



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 manwl i gyflawni'r amcan hwn

Cyf	Camau Gweithredu a Mesurau	Dyddiad/Targed
	Gweler hefyd: <i>Amcan 1 – Helpu i roi'r gorau i bob plentyn Amcan 2 – Helpu plant i ddilyn ffyrdd iach o fyw a gwella eu profiadau yn gynnar mewn bywyd</i>	
A	Bwyta ac anadlu'n iach	
1	Byddwn yn helpu i ddatblygu llawlyfr arlwyio adrannol i helpu i safoni gweithdrefnau gweithredu ar draws yr Is-adran hamdden.	Mawrth 2020
2	Byddwn yn parhau i fonitro ansawdd aer (nitrogen deuocsid) ar gyfer trigolion y sir ac ymwelwyr â'r sir. Bydd hyn yn cael ei gyflawni drwy asesiadau rheolaidd a, lle bo angen, rhaglenni samplu.	Mawrth 2020
3	Byddwn yn monitro cyflenwadau dŵr preifat i sicrhau bod pobl Sir Gaerfyrddin yn ddiogel. Bydd y gwasanaeth yn ystyried y posibilrwydd o ymestyn y rhaglen i brofi am bresenoldeb radon ac yn cymryd camau adferol yn ôl yr angen.	Mawrth 2020
4	Byddwn yn sicrhau bod canran uchel iawn o sefydliadau bwyd yn cydymffurfio â safonau hylendid bwyd (<i>PAM/023</i>) <i>(Canlyniad 2018/19 - 95.77%)</i>	93%
5	Byddwn yn sicrhau bod pob busnes bwyd risg uchel sy'n gorfod bod yn destun archwiliadau wedi'u rhaglennu yn cael eu harchwilio. (<i>PPN/001ii</i>) <i>(Canlyniad 2018/19 - 100%)</i>	100%
6	Byddwn yn gweithio gyda sefydliadau cymunedol a Chynghorau Tref a Chymuned i wella'r mynediad i'r rhwydwaith o lwybrau troed a llwybrau ceffyl a geir ledled y sir. <i>MF5-68</i>	Mawrth 2020
7	Byddwn yn ymchwilio i wahanol opsiynau ar gyfer y posibilrwydd o ddarparu triniaeth gofal ar gyfer rheoli plâu.	Mawrth 2020
8	Byddwn yn adolygu seilwaith ffisegol a rhaglennu Canolfan Addysg Awyr Agored Pentywyn. (<i>Cam gweithredu hefyd yn Amcan Llesiant 2</i>)	Mawrth 2020
B	Gweithgaredd Corfforol	
1	Byddwn yn gweithio law yn llaw â'r hyrwyddwr iechyd a llesiant yn y gweithle er mwyn newid lefelau gweithgarwch corfforol staff a dargedir yn yr adran Gymunedau.	Mawrth 2020
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 ac yn cynyddu cydlyniant cymdeithasol a chymunedol. <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcan Llesiant 11)</i>	Mawrth 2020
3	Byddwn yn buddsoddi yn narpariaeth y sir o ran canolfannau hamdden drwy ddatblygu cyfleuster newydd yn Llanelli fel rhan o'r Pentref Llesiant. <i>MF5-61</i>	Mawrth 2022

Cyf	Camau Gweithredu a Mesurau	Dyddiad/ Targed
4	Byddwn yn gweithredu'r Strategaeth Feicio ar gyfer Sir Gaerfyrddin a fydd yn canolbwyntio ar 5 thema strategol allweddol. 1 - Addysgu, Datblygu a Hyfforddiant; 2 - Seilwaith a Chyfleusterau; 3 - Marchnata a Brandio; 4 – Twristiaeth a 5 – Digwyddiadau. Byddwn yn gweithio'n agos i ddatblygu'r 4 camp â ffocws, sef: Beicio, Gweithgareddau Dŵr, Athletau a Triathlon. <i>(Rhan o MF5-1 - Felodrom Caerfyrddin)</i> <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcan Llesiant 13)</i>	Mawrth 2023
5	Byddwn yn adolygu ac yn gweithredu llwybr gwell o ddarpariaeth gweithgareddau dŵr sy'n galluogi cyfranogwyr i gyrraedd eu potensial llawn. <i>(Hefyd yn Amcan Llesiant 2)</i>	Mawrth 2020
6	Byddwn yn sicrhau y gwneir y defnydd gorau o gyfleusterau ysgol i gefnogi gweithgarwch cymunedol ehangach. MF5-30 <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcanion Llesiant 2, 9 ac 11)</i>	Mawrth 2020
7	Byddwn yn datblygu cyfleusterau Canolfan Hamdden Caerfyrddin i gynnwys adnewyddu cyfleusterau athletau a'r cae astrotyrff 3G gyda gwelliannau i'r seilwaith traffig. <i>(MF5-62 Part)</i>	Mehefin 2020
8	Byddwn yn datblygu cyfleusterau Canolfan Hamdden Rhydaman gyda gwelliannau i'r cyfleusterau newid, seilwaith traffig, a'r cyfleusterau chwaraeon allanol. <i>(MF5-62 part).</i>	Mehefin 2020
9	Byddwn yn gwneud ymdrech i gynyddu nifer yr ymweliadau â chanolfannau hamdden fesul 1,000 o'r boblogaeth (PAM 017) <i>(Hefyd yn Amcan Llesiant 2)</i> <i>(Canlyniad 2018/19 - 8,401)</i>	8,707 fesul 1,000 o'r boblogaeth
10	Byddwn yn cynyddu % y plant sy'n gallu nofio am 25 metr yn 11 oed (3.4.2.1) <i>(Hefyd yn Amcan Llesiant 2)</i> <i>(Canlyniad 2018/19 - 63.3%)</i>	65%
11	Byddwn yn parhau canran y bobl a gyfeiriwyd at y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff sy'n mynychu ymgynghoriad cychwynol y rhaglen (3.4.2.6) <i>(Canlyniad 2018/19 – 58.7%)</i>	58%
12	Byddwn yn parhau canran y bobl a gyfeiriwyd at y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff sy'n cwblhau'r rhaglen 16 wythnos (PAM/041) <i>(Canlyniad 2018/19 - 55.1%)</i>	50%
13	Canran y cleientiaid sy'n rhan o'r Cynllun Atgyfeirio Cenedlaethol yr oedd eu hiechyd wedi gwella ar ôl cwblhau'r rhaglen ymarfer corff (PAM/042)	Sefydlu data gwaelodlin
C	Iechyd Meddwl	
1	Byddwn yn gweithio gyda phartneriaid i gyfrannu at raglenni gweddnewid sy'n cael eu harwain gan iechyd ym maes iechyd meddwl ac ail-ddylunio gwasanaethau ym maes anabledau dysgu gan sicrhau bod gwasanaethau a chymorth gofal iechyd meddwl priodol ar gael. MF5-57 <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcanion Llesiant 9 a 10)</i>	Mawrth 2020
2	Byddwn yn datblygu'r prosiect digidol 'Stordy Digidol' i ddangos casgliadau treftadaeth Sir Gaerfyrddin er mwyn gwella hygyrchedd. <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcan Llesiant 14)</i>	Mawrth 2021
3	Byddwn yn cyflawni cynllun trawsnewid ar gyfer gwasanaeth Amgueddfeydd Sir Gâr, i gynnwys datblygiad Parc Howard, adolygiad o Amgueddfa Cydweli ac Amgueddfa Cyflymder newydd ym Mhentywyn i wella'r ddarpariaeth i drigolion ac ymwelwyr MF5-64 (Cyf. 13289) <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcanion Llesiant 6 ac 14)</i>	Mawrth 2022
4	Byddwn yn adolygu trefniadau llywodraethu ac yn cyflwyno opsiynau ail-ddatblygu ar gyfer Oriol Myrddin er mwyn gwella'r ddarpariaeth ar gyfer trigolion ac ymwelwyr. MF5-64 <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcanion Llesiant 6 a 14)</i>	Mawrth 2020

Cyf	Camau Gweithredu a Mesurau	Dyddiad/Targed
5	Byddwn yn cychwyn ar gynllun trawsnewid yr amgueddfeydd drwy waith ailddatblygu gwerth £1.2 miliwn yn Amgueddfa'r Sir yn Abergwili. MF5-65 (Cyf. 13290) <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcanion Llesiant 6 a 14)</i>	Mawrth 2023
6	Byddwn yn adolygu ac yn ail-ddatblygu darpariaeth Gwasanaethau Theatr y Cyngor. MF5-66 <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcanion Llesiant 6 ac 14)</i>	Mawrth 2020
7	Byddwn yn gwella a datblygu'r seilwaith a'r cyfleusterau ym Mharc Gwledig Pen-bre i'w alluogi i fod yn gyfleuster o'r radd flaenaf i drigolion ac ymwelwyr. MF5-67 <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcan Llesiant 6)</i>	Mawrth 2020
8	Byddwn yn cyflawni rhaglen gwerth £2 filiwn i ailddatblygu seilwaith Harbwr Porth Tywyn. MF5-69 <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcan Llesiant 6)</i>	Mawrth 2023
9	Byddwn yn dathlu a hyrwyddo llwyddiannau ac amrywiaeth gyfoethog Sir Gaerfyrddin ym maes diwylliant a chwaraeon. MF5 70 <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcan Llesiant 14)</i>	Mawrth 2020
10	Byddwn yn cadw nifer yr ymweliadau â llyfrgelloedd fesul 1,000 o'r boblogaeth yn uchel. (PAM/016) <i>(Canlyniad 2018/19 – 8,151)</i>	7,727
11	Canran y Dangosyddion Ansawdd (â thargedau) a gyflawnir gan y gwasanaeth llyfrgell. (PAM/040) <i>(Canlyniad 2017/18 - 97.5%)</i>	97.5%

Mesurau Llwyddiant Ychwanegol
Oedolion sy'n dweud bod eu hiechyd cyffredinol yn Dda neu'n Dda iawn <i>(Arolwg Cenedlaethol Cymru)</i>
Oedolion sy'n dweud bod ganddynt salwch hirdymor <i>(Arolwg Cenedlaethol Cymru)</i>
Sgôr llesiant meddwl oedolion <i>(Arolwg Cenedlaethol Cymru) (Dangosydd Llesiant Cenedlaethol)</i>
Oedolion sydd â llai na dau ymddygiad ffordd o fyw iach <i>(Arolwg Cenedlaethol Cymru)</i> <i>(Dangosydd Llesiant Cenedlaethol)</i> (Dim yn ysmegu, yfed > 14 uned neu lai, bwyta o leiaf 5 dogn o ffrwythau a llysiau'r diwrnod blaenorol, mynegai màs y corff, yn gorfforol egnïol am o leiaf 150 o funudau yr wythnos flaenorol).