

Hawdd ei Ddeall



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

# Cymru sy'n falch o'r mislif

Ein cynllun i wella mislif i fenywod, merched a phobl gyda mislif yng Nghymru

2023 i 2027



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan Lywodraeth Cymru.  
Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Cymru sy'n falch o'r mislif 2023 i 2027'.

Chwefror 2023

WG46396

ISBN Number: 978-1-80535-501-4

# Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



Dyma ddogfen hawdd ei deall. Ond efallai eich bod angen help i'w darllen. Gofynnwch i rhywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.



Efallai bod y geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** yn anodd eu deall. Rydych chi'n gallu gweld beth mae'r holl eiriau mewn glas yn feddwl ar **dudalen 35**.



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Lle mae'r ddogfen yn dweud ni, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru**. Am ragor o wybodaeth cysylltwch gyda:

## Gwefan:

[www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif](http://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif)

**E-bost:** [UrddasMislif@llyw.cymru](mailto:UrddasMislif@llyw.cymru)



Mae **Hawdd ei Ddeall Cymru** wedi gwneud y ddogfen yma yn hawdd ei deall gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, [cliciwch yma](#).

**Rhif trwydded  
Photosymbols  
403527247**



# Cynnwys

<b>Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma .....</b>	<b>2</b>
<b>Beth sydd yn y cynllun yma .....</b>	<b>4</b>
Rydyn ni eisiau lleihau tlodi mislif yng Nghymru .....	5
Rydyn ni eisiau urddas mislif yng Nghymru .....	8
<b>Beth sydd wedi digwydd hyd yn hyn am dlodi mislif ac urddas mislif.</b>	<b>11</b>
<b>Pam mae angen i bethau newid.....</b>	<b>15</b>
<b>Ein nodau ar gyfer y 5 mlynedd nesaf .....</b>	<b>18</b>
<b>Ein cynllun gweithredu i wneud Cymru sy'n Falch o'r misglwyf .....</b>	<b>21</b>
Mynediad i nwyddau .....	21
Canllaw a lleihau cywilydd .....	24
Yr amgylchedd a gwledydd eraill .....	28
Cydraddoldeb a chynnwys pobl .....	30
<b>Geiriau anodd .....</b>	<b>35</b>

# Beth sydd yn y cynllun yma



Mae'r cynllun yma yn dweud sut y byddwn ni yn gweithio ar **dlodi mislif** ac **urddas mislif** yng Nghymru.



Mae cael mislif yn normal. Ddylai neb deimlo cywilydd amdany'n nhw.



Mae mislif yn naturiol. Dydyn nhw ddim yn ddewis.



Rydyn ni yn eu cael nhw, wedi eu cael nhw neu yn adnabod rhywun sydd yn eu cael nhw.



Dydyn nhw ddim yn frwnt. Ddylech chi ddim teimlo cywilydd am gael mislif.

# Rydyn ni eisiau lleihau tlodi mislif yng Nghymru



Mae **tlodi mislif** yn meddwl dydych chi ddim yn gallu fforddio cael **nwyddau mislif** oherwydd nad oes gennych chi ddigon o arian.



Mae **nwyddau mislif** hefyd yn cael eu galw yn eitemau ar gyfer y mislif. Maen nhw'n meddwl pethau fel padiau, tyweli, tamponau a chwpannau mislif.



Fe ddylai pawb allu cael nwyddau mislif pan maen nhw eu hangen nhw.



Fe ddylen nhw allu eu defnyddio nhw mewn lle diogel preifat.



Rydyn ni wedi rhoi arian am nifer o flynyddoedd i leihau **tlodi mislif**.



Mae gallu cael **nwyddau mislif** yn meddwl eich bod, pan rydych chi'n cael eich mislif, yn gallu parhau:



- Mynd i'r ysgol neu goleg.

- Mynd i'r gwaith.

- Ymarfer a chwarae chwaraeon.



- Treulio amser gyda ffrindiau.



Ers 2018 rydyn ni wedi gwario tua £12 miliwn i helpu pobl ifanc a phobl ar incwm isel i gael **nwyddau mislif** am ddim.



Rydyn ni'n falch o'r effaith mae'r arian yma wedi ei gael ar y gwaith rydyn ni wedi ei wneud.



Rydyn ni wedi helpu awdurdodau lleol a byrddau iechyd i rannu nwyddau mislif mewn ysgolion, colegau a chymunedau.



Rydyn ni eisiau gwneud rhagor i gefnogi menywod, merched a phobl gyda mislif pan maen nhw'n cael eu mislif.



Mae mislif yn gallu cael effaith mawr ar iechyd meddwl a chorfforol pobl a'r ffyrdd y maen nhw'n gallu byw eu bywydau.



Mae mislif yn gallu effeithio ar waith, iechyd, **llesiant** a hyder.

Mae **llesiant** yn meddwl bod person yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus gyda'u bywyd a beth maen nhw'n ei wneud.

# Rydyn ni eisiau urddas mislif yng Nghymru



Mae **urddas mislif** yn meddwl:

- Cael gwared ar unrhyw gywilydd mae pobl yn teimlo am fislif.



- Helpu pobl i ddeall bod mislif yn normal.



- Helpu pobl sy'n cael mwy o boen yn ystod eu mislif i gael help.



- Meddwl am sut mae mislif yn effeithio ar berson drwy gydol eu bywyd.



- Trin pob person yn gyfartal ac yn deg.





Fe fyddwn ni yn meddwl am y cysylltiad rhwng mislif a:

- Materion iechyd eraill.



- Sut mae nwyddau mislif yn effeithio ar yr amgylchedd.



- Y gweithle.



- Cymryd rhan mewn chwaraeon a diwylliant.



Mae **urddas mislif** a **thlodi mislif** yn faterion hawliau plant. Mae ein cynllun yn edrych ar waith ysgolion a gwasanaethau pobl ifanc.



Fe wnaethon ni ofyn i lawer o wahanol bobl a grwpiau am eu syniadau pan roedden ni'n gwneud ein cynllun.



Fe wnaeth pobl oedd yn cymryd rhan ddweud eu bod yn mwynhau siarad am eu mislif a materion ieuchyd eraill.



I lawer ohonyn nhw, dyma'r tro cyntaf iddyn nhw siarad am eu mislif.



Fe wnaethon nhw ddweud bod siarad gyda ni wedi eu helpu nhw i deimlo'n fwy hyderus i siarad gyda'u ffrindiau am y mislif hefyd.



Diolch i'r grwpiau sydd wedi cyfarfod gyda ni, rhannu eu profiadau, a chynnal digwyddiadau gyda ni. Maen nhw wedi ein helpu ni i wneud y cynllun yma ac fe fyddwn ni yn gweithio gyda nhw eto yn y dyfodol.

# Beth sydd wedi digwydd hyd yn hyn am dlodi mislif ac urddas mislif



**2018:**

Fe wnaethon ni roi £920 mil i gynghorau i helpu i leihau **tlodi mislif**.



**2019:**

Fe wnaethon ni roi dros £2.5 miliwn i roi **nwyddau mislif am ddim** ym mhob ysgol a choleg yng Nghymru.



Fe wnaethon ni roi £1.5 miliwn i brifysgolion er mwyn iddyn nhw allu helpu eu dysgwyr i gael **nwyddau mislif**.



Roedd nwyddau mislif yn rhad ac am ddim i bob menyw, merch a phobl gyda mislif oedd yn aros dros nos yn yr ysbyty.



Fe wnaethon ni ofyn i gynghorau ddweud wrthyn ni sut roedd yr arian yn mynd. Fe wnaethon ni ofyn iddyn nhw pa bethau roedden nhw eisiau eu cynnwys mewn cyllid yn y dyfodol.

## 2020:



Fe wnaethon ni roi dros £2 miliwn fel bod **nwyddau mislif** am ddim yn gallu cario ymlaen i fynd i bob ysgol a choleg ac i bobl mewn cymunedau ac i bobl oedd yn aros yn yr ysbyty yng Nghymru.



Fe wnaethon ni ddweud bod angen i hanner y nwyddau fod yn ddi-blastig neu yn rhai sydd yn gallu cael eu haildefnyddio.



Fe wnaethon ni weithio gyda **Eco-Ysgolion** i roi adnoddau i ysgolion er mwyn lleihau'r cywilydd ynghylch mislif a **nwyddau mislif**.



Fe wnaethon ni gael gweithdy i'n helpu ni gyda pholisi'r dyfodol a'r cynllun yma. Roedd y gweithdy yn cynnwys aelodau o **Ford Gron Urddas Mislif**.



Roedd y pandemig COVID-19 yn meddwl nad oedden ni wedi gallu gorffen ein **Cynllun Gweithredu Strategol Urddas Mislif**.



Fe wnaethon ni weithio gyda ysgolion, cynghorau a cholegau fel bod menywod, merched a phobl gyda mislif yn gallu cael nwyddau mislif pan oedd llefydd ar gau.



**2021:**

Ym mis Mehefin fe gafodd y **rhaglen ar gyfer y 6ed Senedd** ei chyhoeddi. Roedd yn dweud ein bod wedi bwriadu:



- gwneud gwaith ar **urddas mislif** mewn ysgolion.



- rhoi mwy o **nwyddau mislif** am ddim i gymunedau a busnesau.



Ym mis Hydref fe wnaethon ni wneud ein **Cynllun Gweithredu Strategol Urddas Mislif** drafft a gofyn i bobl beth oedden nhw'n ei feddwl.

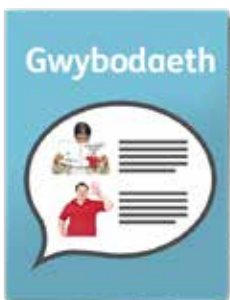


Fe wnaethon ni roi dros £3 miliwn fel bod **nwyddau mislif** am ddim yn gallu parhau i gael eu rhoi i bob ysgol a choleg a pherson mewn cymunedau.

**2022:**



Fe wnaethon ni roi £3.7 miliwn fel bod **nwyddau mislif** am ddim yn gallu parhau i gael eu rhoi ym mhob ysgol a choleg ac i bobl mewn cymunedau.



Rydyn ni wedi dechrau dweud wrth bobl am **urddas mislif**. Rydyn ni yn gwneud gwybodaeth am **lesiant** mislif.



**2023:**

Fe wnaethon ni gyhoeddi'r cynllun yma **Cymru sy'n Falch o'r Mislif**.

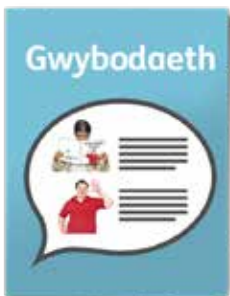
# Pam mae angen i bethau newid



Drwy ein gwaith rydyn ni wedi gweld cysylltiad rhwng mislif ac **anhydraddoldeb** a thrais yn erbyn menywod.

Mae **anhydraddoldeb** yn meddwl nad ydy pobl yn cael eu trin yn deg ac nad ydyn nhw'n cael yr un cyfleoedd mewn bywyd.

Mae llawer o bethau yn gallu cyfrannu at yr **anhydraddoldeb** hwn:



- Dim digon o wybodaeth dda yn cael ei roi am y mislif.



- Mewn ysgolion, mae pobl eraill sy'n dweud pethau drwg am y mislif yn gallu gwneud i ferched a phobl sydd â mislif deimlo'n drist amdany'n nhw eu hunain a dim eisiau mynd i'r ysgol.



- Dim yn gwybod am a pheidio â chael y dewis o **nwyddau mislif** ailddefnyddiadwy. Mae yn gallu bod yn ddrwg i'r amgylchedd.



- Dim digon o gefnogaeth mewn ysgolion am y mislif. Mae hyn yn gallu golygu bod merched a phobl sydd â mislif yn colli dyddiau o'r ysgol ac yn colli allan ar chwaraeon.



- Mae mislif yn gallu effeithio ar gyflyrau iechyd, fel gorbryder, asthma, iselder, epilepsi a meigrin.



- Mae mislif yn gallu effeithio ar swyddi a gyrfaoedd.





- Mae cael **nwyddau mislif** yn bwysig i'r rhai sy'n byw mewn tloidi. Mae tloidi yn gallu meddwl eich bod yn teimlo cywilydd am fethu gwneud beth mae eich ffrindiau yn ei wneud. Mae hyn yn meddwl bod menywod, merched a phobl sydd gyda mislif yn teimlo cywilydd am y mislif a chywilydd am dlodi.



Mae merched Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig, menywod a phobl sydd â mislif yn fwy tebygol o fod mewn **tlodi mislif**, yn teimlo cywilydd am y mislif ac yn llai tebygol o siarad am y mislif



Mae merched, menywod a phobl anabl gyda mislif yn fwy tebygol o fod mewn **tlodi mislif**.



Mae pandemig COVID-19 a chostau byw cynyddol yn gwneud **tlodi mislif** yn waeth

# Ein nodau ar gyfer y 5 mlynedd nesaf



Erbyn 2027 yng Nghymru, rydyn ni eisiau:

- Pobl i ddeall mwy am y mislif a phroblemau iechyd cysylltiedig eraill.



- Menywod, merched a phobl sydd â mislif i allu cael **nwyddau mislif**. Ac i'r nwyddau fod o ansawdd da ac i fod y math maen nhw eisiau.



- **Nwyddau mislif** i fod ar gael ym mhob man yng Nghymru.



- Pobl i beidio â theimlo cywilydd am y mislif. Rydyn ni eisiau i bobl deimlo'n iawn yn siarad am y mislif.



- Pobl i ddeall sut mae mislif yn newid wrth iddyn nhw fynd yn hŷn.



- Mwy o gefnogaeth i fenywod, merched a phobl sy'n cael mislif pan maen nhw'n cael eu mislif. Er enghraifft, yn yr ysgol, mewn gwaith ac yn yr ysbyty.



- Menywod, merched a phobl sy'n cael mislif i ofyn am help a chymorth iechyd pan fyddan nhw ei angen.



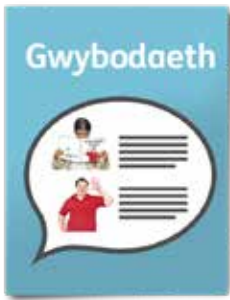
- Mwy o **nwyddau mislif** i fod ar gael sy'n well i'r amgylchedd.



- Menywod, merched a phobl sy'n cael mislif i wybod sut i ddelio â'u misglwyf, fel eu bod yn gallu mwynhau bywyd.



- Menywod, merched a phobl sy'n cael mislif yn gwybod sut i ddefnyddio **nwyddau mislif** gwahanol.



- Pobl i gael gwybodaeth glir a defnyddiol am y mislif.

### Cynnwys pobl a lledaenu ein neges:



Dros y 5 mlynedd nesaf, fe fyddwn ni'n gweithio gydag awdurdodau lleol, byrddau iechyd, gwasanaethau cymdeithasol, busnesau a grwpiau. Er enghraifft, fe fyddwn ni yn cynnal ein cyfarfodydd **Bord Gron Urddas Mislif** ac yn gweithio gyda **WLGA**, a **Phlant yng Nghymru**.



Fe fyddwn ni'n gofyn i bobl yng Nghymru a wahanol gefndiroedd **amrywiol** am eu misglwyf.

Mae **amrywiol** yn meddwl nad ydy pobl i gyd yr un fath. Er enghraifft, mae pobl yn dod o gefndiroedd gwahanol, yn gwneud dewisiadau gwahanol neu'n dda am wahanol bethau.



Gyda'ch help chi, fe fyddwn ni yn dod â **Thlodi Misglwyf** i ben ac yn creu **Urddas Misglwyf** yng Nghymru.

# Ein cynllun gweithredu i wneud Cymru sy'n Falch o'r misglwyf



Mae 10 cam rydyn ni yn bwriadu eu cymryd er mwyn gwneud Cymru sy'n Falch o'r Misglwyf:

## Mynediad i nwyddau

1. Fe fyddwn ni yn rhoi mwy o nwyddau mislif am ddim mewn cymunedau a busnesau. I wneud hyn, fe fyddwn ni yn:



- Rhoi arian grant i awdurdodau lleol, fel eu bod nhwn yn gallu rhoi **cynnyrch mislif** am ddim i pob dysgwr, a y rhai sydd ar incwm isel.



- Gwasanaethau cyhoeddus, y sector preifat a'r trydydd sector. Fe fyddwn ni yn gofyn iddyn nhw roi nwyddau mislif am ddim mewn toiledau i'w staff ac ymwelwyr.



- Edrych ar sut mae lleoliadau iechyd fel ysbytai a chlinigau meddygon teulu yn darparu **nwyddau mislif**.



- Rhoi arian i golegau fel eu bod yn gallu rhoi **nwyddau mislif** am ddim i'w dysgwyr.



## Pryd fyddwn ni'n gwneud hyn?

Bob blwyddyn



## Canlyniadau

Bydd **nwyddau mislif** am ddim ym mhob ysgol yng Nghymru ac mewn lleoliadau cymunedol.



Fe fyddan nhw mewn llefydd fel banciau bwyd, llyfrgelloedd, canolfannau hamdden, canolfannau teulu, hybiau cymunedol, gwasanaethau ieuenctid.



Fe fydd busnesau a chyflogwyr yn rhoi mwy o **nwyddau mislif** am ddim i'w staff a'u hymwelwyr.



Fe fydd **nwyddau mislif** am ddim i staff ac ymwelwyr mewn lleoliadau chwaraeon a lleoedd fel amgueddfeydd, llyfrgelloedd a chestyll.



Fe fydd nwyddau mislif am ddim mewn lleoliadau gofal iechyd.

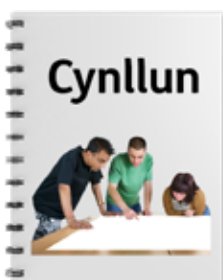


2. Fe fyddwn ni yn edrych ar effaith y grant urddas mislif ar gyfer y cyfnod rhwng 2018 a 2022. Fe fyddwn ni yn defnyddio beth rydyn ni'n ei ddarganfod i wneud cynllun newydd ar gyfer y dyfodol.



**Pryd fyddwn ni'n gwneud hyn?**

Fe fyddwn ni yn dechrau edrych i mewn iddo ym mis Tachwedd 2022 gyda chynllun erbyn Tachwedd 2023.



**Canlyniadau**

Mae cynllun newydd ar gyfer darparu nwyddau mislif ar draws Cymru yn seiliedig ar beth rydyn ni yn gwybod sydd yn gweithio a beth sydd ddim yn gweithio.

# Canllaw a lleihau cywilydd

## 3. Rydyn ni eisiau cael urddas mislif mewn ysgolion. I gael hyn, fe fyddwn ni yn:



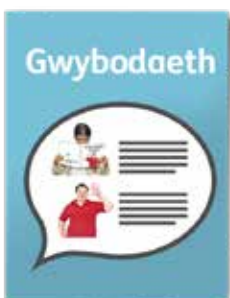
- Gwneud yn siŵr ein bod yn meddwl am urddas mislif wrth wneud canllawiau i ysgolion, awdurdodau lleol a cholegau.



- Creu adnoddau da ac edrych ar sut rydyn ni yn rhoi'r rhain i ddysgwyr.



- Parhau i weithio gyda phrifysgolion yng Nghymru i gael **urddas mislif** fel rhan o'u cynlluniau **llesiant**.



- Rhoi gwybodaeth am y mislif i weithwyr ieuencid er mwyn iddyn nhw ei roi i bobl ifanc.





## Pryd fyddwn ni'n gwneud hyn?

Mawrth 2023



## Canlyniadau

Amrediad o adnoddau am **lesiant** mislif i ddysgwyr, athrawon a rhieni. Fe fydd adnoddau'n addas i grwpiau **amrywiol** o ddysgwyr.



Fe fydd gweithwyr ieuenctid yng Nghymru yn gwybod am urddas mislif ac yn gallu cynnig y cyngor gorau.



Fe fydd gwybodaeth am sut i gael nwyddau mislif am ddim ar wefan GIG Cymru Bloody Brilliant: <https://mislif-fi.cymru>.



4. Fe fyddwn ni yn gweithio gydag undebau llafur, gwasanaethau cyhoeddus, sector preifat a'r trydydd sector i hyrwyddo urddas mislif. Fe fyddwn ni yn gwneud yn siŵr bod adnoddau urddas mislif ar gael.



Fe fydd Busnes Cymru yn gweithio ar-lein gyda busnesau i ddweud wrth bobl am urddas mislif yn y gwaith.



**Pryd fyddwn ni'n gwneud hyn?**

Mawrth 2025



### Canlyniadau

Fe fydd sefydliadau ar draws Cymru yn gwybod mwy am yr angen i gefnogi pobl sy'n cael mislif.

Fe fydd gan grwpiau well agwedd at urddas mislif, gan gynnwys y **menopos**.



Y **menopos** ydy pan mae corff menyw yn newid wrth iddi fynd yn hŷn. Mae'n golygu bod ei mislif yn stopio. Pan fydd menyw yn mynd drwy'r **menopos** efallai na fydd hi'n teimlo'n dda iawn. Er enghraifft mae'n gallu teimlo'n boeth iawn neu'n ei chael hi'n anodd cysgu.

5. Fe fyddwn ni yn adolygu ac yn ail-gyhoeddi ein polisi **menopos**. Fe fyddwn ni yn cynnwys mwy o wybodaeth am urddas mislif



### **Pryd fyddwn ni'n gwneud hyn?**

Mawrth 2025



### **Canlyniadau**

Fe fydd staff sy'n gweithio inni yn cael mwy o gefnogaeth wrth fynd drwy'r **menopos**.



Fe fydd staff sy'n dweud wrthyn ni am eu profiadau yn ein helpu gyda'n gwaith parhaus.

# Yr amgylchedd a gwledydd eraill



6. Fe fyddwn ni yn darparu mwy o nwyddau mislif sydd yn well i'r amgylchedd. Fe fyddwn ni yn gwneud yn siŵr bod dewis i bobl sydd ddim yn gallu defnyddio nwyddau sydd yn gallu cael eu haildefnyddio.



## Pryd fyddwn ni'n gwneud hyn?

Mawrth 2026



## Canlyniadau

Fe fydd bron pob **nwyddau mislif** sydd yn cael eu hariannu gan ein grant urddas yn well i'r amgylchedd. Fe fydd hyn yn cefnogi ein cynlluniau i ddelio gyda newid hinsawdd



## 7. Fe fyddwn ni yn ymestyn Cynllun Grantiau Bach Cymru ac Affrica i gefnogi prosiectau urddas mislif yn Is-Sahara Affrica.



### Pryd fyddwn ni'n gwneud hyn?

Mai 2025



### Canlyniadau

Fe fydd prosiectau ar **urddas mislif** yn Is-Sahara Affrica yn cael ein cefnogaeth. Fe fyddai hyn yn cynnwys pethau fel darparu nwyddau ailddefnyddiadwy rhad.

# Cydraddoldeb a chynnwys pobl



8. Rydyn ni eisiau i **gydraddoldeb** fod yn ganolog i sut mae pobl yn cael nwyddau a'r canllawiau rydyn ni'n eu gwneud. I wneud hyn, fe fyddwn ni yn:



- gweithio gyda'r **tasglu hawliau anabledd** a grwpiau eraill er mwyn inni wella wrth ddarparu nwyddau a gwybodaeth mislif.



- meddwl am ofalwyr ac ansawdd ac amrediad cyfleusterau newid i oedolion



- gwneud yn siŵr bod gan **GIG Cymru, Gofal Cymdeithasol Cymru** a darparwyr gofal cymdeithasol hyfforddiant iechyd a gofal cymdeithasol LHDTQ+.



- darganfod grwpiau sydd wedi eu gadael allan o beth rydyn ni yn ei ddarparu ac edrych ar sut rydyn ni'n gallu eu cyrraedd. Er enghraifft, ffoaduriaid, teithwyr a phobl digartref.



- fe fyddwn ni yn gwneud canllawiau yn Gymraeg a Saesneg.



## Pryd fyddwn ni'n gwneud hyn?

Rhagfyr 2025

## Canlyniadau



Fe fydd pobl anabl, gan gynnwys rhai ag anabledd dysgu, yn ein helpu i wneud adnoddau sydd orau iddyn nhw.



Fe fydd cefnogaeth i weithwyr gofal cymdeithasol i ddarparu **urddas mislif**. Fe fydd rhieni, gofalwyr di-dâl ac athrawon sydd yn cefnogi pobl anabl yn gallu cael yr wybodaeth yma.



Fe fydd pobl anabl yn cael yr wybodaeth gywir yn y ffordd orau iddyn nhw. Er enghraifft, fideo, iaith arwyddo, braille a hawdd ei ddeall.

Fe fydd gweithwyr iechyd a chymdeithasol yn gwybod mwy am brofiad pobl **trawsryweddol** ac **anneuaidd**.



**Trawsryweddol/traws:** Person nad yw eu rhywedd yr un fath â'r rhyw roedden nhw'n meddwl oedd ganddyn nhw pan gawson nhw eu gen.



**Anneuaidd:** Person nad yw eu rhywedd yn cyd-fynd â syniadau arferol o'r hyn sy'n wrywaidd a'r hyn sy'n fenywaidd. Mae person anneuaidd yn gallu teimlo neu wybod nad ydyn nhw yn ddyn neu'n fenyw



Fe fydd grwpiau a phobl sydd angen mwy o help yn cael y **nwyddau mislif** maen nhw eu hangen.



Fe fydd pobl yn cael cefnogaeth i siarad am y mislif yn Gymraeg.



9. Fe fyddwn ni yn gwella'r cysylltiadau rhwng awdurdodau lleol, gwasanaethau gofalwyr di-dâl a sefydliadau gofalwyr.



Fe fyddwn ni yn gwella **mynediad** at **nwyddau**, gwybodaeth a chyngor mislif, a'r gefnogaeth orau.

Mae **mynediad** yn meddwl gallu cymryd rhan neu cael gwybodaeth sydd ei hangen arnoch. Er enghraifft, gwybodaeth mewn hawdd ei ddeall.



Fe fyddwn ni yn canolbwyntio ar y gefnogaeth i ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr.



**Pryd fyddwn ni'n gwneud hyn?**

Mai 2023



**Canlyniadau**

Fe fydd gofalwyr sy'n oedolion di-dâl a gofalwyr ifanc yn cael cyngor a chefnogaeth, gan gynnwys lle maen nhw'n gallu cael **nwyddau mislif**.

## 10. Fe fyddwn ni yn gweithio gyda Chwaraeon Cymru i edrych ar effaith mislif ar bobl sydd yn cymryd rhan mewn chwaraeon ac ymarfer corff.



Fe fyddwn ni yn edrych ar sut rydyn ni'n gallu gwella ymuno gyda chwaraeon i fenywod, merched a phobl sydd yn cael mislif.



### Pryd fyddwn ni'n gwneud hyn?

Mawrth 2026



### Canlyniadau

Fe fyddwn ni yn deall effaith mislif mewn chwaraeon. Fe fydd cynllun i helpu menywod, merched a phobl sydd yn cael mislif i gymryd rhan.

# Geiriau anodd

## Amrywiaeth

Mae amrywiaeth yn meddwl nad ydy pobl i gyd yr un fath. Er enghraifft, mae pobl yn dod o gefndiroedd gwahanol, yn gwneud dewisiadau gwahanol neu'n dda am wahanol bethau.

## Anneuaidd

Person nad yw ei rywedd yn cyd-fynd â syniadau arferol o'r hyn sy'n wrywaidd a'r hyn sy'n fenywaidd. Mae person anneuaidd yn gallu teimlo neu wybod nad ydyn nhw yn ddyn neu'n fenywod.

## Anghydraddoldeb

Mae anghydraddoldeb yn meddwl nad ydy pobl yn cael eu trin yn deg ac nad ydyn nhw'n cael yr un cyfleoedd mewn bywyd.

## Llesiant

Mae llesiant yn meddwl bod person yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus gyda'u bywyd a beth maen nhw'n ei wneud.

## Menopos

Y menopos ydy pan mae corff menyw yn newid wrth iddi fynd yn hŷn. Mae'n meddwl bod ei mislif yn stopio. Pan fydd menyw yn mynd drwy'r menopos efallai na fydd hi'n teimlo'n dda iawn. Er enghraifft mae'n gallu teimlo'n boeth iawn neu'n ei chael hi'n anodd cysgu.

## **Mynediad**

Mae mynediad yn meddwl gallu cymryd rhan neu cael gwybodaeth sydd ei hangen arnoch. Er enghraifft, gwybodaeth mewn hawdd ei ddeall.

## **Trawsryweddol**

Person nad yw ei rywedd yr un fath â'r rhyw roedden nhw'n feddwl ei fod pan gawson nhw eu geni.