



Amcan Llesiant 8

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

Bron i 1.5 miliwn o ymweliadau â'n Cyfleusterau Chwaraeon a Hamdden, gan greu Enillion Gwerth Cymdeithasol o £4.97 miliwn yn ystod 2019/20

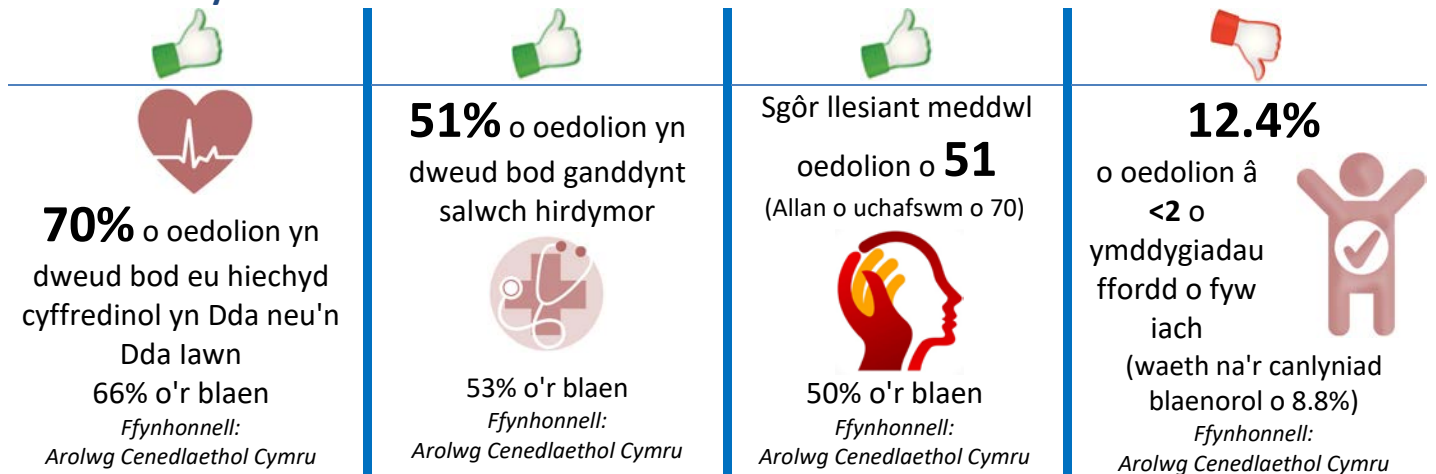
Rydym am sicrhau:

- 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 mae'n 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](#) yn dangos:-

- Dywedodd **70%** o'r bobl gymerodd ran yn Sir Gaerfyrddin fod eu **hiechyd cyffredinol yn Dda neu'n Dda lawn**, ac mae hyn yn welliant ar y canlyniad blaenorol o 66%, ac rydym wedi symud i fyny o'r 21ain i'r 15fed safle yng Nghymru. Rydym yn parhau i weithio gyda phartneriaid fel Iechyd Cyhoeddus drwy'r Bwrdd Gwasanaethau Lleol i hyrwyddo amgylchedd iach i drigolion Sir Gaerfyrddin, gan gynnwys ymarfer corff, maeth ac aer glanach.
- Dywedodd **51%** o'r bobl gymerodd ran yn Sir Gaerfyrddin **fod ganddynt salwch, anabled neu lesgedd tymor hir**, ac mae hyn yn ostyngiad ar ganlyniad yr arolwg blaenorol sef 53% ac rydym wedi symud o'r ail safle yng Nghymru i'r 15^{fed} safle. Er bod gan y mesur hwn nifer o ddylanwadau, rydym yn parhau i weld cynnydd yn nifer ac effaith cynlluniau fel y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i wneud Ymarfer Corff gyda bron i 1,400 o atgyfeiriadau yn ystod 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 fach iawn, o sgôr o 50 i 51.
- Mae gan **12.4%** o'r cyfranogwyr **lai na dwy ffordd iach o fyw**, ac mae hyn wedi cynyddu ers y llynedd (8.8%) ac mae'n uwch nawr na chyfartaledd Cymru, sef 10%, ac rydym wedi disgyn o'r 5ed safle gorau i'r 18fed gorau yng Nghymru.

Cynnydd a wnaed

- ⊙ Rydym wedi parhau i fonitro *ansawdd aer* (nitrogen deuocsid) ar gyfer trigolion ac ymwelwyr â'r Sir gan weithredu rhaglen samplu.
- ⊙ Yn ystod y flwyddyn, derbyniodd Actif 1384 o atgyfeiriadau i'r *Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff*, y mae 58.5% ohonynt yn ymwneud â'r cynllun, ac wedi hynny, cwblhaodd 57.3% o'r rhain y rhaglen 16 wythnos (cynnydd o 2.2% ers 2018/19).
- ⊙ Bydd dros £1 filiwn hefyd yn cael ei fuddsoddi yng Nghanolfan Hamdden Rhydaman er mwyn ailwampio ystafelloedd newid ochr y pwll, uwchraddio'r cae pob tywydd a gwella'r cyfleusterau parcio ceir ar y safle.
- ⊙ Mae'r cynlluniau ar gyfer y cyfleuster hamdden newydd yn Llanelli yn datblygu'n dda. Rydym yn bwriadu buddsoddi ymhell dros £25 miliwn mewn canolfan hamdden newydd ar safle Llynnoedd Delta - Pentre Awel.
- ⊙ Mae ein huchelgais o fod yn *Ganolbwynt Beicio Cymru* bellach wedi'i hen sefydlu, ac rydym yn parhau i fuddsoddi mewn seilwaith lleol a threfol ac sydd o safon cystadlu; gyda digwyddiadau a gwaith datblygu yn tanategu'r cyfan.
- ⊙ Mae'r prosiect *Mental Health Running* a lansiwyd gan yr adran yn 2018 yn Llanelli wedi mynd o nerth i nerth gyda grwpiau bellach yn cael eu sefydlu ar draws y sir. At hynny, mae'r prosiect wedi'i roi ar y rhestr fer ar gyfer Gwobrau Gofal Cymdeithasol eleni.
- ⊙ Ym mis Hydref 2019, lansiwyd (mewn cydweithrediad â'r trydydd sector a Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda) gwasanaeth argyfwng '*The twilight Sanctuary*', sydd ar agor o ddydd Iau i ddydd Sul o 6pm i 2am. Gall unigolion sydd mewn argyfwng siarad â staff dros y ffôn neu fynychu'r ganolfan i gael cymorth. Mae hwn yn wasanaeth gwerthfawr i'r rhai y mae angen cymorth iechyd meddwl brys arnynt, a chaiff ei ehangu i gynnwys cyfleuster dros nos fel dewis arall i'r ysbyty.
- ⊙ Mae staff enwebedig yn nghyfleusterau Gofal Ychwanegol Tŷ Dyffryn a Chartref wedi llwyddo i gwblhau Rhaglen ymarfer corff OTAGO, lle maent yn arwain dosbarth o ddefnyddwyr gwasanaeth yn wythnosol i gynnal *ymarferion cadair*. Mae'r dosbarthiadau hyn yn cynnal iechyd corfforol a llesiant meddyliol y defnyddwyr gwasanaeth.
- ⊙ O fewn ein Gwasanaeth Anabledd Dysgu, mae *lechyd a Llesiant* wedi bod yn ffocws ar draws yr holl wasanaethau, gan weld datblygiad ac ehangiad llawer o grwpiau cymunedol. Mae'r gweithgareddau wedi cynnwys grwpiau rhedeg a cherdded, tîm pêl-droed newydd, ehangu'r tîm pêl-rwyd a datblygiad cycle4all ym Mhen-bre. Cymerodd dau ddefnyddiwr gwasanaeth ran yn Hanner Marathon Llanelli ac mae 1 wedi sicrhau lle ym Marathon Llundain.
- ⊙ Rhwng mis Ebrill 2019 a chanol mis Mawrth 2020 *gwnaed dros 1 filiwn o ymweliadau corfforol â llyfrgelloedd Sir Gaerfyrddin* a thros chwarter miliwn o ymweliadau rhithwir. Mae hyn yn golygu bod ein llyfrgelloedd ymhlith y gwasanaethau sy'n cael eu defnyddio fwyaf o holl wasanaethau'r Cyngor.

Cysylltiadau Llyfrgell Rhydaman â'r Ganolfan Ddydd

Mae llyfrgell Rhydaman wedi datblygu cysylltiadau cryf â Chanolfan Ddydd Ffordd y Faenor. Mae'r ganolfan yn helpu oedolion 18 oed a hŷn sydd ag anabledd dysgu difrifol i dyfu, datblygu a theimlo'n ddiogel a perthyn i'w cymuned.



Taith y Menywod yn llwyddiant ysgubol i Sir Gâr

Cynhaliwyd *grand finale* Taith Menywod OVO yn y sir ar 15 Mehefin 2019 a bu'n llwyddiant ysgubol, wrth i filoedd floeddio eu cefnogaeth i'r beicwyr ar eu ras 79 milltir drwy Sir Gaerfyrddin.

Bu i'r daith ddangos beth gellir ei gyflawni pan fydd cymunedau, busnesau, gwirfoddolwyr a gwylwyr, yn ogystal â staff digwyddiadau, staff diogelwch, marsialiaid a'r gwasanaethau brys i gyd yn gweithio gyda'i gilydd i drefnu diwrnod arbennig i'r sir.

Yng Ngham Chwech y ras, gwelwyd beicwyr benywaidd gorau'r byd yn cystadlu mewn cyfres o sbrintiau, dringfeydd mynydd a disgynfeydd drwy rai o dirweddau mwyaf trawiadol Sir Gaerfyrddin, gan ddechrau yn Felodrom hanesyddol Caerfyrddin, croesi'r Mynydd Du, a dod i ben yn y Gylchffordd Gaeddig ym Mharc Gwledig Pen-bre.

Helpodd cymunedau i greu awyrgylch carnifal, gyda llawer yn cynnal eu digwyddiadau a'u gweithgareddau i deuluoedd eu hunain.

Rhoddodd cynnal y ras gyfle inni arddangos ein *tirwedd a'n golygfeydd syfrdanol*, gan ddarparu un o gamau mwyaf heriol y Daith i'r beicwyr eleni ar ein mynyddoedd ac yn ein dyffrynnoedd mwyaf trawiadol.

Rydym yn arbennig o falch o *Manon Lloyd (Drops)*, sy'n dod o Sir Gaerfyrddin ac a gychwynnodd ei gyrfaf feicio gyda Towry Riders yng Nghaerfyrddin. Mae'n rhaid bod cystadlu â'r goreuon yn y byd yn ei chynefin yn deimlad gwych iddi.



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