Pecyn cymorth ymgysylltu’n effeithiol

Sut mae sicrhau bod pobl ag anableddau yn cymryd rhan ystyrlon yn eich gweithle

Leonard Cheshire

Cynnwys

Gallwch neidio o un adran i'r llall drwy glicio'r hyperddolenni isod

Croeso

Sut mae defnyddio'r pecyn cymorth hwn

Canllawiau cyflym

Hanes anabledd

Cwrteisi o ran anabledd: Gair i gall

Terminoleg: Ystyr geiriau

Hygyrchedd

Ymgysylltu'n ystyrlon â SPAau

Gwybodaeth arbenigol am ddylanwadu

Canllawiau ar ddull gweithredu

Cylch dylanwadu

Llwyfannau byd-eang

Polisi

Ymgyrchoedd

Materion cyhoeddus

Atodiad adnoddau

Rhestr wirio lleoliadau hygyrch

Dolenni ac adnoddau defnyddiol

Leonard Cheshire

Croeso

Shw'mae! Mae gen i rywbeth yr hoffwn ei rannu gyda chi!

Mae'r ffordd y mae'r sector anableddau'n gweithio gyda phobl ag anableddau, a'r sefydliadau sy'n eu cynrychioli, yn newid. Yn Leonard Cheshire credwn fod hen bryd i hyn ddigwydd oherwydd dylai barn pobl ag anableddau fod wrth wraidd y cyfan a wnawn!

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau a'i rhwymedigaethau ar gyfer datblygiadau cynhwysol a hygyrch yn creu llawer o gyfleoedd i Leonard Cheshire, y bobl rydym yn gweithio gyda nhw a'r bobl rydym yn eu gwasanaethu, i ddeall yn well y materion y mae pobl ag anableddau yn eu hwynebu ac ymateb yn hyderus i'r materion hyn o safbwynt hawliau. Fodd bynnag, er mwyn cyflawni hyn mae angen newid diwylliannol yn ein hymddygiad, iaith a phrosesau.

Er gwaethaf ein hymdrechion gorau gwyddom nad yw gwneud yr addasiadau sydd eu hangen bob tro'n syml. Nod y pecyn cymorth hwn yw gweithredu fel adnodd 'byw' i unrhyw un sydd ag anabledd neu sydd heb anabledd, boed yn sefydliad neu unigolyn, sydd wedi ymrwymo i sicrhau bod llais pobl ag anableddau yn ganolog i'w waith dylanwadu.

Mae'r canllawiau strwythuredig a hawdd eu defnyddio hyn wedi'u llunio mewn ymgynghoriad â thimau a phartneriaid Leonard Cheshire, y Grŵp Llywio Ymgyrchu sy'n ein cefnogi, a gweithgor amrywiol a sefydlwyd i arwain proses tuag at wella'r ymgysylltiad â Sefydliadau Pobl ag Anableddau (SPAau). Y gobaith yw y bydd y pecyn cymorth hwn yn holi mwy o gwestiynau nag y mae'n eu hateb – gan agor y drws ar gyfer trafodaethau ehangach, dileu'r ofn ac annog pobl i feddwl yn greadigol.

Gobeithiaf yn fawr iawn y bydd y pecyn cymorth hwn o ddefnydd i chi ac y bydd yn eich helpu i fyfyrio'n ddyfnach ar faterion sy'n ymwneud â chydraddoldeb, cynhwysiant a hygyrchedd yn eich gweithle, eich cartref a'r gymuned.

Dr Ruth Owen OBE

Prif Weithredwr

Sut mae defnyddio'r pecyn cymorth hwn

Bwriedir i'r pecyn cymorth hwn weithredu fel canllawiau y gellir eu mabwysiadu yn ôl yr angen i gyd-fynd â gofynion ac anghenion prosiectau a chydweithredwyr. Mae'n rhoi canllawiau cam wrth gam ar ddulliau dylanwadu a phwyntiau mynediad SPAau, canllawiau cyflym ar gyd-destun y mudiad anableddau, canllawiau gair i gall a chanllawiau arfer da cryno gan gysylltu i wybodaeth fanwl at ddibenion dysgu pellach.

Gan ein bod yn gobeithio y caiff y pecyn cymorth hwn ei ddefnyddio gan gynulleidfaoedd eang, rydym wedi defnyddio'r termau 'pobl ag anableddau' a 'sefydliadau pobl ag anableddau' drwy gydol y pecyn, gan fod y rhain yn cael eu defnyddio gan y gymuned fyd-eang. Fodd bynnag, rydym yn cydnabod bod gan wledydd unigol, megis y DU, eu termau cydnabyddedig eu hunain sy'n cael eu ffafrio, megis 'pobl anabl' a 'sefydliadau pobl anabl'.

Mae pob adran yn ganllaw annibynnol y gellir ei hargraffu. Gellir dod o hyd i adnoddau defnyddiol a dolenni at ddibenion darllen pellach yn yr **atodiad adnoddau**.

Hoffwn ddiolch yn arbennig i aelodau Grŵp Llywio Ymgyrchu Leonard Cheshire, y mae eu cymorth parhaus a'u brwdfrydedd wedi gwneud y broses o ymchwilio, dod o hyd i adnoddau a llunio'r pecyn cymorth hwn yn brosiect hwylus ac addysgiadol i ni oll.

Leonard Cheshire

Canllawiau cyflym

Hanes anabledd

Nid yw'r ffordd y mae pobl ag anableddau wedi cael eu trin yn hanesyddol wedi bod yn deg o bell ffordd. Aristotle oedd un o'r cyntaf i feirniadu dilysrwydd y grŵp hwn ar y cyrion drwy 'ddatgan nad oes gan bobl fyddar yr un deallusrwydd cynhenid â phobl sydd â chlyw gan nad ydynt yn meddu ar iaith' (Rehabilitating Aristotle, Garret Merriam, 2010). Yn anffodus, mae'r feddylfryd hon wedi gosod y sylfaen ar gyfer sut rydym yn gweld pobl ag anableddau am dros fileniwm.

Mae wedi bod yn ymdrech barhaus ar ran y gymuned anableddau i newid y canfyddiadau am bobl ag anableddau yng nghymdeithas heddiw. Ond mae llawer o waith i'w wneud o hyd os ydym am wneud y newid diwylliannol sydd ei angen i sicrhau bod pobl ag anableddau'n mwynhau'r un hawliau â phobl heb anabledd. Mae'r adran hon yn amlygu rhai o'r trobwyntiau allweddol ym maes anabledd a hanes Leonard Cheshire ei hun dros y 100 mlynedd diwethaf.

1911

Daeth y **Ddeddf Yswiriant Gwladol** i rym, gan ffurfio system i ariannu yswiriant iechyd i weithwyr diwydiannol a budd-daliadau diweithdra a salwch. Nododd hyn gychwyn y system lles cymdeithasol modern yn y DU.

1911 — **1918** — **1919** — **1944**

1918

Gwnaeth y **Ddeddf Addysg** yr ysgol yn ofynnol i bob plentyn ag anableddau, gan roi'r hawl iddynt i addysg. Fodd bynnag, roedd llawer o'r sefydliadau oedd yn addysgu plant ag anableddau'n llym ac wedi'u gwahanu o rannau eraill y gymdeithas.

1919

Mewn ymateb i'r miloedd o filwyr a ddychwelodd o'r Rhyfel Byd Cyntaf wedi'u hanafu, sefydlwyd y **Cyngor Canolog ar gyfer Gofal Cripliaid**. Mae'r sefydliad yn dal i fodoli heddiw fel Disability Rights UK.

1944

Daeth **Deddf Cyflogi Pobl ag Anableddau** i rym gan sefydlu system gwota i gyflogwyr mawr i gyflogi pobl ag anableddau fel rhan o'u gweithlu.

1944

Daeth y **Ddeddf Addysg** i rym, a dderbyniodd mai addysg brif ffrwd oedd y dewis mwyaf addas i blant ag anableddau. Barnwyd ysgolion ar wahân fel methiant ac ystyriwyd eu bod yn rhwystro plant rhag datblygu sgiliau rhyngbersonol.

Leonard Cheshire

1946

Cafodd yr **Invacar** cyntaf ei ddylunio a'i adeiladu, fel ymateb ar ran y llywodraeth i'r diffyg trafnidiaeth hygyrch i bobl ag anableddau. Daeth y **Cynllun Motability** i'w ddisodli ym 1977.

1949

Erbyn haf 1949, roedd gan gartref Leonard 24 o breswylwyr gydag ystod o anableddau. Dilynodd rhagor o gartrefi'n fuan ar ôl hynny, a ganed yr elusen sydd bellach yn cael ei galw'n **Leonard Cheshire**.

1962

Arweiniodd protest gan y preswylwyr at newidiadau yn agwedd pwyllgor rheoli Le Court a chartrefi eraill Leonard Cheshire tuag at **fodel cymdeithasol anabledd.**

1946

1949

1962

1948

1955

1948

Mae stori Leonard Cheshire yn cychwyn! Mae Leonard Cheshire yn croesawu Arthur Dykes (yn y llun ar y chwith), cyn-filwr oedd ar fin marw, i'w gartref yn Hampshire, 'Le Court', sef y cartref Leonard Cheshire cyntaf.

Cynhaliwyd y Gemau Paralympaidd cyntaf yn Stoke Mandeville. Roedd hyn yn cyd-fynd â'r Gemau Olympaidd yn Llundain ym 1948.

1955

Agorodd y cartref annibynnol tramor cyntaf a sefydlwyd gan Leonard Cheshire, **Bethlehem House**, ym Mumbai, yr India.

1972

Sefydlwyd y **Mudiad Hawliau Anabledd** yn sgil llythyr gan Paul Hunt (yng nghanol y llun uchod) i'r Guardian yn mynnu cydraddoldeb a chefnogaeth ymhlith pobl ag anableddau. Darllenwch ei hanes yn **The history of disability activism.**

1981

Ffurfiwyd grŵp rhyngwladol Pobl Anabl gyda'r slogan **"Nothing About Us Without Us"**.

Sefydlwyd Cyngor Prydeinig Sefydliadau o Bobl Anabl, y gynghrair genedlaethol gyntaf o sefydliadau oedd yn cael eu rheoli gan bobl ag anableddau i ymgyrchu dros gydraddoldeb a hawliau dynol/sifil.

1996

Yn sgil ymgyrchoedd gan y **Sefydliad Byw'n Annibynnol**, cafodd taliadau uniongyrchol ar gyfer gofal cymdeithasol eu gwneud yn gyfreithlon, gan sefydlu'r strwythur ar gyfer cymorth dan ofal y bobl ag anableddau eu hunain.

1972 | 1981 | 1996

1970 | 1976 | 1995

1970

Daeth y **Ddeddf Cleifion Cronig a Phersonau Anabl** i rym gan roi'r hawliau i bobl ag anableddau o'r diwedd i dderbyn ystod o wasanaethau gan awdurdodau lleol, megis gwasanaethau lles a thai.

1976

Newidiwyd 'Cartrefi Sefydliad Cheshire i Gleifion' yn swyddogol i **'Sefydliad Leonard Cheshire'** gan gydnabod nad oedd pobl ag anableddau am gael eu cyfeirio atynt fel 'cleifion'.

1995

Ar ôl llawer o brotestiadau ac ymgyrchu gan bobl ag anableddau, daeth y **Ddeddf Gwahaniaethu ar Sail Anabledd** i rym fel trobwynt i bobl ag anabledd, gan ei gwneud hi'n anghyfreithlon gwahaniaethu yn erbyn pobl ag anableddau ym mhob deddf sifil. Rhaid i bob darparwr gwasanaeth fod yn hygyrch i bobl ag anableddau bellach. Darllenwch fwy yn erthygl y BBC **When disabled people took to the streets.**

1996

Cafodd y **Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Byw'n Annibynnol (NCIL)** ei sefydlu ar y cyd gan y Farnwres Jane Campbell DBE o Surbiton, arweinydd gweithredol yr ymgyrch dros fyw'n annibynnol.

2011

Cafodd yr ymgyrch **Hardest Hit** ei threfnu gan y Consortiwm Budd-daliadau Anabledd a Chyngor Pobl Anabl y DU, gan lobio'r llywodraeth ar effeithiau toriadau lles. Gorymdeithiodd tua 8,000 o bobl ag anableddau ar y Senedd yn San Steffan ym mis Mai.

2014

Lansiodd Leonard Cheshire raglen genedlaethol o'r enw **Change 100** oedd yn paru is-raddedigion dawnus ag anableddau i interniaethau â thâl gyda rhai o gwmnïau blaenllaw y DU.

2017

Cyhoeddodd pwyllgor Cyngor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl Anabl adroddiad ar Lywodraeth y DU yn mynd yn groes i CCUHPA mewn perthynas â phobl ag anableddau. Roedd yr adroddiad yn barnu'r llywodraeth am fethu â gweithredu'n llwyddiannus bolisïau sy'n amddiffyn hawliau lles pobl ag anableddau. Gallwch weld **dyfarniad Pwyllgor y CU yma ynghyd ag ymateb llywodraeth y DU**.

1998 — 2010 — 2011 — 2012 — 2014 — 2017 — **Mae'r frwydr yn parhau!**

2010

Cymeradwyodd Llywodraeth y DU **Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau (CCUHPA)**, a gafodd ei fabwysiadu yn y CU ym mis Rhagfyr 2006.

Daeth y **Ddeddf Cydraddoldeb** i rym, gan ddisodli Deddf Gwahaniaethu ar Sail Anabledd 1995. Ehangodd (neu gwanhaodd, yn ôl rhai) y ddeddfwriaeth gwahaniaethu i gynnwys nodweddion gwarchodedig eraill gan gynnwys anabledd.

2012

Cynhaliwyd y **Gemau Paralympaidd** yn Llundain a bu trobwynt mawr o ran y sylw a gafodd athletwyr ag anableddau ar deledu prif ffrwd. Yn y llun ar y dde mae'r Paralympydd a Llysgennad Leonard Cheshire, Olivia Breen.

Canllawiau cyflym

Cwrteisi o ran anabledd: Gair i gall

Mae'r canllawiau cyflym hyn yn rhoi awgrymiadau arfer da i chi ar gyfer trafod anableddau.

- Mae gan bob un ag anabledd brofiad unigol o sut mae ei nam yn effeithio arno. Felly peidiwch â rhagdybio sut y mae pobl ag anableddau am gael eu trin hyd yn oed os oes ganddynt yr un math o nam â rhywun arall rydych chi wedi cwrdd ag e o'r blaen. **HOLWCH!**
- Mae llawer o bobl ag anableddau yn byw ac yn gweithio'n annibynnol, tra bod eraill angen cymorth. Mae gwneud addasiadau rhesymol i alluogi pobl ag anabledd i gymryd rhan yn ofyniad cyfreithiol. Peidiwch â chymryd yn ganiataol bod angen gwneud addasiadau, ond yn yr un modd, byddwch yn barod i drafod addasiadau a'u darparu. **HOLWCH!**
- Peidiwch â symud na chyffwrdd â chymhorthydd symud unigolyn, fel cadair olwyn neu ffon, oni bai y gofynnwyd i chi wneud hynny. Os oes unrhyw amheuaeth... **HOLWCH!**
- Mae'n well gan bobl sydd ag anableddau eich bod yn onest â nhw ac yn dangos parch go iawn tuag at eu hurddas, dewisiadau ac unigolrwydd. Felly os ydych chi'n poeni am sut mae ymddwyn neu pa iaith i'w defnyddio... **HOLWCH!**

- Siaradwch yn uniongyrchol ag unigolyn ag anabledd ac nid â'i gynorthwyydd personol, cyfaill neu ddehonglydd.
- Rhowch eich hun ar lefel llygaid yr unigolyn mewn cadair olwyn neu bobl fer wrth siarad â nhw. Mae hyn yn golygu nad ydynt yn rhoi straen ar eu gwddf ac yn atal pobl rhag siarad i lawr iddynt. Os yn bosibl, chwiliwch am rywle i eistedd yn hytrach na phlygu i lawr. Bydd hynny'n gyfforddus i bawb.

- Wrth siarad â rhywun sydd â nam gweledol, dywedwch wrtho pwy ydych chi. Cofiwch roi gwybod iddo os byddwch yn symud i ffwrdd.
- Os oes angen, helpwch unigolyn â nam gweledol i leoli ei hun o fewn gofod penodol, a disgrifiwch ar lafar unrhyw wybodaeth sydd ar bapur, neu gyfathrebiad nad yw'n glywedol, fel fideos, chwarae rôl neu ddelweddau. Peidiwch â gadael pethau ar y llawr a allai achosi perygl baglu.

- Wrth fynd yn nes at rywun sydd â nam clywedol, ewch o'i ochr neu o'i flaen er mwyn peidio â'i ddychryn.
- Gofynnwch i rywun sydd â nam ar y clyw pa ddull cyfathrebu y mae'n ei ffafrio, e.e. arwyddo neu ddarllen gwefusau.
- Wrth gyfathrebu ag unigolyn â nam ar y clyw, dylech gynnal cyswllt llygaid a siarad yn glir. Peidiwch â dal unrhyw beth o flaen eich gwefusau na gor-fynegi.
- Os oes dehonglydd iaith arwyddion yn bresennol, rhowch amser iddo ddehongli.

- Peidiwch â bod ofn gofyn i unigolyn ag anawsterau llefaru i ailadrodd ei hun. Bydd yn gyfarwydd â hyn ac yn gwerthfawrogi eich bod am glywed ei gyfraniadau a'i syniadau. Peidiwch â dyfalu na nodio'ch pen os nad ydych chi wedi deall yr hyn a ddywedwyd.
- Siaradwch yn glir ac mewn brawddegau cryno wrth gyfathrebu â rhywun sydd ag anabledd dysgu. Peidiwch â bod ofn ailadrodd neu ailgyfleu'r hyn rydych chi'n ei ddweud i helpu i'w wneud yn gliriach. Peidiwch â bod yn nawddoglyd, defnyddio llais neu fynegiadau plentynnaidd na'i or-wneud hi.

Leonard Cheshire

Gair i gall o ran yr iaith i'w defnyddio

Mae'r argymhellion isod ar eiriau neu ymadroddion i'w hosgoi a rhai y gellid eu defnyddio yn eu lle yn dyst i'n gwerthoedd. Nid yw'n ymwneud â defnyddio iaith wleidyddol-gywir (eir i'r afael â hynny yn y **Canllawiau cyflym ar derminoleg**), ond mae'n ymwneud â dangos parch a chynnal urddas y bobl rydym yn gweithio gyda nhw.

I'w osgoi	**I'w ddefnyddio yn lle**
Y term 'dioddef' - er enghraifft 'mae e'n dioddef o epilepsi'.	'Mae ganddo' neu 'Mae'n profi' - er enghraifft 'mae ganddo epilepsi', gan fod hyn yn osgoi bod yn feirniadol.
Y term 'problem' - er enghraifft 'mae ganddo broblem iechyd meddwl'.	'Anhawster' neu 'her'. Yn yr enghraifft benodol hon, gallai fod yn well dweud 'mae ganddo salwch meddwl' neu 'mae ganddo iselder ysgafn'.
Gall y geiriau 'dim ond' gyfleu beirniadaeth os nad ydych chi'n ofalus - er enghraifft, 'gall dim ond weithio ar y til'.	Rhywbeth fel 'bydd ei rhoi i weithio ar y til yn unig yn sicrhau ein bod yn gwneud y defnydd mwyaf effeithiol o'i sgiliau a'i galluoedd'.
Peidiwch â disgrifio pobl ag anabledd yn ôl eu cyflwr - er enghraifft, 'mae hi'n ddiabetig'.	Maen nhw'n bobl yn gyntaf. Os oes rhaid i chi eu disgrifio yn y modd hwnnw, dywedwch 'mae ganddi ddiabetes'.
Osgowch ddefnyddio 'anfantais meddwl' (neu handicap yn Saesneg) gan ei fod yn cael ei ystyried yn sarhaus erbyn hyn.	'Anabledd dysgu' yw'r term sy'n cael ei ddefnyddio bellach i ddisgrifio cyflwr sy'n arwain at allu deallusol diffygiol.
Osgowch dermau fel 'yn gaeth i'r gadair olwyn' neu'n 'gaeth i'r tŷ' gan fod y rhain yn feirniadol.	Dywedwch 'yn defnyddio cadair olwyn' neu 'ddim yn gadael y tŷ' gan fod y rhain yn ffeithiol.
Caiff y term 'methedig' (neu 'crippled' yn Saesnseg) ei ddefnyddio i ddisgrifio effeithiau cyflwr sy'n anablu, ond nid yw bob amser yn briodol.	Defnyddiwch ymadroddion fel 'yn cerdded â ffon', 'yn defnyddio cadair olwyn' neu 'mae ganddo gyflwr sy'n effeithio ar ei symudedd'.
Wrth bwyso ar gadair olwyn unigolyn rydych chi'n tarfu ar ei ofod personol.	Yn syml, peidiwch â'i wneud e!

Rydym yn eich annog i siarad â'ch cydweithwyr am iaith sy'n ymwneud ag anabledd a chodi pryderon os oes gennych rai. Mae'n dda trafod unrhyw bryderon yn hytrach na dyfalu.

Dolenni cyflym

- Mae Differing Abilities wedi creu cwis rhyngweithiol gwych ar gwrteisi i'ch helpu i wneud y penderfyniadau gorau wrth gyfarfod â rhywun ag anabledd. **www.understandingdisability.org/Etiquette**
- Dyma fideo byr gan y D.C. Office of Disability Rights, sy'n trafod rheolau cyffredinol cwrteisi wrth ryngweithio â phobl ag anableddau. Mae'n werth ei wylio - mi fyddwch chi yn eich dagrau! **www.respectability.org/inclusion-toolkits/etiquette-interacting-with-people-with-disabilities**

Cwpwl o ganllawiau ar derminoleg a chwrteisi yn seiliedig ar gyd-destunau penodol:

- **Taflen Wybodaeth Athletau Lloegr am Derminoleg Anabledd:** canllaw cryno ar derminoleg addas ym maes chwaraeon
- **Pecyn Cymorth Datblygu sy'n Gynhwysol o Anabledd CBM:** mae'r pecyn cymorth hwn yn cynnwys adran ddefnyddiol ar iaith a chyfathrebu (1.3) yn y cyd-destun datblygu rhyngwladol.

Canllawiau cyflym

Terminoleg: Ystyr geiriau

Mae iaith yn bwysig. Nid yw'n fater o 'gywirdeb gwleidyddol' yn unig; mae hwn yn fater go iawn sy'n effeithio ar fywydau pobl.

Pam mae iaith yn bwysig?

Yn hanesyddol, mae pobl ag anableddau wedi bod yn destun termau gwahaniaethol a sarhaus nad ydynt yn dderbyniol mwyach, diolch byth. Fodd bynnag, mae iaith yn esblygu o hyd ac mae'n hanfodol bod y geiriau rydym yn eu defnyddio i ddisgrifio anabledd ac unigolion ag anableddau yn briodol, parchus, cynhwysol ac yn addas i'r cyd-destun. Gallai rhai pobl ag anableddau ddefnyddio geiriau sarhaus o hyd wrth gyfeirio at eu hunain fel ffordd o feddiannu ac ailbwrpasu grym y termau hynny. Nid yw'n golygu y gall y rheiny heb anableddau ddefnyddio'r geiriau hynny, hyd yn oed os ydynt yn ailadrodd dyfyniad rhywun arall.

Gall ddefnyddio'r derminoleg gywir wrth gyfathrebu'n fewnol ac yn allanol, p'un a yw hynny drwy gyfrwng adroddiadau, sesiynau briffio, erthyglau neu'r cyfryngau cymdeithasol, rymuso a rhyddfreinio pobl ag anableddau; ond yn yr un modd, bydd defnyddio termau hen ffasiwn ac anaddas yn atgyfnerthu'r rhagfarn a'r gwahaniaethu.

Dylai sicrhau bod yr iaith yn gywir fynd law yn llaw â newid go iawn mewn agweddau ac arferion. Gwyddom nad yw hyn yn digwydd dros nos. Ond wrth ddefnyddio'r iaith gywir, ynghyd â newidiadau eraill mewn ymagwedd a amlinellir yn y pecyn cymorth hwn, dylid gallu cyflawni newid diwylliannol yn y pen draw.

Mae sicrhau bod yr iaith yn gywir yn mynd law yn llaw â newid go iawn mewn agweddau ac arferion.

Ble weithiodd hynny: Llais ar y cyd ar gyfer newid

Gweithiodd y National Youth Leadership Network (NYLN) a'r Kids as Self Advocates (KASA) ar y cyd i lunio canllawiau defnyddiol dros ben: **"Respectful Disability Language: Here's What's Up!"**. Gan ddefnyddio eu llais ar y cyd i herio'r ffordd y siaradir am bobl ag anableddau, maen nhw wedi helpu i ddylanwadu ar genhedlaeth o newyddiadurwyr yn UDA, ac mae llawer o sefydliadau'n mabwysiadu iaith fwy cadarnhaol ac yn hyrwyddo arferion da.Er enghraifft, mae'r Ganolfan Genedlaethol ar Anabledd a Newyddiaduriaeth, sydd â'i phencadlys yn Ysgol Newydduadwriaeth a Chyfathrebu Torfol Walter Cronkite ym Mhrifysgol Talaith Arizona, wedi datblygu **Canllawiau Arddull Iaith Anabledd** ar-lein.

Leonard Cheshire

Gair i gall am derminoleg

Mae'r tabl isod yn rhestru canllawiau gair i gall o ran y derminoleg i'w ddefnyddio wrth ysgrifennu am bobl ag anableddau. Noder nad yw hon rhestr hollgynhwysol.

Anabledd	Iaith hen ffasiwn	Iaith barchus
Dall neu nam ar y golwg	Methedig	Dall/Nam ar y golwg, Person sy'n ddall/sydd â nam ar y golwg
Byddar neu nam ar y clyw	Methedig, Mud a byddar	Byddar neu Drwm ei glyw, Person sy'n fyddar neu'n drwm ei glyw
Anabledd lleferydd/ cyfathrebu	Mud, "Siarad yn wael"	Person â nam ar y lleferydd/ anabledd cyfathrebu
Anabledd dysgu/gwybyddol	Araf, araf yn feddyliol, arbennig	Anabledd dysgu, Anabledd gwybyddol, Yn anabl yn wybyddol/datblygiadol, Person ag anabledd dysgu neu wybyddol, Person/rhywun sy'n wahanol yn niwrolegol
Cyflwr hirdymor	Cyflwr iechyd hirdymor	Person sydd â chyflwr iechyd hirdymor, gan nad yw pob cyflwr hirdymor yn ymwneud ag iechyd, e.e. awtistiaeth
Anabledd iechyd meddwl	Tra-sensitif, Seico, Gwallgof, Ddim yn gall	Person ag anabledd seiciatrig, Person ag anabledd iechyd meddwl
Anabledd symudol/corfforol	Handicap, Wedi'i herio'n gorfforol, Arbennig, Camffurfiedig, Cripl, Sbastig, Sbas, Yn gaeth i'r gadair olwyn, Cloff	Defnyddiwr cadair olwyn, Yn anabl yn gorfforol, Person ag anabledd symudol neu gorfforol
Anabledd emosiynol	Yn drwblus yn emosiynol	Yn anabl yn emosiynol, Person ag anabledd emosiynol
Taldra byr, Person bach	Dynan	Rhywun o daldra byr, Person bach
Cyflyrau iechyd	Dioddefwr, Rhywun 'sy'n dioddef' anabledd, e.e. 'rhywun sy'n dioddef canser' neu 'ddioddefwr AIDS'	Goroeswr, Rhywun 'sy'n byw gydag' anabledd penodol, e.e. rhywun sy'n byw gyda chanser neu AIDS'

Cofiwch: Mae'r hyn sy'n 'iawn' i rai ddim wastad yn 'iawn' i eraill. Os nad ydych chi'n gwybod, holwch!

Canllawiau cyflym

Hygyrchedd

Mwy na rampiau!

Beth yw'r peth cyntaf sy'n dod i'ch meddwl wrth ystyried mynediad i bobl anabl? Yn aml, mynediad gwastad neu ramp yw'r ateb. Ac eto gwyddom fod hygyrchedd yn fwy na gosod ramp neu roi mynediad gwastad i adeilad mewn gwirionedd. Bydd y canllawiau cyflym hyn yn rhoi sylw ehangach i ystyr hygyrchedd a sut mae ei weithredu'n ymarferol.

Theori dyluniad cynhwysol

Mae dyluniad cynhwysol yn sicrhau y gall mwy neu lai pawb ddefnyddio cynnyrch ac adeiladau ni waeth pa mor abl neu anabl ydynt. Mae'n golygu dylunio pob cynnyrch, adeilad a darnau o wybodaeth gan sicrhau y gall pawb eu defnyddio i'r graddau mwyaf posibl. Mae'r theori'n seiliedig ar yr egwyddorion hyn:

- Nid cyflwr arbennig i rai yn unig yw anabledd.
- Mae'n gyffredin ac yn effeithio ar y rhan fwyaf ohonom ar adegau o'n bywydau.
- Os yw dyluniad yn gweithio'n dda i bobl ag anableddau, mae'n gweithio'n well i bawb.
- Mae defnyddioldeb ac estheteg yn gydnaws.

Ffeithiau cyflym

Mae gan lai na 17% o awdurdodau lleol yn Lloegr gynlluniau i adeiladu tai hygyrch (Comisiwn Tegwch a Hawliau Dynol)

Mae 45.3% o bobl ag anableddau yn Lloegr, o gymharu â 31.7% o bobl heb anableddau, wedi nodi anawsterau wrth ddefnyddio gwasanaethau ym maes iechyd, budd-daliadau, treth, diwylliant, chwaraeon a hamdden (Access England 2014)

Deddf Cydraddoldeb 2010

Daeth Deddf Cydraddoldeb 2010 y DU i rym ar 1 Hydref 2010. Mae'n cyfuno'r holl gyfreithiau gwrth-wahaniaethu blaenorol, gan gynnwys Deddf Gwahaniaethu ar sail Anabledd 1995, mewn un darn o gyfraith. Dyletswyddau cyffredinol y Ddeddf Cydraddoldeb yw annog darparwyr gwasanaeth i ystyried sut y gallant gyfrannu'n gadarnhaol at hyrwyddo cydraddoldeb a chysylltiadau da. Dylai ystyriaethau cydraddoldeb gael eu hadlewyrchu ym mhob polisi a gwasanaeth, gan gynnwys unrhyw ymgynghoriadau ac adolygiadau mewnol.

Beth bynnag yw'r gweithgaredd rydych chi'n cymryd rhan ynddo – boed yn cyflawni rhaglen, ymgynghori ar ddogfen neu gynnal ymgyrch – mae rhai safonau sylfaenol y dylid eu cynnal yn rhan o ymrwymiad i hygyrchedd a chynhwysiant. Nid yw'r canllawiau canlynol yn holl-gynhwysol o bell ffordd. Ac mae'n arfer da adolygu ystyriaethau hygyrchedd pob un sefyllfa ar wahân oherwydd gall amgylchiadau unigryw godi.

Mae dyluniad cynhwysol yn golygu ei fod yn:

- Deg
- Hyblyg
- Syml a sythweledol
- Gwybodaeth amgyffredadwy
- Caniatáu ar gyfer gwallau
- Ymdrech corfforol isel
- Maint a gofod

Leonard Cheshire

Hygyrchedd: yr hyn sydd angen i chi ei wybod

- Mae rhwymedigaeth gyfreithiol ar bob endid sy'n cael ei ariannu'n gyhoeddus i wneud addasiadau rhesymol fel bod ei nwyddau a'i wasanaethau, ei raglenni a'i ddigwyddiadau yn hygyrch i unrhyw un sy'n eu defnyddio.
- Meddyliwch am sut y gallai pobl ag anableddau ddefnyddio a chymryd rhan mewn unrhyw weithgaredd cyn iddo gael ei ddylunio, ei adeiladu neu ei ddarparu.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn neilltuo arian ar gyfer sicrhau hygyrchedd. Gallai hyn gynnwys talu am anghenion mynediad penodol, ond gallai hefyd fod yn brosiect mwy o faint fel cynnal archwiliad mynediad o arferion gweithredu.
- Crëwch Restr Wirio Hygyrchedd yn rhan o'r broses gynllunio – dylai'r wybodaeth isod am ddogfennau a digwyddiadau hygyrch fod yn ddefnyddiol ar gyfer hyn.
- Mae cynnal hygyrchedd yn gyfrifoldeb ar y tîm cyfan, nid dim ond un person.

Gwneud eich dogfennau'n hygyrch

- Dylai pob dogfen fod wedi'i hysgrifennu mewn iaith blaen â synnwyr cyffredin. Osgowch ddefnyddio unrhyw jargon ac acronymau nad oes eu hangen. Os oes rhaid defnyddio termau technegol, eglurwch eu hystyr mewn ffordd glir.
- Defnyddiwch ffont hygyrch, fel Arial, a maint 12 o leiaf.
- Fel rheol gyffredinol, defnyddiwch ffont tywyll yn erbyn cefndir golau er mwyn cynnal cyferbyniad da rhwng y lliwiau.
- Dylid darparu dogfennau mewn fformatau hygyrch, fel print bras, iaith hawdd ei darllen ac ieithoedd eraill yn ôl yr hyn a gytunwyd, er enghraifft, Cymraeg a Saesneg. Dylid gallu eu darllen yn ddigidol mewn PDF a Word a dylent fod wedi'u fformatio ar gyfer hygyrchedd at ddibenion pobl sy'n defnyddio offer darllen sgrin. Dylai'r holl fformatau gael eu rhyddhau ar yr un adeg.
- Mae'n arfer da caniatáu digon o amser i ddatblygu fersiynau hawdd eu darllen, Braille a sain.

Gwneud eich cyfarfodydd a digwyddiadau'n hygyrch

Nid yw'r rhestr ganlynol yn holl-gynhwysol o bell ffordd, a dylid ei gweld fel canllawiau arfer da yn hytrach na rhestr o bethau sydd rhaid eu gwneud!

- Ymwelwch â'r lleoliad o flaen llaw – lle bynnag y bo'n bosibl, dylech ymweld â'r lleoliad o flaen llaw a sicrhau ei fod yn hygyrch i bob defnyddiwr. **Defnyddiwch y templed rhestr wirio Lleoliad hygyrch** yn yr Atodiadau a gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnwys gwybodaeth am hygyrchedd yn y wybodaeth sy'n cael ei hanfon at y cyfranogwyr.
- Dylai pob gwahoddiad i gyfarfod neu ddigwyddiad nodi a fydd cymorth fel dehongli Iaith Arwyddion Prydain, dyfeisiau gwrando cynorthwyol, sgrindeitlo byw a gweithwyr cymorth personol yn cael ei ddarparu. Dylid gofyn i gyfranogwyr ar adeg cofrestru nodi a hoffent gael unrhyw gymorth ychwanegol er mwyn gallu cymryd rhan.
- Dylid cysylltu â chyfranogwyr sydd wedi nodi bod angen cymorth arnynt dros y ffôn o fewn tri diwrnod gwaith er mwyn trafod manylion yr hyn sydd ei angen arnynt.
- Dylai'r holl ddeunyddiau sy'n cael eu defnyddio mewn cyfarfodydd a digwyddiadau ddilyn y canllawiau uchod ar gyfer gwneud eich dogfennau'n hygyrch.
- Ar gyfer cyfarfodydd hirach, dylid darparu ystafell lle gall pobl sydd angen saib o gadeiriau fynd i orwedd a gorffwys neu gael hoe.
- Yn gyffredinol, amserwch eich cyfarfodydd a digwyddiadau i osgoi unrhyw wyliau mawr a digwyddiadau crefyddol.

Canllawiau cyflym

Ymgysylltu'n ystyrlon â SPAau

Mae sefydliadau a deddfwriaeth yn aml yn defnyddio'r ymadrodd 'ymgysylltiad ystyrlon' wrth gyfeirio at gynnwys grwpiau penodol. Ond beth mae hyn yn ei olygu mewn gwirionedd? Y gwir yw y bydd ymgysylltiad ystyrlon yn amrywio ychydig yn ôl y cyd-destun.

Mewn cyfraith ryngwladol mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau (CHPA) yn gosod y sylfaen ar ystyr ymgysylltiad ystyrlon yn **Rhwymedigaethau Cyffredinol 4.3**. Mae'n galw ar Wladwriaethau i 'ymgynghori'n agos â phobl ag anableddau, gan gynnwys plant ag anableddau, drwy eu sefydliadau perthnasol a'u cynnwys yn weithredol' wrth lunio a gweithredu deddfwriaeth a pholisïau a phrosesau eraill sy'n golygu gwneud penderfyniadau ynghylch materion sy'n ymwneud â phobl ag anableddau. Mae Erthygl 33 yn amlinellu ymhellach sut y dylid ymgynghori â phobl ag anableddau a SPAau wrth weithredu a monitro'r CHPA yn genedlaethol, gan sicrhau bod mecanweithiau ar waith i hwyluso hyn.

Yn y Deyrnas Unedig, rôl yr **Uned Anabledd** yn Swyddfa Cabinet Llywodraeth y DU yw ymgynghori â SPAau ac adrannau eraill llywodraeth y DU wrth gydlynu a gweithredu'r CHPA. Mae hefyd yn cefnogi rôl traws-lywodraethol y Gweinidog Gwladol dros Bobl Anabl, Iechyd a Gwaith drwy roi canllawiau ar sut i ymgysylltu â phobl ag anableddau mewn modd ystyrlon wrth bennu strategaeth y llywodraeth, fel y Strategaeth Genedlaethol ar gyfer Pobl ag Anabledd, sydd ar y gweill. Ym mis Mehefin 2020, lansiodd yr Uned Anabledd Fforwm Sefydliad Pobl ag Anabledd gyda'r nod o ddod â barn, safbwyntiau a phrofiad go iawn pobl ag anableddau at ganolbwynt y broses o lunio polisïau.

Ar lefel gymunedol, mae rhwymedigaeth ar awdurdodau lleol o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 a'r CHPA i sicrhau bod pobl ag anableddau yn cyfrannu at brosesau llunio a gwneud penderfyniadau, a sicrhau bod hynny'n cael ei wneud mewn modd ystyrlon. Er mwyn cefnogi hyn, cyflwynodd Disability Rights UK ganllawiau ar **sut y gall awdurdodau lleol weithio gyda SPAau** sy'n egluro sut y gallant hwyluso'r gwaith o ddatblygu cymunedau cynhwysol, ac mae'n cynnwys enghreifftiau defnyddiol o le mae hyn wedi gweithio.

Yn Leonard Cheshire rydym yn credu bod ymgysylltiad ystyrlon yn ddull sy'n rhoi pobl ag anableddau wrth wraidd ein gwaith. Ein nod yw sicrhau bod pobl ag anableddau yn cael eu gwahodd i **gymryd rhan bwrpasol** yn ein prosesau dylanwadu a gwneud penderfyniadau.

"Rwy'n ymwybodol, fel person ag anabledd, rwyf yn berffaith abl i sicrhau newid; rwy'n arbenigwr o brofiad ac mae hynny'n rymus. Mae cynifer o rwydweithiau newydd wedi'u hagor i fi… rydw i wedi ffurfio partneriaethau anhygoel â swyddogion polisi anabledd, ymgyrchwyr anabledd a chynhwysiant gwych eraill, enwogion a phobl o broffil uchel."

Maria Njeri, un o'r gohebwyr ieuenctid o brosiect 2030 and Counting Leonard Cheshire, yn adrodd ei phrofiad ei hun

Leonard Cheshire

Gallai ymgysylltiad ystyrlon gynnwys y canlynol, ymhlith eraill:

Cymryd rhan mewn prosesau gwneud penderfyniadau (e.e. aelodau o Fyrddau, Pwyllgorau a grwpiau Ymgynghorol)

Hyrwyddo eiriolaeth (e.e. digwyddiadau siarad, bod yn llefarwyr i'r cyfryngau, cymryd rhan mewn gweithgareddau cyn etholiadau, trefnu digwyddiadau ymwybyddiaeth cyhoeddus)

Gweithio fel rhan o raglenni (e.e. mentora cyfoedion, arwain neu hwyluso grwpiau, cymryd rhan mewn gweithgareddau codi arian, llunio adnoddau hyfforddi gwirfoddolwyr)

Adolygu deunyddiau (e.e. adolygu cyhoeddiadau drafft)

Helpu gyda'r gwaith o weithredu'r sefydliad (e.e. cymryd rhan ar dîm recriwtio staff, hwyluso elfen o gynefino staff newydd a hyfforddiant staff parhaus, helpu gyda thasgau'r swyddfa)

Pwy sy'n elwa pan mae'r ymgysylltiad yn ystyrlon?

Mae dod o hyd i'r cydbwysedd cywir fel bod pawb yn elwa o gyfranogiad ystyrlon yn bwysig. Mae rhai o'r manteision cadarnhaol ar gyfer y SPAau a sefydliadau partner wrth gydweithio yn cynnwys:

Sefydliad partner:

- Mae'n rhoi credadwyedd a chyfreithlondeb bod y sefydliad yn cynrychioli ac yn cefnogi 'llais' pobl ag anableddau
- Mae'n cynyddu capasiti drwy wneud y gorau o sgiliau a galluoedd pobl ag anableddau
- Gwneud gwaith sy'n berthnasol
- Mae'r broses o wneud penderfyniadau yn un sy'n cael ei llywio gan wybodaeth
- Haws nodi bylchau yn y dull o weithredu
- Mae'n sicrhau bod y gwaith yn addas ac yn mynd i'r afael â phryderon/problemau go iawn pobl ag anableddau
- Mae'n ehangu diwylliant y sefydliad, gan chwalu mythau a rhagdybiaethau
- Dylai effeithio ar staff mewn modd cadarnhaol

SPAau:

- Cyfle i fynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â byw ag anabledd
- Gellid cael cydnabyddiaeth am y sgiliau a'r profiadau a rennir
- Mae'n rhoi cyfleoedd i ddylanwadu ar bolisïau a rhaglenni a allai gael effaith
- Cyfle i rannu safbwynt pobl ag anableddau ac effeithio ar y broses o wneud penderfyniadau
- Cyfle i ddatblygu strategaethau/ gweithgareddau personol/sefydliadol
- Gellid derbyn cydnabyddiaeth ariannol am y gwasanaethau a ddarperir

Dolenni cyflym

- Rhwymedigaethau Cyffredinol CHPA 4.3: **www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities/article-4-general-obligations.html**
- CHPA Erthygl 33: **www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities/article-33-national-implementation-and-monitoring.html**
- Uned Anabledd: **www.gov.uk/government/organisations/disability-unit**
- Cymunedau Cynhwysol Disability Rights UK: Canllawiau i Awdurdodau Lleol: **www.disabilityrightsuk.org/sites/default/files/pdf/1%20%20InclusivecommunitiesLAguidance.pdf** (mae'r PDF yn cymryd oesoedd i lwytho ond daliwch ati!)

Gwybodaeth arbenigol am ddylanwadu

Canllawiau ar ddull gweithredu

Mae'r diwylliant anableddau a'r ffordd rydym yn gweithio gyda phobl ag anableddau, a'r sefydliadau sy'n eu cynrychioli, yn newid. Gweler isod y prif ystyriaethau wrth feddwl am y mudiad anableddau heddiw. Gobeithiwn y bydd hyn yn ddefnyddiol fel canllaw i chi wrth ddatblygu dull dylanwadu sy'n gynhwysol yn yr hyn sydd wedi bod yn dirwedd sy'n newid yn gyflym ar gyfer y sector anableddau yn ei berthynas â'r mudiad anableddau yn y DU ac yn fyd-eang.

- Mae cynhwysiant a chyfranogiad pobl ag anableddau drwy 'sefydliadau cynrychioladol', a alwyd yn draddodiadol yn sefydliadau pobl anabl, wedi symud tuag at ddefnyddio iaith CCUHPA, gan ddefnyddio'r term 'Sefydliadau Pobl ag Anableddau (SPAau)'.
- Mae'r mudiad anableddau'n derbyn bod erthyglau 4.3 a 33.3 y **CHPA** yn gosod sylfaen ar ymgysylltu â phobl ag anableddau mewn modd ystyrlon wrth lunio a gweithredu deddfwriaeth. Mae'r agwedd hon hefyd yn berthnasol i bolisïfau sy'n cael eu llunio gan y Gwladwriaethau sy'n ymwneud â'r CHPA. Yn bwysicach byth, dyma'r iaith sy'n cael ei mabwysiadu'n fwyfwy gan brosesau gwneud penderfyniadau a mecanweithiau darparu gwasanaethau eraill.
- Mae'r Gynghrair Anabledd Ryngwladol (IDA) yn gosod y meini prawf y mae'n ymddangos bod y rhan fwyaf o Sefydliadau Anllywodraethol Rhyngwladol yn eu dilyn o ran yr hyn sy'n cael ei ystyried yn SPA, gan nodi: "Sefydliadau byd-eang neu ranbarthol ydynt y mae eu cenhadaeth a'u hamcanion yn ymwneud â hyrwyddo hawliau pobl ag anableddau." Mae'r agwedd hon hefyd yn berthnasol i strwythur cyfunedig SPA domestig yn yr aelod-wladwriaethau.
- Nid yw'n dderbyniol mwyach i sefydliadau yn y sector anableddau barhau i weld pobl ag anableddau yn dderbynwyr goddefol. Wrth fabwysiadu tôn mantra'r mudiad anableddau, "Nothing about us without us", mae sefydliadau'n gwneud y newid diwylliannol sydd ei angen i sicrhau bod pobl ag anableddau nid yn unig yn cael eu hystyried, a'u trin, fel buddiolwyr - ond hefyd fel arbenigwyr wrth ddarparu datrysiadau i ddylanwadu ar y newid sydd ei angen.

Mae Leonard Cheshire ar hyn o bryd yn gweithio tuag at nifer o ymrwymiadau fydd yn cryfhau ein ffordd o weithio gyda SPAau, unigolion a grwpiau o bobl ag anableddau. Isod gweler rhai egwyddorion arweiniol fydd yn llywio ein gwaith cynllunio wrth symud ymlaen.

1. Defnyddio'r term 'Sefydliadau Pobl ag Anableddau (SPAau)' gan mai dyma'r iaith ryngwadol sy'n cael ei ffafrio gan y CHPA a fframweithiau cysylltiedig.
2. Cydnabyddiaeth bod SPAau yn gyrff byd-eang, rhanbarthol neu genedlaethol y mae eu cenhadaeth a'u hamcanion yn ymwneud â hyrwyddo hawliau pobl ag anableddau a dylanwadu newid i sicrhau bod eu hawliau'n cael eu cynnal.
3. Gwneud cynnydd tuag at sicrhau bod SPAau yn cymryd rhan ystyrlon yng ngwaith dylanwadu polisïau a chyflawni rhaglenni Leonard Cheshire drwy ddatblygu arferion gwaith sydd â phwyntiau mynediad wedi'u diffinio'n glir.
4. Datblygu meini prawf ar gyfer meithrin partneriaethau cryf â SPAau, grwpiau anabledd, darparwyr gwasanaethau a sefydliadau ymchwil drwy weithio gyda phobl ag anableddau a SPAau.
5. Gweithio tuag at gyfres o ymrwymiadau gan Leonard Cheshire ar ymgysylltiad ystyrlon â SPAau, wedi'i gefnogi gan ganllawiau arfer da yr amlinellwyd yn y pecyn cymorth hwn.

Leonard Cheshire

Gwybodaeth arbenigol am ddylanwadu

Cylch dylanwadu: Pwyntiau mynediad SPA

1. Asesu'r dirwedd a'r cyd-destun

Gofynnwch i bobl ag anableddau beth sy'n bwysig iddynt, beth sy'n digwydd neu ddim yn digwydd ynglŷn â'r mater, sut gall eich sefydliad ychwanegu gwerth at y mater hwnnw a chefnogi eu negeseuon a datblygu eich amcanion?

2. Cydweithredu

Nodwch pwy yw eich cynghreiriaid SPA. Gofynnwch, beth yw eu hamcanion, llwyddiannau, gwerthoedd allweddol? Pa arbenigedd a chredadwyedd sydd ganddynt yn eu maes penodol? Sut beth yw eu haelodaeth?

3. Cytuno ar ffordd o weithio

Nodwch negeseuon allweddol cyffredin, proses ymgynghori, dulliau darparu, anghenion cymorth mynediad a buddiannau cyffredin.

4. Casglu'r dystiolaeth

Casglwch dystiolaeth a threfnwch grwpiau ffocws data, cyfweliadau, arolygon, data ansoddol ar ffurf profiadau bywyd a chynhaliwch ymgynghoriadau.

5. Cyflawni

Rhyddhewch ymchwil newydd neu safbwyntiau polisi, briffiau ASau, gweithredoedd ymgyrchu a deunydd cyfathrebu (gan gynnwys datganiadau i'r wasg, blogiau, cyfryngau cymdeithasol, negeseuon e-bost cefnogwyr).

6. Adolygu a gwerthuso

Adrodd ar y broses, yr hyn a gyflawnwyd, canlyniadau sydyn, hirdymor ac anisgwyliedig, rhannwch y gwersi a ddysgwyd.

Leonard Cheshire

Gwybodaeth arbenigol am ddylanwadu

Llwyfannau byd-eang

Mae'r newid byd-eang tuag at gydnabod hawliau pobl ag anableddau wedi galluogi sawl SPA a'u cynghreiriaid i ddylanwadu'n gadarnhaol ar ystod eang o randdeiliaid a phobl sy'n gwneud penderfyniadau, nid dim ond yn y DU, ond ar lefel ryngwladol.

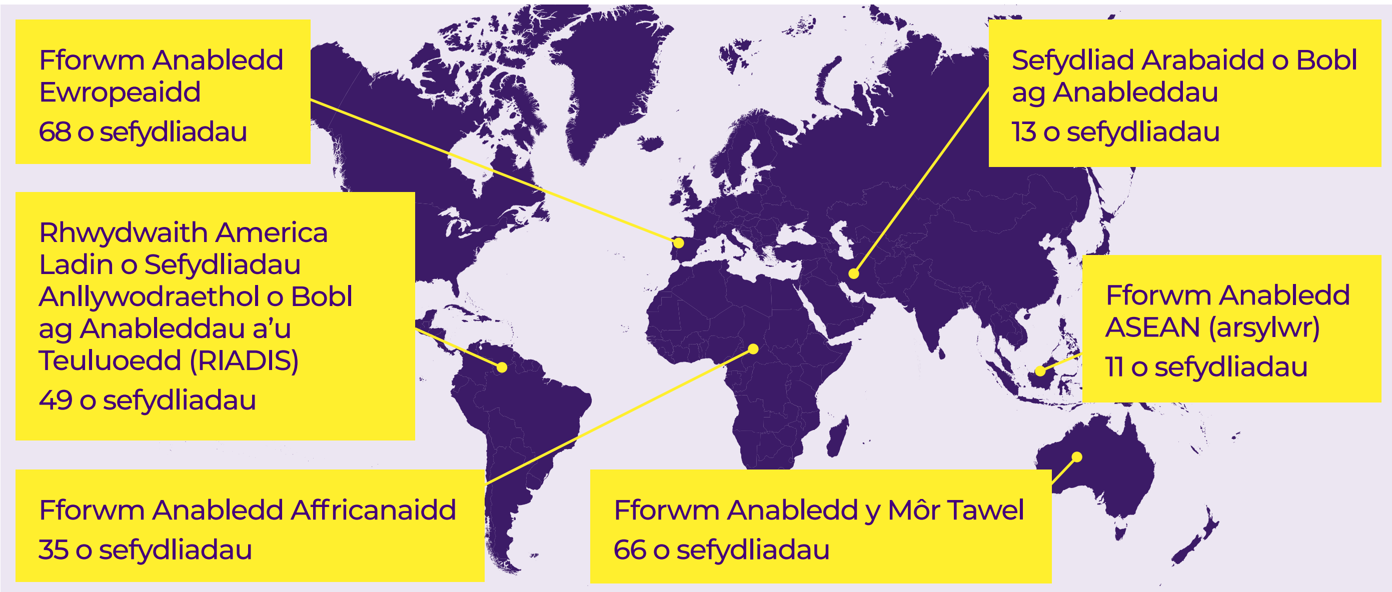
Gwyddom na allwn gyflawni cynhwysiant gwirioneddol heb gynnwys lleisiau pobl ag anableddau, yn unigol neu drwy SPAau.

Ymhlith y pethau i'w hystyried wrth feddwl am SPAau yn y cyd-destun datblygiad rhyngwladol y mae'r canlynol:

- Mae cyfraniad a chyfranogiad pobl ag anableddau drwy 'sefydliadau cynrychiadol', neu SPAau, yn gynhenid i Erthygl 4.3 a 33.3 y **CHPA**.
- Mae'r mudiad anableddau rhyngwladol yn ystyried y CHPA fel dull o osod sylfaen ar ymgysylltu â phobl ag anableddau mewn modd ystyrlon wrth lunio a gweithredu deddfwriaeth a pholisïau gan Aelod-wladwriaethau'r Cenhedloedd Unedig. Mae'r mudiad anableddau wedi mabwysiadu ymhellach iaith y CHPA ar gyfer prosesau gwneud penderfyniadau eraill.

Cynghrair Anableddau Rhyngwladol

Llwyfan rhyngwladol allweddol yw'r **Gynghrair Anableddau Rhyngwladol** (IDA), a ddeilliodd o Pobl Anabl Rhyngwladol (DPI) - a ddechreuodd defnyddio'r ymardrodd 'Nothing About Us Without Us'. Mae rhwydwaith unigryw y Gynghrair o sefydliadau hawliau anabledd rhyngwladol yn golygu bod ganddi 'gynrychiolaeth awdurdodol o bobl ag anableddau ar lefel fyd-eang, a chaiff ei gydnabod gan sefydliadau fel y Cenhedloedd Unedig'. (Gwefan IDA) Wedi'i sefydlu ym 1999, mae'r Gynghrair yn dod â dros **1,100 o sefydliadau o bobl ag anableddau** a'u teuluoedd ynghyd ar draws **wyth rhwydwaith byd-eang a chwe rhwydwaith rhanbarthol** ac mae'n cynrychioli **un biliwn** o bobl ar amcangyfrif ledled y byd sy'n byw ag anabledd.



Leonard Cheshire

Y CHPA: Conglfaen yr holl ddylanwadu byd-eang ar hawliau anabledd

Mae'r CHPA yn cynrychioli amryw o gyfleoedd ar gyfer SPAau i ymgysylltu mewn eiriolaeth ar bob lefel, gan gynnwys gweithredu'r CHPA ar lefel ryngwladol a chyda phroses hawliau dynol a datblygiad cynaliadwy yn y CU.

Pwyllgor CHPA: Dyma gorff o 18 arbenigwr annibynnol sy'n monitro'r ffordd y caiff y CHPA ei gweithredu.Mae'r pwyllgor yn adrodd ar gynnydd Gwladwriaethau ynghyd ag achosion o fynd yn groes i'r confensiwn, ac mae'n derbyn adroddiadau cysgodi a thystiolaeth gan SPAau.

Dyma'r pwyllgor yr anfonodd SPAau y DU eu **hadroddiad cysgodol** ato ar ddiwygiadau lles yn 2017 - gan roi'r cyfle i bobl ag anableddau dwyn eu llywodraeth i gyfrif.

Diwrnod Rhyngwladol Pobl ag Anableddau: Caiff y diwrnod hwn ei gynnal ar 3 Rhagfyr bob blwyddyn ers 1992. Mae'n gyfle i ddathlu'r hyn y mae pobl ag anableddau wedi'i gyflawni wrth ennill cydnabyddiaeth am eu priod le mewn cymdeithas.

Cefnogwch neu cynhaliwch ar y cyd â SPA a grwpiau sy'n cael eu harwain gan bobl ag anableddau weithgareddau sy'n tynnu sylw at ddatblygiadau a chyflawniadau allweddol. Gall y rhain amrywio o lunio **cynnwys ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol** i gynnal ar y cyd/ cymryd rhan mewn digwyddiadau byw/o bell.

Grŵp Rhanddeiliaid NDCau o Bobl ag Anableddau: Cafodd y grŵp hwn ei sefydlu yn 2016 i ymgysylltu â'r adolygiadau byd-eang o Nodau Datblygu Cynaliadwy (NDCau).

Cynhadledd Partïon y Gwladwriaethau (COSP): Mae'r gynhadledd hon wedi'i chynnal yn flynyddol ers 2008 ym Mhencadlys y CU yn Efrog newydd, ac mae'n cwmpasu amrywiaeth o themâu a materion mewn digwyddiadau byrddau crwn, deialogau rhyngweithiol a digwyddiadau ategol.

Mae hwn yn gyfle allweddol i ymgysylltu arbenigwyr ag anableddau a SPAau wrth lunio **cynigion digwyddiadau ategol** a threfnu cyfarfodydd ategol â chynrychiolwyr Gwladol ar faterion penodol sy'n ymwneud â gweithredu'r CHPA.

Fforwm CHPA y Gymdeithas Sifil: Cynhelir y gweithgaredd hwn bob blwyddyn gan y CU cyn y Gynhadledd Partïon y Gwladwriaethau (COSP) a chaiff ei hwyluso gan y Gynghrair Anabledd Ryngwladol drwy **Fecanwaith Cydlynu'r Gymdeithas Sifil**.Mae'r fforwm hwn yn gwahodd trafodaeth agored a rhannu amrywiaeth enfawr o brofiadau a safbwyntiau ledled y gymuned hawliau anabledd.

Mae cyfle i drefnu **cyfarfodydd ategol** i alluogi SPAau i ymgysylltu â chynrychiolwyr llywodraethau, sefydliadau'r CU ac eraill ar draws y gymdeithas sifil er mwyn rhannu syniadau, ymagwedd at gynhwysiant, dod o hyd i gynghreiriaid a phartneriaid yn y dyfodol.

Fforwm Gwleidyddol Lefel Uchel (FfGLU): Dyma lwyfan y CU er mwyn mynd ar drywydd ac adolygu'r Agenda 2030.Bob blwyddyn mae nifer ddetholedig o Wladwriaethau yn adrodd i'r FfGLU ar eu cynnydd tuag at NDCau drwy Adolygiadau Cenedlaethol Gwirfoddol.

Gall SPAau gael eu cefnogi i gasglu tystiolaeth a chynnwys ar faterion sy'n benodol ar lefel ryngwladol er mwyn cyfrannu at **ddatganiadau'r gymdeithas sifil i'r FfGLU**. Gweler **Pecyn Cymorth CBM/IDA ar gyfer Sefydliadau Pobl Anabl ar Adolygiadau Cenedlaethol Gwirfoddol.**

Gwybodaeth arbenigol am ddylanwadu

Polisi

Mae'r byd yn newid! Nid yw pobl ag anableddau a SPAau yn barod i sefyll ar y cyrion mwyach a gadael i eraill ddewis yr hyn sy'n bwysig iddynt. Mae hyn yn cynnwys gyrru'r neges am yr hyn sy'n bwysig i bobl ag anableddau yn eu barn nhw a dylanwadu ar y newid sydd ei angen mewn ymateb.

Ffaith gyflym

A wyddoch chi fod yr ymadrodd 'Nothing About Us Without Us' wedi'i ddefnyddio am y tro cyntaf gan Disabled People's International - y rhwydwaith byd-eang cyntaf o bobl ag anableddau a sefydlwyd ym 1982 ar ôl i 'Flwyddyn Ryngwadol yr Anabl', dan arweiniad y CU, eu heithrio o'r gynhadledd lansio.

Mae'r ymadrodd pwerus 'Nothing About Us Without Us' "yn mynegi argyhoeddiad y bobl ag anableddau eu bod yn gwybod beth sydd orau iddynt" (Nothing About Us Without Us, James Charlton). Mae wedi ffurfio mantra sydd wedi sbarduno'r mudiad hawliau anabledd ers y tro cyntaf i'r geiriau gael eu hadrodd. Mae llawer wedi'i fabwysiadu fel eu mantra personol, gan gynnwys mudiadau hawliau sifil, grwpiau pobl ddu, Asiaidd a lleiafrifol, a llywodraethau sy'n awyddus i hyrwyddo eu hymrwymiad i gynhwysiant.

Digwyddiadau polisi allweddol

Yn y 25 mlynedd diwethaf mae pobl ag anableddau yn y DU ac yn fyd-eang wedi dylanwadu ar newid radical mewn polisi i sicrhau nad ydynt yn cael eu gadael allan o'r broses llunio polisïau.

1995 Mae'r Ddeddf Gwahaniaethu ar Sail Anabledd yn gwneud gwahaniaethu yn erbyn pobl ag anableddau yn anghyfreithlon yn y DU (fe'i diweddarwyd i'r Ddeddf Cydraddoldeb yn 2010).

2000 Sefydlu'r Comisiwn Hawliau Anabledd a phobl ag anableddau yw mwyafrif y comisiynwyr.

2009 Llywodraeth y DU yn cadarnhau Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau.

2017 Pwyllgor y CHPA yn cyhoeddi ei Arsylwadau Terfynol yn seiliedig ar ymchwiliad Pwyllgor y CU i'r ffordd y mae Llywodraeth y DU yn gweithredu'r CHPA. Roedd arsylwadau'r Pwyllgor yn nodi "nad yw polisïau lles diweddar y DU yn gorfodi'r fframwaith hawliau dynol rhyngwladol yn llawn".

2020 Llywodraeth y DU yn cyhoeddi cynlluniau ar gyfer Strategaeth Anabledd Genedlaethol.

Sut mae cefnogi'r newid hwn

Yn Leonard Cheshire rydym wedi ymrwymo i sicrhau bod pobl ag anableddau wrth wraidd y cyfan a wnawn. Isod ceir rhai enghreifftiau o sut rydym yn symud tuag at yr ymrwymiad hwn yn ein gwaith polisi.

- Rydym yn gweithredu ar **ddull sy'n seiliedig ar hawliau**, a ategir gan y CHPA ac ymrwymiadau a gytunir yn rhyngwladol, gan gynnwys y NDCau.
- Rydym wedi ymrwymo i **weithio gyda phobl ag anableddau a'u sefydliadau cynrychioladol (SPAau)** yn ystod prosesau gwneud penderfyniadau a dylanwadu allweddol.
- Rydym yn **cyfuno** agwedd dylanwadu domestig a rhyngwladol Leonard Cheshire.
- Rydym yn awyddus i **feithrin partneriaethau newydd** ac adeiladu ar ein gallu i effeithio newid, gan gynnwys drwy **ymgysylltu'n ystyrlon a dan arweiniad** pobl ag anableddau.
- Rydym wedi ymrwymo i sicrhau hawliau pobl ag anableddau drwy ragor o **gydweithio** (yn fewnol ac yn allanol), a mwy o **adnoddau sefydliadol** a mwy o ffocws ar **ddilyn trywydd newidiadau strategol a gwirioneddol** mewn polisïau ac yn ymarferol.

Leonard Cheshire

Proses polisi a phwyntiau mynediad

Yn gyffredinol mae'n arfer da dechrau ymgysylltu'n rhagweithiol â SPAau a phobl ag anableddau mor gynnar â phosibl, yn hytrach na dim ond gofyn i bobl wneud sylwadau ar waith a chyfrannu at negeseuon polisi neu 'gwestiynau' sydd eisoes wedi'u cytuno. Bydd meithrin perthynas agos â nifer o SPAau dibynadwy ac unigolion ag anableddau, a'u cynnwys ar gam cynnar, yn helpu i sicrhau ymrwymiad pob parti sydd ynghlwm, yn ogystal â gwella credadwyedd eich sefydliad a dangos eich bod yn ymgysylltu â nhw'n fwriadol mewn ffordd sy'n ystyrlon. Mae'r tabl canlynol yn rhestru cwestiynau i'w hystyried wrth feddwl am bwyntiad mynediad.

Proses ymgysylltu ar bolisi (i'w ddefnyddio ar y cyd â'r Cylch dylanwadu)	Pwyntiau mynediad SPA
Asesu'r dirwedd a'r cyd-destun: Nodi a chytuno ar faes ffocws	■ Pwy sy'n cytuno ar faes ffocws? A yw SPAau yn arwain neu'n cymryd rhan ar sail blaenoriaeth a rennir? Neu a yw'r sefydliad partner yn alinio ag a chefnogi blaenoriaeth y SPA? ■ Pa ffactorau sy'n dylanwadu ar yr hyn sy'n cael ffocws? Blaenoriaethau mudiad anabledd ar newid cymdeithasol, diwygiad lles neu fynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu, neu fuddiannau gwleidyddol neu genedlaethol? ■ Pwy sydd angen dylanwadu arnynt (gall hyn fod yn sawl haen o gynulleidfaoedd yn dibynnu ar flaenoriaethau)? ■ Pa fuddiannau cyffredin sydd i SPAau sydd ynghlwm wrth y broses? Beth yw gwerth ychwanegol pob partner? ■ Dylid cynnwys SPAau ar lefel weithredol wrth benderfynu ar themâu mawr e.e. addysg, cyflogaeth a gofal cymdeithasol, a rhoi cydnabyddiaeth o'u hymgysylltiad drwy gydol y broses ymgynghori. ■ Parhau i ymgysylltu â SPAau wrth benderfynu ar is-themâu polisi e.e. addysg i ferched ag anableddau, hyfforddiant i athrawon ac ati.
Cydweithio: Nodi cyfranwyr/dod o hyd i dystiolaeth neu bartneriaid 'cyd-gynhyrchu'	■ Cytuno pwy yw'r cynghreiriaid, cefnogwyr a ffynonellau tystiolaeth ar gyfer thema neu bwnc penodol, e.e. os yw'n thema sy'n ymwneud â gofal cymdeithasol, pa SPAau sy'n gweithio ar flaenoriaethau tebyg? ■ Siaradwch â phartneriaid. Yn ddelfrydol, byddent o restr ddatblygedig o SPAau, rhwydweithiau a phobl 'arbenigol' ag anableddau rydych wedi meithrin perthynas â nhw. ■ Sefydlwch Grŵp Cyfeirio neu Grŵp Llywio/Ymgynghorol SPA i ymgyfeirio ar y materion a chreu diddordeb, yn ogystal â nodi'r rheiny sydd â phrofiad perthnasol.
Cytuno ar ffordd o weithio: Pennwch y telerau gweithredu	Cytunwch ar Femwrandwm Cyd-ddealltwriaeth, Cylch Gorchwyl neu sail dros weithio gyda'ch gilydd. Gallai'r rhain gynnwys: ■ Nodi rolau a chyfrifoldebau – cytuno ar bwy sy'n arwain a phwy yw'r 'arbenigwr'. ■ Cytuno ar reolau sylfaenol ymgynghori o ran pryd y gall pobl wneud sylwadau e.e. sgerbwd, copi neu gopi llawn â delweddau a graffiau. ■ Cytuno ar broses cymeradwyo gan ganiatáu digon o le am gymeradwyaeth ddeuol ar gyfer partner/SPA neu grŵp cyfeirio.

Proses ymgysylltu ar bolisi (i'w ddefnyddio ar y cyd â'r Cylch dylanwadu)		Pwyntiau mynediad SPA
	Casglu cynnwys, tystiolaeth, naratif	Dylid cynnwys SPAau a phobl ag anableddau mewn ymchwil cymdeithasol a chasglu tystiolaeth, dadansoddi data a gwneud argymhellion.
	Cyflawni: Proses llunio ac ymgynghori, dilysu a chymeradwyo	■ Sicrhewch fod lle yn y gyllideb ar gyfer adolygu drafftiau a threfnu cyfarfodydd (gweler y Canllawiau cyflym ar hygyrchedd). ■ Cytunwch ar strategaeth dosbarthu ymgynghoriadau. ■ Darparwch ganllawiau adolygu ar ddogfennau drafft a'u cyfeirio at adrannau o ddiddordeb penodol. Osgowch fod yn ddetholus ynglŷn â'r hyn i'w anfon i SPAau i'w adolygu.
	Lledaenu, adolygu a gwerthuso: Pwy sy'n cyfleu dysgu, tystiolaeth, negeseuon a digwyddiadau cysylltiedig	■ Cytunwch gyda'ch gilydd ar y prosesau, digwyddiadau a chyfleoedd perthnasol. ■ Sicrhewch eich bod yn gyson o ran negeseuon am y polisi ac arbenigedd y SPA partner - nid yw'n gyfle i wthio proffil eich sefydliad eich hun yn unig. ■ Pennwch lefarwyr a chynnwys ar gyfer y cyfryngau a chysylltiadau â thimau marchnata a chyfathrebu. ■ Cefnogwch lefarwyr, rhowch ddigon o amser ar gyfer sesiynau briffio, rhowch yr holl adnoddau mewn fformatau hygyrch. ■ Rhowch gyfle i SPAau roi adborth ar y broses gyfan o gyfrannu at lunio'r polisi (e.e. beth weithiodd yn dda, beth na weithiodd yn dda).

Dolenni cyflym

- **Pecyn offer ar gyfer Sefydliadau Pobl Anabl wrth gymryd rhan yn y broses Adolygiad Cenedlaethol Gwirfoddol:** Dyma lyfryn defnyddiol gan y Gynghrair Anabledd Ryngwladol ar gyfer SPAau a chyrff anllywodraethol sy'n gweithio gyda SPAau wrth ymgysylltu ag Adolygiadau Cenedlaethol Gwirfoddol. **www.cbm.org/fileadmin/user_upload/Publications/IDA_CBM_DPO_VNR_toolkit_FINAL.pdf**
- **Cynnwys pobl ag anabledd mewn ymchwil cymdeithasol:** Canllawiau gan y Swyddfa Materion Anabledd Dyma ddogfen a gyhoeddwyd gan y Swyddfa Materion Anabledd, sef yr Uned Anabledd erbyn hyn. Fe'i lluniwyd sawl blwyddyn yn ôl, ond mae'n ddefnyddiol er mwyn cael syniad o agwedd y llywodraeth tuag at ymgysylltu â phobl ag anableddau mewn ffordd ystyrlon wrth gynnal gwaith ymchwil ac ymgynghoriadau. **assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/321254/involving-disabled-people-in-social-research.pdf**
- **"Nothing About Us Without Us," gan James Charlton.** Erthygl o New York Times yn tynnu sylw at 16 digwyddiad yn y Frwydr ar gyfer Hawliau Anabledd. Gellir gwrando arni hefyd. **www.nytimes.com/2020/07/22/us/ada-disabilities-act-history.html**

Gwybodaeth arbenigol am ddylanwadu

Ymgyrchoedd

Ers y 1970au mae pobl ag anableddau wedi ymgyrchu dros yr hawl i gael eu clywed, gan alw am undod ymysg pobl ag anableddau a'u cynghreiriaid heb anableddau yn y frwydr am gydraddoldeb wrth gyrchu addysg, cyflogaeth a'r amgylchedd adeiledig. O ganlyniad, mae'r syniad bod pobl ag anableddau yn dderbynwyr goddefol o ofal wedi newid yn sylweddol. Mae mudiad anabledd sy'n tyfu ac yn dod yn gynyddol weithgar, yn y DU ac yn fyd-eang, wedi dod â phobl ag anableddau o gyrion y gymdeithas i wraidd prosesau cyflawni newid yn y 50 mlynedd diwethaf. Cymerwch olwg ar y Canllaw ar hanes anabledd yn y pecyn cymorth hwn i gael cipolwg ar sut ddigwyddodd hyn.

Ffeithiau cyflym

Nid oes gan 41% o orsafoedd Prydain fynediad sy'n rhydd o risiau, neu maen nhw'n siomi teithwyr ag anableddau gyda'u dyluniad a gwasanaethau gwael. (Dadansoddiad Leonard Cheshire o ddata Network Rail)

Mae'r Coronafeirws wedi cael effaith ar waith 71% o bobl ag anableddau a oedd yn gyflogedig ym mis Mawrth 2020. (Ymchwil Leonard Cheshire/Savanta 2020)

Dylai hawliau, profiadau a barn pobl ag anableddau a SPAau fod wrth wraidd ymgyrchu. Mae hyn yn mynd law yn llaw â'r gwaith polisi ac ymchwil sy'n llywio ymgyrchoedd. Dylai ymgysylltiad ystyrlon â SPAau a phobl ag anableddau ddechrau ar gychwyn cyntaf unrhyw ymgyrch, o benderfynu ar y mater, llywio'r strategaeth, hyd at gyflawni a gwerthuso. Mae hyn yn sicrhau bod cenhadaeth yr ymgyrch yn atebol i'r mudiad anableddau yn ogystal â dod â chredadwyedd i'r gwaith a mwy o gyfleoedd ar gyfer cydweithio a chysylltu. Dim ond drwy brosesau hollol gynhwysol y gellir cyflawni canlyniadau hollol gynhwysol.

Ble weithiodd hynny: Ymgyrch Hardest Hit

Yn 2011, roedd yr ymgyrch Hardest Hit yn orymdaith brotest a gafodd ei threfnu gan y Consortiwm Budd-daliadau Anabledd a Chyngor Pobl Anabl y DU, oedd yn gwrthwynebu'r toriadau lles yn y lwfans anabledd a'r toriadau i wasanaethau lleol. Gan weithio ochr yn ochr â phobl ag anableddau, cefnogodd gwirfoddolwyr a staff Leonard Cheshire yr ymgyrchwyr i gymryd rhan yn yr ymgyrch ar draws Llundain.

Roedd yr ymgyrch, a gafodd ei harwain gan bobl ag anableddau, ei gweithredu ar bob lefel, o gasglu data a phrofiadau byw ag anableddau o sut y byddai'r toriadau arfaethedig i fudd-daliadau yn effeithio ar fywydau, gan ddarparu tystiolaeth i ategu gofynion polisi, cwestiynau'r gweinidogion, deisebau a'r orymdaith brotest. Cynhaliom grwpiau ffocws ac ymgynghorwyd ar y ffordd orau ymlaen.

Tra roedd yr ymgyrch yn llwyddiannus wrth wrthdroi'r toriadau i fudd-daliadau, roedd y canlyniad allweddol wedi arwain at effaith ehangach fyth, fel y nododd Steve Winyard, cyd-gadeirydd y Hardest Hit Coalition: "Mae'r toriadau arfaethedig wedi cyfuno elusennau anabledd a sefydliadau pobl anabl yn un grym unedig, lle yn y gorffennol roedd gennym berthynas anodd gyda safbwyntiau gwahanol ar bolisi ac ideoleg."

Leonard Cheshire

Y broses ymgyrchu: Pwyntiau mynediad SPA

Proses ymgyrchu dylanwadol	Pwyntiau mynediad SPA
Asesu'r dirwedd a'r cyd-destun: Nodwch pa newid allweddol neu ymateb sydd ei angen i wella'r sefyllfa.	■ Cynhaliwch ymarfer sganio'r gorwelion ar yr hyn y mae pobl ag anableddau, mudiadau anabledd ac ymchwilwyr yn ei ddweud ar y mater. ■ Datblygwch berthnasau â SPAau, grwpiau lleol o bobl ag anableddau a grwpiau defnyddwyr gwasanaeth: – Dysgwch yr hyn sy'n bwysig iddynt, a beth sy'n digwydd/ddim yn digwydd ynglŷn â'r mater o'u safbwynt nhw. – A yw'r SPAau yn gweithio ar faes tebyg? Os felly, beth yw eu dull gweithredu, beth yw eu llwyddiannau/heriau, beth yw'r potensial am gydweithio ar yr ymgyrch hon? Beth yw'r potensial ar gyfer meithrin partneriaeth hirach? ■ Aseswch sut y gallwch rannu adnoddau, gwybodaeth a gwerth (y ddwy ffordd), er mwyn helpu i nodi'r materion allweddol, gweithgareddau sydd eisoes yn mynd rhagddynt, a datrysiadau posibl.
Cydweithio: Mae perthnasau gwirioneddol yn creu'r ymgyrchoedd gorau, felly mae'n bwysig gwneud y penderfyniad cywir.	■ Nodwch pwy yw'r cynghreiriaid SPA: Pwy ddylai fod ynghlwm? Pwy all helpu i wneud y newid sydd ei angen? Gofynnwch: – Beth yw eu hamcanion, llwyddiannau, gwerthoedd allweddol? Pa arbenigedd a chredadwyedd sydd ganddynt yn eu maes penodol? – Sut beth yw eu haelodaeth? – Pa gysylltiadau SPA sydd eisoes yn bodoli gyda'ch sefydliad? – Pa berthnasau sydd gan SPAau eisoes â'r bobl sy'n gwneud penderfyniadau allweddol? – Sut y byddant yn dod â gwell credadwyedd i'r ymgyrch? ■ Bydd cydweithio â SPAau yn rhoi neges gryfach, fwy dilys, sy'n cefnogi'r mudiad anabledd ehangach yn ogystal â meithrin ymddiriedaeth.
Cytuno ar ffordd o weithio: Nawr eich bod yn gwybod beth rydych chi am ei newid ac wedi dod o hyd i'ch cynghreiriaid, gallwch sefydlu eich dull o ymgyrchu, eich strategaeth a phennu amcanion.	■ Sefydlwch Grŵp Ymgyrchu: – Dylech gynnwys pawb yn yr ymgyrch gan sicrhau hygyrchedd o ran gweithgareddau wyneb yn wyneb, rhithiol ac ysgrifenedig. – Ymgynghorwch â SPAau a datblygwch y cynlluniau ar y cyd â nhw i weld a oes meysydd y gellid cyfuno adnoddau/gweithgareddau ynddynt. – Datblygu'r neges: Nodwch ddiben y negeseuon ar gyfer gwahanol gynulleidfaoedd a sut i'w hysbrydoli i weithredu. ■ Datblygwch dactegau i gyrraedd cynulleidfaoedd newydd a thargedau a nodwyd: Nodwch sut i gynnwys pobl, cefnogi'r ymgyrch ac ychwanegu pwysau i wneud i'r newid ddigwydd. ■ Rhannwch adnoddau, data, cysylltiadau a syniadau gan y bydd hyn yn creu mwy o gynnwys ac yn ehangu cyrhaeddiad yr ymgyrch.

Proses ymgyrchu dylanwadol	Pwyntiau mynediad SPA
Casglu'r dystiolaeth: Tystiolaeth ansoddol a meintiol.	■ Nid oes terfyn o ran y dystiolaeth i'w chasglu, ond gwnewch yn siŵr bod y dull rydych chi'n ei ddefnyddio'n gynhwysol ac yn parchu urddas y rhai sy'n cymryd rhan. ■ Gwnewch yn siŵr bod pobl ag anableddau yn cael eu cynnwys yn gyfartal ac yn ystyrlon yn y broses o gasglu data, ac nad darparu'r data yn unig ydyn nhw. ■ Sefydlwch grwpiau ffocws data, cyfweliadau, arolygon, a chasglwch ddata ansoddol ar ffurf profiadau bywyd.
Cyflawni'r ymgyrch: Mae ymgyrchoedd sydd wedi'u cynhyrchu ar y cyd yn arwain at fudd dwy ffordd wrth iddynt hyrwyddo negeseuon ei gilydd a meithrin cynghreiriau.	■ Sicrhewch fod lle yn y gyllideb ar gyfer digwyddiadau wyneb yn wyneb a rhithiol a gwybodaeth ysgrifenedig (gweler y Canllawiau cyflym ar hygyrchedd). ■ Cytunwch ar lefarwyr sydd wedi'u briffio a'u cefnogi'n briodol. ■ Dosbarthwch y gweithgareddau ymgyrchu a gytunwyd ymlaen llaw, e.e. ymchwil, safbwyntiau polisi, briffiau ASau, datganiadau i'r wasg, blogiau, cyfryngau cymdeithasol, negeseuon e-bost cefnogwyr.
Adolygu a gwerthuso: Gwerthuso gweithio ar y cyd a gweithgareddau o'r ddwy ochr.	■ Trefnwch broses ddadbriffio, yr hyn a gyflawnwyd, canlyniadau sydyn, hirdymor ac anisgwyliedig, a'r gwersi a ddysgwyd. ■ Gall yr adborth cyfoethog hwn gael ei ddefnyddio i ddatblygu ymhellach a llunio ymgyrchoedd mewn modd cadarnhaol yn y dyfodol.

Dolenni cyflym

- Datblygwch siarter gyda'r rhai rydych chi am weithio gyda nhw. Mae Disability Rights UK wedi creu hon: **www.disabilityrightsuk.org/about-us/our-customer-charter**
- Mae NCVO wedi creu cylch ymgyrch gweledol i helpu i feddwl am y broses ymgyrchu. Gellir ei addasu i gynnwys pwyntiau mynediad ar gyfer SPAau ac unigolion. **knowhow.ncvo.org.uk/campaigns/campaigning-and-influencing/what-is-campaigning/the-campaign-cycle**

Gwybodaeth arbenigol am ddylanwadu

Materion cyhoeddus

Mae'n ffaith sy'n cael ei adnabod yn eang mai pobl ag anableddau yw'r gr p lleiafrifol mwyaf yn y byd. Ar hyn o bryd, mae tua 15% o boblogaeth y byd, neu tua 1 biliwn, yn byw ag anabledd (Adroddiad y Byd ar Anabledd, 2011). Mae astudiaethau cymharol yn dangos bod gan 119 gwlad allan o'r 195 gyfreithiau gwrth-wahaniaethau a chyfreithiau eraill sy'n benodol i anabledd, o gymharu â 45 yn 2006 pan ddaeth y CHPA i rym. (UN DESA)

Er bod y cynnydd hwn yn gam sylweddol i'r cyfeiriad cywir ynghylch hawliau pobl ag anableddau, mae'r effaith ehangach wedi bod ar y rôl hanfodol sydd gan randdeiliaid gwleidyddol a sifil wrth sicrhau bod mesurau deddfwriaethol sydd eu hangen yn unol â'r CPHA yn cael eu mabwysiadu. Hyd yn oed yn fwy hanfodol y mae effeithlondeb tîm materion cyhoeddus sefydliad wrth feithrin perthynas gref â'r holl randdeiliaid sydd ynghlwm, gan droi negeseuon allweddol yn weithredoedd gwleidyddol. Mae hon yn agwedd benodol o bwysig gan fod dylanwadu'n effeithiol ar bolisi ac ymgyrchoedd yn mynd law yn llaw pan ddaw i gynhwysiant hawliau anabledd.

Ffeithiau cyflym

Yn y DU, roedd menywod ag anableddau ddwywaith mwy tebygol o fod wedi profi cam-drin domestig (17.3%) na menywod heb anableddau (7.0%) (SYG, 2019)

Mae 13.3% o bobl ag anableddau yn adrodd eu bod yn teimlo'n ynysig yn rheolaidd, bron pedair gwaith yn fwy na phobl heb anableddau (3.4%), gyda'r anghyfartalwch mwyaf ymysg pobl 16 i 24 oed (SYG, 2019)

Ble weithiodd hynny: Cynnwys anabledd ym mholisi cymorth y DU

CCUHPA (2009)

Ymchwiliad y Pwyllgor Datblygiad Rhyngwladol i Weithgareddau DFID (2014)

Lansio Fframwaith Anabledd yr Adran Datblygu Rhyngwladol (2014)

Ewyllys gwleidyddol llywodraeth y DU "Gadael Neb Ar Ôl"

Strategaeth Cynhwysiant Anabledd (2018)

Ymgysylltu

- Etifeddiaeth SPA y DU ar ymgyrch CCUHPA
- Pwyllgor Datblygiad Rhyngwladol (PDRh) Llywodraeth y DU
- Rhwydweithiau Anabledd
- SPAau drwy Sefydliadau Anllywodraethol Rhyngwladol
- Tîm Anabledd yr Adran Datblygu Rhyngwladol

Cynhwysiant

- Lobiwyd ASau am ymchwil cyhoeddus PDRh
- Holl randdeiliaid wedi datblygu a chytuno ar gylch gorchwyl i'r ymchwiliad
- Digwyddiadau briffio seneddol a theithiau/ cyfweliadau er mwyn casglu ffeithiau gyda SPAau a phobl ag anableddau

Gweithredu

- Sbarduno'r galw am ddadgyfuno data anabledd
- Ysbrydolwyd gan yr Uwchgynhadledd Anabledd Byd-eang (2018)
- Wedi darparu canolbwynt ar gyfer ennyn diddordeb gwleidyddol mewn anabledd

Leonard Cheshire

Proses materion cyhoeddus: Pwyntiau mynediad SPA

Yn ddelfrydol, byddai partneriaid SPA a phobl ag anableddau eisoes wedi'u hymgysylltu mewn unrhyw ymgyrch cyflawni newid erbyn adeg asesu'r dirwedd wleidyddol ar gyfer cynghreiriaid.

Proses ymgysylltu materion cyhoeddus	Pwyntiau mynediad SPA
Asesu'r dirwedd a'r cyd-destun	■ Ar ôl pennu 'gofyniad' y polisi neu genhadaeth yr ymgyrch, cynhaliwch ymarfer sganio'r gorwel i ehangu cyfleoedd ymgysylltu SPA mewn gweithgareddau'r senedd: – Lluniwch restr o randdeiliaid – Datblygwch amserlen o gwestiynau seneddol – Nodwch unrhyw ddigwyddiadau Grwp Seneddol Hollbleidiol – Nodwch unrhyw fachau cyfryngau allanol ac unrhyw ddadleuon y gellid cysylltu'r polisi â nhw
Cydweithio	■ Sganio'r rhanddeiliaid – beth hoffech chi ei wthio gyda'ch gilydd? Mae hyn yn debyg i sganio'r gorwelion, ond mae'n ymwneud â nodi pwy sydd eisoes yn gwneud yr un peth. ■ Sefydlwch grŵp o randdeiliaid ag amrywiaeth o randdeiliaid sydd â diddordeb, gan gynnwys partneriaid SPA sy'n gweithio yn y maes polisi hwn.
Cytuno ar ffordd o weithio	■ Cytunwch ar dactegau ymgyrchu a phroses ar gyfer datblygu gweithgareddau materion cyhoeddus hygyrch. ■ Cytunwch ar dir cyffredin gyda SPAau. ■ Cytunwch â'r holl randdeiliaid sy'n cymryd rhan ar weithgareddau cynghreiriol penodol e.e. llunio llythyr agored.
Casglu cynnwys, tystiolaeth, naratif	■ Ewch ati i gasglu tystiolaeth anffurfiol - chwiliwch am wybodaeth i gefnogi neges y polisi, rhannwch wybodaeth rhwng rhanddeiliaid. ■ Monitrwch yr amgylchedd gwleidyddol, gan gynnwys yr hyn y mae SPAau yn ei ddweud a'i weld - a yw'n cefnogi'r neges o hyd? ■ Monitrwch weithgareddau SPA a rhanddeiliaid. ■ Nodwch 'storïau' tystiolaeth ansoddol cymhellol i gefnogi'r neges.
Cyflawni	■ Crëwch friffiau i ASau, blogiau a digwyddiadau seneddol wedi'u cynnal ar y cyd â SPAau a phobl ag anableddau. ■ Dilyswch y negeseuon drwy gytuno ar lefarydd SPA all gyfleu'r negeseuon.
Adolygu a gwerthuso	■ Datblygwch y gwersi a ddysgwyd yn fewnol ac allanol fel ffordd o fynd ar drywydd y materion â SPAau, er mwyn llywio ymgyrchoedd a pherthnasau yn y dyfodol.

Atodiad: Rhestr wirio lleoliadau hygyrch

Rhestr wirio	✔	Sylwadau/Nodiadau
Cludiant i'r lleoliad ■ Nodwch y gorsafoedd trenau a'r safleoedd bysus agosaf ynghyd â rhifau'r bws		
Amgylchedd allanol ■ A yw'r lleoliad ar ffordd brysur ■ A oes lleoedd parcio i bobl â bathodynnau glas gerllaw		
Cyrraedd y lleoliad ■ A yw'r brif fynedfa ar fynediad gwastad ■ Os na, ble mae mynediad hygyrch – awgrymwch lwybr arall os yw'n briodol		
Mynedfeydd ■ A oes grisiau (hyd yn oed newidiadau bach mewn lefelau wrth fynd ar draws ffrâm y drws) ■ A oes ramp yn y fynedfa		
Y dderbynfa ■ Ble bydd y safle cofrestru presenoldeb ar gyfer y digwyddiad ■ A yw ar lefel isel ■ A fydd bathodynnau neu wybodaeth yn cael eu dosbarthu		
Mynediad/symud o amgylch yn fewnol ■ Ar ba lawr y mae eich digwyddiad ■ A oes lifft ■ Pa fath o lifft, platfform neu esgynnydd ■ Sawl lifft ■ Mi fyddai'n arfer da cynnwys map o'r llwybr i'r brif ystafell a'r ystafelloedd ategol yn y wybodaeth sy'n cael ei hanfon at y cyfranogwyr		
Tai bach ■ Nodwch ble mae'r tai bach: ■ Ar gyfer pobl all cerdded ■ Ar gyfer pobl mewn cadair olwyn		

Leonard Cheshire

Atodiad: Rhestr wirio lleoliadau hygyrch

Rhestr wirio	✔	Sylwadau/Nodiadau
Prif ystafell ■ Nodwch gynllun yr ystafell ■ Seddi sefydlog ■ Lled y llwybr canol ■ Lle ar gyfer defnyddwyr cadair olwyn		
Mynediad at ystafelloedd ategol ■ Gwnewch yn siŵr bod digon o arwyddion ■ Mae angen cynnwys y wybodaeth hon yn y map llwybrau		
Cyfleusterau'r ystafelloedd ategol ■ Dolen clyw anwytho ■ Gallu symud o amgylch dodrefn ■ Lle i gadeiriau olwyn wrth ddesg/ byrddau gwaith		
Trefniadau gadael yr adeilad ■ Gwnewch nodyn o lochesau rhag tân ■ Dangos y ffordd a goleuadau		

Atodiad: Dolenni ac adnoddau defnyddiol

Terminoleg

Sefydliad Pobl Anabl Singapôr: Geirfa Terminoleg Anabledd

Dyma restr lawn o eiriau ac ymadroddion sy'n dderbyniol i bobl ag anableddau gan bobl ag anableddau.

Swyddfa Materion Anabledd, Iaith gynhwysol

Canllawiau llywodraeth y DU ar eiriau i'w defnyddio ac osgoi wrth ysgrifennu am anabledd mewn dogfennau'r llywodraeth.

Taflen Wybodaeth Athletau Lloegr am Derminoleg Anabledd

Canllaw cryno ar derminoleg addas ym maes chwaraeon.

Pecyn Cymorth Datblygu Cynhwysiant Anabledd CBM

Mae'r pecyn cymorth hwn yn cynnwys adran ddefnyddiol ar iaith a chyfathrebu (1.3) yn y cyd-destun datblygu rhyngwladol.

Hygyrchedd

Accessable – canllawiau mynediad i leoliadau

Dyma gronfa ddata lleoliadau ar-lein - ond peidiwch â defnyddio hwn yn hytrach nag ymweld â'r lleoliad a chwblhau'r rhestr wirio ar gyfer y lleoliad.

Anabledd a Chynhwysiant: Egwyddorion a Chanllawiau Cynllun Cynhwsol

Arweiniad i Theori Dyluniad Cynhwysol.

Cynllunio a mynediad ar gyfer pobl anabl: canllaw arfer da

Cyhoeddwyd gan Swyddfa'r Dirprwy Brif Weinidog, 2006.

Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol - Arweiniad i'r Ddeddf Cydraddoldeb

Arweiniad ar-lein i'r Ddeddf Cydraddoldeb.

Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol - Being Disabled in Britain: A journey less equal

Adolygiad o anghydraddoldeb anabledd ym Mhrydain, cyhoeddwyd yn 2017.

Cwrteisi o ran anabledd

Cwis cwrteisi Differing Abilities

Mae Differing Abilities wedi creu cwis rhyngweithiol gwych ar gwrteisi i'ch helpu i wneud y penderfyniadau gorau wrth gyfarfod â rhywun ag anabledd.

Cwrteisi - Rhyngweithio â phobl ag anableddau

Dyma fideo byr gan y D.C. Office of Disability Rights, sy'n trafod rheolau cyffredinol cwrteisi wrth ryngweithio â phobl ag anableddau. Gwyliwch e - mi fyddwch yn eich dagrau!

Leonard Cheshire

Atodiad: Dolenni ac adnoddau defnyddiol

Ymgysylltiad ystyrlon

Rhwymedigaethau Cyffredinol CHPA 4.3
Yn amlinellu yr hyn y mae'r CPHA yn ei olygu gan ymgysylltu â phobl ag anableddau yn ystyrlon.

CHPA Erthygl 33
Yn amlinellu'r hyn sydd yn rhaid i Wladwriaethau ei wneud i sicrhau cyfranogiad pobl ag anableddau wrth weithredu a monitro'r CHPA yn genedlaethol.

Uned Anabledd Llywodraeth y DU
Mae'r Uned Anabledd yn ceisio chwalu'r rhwystrau y mae pobl ag anableddau yn eu hwynebu yn y DU.

Disability Rights UK - Cymunedau Cynhwysol: Canllawiau i Awdurdodau Lleol
Canllawiau i awdurdodau lleol ar greu cymunedau cynhwysol. Mae'r PDF yn cymryd oesoedd i lwytho ond daliwch ati!

Datganiad Consensws Byd-eang: Ymgysylltiad ystyrlon â'r glasoed a'r ieuenctid
Rhestr wirio dda er mwyn ymgysylltu â'r ieuenctid.

Next Avenue - Sut i greu ystyr yng ngofal demensia
Mae llawer o waith wedi'i wneud gyda chleifion â demensia ynghylch ymgysylltu'n ystyrlon.

Dolen PMLD, Cyf 17 Rhif 3 Cyhoeddiad 52, Gaeaf 2005, Ymgysylltiad Ystyrlon
Casgliad defnyddiol o erthyglau byr sy'n ymwneud ag arferion penodol o ymgysylltu'n ystyrlon ar gyfer unrhyw un sy'n gweithio gyda phobl ag anawsterau dysgu.

Canolfan Gydlynu Genedlaethol ar gyfer Ymgysylltiad Cyhoeddus - Ymgysylltu ar-lein
Enghraifft dda o sut y gellir arfer ymgysylltiad ystyrlon mewn amgylcheddau newydd megis Covid-19.

Dull Leonard Cheshire

Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau
Hafan y CHPA, gan gynnwys dadansoddiad fesul Erthygl

Atodiad: Dolenni ac adnoddau defnyddiol

Llwyfannau byd-eang

Agenda 2030 - Canllawiau Cynhwysfawr ar gyfer Pobl ag Anableddau

Mae'r canllawiau hyn yn cyflwyno gwybodaeth am Agenda 2030, sut mae'n cysylltu i'r CHPA, ac yn archwilio pwyntiau mynediad posibl ar gyfer SPAau i ddylanwadu a chymryd rhan yn y gwaith o weithredu, dilyn ac adolygu.

Pwyllgor CHPA

Dyma gorff o 18 arbenigwr annibynnol sy'n monitro'r ffordd y caiff y CHPA ei gweithredu.

Cynhadledd Partïon y Gwladwriaethau i'r CHPA (COSP):

Cyfarfod blynyddol Cynhadledd Partïon y Gwladwriaethau i'r CHPA i drafod materion sy'n ymwneud â gweithredu.

Fforwm CHPA y Gymdeithas Sifil

Cynhelir y gweithgaredd hwn bob blwyddyn cyn y COSP a chaiff ei hwyluso gan y Gynghrair Anabledd Ryngwladol drwy Fecanwaith Cydlynu'r Gymdeithas Sifil.

Gr p Rhanddeiliaid NDCau o Bobl ag Anableddau

Cafodd y grŵp hwn ei sefydlu yn 2016 i ymgysylltu â'r adolygiadau byd-eang o NDCau.

Fforwm Gwleidyddol Lefel Uchel ar Ddatblygu Cynaliadwy

Llwyfan y CU er mwyn mynd ar drywydd ac adolygu Agenda 2030.

Cynghrair Anabledd Ryngwladol a'r Adran ar gyfer Datblygu Rhyngwladol - Agenda 2030: Pecyn Cymorth Arweiniol ar gyfer Pobl ag Anableddau

Pecyn cymorth sy'n egluro sut mae'r NDCau yn cysylltu i'r CHPA, ac yn archwilio sut y gall pobl ag anableddau fod yn ddylanwadol wrth gyflawni'r NDCau.

Cynghrair Anableddau Rhyngwladol

Cynghrair o 14 sefydliad rhyngwladol a rhanbarthol o bobl ag anableddau. Mae'n eirioli yn y CU am amgylchedd byd-eang mwy cynhwysol i bawb.

Ymgyrchoedd

Siarter Cwsmeriaid Disability Rights UK

Model ar gyfer llunio siarter gyda'r rhai rydych chi am weithio gyda nhw.

NCVO – Y Cylch Ymgyrchu

Mae NCVO wedi creu cylch ymgyrchu gweledol i helpu i feddwl am y broses ymgyrchu. Gellir ei addasu i gynnwys pwyntiau mynediad ar gyfer SPAau ac unigolion.

Atodiad: Dolenni ac adnoddau defnyddiol

Polisi

CBM a'r Gynghrair Anableddau Ryngwladol – Pecyn cymorth ar gyfer ymgysylltu sefydliadau pobl anabl ym mhroses Adolygiadau Cenedlaethol Gwirfoddol

Offeryn archwiliol a rhyngweithiol ar gyfer SPAau ar fecanweithiau monitro'r gwaith o weithredu'r SDG, o'r enw Adolygiadau Cenedlaethol Gwirfoddol.

Canllawiau Llywodraeth y DU - Cynnwys pobl ag anabledd mewn ymchwil cymdeithasol

Canllawiau gan y Swyddfa Materion Anabledd ar sut i gynnwys pobl ag anableddau mewn ymchwil cymdeithasol.

Nothing About Us Without Us – James Charlton, New York Times

Erthygl yn tynnu sylw at 16 digwyddiad yn y Frwydr ar gyfer Hawliau Anabledd. Gellir gwrando arni hefyd.

Materion cyhoeddus

Y Cenhedloedd Unedig: Cyfreithiau a Deddfau Anabledd fesul Gwlad/Ardal

Trosolwg o ddeddfwriaeth anabledd ar draws y byd.

New York Times: 16 Digwyddiad yn y Frwydr ar gyfer Hawliau Anabledd

Yn olrhain y siwrnai tuag at 'Nothing About Us Without Us'.

www.w4mp.org

Mae'r wefan hon yn adnodd da i bobl sy'n gweithio yn Senedd y DU. Mae'n esbonio gweithdrefnau seneddol, yn ogystal â rhifau ffôn cysylltiadau defnyddiol e.e. system archebu digwyddiadau os ydych chi'n dymuno cadw ystafell neu gynnal digwyddiad yn y senedd.

www.theyworkforyou.com

Mae'r wefan hon yn galluogi pobl i ddarganfod pwy yw eu AS ac edrych yn ôl ar ddadleuon, cofnodion pleidleisio ASau a chwestiynau ysgrifenedig. Felly mae'n wych os ydych chi'n ceisio creu rhestr o randdeiliaid i weld a yw cofnodion seneddol yr AS yn dangos a fyddai'n cefnogi nodau ymgyrchu eich sefydliad.

www.parliament.uk

Mae'n rhoi'r wybodaeth gyfredol am yr hyn sy'n digwydd yn senedd y DU. Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am bwyllgorau dethol, trefn y Ddau Dŷ Senedd, pleidleisiau allweddol, Biliau, trawsgrifiadau'r diwrnod ac ati

Llawlyfr y CU ar gyfer Aelodau'r Senedd ynghylch y CHPA

Mae'n rhoi data a negeseuon ar y CHPA er mwyn briffio cyfrifoldebau Aelodau'r Senedd dan gyfraith ddomestig.

Cysylltwch â ni os oes gennych unrhyw gwestiynau am unrhyw beth yn y pecyn cymorth hwn.

E-bost: international@leonardcheshire.org
Ffôn: 020 3242 0200

Leonard Cheshire
66 South Lambeth Road,
Llundain SW8 1RL

© Leonard Cheshire Mawrth 2021
Mae Leonard Cheshire Disability yn elusen gofrestredig rhif: 218186 (Cymru a Lloegr) a rhif: SC005117 (Yr Alban), a chwmni cyfyngedig trwy warant yn Lloegr rhif: 552847. Swyddfa gofrestredig: 66 South Lambeth Road, Llundain SW8 1RL

Leonard Cheshire