

# Cynllun Heneiddio'n Dda yng Nghymru Cwm Taf

Heneiddio'n Dda  
yng Nghymru  
Ageing Well  
in Wales



## Cynnwys

1. Cyflwyniad a Chyd-destun y Polisi	Tudalen 2
2. Cymunedau sy'n Oed Gyfeillgar	Tudalen 5
3. Atal Pobl Rhag Cwmpo	Tudalen 9
4. Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia	Tudalen 12
5. Cyfleoedd Dysgu a Chyflogaeth	Tudalen 15
6. Unigrwydd ac Unigedd	Tudalen 21
7. Cynllun Gweithredu	Tudalen 26
8. Atodiad 1 – Holiadur Heneiddio'n Dda yng Nghymru	Tudalen 29
9. Atodiad 2 – Datganiad Dulyn	Tudalen 33

## Sicrhau bod Cwm Taf yn lle da i bawb wrth dyfu'n hŷn.

Mae llawer o dystiolaeth bod pobl yn byw'n hirach ac mae hyn yn rhywbeth i'w ddathlu. Fodd bynnag, os dydy ansawdd bywyd unigolion ddim yn cael ei gynnal yn ystod y blynyddoedd ychwanegol yma, yna beth yw gwerth byw'n hirach? Mae Cynllun Heneiddio'n Dda yng Nghwm Taf yn nodi ein gweledigaeth i Gwm Taf fod yn lle da i bawb wrth dyfu'n hŷn, lle mae modd i Bobl Hŷn barhau i wneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw. Mae'r cynllun yma yn amlinellu ystod o wasanaethau, cyfleoedd a chymorth sydd ar gael ar hyn o bryd i Bobl Hŷn yng Nghwm Taf, ac yn nodi ein hamcanion i fwrw ymlaen â gwaith Heneiddio'n Dda yng Nghwm Taf er mwyn i ni wella iechyd, lles a bywydau pobl wrth iddyn nhw dyfu'n hŷn.

Yng Nghwm Taf a ledled Cymru mae gyda ni boblogaeth sy'n heneiddio. Mae'r ffeithiau a'r ffigurau isod yn nodi rhai ystadegau allweddol am y boblogaeth gyfredol o Bobl Hŷn yn y rhanbarth, a'r boblogaeth ddisgwyliedig:

- Yn 2013, roedd dros 53,000 o bobl dros 65 oed a thros 23,000 dros 75 oed;
- Erbyn 2030, mae disgwyl y bydd cynnydd o 30.4% yn nifer y bobl dros 65 oed a chynnydd o 71.3% yn nifer y bobl dros 80 oed;
- Mae 44.5% o bobl dros 75 oed yng Nghwm Taf yn byw ar eu pennau eu hunain. Mae Pobl Hŷn yn treulio rhwng 70% a 90% o'u hamser yn eu cartrefi;
- Roedd cynnydd o dros 30% yn nifer y cynhalwyr (gofalwyr) anffurfiol dros 65 oed yng Nghwm Taf rhwng 2001 a 2011. Roedd y cynnydd yma'n fwy na'r boblogaeth gynhalwyr gyffredinol;
- Mae 30% o gynhalwyr yng Nghwm Taf yn darparu lefelau sylweddol o ofal, gyda 32% yn darparu dros 50 awr o ofal yr wythnos;
- Mae disgwyl i nifer y bobl â dementia dros 65 oed gynyddu o 3,463 i 5,325 (cynnydd o 53.7%), a nifer y bobl â dementia dros 75 oed gynyddu o 2,903 i 4,676 (cynnydd o 61%).

Cafodd Rhaglen genedlaethol [Heneiddio'n Dda yng Nghymru](#) ei lansio gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru ym mis Hydref 2014, a Chymru oedd y wlad gyntaf yn y byd i sefydlu Comisiynydd Pobl Hŷn. Mae'r Rhaglen yn cyfrannu at [Strategaeth Pobl Hŷn Llywodraeth Cymru](#) ac yn ei hategu.

Mae nod cyffredinol Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru yn syml: i sicrhau bod lles pobl dros 50 oed yng Nghymru yn gwella.

Dyma bum thema Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru:

- Cymunedau sy'n Oed Gyfeillgar
- Atal Pobl Rhag Cwmpo

- Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia
- Cyfleoedd Dysgu a Chyflogaeth
- Unigrwydd ac Arwahanrwydd

Yn ddiweddar, cafodd Heléna Herklots ei phenodi yn Gomisiynydd Pobl Hŷn newydd Cymru, gan ddisodli Sarah Rochira ar ôl chwe blynedd yn y rôl. Mae'r Comisiynydd newydd wedi nodi ei huchelgais i sicrhau mai Cymru yw'r lle gorau yn y byd i bobl dyfu'n hyn. Hefyd, mae'n debygol y bydd gyda hi farn ar sut mae modd mynd i'r afael â'r materion sy'n effeithio ar fywydau Pobl Hŷn yng Nghymru. Bydd angen i Gynllun Heneiddio'n Dda Cwm Taf ystyried hyn, gan adlewyrchu unrhyw newidiadau i'r Rhaglen Heneiddio'n Dda genedlaethol wrth ddiweddarau ein cynllun ein hunain. Mewn perthynas â lles y boblogaeth yn ei chyfanrwydd, daeth dwy deddf allweddol i rym yn y blynyddoedd diwethaf, sef Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Mae'r deddfau yma yn rhoi cyfle unigryw i wasanaethau cyhoeddus gydweithio mewn ffyrdd gwahanol. Mae'n ofynnol i'r cyrff cyhoeddus dan sylw ystyried llesiant ehangach pobl wrth ddarparu gwasanaethau, i ystyried y tymor hir, i gydweithio'n well a gwneud hynny gyda chymunedau, i edrych ar atal problemau rhag codi neu sefyllfaoedd rhag gwaethygu a defnyddio dull gweithredu mwy cyson. Dydy'r deddfau yma ddim yn benodol ar gyfer Pobl Hŷn. Maen nhw'n ystyried anghenion y boblogaeth leol gyfan, gyda Chymru yn arwain y ffordd o ran gwella lles pawb, gan gynnwys Pobl Hŷn. Felly, mae gyda'r cynlluniau yma gysylltiad agos â Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru a'r Cynllun Heneiddio'n Dda lleol, sydd hefyd yn canolbwyntio ar wella llesiant, ond yn benodol ar gyfer y rheiny dros 50 oed.

Roedd Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn gofyn am Aseiad Cychwynnol o Les Lleol. Roedd yr aseiad yma yn canolbwyntio ar asedau a heriau ein cymunedau o ran eu llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol, gan ddefnyddio data presennol a thrwy ymgysylltu â'r bobl sy'n byw ac yn gweithio yng Nghwm Taf. Cafodd yr wybodaeth yma ei defnyddio i lunio Amcanion Llesiant a llywio'r Cynllun Llesiant. Cafodd [Cynllun Llesiant Cwm Taf](#) ei gyhoeddi ym mis Mai 2018. Mae'n nodi tri amcan allweddol, a bydd pob un ohonyn nhw o fudd i Bobl Hŷn:

- **CYMUNEDAU SY'N FFYNNU:** Hyrwyddo cymunedau diogel, hyderus, cadarn a ffyniannus i wella llesiant trigolion ac ymwelwyr a chryfhau'r asedau yn ein cymunedau.
- **POBL IACHUS:** Helpu pobl i fyw bywyd hir ac iach a goresgyn unrhyw heriau.
- **ECONOMI GREF:** Meithrin economi leol gref gyda thrafnidiaeth gynaliadwy sy'n denu pobl i fyw, gweithio a chwarae yn ardal Cwm Taf.

Er mwyn darparu gwell dyfodol i bobl Cwm Taf, roedd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn ei gwneud yn ofynnol i wasanaethau

cyhoeddus gynnal Asesiad Poblogaeth. Nod yr Asesiad yw deall yr hyn sy'n bwysig i gymunedau, y pethau sy'n effeithio ar eu lles a'u hanghenion unigol o ran gofal a chymorth (ar draws nifer o grwpiau cleientiaid, gan gynnwys Pobl Hŷn), gan ystyried y boblogaeth sy'n byw yn yr ardal ar hyn o bryd a'r boblogaeth sy'n debygol o fyw yno yn y dyfodol. Roedd yr Asesiad yn cynnwys amrywiaeth o ddata meintiol ac ansoddol sydd wedi'n helpu ni i feithrin gwell ddealltwriaeth o'r hyn sy'n bwysig i'n trigolion a'n cymunedau. Roedd yr Asesiad wedi rhoi cysail cryfach i ni er mwyn datblygu a chyflenwi cynlluniau ar gyfer y dyfodol ar y cyd, gan gynnwys comisiynu atebion arloesol a modelau newydd o ddarparu gwasanaethau, yn unol â gofynion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant. Mae'r Asesiad yma wedi llywio'r [Cynllun Rhanbarthol](#) a gafodd ei gyhoeddi ym mis Mai 2018, gan ymateb i anghenion pobl o ran gofal a chymorth. Mae'r Cynllun Rhanbarthol yn cynnig gweithredu Grŵp Comisiynu Pobl Hŷn, ac yn nodi'r amcanion canlynol ar gyfer Pobl Hŷn:

- Byddwn ni'n meithrin cymunedau cefnogol a rhwydweithiau teuluol trwy sicrhau bod gwasanaethau cyffredinol hygyrch, mentrau iechyd a lles cyffredinol a phenodol ar gael.
- Byddwn ni'n cynnig gwasanaethau integredig, gan ganolbwyntio ar gyflawni nodau o fewn cyfnod penodol, i helpu Pobl Hŷn lle does dim modd diwallu eu hanghenion trwy gefnogaeth yn y gymuned a chefnogaeth ataliol yn unig.
- Byddwn ni'n sicrhau bod gyda phobl fynediad at asesiad holistaidd sy'n ystyried eu hanghenion a'u dymuniadau, gan hyrwyddo dewis a rheolaeth dros wella ansawdd bywyd.
- Byddwn ni'n sicrhau bod modd i Bobl Hŷn sydd angen gwasanaeth arbenigol neu amnewidiol ddefnyddio'r gwasanaethau hynny ar yr adeg iawn yn y man cywir a'u bod yn cynnig gwell ansawdd bywyd.

Yng Nghwm Taf, rydyn ni wedi gweithio ar y cyd â chydweithwyr yn yr Awdurdodau Lleol priodol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf, a'r trydydd sector i gasglu gwybodaeth ynghyd am weithgareddau a fydd yn cefnogi agenda Heneiddio'n Dda yng Nghymru.

Rydyn ni'n parhau i weithio'n agos â Phobl Hŷn trwy wrando ar eu barn a chynnwys y safbwyntiau yma yn ein cynlluniau. Cafodd holiadur ei ddefnyddio, yn ogystal â sesiynau wyneb yn wyneb, er mwyn helpu â'r broses yma. Mae copi o'r holiadur ar gael yn Atodiad 1.

Mae'r ddau Awdurdod Lleol wedi ymrwmo i gynorthwyo Cymunedau sy'n Oed Gyfeillgar. Maen nhw wedi dangos hyn drwy lofnodi Datganiad Dulyn ar Ddinasoedd a Chymunedau sy'n Oed Gyfeillgar, 2013. Mae manylion hyn i'w cael yn Atodiad 2.

O ran sut mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf a Chyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful yn darparu gwasanaethau ar gyfer Pobl Hŷn, mae'r ddau awdurdod lleol a Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf wedi gweithio ar y cyd i gyhoeddi eu [Datganiad Cydgomisiynu ar gyfer Gwasanaethau Pobl Hyn 2015-2025](#).

Mae'r Datganiad Cydgomisiynu yn nodi ymrwymiad cryf gan bawb sydd ynghlwm ag ef i sicrhau gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol integredig a di-dor ar gyfer ein poblogaeth hŷn. Mae'n canolbwyntio ar ddulliau atal a hunanreoli a gwasanaethau ymatebol a chynaliadwy er mwyn hyrwyddo ffyrdd iach o fyw, hyrwyddo byw'n annibynnol, diogelu pobl agored i niwed, gwella gwasanaethau a chydweithio ar draws Cwm Taf. Mae'r system gwbl integredig yma yn sicrhau bod gwasanaethau'n cael eu llunio ar y cyd gan y rheiny sy'n eu defnyddio, yn cael eu datblygu ar y cyd â'r holl bartneriaid a sectorau allweddol, gan ganolbwyntio'n llwyr ar y bobl hynny sy'n derbyn gofal.

Dyma themâu cyffredin a gafodd eu nodi wrth ymgynghori ar y Datganiad Cydgomisiynu:

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

## **Cymunedau sy'n Oed Gyfeillgar**

### **Cefndir**

Yng Nghwm Taf, mae gyda ni nifer o gymunedau amrywiol o ran eu cyfansoddiad, eu golwg a'u maint. Mae Cymunedau sy'n Oed Gyfeillgar yn rhai sy'n diwallu anghenion pawb waeth beth fo'u hoed. Dylen nhw annog a galluogi Pobl Hŷn i ymgysylltu â'r hyn sydd o'u cwmpas, a pharhau i gymdeithasu yn eu cymunedau. Drwy hynny, byddan nhw'n cynnal eu hiechyd, eu hannibyniaeth a'u lles.

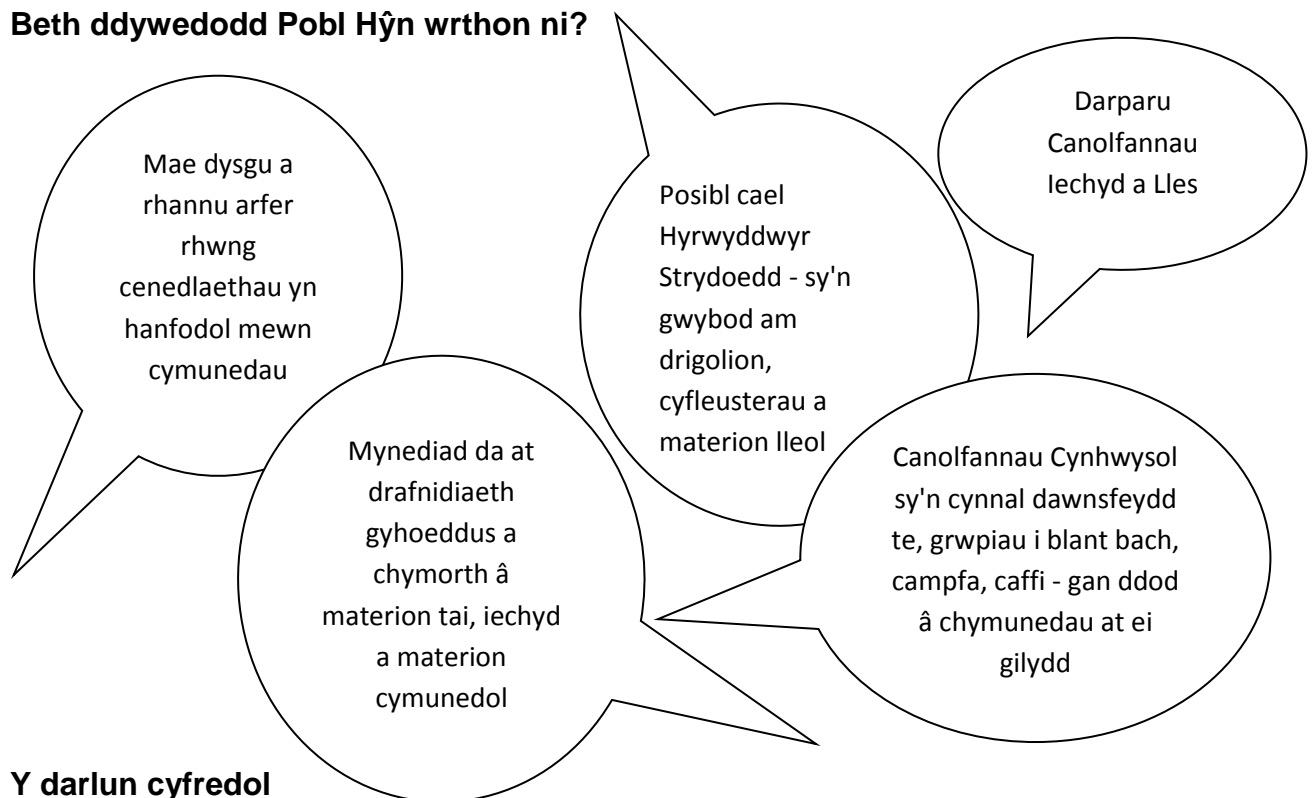
Cafodd Cymunedau sy'n Oed Gyfeillgar eu lansio yn rhan o Ddatganiad Dulyn ar Ddinasoedd a Chymunedau sy'n Oed Gyfeillgar. Mae'n canolbwyntio ar yr holl ffactorau y mae modd iddyn nhw ddylanwadu ar iechyd a lles Pobl Hŷn, gan gynnwys bod yn rhan o'r gymdeithas, materion tai, trafndiaeth, mannau awyr agored ac adeiladau, parch a chynhwysiant cymdeithasol, cyflogaeth a bod yn ddinesydd gweithredol, cyfathrebu a gwybodaeth a chymorth cymunedol a gwasanaethau

iechyd. Yn syml, mae'r rhain yn bethau fel arwyddion a phalmentydd sy'n effeithio ar symudedd, tai fforddiadwy, rhyngweithio â'r teulu a/neu ffrindiau er mwyn effeithio'n gadarnhaol ar iechyd meddwl a chael cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgarwch gwirfoddoli/cyflogaeth i enwi ond ychydig.

Yn rhan o'r broses yma, yn 2015, ymrwymodd CBS Merthyr Tudful a ChBS Rhondda Cynon Taf, ynghyd â phob Awdurdod Lleol arall yng Nghymru, i greu cymunedau sy'n gynhwysol ac yn gefnogol i bawb waeth beth fo'u hoedran, a hynny ar lefel leol.

Mae Cymuned sy'n Oed Gyfeillgar yn gymuned lle mae pobl yn dod ynghyd i roi newidiadau ar waith a fydd yn gwella bywyd y bobl sy'n byw yno. Efallai y bydd y newidiadau yma yn rhai mân, ond mae modd iddyn nhw wneud gwahaniaeth enfawr i fywydau ac annibyniaeth pobl. Mae enghreifftiau o hyn yn cynnwys nodi pobl leol sydd o bosibl yn teimlo'n unig ac ynysig a cheisio sefydlu gweithgareddau y mae modd iddyn nhw gymryd rhan ynddyn nhw, a hynny er mwyn annog cydlyniant cymunedol. Bydd pob cymuned yn diffinio 'Oed Gyfeillgar' yn wahanol, yn seiliedig ar eu profiadau eu hunain, a sut mae modd i hyn wella ansawdd bywyd y bobl sy'n byw yno.

### Beth ddywedodd Pobl Hŷn wrthon ni?



### Y darlun cyfredol

Rydyn ni'n mynd i'r afael ag anghenion Pobl Hŷn ar draws wyth dimensiwn er mwyn galluogi cymunedau i fod yn fwy 'Oed Gyfeillgar'. Mae gwaith sydd ar y gweill yn lleol sy'n ymwneud â rhai o'r dimensiynau yma yn cynnwys buddsoddiad mewn tai gofal ychwanegol ar gyfer Pobl Hŷn gan Awdurdodau Lleol Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful, a hynny er mwyn sicrhau bod pobl yn derbyn y gefnogaeth briodol wrth iddyn nhw heneiddio ac wrth i'w hanghenion newid. Mae tai gofal ychwanegol yn golygu bod modd i Bobl Hŷn barhau i fod yn annibynnol, ac yn rhoi sicrwydd iddyn nhw bod help ar gael gan weithwyr gofal pan fo angen. Mae'n bosibl y byddai tai gofal ychwanegol

yn addas ar gyfer cyplau sydd ag anghenion gofal gwahanol, gan fod modd darparu gofal a chymorth mwy hyblyg.

O ran bod yn gymdeithasol, mae tystiolaeth yn dangos bod rhyngweithio â ffrindiau a'r teulu yn bwysig er mwyn cynnal a chadw iechyd meddwl cadarnhaol, a bod teimlo'n rhan o gymuned yn bwysig i unigolion. Yn ystod y blynyddoedd diwethaf yn Rhondda Cynon Taf, rydyn ni wedi bod yn ddigon ffodus i alluogi grwpiau a sefydliadau Pobl Hŷn i gyflwyno cais am arian grant ar gyfer prosiectau a gweithgareddau sy'n cysylltu â themâu Heneiddio'n Dda yng Nghymru. Mae amrywiaeth eang o grwpiau a sefydliadau wedi derbyn cyllid tuag at amrywiol weithgareddau, gan sicrhau bod modd iddyn nhw barhau a rhoi cyfle i'w haelodau gymryd rhan. Cafodd achlysur rhanbarthol 'Dathlu ein Cymunedau' ei gynnal ym mis Mawrth 2018, ar y cyd â charfan Heneiddio'n Dda yng Nghymru swyddfa Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Awdurdodau Lleol Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful a chynllun Gofal a Thrwsio Cwm Taf. Roedd yr achlysur yn bwrw golwg ar brosiectau lleol llwyddiannus sydd o fudd i Bobl Hŷn ledled Cwm Taf.

Mae chwe fforwm i bobl dros 50 oed yng Nghwm Taf sy'n cyfarfod yn eu cymunedau lleol, sef: Merthyr Tudful, Cwm Rhondda Uchaf, Cwm Rhondda, Taf Elái, Cwm Cynon a Llantrisant. Mae'r awdurdodau lleol perthnasol, ynghyd a'r Grŵp Cynghori Pobl Hŷn yn Rhondda Cynon Taf yn cefnogi'r fforymau yma. Mae aelodau'n ymwneud ag ystod o agweddau ar fywyd cymunedol wrth fod yn rhan o grwpiau a sefydliadau lleol. Drwy'r fforymau, mae Pobl Hŷn yn cael eu hannog a'u cefnogi i ddweud eu dweud ar faterion lleol sy'n berthnasol i'r hyn maen nhw'n ei wneud o ddydd i ddydd, gan gynnwys ymgynghoriadau amrywiol gan y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf, Llywodraeth Cymru a'r Awdurdodau Lleol priodol.

Mewn perthynas â chyfathrebu a gwybodaeth, mae partneriaid yn gweithio ar y cyd i greu calendr gwybodaeth ar gyfer Pobl Hŷn. Mae amrywiaeth o sefydliadau yn cyfrannu at y calendr, gan gynnwys y sectorau statudol a'r trydydd sector. Mae'r calendr yn darparu ystod eang o wybodaeth hawdd ei darllen, gan gyfeirio Pobl Hŷn at wasanaethau a sefydliadau lleol perthnasol. Mae hyn yn eu helpu nhw i wella eu hiechyd a'u lles a chadw mewn cysylltiad â'r gymuned leol. Mae'r calendrau yma yn cael eu dosbarthu'n eang ledled Cwm Taf er mwyn sicrhau bod cynifer o Bobl Hŷn â phosibl yn elwa ar yr wybodaeth sydd ynddyn nhw. Mae hyfforddiant TG ar gael yn y fforymau ar gyfer pobl dros 50 oed er mwyn sicrhau bod modd iddyn nhw ddod o hyd i wybodaeth yn ddigidol. Mae gwybodaeth yn cael ei rhannu â grwpiau a sefydliadau hysbys ledled yr ardal yn rheolaidd, gan gynnwys manylion achlysuron a gwasanaethau allweddol perthnasol.

O ran cymorth cymunedol a gwasanaethau iechyd, mae'r gwasanaeth Cadw'n Iach Gartref yn wasanaeth amlddisgyblaethol ac amlsector (gan gynnwys y ddau Awdurdod Lleol), sydd wedi trawsnewid y ffordd mae gofal iechyd a chymdeithasol yn cael eu darparu ar y cyd. Mae'r gwasanaeth yn cynnal asesiadau cychwynnol ac yn comisiynu/darparu cymorth cymunedol o ran iechyd, gofal cymdeithasol a'r trydydd sector er mwyn hwyluso cleifion i ddychwelyd adref yn ddiogel ac yn amserol o'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys a'r Uned Penderfyniadau Clinigol (CDU) fel bod dim angen iddyn nhw gael eu derbyn i'r ysbyty. Ar gyfer y cleifion yna sy'n cael eu derbyn, bydd asesiadau rhyddhau cymhleth integredig yn cael eu cynnal gan ddefnyddio'r



opsiwn diofyn sef bod unigolion yn cael cymorth wrth ddychwelyd i leoliad cymunedol. Mae nod y gwasanaeth integredig Cadw'n Iach Gartref yn cysylltu'n uniongyrchol ag egwyddorion y rhaglen Cefnogi Pobl sy'n comisiynu gwasanaethau y mae modd i bobl dros 50 oed eu defnyddio er mwyn byw'n annibynnol cyhyd â phosibl.

Mae Age Connects Morgannwg yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau cymorth, gan gynnwys gwybodaeth a chyngor, gwasanaethau allgymorth yn y gymuned, gwasanaethau rhyddhau o'r ysbyty a gwasanaeth Cadw'n Iach Gartref i helpu i wella hyder pobl, lleihau profiadau o deimlo'n ynysig ac annog byw'n annibynnol. Mae Age Connects Morgannwg hefyd yn darparu Gwasanaeth Eiriolaeth Annibynnol i sicrhau bod pobl yn gwrando ar hawliau a dymuniadau unigolion. Mae Gwasanaeth Rhyddhau Cleifion o'r Ysbyty Age Connects Morgannwg yn darparu cymorth 6-8 wythnos i drigolion Cwm Taf dros 50 oed sydd wedi cael eu rhyddhau o'r ysbyty yn ddiweddar. Mae llawer o Bobl Hŷn yn byw ar eu pennau eu hunain neu gyda phartner neu berthynas oedrannus. Ar ôl bod yn yr ysbyty, mae'n bosibl y bydd y broses o symud o ward ysbyty i amgylchedd y cartref yn peri straen i'r claf. Efallai y bydd angen cymorth ychwanegol yn ystod y cyfnod yma, wrth i'r claf ddod i arfer â'r newid. Mae modd i'r gwasanaeth rhad ac am ddim yma ddarparu cymorth mewn perthynas â newid y gwely a golchi dillad, paratoi prydau/byrbrydau ysgafn, tawelwch meddwl a chefnogaeth emosiynol, gwybodaeth am/cyswllt ag asiantaethau eraill a chefnogaeth i gynhalwyr.

Mae Canolfan Gyswllt/Siop Un Stop yng Nghanolfan Ddinesig Merthyr Tudful sydd wedi'i hen sefydlu a Chanolfannau IBobUn niferus RhCT yn golygu bod modd i aelodau'r cyhoedd dalu biliau, siarad â swyddog wyneb yn wyneb, a dod o hyd i wybodaeth, cyngor a chymorth mewn lleoliadau cyfleus.

Nod gwaith rhwng cenedlaethau yw dod â phobl at ei gilydd drwy weithgareddau pwrpasol a buddiol i bawb, sy'n annog gwell dealltwriaeth a pharch rhwng cenedlaethau ac yn cyfrannu at greu cymunedau mwy cydlynus. Wrth ddod â chenedlaethau ynghyd fel hyn, mae modd iddo fod o gymorth mawr wrth greu cymunedau sy'n Oed Gyfeillgar. Mae amrywiaeth o weithgareddau ffurfiol ac anffurfiol rhwng cenedlaethau'n parhau ledled y rhanbarth. Un enghraifft yw gwaith prosiect gyda Chymunedau Digidol Cymru. Dyma le mae grwpiau ieuenctid ac ysgolion lleol yn gweithio gyda Phobl Hŷn i'w helpu nhw i wella eu sgiliau digidol. Maen nhw'n gwneud hyn drwy ddefnyddio technoleg fodern i alluogi iddyn nhw gael gafael ar wasanaethau a gwybodaeth a'u defnyddio. Mae enghreifftiau eraill yn cynnwys ysgolion lleol sy'n ymgysylltu â grwpiau cymunedol lleol ar gyfer Pobl Hŷn er mwyn eu cynnwys yn rhan o ddatliadau fel cyngherddau Dydd Gŵyl Dewi a Gorymdeithiau Hetiau'r Pasg.

## Atal Pobl Rhag Cwmpo

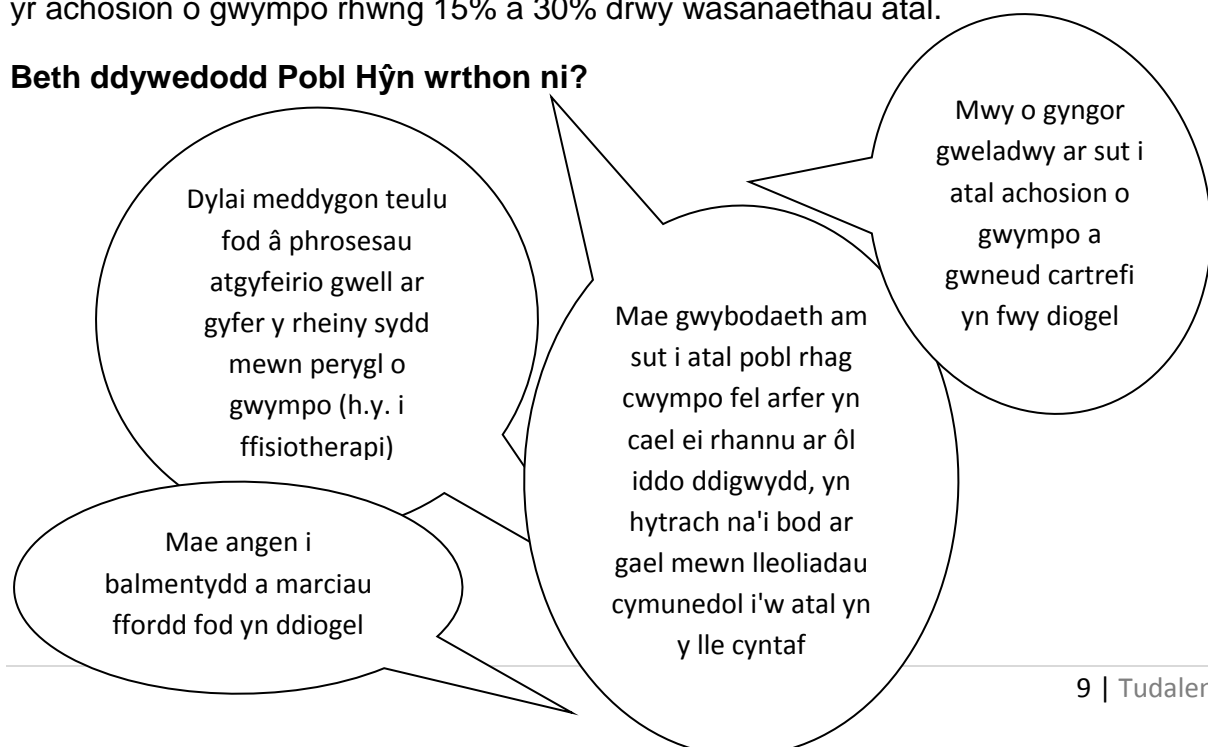
### Cefndir

Mae atal pobl rhag cwmpo yn fater pwysig o ran gwella iechyd a lles pobl hŷn. Os yw rhywun yn cwmpo, mae modd i hyn arwain at anabledd neu farwolaeth ymhlith pobl hŷn yng Nghymru, yn ogystal ag achosi poen a pheri iddyn nhw golli eu hyder a'u hannibyniaeth. Mae dros draean o bobl dros 65 oed yn cwmpo bob blwyddyn. Mae hyn yn cynyddu i 50% ar gyfer pobl dros 80 oed. Yng Nghwm Taf, mae tua 70 o bobl dros 65 oed yn mynd i adrannau damweiniau ac achosion brys bob wythnos ar ôl iddyn nhw gwmpo. Mae'r ffigurau hyn yn cynyddu gan fod gyda ni boblogaeth sy'n heneiddio.

Mae modd i unrhyw un gwmpo ar unrhyw oedran ac ar unrhyw adeg, a dydy cwmpo ddim yn rhan anochel o heneiddio. Mae modd atal y mwyafrif llethol o achosion o gwmpo trwy newid ychydig o bethau o ran ein ffordd o fyw a'n cartrefi. Mae'r rhan fwyaf o achosion o gwmpo ymhlith pobl hŷn yn digwydd oherwydd nifer o ffactorau risg sy'n gysylltiedig â'i gilydd, gan gynnwys rhai ffisegol, ymddygiadol ac amgylcheddol. Mae'n bwysig bod Pobl Hŷn yn cael eu hannog i wneud y canlynol: gwirio eu golwg a'u clyw yn rheolaidd, gweld eu meddyg teulu neu fferylllydd er mwyn adolygu eu meddyginiaeth yn rheolaidd, gofalu am eu traed a'u hewinedd, gwisgo esgidiau a sliperi priodol, sicrhau bod y tu mewn i'r cartref yn ddiogel ac yn rhydd rhag peryglon llithro a baglu, a gwneud ymarfer corff rheolaidd er mwyn aros yn gryf a chynnal eu cydbwysedd. Dyma rai enghreifftiau o ystod o gamau syml y mae modd i Bobl Hŷn eu cymryd i leihau eu risg o gwmpo.

Yn ogystal â sut mae cwmpo yn effeithio'n bersonol ar unigolyn o ran poen, colli hyder ac annibyniaeth, mae yna hefyd gostau ariannol yn gysylltiedig â gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Yn ôl amcangyfrifon, mae achosion o gwmpo yn costio dros £2.3 biliwn y flwyddyn i'r GIG yn y DU. Yn ôl tystiolaeth, mae modd lleihau nifer yr achosion o gwmpo rhwng 15% a 30% drwy wasanaethau atal.

### Beth ddywedodd Pobl Hŷn wrthon ni?



## Y darlun cyfredol

O ran achosion o gwmpo, mae nifer o fentrau cenedlaethol a lleol ar y gweill ledled Cymru i fynd i'r afael â'r mater yma, o'u hatal i'w trin. Cafodd Prosiect Codi Ymwybyddiaeth o Gwmpo ei ddatblygu'n lleol yn Rhondda Cynon Taf i godi ymwybyddiaeth o beryglon cwmpo ac er mwyn cyfrannu at atal achosion o gwmpo. Yn dilyn llwyddiant y prosiect peilot, ac ar ôl datblygu adnoddau ar ei gyfer, cafodd y prosiect ei lansio'n ffurfiol, ac mae bellach yn cael ei gyflwyno mewn amrywiaeth o leoliadau ledled y rhanbarth. Mae nifer o sefydliadau partner yn cefnogi'r prosiect, gan ein helpu i ddarparu ystod o sesiynau gwybodaeth a gweithgareddau ar amrywiaeth o bynciau gan gynnwys gofal traed ac ewinedd ac esgidiau priodol, rheoli meddyginiaethau, cyngor diogelwch yn y cartref, ac ati. Mae sesiynau eraill yn cyflwyno ymarfer ysgafn sy'n briodol i oedran y rheiny sy'n cymryd rhan, ac mae modd teilwra hyn i allu unigolion. Mae'r ymarfer yn cynnwys ioga ar gadair, sesiwn blasu Tai Chi a LIFT (Hyfforddiant Gweithredol Effaith Isel). Mae cyngor ymarferol yn cael ei gynnig hefyd. Mae Ymddiriedolaeth Gwasanaeth Ambiwlans Cymru yn cynghori ar yr hyn i'w wneud os bydd unigolyn yn cwmpo. Mae'r Groes Goch Brydeinig yn cynnig cyngor ar gymorth cyntaf ac mae cydweithwyr o'r garfan Ffisiotherapi yn cynnal asesiadau o symudedd. Nod cyffredinol y prosiect yw codi ymwybyddiaeth o beryglon cwmpo a lleihau'r risg y bydd y rheiny sy'n cymryd rhan yn cwmpo.

Mae'r Cynllun Atgyfeirio Cenedlaethol ar gyfer Ymarfer Corff yn gweithredu ledled Cymru. Mae'r cynllun ar gyfer pobl 16 oed a hŷn sydd â chyflwr parhaus, neu sy'n wynebu'r risg o ddatblygu un. Yn ogystal â hyn, mae'r rhaglen Gofal ar y Cyd, sef rhaglen bwrpasol gyffrous sy'n canolbwyntio ar wella symudedd a rheoli pwysau pobl â phoen yn eu pen-glin neu glun. Mae Cynllun Datblygu Gweithgaredd Corfforol Chwaraeon Merthyr Tudful wedi'i ddiweddarau ar gyfer 2018/2019. Mae'n cynnwys rhaglenni allweddol fel y fenter Nofio Am Ddim, sy'n cael ei darparu gan Ymddiriedolaeth Hamdden Merthyr Tudful i bawb dros 60 oed, a Gweithgareddau Ymgysylltu â Theuluoedd er mwyn cael rhagor o aelodau'r teulu i wneud mwy o ymarfer corff a chwaraeon er mwyn annog iechyd corfforol a meddyliol da. Yn ogystal â hyn, mae Fforwm Chwaraeon Anabled Merthyr Tudful newydd wedi'i sefydlu i weithio gyda phartneriaid allweddol i ymgynghori a chyfathrebu ag aelodau'r gymuned er mwyn datblygu gweithgareddau o ansawdd uchel y mae modd i bobl ag anabledau gymryd rhan ynddyn nhw.

Mae nifer o weithgareddau ymarfer corff sy'n addas i Bobl Hŷn ar gael trwy gyfleusterau hamdden yr Awdurdodau Lleol perthnasol a/neu sefydliadau sector gwirfoddol a phreifat. Yn lleol, mae Age Cymru wedi llwyddo i hyfforddi nifer o wirfoddolwyr Tai Chi a LIFT (Hyfforddiant Gweithredol Effaith Isel). Mae'r gwirfoddolwyr yma hefyd yn cynnal cyrsiau yn yr ardal. Rydyn ni hefyd yn ddigon ffodus i gael cefnogaeth hyfforddwyr gwirfoddol ar gyfer Tai Chi a ioga ar gadair yn rhan o'r Prosiect Ymwybyddiaeth o Gwmpo lleol.

Mae cynllun Gofal a Thrwsio Cwm Taf yn cynnig gwasanaeth ymweld â chartrefi am ddim lle bydd rhywun yn gwirio'r eiddo ar ran y perchennog/deiliad. Y nod yw lleihau'r risg o gwmpo trwy osod cymhorthion ac addasu'r tŷ lle bo angen. Mae Aseswyr Cymeradwy achrededig wedyn yn asesu'r addasiadau. Drwy wneud hyn, mae llai o achosion o gwmpo yn digwydd yn y cartref sydd yn aml yn golygu bod rhaid derbyn pobl i'r ysbyty.

Mae'r Sefydliad hefyd yn gweithio gyda Bwrdd Iechyd Cwm Taf, adran Gwasanaethau Cymuned Rhondda Cynon Taf a Gwasanaethau Cymuned Merthyr Tudful ar wasanaethau atal a'u Rhaglen rhyddhau o'r ysbyty, sef RRAP (Rhaglen Addasiadau Brys).

Maen nhw hefyd yn gweithio ar y cyd ag awdurdodau lleol a Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf i gyflenwi'r prosiect "Galluogi". Dulliau atal ac ymyrraeth gynnar yw sail y prosiect yma. Ei nod yw atal pobl rhag cael eu derbyn i'r ysbyty a rhag cael triniaeth o ganlyniad i gwmpo yn y cartref. Os yw pobl wedi cael eu derbyn i'r ysbyty, ei nod yw eu helpu nhw i gael eu rhyddhau'n gynharach, gan sicrhau gwelyau i eraill a helpu i leihau neu atal oedi wrth drosglwyddo gofal a lleihau'r galw ar y GIG yn gyffredinol. Mae'r system yn cefnogi amcan Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), sef sicrhau bod gofal a chymorth ar waith i ddiwallu anghenion pobl, gan ganolbwyntio'n benodol ar ddulliau atal ac ymyrraeth gynnar fel bod pobl yn dibynnu llai ar wasanaethau statudol.

Ar hyn o bryd, mae cynllun Gofal a Thrwsio Cwm Taf yn darparu hyfforddiant "Atal Pobl Rhag Cwmpo: Ymyriad Byr" i bartneriaid a chleientiaid ar draws Cwm Taf. Daeth hyn yn sgîl cyfarfod Tasglu Cenedlaethol Cymru a gafodd ei gadeirio gan gynllun Gofal a Thrwsio Cwm Taf. Mae aelodau'r Tasglu yn cynnwys cynllun 1000 o Fywydau Cymru, y GIG yng Nghymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, ac amrywiaeth o gyrrff cyhoeddus a thrydydd sector eraill. Mae wedi esblygu o Grŵp Cyngori Arbenigol Heneiddio'n Dda yng Nghymru. Mae aelodau'r cynllun Gofal a Thrwsio Cwm Taf hefyd yn rhan o Grŵp Gwella Achosion o Gwmpo Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf.

Dechreuodd gwasanaeth Torri Ewinedd Age Connects Morgannwg weithredu yn 2001. Bellach, mae'n cynorthwyo dros 3,000 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'r tebygolrwydd o bobl yn cwmpo. I Bobl Hŷn sydd ddim yn gallu torri'u hewinedd traed eu hun, mae'r gwasanaeth torri ewinedd yn agwedd bwysig iawn ar eu gofal iechyd. Weithiau, bydd ewinedd traed gwydn wedi gordyfu yn torri, gan adael ymylon llym, neu byddan nhw'n tyfu a threiddio 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 â diabetes, a'r rheiny sy'n cymryd meddyginiaethau gwrth-geulo. Mae gofal traed ac ewinedd da yn bwysig er mwyn lleihau'r risg o gwmpo.

## **Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia**

### **Cefndir**

Y nod cyffredinol yw sicrhau bod Cymru yn dod yn genedl sy'n cefnogi pobl â dementia drwy fagu ac annog cymunedau sy'n cefnogi pobl â dementia. Bydd hyn yn cael ei gyflawni drwy'r deilliannau canlynol:

- Mae Cymru'n rhywle lle mae pobl â dementia yn teimlo'n hyderus ac yn cael eu gwerthfawrogi a'u deall.
- Mae pobl â dementia yn nodi gwellhad amserol wrth nodi dementia a'r gefnogaeth sy'n cael ei darparu cyn, yn ystod ac ar ôl ei nodi.
- Sefydlu addysg, hyfforddiant, gwybodaeth a chyingor gwell ynghylch dementia.

Mae disgwyl i nifer y bobl â dementia yn y DU dyfu'n gyflym dros y degawdau nesaf. Gan mai oedran yw'r ffactor risg mwyaf ar gyfer dementia, mae'r ffaith bod pobl yn byw yn hirach yn llywio'r rhagamcanion yma:

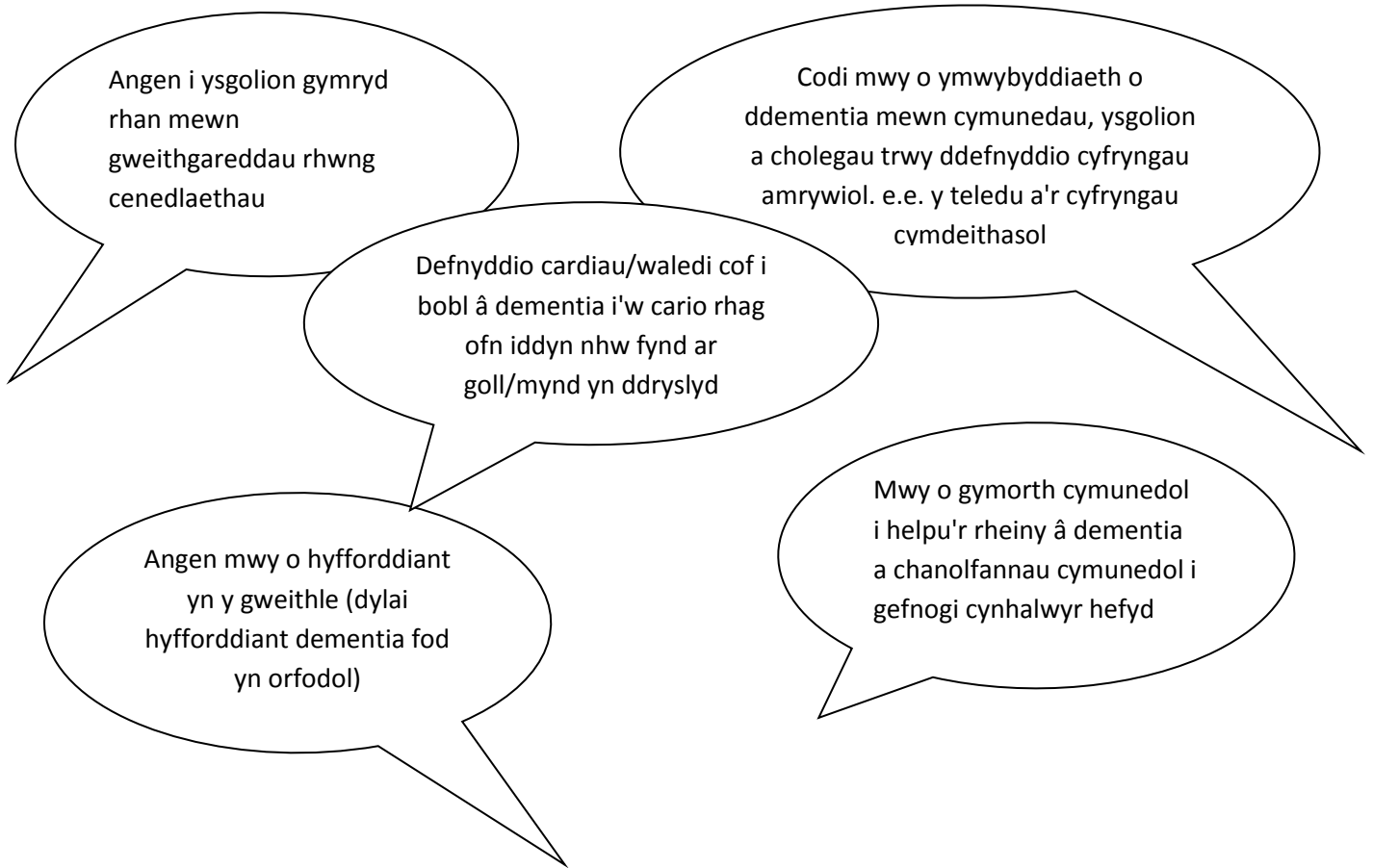
- Bydd 1 ymhob 3 person wedi'i eni yn y DU eleni yn profi dementia yn bersonol yn ystod eu hoes
- Yn ôl yr amcangyfrifon, mae 850,000 o bobl â dementia yn y DU
- Mae 38% o'r boblogaeth yn adnabod aelod o'r teulu neu ffrind agos â dementia

Yn ôl asesiad poblogaeth Cwm Taf, mae disgwyl i nifer y bobl â dementia dros 65 oed gynyddu o 3,463 i 5,325 (cynnydd o 53.7%), a nifer y bobl â dementia dros 75 oed i gynyddu o 2,903 i 4,676 (cynnydd o 61%).

Amlygodd yr asesiad hefyd fod cymunedau cefnogol a rhwydweithiau teuluol, yn ogystal â'r awydd i fyw bywyd annibynnol ac aros gartref, gyda gofal iechyd a chymdeithasol wedi'i gydlyn yn cael eu gwerthfawrogi gan Bobl Hŷn, ac maen nhw'n angenrheidiol iddyn nhw.

Mae Gwasanaeth Asesu Cof Cwm Taf yn gweithio yn y gymuned i ddarparu cymorth i Grŵp Cefnogi Pobl â Dementia Llantrisant ochr yn ochr â chymuned yr Eglwys yn yr ardal. Mae'r grŵp yma yn darparu amgylchedd diogel a chroesawgar i'r rheiny â dementia, eu cynhalwyr ac aelodau'u teuluoedd, fel bod modd iddyn nhw dderbyn cymorth gan y gymuned, eu cyfoedion a'r Gwasanaeth Asesu Cof. Nod y grŵp yw codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ddementia yn y gymuned, trwy ddefnyddio'r adnoddau sydd ar gael iddyn nhw.

## Beth ddywedodd Pobl Hŷn wrthon ni?



## Y darlun cyfredol

Ym mis Chwefror 2018, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru Gynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia 2018-22. Mewn ymateb, mae Grŵp Llywio Dementia Cwm Taf wedi llunio'r Datganiad o Fwriad a Chynllun Gweithredu drafft ar gyfer Dementia. Maen nhw wedi eu llywio gan randdeiliaid lleol a dros y misoedd nesaf, yn dilyn ymgynghoriad pellach, byddan nhw'n cael eu datblygu ymhellach i gynnwys mesurau deilliannau, amserlenni penodol a rhagor o fanylion sylfaenol.

Mae Cydlynwyr Cymunedol Cwm Taf yn gweithio'n agos â Chymdeithas Alzheimer's, ac yn aml yn atgyfeirio unigolion â dementia fel bod modd iddyn nhw elwa ar eu gweithgareddau a'u gwasanaethau. O fis Mawrth 2019, mae cyllid wedi'i gymeradwyo ar gyfer Cydlynnydd Dementia penodol sy'n gweithio ledled rhanbarth Cwm Taf.

Mae Cymdeithas Alzheimer's, sydd hefyd yn rhan o'r Rhwydwaith Strategaeth Cynhalwyr, yn hyrwyddo'r cynllun Cyfeillion â Dementia a Hyfforddiant Hyrwyddwyr Dementia, yn ogystal â helpu ardaloedd lleol yng Nghwm Taf i ddod yn Gymunedau sy'n Deall Dementia (DFC). Mae hyn yn cynnwys gweithio gyda phob sector ac asiantaeth, gan gynnwys y rheiny â dementia a'u cynhalwyr, i helpu i greu Cymuned sy'n Deall Dementia a lleihau'r stigma sy'n aml yn gysylltiedig â dementia. Mae Merthyr Tudful wedi gwneud rhywfaint o gynnydd o ran dod yn

Gymuned sy'n Deall Dementia drwy'r Grŵp Llywio Deall Dementia. Mae'r grŵp yn cael ei gadeirio gan gynrychiolwyr cymunedol a grŵp Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful, a'i gefnogi gan Gymdeithas Alzheimer's. Er bod Merthyr Tudful ddim yn Gymuned sy'n Deall Dementia yn swyddogol eto, mae'r cynllun gweithredu yn cyfeirio at y cynnydd sydd wedi'i wneud o ran cynyddu nifer y Cyfeillion Dementia. Mae hefyd yn cyfeirio at gyflwyno hyfforddiant a deunyddiau cyhoeddusrwydd yn raddol er mwyn codi ymwybyddiaeth o ddementia a'r gefnogaeth sydd ar gael i bobl â dementia a'r rheiny sy'n gofalu amdany'n nhw. Yn ogystal â hyn, mae'n cyfeirio at weithio tuag at gyflawni prosiectau rhwng cenedlaethau, ac ymgysylltu ag ysgolion a busnesau lleol i gefnogi'r cymunedau y maen nhw'n eu gwasanaethu er mwyn iddyn nhw ddod yn Gymunedau sy'n Deall Dementia.

Yn yr un modd, mae Cymunedau sy'n Deall Dementia wedi'u sefydlu yn Y Maerdy a Phontypridd, ac mae yna hefyd nifer o grwpiau cymorth i bobl â dementia ar raddfa lai yn bodoli ledled y rhanbarth.

Mae Cymdeithas Alzheimer's yn cydlynu sesiynau 'Canu i'r Ymennydd' a Chaffis Dementia lleol er mwyn creu amgylchedd cyfeillgar a chyfforddus i bobl â dementia ddod at ei gilydd a theimlo eu bod yn cael cefnogaeth. Hefyd, mae cyfle i gynhalwyr ddod at ei gilydd a rhannu profiadau, cwrdd â chynhalwyr eraill a chefnogi ei gilydd.

Mae modd i'r ystod o wasanaethau y mae Age Connects Morgannwg yn eu darparu helpu'r rheiny â dementia. Er enghraifft, mae'r Gwasanaeth Cymorth yn y Cartref yn helpu, annog a chefnogi pobl a allai fod yn ei chael hi'n anodd byw'n annibynnol, ac o bosibl yn wynebu'r risg o fod yn ddigartref. Mae'n bosibl eu bod yn cael trafferth gyda'u diagnosis o ddementia. Nod y gwasanaeth yw helpu Pobl Hŷn i barhau i fyw yn eu cartrefi eu hunain cyhyd ag y maen nhw'n dymuno ac mae'n bosibl iddyn nhw wneud hynny, trwy ddarparu cymorth wyneb yn wyneb fel bod modd iddyn nhw barhau i wneud y pethau y maen nhw'n eu mwynhau ac sy'n eu cadw'n iach ac yn annibynnol. Bob blwyddyn, mae miloedd o oriau o gymorth yn cael eu darparu i Bobl Hŷn, gan eu helpu i gynnal neu adennill eu hannibyniaeth. Mae cynllun Gofal a Thrwsio Cwm Taf yn darparu Gwasanaeth Gwaith Achos dwys mewn partneriaeth â chyrrff allweddol. Mae'r gwasanaeth yn trafod anghenion tai pobl â dementia a'u cynhalwyr mewn ffordd weithgar. Nod y gwasanaeth yw:

- Osgoi sefyllfaoedd argyfyngus a fydd efallai yn codi pan fydd cartref person â dementia yn anaddas ar gyfer eu hanghenion, ac a fyddai o bosibl yn golygu bod rhaid iddo gael ei dderbyn i'r ysbyty neu i ofal preswyl yn gynharach na'r disgwyl.
- Lleihau'r amseroedd ymateb pan fydd angen gwaith atgyweirio i gartref person â dementia drwy gael gwybodaeth fanwl o'r cartref yna, e.e. math y boiler gwres canolog, ac ati.
- Cael gwybodaeth fanwl am rwydwaith cymorth y person â dementia er mwyn ei gwneud yn haws i ymateb i sefyllfaoedd argyfyngus posibl.

- Sicrhau bod y rheiny 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.

Nod prosiect Valley LIFE yw darparu ar gyfer gwasanaethau Integredig Lleol ein Cymoedd ar gyfer pobl fregus ac oedrannus. Bydd hyn yn cynnwys creu dau Hyb Iechyd a Lles hynod effeithiol a deinamig ar gyfer Pobl Hŷn sydd â phroblemau gwybyddol a chof yn rhanbarth Cwm Taf. Gan weithio ar y cyd â Phobl Hŷn, cynhalwyr, sefydliadau gwirfoddol, a chlinigwyr a gweithwyr cymdeithasol, bydd dwy ganolfan ragoriaeth yn cael eu creu i ddarparu diagnosis cynnar, rhaglenni triniaeth wedi'u teilwra a chymorth parhaus i bobl â dementia. Yn ogystal â hyn, bydd gwasanaethau gofal cyfannol integredig ar gyfer yr henoed bregus i helpu pobl i gadw yn iach yn eu cartrefi am gyfnod hirach, ynghyd ag ystod o wasanaethau cymorth gwell yn y gymuned.

Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod Pobl Hŷn, eu cynhalwyr a'u teuluoedd yn derbyn cymorth amserol i wella eu lles ac ansawdd eu bywyd. Yr uchelgais yw bod yn arloeswyr wrth drin pobl â dementia a darparu gofal a chefnogaeth iddyn nhw, a hynny trwy weithio gyda'n cymunedau lleol i gefnogi pobl â dementia gyda'n gilydd. Mae prosiect Valley LIFE yn cynnwys gwaith i ddatblygu Ysbyty George Thomas yn Nhreorci yn Ganolfan Dementia ac Eiddilwch, gyda mentrau ar waith yno gan gynnwys deffro naturiol, ystafell i'r synhwyrau a therapi ag anifeiliaid anwes.

Mae galwadau ffôn niwsans a galwadau i dwyllo'r henoed a'r rheiny sy'n agored i niwed wedi dod i ben, a hynny trwy brosiect cenedlaethol gan Safonau Masnach. Yn lleol, mae swyddogion Safonau Masnach wedi rhoi dyfeisiau sy'n blocio galwadau i Bobl Hŷn, ac yn benodol i'r rheiny â dementia. Mae'r dyfeisiau yn blocio pob neges wedi'i rhag-recordio, galwadau tawel a galwadau o rifau dydy perchennog y cartref ddim wedi'u nodi eisoes, gan leihau'r risg o ddioddef twyll dros y ffôn ac felly yn lleihau'r pryder am alwadau ffôn diangen.

## **Cyfleoedd Dysgu a Chyflogaeth**

### **Cefndir**

Mae'n hysbys bod gyda Phobl Hŷn gyfoeth o wybodaeth a phrofiad, ac ar hyn o bryd maen nhw werth dros £1 biliwn i economi Cymru bob blwyddyn. Felly, mae'n fuddiol i bawb a'r economi eu bod nhw'n cymryd rhan mewn rhyw fath o addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant.

Mae dysgu parhaus yn cynnig amrywiaeth o fuddion i Bobl Hŷn, gan gynnwys cyfrannu at les a chyflawniad personol, bod yn rhan o'r gymdeithas a'r economi a chefnogi creadigrwydd ac arloesedd.



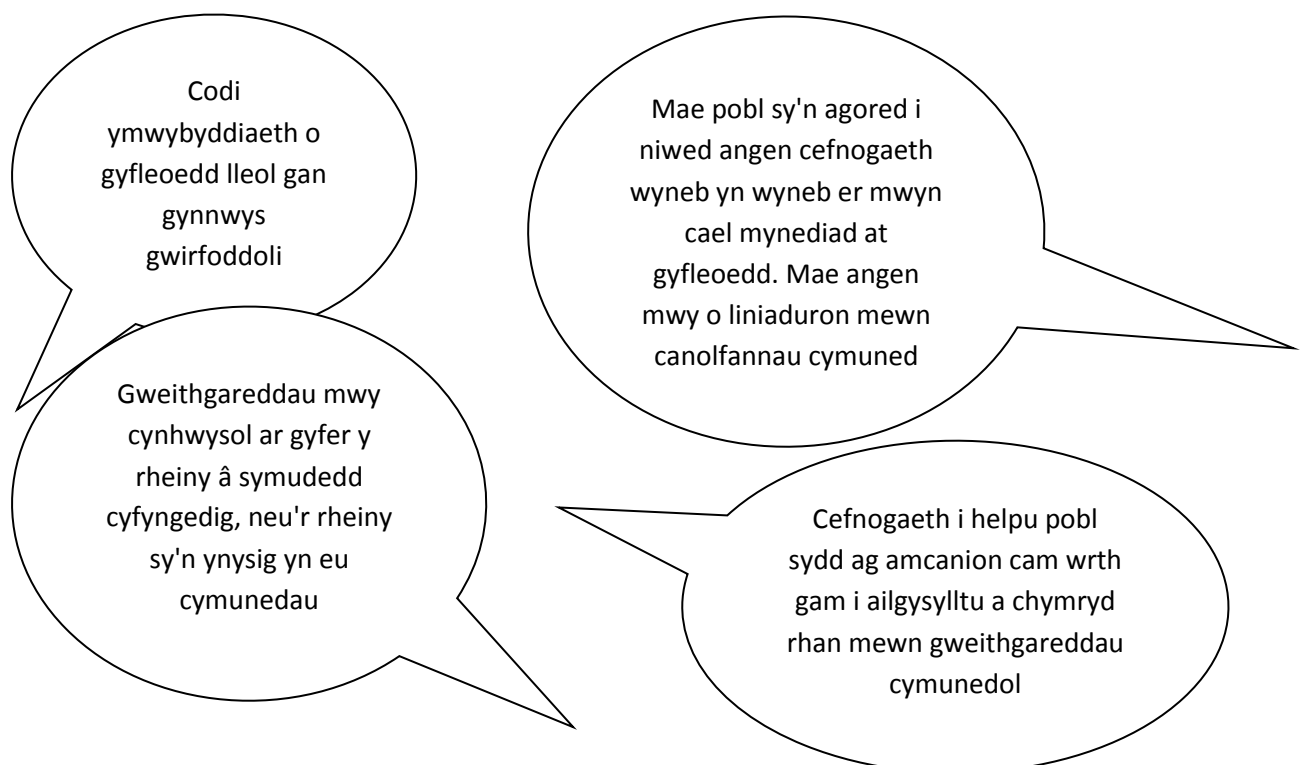
Mae'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn 2013-2023 yn amlygu bod Pobl Hŷn sy'n ddi-waith yn fwy tebygol o fod yn ddi-waith yn y tymor hir. Mae tua 45% o bobl ddi-waith rhwng 50 a 64 oed wedi bod yn ddi-waith am flwyddyn neu ragor.

Y dyddiau yma, o ystyried y dirywiad yn yr economi, mae'n bosibl y bydd Pobl Hŷn yn gorfod aros yn rhan o'r gweithlu neu ailymuno ag ef, o'i gymharu â'r gorffennol pan fyddai modd iddyn nhw ymddeol yn gyfforddus. Mae yna nifer cynyddol o bobl sydd ddim yn gallu fforddio ymddeol ar oedran Pensiwn y Wladwriaeth. Felly, mae'n allweddol bod gyda nhw gyfleoedd i barhau i ddysgu a datblygu er mwyn gwella eu rhagolygon o ran cael gwaith. Mae angen i gyflogwyr gydnabod manteision cyflogi Pobl Hŷn a chael gweithlu amrywiol ei oedran. Mae ymgyrch 'Nid oes gan unrhyw un ddyddiad 'ar ei orau cyn' Llywodraeth Cymru yn annog cyflogwyr i recriwtio a hyfforddi gweithwyr hŷn.

I'r Bobl Hŷn hynny sy'n gallu dewis pryd y maen nhw'n ymddeol, mae modd iddyn nhw barhau i ddysgu i helpu i gynnal eu lles. Mae modd i'r dysgu a'r datblygu sgiliau yma gynnwys cynhwysiant digidol neu ryngweithio cymdeithasol, gan eu herio nhw o'r newydd, rhoi teimlad o gyflawniad iddyn nhw a'u hysgogi'n feddyliol.

Bydd modd i gyfleoedd cynyddol ar gyfer cyflogaeth, addysg, hyfforddiant a gwirfoddoli sicrhau bod Pobl Hŷn yn parhau i fod yn rhan allweddol o'r gymdeithas am gyfnod hir, gan ategu'r gwaith sy'n cael ei wneud i fynd i'r afael â'r profiad o deimlo'n unig ac ynysig ac annog cymunedau i weithio gyda'i gilydd.

### Beth ddywedodd Pobl Hŷn wrthon ni?



## Y darlun cyfredol

Mae modd i'r Ganolfan Byd Gwaith helpu Pobl Hŷn os does dim swydd gyda nhw. Mae'n darparu hyfforddiant, e.e. gyda llythrennedd TG a sgiliau iaith Saesneg, yn ogystal â chyfeirio unigolion at ffynonellau gwybodaeth pellach a swyddi yn y gymuned leol. Hefyd, mae modd i'r Ganolfan ddarparu cyngor ymarferol o ran paratoi CVs a ffurflenni cais.

Dydy Pobl Hŷn ddim yn cael eu heithrio rhag gwneud cais am brentisiaethau. Mae modd i brentisiaeth roi cyfle i unigolion ennill sgiliau a phrofiadau newydd a dechrau ar yrfa newydd.

Mae hunangyflogaeth yn opsiwn poblogaidd i lawer o weithwyr hŷn sydd am fanteisio ar brofiad blaenorol, meithrin gwybodaeth arbenigol a chael mwy o reolaeth dros eu bywydau gwaith. Mae'n bosibl y bydd person hŷn am sefydlu menter gymdeithasol. Mae'n rhywbeth sy'n apelio at unigolion sydd eisiau gwneud gwahaniaeth yn eu cymuned leol a thu hwnt. Mae sefydliadau fel UnLtd a Lwfans Menter Newydd y Llywodraeth yn cefnogi mentrau o'r fath, ac yn cynnig cyngor ariannol a chyngor ar fentora, i rai unigolion sy'n dymuno sefydlu eu busnes eu hunain.

Mae'r oedran ymddeol diofyn wedi'i ddileu, felly yn y rhan fwyaf o achosion, does dim hawl gyda chyflogwyr bellach i orfodi gweithwyr i ymddeol oherwydd eu bod nhw wedi cyrraedd oedran penodol. Mae gweithio hyblyg neu'n rhan-amser yn ffordd dda i bontio rhwng gweithio ac ymddeol. Mae gweithio hyblyg yn helpu unigolion i addasu'n raddol, neu roi'r cyfle iddyn nhw dreulio mwy o amser yn gwneud rhywbeth arall (e.e. cyfrifoldebau gofalu neu hobi). Mae'r ddau Awdurdod Lleol yn cynnig opsiynau ymddeol hyblyg neu raddol. Mae'n bosibl y bydd cyflogwyr lleol eraill yn cynnig opsiynau tebyg. Mae modd i'r opsiynau yma helpu Pobl Hŷn i baratoi wrth iddyn nhw nesáu at yr amser pan fyddan nhw'n ymddeol yn gyfan gwbl. Maen nhw'n caniatáu rhywfaint o amser i unigolion ddechrau edrych ar eu harian er mwyn sicrhau y bydd incwm yn y dyfodol yn eu galluogi i fwynhau'r ffordd o fyw y maen nhw'n ei dymuno. Mae hefyd yn bwysig ystyried sut y bydd unigolion yn treulio eu hamser, h.y. aros yn weithgar a chymdeithasu ar ôl ymddeol. Mae modd i Age UK gynnig cyngor a chefnogaeth i baratoi at y broses ymddeol.

Wrth i'r gweithlu heneiddio, bydd cynnydd yn nifer y mamau-cu a thadau-cu sy'n gweithio. Mae'n bwysig cydnabod cyfraniad mamau-cu a thadau-cu, yn y gwaith ac ym maes gofal plant. Mae Grandparents Plus yn sefydliad profiadol iawn sy'n cynrychioli barn mamau-cu a thadau-cu. Mae'n rhoi cyngor ar gydbwyso cyfrifoldebau gwaith a gofalu a dod o hyd i ofal plant. Mae'n bosibl y bydd mamau-cu a thadau-cu sy'n gofalu am eu hwyrion a'u hwyresau yn gymwys i gael credydau Yswiriant Gwladol a fyddai'n cynyddu eu pensiwn gwladol.

Weithiau, bydd raid i lawer o Bobl Hŷn eraill ofalu am bartner, rhiant, aelod arall o'r teulu neu ffrind. Mae'n bosibl bydd y cyfrifoldebau gofalu yma yn cyfyngu ar eu gallu i aros yn y gwaith, neu i gael mynediad at gyfleoedd dysgu a hyfforddiant. Mae

gwybodaeth am gymorth cyflogaeth a hawliau budd-daliadau ar gyfer cynhalwyr sydd ddim yn derbyn cyflog ar gael yn A-Y Cynhalwyr Cwm Taf, ac mae cymorth pellach ar gael trwy'r Prosiect Cynnal y Cynhalwyr. Mae modd i'r prosiect yma ddarparu cyngor a chefnogaeth i gynhalwyr i'w galluogi i gadw eu rôl yn y gweithle neu wrth ymgymryd â chyfleoedd hyfforddiant neu wirfoddoli.

Mae Cymunedau am Waith, sy'n rhaglen bartneriaeth Llywodraeth Cymru rhwng awdurdodau lleol a'r Adran Gwaith a Phensiynau, yn gweithio gyda phobl o bob oed i ddarparu cymorth a chynghor ar ddod o hyd i gyflogaeth a hyfforddiant. Mae'r rhaglen, sy'n cael ei chefnogi gan Gronfa Gymdeithasol Ewrop, yn gweithredu ym mhob un o'r 52 o Glystyrau Cymunedau yn Gyntaf yng Nghymru ac mewn nifer o ardaloedd yng Nghwm Taf.

Mae'r prosiect Pontydd i Waith, sy'n cael ei ariannu gan Gronfa Gymdeithasol Ewrop ar waith ar draws pum ardal Awdurdod Lleol yn Ne Cymru, gan gynnwys Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf. Wrth weithio ar y cyd, nod Pontydd i Waith yw ymgysylltu, cefnogi a pharatoi'r bobl hynny sy'n economaidd anweithgar, gan gynnwys y rheiny sy'n ddi-waith neu'n derbyn budd-dal analluogrwydd, i gaffael y sgiliau priodol er mwyn bod yn barod am swydd a dod o hyd i waith y mae modd ei gynnal. Mae'r prosiect yn rhoi cymorth i unigolion sy'n gweithio llai nag 16 awr yr wythnos, yn ddi-waith, ddim yn cael addysg amser llawn ac yn chwilio am waith.

Mae'r ddau Awdurdod Lleol yn darparu ystod o gyfleoedd dysgu i oedolion sydd wedi'u targedu at Bobl Hŷn yn eu hardaloedd. Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful yn darparu amrywiaeth o gyrsiau sy'n gweddu i bob lefel o allu, o ddechreuwr llwyr, i'r rheiny sy'n fwy profiadol. Mae'r Awdurdod Lleol hefyd yn gweithio gyda Phartneriaeth Dysgu Oedolion yn y Gymuned Merthyr Tudful i ddarparu cyfleoedd dysgu. Mae Addysg i Oedolion Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf yn darparu cyfleoedd dysgu o safon yn y gymuned leol. Mae carfan brofiadol yn cynnig gwerth am arian i unigolion, sefydliadau a grwpiau proffesiynol ar ystod eang o bynciau. Mae'r cyrsiau yn cynnig sgiliau newydd, gan gynnwys dysgu am Gyfrifiaduron ac Ieithoedd, neu gymorth i ddatblygu hobiau a diddordebau, e.e. paentio gyda dyfrlliw, ysgrifennu creadigol neu greu pethau â siwgr. Mae ystod o gyrsiau mwy anghyffredin ar gael sy'n ddelfrydol ar gyfer y sawl sy'n edrych am rywbeth gwahanol, e.e. coginio bwydydd Indiaidd, seryddiaeth, roboteg a thriniaethau harddwch.

Mae sefydliadau fel Prifysgol y Drydedd Oes (U3A) hefyd yn cynnig cyrsiau mewn amrywiaeth o feysydd. Mae U3A yn credu bod parhau i ddysgu, datblygu diddordebau, gwneud ffrindiau a rhoi cynnig ar bethau newydd yn rhywbeth rydyn ni'n angerddol drosto gydol ein hoes.

Nod y cynllun Sgiliau Gwaith i Oedolion 2, sydd ar waith yn ardal bwrdeistref Merthyr Tudful, yw cynyddu sgiliau generig y mae modd eu trosglwyddo ar draws y gweithlu, a hynny trwy ddarparu'r cyfleoedd yma yn y gymuned. Y nod yw y bydd hyn yn gwella'r cyfleoedd i weithwyr sgiliau isel barhau mewn swydd a chynyddu faint o arian byddai

modd iddyn nhw ei ennill. Mae'r prosiect Sgiliau Gwaith i Oedolion 2 yn cynnig amrywiaeth eang o gyrsiau yn rhad ac am ddim a'r cyfle i gael cyngor ac arweiniad gan swyddogion cymorth cyflogaeth. Un o'r grwpiau targed allweddol sy'n cael eu cynorthwyo yw pobl dros 54 oed. Maen nhw'n fudiad rhyngwladol sy'n cynnal cyrsiau yn lleol yng Nghwm Taf. Eu nod yw addysgu ac ysgogi aelodau o'r gymuned sydd wedi ymddeol yn bennaf.

Mae Canolfan Cydweithredol Cymru yn cyflenwi rhaglen Cynhwysiant Digidol Llywodraeth Cymru, Cymunedau Digidol Cymru, gan ddarparu cymorth i sefydliadau sy'n gweithio gyda phobl sydd ddim â mynediad at gyfleusterau neu wasanaethau digidol. Yn ôl amcangyfrifon, mae bron i un o bob chwe oedolyn yng Nghymru sydd ddim ar-lein o hyd. Bydd llawer o'r unigolion yma yn Bobl Hŷn. Maen nhw'n colli cyfleoedd i arbed arian, chwilio am waith, dod o hyd i wybodaeth, cadw mewn cysylltiad â'r teulu, dysgu sgiliau newydd a chael mynediad at wasanaethau pwysig. Efallai y bydd llawer o'r bobl yma eisoes yn ymdopi â materion fel unigedd, tlodi neu ddiweithdra, a thrwy beidio â bod ar-lein, bydd y materion yn gwaethygu. Gyda chymorth Cymunedau Digidol Cymru, mae nifer o fentrau wedi eu cynnal yn lleol yn y gorffennol, ac maen nhw'n cael eu cynnal o hyd.

Drwy wirfoddoli, mae Pobl Hŷn yn bod yn weithgar yn eu cymdeithas ac yn cyfrannu at newid y gymdeithas er gwell. Mae hyn yn eu hysgogi a chynyddu eu hunanwerth, ac mae modd iddo hefyd helpu â'r profiad o deimlo'n unig ac ynysig. Mae Interlink RhCT, Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful (VAMT), Age Connects Morgannwg ac Age Cymru yn cynnig nifer o gyfleoedd yn lleol. Mae cyfleoedd penodol i gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored yn ein parciau lleol hefyd ar gael ym Mharc Coffa Ynysangharad ym Mhontypridd ac ym Mharc Cyfarthfa ym Merthyr Tudful. Mae modd i Volunteering Matters Cymru, sy'n gweithio ledled y DU gan gynnwys yng Nghwm Taf, baru gwirfoddolwyr â buddiolwyr er budd y ddwy ochr. Ledled y DU, maen nhw wedi ymgysylltu â dros 10,000 o bobl dros 50 oed sy'n dymuno gwirfoddoli. Maen nhw'n datblygu, cefnogi a chynnal prosiectau gwirfoddoli gyda phobl dros 50 oed, ar eu cyfer. Mae enghreifftiau lleol yn cynnwys Welcome Friends Merthyr Tudful, sy'n wasanaeth cyfeillio ar gyfer pobl dros 50 oed sy'n teimlo'n unig ac ynysig. Mae gwirfoddolwyr yn ymweld â chartrefi'n wythnosol ac yn annog unigolion er mwyn eu helpu i gymryd rhan mewn gweithgaredd cymdeithasol o'u dewis. Mae gwirfoddolwyr hefyd yn helpu mewn clybiau cinio, grwpiau crefft a grwpiau cymdeithasol mewn lleoliadau cymunedol fel llety gwarchod a chanolfannau dydd. Mae Volunteering Matters Cymru yn recriwtio, hyfforddi a chefnogi gwirfoddolwyr i'w paratoi ar gyfer ymweliadau cartref. Byddan nhw'n ymweld ag ardal leol bob wythnos i helpu i gyflwyno diddordebau newydd i Bobl Hŷn ac i fagu eu hyder eto.

Mae Tempo (sefydliad cenedlaethol) yn helpu cymunedau i gynyddu cyfleoedd dysgu a datblygu trwy eu Rhaglenni Credydau Amser. Mae'n creu cysylltiadau ar lefel leol trwy uno'r sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol mewn cymuned, lle mae modd i wirfoddolwyr ennill credydau amser trwy rwydwaith o sefydliadau cymunedol, elusennau a gwasanaethau lleol. Mae gwirfoddolwyr newydd a'r rheiny sydd eisoes

yn gwirfoddoli yn cael eu diolch a'u gwobrwyo am roi o'u hamser. Mae Tempo wedi datblygu partneriaethau gyda sefydliadau ym mhob sector - ac yn parhau i wneud hynny - i alluogi unigolion i gael mynediad at ystod eang o weithgareddau cadarnhaol a chyfleoedd i wario eu credydau. Er enghraifft, mae modd i unigolion ennill credydau trwy wirfoddoli yn rhan o grwpiau cymunedol lleol. Mae opsiwn wedyn i wario'r credydau ar ymweliad ag un o lawer o atyniadau Llundain sy'n derbyn credydau amser yn gyfnewid am fynediad.

Mae modd i'r celfyddydau a diwylliant helpu i wella iechyd, lles ac ansawdd bywyd i Bobl Hŷn. Yng Nghymru, mae Cyngor y Celfyddydau wedi bod yn cefnogi gweithgarwch yn y maes yma ers peth amser. Ym mis Mai 2017, roedd yn arbennig o foddhaol clywed Cyfarwyddwr y Baring Foundation yn dweud bod Cymru 'ar flaen y gad' o ran darpariaeth y celfyddydau ar gyfer Pobl Hŷn. Mae gwaith y Celfyddydau mewn lechyd, sy'n bwysig iawn i'r rheiny â dementia sy'n byw mewn cartrefi gofal, yn cael effaith gadarnhaol ar bob oedran a dosbarth cymdeithasol ledled Cymru.

## Unigrwydd ac Unigedd

### Cefndir

Meddai Huw Irranca-Davies, a oedd ar y pryd yn Weinidog Llywodraeth Cymru dros Blant, Pobl Hŷn a Gofal Cymdeithasol (yn yr iaith wreiddiol); “Loneliness and social isolation is one of the most significant issues facing people in Wales, especially people aged over 80”. O ganlyniad, mae mynd i'r afael â'r materion yn un o'i brif flaenoriaethau. Bydd strategaeth drawslywodraethol ar unigrwydd ac unigedd yn cael ei chyhoeddi yn 2019.

Mae 'Mynd i'r Afael ag Unigrwydd ac Unigedd' yn un o'r amcanion sy'n sy'n sail i'r holl amcanion Llesiant yng Nghynllun Llesiant Cwm Taf 2018-2023, a hynny ar draws pob maes. Mae hyn yn cynnwys gweithio gyda chymunedau i ddeall yr hyn sy'n bwysig i bobl, gwirfoddoli wedi'i dargedu ar gyfer pobl sy'n ynysig, naill ai drwy gymryd rhan mewn gweithgareddau neu dderbyn cymorth, a chysylltu pobl â chyfleoedd gwirfoddoli lleol.

Yn ôl gwaith ymchwil, mae unigrwydd yn cael effaith debyg ag ysmegu 15 sigarét y dydd ar hyd bywyd unigolyn. Mae hefyd yn gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael ac iselder, yn ogystal â faint y bydd unigolion yn defnyddio'r gwasanaeth iechyd. Ynghyd â chyllidebau is i wasanaethau cymunedol a chyhoeddus sydd yn aml yn cael eu hystyried yn 'hanfodol', a chyda dros 75% o fenywod a thros draean o ddynion dros 65 oed yn byw ar eu pennau eu hunain, mae nifer cynyddol o Bobl Hŷn yn teimlo'n unig ac ynysig. Mae hyn yn cael effaith niweidiol ar eu hiechyd meddwl.

Er bydd dim modd dileu pob achos o unigrwydd ac unigedd, mae gwaith yn mynd rhagddo i nodi a deall y prif achosion a ffactorau ymysg Pobl Hŷn. Mae hyn er mwyn llunio cymorth priodol a hygyrch er mwyn rhoi'r newidiadau angenrheidiol ar waith a fydd yn cael effaith gadarnhaol ar fywydau Pobl Hŷn.

### Beth ddywedodd Pobl Hŷn wrthon ni?

Angen mwy o glybiau, dosbarthiadau ac achlysuron yn y gymuned leol ar gyfer y rheiny sydd â symudedd a chyllid cyfyngedig a diffyg hyder

Angen mwy o wasanaethau cyfeillio

Achlysuron cymunedol â chymhorthdal ar gyfer pob oedran a thrafnidiaeth

Angen mwy o wybodaeth a chyfeirio er mwyn cyrraedd y rheiny mewn cymunedau sydd fwyaf anodd eu cyrraedd

Mwy o fuddsoddiad mewn ardaloedd difreintiedig a mesurau ataliol. Gweithgareddau i fod yn fwy cynhwysol

## Y darlun cyfredol

Yn 2014/15, yn rhan o fenter y Gronfa Gofal Canolraddol a gafodd ei lansio gan Lywodraeth Cymru, cafodd carfan o bum Cydlynnydd Cymunedol ei rhoi ar waith ledled Cwm Taf. Nod y Gronfa oedd annog gwell perthynas waith rhwng Awdurdodau Lleol, y garfan lechyd, y garfan Materion Tai a'r Trydydd Sector er mwyn helpu Pobl Hŷn, yn enwedig yr henoed bregus, i barhau i fyw bywydau annibynnol. Mae'r Cydlynwyr yn amhrisiadwy wrth helpu unigolion a'u cynhalwyr i gael gafael ar wasanaethau a gweithgareddau a fydd yn eu helpu i barhau i fyw bywydau annibynnol a gwella eu hiechyd a'u lles.

Er mwyn ategu'r gwaith yma, mae swyddogion Cymorth i Feddygon Teulu pwrpasol ledled Cwm Taf mewn meddygfeydd Meddygon Teulu i fynd i'r afael â materion sydd ddim yn rhai meddygol, gan gynnwys unigrwydd ac unigedd, cyfeirio unigolion at wasanaethau priodol a lleihau pwysau mewn perthynas ag apwyntiadau Meddygon Teulu diangen.

Un o swyddogaethau allweddol y rôl yw creu rhwydweithiau a magu cysylltiadau â sefydliadau a grwpiau cymunedol sy'n darparu gwasanaethau i Bobl Hŷn fel bod modd i'r Cydlynwyr wneud argymhellion priodol. Mae modd i unrhyw un gyfeirio unigolion at y garfan, ac mae modd cael y cymorth neu'r gwasanaethau canlynol: cyfeillio, gwirio budd-daliadau, mân addasiadau i gartrefi, siopa/glanhau/garddio, yn ogystal â chymorth ar gyfer cyflwr penodol, fel dementia. Mae'r Cydlynwyr yn cyhoeddi bwletinâu misol i hyrwyddo ystod o weithgareddau sydd ar gael i Bobl Hŷn yn eu hardaloedd lleol.

Ers i Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) ddod i rym, mae'r garfan wedi cryfhau ei chysylltiadau ag Awdurdodau Lleol. Erbyn hyn, mae'r garfan yn treulio peth o'i hamser yn gweithio ochr yn ochr â'r Garfan Gwasanaethau Cymorth Cychwynnol (Parc lechyd Keir Hardie) a'r Garfan Un Pwynt Mynediad yn RhCT (Tŷ Elái), gan gynnig cyngor a chymorth mewn perthynas â gwasanaethau ataliol sydd ar gael yn yr ardaloedd lleol.

Hefyd, mae Age Connects Morgannwg yn darparu gwasanaeth Cymorth yn y Cartref sy'n helpu, annog a chefnogi pobl a allai fod yn ei chael hi'n anodd byw'n annibynnol, ac o bosibl yn wynebu'r risg o fod yn ddigartref. Mae'n bosibl eu bod nhw'n ei chael hi'n anodd o ganlyniad i gamddefnyddio sylweddau neu am eu bod yn wynebu heriau sefyllfa neu ddiagnosis newydd, fel dementia. Y nod yw helpu Pobl Hŷn i barhau i fyw yn eu cartrefi eu hunain cyhyd ag y maen nhw'n dymuno ac sy'n bosibl, trwy ddarparu cymorth wyneb i wyneb, fel bod modd iddyn nhw barhau i wneud y pethau maen nhw'n eu mwynhau a'r pethau sy'n eu cadw nhw'n iach ac yn annibynnol.

Mae'r Groes Goch Brydeinig yn cynnal Carfanau Cysylltu Cymunedau Lleol i helpu pobl i archwilio eu diddordebau a chwrdd â ffrindiau, ailddarganfod diddordebau neu ddod o hyd i rai newydd, a helpu pobl i fagu hyder i'w galluogi nhw i chwarae rhan fwy yn eu cymunedau lleol.

Mae cynllun Gofal a Thrwsio Cwm Taf yn trafod unigrwydd ac unigedd gyda'u cleientiaid yn rhan o'u hymweliadau Cartrefi Iach. Os oes angen cymorth pellach, mae

eu swyddogion yn gweithio ar y cyd â Chydlynwyr y Gronfa Gofal Integredig i geisio helpu â'r materion.

Ym Merthyr Tudful, mae Merthyr Tudful Mwy Diogel wedi treialu cynllun RECONNECT i unrhyw un dros 50 oed sy'n dymuno cael cysylltiad gwell â'u cymunedau. Mae hyn yn digwydd trwy fentora a chynnig cyfleoedd i ymuno â gweithgareddau grŵp, magu hyder ac ailgysylltu â phobl.

Gyda chefnogaeth gwirfoddolwyr, mae Contact the Elderly, elusen genedlaethol, yn trefnu partiön te prynhawn dydd Sul ar gyfer grwpiau bach o Bobl Hŷn 75 oed neu hŷn sy'n profi ynysu cymdeithasol ac unigrwydd. Mae hyn yn digwydd yn lleol ond byddai modd cynnal yr achlysuron yma mewn mannau eraill yn y rhanbarth.

Nod trwydded parcio Bathodyn Glas yw cynorthwyo pobl sydd ag anawsterau cerdded, nam gwybyddol neu broblemau symudedd eraill i deithio'n annibynnol, yn yrrwr neu'n deithiwr. Mae'r Cynllun Bathodyn Glas yn caniatáu i bobl sy'n bodloni'r meini prawf cymhwyster barcio, wrth arddangos eu bathodyn glas, lle yn gyffredinol mae cyfyngiadau i fodurwyr eraill yn berthnasol. Mae'r Cynllun yn chwarae rhan bwysig wrth helpu pobl gyda phroblemau symudedd i oresgyn rhai o'r heriau maen nhw'n eu hwynebu wrth gyrraedd eu swyddi, siopau a gwasanaethau pwysig eraill.

Mae Cynllun Teithio Rhatach Cymru Gyfan (cynllun teithio am ddim) yn cael ei ariannu gan Awdurdodau Lleol a Llywodraeth Cymru. Mae'n rhoi hawl i bobl 60 oed a hŷn a phobl ag anableddau penodol deithio am ddim ar wasanaethau bws lleol ledled Cymru, fel bod modd iddyn nhw barhau i gael gafael ar wasanaethau, ymweld â ffrindiau a'r teulu a theithio at ddibenion gwaith, cymdeithasol a hamdden.

Ynghyd â'r darpariaethau yma, mae ystod o gynlluniau Trafnidiaeth Gymunedol sy'n cynnig gwasanaeth o ddrws i ddrws yn bennaf. Mae'r gwasanaeth yma yn benodol ar gyfer pobl sy'n ei chael hi'n anodd neu'n amhosibl mynd ar fysiau cyffredin, neu ddod oddi arnyn nhw, neu sy'n cael trafferth cyrraedd y safle bysiau agosaf. Mae'n bosibl archebu teithiau er mwyn mynd i siopa, apwyntiadau meddygol neu fynychu ymweliadau cymdeithasol. Mae ystod o brisiau a chynigion i aelodau'r cynllun, ac mae modd i unigolion a grwpiau deithio hefyd. O ran mynediad i deithwyr, mae'r holl fysiau Trafnidiaeth Gymunedol yn hygyrch, gan gynnwys teithwyr mewn cadeiriau olwyn.

Mae'r Fforwm Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles ym Merthyr Tudful yn hyrwyddo achlysuron/gweithgareddau yn rheolaidd er mwyn i aelodau'r gymuned gymryd rhan ynddyn nhw. Eu nod yw lleihau unigedd a mynd i'r afael ag unigrwydd. Mae'r sefydliadau yma yn mynychu Fforymau 50 Oed a Hŷn Merthyr Tudful yn rheolaidd i godi ymwybyddiaeth o weithgareddau cymunedol ac achlysuron/clybiau cymdeithasol.

Nod gwasanaethau cyfeillio Age Connects Morgannwg yw lleihau unigrwydd ac unigedd a rhoi'r hyder i bobl fyw'n annibynnol. Mae eu cynlluniau'n annog creu grwpiau cyfeillgarwch ac yn cynnig cefnogaeth gyson a pharhaus. Hefyd, mae modd cynnig y



cymorth ymarferol a'r gwasanaethau canlynol i bobl: helpu pobl â'u siopa a gwaith atgyweirio syml, trafnidiaeth a chymorth arbenigol mewn perthynas â phrofedigaeth.

Mae prosiect Yfed Doeth, Heneiddio'n Dda, sydd wedi'i ariannu gan y Loteri Fawr ar waith mewn pum ardal yn y DU. Mae'n ceisio helpu pobl yng Nghwm Taf i wneud dewisiadau iachach mewn perthynas ag alcohol wrth iddyn nhw dyfu'n hŷn. Mae'r prosiect yn cynnal nifer o weithgareddau lleol gyda'r nod o feithrin cydnerthedd cymunedol a lleihau ynysu cymdeithasol ac unigrwydd. Mae'r gweithgareddau yma yn cael eu hyrwyddo'n lleol, gyda rhai pobl yn mynychu oherwydd eu bod yn ceisio cymorth â materion sy'n ymwneud ag alcohol. Mae rhai pobl yn mynychu am eu bod yn mwynhau'r gweithgaredd ac eisiau cwrdd â phobl newydd. Mae eraill na fyddai byth wedi ystyried cymryd rhan mewn rhaglen sy'n gysylltiedig ag alcohol ond, ar ôl iddyn nhw gyrraedd, yn derbyn gwybodaeth ddefnyddiol a fydd yn eu helpu i roi newidiadau syml ar waith er mwyn byw bywyd mwy iach.

Mae modd i Age Connects Morgannwg helpu â materion eiriolaeth amrywiol, gan gynnwys materion diogelu sy'n ymwneud â cham-drin neu esgeulustod. Yn ogystal â hyn, mae gwasanaethau eiriolaeth arbenigol ar gael i'r rheiny sydd â chanser, pobl sydd wedi eu cam-drin a phobl sydd wedi dioddef troseddau casineb. Mae cymorth hefyd ar gael mewn perthynas â mynd i'r afael â'r system cyfiawnder troseddol.

Mae'r Rhaglen Cefnogi Pobl, a gafodd ei sefydlu yn 2003, yn darparu cymorth hanfodol i rai o'n hunigolion sydd fwyaf agored i niwed. Mae'r dull atal ac ymyrraeth gynnar cryf yn adlewyrchu amcanion Deddf Tai Cymru (2014) ac agenda ddeddfwriaethol ehangach Llywodraeth Cymru o ran hyrwyddo gwell annibyniaeth i unigolion iddyn nhw ei mwynhau, a lleihau digartrefedd.

Mae Carfanau Cefnogi Pobl Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf yn comisiynu gwasanaethau ar sail angen lleol er mwyn darparu cymorth mewn perthynas â materion tai i aelodau'r gymuned sy'n agored i niwed. Nod y cymorth yw annog annibyniaeth ac atal digartrefedd. Mae'r cymorth mewn perthynas â materion tai sydd ar gael wedi'i deilwra i anghenion unigolion. Nod y cymorth yw annog annibyniaeth gymaint â phosibl a helpu pobl i ddatblygu'r sgiliau gofynnol i gynnal tenantiaeth. Mae'r cymorth yno i gefnogi pobl i ennill y sgiliau angenrheidiol yma trwy ddull 'gwneud gyda' ac nid 'gwneud er mwyn'. Mae hyn er mwyn eu galluogi nhw i fyw'n hyderus a bod yn rhan o'u gymuned.

Un o'r grwpiau agored i niwed y mae'r Rhaglen yn darparu cymorth angenrheidiol ar ei gyfer yw 'Pobl dros 55 oed ag Anghenion Cymorth'. Mae modd i'r gwasanaethau Cefnogi Pobl roi cymorth â:

- Dod o hyd i lety arall yn ôl yr angen;
- Deall cytundebau tenantiaeth a sefydlu cyfleustodau nwy, trydan ac ati;
- Cynnal tenantiaeth, sefydlu Debyd Uniongyrchol a chyllidebu;

- Trefnu addasu eiddo pan fo angen;
- Argaeledd a chael gfael ar wasanaethau/adnoddau cymunedol, gan gynnwys Gwasanaethau Cymdeithasol, Tai ac Iechyd;
- Cadw trefn ar arian, gwneud ceisiadau am fudd-daliadau priodol;
- Trefnu mynediad at wasanaethau iechyd brys ar ran unigolion.

Yn 2018, ymgynghorodd Llywodraeth Cymru ar 'Gymunedau Cysylltiedig', a oedd yn nodi ei gweledigaeth ar gyfer Cymru yn y dyfodol. Mae'n amlygu gwaith a gafodd ei gynnal i fynd i'r afael ag ynysu cymdeithasol ac unigrwydd. Mae'r ddogfen yn nodi pum blaenoriaeth allweddol y byddai modd iddyn nhw helpu â mynd i'r afael ag ynysu cymdeithasol ac unigrwydd, sef, y blynyddoedd cynnar, materion tai, gofal cymdeithasol, iechyd meddwl a sgiliau a chyflogadwyedd. Bydd y gwaith yn y dyfodol yn cynnwys lleihau anghydraddoldebau rhwng cymunedau a darparu mwy o wasanaethau ar lefel leol i helpu i wella iechyd a lles da a chydabod pwysigrwydd cymunedau.

### **Heneiddio'n Dda yn y Dyfodol:**

Mae adrannau blaenorol y cynllun yma yn amlinellu'r ystod eang o wasanaethau, cyfleoedd a chymorth sydd ar gael i Bobl Hŷn yng Nghwm Taf, gan gynnwys y rheiny o dan themâu Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru. Mae cyfle i ddatblygu ymhellach o dan bob un o'r themâu hyn, felly mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf a Chyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful wedi llunio Cynllun Gweithredu. Bydd y Cynllun Gweithredu yma yn datblygu gwaith Heneiddio'n Dda yng Nghwm Taf er mwyn gwella iechyd, lles a bywydau pawb wrth iddyn nhw heneiddio.

## Cynllun Gweithredu

Cymunedau sy'n Oed Gyfeillgar		
CAM GWEITHREDU:	Cyfrifoldeb	Dyddiad Cyflwyno/Adolygu
Cymunedau sy'n Oed Gyfeillgar a chynllunio gwelliant: Ymgynghoriad ac ymgysylltu â Phobl Hŷn	CBSMT/CBSRhCT	Mawrth 2020
Defnyddio canolfannau a pharthau cymunedol i sicrhau bod gwaith rhwng cenedlaethau yn brif flaenoriaeth.	CBSMT/CBSRhCT	Mawrth 2020
Dyblygu cysylltiadau cadarnhaol rhwng cenedlaethau ag addysg i adeiladu ar arfer da presennol.	CBSMT/CBSRhCT	Mawrth 2020
Cynnal cysylltiadau cryf â Chydlynwyr Cymunedol i sicrhau ymgysylltiad effeithiol â fforymau 50 oed a hŷn lleol a Phobl Hŷn yn gyffredinol i hyrwyddo Cymunedau sy'n Oed Gyfeillgar.	CBSMT/CBSRhCT	Mawrth 2020
Ystyried tystiolaeth yr ymgynghoriad diweddar ar Strategaeth Toiledau Lleol i sicrhau bod lleisiau ein Pobl Hŷn yn cael eu cynnwys.	CBSMT/CBSRhCT	Medi 2019
Hyrwyddo'r cynllun Gofal a Thrwsio a gweithio ar y cyd wrth ddatblygu prosiectau i gefnogi Cymunedau sy'n Oed Gyfeillgar.	CBSMT/CBSRhCT	Mawrth 2020
<b>Atal Pobl Rhag Cwmpo</b>		
CAM GWEITHREDU:	Cyfrifoldeb	Dyddiad Cyflwyno/Adolygu
Parhau i gyflwyno'r Prosiect Ymwybyddiaeth o Gwmpo gan weithio gyda phartneriaid a chodi ymwybyddiaeth.	CBSMT/CBSRhCT	Mehafin 2019
Defnyddio'r Llawlyfr Ymwybyddiaeth o Gwmpo Lleol i hyrwyddo negeseuon allweddol ynghylch risgiau cwmpo ac ymwybyddiaeth o gwmpo i Bobl Hŷn yn y rhanbarth.	CBSMT/CBSRhCT	Mehafin 2019
Nodi a hyrwyddo gweithgareddau yn y gymuned (e.e. drwy Fwletin y Cydlynwyr Cymunedol).	CBSMT/CBSRhCT	Mawrth 2020
Gweithio ar y cyd â'r cynllun Gofal a Thrwsio mewn perthynas â Hyfforddiant Atal Pobl Rhag Cwmpo, datblygu Gwiriadau Cartrefi Iach ymhellach a chynnal annibyniaeth yn y cartref.	CBSMT/CBSRhCT	Medi 2019
Hyrwyddo prosiect Gofal Traed ac Ewinedd Age Connects Morgannwg.	CBSMT/CBSRhCT	Mehafin 2019

Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia		
CAM GWEITHREDU:	Cyfrifoldeb	Dyddiad Cyflwyno/Adolygu
Parhau i ddatblygu'r Cymunedau sy'n Deall Dementia sydd eisoes wedi'u sefydlu yng Nghwm Taf a cheisio dyblygu'r arfer da yma mewn cymunedau eraill yn y rhanbarth.	CBSMT/CBSRhCT	Mawrth 2020
Cynyddu nifer y 'Cyfeillion Dementia' sy'n byw ac yn gweithio mewn cymunedau, fel bod pobl â dementia yng Nghwm Taf yn cael cymorth gwell.	CBSMT/CBSRhCT	Mawrth 2020
Datblygu ystod a nifer y gweithgareddau sydd ar gael yng Nghwm Taf i helpu pobl â dementia a'u teuluoedd a'u cynhalwyr.	CBSMT/CBSRhCT	Mawrth 2020
Annog unigolion i fabwysiadu ffordd iach o fyw i leihau eu risg o ddatblygu ystod o gyflyrau iechyd sy'n gysylltiedig ag oedran (gan gynnwys dementia).	CBSMT/CBSRhCT	Medi 2019
Parhau i gyflwyno hyfforddiant 'Cyfeillion Dementia' i staff a chontractwyr y cynllun Gofal a Thrsio.	CBSMT/CBSRhCT	Medi 2019
Dysgu a chyflogaeth		
CAM GWEITHREDU:	Cyfrifoldeb	Dyddiad Cyflwyno/Adolygu
Hyrwyddo cyfleoedd hyfforddi a dysgu trwy gyfathrebu'n well, gan ddefnyddio partneriaid fel Sgiliau Gwaith i Oedolion, Hyfforddiant Tudful, Pontydd i Waith, ac ati.	CBSMT/CBSRhCT	Mawrth 2020
Hyrwyddo cyfleoedd gwirfoddoli trwy weithio'n effeithiol gyda'n partneriaid.	CBSMT/CBSRhCT	Mawrth 2020
Cyfeirio at ffynonellau cyngor a chymorth i Bobl Hŷn i'w galluogi i gynllunio ar gyfer eu dyfodol, gan gynnwys cyfleoedd cyflogaeth/gwirfoddoli ac ymddeol.	CBSMT/CBSRhCT	Mawrth 2020
Codi ymwybyddiaeth o'r rhwystrau mae Pobl Hŷn yn eu hwynebu o ran cynnal/dod o hyd i gyflogaeth ar lefel leol a chenedlaethol.	CBSMT/CBSRhCT	Mawrth 2020
Gweithio gyda chydweithwyr yng Nghymunedau Digidol Cymru i wella cynhwysiant digidol ledled y rhanbarth.	CBSMT/CBSRhCT	Medi 2019
Unigrwydd ac Unigedd		
CAM GWEITHREDU:	Cyfrifoldeb	Dyddiad Cyflwyno/Adolygu
Codi ymwybyddiaeth o effaith ynysu cymdeithasol ac unigrwydd ar Bobl Hŷn, yn arbennig y sefydliadau hynny sy'n gwneud penderfyniadau y byddai modd iddyn nhw effeithio ar hyn.	CBSMT/CBSRhCT	Mawrth 2020

Hyrwyddo gweithgareddau a gwasanaethau sydd ar gael i Bobl Hŷn i leihau'r risg o ynysu cymdeithasol ac unigrwydd (h.y. Cydlynwyr Cymunedol a'u bwletinau misol).	CBSMT/CBSRhCT	Mawrth 2020
Cefnogi'r gwaith sy'n cael ei wneud yn rhan o'r Cynllun Llesiant mewn perthynas â mynd i'r afael ag ynysu cymdeithasol ac unigrwydd (h.y. cysylltu â chanolfannau a pharthau cymunedol).	CBSMT/CBSRhCT	Medi 2019
Hyrwyddo darpariaeth trafndiaeth lle bo'n briodol a chodi ymwybyddiaeth lle mae diffygion o ran gwasanaethau yn cael eu nodi.	CBSMT/CBSRhCT	Mawrth 2020

# Cynllun Heneiddio'n Dda yng Nghymru Cwm Taf ATODIAD 1 Holiadur

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. Rydyn ni'n ceisio'ch sylwadau ar y rhain er mwyn llunio ein cynllun gweithredu lleol:

- Cymunedau sy'n Oed Gyfeillgar - 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 Pobl Rhag Cwmpo - mae modd i 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 cwmpas sydd yn cael eu heffeithio.
- Cyfleoedd ar gyfer Dysgu a Chyflogaeth - mae gyda Phobl Hŷn gyfoeth o wybodaeth a phrofiad sydd ddim yn cael ei werthfawrogi ac sy'n cael ei danbrizio yn y gweithle ar hyn o bryd. Hefyd, mae cyfleoedd dysgu, cyflogaeth a gwirfoddoli pellach yn werthfawr.
- Unigrwydd ac Unigedd - mae modd i hyn effeithio'n negyddol ar iechyd a lles Pobl Hŷn, gan gynnwys iechyd meddwl gwael, iselder ac iechyd yn gyffredinol. Mae modd i bob un o'r themâu yma effeithio ar hyn.

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

## Bydd yr ymgynghoriad yn cael ei gynnal o 1 Awst tan 7 Medi.

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

Suzanne Lewis-Abbott – Cydlynnydd Pobl Hŷn a Chefnogi Pobl (Merthyr Tudful) Ffôn: 01685 727416	Hannah Watson – Swyddog Gwella Iechyd a Lles (Pobl Hŷn) Ffôn: 01443 744847
---	---

## Cymunedau sy'n Oed Gyfeillgar

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

C1 Yn eich barn chi, beth yw Cymuned sy'n Oed Gyfeillgar?

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

C3 Ydych chi o'r farn bod gyda chi lais o ran penderfyniadau'r Awdurdod Lleol?

Ydw	Nac ydw	Ddim yn siŵr

Yn eich barn chi, oes modd gwella'r sefyllfa yma? Os felly, sut?

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

## Atal Pobl Rhag Cwmpo

Nod cyffredinol: Cefnogi Pobl Hŷn i leihau eu risg o gwmpo, gan leihau nifer yr achosion o gwmpo ymysg Pobl Hŷn yng Nghymru.

C5 Ydych chi o'r farn bod digon o wybodaeth ar gael am sut i atal pobl rhag cwmpo?

Ydw	Nac ydw
-----	---------

Os 'nac ydw', sut byddai modd gwella hyn?

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

C7 Yn eich barn chi, pa bethau y byddai modd eu cyflwyno i helpu i leihau achosion o gwmpo?

C8 Oes unrhyw sylwadau eraill gyda chi ynglŷn ag Atal Pobl Rhag Cwmpo?

## Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia

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

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 deall beth yw dementia?

Ydw	Nac ydw
-----	---------

Rhowch fanylion:

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

C12 Ydych chi o'r farn y byddai modd gwella addysg, hyfforddiant, cyngor a gwybodaeth? 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 cyffredinol: Sicrhau bod Pobl Hŷn yng Nghymru yn cael y profiad gorau posibl drwy gyfleoedd dysgu a chyflogaeth parhaus.

C14 Ydych chi o'r farn bod cyfleoedd i gymryd rhan? Er enghraifft, drwy wirfoddoli neu ddysgu? Ydw/Nac ydw Os 'Nac ydw', sut mae modd i 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 fyddai modd 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 cyffredinol: 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 eu hadnabod) deimlo'n unig ac ynysig?

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 chi, beth fyddai modd ei wneud i leihau unigrwydd ac unigedd?

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

Diolch 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 Iach ac Egniol, 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 Dulyn ar Ddinasoedd a Chymunedau sy'n Oed Gyfeillgar yn Ewrop 2013' (Datganiad Dulyn 2013) mewn fforymau cenedlaethol a rhyngwladol priodol.

**Cydweithio** gyda'r holl randdeiliaid rhanbarthol a lleol perthnasol i sicrhau bod yr addewidion yn Natganiad Dulyn ar Ddinasoedd a Chymunedau sy'n Oed Gyfeillgar yn Ewrop 2013 yn cael eu gweithredu yn llawn.

**Cyfathrebu** trwy sianelau a rhwydweithiau lleol a rhanbarthol.

**Addewid o Gefnogaeth** 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, a'u hymgorffori mewn offerynnau cynllunio allweddol er mwyn cryfhau cynladwyedd tymor hir.

Yn cynnwys hyrwyddo ymhlith y cyhoedd **ymwybyddiaeth o Bobl Hÿn** – eu hawliau, eu hanghenion a'u posibiladau – a thynnu sylw at eu cyfraniad cymdeithasol, economaidd a diwylliannol. Sicrhau bod eu barn a'u safbwyntiau yn cael eu gwerthfawrogi a bod rhywun yn gwranddo arnyn nhw. Datblygu cymunedau, adeiladau, cyfleusterau a thrafnidiaeth sy'n gynhwysol, hygyrch a fforddiadwy i bawb. Sicrhau bod Pobl Hÿn yn cael eu hannog i gymryd rhan a bod modd iddyn nhw gael gafael ar gymorth a gwasanaethau cymunedol lle bo angen.

Dulyn, 13 Mehefin 2013