



Amcan Llesiant 11

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

60% yn cytuno eu bod yn byw mewn cymuned oed gyfeillgar

Fodd bynnag, mae ein Harolwg Fforwm 50+ yn dangos cwmp o 5%, sef o 65% i 60% ar gyfer y llynedd.

Pam y mae hyn yn bwysig

- Mae heneiddio'n dda – 'ychwanegu bywyd at flynyddoedd, nid blynyddoedd yn unig i fywyd' – yn bwysig i bob un ohonom, ac i'n gwlad yn gyffredinol. Dylai pobl hŷn gael eu gweld fel rhan hanfodol o'r gymdeithas a dylent gael mwy o gyfleoedd i gymryd rhan yn ein heconomi a'n cymunedau a chyfrannu atynt. Mae pobl hŷn yn ased sylweddol i'n cymuned a'n heconomi.
- Gall gwasanaethau ehangach wneud cyfraniad pwysig i gefnogi a chynnal annibyniaeth pobl hŷn a lleihau'r galw ar Wasanaethau Cymdeithasol a Gofal Iechyd.

Mesur Llwyddiant

16.6% o bobl yn unig

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru
Roedd yn arfer bod yn 17.1%



Egluro'r Canlyniadau

Yn ôl [Arolwg Cenedlaethol Cymru](#) 2017/18, roedd **16.6%** o'r oedolion gymerodd ran yn Sir Gaerfyrddin yn **ystyried eu bod yn unig**, ac mae hyn ychydig yn uwch na chyfartaledd Cymru o 16.3% ond mae wedi gostwng ers canlyniad y flwyddyn flaenorol o 17.1% ac rydym dal yn y 10fed safle.

Yn ein Harolwg Fforwm 50+, roedd 70% o'r ymatebwyr yn teimlo ein bod yn gwneud gwaith sylweddol i fynd i'r afael ag unigedd ac arwahanrwydd a gwnaethant rai awgrymiadau ar gyfer gwelliant.

Cynnydd a Wnaed - gwneud cynnydd o ran 5 nod y Cynllun Heneiddio'n Dda lleol a chenedlaethol

1. CYMUNEDAU OED GYFEILLGAR

- Mae ein cysylltiadau â'r Fforwm 50+ wedi cael eu cryfhau yn ystod y flwyddyn ac mae e-bost yn cael ei anfon bob deufis at holl aelodau'r Fforwm 50+ bellach drwy Dotmailer. Mae'r e-bost wedi cael ymateb cadarnhaol gan y sawl sydd wedi'i dderbyn.
- Mae Fforwm 50+ Sir Gaerfyrddin bellach wedi sefydlu ei grŵp cyfathrebu ei hun mewn ymateb i arolwg Fforwm 50+ y llynedd, lle nad oedd pobl hŷn yn teimlo bod digon o wybodaeth yn cael ei darparu am y gwasanaethau sydd ar gael, y digwyddiadau a'r wybodaeth bwysig sy'n effeithio arnynt.

2. CYMUNEDAU SY'N CEFNOGI POBL Â DEMENTIA

- Dangosodd ein Harolwg 50+, a gynhaliwyd yn ystod 2018, gynnydd bach iawn yn y cytundeb sydd gennym â Chymunedau sy'n Cefnogi Dementia
- Ym mis Mehefin 2018 penderfynodd y Cyngor ar Hysbysiad o Gynnig i ymchwilio i ymarferoldeb gwneud Sir Gaerfyrddin yn sir sy'n cefnogi pobl â dementia.
- Bellach mae gennym fwy na 6,000 (4,847 yn 17/18) o [gyfeillion dementia](#) ar draws y sir.



An Alzheimer's Society initiative

3. ATAL CODYMAU

- ⊙ Mae cynnydd ardderchog wedi cael ei wneud yn ystod y flwyddyn i ddarparu hyfforddiant i staff drwy'r fenter 'Gwneud i Bob Cysylltiad Gyfrif'. Mae'r fenter yn cydnabod bod staff ar draws y sector iechyd, y sector gwirfoddol, ac awdurdodau lleol, yn gwneud miloedd o gysylltiadau bob dydd, a bod staff yn cael hyfforddiant i roi iddynt y gallu a'r hyder i gyfleu negeseuon ffordd iach o fyw ac i helpu i annog pobl i newid eu hymddygiad a'u cyfeirio at ragor o gymorth.

4. CYFLEOEDD I GAEL GWAITH A SGILIAU NEWYDD

- ⊙ Mae gwybodaeth am argaeledd gwahanol adnoddau hyfforddiant Digidol i gleientiaid hŷn wedi ei chrynhai 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.

5. UNIGRWYDD AC ARWAHANRWYDD

- ⊙ Hefyd bu inni drefnu'r digwyddiad blynyddol 50+ a gynhaliwyd yn yr Ardd Fotaneg gyda 600+ yn bresennol. Roedd y digwyddiad yn canolbwyntio ar Mae Sir Gaerfyrddin yn Garedig a oedd yn rhoi negeseuon allweddol a thystiolaeth am effeithiau cadarnhaol caredigrwydd ar iechyd a llesiant.

Cryfhau cymunedau lleol a lleddfu'r pwysau sydd ar y gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Unwaith eto, dyma enghraifft o sut y mae pobl hŷn yn ased sylweddol i Sir Gaerfyrddin



Pensiynwr o Lanelli wedi derbyn anrhydedd Medal yr Ymerodraeth Brydeinig - cafodd William Henry Gerwyn Jenkins ei gydnabod yn Anrhydeddau Pen-blwydd y Frenhines am ei wasanaethau i'r Samariaid



Aelodau'r Bwrdd Gweithredol dros Dai: Y Cyngorydd Linda Evans a Gofal Cymdeithasol ac Iechyd: Y Cyngorydd Jane Tremlett



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