

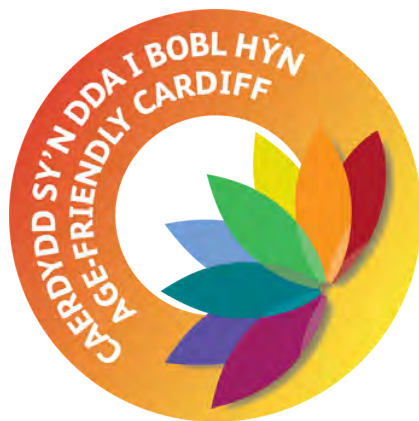


# Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn

## Adroddiad Blynyddol

2022-2023





## Cynnwys

### Tudalen

Rhagair - Pencampwr Pobl Hŷn Caerdydd, y Cynghorydd Norma Mackie .....	1
Cyd-destun .....	2
Ymrwymadau 'Byddwn ni' Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn .....	4
Diweddariad gan Dîm Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn....	5
Cymorth Cymunedol a Gwasanaethau Iechyd.....	6
Tai .....	56
Mannau Agored ac Adeiladau Cyhoeddus .....	68
Trafnidiaeth .....	75
Cyfranogiad Cymdeithasol .....	80
Cyfathrebu a Gwybodaeth .....	83
Cyfranogiad Dinesig a Chyflogaeth .....	91
Parch a Chynhwysiant Cymdeithasol .....	102



## Rhagair - Pencampwr Pobl Hŷn, y Cynghorydd Norma Mackie

Un o'm dyletswyddau swyddogol cyntaf fel yr Aelod Cabinet newydd dros Wasanaethau Cymdeithasol (Oedolion) a Phencampwr Pobl Hŷn Caerdydd oedd lansio Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn ar 7 Mehefin 2022 yng Nghastell Caerdydd. Roedd y digwyddiad yn dathlu'r ffaith i Gaerdydd gael ei derbyn i Rwydwaith Byd-eang Sefydliad lechyd y Byd ar gyfer Dinasoedd a Chymunedau sy'n Dda i Bobl Hŷn.

Mae cymaint o waith wedi'i wneud i gyflawni ymrwymïadau oed-gyfeillgar Caerdydd eleni gan bob un o'r rhanddeiliaid sy'n gweithio gyda phobl hŷn, ar draws pob un o wyth maes Sefydliad lechyd y Byd. Rwyf hefyd wedi cael y fraint o fynychu amrywiaeth eang o ddigwyddiadau dros y flwyddyn ddiwethaf, gan gynnwys y digwyddiad Llandaf 50+: Launch of The Pound, Dathliad 10fed Pen-blwydd Goldies Cymru, partïon Nadolig yn yr Hybiau Gofal, digwyddiad dathlu Playlist for Life Tŷ Enfys, grŵp 50+ Conway a Gŵyl Caerdydd sy'n Deall Dementia yn Neuadd Llanofar, lle ces i'r cyfle i gwrdd â llawer ohonoch. Mae wedi bod yn wych cael eich mewnbwn ar sut mae Caerdydd yn perfformio ar hyn o bryd a sut y gallwn ddod hyd yn oed yn well i bobl hŷn wrth symud ymlaen. Roeddwn hefyd yn falch iawn o lansio gwefan Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn a Fforwm Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn sy'n dod â sefydliadau allweddol a grwpiau pobl hŷn at ei gilydd.

Rwyf mor falch o'r cynnydd oed-gyfeillgar a wnaed eleni sy'n adlewyrchu gwaith caled ac ymrwymiad rhanddeiliaid ledled y ddinas.

*Norma Mackie*

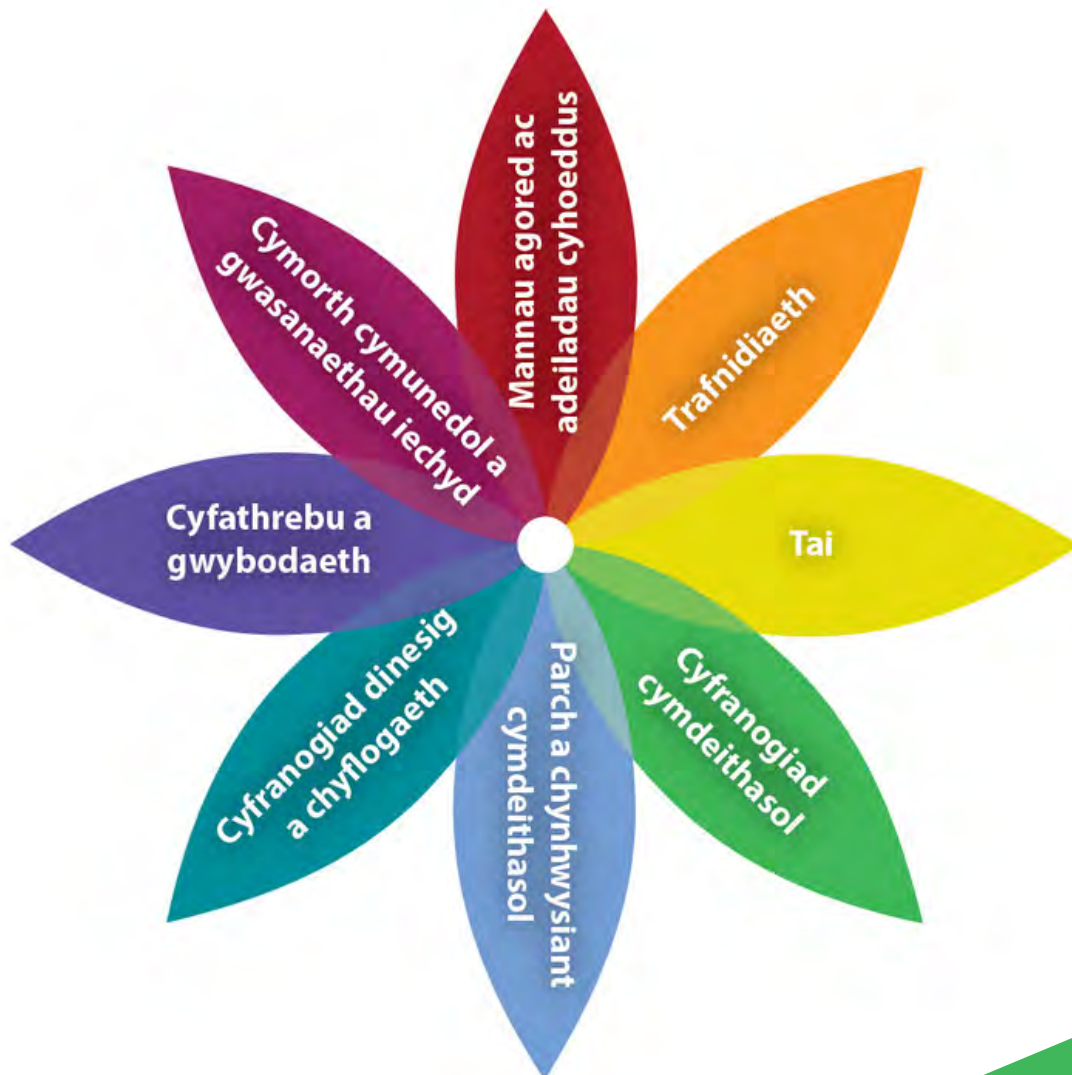
Y Cynghorydd Norma Mackie

## Cyd-destun

Lansiodd Llywodraeth Cymru 'Cymru o Blaid Pobl Hŷn: ein Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio' ym mis Rhagfyr 2021, a amlinellodd yr uchelgais i bob un o'r 22 Awdurdod Lleol ymuno â Rhwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Dinasoedd a Chymunedau sy'n Dda i Bobl Hŷn.

Sefydlwyd Rhwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Dinasoedd a Chymunedau sy'n Dda i Bobl Hŷn yn 2010 i gysylltu dinasoedd, cymunedau a sefydliadau ledled y byd gyda'r weledigaeth gyffredin o wneud eu cymuned yn lle gwych i dyfu'n hŷn

Diffinnir cymunedau sy'n dda i bobl hŷn gan Sefydliad Iechyd y Byd fel lleoedd lle mae pobl hŷn, cymunedau, polisiau, gwasanaethau, lleoliadau a strwythurau yn cydweithio i gefnogi a galluogi pawb i heneiddio'n dda. Mae fframwaith Dinasoedd sy'n Dda i Bob Hŷn Sefydliad Iechyd y Byd yn cynnig wyth maes rhyng-gysylltiedig a all helpu i nodi a mynd i'r afael â rhwystrau i les a chyfranogiad pobl hŷn mewn cymdeithas.



Croesawodd Caerdydd y cyfle i wneud cais am aelodaeth o'r rhwydwaith, a olygai datblygu cynllun gweithredu yn seiliedig ar yr wyth maes ffocws ac ymrwymïadau oed-gyfeillgar i bobl hÿn yng Nghaerdydd. Yn dilyn proses ymgynghori haenog gyda phobl hÿn, daeth Caerdydd yn aelod o'r rhwydwaith ym mis Mawrth 2022 - yr awdurdod lleol cyntaf yng Nghymru i gyflawni'r statws hwn.

Mae Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hÿn yn rhwydwaith o randdeiliaid ar draws y ddinas sy'n cynnwys Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Gwasanaeth Tân ac Achub De-ddwyrain Cymru, Heddlu'r De, Cyngor Caerdydd a'r trydydd sector sy'n gweithio i wthio'r weledigaeth ganlynol:

'Mae Caerdydd yn lle gwych i dyfu'n hÿn ac yn fan lle mae pobl hÿn yn fwy grymus, yn iach ac yn hapus.'

Bydd yr adroddiad hwn yn amlinellu'r cynnydd y mae'r ddinas wedi'i wneud mewn perthynas â'r meysydd oed-gyfeillgar ac Ymrwymïadau 'Byddwn ni' Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hÿn dros y flwyddyn ddiwethaf, wrth i'r holl bartneriaid barhau i weithio i wneud Caerdydd yn lle gwych i dyfu'n hÿn.

# Ymrwymïadau Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hÿn

## Byddwn ni'n:

1

Sicrhau bod ein dinasyddion yn gallu byw'n annibynnol, a'u bod yn gysylltiedig â'u cymunedau, gan ystyried yr hyn sy'n bwysig iddynt

2

Creu cymunedau cryf a datblygu rhwydweithiau cymunedol cryf a all gefnogi pobl hÿn i fyw'n dda

3

Darparu gwasanaethau'n lleol, yn agos at gartrefi dinasyddion, fel sylfaen ar gyfer darparu gwasanaethau di-dor sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

4

Gweithio tuag at ddod yn ddinas sy'n deall dementia sy'n helpu pobl sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd i ffynnu

5

Sicrhau bod pobl hÿn yn gallu mwynhau pob agwedd ar fywyd y ddinas a'u bod yn cael cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau a digwyddiadau i wella eu lles ac i gyfoethogi eu bywydau

6

Creu dinas sy'n agored ac yn hygyrch i bawb, a gweithio tuag at greu system drafnidiaeth y mae gan bawb yr hyder i'w defnyddio

7

Cyflawni'r canlyniadau tai gorau i'r holl bobl hÿn sy'n byw yng Nghaerdydd

8

Cydweithio â phobl hÿn, eu gofalwyr, gweithwyr cymorth a theuluoedd i wella arferion asesu, diagnosis a chynllunio gofal fel bod eu cynllun yn adlewyrchu'r hyn sy'n bwysig iddynt ac yn cyflawni'r canlyniadau y maent yn eu ceisio.



## Diweddariad gan Dîm Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn

Mae rhai o'r uchafbwyntiau allweddol yn ystod ein blwyddyn gyntaf yn cynnwys:

Datblygu gwefan Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn newydd – [www.agefriendlycardiff.co.uk/?lang=cy](http://www.agefriendlycardiff.co.uk/?lang=cy).

Yn ddiweddar, mae Cyngor Caerdydd wedi llwyddo yn ei gais i gael ei gydnabod fel Cyflogwr sy'n Dda i Bobl Hŷn trwy broses addewidion y Centre for Ageing Better. Mae hon yn rhaglen genedlaethol i gyflogwyr sydd am ymrwymo i weithredu i wella'r broses o recriwtio a chadw gweithwyr hŷn.

Manteisiwyd ar gyfleoedd i gydweithio â sefydliadau addysg uwch ac mae'r tîm wedi cymryd camau i gynorthwyo gyda/hwyluso nifer o brosiectau ymchwil. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Adeiladu dinasoedd a chymunedau sy'n dda i bobl hŷn ac sy'n gallu dygymod â'r newid yn yr hinsawdd (Prifysgol Heriot-Watt a Phrifysgol Caerefrog)
- Datblygu ap lansio prototeip i'w ddefnyddio ar dechnoleg glyfar. Bydd hyn yn cynnwys tri gweithdy rhwng mis Ebrill a mis Mehefin. (Prifysgol Abertawe)
- Pennu Arferion Gofal Cymdeithasol Ataliol Gorau - cafodd Caerdydd ei dewis fel astudiaeth achos oed-gyfeillgar - mae hyn wedi cynnwys ymweliadau gan y tîm ymchwil ym Mhrifysgol Abertawe i dimau allweddol, gan gynnwys Cymorth Digidol, Hybiau Gofal, Tîm Cynhwysiant, Caerdydd sy'n Deall Dementia a Chaerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn

Rydym yn gyffrous am y 12 mis nesaf wrth i ni barhau i weithio gyda'n gilydd tuag at Gaerdydd sy'n dda i bobl hŷn.



Cymorth  
Cymunedol a  
Gwasanaethau  
lechydd





## Strategaeth Heneiddio'n Dda Gwasanaethau Oedolion Cyngor Caerdydd 2022 – 2027

Mae'r strategaeth yn nodi egwyddorion a nodau allweddol a fydd yn llunio ac yn llywio ein gwasanaethau dros y pum mlynedd nesaf. Y weledigaeth:

Cefnogi pobl hŷn i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi a'u cymunedau

### Prif nodau:

- Cefnogi pobl hŷn i gadw'n heini ac yn gysylltiedig mewn dinas sy'n dda i bobl hŷn
- Cefnogi pobl hŷn i fyw'n annibynnol gartref trwy wasanaethau ataliol sy'n seiliedig ar gryfderau
- Gweithio mewn partneriaeth i ddarparu gofal a chymorth cynaliadwy o ansawdd uchel
- Cefnogi gofalwyr anffurfiol (y rhai sy'n gofalu am eraill (aelodau o'r teulu, ffrindiau) i'w helpu i aros yn annibynnol) a gwerthfawrogi eu rôl
- Sicrhau bod gwasanaethau'n bodloni anghenion y rhai mwyaf agored i niwed
- Moderneiddio ein gwasanaethau'n rhagweithiol

# Cefnogaeth i Aros yn Annibynnol

## Gwasanaethau Byw'n Annibynnol (GBA) (Cyngor Caerdydd)

Nod GBA yw cefnogi pobl i fyw'n annibynnol gartref ac i fod yn gysylltiedig â'u cymunedau. Trwy wybodaeth, cyngor a chymorth wedi'u teilwra, maent yn galluogi pobl i gymryd rheolaeth dros eu bywydau eu hunain, cyflawni eu nodau eu hunain, magu hyder, a darparu cefnogaeth, ar yr adeg iawn, yn y lle iawn. Gydol y flwyddyn, gwelwyd nifer o ddatblygiadau, gan gynnwys:



## Datblygu HoliSARA

HoliSARA yw adnodd hunanasesu ar-lein Cyngor Caerdydd sydd ar gael drwy wefan Cyngor Caerdydd 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos. Mae'n offeryn cyflym a syml sy'n darparu gwybodaeth a chyngor ar offer y gall pobl eu prynu i'w helpu i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain a'u hatgyfeirio at wasanaethau lleol perthnasol.

Lansiwyd HoliSARA ar 30 Mai 2022. Ers hynny, mae'r wefan wedi helpu dros 800 o ddefnyddwyr newydd i gwblhau hunanasesiadau i'w cefnogi gyda byw'n annibynnol.



## Gofal a Alluogir gan Dechnoleg (GAD)

Yn ddiweddar, mae GBA wedi recriwtio Arbenigwr Gofal a Alluogir gan Dechnoleg (GAD). Bydd y rôl hon yn hyrwyddo ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau a newid cadarnhaol ym mywydau pobl drwy ddefnyddio technolegau gofal a chymorth a alluogir gan dechnolegau. Gan ddarparu gwybodaeth a chymorth arbenigol i gydweithwyr, dinasyddion, gofalwyr a theuluoedd drwy nodi ymyriadau technoleg gynorthwyol a all fynd i'r afael ag angen, mae'n cefnogi annibyniaeth a hyrwyddo iechyd, lles a diogelwch.

Mae grŵp o hyrwyddwyr GAD hefyd wedi'i sefydlu o fewn gwahanol ddisgyblaethau. Bydd y staff hyn yn gweithio gyda chydweithwyr ac yn eu cefnogi i hyrwyddo'r defnydd o ofal a alluogir gan dechnoleg.

"Mae'r dechnoleg yn gweithio'n dda. Mae'n gwneud gwahaniaeth mawr i ansawdd bywyd fy mab, mae bellach yn cael cwsg o safon, yn teimlo llawer llai o straen, ac yn hyderus am gysgu yn ei wely ei hun, mae'n un peth yn llai i boeni amdano!"



## Cymuned Pwynt Cyswllt Cyntaf (PCC)

Mae tîm Cymuned PCC yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth wedi'u teiwra i ddinasyddion bregus Caerdydd. Mae'r tîm yn cefnogi pobl drwy sgysiau cydweithredol, drwy ddeall 'beth sy'n bwysig' iddyn nhw. O hyn, maent yn cytuno gyda'i gilydd ar set o nodau lles, gyda chefnogaeth gwybodaeth, cyngor a chymorth.

Darperir y gwasanaeth hwn trwy dîm amlddisgyblaethol o Swyddogion Cyswllt, Gweithwyr Cymdeithasol a Therapyddion Galwedigaethol i sicrhau bod y wybodaeth a'r cymorth cywir yn cael eu darparu yn y lle iawn, ar yr adeg iawn.

Cysylltiadau cwsmeriaid a reolwyd gan dîm PCC yn 2022-23

36,757

Nifer y sgysiau 'beth sy'n bwysig' a gwblhawyd yn 2022-23

1,946



“Rydych chi wedi bod yn wych, mae wedi bod yn braf iawn siarad â chi. Mae’n dda gweld beth sydd ar gael.”

## Canolfan Ryddhau Integredig (CRI)

Mae'r CRI yn bwynt mynediad sengl i gefnogi'r broses o bontio o'r ysbyty i'r cartref, fel rhan o'r broses o wneud penderfyniad ynghylch rhyddhau cleifion o'r ysbyty. Pwrpas CRI yw sicrhau bod gofal a chymorth yn cael eu darparu ar yr adeg gywir ac yn y lle cywir, yn y ffordd fwyaf diogel, effeithiol ac amserol, tra'n mabwysiadu egwyddorion 'gartref gyntaf' wrth ei gwraidd a grymuso cleifion i gael llais a rheolaeth trwy gydol eu taith ryddhau.

Mae'r CRI yn gweithredu ar draws tri safle Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro ac mae'n cynnwys tîm amlddisgyblaethol o arbenigeddau clinigol, gofal cymdeithasol, ataliol a holistig, gan gynnwys Therapyddion Galwedigaethol Cymunedol, Tîm Adnoddau Cymunedol (TAC), Therapydd Iechyd, Nyrsys Brysbennu CRI, Cydlynwyr Gofal, Cymorth Gweinyddol CRI a Gweithwyr Cymdeithasol. Mae'r CRI newydd integreiddio Tîm Ysbyty Pwynt Cyswllt Cyntaf (PCC) (y Fyddin Binc) i mewn i'r gwasanaeth, gan sicrhau bod ystod eang o opsiynau ataliol, holistig ar gael a bod yna ddull cadarn sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn o atal, cyn penderfynu ar lwybr statudol.

Mae'r Fyddin Binc wedi'u lleoli ar wardiau'n bennaf, yn mynychu rowndiau bwrdd, yn cwblhau sgysiau 'beth sy'n bwysig' ac yn gweithredu fel cyfrwng i CRI a gwasanaethau cymunedol, i gael gwared ar unrhyw rwystrau posibl i ryddhau, tra hefyd yn cefnogi cleifion i gyflawni eu nodau personol. Maent hefyd yn darparu 'amser i ofalu' i dîm amlddisgyblaethol y ward.

Gan ddefnyddio dull sy'n seiliedig ar gryfderau a chydweithio'n gydweithredol, nod tîm amlddisgyblaethol CRI yw gwella llif cleifion, lleihau oedi wrth drosglwyddo gofal, osgoi aildderbyniadau, osgoi derbyn i'r ysbyty, tra hefyd yn darparu cymorth ac arweiniad i'r claf, ei deulu a'r rhwydwaith.

Cleifion a gefnogwyd i gael eu rhyddhau gartref o'r ysbyty yn 2022-23	2,118
Nifer y diwrnodau gwely ysbyty a arbedwyd trwy gymorth Ysbyty PCC yn 2022-	1,033

## Tîm Ymweliadau Byw'n Annibynnol

Mae'r Tîm Ymweliadau Byw'n Annibynnol o swyddogion aml-sgil yn ymweld â phobl yn eu cartrefi i gynnal asesiadau holistig i nodi atebion i gefnogi defnyddwyr gwasanaeth i gael gwared ar rwystrau i'w galluogi i fyw'n annibynnol.

Mae'r tîm yn aseswyr hyfforddedig dibynadwy ac felly gallant ragnodi offer lefel isel os nodir yr angen. Mae ganddynt fynediad uniongyrchol i'r holl wasanaethau cymorth o fewn y Gwasanaethau Byw'n Annibynnol (GBA), sy'n sicrhau nad oes angen i'r defnyddiwr gwasanaeth ymbalfalu â systemau cymhleth i ddiwallu ei anghenion.

Mae'r tîm wedi cefnogi gwaith partneriaeth gyda phartneriaid lechyd a thrydydd sector, ac maent yn ymweld yn rhagweithiol â thimau amlddisgyblaethol meddygon teulu ledled y ddinas, gan ddarparu atebion cymunedol i gefnogi cleifion sy'n mynd at feddygon teulu am resymau anfeddygol a lleihau ailymweliadau am faterion anfeddygol. Mae'r peilot cychwynnol yng nghlwstwr y De-orllewin wedi cael ei ymestyn i glystyrau ardal eraill yn dilyn ei lwyddiant. Mae adborth gan y clystyrau newydd wedi bod yn gadarnhaol ac mae llawer o gleifion wedi cael cefnogaeth lwyddiannus trwy gymysgedd o ymyriadau iechyd a chymunedol.

Mae'r gwasanaeth yn annog dinasyddion i gysylltu â'u cymuned, gan eu cysylltu â digwyddiadau cymdeithasol, gweithgareddau neu glybiau lleol, gyda'r nod o leihau unigedd cymdeithasol, a magu hyder i gadw annibyniaeth.

Nifer yr asesiadau a gwblhawyd i gefnogi byw'n annibynnol yn 2022-23	2,731
Gwerth y budd-daliadau heb eu hawlio sydd bellach yn cael eu hawlio yn dilyn ymyrraeth y Tîm Ymweld Byw'n Annibynnol	£1,214,638
Canran y dinasyddion sy'n teimlo eu bod yn gallu byw'n fwy annibynnol yn dilyn ymyrraeth yn 2022-23	96%

## Therapi Galwedigaethol

Mae'r Gwasanaeth Therapi Galwedigaethol Cymunedol yn cefnogi plant ac oedolion i fyw'n annibynnol gartref trwy wasanaethau ataliol sy'n seiliedig ar gryfderau. Maent yn wasanaeth hollbwysig sy'n pontio gofal cymdeithasol a gwasanaethau iechyd, ac maent yn allweddol i leddfu'r pwysau ar y ddau wasanaeth, drwy alluogi pobl i aros gartref yn ddiogel, osgoi derbyniadau i'r ysbyty a hwyluso rhyddhau. Mae'r tîm yn darparu dull ymateb aciwt sy'n eu galluogi i ganolbwyntio ar atgyfeiriadau brys, sy'n gofyn am sgiliau symud a thrin uwch, ac yn gallu ymgysylltu ag amrywiaeth o wasanaethau partner yn effeithlon ac yn ddi-oed. Fel Aseswyr Dibynadwy cydnabyddedig ar draws gofal cymdeithasol, maent yn cymryd rhan mewn sawl prosiect ac maent bellach yn gallu cynnig asesiadau o'r dechrau i'r diwedd, yn ymgorffori elfennau Therapi Galwedigaethol a Gweithwyr Cymdeithasol asesiad.

Mae'r tîm yn rheoli pwynt mynediad prysur i'r gwasanaeth ac ar gyfer y flwyddyn 2022-23 derbyniodd dros 5,000 o atgyfeiriadau. Mae pob atgyfeiriad sy'n cael ei brosesu yn cael galwad sgrinio, naill ai'r un diwrnod neu'r diwrnod canlynol, i drafod yr anghenion a nodwyd a chael sgwrs 'beth sy'n bwysig' gyda'r defnyddiwr gwasanaeth. Ar hyn o bryd maent yn cwblhau asesiad cymesur adweithiol, gan ddarparu offer sydd ei angen ar frys er mwyn atal derbyniad i'r ysbyty neu fethiant gofal. Mae'r gwasanaeth yn gweithredu swyddogaeth dyletswydd sy'n cefnogi'r staff cyswllt anghymwys, gan ddarparu cyngor a chymorth i ddefnyddwyr gwasanaeth, gweithwyr proffesiynol a chydweithwyr.

Ymrwymiad diweddar y tîm fel Aseswyr Dibynadwy, i leddfu'r pwysau ar ofal cymdeithasol, yw i gynnal adolygiadau gofal cymdeithasol lefel isel holistig. Mae'r achosion hyn yn cael eu nodi trwy frysbenneu ar y cyd â Gweithiwr Cymdeithasol cymwys a Therapi Galwedigaethol. Mae'r adolygiadau hyn yn sicrhau bod cleientiaid yn cael eu hasesu, bod eu pecyn yn cael ei adolygu lle bo hynny'n briodol a, lle y bo'n bosibl, yn dileu'r angen am ofal, trwy gyflwyno offer neu addasiadau cynorthwyol i wneud y mwyaf o allu swyddogaethol defnyddwyr gwasanaeth.

Nifer yr atgyfeiriadau a dderbyniwyd i'r gwasanaeth Therapi Galwedigaethol yn 2022-	4,816
Nifer y dinasyddion y rhagnodwyd offer iddynt i gefnogi byw'n annibynnol yn 2022-	1,320

## Cyd-Wasanaeth Offer (CWO)

Mae'r CWO yn ddarpariaeth integredig sy'n cydweithio ar draws Cyngor Caerdydd a Bro Morgannwg a'r GIG. Mae'n darparu offer meddygol i gefnogi annibyniaeth, gofal yn y cartref ac i alluogi rhyddhau cyflym. Mae gan y CWO Dîm Therapi Galwedigaethol mewnol sy'n cefnogi ymholiadau, darpariaeth offer a'r defnydd o offer ailgylchedig.

Mae Prosiect Integreiddio llwyddiannus a ariannwyd gan Lywodraeth Cymru wedi arwain at ychwanegu Technegydd Therapi Galwedigaethol i'r gwasanaeth hwn, a fydd yn cefnogi pobl o'r blynyddoedd cynnar hyd at henaint. Mae'r gwasanaeth hefyd wedi lansio cynllun prentisiaid.

Nifer y ceisiadau am wasanaeth a dderbyniwyd yn 2022-23	22,878
Nifer y danfoniadau gwely ysbyty a wnaed yr un diwrnod gwaith / y diwrnod gwaith nesaf i gefnogi'r broses o ryddhau cleifion yn 2022-23:	481
Arian a arbedwyd drwy ailgylchu offer a ddefnyddiwyd yn 2022-23	£220,532



"Does dim ffordd o gwbl y gallem gefnogi cleifion i farw gartref a chyflawni ansawdd bywyd heb gefnogaeth anhygoel pawb sy'n gweithio ar draws Llanisien a Westpoint mewn storffeydd offer. Mae'r technegwyr y bûm yn gweithio gyda nhw bob amser wedi bod yn hynod o broffesiynol, tosturiol a chymwynasgar."

Therapi Galwedigaethol Marie Curie, Ebrill 2023



## Grantiau Cyfleusterau i'r Anabl

Yn cefnogi'r weledigaeth ar gyfer annibyniaeth drwy sicrhau bod ganddynt wasanaeth cyfleusterau i'r anabl rhagweithiol sy'n bodloni anghenion pobl yn y gymuned a'r rhai y mae angen eu rhyddhau mewn modd amserol.

Mae'r gwasanaeth yn cael ei ddarparu gan asiantaeth fewnol, gan ddefnyddio contractwyr cymeradwy ar gontract fframwaith, optimeiddio gwerth am arian, a chael gwared ar y cymhlethdod o lywio'r broses grantiau. Yn 2022 a 2023 darparodd y gwasanaeth 2,158 o addasiadau, yn amrywio o: rampio modiwlaid, cawodydd, lifftiau grisiau ac, fel y bo'n briodol, ymestyn eiddo. Mae hwn yn wasanaeth allweddol sy'n cofleidio anghenion asesedig, trwy ymyriadau sy'n cefnogi annibyniaeth, yn ategu neu ddirymu lle gallai fod angen gofal, gan rymuso'r person i aros yn ei gartref cyhyd ag y bo modd.



## Tîm Adnoddau Cymunedol (TAC)

Mae'r TAC yn darparu cefnogaeth ailalluogi yn y gymuned, gan rymuso unigolion i aros yn annibynnol yn eu cartref ar ôl cael eu rhyddhau o'r ysbyty neu osgoi cael eu derbyn i'r ysbyty.

Eleni, mae'r TAC wedi gweithredu eu System Monitro Galwadau Electronig newydd, gan foderneiddio'r gwasanaeth yn ddigidol, gan alluogi cynllunio galwadau gofal yn fwy effeithiol. Mae'r system newydd yn cynnig llawer o arbedion effeithlonrwydd, gan gynnwys gostyngiad mewn gwaith papur a gweinyddu, rhannu gwybodaeth amser real ar draws gofalwyr a staff cymorth cefn swyddfa, amserlennu galwadau gofal yn fwy effeithiol a llawer o fanteision eraill.

Cafodd y TAC archwiliad llwyddiannus hefyd yn ddiweddar gan Arolygiaeth Gofal Cymru. Canfu'r arolygiad fod cydymffurfiaeth reoleiddiol gyffredinol yn dda, gan dynnu sylw at y ffaith bod y cymorth a ddarperir gan TAC yn annog ac yn galluogi pobl i fod yn annibynnol a mwynhau bywyd cymunedol a bod ymrwymiad cryf i gefnogi defnyddwyr gwasanaeth i gyflawni eu canlyniadau.

Nifer y ceisiadau a dderbyniwyd ar gyfer y gwasanaeth TAC yn 2022-23	1,493
Nifer yr oriau o ofal a ddarparwyd yn 2022-23	37,981
Canran yr achosion TAC na arweiniodd at yr angen am ofal hirdymor yn 2022-23	51%

"Roedd y gwasanaeth yn wych, roedd yr holl ofalwyr a ddaeth ata i mor hyfryd. Maen nhw wedi dangos i mi sut i wneud pethau drosaf fi fy hun."

## Ymgysylltu â'r Gymuned

Mae'r GBA wedi trefnu a chynnal digwyddiadau cymunedol rheolaidd trwy gydol y flwyddyn mewn lleoliadau amrywiol ar draws y ddinas. Mae'r digwyddiadau hyn wedi helpu llawer o bobl hŷn i gadw'n heini a chysylltiedig yn gymdeithasol yn eu cymunedau, gyda chyfleoedd i ddysgu am wasanaethau lleol a chymryd rhan mewn sesiynau blasu gweithgareddau. Mae'r rhain wedi cynnwys chwaraeon cerdded, hel atgofion, Tai Chi, dawns, canu a bowls.

"Ges i strôc a dwi'n trio cadw mor ffit ag y galla i, dwi'n chwarae pêl-droed cerdded ac yn mynd i'r gampfa. Roedd hi'n dda gallu mynd allan a chymdeithasu heddiw."



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 3, 4, 5, 7,

# Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol (BPRh) Caerdydd a'r Fro - Partneriaeth Heneiddio'n Dda

Mae'r BPRh yn dod â Chyngor Caerdydd, Cyngor Bro Morgannwg, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIPCaF) a phartneriaid trydydd sector at ei gilydd i gydweithio i oruchwyllo datblygiad a darpariaeth gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol integredig yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Eu nod ar y cyd yw gweithio gyda'i gilydd i sicrhau bod pobl yn cael y gefnogaeth iawn, ar yr adeg iawn, yn y lle iawn.



**BWRDD PARTNERIAETH  
RHANBARTHOL  
CAERDYDD A'R FRO  
CARDIFF & VALE  
REGIONAL PARTNERSHIP  
BOARD**

Mae Rhaglen Heneiddio'n Dda Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro yn cefnogi pobl hŷn, gan gynnwys pobl sy'n byw gyda dementia, trwy ddwy raglen allweddol:

- @Gartref
- Dementia

## Rhaglen @Gartref

Mae'r BPRh yn gweithio gyda'i gilydd i sicrhau bod pobl yn gallu cael gafael ar y cymorth sydd ei angen arnynt, pryd a lle mae ei angen arnynt a gwella profiad pobl o ddefnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Dros y pum i ddeng mlynedd nesaf, bydd y rhaglen yn darparu model newydd o ofal a chymorth cydgysylltiedig i helpu pobl i fyw'n annibynnol cyhyd â phosibl, gan dderbyn gofal yn eu cartref a'u cymuned neu mor agos atynt â phosibl drwy ddarparu:

- Cyfleusterau iechyd a gofal newydd yng nghanol cymunedau ar draws y rhanbarth, gan leihau'r angen i deithio i'r ysbyty
- Gwybodaeth, cyngor ac arweiniad y mae'n hawdd cael mynediad atynt ac sy'n golygu y gall pobl gymryd rheolaeth o'u gofal
- Gwasanaethau i helpu pobl i gadw'n iach
- Cymorth i helpu i osgoi derbyniadau i'r ysbyty ac i gael pobl adref o'r ysbyty cyn gynted â phosibl fel bod ganddynt fwy o amser gartref yn gwneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw.

Mae'r prif lwyddiannau dros y flwyddyn ddiwethaf yn cynnwys:

- Sicrhau ei bod hi'n haws cael mynediad at wasanaethau drwy ddatblygu pwyntiau mynediad clir i wasanaethau drwy wasanaethau Pwynt Cyswllt Cyntaf Caerdydd a Materion Lles y Fro - mae hyn yn cynnwys cyflwyno Hyb Gofal Integredig yn llwyddiannus ar draws ein safleoedd ysbyty.
- Cyflwyno dull amlddisgyblaethol o ddatblygu clwstwr sy'n golygu bod ein meddygon teulu yn gweithio'n agosach gyda gwasanaethau awdurdodau lleol a thrydydd sector i sicrhau bod pobl yn cael y gwasanaethau cywir i gefnogi eu hanghenion.
- Darparu ein Hyb Lles integredig yn y Maelfa i gefnogi pobl drwy wasanaethau mwy cydgysylltiedig mewn lleoliad cymunedol.
- Ariannwyd C3SC i adrodd ar le y dylai'r BPRh ganolbwyntio i helpu i fynd i'r afael ag ynysu cymdeithasol ac unigrwydd, yn enwedig ymhlith pobl hŷn. Mae hyn wedi rhoi cipolwg gwerthfawr ar sut y gall sefydliadau a chymunedau gydweithio i adeiladu ar gyfleoedd i gynyddu lles a chynhwysiant cymdeithasol pobl.

#### @Gartref mewn rhifau

**80,228**

o atgyfeiriadau wedi'u trin drwy Fynediad Cymunedol



**4,764**

o atgyfeiriadau wedi'u trin gan yr ysbyty canolfan ryddhau



**6,613**

o bobl yn defnyddio ein gwasanaethau Gofal Canolraddol



Yn cyfrannu at ein hymrwymyiadau 'Byddwn ni': 1, 2, 3

## Gwasanaeth Broceriaid Caerdydd (Age Connects)

Mae'r gwasanaeth yn eistedd o fewn Timau Adnoddau Cymunedol Caerdydd ac yn hyrwyddo annibyniaeth trwy ddarparu cefnogaeth a gwybodaeth adsefydlu i bobl hŷn. Bydd hyn yn cynnwys cefnogi pobl hŷn wrth iddynt gael eu rhyddhau o'r ysbyty ac atal derbyniadau osgoadwy i'r ysbyty drwy ddarparu asesiadau holistig i ddiwallu anghenion unigol a nodwyd yn ogystal â chodi ymwybyddiaeth o gyfleoedd ac adnoddau sydd ar gael mewn cymunedau lleol i fynd i'r afael ag unigrwydd ac allgáu.

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, mae'r gwasanaeth wedi darparu cymorth uniongyrchol i 360 o bobl hŷn, gan wneud 292 o ymweliadau cartref a delio â 220 o ymholiadau.

Yn cyfrannu at ein hymrwymyiadau 'Byddwn ni': 1, 2, 3

### Sight Life



Mae Sight Life (a elwid gynt yn Sefydliad y Deillion Caerdydd) yn cynnig cymorth a chynngor ymarferol i unrhyw un sydd â golwg gyfyngedig yn Ne Cymru. Mae'r staff, gwirfoddolwyr, gwasanaethau cymorth a grwpiau gweithgareddau amrywiol yn galluogi defnyddwyr gwasanaeth i wella eu lles corfforol ac emosiynol, mwynhau bywydau annibynnol, mynd (neu aros) ar-lein ac aros yn rhan o'r gymuned.

Mae lleihau unigedd yn rhan allweddol o waith Sight Life, yn enwedig i'r rhai sy'n wynebu'r trawma o golli golwg yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae ymchwil yn dangos bod yr ofn o golli golwg yn fwy nag unrhyw anabled arall, a bydd un o bob pump o bobl yn profi colli golwg yn ystod eu hoes. Mae Sight Life yn gweithio i ddileu'r ofn hwnnw a helpu pobl sy'n colli golwg i fyw bywydau cyflawn.

"Doedd gen i ddim hyder ac roeddwn i'n teimlo nad oedd gen i ddyfodol nes i mi gwrdd â'ch staff a'ch gwirfoddolwyr"

"Your social groups have been a lifeline. I no longer feel depressed"

"Mae eich grwpiau cymdeithasol wedi bod yn achubiaeth. Dydw i ddim yn teimlo'n isel mwyach"

Yng Nghaerdydd yn 2022/23, gwnaeth Sight Life:

- estyn allan a chefnogi 1894 o bobl sy'n colli golwg yn ardal Caerdydd
- cynnal 344 o ymweliadau cartref i gefnogi pobl sy'n colli golwg i fyw'n annibynnol.
- cynnig cymorth uniongyrchol i 598 o bobl drwy ein Swyddog Cyswllt Gofal Llygaid yn Ysbyty Athrofaol Cymru

Yn cyfrannu at ein hymrwymyiadau 'Byddwn ni': 1, 2, 3, 4, 5, 6

## Tîm Cyfleoedd Dydd (Cyngor Caerdydd)

Mae'r Tîm Cyfleoedd Dydd yn helpu pobl hŷn i gadw mewn cysylltiad neu'n eu cefnogi i ailgysylltu. Nod y gwasanaeth yw grymuso unigolion i gymryd rhan lawn yn eu cymuned, gan eu cefnogi i wneud cysylltiadau, darganfod diddordebau ac adeiladu eu rhwydwaith cymunedol eu hunain. Rhoddir cefnogaeth i'r rhai sydd â dementia, Parkinson's, pobl â symudedd cyfyngedig, pobl hŷn sydd â lefelau uchel o orbryder cymdeithasol ac unrhyw oedolyn ag anabledd corfforol.

Mae'r Tîm Cyfleoedd Dydd yn defnyddio ystod eang o leoliadau, megis grwpiau Trydydd Sector a Hybiau Caerdydd, i gael mynediad at weithgareddau fel grŵp canu Goldies Cymru, Elderfit, atal cwmpadau, bowls dan do, Grŵp Gwau a Sgwrsio, clybiau nofio a chinio. Mae'r tîm yn aml yn cefnogi cleientiaid i gymryd rhan mewn gweithgareddau dementia targedig fel 'Singing for the Brain' Cymdeithas Alzheimer, a Chaffi Dementia yn yr Hybiau.

Yn 2022/23, cefnogon nhw dros 200 o unigolion yn y gymuned, gyda dim ond tua 15% yn gorfod cael eu hatgyfeirio am ofal cymdeithasol.



Canran y bobl sy'n teimlo eu bod wedi'u hailgysylltu â'u cymuned, drwy ymyriadau uniongyrchol a digidol gan y Tîm Cyfleoedd Dydd: 84%

84%

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 5

## Pedal Power

Mae Pedal Power yn elusen o Gaerdydd sy'n annog ac yn galluogi pobl o bob oedran a gallu i brofi buddion beicio. Maent yn ymdrechu i chwalu'r rhwystrau i feicio a allai fodoli, gan gynnwys oedran - credant nad ydych chi byth yn rhy hen i ddysgu neu aiddysgu. Mae'r amrywiaeth o feiciau a threiciau sydd ar gael ganddynt yn cynnig posibiliadau diddiwedd i wneud beicio'n weithgaredd hygyrch i unrhyw un sydd eisiau cymryd rhan.



Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, maent wedi bod yn falch iawn o fod yn rhan o'r prosiect Symud Mwy, Bwyta'n Dda, sydd wedi'i anelu at drigolion 50+ Caerdydd. Mae hyn wedi eu galluogi i gynnig gwersi dysgu beicio, magu hyder a theithiau parc i bobl hŷn sydd am wneud mwy o weithgarwch corfforol. Mae hyn wedi bod yn llwyddiannus iawn. Mae pobl sydd wedi cymryd rhan wedi mynd ymlaen i ffurfio eu grwpiau beicio eu hunain, yn aml gyda chymysgedd o dreiciau, 2 olwyn ac e-feiciau, ac yn cwrdd yn rheolaidd, nid yn unig i feicio ond i ddefnyddio'r caffi ar y safle ac i gymdeithasu'n gyffredinol. Mae beicio wedi profi nid yn unig yn dda i'w hiechyd corfforol ond hefyd ar gyfer eu lles cyffredinol. Mae beicio'n ymwneud â hwyl a chyfeillgarwch, dau beth sy'n hanfodol i hapusrwydd wrth i bobl heneiddio yn ôl Pedal Power.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 5, 6



# Cymorth Lles ac Iechyd Meddwl

## Mind Caerdydd

Mae Mind Caerdydd yn hyrwyddo lles emosiynol cadarnhaol trwy rymuso a chefnogi pobl i gael mynediad at gyfleoedd i roi annibyniaeth ac ansawdd bywyd iddynt.

Nifer y bobl dros 55 oed a atgyfeiriwyd/a gyfeiriodd eu hunain at wasanaethau Mind Caerdydd yn 2022-23:

681

Mae Cysylltwyr Cymunedol yn wasanaeth newydd sydd wedi'i gynllunio i helpu i wella anghenion lles ar draws poblogaeth ddiwylliannol amrywiol rhanbarthau De-ddwyrain, Canol y Ddinas a'r De, a Dwyrain Caerdydd trwy ddarparu gwybodaeth gyfeirio at y rhai yn y gymuned a allai fod wedi teimlo eu bod wedi'u datgysylltu neu eu heithrio o gefnogaeth yn hanesyddol.

Mae'r tîm o gysylltwyr yn siarad ag unigolion am y pethau sy'n bwysig iddyn nhw ac yn rhoi gwybodaeth gyfeirio iddynt i'w cysylltu â grwpiau a gwasanaethau cymorth cymunedol. Gall y Cysylltwyr Cymunedol ddarparu gwybodaeth a chymorth cyfeirio ar gyfer ystod o faterion, gan gynnwys ynysu cymdeithasol, budd-daliadau, iechyd meddwl, rheoli poen ac eiriolaeth a gwneud eu gorau i ddod o hyd i gymorth cymunedol ar gyfer beth bynnag sy'n bwysig i'r unigolyn.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiaadau 'Byddwn ni': 2, 5

# Hybiau a Llyfrgelloedd Caerdydd (Cyngor Caerdydd)

## Rhaglen Gweithgareddau Pobl Hŷn

Mae digwyddiadau a gweithgareddau am ddim yn parhau i fod ar gael i oedolion yn Hybiau Caerdydd.

Fel rhan o'r ymrwymiad i helpu pobl hŷn i gadw'n heini ac yn gysylltiedig â'u cymunedau, mae rhaglen o ddigwyddiadau a gweithgareddau wedi'i chyflwyno trwy Hybiau Caerdydd dros y deuddeng mis diwethaf. Mae pobl hŷn wedi cymryd rhan mewn clybiau garddio, Goldies Cymru (sesiynau canu), Caffi Dementia, Caffis Gofalwyr, gweithgareddau pontio'r cenedlaethau, chwaraeon cerdded, Tai Chi, sesiynau dawnsio, Gwau a Sgwrsio, Grwpiau Ffrindiau a Chymdogion, grwpiau darllen, dosbarthiadau sgwrsio ac ati. Mae gwaith partneriaeth helaeth hefyd wedi digwydd i ddefnyddio Hybiau Caerdydd fel lleoliadau ar gyfer darparu gweithgareddau lles partner e.e. Mens Sheds sydd wedi lansio yn Hyb Rhiwbeina – gan ddarparu lle i ddynion wneud cysylltiadau cymdeithasol ac adeiladu cyfeillgarwch.

Cefnogir Hybiau a Llyfrgelloedd Caerdydd gan rai grwpiau 'cyfeillion' gwych, gan gynnwys AWEN, Cyfeillion Llyfrgell Rhiwbeina a Chyfeillion Llyfrgell Rhydypennau. Mae'r grwpiau'n helpu i gydlynu rhaglenni a grwpiau digwyddiadau, yn ogystal â chynorthwyo'r staff i ymestyn cyrhaeddiad yr Hyb/Llyfrgell o fewn y gymuned.

Cyflwynwyd dangosyddion perfformiad newydd i dracio cynnydd yn ystod 6 mis olaf 2022/23 (isod) a byddant yn cael eu defnyddio i werthuso perfformiad yn 2023-24.

Nifer y digwyddiadau a gynhaliwyd i gefnogi pobl i gadw'n heini a symudol	602
Nifer y cyfranogwyr yn y digwyddiadau a gynhaliwyd i gefnogi pobl i gadw'n heini a	9,600
Nifer y digwyddiadau a gynhaliwyd i gefnogi pobl i barhau'n actif a chymdeithasol	1,607
Nifer y cyfranogwyr yn y digwyddiadau a gynhaliwyd i gefnogi pobl i barhau'n gysylltiedig a chymdeithasol	17,357

# HYBIAU A LLYFRGELLOEDD CAERDYDD

2022-23



Mae'r grwpiau darllen cyfredol sy'n defnyddio Llyfrgelloedd Caerdydd wedi benthyc

**21,600** o lyfrau

Llyfrau go iawn a fenthyciwyd **1,709,419**

**212,384** o lyfrau digidol

Papurau newydd digidol a gyhoeddwyd **787,927**

**1,730,732** o ymwelwyr â'r Hybiau

Aelodau newydd yn ymuno â'r llyfrgell **15,845**

**131,340** o oriau o ddefnydd ar gyfrifiaduron cyhoeddus

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau 'Byddwn ni': 1, 2, 3, 4, 5

## Ardaloedd Croeso Cynnes - Rhaglen gwirfoddolwyr a digwyddiadau

Sefydlwyd Ardaloedd Croeso Cynnes yn Hybiau Caerdydd mewn ymateb i'r argyfwng costau byw yng ngeaf 2022-23 ar gyfer pobl nad oeddent yn gallu fforddio gwresogi eu cartrefi. Roedd yr Ardaloedd Croeso Cynnes yn darparu amgylcheddau cyfforddus lle roedd ymwelwyr yn cael eu hannog i ymlacio gyda lluniaeth, cael sgwrs a gwneud ffrindiau newydd. Roedd gwybodaeth ariannol ddefnyddiol hefyd ar gael ar bynciau fel Credyd Pensiwn.

Cafodd gwirfoddolwyr eu recriwtio'n llwyddiannus i gefnogi'r Ardaloedd Croeso Cynnes, a ddefnyddiwyd gan dros 11,000 o bobl. Datblygwyd rhaglen ddigwyddiadau wedi'i theilwra i ymwelwyr ei mwynhau, gan gynnwys 'Ardal Gynnes gyda chrosio' yn Hyb y Llyfrgell Ganolog, 'Ardal Gynnes gyda gemau bwrdd' yn Hyb Trelái a Chaerau ac 'Ardal Gynnes gyda chrosio a gwau' yn Hyb yr Eglwys Newydd.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2, 5

## Gwasanaeth Cymorth Lles Caerdydd



Wrth i gyfyngiadau Covid-19 lacio, bu'n bosibl i'r Gwasanaeth Cymorth Lles ganolbwyntio ar fynd i'r afael ag effaith gynyddol ynysu cymdeithasol ar bobl hŷn. Ailsefydlwyd y rhaglen ddigwyddiadau cyn Covid-19 a pharhaodd y digwyddiadau digidol ychwanegol. Ehangwyd y rhaglen, gyda 200 o sesiynau lles ychwanegol yn cael eu darparu yn y gymuned. Cyfanswm y sesiynau cymunedol am ddim a gynigiwyd oedd 1433 yn ystod 22/23. Roedd cynnydd yn nifer y bobl a fynychodd y gweithgareddau cymunedol a ddarparwyd gan y tîm o 2,500 o gymharu â'r flwyddyn flaenorol. Mynychodd 11,661 o bobl ddigwyddiadau drwy gydol y flwyddyn.

Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae nifer y gweithgareddau sy'n cael eu cynnig mewn lleoliadau cymunedol eraill y tu allan i'r Hybiau allgymorth wedi cynyddu, megis teithiau o amgylch y ddinas, a theithiau y tu allan i'r awdurdod i ehangu'r profiad sy'n cael ei gynnig i bobl hŷn. Ar ôl gwrandio ar adborth cwsmeriaid, cyflwynwyd ystod o deithiau gan ddefnyddio trafndiaeth gymunedol (VEST) dan oruchwyliaeth Swyddogion Cynhwysiant. Ymhlith y lleoliadau roedd y Gerddi Botanegol yn Sir Gaerfyrddin, Sain Ffagan, Ynys y Barri, Amgueddfa Caerdydd, Pont Gludo Casnewydd a Bae Caerdydd. Mae'r adborth a dderbyniwyd gan y mynychwyr wedi bod yn hynod gadarnhaol, ac ni fyddai llawer ohonynt yn gallu gwneud yr ymweliadau hyn heb gefnogaeth.



Mae'r ystod o weithgareddau wedi ehangu ac erbyn hyn maent cynnwys sesiynau fel Tai Chi, Boccia, grwpiau garddio newydd, grwpiau diddordeb hanes lleol a chanu cymdeithasol. Mae'r rhaglen cynhwysiant wedi galluogi dinasyddion Caerdydd i ymgysylltu ag eraill mewn lleoliadau hygyrch, yn eu cymunedau lleol, yn rhad ac am ddim. Drwy ddarparu sesiynau digidol, mae pobl sy'n gaeth i'r tŷ wedi gallu cymryd rhan mewn grwpiau coginio, boreau coffi ar-lein, ymarfer corff ar-lein a chwisiau. Mae rhai ohonynt bellach wedi gallu ymuno â rhai sesiynau corfforol gyda chymorth gofalwyr. Yn ogystal â gweld niferoedd uchel o'r gymuned hŷn yn mynychu ein grwpiau, mae gweithwyr cymorth o Ysbyty Pinetree wedi bod yn cymryd rhan mewn sesiynau gyda'u defnyddwyr gwasanaeth, mae grwpiau ysgol hefyd wedi bod yn cymryd rhan mewn gweithgareddau, a hefyd grwpiau sy'n canolbwyntio ar ffoaduriaid a cheiswyr lloches a'r rhai â dementia a'u gofalwyr.

Mae'r Swyddogion Cynhwysiant bellach hefyd yn cefnogi pobl hŷn i ymgysylltu â chyfleoedd gwirfoddoli.



Yn 2022-23 roedd 69 o atgyfeiriadau ar gyfer pobl dros 50 oed.

## Mentoriaid Lles

2022 - 2023 oedd y flwyddyn lawn gyntaf i'r gwasanaeth Mentora. I ddechrau, gwnaed gwaith ar adolygu gweithdrefnau a chyflwyno proses frysbenneu i wella'r ffordd y darperir gwasanaethau. Mae hyn wedi sicrhau bod cwsmeriaid yn derbyn y gefnogaeth fwyaf priodol o'r cam atgyfeirio.

Roedd cleientiaid yn defnyddio'r gwasanaeth yn bennaf am gymorth ag ymgysylltu cymunedol, straen a gorbryder a chymorth iechyd meddwl. Mae'r gwasanaeth yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac mae pob cleient yn cael cynllun gweithredu wedi'i deilwra, sy'n golygu bod pob unigolyn yn cael yr union gefnogaeth sydd ei hangen arnynt. Mae'r Mentoriaid wedi cefnogi pobl i gael mynediad at grwpiau cymunedol o ddiddordeb, cefnogi pobl i gael mynediad at gyngor arbenigol, a darparu pecynnau cymorth ar gyfer lleihau straen a gorbryder a magu hyder. Yn y flwyddyn lawn gyntaf, mae 170 o gleientiaid wedi cael eu cefnogi i wella eu lles. Mae gwerthusiad cychwynol wedi nodi bod 93% o'r ymatebwyr wedi nodi bod eu hanghenion wedi'u diwallu.

Ym mis Hydref, lanswyd cynllun peilot mewn partneriaeth â Mind. Bellach mae gan gleientiaid lles lwybr uniongyrchol at gwrsela a hunangymorth â chefnogaeth trwy'r elusen. Mae hyn wedi golygu y gall y Mentoriaid fynd i'r afael â materion ymarferol gyda'r cleientiaid, wrth iddynt dderbyn cefnogaeth arbenigol gan Mind, gan sicrhau bod achosion sylfaenol lles gwael yn cael sylw.

Mae ystod eang o grwpiau cymunedol ag anghenion amrywiol hefyd wedi cael eu cefnogi, gan gynnwys y rhai sy'n ceisio lloches, cyn-droseddwr, oedolion mewn gwaith, rhieni, gofalwyr a phobl ifanc nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (NEET). Mae cleientiaid wedi symud ymlaen i gael mynediad i gyrsiau hyfforddi, wedi dychwelyd i'r gwaith neu wedi dod o hyd i waith, neu maent yn gwirfoddoli ac yn ymgysylltu â'u cymunedau.

'Dyma fy nhrydedd neu bedwaredd wythnos, dwi wir yn mwynhau, grŵp hyfryd o bobl, mae'n rhoi cwmni i chi'

'Yr awyrgylch, mae pawb yn sgwrsio gyda phawb arall'

'Mae 'na amrywiaeth o bethau yma. Bydden ni ar goll heb y grwpiau yma'

'Dwi'n hoffi'r amrywiaeth o bethau allwch chi neud'

'Mae'n fy nghael i mas o'r tŷ, dyma'r unig le sydd gen i. Mae'n fy stopio i rhag colli 'mhen, felly mae gen i gwmni'

"Pan fu farw fy ngwraig fe ddes i'n feudwy a do'n i ddim yn mynd allan o gwbl, ro'n i'n eistedd yn gwneud dim byd, ddim yn siarad â neb. Fe ddes i o hyd i'r hyb ar fy stryd a dechrau galw draw. Dwi wedi cael fy nghroesawu â breichiau agored a dwi bellach yn helpu gyda'r garddio sy'n dod â hyder i fi gan fy mod i'n gwybod beth dwi'n ei wneud. Dwi hefyd yn mynd i hybiau eraill ac yn gwneud pethau eraill fel Tai Chi. Dwi'n fwy heini, a nawr yn siarad â phobl mwy. Roedd fy merch yn poeni y byddwn i'n mynd ymhellach i'm cragen ond diolch i'r hyn rydych chi'n ei wneud a'r cyngor rydych chi'n ei roi mae hi'n hapus, a fi hefyd".

- Adborth a dderbyniwyd gan Swyddog Cynhwysiant Cymunedol

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 3, 4, 5

## Hyb Galar Cymunedol (Cruse Bereavement Support/Cyngor Caerdydd)



Mae cydweithrediad wedi bod yn digwydd gyda Cruse Bereavement Support i lansio Hyb Galar Cymunedol wythnosol newydd yn Hyb Cymunedol STAR i gefnogi pobl sydd wedi cael profedigaeth. Mae cwmselwyr hyfforddedig Cruse ar gael i helpu, cysuro a chynghori yn ystod y sesiynau.

Mae casgliad llyfrau sy'n canolbwyntio ar alar wedi cael ei ddatblygu mewn cydweithrediad â Cruse ac ar gael yn yr Hyb.

Mae Cruse hefyd wedi bod yn darparu hyfforddiant i staff yr Hyb Cymunedol drwy weithdai Cymunedau Tosturiol i'w harfogi â'r offer i helpu aelodau o'r gymuned gyda galar neu gymorth profedigaeth.

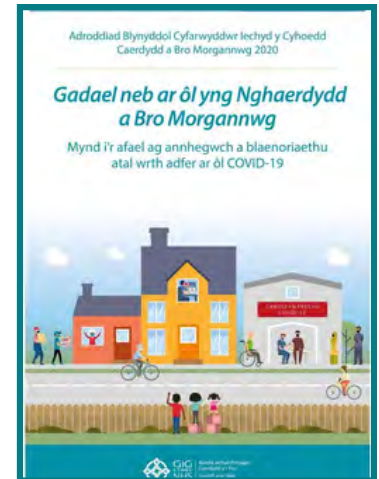
Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2

# Atal ac Ymyrryd yn Gynnar

## Hyrwyddo Atal (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro)(CAVUHB))



Roedd Adroddiad Blynyddol y Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus, 'Gadewch i ni beidio â gadael neb ar ôl yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg' (2020) yn canolbwyntio ar sut y gallai Caerdydd a Bro Morgannwg adfer yn gadarnhaol o'r pandemig Covid-19. Roedd yn canolbwyntio ar atal a mynd i'r afael â'r anghydraddoldebau a waethygydd gan effaith y pandemig ar ein poblogaeth. Nododd feysydd blaenoriaeth allweddol ar gyfer sylw a nododd weledigaeth ar gyfer gweithio mewn partneriaeth yn y dyfodol a fyddai'n galluogi'r rhanbarth i adfer yn gryf ac yn decach. Nodwyd tri maes blaenoriaeth iechyd allweddol, gan gynnwys 'Sgrinio' a 'Symud Mwy, Bwyta'n Dda'.



Gwnaed cynnydd yn y meysydd ffocws hyn gan randdeiliaid ar draws y ddinas, gan gynnwys Cyngor Caerdydd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIPCaF), Iechyd Cyhoeddus Cymru, a'r trydydd sector. Mae'r canlynol yn astudiaeth achos o waith sydd wedi digwydd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf i wella'r nifer sy'n manteisio ar raglen sgrinio canser y coluddyn yng Nghaerdydd.

## Fideos Sgrinio Canser y Coluddyn

Nod sgrinio'r coluddyn yw dod o hyd i ganser yn gynnar, pan fydd triniaeth yn debygol o fod yn fwy effeithiol. Bydd o leiaf 9 o bob 10 person yn goroesi canser y coluddyn os caiff ei ganfod a'i drin yn gynnar. Mae'r nifer sy'n manteisio ar yr holl raglenni sgrinio yng Nghaerdydd a'r Fro ymhlith yr isaf yng Nghymru gydag ardal ddeheuol Caerdydd yn cael ei heffeithio'n arbennig. Mae Cyngor Caerdydd wedi bod yn gweithio mewn partneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru i gyflwyno rhaglen addysg iechyd dargedig yn y de sy'n ceisio datblygu mwy o ymwybyddiaeth o fewn cymunedau o bwysigrwydd cymryd rhan mewn sgrinio canser y coluddyn. Roedd hyn yn cynnwys cyflwyno sesiynau grŵp o fewn Hybiau Caerdydd yn ogystal ag ymweliadau â lleoliadau cymunedol e.e. temlau lleol.





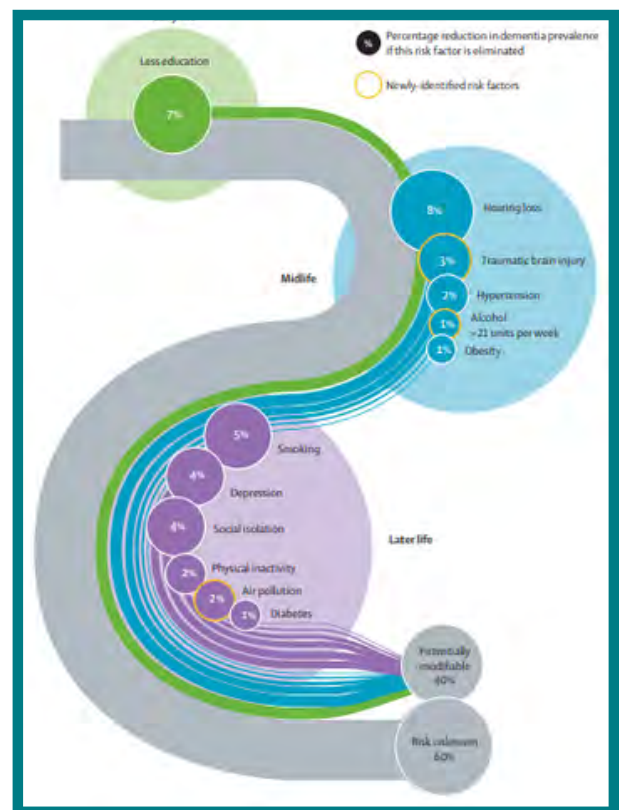
Cynhaliwyd gwaith hefyd yn 2022 gydag Ymchwil Canser y DU, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Gwasanaeth Cyfieithu Cymru (WITS) ac Uned Ffilm y Cyngor ar brosiect cyfieithu i barhau i hyrwyddo'r neges ataliol. Gweithiodd y timau ar gyfieithu, dehongli a throslaisio fideo gwybodaeth sgrinio canser y coluddyn i Wrddw, Arabeg, Somalieg a Bengaleg.

Mae'r fideos terfynol wedi'u rhannu gyda meddygfeydd, ar gael ar sgriniau yn Hybiau Caerdydd ac maent hefyd wedi'u llwytho i fyny i wefannau Iechyd Cyhoeddus Cymru a Cancer Research UK. Mae'r fideos hefyd wedi'u llwytho i fyny i sianeli YouTube Community Health Connect newydd ac mae codau QR wedi'u defnyddio i gyfeirio'r cyhoedd at y fideos trwy daflenni. Mae'r taflenni wedi cael eu defnyddio'n helaeth, gan gynnwys gan Bowel Cancer UK yn eu rhaglen ddigwyddiadau.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2, 3

## Atal Dementia (Cyngor Caerdydd/Iechyd Cyhoeddus Cymru)

Mae gwaith wedi canolbwyntio ar ddatblygu llawlyfr atal dementia, gan ddefnyddio erthygl y Lancet Commission ar ddementia sy'n manylu ar y ffactorau risg addasadwy. Ar gyfer pob un o'r ffactorau risg, bydd y llawlyfr yn cynnwys ychydig bach o wybodaeth gryno mewn iaith syml am yr hyn y gall unigolyn ei wneud i leihau ei risg o ddatblygu dementia. Anfonwyd y gwaith at yr ymgynghorydd perthnasol mewn Meddygaeth Iechyd Cyhoeddus yn ICC ac mae mewnbwn wedi'i roi ynghylch y ffactorau risg drwy weithgor sy'n cynnwys Arweinwyr Iechyd y Cyhoedd. Cyflwynwyd drafft terfynol i'r ymgynghorydd arweiniol i'w gymeradwyo cyn ei ddylunio. Unwaith y byddant wedi'u cymeradwyo'n ffurfiol, bydd llawlyfrau yn cael eu creu a fydd ar gael mewn meddygfeydd, hybiau, safleoedd ysbyty ac adeiladau cyhoeddus eraill a thrwy bartneriaid iechyd. Bydd y gwaith hwn yn cael ei adlewyrchu gydag adran 'Atal' newydd ar y wefan Caerdydd sy'n Deall Dementia.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2, 4

## Clinigau Aros yn Gadarn (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro) (CAVUHB))

Mae Clinigau Aros yn Gadarn yn cynnig ymyrraeth gynnar i bobl sy'n dechrau datblygu risg o gwmpo, gyda gwasanaeth a arweinir gan ffisiotherapi yn gallu cynnal asesiadau manwl, nodi risgiau cwmpo, a theilwra eu cyngor i unigolion gan ganolbwyntio'n benodol ar ymarferion cryfder a chydbwysedd.



Mae'r clinig wedi cael ei gynnig wyneb yn wyneb o Orsaf Dân y Rhath dros y flwyddyn ddiwethaf, yn ogystal ag o bell, ac mae wedi gweld 249 o gleifion yn ystod 2022-23. Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae'r gwasanaeth hefyd wedi cydweithio â Chwaraeon Caerdydd ac Elderfit i redeg tri chwrs Ymarfer Corff Rheoli Cwmpyadau (FaME) yn llwyddiannus.

**Sadiwch i...**  
**Gadw'n SAFF**



Cryfder



A Chydbwysedd



Hanes  
o gwmpo



Amgylchedd

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 3

# Gweithio Tuag at Ddinas sy'n Deall Dementia

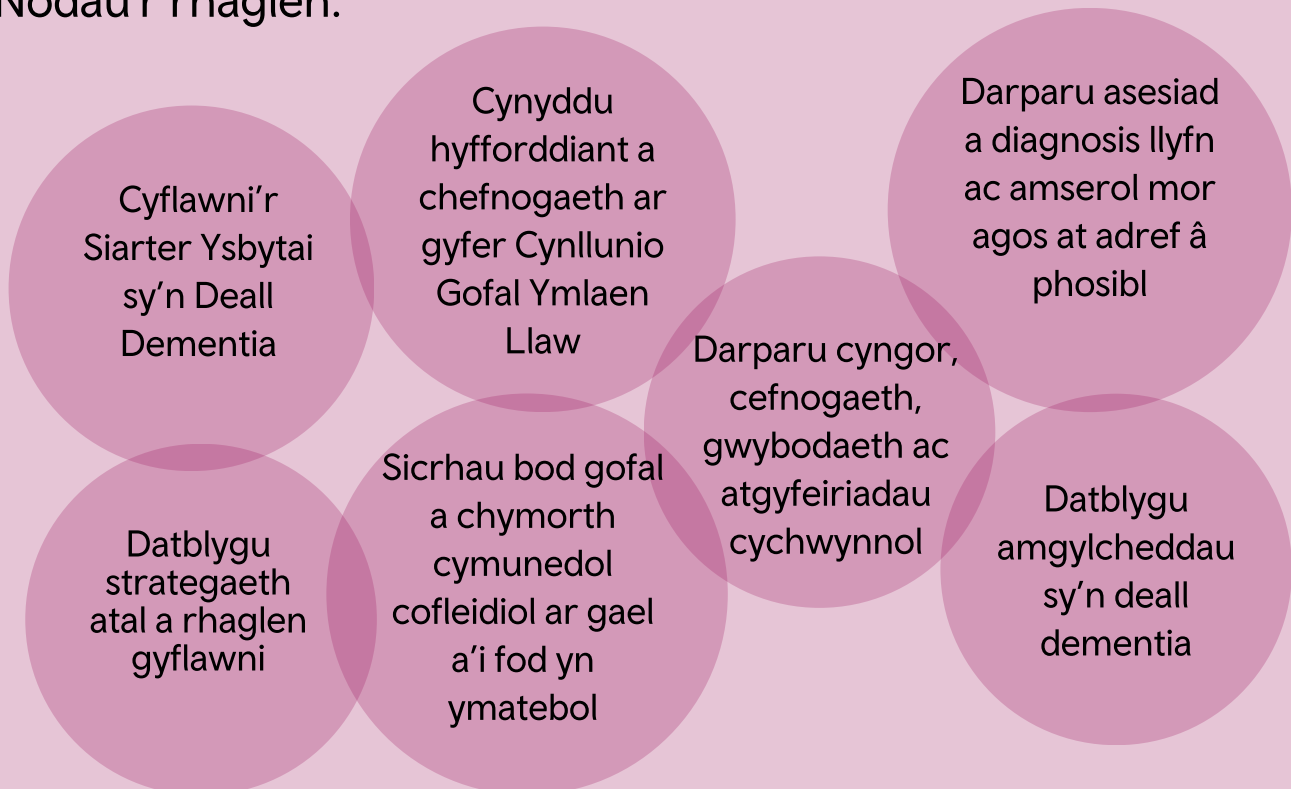
## Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol (BPRh) Caerdydd a'r Fro - Partneriaeth Heneiddio'n Dda

### Rhaglen Dementia

Nod y Rhaglen Dementia yw codi ymwybyddiaeth o ddementia wrth weithio i ddatblygu gwasanaethau yn y gymuned sy'n galluogi mynediad amserol at ddiagnosis a gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Wedi'i gynnwys yng nghwmpas y rhaglen mae:

- Cymunedau tosturiol sy'n ymwybodol o'u ffactorau risg drwy ymgyrch gydlynol o godi ymwybyddiaeth a nifer gynyddol o gymunedau 'sy'n deall dementia'
- Gofal a chymorth yn y gymuned trwy gynyddu eiriolaeth wrth ddylunio cynlluniau gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a datblygiadau gwasanaeth
- Llwybrau clir yn y gymuned ar gyfer asesu a diagnosis amserol
- Siarter Ysbytai sy'n Deall Dementia
- Dull rhanbarthol o ddysgu a datblygu gofal dementia
- Mesur a meincnodi cynnydd gyda phobl sydd wedi'u heffeithio gan ddementia

### Nodau'r rhaglen:



## Cynnydd yn 2022-23:

- Staff mwy gwybodus a medrus drwy'r Fframwaith Gwaith Da
- Meddygon teulu ychwanegol wedi'u hyfforddi i gynnal clinigau dan arweiniad meddyg teulu
- Cynnydd sylweddol mewn busnesau sy'n deall dementia ar draws y rhanbarth
- Tua 3,000 o ryngweithiadau bob chwarter rhwng cleifion mewnol a phartneriaid yn y trydydd sector i sicrhau bod pobl yn dal i ymgysylltu a rhyngweithio
- Cynnydd mewn gofal a chymorth gan gynnwys atgyfeiriadau, cyfeirio a chynllunio rhyddhau cymunedol drwy aelodau'r Tîm Cyswllt Cof ac Adnoddau Cymunedol Clinigol
- Prosesau cipio data gwell i fesur llwyddiant yn well a chefnogi cynllunio yn y dyfodol

## Beth nesaf?

- Cryfhau llwybr dementia trwy weithredu argymhellion y Siarter Ysbytai sy'n Deall Dementia a'r Archwiliad Dementia Cenedlaethol
- Cynyddu cefnogaeth i'r rhai sydd â diagnosis yn y gymuned
- Parhau â gwaith busnesau sy'n deall dementia
- Cefnogi gweithrediad y Fframwaith Gwaith Da
- Cryfhau trefniadau cipio a mesur data i feincnodi, dathlu a myfyrio ar lwyddiant

## Rhwydwaith Pencampwyr Dementia Caerdydd a'r Fro (BPRh)

Mae BPRh Caerdydd a'r Fro wedi ailsefydlu'r Rhwydwaith Pencampwyr Dementia yn ddiweddar. Mae'r rhwydwaith hwn ar agor i bawb mewn iechyd, gofal cymdeithasol a'r sector gwirfoddol a bydd yn cael ei gynnal bob chwe wythnos. Bydd pobl sy'n byw gyda dementia a gofalwyr di-dâl hefyd yn cymryd rhan yn y bwrdd.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 3, 4, 8

## Hybiau Gofal (Cyngor Caerdydd)

Mae canolfannau dydd yn y Tyllgoed, Ffordd Minehead a'r Rhodfa Fawr wedi cael eu hail-lansio a'u hail-frandio yn 2022-23. Mae'r canolfannau dydd wedi dod yn Hybiau Gofal, sy'n unol â'r weledigaeth o ddarparu gwasanaethau yn y dyfodol. Mae hyn yn cynnwys mwy o integreiddio â Hybiau Caerdydd i gefnogi ein defnyddwyr gwasanaeth i gadw'n heini ac ymgysylltu â'u cymunedau. Mae staff yr Hybiau Gofal wedi bod yn gweithio'n galed ac yn mynd â defnyddwyr gwasanaeth i ymweld â Hybiau Caerdydd fel y gallant fwynhau'r lluo o ddigwyddiadau amrywiol oed-gyfeillgar sydd ar gael.



Mae'r Tîm Hyb Gofal hefyd wedi bod yn gweithio gyda llawer o bartneriaid i gynnig gweithgareddau fel therapi cerddoriaeth, atgofion a chyfleoedd pontio'r cenedlaethau. Mae defnyddwyr gwasanaeth yn mwynhau'r sesiynau hyn yn fawr.

Mae gwella gwasanaethau yn uchelgais allweddol i Hybiau Gofal Caerdydd. Mae dementia yn effeithio ar y defnyddwyr gwasanaeth i gyd ac mae ymrwymiad cadarn i'w cefnogi i ymgysylltu, cysylltu a mwynhau eu hamser yn yr Hybiau Gofal. Mae'r rhaglenni gweithgareddau am gyflawni:

- Emosiynau cadarnhaol
- Symbyliad gwybyddol
- Gweithgareddau ystyrlon sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
- Manteision corfforol sy'n cadw'r defnyddwyr gwasanaeth yn symudol
- Rhyngweithio cymdeithasol a chyswllt cymdeithasol

Mae datblygiadau yn 2022-23 wedi cynnwys gosod darn cyffrous o offer yn Hybiau Gofal y Rhodfa Fawr a Ffordd Minehead. Mae'r Tovertafel yn taflunio animeiddiadau golau rhyngweithiol ar fwrdd i annog cyfranogiad greddfodol, gan wahodd ymgysylltu a hybu gweithgarwch corfforol a chymdeithasol. Mae'r gemau y gellir eu chwarae yn cyflawni symbyliad gwybyddol ac yn lleihau difaterwch ac aflonyddwch, ac yn helpu defnyddwyr gwasanaeth i deimlo'n fwy positif.

Nifer y sesiynau defnyddwyr gwasanaeth a gafodd eu cyflwyno mewn Hybiau Gofal yn 2022-23

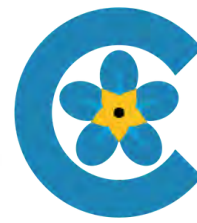
5,812

Nifer yr oriau gofal a ddarparwyd gan Hybiau Gofal yn 2022-23

34,872



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 4, 5, 8



## Caerdydd sy'n Deall Dementia

Mae Caerdydd sy'n Deall Dementia yn bartneriaeth rhwng Cyngor Caerdydd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIPCaF) a'r Gymdeithas Alzheimer's. Lanswyd y Rhaglen Gwirfoddolwyr sy'n Deall Dementia ar Ddiwrnod Clefyd Alzheimer y Byd, 21 Medi 2022. Sefydlwyd y rhaglen wirfoddoli i annog pobl i roi o'u hamser i gefnogi a helpu siopau, busnesau a sefydliadau lleol i gymryd camau i ddeall dementia. Bydd hyn yn sicrhau y gall pobl â dementia barhau i fod yn actif a byw bywydau mwy cyflawn a pharhau'n rhan o'u cymuned.

I helpu gyda llwyddiant sefydliadau sy'n deall dementia, cafodd Swyddog Cymunedol Deall Dementia ei recriwtio i Gaerdydd dros dro drwy gyllid rhanbarthol ac mae wedi bod yn ei swydd ers 13 Chwefror 2023. Mae'r Cenhadon Gwirfoddol sy'n Deall Dementia a'r Swyddog Cymunedol Deall Dementia wedi bod yn galw i mewn i siopau, busnesau a sefydliadau drwy ddull gweithredu lleol i dargedu ardaloedd penodol ledled Caerdydd. Mae'r dull hwn wedi bod yn llwyddiannus iawn ac mae wedi arwain at 92 o fusnesau a sefydliadau yn addo dod i ddeall dementia hyd yn hyn.

Mae'r wefan Caerdydd sy'n Deall Dementia wedi parhau i fod yn 'siop un stop' o wybodaeth werthfawr am wasanaethau a chymorth i helpu pobl sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd. Mae'r wefan yn cynnwys gwasanaethau y mae Cyngor Caerdydd a sefydliadau allanol yn eu darparu. Mae yna hefyd dudalennau sy'n ymroddedig i wybodaeth, cyngor a chymorth, digwyddiadau sy'n digwydd yng Nghaerdydd ar gyfer y rhai sy'n byw gyda dementia a gofalwyr, a chyfleoedd gwirfoddoli Deall Dementia. Yn ystod y 12 mis diwethaf, mae'r wefan Caerdydd sy'n Deall Dementia wedi'i gweld 13,563 o weithiau ac mae ganddi gyfanswm o 4,278 o ddefnyddwyr gyda 4,235 o ddefnyddwyr newydd.

Mae'r tîm wedi bod yn brysur yn hyrwyddo'r wefan. Trwy gydol mis Mai, fel rhan o Wythnos Gweithredu ar Dementia, gosodwyd posteri gwefan Caerdydd sy'n Deall Dementia mewn dros 300 o arosfannau bysiau yng Nghaerdydd ac maent hefyd i'w gweld ar y baneri polion lamp yng nghanol y ddinas. Nod y strategaeth farchnata hon oedd cynyddu nifer yr ymweliadau â'r wefan Caerdydd sy'n Deall Dementia ac ymestyn cyrhaeddiad yr help sydd ar gael.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 4

## Y Tîm o Amgylch yr Unigolyn (TAU) (Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol (BPRh)/Cyngor Caerdydd)

Roedd TAU, a ariannwyd gan BPRh, yn gyfle i'r Gwasanaethau Oedolion gydweithio â chartrefi gofal ledled Caerdydd i ganfod sut olwg sydd ar ofal da. Fel dinas sy'n deall dementia, yr uchelgais yw i ddefnyddio dysgu i ddylanwadu ar y ffordd y cysylltir â gwasanaethau comisiynu mewn gofal cymdeithasol a meysydd eraill o'r Cyngor. Mae yna nod i gynnal a chefnogi arfer gorau a gwella meysydd lle mae'n bosibl cyflawni mwy.

I ddechrau'r adolygiadau cydweithredol, rhannodd tîm o un Rheolwr Gwaith Cymdeithasol ac un Cynorthwydd Gwaith Cymdeithasol y cynnig gyda Rheolwyr Cartrefi Gofal a'u gwahodd i weithio gyda'i gilydd. Defnyddiwyd adroddiad monitro cartref cyfan i gofnodi sylwadau ac adolygu cynlluniau gofal personol a byddai'r tîm hefyd yn cwrdd â staff, preswylwyr a'u teuluoedd. Rhannwyd adborth ar ddiwedd yr ymweliad, gan dynnu sylw at enghreifftiau o arfer gwych ac awgrymiadau i ystyried gwella. Mae hyn nid yn unig wedi rhoi cipolwg gwych ar sut olwg sydd ar ofal da i'r rhai sy'n byw gyda dementia mewn cartrefi gofal, ond hefyd wedi cael ei gydnabod fel rhan allweddol o sut mae gwasanaethau'n cael eu darparu gyda chread y Tîm Dementia ac Ansawdd Gofal.

Bydd y tîm yn parhau i weithio ar y cyd â chartrefi gofal, gan adolygu sut olwg sydd ar ofal da ond hefyd ffurfio cysylltiadau agosach â chomisiynu a monitro contractau.





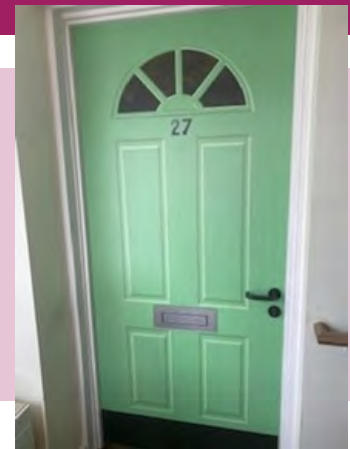
## Engreifftiau o arfer gwych

Darparodd cartref gofal amrywiaeth o ddigwyddiadau thema dros y 12 mis diwethaf sydd wedi cynnwys parti gardd ar gyfer jiwbilî platinwm y frenhines, 4ydd Gorffennaf – Diwrnod Annibyniaeth America gyda bwyd a gweithgareddau wedi'u hysbrydoli gan America, ymweliadau a gweithgareddau gyda'r plant o ysgol gynradd leol, hwyl egniol gyda Rise, adloniant gan Rubicon Dance a phrynhawn o gerddoriaeth gan Ukulele Nights.

Cymerodd preswylwyr mewn un cartref gofal ran mewn gweithgareddau celf a chreffft a chynhaliwyd arddangosfa o'u gwaith ar 29 Medi.

Derbyniodd cartref gofal y Grant Dementia gan Lywodraeth Cymru a defnyddio'r arian i roi drysau o'u dewis liw i breswylwyr (gan ei gwneud hi'n hawdd adnabod ystafelloedd i'r preswylwyr), ynghyd â throi rhan o'r dderbynfa yn sinema. Prynwyd offer synhwyraidd ac mae'n cael ei fwynhau gan y trigolion.

Pan welodd un preswilydd ei drws dywedodd gyda gwên fawr ar ei hwyneb, 'fy ngŵr wnaeth hyn i fi.' Yna dywedodd wrth y gofalywr, 'drychwch ar fy nrws ffrynt i, dwi'n posh nawr'.



Mae'r cydlynnydd gweithgareddau ar gyfer un o'r cartrefi gofal, sy'n artist, wedi addasu eitemau amrywiol i alluogi'r preswylwyr i gwblhau eu gwaith celf eu hunain. Cwblhawyd y gwaith celf yma gan breswilydd sy'n byw gyda dementia.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 4



## Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwylans Cymru (YGAC)

Mae YGAC yn cefnogi llawer o bobl sy'n byw gyda dementia sy'n defnyddio'r gwasanaethau brys. Maen nhw'n cyflwyno gweithgareddau therapi atgofion i gleifion, sy'n aml yn teimlo bod amgylchedd yr ambiwlans yn anodd ac yn peri straen. Mae prosiect ar y gweill i ddefnyddio dyfeisiau llechen gyda gweithgareddau ac adnoddau hel atgofion, fel cerddoriaeth, lluniau, gweithgareddau synhwyraidd, clipiau ffilm a llawer mwy.

### Gweledigaeth dementia:

- Bod yn sefydliad sy'n ymateb i anghenion clinigol ac emosiynol pobl sy'n byw gyda dementia, eu gofalwyr a'u teuluoedd.
- Ymrwymiad i fod yn fwy ymwybodol o ddementia gyda gweithlu medrus a gwybodus.
- Darparu gwasanaeth o ansawdd gwell gyda gwell profiadau a chanlyniadau i ddefnyddwyr gwasanaeth.

## Gweithgareddau Therapi Rhyngweithiol Atgofion (RITA)

Mae'r gwasanaeth yn defnyddio RITA sy'n ddatrysiad sgrin gyffwrdd cynhwysfawr sy'n cynnig therapi atgofion digidol a gweithgareddau ystyrlon, ac mae'n offeryn cymharol newydd yn y meysydd nyrsio a gofal iechyd. Nod RITA yw cynnig cefnogaeth i bobl hŷn a phobl â phroblemau iechyd meddwl, anawsterau dysgu ac anafiadau difrifol i'r ymennydd fel ffordd o ymgysylltu â nhw a lleihau gofid/aflonyddwch, ynysu, iselder, deliriwm ac ymddygiadau heriol. Mae'r manteision allweddol yn cynnwys:

- tynnu sylw/dad-ddwysáu priodol
- symbyliad gwybyddol
- ysgogi sgwrs trwy gynnwys hel atgofion
- lleddfu diflastod
- cefnogi cyfathrebu



Mae hyn yn berffaith ar gyfer yr amgylchedd ambiwlans ac mae eisoes wedi cael ei ddefnyddio gan Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwylans Cymru i gefnogi cleifion wrth eu cludo i'r ysbyty ac oddi yno.

"Wedi defnyddio RITA gyda dynes â dementia cymysg a thoriad clun. Rhoddais y ddyfais lechen iddi gyda riff cwrel 360°, a wnaeth dynnu ei sylw hi'n rhyfeddol yr holl ffordd i'r ysbyty - roedd hi'n dal y chwistrell nwy ond wnaeth hi ddim ei defnyddio"

"Dynes 91 oed gyda chlefyd Alzheimer, a oedd yn aros y tu allan i'r ysbyty. Roedd hi wrth ei bodd gyda'r llechen, yn gwrando ar y gerddoriaeth ac yn hymian iddi, gwnaeth hi hefyd fwynhau'r clipiau ffilm. Roedd hi'n mynd yn aflonydd wrth aros ond unwaith i ni ddechrau defnyddio'r llechen fe setlodd ei hwyliau"

"Claf nad oedd wedi cael diagnosis o ddementia ond a oedd yn cael problemau gyda'r cof. Eisteddais i gyda'r claf am dros bum awr yn yr ambiwlans a mwynhaodd chwarae'r gemau yn fawr a gwrando ar y gerddoriaeth a ddaeth ag atgofion da yn ôl a chaniatáu iddo ganu am ei fod yn cofio'r rhan fwyaf o'r geiriau. Yn ystod yr oedi mawr wrth drosglwyddo rydym yn ei brofi yn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys ar hyn o bryd, roedd o gymorth mawr i'r claf a gwnaeth i'r amser basio'n gyflymach"

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 4

## Amgueddfeydd yn Ysbrydoli Atgofion (Amgueddfa Cymru)

Wedi'i lansio ym mis Ebrill 2022 a'i ariannu gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, mae Amgueddfeydd yn Ysbrydoli Atgofion yn brosiect partneriaeth tair blynedd rhwng Amgueddfa Cymru a Chymdeithas Alzheimer's Cymru sy'n archwilio sut y gallant ddefnyddio'r amgueddfeydd a'r casgliadau i wella iechyd a lles pobl y mae dementia yn effeithio arnynt.

Beth sydd wedi digwydd yn barod?



Rhwng mis Rhagfyr 2022 a mis Mawrth 2023, gwahoddwyd pobl sy'n byw gyda dementia, gofalywyr di-dâl a staff gofal, cydweithwyr o'r sector treftadaeth a sefydliadau cynrychioliadol i amgueddfeydd a lleoliadau cymunedol ledled Cymru, gan gynnwys Caerdydd, i roi eu profiadau o ymgysylltu ag amgueddfeydd a syniadau ar fynd i'r afael â rhwystrau. Yn ogystal â chroesawu pobl i'r amgueddfeydd, ymwelwyd â grwpiau a lleoliadau gofal i gasglu meddyliau a phrofiadau bywyd y gymuned.

## Y Grŵp Llais Dementia mewn Treftadaeth

Mae grŵp llywio yn cael ei roi at ei gilydd, a fydd yn helpu i lywio a siapio gwaith y prosiect dros y ddwy flynedd nesaf. Fe'i gelwir y Grŵp Llais Dementia mewn Treftadaeth, a bydd yn gymysgedd o bobl sy'n byw gyda dementia, gofalwyr di-dâl, staff y sector gofal, cydweithwyr o'r sector treftadaeth a sefydliadau cynrychioliadol.



## Wythnos Gweithredu ar Dementia

Yn ystod Wythnos Gweithredu ar Dementia y Gymdeithas Alzheimer's (o 15 – 21 Mai), gwahoddwyd unigolion i ddysgu mwy am ardaloedd a chasgliadau'r amgueddfa ac i ddarganfod y rôl y gall treftadaeth ei chwarae yng ngofal a lles unigolyn. Yn ystod yr wythnos, bu'r tîm yn cynnal ac yn ymuno â gweithgareddau mewn pedair o'n hamgueddfeydd. Yng Nghaerdydd, roedd y gweithgareddau hyn yn cynnwys:

- gweithgaredd trin casgliadau yng Nghanolfan Ddydd y Rhodfa Fawr, Trelái
- ffilm yn Sain Ffagan: Amgueddfa Werin Cymru, 'The World Turned Upside Down', sy'n edrych ar bwysigrwydd cyfathrebu ynghylch dementia
- 'Diwrnod Gwybodaeth' yn Sain Ffagan, gyda stondinwyr o bob rhan o'r rhanbarth yn dangos yr hyn y maent yn ei wneud mewn cymunedau i gefnogi'r rhai y mae dementia yn effeithio arnynt.

Yn cyfrannu at ein hymrwymyiadau 'Byddwn ni': 4

# Gofalwyr Di-dâl

## Lansio Siarter Gofalwyr Di-dâl (Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol) (BPRh))

Mae'r BPRh wedi gweithio gyda gofalwyr di-dâl i ddarganfod beth sy'n bwysig iddyn nhw. Mae hyn, ynghyd ag adolygiad o ddogfennau strategol, wedi helpu i ffurfio'r sylfaen ar gyfer y Siarter sy'n amlinellu set o ymrwymïadau i ofalwyr di-dâl a lansiwyd ym mis Mawrth 2023.

Mae'r Siarter Gofalwyr Di-dâl yn gosod cyfeiriad clir ar gyfer cynllunio a datblygu cymorth i bob gofalwr di-dâl ar draws y rhanbarth dros y pum mlynedd nesaf. Cefnogir y rhain gan ddogfen ategol sy'n nodi nodau'r Siarter yn fanylach.

**Ein hymrwymiad i chi:**

- Byddwn yn sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael eu nodi a'u cydnabod yn eu cymunedau fel y gellir darparu'r wybodaeth, y cyngor a'r cymorth sydd eu hangen arnynt cyn gynted â phosibl
- Byddwn yn sicrhau bod y wybodaeth a'r cyngor iawn yn cael eu rhoi i ofalwyr di-dâl ar yr adeg iawn i rymuso dewis a dealltwriaeth
- Byddwn yn gweithio i wella ansawdd y cymorth a ddarperir i ofalwyr di-dâl
- Byddwn yn datblygu a gwella sgiliau eu gweithlu i helpu gofalwyr di-dâl i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddynt
- Byddwn yn gwneud y defnydd gorau o'r adnoddau sydd ar gael i gyfrannu at ofalu am bobl yn ein cymunedau a gwneud yn siŵr bod gofalwyr di-dâl yn cael amser i wneud y pethau maen nhw'n eu mwynhau
- Byddwn yn gweithio gyda'n gilydd i sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael eu cefnogi mewn addysg ac mewn gwaith

**Rydym am i ofalwyr di-dâl ein helpu i wella gwasanaethau, felly byddwn yn sicrhau'r canlynol:**

- Byddwn yn gofyn i chi ddweud writhym beth yw eich barn
- Byddwn yn gwrandao ar lais gofalwyr di-dâl i lywio'r gwaith o ddatblygu gwasanaethau a chymorth

Rydym ni fel partneriaid ar draws y GIG, awdurdodau lleol, mudiadau gwirfoddol a thrydydd sector yn cydnabod ein cyfrifoldeb i gefnogi gofalwyr di-dâl yn ein cymuned.

Felly, rydym am nodi a chydnabod gofalwyr di-dâl am y cyfraniad hanfodol y maent yn ei wneud i'r gymuned a'r bobl y maent yn gofalu amdanynt, ac wrth wneud hynny galluogi gofalwyr i gael bywyd ochr yn ochr â gofalu.



**Sganlwich y cod QR i ddarganfod mwy**

**Cysylltwch â ni am fwy o wybodaeth:**

**Porth Gofalwyr Caerdydd a'r Fro**  
E: [gateway@thecarecollective.wales](mailto:gateway@thecarecollective.wales)  
F: 02921 921024  
W: [www.thecarecollective.wales](http://www.thecarecollective.wales)



## Gweledigaeth Gofalwyr Di-dâl

“Nodi a chydnabod gofalwyr di-dâl am y cyfraniad hollbwysig maent yn ei wneud i'r gymuned a'r bobl maent yn gofalu amdanynt, ac wrth wneud hynny, galluogi gofalwyr i fyw bywyd ar y cyd â gofalu.”

Yn cyfrannu at ein hymrwymïadau 'Byddwn ni': 4, 8

## Dinas Gofal (Cyngor Caerdydd)

Mae plattform 'Dinas Gofal' newydd wedi'i lansio gan Gyngor Caerdydd. Nod hyn yw darparu cymorth i'r rhai sy'n gwneud gwaith mor werthfawr yn gofalu am deulu a ffrindiau i'w cefnogi i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain yn y gymuned.

Lansiwyd grwpiau cymorth Dinas Gofal yn nifer o Hybiau Caerdydd yn ystod mis Ebrill 2023. Maent yn rhoi cyfle i ofalwyr gymryd seibiant o ofalu, cwrdd â gofalwyr eraill, cymryd rhan mewn gweithgareddau hwyl a chael cefnogaeth.

Lansiwyd cylchlythyrau Dinas Gofal chwarterol ym mis Mawrth 2023 yn cynnwys newyddion, digwyddiadau a gwybodaeth ddefnyddiol i gefnogi gofalwyr di-dâl. Mae copïau print o'r cylchlythyr wedi'u dosbarthu i feddygfeydd, Hybiau a llyfrgelloedd, Hybiau Gofal a lleoliadau cymunedol eraill ledled Caerdydd. Cafwyd adborth cadarnhaol gan ofalwyr di-dâl a phartneriaid allanol gan gynnwys Pencampwyr Gofalwyr sy'n gweithio ym maes gofal sylfaenol.

Lansiwyd cyfrifon cyfryngau cymdeithasol Dinas Gofal newydd ym mis Mawrth 2023 (@CareDiffTweets / Dinas Gofal / Care'Diff) ac mae'r rhain yn cael eu defnyddio i dynnu sylw at wybodaeth ddefnyddiol ac i hyrwyddo digwyddiadau.



Lansiwyd ymgynghoriad 'Gofalu am Ofalwyr' ym mis Rhagfyr 2022 a ddaeth i ben ym mis Ionawr 2023. Cafodd yr ymarfer ymgynghori ei dargedu at ofalwyr di-dâl a sefydliadau sy'n darparu neu'n cyfeirio at wasanaethau seibiant. Nod yr ymgynghoriad oedd dysgu mwy am fywydau gofalwyr di-dâl a pha opsiynau sydd ar gael yng Nghaerdydd iddynt gymryd seibiant o'u cyfrifoldebau gofalu. Yn ogystal, roedd yn anelu at ennill mewnwelediad dyfnach i'r rhwystrau a'r heriau y gallai gofalwyr eu hwynebu wrth gymryd seibiant. Mae'r adborth gwerthfawr a dderbyniwyd o'r ymgynghoriad eisoes yn cael ei ddefnyddio i lunio gwasanaethau.

The poster is for the 'Arolwg Gofalu Am Ofalwyr' (Care for Careless) survey. It features the Cardiff Council logo on the left and the Cardiff City Council logo on the right. The main title is 'AROLWG GOFALU AM OFALWYR'. Below the title, the text asks if respondents can help with the survey and offers assistance. It includes the slogan 'OS YDYCH CHI'N GWNEUD HYN, MAE ANGEN EICH HELP ARNOM!' (If you do this, we need your help!). The text explains the survey's purpose, mentions a surveyor named Tim Caerdydd, and provides contact information for the survey team.

**AROLWG GOFALU AM OFALWYR**

Ydych chi'n gofalu am berthynas neu ffrind drwy eu helpu gyda'u gweithgareddau a'u hanghenion bob dydd?

**OS YDYCH CHI'N GWNEUD HYN, MAE ANGEN EICH HELP ARNOM!**

Rydym yn sylweddoli pa mor bwysig yw'r gwaith y mae gofalwyr yn ei wneud ac rydym eisiau deall y cymorth sydd ar gael ar hyn o bryd i ofalwyr a sut y gallir gwella hyn. Os ydych yn gofalu am berthynas, ffrind neu gymydog, byddem yn ddiolchgar pe gallech gwblhau'r arolwg isod. Rydyn ni hefyd eisiau clywed gan sefydliadau sy'n darparu gofal seibiant neu sy'n cyfeirio i wasanaethau seibiant.

Drwy lenwi'r ffurflen hon rydych yn cytuno i'ch manylion gael eu rhannu gyda'r Tim Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hyn. Bydd y data personol a roddwch ar y ffurflen hon yn cael ei brosesu yn unol â deddfwriaeth diogelu data gyfredol.

Cardiff ydydodiadau a'rwyd yn y ffurflen honni thrwy ymgynghoriad ymgyhoeddus Deuddi Diogelu Data 2018 a'r Eiddweddion Diogelu Data Cyffwrdd. Cardiff Council ydydodiadau a'rwyd yn y ffurflen honni thrwy ymgynghoriad ymgyhoeddus Deuddi Diogelu Data 2018 a'r Eiddweddion Diogelu Data Cyffwrdd. Cardiff Council ydydodiadau a'rwyd yn y ffurflen honni thrwy ymgynghoriad ymgyhoeddus Deuddi Diogelu Data 2018 a'r Eiddweddion Diogelu Data Cyffwrdd. Cardiff Council ydydodiadau a'rwyd yn y ffurflen honni thrwy ymgynghoriad ymgyhoeddus Deuddi Diogelu Data 2018 a'r Eiddweddion Diogelu Data Cyffwrdd.

Gallwch lenwi'r arolwg hwn ar-lein drwy sganio'r cod QR

<p><b>C1. Ydych chi'n cwblhau'r arolwg hwn fel rhywun sy'n gofalu am ffrind neu berthynas neu ar ran sefydliad sy'n darparu cymorth?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Fel gofalwr i ffrind neu berthynas (Ewch i C12)</p> <p><input type="checkbox"/> Ar ran sefydliad (Ewch i C2)</p>	<p><b>C3. Beth mae eich sefydliad yn ei ddarparu o ran seibiant?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Atgyfeiriad i wasanaethau seibiant</p> <p><input type="checkbox"/> Darparu ein gwasanaethau ein hunain</p>
<p><b>C2. Beth yw enw eich sefydliad?</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>C4. Os ydych yn darparu gwasanaeth atgyfeirio, rhochwch gyfeiriad e-bost isod a byddwn mewn cysylltiad i gasglu'r wybodaeth.</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Ewch i C23</p>

Ymatebodd 656 o ofalwyr i'r arolwg (<https://www.cardiff.gov.uk/CYM/Eich-Cyngor/dweud-eich-dweud/adroddiadau-ymchwil/Pages/default.aspx>)

Dyweddodd 44.8%: "Nid yw'r person rwy'n gofalu amdano eisiau derbyn gofal gan unrhyw un arall"

Dyweddodd 27.3%: "Dydw i ddim eisiau gadael fy ffrind neu berthynas gydag unrhyw un arall"

Pethau rydym eisoes wedi'u gwneud...

Mae camau gweithredu wedi'u hychwanegu at ein datblygiad Hybiau i Bawb newydd (lansio yn haf 2023) a fydd yn darparu gwasanaeth galw heibio i ofalwyr di-dâl gael mynediad iddo i helpu i fagu hyder gofalwyr di-dâl a'r bobl y maent yn gofalu amdanynt.

Dyweddodd 24.1%: eu bod yn profi anawsterau iechyd meddwl

Pethau rydym eisoes wedi'u gwneud...

Mae erthygl ar wasanaethau cymorth iechyd meddwl eisoes wedi cael sylw yn y Cylchlythyr Dinas Gofal (bydd hyn yn barhaus)

Dyweddodd 69.2%: nad ydynt erioed wedi manteisio ar unrhyw gymorth a oedd yn caniatáu iddynt gymryd seibiant o'u trefn arferol o ofalu am berthynas neu ffrind

Dyweddodd 51.2%: nad oeddent yn ymwybodol o unrhyw opsiynau a all helpu

Pethau rydym eisoes wedi'u gwneud...

Lansio grwpiau cymorth ar draws y ddinas.  
Erthygl ar opsiynau seibiant o fewn y Cylchlythyr Dinas Gofal (erthygl barhaus)

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 8



## Tîm Profiad Cleifion: Ymgyrch John (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIPCaF))

Yn gynnar yn 2023, dechreuodd BIPCaF weithio ar ailgyflwyno Ymgyrch John. Wedi'i lansio'n wreiddiol yn 2018, nod Ymgyrch John yw gwella'r cymorth a ddarperir i ofalwyr di-dâl pan fydd y person y maent yn gofalu amdano yn cael ei dderbyn i'r ysbyty, ac i werthfawrogi eu mewnbwn i gynlluniau gofal a rhyddhau'r claf. Prif egwyddorion yr ymgyrch yw:

- helpu i adnabod gofalwyr di-dâl yn gynnar
- ein helpu i ddeall profiad gofalwyr di-dâl
- sicrhau bod gan ofalwyr di-dâl lais a'u bod yn cael eu clywed
- helpu'r gofalwyr di-dâl sy'n dymuno gwneud hynny i barhau â'u rôl ofalu tra bod y person sy'n derbyn gofal yn yr ysbyty
- gwella sail wybodaeth staff

Yn ystod y cyfnod peilot, nodwyd tair ward i weithio gyda nhw a'u helpu i gyflawni'r safonau. O fewn cyfnod peilot yr ymgyrch, ystyrir datblygu Grŵp Ymgysylltu â Gofalwyr Di-dâl i sicrhau bod unrhyw fentrau neu lenyddiaeth arfaethedig yn cyflawni gwelliant ystyrlon i brofiad y gofalwr di-dâl.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 8

## Achrediad Gofalwyr Di-dâl Meddygon Teulu (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIPCaF))

Mae adroddiadau gofalwyr cenedlaethol a rhanbarthol yn parhau i ddangos, i lawer o ofalwyr, mai'r lle cyntaf y maent yn mynd am gymorth a chefnogaeth yw eu meddyg teulu lleol.

Felly, roedd yn flaenoriaeth i'r tîm, unwaith y byddai cyfyngiadau Covid-19 yn caniatáu hynny, i ail-ymgysylltu â'r Pencampwyr Gofalwyr Meddygon Teulu. Mae'r Pencampwyr Gofalwyr yn chwarae rhan hanfodol yn y gymuned oherwydd gallant ddarparu cymorth a chynghor i ofalwyr di-dâl a nhw yw'r prif bwynt cyswllt ar gyfer yr Arweinydd Gofalwyr a Rheolwr y Ganolfan Gwybodaeth a Chymorth. Bu'n rhaid gohirio'r achrediad yn ystod y pandemig ac yn ystod y cyfnod hwn gwnaeth llawer o'r Pencampwyr Gofalwyr sefydledig ymddeol neu symud i rolau newydd. Mae hyn wedi golygu bod nifer o Bencampwyr Gofalwyr bellach yn gorfod cael eu hyfforddi.

Mae cynrychiolwyr o'r BIPCaF yn rhan o'r broses asesu a chefnogi. Fodd bynnag, mae'r broses hon wedi'i diweddarau a bydd y Llyw-wyr Gofalwyr Di-dâl Gwirfoddol yn rhan o'r broses asesu newydd wrth symud ymlaen. Ers diwedd 2022, mae'r Arweinydd Gofalwyr a Rheolwr y Ganolfan Gwybodaeth a Chymorth wedi bod yn ail-ymgysylltu â meddygfeydd ledled Caerdydd gyda 26 o feddygfeydd yn ail-ymgysylltu ac yn cael eu cefnogi drwy'r broses ailddilysu.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 8

## Llyw-wyr Gofalwyr Di-dâl Gwirfoddol (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIPCaF))

Mewn partneriaeth â'r Tîm Gwirfoddoli, cafodd rôl Llywiwr Gofalwyr Di-dâl Gwirfoddol ei datblygu a'i lansio yn Wythnos Gofalwyr 2022.

Prif amcanion y rôl newydd oedd:

- gwneud i ofalwyr di-dâl deimlo bod croeso iddynt
- asesu eu hanghenion gwybodaeth a chymorth
- darparu gwybodaeth sylfaenol a chyfeirio ymholiadau mwy cymhleth i'r Arweinydd Gofalwyr neu Reolwr y Ganolfan Gwybodaeth
- cynnig clust i wrando

Cafodd chwe gwirfoddolwr eu recriwtio i'r rôl hon a darparwyd sesiwn ymwybyddiaeth gofalwyr di-dâl bwrpasol yn ymdrin â phynciau fel:

- pwy sy'n ofalwyr di-dâl a beth maen nhw'n ei wneud?
- rhwystrau y mae gofalwyr di-dâl yn eu hwynebu
- gwybodaeth gyfeirio

Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Di-dâl yn dîm bach, felly mae'r llyw-wyr gwirfoddol yn chwarae rhan hanfodol wrth helpu gofalwyr di-dâl i gael y cymorth cywir, ar yr adeg gywir, i helpu i reoli ystod eang o anghenion. Mae hon yn rôl a fydd, gobeithio, yn cael ei datblygu yn y dyfodol lle gall y Llyw-wyr Gofalwyr Di-dâl Gwirfoddol helpu i gyflwyno sesiynau ymwybyddiaeth i staff a chefnogaeth gyda mentrau fel Ymgyrch John a'r Achrediad Gofalwyr Di-dâl Meddygon Teulu.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 2, 8

## Llys Enfys (Cyngor Caerdydd)

Mae seibiant yn chwarae rhan hanfodol yn lleddfu effaith gorfforol ac emosiynol gofal ac atal gofalwyr di-dâl rhag blino'n ormodol, ac mae'n darparu profiad cadarnhaol i'r person sy'n derbyn gofal a'r gofalwr, gan wella ansawdd eu bywydau a chaniatáu i'r berthynas ofalu gael ei chynnal.

Mewn ymateb i'r galw cynyddol am y gwasanaethau hyn, mae Cyngor Caerdydd yn archwilio amrywiaeth o opsiynau i wella a chynyddu cymorth seibiant a gwasanaethau. Un o'r opsiynau sydd bellach ar gael, yn dilyn cydweithio rhwng y Cyngor a Chymdeithas Tai Linc-Cymru, yw arhosiad seibiant yn llety Linc yn Llys Enfys, Llanisien.



Mae Llys Enfys yn gartref i bobl hŷn sy'n dymuno byw'n ddiogel ac yn annibynnol yn y gymuned gyda phecynnau gofal a chymorth dewisol, unigol. Mae'r cynllun yn cynnwys cyfanswm o 102 o fflatiau hunangynhwysol gyda chymysgedd o 1 a 2 ystafell wely yn bennaf. Mae sefydliad penodedig ar gael ar y safle a bydd yn darparu gofal personol i'r rhai sydd wedi'u hasesu ac sy'n bodloni meini prawf cymhwysedd y Cyngor. Mae cyfleusterau Llys Enfys yn cynnwys siop, llyfrgell, ystafell golchi dillad, salon gwallt a harddwch yn ogystal â'r brif lolfa a bwyty cymunedol.

Mae dwy fflat hunangynhwysol wedi'u rhoi ar gael i'w defnyddio at y diben hwn, gyda'r nod o ddarparu cyfle am ofal seibiant i unigolion dros 50 oed ac sydd ag anghenion cymwys sydd wedi'u hasesu ar gyfer darpariaeth seibiant, ac y gellir diwallu eu hanghenion gofal yn y cynllun hwn.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 8

## Datblygu Cydgynhyrchu (Gofalwyr Cymru a Chyngor Caerdydd)

Wrth i'r gwaith fynd rhagddo i wella ac ail-lunio'r gwasanaethau sydd ar gael i ofalwyr di-dâl, roedd yn amlwg y byddai cydweithio â gofalwyr di-dâl yn hanfodol wrth ail-lunio gwasanaethau. Mae Gofalwyr Cymru wedi cytuno i weithio gyda Chyngor Caerdydd i gefnogi gofalwyr di-dâl i leisio eu barn fel rhan o ddatblygiad y Strategaeth Heneiddio'n Dda.

Drwy gydol y prosiect, bydd Gofalwyr Cymru yn cefnogi'r broses o greu grwpiau cefnogi gofalwyr newydd. Bydd y sefydliad hefyd yn cynorthwyo gyda'r gweithgareddau sy'n cael eu rhedeg trwy eu hyrwyddo i ofalwyr yn ei aelodaeth, trwy sianeli cyfryngau cymdeithasol a phartneriaethau sefydledig gyda sefydliadau trydydd sector ledled Caerdydd. Bydd hefyd yn darparu cynnwys ar gyfer y cylchlythyr newydd i ofalwyr sy'n cael ei ddosbarthu gan y Cyngor.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau 'Byddwn ni': 8

# Diogelu Pobl Hŷn



**Gwasanaeth Tân ac Achub  
De Cymru**  
South Wales  
**Fire and Rescue Service**

## Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru (GTADC)

Mae GTADC wedi ymrwymo i ddiogelu ein cymunedau trwy leihau marwolaethau ac anafiadau o ganlyniad i danau a sefyllfaoedd brys eraill. Mae GTADC wedi dod i'r casgliad fod pobl hŷn sy'n byw gartref mewn mwy o berygl o farwolaeth ac anafiadau difrifol mewn tanau damweiniol mewn anheddau. Gall yr unigolion hyn fod yn anodd eu cyrraedd ac yn aml maent wedi'u heithrio'n ddigidol. Mae GTADC wedi cyflwyno sawl menter i helpu i nodi a chysylltu â'r rhai sydd mewn perygl i ddarparu addysg, cynhyrchion lleihau risg a blaen-atgyfeiriadau at bartneriaid a allai hefyd gynorthwyo.

Mae partneriaethau wedi'u cryfhau gyda Gofal a Thrwsio, Ambiwlans Sant Ioan, Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru (YGAC), nyrsys ardal a thimau ffisiotherapi.

Mae GTADC wedi ailgyflwyno Clinigau Aros yn Gadarn mewn gwahanol leoliadau i gynorthwyo cydweithwyr yn y GIG ac mae ganddynt system atgyfeirio ddwyffordd ar waith i gefnogi'r rhai y mae eu hangen am wasanaethau ar lefel uwch.

Mae cydweithio â phartneriaid wedi helpu i wneud y mwyaf o ymgysylltu â'r boblogaeth hŷn y maent yn ei diogelu, gyda chynnydd o 60% ar yr atgyfeiriadau a dderbyniwyd cyn Covid-19.

Mae 12,000 o Wiriadau Diogelwch Tân yn y Cartref wedi'u cwblhau eleni, gyda dros 50% o'r rhain yn cael eu cwblhau ar gyfer y boblogaeth hŷn.

Mewn gorsafoedd tân ac achub lleol, mae criwiau'n weithgar yn eu hymgysylltiad â grwpiau a chymunedau lleol, yn aml gyda ffocws ar ddinasyddion a grwpiau hŷn.

'Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 3, 4



SOUTH WALES  
**POLICE**  
**HEDDLU**  
DE CYMRU

## Heddlu De Cymru

Dros y 12 mis diwethaf, mae Swyddogion Caerdydd a'r Fro wedi cynnal o leiaf 49 o ymgysylltiadau wedi'u cynllunio gyda'r gymuned hŷn. Cynhaliwyd yr holl ymgysylltiadau wyneb yn wyneb ac maent yn amrywio o glybiau garddio a boreau coffi i fewnbynnau atal troseddu a digwyddiadau cymunedol.

Mae'r Cynllun Sicrwydd Dioddefwyr Plismona Cymdogaeth ar gyfer Caerdydd a'r Fro yn sicrhau bod unrhyw ddioddefwyr dros 65 oed yn cael ymweliad wyneb yn wyneb i alluogi cymorth a sicrwydd.

Yn ogystal â'r gwaith y mae'r timau plismona cymdogaeth leol yn ei wneud yn yr Adran Diogelwch Cymunedol, mae'r canlynol wedi digwydd:

- Dosbarthu'r 'Llyfr Bach o Sgamiau Mawr' i ddioddefwyr bregus a dargedwyd
- Cysylltu â dioddefwyr twyll a chwblhau ymweliadau ar y cyd â Safonau Masnach i roi cyngor ar fasnachwyr twyllodrus a sgamiau.
- Cwrdd â theulu o ddioddefwyr bregus a allai fod heb alluedd digonol a darparu cyngor a chefnogaeth ar sut y gallant gadw aelod o'u teulu yn ddiogel os yw'n byw ar ei ben ei hun.
- Darparu mewnbynnau i grwpiau pobl hŷn; grwpiau gweithwyr proffesiynol sydd wedi ymddeol a grwpiau menywod ar atal troseddu, diogelwch personol, masnachwyr twyllodrus a sgamiau.
- Mynd i ddigwyddiadau cyhoeddus i roi cyngor ar atal troseddu/sgamiau diogelwch personol.
- Rhoi cyngor Atal Troseddu drwy Ddylunio Amgylcheddol i gymdeithasau tai a chynlluniau tai gwarchod y cyngor lle mae preswylwyr yn cael eu targedu. Mae hyn yn cynnwys teledu cylch cyfyng a diogelwch perimedr, a chyngor i breswylwyr i helpu i'w cadw'n ddiogel ac ati.
- Atgyfeirio unigolion hŷn/agored i niwed at Victim Focus, Age Connects, Cyngor Caerdydd, Teleofal a Phryd ar Glud.
- Darparu hyfforddiant i fanciau/cymdeithasau adeiladu i'w cynghori ar sut i nodi rhywun hŷn sydd wedi dioddef sgâm a helpu i'w hatal rhag dod yn ddioddefwyr.

Ym mis Mehefin 2022, datblygwyd Cynllun Gweithredu Pobl Hŷn ar gyfer yr heddlu. Nod y cynllun yw codi ymwybyddiaeth o fewn y sefydliad o sut a beth y gellir ei wneud i ddiogelu pobl hŷn.

### Amcanion:

- Lleihau nifer y dioddefwyr 65+ oed sy'n dioddef dro ar ôl tro o ymosodiadau, byrgleriaeth a thwyll
- Deall a datblygu atebion ar gyfer y materion sy'n ymwneud â phlisma sy'n effeithio fwyaf ar bobl hŷn yn ein cymunedau
- Darparu hyfforddiant ac ymwybyddiaeth i swyddogion a staff ynghylch diogelu pobl hŷn
- Cyfrannu at fforymau lleol, rhanbarthol, cenedlaethol perthnasol i rannu arfer da

Mae'n bwysig i Heddlu De Cymru eu bod yn hyrwyddo defnydd ehangach o ddata sy'n gysylltiedig ag oedran yn eu cyfarfodydd rheoli perfformiad trosedd ac yn deall arfer da mewn perthynas ag ymateb i grwpiau sy'n gysylltiedig ag oedran. Bydd hyn yn eu hannog i weld y manteision mewn defnydd ehangach o ddata sy'n gysylltiedig ag oedran wrth ddadansoddi troseddau i lunio ymatebion i fathau penodol o droseddau, yn enwedig twyll a dargedir at grwpiau ar sail bregusrwydd oedran. Mae hidlyddion ychwanegol wedi'u hychwanegu at ddangosfyrddau trosedd i'w gwneud hi'n haws adnabod pobl hŷn fel dioddefwyr a throeddwyd.

Mae Heddlu De Cymru yn canolbwyntio ar ddeall a datblygu atebion ar gyfer y materion sy'n ymwneud â phlisma sy'n effeithio fwyaf ar bobl hŷn mewn cymunedau. Ar hyn o bryd maen nhw'n mynychu Grŵp Golau Glas Cymru Gyfan - a wnaeth, yn y cyfarfod diwethaf, archwilio syniadau ynghylch dementia a diogelu. Mae Tîm Diogelu'r Cyhoedd yn darparu hyfforddiant i swyddogion a staff i godi ymwybyddiaeth am ddiogelu pobl hŷn.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2

# Ymchwil sy'n Gadarnhaol i Oedran

## Prifysgol Metropolitan Caerdydd

### Canolfan Ymchwil Gymhwysol mewn Celfyddydau a Dylunio Cynhwysol (CARIAD) - HUG by LAUGH

Mae busnes deillio Prifysgol Metropolitan Caerdydd, HUG by LAUGH Ltd., wedi cael llwyddiant parhaus dros y flwyddyn ddiwethaf. Mae HUG, cynnyrch lleddfoll therapiwtig a gynlluniwyd i leihau pryder i bobl sy'n byw gyda dementia, bellach ar gael yn eang i'w brynu (o lwyfannau Amazon ac Argos, Story & Sons, a'r Gymdeithas Alzheimer's) ac mae'n cael ei werthu'n fyd-eang gydag ailwerthwyr yng Nghanada ac UDA. Mae'r busnes mewn partneriaeth â'r Gymdeithas Alzheimer's ac mae pob gwerthiant HUG yn codi arian ar gyfer eu gwaith.

Mae HUG wedi cael sylw dros y flwyddyn ddiwethaf mewn adroddiadau teledu a radio ar y BBC ac ITV am gartrefi gofal yn y DU sy'n gweld bod y cynnyrch yn cael effaith gadarnhaol ar les pobl sy'n byw gyda dementia.

Mae sawl Bwrdd lechyd yn defnyddio HUG gyda chleifion. Mae astudiaeth werthuso ar y gweill gyda Bwrdd lechyd Prifysgol Aneurin Bevan i asesu effaith HUG ar ystod o wahanol grwpiau cleifion gan gynnwys y rhai sy'n byw gyda dementia, anabledd dysgu ac anhwylder sbectrwm awtistig.

Mae'r tîm HUG by LAUGH wedi parhau i rannu'r ymchwil sy'n sail i ddyluniad y cynnyrch mewn cynadleddau a seminarau rhyngwladol, a chyhoeddasant erthygl yn ddiweddar yn yr International Journal of Environmental Research and Public Health. Cyflwynodd yr Athro Cathy Treadaway yr ymchwil hefyd i'r Grŵp Trawsbleidiol ar gyfer Prifysgolion yn y Senedd. Mae'r ymchwil hefyd i'w weld yng nghyhoeddiad diweddar y Gymdeithas Alzheimer's – canllaw 'Dementia and co-creation'. Mae hyn yn cynnwys astudiaeth achos ar ymchwil LAUGH a'r fethodoleg Dylunio Tosturiol a ddefnyddiwyd i ddatblygu HUG. Nod y cyhoeddiad yw arwain diwydiant y DU wrth ddatblygu cynhyrchion a gwasanaethau newydd i bobl sy'n byw gyda dementia.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 4



## Y prosiect ymchwil Actif, Cysylltiedig ac Ymgysylltiedig (ACTIF)

Mae'r prosiect ACTIF yn cael ei arwain gan wirfoddolwyr ac mae'n cynnwys gwirfoddolwyr hŷn (55+) yn cefnogi pobl hŷn (65+) i wella eu symudedd drwy ddod yn fwy actif yn eu cymunedau.

Wedi'i ariannu gan Raglen Ymchwil Iechyd Cyhoeddus y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd Cyhoeddus, mae'r rhaglen yn cynnwys paru o gyfranogwyr a gwirfoddolwyr yn mynychu o leiaf dri gweithgaredd lleol a ddewisir gan y cyfranogwyr. Yn dilyn hyn, mae gwirfoddolwyr yn cefnogi'r cyfranogwyr i barhau i fynychu'r gweithgareddau'n annibynnol trwy alwadau ffôn rheolaidd a chydymweliadau pellach â gweithgareddau os oes angen.

Rhwng Chwefror 2022 a Mawrth 2023, cafodd 260 o oedolion 65+ oed eu recriwtio o Gaerdydd, Stoke-on-Trent a Manceinion.

Cafodd cyfranogwyr a gwirfoddolwyr eu recriwtio drwy sefydliadau trydydd sector a negeseuon gan feddygfeydd (Meddygfa Llandaf, Llan Healthcare, Canolfan Feddygol yr Eglwys Newydd, Meddygfa Pen-y-lan a Chanolfan Feddygol Crwys). Ar gyfartaledd, mae 15 o gyfranogwyr newydd wedi dechrau'r rhaglen bob mis.



Nod y tîm yw recriwtio 515 o bobl hŷn dros y 6-8 mis nesaf. Pan fydd yr astudiaeth wedi'i chwblhau, bydd y canlyniadau'n cael eu darparu i sefydliadau iechyd lleol a chenedlaethol i wneud penderfyniadau gwybodus ynghylch y ffordd orau o gefnogi pobl hŷn i gadw'n iach ac yn hapus.

### Pwy sy'n cymryd rhan yn ACTIF yng Nghaerdydd?

127 o  
gyfranogwyr (91  
o fenywod/36 o  
ddynion)

64 o  
wirfoddolwyr  
hyfforddedig

54 o  
gyfranogwyr  
wedi'u 'paru'  
gyda  
gwirfoddolwr

oedran  
cyfartalog y  
gyfranogwyr:  
76

'Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 5

The background features a stylized Tai Chi symbol, also known as a Taijitu, rendered in a vibrant, multi-colored palette. The symbol is composed of two interlocking, teardrop-shaped regions that meet at a central point. The colors transition from a bright yellow at the top, through a light green, to a darker green at the bottom, and then back to a yellowish-orange at the bottom right. The overall effect is a dynamic and colorful representation of the Tai Chi symbol.

Tai



## Strategaeth Tai Pobl Hŷn (Cyngor Caerdydd)

Cyhoeddwyd Strategaeth Tai Pobl Hŷn Caerdydd yn 2019 ac mae'n nodi gweledigaeth uchelgeisiol y Cyngor a'i bartneriaid 'i gyflawni'r canlyniadau tai gorau i bob person hŷn yng Nghaerdydd'.

Bu cynnydd amlwg ar y cynlluniau tai parhaus yn ystod y flwyddyn ddiwethaf gan gynnwys tai Gofal Barod sy'n ceisio diogelu cartrefi at y dyfodol er mwyn caniatáu ehangu neu gyflwyno gofal. Bydd pob cynllun yn integreiddio'r egwyddorion 'Housing our Ageing Population Panel for Innovation' (HAPPI).

Mae egwyddorion HAPPI yn seiliedig ar 10 maen prawf dylunio allweddol ac maent yn arbennig o berthnasol i'r ystod o dai pobl hyn y mae angen iddynt gynnig dewis deniadol arall i'r cartref teulu gyda modd i'w addas dros amser i ddiwallu anghenion newidiol. Maent yn adlewyrchu:

Maent yn adlewyrchu:

- Gofod a hyblygrwydd
- Golau dydd yn y cartref ac mewn mannau a rennir
- Balconïau a mannau yn yr awyr agored
- Dyluniad addasadwy a 'gofal barod'
- Defnydd cadarnhaol o ofod cylchrediad
- Cyfleusterau a rennir a 'hybiau'
- Planhigion, coed a'r amgylchedd naturiol
- Effeithlonrwydd ynni a dyluniad cynaliadwy
- Lle i storio eiddo a beiciau
- Arwynebau allanol a rennir a 'pharthau cartrefi'

# Cynlluniau Tai sy'n cael eu Datblygu (Cyngor Caerdydd)

## Tŷ Addison



Mae Tŷ Addison yn un o gynlluniau newydd Byw yn y Gymuned Cyngor Caerdydd. Bydd y cynllun yn darparu 45 o fflatiau un neu ddwy ystafell wely 'gofal barod' ar 5 llawr gyda mynediad lifft. Bydd y fflatiau yn ddigon hyblyg i allu addasu i anghenion newidiol pobl hŷn.

Bydd y fflatiau yn fawr gyda chynllun agored ac mae ganddynt falconïau preifat mawr i greu man golau ac awyrog. Mae'r cynllun wedi'i ddylunio i Safonau Platinwm y Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Ddall (RNIB). Bydd y cynllun hefyd yn cynnig cyfleusterau cymunedol fel lolfa, teras to, ystafell golchi dillad, gardd ac iard, manau parcio (gan gynnwys manau gwefru ceir trydan a chyfleusterau ar gyfer storio a gwefru sgwteri symudedd). Bydd amrywiaeth o wasanaethau hefyd yn cael eu darparu i helpu i fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol a hyrwyddo lles.

Mae'r gwaith ar y cynllun wedi bod yn mynd yn dda a bydd y contractwr yn barod i drosglwyddo'r fflatiau ym mis Tachwedd 2023.

## Llaneirwg a'r Maelfa



Bydd Cynllun y Maelfa yn cynnig 41 fflat ag ystafelloedd dydd, gardd do gymunedol a chyswllt newydd drwodd i'r bloc uchel oedran-benodol sydd yno yn barod. Mae hwn mewn lleoliad delfrydol ger yr Hyb Lles yn y Maelfa, y ganolfan iechyd a'r siopau a'r ardal gymunedol newydd a ddarperir gan Raglen Adfywio'r Maelfa. Bydd y fflatiau yn gwbl hygyrch ac yn ofal-barod iawn, gyda digon o le o amgylch dodrefn, lle posib i storio cadair olwyn, ystafelloedd ymolchi hygyrch, mynediad uniongyrchol a darpariaeth strwythurol ar gyfer hoist o'r ystafell wely i'r ystafell ymolchi a gofod byw cynllun agored.

Bydd cynllun Llaneirwg yn darparu 60 o fflatiau (un a dwy ystafell wely), ystod eang o gyfleusterau cymunedol a gardd breifat. Bydd y fflatiau'n ofal-barod ac yn cael eu darparu ar draws tri bloc wedi'u cysylltu â chyfleusterau cymunedol ar y llawr gwaelod.

Mae'r cynlluniau wedi cael eu gohirio gan fod y contractwr yn mynd i ddwylo'r gweinyddwyr. Fodd bynnag, mae contractwyr newydd wedi'u nodi drwy fframwaith ac mae trafodaethau contract bellach yn y camau olaf.

Rhagwelir y bydd y gwaith ar y safle yn ailddechrau ddiwedd haf 2023 ac yn cael ei gwblhau tua diwedd 2025.

## Cynllun Butetown



Cynllun Byw yn y Gymuned sydd wrthi'n cael ei ddatblygu yw Cynllun Butetown. Bydd y cynnig yn creu 44 o fflatiau byw'n annibynnol un a dwy ystafell wely gyda man cymunedol ar y llawr gwaelod a chyfleuster ystafell ddydd i breswylwyr ar y 5ed llawr.

Datblygwyd y dyluniad fel ymateb penodol i ofynion tai ei ddefnyddwyr, gyda'r egwyddorion craidd a sefydlwyd gan HAPPI yn cael eu defnyddio i lywio'r broses. Mae hyn wedi arwain at fabwysiadu dull bloc atriwm arloesol a fydd yn caniatáu mannau cymunedol ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol ac yn darparu golau dydd i helpu'r rhai sydd â nam ar eu golwg.

Bydd ardaloedd y to yn cael eu defnyddio fel mannau amwynder i breswylwyr ac i hyrwyddo bioamrywiaeth. Mae'r holl fflatiau wedi'u lleoli ar y lloriau uchaf, gyda'r llawr gwaelod yn rhoi mynediad i breswylwyr i lolfa a gardd a rennir, ochr yn ochr â staff ac ardaloedd cefn y tŷ. Mae'r llawr gwaelod hefyd yn darparu cyfleusterau i'r gymuned ehangach gan gynnwys gofod gweithgareddau hyblyg a champfa.

Disgwylir i'r gwaith ar y safle ddechrau yn haf 2023 a chael ei gwblhau ar ddechrau 2025.

## Cynllun Byw yn y Gymuned Heol Lecwydd



Mae adeilad preswyl â 41 o fflatiau a chyfleuster cymunedol a datblygiad Byw yn y Gymuned newydd wedi'u cynllunio yn ardal Treganna sy'n mabwysiadu dull integredig i ddarparu cynllun i bobl hŷn sy'n darparu fflatiau un a dwy ystafell wely.

Bydd pob un yn bodloni canllaw dylunio Caerdydd ar gyfer llety pobl hŷn ac yn gwella hygyrchedd i breswylwyr â phroblemau symudedd, gan leihau'r angen am addasiadau yn y dyfodol.

Bydd y cynllun hefyd yn cyfuno amrywiaeth o gyfleusterau cymunedol i gefnogi byw'n annibynnol gyda chyfleuster cymunedol, sy'n cynnwys neuadd, ystafelloedd gweithgareddau, cegin, storfa a chyfleusterau lles yn ogystal â thirwedd aml-swyddogaethol a gardd gymunedol.

Disgwylir i'r gwaith ar y safle ddechrau yn haf 2023 a chael ei gwblhau ar ddechrau 2025.

## Pentref Lles Llanfihangel



Y cynnig yw creu Pentref Lles newydd, gyda thua 250 o gartrefi newydd wedi'u hadeiladu o fewn amgylchedd sy'n hyrwyddo iechyd a lles.

Mae ffocws ar greu cartrefi newydd i bobl hŷn, wedi'u hadeiladu o fewn cymuned oedran cymysg, gydag amrywiaeth o gartrefi ar werth a chartrefi i'w rhentu gan y Cyngor. Y nod yw i'r Pentref Lles gael ystod eang o gyfleusterau cyhoeddus newydd. Gallai'r rhain gynnwys Hyb Cyngor, cyfleusterau iechyd, caffi a lle cymunedol hyblyg.

Bydd manau awyr agored o ansawdd uchel a allai gynnwys:

- Sgwâr Cyhoeddus – man cyhoeddus bywiog wrth wraidd y cyfleusterau cymunedol, lle gall pobl eistedd, cwrdd â ffrindiau a chael coffi yn y caffi.
- Y Maes – man gwyrdd yng nghanol y cynllun a fyddai'n diogelu'r coed aeddfed presennol ac yn hyrwyddo chwarae anffurfiol.
- Coed Gwyllt - ardal goediog fawr a fydd yn cael ei chadw ac sy'n hygyrch i gerdded drwyddi.
- Gardd Gymunedol – lle cymunedol i dyfu planhigion.
- Llwybr Bryn
- Mae potensial i greu cysylltiadau cerdded/beicio newydd i helpu i wella mynediad o'r ardal gyfagos i'r cyfleusterau cymunedol.

Bydd y cais cynllunio yn cael ei gyflwyno erbyn mis Medi 2023, a disgwylir penderfyniad erbyn haf 2024 a disgwylir i'r gwaith ar y safle ddechrau yn gynnar yn hydref 2024.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 7



# Gwasanaethau Cymunedol

## Tai Gwarchod Clos y Nant yn cyflawni Ardystiad i Weld yn Well (Cyngor Caerdydd)

Mae I Weld yn Well yn gynllun ardystio cynhwysfawr a ddatblygwyd gan y Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Ddall (RNIB) ac mae wedi'i gynllunio i ddarparu'r sgiliau a'r wybodaeth i ddarparwyr tai cymdeithasol a staff cartrefi gofal i ddiwallu anghenion unigol y nifer cynyddol o breswylwyr sy'n colli eu golwg.

Mae'r cynllun ardystio yn darparu strwythur ac arweiniad i addasu darpariaeth tai bresennol neu newydd i greu amgylcheddau sy'n gynhwysol i bobl sy'n colli eu golwg ac i ymgorffori systemau ac arferion sydd nid yn unig yn cefnogi preswylwyr presennol ond preswylwyr y dyfodol sy'n dechrau colli eu golwg. Mae preswylwyr yn elwa o'r newidiadau hyn gan o bosib adennill annibyniaeth, gan eu galluogi i aros mor annibynnol â phosibl o fewn eu darpariaeth tai gyfredol cyhyd â phosibl.

Clos y Nant yn y Tyllgoed oedd y Cynllun Byw yn y Gymuned diweddaraf i ennill gwobr Platinwm RNIB Cymru, yn rhan o'r cynllun Achrediad i Weld yn Well, ym mis Hydref 2022. Mae gan y cynllun llety pobl hŷn 36 eiddo gan gynnwys stiwdios, fflatiau un ystafell wely ac eiddo sy'n addas ar gyfer defnyddwyr cadair olwyn. I ddathlu'r cyflawniad hwn, cynhaliwyd digwyddiad dathlu yn y cynllun lle ymunodd y Cynghorydd Thorne, yr Aelod Cabinet dros Dai a Chymunedau, a David Watkins, yr Asesydd o RNIB Cymru, â thrigolion i ddathlu.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 7

## Gofal a Thrwsio Caerdydd a'r Fro



Mae Gofal a Thrwsio Caerdydd a'r Fro yn elusen sydd â'r nod o gefnogi pobl hŷn i atgyweirio, addasu a chynnal a chadw eu cartrefi.

Mae Gofal a Thrwsio wedi cael blwyddyn gynhyrchiol gan gael effaith gadarnhaol ar fywydau pobl hŷn yng Nghaerdydd.

Nifer y bobl hŷn a helpwyd yn ystod 2022/23 = 2,634

Mae'r allbynnau/canlyniadau a gyflawnwyd yn ystod y cyfnod yn cynnwys:

- Cwblhawyd 1,426 darn o waith gwerth cyfanswm o £827,540 a gynorthwyodd bobl hŷn i atgyweirio, cynnal a chadw neu addasu eu cartrefi
- Cynorthwywyd 117 o bobl hŷn i gael £396,948 mewn incwm budd-daliadau lles blynyddol ychwanegol

Gwasanaeth Gwaith Achos:

- Roedd 98% o bobl hŷn yn teimlo'n fwy hyderus ac annibynnol
- Roedd 98% o bobl hŷn yn fodlon ar safon y gwaith
- Byddai 100% o bobl hŷn yn argymhell y gwasanaeth i bobl eraill

## Astudiaeth Achos Gofal a Thrwsio Caerdydd a'r

### Ein cleient

Mae Betty yn 92 oed ac yn byw ar ei phen ei hun. Mae ganddi berthynas dda gyda'i merch ond nid yw'n byw yn lleol. Mae Betty wedi'i chofrestru fel rhywun â nam difrifol ar ei golwg ac mae ganddi ddirywiad maciwlaidd o retinopathi diabetig.

### Y broblem

Atgyfeiriwyd Betty at Gofal a Thrwsio gan Weithredwr Amlsgiliau a oedd wedi cwblhau gwaith yn ei chartref. Nododd ei bod yn ddifrifol o drwm ei chlyw ac ni allai ei glywed pan oedd wrth y drws ac roedd yn poeni am ei lles.

Mae Betty yn ofni colli ei golwg ac yn poeni am syrthio. Cyfaddefodd ei bod wedi colli ymwelwyr wrth y drws gan ei bod yn colli ei chlyw. Roedd yr eiddo'n dywyll mewn rhai ardaloedd ac er ei fod ar un lefel, roedd Betty yn poeni am syrthio, yn enwedig gyda'r nos, ac roedd yn gadael lamp ymlaen drwy'r nos mewn coridor sy'n arwain at ei hystafell ymolchi. Mae'r ystafell fyw yn eithaf mawr gyda nenfydau uchel gyda dau fwlb noeth fel prif oleuadau - nid oeddent yn ddigonol ar gyfer yr ystafell.



## Beth wnaeth Gofal a Thrwsio

Aeth gweithiwr achos arbenigol Ymdopi'n Well i ymweld â Betty yn ei chartref i asesu ei hanghenion.

O ganlyniad, gwnaed atgyfeiriad at Sightlife ar gyfer ymweliad cartref i drafod pa ddigwyddiadau cymdeithasol allai fod o ddiddordeb ac i sgwrsio am ffyrdd o ymdopi a rheoli'r newid yn ei golwg.

Gwnaed atgyfeiriad am Grant Diogelwch yn y Cartref gan Gyngor Caerdydd i ffitio cloch drws sy'n fflachio a synhwyrdd ffôn gwerth cyfanswm o £165.27 Gosodwyd rheiliau hefyd mewn sawl ardal yng nghartref Betty drwy'r grant, gwerth cyfanswm o £305.71

Gwnaed gwelliannau hefyd i'r goleuadau yng nghartref Betty a disodlwyd ffitiadau yn yr ystafell fyw a'r ardal fwyta. Disodlwyd nifer o fylbiau ar hyd a lled yr eiddo gyda bylbiau golau dydd, gan roi golau naturiol mwy cyfforddus yng nghartref Betty. Gosodwyd y goleuadau trwy grant gwerth cyfanswm o £613.80.

O ganlyniad i'r ymweliad a'r gefnogaeth arbenigol gan weithwyr achos, mae Betty wedi gallu cael mynediad at £1084.78 mewn cyllid grant ar gyfer addasiadau ffisegol i wneud ei chartref yn fwy diogel iddi.

Gall Betty nawr symud o gwmpas ei chartref yn fwy diogel. Mae hi'n llai unig gan ei bod hi'n gallu clywed ymwelwyr pan maen nhw'n dod at ei drws.

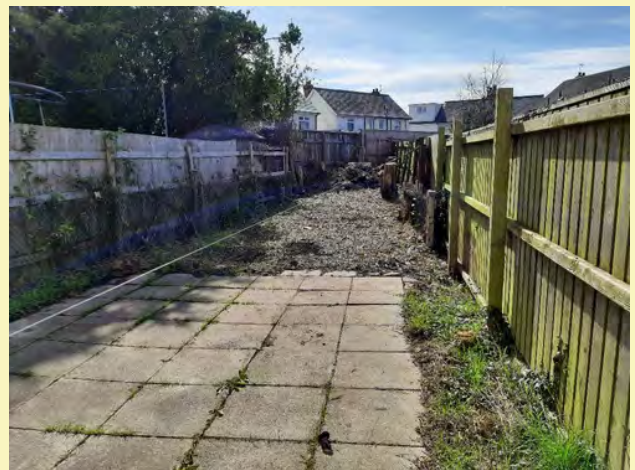
Mae hi'n cael cefnogaeth hefyd gan Sightlife i ymdopi â cholli golwg a chymryd rhan mewn gweithgareddau lleol, gan wella ei lles cyffredinol a'i gwneud yn llai unig.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 7

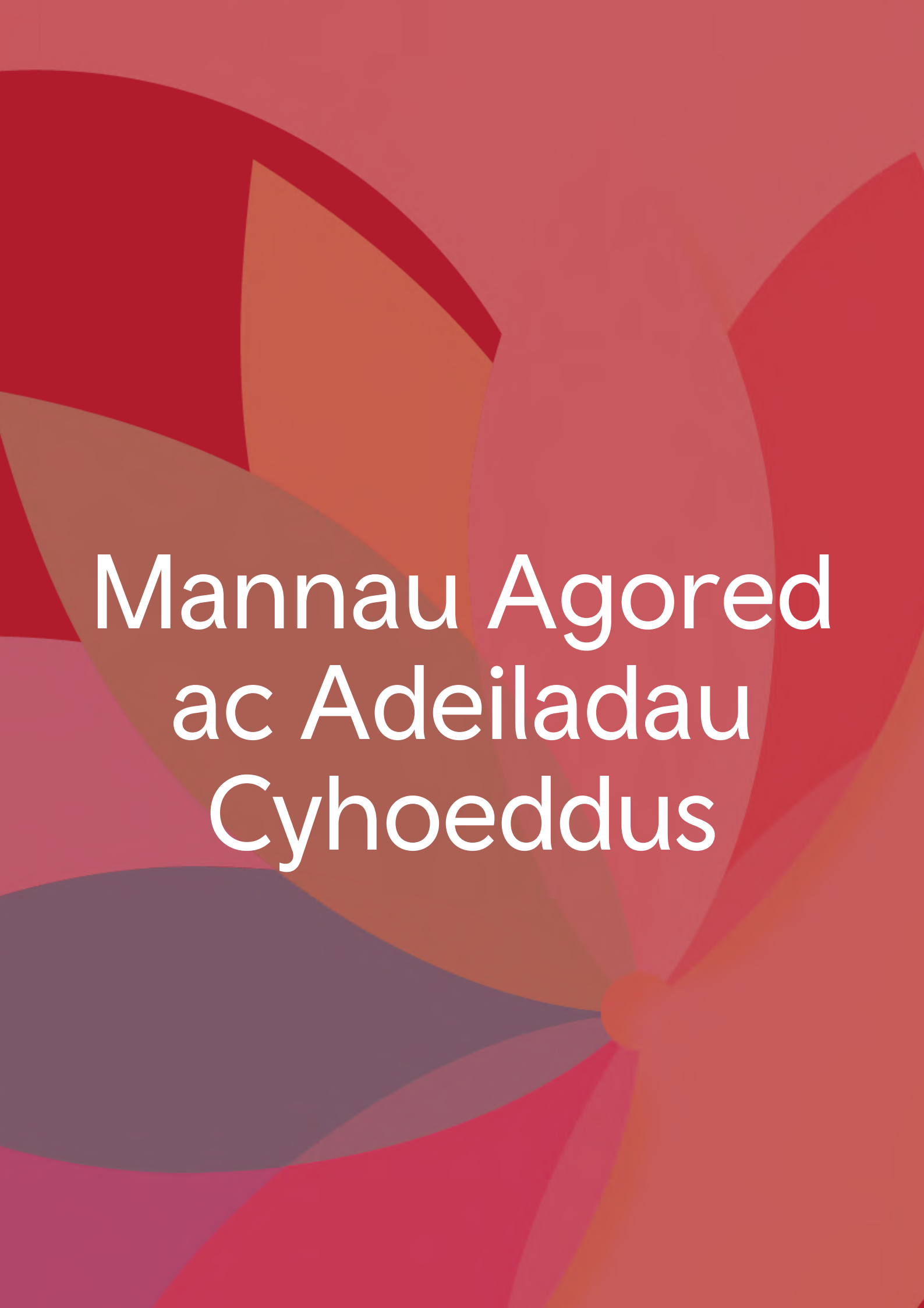
## Y Tîm Lleol sy'n "Cydwethio i Lanhau" (Cyngor Caerdydd)

Mae'r Tîm Lleol yn dîm cymunedol gyda'r Cyngor sydd wedi'i neilltuo i wella mannau awyr agored ledled Caerdydd. Gallant gynnig ymweliad untro i helpu trigolion i glirio eu gerddi o lystyfiant sydd wedi gordyfu a gwastraff dieisiau, a all fod yn dasg anodd.

Dros y 12 mis diwethaf, mae'r Tîm Lleol wedi helpu 595 o drigolion Caerdydd nad oeddent yn gallu cynnal a chadw eu gerddi drwy eu clirio unwaith i gael gwared â gordyfiant a gwastraff diangen o'u gerddi.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau 'Byddwn ni': 1, 3, 7

The background features a series of overlapping, semi-transparent shapes in various shades of red, orange, and pink. These shapes are arranged in a way that creates a sense of depth and movement, resembling a stylized flower or a fan. The colors range from deep red to light pink, with some areas appearing darker due to the overlapping effect.

# Mannau Agored ac Adeiladau Cyhoeddus

# Parciau Caerdydd (Cyngor Caerdydd)



LOVE EXPLORING™

## Ap Love Exploring

Mae'r ap Love Exploring wedi cael ei gyflwyno mewn sawl parc a safle arall ledled Caerdydd. Mae'r ap yn cynnig amrywiaeth o lwybrau cwis a theithiau tywys addysgiadol yn rhad ac am ddim. Mae hon yn ffordd wych o fynd allan i'r awyr iach a dysgu mwy am ein dinas werdd. Mae'r holl deithiau cerdded yn dangos map ac yn nodi'r pellter ac unrhyw broblemau mynediad gyda'r daith.

Mae'r system yn defnyddio realiti estynedig a gellir gwirio cydnawsedd trwy chwilio am yr ap Love Exploring ar Google Play Store neu Apple App Store. Mae mwy o wybodaeth ar gael ar wefan Awyr Agored Caerdydd y Cyngor: <https://www.outdoorcardiff.com/cy/parciau/love-exploring/>

## Gwirfoddolwyr

Mae'r Gwasanaethau Parciau wir yn gwerthfawrogi ymdrechion gwirfoddolwyr hŷn dros y flwyddyn ddiwethaf wrth gynnal a chadw ein parciau. Mae'r parciau'n amrywio o ardaloedd ffurfiol fel y Rhath a Pharc Bute, i'r ardaloedd mwy naturiol fel Fferm y Fforest a Nant Fawr. Bydd y gwahaniaeth rhwng y parciau yn aml yn pennu'r tasgau y gall gwirfoddolwyr gymryd rhan ynddynt, o chwynnu a thocio rhosod ym Mharc y Rhath i dasgau cadwraeth fel creu dolydd a choedlannu coetiroedd yn Fferm y Fforest. Mae gan lawer o barciau a mannau agored hefyd eu Grwpiau Cyfeillion eu hunain sy'n cael dweud eu dweud ar gynigion rheoli'r dyfodol a helpu'r Ceidwaid i gyflwyno prosiectau ymarferol ar lawr gwlad a chynnal digwyddiadau cyhoeddus.

## Byrddau synhwyrdd ym Mharc Cefn Onn

Mae pobl sy'n byw gyda dementia wedi cael croeso cynnes ym Mharc Cefn Onn. Cydweithiodd y staff gyda'r Gymdeithas Alzheimer's i archwilio ffyrdd o gyflwyno profiad cyffyrddol i'r parc i'r rhai sy'n byw gyda dementia. Ar ôl cael gwybod mai cyffyrddiad yw un o'r synhwyrddau olaf i gael ei golli, bu staff y Parciau'n gweithio ar brosiect i ymgysylltu ag ymwelwyr a'u gofalwyr, gan integreiddio atgofion ac elfennau synhwyrdd. Mae byrddau cyffyrddol a cherfiadau wedi'u cyflwyno yn y tŷ haf ac ar hyd y llwybrau.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau 'Byddwn ni': 4, 5



# Gwelliannau i Hygyrchedd

## Toiledau Cyhoeddus



Nod Strategaeth Toiledau Lleol Caerdydd yw sicrhau bod pawb sy'n byw yn y ddinas neu'n ymweld â hi'n gallu defnyddio toiledau fel y bo angen i fodloni eu hanghenion. Elfen allweddol o'r strategaeth yw rhoi gwybod i bobl am leoliad y cyfleusterau a'u hyd a'u lled, ar y pwynt y mae eu hangen. Yn ystod y broses ymgynghori i ddatblygu cais Caerdydd i ymuno â Rhwydwaith Byd-eang Sefydliad lechyd y Byd ar gyfer Dinasoedd a Chymunedau sy'n Dda i Bobl Hŷn, nododd pobl hŷn yn glir pa mor bwysig oedd mynediad at doiledau iddynt. Gwnaed y penderfyniad felly i alinio strategaethau oed-gyfeillgar a thoiledau Caerdydd.

Mae adolygiad o'r Strategaeth Toiledau Lleol wedi cael ei gynnal dros y deuddeng mis diwethaf, ac mae adroddiad cynnydd wedi'i gyflwyno i Lywodraeth Cymru, yn amlinellu'r canlynol:

- Sticer toiledau cymunedol Deall Dementia newydd wedi'i ddylunio a'i gynhyrchu.
- Disodli 160 o seddi toiled yn Hybiau Caerdydd, gan eu gwneud yn fwy hygyrch i bobl sy'n byw gyda dementia.
- Cysylltu'r Cynllun Toiledau Cymunedol â gwaith y Rhaglen Gwirfoddolwyr sy'n Deall Dementia.
- Gwell darpariaeth yn Hybiau Caerdydd, gan gynnwys gosod toiledau golchi a sychu
- Ymarfer cwmpasu ar argaeledd lleoedd newid yng Nghaerdydd
- Ail-lansio'r Cynllun Toiledau Cymunedol
- Datblygwyd gwybodaeth farchnata ddigidol a phapur i godi ymwybyddiaeth o leoliadau opsiynau toiledau cymunedol trwy:

Wefan Croeso  
Caerdydd

Map Toiledau  
Prydain Fawr

Cerdyn-z yr  
Hybiau a'r  
Llyfrgelloedd

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaethau 'Byddwn ni': 5, 6

## Lansio Hyb Rhiwbeina (Cyngor Caerdydd)

Croesawodd Hyb Lles Cymunedol Rhiwbeina gwsmeriaid yn ôl i hen adeilad y llyfrgell ar 16 Ionawr 2023, yn dilyn ailfodelu'r cyfleuster i alluogi gwasanaethau ychwanegol a gwell i'r gymuned, gyda mwy o ffocws ar bobl hŷn.

Mae'r adeilad wedi cael ei drawsnewid yn gyfleuster cymunedol addas at y diben a fydd yn cefnogi cydleoli gwasanaethau llyfrgell gyda gwasanaethau cynghori, iechyd a lles, tai a gofal cymdeithasol newydd a fydd yn cael eu darparu yn yr ystafelloedd cymunedol, ystafelloedd cyfarfod ac ardaloedd cyfweld newydd.

Mae ymwelwyr â'r hyb hefyd yn elwa ar ystafell gyfrifiaduron newydd, ardal olau a chroesawgar i blant, silffoedd llyfrgell newydd a chyfleusterau toiled newydd, gan gynnwys toiled 'golchi a sychu' hygyrch nad oes angen eich dwylo arnoch i'w ddefnyddio.

Y tu allan, mae ardal yr ardd gefn wedi'i thirlunio i gynnig man deniadol gydag ardal eistedd.

Mae'r addasiadau wedi sicrhau gwasanaeth cwbl hygyrch y gall pawb yn y gymuned ei ddefnyddio.

### Diweddariad gan Ddirprwy Reolwr Hyb Rhiwbeina:

"Yn Hyb Rhiwbeina, peth mawr i ni yw mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol a chanolbwyntio ar bwysigrwydd iechyd a lles yn ein cymuned leol. Mae gennym amrywiaeth o grwpiau sy'n cyfarfod â ni yn wythnosol, gan gynnwys "The Den" Men's Sheds, Crosio a Chlonc, Crefft a Chlonc, a Gwau a Sgwrsio. Mae gennym hefyd nifer o grwpiau llyfrau, grwpiau ffotograffiaeth a chymorth digidol – i gyd ar gael yn rhad ac am ddim i'r cyhoedd. Mae gennym hefyd gymdeithasau a grwpiau yn y gymuned sy'n gweithio gyda ni i hyrwyddo a chydlynu digwyddiadau a darparu cefnogaeth, fel grŵp Cyfeillion Llyfrgell Rhiwbeina a Thîm Eco Rhiwbeina, gyda'u cwis rheolaidd bob mis, y Clwb Jigso a fydd yn cael ei ail-lansio cyn bo hir, yn ogystal â digwyddiadau ad-hoc eraill drwy gydol y flwyddyn fel Gwerthu Planhigion a'r Wythnos Fawr Werdd"

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 3, 4, 5



# Adfywio ardaloedd siopa lleol – Heol Ddwyreiniol y Bont-faen (Cyngor Caerdydd)

Mae'r Tîm Adfywio wedi gweithio'n agos gyda Thîm Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn i ddylunio holiaduron ymgysylltu i ddysgu barn y gymuned leol a busnesau am ardal siopa Heol Ddwyreiniol y Bont-faen. Gofynnwyd iddynt ymateb gyda faint maen nhw'n cytuno / anghytuno â'r datganiadau canlynol:

- Mae'n hygyrch (i bobl ag anabledd / problemau symudedd)
- Mae digon o lefydd i stopio a gorffwys
- Mae digon o lefydd parcio blaenoriaeth / i bobl anabl
- Mae digon o doiledau sydd ar gael i'r cyhoedd

Mynychodd tua 150 o bobl gyfres o ddigwyddiadau wyneb yn wyneb a chwblhaodd nifer debyg holiaduron ar-lein, wyneb yn wyneb neu drwy'r post.

- Roedd 60% o'r ymatebwyr yn anghytuno â'r datganiad 'mae digon o lefydd i stopio a gorffwys'
- Roedd 52% o'r ymatebwyr yn anghytuno'n gryf bod 'digon o doiledau sydd ar gael i'r cyhoedd'
- Nododd 41% o'r ymatebwyr welliannau hygyrchedd cadeiriau olwyn a mynediad gwastad fel eu blaenoriaeth ar gyfer gwelliannau i'r ganolfan siopa
- Nododd 47% mai mynediad i doiledau yw eu prif flaenoriaeth ar gyfer y ganolfan

Mae archwiliad mynediad yn cael ei gomisiynu i ddeall sut y gellid gwella'r stryd ar gyfer pobl hŷn, pobl â phroblemau symudedd a'r rhai â phramiau neu gadeiriau olwyn. Bydd y wybodaeth yn cael ei defnyddio i ddatblygu cynllun adfywio ar gyfer y stryd.



ADFYWIO  
HEOL DDWYREINIOL Y BONT-FAEN  
COWBRIDGE ROAD EAST  
REGENERATION

Cardiff Council is proposing to make future improvements to the shopping in Cowbridge Road East and we would like to engage with you to gather information and ideas to help shape the future of the area.

We would like your help to gain an understanding of the area in order to identify issues and highlight opportunities to enable us to deliver improvements.

1. Your use of the district Shopping Centre

1.1 How often do you go to Cowbridge Road East?

Everyday  Once a week  A few times a week  Once a fortnight  Never

1.2a How do you usually get to Cowbridge Road East?

Walk  Bike  Bus  Motorcycle  Car/Van  Electric Vehicle

Other: \_\_\_\_\_

1.2b If you travel by Car / Van or Motorcycle / EV where do you usually park?

On Cowbridge Road East  Side Streets  Car Park

Other: (please state) \_\_\_\_\_

1.2c How long does it usually take to get to Cowbridge Road East (from your home)?

Up to 5 minutes  5 - 9 minutes  10 - 14 minutes  More than 15 minutes

[www.ddeb.gov.uk](http://www.ddeb.gov.uk)  
[www.ddeb.gov.uk](http://www.ddeb.gov.uk)



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2, 6



Trafnidiaeth

# Trafnidiaeth Hygyrch

## Voluntary Emergency Service Transport (VEST)

### Ring & Ride

Mae'r gwasanaeth Ring & Ride yn cludo pobl rhwng cyrchfannau yng Nghaerdydd, ac fe'i defnyddir yn aml ar gyfer mynychu apwyntiadau meddygol.

Fe wnaeth 20,477 o deithwyr ddefnyddio'r gwasanaeth yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

### Dial a Bus

Mae Dial a Bus yn wasanaeth wythnosol sy'n cynnig cludiant i ganol dinas Caerdydd ac yn ôl. Mae'r bws yn gollwng pobl ar Heol Charles yng nghefn Marks and Spencer ac yn eu casglu o'r un lleoliad ychydig oriau yn ddiweddarach.

Fe wnaeth 1,505 o deithwyr ddefnyddio'r gwasanaeth yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Teithiau dydd i grwpiau (o fewn 2.5 awr o Gaerdydd): 4,725 o deithwyr

Mae VEST yn gobeithio ehangu'r fflyd gyda bws mini a gyrrwr arall, yn amodol ar gyllid.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 4, 6

## Bws Caerdydd

Mae unigolion wedi cysylltu â Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn ystod y flwyddyn ddiwethaf i roi adborth cadarnhaol am y gefnogaeth y mae Bws Caerdydd wedi'i rhoi iddynt. Roedd hyn yn cynnwys gyrrwyr bysiau sydd wedi mynd yr ail filltir i helpu'r rhai sy'n byw gyda dementia i ddefnyddio'r gwasanaethau bysiau.

Ers hynny, mae gwaith partneriaeth wedi dechrau rhwng Bws Caerdydd a Caerdydd sy'n Deall Dementia er mwyn gwella gwasanaethau bysiau ymhellach i'r rhai y mae dementia yn effeithio arnynt. Cynhaliwyd sesiynau Cyfeillion Dementia gyda swyddfa Bws Caerdydd a staff gweinyddol, gyda'r uchelgais o gyflwyno'r sesiynau ymwybyddiaeth dementia ymhellach a'u hymgorffori o fewn y rhaglen hyfforddi gyrrwyr bysiau.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 4, 6

## Bygi Symudedd (Cyngor Caerdydd)

Mae Bygi Symudedd Caerdydd yn wasanaeth rhad ac am ddim sy'n helpu'r rhai sydd angen cymorth symudedd i fynd o le i le a mwynhau'r profiad siopa a lletygarwch llawn. Mae'r cerbyd yn teithio o amgylch canol dinas Caerdydd rhwng dau leoliad wedi'u trefnu ymlaen llaw ac mae'n gallu dal hyd at dri o deithwyr, fel y gall ffrindiau ac aelodau'r teulu ymuno. Mae'r Bygi Symudedd yn gweithredu o ddydd Llun i ddydd Iau rhwng 8am a 4pm ac ar ddydd Gwener rhwng 8am a 3.30pm. Gellir ei archebu ymlaen llaw trwy lenwi ffurflen gais ar-lein neu dros y ffôn.



Defnyddiwyd y bygi tua 7000 o weithiau'r llynedd, gan ei gwneud hi'n bosibl i bobl hŷn sydd â phroblemau symudedd ymweld â chanol y ddinas yn hyderus.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau 'Byddwn ni': 5, 6

# Gwelliannau i'r System Drafnidiaeth

## Gwybodaeth amser real i deithwyr (Bws Caerdydd/Cyngor Caerdydd)

Mae disgwyl i deithwyr Bws Caerdydd elwa ar deithiau haws gyda'r wybodaeth ddiweddaraf. Mae Cyngor Caerdydd wedi derbyn arian grant gan Lywodraeth Cymru i uwchraddio'r arddangosfeydd gwybodaeth 'amser real' mewn llochesi bysiau. Mae'r cyllid cychwynnol wedi galluogi'r Cyngor i brynu 170 o arddangosfeydd newydd, a fydd yn disodli'r arddangosfeydd LED cyfredol sy'n dangos gwybodaeth gyfyngedig ar ffurf testun yn unig. Bydd yr arddangosfeydd dwyieithog newydd yn dangos mwy o wybodaeth gan gynnwys delweddau.



Bydd y gwaith o osod yr arddangosfeydd newydd yn dechrau yn hydref 2023 yng nghanol y ddinas ac ar brif lwybrau bws allweddol. Mae cyllid pellach hefyd wedi'i sicrhau i brynu a gosod arddangosfeydd newydd pellach yn ystod y blynyddoedd nesaf.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 6

## System Tram (Cyngor Caerdydd)

Mae Cyngor Caerdydd wedi llwyddo i sicrhau £100m o gyllid tuag at Raglen Tram Cledrau Croesi'r ddinas. Mae'r cyllid yn cynnwys £50m o Gronfa Ffyniant Bro Llywodraeth y DU a £50m o gyllid Llywodraeth Cymru, a bydd yn cael ei ddefnyddio i gwblhau cam cyntaf y Cledrau Croesi. Bydd Cam 1 yn adeiladu tramlein newydd o Orsaf Caerdydd Canolog trwy Sgwâr Callaghan, i Fae Caerdydd ac ymlaen i Stryd Pen y Lanfa (yn amodol ar ymarferoldeb a chyllid). Bydd y rhaglen hefyd yn cynnwys lonydd beicio, ardaloedd cyhoeddus newydd, blaenoriaeth bysiau ac ail-alinio rhai ffyrdd yng nghanol y ddinas a Bae Caerdydd.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 6



## Cynllun Codi Tâl ar Ddefnyddwyr Ffyrdd Caerdydd (Cyngor Caerdydd)

Mae Cyngor Caerdydd yn cynnig edrych ar sut y gallai cynllun Codi Tâl ar Ddefnyddwyr Ffyrdd (CTDdFf) teg helpu i fynd i'r afael ag ansawdd aer gwael, brwydro yn erbyn newid hinsawdd, gwella iechyd, a lleihau tagfeydd - a hefyd helpu i greu rhwydwaith trafndiaeth modern, glân a gwyrdd i'r ddinas gyda thocynnau bws £1, gwasanaethau bws ehangach, tramiau newydd a mwy o wasanaethau trên.

Mae Cyngor Caerdydd eisiau edrych ar ystod o gynlluniau gan gynnwys, ymhlith eraill, Taliadau Defnyddwyr Ffyrdd, Parthau Tagfeydd, Parthau Aer Glân ac Ardollau Parcio mewn Gweithleoedd.

Byddai'r incwm yn cael ei neilltuo yn erbyn blaenoriaethau trafndiaeth. Byddai'n creu'r cyfle i weddnewid nid yn unig system drafnidiaeth Caerdydd ond hefyd, i raddau helaeth, amgylchedd y ddinas, iechyd a lles, targedau newid hinsawdd, rhagolygon economaidd a chynhyrchiant.

Amlinellodd Papur Gwyn Cyngor Caerdydd ar Drafnidiaeth yn 2020 ymrwymiad i ddarparu system drafnidiaeth fodern lanach a gwyrddach a thrafod y rôl y gallai Tâl Defnyddwyr Ffyrdd ei chwarae i helpu i fynd i'r afael ag ansawdd aer, a newid yn yr hinsawdd. Wrth gyflwyno unrhyw daliad, bydd rhaid dangos buddion mesuradwy i'r ddinas a'i thrigolion yn glir, a bydd ymgynghori'n digwydd gyda nhw drwy gydol y broses. Ond hyd yn hyn nid oes penderfyniadau wedi eu gwneud ar unrhyw gynllun. Cyn i unrhyw gynllun gael ei gyflwyno, byddai'n rhaid gweithredu sawl opsiwn trafndiaeth gyhoeddus well a allai helpu pobl i leihau eu dibyniaeth ar y car preifat.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 6

The background features several overlapping, stylized green leaves of various shades, ranging from light lime green to a darker forest green. The leaves are arranged in a fan-like pattern, radiating from a central point on the right side of the image. The overall aesthetic is clean and modern, with a focus on natural, organic shapes.

# Cyfranogiad Cymdeithasol



The  
**FAN** Charity

## Elusen FAN (Friends And Neighbours)

Mae'r FAN Charity wedi bod yn cefnogi tri ar ddeg o grwpiau gwranddo wythnosol am ddim sy'n cyfarfod mewn ystod o leoliadau cymunedol Caerdydd gan gynnwys Hybiau. Mae'r grwpiau'n groesawgar iawn ac maent wedi'u strwythuro fel y gellir clywed llais pawb. Mae'r mynychwyr yn siarad amdanynt eu hunain, eu hwythnos a phwnc gwahanol bob tro. Yn ogystal â rhai wyneb yn wyneb, cynigir sesiynau hefyd ar-lein sy'n caniatáu i bobl fynychu hyd yn oed os na allant adael eu cartref. Mae'r cyfranogwyr o bob oedran ac mae llawer yn hŷn.

Mae pedwar Grŵp FAN newydd wedi lansio yn 2022-23:

- Llyfrgell Pen-y-lan
- Hyb Grangetown
- Capel i Bawb
- Mack 61 y Rhath



Dathlodd FAN eu 20fed pen-blwydd yn y Deml Heddwch ar 29 Ebrill. Cyfarfu 160 o bobl rhwng pump a 98 oed o 36 gwlad wahanol i ddathlu 20 mlynedd o Grwpiau FAN yn Ne Cymru. Nododd siaradwyr bwysigrwydd FAN yn eu bywydau a sut roedd bod yn rhan ohoni'n gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu croesawu a'u bod yn ddefnyddiol, p'un a oeddent yn lleol neu o bell i ffwrdd. Mae'r elusen yn edrych ymlaen at yr 20 mlynedd nesaf.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2, 5



## Hybiau a Llyfrgelloedd Caerdydd (Cyngor Caerdydd)

Cyfeiriwyd at yr ystod o weithgareddau a digwyddiadau a ddarperir trwy Hybiau a Llyfrgelloedd Caerdydd yn y maes Cymorth Cymunedol a Gwasanaethau Iechyd. Maent yn cynnwys cyfarfodydd, gweithgareddau chwaraeon effaith isel, gwau a sgwrsio, clybiau garddio, clybiau cymdeithasol digidol, grwpiau sgwrsio Cymraeg, Tai Chi, Ioga, Côr Caerdydd ar gyfer gofalwyr a chaffis dementia. Yn 2022-23, ymwelwyd â Hybiau a Llyfrgelloedd Caerdydd 1,730,732 o weithiau.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

## Cyngor Trydydd Sector Caerdydd (C3SC)



Cardiff Third Sector Council  
Cyngor Trydydd Sector Caerdydd

Mae C3SC yn cefnogi gweithredu cymunedol a gwirfoddoli, ac yn rhoi llais cyfunol i'r trydydd sector yng Nghaerdydd.

Maent yn cynnal hyfforddiant a digwyddiadau, yn cynnig cefnogaeth ac arweiniad, ac yn gwrando ar yr hyn sy'n bwysig i aelodau a chymdeithas. Mae C3SC wedi nodi bod Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn wedi ysgogi meddwl am sut i ofalu am gynulleidfaoedd sy'n pontio'r cenedlaethau fel rhan o nod C3SC o wreiddio tegwch a chydarddoldeb. Rydym yn falch o fod yn gyflogwr sy'n ystyriol o oedran, gyda bron i 25% o'r tîm dros 50 oed. Mae'n hanfodol iddyn nhw eu bod yn cynnal ac yn annog cyfranogiad gweithredol yn C3SC - gan staff a'r rhai y maent yn eu gwasanaethu.

Dyweddodd Sheila Hendrickson-Brown, Prif Swyddog Gweithredol C3SC, 'Rydym yn falch o gefnogi Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn C3SC. Rydym yn gweithio'n galed i sicrhau bod ein haelodau a'n tîm yn elwa ar bopeth a wnawn i sicrhau bod ein gwasanaethau'n hygyrch i bawb. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, rydym wedi ehangu opsiynau gweithio'n hyblyg i'n tîm, ac wedi ymestyn yr allgymorth a ddarparwn yn ein cymunedau, fel rhan o'n hymrwymiad i herio ein hunain i wneud mwy i gefnogi cyfranogiad gan bawb, waeth beth fo'u hoedran, cefndir ac amgylchiadau.'

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2, 5

The background features a series of overlapping, semi-transparent shapes in various shades of purple and blue, creating a layered, organic effect. The shapes are centered around a point at the bottom right, radiating outwards.

# Cyfathrebu a Gwybodaeth

# Cyfathrebu Digidol

[www.Dewis.Cymru](http://www.Dewis.Cymru)  
Cael dewis a chymryd rheolaeth



[www.Dewis.Wales](http://www.Dewis.Wales)  
Have choice and take control

## DEWIS

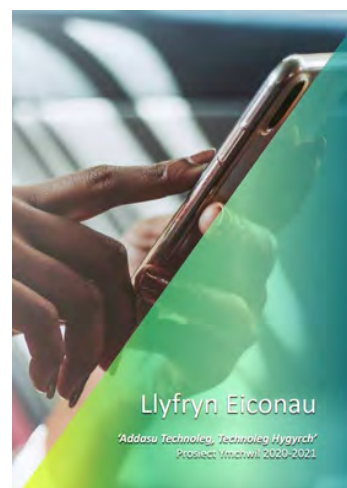
Mae DEWIS yn wefan sydd â'r nod o helpu pobl i gael mynediad at wasanaethau cymorth lleol yng Nghymru a dod o hyd i'r wybodaeth a'r cyngor sydd eu hangen arnynt i wella eu lles. Mae Cyngorau Caerdydd a'r Fro yn cydweithio i wella cynaliadwyedd, datblygiad parhaus a'r gwaith o gynnal DEWIS fel porth gwybodaeth ar gyfer y rhanbarth.

Ar y cyd mae Cyngorau Caerdydd a'r Fro wedi cytuno ar gynllun gweithredu cadarn i wella ansawdd ac ehangder y wybodaeth leol sydd ar gael trwy DEWIS, yn ogystal â chynyddu ymwybyddiaeth y cyhoedd o'r adnodd hwn.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 1, 2, 5

## Llyfryn Eicon

Daeth Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn ymwybodol, drwy'r Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR), o brosiect ymchwil o'r enw 'Addasu Technoleg, Technoleg Hygyrch' dan arweiniad Dr Deborah Morgan ym Mhrifysgol Abertawe sydd wedi arwain at adnodd defnyddiol wedi'i anelu at bobl hŷn sy'n defnyddio (neu a hoffai ddefnyddio) dyfeisiau clyfar.



Mae'r 'Llyfryn Eicon' yn dangos amrywiaeth o eiconau apiau cyffredin sydd i'w gweld yn aml ar ffonau clyfar, ynghyd â manylion am ddiben yr ap. Pobl hŷn gafodd y syniad, ac yna fe weithion nhw gyda'r tîm ymchwil i'w greu. Mae copïau Cymraeg a Saesneg o'r Llyfryn Eicon wedi'u llunio a'u dosbarthu i Hybiau a Llyfrgelloedd Caerdydd.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 1

## Gwefan Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn

Bydd y wefan Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn lansio yn hydref 2023 gyda strwythur hygyrch a hawdd i'r gynulleidfa darged ('Eich Cartref', 'Eich Dinas', 'Eich Iechyd', 'Cyngor a Chymorth' a 'Gofalu am eraill (gofalwyr di-dâl)'). Mae ymatebion i'r ymgynghoriad gan bobl hŷn am y cynnwys wedi cael eu hystyried.

[www.caerdyddoedgyfeillgar.co.uk](http://www.caerdyddoedgyfeillgar.co.uk)



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 4, 5, 6, 8

## Cyfyngau cymdeithasol

Crëwyd a lansiwyd llwyfannau cyfyngau cymdeithasol Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn ar 1 Hydref 2022 (Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn). Defnyddir cyfrifon Twitter a Facebook fel dull ychwanegol o gyfathrebu â phobl hŷn a sefydliadau partner.

Lansiwyd cyfrifon cyfyngau cymdeithasol Dinas Gofal ym mis Mawrth 2023. Mae'r cyfrifon Twitter a Facebook yn cael eu defnyddio i rannu gwybodaeth a chyfeirio at gefnogaeth a digwyddiadau defnyddiol.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 8

## Gosod sgriniau digidol yn Hybiau Caerdydd (Cyngor Caerdydd)

Mae Hybiau Caerdydd wedi caffael a gosod 17 sgrin ar draws y ddinas. Bydd y sgriniau'n efelychu'r model sgrin meddygfeydd ac yn hyrwyddo negeseuon iechyd mewn cydweithrediad ag Iechyd Cyhoeddus Cymru a phartneriaid iechyd dibynadwy eraill. Mae'r fideo 'Sut i wneud prawf sgrinio canser y coluddyn yng Nghymru' wedi cael ei gyfieithu i sawl iaith gymunedol ac mae'n cael ei ffrydio ar y sgriniau ar hyn o bryd. Bydd ehangder y cynnwys yn tyfu dros y flwyddyn nesaf a bydd yn ffordd hanfodol arall i bobl hŷn gael gafael ar wybodaeth iechyd o ffynonellau

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 2, 5

## Gwefan Caerdydd sy'n Deall Dementia



Mae'r wefan Caerdydd sy'n Deall Dementia yn parhau i gael ei diweddarau. Mae gwasanaethau a chymorth ychwanegol i'r rhai sydd wedi'u heffeithio gan ddementia a'u gofalwyr wedi cael eu hychwanegu. Mae'r adran digwyddiadau ar y wefan wedi cael ei hehangu a'i hadolygu i ddarparu gwybodaeth gywir i hysbysebu gweithgareddau, cefnogaeth a sgysiau gan ystod o sefydliadau, gan ganiatáu i bobl y mae dementia yn effeithio arnynt ddod at ei gilydd i gael cefnogaeth a rhannu profiadau.

Mae hafan y wefan Caerdydd sy'n Deall Dementia wedi cael ei defnyddio i gynnwys arolygon ac ymgynghoriadau i'r rhai y mae dementia yn effeithio arnynt. Mae'r rhain yn cynnwys; Arolwg Dementia Llywodraeth Cymru, Cynllun Ardal Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro, Ymgynghoriad Amgueddfeydd yn Ysbrydoli Atgofion, a'r Arolwg Gofalu am Ofalwyr. Mae hafan y wefan hefyd wedi cael ei defnyddio i hyrwyddo digwyddiadau untro, fel yr Ŵyl Caerdydd sy'n Deall Dementia yn ystod Wythnos Gweithredu ar Dementia.

Mae'r dudalen sefydliadau sy'n deall dementia ar y wefan yn cynnwys rhestr o'r holl sefydliadau sydd wedi addo dod i ddeall dementia. Ychwanegir at y rhestr hon wrth i sefydliadau yng Nghaerdydd gymryd camau i fod yn fwy croesawgar a hygyrch i bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 4



Cynhaliwyd arolwg i gasglu adborth gan gwsmeriaid hŷn ynghylch y math o gymorth digidol yr hoffent ei dderbyn a'r prif rwystrau sy'n eu hwynebu wrth ddefnyddio dyfeisiau digidol. Roedd rhwystrau yn cynnwys peidio â chael eu dyfais eu hunain, peidio â gwybod sut i ddefnyddio'r ddyfais, diffyg hyder ac ofn sgamiau.

Mae cefnogaeth ddigidol i bobl hŷn wedi cael ei sefydlu ac wedi parhau i fod yn boblogaidd yn ystod y flwyddyn mewn amrywiaeth o lety gwarchod ar draws y ddinas, gan gynnwys Heathmead, Llys Sandown, Cwrt Brentwood a'r Maelfa.

### Cynlluniau Mynediad i Ddyfeisiau (rhoddion a benthyciadau)

Mae'r Tîm Cymorth Digidol yn cefnogi cleientiaid i gael mynediad at offer digidol trwy gynlluniau a gynigir yn uniongyrchol ganddyn nhw a sefydliadau partner ac elusennau. Mae'r tîm yn ystyried gofynion y cleient ac yn ei gefnogi i gael mynediad at y cynllun mwyaf buddiol i'w anghenion.

Ers mis Ebrill 2022, mae'r Tîm Cymorth Digidol wedi cefnogi 644 o bobl i gael mynediad at ddyfeisiau llechen drwy'r Cynllun Rhoddion Dyfeisiau Llechen. Mae'r tîm wedi canolbwyntio ar chwalu'r rhwystrau sy'n atal pobl rhag cael gafael ar yr offer a'r sgiliau sydd eu hangen arnynt i deimlo eu bod wedi'u cynnwys wrth i dechnoleg fodern ddatblygu. Ochr yn ochr â'r cynllun rhoddion, mae pobl wedi cael cymorth i wneud y gorau o'u hoffer presennol, gan edrych ar eu gosodiadau preifatrwydd, diogelwch a hygyrchedd, lawrlwytho apiau a darganfod gwefannau newydd a defnyddiol.

Mae'r tîm wedi cael adborth ardderchog gan y rhai sydd wedi derbyn dyfeisiau drwy'r cynllun:

"...mae'n hyfryd cael cyfarfod â fy ffrindiau bob wythnos. Doedd gen i ddim Wi-Fi gartref ac mae fy ngliniadur bron mor hen â fi, felly mae cael llechen am ddim wedi bod mor ddefnyddiol. Byddaf yn bendant yn dod yma bob wythnos!"

# Cyfathrebu nad yw'n Ddigidol

## Canolfannau Gwybodaeth a Chymorth (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIPCaF))

Yn unol â chyngor ar heintiau, atal a rheoli, mae'r tair Canolfan Gwybodaeth a Chymorth yn Ysbytai Caerdydd bellach ar agor yn llawn ac yn darparu adnodd gwych o wybodaeth i gleifion, gofalwyr a staff.

Mae llawer o'r gwirfoddolwyr yn y canolfannau wedi cael hyfforddiant ychwanegol ar ymwybyddiaeth o ofalwyr di-dâl i'w helpu i nodi a chefnogi gofalwyr di-dâl. Dros y misoedd nesaf, mae yna gynlluniau i gyflwyno'r hyfforddiant hwn i'r holl wirfoddolwyr yn lleoliad y Ganolfan Gwybodaeth a Chymorth.

Ers i'r canolfannau ailagor, mae nifer yr ymwelwyr wedi parhau i gynyddu. Bu cynnydd hefyd yn nifer y sefydliadau trydydd sector, megis Bowel Cancer UK, Gofalwyr Cymru a gwasanaethau Lles Pobl sy'n ymgysylltu â'r canolfannau a'u defnyddio i ddarparu amrywiaeth o wybodaeth a chymorth i gleifion, staff a gofalwyr di-dâl.



Nifer y gofalwyr di-dâl a gafodd gyngor gan y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Di-dâl drwy'r Canolfannau Gwybodaeth a Chymorth mewn yn 2022-23

221

## Swyddogion Iechyd a Lles Heneiddio'n Dda (Cyngor Caerdydd)

Mae Gwasanaeth Cymorth Lles Caerdydd wedi datblygu gwasanaeth newydd i gynnig gwybodaeth wedi'i thargeddu i bobl dros 50 oed i'w hannog i fyw'n dda, cadw'n iach ac aros yn annibynnol wrth iddynt heneiddio. Bydd sesiynau galw heibio dan arweiniad Swyddogion Iechyd a Lles Heneiddio'n Dda ar gael mewn Hybiau Caerdydd ar draws y ddinas lle gall pobl fynychu i holi cwestiynau a dysgu am wasanaethau a chymorth i'w helpu i heneiddio'n dda. Bydd y tîm hefyd yn gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau iechyd a lles eraill i helpu i ddod â chyngor a chymorth yn uniongyrchol i'r rhai sydd ei angen, a hynny yn eu cymuned eu hunain.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau 'Byddwn ni': 1, 2, 3, 5

# Cylchlythyrau (Cyngor Caerdydd)

Mae tri chylchlythyr newydd wedi'u lansio yn ystod y deuddeng mis diwethaf, gyda'r nod o greu gwell dealltwriaeth o wasanaethau sydd ar gael i helpu pobl hŷn i fyw'n dda.

## Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn

Mae cylchlythyrau Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn wedi cael eu datblygu a'u dosbarthu'n ddigidol i rwydweithiau, ac mae copïau print hefyd ar gael ym mhob un o Hybiau a Llyfrgelloedd Caerdydd, Canolfannau Dydd, Meddygfeydd Teulu a lleoliadau eraill. Mae'r cylchlythyrau'n darparu gwybodaeth am lawer o wahanol weithgareddau oed-gyfeillgar sy'n digwydd ar draws pob un o'r meysydd oed-gyfeillgar gan roi cyfle i bobl hŷn gael gwybod am wasanaethau a chymorth a allai wella eu bywydau.

## Newyddion Iechyd a Lles

Lansiwyd hwn ym mis Tachwedd 2022 a'i nod yw rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i bobl am rai o'r gweithgareddau a ddarperir gan dimau'r Cyngor yn ogystal â darparu gwybodaeth am ymgyrchoedd a mentrau ymwybyddiaeth iechyd i helpu cymunedau i ofalu am eu hiechyd eu hunain.

## Dinas Gofal

Lansiwyd cylchlythyr Dinas Gofal ym mis Mawrth 2023 i ddarparu ffynhonnell wybodaeth i ofalwyr di-dâl o ran newyddion, digwyddiadau a gwybodaeth ddefnyddiol i'w cefnogi gyda'u rôl ofalu.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau 'Byddwn ni': 1, 2, 4, 5, 8

The background features a series of overlapping, semi-transparent shapes in various shades of teal and green. These shapes are arranged in a way that creates a sense of depth and movement, resembling stylized leaves or petals. The colors range from a deep, dark teal to a lighter, more vibrant green. The overall effect is a modern, organic, and layered composition.

# Cyfranogiad Dinesig a Chyflogaeth

# Cyfranogiad

## Holi Caerdydd 2022 (Cyngor Caerdydd)

Mae Holi Caerdydd yn arolwg blynyddol y mae Cyngor Caerdydd yn ei gynnal i helpu Cynghorwyr a staff i weithio tuag at wasanaethau gwell.

Yn 2022, cyflwynodd y Tîm Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn gwestiwn i'w gynnwys yn yr arolwg:

Dywedwch wrthym beth i'w flaenoriaethu i wneud Caerdydd yn ddinas sy'n well i bobl hŷn

Rhoddwyd rhestr o wasanaethau i'r ymatebwyr a gofynnwyd iddynt eu blaenoriaethu yn nhrefn eu pwysigrwydd. Dyfarnwyd pwyntiau yn ôl y safle, gan roi sgôr gyffredinol allan o ddeg.

"Cefnogaeth i bobl hŷn fyw'n annibynnol yn eu cartref eu hunain' oedd y pwysicaf ymhlith y rhai 55 oed neu hŷn, gyda sgôr o 8.5.

Roedd hyn yn galonogol i'w nodi, gan ei fod yn dangos bod pobl hŷn yng Nghaerdydd yn cefnogi'r flaenoriaeth sy'n cael ei rhoi i wasanaethau iechyd a chymorth cymunedol (fel y gwelir yn adran Cymorth Cymunedol a Gwasanaethau Iechyd yr adroddiad hwn).

Dyfarnwyd sgôr o 8.5 i 'Fynediad at ofal iechyd' gan ymatebwyr hŷn hefyd, ychydig yn uwch na'r sgôr o 8.4 gan yr holl ymatebwyr, a nododd mai hwn oedd y gwasanaeth pwysicaf.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau 'Byddwn ni': 1, 2, 5

# Gweithdy Heneiddio a Newid Hinsawdd

Cymerodd pobl hŷn ran mewn Gweithdy Heneiddio a Newid Hinsawdd yn Hyb Llyfrgell Ganolog Caerdydd ym mis Mai 2023 i drafod sut mae tywydd eithafol yn effeithio ar eu hiechyd a'u lles fel rhan o brosiect ymchwil newydd pwysig. Gofynnodd ymchwilwyr o Brifysgol Caerefrog a Phrifysgol Heriot-Watt i bobl hŷn rannu eu profiadau am sut mae stormydd, llifogydd a thonnau gwres wedi effeithio ar eu bywydau fel rhan o astudiaeth genedlaethol ar heneiddio'n iach a newid hinsawdd. Mae'r hinsawdd yn newid a'r boblogaeth yn heneiddio ar yr un pryd, ond mae pobl hŷn yn aml yn cael eu hesgeuluso.



Mae'r prosiect yn cael ei ariannu gan Ymchwil ac Arloesi yn y DU, trwy ei Her Heneiddio'n iach. Bydd yr astudiaeth yn adeiladu ar waith Dinasoedd a Chymunedau sy'n Dda i Bobl Hŷn Sefydliad Iechyd y Byd, sy'n annog heneiddio actif drwy greu gwell cyfleoedd ar gyfer iechyd, cyfranogiad cymunedol, ac i wella ansawdd bywyd pobl wrth iddynt heneiddio. Gan weithio gyda grwpiau pobl hŷn ac arbenigwyr newid hinsawdd allweddol, mae'r prosiect yn edrych ar sut i fynd i'r afael â thywydd eithafol trwy gyd-ddylunio atebion posibl ar lefel leol, gymunedol a dinesig.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 2, 5

## Fforwm Oed-gyfeillgar Caerdydd

Lansiodd Fforwm Oed-gyfeillgar Caerdydd ym mis Mai 2023. Ymgynghori, rhwydweithio, casglu a rhannu gwybodaeth yw prif bwrpas y Fforwm, gyda'r nod cyffredinol o archwilio sut y gellir gwella bywydau pobl hŷn yng Nghaerdydd. Dan gadeiryddiaeth Pencampwr Pobl Hŷn Caerdydd, mae'r Fforwm yn cynnwys rhanddeiliaid allweddol ledled Caerdydd ac mae'n cyfarfod wyneb yn wyneb bob chwarter.



Fforwm Sy'n Dda i Bobl Hŷn  
Age Friendly Forum

## Fforwm 50+ Caerdydd

Mae Fforwm 50+ Caerdydd yn cynnwys dinasyddion 50+ Caerdydd sy'n rhoi cymorth gwerthfawr i Gyngor Caerdydd pan fydd datblygiadau newydd yn cael eu hystyried drwy fynychu a rhannu eu barn mewn digwyddiadau ymgynghori. Dros y 12 mis diwethaf, mae gwaith tuag at aelodaeth estynedig o Fforwm 50+ Caerdydd wedi digwydd. Cafodd logo a phoster hyrwyddo newydd eu dylunio a'u cynhyrchu, ac mae'r grŵp wedi cael ei hyrwyddo trwy sianeli cyfathrebu amrywiol, gan gynnwys sianeli cyfryngau cymdeithasol a gwefan Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn.

Bydd ehangiad a pharhad y grŵp pwysig hwn yn sbardun allweddol i ddatblygiadau newydd sy'n dda i bobl hŷn ledled Caerdydd.

**FFORWM 50+ FORUM**  
CAERDYDD CARDIFF

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2



# Cyflogaeth a Gwirfoddoli

## Adduned Cyflogwr sy'n Dda i Bobl Hŷn (Centre for Ageing Better)

Yn ddiweddar, mae Cyngor Caerdydd wedi llwyddo yn ei gais i gael ei gydnabod fel cyflogwr sy'n dda i bobl hŷn trwy broses addewidion y Centre for Ageing Better. Mae hon yn rhaglen genedlaethol i gyflogwyr sydd am ymrwymo i weithredu i wella'r broses o recriwtio a chadw gweithwyr hŷn. Cafodd gwaith ei wneud mewn partneriaeth â'r Centre for Ageing Better i greu adnoddau Cymraeg i alluogi hyrwyddo'r cynllun yng Nghaerdydd. Mae Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn gweithio i hyrwyddo'r fenter ac annog busnesau a sefydliadau i addo i weithredu camau cyflogaeth oed-gyfeillgar. Trwy lofnodi'r Adduned Cyflogwr sy'n Dda i Bobl Hŷn, mae Cyngor Caerdydd yn dangos ei fod yn gwerthfawrogi ac yn parchu cyfraniadau gweithwyr hŷn. Mae'r ymrwymiad hwn nid yn unig o fudd i weithwyr hŷn, ond hefyd yn helpu i greu gweithlu mwy amrywiol, aml-fedrus a chynhwysol o fewn y Cyngor.





"Rydw i yn fy 60au cynnar ac mae gen i bum mlynedd nes i mi gyrraedd yr oedran pan alla i gael pensiwn y wladwriaeth.

Y llynedd, mynychais fodiwl hyfforddiant Paratoi ar gyfer Ymddeol drwy Academi'r Cyngor. Roedd fy rheolwr llinell yn gefnogol iawn i fi wneud hyn. Roedd yr uned yn hynod ddefnyddiol am nifer o resymau ac roeddwn i eisiau rhannu hyn.

Yn gyntaf, eglurodd y rheoliadau presennol ynghylch ymddeol felly rydw i nawr yn hyderus nad oes rhaid i fi ymddeol pan fyddaf yn cyrraedd oedran Pensiwn y Wladwriaeth os nad ydw i am wneud hynny. Fe wnaeth hefyd roi gwybodaeth ddefnyddiol iawn i fi am ohirio dechrau pensiwn y wladwriaeth, sy'n arwain at daliadau cynyddol yn nes ymlaen. Yn ogystal, roedd yn ymdrin â hanfodion cynllunio pryd a sut i ddechrau defnyddio unrhyw gronfeydd pensiwn preifat a goblygiadau'r penderfyniadau rydych chi'n eu gwneud. Roedd hefyd yn ddefnyddiol meddwl sut y gallai ein hanghenion newid o flynyddoedd cynnar ymddeol i oedran llawer diweddarach.

Fel rhan o'r hyfforddiant, roeddwn wedyn yn gallu cael sesiwn un-i-un gyda chynghorydd ariannol i edrych yn fanwl ar fy rhagolwg pensiwn fy hun. Yn fy achos i, penderfynais fanteisio ar y cynllun lldio Cyflog a thalu mwy i fy mhensiwn preifat. Gallaf gynyddu, gostwng neu roi'r gorau i'r hyn rwy'n ei dalu i'r cynllun hwn ar unrhyw adeg.

Roedd yn galonogol iawn bod y Cyngor yn darparu'r sesiynau paratoi hyn. Roedd yn amhrisiadwy derbyn cymaint o wybodaeth ddefnyddiol a chael y cyfle i drafod fy anghenion unigol yn nes ymlaen, ar ôl i fi ystyried yr holl wybodaeth a phenderfynu beth oedd yn iawn i fi. Byddwn yn annog unrhyw un yn eu 50au hwyr neu 60au cynnar i fynychu un o'r modiwlau hyfforddi hyn."



## 50PLUS Choices (Adran Gwaith a Phensiynau (AGPh))

Yn 2022, lanswyd ymgyrch gan y llywodraeth i helpu'r rhai 50+ oed sy'n ddi-waith i ailymuno â'r farchnad swyddi. Mae Pencampwyr 50PLUS ymrwymedig yn gweithio'n uniongyrchol gyda Chanolfannau Byd Gwaith a chyflogwyr i gael gwared ar rwystrau sy'n cadw gweithwyr hŷn allan o'r farchnad swyddi. Mae'r Pencampwyr yn cynorthwyo Hyfforddwyr Gwaith i newid agweddau cyflogwyr ynglŷn â llogi pobl dros 50 oed, yn ogystal â pharu ceiswyr gwaith gyda chyfleoedd sy'n addas i'w sgiliau. Mae gwasanaeth MOT Canol Oed y Ganolfan Byd Gwaith wedi'i gyflwyno sy'n cefnogi pobl i gynllunio ar gyfer y dyfodol.

Cynhaliwyd sawl digwyddiad mewn Canolfannau Gwaith yng Nghaerdydd, gyda'r nod o ddarganfod mwy am anghenion hawlwyr hŷn yn yr ardal. Mae'r adborth wedi cynnwys ceisiadau am ragor o gefnogaeth gyda chwilio am waith a gwneud cais am swyddi, yn ogystal â helpu i gael hyfforddiant.



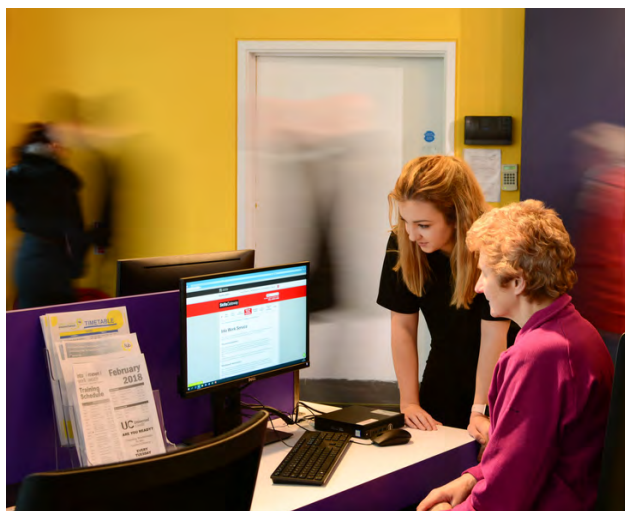
Cyflwynwyd sesiwn gan Bencampwr De-ddwyrain Cymru AGPh i gyflogwyr ddysgu am nodau ac amcanion cynnig Dewisiadau 50PLUS AGPh. Rhoddodd hyn gyfle i'r cyflogwyr drafod manteision cyflogi gweithwyr hŷn ac ystyried sut y gallent gefnogi ymgeiswyr 50PLUS posibl yn ystod y digwyddiad.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2, 5

## Gwasanaeth Cyngor i Mewn i Waith (Cyngor Caerdydd)

Mae'r Gwasanaeth Cyngor i Mewn i Waith wedi gweithio mewn partneriaeth â'r Adran Gwaith a Phensiynau (AGPh) i gefnogi ceiswyr gwaith dros 50 oed i adeiladu eu sgiliau, creu CVs, gwneud cais am swyddi gwag addas a mynychu cyfweiliadau. Cwblhaodd unigolion gwrs cyn cyflogaeth a gyflwynwyd gan Addysg Oedolion gan gynnwys cymhwyster gwasanaeth cwsmeriaid Lefel 2. Yn dilyn y cwrs, aeth nifer ymlaen i sicrhau cyflogaeth gydag eraill yn derbyn cymorth mentora gan y Gwasanaeth Cyngor i Mewn i Waith.

Fel rhan o'r cymorth pecyn, gwahoddwyd cyflogwyr i gyfweld cyfranogwyr a gwblhaodd y prosiect cyn cyflogaeth. Mae gan y tîm gynlluniau i gyflwyno'r cwrs 'Cyflogwch Fi' ar draws tri safle Canolfan Byd Gwaith AGPh ledled Caerdydd. Bydd hyn yn sicrhau bod ceiswyr gwaith dros 50 oed yn gallu cael cymorth wedi'i deilwra i oresgyn rhwystrau cyflogaeth a chael gwaith ystyrlon, cynaliadwy.



Mae'r Gwasanaeth Cyngor i Mewn i Waith wedi recriwtio mentoriaid cyflogaeth i gefnogi unigolion dros 50 oed. Mae'r mentoriaid wedi'u lleoli ar draws y ddinas, ac yn cefnogi unigolion sy'n dymuno uwchsgilio neu ailymuno â'r farchnad gyflogaeth.

Nifer yr unigolion 55+ oed sydd wedi dechrau defnyddio'r porth yn 2022-23	626
Nifer yr unigolion 55+ oed a gofrestrwyd ar brosiect cyflogadwyedd yn 2022-23	184
Nifer yr unigolion 55+ oed sydd wedi dechrau gweithio yn 2022-23	76
Nifer yr unigolion 55+ oed sydd wedi cymryd rhan mewn lleoliad gwaith neu wirfoddoli yn 2022-23	32
Nifer yr unigolion sydd wedi manteisio ar glwb gwaith yn 2022-23	326

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 1, 2, 3, 5

## Gweithio Cydweithredol

Ym mis Ebrill 2023, cynhaliodd Gwasanaeth Cyngor i Mewn i Waith Cyngor Caerdydd, mewn cydweithrediad â'r Ganolfan Byd Gwaith, Ffair Swyddi 50PLUS ledled y ddinas mewn partneriaeth â'r AGPh, Cymru'n Gweithio a Maximus yng Nghanolfan Siopa Capitol. Mynychwyd y digwyddiad gan dros 65 o gyflogwyr a phartneriaid yn cynnig swyddi gwag lleol ar draws amrywiaeth eang o sectorau. Roedd y busnesau a oedd yn bresennol ar y dydd yn cynnwys Barclays, Legal & General a McDonalds yn ogystal ag ystod o fusnesau bach a chanolig a chyflogwyr lleol yn cwmpasu diogelwch, glanhau, trafndiaeth a mwy.

Roedd rhan o'r digwyddiad yn canolbwyntio'n benodol ar swyddi gwag i bobl dros 50 oed ac roedd darparwyr gan gynnwys Cyngor ar Bopeth, Age Connects a Cyfl Cymru wrth law i roi cyngor a chymorth cyffredinol i fynychwyr ar waith. Daeth dros 1,000 o bobl i Ffair Swyddi Caerdydd ac mae'r adborth o'r digwyddiad wedi bod yn ardderchog, gyda chyflogwyr yn cofrestru diddordeb i fynychu'r un nesaf yn ddiweddarach yn y flwyddyn.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 2, 5

## Gwirfoddolwyr Cymunedol (Cyngor Caerdydd)

Dechreuodd Gwirfoddoli Cymunedol ddiwedd Ebrill 2022, gyda recriwtio Cydlynnydd Gwirfoddolwyr. Fel prosiect newydd, roedd yn hanfodol bod ymchwil berthnasol yn cael ei chynnal ynghylch anghenion Gwirfoddolwyr Cymunedol ac i ddarganfod beth hoffai cymunedau Caerdydd ei weld o sesiynau cymunedol. Trwy siarad â dinasyddion a sefydliadau ac ymchwilio'n helaeth i'r sector gwirfoddol, datblygwyd proses sefydlu gwirfoddolwyr.



Cafodd y gwirfoddolwr cyntaf ei recriwtio ym mis Hydref 2022, gan ddarparu sesiynau Tai Chi i'r gymuned yn Hyb STAR. Mae'r sesiwn hon wedi bod yn boblogaidd iawn gyda 20-25 o bobl yn mynychu'n rheolaidd. Mae'r rhai sydd wedi mynychu sesiynau Tai Chi wedi dweud ei fod wedi newid eu bywydau.

Ers dechrau recriwtio gwirfoddolwyr ym mis Hydref 2022, mae 42 o bobl eraill wedi gwirfoddoli ar gyfer y Gwasanaeth Gwirfoddolwyr Cymunedol gan ddarparu gwasanaethau amrywiol, o Ardaloedd Croeso Cynnes, Oriau Cymdeithasol a sesiynau cadw'n heini; gyda 32 o wirfoddolwyr yn darparu gwasanaethau i'w cymuned yn gyson.

Y prosiect Ardaloedd Croeso Cynnes oedd yr ymgyrch recriwtio gwirfoddolwyr fawr gyntaf y bu'r tîm yn rhan ohono. Roedd yr Ardaloedd Croeso Cynnes yn llwyddiant, gyda llawer o wirfoddolwyr yn dewis parhau â'u lleoliad gwirfoddol gan eu bod yn mwynhau bod yn rhan o grŵp cymunedol.

Bu cynnydd cyson yn yr oriau gwirfoddoli a gyfrannwyd; ym mis Hydref 2022, cafodd deg awr eu cyfrannu, ac erbyn mis Mawrth 2023, cyrhaeddodd y ffigwr 179 awr am y mis.

Mae Rheolwr Gwirfoddolwyr Cymunedol a Mentor Gwirfoddolwyr Cymunedol bellach wedi eu recriwtio, gyda'r nod o ehangu cyrhaeddiad ac effaith y rhaglen yn y flwyddyn i ddod.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 2, 5

## Gyda'n Gilydd dros Gaerdydd yn Gofalu (Cyngor Caerdydd)

Sefydlwyd Gyda'n Gilydd Dros Gaerdydd yn Gofalu i recriwtio gwirfoddolwyr a all gynorthwyo pobl unig ac ynysig dros 55 oed. Gallai'r bobl sy'n derbyn y cymorth gan y gwirfoddolwr fod wedi cael eu rhyddhau o'r ysbyty, gallent fod â'u hanghenion gofal eu hunain, efallai nad oes ganddynt deulu na ffrindiau gerllaw, neu efallai eu bod yn ei chael hi'n anodd cwblhau rhai tasgau.

Rôl y gwirfoddolwr oedd cefnogi'r person gyda thasgau dyddiol, fel siopa, glanhau, garddio a chasglu presgripsiynau; neu fod yn wyneb neu lais cyfeillgar a gwneud gweithgareddau cyfeillio.



Yn ystod y flwyddyn, ymgysylltodd 299 o wirfoddolwyr â'r prosiect i gefnogi pobl hŷn yn y gymuned, gan ddarparu dros 2,000 awr o wirfoddoli.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau 'Byddwn ni': 1, 2, 8

The background features a series of overlapping, semi-transparent shapes in various shades of blue and purple, creating a layered, organic effect. The shapes are centered around a point on the right side of the frame, radiating outwards.

# Parch a Chynhwysiant Cymdeithasol



## Prosiect pontio'r cenedlaethau (Cyngor Caerdydd)

Pobl ifanc yn cefnogi pobl hŷn gyda thechnoleg mewn cartrefi gofal  
(Gwasanaeth Cyngor i Mewn i Waith)

Creodd y Gwasanaeth Cyngor i Mewn i Waith rôl Swyddog Lleoliad Gwirfoddol i ddod o hyd i gyfleoedd i'r rhai yn y grŵp oedran 16-24.

Fel rhan o'r gwasanaeth newydd hwn, lanswyd prosiect pontio'r cenedlaethau, gan gynnwys pobl ifanc yn cysylltu â phobl hŷn i archwilio technolegau modern.

Nod y prosiect oedd:

- Uwchsgilio pobl ifanc a datblygu'r sgiliau meddal sydd eu hangen ar gyfer cyflogaeth yn y dyfodol.
- Rhoi profiad cadarnhaol i bobl ifanc a phobl hŷn gyda'i gilydd.
- Rhoi'r cyfle i bobl hŷn roi cynnig ar offer digidol newydd er hwyl ac adloniant yn unig.

Crëwyd gweithdai i uwchsgilio pobl ifanc 16-24 oed a rhoi profiad gwaith grŵp iddynt mewn cartrefi gofal lleol. Dysgodd pobl ifanc sgiliau gan gynnwys:

- Dod yn Gyfeillion Dementia
- Sut i ddelio â sefyllfaoedd newydd yn hyderus
- Chwalu stereoteipiau
- Sgiliau cyfathrebu
- Sut i fod yn bencampwr digidol

Fel rhan o'r prosiect, daeth pobl ifanc â thechnolegau hwyl a modern i'r cartrefi gofal fel gweithgaredd i feithrin perthnasoedd a dysgu sgiliau newydd.



Rhwng mis Tachwedd 2022 a mis Mawrth 2023, cynhaliwyd sesiynau peilot gyda dau grŵp ieuenctid a dau gartref gofal. Roedd y grŵp diweddaraf yn cynnwys dysgwyr 16-18 oed o ITEC Skills, a ymwelodd â Chartref Gofal Woodcroft (Hafod Care). Rhannodd y bobl ifanc a'r preswylwyr straeon, buon nhw'n gwrando ar gerddoriaeth gan ddefnyddio Spotify, yn chwarae gemau ar gyfrifiaduron llechen/Nintendo Switches ac yn rhoi cynnig ar glustffonau realiti rhithwir.

SGwnaeth rhai o'r bobl ifanc fyfyrion ar sut roedden nhw wir wedi mwynhau sgwrsio â thrigolion, dysgu am eu bywydau, nad oedden nhw'n gallu credu bod rhai o'r bobl hŷn dros 100 oed, ac nad oedden nhw'n sylweddoli pa mor braf oedd cartrefi gofal. Mae'r rhain i gyd yn ganlyniadau gwerth chweil a fydd yn rhoi agwedd a phersbectif newydd i'r bobl ifanc sy'n manteisio ar y prosiect ar bobl hŷn yn eu cymunedau a'u cymdeithas ehangach.

"Roedd yn ymweliad gwych â'r cartref gofal heddiw.  
Roedd y bobl ifanc wir yn ymgysylltu â phreswylwyr y cartref  
gofal. Mae'n brosiect mor werth chweil"  
Sarah Frasier, Hyfforddwr Dysgwyr Sgiliau ITEC

Oherwydd llwyddiant y prosiect, bydd hwn nawr yn gyfle rheolaidd a gynigir i grwpiau ieuenctid a chartrefi gofal eto drwy gydol y flwyddyn i ddod.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2, 4, 5

## Ymweliad Ysgol Gynradd Millbank â Chanolfan Gofal y Forge

Lansiwyd Cynllun Ffrindiau Post sy'n pontio'r cenedlaethau ym mis Mai 2021. Daeth y cynllun â phreswylwyr tri chartref gofal a dwy ysgol yng Nghaerdydd at ei gilydd, ac mae'r ffrindiau post wedi mwynhau ysgrifennu at ei gilydd dros y flwyddyn ddiwethaf.

Ar 26 Ebrill 2022, yn ystod yr Wythnos Pontio'r Cenedlaethau Fyd-eang – cynhaliwyd y cyfarfod wyneb yn wyneb cyntaf rhwng ffrindiau post Canolfan Gofal y Forge ac Ysgol Gynradd Millbank y tu allan yn yr ardd ar ddiwrnod heulog iawn yn y Forge.

Mwynhaodd y ddwy genhedlaeth yr heulwen wrth chwarae gemau gyda'i gilydd yng ngardd y ganolfan gan gynnwys tiddlywinks, Connect 4, Amazing Robot, golff cadair freichiau a nadroedd ac ysgolion. Mae'r plant a'r preswylwyr wedi mwynhau treulio amser yng nghwmni ei gilydd, gan ddod i adnabod ei gilydd yn bersonol ar ôl ysgrifennu at ei gilydd yn ystod y pandemig. Cafwyd adborth hynod gadarnhaol gan y cartref gofal a'r ysgol.



"Cawsom brynhawn anhygoel ddoe, cymaint o hwyl a chymaint o wenu; roedd yn cynhesu'r galon... diolch mawr, MAWR i'r holl blant a ymwelodd, yn ymddwyn mor hyfryd a pharchus."

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 4, 5

## Addysg Oedolion (Cyngor Caerdydd)

Mae Neuadd Llanofar yn darparu lle i'r gymuned gymryd rhan mewn gweithgareddau dysgu ymarferol trwy gyrsgiau a gynhelir fel rhan o raglen Addysg Oedolion Cyngor Caerdydd. Maent hefyd yn cynnig cyrsiau annibynnol a gynhelir gan artistiaid ac ymarferwyr proffesiynol a rhaglen barhaus o arddangosfeydd, digwyddiadau a pherfformiadau theatr drwy gydol y flwyddyn.

Trwy'r ystod o gyrsgiau a gynigir, nod y gwasanaeth yw cefnogi lles meddyliol a chorfforol a darparu cyfleoedd ar gyfer ymgysylltu cymdeithasol.



Nifer y rhai dros 50 oed sydd wedi cofrestru ar gyrsgiau yn Nhymer 1

737

Nifer y rhai dros 50 oed sydd wedi cofrestru ar gyrsgiau yn Nhymer 2

634

Nifer y rhai dros 50 oed sydd wedi cofrestru ar gyrsgiau yn Nhymer 3

659

Cyfanswm y rhai dros 50 oed sydd wedi cofrestru ar gyrsgiau yn 2022-23:

2,030

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2, 5

## Eiriolaeth Broffesiynol Annibynnol (EBA) (Age Connects)

Mae Age Connects yn darparu EBA mewn cartrefi gofal a lleoliadau cymunedol i bobl hŷn dros 60 oed.

Maent yn cefnogi pobl i ddweud beth maen nhw ei eisiau, sicrhau eu hawliau, dilyn eu diddordebau, a chael y gwasanaethau sydd eu hangen arnynt. Gall hyn gynnwys pethau fel Adolygiad Gofal ac Asesu Gwasanaethau Cymdeithasol neu faterion ariannol y mae pobl angen help gyda nhw.

Mae Eiriolwyr Cymwys yn ymweld â phob cartref gofal ledled Caerdydd a'r Fro yn rheolaidd a gallant gymryd atgyfeiriadau yn uniongyrchol gan breswylwyr eu hunain neu staff cartrefi gofal. Fel arall, gellir gwneud atgyfeiriadau trwy Borth Eiriolaeth Caerdydd a'r Fro.

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf mae'r gwasanaeth wedi darparu EBA uniongyrchol i 80 o bobl. Mae hefyd wedi gwneud tua 177 o ymweliadau â chartrefi gofal yn ystod y cyfnod hwnnw.

Yn cyfrannu at ein hymrwymyiadau 'Byddwn ni': 1, 8

## Llyfrgell Delweddau Oed-Gadarnhaol (Centre for Ageing Better)



Mae Tîm Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn wedi hyrwyddo 'llyfrgell delweddau oed-gadarnhaol' y Centre for Ageing Better ymhlith rhanddeiliaid ledled y ddinas i helpu i fynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu sy'n gysylltiedig â heneiddio.

Mae'r llyfrgell o ddelweddau yn darlunio pobl hŷn mewn ffyrdd dilys ac yn cynnwys delweddau cadarnhaol a realistig o bobl dros 50 oed. Fe'i datblygwyd mewn ymgais i herio safbwyntiau negyddol ac ystrydebol o henaint. Mae'r llyfrgell yn cynnwys dros 2,000 o ddelweddau ac mae'n cynnig detholiad eang o ddelweddau i ddewis ohonynt a'u lawrlwytho am ddim. Mae'r casgliad yn cynnwys themâu a lleoliadau amrywiol, gan gynnwys pobl LHDTTC+ hŷn, pobl hŷn ac anabl yn bod yn actif, cynhwysiant digidol a thai.

Yn cyfrannu at ein hymrwymyiadau 'Byddwn ni': 2



Diolch i bawb sydd wedi cyfrannu at yr adroddiad hwn.

E-bost: [oad-gyfeillgar@caerdydd.gov.uk](mailto:oad-gyfeillgar@caerdydd.gov.uk)

Ffôn: 029 2087 1053

Twitter: @AgeFriendlyCDF

Facebook: Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hyn / Age Friendly Cardiff