# Cylchlythyr Eiriolaeth

## Rhif 7 Hydref 2023

**Newyddion Eiriolaeth**

**Prosiect Eiriolaeth HOPE**

Rydym yn agosáu at gwblhau tri chwarter y prosiect ac rydym am achub ar y cyfle hwn i atgoffa pawb beth yw pwrpas HOPE a beth yw’r gwasanaeth a'r cyfleoedd rydyn ni’n eu darparu.

Mae prosiect HOPE Age Cymru yn darparu cymorth eiriolaeth annibynnol i bobl hŷn lleol (50+) a gofalwyr er mwyn iddynt helpu i lunio'r penderfyniadau allweddol sy'n effeithio ar eu bywydau eu hunain gan osgoi sefyllfa argyfyngus.

Mae HOPE yn brosiect a ariennir gan Lywodraeth Cymru sy'n rhedeg tan ddiwedd mis Mawrth 2025, mewn partneriaeth ag Age Connects Cymru a phartneriaid lleol Age Cymru. Mae HOPE wedi ymrwymo i helpu eraill i gymryd rhan ac ymgysylltu trwy ddarparu cefnogaeth eiriolaeth annibynnol i wirfoddolwyr, codi ymwybyddiaeth o eiriolaeth, a datblygu sgiliau gwirfoddoli.

Mae'r prosiect yn helpu pobl a allai fod angen gwybodaeth a chefnogaeth gyda materion fel tai, mynychu gwasanaethau, delio ag unigrwydd ac arwahanrwydd neu ddelio â darparwyr gwasanaeth fel cwmnïau cyfleustodau.  Mae HOPE hefyd yn helpu pobl hŷn i ymgysylltu â gweithwyr proffesiynol, cymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol, deall eu hawliau fel unigolion hŷn, mynychu gwybodaeth i wneud dewisiadau gwybodus a sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed.

Mae HOPE wedi sefydlu rhaglen o hyfforddiant, gweithdai a digwyddiadau sy'n galluogi eiriolwyr ledled Cymru i ddatblygu eu sgiliau a'u gwybodaeth. Bydd hyfforddiant a gweithdai hefyd ar gael i weithwyr proffesiynol eraill a fyddai'n elwa o well ymwybyddiaeth o eiriolaeth a sut i fynychu gwasanaethau eiriolaeth.

I gael rhagor o wybodaeth am y cymorth sydd ar gael gan HOPE e-bostiwch advocacy@agecymru.org.uk neu ewch i wefan HOPE: https://bit.ly/AC-HOPE-W .

I wneud atgyfeiriad i HOPE, defnyddiwch y ffurflen hon: https://bit.ly/HOPE-REFERRAL-W **neu sganiwch y cod QR hwn:**

**Gwirfoddoli gyda HOPE**

Hoffech chi fod yn un o Eiriolwr Gwirfoddol Annibynnol Age Cymru?

Mae ein prosiect HOPE (Helpu eraill i gymryd rhan ac ymgysylltu) angen eich help i gefnogi pobl hŷn (50+) a gofalwyr yn eich cymuned. Mae HOPE yn gwneud gwahaniaeth enfawr i fywydau llawer o bobl hŷn nad ydynt ar hyn o bryd yn gwybod sut i ddelio â'u pryderon neu nad oes ganddynt yr hyder i siarad am yr hyn sydd ei angen arnynt.

Os ydych yn oedolyn ac yn gallu sbario ychydig oriau neu fwy'r wythnos ac yn dymuno helpu pobl hŷn (50+) a gofalwyr i gael y cymorth sydd ei angen arnynt, pan fydd ei angen arnynt, byddai HOPE wrth eu bodd yn clywed gennych. Nid oes angen unrhyw gymwysterau ac nid oes terfyn oedran. Dylai gwirfod-dolwyr fod yn ffyddlon ac yn gyfeillgar, yn ddibynadwy ac yn wrandawyr da. Bydd HOPE yn eich cefnogi a'ch hyfforddi i ddarparu eiriolaeth annibynnol er mwyn i chi helpu pobl hŷn a gofalwyr i osgoi mynd i sefyllfaoedd argyfyngus.

Mae ein Heiriolwyr Gwirfoddol Annibynnol hyfforddedig yn helpu pobl hŷn a'u gofalwyr i gael mynediad at wasanaethau fel cyfleustodau, meddyg teulu, tai a budd-daliadau.

Ymunwch â ni a byddwn yn eich hyfforddi i roi cymorth i bobl hŷn a gofalwyr lleol er mwyn iddynt fedru helpu i lunio'r penderfyniadau allweddol sy'n effeithio ar eu bywydau ac osgoi mynd i sefyllfa argyfyngus.
https://bit.ly/VolAdvocateW

Cysylltwch â thîm HOPE i drafod dod yn eiriolwr gwirfoddol drwy e-bostio advocacy@agecymru.org.uk

Neu sganiwch y Cod QR hwn:

**Llysgenhadon Eiriolaeth HOPE**

Mae HOPE yn nodi ac yn cefnogi Llysgenhadon Eiriolaeth, a fydd yn hyrwyddo ymwybyddiaeth o hawliau a dewisiadau, a phwysigrwydd, budd a chanlyniadau eiriolaeth. Mae HOPE yn hyrwyddo eiriolaeth yn ei holl ffurfiau i ddangos pa mor bwysig ydyw a pha wahaniaeth y gall wneud.

Rydym yn falch iawn o rannu'r cyfraniad hwn am y manteision o ddod yn Eiriolwr Gwirfoddol gyda phrosiect HOPE gan un o'n Llysgenhadon Eiriolaeth Harry Garstang.

**Sut brofiad yw bod yn Eiriolwr Gwirfoddol Annibynnol gyda HOPE?**

**Gan Harry Garstang, myfyriwr y Gyfraith, UWE Bryste**

Yn ystod fy nghyfnod gyda Phrosiect Eiriolaeth HOPE, roedd hi’n werth chweil cael effaith wirioneddol a chadarnhaol ar fywydau pobl hŷn yng Nghymru. Mae meithrin perthnasoedd ymddiriedus â chleientiaid, eu cefnogi i archwilio eu hopsiynau ac yn y pen draw eu cefnogi i ddatrys eu rhwystredigaethau wedi bod yn ddefnydd gwych o’m hamser hamdden yn y brifysgol.

**Sut brofiad yw bod yn Eiriolwr Gwirfoddol Annibynnol gyda HOPE? (parhad)**

Mae'r hyfforddiant cynhwysfawr a'r gefnogaeth barhaus a ddarparwyd gan fy ngoruchwyliwr a thîm ehangach HOPE wedi bod yn amhrisiadwy. Os oeddwn yn teimlo'n ansicr, roedd rhywun yno i mi droi ato bob amser am gyngor neu ail farn.

Mae gwirfoddoli wedi bod yn hynod o fuddiol i'm datblygiad personol fy hun, mae wedi ychwanegu llawer o werth at yr amser rwyf wedi ei dreulio yn astudio ar gyfer fy ngradd. Mae'r sgiliau rydw i wedi'u gwella drwy gyfathrebu a chysylltu gyda chleientiaid wrth helpu pobl nid yn unig yn foddhaus, ond hefyd yn rhoi profiad ymarferol i chi ac ymdeimlad o gyfrifoldeb go iawn. Roedd y sgiliau hyn a enillais gyda HOPE yn wych i fedru trafod mewn cyfweliadau gan fy helpu i sicrhau interniaeth haf â thâl ym Mryste. Byddwn yn bendant yn argymell gwirfoddoli gyda Phrosiect HOPE.

Mae'r gwaith yn werth chweil, mae'r cyfle i ddatblygu'n bersonol heb ei ail, ac mae'r effaith rydych chi'n ei chael yn rhywbeth y gallwch chi deimlo'n falch iawn ohono.

https://bit.ly/VolAdvocateW

Cysylltwch â thîm HOPE am ddod yn eiriolwr gwirfoddol drwy e-bostio advocacy@agecymru.org.uk

I gael mwy o wybodaeth am brosiect HOPE, ewch i'n gwefan - www.agecymru.org.uk/advocacy

**Prosiect Eiriolaeth Dementia**

Mae llyfryn Prosiect Eiriolaeth Dementia newydd bellach ar gael, defnyddiwch y ddolen isod i'w weld:

LlyfrynDAP

Mae'r Prosiect Eiriolaeth Dementia hefyd yn falch o rannu eu fideo gwybodaeth am y prosiect a'r gwasanaeth maent yn ei gynnig.  Cliciwch ar y ddolen isod i gael mynediad i'r fideo:

Fideo Gwybodaeth am Brosiect Eiriolaeth Dementia

**Rhwydweithiau Eiriolaeth**

Mae ystod o rwydweithiau darparwyr eiriolaeth rhanbarthol wedi'u datblygu ledled Cymru i ategu gwaith y Rhwydwaith Cenedlaethol ar gyfer Eiriolaeth 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 posibl yn y dyfodol a chael lle i rwydweithio a rhannu gwybodaeth a syniadau.

Isod mae manylion y rownd nesaf o gyfarfodydd rhwydwaith eiriolaeth a gynhelir trwy Zoom neu Teams

| | |
|---|---|
| Powys 9/1/24 10-11.30 | Rhwydwaith Cenedlaethol ar gyfer Eiriolaeth Oedolion<br>14/12/23 10-12 |
| 3 Sir Gorllewin Cymru 16/1/24 10-12 | Gwent 16/1/24 2-3.30 |
| Cwm Taf Morgannwg 18/1/24 10-11.30 | Gogledd Cymru 23/1/24 2-3.30 |
| Caerdydd a'r Fro 25/1/24 10-11.30 | Castell-nedd Port Talbot ac Abertawe<br>I'w gadarnhau |

**Wythnos Ymwybyddiaeth Eiriolaeth**

Mae'r 6ed Wythnos Ymwybyddiaeth Eiriolaeth flynyddol eleni (#AAW23) yn digwydd rhwng 6 a 10 Tachwedd 2023.

Y thema eleni yw canolbwyntio ar y pethau pwysig ac archwilio **All About Advocacy** – beth yw Eiriolaeth, beth nad yw eiriolaeth, beth mae Eiriolwyr yn ei wneud, pam mae eiriolaeth yn bwysig a sut y gall eiriolaeth helpu pobl. Rydyn ni'n clywed yn gyson nad yw llawer o bobl yn gwybod digon am eiriolaeth ac felly eleni rydym am helpu i egluro beth yw eiriolaeth i gymaint o bobl â phosibl.

Mae Wythnos Ymwybyddiaeth Eiriolaeth yn gyfle i ddathlu eiriolaeth wych a rhannu straeon am y pŵer a'r effaith y gall eiriolaeth ei chael. Mae'r ymgyrch wythnos o hyd yn cael ei chydlynu gan y Tîm Datblygu Cenedlaethol ar gyfer Cynhwysiant (NDTi) sydd wedi creu ystod eang o adnoddau i bawb eu defnyddio. **Lawrlwythwch y logos a'r adnoddau i** helpu i rannu eich straeon a chodi ymwybyddiaeth am yr hyn y mae eiriolaeth yn ei wneud yn eich cymunedau a'ch sefydliadau.

**Yn dod yn fuan – Arolwg Advocacy Counts**

Advocacy Counts yw'r gyfres o adroddiadau sy'n tynnu sylw at beth yw darpariaeth eiriolaeth annibynnol ar gyfer oedolion yng Nghymru.

Byddwn yn cynnal yr arolwg diweddaraf yn y gyfres cyn bo hir - **Advocacy Counts 9.** Bydd dolen yr arolwg yn cael ei e-bostio at bob gwasanaeth eiriolaeth oedolion yng Nghymru yn ystod **mis Tachwedd.**

Mae eich barn a'ch safbwyntiau a gasglwyd yn yr arolygon hyn yn bwysig. Maent yn helpu i adeiladu corff o dystiolaeth y gellir ei ddefnyddio i ddylanwadu ar ddatblygiad a chynaliadwyedd gwasanaethau. Gall y dystiolaeth dynnu sylw at fylchau mewn gwasanaethau, datblygu barn lleol a ledled Cymru am argaeledd y gellir ei ddefnyddio i ddylanwadu ar gomisiynwyr a chyllidwyr gwasanaethau lleol.

Gallwch ddod o hyd i'r adroddiadau blaenorol gan Advocacy Counts yma.

**Newyddion Hyfforddiant Eiriolaeth**

**“Digwyddiadau Mawr" Eiriolaeth 2023**

Yn dilyn llwyddiant y "Digwyddiadau Mawr" Eiriolaeth rithwir dros y tair blynedd diwethaf, bydd tîm HOPE yn cynnal "Digwyddiadau Mawr" Sector Eiriolaeth Oedolion Cymru unwaith eto dros bythefnos yn ystod mis Tachwedd 2023.

Rydym yn edrych ymlaen at allu rhannu'r dyddiadau gyda chi a dolenni Eventbrite ar gyfer y digwyddiadau rhithwir hyn a'ch gwahodd i archebu lle ar y sesiynau hyn gan ddefnyddio'r dolenni isod. Bydd y digwyddiadau’n darparu cyfleoedd dysgu a datblygu i ddarparwyr eiriolaeth oedolion yng Nghymru a hefyd yn gyfle gwych i gwrdd ag eiriolwyr eraill a rhannu eich profiadau o eiriolaeth. Rydym wir yn gobeithio y byddwch yn gweld y digwyddiadau hyn yn ddefnyddiol. Cynhelir y digwyddiadau ar y cyd ag Wythnos Ymwybyddiaeth Eiriolaeth a'r Wythnos Diogelu Genedlaethol. Rhoddir amser i'ch lles eich hun fel eiriolwyr; hoffem gynnig yr amser haeddiannol, gwerthfawr a phwysig hwn i chi.

**Os ydych chi'n gweithio gydag oedolion fel eiriolwr annibynnol yng Nghymru, edrychwch ar y sesiynau sydd ar gael isod a chliciwch ar y ddolen Eventbrite wrth ymyl pob digwyddiad i gofrestru ac edrychwn ymlaen at eich gweld chi yno:**

**Ar y cyd ag Wythnos Ymwybyddiaeth Eiriolaeth:**

**"Archwilio egwyddorion eiriolaeth"**
**Dydd Mawrth 7 Tachwedd 2pm-4pm**

https://www.eventbrite.co.uk/e/728750561547?aff=oddtdtcreator

**Y Siarter Eiriolaeth, Cod Ymarfer a Safonau Ansawdd - sut maen nhw'n sail i'n sector, ymarfer ac yn gwneud eiriolaeth yn "eiriolaeth"**
**gyda'r siaradwr gwadd Gail Petty, NDTi "**
**Dydd Iau 9 Tachwedd 10am-12pm**
https://www.eventbrite.co.uk/e/728837160567?aff=oddtdtcreator

**Ar y cyd ag Wythnos Genedlaethol Diogelu:**

**"Eiriolaeth a Diogelu Oedolion"- "Hunan-esgeuluso" a "Diogelu a Cholli Gallu"**
**gyda Siaradwyr Gwadd Yr Athro Suzy Braye a Dewis Choice**
**Dydd Mawrth 21 Tachwedd 1pm-4pm**

https://www.eventbrite.co.uk/e/730425070047?aff=oddtdtcreator

**'Lles ar gyfer eiriolwyr'**
**Dydd Iau 23 Tachwedd 10.00am - 12.30pm**
https://www.eventbrite.co.uk/e/731060239857?aff=oddtdtcreator

Diolch yn fawr iawn am gefnogi "Digwyddiad Mawr" Eiriolaeth ac os oes gennych unrhyw ymholiadau neu gwestiynau, mae croeso i chi gysylltu â: Kath Hawkins, Swyddog Hyfforddi, Prosiect HOPE

katherine.hawkins@agecymru.org.uk

**Neges gan Helena Herklots - Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**

Mae mynediad pobl hŷn at wasanaethau meddygon teulu yn fater hirsefydlog ac mae ymchwil ddiweddar rwyf wedi'i wneud wedi canfod bod dros 40% o bobl hŷn yn llai tebygol o geisio cael apwyntiad meddyg teulu neu gysylltu â gwasanaeth meddyg teulu y tu allan i oriau oherwydd adroddiadau am bwysau ar y GIG.

Mae'r newid i ddarparu rhai gwasanaethau'n ddigidol, fel archebu ar-lein a gwasanaethau dros y ffôn wedi bod o gymorth i rai ond mae wedi creu rhwystrau i eraill, yn enwedig y rhai sydd wedi'u hynysu heb neb gerllaw a allai eu helpu.

I ddysgu mwy am y mathau o faterion a heriau sy'n wynebu pobl hŷn wrth ddefnyddio gwasanaethau meddygon teulu, rwy'n gwahodd pobl hŷn i rannu eu profiadau gyda mi ac rwyf wedi cynhyrchu arolwg syml i gasglu'r wybodaeth hon.

**Byddwn yn ddiolchgar pe gallech fy helpu i gyrraedd mwy o bobl drwy rannu'r arolwg hwn, er mwyn i mi ymgysylltu â phobl hŷn ledled Cymru.**

Dolen Arolwg

Bydd yr arolwg yn rhedeg tan ddiwedd mis Tachwedd 2023.

Gellir ei gwblhau drwy ddefnyddio'r dolenni uchod NEU drwy lawrlwytho a chwblhau'r ddogfen Word atodedig y gellir ei hanfon at ask@olderpeople.wales drwy e-bost neu ei dychwelyd drwy anfon copi caled i:

**FREEPOST RTHR-HYZC-RRAX**
**Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**
**Adeiladau Cambrian**
**Sgwâr Mount Stuart**
**Caerdydd**
**CF10 5FL**

Os hoffech dderbyn copi caled drwy'r post, cysylltwch â ni ar 03442 640 670 neu ask@olderpeople.wales

Diolch yn fawr iawn ymlaen llaw am eich cefnogaeth.

Heléna Herklots CBE
**Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**

**Sut i gysylltu:**

Ffôn: 03442 640 670.
E-bost: ask@olderpeople.wales

Post: Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Adeiladau Cambrian
Sgwâr Mount Stuart

## Cyngor Age Cymru

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

Efallai y bydd pobl eisiau cyngor ynglŷn â faint y dylen nhw fod yn ei dalu am ofal anwyliaid? Neu efallai eu bod 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'r cylchlythyr nesaf**

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

**F: 02920 431565 Ext 565**

**Mae'r golygydd yn cadw'r hawl i newid erthyglau a gyflwynir i'w cyhoeddi. Nid yw’r barnau yn y Cylchlythyr hwn o reidrwydd yn adlewyrchu barn Age Cymru.**

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

**Age Cymru**
**Llawr Gwaelod**
**Tŷ’r Mariners**
**Llys Trident**
**Ffordd Ddwyrain Moors**
**Caerdydd, 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 2023

Creu Cymru oed gyfeillgar
Creating an age friendly Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government