



## Amcan Llesiant 8

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

### Sut y byddwn yn gwneud hyn?

### Ein cynllun gweithredu ar gyfer cyflawni'r amcan hwn

Mae'r uwcholeuo lliw lemwn yn golygu nad hwn yw prif amcan y Cam neu'r Mesur

Cyf	Camau Gweithredu a Mesurau	Erbyn Pryd
	Gweler hefyd <i>Amcan 1 – Helpu i roi'r gorau i bob plentyn</i> <i>Amcan 2 – Helpu plant i ddilyn ffyrdd iach o fyw a gwella eu profiadau yn gynnar mewn bywyd</i>	
<b>A</b>	<b>Bwyta ac anadlu'n iach</b>	
1	Byddwn yn gweithio gyda masnachfreintiau arlwyio a hamdden i gynnig a hyrwyddo opsiynau bwyta ac yfed mwy iach i ddefnyddwyr	Mawrth 2018
2	Byddwn yn parhau i fonitro ansawdd aer (nitrogen deuocsid) ar gyfer trigolion ac ymwelwyr â'r Sir gan weithredu rhaglen samplu	Mawrth 2018
3	Byddwn yn parhau i fonitro ansawdd dŵr ar gyfer trigolion ac ymwelwyr â'r Sir gan weithredu rhaglen samplu	Mawrth 2018
4	Byddwn yn sicrhau bod canran uchel iawn o sefydliadau bwyd yn cydymffurfio â safonau hylendid bwyd (PPN/009 oedd PAM/023)	93% (Canlyniad 2016/17 - 97.5%)
5	Byddwn yn sicrhau bod pob busnes bwyd risg uchel sy'n gorfod bod yn destun archwiliadau wedi'u rhaglennu yn cael eu harchwilio. (PPN/001ii)	100% (Canlyniad 2016/17 - 100%)
6	Cynnal asesiad mwy manwl o anghenion y boblogaeth ar lefel leol yn y 3 ardal leol, sydd wedi'u seilio ar glystyrau Meddygon Teulu. Bydd hyn yn rhoi dealltwriaeth fwy manwl o'r hyn sydd ei angen ar y boblogaeth i sicrhau bod y ddarpariaeth yn diwallu anghenion pobl sy'n byw yn 3 ardal leol: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ TTT - Ardal Caerfyrddin</li><li>➤ Ardal Aman a Gwendraeth</li><li>➤ Ardal Llanelli</li></ul>	Ebrill 2018
<b>B</b>	<b>Gweithgarwch Corfforol:</b>	
1	Byddwn yn cefnogi ac yn rheoli hyrwyddwr iechyd yn y gweithle i roi newidiadau ar waith o ran lefelau gweithgarwch corfforol a llesiant cyffredinol y staff a'r oedolion ar sail gynaliadwy	Mawrth 2018
2	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 egniol neu y mae perygl na fyddant yn egniol. (Cam gweithredu wedi'i gynnwys hefyd yn Amcan 11)	Mawrth 2018
3	Rhaid inni ddatblygu cynlluniau ar gyfer Hwb Llesiant newydd Llanelli (Canolfan Hamdden) fel rhan o'r Pentref Llesiant a Gwyddorau Bywyd yn Llynnoedd Delta	Mawrth 2018
4	Byddwn yn datblygu ac yn gweithredu Strategaeth Feicio tymor hir ar gyfer Sir Gaerfyrddin a fydd yn canolbwyntio ar 5 thema strategol allweddol: ADDYSG, DATBLYGU A HYFFORDDIANT: Gwella addysg, datblygiad a hyfforddiant drwy: <ul style="list-style-type: none"><li>• Rhoi cyfle i bob plentyn ddysgu sut mae reidio beic</li><li>• Cefnogi Llwybrau o lawr gwlad i feicio ar y lefel uchaf</li><li>• Hyrwyddo cynhwysiant cymdeithasol</li></ul>	Mawrth 2018

Cyf	Camau Gweithredu a Mesurau	Erbyn Pryd
	<p>SEILWAITH A CHYFLEUSTERAU: Buddsoddi £10m yn y seilwaith beicio dros y 10 mlynedd nesaf a pharhau i gyflawni o ran y Ddeddf Teithio Llesol drwy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Datblygu cyfleuster trac Beicio Cylch Cyfyng ym Mhen-bre</li> <li>Rhoi wyneb newydd ar y cyfleuster felodrom hanesyddol ym Mharc Caerfyrddin</li> <li>Datblygu Llwybr Dyffryn Tywi gan gysylltu Caerfyrddin a Llandeilo drwy lwybr diogel, heb draffig a fydd am ddim.</li> <li>Sicrhau bod Rhwydweithiau Teithio Llesol yn cysylltu mannau allweddol, megis ysgolion a gweithleoedd, â ble mae pobl yn byw.</li> <li>Datblygu llwybrau o safon sy'n: diogel, cyfforddus, parhaus ac uniongyrchol.</li> <li>Gwella'r rhwydwaith yn barhaus</li> </ul> <p>MARCHNATA A BRANDIO: Gwella Marchnata a Brandio drwy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Datblygu ymgyrch gan y cyfryngau cymdeithasol i gynyddu ymwybyddiaeth brand</li> <li>Croesawu technoleg</li> <li>Datblygu dull cydgysylltiedig ar gyfer darparu gwybodaeth</li> </ul> <p>TWRISTIAETH: Gweithio gyda darparwyr Twristiaeth i:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Datblygu cynnyrch mwy cydgysylltiedig</li> <li>Hyrwyddo Sir Gaerfyrddin fel y brif gyrchfan beicio yng Nghymru</li> <li>Gweithio gyda Croeso Cymru i gynyddu proffil</li> </ul> <p>DIGWYDDIADAU: Cydgysylltu ystod amrywiol o ddigwyddiadau cysylltiedig â beicio ar draws y Sir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gweithio'n agos gyda Beicio Cymru a Llywodraeth Cymru</li> <li>Cefnogi amrywiaeth o ddigwyddiadau o rai lleol i rai ar y lefel uchaf</li> <li>Cynnal cymal o'r 'Tour of Britain'</li> <li>Cynnal cymal o'r 'grand tour'</li> </ul>	
5	Adolygu a gweithredu llwybr gwell o ddarpariaeth gweithgareddau dŵr sy'n galluogi cyfranogwyr i gyrraedd eu potensial llawn. <i>(Hefyd yn Amcan 2)</i>	Mawrth 2018
6	Byddwn yn cynyddu nifer yr ymweliadau â chanolfannau hamdden fesul 1,000 o'r boblogaeth <i>(LCS/002b oedd PAM/017)</i> <i>(Hefyd yn Amcan 2)</i> <i>(Canlyniad 2016/17 - 8,289)</i>	Mawrth 2018
7	Byddwn yn cynyddu % y plant sy'n gallu nofio 25m yn 11 oed <i>(3.4.2.1)</i> <i>(Hefyd yn Amcan 2)</i> <i>(Canlyniad 2016/17 - 66.4%)</i>	Mawrth 2018
8	Byddwn yn cynyddu canran y bobl a gyfeiriwyd at y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff sy'n mynychu ymgyngoriad cychwynnol y rhaglen <i>(3.4.2.6)</i> <i>(Canlyniad 2016/17 - 58.1%)</i>	Mawrth 2018
9	Byddwn yn cynyddu canran y bobl a gyfeiriwyd at y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff sy'n cwblhau'r rhaglen 16 wythnos <i>(3.4.2.7)</i> <i>(Canlyniad 2016/17 - 50.2%)</i>	Mawrth 2018
<b>C</b>	<b>Iechyd Meddwl:</b>	
1	Byddwn yn cyfrannu at raglenni trawsnewid iechyd meddwl ac yn ailddylunio gwasanaethau o fewn anabledd dysgu	Rhagfyr 2017
2	Byddwn yn datblygu prosiect digidol y 'Stordy Digidol' gan i ehangu mynediad i gasgliadau ein Sir ag i hyrwyddo iechyd meddwl gwell. <i>(Hefyd yn Amcan 14)</i>	Rhagfyr 2017
3	Byddwn yn cynyddu nifer yr ymweliadau â llyfrgelloedd fesul 1,000 o'r boblogaeth <i>(LCS/001b oedd PAM/016)</i> <i>(Canlyniad 2016/17 - 7,646)</i>	Mawrth 2018
<b>D</b>	<b>Camddefnyddio Sylweddau</b>	
1	Byddwn yn sicrhau bod ein tîm camddefnyddio sylweddau arbenigol yn diwallu anghenion y gwasanaethau plant ac oedolion drwy ddarparu cyngor, cymorth a mewnbwn uniongyrchol i dimau rheng flaen	Mawrth 2018