



## Amcan Llesiant 9

Byw'n Dda/Heneiddio'n Dda - Cefnogi cysylltiadau da â ffrindiau, y teulu a chymunedau mwy diogel

### Pam y mae hyn yn bwysig?

- Mae unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn niweidiol i'n hiechyd, ac mae ymchwil yn dangos bod diffyg cyswllt cymdeithasol mor niweidiol i'n hiechyd ag ysmegu 15 o sigarennau'r dydd, a'i fod yn waeth i ni na ffactorau risg amlwg megis gordewdra ac anweithgarwch corfforol.
- Yn ogystal â chael effaith ar leihau'r risg o farwolaeth gynnar a salwch, mae cyfeillgarwch a rhwydweithiau cymdeithasol hefyd yn helpu unigolion i wella pan fyddant yn sâl.
- Mae arwahanrwydd cymdeithasol yn golygu bod mwy o berygl y bydd unigolion yn dirywio'n wybyddol
- Mae unigrwydd ymhlith pobl ifanc yn cynyddu'r tebygolrwydd o iechyd corfforol a meddyliol gwael, o drosedd, ac o gael llai o gyfleoedd cyflogaeth yn y dyfodol.



### Pam y dylem boeni am hyn?

- Perthnasoedd da a synnwyr o berthyn oedd y peth trydydd pwysicaf yn ein harolwg llesiant o 2,500 o breswylwyr.
- Mae pwysigrwydd teulu o ran cael dylanwad cadarnhaol ar lesiant yn amlwg mewn canfyddiadau sy'n deillio o weithgareddau ymgysylltu sylfaenol fel rhan o asesiad Llesiant Sir Gaerfyrddin. Cafodd teulu a ffrindiau eu nodi gan fwyafrif llethol fel y ffactor pwysicaf o ran llesiant cadarnhaol gan dros 500 o oedolion a phlant oedd yn cymryd rhan mewn ymarfer corff.
- Mae 48% (yn agos i'r cyfartaledd cenedlaethol o 50%) o drigolion Sir Gaerfyrddin o'r farn eu bod yn byw mewn cymunedau cydlynol. Roedd 72% yn cytuno bod pobl leol yn trin ei gilydd â pharch ac ystyriaeth, roedd 68% yn cytuno bod pobl o wahanol gefndiroedd yn cyd-dynnu'n dda, ac roedd 70% yn teimlo mai yn eu hardal leol yr oeddent yn perthyn. (*Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2016/17*).
- Rhoddwyd sylw drwy gydol Asesiad Llesiant Sir Gaerfyrddin i faterion yn ymwneud â diogelwch ac mae teimlo'n ddiogel yn y cartref ac yn y gymuned leol yn effeithio ar synnwyr pawb o lesiant.

### Beth sydd angen i ni ei wneud?

- Mae angen i ni sicrhau bod gwasanaethau'n ymateb i anghenion teuluoedd a chymunedau.
- Mae angen i ni barhau i feithrin mwy o gydlyniant cymunedol a helpu a galluogi cymunedau i fynd i'r afael â'u diogelwch, eu llesiant ar y cyd, a llesiant y rheiny yn y gymuned, gan gynnwys creu bondiau cymdeithasol mewn grwpiau a phontydd cymdeithasol rhwng grwpiau yn ein cymunedau.
- Mae angen i ni hybu annibyniaeth, llesiant, ymgysylltu cymunedol, a chynhwysiant cymdeithasol.
- Mae angen i ni gadw ein cymunedau'n ddiogel wrth ddarparu ein gwasanaethau

### Sut y byddwn yn gwneud hyn?

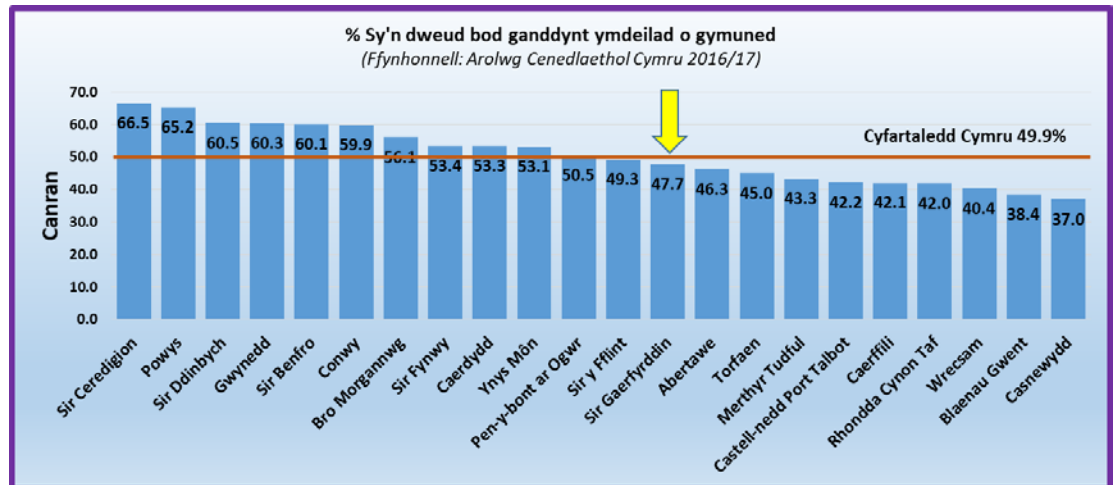
- A. Byddwn yn parhau i ddatblygu a gweithredu sut ydym yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth ledled y gwasanaethau gofal cymdeithasol.
- B. Byddwn yn hyrwyddo ac yn datblygu cysylltiadau cryf ar gyfer pobl, lleoedd a sefydliadau.
- C. Byddwn yn clustnodi'r cryfderau a'r adnoddau mewn cymunedau sy'n gallu cyfrannu at hyrwyddo a chefnogi iechyd a llesiant cymdeithasol.
- D. Byddwn yn parhau i gefnogi diogelwch cymunedol er mwyn cynyddu'r synnwyr o ddiogelwch personol sydd gan bobl, a pha mor ddiogel maent yn teimlo yn y manau lle maent yn byw, yn gweithio ac yn treulio eu hamser hamdden.

## Mesur Llwyddiant Allweddol

**% yn dweud bod ganddynt ymdeimlad o gymuned** (Arolwg Cenedlaethol Cymru) (Dangosydd Llesiant Cenedlaethol)

Mae'r 'Ymdeimlad o Gymuned' yn deillio o dri chwestiwn; Mae pobl yn teimlo eu bod yn perthyn i'w hardal leol; Mae pobl yn yr ardal sy'n dod o wahanol gefndiroedd yn cyd-dynnu ac mae pobl yn yr ardal yn trin ei gilydd â pharch'.

Gan Sir Gaerfyrddin y mae'r % newid 4ydd uchaf o flwyddyn i flwyddyn, ar ôl lleihau o 73% yn 2014-15 i 47.7% a symud i lawr o'r 5ed safle i'r 13eg safle



## Enghraifft o'r hyn yr ydym yn ei wneud

### Yr Ymgyrch Rhuban Gwyn - diwedd trais gwrywaidd yn erbyn menywod a merched



Mae Cyngor Sir Gaerfyrddin, Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru a Heddlu Dyfed-Powys wedi bodloni'r safonau oedd yn ofynnol er mwyn ennill statws achrededig White Ribbon UK. Mae ennill statws White Ribbon UK yn dangos ymrwymiad y sefydliad i'r Ymgyrch Rhuban Gwyn - y fenter fyd-eang fwyaf i ddiwedd trais gwrywaidd yn erbyn menywod a merched. Mae'r dyfarniad yn cydnabod y gwaith mae'r tri sefydliad eisoes wedi'i wneud i gael dynion i siarad a herio trais

gwrywaidd yn erbyn menywod a merched. Mae hefyd yn ein hatgoffa o'r gwaith sydd angen ei wneud o hyd.



Yr Aelod Arweiniol o'r Bwrdd Gweithredol  
Y Cyng. Cefin Campbell



I weld ein **cyllun cyflawni manwl** yn erbyn yr amcan hwn