Atodiad 3

Astudiaethau achos

Cynnwys

Canlyniad 1: Dod yn aelod o Rwydwaith Dinasoedd a Chymunedau Oed-Gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd 2

Canlyniad 2: Sefydlu strwythurau oed-gyfeillgar a chryfhau partneriaethau 2

Canlyniad 3: Cryfhau lleisiau pobl hŷn 7

Canlyniad 4: Cydgynhyrchu – cefnogi datblygiad prosiectau cymunedol 10

Canlyniad 5: Gwella cynhwysiant, hygyrchedd a llesiant 17

Canyniad 6: Codi ymwybyddiaeth a rhannu gwybodaeth 19

Canlyniad 1: Dod yn aelod o Rwydwaith Dinasoedd a Chymunedau Oed-Gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd

Sir Fynwy

Fel rhan o'r gwaith o gasglu tystiolaeth ar gyfer ein hasesiad sylfaenol ar gyfer ein cais i ymuno â Rhwydwaith Byd-eang o Gymunedau a Dinasoedd Oed-Gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd, cynhaliais arolwg 6 wythnos ar draws Sir Fynwy. Es i fwy na 30 o grwpiau wyneb yn wyneb, gan gwrdd â'r boblogaeth 50+ lle maen nhw'n cwrdd, annog cyfranogiad a'i gwneud mor hawdd â phosibl i unigolion ymgysylltu. Roeddwn yn mynd i ganolfannau hamdden am 6 o'r gloch y bore, yn mynd i gyfarfodydd Sefydliad y Merched gyda'r nos, lle bynnag yr oedd pobl. Manteisiais ar y cyfle hwn i gwrdd â'r boblogaeth 50+. Darparwyd copïau papur hefyd ar draws Hybiau Cymunedol a Llyfrgelloedd Sir Fynwy, cyfleusterau Iechyd a Gofal Cymdeithasol Integredig a lleoliadau cymunedol. Cafodd yr arolwg ei gwblhau dros y ffôn gydag unigolion nad oeddent yn gallu cymryd rhan drwy ddulliau eraill. Cafodd yr arolwg hefyd ei ddarparu a'i hyrwyddo ar-lein, drwy ymgyrch ar y cyfryngau cymdeithasol a gynhaliwyd drwy gydol yr ymgysylltu. Cafodd datganiadau i'r wasg eu hyrwyddo mewn papurau lleol ar draws Sir Fynwy, yn ogystal ag mewn cylchgrawn lleol fel rhan o'u hymgyrch am weithio gyda phobl hŷn.

Rhannwyd yr adborth a gafwyd ag aelodau'r cabinet a'n huwch dîm arwain. Mae hyn wedi helpu i lunio'r egwyddorion ar gyfer ein hymrwymiad oed-gyfeillgar ac o ganlyniad, mae'r cabinet wedi ymrwymo i wreiddio'r egwyddorion hynny yn y fframwaith polisi a'r prosesau gwneud penderfyniadau yn y sefydliad. Maent hefyd yn annog sefydliadau partner i fabwysiadu'r egwyddorion hyn yn eu sefydliadau eu hunain a byddant yn ffurfio partneriaeth Oed-Gyfeillgar i sbarduno gwelliannau mewn ymateb i anghenion pobl hŷn.

Laura Crouch

Canlyniad 2: Sefydlu strwythurau oed-gyfeillgar a chryfhau partneriaethau

Sir Ddinbych

Mae *Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych* yn cael ei arwain gan grŵp llywio. Ar ben hynny, roedd grŵp cynllunio llai yn cwrdd bob pythefnos i gynllunio gweithgareddau i nodi Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn ac i gydnabod ein statws fel Cymuned Oed-gyfeillgar sydd newydd gael ei chymeradwyo. Yn ddiweddar, llwyddais i ddenu nifer o aelodau newydd ar sail y blaenoriaethau yn ein cynllun gweithredu. Dyma rai enghreifftiau:

- Heddlu Gogledd Cymru a fu'n helpu i roi gwybod am beryglon sgamiau.
- Teithio Llesol a fu'n gweithio ar archwiliadau seilwaith cerdded i sicrhau bod seilwaith ein cymunedau'n diwallu anghenion pobl hŷn a'r rheini sydd ag anghenion symudedd.
- Cynrychiolwyr cymdeithasau tai.
- Cydlynydd cwympiadau sy'n gweithio ar gynllun peilot cartrefi gofal a chydag ysgolion a phartneriaid yn y trydydd sector i godi ymwybyddiaeth o beryglon codymau.
- Elusennau i wella'r amrywiaeth o weithgareddau a chefnogaeth sydd ar gael i breswylwyr cartrefi preswyl a thenantiaid tai gofal ychwanegol.

- Darparwyr gofal preswyl a gofal cartref i sicrhau bod preswylwyr yn gallu cael cymorth yn eu dewis iaith a bod darparwyr yn bodloni gofynion Mwy na Geiriau.

Mae aelodau Rhwydwaith Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn cynnwys gofalwyr hŷn, y rheini sy'n byw gyda cholled synhwyraidd, pobl hŷn â symudedd cyfyngedig, cynrychiolwyr pobl ag anableddau dysgu, niwroamrywiaeth a heriau iechyd meddwl; pobl sy'n byw gyda dementia, a llawer mwy. Mae aelodau Rhwydwaith Cydraddoldeb Rhanbarthol Gogledd Cymru yn mynychu ac yn ein herio i fod mor gynhwysol â phosibl. Gan fod aelodau'n ymwneud ag ymweld â chartrefi preswyl a nyrsio a'u monitro, yn ogystal â chynlluniau tai gwarchod a gofal ychwanegol, gallwn gynnwys barn pobl o bob oed hyd yn oed os nad yw rhai ohonynt yn gallu dod i'n holl ddigwyddiadau. Oherwydd yr ystod oedran rhwng 50+ a 100+, mae pawb yn cael eu hannog i gymryd rhan ar eu lefel eu hunain.

Alison Price

<u>Sir Gaerfyrddin</u>

Mae cydweithio ag adrannau mewnol a sefydliadau allanol yn rhan allweddol o rôl y Swyddog Polisi o ran helpu i sicrhau bod Sir Gaerfyrddin yn oed-gyfeillgar.

Mae'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus yn bartneriaid cefnogol yn y maes gwaith hwn ac mae cysylltiadau newydd yn cael eu ffurfio'n barhaus gyda llu o sefydliadau, a bydd pob un ohonynt yn bwysig o ran cyflawni ein nod o ddod yn sir oed-gyfeillgar. Ein nod yw cynyddu ymwybyddiaeth a chyfleoedd i gymryd rhan; sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed yn y broses o wneud penderfyniadau a hwyluso dull cydweithredol o ddatblygu Sir Gaerfyrddin Oed-gyfeillgar.

Drwy drafod sylfaen cymunedau oed-gyfeillgar, mae mwy o bobl a sefydliadau'n dod yn ymwybodol o'r hyn mae'n ei olygu i fod yn gymuned oed-gyfeillgar. Mae ein trigolion hŷn yn gwybod mwy am y gwaith rydym yn ei wneud ac yn cymryd rhan weithredol mewn nifer o brosiectau a chynlluniau sy'n cael eu cynnal ledled y sir.

Mae gennym rwydwaith gweithgar sy'n ystyriol o oedran, gyda dros 1,800 o aelodau a grŵp trafod ar gyfer ymgysylltu ac ymgynghori. Mae ein digwyddiad blynyddol wedi helpu nifer o'n preswylwyr i ddysgu am y cymorth, y gwasanaethau a'r gweithgareddau sydd ar gael yn Sir Gaerfyrddin. Mae'r digwyddiadau hyn yn helpu i sicrhau bod trigolion hŷn yn ymwybodol o gyfleoedd i gymryd rhan mewn penderfyniadau polisi a chynllunio allweddol yn y sir ac yn atgyfnerthu bod eu lleisiau'n bwysig.

Gyda'r ymgysylltu sydd wedi digwydd hyd yma, mae'n amlwg bod ein preswylwyr hŷn yn gwerthfawrogi'r cyfle i gymryd rhan weithredol a dweud eu dweud, ac mae hefyd wedi dangos iddynt ein bod yn gwerthfawrogi eu barn yn fawr iawn ac, yn bwysig iawn, ein bod yn gwrando ar eu lleisiau.

Mae'r swyddog wedi gwneud cysylltiadau ac wedi meithrin partneriaethau cryf ar draws adrannau o fewn yr awdurdod yn ogystal â pharhau i gynyddu trefniadau cydweithio a chydgynhyrchu ymysg partneriaid a sefydliadau'r trydydd sector.

Lisa Lewis

Sir Benfro

Mae'r cyngor yn darparu cymorth i Fforwm 50+ Sir Benfro drwy gyfraniadau ariannol a chefnogaeth y swydd benodol. Mae'r Fforwm yn cwrdd bob mis i ddod â phobl hŷn at ei gilydd i drafod materion sy'n bwysig iddyn nhw – maen nhw'n ymdrin â nifer o bynciau a gwahoddir rhanddeiliaid perthnasol i drafod pynciau sydd o ddiddordeb iddyn nhw ac sy'n berthnasol iddyn nhw.

Mae Bwrdd Strategaeth Oed-Gyfeillgar Sir Benfro yn cwrdd yn rheolaidd yn ystod y flwyddyn ac mae'r aelodau'n cynnwys aelodau o Fforwm 50+ Sir Benfro a chynrychiolwyr aml-asiantaeth.

Mae Fforwm Darparwyr Sir Benfro yn dod â thimau, gwasanaethau a sefydliadau'r sector cyhoeddus a'r sector gwirfoddol at ei gilydd yn rheolaidd i rannu ymarfer, dysgu a datblygiadau perthnasol – mae aelodau'r Fforwm 50+ yn cael eu cynnwys fel aelodau allweddol o'r grŵp.

Mae nifer o fforymau a rhwydweithiau perthnasol eraill hefyd lle mae pobl hŷn a rhanddeiliaid yn dod at ei gilydd i drafod materion sy'n berthnasol iddyn nhw – mae hyn yn cynnwys gofalwyr di-dâl a phobl sy'n byw gyda dementia, er enghraifft.

Rachel Gibby

Abertawe

Mae "*Rhaglen Ymgysylltu Heneiddio'n Dda*" Abertawe yn fenter a ddyfeisiwyd i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd ac i gael effaith gadarnhaol ar lesiant corfforol a meddyliol preswylwyr hŷn y ddinas.

Drwy ofyn am fewnbwn ac awgrymiadau gan aelodau o'r gymuned, rydym wedi ceisio sicrhau bod pob sesiwn nid yn unig yn berthnasol, ond hefyd yn ystyrlon ac yn cyfoethogi'r rhai sy'n bresennol.

Dechreuodd y rhaglen yn ôl ym mis Awst 2021, o dan gynllun Cymru Oed-Gyfeillgar Llywodraeth Cymru: Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio. Mae 4 prif nod ac amcan yn llywio ein gwaith, sef:

- *Gwella llesiant aelodau hŷn ein cymuned*
- *Gwella gwasanaethau lleol ac amgylcheddau*
- *Meithrin a chynnal galluoedd pobl*
- *Mynd i'r afael â thlodi sy'n gysylltiedig ag oedran*

Sut rydym wedi rhoi'r nodau a'r amcanion hyn ar waith?

Gwnaethom ddechrau drwy greu Grŵp Llywio Heneiddio'n Dda, sydd wedi'i gynllunio i ddod ag unigolion a sefydliadau sy'n gweithio gyda phobl hŷn neu sy'n eu cefnogi at ei gilydd. Y nod oedd creu lle ar gyfer rhwydweithio, cydweithio, a datblygu perthnasoedd gwaith newydd. Heddiw, mae'r Grŵp Llywio yn cynnwys dros 80 o sefydliadau ac elusennau o'r sectorau preifat, cymunedol a chyhoeddus. Rydym yn cwrdd bob deufis i siapio ein hymdrechion ar y cyd yn y gymuned ac i gefnogi uchelgais Abertawe i ddod yn Ddinas Oed-gyfeillgar sy'n cael ei chydnabod gan Sefydliad Iechyd y Byd.

O ganlyniad i'r dull cydweithredol hwn, mae ein tîm wedi sefydlu partneriaethau parhaus gydag amrywiaeth eang o fusnesau, sefydliadau ac elusennau lleol. Mae'r perthnasoedd hyn wedi ein galluogi i ddarparu rhaglen ymgysylltu wythnosol amrywiol, gan gynnig gweithgareddau sy'n cwmpasu ffitrwydd corfforol, ysgogiad

meddyliol, mynegiant creadigol, a chyfleoedd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol. Mae'r sesiynau hyn yn helpu unigolion i fagu hyder, ffurfio cysylltiadau newydd ac ymgysylltu mwy â bywyd, gwasanaethau a phrosiectau cymunedol.

Sesiynau Ymgysylltu Wythnosol

Ochr yn ochr â'n sesiynau rheolaidd, hirsefydlog, mae rhai o'r sesiynau ymgysylltu eraill sydd ar gael naill ai bob wythnos neu bob pythefnos i aelodau hŷn ein cymuned yn cynnwys:

- *Tai Chi*
- *Grŵp Hel Atgofion ac Achau – Hanes Lleol*
- *Paned gyda Phlismon*
- *Dydd Mawrth Technoleg gyda Choleg Gŵyr – Mynd i'r Afael ag Allgáu Digidol*
- *Dawnsio at Iechyd*
- *Côr Heneiddio'n Dda yn Arena Abertawe*
- *Aches & Lanes Bowling*
- *Digwyddiad Cymdeithasol Anabledd*
- *Grŵp Gwau 'Purls of Wisdom'*
- *Dawnsio 60+*
- *Grŵp Uwchgylchu Dillad gyda Choleg Gŵyr*
- *Boules on the Beach*

Rydym yn gweithio'n agos iawn mewn partneriaeth â thîm Chwaraeon ac Iechyd Cyngor Abertawe. Mae cydweithwyr yn y tîm hwn yn cydlynu'r Cynllun Hamdden Egnïol i bobl 60+. Dyma rai o'r gweithgareddau sydd ar gael i bobl hŷn drwy'r cynllun hwn:

- *Cerdded Nordig*
- *Ymarfer Trampolinio*
- *Aerobeg*
- *Padlfyrddio*
- *Beicio Mynydd*
- *Dringo Creigiau*
- *Pêl-bicl*
- *Canŵio/Ceufadu*

Mae'r holl sesiynau hyn yn llawn yn rheolaidd ac mae galw enfawr am fwy.

Rhys Ananicz

Rhondda Cynon Taf

Mae amcanion y cyllid, i gefnogi'r gwaith o ddatblygu Rhondda Cynon Taf Oed-gyfeillgar, yn annog dull partneriaeth. Ar ôl gwneud cais llwyddiannus i Rwydwaith Byd-eang o Ddinasoedd a Chymunedau Oed-Gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd, mae'r dull partneriaeth hwn wedi cael ei fabwysiadu a'i integreiddio mewn arferion yn lleol, gan gynnwys drwy'r Grŵp Llywio Cymorth Cymunedol.

Mae'r Grŵp Llywio Cymorth Cymunedol yn bartneriaeth o randdeiliaid allweddol sy'n ymwneud â darparu gwasanaethau i gymunedau lleol ledled Rhondda Cynon Taf. Mae hyn yn cynnwys adrannau'r Cyngor fel Gwasanaethau Oedolion, Gwasanaethau Plant, Gwasanaethau Cymunedol, Heddlu De Cymru, Landlordiaid Cymdeithasol Cofrestredig, Bwrdd Iechyd Prifysgol, Cyngor ar Bopeth, Interlink RCT, y Trydydd Sector, yr Adran Gwaith a Phensiynau. Mae'r grŵp hwn yn darparu

mecanwaith allweddol ar gyfer ymgysylltu â phartneriaid ar gyfer cynllunio ar y cyd a rhannu gweithredu yng ngweledigaeth Rhondda Cynon Taf Oed-gyfeillgar. Mae'r grŵp yn adlewyrchu lleisiau pobl hŷn, ac mae aelodau'r Grŵp Cynghori Pobl Hŷn yn bresennol yn y grŵp. Mae Grŵp Cynghori Pobl Hŷn Rhondda Cynon Taf yn goruchwylio pum Fforwm 50+ lleol a ddatblygwyd ers 2004 ac sy'n parhau i ffynnu heddiw, gan weithredu fel llais allweddol i bobl hŷn yn ein cymunedau lleol a chyfrannu'n uniongyrchol at ein gwaith ymgysylltu i gefnogi Rhondda Cynon Taf Oed-gyfeillgar.

Hannah Watson

<u>Gwynedd</u>

Yn y gwaith ymgysylltu a wnaed gan y Swyddog Oed-Gyfeillgar blaenorol, roedd trafnidiaeth yn bwnc a oedd yn codi dro ar ôl tro, yn enwedig yn ardaloedd mwy gwledig y sir. Gwnaethom rywfaint o waith ymchwil ac ymweld â dau gynllun Trafnidiaeth Gymunedol ar Ynys Môn, yn ogystal â chasglu gwybodaeth am y cynlluniau sydd eisoes ar waith yng Ngwynedd drwy fentrau cymunedol (gan ddibynnu'n bennaf ar yrwyr cyflogedig).

Ar yr un pryd, cynhaliodd ein Tîm Dementia Actif 'Ymgyrch Gwrando' fel rhan o fenter ranbarthol yn Nhywyn, de Gwynedd lle daeth diffyg trafnidiaeth i'r amlwg unwaith eto fel un o'u blaenoriaethau.

Ers hynny, mae Grŵp Llywio wedi cael ei sefydlu yn y dref i weithio tuag at fod yn dref sy'n deall dementia.

Buom yn gweithio'n agos gyda'n cydweithwyr rhanbarthol i gael grant gan y Gronfa Integreiddio Rhanbarthol ar gyfer swydd Trafnidiaeth Gymunedol am 12 mis. Mae deiliad y swydd yn gweithio'n bennaf yng Ngwynedd ar ddatblygu cynlluniau gwirfoddoli gan ddysgu gwersi y gellid eu rhannu mewn mannau eraill. Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru sy'n gyfrifol am y swydd.

Ar hyn o bryd, mae'r swyddog yn gweithio gyda Grŵp Llywio Tywyn yn ogystal â nifer o bartneriaid lleol eraill, gan gynnwys Swyddog Cymunedol Lleol y Cyngor, Swyddog Cymunedol y Parc Cenedlaethol, Swyddog Trafnidiaeth Gymunedol Cymru, Swyddog Lleol Dementia Actif a Swyddog Oed-Gyfeillgar.

Rhagwelir cynllun tebyg mewn ardal arall hefyd – Y Bala, ac mae cysylltiadau'n cael eu gwneud rhwng y ddwy ardal. Mae'r ddau gynllun wedi'u gwreiddio yn y gymuned ac wedi deillio o wir angen a diddordeb y gymuned. Rydym wedi helpu i hwyluso trafodaethau, dod â phartneriaid i mewn a sicrhau bod atebion yn cael eu cydgynhyrchu.

Bethan Williams

<u>Castell-nedd Port Talbot</u>

Mae gennym dair ysgol sy'n cynnal prosiectau pontio'r cenedlaethau, ac mae dwy ohonynt yn ysgolion cynradd. Mae Awel y Môr yn cymryd rhan yn y prosiect gardd gymunedol yn Sandfields ac mae hefyd yn croesawu dau berson hŷn sy'n ymweld â'r ysgol i wrando ar y plant yn darllen.

Rwy’n arbennig o falch o’r cyswllt yng ngrŵp bore coffi Rhos oherwydd drwy’r bartneriaeth hon, daethom o hyd i randir wrth ymyl y ganolfan. Roedd angen gwneud gwaith ar y rhandir, felly rhoesom aelodau hŷn y rhandir mewn cysylltiad ag unigolion o’n lleoliad Anghenion Dysgu Oedolion yn Abaty Nedd. Mae’r grwpiau bellach yn gweithio gyda’i gilydd i gynnal a chadw’r rhandir.

David Garnell

Caerffili

Mae tîm Datblygu Celfyddydau Caerffili yn cyflwyno mentrau celfyddydol arloesol a rhyng-genhedlaethol mewn cartrefi gofal ac yn cefnogi prentisiaid creadigol i gynnal cynlluniau lleol.

Mae lles diwylliannol cystal â lles economaidd, amgylcheddol a chymdeithasol ac mae ganddo effaith sylweddol ar fywydau pobl, gan gynnwys iechyd a lles. Y her yw nad yw pawb yng Nghymru yn gallu cael mynediad at ddiwylliant a'r celfyddydau.

Mae tîm Datblygu Celfyddydau Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili yn defnyddio'r celfyddydau i ddod â phobl ynghyd, meithrin lles, a chefnogi gweithwyr proffesiynol creadigol. Mae'r tîm yn cynnal cynllun prentisiaeth sy'n canolbwyntio ar gerddoriaeth ac iechyd ac yn cyflwyno mentrau celfyddydol arloesol mewn cartrefi gofal gan gynnwys disgos tawel a dosbarthiadau ymarfer corff eisteddog, prosiectau a gynlluniwyd i leihau unigrwydd, cadw pobl yn egnïol a gwella lles trwy ddod â phobl o'r gymuned ynghyd.

Un o'u prosiectau rhagorol yw'r Disgo Tawel Symud Wedi'i Arwain. Y cyntaf o'i fath yng Nghymru, mae'r disgâu hyn yn hyrwyddo lles corfforol, emosiynol a chymdeithasol yn nartrefi gofal Caerffili trwy annog symudiad, codi hwyliau, a meithrin profiadau ar y cyd. Mae'r disgâu'n cymryd dull canolbwyntio ar y person ac yn addasu rhestrau chwarae a sesiynau i ddiwallu anghenion pob cartref gofal. Trwy ddefnyddio clustffonau disgo tawel, mae'r sesiynau'n caniatáu i bobl mewn ystafelloedd eraill gymryd rhan, gan sicrhau bod pawb, waeth beth fo symudedd neu hyder, yn gallu ymgysylltu â'r gerddoriaeth. Maent hefyd yn amrywio'r gerddoriaeth a chwaraeir; yn hytrach na dim ond chwarae hen ganeuon rhyfel, mae preswylwyr yn profi cerddoriaeth newydd ac yn cael eu cyflwyno i ganeuon nad ydynt wedi clywed fel arall. Mae llwyddiant y prosiect hwn wedi dibynnu ar berthnasoedd cryf rhwng cartrefi gofal, ysgolion a'r Celfyddydau i gyd ddod at ei gilydd i wireddu lles a chymuned gymdeithasol.

Bu’r Swyddog Cymunedau sy’n Gyfeillgar i Oedran yn gweithio ochr yn ochr â thîm Datblygu Celfyddydau Caerffili i ledaenu gwybodaeth am y disgos hyn i’r Hybiau sy’n Gyfeillgar i Oedran ym mwrdeistref Caerffili. Yn ogystal â chartrefi preswyl, roedd hybiau cymunedol yn cynnal disgos tawel lle’r oedd mynychwyr o wahanol oedrannau yn mwynhau cymysgedd eclectig o gerddoriaeth ac ar un adeg hyd yn oed yn ffurfio llinell Conga mewn siopau canol tref Coed Duon.

Canlyniad 3: Cryfhau Lleisiau Pobl Hŷn

Ceredigion

Er mwyn sicrhau bod pobl hŷn ledled Ceredigion yn cael cyfle i sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed, rydym wedi datblygu cyfarfodydd hybrid Fforwm Oed-Gyfeillgar ar draws y sir.

Mae Ceredigion yn sir wledig gyda dwy brif dref, sef Aberystwyth yn y gogledd ac Aberteifi yn y de, yn ogystal â phedair tref farchnad lai: Llanbedr Pont Steffan, Aberaeron, Tregaron, a Llandysul. O ystyried daearyddiaeth y sir, mae'n hanfodol darparu cyfleoedd hygyrch a chynhwysol i bobl hŷn gymryd rhan mewn trafodaethau a chael gafael ar gymorth.

Gyda'n partneriaid yng Nghymdeithas Dai Barcud, rydym wedi sefydlu model fforwm sy'n gweithredu ar draws tri lleoliad ffisegol:

- Lolfeydd y preswylwyr yn natblygiadau Tai Barcud.
- Canolfan Byw'n Annibynnol newydd yr Awdurdod Lleol yn Aberaeron.
- Prif swyddfeydd y Cyngor yn Aberystwyth.

Mae cael yr opsiwn i ddefnyddio lleoliadau Barcud yn golygu y gallwn ymestyn y fforwm i naw ardal ychwanegol yng Ngheredigion heb unrhyw gost ychwanegol.

Ochr yn ochr â'r cyfarfodydd wyneb yn wyneb, mae'r fforwm hefyd ar gael ar-lein, gan sicrhau bod cynifer o bobl â phosibl yn cael yr opsiwn i fod yn bresennol. Gellir arddangos cyflwyniadau ar sgriniau mawr, a gellir addasu lefelau sain ar gyfer pob lleoliad, gan wneud sesiynau'n fwy hygyrch. Mae'r fformat ar-lein hefyd wedi bod yn arbennig o fuddiol i'r rheini mewn ardaloedd gwledig sydd heb gysylltiadau trafnidiaeth dibynadwy.

Fel y dewisir gan aelodau'r fforwm, cynhelir y fforymau bob chwarter ar hyn o bryd, gyda phob cyfarfod yn canolbwyntio ar bwnc penodol i'w drafod. Mae'r rhai sy'n mynychu'r fforymau'n dewis y pynciau, gan roi cyfle i ni weithio gyda phartneriaid i sicrhau bod cyflwyniadau'n berthnasol ac yn llawn gwybodaeth.

Defnyddir cynnwys pob fforwm i ddatblygu cylchlythyr, sy'n cyfeirio darllenwyr at y siaradwyr a'r sefydliadau a gyflwynodd. Mae'r cylchlythyr yn cael ei anfon yn electronig at aelodau sydd wedi dewis cyfathrebu drwy e-bost, ac mae fersiwn papur yn cael ei bostio at y rheini y mae'n well ganddynt gael copi papur.

Mae staffio'r fforymau hyn yn ymdrech tîm, ac mae presenoldeb Cysylltwyr Cymunedol a Swyddogion Datblygu Gofalwyr yn allweddol i wneud iddynt weithio. Mae eu rôl o ran hwyluso'r cyfarfodydd ym mhob lleoliad ffisegol yn sicrhau bod y rhai sy'n bresennol yn gallu cymryd rhan mewn trafodaethau, cael gafael ar wybodaeth, a pharhau i ymgysylltu. Hebddynt, mae'n debygol na fyddai llawer o'r rheini a oedd yn bresennol yn gallu cymryd rhan mewn fformat hybrid ac ni fyddent yn debygol o fynychu cyfarfod wyneb yn wyneb.

Mae'r fformat hybrid wedi arwain at fwy o ymgysylltu gan gynghorwyr lleol, sydd bellach yn mynychu'r fforymau ac yn clywed yn uniongyrchol gan y rhai sy'n bresennol.

Ymhlith y mynychwyr rheolaidd eraill mae gweithwyr iechyd proffesiynol, cydweithwyr awdurdodau lleol, a sefydliadau trydydd sector, sydd wedyn yn lledaenu'r wybodaeth ymhellach ar draws y sir, gan sicrhau bod gwybodaeth hanfodol yn cyrraedd cynulleidfa ehangach fyth.

Sarah Griffiths

Powys

Er mwyn casglu adborth gan bobl hŷn ym Mhowys, gwnaethom gynnal 17 o ddigwyddiadau ymgysylltu sydd wedi cael eu cynnal ledled y sir mewn gwahanol leoliadau, gan ddefnyddio grwpiau sydd eisoes yn bodoli. Mae'r rhain wedi cynnwys boreau coffi, clybiau cinio, canolfannau clyd, grwpiau llesiant, marchnad da byw, sesiynau chwaraeon a grwpiau cymdeithasol. Buom hefyd mewn sesiynau ymgysylltu a drefnwyd gan Gymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys a sefydliadau partner eraill, gan gynnwys Farming Fit ac Bws Allgymorth Age Cymru. Gwnaethom ymgysylltu â dros 427 o drigolion 60+ sy'n byw ym Mhowys, gan ganiatáu iddynt rannu eu barn, eu safbwyntiau a'u problemau. Mae grwpiau'r sefydliadau partner hefyd wedi hyrwyddo'r cyfle i'w mynychwyr rheolaidd.

Gwahoddwyd cynrychiolwyr lleol o'r Fforwm Pobl Hŷn, ein Cysylltydd Cymunedol, Cynghorwyr Tref a Chymuned a Sir, cynrychiolwyr o Gyngor Sir Powys, Bwrdd Iechyd Addysgu Powys a'r sector gwirfoddol i fynychu'r digwyddiadau ymgysylltu.

Cynhaliwyd gweithdy cyd-gynhyrchu gyda'r Fforwm Pobl Hŷn ynghylch ei ffurfweddiad yn y dyfodol ym mis Medi. Gwnaethpwyd rhagor o waith gweithdy i fireinio ei strwythur, ei ffocws, a chynyddu perchnogaeth a chyfeiriad. Mae 'log materion' wedi cael ei ddatblygu ac mae'n cael ei fireinio yn dilyn adolygiad gan y Grŵp Arwain. Bydd yn cael ei ddefnyddio fel sail ar gyfer ymgysylltu yn y dyfodol ar bynciau y cytunwyd arnynt.

Mae gwybodaeth a gesglir drwy ymgysylltiad Cymunedau Oed-Gyfeillgar yn parhau i fwydo i'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol (ac is-gyrff), yn ogystal ag yn uniongyrchol i sefydliadau/gwasanaethau unigol yn y sector cyhoeddus a'r trydydd sector i lywio a dileu rhwystrau system sy'n atal pobl hŷn rhag byw bywyd da. Bydd gwybodaeth a phrofiadau dinasyddion hefyd yn cael eu rhannu â phartneriaid yn y trydydd sector a phartneriaid strategol i gefnogi pob asiantaeth i gael dealltwriaeth ehangach ar y cyd o brofiadau ac anghenion pobl hŷn.

Mae'r gweithgarwch i gynnwys pobl hŷn yn y gwaith o gyd-gynhyrchu a dylunio'r cynnig Cymorth Cynnar a Llesiant ledled Powys wedi canolbwyntio'n bennaf ar raglen y Cyngor ar gyfer ailgynllunio cyfleoedd yn ystod y dydd yn helaeth. Roedd ymgysylltu â phobl hŷn yn rhan annatod o'r gwaith cychwynnol o gwmpasu a dylunio'r gwaith o drawsnewid gwasanaethau ac mae bellach yn ganolog ac yn ddylanwadol yn y broses bresennol o fireinio newidiadau a'u rhoi ar waith. Mae cynllunio rhagarweiniol wedi dechrau ar gyfer ymgysylltu â phobl hŷn yn rhaglen Cartrefi Gofal sy'n Eiddo i Bowys er mwyn cyd-gynhyrchu a dylunio'r gwaith o ddatblygu Cartrefi Ardal Gofrestredig Ddeuol Cynaliadwy.

Rachel Evans

Conwy

Mae'r Grant Oed-Gyfeillgar yng Nghonwy yn ariannu fforymau pobl hŷn, gan ddenu siaradwyr fel LLAIS, Alzheimer's Cymru, Vision Support, Heddlu Gogledd Cymru, cynghorwyr lleol a Thîm Atal Codymau Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.

Gyda chymorth y cydlynydd, mae aelodau'n mynychu digwyddiadau ar draws gogledd Cymru, gan ddysgu am faterion cyfredol, rhwydweithio â sefydliadau a rhannu gwybodaeth â'u cymunedau. Maent yn darparu adborth sy'n cael ei drafod mewn fforymau a'i gyhoeddi yn y Cylchlythyr i Bobl Hŷn. Mae'r cydlynydd hefyd yn cysylltu â sefydliadau i gael deunyddiau neu i'w gwahodd i siarad.

Yn aml, mae angen help ar aelodau gyda materion pwysig fel cyfrifoldebau gofalu neu ddementia a heriau bob dydd fel anghydfodau cyfleustodau, trafnidiaeth neu waith cadw tŷ. Mae'r cydlynydd yn cynnig cymorth ac yn cyfeirio at wasanaethau gan gynnwys Eiriolaeth, Cyngor ar Bopeth a Gofal a Thrwsio, a gall gynnwys cynghorwyr, y Comisiynydd Pobl Hŷn, Aelodau o'r Senedd neu Aelodau Seneddol lle bo angen. Mae swyddfa'r Comisiynydd wedi darparu cymorth gwerthfawr ar faterion fel tai a chymorth canser.

Mae fforymau'n rhan hanfodol o gymunedau Oed-Gyfeillgar, gan sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn dylanwadu ar benderfyniadau, polisïau a gwasanaethau lleol.

Joanna Roberts

Canlyniad 4: Cydgynhyrchu – cefnogi datblygiad prosiectau cymunedol

Sir y Fflint – Ystafell y Dynion ac Ystafell y Menywod

Gall unigrwydd ddod i'r amlwg, gan effeithio ar lesiant meddyliol a hapusrwydd cyffredinol. Nod Ystafell y Dynion yw helpu i newid hynny. Yn lleol, roedd nifer cynyddol o ddynion hŷn ynysig â rhagdybiaethau bod grwpiau a gweithgareddau ar gyfer pobl 'agored i niwed', 'ddim i mi' ac sydd hefyd yn ymgysylltu â gwasanaethau ffurfiol a chefnogaeth llawer llai na menywod.

Er mwyn gwella llesiant dynion hŷn yn Rhydymwyn, mae angen dod â nhw at ei gilydd i leihau ynysigrwydd ac unigrwydd. Dyma gyflwyno: Ystafell y Dynion. Lle cynnes, croesawgar a hamddenol yng nghanol y pentref lle gall dynion fod yn nhw eu hunain, gwneud ffrindiau newydd, a mynd i'r afael ag unigrwydd drwy gysylltiad go iawn.

Mae Ystafell y Dynion yn amgylchedd cefnogol i drafod unrhyw beth o newyddion y dydd i hen hobïau, straeon am y teulu, neu i gael tipyn o hwyl. Mae dynion hyd at 90 oed yn dod i'r sesiynau, sy'n meithrin tapestri cyfoethog o safbwyntiau, profiadau a doethineb. Daw'r dynion o bob cefndir, rhai'n weddw, yn briod, wedi ymddeol neu'n unig.

Mae Ystafell y Dynion yn gwella ffitrwydd meddyliol drwy ymgysylltu cymdeithasol cyson a chadarnhaol. Mae rhyngweithio rheolaidd, teimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi, a bod yn rhan o gymuned i gyd yn elfennau hanfodol ar gyfer llesiant. Mae'n rhywle lle gall dynion ddod at ei gilydd, teimlo eu bod yn perthyn, cyfoethogi eu bywydau, heb ddim ffwdan, heb weithgareddau, dim ond dynion mewn amgylchedd diogel gyda brechdan cig moch a phaned o de.

Mae'r dynion wedi cysylltu â phentrefwyr ar draws pentrefi bach cyfagos hefyd. Mae'r ardal wedi'i chysylltu'n well i ddatblygu cymuned gryfach, gynaliadwy a mwy gwybodus sy'n gyfeillgar i oed ac yn gynhwysol. Yn gyffredinol, mae'r dynion yn llawer mwy ymwybodol o nodi, rhannu a mynd i'r afael â'u hanghenion iechyd a llesiant yn Ystafell y Dynion.

<u>Ystafell y Menywod:</u>

Yn ein bywydau prysur, mae'r angen am gysylltiad a chymuned yn aml yn mynd heb ei ddiwallu. Rydym wedi creu grŵp i fenywod, sydd wedi'i ddylunio i feithrin cyfeillgarwch, sbarduno creadigrwydd, a meithrin ymdeimlad o berthyn ymysg menywod o'n pentref a'r ardal gyfagos. Nid cyfarfod wythnosol yn unig yw hwn; mae'n lle pwrpasol i fenywod ddod at ei gilydd i rannu, i ddysgu, i ysbrydoli, ac i dreulio amser.

Bob wythnos, mae ein drysau'n agor i awyrgylch croesawgar i fenywod gysylltu a gwneud ffrindiau newydd. Mae ein grŵp yn ymwneud â diddordebau cyffredin a sgyrsiau bywiog. Boed hynny'n trafod llyfrau, rhannu awgrymiadau garddio, archwilio digwyddiadau lleol, neu fwynhau cysur cwmni da, mae'r ffocws bob amser ar ryngweithio gwirioneddol a chefnogaeth.

Mae Ystafell y Menywod yn fan lle mae pob llais yn cael ei glywed, pob barn yn cael ei gwerthfawrogi, a phob menyw yn teimlo ei bod yn cael ei gweld go iawn. Mae ein cyfarfodydd yn gyfle i fod yn greadigol, yn rhywle lle gall menywod fod yn artistig, p'un a ydynt yn grefftwyr profiadol neu'n dechrau arni. Nid yw'r pwyslais ar gynhyrchu campweithiau, ond ar lawenydd y broses greadigol ei hun, manteision therapiwtig y profiad cyffredin o greu ochr yn ochr â menywod o'r un anian.

Yn y pen draw, mae'r grŵp menywod hwn yn fwy na dim ond cyfarfod wythnosol; mae'n ganolbwynt bywiog ar gyfer grymuso menywod ac yn lle diogel i fenywod.

Sandra Donoghue

<u>Torfaen – Hyb i Gyn-filwyr</u>

Nodwyd bod cymorth i gyn-filwyr yn Nhorfaen yn flaenoriaeth. Mae cymuned sylweddol o gyn-filwyr yma – y ganran uchaf o gyn-filwyr yng Nghymru (2021) a oedd wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog wrth gefn yn y gorffennol. Roedd sefydlu'r hyb i Gyn-filwyr yn heriol, a daethom ar draws nifer o rwystrau cyn iddo ddod yn llwyddiant. Er enghraifft, yn yr adeilad y dechreuon ni'r hyb brecwast ynddo, roedd campfa lan lofft, ac roedd y synau uchel annisgwyl wedi dychryn rhai.

Ym mis Ionawr 2024, gwnaethom symud i Ganolfan Wrth Gefn y Fyddin (ARC) lle gwelwyd mai'r amgylchedd oedd y newid yr oedd ei angen ar y cyn-filwyr er mwyn iddynt deimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus. Mae'r hyb yn parhau i ffynnu. Rydym yn darparu ar gyfer 50 o bobl, ond rydym wedi gorfod mynd allan i nôl mwy o fwyd ambell dro wrth i fwy o bobl na hynny ymuno â ni. Mae gan y grŵp bwyllgor rheoli i wneud penderfyniadau, a threfnu tripiau, digwyddiadau codi baneri, dathliadau, coffáu, mynd i angladdau milwrol a threfnu nosweithiau cymdeithasol a digwyddiadau codi arian.

O fewn yr hyb, yr ethos yw cymorth gan gymheiriaid ac felly mae'r cyn-filwyr yn cael hyfforddiant i gael yr wybodaeth i helpu eraill nad ydynt o bosibl yn cael cymorth allanol. Maen nhw wedi cwblhau hyfforddiant sy'n seiliedig ar drawma, dod yn

ffrindiau dementia, hyfforddiant iechyd meddwl, hyfforddiant diffibriliwr, cymorth cyntaf ac ar hyn o bryd maen nhw'n cydweithio ag ABHB a'r Coleg Adfer i gyflwyno hyfforddiant iechyd meddwl a llesiant i gyn-filwyr. Bydd hyn yn golygu bod dau o'r cyn-filwyr yn dod yn 'hyfforddwr' yn y maes hwn.

Mae'r Hyb i Gyn-filwyr yng Nghwmbrân, sef de'r fwrdeistref, ac mae'n parhau i fod yn llwyddiant ac mae nifer dda yn bresennol.

Rwy'n gweithio yn y gymuned ac yn ymgynghori â grwpiau wyneb yn wyneb i ganfod anghenion yn Nhorfaen. Rwyf hefyd yn gweithio ochr yn ochr â Chysylltwyr Cymunedol a Datblygu Cymunedau Cydnerth i wella'r cymorth a'r mynediad at grantiau a chyfleoedd cyllido. Rwyf hefyd yn cefnogi unigolion, er enghraifft cysylltodd Adferiad (sy'n cefnogi gofalwyr di-dâl) â mi gan fod gŵr hŷn yn ymweld â'u swyddfa a oedd wedi'i ynysu ac yn unig, a heb drafnidiaeth. Gwnaethom ddarganfod ei fod yn gyn-filwr 80 oed, felly trefnodd y Cysylltwyr Cymunedol a minnau iddo gael ei gludo i ganolfan cyn-filwyr Torfaen lle'r oedd yn teimlo ei fod yn cael croeso ac yn mwynhau'r cyfeillgarwch â chyd-filwyr. Erbyn hyn, mae wedi gwneud ffrindiau newydd ac mae'n rhannu lifft adref. Mae hefyd yn gallu cael gafael ar wasanaethau, ac nid yw bellach wedi'i allgau'n gymdeithasol ac mae'n cael seibiant o'i rôl gofalu.

Enghraifft o ddylunio a theilwra gweithgaredd fyddai un o'n cyn-filwyr rheolaidd sy'n dod o hyd i therapi paentio cerrig ar gyfer ei PTSD. Mae'r gwaith Oed-Gyfeillgar yn Nhorfaen, ac yn benodol yr hyb cyn-filwyr, wedi canolbwyntio ar alluogi cymorth gan gymheiriaid, grymuso ac uwchsgilio yn y grwpiau. Gwnaethom sicrhau cyllid i'r cyn-filwr hwn gynnal gweithdai bob pythefnos yn yr hyb. Mae hyn nid yn unig wedi bod o fudd i'w iechyd meddwl a'i hyder ond hefyd wedi rhoi lle i gyn-filwyr eraill ymlacio a bod yn greadigol.

Drwy sgyrsiau ac arsylwadau, nodwyd hefyd bod cerddoriaeth yn therapi i lawer o gyn-filwyr, ac erbyn hyn rydym yn cael gwersi gitâr wythnosol a gwersi harmonica bob pythefnos.

Rydym wedi llwyddo i gael gafael ar gyllid gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol i gynnal Hyb brecwast i Gyn-filwyr Torfaen am 12 mis arall. Mae hyn hefyd yn cael ei ddefnyddio ar gyfer hyfforddi, uwchsgilio a theithiau allan.

Zoe Gibbs

<u>Blaenau Gwent – cymorth i gael gafael ar gyllid</u>

Yn 2021, gwnaeth Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent gais ar ran y Rhwydwaith 50+ o randdeiliaid/sefydliadau partner i Grant Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol Llywodraeth Cymru, gyda'r bwriad o gefnogi sefydliadau trydydd sector lleol ar lawr gwlad i gael gafael ar refeniw i helpu i ddarparu gweithgareddau i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd. Cafodd rhaglenni grant 22/23 a 23/24 eu cydlynu gan ddeiliad y swydd Cymunedau Oed-Gyfeillgar a ariennir gan grant i helpu i dargedu cymorth i bobl hŷn. Yn dilyn y ddwy raglen grant gyntaf, gostyngodd canran yr oedolion sy'n unig (Arolwg Cenedlaethol Cymru) o 16% yn 21/22 i 11% yn 22/23.

Mae cysylltiadau gwell â nifer fawr o grwpiau yn y fwrdeistref wedi helpu i godi ymwybyddiaeth o ffrwd gyllido Mannau Cynnes a Diogel ac wedi rhoi cyfle i grwpiau wneud cais. Mae llawer o grwpiau pobl hŷn yn llai gweithgar ar gyfryngau

cymdeithasol, neu ddim yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol o gwbl, ac felly maen nhw'n llai tebygol o gael gwybod am y gwasanaethau a'r cyllid sydd ar gael iddynt.

Mae grwpiau pobl hŷn lleol hefyd yn cael eu cefnogi'n barhaus drwy gyfeirio'n rheolaidd at gyfleoedd grant drwy ddeiliad y swydd Cymunedau Oed-Gyfeillgar sy'n cael cyllid grant.

Mae deiliad y swydd Cymunedau Oed-Gyfeillgar wedi chwarae rhan ganolog yn y gwaith o wella mynediad at gyllid, ehangu ymgysylltiad a chefnogi preswylwyr unigol. Yn fwyaf diweddar, cydlynodd deiliad y swydd y gwaith o ddyfarnu grantiau Mannau Cynnes a Diogel. Preswylwyr hŷn yn bennaf sy'n mynychu llawer o grwpiau a lleoliadau sy'n cael eu hariannu. Mae ymweliadau monitro parhaus nid yn unig wedi sicrhau cydymffurfiaeth ond hefyd wedi meithrin ymddiriedaeth a pherthynas hirdymor gyda gwirfoddolwyr, arweinwyr grwpiau a'r rhai sy'n bresennol.

Mae deiliad y swydd yn gallu defnyddio'r system Access Elemental drwy fenter Blaenau Gwent Hapus ac Iach, sef llwyfan presgripsiynu cymdeithasol diogel yn y cwmwl sy'n galluogi atgyfeiriadau, cydlynu ac adrodd.

Yn ystod digwyddiad cymunedol diweddar, cysylltodd preswylydd oedrannus â deiliad y swydd i gael help gyda nifer o heriau personol, gan gynnwys materion tai, pryderon iechyd parhaus a diagnosis dementia diweddar eu partner. Roedd deiliad y swydd yn gallu cynnig cefnogaeth ar unwaith ac ers hynny mae wedi gwneud atgyfeiriad priodol drwy'r system Access Elemental i sicrhau bod y preswylydd yn derbyn cymorth parhaus wedi'i deilwra.

Mae llawer o breswylwyr wedi dweud bod eu grwpiau lleol yn hollbwysig – boed hynny'n lleoliadau Mannau Cynnes, sesiynau crefft, boreau coffi neu weithgareddau cymunedol eraill. Maent yn adrodd yn gyson y byddent yn cael eu hynysu'n gymdeithasol yn gyflym iawn heb y cyfleoedd hyn.

Dywedodd un preswylydd a oedd wedi colli ei bartner yn ddiweddar ei fod wedi cael ei annog i fynd i fore coffi lleol. Yno, ailgysylltodd â hen ffrindiau, adennill ei hyder a dechrau ailadeiladu trefn gymdeithasol. Clywir straeon tebyg yn aml yn ystod ymweliadau grŵp, gan dynnu sylw at yr effaith ddofn y gall mannau cymunedol bach, hygyrch ei chael ar lesiant.

David Arnold

<u>Ynys Môn – Nifty 60s</u>

Sefydlodd J Lee MBE a Ray Williams 'Nifty60s' ym mis Awst 2019 gyda'r nod o leihau llithro, baglu a chwympo ymysg pobl hŷn, gan helpu i leddfu'r pwysau ar feddygon teulu ac adrannau damweiniau ac achosion brys. Dechreuodd hyn fel ymdrech gymunedol fach, ac fe ddatblygodd yn gyson wrth i bobl siarad amdano ag eraill. Er bod pandemig Covid-19 wedi dod â sesiynau wyneb yn wyneb HAWFC i ben, sicrhaodd Ray y gallai aelodau barhau i wneud ymarfer corff drwy fenthyg offer. Cafodd James beiriant rhwyfo.

Ar ôl y cyfnod clo, ehangodd yr aelodaeth i sawl dwsin o gyfranogwyr rheolaidd. Ysgogodd y twf hwn y grŵp i ffurfioli fel grŵp wedi'i gyfansoddi gyda swyddogion etholedig a chyfrif banc, gan eu galluogi i wneud cais am grantiau. Bryd hynny, cysylltodd James â Sioned Young, Swyddog Datblygu Cyngor Sir Ynys Môn am y tro cyntaf. Roedd ei chefnogaeth yn allweddol o ran sicrhau grant o £1,000 ar gyfer offer

hanfodol ac o ran cysylltu ‘Nifty60s’ â Chymunedau Oed-Gyfeillgar Ynys Môn a Fforwm Pobl Hŷn—trobwynt pwysig i’r grŵp.

O 2022 ymlaen, bu James a Ray yn gweithio’n agos gyda Sioned a’i chydweithwyr Ellie a Seiriol, gan gyflwyno’n rheolaidd mewn Fforymau Pobl Hŷn ac ymgysylltu’n eang â phartneriaid ar draws yr ynys, gan gynnwys y Cynghorydd Gwilym Jones, sydd bellach hefyd yn gyfranogwr yn ‘Nifty60s’. Roedd rhwydweithio drwy’r fforymau hyn yn agor drysau i gydweithio ymhellach â sefydliadau fel Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr a Phrifysgol Bangor. Roedd cefnogaeth gan bobl yn cynnwys Lisa Hother a’r llawfeddyg trawma Mr Oliver Blocker wedi cyfrannu at gais llwyddiannus y grŵp i’r Loteri o £288,000.

Tyfodd cydnabyddiaeth gyhoeddus, gydag ymweliadau gan Gadeirydd BIPBC, Aelod o’r Senedd Rhun ap Iorwerth, AS Llinos Medi, cynghorwyr sir, rheolwyr meddygfeydd ac eraill a wyliodd sesiynau’n uniongyrchol. Erbyn hyn, mae 600 o aelodau mewn saith lleoliad, gyda chynlluniau i ehangu i naw lleoliad.

Mae James yn adrodd am dystiolaeth helaeth bod ‘Nifty60s’ yn trawsnewid bywydau ac yn gwella iechyd corfforol a meddyliol, yn magu hyder ac yn meithrin cyfeillgarwch. Mae’r grŵp yn hyrwyddo’r neges “mae cyhyrau’n feddyginiaeth”, ac nad yw oedran yn rhwystr i wella cryfder, llesiant ac ansawdd bywyd.

Mae Cymunedau Oed-gyfeillgar Ynys Môn a’r Fforwm Pobl Hŷn yn parhau i ffynnu, gan gynhyrchu cylchlythyr dwyieithog sy’n cael derbyniad da a chryfhau partneriaethau ledled yr ynys. Mae Comisiynydd Pobl Hŷn presennol Cymru a chyn Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru wedi ymweld â sesiynau ac wedi cymryd rhan ynddynt, gan ganmol ‘Nifty60s’ yn ddiweddarach yn eu gwaith ledled Cymru.

Ers hynny, mae James wedi cael gwahoddiad i ymuno â’r Cyngor Pobl Hŷn yn Llangefni, rôl y mae’n ymgymryd â hi gyda balchder. Mae’n mynegi gwerthfawrogiad dwfn o’r gefnogaeth barhaus a ddarperir gan Sioned, Ellie a Seiriol yn yr Awdurdod Lleol, gan gydnabod eu cyfraniad at lwyddiant ac effaith gynyddol ‘Nifty60s’.

Sioned Young a James Lee MBE

<u>Caerdydd – Gwirfoddoli</u>

Mae C yn ofalwr di-dâl sy’n gofalu am ei gŵr sy’n byw gyda chlefyd Alzheimer; mae’r straen a ddaeth o’r cyfrifoldeb hwn wedi effeithio ar ei llesiant gan ei bod yn ei chael yn anodd siarad â theulu a ffrindiau agos. Cyfeiriodd y Tîm Asesu Gofalwyr C at Gyfeillion Gofalgar lle cafodd ei pharu â chyfaill gwirfoddol sy’n ei ffonio’n wythnosol. Dywedodd C ‘rydyn ni’n cael sgwrs, ac rydw i’n ei mwynhau, ac mae hi’n ei mwynhau, felly mae’n wych’ ac mae’r sgyrsiau ‘mor wahanol i’w threfn arferol bob dydd’. Mae C yn teimlo bod y cyfaill gwirfoddol yn ddihangfa o’i gwaith bob dydd, yn rhoi seibiant iddi ac wedi trawsnewid ei hwythnos.

Mae D yn ofalwr di-dâl i’w mab ac mae ganddi ei chyflyrau iechyd ei hun sy’n cyfyngu ar ei symudedd; roedd hyn yn gwneud iddi deimlo’n ‘unig ac ynysig’. Yn dilyn atgyfeiriad gan y Tîm Asesu Gofalwyr, cafodd D ei rhoi mewn cysylltiad â chyfaill gwirfoddol. Ers bod mewn cysylltiad â chyfaill gwirfoddol, mae D wedi dweud, “Rydyn ni’n bâr perffaith; ni allech fod wedi dod o hyd i gyfaill gwell i mi” ac “Mae’r gwirfoddolwr mor gyfeillgar a hyfryd i siarad â hi, mae hi’n dysgu ychydig o eiriau i mi yn Ffrangeg a Sbaeneg” ac “Rwy’n teimlo’n hapus ar ôl sgyrsiau, mae’n braf cael rhywun i siarad â nhw pan rydych chi ar eich pen eich hun fel arall”. Pan ofynnwyd i

D a ellid gwneud unrhyw newidiadau defnyddiol i'r gwasanaeth, dywedodd "dyma'r union gymorth rydw i ei eisiau, does dim angen newid dim byd o gwbl!"

"Mae cael trefn ddyddiol yn wych. Mae'n grêt cael rhywbeth i'w wneud bob wythnos. Mae'n hyfryd cymryd rhan mewn gwahanol agweddau ar y gymuned na fyddwn i wedi rhyngweithio â nhw o'r blaen. Mae'n fy helpu i godi yn y bore ac mae wedi bod yn fy helpu i fwynhau fy niwrnod cyfan yn fwy. Rwyf wedi bod yn gwneud ffrindiau, sy'n beth braf iawn."

Y newyddion diweddaraf am Chris, cleient blaenorol, gan Hazel, Mentor Llesiant: Rwyf wedi clywed am gynnydd Chris ddwywaith bellach ers i ni roi'r gorau i weithio gyda'n gilydd. Fe'i cyflwynais i 'Ddydd Gwener Teimlo'n Dda' yn Nhrelái a'i gofrestru ar gyfer rhestr bostio digwyddiadau. Clywais gan Jane, y Swyddog Cynhwysiant Cymunedol, ei fod wedi ymuno â nhw am dro o amgylch y Bae ac yna wedi mynd ar antur gyda rhai o'r cerddwyr eraill ac fe aethant ar y bws anghywir gyda'i gilydd, a oedd yn ddoniol iawn iddynt i gyd. Yr eildro i mi gael diweddariad, cefais wybod bod Chris wedi mynychu grŵp ysgrifennu 'Inky Quills' sy'n cael ei redeg gan Cathy, y Swyddog Cynhwysiant Cymunedol yn Capel i Bawb. Gofynnais sut yr oedd wedi cael gwybod am y grŵp, a dywedodd ei fod wedi cael gwahoddiad gan un o aelodau'r grŵp. Gofynnais sut roedd wedi cwrdd â'r aelod arall hwnnw, a dywedodd eu bod wedi cwrdd mewn gêm *Dungeons and Dragons*. Mae hyn yn wych, oherwydd mae wedi dod o hyd i'r grŵp *Dungeons and Dragons* ar ei ben ei hun, ac wedi gwneud ffrind, sydd wedyn wedi ei wahodd i un o'n gweithgareddau eraill. Mae hynny'n golygu ei fod wedi bod yn cysylltu â phobl eraill, yn gwneud gweithgarwch corfforol ac yn dysgu sgiliau newydd heb gymorth mentor

<u>Caffi Sgwrsio</u>

Dechreuodd Jo Davies weithio gyda Chanolfan Gymunedol Eglwys Pontprennau i sefydlu 'Caffi Sgwrsio' newydd. Mae'r sesiwn hon bellach yn cael ei chynnal yn llwyddiannus gan y wirfoddolwraig June Bailey ac mae 10-14 aelod ynddi bob wythnos. Mae rhai aelodau hefyd wedi dechrau *Tai Chi* erbyn hyn ac yn ei fwynhau'n fawr. Dywedodd y Parchedig Lee, sy'n rhedeg y ganolfan: "Mae dydd Mercher bellach yn wych yn y ganolfan gyda gwir gyffro ac awyrgylch, ac mae'n wych gweld pobl yn cymryd rhan yn y gweithgaredd newydd hwn ac yn aros am ginio." Mae June yn mwynhau gwirfoddoli mor agos at ei chartref oherwydd mae hi'n gallu cerdded yno ac mae hi'n edrych ymlaen at weld pobl newydd yn dod yno bob wythnos gyda'n cefnogaeth ni hefyd.

<u>*Tai Chi*</u>

Bob bore dydd Mawrth, mae Canolfan Treláí yn trawsnewid yn ofod tawel, symudol a chysylltiad, diolch i Ben, gwirfoddolwr angerddol ac ymroddedig sy'n arwain sesiwn *Tai Chi* wythnosol. Gyda thua 12 i 17 yn cymryd rhan yn rheolaidd, mae'r grŵp yn ymarfer amrywiaeth o ymarferion *Tai Chi* sy'n hyrwyddo ymlacio, hyblygrwydd a llesiant cyffredinol. Mae Ben wedi dweud faint mae'n gwerthfawrogi'r profiad: "Rydw i wir yn mwynhau cynnal y sesiwn. Mae'n fy ngwneud i'n hapus i ddefnyddio fy sgiliau a gweld pobl yn ymlacio, yn ymestyn eu cyrff, ac yn gwneud ymarfer corff ysgafn." Mae effaith sesiynau Ben yn amlwg yn cael ei theimlo gan y rhai sy'n mynychu. Dywedodd un cyfranogwr: "Mae'r sesiwn yma'n ddefnyddiol ac yn wych, a dyna pam rydw i wedi bod yn dod ers tua dwy flynedd." Dywedodd cyfranogwr arall, a oedd wedi cael ffisiotherapi yn yr ysbyty o'r blaen: "Wnes i ddim elwa o ffisiotherapi yn yr ysbyty fel rydw i wedi'i elwa o'r sesiynau *Tai Chi* hyn." Dywedodd trydydd

cyfranogwr: “Rydw i wedi dod o hyd i’r hyn roeddwn i’n chwilio amdano. Mae’n brofiad braf ac ymlaciol iawn. Rydw i wedi bod yn dod i’r sesiwn hon am y ddwy flynedd ddiwethaf hefyd.” Mae’r adborth cadarnhaol yn ymestyn y tu hwnt i’r cyfranogwyr. Rhannodd aelod o staff y Ganolfan: “Rydym wedi cael adborth da iawn gan y gymuned am Ben a sesiwn *Tai Chi*, sy’n newyddion gwych i’w rannu.” Yr hyn sy’n gwneud y grŵp hwn hyd yn oed yn fwy arbennig yw’r ymdeimlad o gymuned y mae’n ei feithrin. Ar ôl pob sesiwn, mae’r rhai sy’n bresennol yn mynd i Gaffi’r Hwb gyda’i gilydd i fwynhau coffi a sgwrs, gan adeiladu nid yn unig ar lesiant corfforol, ond cysylltiadau cymdeithasol hefyd.

Robert Sadler

<u>Bro Morgannwg – St. Athan Strollers</u>

Yn dilyn ymweliad ysbrydoledig â Marina Abertawe i gwrdd â Thîm Oed-Gyfeillgar Abertawe, cafodd Swyddog Oed-Gyfeillgar Bro Morgannwg ei gymell i archwilio sut gallai cynllun tebyg gefnogi trigolion hŷn yn lleol. Ar y pryd, er bod nifer o grwpiau cerdded yn gweithredu yn y Barri a Phenarth, roedd bwlch amlwg yn y ddarpariaeth yng Ngorllewin y Fro, sy’n ardal wledig sy’n gartref i gyfran sylweddol o boblogaeth hŷn y Fro. Ond, roedd cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol cymdeithasol rheolaidd yn gyfyngedig, yn enwedig yn dilyn y pandemig pan ddaeth canolfannau a gwasanaethau i ben.

Gan weithio’n agos gyda Swyddog Byw’n Iach Cyngor Bro Morgannwg, Cyngor Cymuned Sain Tathan, Valeways (elusen gerdded dan arweiniad gwirfoddolwyr), a pherchennog busnes lleol, datblygwyd grŵp cerdded peilot yn Sain Tathan. Roedd hi’n arbennig o bwysig eu bod nhw’n rhan o’r prosiect. Fel elusen gerdded leol sefydledig gydag arweinwyr gwirfoddol hyfforddedig ac ymddiriedolaeth gymunedol bresennol, darparodd Valeways y seilwaith, yr arbenigedd a’r cynaliadwyedd hirdymor sydd eu hangen i wreiddio’r grŵp yn y rhaglen gerdded ehangach. Roedd y Cyngor lleol hefyd yn talu am ddiodydd poeth am ddim a oedd yn cael eu gweini yn y man cyfarfod a’r man gorffen, sef tafarn leol o’r enw ‘The Shoes’. Roedd y busnes wedi cau yn ystod y pandemig ac roeddent yn ddiolchgar o weld cwsmeriaid rheolaidd yn dod drwy’r drysau unwaith eto.

Roedd hyrwyddo’r grŵp peilot yn blaenoriaethu hygyrchedd a chynhwysiant. Rhannwyd gwybodaeth ar y cyfryngau cymdeithasol, ochr yn ochr â phosteri wedi’u hargraffu a oedd yn cael eu harddangos ledled Sain Tathan i sicrhau nad oedd y rheini a oedd wedi’u hallgáu’n ddigidol yn cael eu gadael allan. Ar ben hynny, cafodd “taith brofi” ei chynnig fel rhan o ddigwyddiad cymunedol Oed-Gyfeillgar ehangach yn Sain Tathan. Roedd y digwyddiad cymunedol ei hun yn ffordd allweddol o feithrin cysylltiadau. Wedi’i drefnu gan y Swyddog Oed-Gyfeillgar, daeth â 18 o stondinwyr at ei gilydd, gan gynnwys Age Connects, Gofal a Thrwsio, Cymunedau Digidol Cymru, Cyngor y Fro, y Fforwm 50+ ac eraill. Roedd y digwyddiad wedi creu lle nid yn unig i drigolion hŷn gael gafael ar wybodaeth a chymorth wyneb yn wyneb, ond hefyd i sefydliadau rwydweithio, cydweithio a chryfhau llwybrau atgyfeirio lleol. Er mwyn annog rhyngweithio cymdeithasol, roedd y digwyddiad yn cynnwys raffl am ddim, sesiynau blasu Cymraeg, gweithgareddau crefft a chacennau cartref a lluniaeth am ddim.

Bu'r grŵp cerdded peilot 10 wythnos yn llwyddiannus iawn, gan ddangos galw amlwg am gyfle cerdded cymdeithasol lleol i bobl dros 50 oed yng Ngorllewin y Fro. O ganlyniad, cafodd y cynllun peilot ei ymestyn ac mae wedi dod yn rhan barhaol o raglen gerdded Valeways. Yn hollbwysig, mae'r Swyddog Oed-Gyfeillgar a'r Swyddog Byw'n Iach yn parhau i fynd ar deithiau cerdded fel "ffrindiau'r grŵp". Mae'r presenoldeb parhaus hwn yn helpu i gynnal perthynas â Valeways a'r cyfranogwyr, gan atgyfnerthu ymddiriedaeth a sicrhau cyfathrebu parhaus. Drwy'r rhyngweithiadau anffurfiol hyn, mae swyddogion yn gallu rhannu gwybodaeth, cyfeirio at gymorth, a chadw mewn cysylltiad â'r materion sydd bwysicaf i bobl hŷn yn y gymuned.

Sian Clemett-Davies

Canlyniad 5: Gwella cynhwysiant, hygyrchedd a llesiant

<u>Pen-y-bont ar Ogwr – Gemau'r Cenedlaethau</u>

Fel cydlynydd cymunedol, rwy'n credu ei bod yn bwysig meithrin perthnasoedd cryf a chreu amgylchedd cefnogol i breswylwyr. Dros y misoedd diwethaf, rwyf wedi gweithio'n agos gydag Ysgol Gynradd Pencoed a'r swyddog cyswllt teulu, Julie Jenkins, yn cysylltu grwpiau cymunedol i ddarparu dull gweithredu mwy cyfannol. Er enghraifft, trefnais i gleientiaid sy'n mwynhau gwau i wneud dillad dol a blancedi ar gyfer yr ysgol, sydd wedi rhoi balchder ac ysbryd cymunedol cryfach iddynt.

Gan adeiladu ar y cysylltiadau hyn, lansiais brosiect o'r enw *Gemau'r Cenedlaethau* i ddod â thair cenhedlaeth at ei gilydd. Dewisais 10 cleient hŷn a oedd yn unig ac yn ynysig, a dewisodd Julie 10 plentyn pedair oed gyda rhieni neu warcheidwaid a allai ymrwymo awr yr wythnos.

Roedden ni'n cwrdd yn neuadd yr eglwys leol bob dydd Mercher am bum wythnos. Dewiswyd y neuadd am ei bod yn union gyferbyn â'r ysgol, sy'n golygu nad oedd angen trafnidiaeth ar gyfer y plant. Mae ar dir gwastad, mae lle parcio yno, ac mae'n gwbl hygyrch i bobl ag anableddau, sy'n golygu ei fod yn lleoliad delfrydol i gyfranogwyr hŷn. Roedd cynnal y sesiynau oddi ar dir yr ysgol hefyd yn gwneud i'r profiad deimlo'n arbennig i'r plant, fel taith, ac yn helpu i greu ymdeimlad o gydraddoldeb ymysg yr holl gyfranogwyr.

Roedd pob sesiwn yn cynnwys gweithgareddau fel crefftau, rhannu lluniau, a gemau, a oedd yn annog sgwrs a pharch. Cyfeiriodd y plant a'm cleientiaid at ei gilydd fel "ffrindiau", gan chwalu rhwystrau a ffurfio cysylltiadau cryf. Un o fy hoff adegau oedd yn ystod y sesiwn rhannu lluniau pan ddangosodd cleient 92 oed lun o'i mam a dweud, *"Byddai hi dros 120 oed erbyn hyn".* Roedd y plentyn wedi synnu ac wedi gofyn cymaint o gwestiynau iddi. Dyfyniad cofiadwy arall oedd gan fachgen ifanc a oedd yn falch o ddweud wrth ei ffrind newydd, *"Dyma fy chwiorydd, maen nhw'n efeilliaid – dwi wrth fy modd â nhw!"* Sbardunodd y sgyrsiau hyn ddiddordeb gwirioneddol a chwerthin ar draws y cenedlaethau.

Ar ôl y Pasg, gwahoddwyd fy nghleientiaid i'r ysgol am de prynhawn a sesiwn ganu gyda'u ffrindiau newydd. Mae parch a gofal y plant wedi bod yn anhygoel. Pan oedd un cleient yn sâl, roedd y plant yn bryderus iawn, gan ofyn ble'r oedd eu ffrind.

Mae'r prosiect wedi bod yn llwyddiant mawr, gan leihau unigrwydd a hyrwyddo dysgu rhwng y cenedlaethau. Rydym yn dechrau grŵp arall ym mis Mehefin ac yn cynllunio

taith haf i Barc Bryngarw. Mae'r model wedi gweithio'n berffaith a gellid ei efelychu ar draws y sir.

Ady Hayhoe

<u>Abertawe – Man Cydweithio</u>

Er mwyn gwella ein gweledwdd, ein hygyrchedd a'n hygyrchedd, ym mis Awst 2023 fe wnaethom agor swyddfa fach yn Amgueddfa Genedlaethol y Glannau. Mae wedi'i leoli mewn ardal boblogaidd yn y lleoliad hardd a hygyrch hwn. Mae'r gofod yn cynnig amgylchedd croesawgar lle gall aelodau'r gymuned alw heibio am gyngor, neu fel sy'n digwydd yn aml, am baned a sgwrs. Cafodd y lle ei enwi gan aelodau o'r Gymuned Heneiddio'n Dda, ac felly, ganwyd y *Safle Cydweithio*.

Gan adeiladu ar lwyddiant ein gofod yn Amgueddfa'r Glannau, gwnaethom agor ail leoliad sylweddol fwy yng nghanol y ddinas ym mis Tachwedd 2024 – *y Safle Cydweithio yn Nhyddewi*. Mae'r gofod newydd hwn yn rhoi cyfle i ni gynnal sesiynau ymgysylltu yn ein lleoliad pwrpasol ein hunain, gan nodi cam cyffrous ymlaen. Mae wedi'i gynllunio gyda'r gymuned gyfan mewn golwg, a'i nod yw darparu amgylchedd diogel, croesawgar ac ymlaciol i bobl o bob oed.

Ers agor, mae'r gofod wedi cynnal dros 50 o ddigwyddiadau, a gafodd eu cynnal gan dimau mewnol y Cyngor a phartneriaid allanol. Mae nifer o'r rhain wedi cael eu neilltuo ar gyfer y cynllun Heneiddio'n Dda, ac mae pob un ohonynt wedi cael croeso cynnes. Croesawyd 150 o bobl i'r parti mwyaf diweddar yn ystod yr haf, sy'n golygu ei fod yn un o'n digwyddiadau mwyaf llwyddiannus hyd yma!

Rhys Ananicz

<u>Wrecsam – gwaith allgymorth</u>

Mae gwaith sylweddol yn mynd rhagddo i ymgysylltu â phobl hŷn nad ydynt yn dymuno ymuno â fforwm ffurfiol. Mae hyn yn cynnwys cysylltu â'r rheini sy'n rhan o grwpiau sydd eisoes yn bodoli, fel clybiau cinio a grwpiau llyfrgell, yn ogystal â gweithio gyda phrosiectau cymunedol sefydledig, Asiantau Cymunedol, Cynghorau Cymuned a gwirfoddolwyr lleol sydd eisoes â pherthynas ddibynadwy â phobl hŷn ynysig neu bobl hŷn sy'n ymgysylltu llai.

Mae pobl hŷn mewn ardaloedd gwledig ac ardaloedd trefol yn nodi ac yn dylunio grwpiau / gweithgareddau drwy ymgysylltu â'r gymuned; mewn ardaloedd gwledig, mae dibyniaeth ar rwydweithiau lleol ar gyfer casglu gwybodaeth. I'r gwrthwyneb, mewn ardaloedd trefol mae'r seilwaith yn darparu mynediad at gyfleusterau sy'n galluogi amrywiaeth ehangach o weithgareddau. Yn y ddwy ardal, anogir pobl hŷn i gymryd rhan weithredol yn y gwaith cynllunio i sicrhau bod gweithgareddau'n adlewyrchu eu diddordebau ac yn hyrwyddo ymdeimlad o berthyn a bod eu mewnbwn yn cael ei werthfawrogi. Rydym yn cydnabod bod gwahaniaeth o ran hygyrchedd rhwng ardaloedd trefol a gwledig, gydag ardaloedd trefol yn gyffredinol yn cynnig gwasanaethau mwy hygyrch. Er mwyn mynd i'r afael â'r gwahaniaeth hwn, rydym yn gweithio i wella hygyrchedd mewn ardaloedd gwledig drwy sesiynau allgymorth. Bydd ymgynghoriadau ac adborth cyffredinol gan gymunedau gwledig am yr anghenion yn yr ardaloedd hyn yn helpu i geisio cynnwys rhanddeiliaid yn y

gwaith o helpu i gynllunio gwasanaethau yn y dyfodol sydd wedi’u teilwra i’w gofynion penodol.

Vicki Lyndley-Jones

Canlyniad 6: Codi ymwybyddiaeth a rhannu gwybodaeth

Abertawe

Mae ein cylchlythyr Heneiddio’n Dda yn cael ei ddosbarthu bob dydd Gwener drwy e-bost ac mae’n adnodd allweddol ar gyfer rhannu gwybodaeth â’r gymuned. Mae’n tynnu sylw nid yn unig at sesiynau Heneiddio’n Dda Cyngor Abertawe ond hefyd at amrywiaeth eang o weithgareddau ar gyfer pobl hŷn sy’n cael eu cynnal ar draws y ddinas. Cyflwynir llawer o’r cyfleoedd hyn gan bartneriaid o’r Grŵp Llywio Heneiddio’n Dda. Gyda bron 3,000 o danysgrifwyr, mae’r cylchlythyr yn ennyn diddordeb a chyfranogiad cymunedol cryf yn gyson yn y digwyddiadau a’r mentrau y mae’n eu hyrwyddo.

Rydym hefyd yn rheoli Grŵp WhatsApp Heneiddio’n Dda, sydd bellach yn cynnwys dros 700 o aelodau. Mae’r grŵp wedi’i osod i “weinyddwyr yn unig”, sy’n golygu mai dim ond staff sy’n gallu postio diweddariadau, sy’n golygu ei fod yn ddull effeithiol o rannu gwybodaeth amserol a chywir. Mae wedi bod yn arbennig o ddefnyddiol ar gyfer rhoi gwybod i aelodau’r gymuned am newidiadau i amseroedd sesiynau, lleoliadau, neu, ar adegau prin, canslo sesiynau. Fel tîm, rydym yn rhoi gwybod i aelodau hŷn o’r gymuned yn rheolaidd am y cylchlythyr a’r Grŵp WhatsApp, ac rydym bob amser yn hapus i gefnogi unrhyw un sydd â diddordeb mewn cofrestru ar gyfer y naill neu’r llall.

Rydym yn cydnabod nad yw pob aelod hŷn o’r gymuned yn defnyddio’r we – am amrywiaeth o resymau. Mae’n bosibl nad oes gan bawb fynediad at dechnoleg, ac mae’n bosibl bod gan rai ddiffyg hyder wrth ei defnyddio ac mae’n well gan rai beidio â’i ddefnyddio. O ganlyniad, rydym yn parhau i ddibynnu ar daflenni wedi’u hargraffu ac efallai, yn fwyaf effeithiol, ar rannu gwybodaeth drwy siarad â phobl – y ffordd hen ffasiwn!

Bob wythnos, rydym yn cwrdd ac yn siarad â phobl newydd, ac mae llawer ohonynt yn dweud wrthym eu bod wedi clywed am ein gwaith drwy ffrind sydd eisoes yn rhan ohono. Mae hyn yn atgyfnerthu’r ffaith bod rhannu gwybodaeth ar lafar yn parhau i fod yn ffordd wych o ymgysylltu â’r gymuned, gan weithio law yn llaw â’n hymdrechion cyfathrebu digidol.

Un ffactor allweddol yn ein llwyddiant yw bod aelod o’r tîm bob amser yn bresennol yn ein sesiynau ymgysylltu. Mae’r presenoldeb cyson hwn yn helpu i ddod i adnabod aelodau o’r gymuned, ac i feithrin ymddiriedaeth a pherthynas gref â nhw. O ganlyniad, mae sgyrsiau’n fwy ystyrlon, ac yn aml gofynnir i ni am gyngor neu gymorth ar faterion eraill. Diolch i’n dull cydweithredol, hyd yn oed pan na allwn helpu’n uniongyrchol, rydym fel arfer yn gallu cysylltu unigolion â sefydliadau sy’n gallu gwneud hynny.

Rhys Ananicz

Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful

Yn ddiweddar, cynhaliodd Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful ddigwyddiad Diwrnod Hawliau Gofalwyr a gafodd groeso mawr yng Nghanol y Dref ym Merthyr Tudful. Cafodd y digwyddiad ei gyd-drefnu gan grŵp bach o weithwyr proffesiynol i gydnabod a dathlu Diwrnod Hawliau Gofalwyr, gan ategu ymweliad wythnos o hyd y Comisiynydd Pobl Hŷn â'r fwrdeistref sirol ar yr un pryd.

Daeth 108 o bobl i'r digwyddiad, gan gynnwys aelodau o'r cyhoedd a gweithwyr proffesiynol o amrywiaeth o sectorau. Roedd y cyfranogwyr wedi elwa o gyfleoedd rhwydweithio ystyrlon, ac roedd y rhaglen yn cynnwys perfformiadau gan gôr lleol a band pres, gyda chefnogaeth lluniaeth gan y gymuned.

Mae'n bwysig cydnabod y cynnydd sylweddol a wnaed dros y tair blynedd diwethaf. Ychydig o ymgysylltu a gafwyd gan y cyhoedd mewn digwyddiadau cynharach, ond mae presenoldeb eleni yn dangos cynnydd amlwg mewn cyfranogiad ac ymwybyddiaeth gymunedol. Mae'r twf hwn yn adlewyrchu effaith y cydweithio sy'n digwydd ar draws Merthyr Tudful.

Mae'r cynlluniau sy'n cael eu datblygu a'u cydgynhyrchu yn y fwrdeistref sirol yn tynnu sylw at ein hymrwymiad parhaus i'r agenda Cymunedau Oed-Gyfeillgar. Rydym yn parhau i ganolbwyntio ar sicrhau bod lleisiau preswylwyr hŷn a gofalwyr yn cael eu clywed, a bod gwasanaethau lleol yn cael eu siapio o amgylch anghenion a phrofiadau'r boblogaeth maen nhw'n ei gwasanaethu.

Natalie Flowers

Cyngor Dinas Casnewydd

Yng Nghaffi Sgwrsio adeg y Nadolig, cymerodd y Swyddog Polisi Oed-Gyfeillgar ran mewn trafodaeth gyda menyw oedrannus a'i merch. Yn ddiweddar, roedd y ferch wedi ymgymryd â rôl prif ofalwr ei rhieni, yn dilyn diagnosis diweddar un rhiant o ddementia. Gwrandawodd y Swyddog Polisi wrth iddynt fynegi'r heriau y maent yn eu hwynebu wrth addasu i'r diagnosis a phrofiad y ferch wrth ddarparu cefnogaeth barhaus i'r ddau riant. Mewn ymateb, rhoddodd y Swyddog Polisi wybodaeth i'r ferch am asesiad gofalwr a rhoddodd becyn gofalwyr iddi.

Gwnaeth y Swyddog Polisi ei chyflwyno i un o'r cysylltwyr cymunedol a ddechreuodd sgwrs gyda'r ferch i nodi eu hanghenion penodol ac i archwilio'r Sgwrs "Beth sy'n Bwysig". Mae'r ferch wedi cael ei hychwanegu at y rhwydwaith gofalwyr i gael gwybodaeth fisol sy'n benodol i anghenion gofalwyr di-dâl. Mae ei mam wedi cael cyfeiriadur cymunedol o grwpiau cymdeithasol gan y cysylltydd i helpu i leihau rhywfaint o'r unigrwydd a'r ynysigrwydd mae hi wedi bod yn ei deimlo, a nodi grwpiau posibl y gall y teulu cyfan eu mynychu.

Yn ystod y sesiwn, gwnaeth y Swyddog Polisi hefyd eu cysylltu â chynghorydd Canolfan Dementia, a oedd yn gallu cynnig gwybodaeth wedi'i thargedu ynghylch gwasanaethau cymorth sy'n benodol i ddementia a grwpiau lleol.

Mae'r ferch i fod i gael asesiad gofalwr ffurfiol, ac mae'r teulu wedi cael eu cyfeirio at wasanaethau priodol i gael cefnogaeth barhaus.

Katherine Hawkins