



# Cylchlythyr

## Ceredigion Oed Gyfeillgar

### Rhagfyr 2025

## Fforwm Oed Gyfeillgar – Tachwedd 2025



Dyfed

**Cysylltwyr Llesiant Dementia**

**Emma Gerbino & Jonathan Hadley, Age Cymru Dyfed**

Amcangyfrifir bod tua 5,000 o bobl yng Ngorllewin Cymru yn byw gyda dementia ar hyn o bryd.

Yn dilyn diagnosis, mae unigolion yn cael eu cyfeirio gan eu meddyg teulu at y clinig cof, gyda chyfeiriad ymlaen at Gysylltydd Dementia. Mae tri Chysylltydd Dementia yng Ngheredigion, ac maent yn anelu at gysylltu o fewn 48 awr i dderbyn atgyfeiriad.

Mae'r gefnogaeth yn cynnwys lles corfforol a meddyliol, materion ariannol, diogelwch ac annibyniaeth, cynllunio gofal yn y dyfodol, cynnal hobiau a diddordebau, ac arweiniad i ofalwyr di-dâl. Ar hyn o bryd, **dim ond drwy'r Tîm Diagnostig Dementia y gellir derbyn atgyfeiriadau.**



IECHYD A GOFAL GWLEDIG CYMRU  
RURAL HEALTH AND CARE WALES

**Ceredigion sy'n Gyfeillgar i Ddementia: Adolygiad Cwmpasu**

**Michelle Symes, Iechyd a Gofal Gwledig Cymru**

Rhoddodd Michelle drosolwg o'r gwaith cwmpasu ar wasanaethau a chymorth dementia a wnaed ledled Ceredigion rhwng mis Medi a mis Rhagfyr 2024. Crynhodd hefyd yr adolygiad llenyddiaeth cysylltiedig, a gwblhawyd ym mis Medi-Hydref 2024 ac a ddiweddarwyd ym mis Gorffennaf 2025, gan roi cipolwg gwerthfawr i'r mynychwyr ar dirwedd gyfredol cymorth dementia ledled y sir.

Ffon: 0300 430 7983

Ebost: [michelle.symes@wales.nhs.uk](mailto:michelle.symes@wales.nhs.uk)



Cyngor Sir  
CEREDIGION  
County Council



Cysylltu Ceredigion  
Gofalwyr a Chymorth Cymunedol  
Connecting Ceredigion  
Carers and Community Support

## Canllaw i Fusnesau Oed Gyfeillgar a Dementia Gyfeillgar yng Ngheredigion 2026

### Mel Walters, Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol, Cyngor Sir Ceredigion

Cyflwynodd Mel y Canllaw sydd ar ddod, y mae hi wedi bod yn ei ddatblygu dros y 12 mis diwethaf.

Y nod yw darparu canllawiau ymarferol, ymarferol i fusnesau, gan ganolbwyntio ar hygyrchedd, cyfleusterau cyhoeddus a chymorth dementia.

Cadarnhaodd Mel fod y Canllaw bellach bron â'i gwblhau a rhannodd y bydd yn cael ei gyflwyno fesul cam ar draws y sir, gan ddechrau gydag ychydig o drefi cyn ehangu'n ehangach.

Ffôn: 01545 574 200

E-bost: [connecting@ceredigion.gov.uk](mailto:connecting@ceredigion.gov.uk)

### Egni

### William Jones, Cyngor ar Bopeth Ceredigion

Mae gan Geredigion yr ail lefel uchaf o dlodi tanwydd yng Nghymru, ac mae Cyngor ar Bopeth Ceredigion yn cynnig amrywiaeth helaeth o gymorth i helpu trigolion.

Mae'r tîm yn darparu cyngor cyffredinol drwy hybiau cymunedol wythnosol:

- Llambod: Cynulliad y Ffermwyr, 10am-3pm
- Aberteifi: Canolfan Addysg Oedolion Santes Fair, Sgwâr Finch, 10am-3pm
- Aberystwyth: Canolfan Fethodistaidd St Paul's, 10am-2pm

Maent hefyd yn cynnig apwyntiadau, ymweliadau cartref, apwyntiadau fideo a ffôn, ac eraill.

Gellir dod o hyd i awgrymiadau arbed ynni yn [energysavingtrust.org.uk](http://energysavingtrust.org.uk).

Gallwch gysylltu â Chyngor ar Bopeth Ceredigion ar 01239 621 974 neu ymweld â [cabceredigion.org](http://cabceredigion.org).



## 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

**Edrychwn ymlaen at eich gweld chi yno!**

## Digwyddiadau i Ddod



### Digwyddiad Gwres a Lles Trwy'r Gaeaf

Dewch draw i ddarganfod sut y gall eich cymuned eich helpu i aros yn gynnes, yn iach, ac yn gysylltiedig y tymor hwn – cyngor a chefnogaeth ymarferol i'ch helpu i fynd i'r afael â heriau'r gaeaf.

Neuadd Bentref Aberporth

17 Dydd Mawrth, 13 Ionawr

10:00am – 2:00pm

Croeso i bawb – galwch heibio unrhyw bryd.



### Digwyddiad Hwb i'ch Iechyd

17 Dydd Mawrth, 21 Ionawr 2026

Hwb Penparcau, Aberystwyth

10:00am – 2:00pm

Galwch heibio unrhyw bryd i sgwrsio â grwpiau a gwasanaethau lleol, cael cyngor a gwybodaeth i'ch helpu i aros yn iach ac mewn cysylltiad, a chael mynediad at wiriadau iechyd am ddim.



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council



**Cysylltu Ceredigion**  
Gofalwyr a Chymorth Cymunedol  
**Connecting Ceredigion**  
Carers and Community Support



## Grantiau Ceredigion Oed Gyfeillgar – Ymgeisiwch Nawr!

A yw eich cymuned yn chwilio am ffyrdd o helpu pobl i aros yn egnïol, 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 [cllic@ceredigion.gov.uk](mailto:cllic@ceredigion.gov.uk).

**Dyddiad cau: 28.2.2026**

# Ymgynghoriadau a Dweud Eich Dweud!

## Rhannwch eich profiadau o anhwylderau bwyta, niwroamrywiaeth a hunaniaeth rhywedd

Hoffai'r tîm ymchwil o astudiaeth LEADING (Profiad Byw o Anhwylderau Bwyta Mewn Pobl Niwroamrywiol a Rhywedd-amrywiol), i bobl sy'n amrywiol o ran rhywedd gymryd rhan mewn cyfweiliad am eu profiadau presennol neu yn y gorffennol o anhwylder bwyta a phrofiadau o gael mynediad at gymorth anhwylderau bwyta yng Nghymru.

**Dyddiad cau: 31.12.2025**

<https://healthandcareresearchwales.org/share-your-experiences-eating-disorders-neurodivergence-and-gender-identity> (Saesneg yn unig)

## Ymgynghoriad Cyllideb Cyngor Sir Ceredigion 2026-2027

Cyn gosod cyllideb y flwyddyn nesaf, mae'r cyngor eisiau eich mewnbwn. Gallwch gwblhau arolwg ar-lein neu gael copi papur o'ch llyfrgell neu ganolfan hamdden leol, neu drwy gysylltu â Clic ar 01545570881 neu [clie@ceredigion.gov.uk](mailto:clie@ceredigion.gov.uk)

**Dyddiad cau: 09.01.2026**

<https://www.ceredigion.gov.uk/eich-cyngor/ymgyngghoriadau/cyllideb-2026-27-cyngor-sir-ceredigion/>

## Ymgynghoriad Diwylliant, Barn, Profiad a Hunaniaeth

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn gwahoddi trigolion i rannu eu barn ar yr hyn y mae diwylliant yn ei olygu iddyn nhw, eu cysylltiad ag ef, a'r digwyddiadau diwylliannol y maent yn eu mynychu. Gallwch gwblhau arolwg ar-lein neu gael copi papur o'ch llyfrgell neu ganolfan hamdden leol, neu drwy gysylltu â Clic ar 01545570881 neu [clie@ceredigion.gov.uk](mailto:clie@ceredigion.gov.uk).

**Dyddiad cau: 12.01.2026**

<https://www.ceredigion.gov.uk/eich-cyngor/ymgyngghoriadau/diwylliant-barn-profiad-a-hunaniaeth/>

## Ymgynghoriad: Polisi Dronau Drafft Cyngor Sir Ceredigion

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn ceisio barn trigolion ar sut y dylid defnyddio dronau i gadw cymunedau'n ddiogel ac i fynd i'r afael ag ymddygiad gwrthgymdeithasol.

Gallwch rannu eich barn drwy'r arolwg ar-lein neu ofyn am gopi papur o'ch llyfrgell neu ganolfan hamdden leol.

Am ragor o wybodaeth ffoniwch 01545 570 881 neu e-bostiwch clic@ceredigion.gov.uk

**Dyddiad cau: 14.01.2026**

<https://www.ceredigion.gov.uk/eich-cyngor/ymgyngoriadau/ymgyngoriad-ar-bolisi-dronau-drafft-cyngor-sir-ceredigion/>

## Polisi Ymgysylltu a Chyfranogi 2025

Yn ystod haf 2025, casglodd Cyngor Sir Ceredigion farn pobl ar sut maen nhw'n ymgysylltu ac yn ymgynghori. Fe wnaeth eich adborth eu helpu i ddatblygu Polisi Ymgysylltu a Chyfranogiad diwygiedig. Gallwch nawr roi eich barn ar y polisi drafft drwy gwblhau'r arolwg ar-lein neu lawrlwytho copi papur o'r wefan.

Am ragor o wybodaeth ffoniwch 01545 570 881 neu e-bostiwch clic@ceredigion.gov.uk

**Dyddiad cau: 20.1. 2026**

<https://www.ceredigion.gov.uk/eich-cyngor/ymgyngoriadau/2025-polisi-ymgysylltu-a-chyfranogi/>

## Ydych chi wedi cael strôc yn ystod y tair blynedd diwethaf?

Mae astudiaeth ReSTORE yn edrych ar a all gwneud adsefydlu ar-lein helpu pobl i wella ar ôl strôc, i'r rhai a gafodd strôc 6 i 36 mis yn ôl ac sydd ag anawsterau ysgafn i gymedrol. (Saesneg yn unig)

**Dyddiad cau: 28.2.2026**

<https://healthandcareresearchwales.org/have-you-had-stroke-last-three-years>

## **Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru: Arolwg Gofal Cymdeithasol**

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn eisiau clywed gan bobl hŷn ledled Cymru am eu profiadau o ofal cymdeithasol — beth sy'n gweithio'n dda a beth sydd angen ei newid.

Gallwch gwblhau'r arolwg ar-lein yn [www.olderpeople.wales/socialcare](http://www.olderpeople.wales/socialcare)

Mae fformatau papur neu fformatau amgen ar gael drwy gysylltu â swyddfa'r Comisiynydd:

E-bost: [gofynnwch@olderpeople.wales](mailto:gofynnwch@olderpeople.wales)

Ffôn: 03442 640 670 (Gallwch hefyd gwblhau'r arolwg dros y ffôn.)

**Dyddiad cau: 30.01.2026**

## **Newid arfaethedig i lwybr atgyfeirio meddygon teulu at wasanaethau iechyd meddwl cymunedol**

Hoffai Timau Iechyd Meddwl ac Anableddau Dysgu Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda ddeall sut y byddai cynnig i newid y ffordd y mae meddygon teulu yn atgyfeirio cleifion at gymorth iechyd meddwl i oedolion nad yw'n frys ar draws y tair Sir yn effeithio ar bobl.

Gallwch gwblhau'r arolwg ar-lein yn

<https://www.dweudeichdweud.biphdd.cymru.nhs.uk/>.

Os oes gennych unrhyw ymholiadau, cysylltwch â [Hyweldda.Engagement@wales.nhs.uk](mailto:Hyweldda.Engagement@wales.nhs.uk) neu ffoniwch Hwb Cyfathrebu'r Bwrdd Iechyd ar 0300 303 8322 (opsiwn 5)

**Dyddiad cau: 9.2.2026**

# Newyddion a Gwybodaeth

## Rhaglen Cyfleusterau Cymunedol

Mae Rhaglen Cyfleusterau Cymunedol Llywodraeth Cymru yn cynnig grantiau i helpu i wella neu ddatblygu cyfleusterau cymunedol lleol. Y nod yw cefnogi cymunedau gwydn a chynhwysol drwy wella mannau cyffredin ledled Cymru.

Am ragor o wybodaeth – gan gynnwys canllawiau a'r ffurflen gais – gweler:

<https://www.llyw.cymru/rhaglen-cyfleusterau-cymunedol>

## Grantiau newydd i hybu hyder digidol

Mae Grant Cynhwysiant Digidol Cymru Llywodraeth Cymru yn cefnogi prosiectau sy'n helpu pobl i feithrin sgiliau digidol sylfaenol, magu hyder, a chael mynediad at yr offer a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt yn lleol.

**Dysgwch fwy:** [Grantiau newydd i helpu pobl i ddod yn hyderus wrth ddefnyddio technoleg ddigidol](#)

**Dyddiad cau: 9 Chwefror 2026**

## Grant Cymunedol Ceredigion

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn annog grwpiau cymunedol, eglwysi a chapeli, sefydliadau gwirfoddol a di-elw sy'n dymuno gwella ac ehangu'r ystod o gyfleusterau, gweithgareddau a chyfleoedd ledled y sir i wneud cais i Gronfa Grantiau Cymunedol Ceredigion.

Dysgwch fwy: <https://www.ceredigion.gov.uk/business/funding-and-grants/community-grants/>

**Dyddiad cau: 21 Ionawr 2026**

## Warm Together Cymru, National Energy Action (NEA)

Mae Warm Together Cymru yn darparu cyngor a chymorth ymarferol ar ynni ledled Cymru. Mae'r rhaglen yn hyfforddi Hyrwyddwyr Ynni – gwirfoddolwyr sy'n dysgu sut i reoli biliau ynni, lleihau'r defnydd o ynni, a chadw cartrefi'n gynnes, yna'n rhannu'r wybodaeth hon yn eu cymunedau.

Mae'r prosiect hefyd yn cynnal digwyddiadau cyngor ynni lleol, yn cynnig Pecynnau Cymorth Cynnes y Gaeaf, a chronfa galedi fach ar gyfer anghenion tanwydd, bwyd neu ddillad brys.

Os hoffech wybod mwy neu os oes gennych ddiddordeb mewn dod yn Hyrwyddwr Ynni, cysylltwch â: [energychampions@nea.org.uk](mailto:energychampions@nea.org.uk) (Saesneg yn unig)



### Cwrs Gyrwyr Hŷn

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn cynnig cwrs Gyrwyr Hŷn am ddim sydd wedi'i gynllunio i helpu gyrwyr hŷn i aros yn symudol, yn annibynnol, ac yn hyderus y tu ôl i'r llyw.

Mae'r cwrs yn cynnwys sesiwn foreol yn seiliedig ar ddosbarth gyda mewnbwn gan weithwyr proffesiynol diogelwch ffyrdd, gan ganolbwyntio ar drafodaethau grŵp a chyflwyniadau. Gall cyfranogwyr hefyd drefnu gwrs yrru breifat yn ddiweddarach gyda hyfforddwr cymeradwy.

Cyrsiau sydd ar ddod:

13.01.2026 – Canolfan Creuddyn, Llanbedr Pont Steffan, 9:30am – 1:00pm

02.02.2026 – Penmorfa, Aberaeron, 9:30am – 1:00pm

Archebwch eich lle trwy gysylltu â [clie@ceredigion.gov.uk](mailto:clie@ceredigion.gov.uk) neu 01545 570 881.

## Archwiliadau Diogelwch Cartref Am Ddim

Ydych chi'n adnabod rhywun a allai elwa o archwiliad diogelwch cartref am ddim? Gall Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru wirio larymau mwg, llwybrau dianc, diogelwch trydanol, a mwy – i gyd heb unrhyw gost.



Archebwch archwiliad ar-lein yn <https://www.mawwfire.gov.uk/cym>, neu dros y ffôn ar 0800 169 1234.

## Cysylltwyr Cymunedol

Gall Cysylltwyr Cymunedol Ceredigion eich helpu i ddarganfod gweithgareddau lleol a grwpiau cymdeithasol sy'n cyd-fynd â'ch diddordebau – o greffttau, 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.



### Helpwch i lunio Ceredigion sy'n oed gyfeillgar!

Rhannwch y cylchlythyr hwn gyda ffrindiau, teulu, a'ch rhwydweithiau.

☎ 01545 570881

✉ [cysylltu@ceredigion.gov.uk](mailto:cysylltu@ceredigion.gov.uk)