

Cylchlythyr Eiriolaeth

Rhifyn rhif 4 Mawrth 2022

Newyddion Prosiect HOPE

Marc Ansawdd Perfformiad HOPE

Mae Age Cymru wedi ennill Marc Ansawdd Perfformiad Eiriolaeth (QPM) y Tîm Datblygu Cenedlaethol ar Gynhwysiant (NDTi) am waith a ddarperir gan brosiectau fel HOPE ac Eiriolaeth Dementia.

Y QPM yw'r unig farc ansawdd perfformiad yn y DU ar gyfer sefydliadau fel Age Cymru sydd yn cynnig eiriolaeth annibynnol. Mae hynny'n wasanaeth hanfodol ar gyfer pobl sydd angen cefnogaeth i fynegi eu hanghenion a chynyddu eu dewision a'u rheolaeth dros eu bywydau.

I ennill y QPM, roedd yn rhaid i'r elusen fynd drwy broses hunanasesu fanwl, cyn profi ymweliad safle strwythuredig gan aseswyr NDTi a fu'n cwrdd â rhai o'n heiriolwyr a'r bobl maent yn eu cefnogi.

Meddai Louise Hughes, arweinydd gwaith eiriolaeth yr elusen: "Rydw i'n hynod o bles gyda'r wobwr hyn oherwydd ei fod yn dangos ein bod yn darparu gwasanaethau arbennig i bobl sydd yn aml yn profi sefyllfaoedd heriol yn eu bywydau. Mae hefyd yn dangos bod gennym hyfforddiant a pholisïau sydd yn helpu i sicrhau bod hawliau pobl hŷn yn cael eu cynnal, a'u dewision yn cael eu clywed ac yn derbyn ymateb."

Am fwy o wybodaeth am ein gwaith eiriolaeth ffoniwch 029 2043 1555, e-bostiwch: advocacy@agecymru.org.uk neu ewch i: www.agecymru.org.uk/advocacy

Ariannu Prosiectau HOPE

Mae HOPE (Helpu eraill i gymryd rhan ac ymgysylltu) wedi ennill cyllid ar gyfer dwy flynedd arall tan ddiwedd mis Mawrth 2025 fel rhan o grant ar gyfer Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy Llywodraeth Cymru.

Rydyn ni wrth ein bodd gyda'r amser ychwanegol hyn i ddatblygu ein gwaith eiriolaeth ymhellach er mwyn cefnogi pobl hŷn (50+) a'u gofalwyr ledled Cymru. Wrth i gyfyngiadau'r pandemig leihau, rydyn ni'n gobeithio medru gweithio'n uniongyrchol o fewn cymunedau, oherwydd roeddwn wedi cynllunio cefnogi pobl hŷn gyda'u problemau. Byddwn ni hefyd yn parhau i recriwtio, hyfforddi a chefnogi gwirfoddolwyr eiriolaeth annibynnol i ddarparu'r gwaith hyn yn lleol.

Dogfennau HOPE

Mae'r prosiect HOPE wedi creu cwpwl o ddogfennau newydd. Cliciwch ar y ddolen isod i'w gweld:

[Manteision gwirfoddoli ar gyfer prosiect HOPE](#)
[Taflen wirfoddoli diweddaraf HOPE.](#)

Newyddion Eiriolaeth

Eiriolaeth yn ystod arolwg Coronafeirws 2021

Ym mis Mehefin, cynhaliwyd arolwg o eiriolwyr i gasglu tystiolaeth am effaith y pandemig Coronafeirws.

Canlyniad hyn oedd

[Gwerthfawrogi Lleisiau yng Nghymru: Adroddiad Diogelu Hawliau yn ystod y Pandemig a thu hwnt.](#)

Blwyddyn wedi'r arolwg, gwnaeth y sector eiriolaeth yng Nghymru gasglu tystiolaeth am effaith y pandemig ar bobl sydd â hawl i dderbyn eiriolaeth, hygyrchedd ac ansawdd yr eiriolaeth a gallu'r gwasanaethau ar-lein i ddarparu eiriolaeth. Gwnaeth arolwg 2021 geisio deal beth oedd wedi newid dros y flwyddyn hynny, yr heriau presennol, a beth wnaeth weithio'n dda wrth ymateb i'r pandemig.

Mae adroddiad Arolwg Eiriolaeth yn ystod Coronafeirws 2021 yn nodi canfyddiadau allweddol y deugain o eiriolwyr a gwblhaodd yr arolwg ac sy'n darparu rhywfaint o gyd-destun ychwanegol ar gyfer y canfyddiadau hyn.

Daw'r adroddiad i'r casgliad bod methiannau hawliau dynol, materion diogelu, penderfyniadau cyffredinol a'r rhan fwyaf o'r materion a adroddwyd yn 2020 yr un mor arwyddocaol os nad yn fwy arwyddocaol deuddeng mis yn ddiweddarach.

Mae'r effaith ar lesiant cleientiaid wedi gwaethygu oherwydd diffyg pecynnau gofal wrth wasanaethau eraill.

Ar y cyfan, roedd yr eiriolwyr a wnaeth ateb yr arolwg yn teimlo eu bod wedi darparu gwasanaeth gwych i bobl oedd ei angen yn ystod y pandemig.

Mae eiriolwyr wedi dod yn greadigol wrth weithio, ac wedi croesawu ffyrdd newydd o weithio ac opsiynau cyfathrebu amgen.

Bydd rhai dulliau yn parhau wedi'r pandemig mewn ffyrdd hyblyg er mwyn cefnogi angheinion y cleient yn y ffordd orau.

Mae Covid-19 wedi dangos faint o bobl sydd yn ynysedig, a faint o bobl sydd yn agored i niwed a oedd gynt ddim yn derbyn cefnogaeth, a bod yna fwy o angen nawr nag erioed am wasanaethau eiriolaeth.

Mae'r nifer o atgyfeiriadau at wasanaethau eiriolaeth wedi dychwelyd i lefelau cyn Covid-19 a thu hwnt.

Er ein bod yn croesawu'r gydnabyddiaeth hyn am bwysigrwydd eiriolaeth, mae hyn hefyd wedi effeithio ar wasanaethau a oedd eisoes yn brwydro i ymdopi â'r galw heb gyllid ychwanegol.

Er bod y rhan fwyaf o eiriolwyr yn teimlo bod eu heffeithiolrwydd wedi gwella, roedd y mwyafrif helaeth yn teimlo bod eu llesiant hwy wedi gwaethygu.

Mae'r rhestr isod yn dangos elfennau allweddol mae eiriolwyr yn teimlo bod angen newid er mwyn gwella'r sefyllfa i gleientiaid, eiriolwyr a gwasanaethau yn ystod y pandemig a thu hwnt.

- Sicrhau bod hawliau cyfreithiol pobl i dderbyn eiriolaeth yn cael eu cynnal.
- Cynyddu dealltwriaeth am hawliau dynol a chyfraith ddomestig ymhlith pobl broffesiynol eraill er mwyn sicrhau bod dim hawliau yn cael eu torri.
- Cynyddu ymwybyddiaeth o eiriolaeth ymhlith pobl broffesiynol, a darparu hyfforddiant i hyrwyddo hyn.
- Cynyddu cyllid i ateb y cynnydd mewn galw.
- Defnyddio'r Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Comisiynu Eiriolaeth Broffesiynol

- Llywodraeth Cymru i gydnabod yn gyson bod eiriolwyr yn weithwyr y rheng flaen, a'u bod â hawl i fynychu'r Cynllun Cydnabod Gofal Cymdeithasol Covid-19.
- Mwy o fynediad i wasanaethau cefnogol a oedd yn bodoli cyn y pandemig.
- Cydnabod effaith ymrwymiad cynyddol eiriolwyr oedolion mewn achosion yn ymwneud â gofal plant, a bod hyn yn cael ei gynnwys mewn cytundebau cyllid yn y dyfodol.
- Sicrhau amrywiaeth fwy eang o becynnau gofal i gefnogi pobl sydd yn cael eu rhyddhau o'r ysbyty.
- Cyhoeddi Cod Ymarfer Diogeliadau Amddiffyn Rhyddid, gan ddangos yr angen cynyddol bontensial am eiriolwyr.

Rhwydweithiau Eiriolaeth

Datblygwyd amrywiaeth o rwydweithiau darparwyr eiriolaeth rhanbarthol ledled Cymru i ategu gwaith y Rhwydwaith Cenedlaethol ar gyfer Eiriolaeth Oedolion yng Nghymru. Mae'r rhwydweithiau'n gyfle i wasanaethau sydd ar hyn o bryd yn darparu eiriolaeth, a'r rhai a hoffai wneud hynny yn y dyfodol, i gael gwell dealltwriaeth o'r sefyllfa bresennol yn y rhanbarth, potensial cyfleoedd comisiynu yn y dyfodol a chael lle i rwydweithio a rhannu gwybodaeth a syniadau.

Isod ceir manylion am y rownd nesaf o gyfarfodydd rhwydwaith eiriolaeth a gynhelir drwy Zoom neu Teams:

Caerdydd a'r Fro

2/3/22 9am -10am
6/4/22 9am -10am
4/5/22 9am -10am

Powys

16/3/22 10am -11.30am

Gwent

5/4/22 2pm -3.30pm

Rhwydwaith Genedlaethol ar gyfer Eiriolaeth Oedolion

14/4/22 10am -12pm

Cwm Taf Morgannwg

28/4/22 10am -11.30am

Castell-nedd Port Talbot ac Abertawe
l'w gadarnhau

Gogledd Cymru
l'w gadarnhau

3 Sir Gorllewin Cymru
l'w gadarnhau

Newidiadau i'r Ddeddf Iechyd Meddwl

Gan Natasha Fox, Prif Swyddog ac Eiriolwr Annibynnol o Eiriolaeth Gorllewin Cymru.

Y llynedd, gwelwyd datblygiad yn y diwygiadau hir disgwylidig i'r Ddeddf Iechyd Meddwl. Mae'r diwygiadau arfaethedig yn rhannol yn deillio o adroddiad yr Athro Syr Simon Wesseley yn ôl yn 2018. Yng Nghymru, ategir Deddf 1983, a'i gwelliannau yn 2007, gan ddarpariaethau Mesur Iechyd Meddwl (Cymru).

Cyhoeddodd Llywodraeth San Steffan ei chynigion Papur Gwyn ar gyfer diwygio ym mis Ionawr 2021. Manteisiodd y sector eiriolaeth yng Nghymru ar y cyfle i roi ymateb unedig i'r diwygiadau arfaethedig yn ystod yr ymgynghoriad.

Wrth wneud hynny, roeddem yn cydnabod bod gan y bobl rydym yn eu cefnogi amrywiaeth o safbwyntiau. Er y bydd rhai yn croesawu'r diwygiadau fel gwelliant, bydd eraill yn sicr o deimlo nad ydynt yn mynd yn ddigon pell a bydd yr anghydraddoldebau a stigma rhwng triniaeth ar gyfer iechyd corfforol a meddyliol yn parhau.

Mae llywodraethau Caerdydd a San Steffan, bellach wedi ymateb i ymatebion i'r ymgynghoriad ac mae rhywfaint o eglurder ynghylch y cynigion a fydd yn cael eu datblygu:

- Cyflwyno Dogfennau Dewis Uwch, cyfleoedd go iawn i gleifion wneud dewision, a medru herio opsiynau ynghylch triniaeth, dewision cleifion dros eu perthynas (person enwebedig arfaethedig).
- Meini prawf cadw mwy cadarn a ddylai arwain at lai o gadw o dan y Ddeddf, yn enwedig ar gyfer pobl ag anabledd dysgu a phobl awtistig.
- Gwell hawliau apelio i gleifion a'u cynrychiolwyr, a mwy o bwerau i'r Tribiwnlys fynd y tu hwnt i'r meini prawf cadw ac archwilio gofal cynllunio a thriniaeth.
- Mae darpariaeth IMHA (Eiriolaeth Iechyd Meddwl Annibynnol) ar gael yng Nghymru ar gyfer pobl a dderbynnir i'r ysbyty yn anffurfiol yn ogystal â'r rhai a gedwir o dan y Ddeddf. Y cynnig allweddol yw gwneud IMHA yn opsiwn optio allan yn hytrach na gwasanaeth cyfeirio i mewn. Bydd yna felly mwy o bwerau i IMHAu gefnogi apelïadau ar ran pobl nad oes ganddynt capasiti i wneud hynny eu hun.

Safbwynt Llywodraeth Cymru yw:

"Heblaw lle mae eisoes gennym ddarpariaeth, dylid ymestyn unrhyw ddeddfwriaeth a gyflwynir gan Lywodraeth y DU i ddiwygio'r Ddeddf Iechyd Meddwl i Gymru."

Bydd cyfleoedd i bartneriaid a rhanddeiliaid gymryd rhan yn y gwaith hwnnw i sicrhau bod newid yn cael ei weithredu mewn ffordd ymarferol sy'n darparu gwelliannau ar gyfer cleifion."

Efallai mai un o'r pethau allweddol i ystyried yw y bydd angen buddsoddiad sylweddol o gyllid, staff a newid diwylliant, i wneud y newidiadau'n realiti cadarnhaol i bobl sy'n byw gyda chyflyrau iechyd meddwl.

Galluedd Meddyliol a Diogelu Ariannol gan Tom Evans, Cyfreithiwr a Dirprwy Y Llys Gwarchod, Qualia Law

Mae Qualia Law CIC yn fenter gymdeithasol ddielw sydd newydd gael ei sefydlu. Mae'n darparu cyngor a chymorth cyfreithiol am ddim i bobl niwroamrywiol, fel y rhai sy'n byw gyda dementia, anaf i'r ymennydd neu anabledd dysgu.

Mae cyngor arbenigol Qualia Law yn ymdrin â materion fel:

galluedd meddyliol, diogelu ariannol, atwrneiaeth arhosol a'r Llys Gwarchod. Mae Qualia Law yn hygyrch yn uniongyrchol gan bobl niwroamrywiol neu gan eu teulu, ffrindiau, gofalywyr neu weithwyr proffesiynol yn y sector gofal cymdeithasol neu'r trydydd sector.

Mae gwasanaethau'r Llys Gwarchod ac atwrneiaeth arhosol Qualia Law yn caniatáu i bobl sy'n agored i niwed neu bobl sydd wedi eu hanalluogi'n ariannol gael eu diogelu gan gyfreithwyr arbenigol heb orfod talu'r ffioedd sy'n aml yn gysylltiedig â chwmni cyfraith sector preifat.

Yn ogystal â darparu cyngor a chymorth am ddim, mae Qualia hefyd yn darparu sesiynau hyfforddi am ddim i weithwyr proffesiynol yn y maes gofal cymdeithasol a'r trydydd sector er mwyn codi ymwybyddiaeth am gam-drin ariannol a'r opsiynau sydd ar gael i bobl sy'n agored i niwed.

Mae Qualia Law wedi cyflwyno nifer o sesiynau ar gyfer prosiect HOPE a bydd yn parhau i gefnogi prosiect HOPE drwy gydol 2022.

Mae Qualia Law yn aelod o Advice UK ac mae'n cael ei ariannu gan y Sefydliad Cymorth i Elusennau'r Loteri Genedlaethol, ac UnLtd.

Mae ei gyfreithwyr arbenigol yn gymwysedig ac yn cael eu rheoleiddio gan awdurdod rheoleiddio'r cyfreithiwr. I gael gwybod mwy ewch i www.Qualia-Law.org. Am gyngor am ddim neu i drafod gwasanaethau hyfforddi am ddim Qualia, e-bostiwch info@qualia-law.org neu ffoniwch 07961 507940.

Y Digwyddiad Mawr 2021

Cyflwynodd Kath Hughes, Swyddog Hyfforddi Prosiect HOPE, yr adroddiad isod:

Ym mis Mehefin 2020, cynhaliwyd arolwg o eiriolwyr i gasglu tystiolaeth o effaith pandemig y Coronafeirws. Arweiniodd hyn at yr adroddiad

"Gwerthfawrogi Llesiau yng Nghymru: Diogelu Hawliau Drwy'r Pandemig a Thu Hwnt".

Yn ystod mis Hydref a mis Tachwedd 2020, cynhaliwyd y "Digwyddiad Mawr" Eiriolaeth rithwir cyntaf gan brosiect eiriolaeth HOPE. Fe'i cynhaliwyd ar gyfer y sector eiriolaeth i oedolion ledled Cymru.

Roedd hyn yn cyd-fynd â'r themâu yn yr adroddiad "Gwerthfawrogi Llesiau yng Nghymru: Diogelu Hawliau Drwy'r Pandemig a Thu Hwnt".

Cynhaliwyd y digwyddiad ar-lein oherwydd cyfyngiadau Covid19. Er hyn, roedd yn gyfle hynod lwyddiannus i eiriolwyr o bob rhan o'r sector ddod at ei gilydd a chwrdd. Roedd yn gyfle gwerth chweil i ddatblygu, ac i eiriolwyr rannu eu gwybodaeth a'u profiadau.

Yn dilyn llwyddiant y digwyddiad hwn, cynhaliodd HOPE yr ail "Ddigwyddiad Mawr" eiriolaeth rithwir ym mis Tachwedd 2021. Y bwriad oedd ailadrodd llwyddiant y digwyddiad a gynhaliwyd yn 2020, am yr ail flwyddyn yn olynol.

Dosbarthwyd Arolwg Eiriolaeth yn ystod Coronafeirws 2021, a chasglodd y sector eiriolaeth yng Nghymru dystiolaeth o effaith y pandemig ar bobl sydd yn medru hawlio eiriolaeth, hygrychedd ac ansawdd eiriolaeth, a gallu gwasanaethau i ddarparu eiriolaeth.

Ceisiodd arolwg 2021 ddeall beth oedd wedi newid dros y flwyddyn yn y cyfamser, yr heriau presennol a'r hyn a oedd wedi gweithio'n dda wrth ymateb i'r pandemig.

Mae'r adroddiad hwn yn nodi canfyddiadau allweddol y deugain o eiriolwyr a gwblhaodd yr arolwg ac sy'n darparu rhywfaint o gyd-destun ychwanegol ar gyfer y canfyddiadau hyn.

Roedd yr adroddiad yn sail i strwythur a themâu "Digwyddiad Mawr" Eiriolaeth 2021, gyda gweithdai yn cwmpasu elfennau allweddol yr adroddiad.

Roedd y digwyddiadau'n canolbwyntio ar:

Ddyfodol y Sector Eiriolaeth.
Eiriolaeth a'ch Llesiant.

- Trefniadau Diogelu Eiriolaeth a rhyddid
- Eiriolaeth a Rhoi Terfyn ar Gam-drin Pobl Hŷn.

Roedd y "Digwyddiad Mawr" yn gyfle i rannu canfyddiadau'r adroddiad, i wahodd siaradwyr allweddol i gyflwyno i'r sector eiriolaeth. Roedd hefyd yn gyfle i gynnal trafodaethau a chyfleoedd rhwydweithio gyda'r gymuned eiriolaeth ehangach ac i ystyried yr argymhellion a wnaed. Hoffem ddiolch i holl aelodau'r rhwydwaith eiriolaeth yng Nghymru sydd wedi cefnogi'r gwaith hwn gan ein galluogi i archwilio a thrafod materion allweddol yn "Nigwyddiad Mawr" Eiriolaeth 2021.

Bydd adroddiad am y gynhadledd ar gael yn fuan, gyda'r nod o grynhoi'r sgysiau allweddol o'r gweithdai.

Bydd yr adroddiad hefyd yn darparu adnodd defnyddiol i'r eiriolwyr hynny nad oeddent yn gallu mynychu'r holl sesiynau.

Gobeithiwn y bydd yn rhoi cyfrif o'r sgysiau allweddol yn y digwyddiad.

Os hoffech dderbyn copi o adroddiad "Digwyddiad Mawr" Eiriolaeth 2021, e-bostiwch: advocacy@agecymru.org.uk

Llesiant

Wrth i ni gamu i mewn i 2022, gallem ddisgrifio 2021 fel blwyddyn anodd, cythryblus a heriol ym mhob agwedd o fywyd. Yn gymdeithasol, yn economaidd, yn broffesiynol ac yn bersonol. Fodd bynnag, gall nawr fod yn gyfle da i fyfyrion ar y flwyddyn ddiwethaf, gan gynnwys yr heriau, y colledion a'r enillion.

Gall gefnogi ein llesiant os oes gennym le ar gyfer y meddyliau a'r teimladau anodd. Rhowch gynnig ar "eistedd gyda nhw" a rhoi caniatâd i chi'ch hun dderbyn pob meddwl a theimlad. Rhowch ganiatâd i'ch hun adael yn rhydd o unrhyw feddyliau negyddol nad ydynt bellach yn eich gwasanaethu. Gall deimlo'n eithaf anghyfforddus i eistedd gyda digwyddiadau neu emosiynau anodd, neu i fyfyrion arnynt.

Fodd bynnag, mae'n fuddiol i ni allu helpu ein hunain i ddysgu i eistedd gydag emosiynau, teimladau a meddyliau anghyfforddus ac anodd a bodloni ag hyn. Gallwch "adael yn rhydd" a derbyn bod yr hyn a wneir yn cael ei wneud, ac ymarfer symud ymlaen. Dyma arfer tebyg i heusaf y Gaeaf!

Mae Blwyddyn Newydd yn gyfnod o gyfle, gobeithion a dyheadau. Ar yr adeg hon, gallwn ystyried ein cynlluniau, a gallwn hefyd ystyried unrhyw ddoethineb a enillwyd, a'r gwersi a ddysgwyd yn ystod 2021 ac wrth gwrs, atgofion.

Gallwn greu datganiadau neu fwriad cadarnhaol yr ydym yn wirioneddol ddymuno ar gyfer 2021. Mae modd gwneud hyn gyda brawddegau syml. Gall enghreifftiau gynnwys:

Rydw i'n gryf ac yn iach
Rydw i'n gariadus ac yn garedig
Mae pobl yn fy ngharu
Mae popeth rydw i'n ei wneud yn dod â llwyddiant i mi
Rydw i'n dawel fy meddwl

Neu unrhyw fwriad arall yr ydych yn ymdrechu tuag ato. Beth fyddai eich bwriad chi?

5 Ffordd i wella eich llesiant

Mae'r pum ffordd i wella eich llesiant wedi eu selio ar waith ymchwil. Mae camau gweithredu syml yn medru cael effaith gadarnhaol ar eich llesiant o ddydd i ddydd. Maent wedi cael eu datblygu a'u sefydlu gan y Sefydliad Economeg. [5 Ffordd i wella eich llesiant.](#)

Mae pawb yn wynebu heriau mewn bywyd, a bydd yr heriau yn wahanol i bawb. Gall y pum ffordd ganlynol o wella eich llesiant eich cefnogi i deimlo'n hapusach ac yn fwy bodlon ar fywyd. Mae'n ffordd hynod o rymus i gefnogi eich iechyd a'ch llesiant.

1. Cysylltu

Mae teimlo'n agos at bobl eraill, a theimlo eu bod yn eich gwerthfawrogi yn angen dynol sylfaenol. Mae perthnasoedd cymdeithasol yn hanfodol ar gyfer hyrwyddo llesiant. Gallant gefnogi pobl o bob oedran yn erbyn afiechyd meddwl. Mae perthnasoedd da yn bwysig i'ch llesiant meddyliol. Gallant eich helpu i feithrin ymdeimlad o berthyn a hunanwerth a gallant eich cefnogi a'ch cyfoethogi bob dydd. Maent hefyd yn rhoi cyfle i chi rannu profiadau cadarnhaol a gallant ddarparu cymorth emosiynol a'ch galluogi i gefnogi eraill. Mae ffyrdd eraill o gadw mewn cysylltiad yn cynnwys:

Cysylltu gyda'ch hunan, a chyfnodau yn llawn cariad.
Cysylltu â byd natur, anifeiliaid anwes ac anifeiliaid.
Cysylltu â Duw neu anghenion ysbrydol.
Gwrandewch ar gerddoriaeth a mwynhewch y ffordd mae'n gwneud i chi deimlo.
Edrychwch ar y ddolen isod i gael canllaw i ymdrochi mewn coedwigoedd:
[Canllaw i ymdrochi mewn coedwigoedd.](#)

2. Bod yn Gorfforol Egnïol

Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn gysylltiedig â chyfraddau is o iselder a phryder. Mae'n hanfodol ar gyfer arafu dirywiad gwybyddol sy'n gysylltiedig ag oedran ac ar gyfer hyrwyddo llesiant a hunan-barch. Mae ymarfer corff yn achosi newidiadau cemegol yn yr ymennydd, a all newid eich hwyliau mewn ffordd gadarnhaol. Gall hyn eich helpu i greu nodau neu heriau a'u cyflawni. Does dim rhaid i ymarfer corff fod yn arbennig o anodd, a does dim angen treulio oriau yn y gampfa i deimlo'n dda.

Yn wir, dangoswyd mai dim ond deng munud o weithgarwch corfforol sydd angen i fod yn fuddiol ar gyfer llesiant meddyliol. Gall gweithgareddau arafach fel cerdded, tai chi neu yoga fod yr un mor fuddiol. Mae'n well dod o hyd i weithgareddau rydych yn eu mwynhau a'u gwneud yn rhan o'ch ffordd o fyw.

[Age Cymru Tai Chi.](#)

3. Cymryd Sylw

Mae llawer ohonom bob amser yn brysur ac mae ein meddwl yn gweithio drwy gydol y dydd. Rydym yn canolbwyntio ar ein cam nesaf a'r dasg neu'r dyddiad cau nesaf. Gallwn anghofio cymryd sylw, a bod yn ymwybodol o'n hamgylchedd. Pan fyddwn yn cymryd sylw, mae'n dod â ni i'r presennol, yr "yma ac yn awr", gan gryfhau ac ehangu ymwybyddiaeth. Gellir galw'r ymwybyddiaeth hon yn "ymwybyddiaeth ofalgar".

Gall ymwybyddiaeth ofalgar eich helpu i fwynhau bywyd yn fwy a deall eich hun yn well. Gall newid y ffordd rydych chi'n teimlo am fywyd fod yn gadarnhaol, a gwella sut rydych chi'n ymateb i heriau.

[Ymwybyddiaeth Ofalgar - GIG \(www.nhs.uk\)](#)
[Cyfnodolyn Diolchgarwch](#)

4. Parhau i Ddysgu

Gall ddysgu sgiliau newydd hefyd wella eich llesiant gan y gall hyn roi hwb i'ch hunanhyder a chynyddu hunan-barch. Gall eich helpu i feithrin ymdeimlad o bwmpas a gall hefyd eich helpu i gysylltu ag eraill. Efallai eich bod yn teimlo nad oes gennyich ddigon o amser neu nad oes angen i chi ddysgu pethau newydd. Fodd bynnag, mae gwahanol ffyrdd y gallwn ddysgu:

Dysgwch goginio rhywbeth newydd.
Aiddarganfod hen ddiddordeb.

Peidiwch â rhoi eich hun dan bwysau i ddysgu cymwysterau newydd neu sefyll arholiadau nad ydynt o ddiddordeb i chi.

Dewch o hyd i weithgareddau rydych chi'n eu mwynhau a'u gwneud yn rhan o'ch bywyd.

[Bwyta'n dda - GIG \(www.nhs.uk\)](#)

5. Rhowch i Eraill

Mae gan bobl sy'n mwynhau rhoi ac sy'n agored i dderbyn gwell iechyd meddwl a llesiant. Gall rhoi i eraill a bod yn garedig helpu i wella eich llesiant meddyliol drwy greu teimladau cadarnhaol, ymdeimlad o wobrwyo a rhoi teimlad o bwmpas a hunanwerth i chi. Gall hynny eich helpu i gysylltu â phobl eraill a gall hefyd gyfrannu at lesiant y person arall. Mae rhoi yn broses ddwyffordd; pan fyddwch yn derbyn yr hyn y mae rhywun yn ei roi i chi, mae hefyd yn gwneud daioni i'r person arall. Os gallwn ddod yn gyfforddus gyda "rhoi a derbyn" bywyd bob dydd, rydym yn adeiladu ein hunain hefyd ac yn rhoi cyfleoedd i eraill adeiladu eu hunain. Mae astudiaethau wedi dangos bod bod yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd yn y presennol wella eich llesiant yn uniongyrchol. Gall mwynhau'r foment helpu i aildatgan eich dibenion mewn bywyd.

Cyngor Age Cymru

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

Efallai eu bod am gael cyngor ynglŷn â faint y dylent fod yn ei dalu am ofal anwyliaid? Neu efallai y byddant 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 gylchlythyr nesaf

E-bost:

sue.vaarkamp@agecymru.org.uk

F: **01352 706228**

Mae'r golygydd yn cadw'r hawl i newid erthyglau a gyflwynir i'w cyhoeddi. Nid yw Age Cymru o reidrwydd yn rhannu'r farn a geir yn y Cylchlythyr hwn.

Derbynnir hysbysebion a mewnosodiadau yn ddi-dwyll, ond nid yw cynhyrchion neu wasanaethau y cyfeirir atynt felly yn cael eu cymeradwyo na'u har-gymell gan Age Cymru.

Age Cymru

Ground Floor

Mariners House

Trident Court

East Moors Road

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 2022



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government