Llywodraeth Cymru
Welsh Government

AR EI ORAU CYN:

NID OES GAN UNRHYW UN DDYDDIAD 'AR EI ORAU CYN'

Pecyn cymorth i bobl dros 50 oed:
Eich helpu i gynllunio ar gyfer gwaith a bywyd

Cynnwys

3 Cyflwyniad

4 Beth mae gwaith yn ei olygu i chi?

7 Aros mewn swydd

12 Chwilio am swydd

16 Cynghorion cyflym

17 Bod yn hunangyflogedig a rhedeg eich busnes eich hun

18 Gwirfoddoli

19 Camau i'w cymryd os ydych chi wedi neu yn wynebu gwahaniaethu ar sail oedran

20 Cymorth a chyngor

22 Cyfeiriadau

ISBN Digidol: 978-1-78964-407-4

OGL

© Hawlfraint y Goron 2020

Yn ôl gwaith ymchwil, erbyn 2022, bydd un o bob tri pherson o oedran gweithio yng Nghymru yn 50 oed neu'n hŷn[1].

Nawr, yn fwy nag erioed, mae'n amlwg bod gweithwyr hŷn yn rhan bwysig o'r gweithlu, felly os ydych chi'n 50 oed neu'n hŷn ac am barhau i weithio, mae'n bwysig dechrau cynllunio sut rydych chi am symud ymlaen.

Yn sgil newidiadau i bensiwn a diffyg oedran ymddeol penodol, gall gweithio fod yn dda i'ch lles, eich helpu i fod yn ddiogel yn ariannol, gall fod yn ffordd dda o ryngweithio'n gymdeithasol a gall hefyd eich helpu i aros yn hapus ac yn iach yn hirach.

Mae Llywodraeth Cymru wedi lansio ymgyrch 'Nid oes gan unrhyw un ddyddiad' 'Ar ei Orau Cyn', sy'n herio stereoteipiau'n ymwneud â gweithwyr hŷn ac yn dangos eu gwerth a'u pwysigrwydd yn y gweithle.

Os ydych chi'n ystyried gwneud newidiadau er mwyn aros yn y gwaith neu'n poeni am sut i gyflwyno eich hun i ddarpar gyflogwr, rydyn ni wedi paratoi'r pecyn cymorth hwn i'ch rhoi ar ben ffordd.

Mae'n cynnwys cyngor ar ffyrdd o siarad â'ch cyflogwr am wahanol agweddau a dulliau o weithio fel:

- gweithio hyblyg;
- newid eich swydd, a allai eich galluogi i bontio'n raddol i ymddeoliad.

Beth mae gwaith yn ei olygu i chi?

Y peth pwysicaf yw ystyried beth sy'n iawn i chi. Mae angen i chi ystyried eich sefyllfa eich hun gan gynnwys eich iechyd, eich cyfrifoldebau, eich cyllid, eich gwerthoedd a'ch safbwyntiau, nawr ac yn y dyfodol.

Bydd yn ddefnyddiol gwneud rhestr o'r hyn y mae gwaith yn ei olygu i chi. Gall olygu mwy na swydd yn unig ac mae'n bwysig ystyried beth arall rydych chi'n ei gael o'ch gyrfa. Dyma ambell beth i feddwl amdanyn nhw:

Ymdeimlad o bwrpas a rheswm i godi yn y bore

Cyfrannu at eich lles meddyliol

Rhoi cwmni a chyfeillgarwch i chi?

Fyddech chi am aros yn eich swydd bresesnnol yn ddelfrydol?

Am ba mor hir ydych chi am barhau i weithio?

Ydy'ch gwaith yn rhoi teimlad o hunan-barch i chi?

Ydych chi am weithio'n llawn amser, yn rhan-amser neu'n hyblyg?

Ydych chi'n awyddus i newid eich sgiliau, neu ydych chi angen rhagor o hyfforddiant?

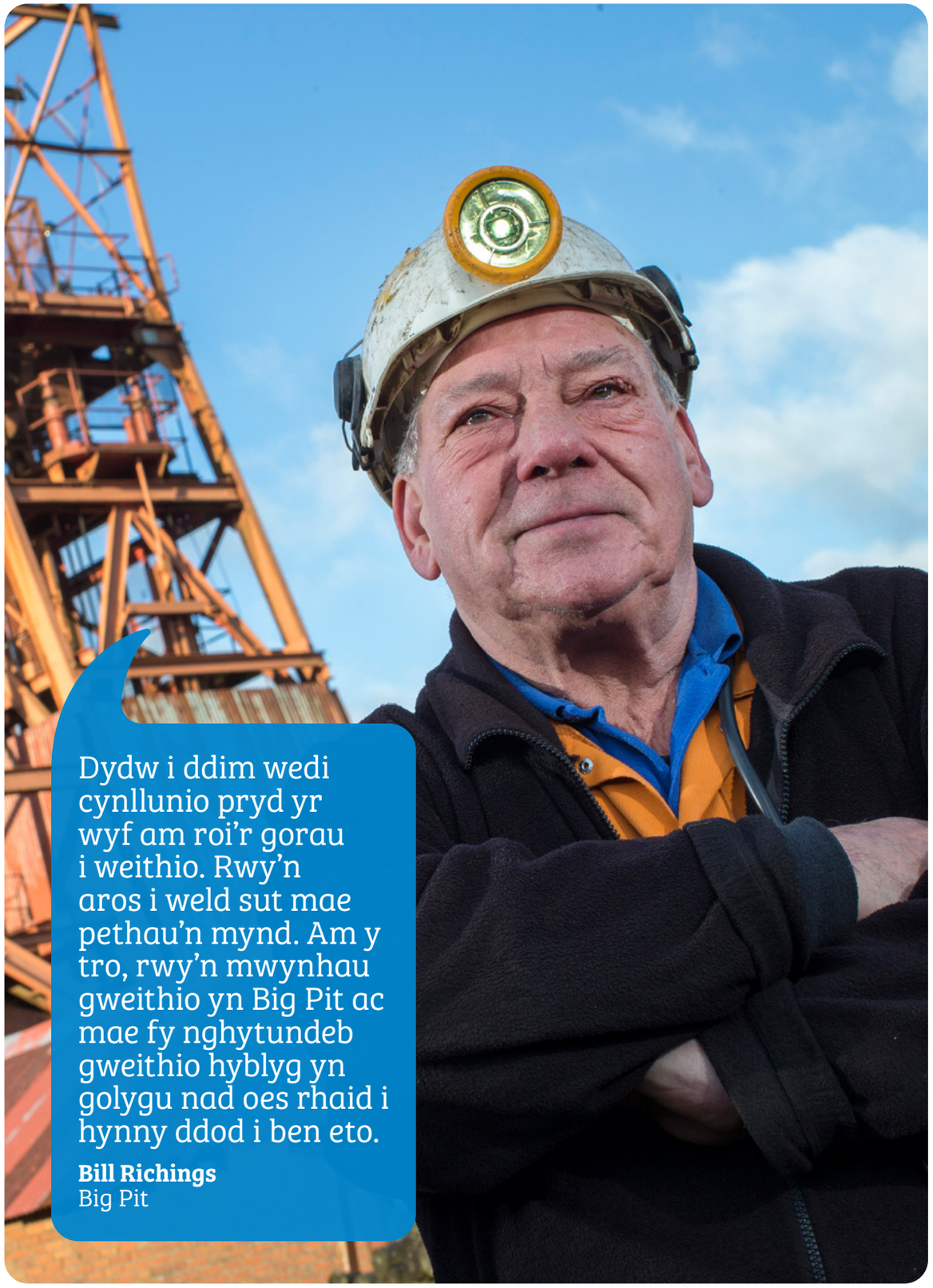
Oes gennych chi gyfrifoldebau gofalu i'w hystyried?

Oes gennych chi faterion iechyd i'w hystyried?

Oes gennychi chi ddiddordebau hamdden yr hoffech chi roi mwy o amser iddyn nhw?

Beth yw eich sefyllfa ariannol?

Os ydych chi'n gweithio ar hyn o bryd, efallai eich bod am barhau fel ag yr ydych chi ac nad oes gennych chi fwriad i ymddeol am amser maith. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio y gallech fod am ystyried eich dewisiadau yn y dyfodol. Efallai eich bod yn mwynhau eich swydd ond eich bod angen gwneud rhywfaint o addasiadau er mwyn ei gwneud yn fwy ymarferol i chi. Y peth pwysig yw siarad â'ch cyflogwr er mwyn gweld beth sy'n bosibl.



Dydw i ddim wedi cynllunio pryd yr wyf am roi'r gorau i weithio. Rwy'n aros i weld sut mae pethau'n mynd. Am y tro, rwy'n mwynhau gweithio yn Big Pit ac mae fy nghytundeb gweithio hyblyg yn golygu nad oes rhaid i hynny ddod i ben eto.

Bill Richings
Big Pit

Aros mewn swydd

Trafod gyda'ch cyflogwr

Weithiau, sgwrsio gyda'ch cyflogwyr yw'r cam cyntaf wrth bwyso a mesur eich gyrfa ar ôl 50 oed, ac er bod mynd ati i ymchwilio'ch hun yn bwysig, gallai eich cyflogwr eich helpu i ddod o hyd i'r cyfleoedd sydd eisoes ar gael.

Cynlluniau dros 50 oed

Cymerwch gip ar gynlluniau fel Mid-life MOT Aviva, sydd â'r nod o baratoi ei weithwyr cyflogedig ar gyfer oes weithio hirach drwy seminarau a gweithdai.

Holwch a oes unrhyw gynlluniau tebyg y gallai eich gweithle eu cynnig neu ewch at eich rheolwr llinell am sgwrs. Mae'n bosib y bydd llawer o gyflogwyr dan yr argraff na fyddai gennych ddiddordeb mewn datblygu eich gyrfa neu mewn hyfforddiant - felly rhowch wybod iddyn nhw. Os ydych chi eisoes mewn gwaith, edrychwch ar y swyddi rydych chi'n eu gwneud yn y gweithle a'r ffordd y gellir trosglwyddo eich profiad a'ch set sgiliau i aelodau staff iau.

Siaradwch â'ch cyflogwr am y ffordd y gellir addasu eich rôl fel y gallwch weithio'n hirach, neu a oes ffyrdd y gallan nhw ddarparu ar eich cyfer os yw eich ffordd o fyw yn newid. Gallai hyn olygu gweithio'n rhan-amser neu weithio'n hyblyg. Efallai yr hoffech gyfuno gwaith a chyfrifoldebau gofalu felly siaradwch â'ch cyflogwr i weld a oes ffyrdd y gallan nhw ddarparu ar gyfer eich anghenion. Gofynnwch a oes gan eich cyflogwr bolisi ar gyfer gofalwyr i'ch helpu.

Gweithio'n hyblyg

I rai pobl, efallai taw'r ffordd ddelfrydol yw gweithio'n rhan-amser neu weithio'n hyblyg. Y peth pwysicaf yw siarad er mwyn sicrhau bod eich cyflogwr yn gwybod yn union sut rydych yn teimlo am y dyfodol a gallwch wedyn ystyried a oes dewisiadau sy'n addas i chi a'ch cyflogwr.

Efallai eich bod chi wir yn mwynhau eich swydd bresennol ond eich bod am weithio ychydig yn llai?

Mae pobl yn gadael y gweithle oherwydd diffyg hyblygrwydd, ond mae llawer o sefydliadau'n croesawu gweithio hyblyg a gweithio ystwyth. Gall gweithio hyblyg eich galluogi i ymddeol yn raddol, yn hytrach na gadael ar ddyddiad penodol, gan ganiatáu i chi reoli eich gwaith law yn llaw ag ymrwymiadau eraill. Ac eithrio gweithwyr asiantaethau, os ydych chi wedi gweithio'n barhaus i'ch cyflogwr am 26 wythnos, rydych chi'n gymwys i wneud cais i weithio'n hyblyg.

Gallai mathau gwahanol o weithio hyblyg gynnwys:

- **Gweithio rhan-amser neu rannu swydd**
  Hynny yw, rhannu eich swydd â chydweithiwr arall a rhannu'r oriau rhyngoch;
- **Gweithio gartref/gweithio o bell:**
  Y dewis i weithio gartref gydol yr amser neu ran o'r amser;
- **Oriau cywasgedig**
  Gweithio oriau llawn amser ond dros lai o ddiwrnodau, fel 8am tan 6pm dros bedwar diwrnod, yn hytrach na 9am tan 5pm dros bum diwrnod;
- **Oriau hyblyg**
  Rydych chi'n dewis pryd i gychwyn a gorffen gwaith, o fewn y cyfyngiadau a gytunwyd, ond yn gweithio rhai 'oriau craidd', er enghraifft 10am tan 4pm bob dydd;
- **Gwaith contract tymor penodol**
  Rolau tymor byr neu dros dro a all gynnig hyblygrwydd a dewis o ran gwaith;
- **Oriau gwasgaredig**
  Mae eich amser cychwyn, eich amser gorffen a'ch amser egwyl yn wahanol i weithwyr eraill;
- **Ymddeol yn raddol**
  Trefniadau cyflogaeth amrywiol sy'n eich galluogi i barhau i weithio gyda llwyth gwaith llai.

Gwneud cais i weithio'n hyblyg

Dyma'r camau sylfaenol:

- Os yw'n briodol a'ch bod yn teimlo'n gyfforddus, beth am gael sgwrs gychwynnol â'ch rheolwr i amlinellu eich bwriad.
- Ysgrifennwch at eich cyflogwr yn ffurfiol.
- Mae eich cyflogwr yn ystyried y cais ac yn gwneud penderfyniad (fel arfer mae hyn yn digwydd o fewn 3 mis, neu'n hirach os ydych yn cytuno).
- Os yw eich cyflogwr yn cytuno i'r cais, mae'n rhaid wedyn newid yr amodau a'r telerau yn eich contract.
- Os yw eich cyflogwr yn anghytuno, mae'n rhaid iddynt ysgrifennu atoch gan roi'r rhesymau busnes dros wrthod. Mae'n bosib y gallwch wedyn gwyno i dribiwnlys cyflogaeth.

Sut i ddatblygu eich sgiliau

Mae'r newidiadau cyflym sy'n digwydd ym myd swyddi a sgiliau'n golygu bod yna alw cynyddol i ddiweddaru sgiliau. Ewch ati o'ch pen a'ch pastwn eich hun i ymchwilio i'r ffyrdd y gallwch loywi eich sgiliau. Dyma saith pheth y gallwch chi eu gwneud os ydych am ailhyfforddi neu uwchsgilio:

- **Ystyriwch y sgiliau y gallwch eu trosglwyddo**
  Peidiwch ag anghofio eich bod, mae'n siwr wedi meithrin llawer o sgiliau y gallwch eu trosglwyddo o'ch gyrfa flaenorol ac o fywyd yn gyffredinol ac mae'n bosib fod yna alw mawr am y sgiliau hyn. Gallai'r sgiliau hyn gynnwys:
- cyfathrebu da;
- rheoli pobl;
- cyllidebu;
- arweinyddiaeth;
- datrys gwrthdaro.

- **Gofynnwch i chi eich hun**
  A oes galw am fy sgiliau o hyd? Beth yw'r rhagolygon ar gyfer y sgiliau hyn? Pa sgiliau y gallwn weithio arnyn nhw heddiw a allai gynyddu fy mhotensial i ennill arian yn y blynyddoedd i ddod?
- **Cofiwch gydnabod**
  Na ddylai oedran fod yn rhwystr i gyfleoedd hyfforddi; ewch ati'n ddiwyd i ddatblygu eich sgiliau eich hun.
- **Byddwch yn hyderus**
  A rhagweithiol wrth nodi ffyrdd y gallwch ennill unrhyw sgiliau newydd angenrheidiol.
- **Cofiwch**
  Fod cyrsiau byr, profiad gwaith a rhaglenni rydych yn eu dysgu eich hun yn rhoi sgiliau newydd i chi, ac mae yna filoedd o fideos YouTube a all eich helpu i ddysgu sgiliau mewn meysydd newydd o gysur eich cartref.
- **Daliwch ati i ddysgu**
  Cofiwch bwyso a mesur eich sgiliau eich hun yn rheolaidd, peidiwch â disgwyl tan y datblygiad nesaf yn eich diwydiant – gwnewch eich gwaith ymchwil ac achub y blaen.

- **Sgiliau digidol**
  Mae sgiliau digidol yn bwysicach nag erioed ar gyfer gwaith ac ar gyfer sawl rhan o fywyd bob dydd. Mae yna bob math o gymorth gyda sgiliau digidol sy'n helpu pobl i gael y sgiliau digidol sylfaenol sy'n ofynnol er mwyn manteisio ar y byd digidol. Mae llythrennedd digidol yn cael ei gydnabod fel sgil hanfodol a chaiff ei wneud yn rhan annatod o raglenni cyflogaeth Llywodraeth Cymru.

  Platfform dysgu ar-lein yw **Learn My Way** a'i nod yw helpu pobl i ddysgu sgiliau digidol sylfaenol gyda chyrsiau, gan gynnwys dod o hyd i swydd a diogelwch ar-lein. Mae'r cyrsiau'n rhad ac am ddim ac yn galluogi pobl i ddatblygu eu sgiliau digidol sylfaenol ar gyflymder ac mewn lleoliad sy'n addas iddyn nhw. Mae ugain o'r cyrsiau Learn My Way ar gael yn ddwyieithog.
  www.learnmyway.com

Gall **llyfrgelloedd** ledled Cymru ddarparu cymorth i'r cyhoedd gyda thasgau ar-lein sylfaenol, wedi'i ddarparu gan staff neu wirfoddolwyr y llyfrgell.

Roedd Arolwg Cenedlaethol Cymru 2017-18 yn dangos nad yw 28% o oedolion Cymru sy'n 50 oed neu'n hyn yn defnyddio'r rhyngrwyd yn rheolaidd (wedi'u hallgau'n ddigidol). Wrth eu dadansoddi'n fanylach, mae 29% o'r rhai rhwng 65-74 oed wedi'u hallgau'n ddigidol ac mae hyn yn neidio i 60% ar gyfer y rhai sy'n 75 oed neu'n hyn.

Chwilio am swydd

Newid gyrfa yn 50 oed

Mewn byd lle mae oedran ymddeol fel petai'n mynd yn hwyrach ac yn hwyrach, mae yna fwy o gyfleoedd nag erioed i weithwyr hyn ymestyń a rhoi cynnig ar rywbeth newydd. Does dim ots os ydych chi'n 30 oed neu'n 50 oed, ddylech chi ddim gwastraffu amser mewn gyrfa sy'n eich gwneud yn anhapus, felly gall newid gyrfa fod yn ddewis i chi. Mae'n annhebygol o fod yn hawdd, ond mae'n bendant yn bosib, waeth beth fo'ch oedran.

Dyma rai pethau i'w hystyried:

- Yr amser fydd ei angen arnoch yn paratoi neu'n hyfforddi - dylech feddwl yn ymarferol am yr amser y bydd yn ei gymryd. Ystyriwch a yw'n fwy ymarferol dewis galwedigaeth sy'n eich galluogi i fanteisio ar y sgiliau trosglwyddadwy sydd gennych yn barod, ond mewn gwahanol ddiwydiant, yn hytrach na bod gofyn i chi wneud llawer mwy o addysg neu hyfforddiant.
- Os nad yw cyllid ac amser yn broblem, ystyriwch gofrestru fel myfyriwr aeddfed ar gwrs newydd yn y brifysgol neu'r coleg.
- Gwnewch eich gwaith cartref ar ragolygon cyflogaeth a'r cyfartaledd enillion yn eich ardal ac ewch ati i bwyso a mesur y rhain yn erbyn eich disgwyliadau.
- Treuliwch rywfaint o amser, hyd yn oed os mai cyfnod bach iawn ydyw, yn cael profiad yn y maes o'ch dewis, er mwyn gwneud yn siwr eich bod chi'n hoffi'r amgylchedd cyn i chi wneud y newid mawr.
- Peidiwch â diystyru cael eich busnes eich hun neu weithio'n llawrydd. Efallai mai dyma'r dewisiadau gorau i chi eu hystyried.

Mae'n wych bod yn rhan o'r gwaith o feithrin tîm a gwylio'r cwmni'n tyfu. Fe wna'i ddal ati i weithio fel hyn am weddill fy oes waith.

Paul Evans
Amcanu

Rydw i wrth fy modd yn rhedeg cwmni Maid Perfect, mae'n rhoi bywyd cymdeithasol i mi. Rydw i'n mwynhau fy ngwaith gan ei fod yn rhoi pwrpas i mi, a does gen i ddim cynlluniau i ymddeol.

Jacqueline Cooling
Maid Perfect

Chwilio am swydd, dyrchafiad neu symudiadau mewnol

Os ydych chi wedi bod allan o'r farchnad swyddi neu yn yr un swydd ers tipyn, gall gwybod ble i ddechrau neu sut i gyflwyno eich hun i ddarpar gyflogwr fod yn her. Er mwyn eich rhoi chi ar ben ffordd, rydyn ni wedi casglu ynghyd rhywfaint o gynghorion y byddai'n werth i chi eu hystyried.

Manteisiwch ar eich profiad

Mae'r farchnad swyddi'n gystadleuol i bawb sy'n chwilio am waith, felly mae'n bwysig eich bod yn sefyll allan, waeth beth fo'ch oedran. Dylech geisio addasu eich profiad i'r swydd rydych chi'n gwneud cais amdani. Os oes gennych ddegawdau o brofiad, rydych chi'n debygol o fod ag amrywiaeth eang o sgiliau, ond dylech dalu sylw penodol i'r rhai sy'n drosglwyddadwy, fel arweinyddiaeth a chyfathrebu, yn ogystal â sgiliau a rhinweddau eraill mwy meddal.

Rhwydweithiwch

Peidiwch byth â thanbrisio pwysigrwydd cysylltiadau da. Efallai bod gennych chi eisoes nifer o gysylltiadau yn eich maes sydd wedi tyfu dros eich oes gwaith. Fel arall, beth am ystyried ymuno â chorff aelodaeth neu greu proffil LinkedIn gan dyfu rhwydwaith ar-lein arno. Drwy wneud hynny, gallech feithrin cysylltiadau gwerthfawr a allai arwain at swydd yn ddiweddarach.

Cofiwch nad yw eich CV yn datgelu eich oedran

Er bod gwahaniaethu yn erbyn gweithwyr hŷn yn anghyfreithlon, mae llawer o bobl hŷn sy'n chwilio am swydd yn ystyried bod eu hoedran yn eu rhwystro yn y farchnad swyddi. Un ffordd o geisio goresgyn hyn yw drwy wneud yn siwr nad yw eich CV yn datgelu eich oedran, a'r gair pwysig yw perthnasol. Byddwch yn ofalus wrth restru degawdau o brofiad mewn swyddi - gall hyn awgrymu eich bod yn weithiwr hŷn.

Ystyriwch gynnwys y swyddi diweddaraf, mwyaf perthnasol. Neu os ydych chi'n credu mai'r swyddi hyn yw'r mwyaf perthnasol i'r swydd dan sylw, gallwch eu cynnwys ond rhestrwch deitlau'r swyddi a chyfrifoldebau'r rôl. Bydd hyn yn arbed gofod ac yn gwneud yn siwr nad yw'n ymddangos fel petai gennych fylchau yn hanes eich cyflogaeth.

Cadwch feddwl agored a byddwch yn hyblyg

Dyw cychwyn swydd newydd ddim yn hawdd beth bynnag fo'ch oedran ond gall fod yn anoddach fyth pan rydych chi wedi gweithio am ddegawdau yn yr un swydd neu'n ail-ymuno â'r gweithle ar ôl absenoldeb hir. Os ydych chi'n cychwyn o'r cychwyn, efallai y bydd yn rhaid i chi ystyried swyddi ar lefel is.

Efallai nad dyma'r sefyllfa ddelfrydol ond gall gwybod eich cyfyngiadau a bod mor hyblyg â phosib fod yn werthfawr. Er nad ydych chi am danwerthu eich hun, mae rhai cyflogwyr yn ystyried bod ymgeiswyr sydd â phrofiad helaeth yn rhy ddrud.

Os ydych chi mewn sefyllfa sy'n caniatáu hynny, ystyriwch gynnig ystod gyflog a fyddai'n dderbyniol i chi. Gall dangos parodrwydd ac a hyblygrwydd dalu ar ei ganfed nes ymlaen.

Cynghorion cyflym i sicrhau bod eich CV yn yn addas

- **Byddwch yn gryno**
  Cadwch at un neu ddwy dudalen os yw'n bosibl.
- **Gwnewch e'n ddeiniadol**
  Defnyddiwch bapur lliw, delweddau a bocsys os gallwch chi, er mwyn iddo sefyll allan ac edrych yn fwy cyfoes na thestun safonol yn unig.
- **Peidiwch â chychwyn gyda'r geiriau 'Mae gen i ddegawdau o brofiad'**
  Gall hyn awgrymu bod gennych chi ormod o gymwysterau.
- **Chwynwch y testun**
  Ewch ati i olygu'r cynnwys gan nodi'r pethau sy'n berthnasol i'r swydd yn unig.
- **Manteisiwch ar eich oedran**
  Meddyliwch am eich prif gyflawniadau gydol eich gyrfa a thynnwch sylw atynt i hyrwyddo'ch hun.
- **Cofiwch grynhoi**
  Defnyddiwch yr adran crynodeb i frolio'ch doniau.
- **Cofiwch osgoi jargon y diwydiant**
  Mae'n bosib nad yw e'n berthnasol bellach.
- **Cymerwch yr amser i addasu eich CV er mwyn ei wneud yn berthnasol i swyddi gwahanol**
  Bydd yn cymryd amser ond bydd e werth e!
- **Ystyriwch sut mae eich CV yn edrych**
  Gwnewch yn siwr ei fod yn drawiadol a chryno. Ystyriwch ddefnyddio rhaglen ar-lein ar gyfer creu CV os nad ydych chi'n siwr o'r templed.
- **Ewch yn ôl, ond ddim yn rhy bell**
  Os oes angen, gosodwch rolau hŷn mewn adran 'Addysg/Gyrfa Gynnar' heb y dyddiadau.
- **Dylech wneud yn siwr fod nodweddion a llwyddiannau'n cyd-fynd**
  Â'r rôl rydych chi'n gwneud cais amdani.
- **Newid gyrfa**
  Os ydych chi wedi newid gyrfa, dylech ganolbwyntio ar y ffordd y gwnaethoch chi drosglwyddo sgiliau o un yrfa i'r nesaf.
- **Camu ymlaen sy'n bwysig**
  Os ydych chi wedi camu ymlaen gydol eich gyrfa, dangoswch deitlau gwahanol eich swyddi er mwyn dangos cynnydd
- **Dangoswch ymrwymiad i ddatblygiad proffesiynol**
  Rhestrwch unrhyw seminarau, gweithdai neu ddigwyddiadau rydych chi wedi'u mynychu'n ddiweddar.
- **Cofiwch fod rhai cwmnïau recriwtio'n cynnig gwasanaethau sgrinio CV**
  Gofynnwch am ail farn.
- **Anfonwch eich CV ar-lein**
  Drwy wefan recriwtio neu drwy greu proffil LinkedIn.
- **Amdani eich hun!**
  Dyw llawer o swyddi gwag ddim yn cael eu hysbysebu, felly anfonwch eich CV at hen gysylltiadau ac at gwmnïau penodol.
- **Byddwch yn onest a nodwch y ffeithiau'n unig**

Bod yn hunangyflogedig a rhedeg eich busnes eich hun

Mae dod yn entrepreneur yn ddiweddarach mewn bywyd yn ffordd arall o aros mewn gwaith yn hirach.

Gall creu a rhedeg eich busnes eich hun fod yn ffordd dda o gymryd rheolaeth o'r cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith tra rydych chi'n dilyn eich diddordeb ac yn ennill cyflog. Gallai gynnig y posibilrwydd i chi ddefnyddio'r sgiliau rydych chi wedi'u datblygu dros oes mewn ffordd sy'n gweddu'n well i chi.

Mae'n bwysig ystyried hefyd y cyfrifoldebau sy'n gysylltiedig â rhedeg eich busnes eich hun, beth fydd hyn yn ei olygu ac ai dyma'r llwybr iawn i chi. Mae'r dewis hwn yn cynnig rhywfaint o heriau felly mae'n bwysig ymchwilio i'r dewisiadau'n llawn, ymchwilio i'r farchnad, datblygu cynllun busnes cadarn ac ystyried ffyrdd o ariannu'ch busnes.

Gallwch gael cyngor ar sefydlu busnes gan sefydliadau amrywiol gan gynnwys: Ffederasiwn Busnesau Bach Busnes Cymru, Prime Cymru, Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru i enwi dim ond rhai.

Gwirfoddoli

Mae yna ddigon o gyfleoedd gwirfoddoli diddorol ar gael a all fod yn werth chweil ac yn heriol ac yn gyfle i chi ddefnyddio a datblygu'ch sgiliau a gwneud rhywbeth sy'n rhoi boddhad ar yr un pryd.

Os ydych chi wedi bod yn ddi-waith am gyfnod, gall gwirfoddoli helpu i roi'r hwb angenrheidiol i'ch hyder fel y gallwch ailymuno â'r gweithle. Gall roi tystiolaeth ddiweddar o'ch sgiliau a'ch profiad ar gyfer eich CV, tra rydych chi'n gwneud rhywbeth sydd o ddiddordeb chi.

Sefydliadau Gwirfoddoli

Mae yna nifer o sefydliadau a all eich helpu i wirfoddoli, felly cysylltwch. Mae rhai o'r rhain yn cynnwys:

www.wcva.org.uk/volunteering

www.volunteering-wales.net

www.volunteeringmatters.org.uk/category/wales

Camau i'w cymryd os ydych chi wedi neu yn wynebu gwahaniaethu ar sail oedran

Mae'n anghyfreithlon gwahaniaethu yn erbyn rhywun ar sail ei oedran ac mae oedran yn un o'r 'nodweddion gwarchodedig'. Fodd bynnag, mae yna straeon lu am bobl hŷn sy'n teimlo eu bod wedi'u trin yn annheg oherwydd eu hoedran. Gall gwahaniaethu fod ar sail un o'r canlynol[2]:

- **Gwahaniaethu uniongyrchol**
  Trin rhywun sydd â nodwedd warchodedig yn llai ffafriol nag eraill;
- **Gwahaniaethu anuniongyrchol**
  Rhoi rheolau neu drefniadau ar waith sy'n berthnasol i bawb, ond sy'n rhoi rhywun â nodwedd warchodedig dan anfantais annheg;
- **Aflonyddu**
  Ymddygiad digroeso sy'n gysylltiedig â nodwedd warchodedig sy'n tarfu ar urddas rhywun neu'n creu amgylchedd ymosodol iddynt;
- **Erledigaeth**
  Trin rhywun yn annheg oherwydd ei fod wedi cwyno am wahaniaethu neu aflonyddu

Gall fod yn gyfreithlon cael rheolau neu drefniadau penodol ar waith, cyn belled ag y gellir eu cyfiawnhau.

Beth allwch chi ei wneud

Os ydych chi'n credu bod rhywun wedi gwahaniaethu'n annheg yn eich erbyn gallwch:

- gwyno'n uniongyrchol i'r unigolyn neu'r sefydliad;
- defnyddio rhywun arall i'ch helpu i'w ddatrys (yr enw ar hyn yw 'cyfryngu' neu 'dull amgen o ddatrys anghydfod');
- gwneud hawliad mewn llys neu dribiwnlys.

Cysylltwch â'r Gwasanaeth Cynghori a Chymorth Cydraddoldeb am gymorth a chyngor ar 0808 800 0082 neu ewch i **www.equalityadvisoryservice.com**

Gwahaniaethu yn y gwaith

Os na ellir datrys pethau'n anffurfiol, siaradwch ag ACAS, Cyngor ar Bopeth neu gynrychiolydd undeb llafur.

Efallai gallwch wneud hawliad i dribiwnlys cyflogaeth am wahaniaethu.

Gwiriwch a allwch gael cymorth cyfreithiol i'ch helpu gyda'ch costau cyfreithiol os ydych yn credu bod rhywun wedi gwahaniaethu yn eich erbyn. Gallwch gael cyngor gan Civil Legal Advice os ydych yn gymwys.

Mae'n rhaid i gyflogwyr ddilyn y gyfraith ar atal gwahaniaethu yn y gwaith.

Cymorth a chyngor

Os ydych chi dros 50 oed a bod gennych chi rywfaint o gwestiynau am eich dyfodol yn y gwaith o hyd, mae yna bob math o gymorth a chyngor ar gael i chi, gweler y rhestr o sefydliadau isod:

- **Cymru'n Gweithio**
  Gwasanaeth cyflogadwyedd Llywodraeth Cymru, a ddarperir gan Gyrfa Cymru.
  www.cymrungweithio.llyw.cymru
- **Prime Cymru**
  Sefydliad sy'n cynorthwyo pobl dros 50 oed i ddod o hyd i gyflogaeth neu i gychwyn busnes.
  www.primecymru.co.uk
- **Chwarae Teg**
  Elusen yng Nghymru sy'n cefnogi datblygiad economaidd menywod ac sy'n gweithio gyda busnesau a sefydliadau i ddatblygu a gwella arferion gweithio.
  www.cteg.org.uk
- **Sefydliad Gwaith a Dysgu**
  Sefydliad polisi ac ymchwil annibynnol sy'n canolbwyntio ar ddysgu gydol oes, cyflogaeth lawn a chynhwysiant.
  www.learningandwork.org.uk
- **Age Cymru**
  Elusen sy'n gweithio ac ar ran pobl hŷn yng Nghymru.
  www.ageuk.org.uk/cymru
- **Heneiddio'n Dda yng Nghymru**
  Partneriaeth o unigolion, grwpiau cymunedol, llywodraeth genedlaethol a lleol a phrif asiantaethau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector yng Nghymru.
  www.ageingwellinwales.com
- **Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**
  Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn llais ac yn eiriolwr annibynnol dros bobl hŷn ledled Cymru, ac yn sefyll drostynt a siarad ar eu rhan.
  www.olderpeoplewales.com
- **Gweithffyrdd+**
  Sefydliad sy'n cynnig hyfforddiant a chyfleoedd profiad gwaith â thâl i bobl sydd wedi bod yn ddi-waith yn y tymor hir er mwyn eu helpu i gael eu bywyd yn ôl ar y trywydd iawn.
  www.workways.wales
- **Ffederasiwn Busnesau Bach**
  Sefydliad sy'n canolbwyntio ar gefnogi busnesau bach.
  www.fsb.org.uk
- **Busnes yn y Gymuned**
  Rhwydwaith Busnes Cyfrifol y Tywysog yng Nghymru. Elusen a arweinir gan fusnesau sy'n gweithio gyda busnesau o bob maint a sector er mwyn eu helpu i sicrhau llwyddiant masnachol mewn ffordd sy'n arddel eu gwerthoedd.
  www.bitc.org.uk/wales
- **Cyngres Undebau Llafur Cymru**
  Cyngres Undebau Llafur Cymru yw llais Cymru yn y gwaith. Gyda 49 o undebau ar gyfer aelodau, mae Cyngres Undebau Llafur Cymru yn cynrychioli 400,000 a mwy o weithwyr. Maen nhw'n ymgyrchu dros fargen deg yn y gwaith a thros gyfiawnder cymdeithasol gartref a thramor.
  www.tuc.org.uk/wales
- **Gofalwyr Cymru**
  Yn rhoi cymorth i Ofalwyr.
  www.carers.org.uk/wales
- **Gwasanaeth Cyngor Cydraddoldeb**
  Gwasanaeth cymorth yn cynghori unigolion ar faterion ecwiti a hawliau
  www.equalityadvisoryservice.com

Cyfeiriadau

[1]Amcanestyniadau poblogaeth Llywodraeth Cymru 2018

[2]www.gov.uk/discrimination-your-rights how-you-can-be-discriminated-against

Roedd y wybodaeth yn y llyfryn yma yn gywir wrth fynd i brint.