Cylchlythyr Ceredigion Oed Gyfeillgar

Mawrth 2026

Fforwm Oed Gyfeillgar - Chwefror 2026

Mel Goodale
Gofal a Alluogir gan Dechnoleg a Gwasanaethau Synhwyraidd

Cyflwynodd Mel Goodale, Cydlynydd Gofal a Alluogir gan Dechnoleg a Gwasanaethau Synhwyraidd yng Nghyngor Sir Ceredigion, yr ystod o opsiynau gofal â chymorth technoleg sydd ar gael i helpu pobl i fyw'n annibynnol ac yn ddiogel gartref.

Dangosodd Mel offer a gwasanaethau o Ganolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa, gan gynnwys botymau galw, larymau, synwyryddion, dosbarthwyr pils, dyfeisiau diogelwch personol, a'r CPR Guardian. Tynnodd sylw hefyd at sut y gall monitro cartrefi a hybiau clyfar gefnogi gofalwyr a'r rhai sy'n cael gofal amdanynt..

Emma Harries
Gwasanaethau Etholiadol, Cyngor Sir Ceredigion

Esboniodd ein hail siaradwr, Emma Harris o'r Tîm Gwasanaethau Etholiadol yng Nghyngor Sir Ceredigion, y newidiadau sydd ar ddod i bleidleisio ar gyfer y Senedd yng Nghymru, sydd bellach yn defnyddio cynrychiolaeth gyfrannol yn hytrach na'r cyntaf i'r felin.

Dyddiadau cau allweddol:

- Cofrestru i bleidleisio: 20 Ebrill
- Gwneud cais am bleidlais bost: 21 Ebrill (rhaid cofrestru yn gyntaf)
- Gwneud cais am bleidlais drwy ddirprwy: 28 Ebrill

Digwyddiadau ar y Gweill

Sesiwn Galw Heibio Cyn-Filwyr & Goleuni Glas

Sgwrsiwch ag amrywiaeth o sefydliadau sy'n cynnig cymorth iechyd, lles, a chymorth ymarferol, gan gynnwys Combat Stress, DDAS, Cyn-filwyr Cymru, y Ganolfan Cyngor ar Bopeth, Veterans Legal Link, a'r Gwasanaeth Tân.

📍 Grŵp Meddygol Ystwyth, SY23 3TL
📅 Dydd Mercher, 11 Mawrth 2026
⏰ 12.30pm - 6pm

Sioe Iechyd a Lles Tregaron

📅 Dydd Gwener, 10 Ebrill 2026
📍 Neuadd Goffa, Tregaron
🕙 10:00am - 2:00pm

Cymerwch eiliad i ofalu am eich iechyd yn ein Sioe Iechyd a Llesiant AM DDIM! Cael gwiriadau afu, sgrinio BMI a phwysedd gwaed, a chael awgrymiadau ac arweiniad ymarferol ar amrywiaeth o bynciau iechyd.

Hwb i'ch Iechyd

📅 Dydd Mercher, 15 Ebrill 2026
📍 Hwb Penparcau, Aberystwyth
🕙 10:00am – 2:00pm

Sganiau afu, gwiriadau BMI, gwiriadau pwysedd gwaed, a chyfoeth o gyngor a gwybodaeth am ddim ar amrywiaeth o bynciau! Galwch heibio – does dim angen apwyntiad.

Ceredigion Oed Gyfeillgar

Ymgyrch Ymgysylltu â'r Cyhoedd: 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.

Dyddiad cau wedi'i ymestyn! Cyflwynwch eich barn erbyn 20.3.2026

Ymgynghoriadau a Dweud eich Dweud

Ydych chi wedi cael llawdriniaeth i ailosod pen-glin?

Mae ymchwilwyr ym Mhrifysgol Manceinion yn cynnal ymchwil i ddysgu sut mae cleifion yn gwella ar ôl llawdriniaeth i ailosod pen-glin. (Saesneg yn unig)

Dyddiad cau: 30.4.2026
https://healthandcareresearchwales.org/have-you-had-knee-replacement

Pont Rhiwarthen, Capel Bangor - Pont Arfaethedig i'w Hadnewyddu

Mae Pont Rhiwarthen mewn cyflwr strwythurol gwael, ac er gwaethaf cynnal a chadw parhaus, mae angen ei hadnewyddu'n llwyr bellach er mwyn iddi aros yn ddiogel ac yn weithredol.

Mae opsiynau posibl ar gyfer ei hadnewyddu wedi'u datblygu a gwahoddir y cyhoedd i roi adborth, a fydd yn helpu i lunio dyluniad terfynol y bont newydd.

Dyddiad cau: 22.3.2026
https://www.ceredigion.gov.uk/eich-cyngor/ymgynghoriadau/pont-rhiwarthen-capel-bangor/

Map Rhwydwaith Teithio Llesol 2026

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn ymgynghori ar anghenion Teithio Llesol i ddiweddaru ei Fapiau Rhwydwaith Teithio Llesol (ATNMs), sy'n cefnogi cynllunio a chyllido llwybrau cerdded, teithio ar olwynion a beicio.

Mae'r map cyfredol, a gymeradwywyd yn 2022, yn cael ei ddiwygio i adlewyrchu gwelliannau dros y tair blynedd diwethaf. Mae'r ymgynghoriad hwn yn canolbwyntio ar brif drefi Aberystwyth, Aberteifi a Llanbedr Pont Steffan, a ddynodwyd gan Lywodraeth Cymru fel lleoliadau Teithio Llesol.

Dyddiad cau: 22.3.2026
https://www.ceredigion.gov.uk/eich-cyngor/ymgynghoriadau/map-o-r-rhwydwaith-teithio-llesol-2026/

Strategaeth ddrafft dementia 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 ddilynol 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 3.4.2026.
https://www.llyw.cymru/strategaeth-ddrafft-dementia-cymru-2026-i-2036

Strategaeth genedlaethol ddrafft ar gyfer gofalwyr di-dâl 2026

Mae Llywodraeth Cymru yn gofyn am eich barn ar Strategaeth Genedlaethol newydd ar gyfer Gofalwyr Di-dâl. Bydd y strategaeth newydd hon yn disodli'r un a gyhoeddwyd yn 2021. Mae'n seiliedig ar yr hyn y mae gofalwyr di-dâl a'u sefydliadau wedi'i ddweud sydd bwysicaf iddynt. Mae Llywodraeth Cymru eisiau gwybod beth yw eich barn am y strategaeth ddrafft. Bydd eich adborth yn helpu i lunio'r fersiwn derfynol, a fydd yn cael ei chyhoeddi yn ddiweddarach eleni.

Dyddiad cau: 13.4.2026
https://www.llyw.cymru/drafft-strategaeth-genedlaethol-ar-gyfer-gofalwyr-di-dal-2026

Cyflwyno profion golwg gorfodol i yrwyr hŷn

Mae'r Adran Drafnidiaeth yn ceisio barn ar symud o bosibl i ffwrdd o'r system hunan-ddatgan bresennol ar gyfer safonau golwg i yrwyr 70 oed a throsodd cyflwyno profion golwg gorfodol i yrwyr hŷn fel rhan o'r broses adnewyddu trwydded yrru.

Dyddiad cau: 11.5.2026
https://www.gov.uk/government/consultations/cyflwyno-profion-golwg-gorfodol-i-yrwyr-hyn.cy

Dweud Eich Dweud: Blaenoriaethau Ymchwil Canser Gwledig ac Arfordirol

Mae ymchwilwyr ledled y DU ac Iwerddon yn gwahodd pobl sydd â diddordeb mewn gofal canser gwledig ac arfordirol i rannu'r hyn sydd bwysicaf iddyn nhw. Mae hyn yn cynnwys gweithwyr iechyd proffesiynol, ymchwilwyr, elusennau, llunwyr polisi, pobl sydd â phrofiad byw o ganser, a'r rhai sy'n eu cefnogi.

Cymerwch ran yn yr arolwg cychwynnol yma (Saesneg yn unig):
https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=xEculd4FgkKDr19LRrFij03gwKF48EZCtANWNrnkOSBURFNRVE5ITTJFNDlGWFVYWTIyVUdIUlZKVi4u

Newyddion a Gwybodaeth

Cyllid ar gyfer syniadau cymunedol i lunio ymchwil y galon yng Nghymru

Oes gennych chi syniad am sut i gysylltu pobl ag ymchwil iechyd cardiofasgwlaidd yn eu cymuned?

Mae cynllun cyllido newydd, o'r enw AURORA, yn cefnogi prosiectau dan arweiniad y gymuned ledled Cymru i helpu mwy o bobl i gymryd rhan mewn a llunio ymchwil am iechyd y galon a chylchrediad y gwaed.

Dysgwch fwy: https://ymchwiliechydagofalcymru.org/cyllid-ar-gyfer-syniadau-cymunedol-i-lunio-ymchwil-ir-galon-yng-nghymru

Ymunwch â Gweminarau Am Ddim AbilityNet

Mae AbilityNet yn cynnal gweminarau am ddim sy'n ymdrin â phynciau sy'n berthnasol i bobl anabl, arbenigwyr hygyrchedd digidol, ac unrhyw un sydd â diddordeb mewn hygyrchedd. Mae sesiynau blaenorol hefyd ar gael i'w gwylio ar-lein, gyda thrawsgrifiadau wedi'u darparu er mwyn cyfeirio atynt yn hawdd. (Saesneg yn unig)

Am ragor o wybodaeth: https://abilitynet.org.uk/free-tech-support-and-info/webinars

Prosiect Ysbrydoli Gwasanaeth Ieuenctid Ceredigion yn dod â chenedlaethau ynghyd drwy gemau retro

Yn ddiweddar, daeth Prosiect Ysbrydoli Gwasanaeth Ieuenctid Ceredigion â phobl ifanc a thrigolion cartref gofal Hafan y Waun ynghyd ar gyfer sesiwn gemau retro, gan ddefnyddio gemau clasurol i sbarduno cysylltiad, chwerthin ac atgofion a rennir ar draws cenedlaethau. Tynnodd y digwyddiad sylw at sut y gall gweithgareddau a rennir ddod â phobl o bob oed ynghyd mewn ffyrdd ystyrlon.

I ddarllen y stori lawn, ewch i: https://www.ceredigion.gov.uk/preswyliwr/newyddion/2026/prosiect-ysbrydoli-gwasanaeth-ieuenctid-ceredigion-yn-dod-a-chenedlaethau-ynghyd-drwy-gemau-retro/

Taliadau Tanwydd Gaeaf – Yr Hyn Sydd Angen i Chi Ei Wybod

Mae newidiadau'n cael eu cyflwyno i sut mae Taliadau Tanwydd Gaeaf yn cael eu trin o 2025 ymlaen. Os yw eich cyfanswm incwm blynyddol ar gyfer y flwyddyn dreth 2025-26 yn £35,000 neu lai, byddwch yn cadw eich Taliad Tanwydd Gaeaf. Os yw eich incwm dros £35,000, bydd CThEM yn adennill y taliad yn awtomatig trwy eich treth – fel arfer trwy addasu eich cod treth neu drwy eich ffurflen Hunanasesiad.

Nid oes angen i'r rhan fwyaf o bobl gymryd unrhyw gamau, gan y bydd ad-daliadau'n digwydd yn awtomatig. Gall unrhyw un sy'n disgwyl i'w hincwm fod uwchlaw'r trothwy ddewis peidio â derbyn taliadau yn y dyfodol yn lle.

Am fanylion llawn, ewch i: https://www.gov.uk/taliad-tanwydd-gaeaf

Arthritis UK: Sesiynau Gwybodaeth Ar-lein Am Ddim

Mae Arthritis UK yn cynnig sesiynau ar-lein byw am ddim i bobl sy'n byw gydag arthritis, poen cronig, neu gyflyrau cyhyrysgerbydol eraill (MSK). Mae'r sesiynau hyn wedi'u cynllunio i ddarparu gwybodaeth ddibynadwy mewn lleoliad cefnogol, gan helpu cyfranogwyr i deimlo'n fwy hyderus ac mewn rheolaeth o'u cyflwr. (Saesneg yn unig)

Am fwy o fanylion ac i archebu lle, ewch i: https://www.arthritis-uk.org/information-and-support/support-and-resources/online-information-sessions/

Cymorth Digidol i Bobl â Chlefyd Parkinson

Mae Parkinson's UK ac AbilityNet yn partneru i gynnig cymorth am ddim i bobl â Chlefyd Parkinson sydd eisiau help i fynd ar-lein neu ddefnyddio dyfeisiau digidol. Mae cymorth hefyd ar gael i'r rhai sydd eisoes ar-lein i feithrin hyder gyda thasgau digidol, gan helpu pobl i aros mewn cysylltiad a chael eu cefnogi bob dydd.

Gall unrhyw un sy'n gysylltiedig â Parkinson's UK—gan gynnwys aelodau grŵp lleol a defnyddwyr gwasanaeth—gael mynediad at y cymorth am ddim hwn. (Saesneg yn unig)

Dysgwch fwy: https://abilitynet.org.uk/free-tech-support-and-info/do-you-have-parkinsons-and-need-help-get-online-or-digital-devices

Newidiadau i Archwiliadau Deintyddol y GIG yng Nghymru

O fis Ebrill ymlaen, bydd archwiliadau deintyddol yng Nghymru yn newid. Bydd deintyddion yn asesu pa mor aml y mae angen gweld cleifion yn seiliedig ar anghenion iechyd y geg unigol. Os yw'ch ceg yn iach, efallai mai dim ond archwiliad bob dwy flynedd y bydd ei angen arnoch.

Bydd triniaeth ddeintyddol frys ar gael o hyd pan fo angen. Os ydych eisoes wedi cofrestru gyda phractis deintyddol y GIG, dylech gysylltu â nhw'n uniongyrchol ar gyfer apwyntiadau arferol ac argyfwng.

Mae gwybodaeth am y newidiadau, a sut i gael mynediad at ofal deintyddol ar gael yma: https://www.llyw.cymru/mynediad-wasanaethau-deintyddol-y-gig

Gweminar Am Ddim: Ynni Cymru - Cynllun Grant Cyfalaf

Mae Ynni Cymru (Rhaglen Llywodraeth Cymru) yn cynnal gweminar i drafod ei chynllun grant cyfalaf arfaethedig ar gyfer prosiectau System Ynni Lleol Clyfar (SLES).

Bydd y cynllun ar agor i'r sector cyhoeddus, y sectorau gwirfoddol/cymunedol/menter gymdeithasol a busnesau bach a chanolig sydd wedi'u lleoli yng Nghymru.

Cynhelir y gweminarau ddydd Mawrth 10 Mawrth. Cofrestrwch gan ddefnyddio'r ddolen hon (Saesneg yn unig):
https://localpartnerships.gov.uk/events/ynnicymrucapitalgrantprogramme-2/

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

Canllaw Newydd gan Age UK: Rhyw, Perthnasoedd ac Agosatrwydd

Mae Age UK wedi cyhoeddi canllaw gwybodaeth newydd sy'n archwilio rhyw, perthnasoedd ac agosatrwydd yn hwyrach mewn bywyd. Mae'r canllaw yn herio mythau cyffredin am heneiddio ac yn tynnu sylw at bwysigrwydd agosatrwydd a lles i lawer o bobl hŷn.

Dysgwch fwy a darllenwch y canllaw ar wefan Age UK (Saesneg yn unig):
https://www.ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/relationships-family/sex-and-intimacy-in-later-life

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.

Cyrsiau sydd ar ddod:
17.04.2026 - Canolfan Rheidol, Aberystwyth, 9:30am - 12:30pm
21.05.2026 - Canolfan Creuddyn, Llanbedr Pont Steffan, 9:30am - 12:30pm

Archebwch eich lle drwy gysylltu â clic@ceredigion.gov.uk neu 01545 570 881.

Grŵp Cymorth Parkinson Newydd

Mae grŵp cymorth Parkinson newydd wedi dechrau'n ddiweddar yng Nghanolfan Llesiant Llambed. Mae'r grŵp yn cynnig lle cyfeillgar a chefnogol i bobl sy'n byw gyda Parkinson, yn ogystal ag aelodau o'u teulu a'u gofalwyr.

Mae'r grŵp yn cyfarfod o 1 i 3pm ar ddydd Gwener cyntaf pob mis yng Nghanolfan Lles Llambed. Mae croeso bob amser i aelodau newydd.

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 oed gyfeillgar!

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

📞 01545 570881
✉ cysylltu@ceredigion.gov.uk