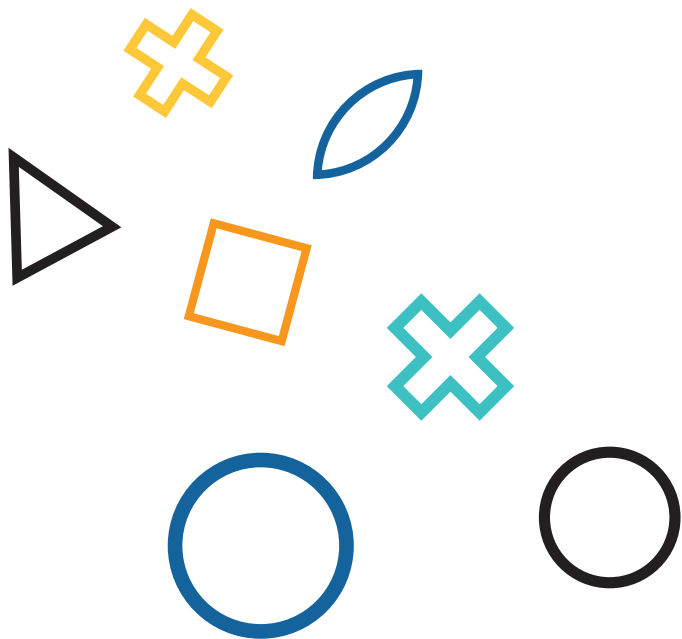
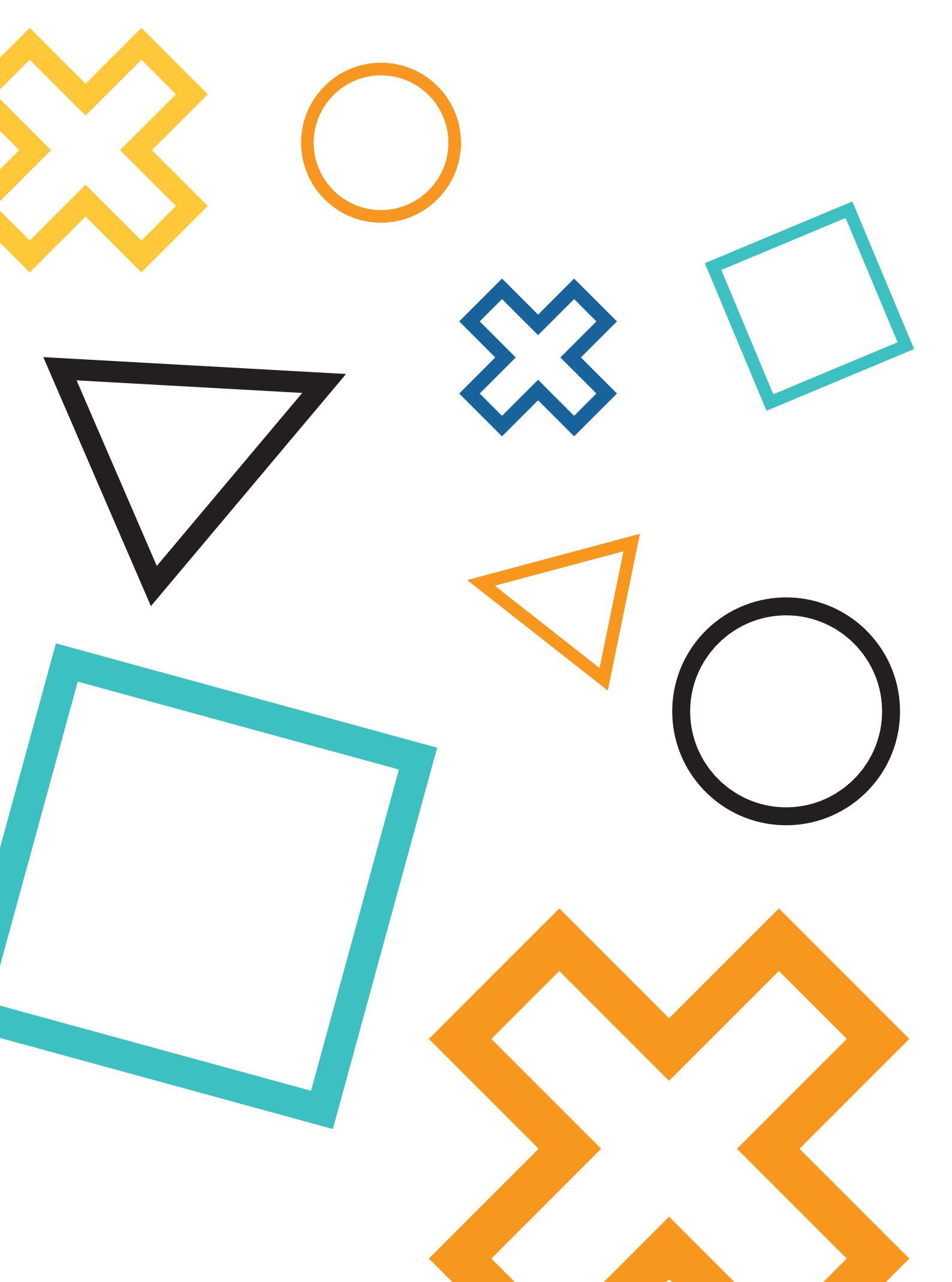




Mynediad at Wleidyddiaeth:

Pecyn Cymorth ar gyfer
Llywio Gwleidyddiaeth





Tudalen Gynnwys

Pwy yw Anabledd Cymru	4
Cyflwyniad	5
Chwalu'r Mythau	6
Fframweithiau Cyfreithiol	7
Cam 1	10
Cam 2	17
Cam 3	26
Cam 4	34
Cam 5	43
Cam 6	53
Sefyll fel Ymgeisydd Annibynnol	62
Cysylltiadau	66
Ffurflen Datblygiad Personol	68
Addasiadau rhesymol	69

Pwy yw Anabledd Cymru

Anabledd Cymru yw corff aelodaeth cenedlaethol Sefydliadau Pobl Anabl (SPA) yng Nghymru, sy'n ymdrechu dros hawliau pob person anabl. Ein gweledigaeth yw cymdeithas gynhwysol, deg a di-rwysr.

Ymwadiad:

Sylwer nad yw'r Pecyn Cymorth Mynediad at Wleidyddiaeth yn gyngor cyfreithiol. Os oes arnoch angen cyngor, gallwch weld rhestr o ffynonellau gwybodaeth a chyngor yn yr adran cysylltiadau. Fel sefydliad sy'n ymwneud â pholisïau a dylanwadu, ni all Anabledd Cymru ddarparu cyngor cyfreithiol i unigolion. Mae'r wybodaeth sydd yn y Pecyn Cymorth hwn yn gywir ac mae'r dolenni a ddarparwyd yn weithredol ar adeg ei gwblhau ym mis Gorffennaf 2026. Gallai'r gyfraith newid ar ôl iddo gael ei ryddhau, felly gallai'r wybodaeth sydd ynddo ddyddio neu fod yn anghywir bryd hynny.

Disability Wales/Anabledd Cymru

Sbarc/Spark

Maindy Rd

Cardiff

CF24 4HQ

Tel: 029 20887325

Info@disabilitywales.org

<https://www.disabilitywales.org>

Mae Anabledd Cymru yn Elusen Gofrestredig Rhif: 517391
ac yn Gwmni Cyfyngedig trwy warant Rhif: 1998621

Cyflwynia

Cafodd y Pecyn Cymorth hwn ei gynhyrchu ar y cyd ag aelodau o'r Rhwydwaith Mynediad at Wleidyddiaeth ar Lawr Gwlad a'i lywio gan eu profiad personol o gymryd rhan mewn gwleidyddiaeth.

Mae'r prosiect Mynediad at Wleidyddiaeth ar Lawr Gwlad yn bwriadu hyrwyddo mwy o gyfranogiad gwleidyddol ymysg pobl anabl, gan godi ymwybyddiaeth o'r cyfleoedd i gymryd rhan mewn gwleidyddiaeth, yn ogystal â hyrwyddo cydraddoldeb a chynhwysiant o ran anabledd mewn cynrychiolaeth wleidyddol ar bob lefel o lywodraeth.

Mae'r prosiect wedi ffurfio rhwydwaith ar lawr gwlad i bobl anabl sy'n cymryd rhan a/neu sydd â diddordeb mewn cymryd rhan mewn gwleidyddiaeth; ac mae wedi cyd-gynhyrchu'r Pecyn Cymorth Mynediad at Wleidyddiaeth gydag aelodau. Mae'n nodi camau ymarferol i ymgeiswyr, aelodau ac aelodau annibynnol eu dilyn, gan roi'r wybodaeth sydd ei hangen arnynt i gymryd rhan mor llawn ac effeithiol â phosibl.

Mae pobl anabl yn cynrychioli o leiaf un rhan o bump o boblogaeth Cymru, ond nid yw hyn yn cael ei adlewyrchu ymysg aelodau etholedig ledled Cymru. Mae absenoldeb pobl anabl mewn rolau gwneud penderfyniadau yn golygu nad yw polisïau na gwasanaethau'n seiliedig ar brofiad bywyd.

Ar gyfer pwy mae'r Pecyn Cymorth hwn:

Mae'r Pecyn hwn ar gyfer unrhyw un sydd â nam neu gyflwr iechyd, p'un a ydynt yn ystyried eu hunain yn anabl ai peidio, ac a yw'n weladwy ai peidio. Mae popeth yn y Pecyn hwn yn berthnasol i chi a dylech ei ddefnyddio fel arf i wneud eich bywyd gwleidyddol yn haws. Chi sy'n diffinio eich hunaniaeth eich hun; nid oes angen i chi gael eich dilysu gan eraill. Gall pobl ag Anableddau Dysgu gael mwy o gyngor gan y prosiect Parod i Bleidleisio sy'n cael ei redeg gan Anabledd Dysgu Cymru.

Mae Llywodraeth Cymru wedi mabwysiadu'r Model Cymdeithasol o Anabledd sy'n golygu y bydd y Pecyn hwn yn defnyddio diffiniad y Model Cymdeithasol o Anabledd - rydych chi'n anabl oherwydd rhwystrau mewn cymdeithas, nid oherwydd eich nam na'ch cyflwr iechyd.

Chwalu'r Mythau

Gwleidyddiaeth:

Cyfres o weithgareddau a phrosesau sy'n gysylltiedig â llywodraethu gwlad neu gymdeithas yw gwleidyddiaeth. Mae'n darparu system ar gyfer: gwneud penderfyniadau ar y cyd, negodi gwahaniaethau, rheoli gwrthdaro, a dosbarthu adnoddau a phŵer.

Nid oes angen i chi sefyll am swydd wleidyddol i wneud gwahaniaeth gwleidyddol. Gall gwleidyddiaeth fod mor syml ag ymuno â'ch Sefydliad Pobl Anabl Lleol a chefnogi ei waith; llofnodi deiseb: neu gymryd rhan mewn digwyddiad ymgynghori.

Namau:

Defnyddir y Model Cymdeithasol o Anabledd yng Nghymru i ddiffinio anabledd. Rydych chi'n anabl oherwydd rhwystrau mewn cymdeithas, nid oherwydd eich nam na'ch cyflwr iechyd.

Yr anfantais i'r Model Cymdeithasol o Anabledd yw nad yw'n cael ei gydnabod yn gyfreithiol. Gallwch ddefnyddio'r Ddeddf Cydraddoldeb fel ffordd o sicrhau eich hawl i addasiadau rhesymol.

Mae namau anweladwy yr un mor berthnasol â namau gweladwy. Os oes angen addasiadau rhesymol arnoch, peidiwch â bod ofn gofyn amdanynt, mae gennych hawl iddynt.

Rhannwch yr hyn rydych chi'n gyfforddus yn ei rannu'n unig. Nid yw'n ddyletswydd.

Manteision:

Nid yw'r Taliad Annibyniaeth Personol (PIP) yn seiliedig ar brawf modd ac nid yw'n fudd-dal di-waith.

Mae Credyd Cynhwysol yn seiliedig ar brawf modd ac mae'n fudd-dal mewn gwaith a budd-dal allan o waith.

Dylech bob amser ofyn am gyngor os nad ydych yn siŵr a fydd rhywbeth yn effeithio ar eich budd-daliadau.

Fframweithiau Cyfreithiol

Mae'n bwysig nodi, er mai'r Model Cymdeithasol o Anabledd yw ffocws y Pecyn Cymorth, mae'n fframwaith ideolegol o anabledd ac nid oes ganddo unrhyw statws cyfreithiol. Ar gyfer unrhyw ofynion cyfreithiol, ee herio gwahaniaethu a gofyn am addasiadau rhesymol, mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn rhoi'r sail i chi wneud hynny.

Mae'r Pecyn Cymorth yn fan cychwyn ar eich taith. Fodd bynnag, bydd angen i chi wneud eich ymchwil eich hun ynghylch sut mae'r gyfraith yn berthnasol i chi a'ch sefyllfa.

1. Gwahanol Fframweithiau Anabledd

A. Deddf Cydraddoldeb

- Mae'n darparu diogelwch cyfreithiol
- Mae'n galluogi:
 - Addasiadau rhesymol
 - Herio gwahaniaethu

Esboniad allweddol:

- Rhaid ystyried addasiadau rhesymol ond nid ydynt yn cael eu rhoi'n awtomatig (gweler isod)

Mater Cyfrifoldeb:

- Mae'r Ddeddf Cydraddoldeb yn rhoi'r baich ar unigolion i herio gwahaniaethu. Mae'r system bresennol yn aml yn ei gwneud yn ofynnol i unigolion eirioli drostynt eu hunain. Bydd yr adran cysylltiadau yn eich cyfeirio at ffynonellau cymorth
- Mae rhai rhesymau pam fod achosion gwahaniaethu ar sail anabledd yn methu, er enghraifft, mae unigolyn yn methu â bodloni'r diffiniad cyfreithiol o anabledd. Rhaid i'r nam gael effaith negyddol "sylweddol" a "hirdymor" (a ddiffinnir fel dros 12 mis) ar eich gallu i gyflawni gweithgareddau cyffredin o ddydd i ddydd

B. Model Cymdeithasol o Anabledd

- Ideolegol yn unig, nid oes ganddo unrhyw statws cyfreithiol
- Canolbwyntio ar gael gwared ar rwystrau, nid “trwsio” unigolion

Gwahaniaethu beirniadol:

- Mae'r Model Cymdeithasol o Anabledd yn athroniaeth a gynhyrchwyd ar y cyd gan unigolion anabl yn y 1970au

Mae Llywodraeth Cymru wedi mabwysiadu'r Model Cymdeithasol o Anabledd fel sail i'w dull o ddatblygu polisi.

C. Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl Anabl

- Erthygl 29 o'r confensiwn – Hawl i gymryd rhan mewn gwleidyddiaeth a bywyd cyhoeddus.
- Mae'n dangos cefnogaeth ryngwladol
- Mae'n atgyfnerthu dilysrwydd cynhwysiant mewn gwleidyddiaeth

Cadarnhaodd Llywodraeth y DU y Cytuniad yn 2009 ond nid yw eto wedi ymgorffori Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl Anabl yn y gyfraith. Mae Llywodraeth Cymru yn ystyried opsiynau ar gyfer ymgorffori yn y dyfodol. Mae hyn yn golygu, am y tro, nad yw eich hawliau'n cael eu diogelu'n uniongyrchol gan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl Anabl.



2. Addasiadau rhesymol

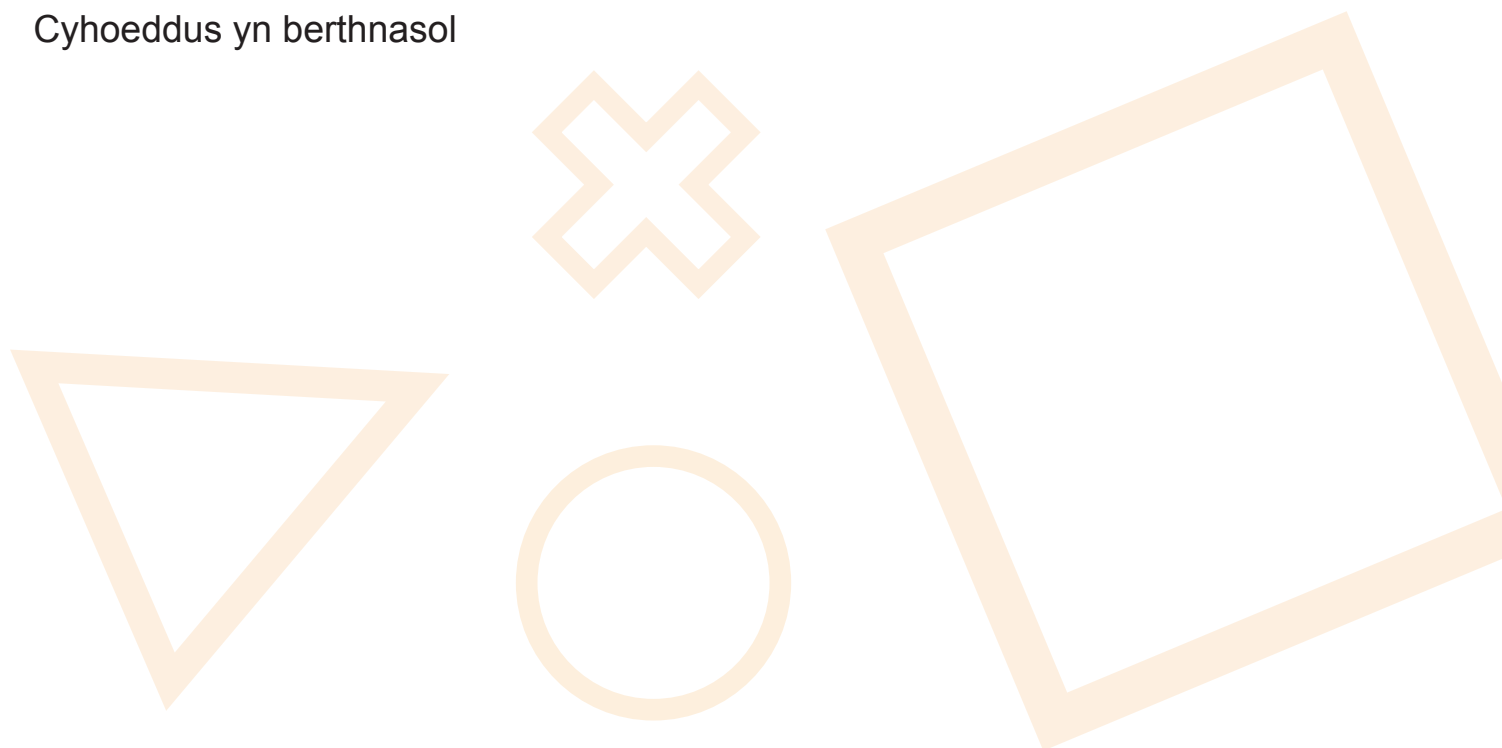
Er bod y Pecyn Cymorth yn nodi drwyddo fod gennych hawl i ofyn am addasiadau rhesymol, nodwch y canlynol:

- Er mwyn i sefydliadau gydymffurfio, rhaid iddynt wneud y canlynol:
 - Ystyried ceisiadau'n ofalus
 - Rhoi cyfiawnhad os byddant yn gwrthod
- Nid oes rhaid iddynt gytuno'n awtomatig.

Mae addasiadau rhesymol yn oddrychol, efallai na fydd yr hyn sy'n ymddangos yn rhesymol i un person yn berthnasol i rywun arall. Os gwrthodir eich addasiad rhesymol, gall y Ddeddf Cydraddoldeb helpu i fynd ar drywydd hyn. Fodd bynnag; nodwch fod amserlenni llym ar waith ar gyfer hyn, a bydd angen i chi ymgymryd â'r cyfrifoldeb hwn eich hun. Bydd gan yr adran cysylltiadau wahanol lefydd i chi fynd i gael cyngor.

3. Bwlch Penodol i Wleidyddiaeth

- Nid yw pleidiau gwleidyddol eu hunain yn gyrff cyhoeddus
- Mae pleidiau gwleidyddol yn ddarostyngedig i'r Ddeddf Cydraddoldeb
- Mae cynghorau'n gyrff cyhoeddus felly bydd Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus yn berthnasol



Penderfynu cymryd rhan mewn gwleidyddiaeth neu beidio

Cam 1

Weithiau, gall mynd i fyd gwleidyddiaeth fel person anabl deimlo'n gyffrous, yn frawychus, yn rymusol neu'n llethol ar yr un pryd. Mae Cam 1 yn bodoli i'ch helpu i archwilio a yw cymryd rhan mewn gwleidyddiaeth yn iawn i chi, pa rôl allai fod yn addas i'ch cryfderau, a sut gall eich profiad a'ch hunaniaeth fod yn ased enfawr yn hytrach na rhwystr.

Nid yw'r cam hwn yn golygu gwneud ymrwymadau. Mae'n ymwneud ag eglurder, hyder a dewis gwybodus.

Crynodeb o Gam 1

- Deall y dirwedd wleidyddol
- Cydnabod eich gwerth
- Dysgu sut mae anabledd, iechyd a gwleidyddiaeth yn croestorri
- Nodi rhwystrau a chymorth posibl
- Meithrin hyder i symud ymlaen ar eich cyflymder eich hun
- Gwybod bod eich profiad bywyd nid yn unig yn ddilys, ond ei fod yn angenrheidiol

1. Deall Rolau Gwleidyddol

Mae sawl ffordd o gymryd rhan yng ngwleidyddiaeth a bywyd cyhoeddus Cymru, ac mae pob un yn gofyn am wahanol lefelau o amser, egni a chyfrifoldeb. Nid oes angen i chi anelu at swydd uchel; anelwch at y lefel rydych chi'n teimlo'n gyfforddus â hi. Mae llawer o bobl anabl yn dechrau gyda rôl lai a lleol neu rôl sy'n canolbwyntio ar broblem benodol, ac maent yn symud ymlaen ar eu cyflymder eu hunain.

Dyma rolau cyffredin:

Cynghorydd Cymuned neu Dref

- Yn y rhan fwyaf o achosion, ymgeiswyr annibynnol ydyn nhw, felly edrychwch ar yr adran ynghylch sefyll fel ymgeisydd annibynnol.
- Yn aml, dyma'r cam cyntaf at wleidyddiaeth ffurfiol.
- Gwirfoddoli eich amser (efallai na fydd yn effeithio ar fudd-daliadau sy'n dibynnu ar brawf modd, gofynnwch am gyngor)
- Mae rôl etholedig yn cynnwys cyfrifoldebau a disgwyliadau i gynrychioli ardal leol fach a gweithio ar flaenoriaethau cymunedol
- Mae cyfarfodydd fel arfer yn rhai misol ac yn aml gellir eu gwneud yn hybrid neu'n hygyrch gydag addasiadau rhesymol

Cynghorydd Sir

- Yn gyfrifol am lunio polisïau, cyllidebau a gwasanaethau awdurdodau lleol
- Mwy o ymrwymiad amser na chynghorau tref/cymuned, ond mae modd rhannu rhai rolau
- Yn aml, mae angen ymgyrchu a sefyll mewn etholiad o dan blaid wleidyddol neu fel ymgeisydd annibynnol
- Ymateb i faterion a godwyd gan breswylwyr yn y Ward

Aelod o Senedd Cymru (AS) neu Aelod Seneddol (AS)

- Rolau gwleidyddol lefel uwch sy'n cynnwys cyfrifoldeb sylweddol dros ddrafftio, craffu a phasio deddfau Cymru
- Mae angen gallu gweithio'n llawn amser, a rhaid darparu addasiadau rhesymol
- Mae angen profiad o ran deddfwrfeydd

Rolau heb eu hethol

- Gwirfoddolwr plaid
- Trefnydd ymgyrchoedd
- Swyddog cangen neu swyddog anabledd
- Rolau ymgyrchu neu eirioli lleol

Gall y rolau hyn gynnig profiad gwerthfawr a gwelededd heb bwysau swydd etholedig.

2. Cydnabod eich sgiliau a'ch profiad

Mae pobl anabl yn cyfrannu cryfderau pwerus ac unigryw i fywyd gwleidyddol, gan gynnwys:

- Cipolwg ar sut mae polisïau'n effeithio ar bobl mewn bywyd go iawn
- Datrys problemau'n greadigol (o flynyddoedd o lywio drwy systemau anhygyrch)
- Empathi a dealltwriaeth o anghydraddoldeb
- Profiad o eirioli ar ran nhw eu hunain ac eraill
- Yn wydn ac yn benderfynol
- Gwybodaeth ar draws cymunedau a gwasanaethau

Mae'n normal cwestiynu a ydych chi'n "dda" neu a oes gennych "ddigon o brofiad". Mae bron pawb yn teimlo felly a gall pobl anabl brofi amheuaeth ychwanegol oherwydd agweddau cymdeithasol.

Pryderon cyffredin y mae pobl yn eu mynegi:

- "Dydw i ddim yn gwybod digon am wleidyddiaeth eto"
- "Dydw i ddim yn hyderus yn siarad mewn cyfarfodydd"
- "Rydw i'n poeni y bydd pobl yn meddwl mod i ddim yn gallu gwneud hynny na chyfrannu'n effeithiol oherwydd fy nam neu fy nghyflwr iechyd"
- "Does gen i ddim yr egni sydd gan rai ymgeiswyr eraill"
- "Dydw i ddim yn gwybod lle i ddechrau"

Nid yw'r meddyliau hyn yn golygu nad yw gwleidyddiaeth yn addas i chi, maen nhw'n arwyddion nad yw systemau gwleidyddol wedi cynnwys pobl anabl yn ddigon da. Mae'r Pecyn Cymorth hwn wedi'i ddylunio i wneud y daith yn dryloyw ac yn hygyrch. Felly, nid oes rhaid i chi lywio gwleidyddiaeth ar eich pen eich hun neu heb gefnogaeth.

3. Deall y Rhwystrau (a pham nad ydynt yn fai arnoch chi)

Ni chafodd systemau gwleidyddol yng Nghymru a ledled y DU eu cynllunio gyda phobl anabl mewn golwg. Yn dilyn ymgyrchoedd gan Sefydliadau Pobl Anabl a chynghreiriaid eraill, bu rhywfaint o gynnydd i wneud y systemau hyn yn fwy cynhwysol. Mae llawer o bobl yn disgrifio:

- Ableddiaeth ac anableddiaeth
- Gwrthwynebiad i newid o fewn pleidiau gwleidyddol
- Cefnogaeth anghyson i bobl anabl yn dibynnu ar yr ardal
- Trafferth wrth gael gafael ar wybodaeth neu wybod pwy i gysylltu â nhw
- Ddim yn teimlo bod croeso iddynt na'u bod yn cael eu cynrychioli
- Blinder, poen, heriau iechyd meddwl
- Ofn y bydd budd-daliadau yn cael eu hailasesu os gwelir eich bod yn "gwneud gormod"
- Poeni am lywio drwy brosesau anghyfarwydd
- Diffyg hyder oherwydd profiadau negyddol yn y gorffennol

Mae'r rhwystrau hyn yn real, yn ddilys ac yn cael eu rhannu'n eang. Nid ydynt yn fethiannau personol; maent yn broblemau systemig.

4. Penderfynu pa Lefel Cyfranogiad sydd orau i chi

Gallwch gynyddu (neu leihau) eich cyfranogiad yn raddol yn dibynnu ar:

- Eich egni a'ch iechyd
- Eich anghenion mynediad
- Lefel eich cysur
- Eich profiad
- Eich ymrwymadau personol

Gallai gwahanol fannau cychwyn gynnwys:

- Arsylwi ar wahanol fathau o gyfarfodydd ffurfiol ac anffurfiol
- Mynegi eich barn mewn ymgynghoriadau
- Cymryd rhan mewn trafodaethau polisi neu ymgyrchoedd ar-lein
- Cael sgysiau un-i-un gydag aelodau anabl
- Gwirfoddoli ar ymgyrch
- Gwneud cais am rôl â llai o bwysau ar gyngor cymuned
- Gofyn am gael cysgodi rhywun mewn swydd wleidyddol

Nid oes un ateb sy'n addas i bawb nac amser perffaith i ddechrau ar eich taith wleidyddol.



5. Gwneud pethau'n raddol ac ystyried eich llesiant

Mae'n bwysig cael sgwrs â chi eich hun cyn dechrau ar daith wleidyddol.

Cwestiynau i'w gofyn i chi'ch hun:

- Beth sy'n fy nghymell i gymryd rhan?
- Pa rwystrau sy'n fy mhoeni fwyaf?
- Pa gymorth fyddai ei angen arna i o'r dechrau?
- Pa gyflymder sy'n teimlo'n realistig i mi?
- Gyda phwy allwn i siarad os bydd pethau'n fy llethu?

Bydd y Pecyn Cymorth hwn yn eich helpu i ateb y cwestiynau hyn yn fwy clir wrth i chi symud ymlaen.

6. Deall Buddiannau a Phryderon Ariannol

Mae llawer o bobl anabl yn ofni y gall cymryd rhan mewn gwleidyddiaeth effeithio ar eu budd-daliadau. Mae'r ofn hwn yn gyffredin ac yn ddealladwy. Mae lle i ofyn am gyngor yn yr adran hon.

Pwyntiau sicrwydd allweddol:

- Nid yw gweithio neu wirfoddoli yn effeithio ar PIP, mae'n seiliedig ar eich anghenion mynediad a chymorth
- Efallai na fydd rôl Cyngorydd Cymuned yn effeithio ar fudd-daliadau, gan ei bod yn wirfoddol, ond chwiliwch am gyngor ar hyn
- Ar gyfer rolau etholedig â thâl, mae cyngor arbenigol ar hawliau lles ar gael
- Ni ddylech deimlo cywilydd na theimlo'n euog am gael cymorth, mae eich profiad yn werthfawr mewn gwleidyddiaeth oherwydd eich bod yn deall y realiti y mae pobl anabl yn ei wynebu

7. Cysylltu ag eraill cyn i chi ddechrau

Mae teimlo'n ynysig yn rhwystr mawr. Mae llawer o bobl yn ei chael yn haws penderfynu a ydynt am gymryd rhan pan fyddant yn siarad â'r canlynol:

- Gwleidyddion anabl eraill
- Aelodau anabl o'r blaid
- Ymgyrchwyr sydd â phrofiadau tebyg
- Cynghreiriaid cefnogol

Bydd y Pecyn Cymorth hwn yn cyfeirio at ffyrdd o gysylltu â rhwydweithiau a sefydliadau i gael cyngor ychwanegol.

8. Eich Camau Cyntaf

- Ysgrifennu eich cymhellion
- Meddwl am y math o newid gwleidyddol sy'n bwysig i chi
- Darllen y Pecyn Cymorth hwn ar eich cyflymder eich hun
- Siarad ag un person dibynadwy am eich diddordeb
- Edrych ar rolau gwleidyddol ar-lein
- Mynd i gyfarfod dim ond i arsylwi

Does dim angen i chi fod yn "sicr" cyn cymryd Cam 1; dydy'r rhan fwyaf o bobl ddim.

Pan fyddwch chi'n barod, bydd Cam 2 yn eich helpu i ddewis ac ymuno â phlaid wleidyddol (neu edrych ar ddewisiadau eraill).

Ymuno â phlaid wleidyddol

Cam 2

I lawer o bobl anabl, ymuno â phlaid wleidyddol yw'r cam ffurfiol cyntaf i fyd gwleidyddiaeth. Bydd y cam hwn yn eich tywys drwy'r broses o ddewis plaid, deall beth mae ymuno yn ei olygu, sut i ddatgan eich anghenion mynediad, beth i'w ddisgwyl yn y misoedd cyntaf, a sut i oresgyn rhwystrau cyffredin.

Mae'r cam hwn yn cydnabod bod pleidiau gwleidyddol yn aml yn amrywio'n enfawr o ran eu hygyrchedd, eu diwylliant a'u systemau mewnol a bod pobl anabl yn aml yn llywio drwy brosesau aneglur neu anghyson. Y nod yw eich helpu i wneud hyn gydag eglurder ac yn hyderus.

Crynodeb o Gam 2

- Dewis plaid wleidyddol sy'n cyd-fynd â'ch gwerthoedd
- Asesu hygyrchedd cyn ymuno
- Datgan eich anghenion mynediad yn hyderus
- Deall beth i'w ddisgwyl fel aelod newydd
- Llywio rheolau anysgrifenedig gyda chymorth
- Cydnabod bod cynnwys pobl anabl yn hawl
- Cymryd camau cynnar ar eich cyflymder eich hun

1. Sut i ddewis plaid wleidyddol

Nid yw dewis plaid yn golygu gwybod popeth am wleidyddiaeth. Mae'n ymwneud â dod o hyd i gartref gwleidyddol lle rydych chi'n teimlo bod eich llais yn bwysig a lle gallwch chi gymryd rhan yn ddiogel ac yn ystyrlon.

A. Dechrau gyda gwerthoedd, nid perffeithrwydd

Ystyriwch:

- Pa werthoedd a pholisïau sydd bwysicaf i chi?
- A oes unrhyw bleidiau eisoes yn cyd-fynd â'ch profiad uniongyrchol neu eich blaenoriaethau cymdeithasol?
- Diwylliant pa blaid sy'n teimlo'n groesawgar, pa un sydd â Strategaeth Amrywiaeth a Chynhwysiant wedi'i chyhoeddi, ac a oes unrhyw blaid yn codi pryderon ynghylch y materion hyn?

Ni fydd yr un blaid yn berffaith. Dylech osgoi pwysau i ddewis yr un "iawn" ar unwaith, mae taith wleidyddol yn datblygu dros amser.

B. Edrych ar ddiwylliant cangen leol

Mae pleidiau yn amrywio'n sylweddol yn dibynnu ar eich ardal leol. Gofynnwch:

- A oes ganddi swyddogion anabledd neu rolau cydraddoldeb?
- A oes aelodau anabl hysbys yn y gangen?
- Ydyn nhw erioed wedi cynnal cyfarfodydd hygrych neu hybrid?
- Ydyn nhw'n agored i ddysgu a gwella?

Os nad oes yr un gangen leol yn teimlo'n hygrych ar unwaith, gallwch ymuno â'r Blaid yn genedlaethol o hyd ac archwilio'n dawel ar eich cyflymder eich hun.

C. Gwirio Hygrychedd

Cyn ymuno, ystyriwch ymchwilio i'r canlynol:

- Fformatau cyfarfodydd (wyneb yn wyneb, ar-lein, hybrid)
- Hygrychedd lleoliad (grisïau, toiledau, acwsteg, goleuadau)
- Dewisiadau trafndiaeth
- A oes ganddi:
 - arweinydd diogelu
 - swyddog cydraddoldeb
 - person cyswllt ar gyfer materion anabledd
- Sut mae'n ymateb pan fyddwch chi'n gofyn am addasiadau

Mae ymateb plaid i gwestiynau hygrychedd yn aml yn dweud mwy wrthyach na'i manifesto.

2. Y Broses Ymuno: Beth i'w ddisgwyl

Mae ymuno â phlaid fel arfer yn cynnwys:

- Llenwi ffurflen gais ar-lein neu ar bapur
- Talu ffioedd aelodaeth (weithiau mae cyfraddau gostyngol yn bodoli)
- Aros am gadarnhad
- Cael eich neilltuo i gangen leol
- Cael gwybodaeth gyffredinol nad yw'n benodol i berson anabl yn aml

Lle mae pobl anabl yn mynd yn sownd fel arfer:

- Ffurflenni nad ydynt yn hygyrch
- Dim eglurder ynghylch pwy sy'n cael eich gwybodaeth
- Dim opsiwn i ddatgan anghenion mynediad
- Dim arweiniad ar beth fydd yn digwydd nesaf
- Dim cyswllt croeso gan berson a enwir

Bydd y Pecyn Cymorth yn helpu i lenwi'r bylchau hyn, hyd yn oed os nad yw eich plaid chi'n gwneud hynny.

3. Datgan eich anghenion mynediad

Dyma un o'r darnau coll mwyaf ar draws y pleidiau gwleidyddol.

Nid yw'r rhan fwyaf yn gofyn am anghenion mynediad pan fyddwch yn ymuno ond dylent wneud hynny. Oherwydd hyn, mae pobl anabl yn aml yn ymuno â phlaid yn anweledig a heb gefnogaeth.

A. Pam mae'n bwysig datgan anghenion mynediad

- Mae'n eich helpu i gael y cymorth sydd ei angen arnoch
- Mae'n lleihau gorlethu
- Mae'n helpu swyddogion i gynllunio cyfarfodydd hygyrch
- Mae'n dangos i eraill bod pobl anabl eisoes yn yr ystafell
- Mae'n annog newid mwy strwythurol o fewn y blaid

Nid ydych yn gofyn am driniaeth arbennig, rydych yn arfer eich hawl i gynhwysiant.

B. Yr hyn y gallech fod eisiau ei ddatgan

- Dewisiadau cyfathrebu
- Addasiadau ar gyfer cyfarfodydd (mynediad hybrid, capsiynau, seddi hygyrch, toiledau hygyrch)
- Egwyliau ac anghenion o ran cyflymder
- Mynediad at ddogfennau mewn fformatau eraill
- Yr angen i roi gwybod am ddigwyddiadau ymlaen llaw
- Osgoi galwadau ffôn
- Anghenion synhwyraidd (mannau tawel, goleuadau, sain)
- Y cymorth sydd ei angen i lenwi ffurflenni neu weithdrefnau mewnol

C. Templed: Datganiad Anghenion Mynediad

- Mae'r Pecyn Cymorth hwn yn cynnwys templed syml i chi ei bersonoli yn yr adran addasiad rhesymol.

D. At bwy i'w anfon

- Swyddog aelodaeth leol
- Swyddog cydraddoldeb/anabledd
- Ysgrifennydd y gangen
- Trefnydd lleol a enwir
- Cynghreiriad dibynadwy sydd eisoes yn y gangen

Dylech osgoi cyfeiriadau e-bost generig lle bo modd; gofynnwch am enw cyswllt.

4. Beth i'w ddisgwyl fel aelod newydd

Ar ôl ymuno, mae llawer o bobl yn teimlo ar goll neu'n ansicr beth i'w wneud nesaf. Gallwch ddisgwyl (neu ofyn am):

A. E-bost croeso

Weithiau mae hyn yn awtomatig. Os yw'n gyffredinol a'ch bod eisiau teimlo eich bod yn cael mwy o gefnogaeth, gallwch anfon e-bost yn ôl yn cyflwyno eich hun ac yn gofyn am berson cyswllt.

B. Gwahoddiadau i gyfarfodydd

Gallai'r rhain gynnwys:

- Cyfarfodydd cangen
- Cyfarfodydd etholaethau
- Digwyddiadau cymdeithasol
- Fforymau polisi
- Gweithgareddau ymgyrchu

Fodd bynnag, ni ddylai neb roi pwysau arnoch i fynd i unrhyw beth nad ydych chi'n barod ar ei gyfer.

C. Teimlo allan o le i ddechrau

Mae hyn yn gyffredin iawn. Gall cyfarfodydd gwleidyddol deimlo:

- Yn llawn jargon
- Yn gyflym
- Yn llawn rheolau anysgrifenedig
- Wedi'u dominyddu gan aelodau hirsefydlog
- Ddim yn hygyrch i ddechrau

Nid yw hyn yn arwydd nad ydych chi'n perthyn. Mae'n arwydd nad oes gan y rhan fwyaf o ofodau gwleidyddol ddyluniad cynhwysol, a gallwch helpu i'w siapio.

D. Camau cynnar y gallwch chi eu cymryd

- Mynd i un cyfarfod dim ond i arsylwi
 - Gofyn am bapurau ymlaen llaw
 - Gofyn am ddolen hybrid
 - Cysylltu â chyngbreiriad neu fentor anabl
 - Ymuno â mannau ar-lein (WhatsApp, grwpiau Facebook)
 - Anfon e-bost at swyddogion yn egluro eich bod yn newydd ac yn ystyried sut gallwch chi gymryd rhan
-

5. Deall “Rheolau Anysgrifenedig”

Mae gan bob plaid godau anffurfiol sy’n gallu bod yn ddryslyd, fel

- Pryd mae disgwyl i chi siarad
- Pryd na ddylech chi dorri ar draws
- Sut mae penderfyniadau’n cael eu gwneud
- Pwy sydd â phŵer anffurfiol
- Pa weithgareddau sy’n cael eu hystyried yn rhai “gweithgar”?
- Sut mae pobl yn tueddu i gael eu dewis neu eu henwebu
- Pa gyfarfodydd sy’n bwysig a pha rai sydd ddim

Gall mentor neu rwydwaith cyfoedion helpu i ddadgodio hyn.

Mae pobl anabl yn aml yn mewnoli’r systemau hyn yn arafach oherwydd:

- Efallai y byddant yn colli digwyddiadau oherwydd rhwystrau mynediad neu iechyd sy’n amrywio
- Efallai na fyddant yn cael cyfleoedd anffurfiol (tafarndai, digwyddiadau/gweithgareddau cymdeithasol, teithio)
- Efallai eu bod wedi’u heithrio o rwydweithiau sibwrdd (a ddefnyddir ar gyfer diogelwch neu rybudd)

Mae’r cam hwn yn rhoi’r wybodaeth i gymryd rhan heb deimlo ar goll.

6. Goresgyn rhwystrau cyffredin ar y cam ymuno

Rhwyrstr: Cyfarfodydd anhygyrch

Atebion:

- Gofynnwch am fynediad hybrid - Cynigiwch Zoom neu Teams, nid oes gan bob plaid y gallu i wneud hyn ond gofynnwch bob amser
- Gofynnwch am gapsiynau neu drawsgrifiadau
- Awgrymwch hygyrchedd fel eitem sefydlog ar yr agenda

Rhwyrstr: Dim swyddog anabledd yn lleol

Atebion:

- Gofynnwch pwy sy'n delio â chynhwysiant
- Gwnewch gais i un gael ei benodi
- Cynigiwch weithio gyda'r blaid i greu un
- Defnyddiwch strwythurau cydraddoldeb cenedlaethol y blaid

Rhwyrstr: Swyddogion ddim yn ateb

Atebion:

- Gofynnwch am gysylltiadau eraill
- Copïwch swyddog arall i mewn
- Ewch i gyfarfod a chyflwyno eich hun yn uniongyrchol
- Gofynnwch i gynghreiriad gefnogi cyfathrebu

Rhwyrstr: Cyfyngiadau o ran egni neu iechyd meddwl

Atebion:

Ewch unwaith bob ychydig fisoedd i ddechrau

- Dechreuwch gyda digwyddiadau ar-lein
- Defnyddiwch e-bost yn hytrach na mynd i gyfarfodydd
- Peidiwch â rhuthro; does dim gofynion presenoldeb

Rhwysstr: Ofn peidio â “ffitio i mewn”

Atebion:

- Cofiwch fod y rhan fwyaf o aelodau’n teimlo fel hyn
 - Canolbwyntiwch ar eich gwerthoedd a’r hyn sy’n bwysig i chi
 - Cysylltwch ag aelodau anabl eraill
-

7. Eich hawliau wrth ymuno â phlaid

O dan gyfraith cydraddoldeb, mae gan bleidiau gwleidyddol gyfrifoldebau o ran aelodau anabl, gan gynnwys:

- Darparu addasiadau rhesymol
- Osgoi gwahaniaethu
- Sicrhau bod cyfarfodydd a gweithdrefnau’n hygyrch
- Cynnig cyfle cyfartal wrth gymryd rhan
- Defnyddio fformatau cyfathrebu hygyrch

Ni ddylai eich cyfranogiad fyth ddibynnu ar:

- Y gallu i deithio yn y nos
- Y gallu i sefyll am gyfnodau hir
- Y gallu i ddeall jargon
- Y gallu i ddefnyddio ffonau
- Y gallu i fynychu pob cyfarfod

Mae hygyrchedd yn hawl, nid ffafr.

8. Y camau cyntaf y gallwch eu cymryd nawr

Os ydych yn meddwl eich bod eisiau ymuno â phlaid, gallwch ddechrau ar raddfa fach:

- Pori gwefannau pleidiau
- Holi o gwmpas yn anffurfiol
- Mynd i gyfarfod agored neu gyhoeddus
- Anfon e-bost at swyddog cydraddoldeb i gael gwybodaeth am hygyrchedd
- Siarad â rhywun sydd eisoes yn gysylltiedig
- Darllen cyfansoddiad neu werthoedd plaid
- Ysgrifennu rhestr fer o'r hyn y byddai ei angen arnoch i gymryd rhan yn gyfforddus

Gallwch ymuno pan fyddwch yn barod neu ddim o gwbl. Chi sy'n rheoli eich taith.

Pan fyddwch chi'n teimlo'n gyfforddus, bydd Cam 3 yn eich arwain drwy fod yn weithgar yn y plaid o'ch dewis mewn ffordd hygyrch, gefnogol a chynaliadwy.



Bod yn weithgar yn eich plaid wleidyddol

Cam 3

Ar ôl i chi ymuno â phlaidd wleidyddol, mae'r cam nesaf yn ymwneud â bod yn weithgar mewn ffordd sy'n gweithio i chi. Nid yw hyn yn golygu taflu eich hun i mewn i bopeth na gwneud yr hyn mae aelodau nad ydynt yn anabl yn ei wneud. Mae'n golygu dod o hyd i gyflymder sy'n gweithio i chi, meithrin cysylltiadau, a gwneud yn siŵr bod y blaid yn gwybod sut i'ch cefnogi.

Nid yw bod yn weithgar yn ofyniad, mae'n gyfle. Mae gennych chi ganiatâd llawn i siapio'r cam hwn o amgylch eich anghenion mynediad, eich lefelau egni a'ch diddordebau.

Crynodeb o Gam 3

- Creu rhwydweithiau cymorth
- Deall diwylliant y blaid
- Mynychu cyfarfodydd yn hygyrch
- Llywio drwy reolau anysgrifenedig
- Cymryd rhan heb gael eich llethu
- Bod yn weladwy mewn ffordd ddiogel a chynaliadwy
- Gwybod ble i fynd pan fydd pethau'n mynd yn anodd



1. Meithrin cefnogaeth a rhwydweithiau yn y blaid

Mae pobl anabl yn aml yn mynd i fannau gwleidyddol ar eu pen eu hunain. Mae'r cam hwn yn eich helpu i feithrin cefnogaeth, fel nad oes rhaid i chi lywio pethau ar eich pen eich hun.

A. Dod o hyd i fentor neu gynghreiriad

- Aelod anabl
- Swyddog cydraddoldeb/anabledd
- Rhywun sydd wedi sefyll mewn etholiad
- Unrhyw aelod dibynadwy sy'n barod i'ch helpu i lywio drwy'r blaid

Dylai mentor da wneud y canlynol:

- Egluro jargon
- Eich cyflwyno i bobl allweddol
- Eich helpu i ddeall rheolau anysgrifenedig
- Rhoi cyngor gonest
- Eich cefnogi drwy rwystrau mynediad

Rydych yn haeddu cefnogaeth os oes ei hangen arnoch, nid ffafr ydyw.

B. Cysylltu ag aelodau anabl eraill

- Grwpiau Pobl Anabl Plaid
- Rhwydweithiau WhatsApp neu Facebook
- Cyn-aelodau'r Prosiect Pŵer Cyfartal Llais Cyfartal
- Sefydliadau Pobl Anabl
- Mannau diogel fel yr un a greodd eich cyfarfod

Mae cysylltu â phobl sy'n deall yn helpu i leihau:

- Teimladau o ynysigrwydd
- Hunanamheuaeth
- Straen o orfod ymdopi â systemau ar eich pen eich hun

C. Mynychu ar eich cyflymder eich hu

Does dim rhaid i chi wneud y canlynol:

- Mynd i bob cyfarfod
- Bod ar-lein drwy'r amser
- Gwirfoddoli ar unwaith
- Profi eich hun

Dechreuwch yn araf, mae hyd yn oed un cyfarfod bob ychydig fisoedd yn cyfrif fel “bod yn weithgar”.

2. Mynychu cyfarfodydd yn hygyrch

Gall cyfarfodydd gwleidyddol deimlo'n frawychus, yn anhygyrch neu'n ddryslyd. Mae'r adran hon yn eich helpu i fynd i'r afael â nhw gyda hyder a disgwyliadau clir.

A. Beth sy'n digwydd fel arfer mewn cyfarfod

Mae agendâu nodweddiadol yn cynnwys:

- Ymddiheuriadau am absenoldeb
- Cofnodion y cyfarfod diwethaf
- Adroddiadau gan swyddogion
- Camau gweithredu neu drafodaethau polisi
- Yr wybodaeth ddiweddaraf am yr ymgyrch
- Ethol swyddogion (yn achlysurol)
- Unrhyw fater arall

Mae'r pethau hyn yn normal:

- Peidio â deall y rhan fwyaf ohono i ddechrau a theimlo eich bod yn cael eu llethu gan acronymau
- Angen help i ddal i fyny
- Ddim yn gwybod pryd i siarad

Dydych chi ddim ar eich pen eich hun, mae llawer o aelodau nad ydynt yn anabl yn teimlo'r un fath.

B. Gofyn am Addasiadau

- Mynediad hybrid / ar-lein
- Capsiynau neu drawsgrifiadau
- Agenda a phapurau ymlaen llaw
- Iaith glir (nid jargon)
- Microffonau'n cael eu defnyddio'n iawn
- Cymorth cymryd nodiadau
- Egwylliau rheolaidd
- Mannau tawel
- Ystyriaethau synhwyrdd (sain, goleuadau, acwsteg)

Gallwch hefyd ofyn am y canlynol:

- A. I siarad yn gyntaf neu'n olaf
- B. I gyfrannu drwy e-bost yn hytrach nag ar lafar
- C. I eitemau sy'n effeithio arnoch gael eu symud yn gynharach ar yr agenda

C. Beth os ydyn nhw'n dweud na?

Mae hwn yn brofiad cyffredin ond nid dyma ddiwedd y stori. Gallwch chi wneud y canlynol:

- Egluro pam mae angen yr addasiad
- Cyfeirio at gyfrifoldebau hygyrchedd
- Awgrymu dewisiadau syml eraill
- Gofyn am y penderfyniad yn ysgrifenedig
- Codi'r mater gyda swyddog cydraddoldeb

Mae eich cais yn ddilys. Nid yw hygyrchedd yn ddewisol.

3. Deall diwylliant a “rheolau anysgrifenedig” plaid

Mae pob plaid yn gweithredu’n wahanol, ond mae rhai nodweddion diwylliannol yn gyffredin.

A. Yr Aelodau “Rheolaidd”

Mae aelodau hirsefydlog yn aml yn:

- Eistedd yn yr un seddi ac yn adnabod ei gilydd yn dda
- Siarad yn fanwl gan ddefnyddio cyfeiriadau gwleidyddol a defnyddio rheolau gweithdrefnol yn ddidaro

Gall hyn wneud i aelodau newydd, yn enwedig pobl anabl, deimlo fel pobl o’r tu allan. Problem systemig yw hon, nid adlewyrchiad o’ch gwerth.

B. Strwythurau Pŵer Anffurfio

- Penderfyniadau’n cael eu llywio mewn sgysiau y tu allan i gyfarfodydd
- Cyfryngau cymdeithasol yn dod yn rhwydweithiau gwleidyddol
- Sgysiau pwysig yn digwydd mewn tafarndai anhygyrch neu’n hwyr yn y nos

Nid yw’n ofynnol i chi gymryd rhan mewn unrhyw beth anhygyrch. Mae llwybrau eraill ar gael.

C. Dysgu iaith y blaid

Gall mentor helpu i egluro’r canlynol:

- Acronymau (AGM, CLP, EGM, EC, PPC, ac ati.)
- Rheolau Sefydlog
- Y drefn bleidleisio
- Rheolau siarad
- Sut mae cynigion yn gweithio
- Traddodiadau lleol

D. Delio ag ableddiaeth neu allgáu

Os byddwch yn dod ar draws:

- Diffyg ystyriaeth neu agweddau neu stereoteipiau “Rydyn ni wastad wedi gwneud hyn fel hyn”
- Porthgadw
- Diffyg ymwybyddiaeth neu anghrediniaeth oherwydd nam anweladwy
- Mannau anhygyrch

Cofiwch

- Dydych chi ddim yn bod yn anodd, rydych chi’n gofyn am eich hawliau.
- Mae newid yn araf ond yn bosibl.
- Gallwch ddewis sut a phryd i herio pethau.

4. Sut i gymryd rhan heb wneud gormod

Yn aml, mae aelodau anabl yn teimlo dan bwysau i wneud y canlynol:

- Profi eu hunain drwy fynychu popeth
- Dangos teyrngarwch
- Derbynn systemau anhygyrch

Does dim rhaid i chi wneud hyn. Mae eich llesiant yn bwysig.

A. Dewis eich gweithgareddau’n strategol

- Mynychu cyfarfodydd allweddol yn unig
- Helpu gydag ymgyrchoedd digidol
- Drafftio syniadau polisi o gartref
- Bod yn llefarydd ar faterion anabledd
- Cefnogi swyddog Pobl Anabl eich plaid
- Ymuno â gweithgorau sydd o ddiddordeb i chi

Dewis rolau sy’n cyd-fynd â’ch cryfderau a’ch anghenion mynediad, nid yr hyn mae “pawb arall” yn ei wneud.

B. Defnyddio egwyddorion cyflymder (fel gydag unrhyw weithgarwc hirdymor)

- Blaenoriaethu gorffwys cyn ac ar ôl cyfarfodydd, a chymryd seibiant pan fo angen
- Cyfyngu ar weithgareddau os ydynt yn effeithio arnoch chi a dweud na heb deimlo'n euog
- Defnyddio opsiynau ar-lein lle bynnag y bo modd
- Cylchdroi cyfrifoldebau gydag eraill

C. Gofalu am eich iechyd meddwl

Gall gwleidyddiaeth fod yn flinedig yn emosiynol. Dyma heriau emosiynol cyffredin:

- Teimlo eich bod yn cael eich anwybyddu neu boeni am fod yn “ormod o drafferth”
- Teimlo'n docynistaid neu ddiffyg dealltwriaeth gan eraill
- Teimlo eich bod yn cael eich llethu
- Syndrom y ffugiwyr

Nid chi yw'r unig un sy'n cael y teimladau hyn.

5. Amlygu eich hun (os ydych chi eisiau symud ymlaen yn y blaid)

Nid yw hyn yn angenrheidiol, ond os ydych yn meddwl eich bod am roi eich hun ymlaen i gael eich dewis yn y dyfodol, mae gwelededd yn bwysig.

Ffyrdd o amlygu eich hun heb orweithio:

- Cyfrannu'n feddylgar at un cyfarfod
- Rhannu eich profiad personol pan fo hynny'n berthnasol
- Mynd i ddigwyddiadau ar-lein
- Cyflwyno eich hun i swyddogion allweddol
- Gwirfoddoli ar gyfer un dasg fach pan allwch chi
- Defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn broffesiynol
- Mynd i ddigwyddiadau cymdeithasol sy'n hygyrch i chi
- Rhannu syniadau polisi drwy e-bost os yw siarad cyhoeddus yn anodd

Mae pobl yn cofio cysondeb, caredigrwydd ac eglurder, nid lefel y sain na phresenoldeb perffaith.

6. Gosod ffiniau a diogelu eich hun

Mae aelodau anabl yn aml yn teimlo dan bwysau i ysgwyddo gormod o faich.

Mae'n iawn gosod ffiniau. Enghreifftiau

- “Rydw i'n gallu bod yn bresennol ar-lein, ond nid wyneb yn wyneb.”
- “Rydw i'n gallu gweithio ar un dasg ar y tro.”
- “Mae arnaf angen agendâu ymlaen llaw, neu fel arall ni allaf gymryd rhan.”
- “Fydda i ddim yn mynd i ddigwyddiadau gyda'r nos am resymau iechyd.”
- “Rydw i'n hapus i helpu, ond dydw i ddim yn gallu cadeirio cyfarfodydd.”

Mae ffiniau da yn atal gorweithio ac yn caniatáu i chi barhau i gymryd rhan yn y tymor hir.

7. Os bydd pethau'n mynd o chwith: Ble mae cael help

- Swyddog cydraddoldeb neu anabledd lleol
- Ysgrifennydd y gangen
- Cyngorydd neu aelod profiadol cyfeillgar
- Rhwydweithiau cydraddoldeb plaid genedlaethol
- Mudiadau Pobl Anabl cenedlaethol neu leol (cyngori, cyfeirio, neu arweiniad eiriolaeth)
- Rhwydweithiau cymar-i-gymar
- Ffrindiau dibynadwy sy'n gwybod am brosesau gwleidyddol

Does dim rhaid i chi ddelio â rhwystrau ar eich pen eich hun.

Mae'r cam hwn yn eich grymuso i gymryd rhan ystyrlon wrth ddiogelu eich iechyd a'ch llesiant.

Pan fyddwch chi'n teimlo'n barod, bydd Cam 4 yn eich arwain drwy'r cam nesaf: rhoi eich hun ymlaen i gael eich ethol yn eich plaid.

Rhoi eich hun ymlaen i gael eich ethol

Cam 4

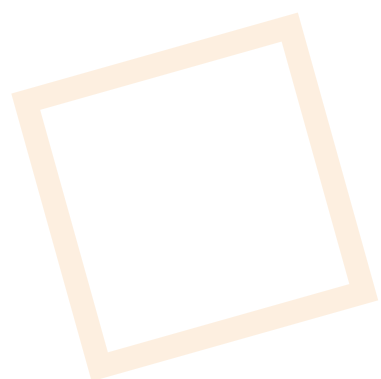
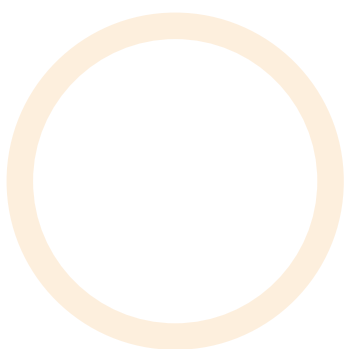
Mae rhoi eich hun ymlaen i gael eich ethol yn gam mawr yn eich taith wleidyddol. Dyma lle rydych chi'n cynnig eich hun yn ffurfiol i gael eich ystyried yn ymgeisydd gan eich plaid wleidyddol.

I lawer o bobl anabl, dyma'r cam lle mae cyffro ac ofn yn gwrthdaro, y system yn dod yn fwy cymhleth, disgwyliadau'n dod yn llai clir, a strwythurau neu ragfarn abledol hirsefydlog yn dod yn fwy gweladwy.

Bydd Cam 4 yn eich tywys drwy'r hyn y mae'r broses dethol yn ei olygu, sut i baratoi, sut i ddiogelu eich llesiant, a sut i gyflwyno'ch achos heb gael eich llethu.

Crynodeb o Gam 4

- Beth mae'r broses ddethol yn ei olygu a pham ei bod yn bwysig
- Sut i baratoi eich hun
- Sut i gynyddu gwelededd yn ddiogel
- Sut i ofyn am addasiadau rhesymol
- Beth mae prosesau dethol mewnol yn ei olygu
- Sut i reoli egni a ffiniau
- Sut mae delio ag ableddiaeth neu gael eich gwrthod
- Beth fydd yn digwydd os byddwch chi'n llwyddo



1. Beth mae “Proses Ddethol” yn ei olygu mewn gwirionedd

Mae'r broses ddethol yn fewnol, mae'n digwydd yn eich plaid wleidyddol cyn unrhyw etholiad cyhoeddus.

A. Mae'r broses ddethol yn pennu:

- A yw eich plaid yn eich dewis chi fel ymgeisydd
- P'un a ydych yn sefyll mewn ward, is-adran neu etholaeth benodol
- Ble rydych chi'n sefyll ar restr neu mewn sedd darged
- Pa mor bell rydych chi'n symud ymlaen yn eich taith wleidyddol

B. Mae'r broses ddethol yn amrywio yn ôl:

- Plaid wleidyddol
- Cangen leol
- Lefel yr etholiad (cyngor cymuned, awdurdod lleol neu Senedd Cymru)
- Rheolau a chyfansoddiadau mewnol

Mae hyn yn golygu y gall eich profiad chi fod yn wahanol i brofiad rhywun arall ac mae hynny'n normal.

C. Ar gyfer aelodau anabl, mae'r broses ddethol yn aml yn golygu llywio'r canlynol:

- Gwaith papur anghyfarwydd
- Cyfarfodydd sy'n llawn jargon
- Disgwyliadau aneglur
- Gweithgareddau sy'n defnyddio llawer o egni
- Addasiadau rhesymol anghyson

Mae'r Pecyn Cymorth hwn yn bodoli i wneud y broses yn fwy tryloyw ac yn haws ei rheoli.

2. Paratoi eich hun ar gyfer y broses ddethol

Cyn rhoi eich enw ymlaen yn swyddogol, mae'n bwysig treulio amser yn paratoi'n ymarferol ac yn emosiynol.

A. Deall pam eich bod eisiau sefyll

- Pa newidiadau ydw i eisiau eu gwneud?
- Pa lefel o gyfrifoldeb sy'n teimlo'n realistig i mi?
- Pa fath o ymgyrch allwn i ei chynnal?
- Sut byddai hyn yn cyd-fynd â'm namau/cyflyrau iechyd a'm hymrwymadau bywyd?

Bydd eich rheswm "pam" yn eich tywys drwy adegau anodd neu anhygyrch.

B. Siarad â phobl sydd wedi gwneud hyn o'r blaen

- Cynghorwyr anabl, Aelodau o'r Senedd neu'r rheini sydd eisoes wedi sefyll
- Ymgyrchwyr anabl
- Mentoriaid plaid
- Cyn-aelodau'r Prosiect Pŵer Cyfartal Llais Cyfartal

Gall hyn roi cipolwg i chi ar rwystrau a strategaethau.

C. Dechrau meithrin gwelededd yn gynnar (heb orweithio)

Nid yw'r broses ddethol yn gystadleuaeth boblogaidd, ond mae'n broses sy'n ymwneud â gwelededd.

Mae pobl yn fwy tebygol o bleidleisio dros ymgeiswyr maent yn eu hadnabod ac yn ymddiried ynddynt. Ffyrdd o wneud gwelededd yn hygyrch:

- Mynychu cyfarfodydd allweddol (ar-lein os oes angen)
- Anfon e-bost at swyddogion am faterion sy'n bwysig i chi
- Cyflwyno eich hun mewn ambell ddigwyddiad
- Rhannu syniadau yn ysgrifenedig os yw siarad yn anodd
- Defnyddio llwyfannau digidol fel grwpiau Facebook neu LinkedIn
- Gweithio ar un broblem fach leol a rhannu cynnydd

Mae camau bach, cyson yn bwysicach na dwyster.

3. Gofyn am addasiadau rhesymol yn ystod y broses ddethol

Mae gan ymgeiswyr anabl yr hawl i addasiadau rhesymol ar bob cam. Mae hyn yn cynnwys:

A. Ceisiadau yn ystod cyfarfodydd dethol mewnol

- Mynediad hybrid
- Mwy o amser i siarad
- Esboniad clir o'r rheolau
- Trefniadau pleidleisio hygyrch
- Dewisiadau amgen i ddigwyddiadau tebyg i lwyfan etholiad
- Cael y cwestiynau ymlaen llaw
- Caniatâd i gyflwyno datganiad ysgrifenedig neu fideo yn lle siarad yn fyw

B. Ceisiadau mewn gwaith papur neu weithdrefnau enwebu

- Cymorth i lenwi ffurflenni
- Derbynn llofnodion digidol neu electronig
- Dogfennau mewn fformatau eraill
- Hyblygrwydd o ran dyddiadau cau os bydd rhwystrau mynediad yn oedi'r gwaith papur

Mae llawer o ymgeiswyr anabl wedi cael mynediad gwael nid oherwydd nad yw pleidiau'n poeni, ond oherwydd diffyg ymwybyddiaeth. Mae eich ceisiadau yn helpu i wella'r system i'r rhai sy'n eich dilyn.

C. Sut i ofyn

Gallwch ddefnyddio templed syml sydd ar gael yn yr adran Datblygiad Personol

4. Rhoi eich hun ymlaen: Y camau ymarferol

Er bod pob plaid yn wahanol, mae camau cyffredin i'w cymryd:

A. Cadarnhau eich bod yn gymwys

- Yn aelod am gyfnod penodol (ee 6-12 mis)
- Byw yn yr ardal leol (ddim yn ofynnol bob amser)
- Yr wybodaeth ddiweddaraf am ffioedd aelodaeth
- Yn rhydd o faterion disgyblu penodol

Os nad ydych chi'n siŵr, gofynnwch. Mae pleidiau yn aml yn methu ag esbonio cymhwysedd yn glir.

B. Llenwi'r ffurflen gais neu'r ffurflen enwe

Gall ffurflenni ofyn am

- Manylion personol
- Profiad neu gyfranogiad cymunedol
- Pam eich bod chi eisiau sefyll
- Sgiliau a gwerthoedd
- Gwybodaeth am gydraddoldeb neu amrywiaeth (dewisol)

I lawer o bobl anabl, gall y ffurflenni hyn fod yn flinedig neu'n anhygyrch.

Gallwch ofyn am help, nid yw hyn yn twyllo.

C. Paratoi Datganiad Personol

Does dim rhaid i'ch datganiad personol fod yn hir. Mae angen iddo fod yn onest ac yn glir.

Beth allwch chi ei gynnwys:

- Eich gwerthoedd, a materion lleol sy'n bwysig i chi
- Eich profiad personol
- Sut byddwch yn cynrychioli pawb yn deg
- Beth sy'n eich cymell chi

Does dim angen i chi esgus bod yn rhywun arall.

5. Deall digwyddiadau dethol (hystings, paneli, pleidleisiau)

Yn dibynnu ar y blaid, efallai y gofynnir i chi wneud y canlynol:

- Mynd i ddigwyddiad hystings
- Ateb cwestiynau aelodau, rhoi araith fer a chymryd rhan mewn sesiwn holi ac ateb
- Cwrdd â swyddogion lleol
- Bod ar y rhestr fer

A. Hystings

Gall y rhain fod yn frawychus, yn enwedig i ymgeiswyr anabl. Gallwch ofyn am y canlynol:

- Pesenoldeb hybrid
- Amser ychwanegol i siarad
- Cwestiynau ymlaen llaw
- Ymatebion ysgrifenedig yn hytrach nag atebion ar lafar
- Mannau tawel
- Ystyriaethau synhwyrdd
- Pobl i roi cymorth hygyrchedd

B. Prosesau pleidleisio aelodau

- Wyneb yn wyneb
- Pleidlais bapur
- Ar-lein
- Pleidlais bost

Os oes unrhyw broses yn anhygyrch, gallwch ofyn am addasiadau.

6. Rheoli egni, ffiniau a llesiant drwy'r broses ddethol

Mae cyfnodau dethol yn aml yn cynnwys:

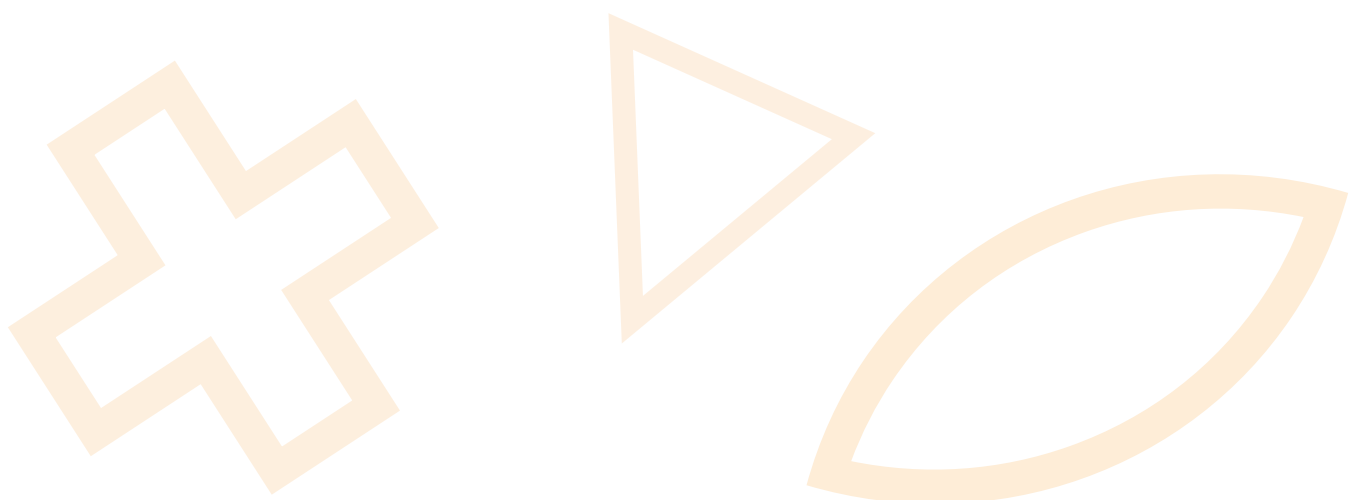
- Mwy o gyfarfodydd
- Mwy o waith papur
- Mwy o bwysau cymdeithasol neu wleidyddol
- Mwy o welededd
- Mwy o lafur emosiynol

Mae'n hanfodol gosod terfynau i chi eich hun.

Enghreifftiau o ffiniau iach

- Mynd i'r digwyddiadau mwyaf hanfodol yn unig
- Cyfyngu ar gyfarfodydd gyda'r nos
- Defnyddio cyfathrebu ysgrifenedig dros siarad yn fyw
- Trefnu dyddiau i orffwys
- Dim ond gwneud yr hyn sy'n cyd-fynd â'ch gwerthoedd
- Dweud na heb deimlo'n euog

Mae gorweithio'n gyffredin mewn gwleidyddiaeth, yn enwedig i bobl anabl. Mae rheoli eich hun yn gryfder, nid yn wendid.



7. Llywio gelyniaeth, abledidiaeth neu wleidyddiaeth fewnol

Yn anffodus, mae rhai ymgeiswyr anabl yn wynebu:

- Porthgadw
- Amheuaeth ynghylch eu nam neu eu cyflwr iechyd
- Sylwadau “Fyddwch chi ddim yn ymdopi”
- Ymddygiad nawddoglyd
- Micro-ymosodiadau
- Tocenistiaeth
- Cael eu heithrio o rwydweithiau anffurfiol

Sut mae amddiffyn eich hun:

- Cofnodi problemau
- Gofyn am gymorth gan fentor
- Defnyddio swyddogion cydraddoldeb/anabledd
- Gofyn am addasiadau yn ffurfiol ac yn ysgrifenedig
- Cofiwch fod eich presenoldeb yn newid gwleidyddol

Rydych chi'n perthyn i'r broses hon gymaint ag unrhyw un arall.



8. Os na fyddwch chi'n cael eich dewis

Nid yw peidio â chael eich dewis yn golygu:

- Nad oeddech chi'n ddigon da neu roedd eich namau yn eich dal yn ôl
- Dylech roi'r gorau iddi neu na fyddwch yn cael eich dewis yn y dyfodol

Mae'r broses ddethol fewnol yn dibynnu ar:

- Amseru
- Deinameg leol
- Gwleidyddiaeth fewnol
- Pwy arall sy'n sefyll
- Ffactorau y tu hwnt i'ch rheolaeth

Mae llawer o wleidyddion rhagorol yn cael eu gwrthod y tro cyntaf. Gallwch roi cynnig arall arni gyda mwy o brofiad a mwy o gefnogaeth.

9. Os cewch eich dewis

Llongyfarchiadau, chi yw ymgeisydd eich plaid! Mae hyn yn golygu:

- Rydych chi'n gymwys ar gyfer y Gronfa Mynediad i Swyddi Etholedig Cymru
- Dechrau cynllunio eich ymgyrch
- Cyswllt ag asiantiaid etholiadol
- Cyfrifoldebau newydd
- Cyfleoedd newydd ar gyfer addasiadau rhesymol

Bydd Cam 5 yn eich tywys drwy'r broses o fod yn ymgeisydd a pharatoi ymgyrch deg, hygyrch a chynaliadwy.

Mae'r cam hwn yn ymwneud â grymuso, eglurder a gwybod bod pobl anabl yn perthyn i ofodau gwleidyddol.

Bod yn ymgeisydd

Cam 5

Ar ôl i chi gael eich dewis gan eich plaid wleidyddol, byddwch yn symud yn swyddogol o wleidyddiaeth fewnol i wleidyddiaeth sy'n wynebu'r cyhoedd. Mae hon yn garreg filltir bwysig.

Mae Cam 5 yn eich tywys drwy'r hyn y mae'n ei olygu i fod yn ymgeisydd, sut i gael gafael ar y cymorth sydd ar gael i chi, sut i reoli'r llwyth gwaith cynyddol, a sut i greu ymgyrch sy'n gweithio gyda'ch nam (nid yn ei erbyn).

Mae cael eich dewis yn gyflawniad enfawr, ond gall hefyd deimlo'n gyffrous ac yn llethol. Mae'r cam hwn yn sicrhau bod gennych yr offer ymarferol, yr eglurder a'r gefnogaeth emosiynol i symud ymlaen yn ddiogel ac yn gynaliadwy.

Crynodeb o Gam 5

- Deall cyfrifoldebau ymgeisyddiaeth
- Llywio gwaith papur gyda chymorth
- Defnyddio'r Gronfa Mynediad i Swyddi Etholedig
- Cynllunio ymgyrch hygyrch a chynaliadwy
- Gwneud cais am addasiadau rhesymol yn hyderus
- Diogelu eich iechyd, eich egni a'ch llesiant
- Cyfleu eich neges yn ddilys
- Cadw'n ddiogel ar-lein ac all-lein
- Pwyso a mesur eich ymgyrch yn gadarnhaol

1. Beth mae bod yn ymgeisydd yn ei olygu

A. Chi sy'n cynrychioli eich plaid nawr

Mae eich plaid wedi ymddiried ynoch i'w chynrychioli'n gyhoeddus. Nid yw hyn yn golygu perffeithrwydd, mae'n golygu dilysrwydd, ymrwymiad a brwdfrydedd.

B. Byddwch yn cael eich cyflwyno i'ch asiant etholiado

Mae pob plaid yn wahanol, felly bydd y broses yn amrywio ar gyfer pob un

Bydd eich Asiant Etholiad yn gwneud y canlynol:

- Helpu gyda gwaith papur cyfreithiol
- Rheoli cydymffurfiaeth ymgyrch
- Sicrhau bod terfynau amser yn cael eu bodloni
- Rhoi arweiniad ar reolau etholiadau lleol

Telir rhai asiantiaid; mae eraill yn wirfoddolwyr. Caniateir i chi ofyn cwestiynau gan y gall hyn fod yn gymhleth.

C. Gallwch nawr wynebu sylw cyhoeddus

- Y wasg leol
- Sgyrsiau ar garreg y drws
- Ymgysylltu ar-lein
- Gwahoddiadau i grwpiau cymunedol
- Mwy o graffu

Rydych chi'n cael gosod ffiniau ynghylch yr hyn y byddwch chi'n ei wneud a'r hyn na fyddwch chi'n ei wneud.



2. Deall y gwaith papur (a sut i gael help)

Gwaith papur yw un o'r rhwystrau mwyaf y mae ymgeiswyr anabl yn eu hwynebu.

A. Mae ffurflenni a dogfennau cyffredin cyn ac ar ôl y broses ddethol yn cynnwys:

- Ffurflenni enwebu
- Cydsyniad ag enwebiad
- ID â llun neu ddogfennau dilysu
- Ffurflenni cydymffurfio'r Comisiwn Etholiadol
- Ffurflenni gwariant a rhoddion
- Taflenni gwybodaeth am y ward
- Cytundebau ymgeiswyr sy'n benodol i'r blaid

B. Gallwch ofyn am help gyda gwaith papur

- Rhywun i ddarllen, egluro neu helpu i lenwi ffurflenni
- Fformatau electronig neu ddewisiadau llofnodi eraill

Nid oes disgwyl i chi wneud hyn ar eich pen eich hun. Hawl, nid gwendid, yw gofyn am help.

C. Gall asiantiaid lenwi rhai ffurflenni ar eich rha

Mae gwahanol bleidiau yn gwneud hyn yn wahanol, ond bydd llawer o asiantiaid yn delio â'r canlynol:

- Cyflwyno eich enwebiad
- Cysylltu â Swyddogion Canlyniadau
- Rheoli cydymffurfiaeth a gofynion cyfreithiol

Os oes gennych chi gyfyngiadau egni, gofynnwch i'ch asiant beth y gall ei wneud er mwyn i chi allu cadw eich egni ar gyfer ymgyrchu.

3. Cronfa Mynediad i Swyddi Etholedig (Cymru)

Mae'r gronfa hon yn bodoli i helpu ymgeiswyr anabl i gymryd rhan ar sail gyfartal gydag ymgeiswyr nad ydynt yn anabl.

A. Beth mae'n gallu ei gynnwys:

- Costau cynorthwydd personol / gweithiwr cefnogi
- Cymorth Iaith Arwyddion Prydain/cyfathrebu
- Cefnogaeth gyda chludiant
- Technolegau cynorthwyol
- Anghenion argraffu neu ddylunio ychwanegol
- Costau ymgyrch sy'n gysylltiedig â mynediad
- Cymorth blinder/rheoli egni arbenigol

B. Beth nad yw'n gallu ei gynnwys:

- Costau ymgyrch nad ydynt yn ymwneud â mynediad
- Ffioedd aelodaeth plaid
- Cymorth cyn i chi gael eich dewis yn ffurfiol
- Costau bywyd bob dydd

C. Pryd i wneud cais

- Cyn gynted ag y cewch eich dewis yn swyddogol
- Cyn gynted â phosibl, er mwyn sicrhau bod cymorth ar gael ar gyfer ymgyrchu

D. Cael cymorth gyda'ch cais

Gall tîm y Gronfa Mynediad i Swyddi Etholedig wneud y canlynol:

- Eich helpu i ddeall y ffurflen
- Esbonio beth sy'n cael ei ystyried yn angen mynediad
- Trafod opsiynau a allai gefnogi eich nam
- Ateb cwestiynau am gymhwysedd

Does dim angen i chi gael cynllun mynediad "perffaith" cyn gwneud cais, gallant eich helpu i'w ddatrys.

4. Cynllunio eich ymgyrch mewn ffordd hygyrch

Gall ymgyrchu ymddangos yn egnïol ac yn ddwys, ond gall pobl anabl gynnal ymgyrchoedd llwyddiannus drwy gynllunio gyda'u hanghenion mynediad mewn golwg, ac maent yn gwneud hynny.

A. Deall beth mae ymgyrchu yn ei gynnwys

Mae tasgau nodweddiadol ymgyrch yn cynnwys:

- Canfasio (cnocio drysau neu allgymorth digidol)
- Lledaenu taflenni
- Siarad â grwpiau cymunedol
- Siarad mewn digwyddiadau
- Rhannu negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol
- Cael tynnu eich llun
- Lledaenu negeseuon yr ymgyrch
- Mynychu dadleuon neu hystings
- Cydlynu gwirfoddolwyr

Nid oes angen i chi wneud pob un o'r rhain.

B. Nodi eich cryfderau

- Ydw i'n well am gyfathrebu'n ysgrifenedig?
- Ydy'n well gen i ymgysylltu ar-lein?
- Ydw i'n gallu canfasio rhywfaint ond ar fy nghyflymder fy hun?
- Ydw i'n gweithio orau gydag amser paratoi?
- Ydw i eisiau rhoi mwy o lais i bobl anabl yn yr ardal?

Dylai eich ymgyrch fod yn addas i chi, nid fel arall.

C. Adeiladu tîm cefnogol

Mae tîm ymgyrchu da yn deall:

- Eich anghenion mynediad
- Eich cyfyngiadau egni a'ch cyflymder
- Eich ffiniau
- Eich dewisiadau cyfathrebu

Mae dirprwyo yn allweddol. Fel ymgeisydd anabl, manteisiwch ar eich tîm.

5. Addasiadau rhesymol ar gyfer eich ymgyrch

Yn union fel yn y cam dethol, mae gennych hawl i addasiadau drwy gydol eich ymgyrch.

Dyma ambell enghraifft:

- Cyfarfodydd ymgyrchu yn cael eu cynnal ar-lein neu'n hybrid
- Sesiynau canfasio byrrach
- Trefniadau trafndiaeth hygrych
- Seibiannau ychwanegol
- “Llwybrau tawel” neu gyfyngu ar ganfasio o ddrws i ddrws
- Rhywun i ddod gyda chi i ddigwyddiadau cyhoeddus
- Cefnogaeth ar y cyfryngau cymdeithasol yn hytrach na thasgau sy'n defnyddio llawer o egni
- Defnyddio datganiadau gweledol neu ddatganiadau wedi'u recordio ymlaen llaw
- Addasiadau i drafodaethau neu hystings (fel cwestiynau ymlaen llaw neu amser siarad ychwanegol)

Os bydd unrhyw un yn gwrthod eich addasiadau:

- Atgoffwch nhw fod hyn yn ymwneud â chydraddoldeb, nid triniaeth arbennig
- Ceisiwch gefnogaeth gan swyddogion cydraddoldeb y blaid
- Cofiwch nad oes angen caniatâd arnoch i amddiffyn eich iechyd

6. Rheoli Egni, Iechyd a Nam yn ystod Ymgyrch

Marathon yw ymgyrch, nid sbrint, ac mae'n rhaid i chi flaenoriaethu eich dyfalbarhad.

A. Cynllunio ar gyfer gorffwys

- Amserlen ddyddiol
- Cynllun wythnosol
- Ymlacio ar ôl digwyddiad er mwyn dod at eich hun
- Paratoi cyn digwyddiad

Mae gorffwys yn rhan o ymgyrchu.

B. Dewis y dulliau ymgyrchu sy'n gweithio orau i chi

- Sesiynau holi ac ateb ar-lein
- Fideos wedi'u recordio ymlaen llaw
- Allgymorth ar y cyfryngau cymdeithasol
- Cylchlythyrau cymunedol
- Digwyddiadau yn ystod y dydd yn lle rhai gyda'r nos
- Ymuno â chanfasio am gyfnodau byr yn unig
- Defnyddio cefnogwyr i guro drysau ar eich rhan

C. Diogelu eich iechyd meddwl

Efallai y byddwch yn wynebu:

- Beirniadaeth
- Camddealltwriaeth
- Sylwadau, rhagfarn neu stereoteipio abledol
- Pwysau i orymestyn

Rydych chi'n haeddu cefnogaeth, ffiniau a charedigrwydd.

D. Rheoli “gorbryder ynghylch gwelededd”

Mae rhai ymgeiswyr anabl yn poeni am y canlynol:

- Cael eu beirniadu
- Cael tynnu eu llun
- Cael eu gweld yn defnyddio cymhorthion symud
- Cael cwestiynau am eu nam neu eu cyflwr iechyd

Chi sy'n rheoli:

- Sut rydych chi'n adrodd eich stori
- Beth rydych chi'n ei ddatgelu (os o gwbl)
- Sut rydych chi'n cyflwyno eich hun
- Pwy sy'n cael mynediad at eich gwybodaeth bersonol

Does dim rhaid i chi esbonio eich nam/cyflwr iechyd i bawb.

7. Creu neges sy'n adlewyrchu eich llais

Dylai neges eich ymgyrch fod yn ddilys ac wedi'i gwreiddio yn eich profiad personol, ac ni ddylai fod yn dempled generig.

A. Elfennau neges gref:

- Dros beth rydych yn sefyll
- Pa faterion sy'n bwysig i'ch cymuned
- Eich gwerthoedd a'ch cymhellion
- Sut mae eich profiad yn siapio eich gwleidyddiaeth
- Beth ydych chi'n gobeithio ei gyflawni

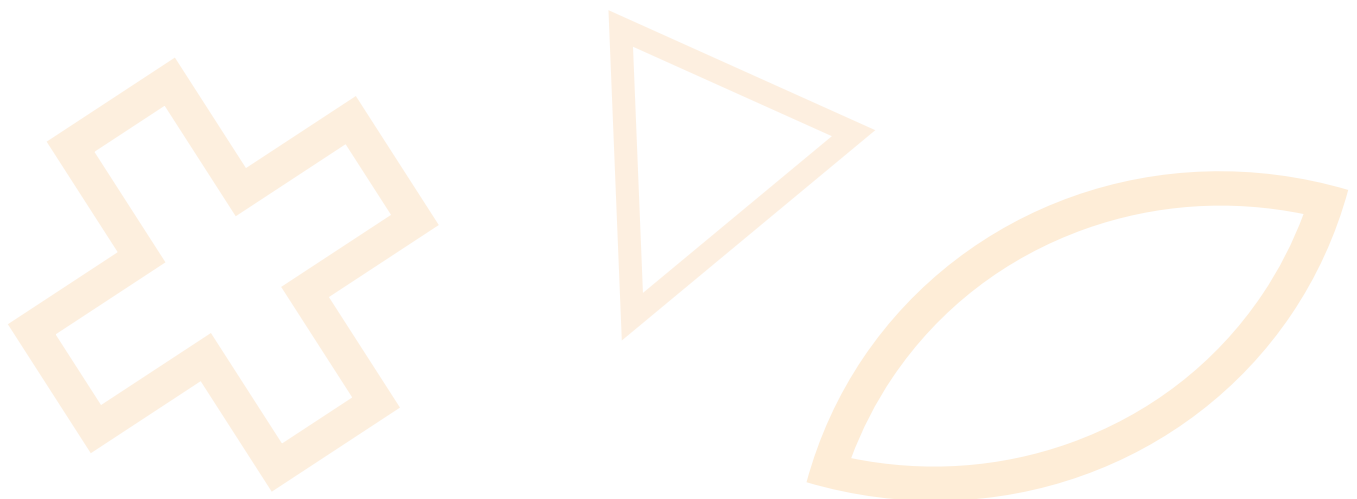
Nid oes angen i chi sôn am eich nam oni bai eich bod yn dewis gwneud hynny.

B. Sut i gyflwyno eich profiad personol c

Os byddwch yn dewis siarad am eich nam, gallwch bwysleisio:

- Sgiliau datrys problemau
- Dealltwriaeth o rwystrau
- Ymrwymiad i gynhwysiant
- Gwybodaeth ddilys am wasanaethau cyhoeddus
- Gwerth cynrychiolaeth

Mae ymgeiswyr anabl yn cyflwyno syniadau gwych, nid straeon sy'n pitio.



8. Rhyngweithio cyhoeddus a diogelwch

Gall ymgyrchu eich rhoi mewn sefyllfaoedd anghyfarwydd neu annisgwyl.

A. Dyma ffiniau y gallwch eu gosod

- Dim canfasio ar ôl iddi dywyllu
- Peidio â mynd i gartrefi neu leoliadau anhygyrch
- Peidio ag ymgysylltu ag unigolion gelyniaethus
- Dod â chefnogwr gyda chi
- Gadael sefyllfaoedd sy'n teimlo'n anniogel
- Rhoi gwybod am gam-drin neu aflonyddu

Mae eich diogelwch yn bwysicach na thraddodiad.

B. Rheoli rhyngweithio ar-lein

Gallwch chi wneud y canlynol:

- Defnyddio negeseuon wedi'u trefnu
- Cyfyngu ar sylwadau
- Rhoi'r cyfrifoldeb dros gyfryngau cymdeithasol i berson rydych yn ymddiried ynddo
- Rhwystro neu dewi cyfrifon difriol
- Dewis peidio â chymryd rhan mewn dadleuon

Adnodd yw gweithredaeth ar-lein, nid rhwymedigaeth.



9. Ar ôl yr ymgyrch: Beth bynnag fo'r canlyniad

Os byddwch yn ennill:

Byddwch yn symud i Gam 6, a bydd eich taith fel cynrychiolydd etholedig yn dechrau.

Os na fyddwch yn ennill:

Roedd eich gwaith, eich llais a'ch cyfraniad yn dal yn werthfawr.

Nid yw colli yn golygu:

- Nad ydych chi'n ddigon da
- Bod eich nam wedi "bod yn rhwystyr"
- Dylech roi'r gorau i geisio
- Nad ydych chi wedi gwneud gwahaniaeth

Mae llawer o wleidyddion llwyddiannus yn colli sawl etholiad cyn ennill. Bydd eich profiad yn cryfhau eich ymgyrch nesaf os byddwch yn dewis rhedeg eto.

Os byddwch yn dewis peidio â rhedeg eto:

Mae eich cyfraniad yn dal yn bwysig. Gallwch chi wneud y canlynol:

- Cefnogi ymgeiswyr eraill
- Dylanwadu ar bolisi
- Ymuno â grwpiau pobl anabl yn y blaid
- Parhau i fod yn weithgar ar lefel sy'n gweithio i chi

Mae sawl llwybr i wleidyddiaeth; dim ond un llwybr yw etholiadau.

Mae gennych bopeth sydd ei angen arnoch i symud ymlaen mewn ffordd sy'n anrhydeddu eich hunaniaeth, eich gwerthoedd a'ch ffiniau fel person anabl.

Pan fyddwch chi'n barod, bydd Cam 6 yn eich tywys drwy'r hyn a fydd yn digwydd os cewch eich ethol a sut i ffynnu mewn swydd wleidyddol fel cynrychiolydd anabl.

Os cewch eich ethol

Cam 6

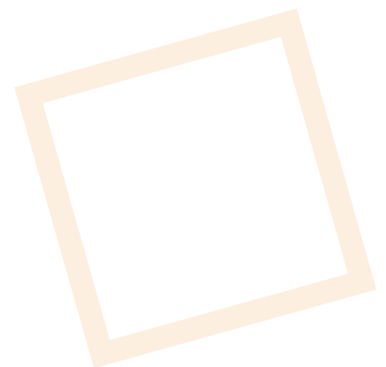
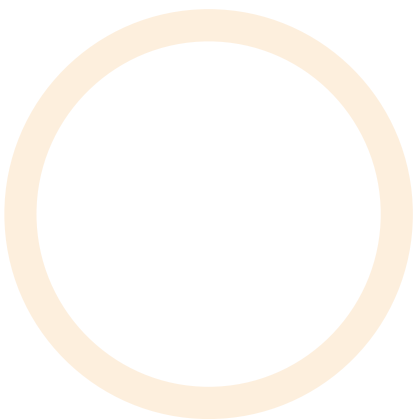
Mae cael eich ethol, boed hynny i gyngor cymuned, cyngor sir, y Senedd, neu unrhyw swydd gyhoeddus arall, yn llwyddiant anhygoel. Mae'n golygu bod eich cymuned wedi gweld eich gwerth, eich profiad personol, a'ch llais. Mae hefyd yn golygu camu i rôl sydd â chyfrifoldeb, dylanwad a gwelededd.

Ond mae cael eich ethol fel person anabl yn arwain at heriau ac ystyriaethau unigryw.

Mae'r cam hwn yn sicrhau bod gennych yr wybodaeth, y gefnogaeth a'r hyder i lwyddo ar eich telerau eich hun.

Crynodeb o Gam 6

- Llywio eich sesiwn gynefino
- Addasiadau rhesymol diogel
- Gweithio'n effeithiol gyda chlercod a swyddogion
- Rheoli egni, llwyth gwaith a ffiniau
- Mynd i'r afael ag ableddiaeth yn hyderus
- Ymgysylltu ag etholwyr mewn ffordd hygyrch
- Diogelu eich arian a'ch budd-daliadau
- Cysylltu â chynrychiolwyr anabl eraill
- Adeiladu bywyd gwleidyddol cynaliadwy sy'n grymuso



1. Eich wythnosau cyntaf yn y swydd

Yn aml, gall yr wythnosau cyntaf deimlo'n llethol, yn gyffrous ac yn ddryslyd ar yr un pryd.

A. Proses gynefin

Bydd y rhan fwyaf o gynghorau neu seneddau yn rhoi'r canlynol i aelodau newydd:

- Rhaglen gynefino
- Mynediad at dimau a swyddogion allweddol
- Sesiynau hyfforddi
- Trosolwg o lywodraethu a chyfrifoldebau
- Offer TGCh (gliniadur/taled/ffôn) a swyddfa

Fodd bynnag, anaml iawn y caiff sesiynau cynefino eu llunio gyda phobl anabl mewn golwg.

B. Gallwch ofyn am addasiadau i'r canlynol:

- Sut mae hyfforddiant yn cael ei ddarparu (hybrid, capsiynau, egwylliau, fformatau eraill)
- Cyflymder y sesiwn gynefino
- Amser (sesiynau yn ystod y dydd o'i gymharu â sesiynau gyda'r nos)
- Hyd y sesiynau
- Darparu dogfennau ymlaen llaw neu mewn fformatau eraill

Ni ddylai fod disgwyl i chi gofio popeth ar unwaith.



2. Addasiadau rhesymol mewn swydd etholedig

Mae gan gynrychiolwyr etholedig anabl hawl glir a diamheuol i addasiadau rhesymol.

Mae'r rhain yn gallu cynnwys:

A. Addasiadau i gyfarfodydd

- Presenoldeb hybrid
- Amser ychwanegol i siarad
- Trefniadau eistedd hygyrch
- Papurau wedi'u hargraffu neu fformatau digidol
- Egwylliau yn ystod sesiynau hir
- Toiledau hygyrch
- Ystafelloedd tawel neu synhwyrdd
- Defnyddio meicroffonau a systemau sain
- Capsiynau a/neu laith Arwyddion Prydain

B. Addasiadau i'r gweithle

- Cynorthwyr neu weithwyr cymorth
- Oriau gwaith wedi'u haddasu
- Trefniadau presenoldeb hyblyg
- Disgwyliadau teithio wedi'u haddasu
- Mathau eraill o gyfranogi
- Opsiynau gweithio gartref

C. Addasiadau gweithdrefnol

- Llofnodion electronig
- Pleidleisio o bell (lle caniateir hynny)
- Dulliau amgen o gyflwyno cynigion neu gwestiynau
- Cymorth cyfathrebu ar gyfer gwaith etholwr

Nid ydych yn gofyn am ffafr, rydych yn arfer eich hawl i gyfranogiad cyfartal.

3. Gweithio gyda chlercod, swyddogion a staff cymorth

Bydd eich perthynas â chlercod neu swyddogion yn dylanwadu ar lawer o'ch profiad.

A. Gall clercod amrywio'n fawr

Mae rhai clercod:

- Yn wybodus ac yn gefnogol
- Yn deall y Ddeddf Cydraddoldeb
- Yn gwybod sut mae rhoi addasiadau ar waith

Mae gan eraill:

- Diffyg profiad
- Diffyg hyder o ran mynediad i bobl anabl
- Yr wybodaeth anghywir
- Diffyg profiad o ddelio â chynghorwyr neu Aelodau anabl yn y gorffennol

Mae'r anghysondeb hwn yn rhan o'r rhwystrau strwythurol, ac nid yw'n fai arnoch chi.

B. Sut i osod disgwyliadau'n gynnar

- Rhannu eich Datganiad Anghenion Mynediad
- Gofyn am gyfarfod i drafod addasiadau rhesymol
- Gofyn i addasiadau gael eu cofnodi
- Egluro rolau a chyfrifoldebau
- Gofyn â phwy i gysylltu os bydd problemau'n codi

C. Beth i'w wneud os byddwch yn wynebu rhwystrau

- Gwrthod addasiadau rhesymol
- Cael eu rhoi ar waith yn anghywir
- Rhoi cyngor camarweiniol
- Methu â gweithredu

Gallwch chi wneud y canlynol:

- Cofnodi problemau
- Codi'r mater gyda'r swyddog monitro
- Uwchgyfeirio i arweinwyr grŵp neu uwch staff
- Cysylltu â swyddogion etholedig anabl eraill i gael cyngor

Nid oes rhaid i chi wynebu'r materion hyn ar eich pen eich hun.

4. Rheoli eich llwyth gwaith a'ch egni

Mae rolau etholedig yn aml wedi'u cynllunio ar gyfer pobl nad ydynt yn anabl sydd ag egni diderfyn ac nad oes ganddynt gyfrifoldebau gofalu, sy'n golygu bod yn rhaid i chi ymarfer cyflymder sy'n gynaliadwy.

A. Dewis beth i ganolbwyntio arno

- Peidio â mynd i bob pwyllgor
- Peidio â chadeirio pob panel
- Peidio ag ymateb i bob e-bost ar unwaith
- Peidio â mynd i bob digwyddiad

Dylech flaenoriaethu

- Cyfrifoldebau sy'n ofynnol yn ôl y gyfraith neu weithdrefn
- Pwyllgorau sy'n cyd-fynd â'ch cryfderau
- Materion lle mae eich profiad personol yn ychwanegu gwerth unigryw
- Gwaith y gallwch ei wneud heb niweidio eich iechyd

B. Gosod ffinia

- Dim ond mynychu cyfarfodydd hybrid-gyfeillgar
- Trefnu dyddiau gorffwys
- Peidio ag ymateb i negeseuon e-bost y tu allan i oriau
- Cyfyngu ar ymrwymadau gyda'r nos
- Dirprwyo tasgau pan fo hynny'n bosibl

C. Gwneud pethau'n raddol drwy gydol y flwyddyn sy'n amrywi

- Tymor cyllidebol
- Cylchoedd etholiadol
- Cylchoedd pwyllgora

Cynllunio cyfnodau gorffwys ychwanegol yn ystod cyfnodau prysur.

5. Llywio Ableddiaeth, Rhagfarn a Chamddealltwriaeth

Yn anffodus, mae llawer o aelodau etholedig anabl yn profi ableddiaeth strwythurol a rhyngbersonol.

A. Problemau cyffredin

- Cael eich tanbrizio
- Cael eich eithrio o rwydweithiau anffurfiol
- Cael gwybod “Dyma sut rydyn ni wedi gwneud hyn erioed”
- Cydweithwyr yn anwybyddu anghenion mynediad
- Pwysau i orweithio
- Sylwadau gan y cyhoedd neu'r cyfryngau am eich nam
- Tybiaethau na allwch gyflawni'r rôl

B. Strategaethau ar gyfer delio â gelyniaeth

- Cofnodi digwyddiadau
- Rhoi gwybod i arweinydd eich grŵp
- Ceisio cynghreiriaeth gan gydweithwyr cefnogol
- Defnyddio sianeli cwyno ffurfiol lle bo angen
- Dibynnu ar rwydweithiau cymheiriaid i gael arweiniad
- Ailddatgan eich ffiniau
- Atgoffa eich hun bod eich cynrychiolaeth yn bwerus

Nid chi yw'r broblem; mae'r system wedi dyddio.

6. Bod yn gynrychiolydd yn eich cymuned

Fel cynrychiolydd etholedig, gall y gymuned ddisgwyl:

- Cyngor ac arweiniad
- Cefnogaeth i waith achos
- Presenoldeb mewn digwyddiadau
- Presenoldeb yn y gymuned
- Ymatebion cyflym
- Gwelededd mewn mannau cyhoeddus

Mae gennych hawl i siapio hyn mewn ffordd sy'n addas i chi fel person anabl.

A. Ffyrdd hygyrch o ymgysylltu ag etholwyr

- Cymorthfeydd ar-lein
- Gwaith achos dros e-bost
- Galwadau ffôn wedi'u trefnu
- Digwyddiadau yn ystod y dydd yn lle rhai gyda'r nos
- Diweddariadau wedi'u recordio ymlaen llaw
- Cyfathrebu ar y cyfryngau cymdeithasol
- Dirprwyo drwy staff neu wirfoddolwyr

B. Does dim rhaid i chi fod ym mhob man

Nid yw eich gwerth yn cael ei fesur gan:

- Nifer y digwyddiadau rydych chi'n eu mynychu, neu'r lluniau rydych chi wedi'u tynnu
- Gwelededd ffisegol

Mae'n cael ei fesur gan:

- Uniondeb
- Cynrychiolaeth
- Gwneud penderfyniadau ystyriol
- Gwybodaeth am bolisi
- Cysylltiad cymunedol

Mae cynrychiolwyr anabl yn arwain gyda dilysrwydd a phrofiad bywyd, ac mae hynny'n bwerus.

7. Rheoli Budd-daliadau, Incwm a Newidiadau mewn Cyflogaeth

Os cewch eich talu am eich rôl etholedig, gall effeithio ar rai budd-daliadau sy'n seiliedig ar incwm ond nid pob un.

Sicrwydd pwysig:

- Nid yw cyflogaeth na swydd etholedig yn effeithio ar PIP.
- Mae rolau cynghorau cymuned yn cael eu hystyried yn wirfoddol ac efallai na fyddant bob amser yn effeithio ar fudd-daliadau.
- Argymhellir cyngor lles arbenigol ar gyfer rolau etholedig â thâl.

Rydych chi'n haeddu cefnogaeth wrth gynrychioli eich cymuned.

8. Cadw mewn Cysylltiad â Gwleidyddion Anabl Eraill

Mae cymorth gan gymheiriaid yn hanfodol. Gall hyn gynnwys:

- Grwpiau cyfoedion anffurfiol
- Grwpiau negeseuon ar gyfer cynghorwyr neu ymgeiswyr anabl
- Cysylltu'n genedlaethol ar draws y pleidiau

Mae'r rhwydweithiau hyn yn darparu:

- Cefnogaeth emosiynol
- Cyngor ymarferol
- Syniadau ar gyfer strategaethau
- Profiadau cyffredin
- Lle diogel i fod yn onest

Rydych chi'n rhan o fudiad sy'n tyfu, a does dim rhaid i chi lywio drwy'r swydd ar eich pen eich hun.

9. Cynllunio ar gyfer y tymor hir

Gallwch adeiladu gyrfa wleidyddol gynaliadwy drwy:

- Ailedrych ar eich anghenion mynediad yn rheolaidd
- Addasu eich llwyth gwaith i'ch iechyd
- Chwilio am hyfforddiant parhaus
- Dirprwyo gwaith yn strategol
- Defnyddio technoleg i ysgafnhau beichiau
- Cymryd seibiant rhwng etholiadau
- Blaenoriaethu llesiant yn hytrach na thraddodiad

Does dim un ffordd benodol o fod yn wleidydd, yn enwedig fel person anabl.

Rydych chi'n helpu i ailddiffinio sut beth yw arweinyddiaeth.

Nid diwedd y daith yw cael eich ethol; dyma ddechrau eich effaith.

Mae angen i bobl anabl fod mewn swydd wleidyddol, yn siapio penderfyniadau, ac yn trawsnewid systemau o'r tu mewn. Mae eich llais yn bwyrus, yn angenrheidiol ac yn cael ei werthfawrogi.



Sefyll fel Ymgeisydd Annibynnol

Efallai eich bod chi eisiau sefyll fel Ymgeisydd Annibynnol am sawl rheswm. Nid yw gwleidyddiaeth unrhyw blaid yn cyd-fynd â'ch credoau gwleidyddol; rydych yn dymuno tynnu sylw at fater penodol; neu eisiau'r rhyddid i sefyll mewn etholiad heb gyfyngiadau plaid genedlaethol.

Crynodeb sefyll fel ymgeisydd annibynnol:

- Mae'r hyfforddiant a ddefnyddir wrth sefyll dros blaid wleidyddol yn berthnasol
- Gwiriwch pwy sy'n gymwys a chysylltu â'ch cyngor lleol
- Llenwch bapurau perthnasol a'u cyflwyno cyn y dyddiad cau
- Penodwch asiant a fydd yn eich helpu i ymgyrchu o fewn y rheolau
- Cyflwynwch dreuliau wedyn

1. Gwirio eich bod yn gymwys

Rhaid i chi fod yn:

- 18 oed neu'n hŷn
- Dinesydd cymwys o'r DU, Iwerddon neu'r Gymanwlad

Ar gyfer etholiadau cynghorau lleol, mae angen o leiaf un o'r cysylltiadau hyn arnoch hefyd:

- Byw yn yr ardal
- Gweithio yn yr ardal
- Bod yn berchen ar eiddo yno neu rentu
- Wedi cofrestru i bleidleisio yno

Rhaid i chi beidio â chael eich gwahardd (er enghraifft, euogfarn droseddol ddifrifol neu swyddi penodol, fel barnwr neu swyddog heddlu).

2. Penderfynu sefyll fel ymgeisydd annibynnol

Ar y balot gallwch ysgrifennu: “Annibynnol” neu adael y lle yn wag.

3. Cysylltu â'ch Swyddog Canlyniadau Lleol

Fel arfer, eich Cyngor Sir neu'ch Cyngor Bwrdeistref Sirol chi yw hwn

Bydd yn gwneud y canlynol:

- Rhoi'r union ddyddiadau cau a ffurflenni enwebu i chi
- Rhoi cyngor defnyddiol
- Gwirio eich gwaith papur yn aml cyn ei gyflwyno

Mae'r dyddiadau cau yn llym ac maent 19 diwrnod gwaith cyn yr etholiad, am 4pm. Os byddwch yn methu'r dyddiad cau, ni allwch fod yn ymgeisydd. Nid yw'r rheolau'n cynnwys penwythnosau, gwyliau cyhoeddus na gwyliau banc wrth gyfrif y dyddiau hyn.

4. Llenwi Papurau Enwebu

Rhaid i chi gyflwyno'r ffurflenni hy

- Ffurflen enwebu
- Ffurflen cyfeiriad cartref

Rhaid i chi lofnodi'r ffurflen enwebu; rhaid i rywun fod yn dyst i'ch llofnod. Mae canllawiau etholiadol yn dweud nad oes cyfyngiadau ar bwy sy'n cael bod yn dyst.

5. Talu Blaendal (os oes angen)

- Fel arfer, nid oes blaendal ar gyfer etholiadau cynghorau lleol yng Nghymru
 - Mae blaendal o £500 ar gyfer etholiad Senedd y DU
 - Byddwch yn cael eich blaendal yn ôl os cewch gyfran o 5% o'r pleidleisiau.
-

6. Penodi Asiant Etholiadol

Beth mae'n ei wneud:

- Rheoli eich ymgyrch o fewn Cyfraith etholiadol
- Rheoli gwariant
- Delio â rhoddion a gwaith papur

Pwysig:

- Mae hyn yn ofyniad cyfreithiol
- Gallwch fod yn asiant i chi eich hun

Rhaid i asiant roi ei enw a'i gyfeiriad yn swyddogol. Rhaid iddo ddilyn rheolau ac adroddiadau ariannol. Eich penderfyniad chi yw hwn a rhaid iddo fod yn rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo, sy'n drefnus ac nad yw wedi cael ei atal rhag bod yn asiant. Os na fyddwch yn penodi un, byddwch yn dod yn asiant i chi'ch hun yn awtomatig.

7. Asiantiaid Dewisol

Gallwch hefyd benodi:

- Asiantiaid pleidleisio (gwyllo gorsafoedd pleidleisio)
- Asiantiaid cyfrif (gwyllo cyfrif pleidleisiau)

Nid yw'r rhain yn ofynnol ond maent yn ddefnyddiol.

8. Rhedeg eich Ymgyrch

Gallwch chi wneud y canlynol:

- Dosbarthu taflenni
- Cnocio ar ddrysau
- Defnyddio cyfryngau cymdeithasol
- Cynnal a mynychu cyfarfodydd

Cofiwch

- Mae cyfyngiadau llym ar wariant
 - Dim ond rhoddion sy'n cael eu caniatáu
 - Cadw cofnodion o'r holl wariant
-

9. Ar ôl yr etholiad

Rhaid i chi wneud y canlynol:

- Cyflwyno ffurflen gwariant (adroddiad)
- Cynnwys derbynebaw a manylion rhoddion

Mae hyn yn ofyniad cyfreithiol

Awgrymiadau allweddol:

- Swyddog Canlyniadau eich cyngor lleol sy'n pennu dyddiadau cau a ffurflenni
- Mae llawer o gynghorau'n cynnig gwiriadau anffurfiol cyn eu cyflwyno
- Gallwch ymddangos ar y papur pleidleisio yn Gymraeg, yn Saesneg neu yn y ddwy iaith

Cyngor ymarferol ychwanegol:

- Dechreuwch yn gynnar – fe synnwch faint o amser mae popeth yn ei gymryd!
 - Mae bod yn asiant i chi eich hun yn haws ar gyfer ymgyrchoedd bach
 - Gwiriwch ffurflenni ddwywaith bob tro (gall gwallau bach eich gwneud yn anghymwys)
-

Cysylltiadau

Cyngor ar Fudd-daliadau:

Cyngor ar Bopeth Cymru - <https://www.citizensadvice.org.uk/wales/>

Turn2us - <https://www.turn2us.org.uk/>

Cyngor ar Daliadau:

Llywodraeth Leol - <https://www.cdffc.llyw.cymru/cydnabyddiaeth-ariannol>

Y Senedd - <https://bwrddtaliadau.cymru/>

Gwybodaeth etholiadol:

Y Comisiwn Etholiadol - <https://www.electoralcommission.org.uk/taxonomy/term/212>

Y Prif Bleidiau Gwleidyddol:

Y Blaid Werdd yng Nghymru - <https://wales.greenparty.org.uk/cy/>

Plaid Cymru - <https://www.plaid.cymru/>

Reform UK - <https://www.reformparty.uk/>

Ceidwadwyr Cymreig - <https://www.conservatives.wales/>

Llafur Cymru - <https://www.welshlabour.wales/?lang=cy>

Democratiaid Rhyddfrydol Cymru - <https://www.demrhydd.cymru/>

Cofiwch fod rhai eraill

Cyngor i Ymgeiswyr Annibynnol sy'n sefyll dros Lywodraeth Leol:

Grŵp Annibynnol LGA - <https://www.local.gov.uk/political/lga-independent-group>

Un Llais Cymru - <https://www.unllaiscymru.cymru/amdano/>

Comisiwn Etholiadol - <https://www.electoralcommission.org.uk/sites/default/files/2022-05/StandingasanindependentcandidateLGW.pdf>

Bod yn Aelod o'r Senedd (AS):

<https://senedd.cymru/cyfleoedd-gwaith/sefyll-i-fod-yn-aelod-senedd/>

<https://www.electoralcommission.org.uk/guidance-candidates-and-agents-senedd-elections>

Bod yn Gyngorydd Awdurdod Lleol:

<https://www.beacouncillor.wales/about-local-councils>

Canllaw Etholiadau Lleol: <https://www.electoralcommission.org.uk/our-guidance/candidate-or-agent/local-elections-wales>

Bod yn Gyngorydd Cymuned neu Dref:

<https://www.llyw.cymru/cynghorau-tref-chymuned-arweiniad-html>

Cyngor ar gadw'n ddiogel ar-lein:

Shout Out UK: <https://www.shoutoutuk.org/blockingthenoise/>

Diffiniadau o Anabledd:

Model Cymdeithasol o Anabledd: <https://www.disabilitywales.org/social-model/?lang=cy>

Deddf Cydraddoldeb: <https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2010/15/section/6>

Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl Anabl: <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities>

Cyngor pan fydd angen herio pethau:

Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus: <https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2010/15/section/149>

<https://www.equalityhumanrights.com/guidance/public-sector/public-sector-equality-duty/public-sector-equality-duty-specific-duties>

Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol: <https://www.equalityhumanrights.com/human-rights/human-rights-act>

Gwasanaeth Cyngori a Chymorth Cydraddoldeb: <https://www.equalityadvisoryservice.com/>

Cyngor ar gyfer Pobl ag Anabledd Dysgu:

Anabledd Dysgu Cymru: <https://www.ldw.org.uk/project/ready-to-vote/>

Ffurflen Datblygiad Personol

Enw:

Cyfeiriad:

Ble hoffwn fod mewn blwyddyn, 5 mlynedd, 10 mlynedd:

Beth sy'n fy nghymhell:

Credoau personol:

Wedi ymuno â phlaidd neu'n annibynnol:

Dyddiad ymuno â'r blaidd (adnewyddu ar y dyddiad hwn):

Rhif aelodaeth y blaidd:

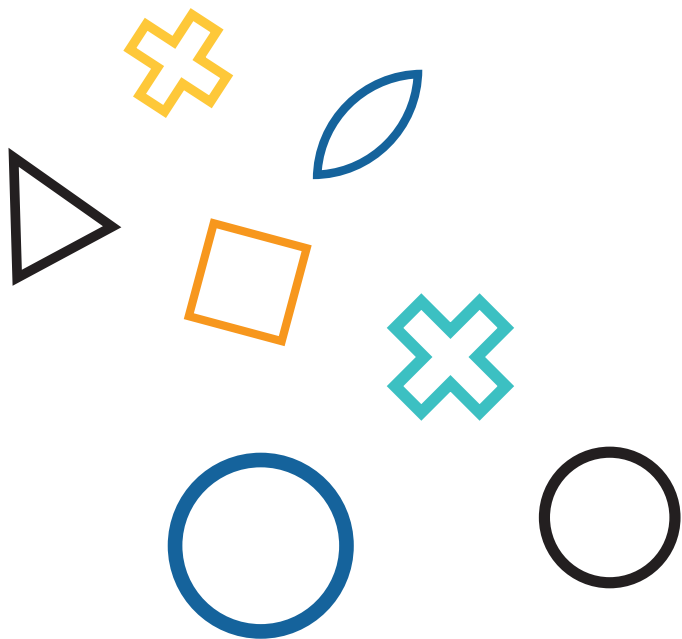
Templedi y gellir eu haddasu:

1. Helo, rydw i'n aelod newydd a hoffwn rannu fy anghenion mynediad er mwyn i mi allu cymryd rhan lawn. Dyma fy anghenion mynediad:

Rhowch wybod i mi gyda phwy y dylwn gysylltu os bydd fy anghenion yn newid neu os byddaf yn profi rhwystrau hygrychedd.

2. Rwy'n sefyll i gael fy newis yn fewnol ar gyfer plaid. I gymryd rhan lawn, mae angen yr addasiadau canlynol arnaf: [...]. Mae'r addasiadau rhesymol hyn yn angenrheidiol er mwyn sicrhau cyfranogiad cyfartal. Cadarnhewch pwy sy'n gyfrifol am eu trefnu.

Yr addasiadau rhesymol sydd eu hangen:



Mynediad at Wleidyddiaeth:

Pecyn Cymorth ar gyfer
Llywio Gwleidyddiaeth

