

Cynllun Heneiddio'n Dda yng Nghymru Cwm Taf

Heneiddio'n Dda
yng Nghymru

Ageing Well
in Wales



MERTHYR TYDFIL
County Borough Council
Cyngor Bwrdeistref Sirol
MERTHYR TUDFUL



STRONG HERITAGE | STRONG FUTURE
RHONDDA CYNON TAF
TREFTADAETH GADARN | DYFODOL SICR

Cyflwyniad

Cafodd rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru ei lansio ym mis Hydref 2014, yn ddull gweithredu drwy bartneriaeth ar y cyd â Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn Llywodraeth Cymru a'i nod yw ceisio cydnabod anghenion a chyfraniad pobl hŷn ym mhob rhan o'r wlad yma.

Nod cyffredinol y rhaglen yw gwella lles a llesiant pobl hŷn (50+) yng Nghymru. Cyhoeddwyd trosolwg y rhaglen ym mis Hydref 2014. Mae'n amlinellu pum llinyn thematig, gyda chymorth grwpiau ymgynghorol arbenigol a'r Fforymau 50+. Y gobaith yw bod y rhaglen yn sail er cyrraedd y nod uchelgeisiol yma.

Dyma bum thema rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru:

- Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed
- Atal Cwmpiadau
- Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia
- Cyfleoedd ar gyfer Dysgu a Chyflogaeth
- Unigrwydd ac Unigedd

Ym mhob rhan o Gwm Taf, rydym ni wedi gweithio gyda chyd-weithwyr (gan gynnwys Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf, y Bwrdd Gwasanaethau Lleol, a phartneriaethau sector gwirfoddol) er mwyn cydlynu gwybodaeth am weithgareddau er mwyn cynorthwyo agenda Heneiddio'n Dda yng Nghymru.

Yn ogystal â hyn, rydym ni wedi gweithio mewn ffordd ragweithiol gyda phobl hŷn drwy ymgynghori er mwyn gwrando ar eu barn ac ymgorffori'r rheiny yn y cynllun. Defnyddiwyd holiadur, yn ogystal â sesiynau wyneb-yn-wyneb, er mwyn helpu yn y broses yma. Mae manylion hyn i'w cael yn Atodiad 2.

Mae'r ddau Awdurdod Lleol wedi ymrwymo i gynorthwyo Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed. Maent wedi dangos hyn drwy lofnodi Datganiad Dulyn ar Ddinasoedd a Chymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed, 2013. Mae manylion hyn i'w cael yn Atodiad 3.

Yn ddiweddar, mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf, Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful, a Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf wedi cyhoeddi Datganiad Cydgomisiynu ar gyfer Gwasanaethau Pobl Hŷn 2015-2025. Mae'r Datganiad Cydgomisiynu yn disgrifio ymrwymiad cryf sydd wedi'i rannu i sicrhau gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol integredig a di-dor ar gyfer ein poblogaeth hŷn.

Gweithio mewn partneriaeth yw sail y dull yma. Bydd y gwaith yn cwmpasu'r Byrddau Gwasanaeth Lleol yng Nghwm Taf, yn ogystal â datblygiad y Cynlluniau Integredig Sengl (CIS) ar gyfer Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf, wedi'u llunio i ategu'i gilydd.

Cafwyd 193 o ymatebion i law i'r ymgynghoriad ar y Datganiad Cydgomisiynu. Dyma themâu cyffredin wedi'u huniaethu a'u nodi drwy'r ymgynghoriad:

- Byw'n annibynnol gartref;
- Dod o hyd i wybodaeth a chyngor hygyrch
- Ynysu cymdeithasol ac unigrwydd;
- Trafnidiaeth a chludiant;
- Urddas, parch, tosturi, a thrugaredd;
- Haws cael apwyntiad i weld meddyg teulu yn fwy buan
- Cefnogi cynhalwyr a Chynhalwyr Teulu
- Llety neu Dai, a;
- Cyllid, neu Adnoddau

Bydd Cynllun Heneiddio'n Dda yng Nghymru Cwm Taf yn chwaer-ddogfen i'r Datganiad Cydgomisiynu ar gyfer Gwasanaethau Pobl Hŷn.

Yr hyn sy'n sbarduno ymrwymiad y partneriaid allweddol hyn yw cydnabod y ffaith fod y boblogaeth yn heneiddio. Mae'r tabl isod yn amlinellu amcangyfrif canol y flwyddyn o wybodaeth am y boblogaeth o'r cyfrifiad:

Oedran	Merthyr Tudful	Rhondda Cynon Taf
O dan 1 oed	700	2,800
1 - 4 oed	2,900	11,700
5 - 9 oed	3,500	14,100
10 - 14 oed	3,200	12,800
15 - 19 oed	3,500	14,500
20 - 24 oed	3,900	16,800
25 - 29 oed	4,200	15,700
30 - 34 oed	3,900	14,800
35 - 39 oed	3,200	13,100
40 - 44 oed	3,700	15,800
45 - 49 oed	4,300	16,900
50 - 54 oed	4,300	16,200
55 - 59 oed	3,700	14,400
60 - 64 oed	3,500	13,700
65 - 69 oed	3,400	14,400
70 - 74 oed	2,500	10,400
75 - 79 oed	2,000	8,100
80 - 84 oed	1,400	5,600
85 oed ac yn hŷn	1,200	5,100
Cyfanswm	59,100	236,900
65 oed ac yn hŷn	10,600	43,600

Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed

Nod trosfwaol: Gwneud Cymru yn Genedl o Gymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed

Canlyniadau

1. Mae pwysigrwydd Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed yn cael ei gydnabod ar bob lefel drwy Gymru.

- 1.1. Cefnogi creu Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed drwy Gymru.
- 1.2. Diffinio'r hyn a olygir wrth Gymuned sy'n Gyfeillgar i Oed yng nghyd-destun Cymru a ffurfioli'r broses adnabod y mae angen i gymunedau, dinasoedd a siroedd/bwrdeistrefi sirol ei dilyn er mwyn cael eu cydnabod yn swyddogol fel rhai sy'n Gyfeillgar i Oed.
- 1.3. Sefydlu Eiriolwyr sy'n Gyfeillgar i Oed mewn cymunedau lleol.

2. Mae lleisiau'r holl genedlaethau'n cael eu clywed a'u cynnwys yn weithredol wrth ddatblygu eu Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed yn barhaus.

- 2.1. Hyrwyddo'n weithredol cynnwys pob cenhedlaeth mewn trafodaeth ynghylch eu cymuned, gan gyfeirio'n arbennig at grwpiau sy'n rhannu nodweddion gwarchodedig.
- 2.2. Hwyluso datblygu mannau agored cyhoeddus (ffisegol a chymdeithasol fel ei gilydd) fel elfen gyfannol o Gymuned sy'n Gyfeillgar i Oed.
- 2.3. Cefnogi ac annog cymunedau i nodi a gwireddu'r asedau (gwirioneddol a photensial) sy'n cyfrannu tuag at Gymuned sy'n Gyfeillgar i Oed.

3. Mae Llywodraeth Leol a Chenedlaethol yn cefnogi datblygu cymunedau sy'n gyfeillgar i oed ac ymarfer rhwng cenedlaethau.

- 3.1. Ar gyfer cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed ymddangos mewn dogfennau cynllunio strategol allweddol yn yr holl Fyrddau Gwasanaeth Lleol.
- 3.2. Datblygu pecynnau gwybodaeth, hyfforddiant ac adnoddau datblygu a rhwydweithiau dysgu i bobl broffesiynol, er mwyn ymwreiddio'r ddealltwriaeth a'r ymarfer o ddulliau sy'n gyfeillgar i oed wrth gynllunio a gweithredu'n strategol.
- 3.3 Sefydlu Eiriolwyr sy'n Gyfeillgar i Oed o fewn adrannau cynllunio, tai, trafnidiaeth ac addysg yr Awdurdodau Lleol.

Beth ddywedodd pobl hŷn ym mhob rhan o Gwm Taf wrthym am beth sy'n gwneud Cymuned sy'n Gyfeillgar i Oed.

Cymdogion yn edrych ar
ôl ei gilydd

Rhywun y bydd modd i chi gysylltu
ag ef neu hi ar gyfer cyngor, ac a
fyddai'n ymweld â phobl hŷn
unwaith neu ddwy bob mis

Mwy o ddodrefn stryd,
hynny yw, seddi a
meinciau

Clybiau, ac o bosibl glybiau
cinio blynyddol ar gyfer pobl
hŷn Gwirfoddolwr neu
hyrwyddwr er mwyn mynd o
gwmpas i esbonio beth sydd
ar gael

Hyrwyddwr sy'n gyfeillgar i oed ac sydd
wrthi'n weithredol yn ennyn diddordeb
pobl hŷn ac yn gwrandao arnyn nhw

Cymuned lle mae'r hen a'r
ifanc yn uno gyda'i gilydd er
mwyn helpu'i gilydd

Hyrwyddo ac annog
gweithgaredd
cymdeithasol yn lleol

Yr hyn rydym ni'n ei wneud

Fforymau 50+

Mae chwech o Fforymau 50+ i'w cael. Bydd y rhain yn rhoi cyfle i grwpiau annibynnol o bobl 50+ oed gwrdd er mwyn trafod problemau sy'n effeithio ar fywydau pobl hŷn ym mhob rhan o Gwm Taf. Mae'r Fforymau hyn yn cwrdd yn eu cymunedau lleol - Blaenau Rhondda, Cwm Rhondda, Cwm Cynon, Taf, Llantrisant, a Merthyr Tudful.

Mae'r chwe Fforwm 50+ yn parhau i fod yn weithgar ym maes ymgysylltu â Phobl Hŷn ym mhob rhan o'r ddwy Fwrdeistref Sirol. Mae'r Fforymau wedi rhedeg nifer o achlysuron llwyddiannus sy'n rhannu gwybodaeth mewn ffordd sy'n gymorth i fynd i'r afael ag ymdrin ag ynysu cymdeithasol, mewn ffordd gyfeillgar.

Cynhaliwyd cyfres o Achlysuron Iechyd, Lles, a Llesiant mewn partneriaeth â Fforymau 50+ Rhondda Cynon Taf, Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf, a Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf. Mae'r rhain wedi galluogi pobl 50+ i ymgymryd â chyfrifoldeb dros eu hiechyd, les, a llesiant eu hunain.

Ymgysylltu

Cafodd Cyd-strategaeth ei llunio ar gyfer Byrddau Gwasanaeth Lleol Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf, Gwaith y Grŵp Ymgysylltu â'r Cyhoedd (GYC) sy'n cyfarfod ym mhob rhan o ardal Cwm Taf oedd hyn. Mae'n adeiladu ar y gwaith da yr

ymgymerir â'i wneud yn y ddwy ardal drwy Gynlluniau Integredig Sengl Byrddau Gwasanaethau Lleol.

Cynlluniau Integredig Sengl

Mae Cynllun Integredig Sengl Merthyr Tudful wedi ymrwymo i ddiogelu, hyrwyddo, a hybu mannau gwyrdd diogel, hygrych, cyfleus, a hawdd mynd atyn nhw, a darparu digon o ddefnydd ohonyn nhw, er mwyn bodloni anghenion economaidd-gymdeithasol, iechyd, a dysgu preswylwyr a chymunedau Merthyr Tudful.

O fewn Cynllun Integredig Sengl Merthyr Tudful, mae'r canlynol wedi cael eu nodi fel meysydd blaenoriaeth allweddol ar gyfer:

- Diogelwch Cymunedol – Ymddygiad Gwrthgymdeithasol a Throsedd ac Anhrefn, Cam-drin Domestig yn y Cartref a Thrais Rhywiol, Camddefnyddio Sylweddau, Rheoli Troseddwyr, a Chydlyniant Cymunedol.
- Tai
- Amddiffyn Pobl sy'n Agored i Niwed

Yn Rhondda Cynon Taf, mae gan y Cynllun Integredig Sengl dri maes blaenoriaeth.

- Iechyd
- Diogelwch
- Ffyniant

Awdurdod Lleol

Mae pobl hŷn hefyd yn thema drawsbynciol. Cafodd rhai eu cyfethol i Banel Graffu Gwasanaethau Oedolion.

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful wedi ceisio cynnal adnoddau cymunedol gymaint ag sy'n bosibl. Er mwyn hwyluso hyn, maen nhw wedi ymgymryd â Throsglwyddo Asedion Cyfalaf i Gartrefi Cymoedd Merthyr Tudful. Mae hyn wedi sicrhau bod rhai canolfannau cymunedol penodol, a fyddai fel arall yn cau, wedi cael aros ar agor.

RhCT Gyda'n Gilydd yw dull y Cyngor o ymgysylltu â'r trigolion a'r cymunedau er mwyn darganfod sut y gallan nhw weithio gyda'i gilydd i archwilio modelau cyflawni amgen, a allai gynnal gwasanaethau a chyfleusterau yn y dyfodol. Byddwn ni'n darparu nifer o ffyrdd i drigolion i gael dweud eu dweud ar yr heriau sydd o'n blaenau ni, megis trwy sesiynau ymgysylltu a'r cyfryngau cymdeithasol. Byddwn ni'n rhoi'r newyddion diweddaraf a gwybodaeth am achlysuron ar y dudalen yma. Bydd y dudalen yma hefyd yn rhoi gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael i grwpiau yn y gymuned, mentrau cymdeithasol ac ati yn ogystal â rhoi enghreifftiau o fentrau dan berchnogaeth y gymuned sy'n gweithio'n dda yn Rhondda Cynon Taf.

Ym Merthyr Tudful, roedd datblygu'r Ganolfan Gyswllt (CG) neu Siop un Stop (SUS) yn rhan annatod o waith adolygu ystad swyddfeydd y Cyngor. Cafodd y prosiect yma ei nodi fel blaenoriaeth yng nghynllun corfforaethol 2009/10. Roedd rhaid hwyluso newidiadau i'r llety swyddfa er mwyn adeiladu'r Ganolfan Gyswllt neu Siop Un Stop o fewn prif lawr mynediad y Ganolfan Ddinesig. Adeiladu cyfleuster dau gam sy'n darparu lle ar gyfer cysylltiad sianel gyrchu wyneb a theleffoni - gwaith wedi dechrau o ddifrif ym mis Awst 2013, gan ddod yn llwyr weithredol ym mis Awst 2014.

Ceir yn Rhondda Cynon Taf nifer o Ganolfannau IBobUn sy'n fodd i ganiatáu i breswylwyr dalu bil, siarad â swyddog wyneb yn wyneb-yn-wyneb, chwilio am wybodaeth, ayyb. Yn ogystal â hyn, mae swyddogion gwybodaeth i'w cael yn y Gwasanaethau Cymunedol sy'n darparu a chyflenwi'r wybodaeth ddiweddaraf drwy ystod ac amrediad o gyfryngau.

Cadarnhaodd ymgynghori lleol taw cyfleuster cymunedol lleol fyddai hwn. Yn ychwanegol at hynny, roedd i gael ei ddatblygu fel rhan o drefniant partneriaeth gyda phartneriaid lleol allweddol megis yr Heddlu, Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful, Cyngor ar Bopeth, a Chanolfan Byd Gwaith, i enwi ond ychydig, gan ddangos brwdfrydedd i rannu'r cyfryw gyfleusterau o'r fath tu fewn i'r Ganolfan Ddinesig yn ardal ganolog Canol y Dref. Byddai hyn yn gymwys, wrth gwrs, i unrhyw asiantaethau o bartneriaid, yn enwedig â chyswllt â'r Gwasanaethau Cymdeithasol neu â gofal cymdeithasol.

Yn y Gymuned

Mae gwaith yn parhau i ymgysylltu ac ennyn diddordeb busnesau lleol er mwyn galluogi defnyddio cyfleusterau ar gyfer toiledau cyhoeddus. Cynhaliwyd cyfarfodydd gyda grwpiau cynllunio busnes canol trefi. Er hyn i gyd, nid oedd diddordeb gan fusnesau lleol. Cam nesaf y fenter yma yw mynd at gorff Busnes yn y Gymuned (BYYG) yn uniongyrchol er mwyn gofyn am gymorth ar gyfer y fenter. Yn ogystal â hynny,, mae'r fforymau wedi rhoi cymorth i ymgyrch 'P am Pobl'.

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful yn darparu trafndiaeth a chludiant cymunedol ar gyfer y rheiny nad oes ganddyn nhw wasanaethau trafndiaeth a chludiant cyhoeddus confensiynol ar gyfer eu hanghenion teithio. Mae hyn yn cynnwys byw mewn cymuned na wasanaethir yn aml gan drafndiaeth a chludiant cyhoeddus, neu'r rheiny sydd ag anabledd. Bydd ar gael i'w ddefnyddio hefyd gan y rheiny wedi'u hynysu yn gymdeithasol rhag manteisio ar wasanaethau a chyfleusterau cyhoeddus sylfaenol, megis gofal ieuchyd.

Caiff y gwasanaeth tocyn bws am ddim ei hyrwyddo yn eang gyda gwybodaeth a chynghor ar gael ar wefan yr Awdurdod Lleol, a thrwy'r ganolfan galw. Caiff y Bathodyn Glas ei hysbysebu'n dda yn yr un modd drwy'r wefan a thrwy'r ganolfan alw.

Pwysau'r Gaeaf

Mae trefniadau cydweithredol mewn perthynas â Phwysau'r Gaeaf mewn grym rhwng Cyngor Merthyr Tudful, Cyngor Rhondda Cynon Taf, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf, ac Ymddiriedolaeth Gwasanaeth Iechyd Gwladol Gwasanaethau Ambiwlans Cymru. Crëwyd cynllun parodrwydd ar gyfer y gaeaf, a chafodd yr ymateb cydweithredol a chydweithiol ei gyflwyno, mewn achlysuron cenedlaethol wedi'u trefnu gan Lywodraeth Cymru, fel enghreifftiau o arfer da sy'n ymdopi â rheoli pwysau'r gaeaf yn effeithiol.

Y mae cyfeiriad penodol o fewn y Cynllun i atal, diogelu, ac amddiffyn. O dan y pennawd yma, mae'r is-benawdau canlynol wedi derbyn sylw a thrafodaeth: Dros y flwyddyn ddiwethaf, rydym ni wedi gweithio gyda'n partneriaid a defnyddio'r Gronfa Gofal Canolraddol (grant gan Lywodraeth Cymru er mwyn gwella gwasanaethau ar gyfer pobl hŷn) er mwyn helpu pob un o'r holl asiantaethau i weithio gyda'i gilydd yn well, er mwyn i chi gael derbyn y gwasanaethau rydych chi'u hangen mewn dull cydgysylltiedig. Rydym ni wedi llwyddo yn gyffredinol drwy ddefnyddio ein Gwasanaethau Ymateb Cychwynnol, i helpu pobl i ddychwelyd adref o'r ysbyty pan fyddan nhw'n barod i wneud hynny, a hefyd i gynorthwyo pobl i fyw yn hirach yn eu cymuned.

- Gwyllo'r Tywydd
- Ymgyrch Ffliw Dymhorol
- Brechlyn niwmococol

Cymorth Tai

Diben Gofal a Thrwsio yw helpu cleientiaid hŷn, neu rai iau sy'n anabl, i ddal i aros yn eu cartrefi'u hun mor hir ag sy'n bosibl, a'r un pryd yn hyrwyddo annibyniaeth bob amser. Ar hyn o bryd, rydym ni'n gweithredu Rhestr Contractwyr gymeradwy, sy'n fodd i ganiatáu i ni argymhell contractwyr i gleientiaid ni waeth beth fo'u hoedran, wrth gynnig ein cymorth creiddiol i gleientiaid 60 oed neu'n hŷn. Mae ein hasiantaeth yn gallu helpu cleientiaid anabl iau gan roi sylw i atebion sydd ar gael iddyn nhw. Ym mwrdeistref Merthyr Tudful, mae ein gwasanaetha Tasgmon a Garddio ar gael i bob un o'r holl gleientiaid ni waeth beth fo'u hoed.

Mae cronfa ddata Gofal a Thrwsio yn cofnodi a monitro oed cleientiaid, a hefyd sawl cleient sydd wedi cael derbyn manylion contractwyr fel gwasanaeth cyngor yn unig drwy hyrwyddo annibyniaeth. Mae'r gwasanaeth yma yn galluogi cleientiaid i fasnachu a delio yn uniongyrchol â chontractwyr, wrth ymddiried yn y rheiny, drwy ein polisïau a gweithdrefnau mewnol, fel rhai a wireddwyd a chael yswiriant llawn.

Mae gwasanaethau Cefnogi Pobl ar gyfer pobl hŷn yn gweithio mewn ffordd ragweithiol ym mhob rhan o'r rhanbarth er mwyn galluogi pobl hŷn i gadw eu tenantiaethau, gyda chymorth gweithgar wedi'u teilwra i fodloni eu hanghenion Yn ogystal â hyn i gyd, mae ganddyn nhw ystod o dai gwarchodol a thai gofal ychwanegol ym mhob rhan o'r rhanbarth, sy'n darparu dewis ychwanegol o ran llety i

bobl hŷn y tu allan i ddewisiadau traddodiadol aros gartref, neu gael llety mewn lleoliadau a sefydliadau cartref gofal preswyl.

Cafodd Tylorstown a Phen-rhys yng Nghwm Rhondda eu dynodi fel yr Ardal Weithredu Tai ac Iechyd. Bydd y fenter yma yn rhedeg yn ystod 2015-2017, gyda dull a dargedwyd, gyda nodau allweddol lleihau oerfel gormodol, baglu, a chwympiadau, tamprwydd, lleithder, a llwydni. Bydd yn edrych hefyd ar wella Iechyd, Lles, a Llesiant drwy arolwg iechyd ar gyfer dull a dargedir at unigolion; er enghraifft, caiff y rheiny sy'n dymuno rhoi'r gorau i ysmegu eu cyfeirio cyfarwyddo tuag at Dim Smygu Cymru ar gyfer cwrs dwys, gyda chymorth a help gan y fferyllfa leol.

Cysylltu'r Henoed Morgannwg

Nod y Prosiect Blaengar yw cynorthwyo pobl hŷn i sicrhau newid cadarnhaol a ffafriol i'w bywydau ac i'w cymuned. Cafodd y Prosiect Blaengar gyllid o Raglen Llais Cymunedol y Loteri Fawr. Mae'n cael ei gyflwyno gan Gysylltu'r Henoed Interlink. Bydd yn annog pobl hŷn i adnabod y rhwystrau sydd o'r pwys mwyaf iddyn nhw, ac ystyried ac archwilio pa ddewisiadau sydd ganddyn nhw er mwyn gwneud pethau yn well. Drwy gynnwys pobl leol o bob oed, ac ennyn eu diddordeb, ac annog busnesau lleol, a chyrrff sector cyhoeddus megis yr Heddlu a'r awdurdod lleol, mae Prosiect Blaengar yn helpu pobl hŷn i fynd i'r afael â rhai o achosion unigrwydd yn ogystal â chynnig cyfleoedd gwirfoddoli ystyrlon i bobl yn byw yn Rhondda Cynon Taf.

Cynhalwyr

Yn ôl Cyfrifiad 2011, mae 53% o'r cynhalwyr ym Merthyr Tudful yn 50+ oed. Mae cyrff o fewn Rhwydwaith Strategaeth cynhalwyr yn ennyn diddordeb cynhalwyr mewn gwaith datblygu, ymgynghori a chynnwys. Gall hyn amrywio o gael eu cynnwys ar gyfer eu cymorth eu hun, e.e. cynlluniau gofal ac asesiadau, i gynnal gwasanaethau drwy adborth anffurfiol drwy weithgareddau grŵp, a darnau mwy ffurfiol o waith ar strategaethau megis Strategaeth Cynhalwyr ar y cyd Cwm Taf. Yn ychwanegol at hynny, byddai rhai o'r cyrff hyn yn cymryd rhan hefyd, fel rhan o'r ymgyrch i gynorthwyo Cymunedau Dementia-Gyfeillgar sydd, a derbyn mynychder uwch dementia wrth i oedran ymestyn, hefyd yn cyflwyno cymuned sy'n fwy cyfeillgar i oed.

Mae Canllaw i Gynhalwyr cynhalwyr Cwm Taf yn gyhoeddiad amhrisiadwy, ac mae'n cynnig gwybodaeth ac yn cyfeirio cymorth i gynhalwyr a phobl hŷn.

Cydlynwyr y Gronfa Gofal Canolraddol

Mae Cydlynwyr y Gronfa Gofal Canolraddol Cwm Taf yn darparu gwybodaeth, cyngor a gwasanaeth cyfeirio i bobl 65 oed a hŷn mewn perthynas â gweithgareddau, a gwasanaethau cymunedol. Mae gan y Cydlynwyr gysylltiadau â gweithwyr proffesiynol ac aelodau o'r gymuned, ac maen nhw'n llunio bwletinau misol sy'n cyflenwi amrediad eang o wybodaeth am weithgareddau a phroblemau sy'n effeithio ar bobl hŷn ym Merthyr Tudful.

Ymgwymerodd y Cydlynwyr ag ymarfer mapio pan ddechreuon nhw yn eu swyddi ym mis Gorffennaf 2014, a chael hyd i dros 400 o grwpiau cymunedol ar gyfer pobl hŷn ym mhob rhan o Gwm Taf. Mae'r gwaith mapio yma yn parhau, gan fod grwpiau a chysylltiadau yn newid yn aml, a bod angen i wybodaeth fod yn gyfredol.

Ym mlwyddyn gyntaf y prosiect, dosbarthodd Cydlynwyr Cymunedol dros 500 o daflenni a phosteri, gan hyrwyddo dros 500 o Brosiectau Trydydd Sector a chyrrff sy'n gweithio gyda phobl hŷn.

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)

Dyma ddeilliannau clir o Ddatganiad Cydgomisiynu ar gyfer Gwasanaethau i Bobl Hŷn 2015-2025:

- Pobl hŷn yn byw bywydau hirach, iachach a hapusach.
- Pobl hŷn yn byw bywyd i'r eithaf a pharhau i fyw'n annibynnol gyhyd â phosibl.

Mae'r Cydlynwyr, sy'n derbyn cyllid ac arian gan y Gronfa Gofal Canolraddol, wedi amlinellu'r gwasanaethau presennol sy'n bodoli ym mhob rhan o'r rhanbarth er mwyn sicrhau fod unigolion yn cael caniatâd i ddefnyddio'r gwasanaethau iawn i fodloni eu hanghenion.

Beth yw ein blaenoriaethau at y dyfodol?

- Datblygu hyrwyddwyr sy'n gyfeillgar i oed ym mhob rhan o'r sector cyhoeddus
- Gweithio er mwyn hyrwyddo busnesau sy'n gyfeillgar i oed
- Hyrwyddo pwysigrwydd toiledau cyhoeddus
- Datblygu gwaith pontio'r cenedlaethau ym mhob rhan o Ronda Cynon Taf
- Sicrhau fod ein grŵp cleientiaid craidd yn parhau i dderbyn lefelau uchel o wasanaeth
- Cynorthwyo cleientiaid y tu allan i'n grŵp cleientiaid drwy hybu annibyniaeth drwy wasanaethau cyngor a chefnogaeth Gofal a Thrwsio

Sut byddwn ni'n mesur llwyddiant?

- Cynyddu nifer yr hyrwyddwyr sy'n gyfeillgar i oed ym mhob rhan o'r sector cyhoeddus
- Cynyddu ymwybyddiaeth o arferion sy'n gyfeillgar i oed ym mhob un o'r busnesau lleol, gan gynnwys rhannu arfer da
- Sicrhau fod yr agenda ar doiledau cyhoeddus yn parhau i gael ei chynnwys ar wneud penderfyniadau mewn mannau a rennir
- Cynyddu nifer y prosiectau pontio'r cenedlaethau ym mhob rhan o Ronda Cynon Taf
- Dadansoddi gwybodaeth adborth er mwyn gwneud Gofal a Thrwsio yn sail i ddatblygiadau gwasanaeth

- Cynyddu niferoedd y bobl sy'n derbyn cymorth gan wasanaethau cyngor a chefnogaeth Gofal a Thrwsio
- Cafodd canlyniad gweithgareddau'r Cydlynnydd Cymunedol ei arddangos drwy nifer gynyddol o gysylltiadau a dderbyniwyd o weithwyr proffesiynol sector statudol i'r Cydlynwyr, sydd wedi gwneud dros 12,000 o arwyddbyst i gyrff y trydydd sector trydydd sector a phrosiectau cymunedol o ganlyniad i'r cysylltiadau hyn.

Atal Cwympiadau

Nod trosfwaol: Cefnogi pobl hŷn i leihau eu risg o gwympto, gan leihau nifer y cwympiadau ymysg pobl hŷn yng Nghymru.

Canlyniadau

1. Mae pobl hŷn a'u cynhalwyr yn ymwybodol o achosion cwympto ac maen nhw'n gwybod sut i leihau eu risg.

- 1.1. Gweithio gyda phobl hŷn a'u cynhalwyr i ddatblygu adnodd wybodaeth ar-lein genedlaethol gynhwysfawr er mwyn codi ymwybyddiaeth am gwympiadau, a hyrwyddo gwerth ataliad cynnar er mwyn lleihau'r risg o gwympto.
- 1.2. Gweithio gyda phobl broffesiynol yn y maes iechyd a gofal cymdeithasol, partneriaid yn y trydydd sector, cynhalwyr ac eraill i ddatblygu ymyriad byr y gellir ei gyflawni drwy bobl broffesiynol a gwirfoddolwyr er mwyn codi ymwybyddiaeth o berygl cwympto a mesurau ataliol gyda phobl hŷn unigol a'u cynhalwyr.
- 1.3. Rhedeg cynllun peilot a gwerthuso'r ymyriadau o 1.1 a 1.2 er mwyn darparu gwybodaeth ar gyfer gwaith yn y maes yma yn y dyfodol.

2. Mae lefelau presennol o adnabod cynnar ac ymyriadau ataliol yn cael eu mapio a'u hasesu er mwyn darparu gwybodaeth ar gyfer datblygu yn y dyfodol.

- 2.1. Datblygu dealltwriaeth gytunedig o gydrannau gweithredol craidd canllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn lechyd a Gofal Cymdeithasol mewn perthynas â (a) adnabod risg yn gynnar, (b) asesiad risg aml-ffactorol, a (c) ymyriadau ataliol aml-ffactorol ym mhob lleoliad. Mae ymyriadau ataliol yn cynnwys dosbarthiadau ymarfer atal cwympiadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth, gwiriadau diogelwch yn y cartref, gosodiadau ac addasiadau, adolygu meddyginiaethau, asesiadau golwg gwan a phrofion golwg, a gofal traed.
- 2.2. Cefnogi archwilio/mapio lleol o wasanaethau lleol yn erbyn y tri maes hyn, drwy ddefnyddio fformat safonedig.
- 2.3. Nodi rhwystrau i argaeledd yr ymyriadau a amlinellwyd yn 2.1 a gweithio gyda phartneriaid er mwyn chwilio am atebion a chynyddu'r ddarpariaeth, gan sicrhau bod ymyriadau yn seiliedig ar dystiolaeth a'u gwerthuso.

Beth ddywedodd pobl hŷn ym mhob rhan o Gwm Taf wrthyn ni ynglŷn ag Atal Cwypïadau

Dylai taflenni neu bosteri fod mewn meddygfeydd.

Dylai Cydlynnydd gwirfoddol fynd i gartrefi pobl hŷn, ac esbonio sut y gallan nhw helpu'u hunain i atal cwypïadau.

Nid oes rygïau, na lloriau llithrig, dylai lloriau fod yn rhydd o wrthrychau, a dylid bob amser dal gafael ar

Rhywun i ddod i grwpiau henoed, ac i roi iddyn nhw beth gwybodaeth ar sut i'w cadw yn ddiogel gartref

Cadwaf mor ffit a heini ag sy'n bosibl. Caf brofion llygaid yn rheolaidd. Gwisgaf esgidïau cyffyrddus sy'n cynnal fy nbraed

Yr hyn rydym ni'n ei wneud

Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw

Caiff cynlluniau atgyfeirio meddygon teulu eu hyrwyddo drwy'r Gwasanaeth Hamdden. Mae Cymunedau yn Gyntaf yn cynnig cynlluniau ymarfer corff esmwyth, ac maen nhw wedi llwyddo i gyflwyno clybiau heneiddio iach drwy gynlluniau llety cysgodol i denantïaid ac i'r gymuned ehangach.

Bydd Merthyr Tudful, drwy Gynllun Gwella Iechyd Merthyr, yn anelu at fod yn fwy corfforol egniol a gweithgar na phob Awdurdod Lleol arall yng Nghymru erbyn 2020. Rhaglen poblogaeth gyfan yw hon, sy'n annog oedolion a phlant i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol a ffisegol er mwyn iddyn nhw wella'u hiechyd, lles, a llesiant dros y tymor hwy.

Bu Cysylltu'r Henoed Morgannwg a Chymunedau yn Gyntaf wrthi'n ddiwyd mewn gweithgareddau heneiddio yn iach ym mhob rhan o'r gymuned. Yn ystod 2013-14, cafodd 190 o unigolion gymorth gan fudiad Cysylltu'r Henoed Morgannwg, gyda 979 yn eu cael drwy Gymunedau yn Gyntaf.

Atal Ysmygu Mae Llywodraeth Cymru wedi gosod targed i leihau'r achosion o smygu yng Nghymru i 16% erbyn 2020. Cafodd Cynllun Gweithredu Di-fwg Strategol ar gyfer Cwm Taf (sy'n cynnwys Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf) ar gyfer y cyfnod 2011-15 ei ddatblygu, ac mae'n dangos ymrwymiad aml-asiantaeth y rheiny sydd â rhan i'w chwarae mewn dileu niwed baco ym mhob rhan o Gwm Taf.

Atal Cwypmiadau

Dechreuodd Prosiect Peilot Treialu Atal Cwypmiadau ym mis Mai 2015, gyda bob wythnos yn pwysleisio un agwedd ar atal cwypmiadau. Gwaith partneriaeth yw ef rhwng Cartrefi Rhondda Cynon Taf, Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf a Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf.

Mae Llywodraeth Cymru yn cyllido Rhaglen Ymchwil a Dadansoddi Ranbarthol, a gyflwynir gan wasanaeth Gofal a Thrwsio Merthyr Tudful.

Roedd 100% o'r cleientiaid a dderbyniodd ymweliadau gan swyddogion achos Gofal a Thrwsio wedi cael asesiad cwypmiadau fel rhan o Wiriad ac Archwiliad Cartrefi Iachus. Bydd y rhain yn edrych ar hanes cwypmiadau, sut roedden nhw wedi digwydd, gofyn a oedden nhw wedi arwain at dderbyniad i ysbyty neu bresenoldeb meddyg teulu, a oedd y cwypmiad wedi digwydd o ganlyniad i feddyginiaeth, a/neu a yw'r cleient angen adolygiad o feddyginiaeth? Yn ogystal â hyn i gyd, bydd swyddogion Gofal a Thrwsio yn cofnodi unrhyw salwch a fyddai'n achosi i gwypmiadau ddigwydd, a chynnal profion lefel isel, fel er enghraifft a yw'r cleient yn methu codi o gadair o uchder penguin? Bydd yr asesiad Cartrefi Iach yn edrych ar yr eiddo yn ogystal ag ar y cleient, ac mae swyddogion yn darparu a chynnig atebion, datrysiadau, neu gyngor i unrhyw risgiau a pheryglon. Er enghraifft: Cyngor ar beryglon baglu, gosod goleuadau a goleuo ychwanegol er mwyn atal cwypmo y tu allan i'r eiddo, ac addasiadau lefel isel megis canllawiau gafael er mwyn helpu'r cleient.

Gallai deilliant yr asesiad yma olygu arwain at gynghori'r cleient i gysylltu â'i feddyg teulu. Os rhydd y cleient atebion cadarnhaol i fwy na thri o'r cwestiynau, byddai'r swyddog achos ar ran Gofal a Thrwsio yn cyfeirio at y Cydlynnydd ar gyfer cyngor pellach. Caiff datrysiadau eu darparu ar unwaith i unrhyw broblemau mewn perthynas ag eiddo'r cleientiaid.

Yn ogystal â hynny, mae Gofal a Thrwsio yn darparu gwasanaeth Ymateb Cyflym sy'n derbyn atgyfeiriadau gan Therapyddion Galwedigaethol neu Therapyddion Galwedigaethol Cymunedol, a gweithwyr proffesiynol iechyd eraill, sy'n galw am osod addasiadau lefel is mewn cartrefi cleientiaid er mwyn lleihau mynediadau i ysbytai.

Mae cronfa ddata Gofal a Thrwsio yn cofnodi'r holl wybodaeth mewn perthynas â chleientiaid, gan gynnwys canran y cleientiaid y byddwn ni'n eu cynorthwyo gyda darparu datrysiadau sy'n helpu gyda lleihau cwypmiadau. Caiff yr wybodaeth yma ei darparu'n lleol ac i Lywodraeth Cymru, a'i monitro ar gyfer unrhyw dueddiadau.

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf wedi cynyddu ei buddsoddi mewn gwaith trwsio palmentydd, yn dilyn ennyn diddordeb GYPH (Grŵp Ymgynghorol Pobl Hŷn), fu'n ymgyrchu'n helaeth am waith gwella ar ôl i rai aelodau o'r Fforwm gwypmo.

Cysylltu'r Henoed Morgannwg

Dechreuodd Gwasanaeth Torri Ewinedd Cysylltu'r Henoed Morgannwg weithredu yn 2001. Bellach, mae'n cynorthwyo dros 2,500 o bobl hŷn i gymryd gwell gofal o'u traed. I lawer o bobl hŷn, mae cymalau arthritig ac ewinedd traed gwydn wedi gordyfu yn gwneud gwisgo esgidiau a cherdded yn gyffyrddus bron yn amhosibl. Mae hefyd yn cynyddu tebygolrwydd cwmpadau. I bobl hŷn nad ydyn nhw'n gallu torri'u hewinedd traed eu hun, mae'r gwasanaeth torri ewinedd yn agwedd bwysig iawn ar eu gofal iechyd. Mae ewinedd traed gwydn wedi gordyfu yn gallu torri, gan adael ymylon llym, neu dyfu fel eu bod yn gallu treiddio drwy'r croen, gan arwain at boen a heintio. Mae'n arbennig o bwysig i osgoi hyn, yn enwedig o ran y rheiny sy'n tueddu i fod yn fwy agored i heintiau, yn enwedig pobl sydd â diabetes, a rhai sy'n cymryd meddyginiaethau gwrth-geulo. Mae'r gwasanaeth torri ewinedd yn weithgaredd menter gymdeithasol sy'n gweithio yn agos gyda Gwasanaeth Podiatreg Lleol y Gwasanaeth Iechyd Gwladol a darparwyr preifat er mwyn sicrhau bod trefniadau cynaliadwy ac addas o ofal traed ym mhob rhan o Rongda Cynon Taf a Merthyr Tudful.

Cynhalwyr

Byddai cyrff o fewn y Rhwydwaith Strategaeth cynhalwyr yn cynnal asesiadau gyda'r cynhalydd fel rhai o waith cynnal gwasanaethau. Yn ystod yr asesiad yma, byddai'r gweithiwr yn adnabod risgiau ac anghenion potensial, ac yna fe fyddai'n arwyddbostio at asiantaethau perthnasol am gymorth er mwyn lleihau'r cyfryw risg o'r fath, er enghraifft, canllawiau gafael, asesiad o'r cartref, ayyb.

Ar hyn o bryd, rydym ni wrthi'n edrych ar gyflwyno Cerdyn Cynhalwyr Argyfwng a Brys ym Merthyr Tudful sydd, unwaith eto, yn trafod risg posibl a allai fod yn gysylltiedig â chwymp. Mae hyn yn cydweddu â gwybodaeth argyfwng y byddai cyrff yn y Rhwydwaith yn ei darparu, megis y canister gwybodaeth meddyginiaethau 'Neges mewn Potel', neu'r Cerdyn Cadw Cymru'n Ddiogel, i enwi ond ychydig.

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn rhoi cyfrifoldeb clir ar Awdurdodau Lleol ac ar Fyrddau Iechyd i hyrwyddo iechyd a llesiant dinasyddion. Rhaid iddyn nhw sicrhau eu bod yn cynnig amrediad eang o wasanaethau hawdd eu cyrraedd, a hynny fel bod gan bobl hŷn y cyfle i barhau'n iach ac yn annibynnol mor hir â phosibl. Gall mentrau fel atgyfeiriadau ymarfer corff a chynlluniau bwyta'n iach ac atal cwmpadau gyfrannu'n fawr tuag at hyrwyddo iechyd da parhaus ac annibyniaeth.

Cydlynwyr y Gronfa Gofal Canolraddol

Bydd Cydlynwyr Cymunedol yn gweithio'n agos â phartneriaid statudol er mwyn cynyddu'r ddealltwriaeth o'r gwasanaethau ymyriad cynnar, ataliol, a chymorth sy'n cael eu cynnig gan y Trydydd Sector, Yn ogystal â hyn, maen nhw'n rhoi cymorth i unigolion drwy wahanol ddulliau sy'n cynnwys darparu a rhoi gwybodaeth am

wasanaethau Llinell Bywyd neu Deleofal, neu addasiadau i'r cartref er mwyn rhoi diogelwch i unigolion yn eu cartrefi'u hun. Gwneir atgyfeiriadau yn aml i gyrff trydydd sector megis Gofal a Thrwsio, neu i garfanau dyletswydd o fewn y Gwasanaethau Cymdeithasol, am i asesiadau gael eu gweithredu ac i gyngor gael ei roi ar offer neu wasanaethau priodol.

Beth yw ein blaenoriaethau at y dyfodol?

- Gweithredu'r Prosiect Peilot Treialu Atal Cwmpadau ym mhob rhan o'r rhanbarth
- Ymgysylltu ag Oed Cymru a chorff Cysylltu'r Henoed Morgannwg (CHM) er mwyn hyrwyddo a chyflwyno cyfleoedd ymarfer corff esmwyth
- Creu llyfryn ar atal cwmpadau mewn mannau penodol
- Creu taflen hamdden 50+ mewn mannau penodol
- Hyrwyddo prosiect gofal traed ACM
- Dyma'r cynigion arfaethedig yn Natganiad Cydgomisiynu ar gyfer Gwasanaethau i Bobl Hŷn 2015-2025
 - Gweithredu rhaglen rheoli pwysau gymunedol
 - Datblygu Prosiect Peilot Treialu Atal Cwmpadau mewn cynlluniau tai gwarchod
 - Trefnu Achlysuron Iechyd, Lles, a Llesiant gyda'r fforymau 50+ yn Rhondda Cynon Taf
- Mae Gofal a Thrwsio yn blaenoriaethu er mwyn datblygu archwiliadau cartrefi iach, gan gynnwys meysydd blaenoriaethol eraill, ac wrth hybu'r gwasanaeth a gweithio tuag at leihau nifer y cwmpadau.

Sut byddwn ni'n mesur llwyddiant?

- Cynyddu nifer y cyrff sy'n cymryd rhan yn y Prosiect Peilot Treialu Atal Cwmpadau
- Cynyddu nifer y cyfleoedd ymarfer corff esmwyth
- Cyflwyno llyfryn Cwm Taf am atal cwmpadau ym mhob un o'r lleoliadau cymunedol
- Cyflwyno taflen hamdden 50+ mewn mannau penodol
- Cynyddu'r nifer sy'n derbyn prosiect gofal traed ACM
- Mae Gofal a Thrwsio yn datblygu systemau i gofnodi a monitro rhagor o wybodaeth fanwl am gwmpadau. Bydd y system yn:
 - Rhoi modd i ganiatáu i ni ddilyn ac olrhain gwybodaeth am gwmpadau, ble y cyfeirir atyn nhw, a beth oedd y deiliant.
 - Ymgorffori cwestiwn am gwmpadau yn ein fframwaith Deilliannau Cleientiaid.
 - Gweithredu adroddiad Atebolwydd ar Sail Canlyniadau ar wahân

Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia

Nod trosfwaol: Gwneud Cymru'n genedl sy'n cefnogi dementia drwy adeiladu a hyrwyddo cymunedau sy'n cefnogi pobl â dementia.

Canlyniadau

1. Mae Cymru'n amgylchedd lle mae pobl sydd wedi'u heffeithio gan ddementia yn teimlo'n hyderus ac yn cael eu gwerthfawrogi a'u deall.

- 1.1. Ymgysylltu â phobl sydd wedi'u heffeithio gan ddementia er mwyn adnabod beth sy'n gwneud "cymuned sy'n cefnogi pobl â dementia" a lledaenu ymarfer gorau.
- 1.2. Gweithio gyda phartneriaid i ddatblygu a mabwysiadu proses gydnabod genedlaethol ymhellach ar gyfer cymunedau, busnesau a sefydliadau masnachol sy'n 'Gyfeillgar i Ddementia'.
- 1.3. Sefydlu casgliad o sefydliadau, cyngbreiriau gweithredu ar ddementia a chymunedau yng Nghymru sy'n gweithio tuag at gael eu cydnabod fel rhai sy'n gefnogol i ddementia.

2. Mae pobl sydd wedi'u heffeithio gan ddementia yn nodi gwellhad amserol mewn adnabod dementia a'r gefnogaeth a ddarperir cyn, yn ystod ac ar ôl ei adnabod.

- 2.1. Gweithio gyda chyrff proffesiynol, sefydliadau a grwpiau cymunedol i wella asesiad, diagnosis a gofal.
- 2.2. Nodi'r gefnogaeth bresennol sydd ar gael i bobl sydd wedi'u heffeithio gan ddementia, yn ogystal â bylchau yn y ddarpariaeth.
- 2.3. Nodi a hyrwyddo cyfleoedd ar gyfer ei atal yn y presennol a'r dyfodol.

3. Sefydlu addysg, hyfforddiant, gwybodaeth a chyngor gwell ynghylch dementia.

- 3.1. Hyrwyddo delweddau cadarnhaol o bobl sydd wedi'u heffeithio gan ddementia er mwyn sbarduno newid mewn agwedd.
- 3.2. Sicrhau ymgysylltiad gwasanaethau cyhoeddus, er enghraifft, tai a thrafnidiaeth, â'r agenda ddementia.
- 3.3. Hyrwyddo ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ddementia a'r materion y mae pobl sydd wedi'u heffeithio gan ddementia yn eu hwynebu yn eu bywydau o ddydd i ddydd.

Beth ddywedodd Pobl Hŷn ym mhob rhan o Gwm Taf wrthym am beth sy'n gwneud Cymuned sy'n Gyfeillgar i Oed.

Unrhyw un, o gynorthwyyr siop i gymdogion, yn gwyllo am arwyddion ac yn eu cynorthwvo

Gadael i bobl â dementia siarad am eu gorffennol! Peidio â dweud wrthyn nhw o hyd mor anghofus ydyn nhw

Eu cynnwys mewn grwpiau neu glybiau

Cael seibiant ar gyfer cynhalwyr

Pawb i fod yn ymwybodol o gyflwr ac anawsterau pobl sy'n byw gyda dementia

Cymuned sy'n ymwybodol o'r problemau a'r unigrwydd a ddioddefir gan gleifion a chynhalwyr

Cymuned sy'n cydnabod y gall dementia effeithio ar unrhyw un - a bod modd i ddioddefwyr dementia elwa o gyfranogiad gweithredol mewn cymunedau

Yr hyn rydym ni'n ei wneud

Cynhalwyr

Dros y 18 mis diwethaf, mae'r Swyddog Gwybodaeth a Datblygiad cynhalwyr wedi bod yn cyflwyno gweithdai dementia mewn partneriaeth â'r Gymdeithas Alzheimer a'r Gwasanaeth Safonau Masnach. Rhoddwyd gwybodaeth am alwyr ffug a sgamiau i bob un o'r holl rai fu'n cymryd rhan.

Mae'r Gymdeithas Alzheimer, sy'n rhan o Rwydwaith Strategaeth cynhalwyr, yn hyrwyddo Cyfeillion Dementia, Hyfforddiant Hyrwyddwr Materion Dementia (er mwyn hyfforddi Ffrindiau a Chyfeillion newydd), a Chymunedau Dementia-Gyfeillgar. Mae rhan o hyn yn cynnwys gwaith penodol gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf, cyflwyno sesiynau Cyfeillion Dementia rheolaidd, a gweithdai dementia mwy manwl i weithwyr proffesiynol iechyd. Yn ogystal â hyn, mae'r Gymdeithas yn rhedeg dau fath o Raglenni Gwybodaeth a Chefnogaeth i Gynhalwyr, un ar gyfer cynhalwyr pobl sy newydd gael diagnosis, a'r ail ar gyfer camau diweddarach neu wrth i ddementia fynd rhagddo.

Sail llwyddiant cymorth dementia ar gyfer cynhalwyr yw cysylltiadau a pherthnasoedd gwaith da rhwng y Sectorau ac ym mhob un o'r cyrff yn y Rhwydwaith Strategaeth cynhalwyr.

Mae Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful yn derbyn cyllid i letya a chynnal Swyddog Gwybodaeth a Datblygiad cynhalwyr, sy'n rhoi gwybodaeth i gynhalwyr o bob oed ym Merthyr Tudful. Mae gwasanaethau cynhalwyr yn cael eu darparu o dan gontract, ac yn cael eu monitro drwy'r Rhwydwaith cynhalwyr. Mae gwasanaethau yn cael eu darparu i gynhalwyr sy'n oedolion gan Gymdeithas Alzheimer, mudiad Croesffyrdd, a chymdeithas Mind Cymru yn y Cymoedd.

Mae Canllaw i Gynhalwyr Cwm Taf yn dal i gael ei ddefnyddio, ac mae'n darparu gwybodaeth ac yn cyfeirio cymorth i gynhalwyr a phobl hŷn.

Mae Prosiect Cynnal y Cynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf wedi llunio 'Cegin y Cynhaliwr', sef llyfr ryseitiau o hoff ryseitiau cynhalwyr yr ardal.

Mae'r Swyddog Gwybodaeth a Datblygiad cynhalwyr, ynghyd â'r Swyddog Prosiect Un Llais, yn gweithio gyda Chymdeithas Alzheimer i gwrdd â chynhalwyr ac i roi cymorth ym Mharc Iechyd Keir Hardie.

Hyfforddiant Dementia

Ym Merthyr Tudful, cafodd hyfforddiant i wneud y gymuned yn gyfeillgar i ddementia ei hyrwyddo'n frwd. Mae'r hyfforddiant yma'n cynnwys sgysiau gan y Swyddog Datblygu Cynhalwyr, Cymdeithas Alzheimer, a'r Gwasanaeth Safonau Masnach.

Yn Rhondda Cynon Taf, rydym ni wedi penodi Hyrwyddwr Materion Dementia ar gyfer Swyddogion, a Hyrwyddwr Materion Dementia ar gyfer Aelodau o'r Cabinet. Rydym ni'n gweithio hefyd mewn partneriaeth â Chymdeithas Alzheimer i wneud Pontypridd a'r Maerdy yn Gymunedau Dementia-Gyfeillgar drwy ddull cydgysylltiedig gyda llawer o bartneriaid yn yr Awdurdod Lleol, y Bwrdd Iechyd, a'r Trydydd Sector.

Ym Merthyr Tudful, o fis Hydref 2013 i fis Chwefror 2015, bu 119 o unigolion yn dilyn yr hyfforddiant. Mae'r tabl isod yn nodi'r rheiny fu'n bresennol:

Yr Heddlu	13
Staff rheng flaen Awdurdodau Lleol	30
Defnyddwyr Gwasanaeth	53
Staff cartrefi gofal preswyl	23
CYFANSWM	119

Y bwriad nawr yw bydd yr hyfforddiant yn cael ei gyflwyno i mewn i'r gymuned, er mwyn creu cymunedau cefnogol o fewn y cyfleusterau y mae pobl yn eu defnyddio.

Mae Age Cymru yn cynnal prosiect ymchwil ar ran Comisiynydd Pobl Hŷn, sydd am gasglu profiadau pobl hŷn sy'n byw gyda dementia. Bydd y prosiect yn edrych ar effaith dementia ar fywydau'r person sydd â dementia, ei deulu neu'i theulu, a hefyd gynhalwyr. Y gobaith yw bydd yr ymchwil o gymorth wrth lywio, llunio, a dylanwadu ar wasanaethau cyhoeddus, ac yn helpu gwneuthurwyr polisiâu. Mae'r ymchwil yma yn cael ei gynnal a'i gyflawni ym mhob rhan o Gwm Taf.

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant

Ym mis Ebrill 2016, daw Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 i rym. Mae hyn yn rhoi dyletswydd ar y Cyngor a'i bartneriaid i ddatblygu ystod o wasanaethau a fydd yn atal yr angen am ofal a chefnogaeth. Bydd hyn yn golygu mewn blynyddoedd i ddod y gwelwn ni ragor o bobl yn derbyn cymorth gartref ac yn eu cymunedau lleol.

Bydd yr Adran Gwasanaethau Cymdeithasol yn dal i ddarparu cymorth i'r bobl hynny sydd â'r lefelau uchaf o angen, sy'n 'Gallu, a Gallu yn Unig' gael eu bodloni gan yr Awdurdod Lleol. Mae hyn yn cynnwys pobl hŷn sy'n agored i niwed, pobl â salwch meddwl, a phobl nad ydyn nhw'n gallu gwneud pethau drostyn nhw eu hunain heb gymorth.

Dros y blynyddoedd a ddaw, byddwn ni'n gweld amrediad o wasanaethau yn y gymuned yn cynyddu wrth ymateb i ofynion y Ddeddf ac i gynorthwyo'r rheiny yn ein plith a all fod angen gwybodaeth a help yn fuan ar gam cynnar yn y broses. Ein disgwyl ni, felly, yw gweld nifer y bobl sy'n cael cymorth gan yr Adran Gwasanaethau Cymdeithasol yn lleihau.

Gofal a Thrwsio

Mae Gofal a Thrwsio yn derbyn cyllid Llywodraeth Cymru tuag at eu gwasanaeth craidd cyfannol ac, yn 2010-2011, fe drefnodd y Cynulliad Cenedlaethol i swm cyfyngedig o gyllid ychwanegol fod ar gael ar gyfer gwasanaeth gwaith achos arbennig ar gyfer y rheiny sydd â dementia, a'u cynhalwyr hefyd.

Nod y Gwasanaeth yw darparu Gwasanaeth Gwaith Achos dwys mewn partneriaeth â chyrrff partner allweddol sy'n mynd ati yn awyddus i drafod anghenion tai pobl sydd â dementia a'u cynhalwyr sy'n anelu at y canlynol:

- Osgoi sefyllfaoedd argyfwng sy'n gallu codi pan fydd cartref person sydd â dementia yn anaddas ar gyfer eu hanghenion, ac sy'n gallu prysuro symudiad i'r ysbyty neu i ofal preswyl.
- Lleihau'r amseroedd ymateb a gymerir pan fydd angen gwaith atgyweirio i gartref person sydd â dementia drwy gael gwybodaeth fanwl o'r cartref hwnnw, er enghraifft math y bolier gwres canolog ayyb.
- Cael gwybodaeth fanwl am rwydwaith cymorth y person sydd â dementia er mwyn ei gwneud yn haws i ymateb i sefyllfaoedd argyfyngus potensial.
- Sicrhau bod y rheiny sydd â dementia a'u cynhalwyr yn cael mynediad at gyfle i fanteisio ar wybodaeth fanwl am faterion tai pan fo hynny'n briodol ac addas, er enghraifft ar y diagnosis cyntaf.

Mae'r Datganiad Cydgomisiynu ar gyfer Gwasanaethau Pobl Hŷn (2015-2025) yn pwysleisio'r Systemau Teleofal i ddefnyddio synwryddion a rhybuddion er mwyn monitro anghenion gofal ac achosion o argyfwng. Cafodd prosiect newydd Dim Ond Gwirio ei dreialu yn Rhondda Cynon Taf, sef dyfais ddigyswllt ar ei phen ei hunan ar gyfer pobl â dementia.

Cysylltu'r Henoed Morgannwg

Mae Cysylltu'r Henoed Morgannwg yn darparu gwasanaeth gofal dementia neu ataliol i bobl sydd â diagnosis o ddementia, neu i'r rheiny sydd ag anhawster iechyd meddwl gweithredol, megis dementia. Mae cymorth yn cynnwys anogaeth i gynnal sgiliau byw bob dydd, gweithgareddau cymdeithasol, a rhwydweithiau cymunedol, fel bod y person yn dal i fyw'r bywyd a ddymuna tra yw'n dysgu i fyw gyda'r cyflwr sydd ganddo neu ganddi.

Cydlynwyr y Gronfa Gofal Canolraddol

Bydd Cydlynwyr Cymunedol yn gweithio'n agos â chyd-weithwyr o Gymdeithas Alzheimer, a gofalu'u bod yn cael eu cynnwys mewn achlysuron. Yn ddiweddar, buon nhw'n cymryd rhan mewn rhoi gwybodaeth mewn clinigau fflw ym mhob rhan o Gwm Taf. Yn aml iawn, bydd cydlynwyr yn gwneud atgyfeiriadau i Gymdeithas Alzheimer er mwyn i unigolion elwa o'u gweithgareddau a gwasanaethau.

Beth yw ein blaenoriaethau at y dyfodol?

- Cynorthwyo hyfforddiant Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia a Chyfeillion Dementia
- Cynorthwyo dull tuag Alzheimer at greu Cymunedau Dementia-Gyfeillgar, gan gynnwys y prosiect peilot ym Mhontypridd a'r Maerdy
- Cynorthwyo ymchwil Age Cymru ar Ddementia
- Mae Gofal a Thrwsio yn gofyn am sicrhau cyllid er mwyn datblygu gwasanaeth yn benodol i ddementia. Ar hyn o bryd, maen nhw'n gweithio gyda Chymdeithas Alzheimer er mwyn gofalu bod pob un o'u holl staff yn dod yn Gyfeillion Dementia

Sut byddwn ni'n mesur llwyddiant?

- Cynyddu nifer y Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia
- Cynyddu nifer y Cyfeillion Dementia

Cyfleoedd ar gyfer Dysgu a Chyflogaeth

Nod trosfwaol: Er mwyn sicrhau y gwneir y gorau o brofiad pobl hŷn yng Nghymru drwy gyfleoedd dysgu a chyflogaeth parhaus.

1. Mae pobl hŷn yng Nghymru yn elwa o amlhau cyfleoedd ar gyfer cyfranogi.

- 1.1. Cynyddu'r nifer o bobl hŷn sy'n gwirfoddoli.
- 1.2. Cynyddu'r nifer o bobl hŷn sy'n parhau â'u dysgu ac sy'n datblygu eu sgiliau cyn ymddeol ac ar ôl ymddeol.
- 1.3. Nodi a rhannu modelau cymunedol llwyddiannus ar gyfer cyfranogiad pobl hŷn.

2. Mae pobl hŷn yng Nghymru yn elwa o amlhau cyfleoedd i gynyddu eu hincwm.

- 2.1. Cynyddu nifer y bobl 50 oed neu'n hŷn yng Nghymru sy'n weithredol yn economaidd.
- 2.2. Datblygu a gwella cynlluniau cynhwysiant ariannol pobl hŷn.
- 2.3. Cynyddu nifer y bobl 50 oed neu'n hŷn sy'n cael mynediad at addysg a hyfforddiant.

3. Mae pobl hŷn yng Nghymru yn teimlo eu bod wedi'u grymuso i gynllunio'n effeithiol ar gyfer eu dyfodol.

- 3.1. Codi ymwybyddiaeth ymysg pobl hŷn o gynlluniau llywodraethol cyfredol a chynghor a gwybodaeth arall er mwyn cynorthwyo i adeiladu eu cadernid ariannol.
- 3.2. Datblygu casgliad byw o'r ddarpariaeth bresennol.
- 3.3. Gweithio gyda phartneriaid i gynnal rhaglen beilot er mwyn cefnogi pobl hŷn drwy drawsnewidiadau economaidd.

Beth ddywedodd pobl hŷn ym mhob rhan o Gwm Taf wrthym am gyfleoedd dysgu a chyflogaeth

Cyfleoedd yw'r rhain, ond yn haws manteisio arnyn nhw gan rai hawdd eu byd, ond fod angen ymdrechion er mwyn cynnwys ac ennyn diddordeb pobl sy'n llai hawdd eu byd

Os edrychwch chi â llygaid barcud, bydd y cyfleoedd hyn ar gael ar gyfer pawb. Rhaid i chi ddymuno yn gryf i gael rhywbeth, a chwilio amdano

Mae tocynnau bws am ddim yn wych, oherwydd fel arall fyddem ni byth yn mynd i unman

Dylai Byrddau Iechyd, Awdurdodau Lleol, a'r Trydydd Sector hyrwyddo a hybu hunanreolaeth iechyd, lles, a llesiant

Mae llawer o bobl hŷn yn gynhalwyr di-dâl, sy'n gwneud cyfraniad mawr a phwysig i'r gymdeithas. Credaf fod hyn yn cyfyngu ar y cyfleoedd i gymryd rhan mewn dysgu

Yr hyn rydym ni'n ei wneud

Bwrdd Gwasanaethau Lleol

Mae'r Bwrdd Gwasanaethau Lleol yn gweld Dysgu am Oes fel y flaenoriaeth allweddol sy'n sail i'r Cynllun Integredig Sengl, gan y bydd o gymorth cyflwyno'r weledigaeth ar gyfer Merthyr Tudful a'r deilliannau blaenoriaethol. Yr uchelgais yw i'n holl blant, pobl ifanc ac oedolion wneud y mwyaf o'u potensial, bod yn gadarn yn wyneb amgylchiadau sydd wedi newid, ac aros yn annibynnol mor hir ag sy'n bosibl.

Bod manteision addysg dda a dysgu effeithiol yn bellgyrhaeddol ac yn parhau'n hir, a bod ymchwil yn dangos y canlynol:

- Bod addysg yn darparu'r sgiliau a chymwysterau sy'n ofynnol ac angenrheidiol er mwyn sicrhau cael cyflogaeth o ansawdd uchel.
- Bod addysg yn sbardun ar gyfer ffyniant economaidd lleol.
- Bod addysg wrth galon gofal iechyd o ansawdd ar gost isel.
- Bod addysg yn helpu i ymladd yn erbyn unigrwydd cymdeithasol, yn hyrwyddo cynhwysiant, ac yn cyfrannu at gydlyniant cymunedol.
- Bod addysg yn allweddol wrth gynorthwyo i wrthdroi'r dirywiad mewn cymunedau difreintiedig, gan gynorthwyo i feithrin ymdeimlad o gymuned fwy diogel.

Uchelgais y Bwrdd Gwasanaethau Lleol, gan hynny, fel y nodwyd yn y Cynllun Integredig Sengl, yw'r canlynol:

- Gwella cyrhaeddiad ar gyfer yr holl blant, pobl ifanc, ac oedolion, a helpu pob un ohonyn nhw i gyrraedd ei botensial neu'i photensial.
- Gwella'r amgylchedd dysgu; a
- Gwneud y defnydd gorau o adnoddau ffisegol, ariannol a dynol.

Mae'r pwysau ariannol ar y sector cyhoeddus, a'r effaith ar newidiadau lles, yn debygol o gael effaith ar waith cyflwyno'r Cynllun Integredig Sengl. Y gofyniad i ymgymryd â chynnal adolygiad blynyddol o'r Cynllun Integredig Sengl; bydd hyn yn ein galluogi i adlewyrchu datganiadau cyllideb yn y dyfodol, a sicrhau bod y deilliannau sy wedi'u nodi yn y Cynllun yn gyraeddadwy.

Nod 'Addysg a Chyflogadwyedd' yw rhoi i bobl yn Rhondda Cynon Taf y cyfle gorau posibl i lwyddo drwy addysg a hyfforddiant o ansawdd da, a darparu llwybrau clir tuag at swydd. Mae trefnu bod rhagor o bobl yn cael swyddi yn broblem gymhleth, nad yw'n dibynnu'n llwyr ar un ateb yn unig. Mae'n ofynnol i waith fod ar gael, bydd raid i ni allu cyflwyno addysg o'r safon uchaf, a bydd raid i bobl ymgysylltu a dymuno derbyn cymorth. Rhaid i ni gydnabod ar yr un pryd fod rhai ffactorau hanfodol y tu allan i'n dylanwad ni, er enghraifft, y dirwasgiad byd-eang. Gallai effeithiau'r ffactorau hyn ar ddeilliannau arfaethedig fod yn ddramatig.

Fel cyrff partner, rydym ni wedi hyrwyddo, gan barhau i gydnabod, fod rhaid i ni ganolbwyntio ar gynorthwyo pobl i ddod yn fwy ac yn fwy cyflogadwy. Gwell dull cydgysylltiedig i dargedu ein hymdrechion yn fwy effeithlon ar lefel leol. Cyflawni peth o hyn drwy gamau penodol mewn ardaloedd Cymunedau yn Gyntaf, a chymhwyso arfer ym mhob rhan o Rionda Cynon Taf. Enghreifftiau o hyn fyddai clybiau gwaith a menter drwy'r Ganolfan Byd Gwaith, Busnes mewn Ffocws a Chymunedau yn Gyntaf, a chynorthwyo pobl i fanteisio ar hyfforddiant a chyfleoedd cyflogaeth. Ar ben hynny, cyflwynwyd y 'Gronfa Cymorth a Chefnogaeth Hyblyg' (un o raglenni'r Adran Gwaith a Phensiynau) er mwyn gwella deilliannau cyflogaeth ar gyfer unigolion di-waith tymor hir ym mhob rhan o Aberdâr, Aberpennar, Treorci, Tonypandy, a'r Porth.

Dysgu Oedolion yn y Gymuned

Mae tuag 20% o'r grŵp targed ar gyfer Dysgu Oedolion yn y Gymuned ym mhob rhan o'r ddwy Fwrdeistref Sirol yn Bobl Hŷn.

Mae Cynhwysiant Digidol yn nod craidd o Ddeilliad Strategol Pump o strategaeth Dysgu Oedolion yn y Gymuned. Y nod yw datblygu strategaeth farchnata effeithiol sy'n hyrwyddo Technoleg Gwybodaeth a Chyfathrebu a chynhwysiant digidol ym

mhob rhan o Ronda Cynon Taf. Mae Rhoi Merthyr Ar-lein, sy'n rhan o'r nod yma, wedi'i dargedu yn benodol ar gyfer pobl hŷn. Ym mis Medi 2015, cynhaliodd partneriaeth Dysgu Oedolion yn y Gymuned ymgyrch cynhwysiant digidol i roi Merthyr Tudful ar-lein.

Mae Strategaeth Dysgu Oedolion yn y Gymuned Merthyr Tudful, ym mis Hydref 2014, wedi pennu'r nodau canlynol:

Nod 2: Gwella lles, llesiant, a chynhwysiant cymdeithasol – Galluogi preswylwyr i ddatblygu fel bod modd iddyn nhw fwynhau bywyd mwy iach a chyfoethog, yn llawn ysgogiad a hêr.

Nod 4: Hyrwyddo ac annog dysgu ar gyfer dinasyddiaeth weithredol a datblygu cymunedol - Grymuso preswylwyr lleol i gymryd rhan weithredol yng ngwaith datblygu a rheoli gwasanaethau yn eu cymuned.

Cymorth Cyflogaeth, Gwirfoddoli a Hawliau

Mae llyfr canllawiau cynhalwyr Cwm Taf yn amlinellu gwybodaeth ddefnyddiol ar gyfer cynhalwyr mewn perthynas â'u hawliau, cymorth a lles cyflogaeth.

Dechreuodd Gweithrediad 2 Pontydd i Waith ym mis Awst 2015. Cynorthwyo pobl leol dros 25 oed yw ei nod, er mwyn iddyn nhw ennill y sgiliau a hyder i symud tuag at gyflogaeth.

Mae'r prosiect yn cael ei ariannu yn rhannol gan Swyddfa Ariannu Ewropeaidd Cymru, ym mhob un o bum awdurdod lleol mewn ardaloedd Cydgyfeirio yn y De, sef Merthyr Tudful, Torfaen, Blaenau Gwent, Pen-y-bont, a Chaerffili. Os ydych chi am gymryd rhan, rhaid i chi fod yn ddi-waith ac yn byw mewn ardal côd post ym Merthyr Tudful.

Cafodd Sgiliau Gweithio i Oedolion 2 ei lansio ym mis Awst 2015. Mae'n rhoi cymorth i bobl gyflogedig er mwyn iddyn nhw ennill sgiliau newydd, a mynd rhagddyn nhw yn eu gwaith. Un o'r grwpiau targed allweddol fydd cynorthwyo pobl dros 54 oed.

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful yn gweithredu cynllun ymddeol hyblyg sy'n galluogi gweithwyr i ofyn am leihad mewn oriau er mwyn cynnal eu cyflogaeth am amser hirach.

Mae swyddog gwirfoddolwyr gweithgar sy'n gweithredu allan o Weithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful er mwyn cydlyn cyfleoedd i wirfoddoli ym mhob rhan o Ronda Cynon Taf. Mae cyfleoedd i wirfoddoli penodol i bobl hŷn yn cael eu darparu drwy'r gwasanaeth Cysylltu'r Henoed Morgannwg ac Age Cymru, ym mhob rhan o Ferthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf.

Cyfleoedd Dysgu

Yn yr hinsawdd ariannol sydd ohoni, rydym ni'n gweithio gyda'r Gwasanaethau Addysg, Hamdden, Llyfrgelloedd, a Diwylliant gan hyrwyddo gwasanaethau sydd ar gael, yn ogystal â newidiadau i wasanaethau. Mae'r rhain yn cynnwys Carolau a Chacennau, Cerdyn a Mwy, Gwasanaeth Llyfrgell Symudol, ayyb.

Yn rhan o fenter ddiweddar Llywodraeth Cymru Cymunedau 2.0, bydd swyddogion ymweld Gofal a Thrwsio yn hyrwyddo a hybu cynhwysiant digidol i bob un o'r holl gleientiaid a dderbyniodd ymweliadau er mwyn codi ymwybyddiaeth. Caiff hyn ei gyflwyno drwy ddefnyddio llechi iPad mewn cartrefi cleientiaid, gan ddangos iddyn nhw sut y maen nhw'n gweithio a beth yw'u manteision. (er enghraifft dangos iddyn nhw sut i ddefnyddio Skype er mwyn cadw mewn cysylltiad â theuluoedd sy'n byw oddi cartref, a lleihau unigrwydd.)

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant

Mae'r Datganiad Cydgomisiynu ar gyfer Gwasanaethau Pobl Hŷn 2015-2025 yn dangos ymrwymiad i weithio gyda'n gilydd er mwyn trawsffurfio dulliau comisiynu a/neu ddarparu gwasanaethau gofal cymdeithasol, iechyd, lles a llesiant ar gyfer pobl hŷn yng Nghwm Taf. Byddan nhw'n darparu cronfa gallu'r gymuned ar y cyd ar gyfer y rhanbarth ac fe fyddan nhw'n ei defnyddio i hyrwyddo datblygu mentrau cymunedol/cydweithfeydd/sefydliadau'r trydydd sector er mwyn ehangu amrediad gwasanaethau cyffredinol/ataliol lleol.

Cysylltu'r Henoed Morgannwg

Bydd gwasanaeth Cysylltu'r Henoed Morgannwg yn lansio'i raglen gynhwysiant 'Troi Arno' yn ystod 2016. Gan weithio yn uniongyrchol gyda'i ddefnyddwyr gwasanaeth, a chyrff eraill sy'n cyflwyno cymorth i bobl hŷn, bydd y prosiect 'Troi Arno' yn cyflwyno cymorth, un ac un fel grŵp, ar sylfeini elfennol y dechnoleg, a manteision ei defnyddio. Mae'r prosiect yma yn derbyn cefnogaeth gan Lywodraeth Cymru a gan Raglen Cymunedau Digidol Cydweithredol Cymru.

Cynhalwyr

Mae llyfr canllawiau cynhalwyr Cwm Taf yn amlinellu gwybodaeth ddefnyddiol ar gyfer cynhalwyr mewn perthynas â'u hawliau, cymorth a lles cyflogaeth.

Byddai pob un o'r holl gyrff yn Rhwydwaith Strategaeth Cynhalwyr yn rhoi gwybodaeth a chefnogaeth i gynhalwyr er mwyn eu galluogi i barhau i dderbyn hyfforddiant neu waith gwirfoddoli, neu i barhau yn y gweithle. Fe gaiff gyrff gynorthwyo hyfforddiant yn uniongyrchol drwy gyflwyno, er enghraifft, Parod i Ofalu; Rhaglenni Gwybodaeth, Cymorth, a Chefnogaeth i Gynhalwyr; Cyfeillion Dementia. Yn ogystal â hyn, mae gan gyrff fynediad at gyfle i fanteisio ar Galendr Hyfforddiant Partneriaeth Datblygu Gweithlu Gofal Cymdeithasol Merthyr Tudful. Fe gân nhw

hefyd gadw lleoedd ar y cyrsiau hyn ar gyfer cynhalwyr, gan ddibynnau ar alw'r cynhalwyr. Fe gân nhw hefyd ofyn am sesiynau arbennig ar gyfer cynhalwyr.

Mae'n bosibl y gallai cynhalwyr sy'n derbyn cymorth gan gyrff yn y Rhwydwaith ddymuno 'rhoi rhywbeth yn ôl' i'r corff gwirfoddoli. Mae'r cyfleoedd hyn i hyfforddi a gwirfoddoli yn datblygu sgiliau a hyder sydd yn eu tro yn cael effaith gadarnhaol ar gyflogadwyedd. Yn ogystal â hynny, bydd y gyrff o'r fath yn chwarae rôl allweddol mewn darparu seibiant sy'n cynorthwyo'r sawl sy'n gofalu i barhau i gymryd rhan mewn hyfforddiant, cyflogaeth, a gwirfoddoli.

Beth yw ein blaenoriaethau at y dyfodol?

- Nod Gofal a Thrwsio yw parhau â'r prosiect cynhwysiant a chynhwysiad digidol.
- Cynyddu cyfleoedd i wirfoddoli gan ddefnyddio cyfleoedd lleol a dargedir i wirfoddoli a chodi ymwybyddiaeth ohonyn nhw.
- Canfod a chadarnhau a oes polisiâu denu a recriwtio sy'n gyfeillgar i oed mewn busnesau lleol, a chodi ymwybyddiaeth o'r arferion hyn.
- Hyrwyddo ymwybyddiaeth o gyfleoedd Sgiliau Gweithio i Oedolion a Phontydd i Waith ar gyfer pobl hŷn.

Sut byddwn ni'n mesur llwyddiant?

- Bydd Gofal a Thrwsio yn monitro'r nifer sy'n derbyn y project cynhwysiant a chynhwysiad digidol, a nifer yr atgyfeiriadau i gymorth/gwybodaeth/gwasanaethau hyfforddiant eraill.
- Cynnydd yn nifer y gwirfoddolwyr
- Nifer y bobl dros 54 oed sydd wedi ymgysylltu â Sgiliau Gweithio i Oedolion (dim meincnod ar gael)
- Nifer y bobl dros 50 oed sydd wedi ymgysylltu â rhaglen Pontydd i Waith. (nid oes meincnod ar gael)

Unigrwydd ac Unigedd

Nod trosfwaol: Lleihau lefelau Unigrwydd ac Arwahanrwydd a'u heffaith negyddol ar iechyd a lles fel y profwyd gan bobl hŷn yng Nghymru.

Deilliannau

1. Mae Unigrwydd ac Unigedd yn cael eu cydnabod fel materion iechyd a diogelwch cyhoeddus yng Nghymru.

- 1.1. Codi proffiliau Unigrwydd ac Unigedd fel materion iechyd cyhoeddus.
- 1.2. Sicrhau bod gwybodaeth iechyd a gofal cymdeithasol a gwasanaethau cynghori yn ymdrin ag effaith Unigrwydd ac Unigedd ar les pobl hŷn.
- 1.3. Grymuso pobl hŷn i fod yn ymwybodol o risgiau Unigrwydd ac Unigedd i'w lles.

2. Mae prif achosion a ffactorau Unigrwydd ac Unigedd ymysg pobl hŷn sy'n byw yng Nghymru yn cael eu nodi a'u deall.

- 2.1. Nodi achosion allweddol Unigrwydd ac Unigedd ymysg pobl hŷn.
- 2.2. Nodi'r effaith y mae Unigrwydd ac Unigedd yn ei chael ar yr unigolyn, y gymuned a'r economi.
- 2.3. Nodi a datblygu ymyriadau presennol a phosibl a allai leihau Unigrwydd ac Unigedd yn llwyddiannus ymysg y genhedlaeth hŷn sy'n ymddangos.

3. Mae darparu cefnogaeth arloesol a hygyrch yn cael ei ddatblygu, sy'n ymdrin ag effaith newidiadau i amgylchiadau bywyd y mae pobl hŷn yn eu hwynebu.

- 3.1. Sicrhau yr ymgynghorir â phobl hŷn yn gywir ac yn ystyrlon ynghylch darparu trafnidiaeth gyhoeddus.
- 3.2. Sicrhau bod gan bobl hŷn y modd ariannol i gyfranogi mewn gweithgareddau cymdeithasol.
- 3.3. Mae pobl hŷn yn ymwybodol o gynlluniau tai sy'n hyrwyddo rhyngweithiad a chynhwysiant cymdeithasol ac maen nhw'n cael mynediad atyn nhw.

Beth ddywedodd pobl hŷn ym mhob rhan o Gwm Taf wrthym am unigrwydd ac unigedd.

Does dim modd helpu'r rheiny sy ddim eisiau cymorth. Mae rhai pobl eisiau cael eu gadael i ddilyn eu trywydd eu hun. Dylid siarad â'r bobl yma, a gweld beth maen nhw ei eisiau

Popeth am gyfrifiaduron, a diffyg cyfathrebu â'i gilydd

Gallai chyfeillwyr ymweld â phobl unwaith yr wythnos, Mae rhai pobl yn teimlo'n unig ac yn ynysig, ond dydyn nhw ddim bob amser yn dymuno rhoi help llaw i'w hunain. Hysbysebu achlysuron yn well

Cysylltu pobl â gweithgareddau neu gefnogaeth yn ddigon agos atyn nhw. Cynlluniau cyfeillio a chefnogaeth - trafnidiaeth a chludiant mwy addas pan fydd pobl eu hangen

Mae llawer o bobl yn gaeth i'r tŷ. Rwy o'r farn y gellid gwneud llawer iawn mwy er mwyn eu cynorthwyo.

Bod yn gaeth i'r tŷ a'r cartref, heb gael cymorth gan deuluoedd

Ychydig gymorth gaiff rhai pobl gan dylwyth neu gymdogion, ac maen nhw'n ynysu'u hun o'r gymdeithas vn ei chvfanrwwdd

Mwy o gysylltu cymdeithasol, yn enwedig gyda phobl sy'n byw ar eu pen eu hunain

Yr hyn rydym ni'n ei wneud

Cyfeillio

Mae gwasanaethau cyfeillio yn gweithredu ym mhob rhan o'r rhanbarth, gan gynnwys drwy'r Groes Goch a Chymunedau yn Gyntaf. Mae gwaith yn parhau drwy fudiad Cysylltu'r Henoed Morgannwg i geisio am arian i greu gwasanaeth cyfeillio penodol ym mhob rhan o Ferthyr Tudful, Rhondda Cynon Taf, a Phen-y-bont.

Mae cysylltiadau yn cael eu sefydlu gyda'r Caffis Cymunedol, a thrwy Groeso Ffrindiau sy'n cael ei redeg gan fudiad RSVP. Bydd RSVP yn cynnal Clwb Cinio ym Mhontypridd unwaith bob mis, gyda dros 70 o bobl hŷn yn bresennol. Mae nifer fawr o Gaffis Dementia i'w cael hefyd, sy'n cael eu cynnal ym mhob rhan o'r rhanbarth, mewn partneriaeth â Chymdeithas Alzheimer.

Mae prosiect sy'n derbyn cyllid ac arian gan y Loteri Fawr, Yfed Doeth, Heneiddio'n Dda, yn cael ei lansio ym mhob rhan o Gwm Taf (un o'r ychydig iawn o ardaloedd ym mhob rhan o'r holl Deyrnas Gyfun i gyd a lwyddodd i sicrhau cyllid). Dyma'r pedair thema sydd i'r prosiect:

- Triniaeth
- Atal ac ymgyrchu
- Adeiladu cadernid
- Sgiliau a hyfforddiant

Mae'r prosiect yn ymdrechu i adeiladu cadernid cymunedol, a mynd i'r afael ag unigrwydd cymdeithasol ymhlith pobl dros 50 oed sy'n camddefnyddio sylweddau. Yn ogystal â hyn, bydd y prosiect yn cynnig gwasanaethau cam i lawr tymor hwy i bobl hŷn, gan gynnwys cyfeillio a chyfeillachu.

Eiriolaeth a Cynhwysiant Cymdeithasol

Mae pob un o'r holl ddarparwyr yn cynnig cymorth a gweithgareddau i gynhalwyr er mwyn darparu cynhwysiant cymdeithasol, a lleihau ynysu. Caiff mudiad Cysylltu'r Henoed ei ddefnyddio ar sail prynu ar y pryd er mwyn darparu eiriolaeth. Caiff hyn ei gynnwys yn y gyllideb gyffredinol ar gyfer gwasanaethau cynghori (gan gynnwys cyngor budd-daliadau lles).

Tlodi

Mae Cynllun Integredig Sengl Merthyr Tudful wedi nodi bod gan dlodi effaith sylweddol ar bobl yn y Fwrdeistref honno. Nodwyd y canlynol yn y Cynllun:

Bydd effaith diwygiadau lles Llywodraeth y Deyrnas Unedig ar gymunedau, teuluoedd, ac unigolion, yn sylweddol, gan arwain at bwysau ar wasanaethau cyhoeddus ac ar bartneriaid yn y gymuned.

Mae'r newidiadau hyn y debygol o gynyddu'r galw am lawer o wasanaethau cyhoeddus, gydag effaith anffafriol ar eu sefyllfa ariannol.

Mae gan Gynllun Gweithredu Trechu Tlodi Llywodraeth Cymru 2012-16 dri phrif amcan:

- Atal Tlodi
- Codi Pobl Allan o Dlodi
- Lliniaru effeithiau tlodi

Mae gweithio ar y cyd rhwng partneriaid yn hollbwysig i drechu tlodi, fel bod modd cyfuno ymdrechion, blaenoriaethu anghenion y tlotaf, a diogelu'r rheiny yn y risg mwyaf drwy dlodi ac allgau. Bydd raid i benderfyniadau yn ymwneud â darparu gwasanaethau roi ystyriaeth i'r egwyddorion hyn er mwyn prif-ffrydio trechu tlodi drwy waith a phenderfyniadau partneriaid gwasanaeth cyhoeddus.

Budd-daliadau Lles

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful yn cyllido Swyddog Cyngori Budd-daliadau Lles Mewnol, ac, yn allanol, yn comisiynu gyda mudiad Cysylltu'r Henoed Morgannwg. Yn ystod 2013-14, bu 196 o unigolion yn manteisio ar y gwasanaeth.

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf yn cyllido Swyddogion Cyngori Budd-daliadau Lles Mewnol ar gyfer y rheiny sydd eisoes yn ddefnyddwyr gwasanaethau.

Cafodd Cartrefi Rhondda Cynon Taf eu comisiynu i roi cymorth sy'n gysylltiedig neu yn ymwneud â thai i bobl hŷn yn y gymuned.

Mae pob un o holl wasanaethau Cysylltu'r Henoed Morgannwg yn helpu i wneud cais am fudd-daliadau megis Credyd Pensiwn, Lwfans Byw i'r Anabl, Budd-dal Treth y Cyngor, Budd-dal Tai, a Lwfans Byw i'r Anabl. Y llynedd, roedd Cysylltu'r Henoed Morgannwg wedi galluogi miloedd o bobl hŷn ym mhob rhan o Ferthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf i wneud y mwyaf o'u hincwm, gan godi cyfanswm o £2,331,961 mewn hawliadau budd-daliadau lles newydd.

Mae llawer o waith wedi cael ei wneud ym mhob rhan o'r ddwy Fwrdeistref mewn perthynas â diwygiadau Budd-daliadau Lles. Mae'r Cymdeithasau Tai Lleol wedi bod yn ymgrychu i godi ymwybyddiaeth, yn benodol mewn perthynas ag effeithiau'r dreth ystafell wely a newidiadau i Lwfans Byw i'r Anabl ac i Daliad Annibyniaeth Bersonol. Amcangyfrifwyd y gallai diwygiadau gostio £7,000,000 i dderbynwyr ym Merthyr Tudful. Mae Cyngor Merthyr Tudful wedi ymrwymo yn eu Cynlluniau Integredig Sengl i weithio i weithredu, lle bynnag y bo modd, yr amcanion sy wedi'u cynnwys yng Nghynllun Trechu Tlodi 2012-16 Llywodraeth Cymru.

Un o ganlyniadau anffodus diwygiadau Budd-daliadau Lles, a diffyg cyflogaeth, yw bod Banciau Bwyd yn dod yn fwy poblogaidd yn ardaloedd y ddau Awdurdod Lleol. Mae Banciau Bwyd yn trefnu Diwrnodau Casglu mewn archfarchnadoedd lleol, yn ogystal â swyddfeydd, eglwysi, adeiladau cyhoeddus, a grwpiau, er mwyn ail-lenwi cyflenwadau.

Cefnogi Pobl

Fe ddaw adegau pan nad oes modd i ni gynorthwyo unigolion bellach i fyw yn eu cartrefi'u hun. Os digwydda hyn, bydd yr Awdurdod Lleol yn gweithio'n agos gydag unigolion, teuluoedd neu gynhalwyr i gael hyd i'r dewis amgen gorau posibl. Nid yw hyn o reidrwydd yn golygu cartref preswyl. Mae ystod o ddewisiadau amgen eraill i'w cael, gan gynnwys:

- **Llety Cysgodol** – Mae 415 o unedau o lety cysgodol i'w cael ym mhob rhan o Rhondda Cynon Taf. Cymdeithas tai sy'n darparu'r holl lety cysgodol ym Merthyr Tudful. Mae gan bob cynllun warden (neu'i fod yn rhannu warden), ond yn aml iawn ni fydd y rhain yn byw yn y cynllun. Mae Llety Cysgodol ar gyfer naill ai rhai 50+ neu rai 55+. (Dibynna hyn ar y Gymdeithas Dai). Bydd

yn darparu cyfle i bobl hŷn fyw mewn cymuned gyda phobl eraill o'u hoedran eu hunan i fyw yn annibynnol.

- **Gofal Ychwanegol** – Mae Gofal Ychwanegol Tŷ Cwm yn rhan o ystod o wasanaethau y mae'r ysbyty yn eu darparu yn gymorth er mwyn bodloni anghenion pobl hŷn. Mae Tŷ Cwm yn cynnig 60 o unedau gyda chymysgedd o fflatiau un ystafell wely a dwy ystafell wely. Mae'n gallu cynnig math o wasanaeth sy'n wahanol i'r cartrefi gofal preswyl traddodiadol drwy hyrwyddo byw'n annibynnol. Os ydych chi'n byw mewn Gofal Ychwanegol, bydd gennych eich fflat eich hun, gyda'ch drws ffrynt. Mae modd i chi benderfynu pwy sy'n dod i mewn i'ch cartref a phwy sydd ddim. Bydd gofal a chefnogaeth ar gael bob awr o'r dydd ar y safle os oes angen er mwyn eich cynorthwyo i aros yn y gymuned yn hwy. Mae Gofal Ychwanegol yn ddewis gwirioneddol ar gyfer pobl nad oes modd iddyn nhw aros yn eu cartrefi gan fod eu hanghenion wedi newid.
- **Cynllun Rhannau Bywydau** – Mae Cynllun Rhannu Bywydau yn cynorthwyo oedolion sy'n agored i niwed i fyw gyda chynhalwyr, naill ai mewn seibiant tymor byr, neu ar sail fwy parhaol. Mae lleoliadau wedi'u teilwra i'r unigolyn, yn fodd iddo neu iddi dderbyn cymorth i fyw'n annibynnol.

Mae gwasanaeth cymorth cyfnewidiol Pobl Hŷn wedi helpu unigolion i symud o dai amhriodol ac anaddas i lety mwy addas.

Mae gwasanaethau Cefnogi Pobl yn helpu unigolion gyda gwaith rheoli eu tenantiaeth er mwyn cadw eu tenantiaethau. Mae gwasanaethau penodol i Bobl Hŷn, wedi'u rhedeg drwy fudiadau Cysylltu'r Henoed Morgannwg a Gofal Hafod wedi helpu unigolion i wneud y mwyafrif o'u hincwm mewn ffordd briodol er mwyn bodloni gofynion trymach ar adnoddau cyfyngedig. Yn ogystal â hyn i gyd, mae gwasanaethau eraill sy'n derbyn cyllid ac arian gan Gefnogi Pobl yn helpu unigolion 50+ oed sydd ag anghenion cymhleth, gan gynnwys camddefnyddio sylweddau a phroblemau iechyd meddwl.

Ymrwymodd Nod 3 o strategaeth Dysgu Oedolion yn y Gymuned i wella sgiliau cyfathrebu a gweithio gyda rhifau drwy hyrwyddo llythrennedd ariannol, a sgiliau technoleg gwybodaeth fel mecanweithiau cydnabyddedig drwy greu mwy o ddealltwriaeth o sgiliau allweddol.

Cadw'n iach yn y Gaeaf

Llwyddodd Menter Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn i godi ymwybyddiaeth o fesurau effeithlonrwydd ynni drwy hybu'r swyddog effeithlonrwydd ynni yn Rhondda Cynon Taf, a rhaglen Nyth ym Merthyr Tudful.

Cafodd y grant Cartrefi Clyd ei hyrwyddo ar gyfer cartrefi yn nyffryn is Merthyr Tudful hefyd. Mae'r cynllun yma wedi bod yn fodd i ganiatáu cymhwyso grantiau bychain er mwyn helpu inswleiddio cartrefi pobl hŷn a darparu boeleri mwy ynni-effeithlon lle a phan mae ceiswyr yn bodloni'r meini prawf.

Cerdyn Gostyngiad

Mae'r Fforymau 50+ yn Rhondda Cynon Taf wedi lansio Cerdyn Gostyngiad 50+ yn Nhreorci. Erbyn hyn, mae nifer dda o siopau yn cynnig gostyngiad i ddeiliaid cerdyn, a chaiff y cynllun ei gyflwyno i ardaloedd eraill dros y misoedd a ddaw. Y disgwyl yw bydd cynnydd yn nifer y rhai a ddaw dros drothwy'r ganolfan siopa fechan hon, gan ddenu pobl hŷn i fod allan os bydd disgownt neu ostyngiad yn abwyd.

Mae Cyngor Merthyr Tudful wedi creu Cerdyn Gostyngiad 'We Love Merthyr Tydfil', sydd wedi cael ei hybu ymhlith y Fforwm 50+.

Tai

Mae'r Cynllun Integredig Sengl ym Merthyr Tudful wedi ymrwymo i'r canlynol:

- Cynyddu nifer y cartrefi fforddiadwy o ansawdd da.
- Gweithio gyda phartneriaid o Gymdeithasau Tai Lleol er mwyn gwella safon tai cymdeithasol, gan ofalu i sicrhau'r cyfleoedd cyflogaeth ac economaidd mwyaf posibl.
- Cynnig gwasanaethau cyngor ar dai a datrysiadau tai er mwyn lleihau a rhwystro digartrefedd.
- Rhoi cymorth er mwyn helpu perchen-feddianwyr a pherchen-ddeiliaid i wellau'u heiddo.
- Cynyddu amrediad y tai addasedig a thai â chymorth, addasiadau, a gwasanaethau cymorth ar gyfer pobl er mwyn iddyn nhw gael byw'n annibynnol yn eu cartrefi'u hun mor hir ag sy'n bosibl.

Mae gyda ni yn Rhondda Cynon Taf Swyddog Effeithlonrwydd Ynni Tai pwrpasol. Mae'n gallu rhoi cyngor un i un ar grantiau ac ar fesurau effeithlonrwydd ynni, ac eirioli o blaid pobl sy'n agored i niwed wrth gysylltu â chwmnïau ynni.

Bydd swyddogion achos Gofal a Thrwsio yn ymweld â chartrefi ac yn tynnu sylw at ardaloedd o unigrwydd.

Cysylltu'r Henoed Morgannwg

Bydd y prosiect Ymestyn Allan yn cynnig cymorth cyfeillio ystyrlon i bobl hŷn unig, a fydd yn ysbrydoli optimistiaeth yn eu dyfodol, Yn benodol, bydd yn canolbwyntio ar ymestyn allan i'r rheiny sydd wedi dioddef profedigaeth ond, yn ogystal â hyn, bydd yn cynorthwyo unrhyw un 50+ oed a fyddai'n elwa o gymorth cyfeillio.

Mae'n glir, ar gyfer llawer o bobl hŷn a gafodd brofedigaeth, y gallai'r math o gymorth a gynigir iddyn nhw ar ôl eu rhyddhau o'r ysbyty gael mwy o effaith pe caen nhw eu darparu fel mesur ataliol a fyddai'n lleihau'r risg o'u derbyn i'r ysbyty yn y lle cyntaf. Mae Bwrdd Iechyd Lleol Cwm Taf a Chyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf yn cyllido Gwasanaeth Rhyddhau o'r Ysbyty Cysylltu'r Henoed Morgannwg, a Gwasanaeth Gofal Ataliol hefyd. Yn y cyswllt yma, mae gwasanaethau ar gael a fydd yn cynorthwyo pobl hŷn mewn argyfwng. Serch hynny, o'r gwaith ymgynghori a chysylltu sydd wedi'u gwneud, mae'n amlwg fod llawer o'r derbyniadau i ysbytai, a'r

achosion o iselder ymhlith pobl hŷn sy'n derbyn cymorth drwy'r gwasanaethau rwy wedi sôn amdany'n nhw, yn rhai y gellid bod wedi'u hosgoi neu'u gohirio'n sylweddol, pe bai ymyrryd a dargedwyd wedi bod ar gael yn gynt yn dilyn eu profedigaeth.

Bydd Cysylltu'r Henoed Morgannwg, gan ddefnyddio carfan o wirfoddolwyr sy wedi derbyn hyfforddiant, yn darparu cymorth ymarferol i bobl hŷn sydd wedi cael profedigaeth. Gwneir hyn er mwyn iddyn nhw gael ymdrin â'r materion ffurfiol ac ôl-ffeithiau marwolaeth, a chynllunio, cystal ag y bo modd, dyfodol iach ac annibynnol. Wrth wneud hynny, bydd y gwasanaeth yn lleihau risg dirywiad cyflym yn iechyd, lles, llesiant, ac annibyniaeth pobl hŷn ar ôl colli rhywun sy'n annwyl. Bydd y prosiect yn cynorthwyo pobl, ochr yn ochr â'u teulu a ffrindiau, os yw hynny'n addas, i ymdrin â'r gwaith papur angenrheidiol a threfniadau yn dilyn marwolaeth, hynny yw, newidiadau i hawliad budd-daliadau lles, materion, ystyriaethau, neu broblemau pensiwn ac ati. Bydd adolygu sefyllfa ariannol y person, a thrafodaeth am eu dewisiadau o ran tai, gan gynnwys y risgiau i'w hannibyniaeth, yn sicrhau iddyn nhw weledigaeth o'u bywyd y tu hwnt i'w galar, a chydabod yr addasiadau y mae'n bosibl y bydd angen eu gwneud at y dyfodol. Bydd y cymorth a ddarperir yn eu cynorthwyo i adeiladu eu cadernid eu hun drwy'u hannog i bennu unrhyw sgiliau, gwybodaeth, neu brofiadau newydd y byddan nhw eu hangen er mwyn paratoi at gam nesaf eu bywydau.

Bydd y prosiect yn gweithio'n agos â phrosiectau eraill megis Yfed yn Gall i godi ymwybyddiaeth am risgiau cynyddu'r defnydd o alcohol o ganlyniad i unigrwydd - yn enwedig yn dilyn profedigaeth. Bydd hefyd yn gweithio gyda chyrrff megis MacMillan, y Gymdeithas Strôc, a Chymdeithas Brofedigaeth Cruse er mwyn sicrhau ein bod yn ategu'r gwasanaethau maen nhw'n eu darparu. Yn yr un modd, bydd y prosiect yn gweithio gyda chyrrff cynhalwyr er mwyn sicrhau bod y rheiny sydd wedi cysegru'u hamser at roi gofal i ffrind neu aelod o'r teulu yn parhau i dderbyn cymorth ar ôl i'w rôl gofalu ddod i ben. Un peth hanfodol bwysig yw bydd y prosiect yn gweithio gyda gweithwyr proffesiynol iechyd gofal sylfaenol ac eilaidd er mwyn nodi lle y gallai cyfeillio atal dirywio mewn iechyd, lles, a llesiant person sy newydd gael profedigaeth.

Cynhalwyr

Mae nifer o gyrff yn y Rhwydwaith Strategaeth cynhalwyr sy'n cynnig gwasanaethau yn uniongyrchol er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd, er enghraifft, cyfeillio (1 i 1, drwy grŵp neu dros y ffôn), a gweithgareddau grŵp. A hwythau'n rhan o rwydwaith, bydd gyda nhw wybodaeth hefyd am weithwyr allweddol a'r cyrrff y gallan nhw fynd atyn nhw er mwyn cael yr wybodaeth ddiweddar am y nifer gynyddol o wasanaethau a grwpiau sy'n datblygu ym mhob rhan o Ronda Cynon Taf. Un enghraifft o weithiwr allweddol fyddai'r cydlynnydd cymunedol ar gyfer Merthyr Tudful sydd mewn sefyllfa dda i roi gwybodaeth am gymorth, cefnogaeth, grwpiau, a rhwydweithiau yn y gymdogaeth uniongyrchol ac ym mhob rhan o Ronda Cynon Taf.

Yn ôl Cyfrifiad 2011, mae 53% o'r cynhalwyr ym Mwrdeistref Merthyr Tudful dros 50 oed. Mae'r Swyddog Gwybodaeth a Datblygiad cynhalwyr (SGDG) yn dosbarthu gwybodaeth am grwpiau neu unrhyw gymorth eraill a allai o bosib fod o ddiddordeb i

gynhalwyr drwy rwydweithiau e-bostio cynhalwyr. Mae'r rhwydweithiau hyn yn cynnwys amrywiaeth o gyrff a grwpiau sy'n cynorthwyo cynhalwyr. Yn ogystal â hyn, mae'r Swyddog Gwybodaeth a Datblygiad cynhalwyr yn cyfeirio cynhalwyr at grwpiau a chymorth cyfoedion arall. Un o'r prosiectau y byddai'r Swyddog Gwybodaeth a Datblygiad cynhalwyr yn cyfeirio ato fydd gwasanaeth cydlynedd cymunedol Merthyr Tudful a'r Cyffiniau, a fyddai mewn sefyllfa dda i ddarparu gwybodaeth am gymorth a rhwydweithiau yn y gymdogaeth ac ym mhob rhan o Ronda Cynon Taf.

Cydlynwyr y Gronfa Gofal Canolraddol

Rôl y Cydlynwyr Cymunedol yw cynorthwyo pobl i fyw eu bywydau eu hun yn eu cymunedau, atal ynysu a chynyddu lles a llesiant drwy roi gwybodaeth berthnasol am weithgareddau a gwasanaethau yn eu hardal leol.

Mae hyn yn cael ei wneud a'i gyflawni drwy gynyddu atgyfeiriadau ac adeiladu perthnasoedd gwaith gyda'r trydydd sector, y sector statudol, a'r sector preifat, a thrwy sicrhau bod manylion Cydlynwyr Cymunedol yn cael eu dosbarthu'n eang ym mhob un o'r gwahanol sectorau a chymunedau fel ei gilydd.

Datganiad Cydgomisiynu ar gyfer Gwasanaethau i Bobl Hŷn

Mae'r Datganiad Cydgomisiynu ar gyfer Gwasanaethau Pobl Hŷn 2015-2025 yn pennu datblygiad Strategaeth Gwybodaeth a Chyngor ar y Cyd. Bydd cronfa ddata gwybodaeth a gynhelir. Bydd gwelliannau yng ngwaith rhannu, paratoi a darparu gwybodaeth â sefydliadau partner i osgoi dyblygu, lle bo'n bosibl.

Yn ogystal â hyn, mae'r Datganiad yn blaenoriaethu 'Adeiladu Gallu Cymunedol' a allai geisio lleihau ynysu drwy gynorthwyo clybiau ciniawa neu wasanaethau cyfeillio.

Beth yw ein blaenoriaethau at y dyfodol?

- Hyrwyddo cyfleoedd cyfeillio ym mhob rhan o'r rhanbarth
- Ystyried dulliau ar gyfer ymgysylltu ac ennyn diddordeb pobl hŷn unig ac ynysig ar wahân yng Ngogledd Merthyr Tudful, gan fwydo deilliannau'r agwedd yma ar yr ymchwil yn ôl i gyrff statudol a Thrydydd Sector sy'n gweithio yn yr ardal.
- Gweithio'n gyd-gynhyrchiol gydag aelodau o'r gymuned, cyrff statudol, a chyrrff y trydydd sector drwy gydol y prosiect. Nod cyffredinol y prosiect ymchwil un flwyddyn yw casglu data ar ddulliau, moddau, a ffyrdd cyd-gynhyrchiol.
- Mae Gofal a Thrwsio yn ystyried anelu at ffurfioli llwybrau atgyfeirio i mewn i wasanaethau cyfeillio ym mhob rhan o'r rhanbarth.
- Cysylltu â chyrrff y trydydd sector er mwyn gweld a ydyn nhw'n cydnabod unigrwydd a chanfod a chadarnhau sut y byddan nhw'n ymateb i hyn.

- Cysylltu â chyrff trafndiaeth a chludiant cymunedol er mwyn cynnig dewisiadau posibl eraill yn lle trafndiaeth a chludiant cymunedol pan mae darpariaeth yn wael.

Sut byddwn ni'n mesur llwyddiant?

- Ffurio rhwydwaith cymorth o 10 o arweinwyr cymunedol sy'n arwain grwpiau ar gyfer rhai 50+ oed
- Cynnwys 10 o bobl hŷn ac ennyn eu diddordeb mewn prosiect pontio'r cenedlaethau a fydd yn gofyn i rai sy'n cymryd rhan ddysgu sgiliau a ffotograffiaeth newydd, a thynnu lluniau o'r ardaloedd lle maen nhw'n byw gyda phobl ifanc. Y nodau yw i bobl hŷn lunio map digidol o Ogledd Merthyr Tudful, ac iddyn nhw wneud penderfyniadau am unrhyw newidiadau yr hoffon nhw eu gwneud i'r tirluniau trefol a naturiol.
- Cynnal arddangosfeydd celf gwib a sbonc mewn lleoliadau cymunedol sy'n ystyried ac archwilio maes ynysu ac sy'n annog trafodaeth bellach gan aelodau o'r gymuned ar y maes yma. Y gobaith yw caiff y trafodaethau yma'u recordio a'u cynnwys yn yr arddangosfa deithiol.
- Cynnal arddangosfa mewn man oriel sy'n dod â'r arddangosfa wib a sbonc a'r prosiect ffotograffiaeth at ei gilydd. Arddangosfa a fydd hon wedi'i thargedu at aelodau o'r gymuned a hefyd ar randdeiliaid allweddol eraill, megis cyrff statudol, a chyrff y trydydd sector. Y gobaith yw y bydd yr arddangosfa yn rhoi cyfle rhwydweithio ar gyfer pob un o'r holl randdeiliaid.
- Lansio ymgyrch bosteri yng Ngogledd Merthyr Tudful sy'n herio canfyddiadau gwael o unigrwydd.

Atodiad 1 – Cynlluniau Gweithredu

Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed					
Tasg: Datblygu hyrwyddwyr sy'n gyfeillgar i oed ym mhob rhan o'r sector cyhoeddus					
Mesuriad: Cynyddu nifer yr hyrwyddwyr sy'n gyfeillgar i oed ym mhob rhan o'r sector cyhoeddus					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Cysylltu â charfan AWW ar gyfer papurau briffio neu ddeunyddiau hyfforddiant ar Hyrwyddwyr sy'n Gyfeillgar i Oed	Hydref 2015	Hydref 2015	LM	100%
Cam gweithredu	Cytuno ar y cyrff sector cyhoeddus i fynd atyn NHW	Hydref 2015	Hydref 2015	Grŵp Llywio 50+	
Cam gweithredu	Cysylltu â'r cyrff sector cyhoeddus y cytunwyd arnyn nhw	Tachwedd 2015	Tachwedd 2015	LM/RW	
Cam gweithredu	Rhannu gwybodaeth â'r cyrff am yr Hyrwyddwr Sy'n Gyfeillgar i Oed	Tachwedd 2015	Tachwedd 2015	LM/RW	
Cam gweithredu	Trefnu diwrnod rhannu gwybodaeth i bob un o'r holl bartion sydd â diddordeb ddod iddo er mwyn trafod y rôl	Ionawr 2016	Ionawr 2016	LM/RW	
Cam gweithredu	Trefnu achlysur Cwrdd a Chyfarch ar gyfer Hyrwyddwyr sy'n Gyfeillgar i Oed a phobl hŷn yn y gymuned	Mawrth 2016	Mawrth 2016	LM/RW	
Tasg: Hyrwyddo busnesau sy'n gyfeillgar i oed					
Mesuriad: Cynyddu ymwybyddiaeth o arferion sy'n gyfeillgar i oed ym mhob un o'r busnesau lleol, gan gynnwys rhannu arfer da					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Cysylltu â Busnes yn y Gymuned mewn perthynas â nod barcud neu adolygiad mewnol Busnes sy'n Gyfeillgar i Oed	Awst 2015	Hydref 2015	LM	100%
Cam gweithredu	Mynd at Garfan AWW mewn perthynas ag enghreifftiau o arfer da i'w rannu gyda busnesau lleol	Hydref 2015	Hydref 2015	LM	100%

Cam gweithredu	Mynd at reolwyr canol tref er mwyn canfod a chadarnhau diddordeb mewn proses nod barcud neu adolygiad mewnol	Hydref 2015	Tachwedd 2015	LM/RW	50%
Cam gweithredu	Mynd at y Clwb Busnes er mwyn canfod a chadarnhau diddordeb mewn proses nod barcud neu adolygiad mewnol	Rhagfyr 2015	Chwefror 2016	LM/RW	
Cam gweithredu	Cysylltu â busnesau wedi'u hadnabod fel rhai sy'n dilyn arfer da er mwyn rhannu gwybodaeth am arferion sy'n gyfeillgar i oed	Mawrth 2016	Mehefin 2016	LM/RW	
Cam gweithredu	Rhannu gwybodaeth am arfer da â'r rheolwr canol tref a'r Clwb Busnes	Mehefin 2016	Hydref 2015	LM/RW	
Tasg: Hyrwyddo pwysigrwydd toiledau cyhoeddus					
Mesuriad: Gofalu bod yr agenda ar doiledau cyhoeddus yn parhau i gael ei chynnwys ar drefnau gwneud penderfyniadau mewn mannau a rennir					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Cysylltu â Busnes yn y Gymuned mewn perthynas â defnyddio busnesau ar gyfer Toiledau Cyhoeddus	Gorffennaf 2016	Hydref 2015	LM/RW	
Cam gweithredu	Hyrwyddo enghreifftiau o arfer da i Reolwr Canol y Dref	Awst 2015	Awst 2015	LM/RW	
Cam gweithredu	Hyrwyddo cyfleoedd i ddylanwadu ar drefnau gwneud penderfyniadau mewn perthynas â thoiledau cyhoeddus	Mater yn parhau		LM/RW	
Tasg: Datblygu gwaith pontio'r cenedlaethau ym mhob rhan o Ronda Cynon Taf					
Mesuriad: Cynyddu nifer y prosiectau pontio'r cenedlaethau ym mhob rhan o Ronda Cynon Taf					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Cysylltu â chydlynwyr pobl hŷn mewn perthynas ag arfer da	Hydref 2015	Hydref 2015	LM/RW	
Cam gweithredu	Cysylltu â Charfan AWW mewn perthynas ag enghreifftiau o arfer da	Hydref 2015	Hydref 2015	LM/RW	
Cam gweithredu	Nodi gweithgareddau sydd eisoes wedi digwydd ym	Tachwedd	Ionawr 2016	LM/RW	

	mhob rhan o Gwm Taf er mwyn adeiladu ar sail arfer da	2015			
Cam gweithredu	Cysylltu â'r bartneriaeth Plant a Phob Ifanc er mwyn pennu cyfleoedd pontio'r cenedlaethau	Tachwedd 2016	Mawrth 2016	LM/RW	
Cam gweithredu	Pennu rhanddeiliaid neu bartneriaid posibl mewn perthynas â gweithgareddau pontio'r cenedlaethau	Mawrth 2016	Mai 2016	LM/RW	
Cam gweithredu	Cysylltu â rhanddeiliaid mewn perthynas â phosibiliadau gweithredu a rhoi gweithgareddau pontio'r cenedlaethau ar waith	Mehefin 2016	Medi 2016	LM/RW	
Cam gweithredu	Pennu gweithgareddau pontio'r cenedlaethau. Hynny yw, Dosbarthu setiau cwrlo dan do i Gymunedau yn Gyntaf, Cynllun Cysgodol, Cartrefi Gofal (i gysylltu â Swyddogion Hamdden Cymunedol yn RhCT) er mwyn rhedeg sesiynau rhagflas. Rhaid cyflwyno dalen 'Cofnod o Ddefnydd' bob chwarter	Hydref 2016	Rhagfyr 2016	LM/RW	
Tasg: Sicrhau bod grŵp cleientiaid craidd Gofal a Thrwsio yn parhau i dderbyn lefelau uchel o wasanaeth					
Mesuriad: Dadansoddi gwybodaeth adborth er mwyn gwneud Gofal a Thrwsio yn sail i ddatblygiadau gwasanaeth					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Mae ffurflenni boddhad cwsmeriaid yn datgan eu bod yn fodlon iawn ar y gwasanaethau a dderbyniwyd – Atebolrwydd ar Sail Canlyniadau (110)	Ebrill 2015	Mater yn parhau Adborth Perfformiad Chwarterol	Nerys Williams	
Cam gweithredu	Mae ffurflenni boddhad cwsmeriaid yn datgan eu bod yn fodlon iawn ar safon y gwaith a gyflawnwyd yn eu cartrefi – Atebolrwydd ar Sail Canlyniadau (113)	Ebrill 2015	Mater yn parhau Adborth Perfformiad Chwarterol	Nerys Williams	
Cam gweithredu	Mae ffurflenni boddhad cwsmeriaid yn datgan eu bod yn	Ebrill 2015	Mater yn	Nerys	

	fodlon argymell gwasanaethau'r asiantaeth i eraill – Atebolrwydd ar Sail Canlyniadau (35)		parhau Adborth Perfformiad Chwarterol	Williams	
Cam gweithredu	Caiff yr holl adborth, yn negyddol ac yn gadarnhaol, ei gofnodi a darperir adroddiadau misol i HA, neu fe gaiff adroddiadau chwarterol eu hadrodd i'r bwrdd – Caiff adborth negyddol ei drin yn unol â chanllawiau'r Ombwdsmon	Ebrill 2015	Mater yn parhau Adborth Perfformiad Chwarterol	Nerys Williams	
Tasg: Cynorthwyo cleientiaid y tu allan i'n grŵp cleientiaid drwy hybu annibyniaeth drwy wasanaethau cyngor a chefnogaeth Gofal a Thrwsio					
Mesuriad: Cynyddu niferoedd y bobl sy'n derbyn cymorth gan wasanaethau cyngor a chefnogaeth Gofal a Thrwsio					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Monitro ac adolygu cleientiaid 0-59 oed – Gwasanaethau Tasgmon a Garddio ar gael i bawb o bob oed ym Merthyr Tudful - Yr amcan yw lleihau'r terfyn oedran ar gyfer y Cynllun Gwaith Preifat Tasgmon a Gwaith Preifat yn Rhondda Cynon Taf – Adroddiad Perfformiad yr Asiantaeth (18)	Ebrill 2015	Mater yn parhau	Nerys Williams	
Cam gweithredu	Monitro ac adolygu cyfeiriadau ar gyfer gwybodaeth contractwyr yn unig, gan nodi hybu annibyniaeth – Adroddiad Perfformiad yr Asiantaeth (125)	Ebrill 2015	Mater yn parhau	Nerys Williams	
Cam gweithredu	Monitro ac Adolygu Gwasanaethau Cynghori yn Unig – ni chwblhawyd unrhyw Ymweliadau Cartref Iach (44)	Ebrill 2015	Mater yn parhau	Nerys Williams	

Atal Cwmpïadau					
Tasg: Rhoi ar waith y Prosiect Treialu Atal Cwmpïadau ym mhob rhan o'r rhanbarth					
Mesuriad: Cynyddu nifer y cyrff sy'n ymwneud neu yn cymryd rhan yn y Prosiect Peilot Treialu Atal Cwmpïadau					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Rhedeg prosiect treialu mewn Cynllun Cysgodol, gyda chamau a gwaith dilynol pellach ar ôl chwe mis	Gorffennaf 2016	Hydref 2015	RW	
Cam gweithredu	Paratoi Adnoddau Cwmpïadau	Rhagfyr 2015	Ionawr 2016	RW	
Cam gweithredu	Sefydlu Grŵp Llywio ar gyfer dull cydgysylltiedig i gyflwyno	Chwefror 2016	Mai 2016	RW	
Cam gweithredu	Rhoi'r prosiect ar waith ym mhob rhan o Gwm Taf	Mehefin 2016	Hydref 2015	RW	
Tasg: Ymgysylltu â chyrff er mwyn hyrwyddo cyflwyno cyfleoedd ymarfer corff esmwyth					
Mesuriad: Cynyddu nifer y cyfleoedd ymarfer corff esmwyth					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Cysylltwch ag Age Cymru mewn perthynas â'r rhaglen Siglo Coes	Hydref 2015	Hydref 2015	LM/RW	
Cam gweithredu	Cysylltu â Gwasanaethau Hamdden mewn perthynas â gweithredu'r rhaglen Siglo Coes	Hydref 2015	Rhagfyr 2015	LM/RW	
Cam gweithredu	Cysylltu â Cysylltu'r Henoed Morgannwg mewn perthynas â hyrwyddo rhaglenni ymarfer corff esmwyth	Tachwedd 2015	Ionawr 2016	LM/RW	
Cam gweithredu	Hyrwyddo Grwpiau Cerdded a Cherdded Nordig ym mhob rhan o Gwm Taf	Chwefror 2016	Mai 2016	LM/RW	
Cam gweithredu	Canfod darparwyr ymarfer corff esmwyth eraill yng Nghwm Taf, gan gynnwys dosbarthiadau Zumba i bobl hŷn	Tachwedd 2015	Mawrth 2016	LM/RW	
Cam gweithredu	Hyrwyddo darparwyr ymarfer corff esmwyth eraill yng Nghwm Taf	Ebrill 2016	Hydref 2015	LM/RW	

Tasg: Creu llyfryn ar atal cwympiadau mewn mannau penodol					
Mesuriad: Cyflwyno llyfryn am atal cwympiadau ym mhob un o'r lleoliadau cymunedol					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Datblygu llyfryn i ategu llawlyfr Age Cymru ar gwympiadau. Y llyfryn i gynnwys cysylltiadau lleol	Hydref 2015	Ionawr 2016	RW	
Cam gweithredu	Rhannu drafft y llyfryn â phartneriaid ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf	Ionawr 2016	Chwefror 2016	RW	
Cam gweithredu	Llyfryn atal cwympiadau i fynd i'r wasg	Chwefror 2016	Mawrth 2016	RW	
Tasg: Paratoi taflen hamdden 50+					
Mesuriad: Cyflwyno taflen hamdden 50+					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Paratoi taflen sy'n amlinellu gweithgareddau effaith isel sy'n addas ar gyfer person hŷn sy'n dechrau ar weithgaredd corfforol	Hydref 2015	Rhagfyr 2015	RW	
Cam gweithredu	Rhannu gyda staff Hamdden	Hydref 2015	Rhagfyr 2015	RW	
Cam gweithredu	Argraffu'r daflen	Rhagfyr 2015	Ionawr 2016	RW	
Tasg: Hyrwyddo prosiect gofal traed					
Mesuriad: Cynyddu'r nifer sy'n defnyddio'r prosiect(au) gofal traed					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Cylchredeg gwybodaeth berthnasol i bartneriaid	Rhagfyr 2015	Ionawr 2016	LM/RW	
Cam gweithredu	Ymchwilio i ddewisiadau prosiect gofal traed eraill	Rhagfyr 2015	Ionawr 2016	LM/RW	

Cam gweithredu	Gwahodd darparwyr gofal traed i achlysuron pobl hŷn	Ionawr 2016	Ebrill 2016	LM/RW	
Tasg: Mae Gofal a Thrwsio yn blaenoriaethu er mwyn datblygu archwiliadau cartrefi iach, gan gynnwys meysydd blaenoriaethol eraill, ac wrth hybu'r gwasanaeth a gweithio tuag at leihau nifer y cwympiadau					
Mesuriad: Mae Gofal a Thrwsio yn datblygu systemau i gofnodi a monitro rhagor o wybodaeth fwy manwl am gwympiadau					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Ymgorffori cwestiwn am gwympiadau yn fframwaith deilliannau clientiad – mesur Asiantaeth yn helpu i leihau cwympiadau	Ebrill 2015	Mater yn parhau Adborth Perfformiad Chwarterol	Nerys Williams	
Cam gweithredu	Gweithredu adroddiad Atebolrwydd ar Sail Canlyniadau ar wahân – Datblygu cronfa ddata yn genedlaethol	2015	2016	Gofal a Thrwsio Cymru	
Tasg: Cynorthwyo gweithredu Datganiad Cydgomisiynu ar gyfer Gwasanaethau i Bobl Hŷn 2015-2025					
Mesuriad:					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Ymgorffori canlyniadau'r ymgynghoriad yng ngwaith gweithredu Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru	Hydref 2015	Rhagfyr 2015	LM/RW	
Cam gweithredu	Gweithredu rhaglen rheoli pwysau gymunedol			Grŵp Llywio	
Cam gweithredu	Datblygu a rhoi ar waith raglen atal cwympiadau mewn cynlluniau tai cysgodol ac adeiladau cymunedol ar gyfer pobl dros 50 oed	Mehefin 2016	Hydref 2015	Grŵp Llywio	
Cam gweithredu	Trefnu Achlysuron Iechyd a Lles gyda Fforymau 50+ yng Nghwm Taf	Chwefror 2016	Rhaglen Dreigl	LM/RW	
Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia					
Tasg: Cynorthwyo hyfforddiant Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia a Chyfeillion Dementia					

Mesuriad: Cynyddu nifer y Cyfeillion Dementia					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Cylchredeg yr wybodaeth angenrheidiol i gyd-weithwyr	Tachwedd 2015	Rhagfyr 2015	LM/RW	
Cam gweithredu	Trefnu hyfforddiant Cyfeillion Dementia mewn cartrefi gofal	Tachwedd 2015	Rhagfyr 2015	LM/RW	
Cam gweithredu	Pennu partïon sydd â diddordeb i ymrestru i gymryd rhan mewn hyfforddiant Cyfeillion Dementia	Ionawr 2016	Mawrth 2016	LM/RW	
Cam gweithredu	Cysylltu â chyd-weithwyr hyfforddiant mewn perthynas â chyflwyno hyfforddiant Cyfeillion Dementia	Ebrill 2016	Mehefin 2016	LM/RW	
Cam gweithredu	Cofnodi nifer a swm yr unigolion sy'n cwblhau'r rhaglen hyfforddiant	Mehefin 2016	Mater yn parhau	LM/RW	
Tasg: Cynorthwyo dull Alzheimer tuag at greu Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Dementia, gan gynnwys y prosiect peilot ym Mhontypridd a'r Maerdy					
Mesuriad: Cynyddu nifer y Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Bod yn bresennol yn y Grŵp Llywio ar gyfer Pontypridd			RW	
Cam gweithredu	Bod yn bresennol yn y Grŵp Llywio ar gyfer y Maerdy			RW	
Cam gweithredu	Rhannu arfer da yn ogystal â'r gwersi a gafodd eu dysgu gyda chyd-weithwyr ym Merthyr Tudful er mwyn hwyluso efelychu os yw hynny'n briodol	Mater yn parhau		RW	
Tasg: Cynorthwyo ymchwil Age Cymru ar Dementia					
Mesuriad: Mae ymchwil Oed Cymru wedi'i gwblhau. Cafodd gwybodaeth drylwyr ei chasglu sy'n gallu bod yn sail i gynllunio yn y dyfodol					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Rhannu gwybodaeth berthnasol â phartneriaid	Hydref 2015	Rhagfyr	LM/RW	

			2015		
Cam gweithredu	Rhoi cymorth a gwybodaeth i Age Cymru	Hydref 2015	Rhagfyr 2015	LM/RW	
Cam gweithredu	Rhoi cyhoeddusrwydd a sylw i ganlyniadau'r ymchwil	Mater yn parhau			
Gorchwyl a Thasg: Mae Gofal a Thrwsio yn ceisio sicrhau nawdd er mwyn datblygu gwasanaeth yn benodol i ddementia. Maen nhw'n gweithio gyda Chymdeithas Alzheimer ar hyn o bryd er mwyn sicrhau bod pob aelod o'r holl staff yn dod yn 'Gyfeillion Dementia'					
Mesuriad: Cynnydd yn nifer staff Gofal a Thrwsio sy wedi derbyn hyfforddiant fel Cyfeillion Dementia					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Pob un o'r holl Staff Ymweld i ddod yn Gyfeillion Dementia	Hydref 2015	Rhagfyr 2015	Nerys Williams	
Cam gweithredu	Y Swyddog Achos Dementia yn Rhondda Cynon Taf i ddod yn Hyrwyddwr Cyfaill Dementia	Hydref 2015	Rhagfyr 2015	Nerys Williams	

Cyfleoedd ar gyfer Dysgu a Chyflogaeth					
Tasg: Gofal a Thrwsio i barhau â'r prosiect cynhwysiant digidol					
Mesuriad: Cynyddu nifer sy'n manteisio ar gynhwysiant digidol ymhlith pobl hŷn sy'n derbyn gwasanaethau Gofal a Thrwsio					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Mae pob un o'r cleientiaid fu'n derbyn ymweliadau wedi trafod cynhwysiant digidol - Adroddiad Cynnyrch Cleientiaid	Ebrill 2015	Mater yn parhau	Nerys Williams	
Cam gweithredu	Rheolwr yr Asiantaeth i gysylltu â fforymau lleol er mwyn ymchwilio llwybrau neu bartneriaid atgyfeirio		Mater yn parhau	Nerys Williams	
Tasg: Hyrwyddo a hybu cyfleoedd i wirfoddoli ar gyfer pobl hŷn					
Mesuriad: Cynnydd mewn dosbarthu gwybodaeth					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Rhannu gwybodaeth am wirfoddoli ar draws rhwydweithiau	Rhagfyr 2015	Mater yn parhau	LM/RW	
Cam gweithredu	Trefnu achlysur gwirfoddoli lle bydd modd i gyrff gwrdd â gwirfoddolwyr potensial, ac i rannu'u profiadau â gwirfoddolwyr cyfredol	Mawrth 2016	Medi 2016	LM/RW	
Tasg: Hyrwyddo'r rhaglenni Sgiliau Gweithio i Oedolion					
Mesuriad: Nifer y bobl dros 54 oed sydd wedi ymgysylltu â Sgiliau Gweithio i Oedolion (dim meincnod ar gael)					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Hyrwyddo Sgiliau Gweithio i Oedolion yng Nghwm Taf	Rhagfyr 2015	Mater yn parhau	Dysgu Oedolion yn y Gymuned	
Cam gweithredu	Rhannu gwybodaeth am Sgiliau Gweithio i Oedolion ar	Mawrth	Mater yn	Dysgu	

	draws rhwydweithiau	2016	parhau	Oedolion yn y Gymuned	
Gorchwyl a Thasg: Hyrwyddo Pontydd i Waith					
Mesuriad: Nifer y bobl dros 50 oed sydd wedi ymgysylltu â Phontydd i Waith. (nid oes meincnod ar gael)					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Hyrwyddo cyfleoedd Pontydd i Waith yng Nghwm Taf	Rhagfyr 2015	Mater yn parhau	Dysgu Oedolion yn y Gymuned	
Cam gweithredu	Rhannu gwybodaeth am raglen Pontydd i Waith ar draws rhwydweithiau	Mawrth 2016	Mater yn parhau	Dysgu Oedolion yn y Gymuned	
Tasg: Hyrwyddo arferion denu a recriwtio busnes sy'n gyfeillgar i oed					
Mesuriad: Codi ymwybyddiaeth o unrhyw fusnes sydd â phrosesau denu a recriwtio sy'n gyfeillgar i oed					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Nodi busnesau sydd â pholisïau denu a recriwtio sy'n gyfeillgar i oed	Ebrill 2016	Mehefin 2016	LM/RW	
Cam gweithredu	Rhannu arfer da busnesau sy'n gyfeillgar i oed	Mehefin 2016	Medi 2016	LM/RW	
Cam gweithredu	Codi ymwybyddiaeth o recriwtiaid sy'n gyfeillgar i oed drwy rwydweithiau	Medi 2016	Tachwedd 2015	LM/RW	

Unigrwydd ac Unigedd					
Tasg: Hyrwyddo cyfleoedd cyfeillio ym mhob rhan o'r rhanbarth					
Mesuriad: Cynyddu'r nifer sy'n hawlio a manteisio ar wasanaethau cyfeillio, naill ai ar lefel defnyddwyr gwasanaeth neu lefel y gwirfoddolwyr					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Dosbarthu gwybodaeth am gynlluniau cyfeillio drwy rwydweithiau	Rhagfyr 2016	Mater yn parhau	LM/RW	
Cam gweithredu	Coladu gwybodaeth am wasanaethau cyfeillio eraill	Ionawr 2016	Mater yn parhau	LM/RW	
Cam gweithredu	Rhoi sylw i'r cyfleoedd cyfeillio	Chwefror 2016	Mater yn parhau	LM/RW	
Cam gweithredu	Casglu gwybodaeth am y nifer sy'n manteisio ar wasanaethau cyfeillio a'u deilliannau er mwyn rhoi gwybod i gynllunwyr y dyfodol, gan gynnwys grŵp llywio Datganiad Cydgomisiynu ar gyfer Gwasanaethau Pobl Hŷn	Ebrill 2016	Mater yn parhau	LM/RW	
Cam gweithredu	Dosbarthu gwybodaeth am Yfed Doeth, Heneiddio'n Dda drwy rwydweithiau	Tachwedd 2015	Mater yn parhau	LM/RW	
Cam gweithredu	Cynorthwyo gyda gwaith creu rhwydweithiau ar gyfer atgyfeirio i'r gwasanaethau	Tachwedd 2015	Chwefror 2016	LM/RW	
Tasg: Ystyried ac archwilio dulliau ar gyfer ennyn diddordeb pobl hŷn unig ac ynysig yng Ngogledd Merthyr Tudful, gan fwydo deilliannau'r agwedd yma ar yr ymchwil yn ôl i gyrff statudol a Thrydydd Sector sy'n gweithio yn yr ardal					
Mesuriad: Cwblhau ymchwil â deilliannau cynaliadwy a ffafriol ar gyfer y bobl hŷn dan sylw					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Gweithio'n gyd-gynhyrchol gydag aelodau o'r gymuned, cyrff statudol, a chyrff y trydydd sector drwy gydol y prosiect. Nod cyffredinol y prosiect ymchwil un flwyddyn yw casglu data ar ddulliau, moddau, a ffyrdd cyd-gynhyrchol	Ebrill 2015	Ebrill 2016	Cam Boam	

Cam gweithredu	Ffurio rhwydwaith cymorth o 10 o arweinwyr cymunedol sy'n arwain grwpiau ar gyfer rhai 50+ oed	Ebrill 2015	Ebrill 2016	Cam Boam	
Cam gweithredu	Cynnwys 10 o bobl hŷn ac ennyn eu diddordeb mewn prosiect pontio'r cenedlaethau a fydd yn gofyn i rai sy'n cymryd rhan ddysgu sgiliau a ffotograffiaeth newydd, a thynnu lluniau o'r ardaloedd lle maen nhw'n byw gyda phobl ifanc. Y nodau yw i bobl hŷn lunio map digidol o Ogledd Merthyr Tudful, ac iddyn nhw wneud penderfyniadau am unrhyw newidiadau yr hofffen nhw eu gwneud i'r tirluniau trefol a naturiol	26ain Hydref 2015	30ain Hydref 2015	Cam Boam	
Cam gweithredu	Cynnal arddangosfeydd celf gwib a sbonc mewn lleoliadau cymunedol sy'n ystyried ac archwilio maes ynysu ac sy'n annog trafodaeth bellach gan aelodau o'r gymuned ar y maes yma. Y gobaith yw caiff y trafodaethau yma'u recordio a'u cynnwys yn yr arddangosfa deithiol	Tachwedd 2015	Ionawr 2015	Cam Boam	
Cam gweithredu	Cynnal arddangosfa mewn man oriel sy'n dod â'r arddangosfa wib a sbonc a'r prosiect ffotograffiaeth at ei gilydd. Arddangosfa a fydd hon wedi'i thargedu at aelodau o'r gymuned a hefyd ar randdeiliaid allweddol eraill, megis cyrff statudol, a chyrrff y trydydd sector. Y gobaith yw y bydd yr arddangosfa yn rhoi cyfle rhwydweithio ar gyfer pob un o'r holl randdeiliaid	23ain Ionawr 2016	30ain Ionawr 2016	Cam Boam	
Cam gweithredu	Lansio ymgyrch bosteri yng Ngogledd Merthyr Tudful sy'n herio canfyddiadau gwael o unigrwydd	Chwefror 2016	Ebrill 2016	Cam Boam	
Cam gweithredu	Rhannu arfer da wedi'u dysgu gan Brosiect Merthyr Tudful ym mhob rhan o Gwm Taf	Mawrth 2016	Ebrill 2016	Cam Boam	
Tasg: Mae Gofal a Thrwsio yn ystyried anelu at ffurfioli llwybrau atgyfeirio i mewn i wasanaethau cyfeillio ym mhob rhan o'r rhanbarth					
Mesuriad: Mae llwybrau atgyfeirio o gynllun Gofal a Thrwsio yn cael eu ffurfioli yn glir ac yn dryloyw					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%

Cam gweithredu	Ymgorffori cwestiwn ychwanegol i wiriadau Cartrefi Iach, gan drafod unigrwydd	Hydref 2015	Mater yn parhau	Nerys Williams	
Cam gweithredu	Rheolwr yr Asiantaeth i gysylltu â fforymau lleol er mwyn ymchwilio llwybrau neu bartneriaid atgyfeirio		Mater yn parhau	Nerys Williams	
Tasg: Cysylltu â chyrff y trydydd sector er mwyn gweld a ydyn nhw'n cydnabod unigrwydd a chadarnhau sut y byddan nhw'n ymateb i hyn					
Mesuriad: Codi ymwybyddiaeth o unigrwydd a ffurfioli llwybrau atgyfeirio i gyrff eraill					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Cysylltu â chyrff y trydydd sector er mwyn cadarnhau pa gamau gweithredu y maen nhw'n eu cymryd ynghylch unigrwydd	Mawrth 2016	Mehefin 2016	LM/RW	
Cam gweithredu	Pennu gwasanaethau sydd angen cymorth yn y maes yma	Mehefin 2016	Gorffennaf 2016	LM/RW	
Tasg: Cysylltu â chyrff trafndiaeth a chludiant cymunedol er mwyn cynnig dewisiadau posibl eraill yn lle trafndiaeth a chludiant cymunedol pan mae darpariaeth yn wael					
Mesuriad: Cynnydd mewn cyfleoedd trafndiaeth a chludiant cymunedol					
		Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Swyddog Arweiniol Cyfrifol	%
Cam gweithredu	Ystyried arfer da mewn perthynas â thrafnidiaeth a chludiant cymunedol	Ebrill 2016	Gorffennaf 2016	LM/RW	
Cam gweithredu	Dosbarthu gwybodaeth am gyfleoedd trafndiaeth a chludiant cymunedol, gan gynnwys dewisiadau trafndiaeth a chludiant eraill, megis cynlluniau trafndiaeth a chludiant Cymorth Canser Merthyr Tudful	Awst 2016	Hydref 2015	LM/RW	
Cam gweithredu	Parhau i godi ymwybyddiaeth o faterion trafndiaeth a chludiant mewn ymchwil	Mater yn parhau		LM/RW	

Fersiwn fwy cryno yw hon at ddibenion yr adroddiad yma.

Heneiddio'n Dda yng Nghymru

Mae 'Heneiddio'n Dda yng Nghymru 2014-2019' yn rhaglen sy'n darparu dull gweithredu cyson ledled Cymru sy'n cefnogi heneiddio iach ac sy'n galluogi pobl i aros yn hapus ac yn annibynnol yn eu cartrefi eu hunain wrth iddyn nhw fynd yn hŷn.

Mae pum thema i'r rhaglen ac fe hoffem ni'ch sylwadau ar y rhain er mwyn llunio ein cynllun gweithredu lleol:

- Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed - annog a galluogi pobl hŷn i ymgysylltu â'u hamgylchoedd, a pharhau i gymdeithasu yn eu cymunedau. Drwy hynny, byddan nhw'n cynnal eu hiechyd, eu hannibyniaeth a'u lles.
- Atal Cwypmipiadau - Gall hyn ganiatáu i bobl hŷn barhau i fyw yn eu cartrefi eu hunain ac aros yn weithgar yn eu cymunedau.
- Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia - Mae hyn yn hollbwysig i les pobl hŷn, a'r bobl o'u cwrpas sydd yn cael eu heffeithio.
- Cyfleoedd ar gyfer Dysgu a Chyflogaeth - Mae gan bobl hŷn gyfoeth o wybodaeth a phrofiad nad yw'n cael ei werthfawrogi ac sy'n cael ei danbrizio yn y gweithle ar hyn o bryd. Bydd y rhwydwaith yn anelu at gynyddu gwerth cydnabyddedig pobl hŷn drwy gyfleoedd dysgu, cyflogaeth a gwirfoddoli.
- Unigrwydd ac Unigedd - Gall hyn fod yn gysylltiedig â nifer o ganlyniadau iechyd negyddol, gan gynnwys iselder a hunanladdiad. Gall pob un o'r canlyniadau negyddol yma gael eu heffeithio gan y themâu i gyd.

Bydd canfyddiadau'r holiadur yma'n ffurfio rhan o'r cynllun gweithredu i ddatblygu cynlluniau ymhellach drwy gydweithio, a thrwy ddull integredig ar draws Cwm Taf.

Bydd yr ymgynghoriad yn digwydd 1 Mai-31 Mai 2015.

Hoffech chi ragor o wybodaeth? Croeso i chi gysylltu â:

Lowri Rees - Cydlynnydd Pobl Hŷn a
Chefnogi Pobl (Merthyr Tudful)
Ffôn: 01685 724636

Rhian Webber - Cydlynnydd
Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn
(Rhondda Cynon Taf)
Ffôn: 01443 744847

Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed

Nod trosfwaol: Gwneud Cymru yn Genedl o Gymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed

C1 Yn eich barn chi, beth yw Cymuned sy'n Gyfeillgar i Oed? Er enghraifft, bod Hyrwyddwr Cyfeillgar i Oed yn y cymunedau lleol.

C2 Yn eich barn chi, sut gallen ni greu Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed?

C3 Ydych chi o'r farn bod gyda chi lais mewn penderfyniadau sy'n cael eu gwneud gan yr Awdurdod Lleol?

Ydw/Nac ydw/Ddim yn siŵr

Yn eich barn chi, sut gallai'r sefyllfa yma gael ei gwella?

C4 Oes unrhyw sylw yr hoffech chi'i ychwanegu mewn perthynas â Chymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed?

Atal Cwypïadau

Nod trosfwaol: Cefnogi pobl hŷn i leihau eu risg o gwypïo, lleihau'r nifer o gwypïadau ymysg pobl hŷn yng Nghymru.

C5 Ydych chi o'r farn bod digon o wybodaeth ar gael am atal cwypïadau? Ydw/Nac ydw/ Os 'Nac ydw', beth arall allai gael ei wneud?

C6 Beth rydych chi'n ei wneud i ddiogelu'ch hun rhag cwypïo?

C7 Yn eich barn chi, pa bethau allai gael eu cyflwyno i helpu i leihau cwypïadau?

C8 Oes unrhyw sylwadau eraill gyda chi ynglŷn ag Atal Cwypïadau?

Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia

Nod trosfwaol: Gwneud Cymru yn genedl sy'n barod i gefnogi'r sawl sydd â dementia drwy greu a hyrwyddo cymunedau cefnogol.

C9 Yn eich barn chi, beth yw Cymuned Cefnogi Pobl â Dementia?

C10 Ydych wedi cael profiadau o fod yng nghwmni pobl/bod mewn llefydd sydd wedi bod yn ystyriol o ddementia? Os 'Ydw' disgrifiwch nhw.

C11 Yn eich barn chi, a oes bylchau yn y cymorth sydd ar gael?

C12 Ydych chi o'r farn y gallai addysg, hyfforddiant, cyngor a gwybodaeth gael eu gwella? Ydw/Nac ydw Os 'Ydw', sut?

C13 Oes unrhyw sylwadau pellach gyda chi ynglŷn â Chymunedau Cefnogi Pobl â Dementia?

Cyfleoedd ar gyfer Dysgu a Chyflogaeth

Nod troswaol: Sicrhau bod profiad pobl hŷn yng Nghymru yn cael ei wella drwy barhad dysgu a chyflogaeth.

C14 Ydych chi o'r farn bod cyfleoedd i gymryd rhan? Er enghraifft, drwy wirfoddoli neu ddysgu? Ydw/Nac ydw Os 'Nac ydw', sut gallem ni wella hynny?

C15 Ydych chi o'r farn bod gyda chi gyfleoedd i wella'ch incwm?

Ydw/Nac ydw

Os 'Nac ydw', ydych chi'n dilyn y cyfleoedd yma?

Os 'Nac ydw', beth allai gael ei wella? Pa gefnogaeth fydddech chi'i hangen?

C16 Ydych chi o'r farn bod digon o gymorth ar gael i gynllunio ar gyfer eich dyfodol?

C17 Oes unrhyw sylw yr hoffech chi'i ychwanegu ynglŷn â Chyfleoedd ar gyfer Dysgu a Chyflogaeth?

Unigrwydd ac Unigedd

Nod troswaol: Lleihau lefelau o unigrwydd ac unigedd a'u heffaith negyddol ar iechyd a lles sy'n cael ei phrofi gan bobl hŷn yng Nghymru.

C18 Yn eich barn chi, beth sy'n gwneud i chi (neu bobl rydych chi'n ei adnabod) deimlo'n unig ac ar wahan?

C19 Ydych chi'n gwybod ble i fynd os ydych chi (neu rywun rydych chi'n ei adnabod) yn teimlo'n unig?

C20 Yn eich barn ni, beth allai gael ei wneud i leihau unigrwydd ac unigedd?

C21 Oes sylwadau pellach gyda chi ynglŷn ag Unigrwydd ac Unigedd?

Diolch i chi am gymryd rhan yn yr ymgynghoriad yma.

DATGANIAD DULYN AR DDINASOEDD A CHYMUNEDAU SY'N GYFEILLGAR I OED

Ar achlysur Uwchgynhadledd yr Undeb Ewropeaidd ar Heneiddio Egniol a Gweithgar a gynhaliwyd yn Nulyn, Iwerddon, ar 13eg-14eg Mehefin 2013, rydym ni, meiri ac uwch gynrychiolwyr gwleidyddol dinasoedd, bwrdeistrefi, cymunedau, a rhanbarthau Ewrop, yn datgan yn unfryd unfarn fel a ganlyn:

Byddwn ni'n:

Hyrwyddo Datganiad Dilyn ar Ddinasoedd a Chymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed yn Ewrop 2013 (Datganiad Dilyn 2013) mewn fforymau cenedlaethol a rhyngwladol priodol, gan feithrin yr ymlyniad a chydymffurfiad mwyaf posibl i'w gwerthoedd, egwyddorion, a chynseiliau, o ran cynlluniau, rhaglenni, ac adnoddau, er mwyn gweithredu'r ymrwymadau yn y Datganiad yma o fewn cyfnod rhesymol o amser.

Cydweithio â phob un o'r holl randdeiliaid rhanbarthol a lleol er mwyn cefnogi'n llawn yr addunedau yn Natganiad Dilyn ar Ddinasoedd a Chymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed yn Ewrop 2013, gan gynnwys cydweithredu â Swyddfa Ranbarthol Ewrop Sefydliad Iechyd y Byd a'i Rhwydwaith Dinasoedd wedi ymrwymo i ddatblygu amgylcheddau sy'n gyfeillgar i oed yn rhan o Rwydwaith Fyd-eang Sefydliad Iechyd y Byd o Ddinasoedd a Chymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed. Bydd hyn yn gofyn am ddechrau cylch aml-flwyddyn o asesu a gwella parhaus er mwyn gwneud eu gwelliannau'n fwy cyfeillgar i oed.

Cyfathrebu drwy sianeli a rhwydweithiau lleol a rhanbarthol rhwng yr amryw o wahanol ddinasoedd a chymunedau er mwyn ysgogi a chefnogi datblygiadau mewn hybu hawliau cyfartal a chyfleoedd ar gyfer dinasyddion hŷn, a rhannu dysgu am ddatblygiadau mewn polisïau ac arferion sy'n gwella'u bywydau.

Adduned Cynorthwyo

Mae'r dinasoedd a chymunedau sydd wedi llofnodi isod yn addunedu hefyd, pan fo hynny o fewn eu maes cyfrifoldeb, ac yn economaidd ymarferol, i hyrwyddo'r camau penodol canlynol, a'u hymgorffori mewn offerynnau cynllunio allweddol er mwyn cryfhau cynladwyedd tymor hir:

Hyrwyddo ymhlith y cyhoedd **ymwybyddiaeth o bobl hŷn** – eu hawliau, eu hanghenion a'u posibilïadau – a thynnu sylw at eu cyfraniad cymdeithasol, economaidd a diwylliannol.

Gofalu i sicrhau fod barn pobl hŷn yn cael ei gwerthfawrogi ac yn derbyn gwrandawriad, a bod strwythurau **a phrosesau ennyn diddordeb a chyfranogi wedi'u canoli ar y dinesydd** yn cael eu datblygu er mwyn gofalu i sicrhau fod pobl hŷn yn cael cyfranogiad digonol mewn penderfyniadau, a'u bod yn cymryd rhan egniol a gweithgar yng ngwaith cynllunio arloesedd a newid.

Mabwysiadu camau i ddatblygu **mannau trefol a chyhoeddus** sy'n gynhwysol, yn rhanadwy, ac yn ddymunol i bawb, gan gynnwys pobl hŷn. Yn ogystal â hyn, gofalu i sicrhau fod adeiladau a ddefnyddir gan y cyhoedd yn hybu urddas, iechyd, lles, a llesiant defnyddwyr o bob oed, a'u bod yn addas i'r diben er mwyn bodloni newidiadau yn anghenion cymdeithas sy'n heneiddio.

Hyrwyddo a chynorthwyo datblygiad cymunedau i bobl o bob oed sy'n amrywiol, diogel, cynhwysol, a chynaliadwy, ac sy'n cynnwys **taï** ar gyfer pobl hŷn sydd o'r

ansawdd uchaf. Dylid rhoi sylw penodol i anghenion pobl hŷn mewn bywyd â chymorth, gofal preswyl, a chartrefi nyrsio lle mae'u hurddas a'u hymreolaeth yn y perygl mwyaf.

Gweithio i sefydlu **systemau trafnidiaeth a chludiant cyhoeddus** sydd ar gael ac yn fforddiadwy i bawb, gan gynnwys pobl hŷn, ac sy'n ddi-dor tu fewn yr amryw o wahanol ddulliau trafnidiaeth a chludiant sy'n bodoli. Yn ogystal â hyn fe ddylai'r systemau trafnidiaeth a chludiant hyrwyddo a hwyluso defnydd o drafnidiaeth a chludiant personol gan bobl hŷn, megis beicio a gyrru.

Wrth i'r rhain fynd yn fwy anodd, dylid trefnu bod dewisiadau eraill megis tacsis fforddiadwy a threfnau rhannu ceir, sy'n rhyng-gysylltu â'r system gyhoeddus, ar gael.

Hyrwyddo **cyfranogiad pawb, gan gynnwys pobl hŷn, ym mywyd cymdeithasol a diwylliannol eu cymuned**. Sicrheir hyn drwy drefnu amrywiaeth eang o achlysuron sy'n gyfleus, fforddiadwy, wedi'u teilwra i fod yn gynhwysol ac sy'n hyrwyddo eu hintegreiddio i'r gymuned. Dylai hyn gynnwys hybu gweithgareddau pontio'r cenedlaethau.

Hyrwyddo datblygu **cyfleoedd cyflogaeth a gwirfoddoli** ar gyfer pawb, gan gynnwys pobl hŷn, gan gydnabod eu cyfraniad cadarnhaol a chynnwys **cyfleoedd dysgu gydol oes** er mwyn grymuso pobl hŷn, a hyrwyddo'u hymreolaeth.

Gofalu i sicrhau bod ystod gynhwysfawr ac integredig o wasanaethau **cymorth ac iechyd cymunedol** sy'n fforddiadwy, hawdd eu cyrraedd, cyfeillgar i oed, ac o ansawdd uchel ar gael i bawb, gan gynnwys pobl hŷn. Bydd hyn yn cynnwys rhaglenni hybu iechyd ac atal, gwasanaethau cymorth yn y gymuned, gofal sylfaenol, ysbytai eilaidd difrifol, gwasanaethau adfer, arbenigol a thrydyddol, preswyl tymor hir, a gofal diwedd bywyd tosturiol.

Dulyn, 13 Mehefin 2013