



## Amcan Llesiant 11

# Ymagwedd ledled y Cyngor tuag at gefnogi Heneiddio'n Dda yn Sir Gaerfyrddin

Y canlynol yw ein hymrwymiaadau a'n sylwadau cynnydd diwedd blwyddyn ar gyfer yr Amcan Llesiant hwn yn ystod 2017/18.

Ymrwymiaadau'r Llynedd	✓ x	Sylw ar Gynnydd
<b>A - Cymunedau Oed Gyfeillgar</b>		
Byddwn yn ymgynghori ynghylch Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach gyda'r Fforwm 50+. <i>(Cam gweithredu rhif 12624)</i>	✓	Adroddiad am yr arolwg 50+ wedi'i gwblhau a'i ystyried gan y Grŵp Llywio 50+ ym mis Rhagfyr 2017. Y cyngor yn ôl yr adborth oedd datblygu'r Cynllun Heneiddio'n Dda ymhellach.
Byddwn yn gweithio gyda'n partneriaid ac yn darparu hyfforddiant i staff drwy fenter Gwneud i Bob Cysylltiad Gyfrif (MECC), a fydd yn cynnwys cymorth mewn perthynas â risgiau tân, peryglon eraill, llithro, baglu a chodymau a hyfforddiant Ymyrraeth Fer ynghylch Alcohol. <i>(Cam gweithredu rhif 12625)</i>	✓	Mae Grŵp Prosiect Aml-asiantaeth MECC wedi datblygu ymagwedd a phecyn hyfforddiant. Cafodd cynnig ar gyfer cynnal hyfforddiant MECC prawf gyda charfan o 30 o staff ei gefnogi gan y Bwrdd Gwasanaeth Cyhoeddus ym mis Tachwedd 2017, a darparwyd y cylch cyntaf o hyfforddiant ym mis Ionawr a mis Chwefror 2018. Bydd y dull hwn yn cael ei werthuso ac adroddir nôl i'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus yn ei gylch er mwyn ystyried ei gyflwyno ymhellach.
Byddwn yn parhau i adolygu rhwydwaith Trafnidiaeth Gyhoeddus y Sir ac yn gweithio gyda Gweithredwyr a Rhanddeiliaid i gynnal y rhwydwaith o fewn cyfyngiadau'r adnoddau sydd ar gael. <i>(Cam gweithredu rhif 12626)</i>	✓	Mae'r Awdurdod wedi cynnal rhwydwaith bysiau craidd sefydlog yn ystod y flwyddyn, gan sicrhau gwasanaeth mewn ardaloedd gwledig lle bo hynny'n bosibl. Telir cymhorthdal ar gyfer dros 50% o'r cilometrau bws yn y Sir. Mae'r gwariant ar y rhwydwaith wedi parhau er mwyn cefnogi symudiad pobl. Hefyd mae'r Awdurdod wedi gweithio gyda Llywodraeth Cymru a phartneriaid rhanbarthol i gynnal a datblygu rhwydwaith Traws Cymru.
Byddwn yn parhau i hyrwyddo Cerdyn Teithio Rhatach Cymru Gyfan. <i>(Cam gweithredu rhif 12627)</i>	✓	Yn ystod y flwyddyn rydym wedi hyrwyddo argaeledd Cerdyn Teithio Rhatach Cymru Gyfan trwy gyfrwng gwybodaeth am ein gwefan, amserlenni printiedig ac arddangosfeydd arhosfan bysiau. Ar hyn o bryd mae 46,776 o bobl sydd â phas yn Sir Gaerfyrddin.
Byddwn yn cynnal adolygiad i weld beth yw cyflwr presennol cartrefi gofal a thai gwarchod. <i>(Cam gweithredu rhif 12628)</i>	✓	Rydym wedi cwblhau arolwg cyflwr stoc o'n cartrefi gofal a'n cynlluniau gwarchod. Mae'r canlyniadau wedi'u dadansoddi ac mae adroddiad interim wedi cael ei gynhyrchu. Mae cynllun prosiect yn ei gamau terfynol (i'w gwblhau erbyn diwedd mis Mai) i sicrhau bod y buddsoddiad sydd ei angen yn diwallu anghenion a safonau'r dyfodol ledled y sir, yn enwedig yn ardal Llanelli. Fel rhan o'r broses hon byddwn yn ymgysylltu â thriolion, eu teuluoedd a gweithwyr i wneud yn siŵr bod y cynllun mor gadarn â phosibl.
Byddwn yn lansio gwefan i gyfeirio dysgwyr at y cyfleoedd dysgu sydd ar gael gan yr holl ddarparwyr yn y Sir. <i>(Cam gweithredu rhif 12629)</i>	✓	Yn dilyn ymgynghori â'r bartneriaeth Dysgu Oedolion yn y Gymuned a thîm Dewis Llywodraeth Cymru. Mae gwefan Dysgu Oedolion yn y Gymuned Sir Gaerfyrddin wedi cael ei sefydlu drwy safle Dewis

Ymrwymiadau'r Llynedd	✓ ✘	Sylw ar Gynnydd
		Llywodraeth Cymru. Mae swyddogion bellach yn aros i wybodaeth gael ei chyflenwi gan grwpiau ac unigolion sy'n cynnal cyrsiau dysgu oedolion yn y gymuned yn y sir.
Byddwn yn helpu pobl hŷn i gyfrannu at ailgylchu drwy'r cynllun 'cymorth codi' ar gyfer pobl nad ydynt yn gallu mynd â gwastraff i ymyl y ffordd. <i>(Cam gweithredu rhif 12630)</i>	✓	Rydym yn parhau i gynnig (yn amodol ar asesiadau priodol) gwasanaeth cymorth codi i'r preswylwyr hynny sy'n cael anhawster cario eu gwastraff i'r man casglu arferol wrth ymyl y ffordd. Ar hyn o bryd mae gennym fwy na 1300 o achosion o gymorth codi ar waith
<b>B – Cymunedau sy'n Cefnogi Pobl â Dementia</b>		
Byddwn yn gweithredu camau gweithredu o fewn y Cynllun Dementia Rhanbarthol yn unol â chanfyddiadau'r Adroddiad Comisiynydd Pobl Hŷn "Mwy na dim ond colli'r cof". <i>(Cam gweithredu rhif 12622)</i>	✓	Sefydlwyd grŵp gorchwyl a gorffen rhanbarthol gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda i ddatblygu a gweithredu'r gwaith hwn. Cynhaliwyd y cyfarfod cyntaf o'r grŵp hwn ar 24 <sup>ain</sup> Ebrill 2018.
<b>C - Atal Codymau</b>		
Byddwn yn arolygu priffyrdd, llwybrau troed a seilwaith goleuadau yn rheolaidd i nodi unrhyw ddiffygion sy'n peri perygl i'r cyhoedd. <i>(Cam gweithredu rhif 12634)</i>	✓	Cynhelir archwiliadau diogelwch priffyrdd rheolaidd yn unol â pholisi'r awdurdod. Cynhelir arolygiadau priffyrdd yn ôl cyfnodau penodedig sy'n seiliedig ar y math o ffordd a goddefiannau a ganiateir. Mae arolygiadau'n cael eu cofnodi'n ddigidol a chaiff cofnodion eu cadw i'r system rheoli Priffyrdd.
Byddwn yn sicrhau bod amrywiaeth o ymyriadau gweithgarwch corfforol wedi'u targedu yn cael eu rhoi ar waith drwy gydol cwrs bywyd i gynyddu lefelau gweithgarwch y rhai nad ydynt yn egnïol neu y mae perygl na fyddant yn egnïol. <i>(Cam gweithredu rhif 12635)</i>	✓	Mae'r Grŵp Iechyd Strategol wedi helpu i nodi meysydd risg, lle mae'r grŵp wedi mynd ati i gynllunio a gweithredu ymyriadau i fynd i'r afael â'r meysydd hyn lle bo'n bosibl. Ymhlith yr ymyriadau a weithredir y mae: prosiect 'Baby let's move' (rhaglen cyn ac ar ôl cael babi i fynd i'r afael â gordewdra sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd) / Rhaglenni blynyddoedd cynnar megis 'Amser Stori Actif' / Ehangu'r rhaglen 'Dysgu Nofio' lawr i 4 mis oed / SKIP ( <i>Successful Kinaesthetic Instruction for Pre-schoolers</i> ) sy'n rhaglen wybyddol wedi'i thargedu at blant difreintiedig /Merched yn eu Glasoed drwy a) grwpiau ffocws o ferched nad ydynt yn cymryd rhan mwyach mewn AG a chwaraeon ysgol a b) grwpiau mwy o ferched drwy gael merch sy'n 'fodel rôl' i fentora menywod ifanc drwy siwrnai 10 wythnos o weithgareddau corfforol yng Nghaerfyrddin / 'Hoci Cerdded' a llawer mwy
Byddwn yn cefnogi ymgyrch atal cwmpïadau Cymru gyfan 'Sadiwch i gadw'n SAFF' drwy ddosbarthu taflenni a phosteri i'r Fforwm 50+ a rhwydweithiau eraill. <i>(Cam gweithredu rhif 12636)</i>	✘	Nid oeddem wedi gallu dosbarthu deunydd hyrwyddo 'Sadiwch i Gadw'n Saff' Cymru Gyfan gan nad oedd dim gwybodaeth wedi dod i law drwy'r ymgyrch genedlaethol. Fodd bynnag, mae cyswllt rhwng gwefan y Cyngor a gwybodaeth yr ymgyrch atal codymau 'Sadiwch i Gadw'n SAFF'. Byddwn yn mynd â cham ymlaen i 2018/19 i gydweithio â'n Partneriaid Bwrdd Gwasanaeth Cyhoeddus i ddarparu hyfforddiant i staff drwy 'Gwneud i Bob Cysylltiad Gyfrif', sy'n cynnwys hyfforddiant ar atal codymau. Yn ogystal, bydd ffocws ymgyrchoedd yn ystod 2018-19 yn newid tuag at leihau unigrwydd a mynd i'r afael â'r mater

Ymrwymiadau'r Llynedd	✓ x	Sylw ar Gynnydd
<b>D – Cyfleoedd i gael gwaith a sgiliau newydd</b>		
<p>Byddwn yn darparu dosbarthiadau cyfrifiadurol mewn llyfrgelloedd ledled y Sir. <i>(Cam gweithredu rhif 12639)</i></p>	✓	<p>Cafodd cyrsiau yn cynnwys sesiynau ipad, llechen, a chyfrifiadur ynghylch meysydd megis Credyd Cynhwysol, learn-direct, a dosbarthiadau cyfrifiadurol rhagarweiniol eu darparu gan lyfrgelloedd a sefydliadau cymunedol yn ystod 2017/18. Cynhaliwyd 570 o sesiynau ac aeth bron 5,000 o bobl iddynt.</p>
<p>Byddwn yn cydlynu cyfeirio gweithgarwch digidol ar draws y Sir ar gyfer pobl hŷn. <i>(Cam gweithredu rhif 12640)</i></p>	✓	<p>Mae gwybodaeth am argaeledd gwahanol adnoddau hyfforddiant Digidol i gleientiaid hŷn wedi ei chrynhoi ac mae'r manylion cyswllt wedi'u dosbarthu trwy sefydliadau partner. Digwyddiadau hyrwyddo ar gyfer 50+ wedi eu cynnal yng Nghaerfyrddin, Pontyberem, Rhydaman a Llanelli. Mae partneriaethau wedi'u sefydlu gan ddefnyddio'r rhwydwaith pobl dros 50 oed a thrwy raglen Cymunedau Digidol Cymru Llywodraeth Cymru. Mae Biwro Cymunedol y Cyngor bellach yn aelod o'r Rhwydwaith Canolfannau Ar-lein, sy'n rhan o elusen Good Things Foundation sy'n cefnogi pobl sydd wedi'u heithrio'n ddigidol ac yn gymdeithasol i wella eu bywydau drwy dechnoleg ddigidol. Mae plattform dysgu ar-lein Learn My Way yn helpu miloedd o bobl y flwyddyn i ennill sgiliau digidol sylfaenol ac i fynd ymlaen i ddysgu anffurfiol a ffurfiol pellach a gobeithio mai hwn fydd sylfaen cymorth Cynhwysiant Digidol i bobl dros 50 oed</p>
<p>Byddwn yn cynnal ac yn hyrwyddo Canolfan Addysg Gymunedol Caerfyrddin fel canolfan flaenllaw ar gyfer Sgiliau Sylfaenol a Saesneg ar gyfer siaradwyr ieithoedd eraill (ESOL), dosbarthiadau preifat, clybiau cymunedol a chymdeithasau. <i>(Cam gweithredu rhif 12641)</i></p>	✓	<p>Mae digwyddiadau diweddar wedi codi proffil y ganolfan ac mae rhaglen lawn o ddosbarthiadau Cyngor Sir Caerfyrddin, dosbarthiadau preifat a chlybiau/cymdeithasau yn cael ei chynnig yn y lleoliad hwn yn barhaus. Mae'r Pwyllgor Rheoli ar gyfer y ganolfan wedi cael ei ailsefydlu i roi cyfle i aelodau etholedig, defnyddwyr y ganolfan a'r gymuned fod yn rhan o'r gwaith o ddatblygu'r cyfleuster hwn ymhellach er mwyn diwallu anghenion y gymuned leol. Mae'r Ganolfan yn hanfodol yn y gymuned leol, ac mae'n darparu amgylchedd unigryw sy'n ddiogel ac yn gymdeithasol i ddysgwyr yng nghalon Caerfyrddin. Mae'r Ganolfan hefyd yn un o leoliadau allweddol yr awdurdod lleol os bydd digwyddiad critigol yn y dref neu'r ardal gyfagos.</p>
<b>E – Unigrwydd ac arwahanrwydd</b>		
<p>Byddwn yn datblygu rhaglen Actif Sir Gâr i gefnogi ffyrdd iach o fyw ac i ddarparu cyfleoedd i wneud ffrindiau a chymdeithasu. <i>(Cam gweithredu rhif 12644)</i></p>	✓	<p>Mae Cydgysylltydd Gweithgareddau ar gyfer Poblogaethau Arbenigol yn goruchwyllo llwybrau ymarfer clinigol ar sail tystiolaeth ar gyfer oedolion hŷn ac oedolion hŷn mwy eiddil. Ledled y sir mae prosiectau'n cael eu cynnal mewn perthynas â lleihau codymau sy'n achosi anafiadau ymysg oedolion hŷn a'r effaith gall hyn ei chael ar gynnal eu hannibyniaeth, a thrwy hynny leihau'r angen am ofal ffurfiol a gomisiynir a'r risg o gael eu derbyn i'r ysbyty. Mae'r cymorth ar gyfer ffyrdd iach o fyw wedi cynnwys:-</p>

Ymrwymiadau'r Llynedd	✓ x	Sylw ar Gynnydd
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cydymffurfio ac integreiddio â'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff er mwyn datblygu continwmm pendant wedi'i seilio ar ymarfer corff i fynd i'r afael ag agendâu iechyd allweddol</li> <li>• Mae cysylltu â phartneriaid strategol o fewn y Bwrdd Iechyd er mwyn sicrhau llwybrau ymarfer diogel ar gyfer poblogaethau clinigol (e.e. codymau, strôc, methiant y galon, afiechyd llesteiriol cronig ar yr ysgyfaint, ac Osteoporosis)</li> <li>• Datblygu a darparu rhaglen ymarfer allgymorth arbenigol ar gyfer oedolion hŷn, mwy eiddil</li> <li>• Nodi cyfleoedd ar gyfer datblygu rhaglenni peilot er mwyn ymestyn a chynyddu'r cyfleoedd i ymarfer corff i grwpiau 'anodd eu cyrraedd'.</li> </ul>
<p>Byddwn yn cefnogi cynhwysiant drwy sicrhau bod holl drigolion tai gwarchod yn parhau i elwa ar ddarpariaeth Wi-Fi, a hyfforddiant TG. <i>(Cam gweithredu rhif 12645)</i></p>	✓	<p>Mae Wi-Fi wedi ei osod ac mae ar gael i drigolion ei ddefnyddio ym mhob llofa gymunedol yn ein Tai Gwarchod. Gall tenantiaid drefnu eu Wi-Fi eu hunain gyda chyflenwyr yn eu fflatiau unigol eu hunain. Mae ein swyddogion tai â chymorth yn gofyn i denantiaid yn ein cynlluniau gwarchod a ydynt am wella'r wybodaeth a'r sgiliau TG sydd ganddynt a sut yr hoffent wneud hynny, a byddwn yn gwneud cynnydd o ran y mater hwn gyda'n tenantiaid i'w cefnogi.</p>