

Gwasanaethau Ataliol



Mae Cynghrair Henoed Cymru (y Gynghrair) yn credu bod:



- **Rhaid i bobl hŷn a gofalwyr gael y cyfle i ddefnyddio gwasanaethau ymyrryd yn gynnar a gwasanaethau gofal ataliol i'w cantiatu i warchod eu hiechyd a'u lles pan fyddant yn hŷn ac yn heneiddio**

Bydd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn rhoi dyletswydd ar awdurdodau lleol i gydweithio â phartneriaid i gynnig gwasanaethau ataliol ond nid yw'n glir sut y bydd Llywodraeth Cymru'n diffinio'r gwasanaethau hyn. Mae'r Gynghrair yn poeni y gallai peidio â mynd i'r afael â'r mater hwn olygu na fydd ehangder na gwerth y gwasanaethau y gellir eu cyfrif yn rhai ataliol yn cael eu cydnabod ac y bydd diffiniad cul neu rhy feddygol yn cael ei dderbyn. Er mwyn gwneud y mater yn glir, mae'r Gynghrair wedi llunio'r diffiniad isod:

1. Unrhyw ymyriadau¹ a fwriedir i wneud dirywiad corfforol, damwain, clefyd neu afiechyd yn llai tebygol a / neu i hybu llesiant corfforol, cymdeithasol, emosiynol a seicolegol hirdymor;
2. gwasanaethau sy'n galluogi pobl i fyw'n annibynnol neu i helpu pobl i fyw'n annibynnol am fwy o amser;
3. gwasanaethau sy'n ceisio hybu ansawdd bywyd, gallu pobl i benderfynu drostynt eu hunain, a chymryd rhan yn y gymuned.

Bydd y Ddeddf yn rhoi cyfle i'r trydydd sector gryfhau partneriaethau gyda byrddau iechyd lleol ac awdurdodau lleol. Ym marn y Gynghrair, mae'n hanfodol i bob sector gael cyd-ddealltwriaeth o'r syniad o wasanaethau ataliol er mwyn hwyluso gweithredu ataliol ar y cyd, ac annog asiantaethau i gymryd agwedd ehangach at waith ataliol wrth ofalu am bobl hŷn.

Bydd gwasanaethau ataliol yn allweddol wrth sicrhau llwyddiant yr agwedd hon a gallant fod yn arbennig o effeithiol wrth leihau effaith unigrwydd – cyflwr sydd wedi'i gysylltu ag iselder ysbryd, datblygiad clefyd Alzheimer ac afiechyd cyffredinol ymhlith pobl hŷn². Mae data a gyhoeddwyd yn ddiweddar gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol yn dangos bod 46% o bobl dros 80 yn dweud eu bod yn teimlo'n unig weithiau neu yn aml, a bod pobl sydd wedi colli eu partner neu nad ydynt mewn iechyd da yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn teimlo'n unig.

Mae sefydliadau Cynghrair Henoed Cymru yn cynnig nifer o wasanaethau yn y gymuned sy'n lleihau'r pwysau ar wasanaethau 'gofal mewn argyfwng' trwy feithrin partneriaethau effeithiol gyda'r sector statudol a'r sector preifat. Mae gwasanaethau sy'n cael eu rheoli a'u cydlynu yn lleol yn golygu bod sefydliadau trydydd sector yn gallu darparu gwasanaethau sy'n hyblyg ac yn ymateb i anghenion yr unigolyn. Mae sefydliadau mewn sefyllfa dda i helpu gwasanaethau statudol iechyd a gofal cymdeithasol i ganolbwyntio mwy ar y person unigol.

Adopting a person centred approach to health care can involve talking to older people about what would improve their quality of life and supporting them to become involved with community activity. However, statistics show that such opportunities are decreasing. Since 2007/8, the number of adults accessing local authority adult community learning (ACL) has fallen by 29%. In addition, cuts to local services such as community transport, public toilets, libraries and day centres are drastically reducing opportunities for older people to access support in their local community.

Mae diffyg data ymchwil cadarn i ganlyniadau hirdymor gwasanaethau ataliol a'r ffaith fod y buddsoddiad yn gymharol isel mewn cyfnod pan fo cyllidebau awdurdodau lleol yn cael eu gwasgu yn golygu bod darparwyr statudol yn blaenoriaethu gofal argyfwng. Mae angen gwneud rhagor o ymchwil a gwerthuso, yn enwedig i effaith gweithgareddau sy'n hybu cynhwysiant cymdeithasol ac mewn meysydd lle gall canlyniadau meddal fod yn anodd eu mesur.

¹ Mae diffiniad Health England o ymyrraeth ataliol yn cyfeirio at nifer o ymyraethau ataliol, yn eu plith 'clinical, social, behavioural, educational, environmental, fiscal or legislative'. Health England (y grŵp cyfeirio cenedlaethol ar gyfer iechyd a llesiant) (2009) *Prevention and Preventative Spending*. Ar gael ar-lein yn <http://www.healthengland.org/publications/HealthEnglandReportNo2.pdf>

² Oxfordshire Age UK (2011) *Safeguarding the convoy: A call to action from the Campaign for Loneliness*

Mae'r Gynghrair yn galw am ragor o fuddsoddi mewn gwasanaethau gwybodaeth a chyngor er mwyn sicrhau bod pobl hŷn yn gallu manteisio ar wasanaethau lleol, cydgysylltiedig sy'n cefnogi annibyniaeth ac yn hybu cynhwysiant cymdeithasol. Mae'n rhaid helpu pobl hŷn i fanteisio ar y gwasanaethau sydd ar gael ar gyfnod yn eu bywyd pan fo arnynt fwyaf o'u hangen, er enghraifft ar ôl profedigaeth neu pan fyddant yn dod adref o'r ysbty.

Mae'n bwysig rhoi pobl yn y canol wrth gynllunio gwasanaethau iechyd. Gall hyn gynnwys siarad â phobl hŷn am y pethau a fyddai'n gwella ansawdd eu bywyd a'u helpu i gymryd rhan mewn gweithgareddau yn y gymuned. Fodd bynnag, mae'r ystadegau'n dangos bod llai o gyfleoedd fel hyn bellach. Ers 2007/8, bu gostyngiad o 29% yn nifer yr oedolion sy'n cymryd rhan mewn Dysgu Oedolion yn y Gymuned (ACL) a drefnir gan awdurdodau lleol. Yn ogystal, mae toriadau i wasanaethau lleol fel cludiant cymunedol, toiledau cyhoeddus, llyfrgelloedd a chanolfannau dydd yn arwain at ostyngiad difrifol yn y cyfleoedd i bobl hŷn gael cymorth yn eu cymunedau.




Mae'n hanfodol bod Llywodraeth Cymru, asiantaethau statudol a chyrrff trydydd sector yn cydweithio i leihau effeithiau toriadau yng ngwariant awdurdodau lleol. Mae'n rhaid helpu pobl hŷn i fanteisio ar weithgareddau hygyrch sy'n ateb eu hanghenion yn y gymuned leol. Os na wneir hynny, gallai mwy a mwy o bobl hŷn deimlo'n unig ac yn ynysig, hyd yn oed os mabwysiedir agwedd at ofal sy'n rhoi pobl yn y canol.



Atodiad 1



Gwasanaethau ataliol sy'n cael eu cyflenwi gan aelodau Cynghrair Henoed Cymru

Wrth baratoi'r papur hwn, roedd yn anodd gwahaniaethu rhwng y termau 'ymyrraeth gynnar' a 'gofal ataliol'. Nodwyd bod asiantaethau iechyd y cyhoedd yn dosbarthu gwasanaethau fel hyn: ataliaeth sylfaenol, eilaidd a thrydyddol. Mae hyn yn helpu i ddangos sut y gall gwasanaethau ataliol fod yn effeithiol i bobl mewn gwahanol gyfnodau o'u bywyd neu mewn cyfnodau o afiechyd neu glefydau neu'n dilyn damwain. Defnyddiwyd cod lliw yn y tabl isod i ddangos sut y gellir dosbarthu'r gwasanaethau ataliol a gynigir gan aelodau Cynghrair Henoed Cymru gan ddefnyddio'r termau hyn. Nid yw hon yn rhestr derfynol ond mae'n dangos pa mor eang yw'r gwasanaethau, yr ymgyrchoedd a'r gweithgareddau y gellir eu cyfrif fel rhai ataliol.











Allwedd i wasanaethau ataliol

Ataliaeth sylfaenol		gweithredu i atal damwain, afiechyd neu glefyd rhag digwydd
Ataliaeth eilaidd		gweithredu i ganfod effeithiau damwain, afiechyd neu glefyd yn fuan
Ataliaeth drydyddol		glefyd neu i gynnis gwasanaeth adfer effeithiol






	<p>Mae Cynghrair Henoed Cymru yn cydnabod bod pobl hŷn yn cymryd rhan mewn llawer o weithgareddau a gwasanaethau sy'n annog cymdeithasu, cyfraniad sifig ac ymarfer corff ac sy'n gweithredu fel "ymyriadau ataliol." Ar y lefel sylfaenol, byddai'r rhain yn cynnwys cyfleoedd dysgu i oedolion; gweithgareddau y celfyddydau, diwylliant a chwaraeon; gwasanaethau llyfrgell a gwahanol fathau o gyfleoedd i wirfoddoli. Mae rhai o'r gwasanaethau a gynigir gan aelodau'r Gynghrair yn cynnwys cyfeirio pobl at weithgareddau yn y gymuned leol.</p>	
---	--	---




	<p>Action on Hearing Loss Cymru</p> <p>Mae Hear to Meet yn gynllun cyfeillio a ariannir gan y Gronfa Loteri Fawr. Y nod yw help pobl â nam ar eu clyw i gyfarfod â phobl eraill a rhannu profiadau a gwybodaeth. Bydd hefyd yn help i atal unigrwydd.</p> <p>Mae Hear to Help yn cael ei ariannu gan y Gronfa Loteri Fawr mewn partneriaeth gyda byrddau iechyd lleol. Mae gwirfoddolwyr sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig yn cynnig help gyda chymhorthion clyw. Mae'r prosiect yn helpu pobl sy'n colli eu clw i beidio â gorfod mynd i'r adran awdioleg yn yr ysbyty os nad oes raid.</p> <p>Mae Hearing Check yn ddyfais ddi-dâl sy'n rhoi cyfle i bobl brofi eu clyw dros y we. Ar gyfartaledd, mae pobl yn cymryd 10 mlynedd i fynd i'r afael â'r ffaith eu bod yn colli eu clyw. Os yw rhywun yn gyndyn o fynd at y meddyg, gallant wneud y prawf syml hwn yn eu cartref a mynd at y meddyg neu i adran awdioleg wedyn os oes angen.</p> <p>Mae Gwasanaeth Gwybodaeth yn rhoi gwybodaeth am offer cymorth, gwasanaeth cyfeirio at gymorth lleol, cyhoeddiadau a chyngor dros y we ar sut i addasu os ydych yn colli'ch clyw.</p>
	<p>Age Connects Cymru</p> <p>Bob blwyddyn, mae aelodau Age Connects Cymru yn helpu dros 45,000 o bobl yn uniongyrchol a llawer rhagor trwy strategaethau marchnata ac allgymorth. Ymhlith eu gwasanaethau mae:</p> <p>Gwasanaeth Gwybodaeth a Chyngor Annibynnol sy'n cynnig pob math o wybodaeth a chyngor i helpu pobl i fyw'n annibynnol i aros yn eu cartref eu hunain ac i wneud y gorau o'u hincwm.</p> <p>Gwasanaeth Eiriol Annibynnol - gall staff a gwirfoddolwyr helpu gyda materion lle mae angen eiriolaeth, yn cynnwys materion yn ymwneud â cham-drin neu esgeuluso.</p> <p>Mae Gwirfoddoli yn rhan hanfodol o waith Age Connects Cymru ac rydym yn cynnig pob math o gyfleoedd. Ar hyn o bryd, mae gennym dros 500 o wirfoddolwyr ledled Cymru.</p> <p>Mae gwasanaethau Cyfeillio yn ceisio sicrhau nad yw pobl sydd heb rwydweithiau cymdeithasol yn teimlo'n unig ac yn ynysig. Mae cynlluniau cyfeillio i grwpiau, dan arweiniad gwirfoddolwyr, yn annog pobl i wneud ffrindiau ac i helpu ei gilydd. Os nad yw pobl yn gallu dod i weithgareddau cymunedol, rydym yn cynnig gwasanaeth cyfeillio dros y ffôn.</p> <p>Gweithgareddau – Mae Age Connects Cymru yn cynnig nifer o weithgareddau hunangynhaliol sy'n gwella iechyd a llesiant corfforol ac emosiynol. Mae'r rhaglenni'n cynnwys meithrin sgiliau, gwirfoddoli, dysgu, gweithgareddau corfforol a chymdeithasol sy'n cadw pobl mewn cysylltiad â'u cymuned ac yn eu helpu i barhau'n annibynnol. Mae'r gweithgareddau'n dilyn rhaglen strwythuredig neu'n rhoi cyfle i bobl fynegi eu barn trwy ymgynghori â defnyddwyr y gwasanaethau. Cynhelir y gweithgareddau yng nghanolfannau Age Connects Cymru, mewn cyfleusterau cymunedol, unedau dydd, clybiau gyda'r nos, cartrefi preswyl ac ati.</p>

	<p>Torri Ewinedd</p> <p>Mae'r gwasanaeth cyfleus hwn ar gael mewn nifer o ganolfannau a gellir mynd i gartrefi pobl sy'n cael trafferthion symud. Codir tâl.</p>	 
	<p>Age Cymru</p> <p>Mae Age Cymru a'i bartneriaid ledled Cymru yn cynnig nifer o wasanaethau ataliol sy'n cynnwys:</p> <p>Gwasanaeth Gwybodaeth a Chyngor gyda llinell gymorth genedlaethol, am ddim, i bobl dros 50 a'r rhai sy'n gofalu amdanynt. Mae'n cynnig cyngor da, di-duedd, am ddim ar nifer o bynciau. Yn ogystal, mae Age Cymru'n cynhyrchu canllawiau a thafleuni gwybodaeth am ddim. Mae ei bartneriaid lleol yn rhoi gwybodaeth a chyngor ar faterion fel budd-daliadau, gwneud y gorau o'ch incwm, cyfeirio at asiantaethau eraill a chymorth ymarferol i ffonio neu ysgrifennu llythyron. Maent yn mynd i ganolfannau yn y gymuned ac yn ymweld â phobl yn eu cartrefi.</p>	  
	<p>Gwasanaethau Cymorth o Gwmpas y Cartref/Glanhau</p> <p>Gellir gwneud tasgau bach o gwmpas y cartref i helpu pobl i fyw'n annibynnol ac i deimlo'n ddiogel.</p>	 
	<p>Torri Ewinedd y Traed - mae'n hanfodol gofalu am y traed er mwyn urddas, ansawdd bywyd a lles pobl hŷn. Mae llawer o bobl hŷn yn cael trafferth gofalu am eu traed oherwydd problemau fel nam ar y golwg ac arthritis. Felly, mae gwasanaethau i ofalu am y traed yn bwysig i helpu pobl i barhau i allu mynd a dod, cadw'n annibynnol a'u hatal rhag syrthio.</p>	  
	<p>Mae Heneiddio'n Dda Môn yn bartneriaeth rhwng yr awdurdod lleol, y bwrdd iechyd ac Age Cymru Gwynedd a Môn a'r nod yw helpu pobl hŷn i fyw'n annibynnol ac i gymryd rhan mewn gweithgareddau. Ymhlith y gweithgareddau mae clinigau atal codymu, cynllun cyfeirio cenedlaethol, garddio, chwaraeon, cerddoriaeth a'r celfyddydau, sesiynau gwybodaeth am faeth a phrosiectau i bobl o bob oed.</p>	  
	<p>Mae Gwasanaeth Age Cymru Gwent i gadw pobl rhag gorfod mynd i'r ysbyty (PATH) yn wasanaeth ymateb sydyn, dros gyfnod penodol, sy'n helpu pobl hŷn yn eu cartrefi os na fyddant yn gallu gofalu amdanynt eu hunain am gyfnod byr, e.e. ar ôl syrthio. Mae meddygon teulu neu staff meddygol yn gallu cyfeirio pobl. Mae'r gwasanaeth yn cynnig hyd at 7 diwrnod o gymorth a all gynnwys paratoi bwyd, helpu i wisgo/dadwisgo, mynd i'r gwely, siopa/nôl presgripsiwn, tasgau bach o gwmpas y tŷ fel golchi dillad ac ati, a chymorth personol yn cynnwys help i fynd i'r toiled.</p>	
	<p>Mae Gwasanaeth Cymorth yn Ôl yr Angen Age Cymru Bae Abertawe yn helpu pobl i aros yn eu cartref. Gall hyn gynnwys eu helpu i gymryd rhan mewn gweithgareddau yn y gymuned a'u helpu i gymysgu â phobl eraill.</p>	 
	<p>Mae Age Cymru yn rhedeg rhaglen Cerdded Nordig. Trwy ddefnyddio gwirfoddolwyr cyfoed, gellir cynnig y sesiynau am gost isel. Mae'n ymarfer corff sy'n cyfrannu at gynnal iechyd a lles pobl hŷn.</p>	 







	<h3>Cymdeithas Alzheimer's</h3> <p>Mae'r Gwasanaeth Cymorth Dementia yn rhoi gwybodaeth sy'n helpu pobl i ddeall sut i fyw gyda dementia, mae'n cyfeirio pobl at y cymorth sydd i'w gael yn lleol ac mae'n cynnig cyngor ymarferol ar reoli arian, sicrhau budd-daliadau a gwella strategaethau ymdopi. Mae gwasanaethau fel Caffis Dementia, grwpiau canu a chynlluniau cyfeillio yn annog pobl i gymdeithasu, i gefnogi ei gilydd, i gyfnewid gwybodaeth ac i gymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrlon. Mae'r gwasanaethau hyn yn cadw pobl rhag teimlo'n ynysig a rhag teimlo nad oes ganddynt wybodaeth, dewis na rheolaeth – teimladau sy'n gyffredin ymhlith pobl sydd â dementia.</p>	
	<h3>Gofal Arthritis</h3> <p>Mae tîm y Llinell Gymorth yn rhoi cymorth ymarferol a gwybodaeth gyfrinachol, am ddim, dros y ffôn, trwy lythyr ac ebost, ac ar-lein.</p> <p>Mae gwirfoddolwyr yn rhedeg canghennau a grwpiau Gofal Arthritis ledled Cymru. Mae pobl yn cael cymorth ac anogaeth yno ac maent yn trefnu sgwrsiau a gweithdai hyfforddi. Mae Gofal Arthritis am gychwyn Prosiect Cyd-fentora Poen i roi cymorth un-i-un i bobl yng nghefn gwlad Powys i reoli poen cronig.</p> <p>Mae adnoddau gwybodaeth yn cael eu llunio gyda ac ar gyfer pobl sydd ag arthritis. Mae llyfrynnau a thafleuni di-dâl yn cynnig gwybodaeth ar bob math o faterion, o ddelio â phoen, i ymarfer corff, a byw'n annibynnol.</p> <p>Mae gweithdai hunan-reoli a rhaglenni hyfforddi'n galluogi pobl ag arthritis i reoli eu cyfler yn fwy effeithiol ac i wella'u hansawdd bywyd yn fawr iawn.</p> <p>Mae'r mudiad yn ymgyrchu i godi ymwybyddiaeth o effeithiau arthritis ac anghenion pobl sydd ag arthritis ac i wella gwasanaethau.</p>	   
	<h3>Y Groes Goch Brydeinig Cymru</h3> <p>Mae Cymorth Cyntaf Bob Dydd yn ffordd hyblyg o gyflwyno cymorth cyntaf i grwpiau neu unigolion sydd ag anghenion penodol o ran cymorth cyntaf, fel pobl hŷn a gofawyr. Mae Cymorth Cyntaf Bob Dydd yn defnyddio senarios i helpu pobl i baratoi am ddigwyddiadau sy'n berthnasol iddyn nhw mewn ffordd sy'n hawdd i'w chofio a'r camau'n hawdd i'w cymryd.</p> <p>Mae gwasanaeth Gofal yn gwneud lles i bobl dros 50 oed trwy gynnig gwasanaeth cyfeillio a galluogi am 12 wythnos. Y bwriad yw helpu pobl i beidio â theimlo'n unig ac yn ynysig, ac i'w hannog i gymdeithasu. Mae hyn yn gwneud lles iddynt yn emosiynol ac yn eu helpu i barhau'n annibynnol am fwy o amser, gan wella'u hansawdd bywyd. Ar ôl y 12 wythnos, mae'r bobl yn cael cysylltu â'n gwasanaeth cymorth dros y ffôn sy'n dal i'w helpu i gynnal a datblygu ansawdd eu bywyd ac yn ein galluogi ni i ymateb i unrhyw ddirywiad yn eu cyflwr.</p>	 

	<p>Mae ein gwasanaethau Rhyddhau o'r Ysbyty yn cynnwys gofal personol a chymorth ymarferol ac emosiynol am chwe wythnos ar ôl i rywun adael yr ysbyty. Mae'n help iddynt wella a dod yn ôl yn annibynnol ac yn golygu eu bod yn llai tebygol o orfod mynd yn ôl i'r ysbyty.</p>	●
	<p>Mae'r gwasanaeth Cefnogi Tenantiaid yn helpu i fynd i'r afael â digartrefedd, tenantiaethau heb ddiogelwch, a materion ym maes tai. Gall defnyddwyr y gwasanaeth fod wedi cael strôc, gall fod ganddynt broblemau iechyd meddwl neu gamddefnyddio sylweddau, neu eu bod yn cael triniaeth am ganser.</p>	● ●
	<p>Gyda'r Gwasanaeth Cymorthion Symudedd gall pobl gael benthyg eitemau yn sydyn, fel cadeiriau olwyn, comôds a chymhorthion ar gyfer y bath, y gwely a'r toiled sy'n hwyluso'r broses o ddod adref o'r ysbyty, gwella symudedd a galluogi pobl i aros yn eu cartref.</p>	●
	<p>Mae cludiant cleifion yn helpu'r gwasanaethau statudol i sicrhau bod pobl yn cael mynd adref o'r ysbyty yn ddiogel ac yn brydlon. Mae'n helpu pobl i fynd i apwyntiadau meddygol ac i wneud pethau hanfodol fel siopa an fwyd. Mae'n help iddynt reoli eu hiechyd a'u les.</p>	●
	<p>Mae'r gwasanaeth Cefnogi Gofalwyr yn cynnig seibiant i ofalwyr, yn dysgu sgiliau cymorth cyntaf pwrpasol, ac yn rhoi cerdyn argyfwng iddynt i'w helpu i barhau i ofalu a theimlo'n fwy hyderus y bydd y sawl y maent yn gofalu amdano yn ddiogel os bydd rhywbeth yn digwydd iddyn nhw.</p>	● ●
	<p>Care & Repair Cymru</p> <p>Mae'r Gwasanaeth Craidd yn cynnig atebion pwrpasol i bobl hŷn sy'n byw mewn tai o gyflwr sâl. Mae gwella effeithlonrwydd ynni, tacio tamprwydd, trwsio pethau angenrheidiol a gwneud addasiadau oll yn helpu i gadw pobl hŷn yn ddiogel, yn gynnes ac yn annibynnol, gan eu helpu i aros gartref heb orfod mynd i'r ysbyty a/neu i gartref preswyl.</p>	● ●
	<p>Mae'r Gwiriadau Cartrefi Iach yn canfod a oes angen trwsio pethau, gwaith cynnal a chadw, gwaith i arbed ynni, ac addasiadau i gadw pobl rhag syrthio neu gael damwain, neu i gadw cyflyrau iechyd rhag gwaethygu.</p>	● ●
	<p>Mae'r Gwasanaeth Cyngor Ariannol yn cynnwys gwiriadau ar gyfer budd-daliadau lles a help gyda cheisiadau. Mae help ar gael hefyd i ymgeisio am grantiau ac arian gan elusennau i helpu pobl sy'n cael trafferth i dalu am waith hanfodol i'w cartref. Mae cynyddu incwm yn helpu i leihau tlodi tanwyd ac mae'n hwb i les pobl trwy eu galluogi i wneud pethau sylfaenol fel talu am dacs i fynd i siopa neu i fynd i weld ffrindiau a pherthnasau.</p>	●
	<p>Mae'r Gwasanaeth Tasgmon yn helpu â thasgau bach o gwmpas y tŷ ac, mewn rhai ardaloedd, gyda gwasanaethau addurno'r tŷ a garddio. Os gwneir tasgau bach, ond hanfodol, yn sydyn, gall gael effaith enfawr ar fywydau pobl trwy roi tawelwch meddwl iddynt, eu hatal rhag syrthio a'u galluogi i ddod adref o'r ysbyty i amgylchedd diogel.</p>	● ●

	<p>Caiff y Rhaglen Addasiadau Brys ei hariannu gan Lywodraeth Cymru a'i chyflenwi ledled Cymru gan Asiantaethau Gofal a Thrwsio. Mae'n talu'n benodol am welliannau ac addasiadau bach (sy'n costio tua £150 fel rheol) fel y gall pobl ddod adref o'r ysbyty i dŷ diogel neu i'w cadw rhag gorfod mynd i'r ysbyty. Yn 2011/12, cafodd 4,000 o bobl help i ddod adref o'r ysbyty a chafodd 10,500 o bobl waith wedi'i wneud i helpu i'w cadw rhag gorfod mynd i'r ysbyty.</p>	
	<p>Ymddiriedolaeth Gofalwyr</p> <p>Mae partneriaid yn y rhwydwaith yn darparu:</p> <p>Gofal yn y cartref fel y gall gofalwyr gael seibiant. Gydag adroddiadau'n dangos yn ddiweddar bod gofalu am rywun yn gallu cael effaith ar iechyd corfforol a meddyliol pobl, mae'r cymorth hwn yn rhan hanfodol o'n gwaith.</p> <p>Rhodddwn gefnoogaeth emosiynol trwy roi cyfle i ofalwyr siarad am eu pryderon, yn unigol ac mewn sesiynau grŵp, gyda staff, gwirfoddolwyr sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig a gofalwyr eraill sy'n deall eu sefyllfa. Mae hyn yn help i leihau unigrwydd a straen.</p> <p>Cynigiwn wasanaeth eiriol mewn tribiwnlysoedd, asesiadau ac adolygiadau achosion a chymorth i sicrhau cyllid a gwasanaethau.</p> <p>Cymorth ymarferol – cyfeillio, seibiant, cludiant, cyngor am fudd-daliadau.</p> <p>Addysg a hyfforddiant mewn sgiliau gofalu, fel symud a chodi pobl; cymorth cyntaf, a rhoi gofal; datblygiad personol; lleihau straen trwy adweitheg (reflexology) ac aromatherapi; a hyfforddiant ac addysg i weithwyr proffesiynol ar faterion gofalu.</p> <p>Gwasanaethau brys neu ymateb i argyfwng i gadw pobl rhag gorfod mynd i'r ysbyty'n ddiangen neu i'w helpu i ddod adref yn gynt. Nod y gwaith yw helpu i sicrhau nad oes raid i'r un gofalwr wynebu argyfwng cyn cael y cymorth y mae arno'i angen. Yn fyr – ei gwneud yn haws i ofalwyr ymdopi.</p> <p>Gwybodaeth a chyngor am bob math o bethau sy'n effeithio ar ofalwyr, yn cynnwys budd-daliadau, seibiant, gwasanaethau cymorth, trefniadau asesu gofalwyr, cymhorthion ac addasiadau.</p> <p>Cyfeirio at wasanaethau proffesiynol ym maes gofal neu iechyd yn cynnwys therapyddion galwedigaethol, neu glinig cof, i hybu lles ac ailalluogi.</p>	
	<p>Cyswllt â'r Henoed</p> <p>Seilir y model hwn ar syniad syml ond effeithiol iawn: te parti misol, di-dâl, ar gyfer grwpiau bach o bobl hŷn a gwirfoddolwyr eraill yn eu cymuned sy'n dod â phobl o bob oed at ei gilydd, yn meithrin cyfeillgarwch braf a rhwydweithiau cefnogi, ac yn rhoi rhywbeth i bawb edrych ymlaen ato. Ar hyn o bryd, mae gan Cyswllt â'r Henoed dros 500 o grwpiau yng Nghymru, Lloegr a'r Alban. Maent yn cynnig achlysur rheolaidd a hanfodol i bobl hŷn, 75 oed a throsodd, fwynhau cyfeillgarwch bob mis. Ar hyn o byd, mae dros 6,500 o wirfoddolwyr yn cefnogi'r grwpiau: gyrrwyr gwirfoddol yn casglu'r bobl hŷn o'u cartrefi i fynd â nhw i'r te partis a gwirfoddolwyr yn cynnal y te partis yn eu cartrefi. Mae Cyswllt â'r Henoed yn cynnig gwasanaethau eraill hefyd; wrth i'r bobl hŷn ddod yn fwy hyderus, mae llawer yn dechrau cymryd rhan mewn gweithgareddau eraill.</p>	

	<p>Deafblind Cymru</p> <p>Mae cynllun Cyfaill mewn Cysylltiad yn cael ei ariannu gan y Gronfa Loteri Fawr. Mae'n gynllun cyfeillio un-i-un i geisio cadw pobl dros 50 sy'n colli eu golwg a'u clyw rhag bod yn ynysig. Ar ôl cyflwyniad gan Deafblind Cymru, bydd gwirfoddolwyr yn ymweld yn rheolaidd â phobl sy'n colli eu clyw a'u golwg, gan eu galluogi i wneud pethau y maent yn eu mwynhau. Gallai gynnwys mynd i gaffi, mynd am dro, help gyda thechnolegau hygyrch neu band a sgwrs gartref.</p>
	<p>Mae Grwpiau Cefnogi'n Gilydd a Grwpiau Cymdeithasol yn rhoi cyfle i bobl sy'n colli eu golwg a'u clyw, a'u gofalwyr neu berthnasau, i gwrdd, gwneud ffrindiau, cefnogi ei gilydd a rhannu storïau. Yn y cyfarfodydd rheolaidd, mae'r holl aelodau'n cael eu hannog i gymryd rhan yn y broses o benderfynu pa weithgareddau y dylai'r grŵp eu cynnal. Yn aml, mae'r rhain yn cynnwys tripiâu cymdeithasol yn y gymuned a threfnu i bobl ddod i siarad am faterion sydd o ddiddordeb i'r aelodau. Mae'r grwpiau'n cadw'r aelodau rhag bod yn ynysig ac maent yn rhannu gwybodaeth bwysig na fyddai'r aelodau'n ei chael fel arall.</p>
	<p>Royal Voluntary Service Cymru</p> <p>Cymorth un-i-un sy'n cynnig 'ychydig o help' a all gadw pobl hŷn rhag mynd yn ynysig yn eu cartref eu hunain a'u cadw rhag teimlo na allant ymdopi bellach heb ymyrraeth ffurfiol.</p>
	<p>Gwasanaethau Cludiant Cymunedol sy'n eu galluogi i fynd i siopa neu i apwyntiadau ysbyty etc. Mae mwy o angen y cymorth hwn wrth i archfarchnadoedd symud allan o ganol trefi ac wrth i ysbytai gynnig llai o wasanaethau arbenigol.</p>
	<p>Help i gael maeth trwy ddarparu pryd ar glud neu glybiau cinio lle caiff pobl hŷn brydau poeth, maethlon yn rheolaidd, hyd yn oed pan na allant goginio'u prydau eu hunain.</p>
	<p>Gweithgareddau cymdeithasol fel canolfannau dydd a chlybiau cymdeithasol lle caiff pobl hŷn gymdeithasu mewn awyrgylch braf. Maent yn cynnig 'rhywbeth i edrych ymlaen ato' sy'n help mawr i leihau unigrwydd.</p>
	<p>RNIB Cymru</p> <p>Ymgyrch Iechyd Llygaid Fferylliaeth Gymunedol Cymru - Mae RNIB Cymru yn cydweithio â Fferylliaeth Gymunedol Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru i drefnu ymgyrch iechyd llygaid trwy 714 o fferyllfeydd cymunedol yng Nghymru ym mis Gorffennaf 2013. Fel rhan o'r ymgyrch 'Gofalu am eich Llygaid', bydd fferyllwyr yn atgoffa cleifion bod modd osgoi hanner yr achosion o golli golwg trwy ganfod a thrin y broblem yn fuan. Byddant hefyd yn sôn am bwysigrwydd profion llygaid rheolaidd a ffyrdd y gall pobl ofalu'n well am eu llygaid.</p>

<p>Mae Wythnos Genedlaethol Iechyd y Llygaid yn ymgyrch flynyddol sy'n sôn am bwysigrwydd iechyd y llygaid a'r angen i bawb gael profion llygaid rheolaidd. Mae RNIB Cymru yn cydlynu grŵp cynghori sy'n cynnwys cynrychiolwyr o nifer o sefydliadau. Yn ystod yr wythnos, bydd partneriaid yn cymryd rhan mewn gweithgareddau i hybu pwysigrwydd iechyd y llygaid.</p>	●
<p>Prosiect Ymgysylltu â'r Gymuned Cwm Taf Mae RNIB Cymru yn gweithio mewn partneriaeth â Bwrdd Iechyd Cwm Taf i dreialu clinig cymunedol i fonitro a thrin cleifion â glawcoma sefydlog a gorbwysedd yn y llygaid. Nod y clinig, a gynhelir yn Ysbyty Cwm Rhondda, yw gwella amserau aros ar gyfer cleifion â glawcoma sefydlog, ei gwneud yn haws cael triniaeth trwy ddarparu gwasanaethau'n nes at eu cartref, a chaniatáu i gleifion gael mwy o amser gyda chlinigwyr er mwyn dod i ddeall y cyflwr sydd ar eu llygaid yn well.</p>	●
<p>Swyddog Cyswllt Gofal Llygaid (ECLO) - mae'r rôl hon yn rhan annatod o'r llwybr gofal llygaid. Mae ECLOs RNIB yng Nghymru yn cynnig cymorth emosiynol ac ymarferol wedi'i addasu i anghenion cleifion sydd wedi cael diagnosis o golli golwg. Mae ECLOs yn cyfeirio cleifion yn rheolaidd at wasanaethau adsefydlu, gwasanaethau hawliau lles, y gwasanaeth golwg isel yng Nghymru, a grwpiau cymdeithasol a grwpiau cymorth lleol. Rhoddir gwybodaeth i gleifion am amrywiaeth eang o bynciau ac mewn fformat priodol.</p>	●
<p>Cynhwysiant Digidol - cynlluniwyd y prosiect Get Connected i helpu pobl ddall a phobl rhannol ddall yn eu cartrefi a'u cymunedau eu hunain i fynd ar-lein a defnyddio technoleg ddigidol. Mae manteision y prosiect yn cynnwys gwneud pobl yn llai ynysig yn gymdeithasol, rhoi mwy o sicrwydd ariannol i bobl hŷn, ehangu eu gwybodaeth, eu gwneud yn fwy annibynnol a'u helpu i ddilyn eu diddordebau a'u hobiau trwy ddefnyddio technoleg ddigidol.</p>	●
<p>Mae Sefydliad y Deillion Caerdydd yn rhan o Grŵp RNIB ac mae'n cynnig gwasanaethau a chymorth uniongyrchol ar gyfer pobl ddall a rhannol ddall yn ne Cymru. Cynhelir grwpiau a gweithgareddau amrywiol gan wirfoddolwyr a staff, sy'n cynnwys garddio, canu, barddoniaeth, clybiau cinio, magu hyder, gwasanaethau cyfeillio a hyfforddiant cyfrifiaduron. Mae'r gwasanaethau'n helpu i alluogi pobl i deimlo'n llai ynysig a hybu annibyniaeth, cymorth ac iechyd a lles emosiynol.</p>	● ●
<p>Mae Visibly Better yn gynllun achredu sy'n cael ei gynnal a'i weinyddu gan RNIB Cymru. Mae'n cynnig cymorth, arweiniad, hyfforddiant a chydabyddiaeth i sefydliadau a all ddangos bod eu gwasanaethau'n hygyrch i bobl ddall a rhannol ddall. Mae'r cynllun yn helpu awdurdodau lleol a chymdeithasau tai yn bennaf o ran eu llety gwarchod a'u llety gofal ychwanegol. Gellir trosglwyddo'r achrediad i leoliadau eraill hefyd, gan gynnwys llety â chymorth, cartrefi gofal cofrestredig a gwasanaethau ysbyty/cleifion preswyl.</p>	● ●

	<p>Ymhlith y gwasanaethau ataliol eraill a ddarperir gan RNIB Cymru mae:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gwasanaethau trawsgrifio • Llyfrau llafar Cymraeg • Llinell gymorth RNIB sy'n cynnig cymorth ymarferol ac emosiynol i unrhyw un yn y DU sydd wedi colli ei olwg • Cyhoeddiadau RNIB gan gynnwys nifer o gylchgronau ar gyfer pobl sydd wedi colli eu golwg • Gwasanaeth hawliau lles sy'n rhoi gwybodaeth ac arweiniad i bobl sydd wedi colli eu golwg, ynghylch hawlio budd-daliadau priodol a chyfeirio at wasanaethau perthnasol. 	
 	<p>Mae RSVP Wales (Rhaglen Gwirfoddolwyr sydd wedi Ymddeol a Gwirfoddolwyr Hŷn) yn rhan o CSV, sef elusen wirfoddoli a hyfforddi genedlaethol, sy'n cynnig gwasanaeth gwirfoddoli a chyfeillio:</p> <p>Mae Cyfeillion Croesawgar yn gweithio i helpu pobl hŷn sy'n byw ym Mlaenau Gwent, Rhondda Cynon Taf, Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro i deimlo'n llai unig ac ynysig. Nod y prosiect yw helpu pobl hŷn i gymdeithasu mwy er mwyn iddynt deimlo'n well ynddynt eu hunain ac yn fwy hyderus fel y gallant wneud dewisiadau cadarnhaol am yr hyn y maent am ei wneud a'u datblygiad personol. Mae Cyfeillion Croesawgar yn cynnig amryw o weithgareddau cyfeillio ar gyfer pobl hŷn 50 oed a throsodd; mae hyn yn cynnwys annog pobl hŷn i wirfoddoli, helpu i annog pobl hŷn i ymuno â grŵp lleol sydd eisoes yn bod, sefydlu grwpiau newydd yn seiliedig ar ddiddordebau lleol, a chynnig cynllun cyfeillio un i un yn y cartref.</p>	
	<p>Cymdeithas Strôc Cymru</p> <p>Amrywiaeth o ymgyrchoedd amlwg, fel ymgyrch FAST, i godi ymwybyddiaeth o strôc, gan gynnwys y ffactorau risg a'r effeithiau. Mae Ask First yn dysgu sut i fonitro pwysedd gwaed. Mae'r mudiad hefyd yn rhoi gwybodaeth am ffyrdd o atal strôc ac yn gwneud gwaith ymchwil i anghenion pobl sydd wedi cael strôc.</p> <p>Mae Prosiect Gwella Iechyd Strôc yn cynnig cymorth i ofalwyr a theuluoedd trwy ymweld â'r ysbyty a'r cartref, cymorthfeydd galw heibio, cyfleoedd i ymuno â grwpiau helpu'n gilydd, gwybodaeth a chynngor, a chyfeirio at asiantaethau priodol.</p> <p>Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth a Chymorth yn cynnig cyngor ymarferol, gwybodaeth hanfodol a chymorth emosiynol. Mae'n cydweithio'n agos â phobl sydd wedi cael strôc i bennu eu targedau eu hunain a sicrhau bod unrhyw anghenion yn cael eu diwallu er mwyn iddynt wella cymaint â phosibl. Gall pobl hŷn gael cymorth i ymuno â rhwydweithiau cyfeillgarwch, grwpiau hamdden lleol, gweithgareddau cymdeithasol a chael eu cyfeirio at asiantaethau eraill.</p>	

Atodiad 2:

Mae'r 19 mudiad isod yn aelodau o Gynghrais Henoed Cymru:

Mae [Action on Hearing Loss Cymru](#) yn arbenigwyr mewn darparu gwasanaethau a chymorth amrywiol i bobl sydd wedi colli eu clyw ac sy'n dioddef o tinitws, a gall ddarparu dyfeisiau cymryd nodiadau llafar i destun, siaradwyr gwefusau, dehonglwyr iaith arwyddion, a mathau eraill o gymorth cyfathrebu. Mae'r mudiad yn cynnig cyngor ymarferol i helpu pobl i warchod eu clyw; ymgyrchoedd i newid polisi cyhoeddus sy'n ymwneud â materion colli clyw; cyfeirio at wasanaethau cymdeithasol, gwasanaethau tân, clinigau clyw a mudiadau a grwpiau cymorth lleol; mae'n cynnig gwasanaethau a hyfforddiant cyfathrebu; mae'n darparu gofal o-ddydd-i-ddydd ar gyfer pobl fyddar sydd ag anghenion ychwanegol, ac mae'n cefnogi gwaith ymchwil i sicrhau gwellhad ymhen amser ar gyfer colli clyw a thinitws.

Nod [Age Connects Cymru](#) yw rhoi'r cymorth, y gefnogaeth a'r gwasanaethau y mae ar bobl hŷn ledled Cymru eu hangen i fyw bywyd iachach, prysurach a mwy annibynnol. Yr athroniaeth yw gwneud gwasanaethau mor hygyrch ag y bo modd ac mae'r aelodau'n cynnig cymorth ar wahanol lefelau, yn dibynnu ar angen yr unigolion. Mae hyn yn cynnwys nifer o raglenni ataliol sy'n canolbwyntio ar y syniad sydd gan unigolion am eu hanghenion eu hunain, gan hybu heneiddio cadarnhaol ar yr un pryd.

Mae [Age Cymru](#) yn ymroi i wella bywydau holl bobl hŷn Cymru. Hon yw prif elusen pobl hŷn yng Nghymru. Mae Age Cymru yn ymgyrchu, yn gwneud gwaith ymchwil ac yn codi arian i sicrhau bywyd gwell i bobl hŷn. Mae Age Cymru yn sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed; mae'n herio ac yn newid agweddau; mae'n brwydro yn erbyn cam-wahaniaethu ac yn mynd i'r afael â phob math o gam-drin sydd ar bobl hŷn.

[Gofal Arthritis](#) yw'r elusen fwyaf yn y DU sy'n gweithio gyda phobl sydd ag arthritis, ac ar eu rhan. Mae'n fudiad sy'n dilyn arweiniad y defnyddwyr ac felly pobl ag arthritis sydd wrth galon y gwaith - nhw yw'r aelodau, maent yn ymwneud â'r holl weithgareddau a nhw sy'n llywio'r hyn y mae'r sefydliad yn ei wneud. Mae Gofal Arthritis yn cynnig gwasanaethau amrywiol i bobl sydd ag arthritis ledled Cymru a'i nod yw rhoi'r hyder a'r gefnogaeth i bobl i reoli eu harthritis ac i fyw bywyd cyflawn.

Nod [Cymdeithas Alzheimer](#) yw cynnig amrywiaeth o wasanaethau sy'n helpu pobl â dementia a'u gofaluwr i fyw'n dda a'u galluogi i fyw'n annibynnol, yn eu cymunedau eu hunain mor hir â phosibl. Ymhlith y gwasanaethau lleol mae gofal dydd a gofal cartref ar gyfer pobl â dementia, yn ogystal â gwasanaethau cymorth a chyfeillio i helpu partneriaid a theuluoedd i ymdopi â gofynion gofalu. Mae Cymdeithas Alzheimer yn darparu hyfforddiant ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol ac mae'n cyhoeddi llawer o ddefnyddiau hyfforddi a llyfrau.

Mae'r [Groes Goch Brydeinig](#) yn cynnig tair rhaglen graidd yng Nghymru; ymateb i argyfwng a dod drosto; gwasanaeth cydnerthu; ac iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'r gwasanaethau'n helpu pobl yng Nghymru i baratoi ar gyfer argyfyngau, ymateb iddynt a dod drostynt. Mae ein gwirfoddolwyr a'n staff yn helpu pobl sydd mewn argyfwng i fyw'n annibynnol trwy gynnig cymorth yn y cartref, cymhorthion symudedd a chludiant. Rydym hefyd yn dysgu sgiliau cymorth cyntaf.

[Care & Repair Cymru](#) yw'r corff cenedlaethol ar gyfer Care & Repair yng Nghymru, a "Hyrwyddwr Tai Pobl Hŷn. " Mae'n sefydliad elusennol ac mae'n gweithio i sicrhau bod gan bob person hŷn gartref cynnes, saff, diogel sy'n addas ar gyfer ei anghenion. Mae 22 o Asiantaethau Gofal a Thrwsio ledled Cymru. Mae pob asiantaeth yn cynnig gwasanaethau amrywiol a chymorth ar gyfer pobl hŷn a bregus, i'w helpu i barhau i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi a'u cymunedau eu hunain.

Mae [Gofalwyr Cymru](#) yn helpu gofalwyr trwy gynig gwybodaeth a chyngor ac mae'n ymgyrchu i wneud bywyd yn well i ofalwyr. Mae Gofalwyr Cymru yn dylanwadu ar lunwyr polisi, cyflogwyr a darparwyr gwasanaethau i'w helpu i wella bywydau gofalwyr.

Mae'r [Carers Trust Cymru](#) yn gweithio i wella cymorth, gwasanaethau a chydabyddiaeth ar gyfer unrhyw un sy'n wynebu'r her o ofalu, yn ddi-dâl, am aelod o'r teulu neu ffrind sy'n sâl, yn fregus, yn anabl neu sydd â phroblemau iechyd meddwl neu ddibyniaeth. Gyda Phartneriaid Rhwydwaith (Gofal Crossroads a Chanolfannau Gofalwyr PRTC), nod y Carers' Trust yw sicrhau bod gwybodaeth, cyngor a chymorth ymarferol ar gael i bob gofalwr ledled Cymru.

Mae [Cyswllt â'r Henoed](#) yn elusen genedlaethol sy'n gweithio i geisio sicrhau bad yw pobl oedrannus iawn mor unig ac ynysig os ydynt yn byw ar eu pen eu hunain, heb deulu, ffrindiau na rhwydweithiau cymorth eraill gerllaw. Nod Cyswllt â'r Henoed yw annog pobl oedrannus iawn sy'n byw ar eu pen eu hunain i ddatblygu diddordebau cymdeithasol trwy ddod â chyfeillgarwch i'w bywydau, eu helpu i wneud cysylltiad cymdeithasol gyda rhai sydd mewn sefyllfa debyg, ac annog gwirfoddolwyr i neilltuo ychydig o'u hamser sbâr at y dibenion hyn.

Mae [Gofal mewn Galar, Cruse Cymru](#) yn cynnig cymorth a gwasanaeth cwnsela i bobl mewn profedigaeth ledled Cymru. Mae Cruse yn gweithio i gael gwared o'r stigma ynghylch galar ac i sicrhau bod pawb, hen ac ifanc, yn gallu cael cymorth o'r safon uchaf yn dilyn profedigaeth.

Mae [CSV-RSVP](#) yn annog pobl 50 oed a throsodd i gymryd rhan ym mywyd eu cymuned trwy wirfoddoli. Mae RSVP Cymru (Rhaglen Gwirfoddolwyr sydd wedi Ymddeol a Gwirfoddolwyr Hŷn) yn rhan o CSV, sef elusen wirfoddoli a hyfforddi genedlaethol. Mae'n bartner cenedlaethol cydnabyddedig sy'n cefnogi gwaith Strategaeth Pobl Hŷn Llywodraeth Cymru. Mae gan RSVP dros 20 mlynedd o brofiad o gyflenwi prosiectau dan arweiniad gwirfoddolwyr ar gyfer pobl hŷn ledled Cymru ac felly mae mewn sefyllfa dda i ymwneud â phobl hŷn a'u cefnogi mewn gwahanol gyfleoedd i wirfoddoli ar gynlluniau da yn eu hardal leol.

Mae [Deafblind Cymru](#) yn cynnig gwasanaethau arbenigol a chymorth i bobl ddall a byddar, a phobl sy'n colli eu golwg a'u clyw yn raddol trwy gydol eu hoes. Nod Deafblind Cymru yw galluogi pobl ddall a byddar sy'n byw gyda'r anabledd unigryw hwn i gynnal eu hannibyniaeth, ansawdd bywyd, a lleihau'r unigedd y mae bod yn fyddar a dall yn ei greu.

Mae [Anabledd Cymru](#) yn gymdeithas genedlaethol o sefydliadau pobl anabl, sy'n ymdrechu i sicrhau hawliau, cydraddoldeb ac annibyniaeth i holl bobl anabl Cymru, beth bynnag yw'r nam corfforol, synhwyrdd neu niwrolegol, yr anhawster dysgu neu'r gyflwr iechyd meddwl sydd arnynt. Mae Anabledd Cymru yn cydnabod bod gan nifer o bobl anabl sawl hunaniaeth, ac y gallant wynebu sawl math o gam-wahaniaethu.

Mae [NIACE Cymru](#) yn hyrwyddo lles oedolion sy'n ddysgwyr gan ganolbwyntio'n arbennig ar y rhai sydd â lleiaf o sgilliau, y rhai dan yr anfantais fwyaf, a'r rhai y mae eu cymhelliant, a'u hamgylchiadau economaidd a chymdeithasol yn eu rhwystro rhag cymryd rhan mewn dysgu.

Mae [Prime Cymru](#) yn gynllun ar gyfer mentrau aeddfed a sefydlwyd gan EUB Tywysog Cymru. Mae'r elusen yn ymroi i helpu pobl dros 50 oed yng Nghymru i ddod yn weithgar yn economaidd trwy hunangyflogaeth, cyflogaeth a gwirfoddoli fel cam at weithgarwch economaidd mwy ffurfiol.

Mae [RNIB Cymru](#) yn ymgyrchu dros gynhwysiant pobl sydd wedi colli eu golwg ac mae'n cynnal prosiectau peilot mewn cymunedau. Mae RNIB Cymru yn hyrwyddo iechyd llygaid trwy gynnal ymgyrchoedd ymwybyddiaeth iechyd cyhoeddus ac mae'n gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau ledled Cymru i ddarparu gwasanaethau lleol.

Nod [Royal Voluntary Service Cymru](#) (WRVS gynt) yw gwneud Cymru yn wlad lle mae gan bob person hŷn y dewis a'r cyfle i fyw'r bywyd y mae eisiau ei fyw. Mae RVS Cymru'n cynnig nifer o wahanol wasanaethau i bobl hŷn yng Nghymru. Caiff y rhain eu cyflenwi trwy rym gwirfoddoli i wneud Cymru'n lle gwych i heneiddio ynddo.

Mae [Cymdeithas Strôc Cymru](#) yn credu mewn bywyd ar ôl strôc, ac mae'n helpu pobl sydd wedi cael strôc i wella cystal ag y gallant. Mae Cymdeithas Stroc Cymru yn ymgyrchu dros well gwasanaethau i atal pobl rhag cael strôc a gwell gofal i bobl sydd wedi cael strôc ac mae'n ariannu gwaith ymchwil i ddatblygu triniaethau newydd a ffyrdd o atal strôc.

I gael mwy o fanylion am aelodau Cyng rhair Henoed Cymru, ewch i'r wefan:

www.agealliancewales.org.uk/Age_Alliance_Members/

Cyng rhair Henoed Cymru

Tŷ John Pathy, 13/14 Cwrt Neptune
Ffordd Blaen y Gad, Caerdydd CF24 5PJ

029 2043 1554

I gael rhagor o wybodaeth am Gyng rhair Henoed Cymru, cysylltwch â:

Rachel Lewis: rachel.lewis@agealliancewales.org.uk

Malcolm Andrews: malcolm.andrews@agealliancewales.org.uk

Gwefan: www.agealliancewales.org.uk