



Amcan Llesiant 8

Byw'n Dda - Helpu pobl i fyw bywydau iach (mynd i'r afael ag ymddygiad peryglus a gordewdra)

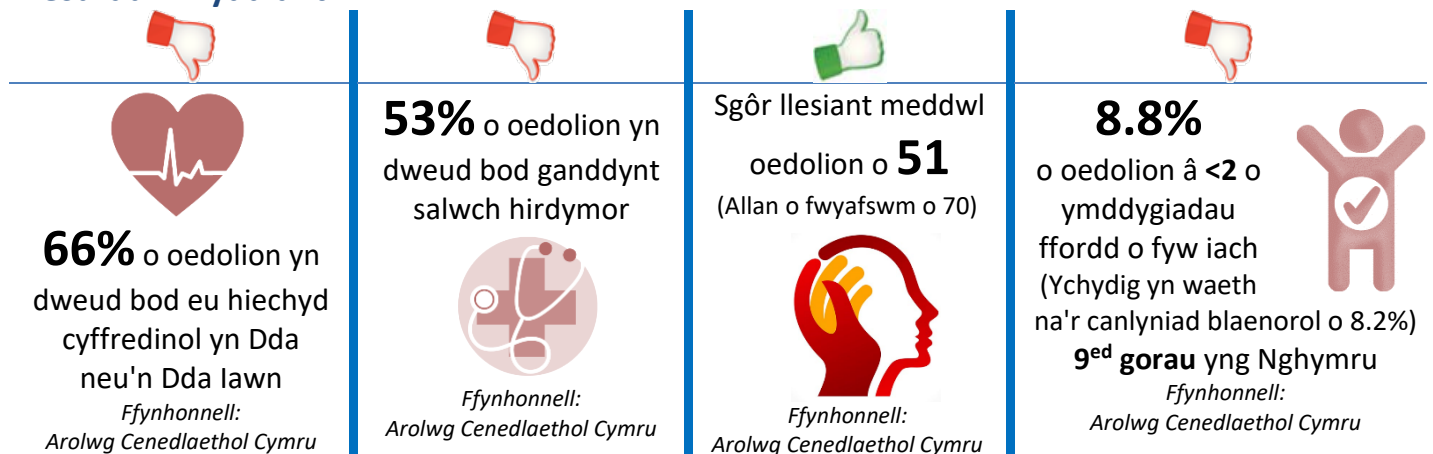
Bron 1.6 miliwn o ymweliadau â'n cyfleusterau Chwaraeon a Hamdden, gan greu adenillion gwerth cymdeithasol o £5.9 miliwn yn ystod 2018/19 - Rydym am sicrhau:

- Taw Sir Gaerfyrddin yw'r sir fwyaf heini ac iach yn y Deyrnas Unedig
- Bod pob unigolyn yn Sir Gaerfyrddin yn cymryd rhan weithgar mewn *Clwb Cymunedol* neu *Gyfleuster Hamdden/Diwylliannol*
- Bod pob plentyn yn Sir Gaerfyrddin yn dwlu ar weithgareddau Hamdden/Diwylliannol am oes.

Pam y mae hyn yn bwysig

- Gan fod ein ffordd o fyw yn newid, mae pobl yn byw'n hwy ac mae eu hansawdd bywyd yn well.
- Gan mai'r her yw atal salwch.
- Gan fod byw bywydau iach yn galluogi pobl i gyflawni eu potensial, gwireddu eu dyheadau addysgol, a chwarae rhan lawn yn economi a chymdeithas Sir Gaerfyrddin.
- Gan fod llawer o'r gwasanaethau ataliol a'r ymyriadau sy'n ofynnol i gynnal iechyd, annibyniaeth a llesiant y tu allan i feysydd iechyd a gofal cymdeithasol.

Mesurau Llwyddiant



Egluro'r Canlyniadau

Mae [Arolwg Cenedlaethol Cymru](http://www.cymru.gov.uk) yn dangos:-

- Dywedodd **60%** o gyfranogwyr Sir Gaerfyrddin fod eu **hiechyd cyffredinol yn Dda neu'n Dda lawn**, ac mae hwn yn ostyngiad bach ar y canlyniad blaenorol o 69% ond yn gymharol rydym wedi symud o'r 14eg safle i'r 21ain safle yng Nghymru. Er bod y canlyniad hwn yn siomedig, rydym yn parhau i weithio gyda phartneriaid fel Iechyd y Cyhoedd drwy'r Bwrdd Gwasanaethau Lleol i hyrwyddo amgylchedd iach i drigolion Sir Gaerfyrddin, gan gynnwys ymarfer corff, maeth ac aer glanach.
- Dywedodd **53%** o gyfranogwyr Sir Gaerfyrddin fod ganddynt **salwch, anabled, neu lesgedd hirdymor**, ac mae hwn yn gynydd bach ar ganlyniad yr arolwg blaenorol sef 50% a'r canlyniad ail uchaf yng Nghymru. Er bod nifer o ddylanwadau ar y mesur hwn, rydym yn dal i weld cynnydd yn nifer y cynlluniau ac effaith y cynlluniau megis y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff gyda mwy na 1,200 o atgyfeiriadau yn y 12 mis diwethaf.
- Mae'r **sgôr llesiant meddwl** wedi'i seilio ar 14 o ddatganiadau wedi'u geirio mewn ffordd bositif a ofynnwyd fel rhan o arolwg sy'n cynrychioli rhinweddau cadarnhaol llesiant ac sy'n cwmpasu sut mae rhywun yn teimlo ac yn gweithredu, yn wahanol i salwch ac anhwylder meddwl ac mae'n addas i'w defnyddio yn y boblogaeth gyffredinol. Er bod gwelliant mae'n welliant bach iawn, o sgôr o 50 i 51.
- Mae gan **8.8%** o gyfranogwyr **lai na dau ymddygiad ffordd o fyw iach, ac mae hyn wedi cynyddu ychydig ers y llynedd sef 8.2%**. Fodd bynnag mae'n dal i fod yn well na chyfartaledd Cymru o 10.1% ond rydym wedi symud i lawr o'r 5ed gorau i'r 9fed gorau yng Nghymru.

Y cynnydd a wnaed

- Ym mis Medi 2018 bu Sir Gaerfyrddin yn gartref i gychwyn Taith OVO Energy Prydain. Hwn oedd y tro cyntaf i'r Daith ddechrau yn Ne Cymru ac roedd Parc Gwledig Pen-bre yn lleoliad gwych i gychwyn y ras. Bu i Barc Gwledig Pen-bre a threfi a phentrefi ledled y sir groesawu 120 o feicwyr proffesiynol gorau'r byd yn yr hyn a ystyrir yn ras feicio broffesiynol fwyaf Prydain. Rhoddodd y Daith gyfle gwych i'r sir arddangos ei thirwedd unigryw a hardd yn genedlaethol ac yn rhyngwladol gan i'r ras gael ei darlledu'n fyw i 125 o wledydd. Cynhaliodd sawl cymuned ddiwrnodau llawn gweithgareddau hwyliog gyda lluniaeth, a rhoddwyd cyfleoedd i blant ac oedolion ddod at ei gilydd fel cymuned i helpu i ddathlu'r digwyddiad gwych hwn yn y sir. Rhan Cydweli o'r cymal: - <https://www.youtube.com/watch?v=ltm6aTlOKd4>
- Rydym wedi parhau i fonitro *ansawdd aer* (nitrogen deuocsid) ar gyfer trigolion ac ymwelwyr â'r Sir gan weithredu rhaglen samplu. Mae hyn yn cefnogi ymgynghoriad ar gyfer cynlluniau gweithredu yr Ardaloedd Rheoli Ansawdd Aer ar gyfer Llanelli a Chaerfyrddin yn ogystal â'r cynlluniau gweithredu presennol ar gyfer Llandeilo. Mae'r data wedi'i gipio o bob safle ac mae canlyniadau'n cael eu hasesu a'u riportio.
- Yn dilyn buddsoddiad o £1m yn 2016/17 i wella'r cyfleusterau ffitrwydd yn ein canolfannau hamdden, creu mwy o le a chyflwyno offer ffitrwydd newydd sbon o'r radd flaenaf, mae nifer yr ymweliadau wedi cynyddu 23% (o bron 1.3 miliwn cyn y buddsoddiad, i bron 1.6 miliwn yn 2018/19). Hefyd mae hyn wedi arwain at gynnydd yn yr incwm ffitrwydd o 33%/£320k (o 975k cyn hynny i bron £1.3 miliwn yn 2018/19).
- Atgyfeiriwyd 1,446 o bobl at y *Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff* yn ystod 2018/19, gyda 58.7% ohonynt yn ymgysylltu â'r cynllun, sef cynnydd ar 53.8% yn 2017/18. Dros 55% wedi cwblhau'r rhaglen 16 wythnos, gan ragori tipyn ar y targed o 50%.
- Bu ein timau iechyd meddwl, ein cydweithwyr hamdden a Rhedeg Cymru yn cydweithio i roi prosiect ar brawf a oedd yn hyfforddi grŵp o unigolion sydd â phroblemau iechyd meddwl o Lanelli i gystadlu yn hanner marathon Abertawe a hefyd mewn 'park runs' lleol. Roedd y prosiect arloesol hwn yn gyfrifol am godi sgôr llesiant y cyfranogwyr o 36 i 51 (cynnydd o 41%). Ers hynny, mae'r cydweithio llwyddiannus hwn wedi'i ymestyn i gynnwys yr Is-adran Cartrefi a Chymunedau Mwy Diogel a chyreff llywodraethu cenedlaethol chwaraeon ychwanegol, gan ddenu £22k i gynnig rhaglen i ardaloedd Rhydaman a Chaerfyrddin yn 2019/20.
- Mae gan Barc Gwledig Pen-bre gynllun llogi beiciau hollgynhwysol newydd, sef 'Beicio i Bawb'. Mae 38 o feiciau newydd sy'n amrywio o feiciau hybrid, cludwyr cadeiriau olwyn, beiciau dwbl, beiciau tair olwyn maint oedolion a phlant, beiciau 4 sedd i'r teulu a beiciau gogwyddol.



Yr Aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros Ddiwylliant, Chwaraeon a Thwristiaeth
Y Cynghorydd Peter Hughes Griffiths



Cliciwch [yma i gael gweld ein cynnydd manwl](#) o ran yr amcan hwn.