisi a phenderfyniadau drwy sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed. Yn olaf gwnaethom edrych ar sut mae'r prosiect yn ein galluogi i ddiwallu anghenion gofalwyr hŷn yn well, yn ogystal â gofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia, a gofalwyr pobl sydd bellach wedi symud i fyw mewn cartref gofal.

Mae nifer o adnoddau wedi eu creu i ddarparu gwybodaeth a gwasanaethau cyfeirio ar gyfer gofalwyr, fel y 'Canllaw Siop un Stop ar gyfer Gofalwyr Hŷn yng Nghymru'.

Roedden ni hefyd yn tynnu sylw at gymunedau sydd yn gyfeillgar i bobl sydd yn byw gyda dementia a phopeth maen nhw'n ei wneud ledled Cymru. Asesir y cymunedau hyn yn erbyn ystod o feini prawf, gyda ffocws ar strwythurau da, sut maent yn codi ymwybyddiaeth am y sefydliadau a busnesau sy'n gallu cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia a, yn bwysicaf oll, sut maent yn mynd ati i gynnwys pobl sy'n cael eu heffeithio gan Ddementia.

Mae cymunedau sy'n gyfeillgar i bobl sydd yn byw gyda dementia yn aml yn cynnal diwrnodau agored mewn neuaddau tref lleol, yn cynnal gweithgareddau corfforol a chorau a hyd yn oed yn cynnal digwyddiadau sinema. Y nod allweddol oedd sicrhau bod pobl sy'n byw â dementia a'u gofalwyr y gwybod bod cyfleoedd gwych i gymdeithasu a chymysgu gyda phobl sydd yn deall ac yn medru cefnogi eu hanghenion penodol. Rydyn ni hefyd yn rhoi'r ffocws yn ôl ar yr wybodaeth hanfodol sydd gan bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr gyda chyfres o awgrymiadau gwych sydd ar ein tudalen Facebook Age Cymru.

Roedden ni wir eisiau i bobl sy'n byw gyda dementia a'r bobl agosaf atyn nhw wybod bod ganddyn nhw adnoddau a chefnogaeth y tu allan i fframweithiau gofal traddodiadol ac roedd yn anhygoel medru darparu gwybodaeth am brofiadau go iawn bobl a hyrwyddo mentrau a phrosiectau sy'n rhannu ein hegwyddorion eiriolaeth.

Get there together App

Mae Eiriolaeth Dementia Age Cymru yn falch o fod wedi cael gwahoddiad i dreialu'r ap 'Get There Together'. Dechreuodd y prosiect Get There Together, a ddatblygwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, fel adnodd electronig sydd wedi'i ddylunio i ddangos darlun electronig o fanwerthwyr, y Stryd Fawr, clinigau newydd ac apwyntiadau eraill yn y gymuned. Gan ddefnyddio lluniau, fideo a sain, gall bobl deimlo'n fwy hyderus ynghylch pryd a sut maent yn ymweld â llefydd cyhoeddus penodol.

Mae'r prosiect bellach wedi ehangu, ac mae Ap wedi cael ei ddatblygu y gellir ei ddefnyddio ar ddyfeisiau Android ac ios.

Continued...

Bydd yr Ap yn cynnwys yr holl fideos a gafodd eu recordio ar gyfer y prosiect a bydd yn rhoi cyfle i'w ddefnyddwyr ddefnyddio'r fideos allan yn y gymuned. Gallai hyn fod er mwyn tawelu meddyliau a'u sicrhau eu bod yn mynd i mewn i'r adeilad cywir ac yn dilyn y llwybr cywir. Gall yr Ap hyd yn oed ddangos iddyn nhw le mae'r safleoedd bws sydd angen iddyn nhw eu defnyddio ar gyfer teithiau mwy cymhleth.

Roedd Get There Together, yn chwilio am sefydliadau a oedd yn cysylltu'n rheolaidd â phobl â rhwystrau gwybyddol er mwyn dangos ymarferoldeb yr apiau a chael barn pobl am y gwasanaeth. Dyna pryd gwnaethant gysylltu â Phrosiect Eiriolaeth Dementia Age Cymru.

Mae'r tîm Eiriolaeth Dementia i gyd yn teimlo bod yr Ap yn gam gwych ymlaen i bobl sydd heb eu cynnwys yn ddigidol ac sy'n wynebu rhwystrau rhag mynychu ystod o apwyntiadau meddygol neu gymunedol. Gallai Ap fel hyn fod yn hanfodol i gefnogi rhywun sydd yn profi symptomau cynnar o ddementia, pobl â heriau gwybyddol neu bobl â gorbryder neu gyflyrau iechyd meddwl eraill, er mwyn iddynt fedru mynychu apwyntiad neu gyfarfod y byddent fel arall yn teimlo na allant ei wneud. Yn enwedig i bobl sy'n cael diagnosis dementia, mae'r cyfle i ymgyfarwyddo ac ail-ymgyfarwyddo â lleoliadau a gweithgareddau yn allweddol ar gyfer ymgysylltu'n barhaus. Bydd Get There Together yn rhoi cyfle i bobl sy'n byw gyda'r cyflwr i barhau i fyw eu bywydau a chynnal yr hyder a'r sicrwydd sy'n dod ynghyd â hynny.

Rydym hefyd yn gwybod y gall amgylcheddau ac adeiladau gael eu newid yn gyflym iawn. Gall adeiladau cyhoeddus greu systemau unffordd, gellir cyflwyno lonydd beicio newydd a mannau eistedd newydd ar balmentydd i gyd ar fyr rybudd ac nid ydynt bob amser yn cael cyhoeddusrwydd.

Gan fod modd diweddaru'r Ap ac ychwanegu fideos newydd ar unrhyw adeg, gellir ei ddefnyddio i gefnogi pobl sy'n byw â dementia, neu anawsterau eraill, i ymateb i amgylcheddau sy'n newid a chynllunio ymlaen llaw. Mae'r tîm yn profi camau cynnar yr Ap ar hyn o bryd, ond hyd yn hyn, mae'r canlyniadau'n edrych yn addawol iawn.

Fel darparwr eiriolaeth mae unrhyw beth y gallwn ei wneud i gynyddu annibyniaeth y bobl rydyn ni'n gweithio gyda nhw yn fudd enfawr ac rydym yn gyffrous iawn i fod yn rhan o'r broses beilot a gweld sut mae'r Ap yn parhau i dyfu a gwneud gwahaniaeth i fywydau'r bobl sy'n ei ddefnyddio.

Sector Eiriolaeth Oedolion Cymru:

"Digwyddiadau Mawr" Rhithwir 2022

Yn dilyn llwyddiant y digwyddiad mawr rhithiol ar gyfer eiriolaeth yn 2020 a 2021, bydd tîm HOPE yn cynnal "Digwyddiadau Mawr" y Sector Eiriolaeth ar gyfer Oedolion yng Nghymru unwaith eto dros gyfnod o bythefnos ym mis Tachwedd 2022.

Rydym yn edrych ymlaen at fedru rhannu gyda chi'r themâu ar gyfer y digwyddiadau rhithwir hyn ac i'ch gwahodd i archebu eich lle gan defnyddio'r dolenni isod. Bydd y digwyddiadau hyn yn darparu cyfleoedd dysgu a datblygu ar gyfer darparwyr eiriolaeth i oedolion yng Nghymru, a byddwch yn medru cwrdd ag eiriolwyr eraill a rhannu eich profiadau o eiriolaeth. Gobeithio y byddwch chi'n gweld y cyfle'n ddefnyddiol ac yn addysgiadol. Mae'r digwyddiadau'n cysylltu ag Wythnos Ymwybyddiaeth Eiriolaeth ac wythnos Diogelu Cenedlaethol. Bydd eich lles fel eiriolwyr yn derbyn cyfnod o amser gwerthfawr a phwysig.

Os ydych yn gweithio gydag oedolion fel eiriolwr annibynnol yng Nghymru, mae croeso i chi edrych ar y sesiynau sydd ar gael isod a chlicio ar y ddolen Eventbrite wrth ymyl pob digwyddiad i gofrestru. Rydyn ni'n edrych ymlaen at eich gweld chi yno:

"Costau Byw a Materion Tai"
Nos Fawrth 8 Tachwedd
10.00am - 1.00pm
https://www.eventbrite.co.uk/e/425128961167

"Newidiadau deddfwriaethol yn ymwneud ag Eiriolaeth gan gynnwys Hawliau Dynol a Chorff Llais Dinasyddion"
Dydd Gwener 11 Tachwedd 10.00am - 12.00pm
https://www.eventbrite.co.uk/e/425656027637

Ar y cyd ag wythnos Genedlaethol Diogelu Oedolion: "Diogelu ac Eiriolaeth i Oedolion"
Dydd Mawrth 22 Tachwedd 10.00am - 12.00pm
https://www.eventbrite.co.uk/e/425671784767

"Lles i Eiriolwyr"
Dydd Iau 24 Tachwedd 10.00am - 12.30pm
https://www.eventbrite.co.uk/e/425701333147

Diolch yn fawr i chi am gefnogi "Digwyddiadau Mawr" Eiriolaeth. Os oes gennych unrhyw ymholiadau neu gwestiynau, mae croeso i chi gysylltu â Kath Hawkins, Swyddog Hyfforddiant, Prosiect HOPE

katherine.hawkins@agecymru.org.uk

Continued...

Lles

Adroddiad Llywodraeth Cymru 2022

Y 7 nod lles yw:

· Cymru lewyrchus
· Cymru wydn
· Cymru iachach
· Cymru fwy cyfartal
· Cymru'n llawn cymunedau cydlynol
· Cymru â diwylliant bywiog a'r iaith Gymraeg yn ffynnu
· Cymru sy'n gyfrifol drwy'r byd.

Mae'r nodau hyn wedi'u gosod er mwyn gwella lles cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol, a diwylliannol Cymru. Maen nhw wedi'u cynnwys yn y gyfraith o dan

Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Dangosyddion cenedlaethol

Mae'r adroddiad yn ystyried cynnydd yn erbyn y **50 dangosydd cenedlaethol**, a osodwyd gan Weinidogion Cymru yn 2016, ynghyd ag amrywiaeth o ddata perthnasol eraill. Mae'r tudalennau dangosyddion cenedlaethol yn cynnwys data ar gyfer yr holl ddangosyddion cenedlaethol, ochr yn ochr â chysylltiadau â'r ffynonellau data a, lle mae'n bosib, cyhoeddiadau ystadegol lle caiff y dangosyddion eu dadansoddi'n fanylach.

Eleni fydd y tro cyntaf i adroddiad Llesiant Cymru gynnwys gohebu ar y cerrig milltir cenedlaethol. Mae cerrig milltir cenedlaethol yn cynorthwyo i fesur cyflymder y newid sydd ei angen i gyflawni'r nodau llesiant. Yn Rhagfyr 2021 gosodwyd y **don gyntaf o gerrig milltir cenedlaethol** a byddant yn cael eu hystyried yn adroddiad Lles Cymru eleni lle mae data ar gael.

Stats Cymru

Mae'r data sydd wedi'u defnyddio i fesur y dangosyddion cenedlaethol ar gael yn bennaf ar

StatsCymru.

Mae dadansoddiadau yn ôl ardal ddaearyddol neu grŵp poblogaeth lle bu hynny'n bosibl.
Sut caiff yr adroddiad ei ddefnyddio?
Rydym bob amser yn edrych am ffyrdd o wella'r adroddiad, a gwneud yr wybodaeth rydyn ni'n ei chyhoeddi'n fwy hygyrch ac yn addas ar gyfer cynulleidfa eang. Mae deall sut mae'r adroddiad yn cael ei ddefnyddio yn allweddol ar gyfer gwneud hyn.

Sut mae'r adroddiad Lles Cymru yn cael ei ddefnyddio?

Wythnos Genedlaethol Diogelu Oedolion

21 i 25 Tachwedd 2022

Mae diogelu yn fusnes i bawb ac yn galluogi pobl i fyw eu bywydau heb niwed, camdriniaeth nac esgeulustod.

Mae Wythnos Genedlaethol Diogelu yn amser penodol i godi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd diogelu gydag aelodau'r cyhoedd ac o fewn ein sefydliadau ein hunain.

Mae'r Wythnos Genedlaethol Diogelu Oedolion rhwng 21 a 25 Tachwedd, gyda sefydliadau ledled Cymru yn gweithio i godi proffil mater cenedlaethol pwysig hyn.

Continued...

Cyngor Age Cymru

Gall llinell gyngor Age Cymru ddarparu cyngor diduedd am ddim am amrywiaeth o bynciau.

Efallai eu bod am gael cyngor ynglŷn â faint y dylent fod yn ei dalu am ofal anwyliaid? Neu efallai y byddant am wybod a ydynt yn gymwys i gael Credyd Pensiwn ac eisiau help i'w hawlio?

Gall Cyngor Age Cymru helpu gyda'r holl faterion hyn, a mwy – ffoniwch ni heddiw

0300 303 44 98

Cysylltwch â ni…

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

E-bost: sue.vaarkamp@agecymru.org.uk

T: 02920 431565 Ext 565

Mae'r golygydd yn cadw'r hawl i newid erthyglau a gyflwynir i'w cyhoeddi. Nid yw Age Cymru o reidrwydd yn rhannu'r farn a geir yn y Cylchlythyr hwn.

Derbynnir hysbysebion a mewnosodiadau yn ddidwyll, ond nid yw cynhyrchion neu wasanaethau y cyfeirir atynt felly yn cael eu cymeradwyo na'u hargymell gan Age Cymru.

Age Cymru
Ground Floor
Mariners House
Trident Court
East Moors Road
Cardiff, CF24 5TD

F: 029 2043 1555

E: enquiries@agecymru.org.uk

www.agecymru.org.uk

Rhif elusen gofrestredig: 1128436

Rhif cwmni cofrestredig: 6837284

© Age Cymru 2022

age Cymru
Creu Cymru oed gyfeillgar
Creating an age friendly Wales

age connects wales.

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government