Cynghrair Pobl Hŷn Cymru
Cymru Older People's Alliance

Bwletin Haf 2025

Mae Cynghrair Pobl Hŷn Cymru'n elusen annibynnol yng Nghymru. Mae'n cael ei redeg gan bobl hŷn ar gyfer pobl hŷn. Prif nod Cynghrair Pobl Hŷn Cymru yw galluogi pobl hŷn ledled Cymru i gael llais annibynnol mewn fforymau a grwpiau, gan sicrhau bod eu barn yn cael eu parchu, a bod gan bobl hŷn yng Nghymru lais cenedlaethol cryf. Rydyn ni'n gwneud hyn drwy ymddwyn fel llais hunan-benderfynol cenedlaethol ar gyfer pobl hŷn sy'n bwydo'n uniongyrchol i mewn i'r llywodraeth a sefydliadau cenedlaethol cyhoeddus. Rydyn ni wedi bod yn gweithredu fel elusen ers 2017, ac mae gennym ni gynrychiolwyr o 16 fforwm ledled Cymru ac amrywiaeth o bartneriaid.

Rydyn ni'n cyfathrebu'n bennaf drwy ein gwefan www.copacharity.com a'n tudalen Facebook. Mae'r bwletin hwn yn llawn materion a newyddion diweddaraf.

Anfonwch sylwadau ac adborth at cymru.older.peoples.alliance@gmail.com

Cynnwys

- Gwahaniaethu ar sail oedran
- Cymunedau sy'n cefnogi pobl hŷn
- Cynhadledd Pobl hŷn ar y cyd
- Bil Gwasanaethau Bysiau
- Cynghrair Toiledau Cymru
- Tlodi a phobl hŷn
- Etholiadau'r Senedd yn 2026
- Bro Morgannwg
- Prosiect Pontio'r Cenedlaethau Abertawe
- Prosiect Bancio
- Caerdydd sy'n cefnogi pobl hŷn
- Ymddiriedolwyr Cynghrair Hŷn Cymru

Gwahaniaethu ar sail oedran

Mae Cynghrair Pobl Hŷn Cymru wedi hyrwyddo bod angen gwella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o wahaniaethu ar sail oedran yn ein cymdeithas, gydag adroddiad cynnydd gwahaniaethu ar sail oedran. Mae Llywodraeth Cymru wedi sefydlu gweithgor Trafod Gwahaniaethu ar sail oedran yng Nghymru; mae Cynghrair Pobl Hŷn Cymru'n aelod o'r gweithgor. Bydd rhagor o wybodaeth yn cael ei rannu'n hwyrach yn y flwyddyn.

Mae'r British Society of Gerontology wedi lansio Grŵp Diddordeb Arbennig ar wahaniaethu ar sail oedran. Mae'n cael ei gadeirio gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Helen Herklots. Mae'r Grŵp Diddordeb Arbennig ar wahaniaethu ar sail oedran yn canolbwyntio ar gryfhau'r cysylltiadau rhwng ymchwil, polisi ac ymarferion er mwyn gwella ein dealltwriaeth o wahaniaethu ar sail oedran a'i effeithiau, ac i adnabod a hyrwyddo ymyriadau effeithiol er mwyn mynd i'r afael a gwahaniaethu ar sail oedran. Mae'r Grŵp Diddordeb Arbennig yn fforwm ar gyfer trafod syniadau, dysgu a chyfleoedd, gan gysylltu pobl sydd eisiau cyd-weithio er mwyn rhoi stop ar wahaniaethu ar sail oedran. Gallwch chi ddod yn aelod drwy e-bostio BSGAgeismSIG@britishgerontology.org.uk

Cymunedau sy'n cefnogi pobl hŷn

Mae cylchlythyr diweddaraf Llywodraeth Cymru'n nodi bod cynnydd yn digwydd ledled Cymru, gan nodi amrywiaeth o brosiectau newydd sy'n effeithio ar bobl hŷn. Mae Cynghrair Pobl Hŷn Cymru'n cefnogi datblygiad cymunedau sy'n cefnogi pobl hŷn, ac wedi nodi pa welliannau hoffwn weld yn ein Hadroddiad Cynnydd Cymunedau sy'n Cefnogi Pobl Hŷn, yn cynnwys bod angen gwneud y gorau o'r berthynas rhwng Cymunedau sy'n cefnogi pobl hŷn a rôl fforymau annibynnol ar gyfer pobl hŷn; mae angen i geisiadau a derbyniadau i Sefydliad Iechyd y Byd fod yn bwynt dechrau, yn hytrach nag arwydd o lwyddiant; mae angen rhagor o bwyslais ac ymrwymiad ar weithio gyda phobl hŷn a chymunedau lleol yn hytrach na gweithio drostyn nhw. Mae Cynghrair Pobl Hŷn Cymru'n parhau i wylio'r datblygiadau ledled Cymru.

Cynhadledd Pobl Hŷn ar y cyd

Yn dilyn ein cynhadledd lwyddiannus yn Abertawe llynedd, gwnaethom awgrymu ein bod ni'n cynnal cynhadledd ehangach yn 2025, yn cynnwys holl sefydliadau cenedlaethol pensiynwyr Cymru. Mae Age Cymru wedi cytuno arwain y gwaith cynllunio ar y cyd gyda phedwar prif sefydliad pobl hŷn Cymru (Cynghrair Pobl Hŷn Cymru, Confensiwn Pensiynwyr Cenedlaethol Cymru, Fforwm Pobl Hŷn Cymru a Chymru Fywiog) ac rydyn ni wedi sefydlu gweithgor.

Byddwn ni'n rhannu manylion am y dyddiad, lleoliad a sut i ymuno ar-lein mewn da bryd.

Bil Gwasanaethau Bysiau (Cymru)

Mae Llywodraeth Cymru a Thrafnidiaeth Cymru wedi cyhoeddi dogfen ymgynghori Bil Gwasanaethau Bysiau (Cymru) er mwyn amlinellu eu dull awgrymedig ar gyfer diwygio gwasanaethau bysiau Cymru. Mae'n cyflwyno'r achos ar gyfer diwygio, pam mae angen newid, a sut bydd gwasanaethau gwell yn cael eu cynnig. Bydd deddfwriaeth newydd yn cael ei drafod yn ystod y misoedd nesaf, yna bydd camau gweithredu'n digwydd dros y blynyddoedd nesaf. Mae gwasanaethau bysiau'n fater pwysig i bobl hŷn, ac mae'n bwysig bod eich barn chi'n cael ei glywed yn ystod y flwyddyn nesaf.

Cysylltwch â ni er mwyn rhoi gwybod i ni beth rydych chi a'ch grŵp yn meddwl am y cynlluniau hyn.

Cynghrair Toiledau Cymru

Wedi i'r ymgyrch dderbyn cefnogaeth gan y cyhoedd, gan gynnwys sylwadau cefnogol gan Eluned Morgan, yn anffodus nid yw llywodraethau'r DU a Chymru yn barod i wneud darparu toiledau yn rhwymedigaeth statudol.

Mae'n bosib bod Fforwm Pobl Hŷn Cymru wedi hyrwyddo'r ymgyrch cyn belled â phosibl ar eu pennau eu hunain. Oherwydd nad yw'r diffyg toiledau yn broblem sy'n effeithio ar bobl hŷn yn unig, mae Fforwm Henoed Cymru bellach wedi dod yn rhan flaenllaw o Gynghrair Toiledau Cymru, ynghyd â chwmnïau fel Crohn's a Cholitis UK, Cymdeithas Toiledau Prydain, a grwpiau ymgyrchu ac elusennau eraill, er mwyn parhau i ymgyrchu. Rydyn ni hefyd yn aelod o'r Gynghrair.

Rhannwch eich profiadau o ddefnyddio toiledau cyhoeddus.

Tlodi a Phobl Hŷn

Mae Pwyllgor Dethol Gwaith a Phensiynau Tŷ'r Cyffredin yn cynnal ymchwiliad i dlodi pensiynwyr yn y DU. Pa grwpiau sy'n cael eu heffeithio fwyaf? Beth yw'r effeithiau ar iechyd? Sut mae pensiwn y wladwriaeth a budd-daliadau oedran pensiwn eraill yn lliniaru'r risgiau? Pa ran sy'n cael ei chwarae gan fesurau fel y Gronfa Gymorth i Aelwydydd? Sut mae'r rhain yn amrywio yn y cenhedloedd datganoledig? Maen nhw eisiau darganfod beth arall sydd ei angen a sut i wella mynediad at Gredyd Pensiwn a mathau eraill o gymorth. Mae penderfyniad y Llywodraeth i gyfyngu ar gymhwysedd y Taliadau Tanwydd Gaeaf ac i gynnal adolygiad pensiynau yn ein gorfodi i ystyried digonolrwydd pensiynau. Cynhaliodd y Pwyllgor ddigwyddiad bord gron yng Nghymru ar 12 Mai a chynrychiolwyd y Gynghrair. Gellir gweld diweddariadau ychwanegol ar y gwaith hwn ar dudalen Pensioner Poverty ar wefan Llywodraeth y DU.

Etholiadau'r Senedd

Fel elusen gofrestredig, rydyn ni'n gwbl ddiduedd yn wleidyddol. Fodd bynnag, rydym yn anelu at ddylanwadu ar gynnwys maniffestos pob plaid wleidyddol ar gyfer Etholiadau Senedd Cymru yn 2026 mewn perthynas â phobl hŷn. Rydyn ni wedi datblygu ein maniffesto ein hunain, ac yn dilyn trafodaeth gan Fwrdd yr Ymddiriedolwyr, rydym wedi cyhoeddi drafft. Mae angen sylwadau erbyn 16 Awst.

Bro Morgannwg

Hoffai Fforwm Strategaeth Vale 50+ dynnu sylw at lwyddiant eu digwyddiadau cymunedol. Maen nhw wedi dewis eu themâu yn unol â blaenoriaethau Strategaeth a Chynllun Gweithredu 2025-2028 Y Fro sy'n cefnogi pobl hŷn, gan ddangos aliniad y Fforwm a'r mudiad yn y Fro. Dyma'r blaenoriaethau:

- Mae gan bobl ymdeimlad o bwrpas, yn teimlo eu bod yn cael eu parchu ac yn cymryd rhan weithredol yn eu cymunedau
- Mae pobl yn cael eu hysbysu'n dda am y cymorth a'r cyfleoedd sydd ar gael iddynt trwy ystod o wahanol fathau o gyfathrebu
- Mae gan bobl fynediad at fathau addas o drafnidiaeth ar draws y Fro

Mae'r Fforwm yn cyfrannu at nifer o gamau gweithredu yn y Cynllun Gweithredu, yn enwedig y rhai sy'n ymwneud â galluogi pobl hŷn i gael llais, dylanwadu ar bolisi a gwneud penderfyniadau.

Cafodd Bro Morgannwg Ddiwrnod Dementia ar 21/22 Mai yn y Barri a Phenarth. Rhoddwyd bagiau glas i fynychwyr yn ystod y digwyddiad. Roedd y rhain yn cynnwys gwybodaeth am gymorth a chefnogaeth gan sefydliadau sy'n helpu a chynorthwyo. Roedd Maer y Barri, Dennis Clarke, yn bresennol yn ystod y digwyddiad i ddatgan bod y digwyddiad yn agored i'r cyhoedd. Darparodd nifer o stondinau gefnogaeth a gwybodaeth.

Diwrnod Pontio’r Cenedlaethau Abertawe

Yn ddiweddar, cynhaliodd yr Orsaf Gydweithredu newydd, gofod cymunedol yng nghanol y ddinas sy'n cael ei redeg gan Gyngor Abertawe, sesiwn gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau. Cynlluniwyd y sesiwn i ddathlu Wythnos Bontio'r Cenedlaethau ac roedd yn dod ag aelodau o Heneiddio’n Dda 50+ Abertawe a'r Grŵp Lles Rhieni Sengl a'u plant at ei gilydd.

Roedd bwffe gwych o frechdanau, te a chacen ar gael i bawb. Roedd y digwyddiad yn gyfle i gymysgu a chystadlu mewn gweithgareddau fel pŵl, dartiau a phêl-droed bar. Roedd cyfle i ofalu am les personol gyda sesiynau steilio gwallt a phaentio ewinedd. Cafwyd amser ardderchog gan bawb.

Prosiect bancio gyda Phrifysgol Abertawe

Rydyn ni wedi cytuno i gydweithio mewn prosiect ymchwil newydd cyffrous i wella gwasanaethau bancio i bobl hŷn. Mae cau canghennau banc parhaus wedi creu rhwystrau sylweddol i lawer o oedolion hŷn yng Nghymru sy'n dibynnu ar y gwasanaethau hyn. Mae dull arloesol DEFEND2 - datblygu ciosg bancio digidol wedi'i seilio ar rhithffurf sy'n cyfuno cyfathrebu â diogelwch digidol - yn mynd i'r afael â'r pryder hwn yn uniongyrchol. Rydyn ni'n edrych ymlaen at weithio gyda Phrifysgol Abertawe a chynnwys fforymau a grwpiau o bobl hŷn ledled Cymru. Bydd y cynllun peilot ar gyfer y prosiect yn cael ei gynnal gyda Fforwm Heneiddio'n Dda Abertawe. Rhagor o fanylion i ddilyn.

Caerdydd sy’n cefnogi pobl hŷn

Dyma ddarn o wybodaeth bwysig gan Age Friendly Caerdydd am y trawsnewidiad o Windows 10 i 11.

Mae Microsoft yn dileu cefnogaeth ar gyfer Windows 10 yn raddol, a bydd diweddariadau yn dod i ben ym mis Hydref 2025. Mae hynny'n golygu na fydd rhagor o ddiweddariadau diogelwch na nodweddion newydd ar ôl y dyddiad hwnnw. Mae Windows 11 wedi'i gynllunio i fod yn fwy diogel, cyflymach a haws i'w ddefnyddio.

Beth sy'n newid? A beth sy’n parhau?

Mae gan Windows 11 olwg newydd, gyda dewislen Start canolog ac eiconau glanach. Ond peidiwch â phoeni, mae nodweddion cyfarwydd fel File Explorer, y bar tasgau, a'r Bin Ailgylchu yn dal i fod yno.

A fydd fy rhaglenni a’m ffeiliau’n cael eu cadw?

Mae’r rhan fwyaf o apiau a rhaglenni sy’n gweithio ar Windows 10 yn gweithio’n dda ar Windows 11. Bydd eich dogfennau, eich lluniau a’ch dewisiadau’n cael eu trosglwyddo’n awtomatig yn ystod y gwaith uwchraddio. Ond mae'n syniad da i achub eich ffeiliau - rhag ofn.

Oes rhaid i mi uwchraddio nawr?

Nid oes angen i chi uwchraddio ar unwaith, ond mae cynllunio'n bwysig. Os ydy eich cyfrifiadur yn hŷn na 5 neu 6 mlwydd oed, efallai na fydd yn bodloni anghenion Windows 11. Os felly, gallwch chi barhau i ddefnyddio Windows 10 tan fod y gwaith uwchraddio'n cael ei gyflawni ym mis Hydref, neu ystyriwch pa opsiynau sydd gennych chi cyn hynny.

Mae'r wybodaeth hon yn berthnasol i bobl hŷn ledled Cymru. Os hoffech chi ragor o gyngor a chefnogaeth, cysylltwch â'ch Arweinydd Gymunedau Oed-gyfeillgar neu Gymunedau Digidol Cymru.

Ein hymddiriedolwyr

Rydyn ni wedi mabwysiadu polisi o benodi ymddiriedolwyr etholedig a chyfethol i gymryd lle unigolion sy'n ymddeol neu'n gadael. Mae hyn yn cael ei ganiatáu yn ein Cyfansoddiad ac mae'n golygu y gallwn addasu'n hyblyg i amgylchiadau presennol pan fydd enwebai addas ar gael ac yn barod i ymuno â'n Bwrdd. Os ydych chi'n darllen y Bwletin hwn, ac mae gennych chi ddiddordeb mewn gwneud cais i fod yn ymddiriedolwr neu i gymryd rhan yn ein gwaith, cysylltwch â ni ar Cymru.older.peoples.alliance@gmail.com

Cynghrair Pobl Hŷn Cymru

Llawr Gwaelod

Tŷ'r Mariners

Llys Trident

Heol Ddwyrain Moors

Caerdydd CF24 5TD

www.copacharity.com

Rhif elusen gofrestredig 1174518