Ceredigion Oed Gyfeillgar

Cylchlythyr

Mehefin 2026

Fforwm Oed Gyfeillgar - Mai 2026

Emyr Lloyd, Gwasanaethau Llyfrgell Ceredigion

Rhoddodd Emyr Lloyd drosolwg o Wasanaethau Llyfrgelloedd Ceredigion. Mae'r prif ganghennau wedi'u lleoli yn Aberystwyth, Aberaeron, Aberteifi a Llanbedr, gyda changhennau ychwanegol dan arweiniad gwirfoddolwyr yng Nghei Newydd a Llandysul. Disgrifiwyd llyfrgelloedd fel mannau cymunedol croesawgar sy'n cynnig ystod eang o wasanaethau y tu hwnt i fenthyca llyfrau, gan gynnwys y cynllun Darllen yn Well ar gyfer Dementia a blychau dementia sy'n cynnwys eitemau fel jig-sos y gellir eu benthyg o ganghennau lleol.

Clywodd yr aelodau hefyd am y gwasanaeth llyfrgell symudol, sy'n cefnogi pobl hŷn, trigolion sy'n gaeth i'w cartrefi a'r rhai sydd ag anawsterau symudedd ledled y sir. Tynnwyd sylw at wasanaethau digidol, gan gynnwys mynediad am ddim i e-lyfrau, e-lyfrau sain, papurau newydd a chylchgronau trwy gynnig ar-lein y llyfrgell. Gall staff y llyfrgell hefyd gefnogi pobl i gael mynediad at adnoddau digidol.

Cynnwys

Crynodeb o'r Fforwm	01
Gwirfoddoli i'r Rhai Dros 50 Oed	04
Ceredigion Oed Gyfeillgar	06
Digwyddiadau i Ddod	07
Ymgynghoriadau a Dweud Eich Dweud	14
Newyddion a Gwybodaeth	18

Adborth Fforwm a Chylchlythyr
Ceredigion Oed Gyfeillgar

Pwy gymerodd ran?

10 **Aelod o'r cyhoedd**
- 3 wedi mynychu Fforwm Oed Gyfeillgar
- 7 heb fynychu

27 **Gweithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr**
- 19 wedi mynychu Fforwm Oed Gyfeillgar
- 8 heb fynychu

Daeth rhai ymatebion gan bobl nad ydynt wedi mynychu'r fforwm, felly mae eu hadborth yn adlewyrchu disgwyliadau yn hytrach na phrofiad uniongyrchol.

Yr hyn a ddywedoch chi wrthym am y Fforwm

Beth mae pobl yn ei hoffi
- Gwerthfawrogi cael cyfle i siarad a rhannu syniadau
- Mae cyfarfodydd wyneb yn wyneb yn dal i gael eu ffafrio, gyda rhai opsiynau ar-lein
- Defnyddiol ar gyfer rhannu diweddariadau a gwybodaeth

Mae pobl eisiau mwy o
- Mwy o amser ar gyfer trafod a rhwydweithio
- Mwy o siaradwyr gwadd a chyflwyniadau
- Dilyniant cliriach ar yr hyn sy'n digwydd ar ôl cyfarfodydd

Mynediad a chyfranogiad
- Mae presenoldeb yn dal yn eithaf isel
- Gall trafnidiaeth a mynd ar-lein fod yn rhwystr
- Nid yw rhai pobl yn mynychu fforymau ond maent yn cael gwybod drwy'r cylchlythyr

Yr hyn a ddywedoch chi wrthym am y Cylchlythyr

Beth mae pobl yn ei hoffi
- Clir a hawdd ei ddarllen
- Diweddariadau defnyddiol am yr hyn sy'n digwydd yn lleol
- Defnyddiol i sefydliadau a gweithwyr proffesiynol

Mae pobl eisiau mwy o
- Straeon go iawn gan bobl leol
- Mwy o luniau a chynnwys gweledol
- Llai o naws "swyddogol", mwy o lais cymunedol
- Pynciau fel iechyd, trafnidiaeth, a chostau byw

Mynediad a chyfranogiad
- Mae rhai pobl eisiau ei gwneud hi'n haws sganio'n gyflym
- Ceisiadau am fersiynau printiedig neu brint bras

Newidiadau i'r Fforwm
- Byddwn yn datblygu dull mwy cyson o gylchdroi lleoliadau ledled y sir.
- Byddwn yn agor 30 munud yn gynnar fel y gall pobl gyfarfod a sgwrsio dros de a choffi.
- Byddwn yn cryfhau sut rydym yn dilyn materion ac yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i bobl am gynnydd.
- Rydym yn adolygu sut y gall pobl gymryd rhan y tu allan i gyfarfodydd.

Newidiadau i'r Cylchlythyr
- Byddwn yn cyfuno cylchlythyr traddodiadol gydag arddull sy'n canolbwyntio mwy ar y gymuned ac sy'n haws i'w ddarllen.
- Byddwn yn cynnwys mwy o straeon lleol, profiadau go iawn, a lluniau.
- Byddwn yn ychwanegu cynllun cynnwys cliriach i wella llywio a sganio.
- Byddwn yn parhau i ymdrin â'r pynciau pwysicaf.
- Bydd copïau print a phrint bras ar gael o hyd os oes angen.

CROESO I MENS SHED ABERAERON

CYFEILLGARWCH ATGYWEIRIO
DYSGU PANED A SGWRS
CHWERTHIN AIL-DEFNYDDIO

UNED 1, CANOLFAN GREFFT, HEOL PANTEG, ABERAERON, SA46 0PX

07729 245 890 msaberaeron@gmail.com Mens Shed Aberaeron

Gwen Clements, Men's Shed Aberaeron

Mae Men's Shed Aberaeron yn grŵp cymunedol di-elw sy'n hyrwyddo cysylltiad cymdeithasol, gweithgaredd ymarferol a lles gwell, yn enwedig i ddynion a allai fod yn profi unigedd.

Clywodd yr aelodau fod y Shed yn ymgymryd ag atgyweiriadau ac ailgylchu, yn ogystal â gwneud prosiectau, tra hefyd yn darparu lle cymunedol cynhwysol i bobl o wahanol oedrannau a chefndiroedd. Ar hyn o bryd mae'r grŵp ar agor dridiau'r wythnos ac yn gobeithio ehangu ymhellach gyda chefnogaeth gwirfoddolwyr ychwanegol.

Mae'r sied hefyd yn gweithio gydag ysgolion lleol ac yn cynnig sesiynau i bobl ifanc, gan gynnwys y rhai ag awtistiaeth neu ADHD, gan ddarparu cyfleoedd dysgu ymarferol a chefnogaeth un-i-un.

Cwmpasodd y drafodaeth hefyd weithgaredd Men's Shed arall ledled Ceredigion, gan gynnwys grwpiau yn y Borth ac Aberteifi, a chyfleoedd i gryfhau cysylltiadau â sefydliadau cymunedol eraill.

Ann-Marie Benson, Ceredigion Association of Voluntary Organisations

Rhoddodd Ann-Marie Benson o CAVO gyflwyniad ar gyfleoedd gwirfoddoli i bobl 50 oed a throsodd. Mae ystod eang o rolau ar gael ledled Ceredigion, gan gynnwys bod yn gyfaill, codi arian, casglu sbwriel, gyrru gwirfoddol, gweinyddu a mentora.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar dudalennau 3 a 4 o'r cylchlythyr hwn.

GWNEUD EICH MARC: PAM MAE GWIRFODDOLI YN BERFFAITH I BOBL DROS 50

Mae'r wythnos yma yn Wythnos Gwirfoddolwyr (1af-7fed o Fehefin), amser i ni ddathlu'r effaith anhygoel y mae gwirfoddolwyr yn ei chael ledled y DU. Gwirfoddolwyr yw calon ein cymunedau; heb eu cyfraniad, yn syml ni fyddai llawer o grwpiau lleol a gwasanaethau hanfodol yn gallu gweithredu.

Mae gweld effaith anhygoel gwirfoddolwyr yn ysbrydoli llawer ohonom i feddwl sut y gallwn ni gymryd rhan a ffeindio'r rôl berffaith i ni.

Pam Gwirfoddoli dros 50 Oed?

Mae bywyd yn edrych yn wahanol i bawb yn ystod yr amser yma. Mae rhai ohonom yn brysurach nag erioed, tra bod eraill yn wynebu cyfnod o drawsnewid neu'n teimlo'n unig ar ôl colled neu ymddeol. Mae gwirfoddoli yn ffordd ystyrlon o ailgysylltu a rhannu eich amser

Manteision Gwirfoddoli i Chi:

- **Cysylltiad Cymdeithasol**: Cwrdd â phobl newydd y tu allan i'ch cylchoedd arferol a chadw'n weithgar yn eich cymuned leol.
- **Iechyd a Lles:** Mae gwirfoddoli yn helpu i leihau straen, yn hwb i'r meddwl, ac yn dda i'ch iechyd corfforol. Mae ymrwymiad rheolaidd yn ffordd wych o gadw'r meddwl a'r corff yn actif.
- **Rhannu Sgiliau:** Mae hwn yn broses ddwyffordd; gallwch drosglwyddo eich profiad proffesiynol a phrofiad bywyd i eraill, tra hefyd yn dysgu a datblygu sgiliau newydd.

Pwrpas a Hunan-barch: Mae cymryd rhan yn y gymuned yn rhoi ymdeimlad clir o bwrpas, ac yn hybu eich hyder a'ch hunan-werth.

Manteision i'ch Cymuned:

- **Gwneud eich cymuned yn lle gwell:** Mae cyfraniad gwirfoddolwyr yn helpu grwpiau lleol i ffynnu, gan sicrhau bod yr ardal yn parhau i fod yn lle cefnogol i bawb sydd yn byw ynddo.
- **Diwallu anghenion lleol:** Mae'n sicrhau bod cymorth yn mynd yn syth i ble mae ei angen – o gefnogi banciau bwyd i ofalu am y mannau gwyrdd rydym i gyd yn eu mwynhau.
- **Creu cysylltiadau yn y gymuned:** Mae'n dod â phobl ynghyd na fyddai eu llwybrau wedi croesi fel arall, gan greu cymuned fwy cyfeillgar sy'n agos-at-gilydd.
- **Gwella lles eraill:** Mae cyfraniadau gwirfoddolwyr yn cynnig cymorth hanfodol i'r rheiny sydd efallai'n unig, neu angen help llaw.

Mae gwirfoddoli yn brofiad dwyffordd sy'n cyfoethogi eich bywyd chi yn ogystal â chefnogi'r mudiad a'r gymuned ehangach.

Ble Gallwch Chi Wirfoddoli?

Mae gwirfoddoli yn hyblyg a gellir ei addasu i weddu i'ch amser rhydd. Gyda phob math o gyfleoedd ar gael ledled y Sir, gallwch ddod o hyd i unrhyw beth o ymrwymiadau tymor hir i dasgau tymor byr, neu hyd yn oed rolau o bell y gallwch gwneud o gysur eich cartref.

Enghreifftiau o rolau:

- Cyfaill
- Casglwr ysbwriel
- Gwirfoddolwr gyrru
- Codi arian
- Mentor
- Gwirfoddolwr swyddfa
- Gwirfoddolwr cadwraeth
- Gwirfoddolwr Caffi Trwsio

Darganfod Mwy a Chymryd Rhan

Os oes gennych ddiddordeb mewn gwirfoddoli, gallwch ddod o hyd i rolau lleol ar wefannau **Cysylltu Ceredigion** a **Gwirfoddoli Cymru**.

Am ragor o wybodaeth neu am sgwrs anffurfiol, mae croeso i chi gysylltu â CAVO neu alw heibio i weld un o'n sesiynau allgymorth nesaf yn **Aberystwyth: Dydd Mercher, 10fed o Fehefin.**
Aberteifi: Dydd Gwener, 26ain o Fehefin. Unrhywbryd rhwng 10:00yb- 4:00yp.

Byddwn hefyd yn mynychu Digwyddiad Cynghrair henoed. Ymunwch â ni ar **ddydd Mercher, 24ain o Fehefin 2026 o 10:30yb i 2:00yp yn Bandstand, Aberystwyth.**

Beth ydych chi'n ei wneud yn eich rôl gwirfoddoli?
Arweinydd cerddwyr. Cerdded gyda'r grŵp unwaith y mis.
Cymhorthydd cegin yng Nghaffi cymunedol Borth pob wythnos.

Sut wnaethoch benderfynu wirfoddoli?
Symudais i'r ardal ac oeddwn yn awyddus i helpu yn y gymuned.

Pa wahaniaeth mae gwirfoddoli wedi'i wneud i chi?
Rwyf yn sicr wedi gwneud ffrindiau newydd!
Mwynhau helpu a chwrdd ag eraill. Tonic go iawn!

Pa gyngor fyddech chi'n ei gynnig i unigolion sy'n ystyried gwirfoddoli?
"Byddwch yn agored i ymgymryd ag unrhyw rôl!
Gwrando bob amser!"

Disgrifiwch wirfoddoli mewn tri gair:
Hyblygrwydd! Gyflawni! Gwobrwyo!

Cysylltwch â ni:

- **Gwefan:** www.cavo.org.uk
- **E-bost:** gen@cavo.org.uk
- **Ffôn:** 01570 423232
- **Cyfryngau Cymdeithasol:** Dilynwch ni: @CAVOCeredigion

Archwilio Mwy o Gyfleoedd

Gallwch hefyd ddarganfod rolau gwirfoddoli ledled y wlad ar: www.volunteeringwales.net

Cynllun Gweithredu Ceredigion Oed Gyfeillgar

Mae gwaith yn parhau ar ddatblygu Cynllun Gweithredu yn dilyn yr arolwg sirol diweddar, a dderbyniodd 234 o ymatebion gan bobl ledled Ceredigion rhwng mis Rhagfyr a mis Mawrth.

Tynnodd yr arolwg sylw at amrywiaeth o faterion sy'n effeithio ar brofiad pobl o heneiddio yn y sir, gan gynnwys parcio, palmentydd, tyllau yn y ffordd, toiledau cyhoeddus, trafnidiaeth, mynediad at wasanaethau, a chyfleoedd ar gyfer cysylltiad cymdeithasol. Mae'r adborth yn cael ei ddadansoddi ar hyn o bryd i nodi'r prif themâu a blaenoriaethau sy'n dod i'r amlwg o'r arolwg.

O fis Gorffennaf ymlaen, bydd cam nesaf y gwaith yn cynnwys gweithdai gyda staff y cyngor, sefydliadau partner, a grwpiau cymunedol i helpu i lunio cynllun gweithredu tair blynedd realistig ac ymarferol ar gyfer Ceredigion.

Fforwm Cyfeillgar i Oedran Ceredigion

Ymunwch â ni ar-lein yn https://bit.ly/AFCeredForum neu yn bersonol yn y lleoliadau hyn:

26.8.2026	1.30-4.30pm	Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa, Aberaeron Aberteifi (Lleoliad i'w gadarnhau)
25.11.2026	1.30-4.30pm	Ystafell CR-312, Canolfan Rheidol, Aberystwyth Llanbed (Lleoliad i'w gadarnhau)
24.2.2027	1.30-4.30pm	Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa, Aberaeron Aberteifi (Lleoliad i'w gadarnhau)

Cystadleuaeth Ffotograffiaeth Oed Gyfeillgar yng Ngheredigion

Yn lansio ar Ddiwrnod Oedran Heb Derfynau (10 Mehefin), mae'r gystadleuaeth yn archwilio'r thema 'Herio Oedraniaeth'.

Rydym yn chwilio am luniau sy'n dathlu amrywiaeth, profiadau a chyfraniadau pobl hŷn yng Ngheredigion — gan ddangos nad oes un ffordd i heneiddio.

Dyddiad cau: 3 Medi 2026
Dysgwch fwy a sut i gystadlu: https://bit.ly/AFCPhoto

Digwyddiadau i ddod

Mae'r weminar ar agor i bob unigolyn sydd â diddordeb ond mae wedi'i dargedu at y rhai sy'n gweithio yn y sector cyhoeddus yng Nghymru.

Cofrestrwch yma: https://tinyurl.com/2s45mmxe

2026

DIWRNOD CENEDLAETHOL Y LLUOEDD ARFOG CYMRU
WALES NATIONAL ARMED FORCES DAY

27 Mehefin 2026

Parc Gwledig Pen-bre

Mae Sir Gâr yn eich croesawu i Ddiwrnod Cenedlaethol Lluoedd Arfog Cymru 2026.

Mae'r digwyddiad hwn yn gyfle i ddod ynghyd a dangos ein gwerthfawrogiad o gymuned y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd.

27 June 2026

Pembrey Country Park

Carmarthenshire welcomes you to Wales National Armed Forces Day 2026 in Pembrey Country Park.

This event is an opportunity to come together and show our appreciation for the Armed Forces community and their families.

I fynegi diddordeb:
To register your interest:

Lluniau | Images - ©UK MOD Crown Copyright

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

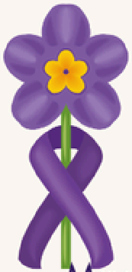
Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire County Council

SR-91805

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru
West Wales Regional Partnership Board

CYNHADLEDD DEMENTIA GORLLEWIN CYMRU

Ar gyfer Gofalwyr a Gweithwyr Proffesiynol sy'n Cefnogi Pobl sy'n Byw gyda Dementia



Dydd Llun 6 Gorffennaf 2026
Parc Dewi Sant, Sir Gaerfyrddin,
10am - 3pm

Mae'r digwyddiad am ddim ac yn agored i ofalwyr cyflogedig a gofalwyr di-dâl, yn ogystal â gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia

Sganiwch yma i gael rhagor o wybodaeth:

Rhaid archebu lle. Sganiwch yma i gofrestru ar gyfer tocynnau:

Cyflwyniadau

Rhannu gwybodaeth gan weithwyr proffesiynol dementia a sefydliadau o bob rhan o Orllewin Cymru.

Cymorth ac Adnoddau

Cwrdd ag amryw o sefydliadau sy'n cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia a'u cefnogwyr.

Cysylltu ag eraill

Cwrdd ag unigolion o bob rhan o Orllewin Cymru sy'n cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia.

Ymholiadau pellach: wwrpb@carmarthenshire.gov.uk

YDYCH CHI'N DYN DROS 40 MLWYDD OED?

MAE PRAWF GWAED SYML YN GALLU CANFOD ARWYDDION CYNNAR CANSER Y PROSTAD.

Diwrnod Prawf PSA

Dyddiad- 12fed Gorffennaf

Cardigan Golf Club, Golf Club Road, Gwbert, Cardigan, SA43 1PR

I archebu prawf PSA, sganiwch y côd QR isod:

Neu ymweld: https://cymru.mypsatests.org.uk/Events

Rydym yn cynnal y profion mewn cydweithrediad â'r Graham Fulford Charity Trust, a fydd yn cadw'r holl ddata meddygol. Mae cost y prawf wedi'i leihau, fodd bynnag, mae cyfraniad o £10 yn ofynnol i sicrhau eich lle.

PROSTATE CYMRU

NO BOOKING = NO TEST

I OFALWYR DI-DÂL

HEL CYFOETH NATUR

✓ Ymlaciwch ✓ Archwiliwch ✓ Dysgwch

Ymunwch â ni am ddiwrnod ym myd natur yng Nghanolfan Gadwraeth Fferm Denmarc.

Cwrdd am 10:30yb ar gyfer taith gerdded dywysedig am 11:00yb.

Darperir cinio, gyda chyfle i rostio malws melys dros y tân.

Dysgwch am arddio mewn cynwysyddion, gan archwilio'r ardd gegin i gael ysbrydoliaeth ar dyfu eich bwyd eich hun hyd yn oed os nad oes gennych ardd.

Ewch adref gyda phecyn hadau am ddim i ddechrau tyfu.

DYDD MERCHER

15EG GORFENNAF

10.30YB – 3YP

ARCHEBU YN HANFODOL

Canolfan Cadwraeth Fferm Denmarc, Betws Bledrws, Llanbedr Pont Steffan, SA48 8PB

cysylltu@ceredigion.gov.uk

01545 574200

ffermDENMARKfarm

Cyngor Sir Ceredigion County Council

Cysylltu Ceredigion

Connecting Ceredigion

HWB I'CH IECHYD

Ceredigion • Age Friendly • Oed Gyfeillgar

Galwch heibio am gwiriadau iechyd am ddim, a sgwrs gyda gwasanaethau iechyd a lles lleol - does dim angen bwcio!

Croeso i Bawb!

- Pwysau
- Pwysedd Gwaed
- Cyngor Diabetes
- Cyngor Ynni
- Taliadau Uniongyrchol
- Gwybodaeth i Ofalwyr
- Byw'n Iach
- Gwasanethau Lleol
- Diogelwch Arlein
- A Llawer Mwy!

Dydd Mercher 22 Gorffennaf

10am-2pm

Hwb Penparcau

Penparcau, Aberystwyth, SY23 1RU

Cyfelusterau Toiled

Caffi ar y safle

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

Penparcau Forum

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

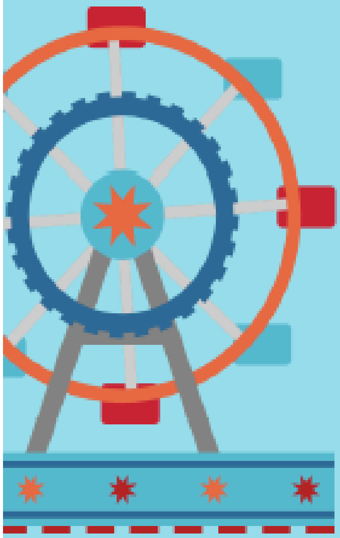
SIOE DEITHIOL

YR HAF 2026

DIWRNODAU HWYL –
GWEITHGAREDDAU AM DDIM!

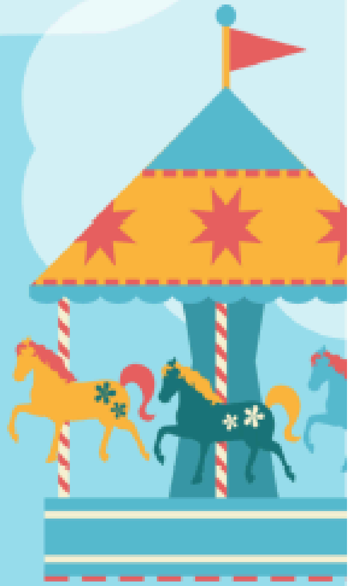
Canolfan Hamdden Plascrug – Dydd Gwener, 24ain o Orffennaf
Canolfan Hamdden Aberteifi – Dydd Mawrth, 28ain o Orffennaf
Canolfan Lles Llambed – Dydd Mercher, 12fed o Awst

YMUNWCH Â NI AM WEITHGAREDDAU, CREFFTAU A STONDINAU GWYBODAETH I BLANT, POBL IFANC A THEULUOEDD
10Y.B TAN 14:00 Y.H
GWEITHGAREDDAU I GYD AM DDIM!



Gweithgareddau i'w cynnwys:

· Celf a Chrefft ·
· Consolau Gemau ·
· Rhowch gynnig ar Golff ·
· Peintio Wynebau ·
· Stondinau Gwybodaeth gan gynnwys HCT, Barod, Heddlu Dyfed Powys a llawer mwy!



Cyngor Sir CEREDIGION County Council

Am fwy o wybodaeth ebostiwch:
Porthcymorthcynnar@ceredigion.gov.uk

Gweminar am ddim: Bancio ar-lein i ddechreuwyr

Mae AbilityNet yn cynnal gweminar amser cinio am ddim mewn partneriaeth â BT Group i esbonio'r newid i wasanaethau digidol ar gyfer llinell dir y DU. Bydd y sesiwn yn trafod beth sy'n newid, pwy sy'n cael ei effeithio (gan gynnwys cwsmeriaid EE a Plusnet), a sut mae pobl yn cael eu cefnogi drwy'r newid, gan gynnwys cwsmeriaid agored i niwed.

Cofrestrwch yma: https://tinyurl.com/mskyezz6
📅 Dydd Mercher, 29 Gorffennaf 2026
⏰ 1pm - 2pm

Ymgynghoriadau a Dweud Eich Dweud

Cam Byd-eang Ymlaen ar gyfer Hawliau Pobl Hŷn

Mae'r Cenhedloedd Unedig (CU) wedi cytuno i ddechrau drafftio Confensiwn ar Hawliau Pobl Hŷn—cam mawr tuag at amddiffyn hawliau pobl hŷn ledled y byd.

Mae Age International yn awyddus i glywed beth sydd bwysicaf i chi: pa hawliau sydd bwysicaf wrth i ni heneiddio? Bydd eich barn yn helpu i ddangos pam mae'n rhaid amddiffyn a gwerthfawrogi hawliau pobl hŷn.

https://campaigns.ageinternational.org.uk/page/192274/petition/1

Diwylliant: Barn, Profiad a Hunaniaeth

Rhwng Tachwedd 2025 a Ionawr 2026, rhannodd 524 o bobl yng Ngheredigion eu barn ar yr hyn y mae diwylliant yn ei olygu iddyn nhw. Mae'r adborth bellach yn helpu i lunio Strategaeth Ddiwylliannol ranbarthol newydd sy'n cael ei datblygu ar y cyd gan Gynghorau Sir Gaerfyrddin, Ceredigion, Sir Benfro a Phowys. Mae Golwg Creadigol yn cefnogi datblygiad y strategaeth ac yn ceisio barn bellach i helpu i greu gweledigaeth gyffredin ar gyfer y dyfodol.

Dyddiad cau: 30.6.2026
Cymerwch ran yn yr ymgynghoriad: https://tinyurl.com/4ev6vmcw

Helpu ymchwilwyr i wneud gofal gartref yn fwy diogel ac yn fwy effeithiol

Os ydych chi neu aelod o'ch teulu dros 60 oed ac wedi cael gofal gartref, hoffai ymchwilwyr i chi gymryd rhan mewn cyfweliad awr o hyd, yn bersonol, ar-lein neu dros y ffôn.

Dyddiad cau: 30.6.2026
Cymerwch ran yn yr ymgynghoriad: https://tinyurl.com/yck5fb83

Ymgynghoriad ar Strategaeth Anabledd Dysgu Gorllewin Cymru

Mae Strategaeth Anabledd Dysgu Gorllewin Cymru newydd yn cael ei datblygu ar gyfer Ceredigion, Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro. Yn dilyn ymgysylltu â phobl ag anableddau dysgu, pobl niwroamrywiol, teuluoedd a phartneriaid, mae set o argymhellion wedi'u datblygu i helpu i lunio'r strategaeth ranbarthol newydd. Hoffai'r bartneriaeth glywed eich barn ar y cynigion hyn nawr.

Dyddiad cau: 5.7.2026
Take part in the consultation: https://tinyurl.com/334jphxa

Cynllun Gwasanaethau Clinigol - Gwasanaethau Strôc - Ymgynghoriad Cam 2

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yn ceisio barn ar gynigion ar gyfer dyfodol gwasanaethau strôc ledled Gorllewin Cymru. Mae'r ymgynghoriad ar agor i bawb a bydd yn helpu i lywio penderfyniadau ynghylch sut mae gwasanaethau strôc yn cael eu darparu yn y dyfodol.

Sesiynau gwybodaeth:
- Dydd Mawrth 30 Mehefin 2026, 2:00 p.m. - 7:00 p.m., Y Plas, Machynlleth
- Dydd Llun 6 Gorffennaf 2026, 2:00 p.m. - 7:00 p.m., Canolfan Creuddyn, Llanbedr Pont Steffan
- Dydd Mawrth 7 Gorffennaf 2026, 6:30 p.m. (ar-lein)

Ymgynghoriad yn cau: 26 Gorffennaf 2026
Dysgwch fwy a chymerwch ran: hduhb.nhs.wales/strôc-ymgynghoriad

Asesiad Llety Sipsiwn a Theithwyr

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn gwahodd aelodau o'r gymuned Sipsiwn, Roma a Theithwyr i rannu eu barn fel rhan o asesiad o anghenion llety. Bydd yr adborth yn helpu'r Cyngor i ddeall anghenion lleol a chynllunio darpariaeth llety yn y dyfodol yn unol â'i ddyletswyddau o dan Ddeddf Tai (Cymru) 2014.

Dyddiad cau: 31.7.2026
Cymerwch ran yn yr ymgynghoriad: https://tinyurl.com/3amtxyx4

Helpwch i Lunio Dyfodol Llesiant yn ein Cymunedau

Mae Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro (partneriaethau o sefydliadau lleol fel cynghorau, gwasanaethau iechyd, gwasanaethau brys ac eraill sy'n cydweithio i wella llesiant) yn cydweithio i ddeall beth sydd bwysicaf i bobl sy'n byw, gweithio ac astudio yn ein hardal.

Dyddiad cau: 8.8.2026
Cymerwch ran yn yr ymgynghoriad: https://tinyurl.com/3494x9mw

Ymgynghoriad ar y Polisi Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol a Lleihau Ymarfer Cyfyngol

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn ceisio barn ar ei Bolisi drafft ar Gymorth Ymddygiad Cadarnhaol a Lleihau Ymarfer Cyfyngol. Nod y polisi yw lleihau'r defnydd o arferion cyfyngol a hyrwyddo dulliau cadarnhaol, sy'n canolbwyntio ar y person ar draws gwasanaethau addysg a gofal cymdeithasol. Bydd adborth gan bobl sy'n defnyddio, yn darparu neu'n cefnogi'r gwasanaethau hyn yn helpu i sicrhau bod y polisi yn ymarferol, yn effeithiol ac yn adlewyrchu anghenion y rhai yr effeithir arnynt.

Dyddiad cau: 24.8.2026
Cymerwch ran yn yr ymgynghoriad: https://tinyurl.com/bp8fsf8e

Ydych chi'n berson LHDTC+ 60 oed neu'n hŷn sydd â phrofiad diweddar (hyd at 10 mlynedd yn ôl) neu gyfredol o dderbyn gofal yn y cartref?

Rydyn ni'n dîm ymchwil yng Nghymru a Lloegr sydd eisiau gwybod rhagor am brofiadau pobl LHDTC+ 60 oed neu'n hŷn o ofal yn y cartref. Mae dwy ffordd y gallwch chi gymryd rhan...

Cymryd rhan mewn cyfweliad		**Ysgrifennu llythyr aton ni**
Bydd y sgwrs (yn Gymraeg neu'n Saesneg) yn para tua awr. Mae modd i ni gwrdd wyneb yn wyneb (yn eich cartref/lleoliad gerllaw) neu ar-lein. Bydd y rhai sy'n cymryd rhan mewn cyfweliad yn cael taleb siopau'r stryd fawr gwerth £20.	NEU	Dywedwch wrthon ni sut brofiad yw cael gweithwyr gofal yn eich cartref, p'un a ydych chi wedi rhannu eich hunaniaeth LHDTC+ gyda nhw, neu unrhyw beth arall. Eich penderfyniad chi yw'r hyd. Os dywedwch eich enw a'ch cyfeiriad/cyfeiriad e-bost wrthon ni, byddwn ni'n ysgrifennu'n ôl atoch chi.

Ewch i research.kent.ac.uk/leap-study
neu sganiwch y côd QR i ddysgu rhagor

Am ragor o wybodaeth neu gwestiynau, cysylltwch â:

Shannon O'Rourke
(Cydymaith Ymchwil)
s.orourke-11@kent.ac.uk
07907878293

Anfonwch lythyrau at:

Shannon O'Rourke
The Registry,
University of Kent
Canterbury
CT2 7NZ

Astudiaeth LEAP
Darpariaeth Gofal Cartref Cynhwysol LHDTC+ i Bobl Hŷn

University of Kent

NIHR | National Institute for Health and Care Research

Ymgynghoriad Trafnidiaeth Gymunedol Dolen Teifi Ceredigion 2026

Mae Dolen Teifi yn archwilio ffyrdd o wella gwasanaethau trafnidiaeth ledled Ceredigion. Bydd eich adborth yn eu helpu i ddeall anghenion y gymuned leol yn well. Mae pob ymateb yn gyfrinachol.

Cysylltwch â sharen.davies@dolenteifi.org.uk neu connecting@ceredigion.gov.uk am gopi o'r holiadur.
Dyddiad cau: 31.8.2026

Newyddion a Gwybodaeth

Llwyddiant Gwobr i Gludiant Cymunedol y Ddraig Werdd

Hoffem longyfarch Cludiant Cymunedol y Ddraig Werdd ar ennill y wobr am y Darparwr Cludiant Cymunedol Rhanbarthol Gorau 2026 – Cymru yng Ngwobrau Cludiant SME UK. Mae hwn yn gyflawniad gwych ac yn gydnabyddiaeth haeddiannol o'r gwaith pwysig y mae darparwyr cludiant cymunedol yn ei wneud wrth helpu pobl i aros mewn cysylltiad â'u cymunedau.

Gallwch ddysgu mwy am Gludiant Cymunedol y Ddraig Werdd ar eu gwefan: Cludiant Cymunedol y Ddraig Werdd

Gellir gweld y cyhoeddiad gwobr hefyd ar Newyddion SME.

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Darllenwch Gylchlythyr diweddaraf y Comisiynydd a dysgu mwy am ei gwaith dros yr ychydig fisoedd diwethaf i helpu i greu Cymru sy'n arwain y ffordd o ran grymuso pobl hŷn, mynd i'r afael ag anghydraddoldeb a galluogi pawb i fyw a heneiddio'n dda.

https://comisiynyddph.cymru/newyddion/cylchlythyr-y-comisiynydd-mai-2026/

Adroddiad Newydd ar Amseroedd Aros Grantiau Cyfleusterau i'r Anabl

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru wedi cyhoeddi adroddiad newydd, Amser i Addasu: Archwilio Amseroedd Aros ar gyfer Grantiau Cyfleusterau i'r Anabl yng Nghymru. Mae'r adroddiad yn tynnu sylw at bryderon a godwyd gan bobl hŷn ynghylch oedi wrth dderbyn addasiadau cartref a ariennir drwy Grantiau Cyfleusterau i'r Anabl ac yn archwilio'r effaith y gall yr amseroedd aros hyn ei chael ar annibyniaeth, diogelwch a lles pobl.

Darllenwch yr adroddiad: https://comisiynyddph.cymru/adnodd/amser-i-addasu-archwilior-amseroedd-aros-am-grantiau-cyfleusterau-i-bobl-anabl-yng-nghymru/

Adroddiad Newydd Age UK ar Gost Byw

Mae Age UK wedi cyhoeddi adroddiad newydd, Fragile Budgets, Difficult Choices: The Cost of Living for Pensioners in 2026. Yn seiliedig ar arolygon barn newydd, mae'r adroddiad yn tynnu sylw at yr heriau ariannol y mae llawer o bobl hŷn yn parhau i'w hwynebu.

Darllenwch yr adroddiad [Saesneg yn unig]**:** https://tinyurl.com/4mcjhu66

Grant Cymunedau Iachach Ceredigion

Gall grwpiau cymunedol yng Ngheredigion wneud cais am grantiau o £500 i gefnogi gweithgareddau sy'n helpu pobl i aros yn egnïol, gwella lles, meithrin cysylltiadau cymdeithasol a lleihau'r risg o ddementia. Gallai gweithgareddau gynnwys grwpiau cerdded, garddio, sesiynau crefft, cerddoriaeth, canu, ioga, pilates, coginio a phrosiectau lles cymunedol eraill.

Dysgwch fwy: Ffoniwch 01570 423232 neu e-bostiwch gen@cavo.org.uk

Grant Iechyd yn y Gymuned

Mae grantiau hyd at £300 ar gael ar gyfer digwyddiadau cymunedol sy'n dod â gwybodaeth iechyd, archwiliadau iechyd neu gyngor lles i gymunedau lleol. Rhaid i ddigwyddiadau gynnwys o leiaf ddau sefydliad partner a digwydd erbyn 31 Mawrth 2027.

Dysgwch fwy: connecting@ceredigion.gov.uk neu 01545 570881.

Peidiwch â Cholli Allan ar Fudd-daliadau yr Ydych yn Hawl iddynt

Bob blwyddyn, mae dros £1 biliwn mewn budd-daliadau yn mynd heb eu hawlio yng Nghymru. Gallech fod yn gymwys i gael arian ychwanegol ar gyfer costau byw—hyd yn oed os ydych eisoes yn derbyn budd-daliadau.

Gall Advicelink Cymru eich helpu i wirio a hawlio beth sy'n eiddo i chi:

- Credyd Pensiwn: £1,800 (cyfartaledd)
- Gostyngiad Treth y Cyngor: £800 (cyfartaledd)
- Cefnogaeth ychwanegol os ydych chi'n gofalu neu'n astudio
- Cymorth gyda dyled a chyllid personol

Cyngor cyfrinachol am ddim: 0800 702 2020
Oriau agor: Llun-Gwener 8am-7pm, Sad 9am-1pm

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 wrth yrru.

Dysgwch fwy drwy gysylltu â clic@ceredigion.gov.uk neu 01545 570 881.

Reengage
Bringing generations together
Gweithgareddau grŵp am ddim i bobl dros 75 oed
Rydyn ni'n elusen genedlaethol sy'n cynnig gweithgareddau grŵp cymdeithasol ar gyfer pobl dros 75 oed.
Mae'r sesiynau'n hwyliog, yn gyfeillgar ac yn rhad ac am ddim. Bydd gennych gyfle i gymryd rhan mewn gweithgaredd ysgafn, fel dawnsio, ioga cadair, tai chi neu sgitls, a bydd digonedd o amser wedi hynny i gael lluniaeth a sgwrs.
Mae'r grwpiau'n cael eu cynnal gan wirfoddolwyr Re-engage, a fydd yn hapus i'ch casglu o'ch cartref cyn y gweithgaredd, a mynd â chi adre wedi hynny. Mae ein holl weithgareddau'n digwydd mewn lleoliadau cymunedol lleol.
Gallwch gofrestru neu gael mwy o wybodaeth drwy gysylltu â ni drwy un o'r ffyrdd canlynol:
• Ffoniwch ni ar 0800 716 543
• Anfonwch e-bost at info@reengage.org.uk
• Llenwch ein ffurflen gofrestru yn www.reengage.org.uk
Ac os oes gweithgaredd grŵp penodol hoffech chi gymryd rhan ynddo, rhowch wybod i ni. Rydyn ni eisiau clywed eich syniadau.
Re-engage, 7 Bell Yard, Llundain WC2A 2JR. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1146149) ac yn yr Alban (SC039377).

Cysylltwyr Cymunedol

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

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

Helpwch i lunio Ceredigion sy'n gyfeillgar i oed!

Rydym nawr yn chwilio am straeon, diweddariadau, lluniau ac enghreifftiau o weithgareddau sy'n gyfeillgar i oedran ledled Ceredigion ar gyfer rhifyn nesaf y cylchlythyr.

Ydych chi wedi trefnu digwyddiad cymunedol, wedi dechrau grŵp newydd, wedi cefnogi pobl hŷn yn lleol, neu wedi cymryd rhan mewn rhywbeth cadarnhaol yn eich ardal? Byddem wrth ein bodd yn clywed gennych chi.
📸 Mae croeso mawr i luniau lle bo modd.
📅 Anfonwch gyflwyniadau erbyn 16.08.2026 drwy e-bost neu'r post.

Rhannwch y cylchlythyr hwn gyda ffrindiau, teulu, cydweithwyr, a'ch rhwydweithiau.
📞 01545 570881
📧 connecting@ceredigion.gov.uk
📮 Ceredigion Oed-Gyfeillgar, Cyngor Sir Ceredigion, Penmorfa, Aberaeron, SA46 0PA