



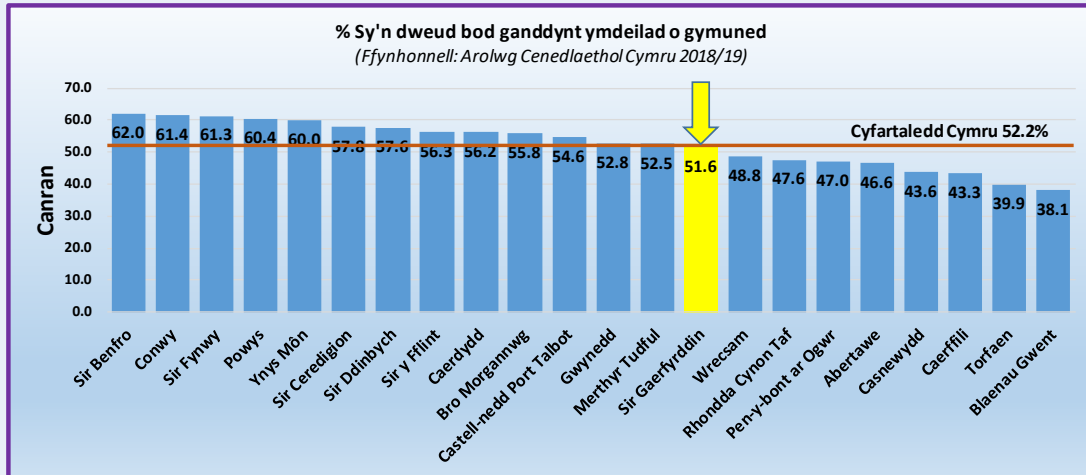
Amcan Llesiant 9

Byw'n Dda/Heneiddio'n Dda - Cefnogi cysylltiadau da â ffrindiau, y teulu a chymunedau mwy diogel

Arolwg Ymdeimlad o Gymuned wedi cynyddu yn Sir Gaerfyrddin

o 47.7% i 51.6%

Mae'r 'Ymdeimlad o Gymuned' yn deillio o dri chwestiwn; Mae pobl yn teimlo eu bod yn perthyn i'w hardal leol; Mae pobl yn yr ardal sy'n dod o wahanol gefndiroedd yn cyd-dynnu ac mae pobl yn yr ardal yn trin ei gilydd â pharch'.



Er gwaethaf canlyniad gwell, rydym yn symud o'r 13^{eg} safle i'r 14^{eg} safle yng Nghymru.

Pam mae'n bwysig

- ⊙ Mae arwahanrwydd cymdeithasol yn cynyddu'r risg o ddirywio'n wybyddol, gydag un astudiaeth yn dod i'r casgliad bod pobl unig 64% yn fwy tebygol o ddatblygu dementia clinigol.
- ⊙ Mae unigrwydd ymhlith pobl ifanc yn cynyddu'r tebygolrwydd o iechyd corfforol a meddyliol gwael, o droseddu, ac o gael llai o gyfleoedd cyflogaeth yn y dyfodol
- ⊙ Yn ogystal â chael effaith ar leihau'r risg o farwolaeth gynnar a salwch, mae cyfeillgarwch a rhwydweithiau cymdeithasol hefyd yn helpu unigolion i wella pan fyddant yn sâl.

Mesur Llwyddiant



76.1% o bobl yn teimlo'n

78.7% o'r blaen

7^{fed} uchaf yng Nghymru



ddiogel

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru

Egluro'r Canlyniadau

- ⊙ Mae'r nifer gyfrannodd i [Arolwg Cenedlaethol Cymru](#) sy'n **teimlo'n ddiogel** wedi gostwng o **78.7%** i **76.1%** ond rydym dal yn y 7^{fed} safle. Deilliodd y canlyniad hwn o bedwar cwestiwn; pobl yn teimlo'n ddiogel gartref, cerdded yn yr ardal leol, ac wrth deithio yn y tywyllwch, a fydd ar gael maes o law.
- ⊙ Yn ôl [Arolwg Cenedlaethol Cymru](#) 2018/19, teimlai **51.6%** o'r cyfranogwyr 'Ymdeimlad o Gymuned', ac mae hyn yn welliant o 47.7% ar y flwyddyn flaenorol. Deilliodd y canlyniad hwn o dri chwestiwn; Mae pobl yn teimlo eu bod yn perthyn i'w hardal leol; Mae pobl yn yr ardal sy'n dod o wahanol gefndiroedd yn cyd-dynnu ac mae pobl yn yr ardal yn trin ei gilydd â pharch'. Mae'r manylion ar gyfer pob un o'r cwestiynau hyn ar lefel Awdurdod Lleol heb gael eu cyhoeddi eto. Er gwaethaf canlyniad gwell, rydym wedi symud o'r 13^{eg} i'r 14^{eg} safle yng Nghymru.

Cynnydd a wnaed



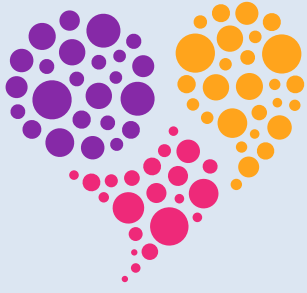
- ⦿ Rydym wedi parhau i weithio'n agos gyda *Grŵp Llywio Lluoedd Arfog Sir Gaerfyrddin a Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog* ar feysydd allweddol fel Tai, Plant aelodau o'r Lluoedd Arfog, a Grantiau i gefnogi cymuned y Lluoedd Arfog.
- ⦿ **Cysylltu â Charedigrwydd**

Rhaglen waith yw hon sy'n seiliedig ar sesiwn wybodaeth sy'n cynyddu ymwybyddiaeth o *bwysigrwydd a buddion caredigrwydd*. Mae'n rhannu 5 neges allweddol ac yn rhoi tystiolaeth o effeithiau cadarnhaol caredigrwydd ar iechyd a llesiant. Rydym wedi recriwtio 287 o *Gysylltwyr Caredigrwydd Sir Gaerfyrddin* eleni - sy'n hyrwyddo caredigrwydd a chysylltedd yn eu cymunedau.

Ar ddiwrnod Rhyngwladol Caredigrwydd (17eg Chwefror) aethpwyd â sioe deithiol o amgylch y sir lle'r oedd caffis yn rhoi te a choffi am ddim i bobl oedd yn addo gwneud tro caredig ag eraill. Rhoddwyd addewidion caredigrwydd ar goed ledled y sir ac ar un diwrnod gwnaed 2,003 o addewidion o garedigrwydd ar draws y sir.
- ⦿ Rydym yn gweithio gyda'r trydydd sector a'r Cyngor Gwirfoddol Cymunedol i annog pobl i wirfoddoli. Mae *swyddog datblygu gwirfoddoli* wedi'i ariannu i weithio gyda chymunedau ar lefel tref a phentref a bydd hyn yn galluogi Canolfannau Gweithredu Lleol i gael eu datblygu sy'n creu ac yn hyrwyddo cyfleoedd gwirfoddoli anffurfiol a charedigrwydd.
- ⦿ Rydym wedi parhau i helpu grwpiau a sefydliadau cymunedol i hyrwyddo a rhoi cyhoeddusrwydd i'r amrywiaeth enfawr o *ddigwyddiadau cymunedol* sy'n cael eu cynnal yn Sir Gaerfyrddin.

Cymunedau Mwy Diogel

- ⦿ Cynhaliodd Pwyllgor Craffu'r Amgylchedd a Diogelu'r Cyhoedd *Adolygiad Gorchwyl a Gorffen o Gynllun Diogelu rhag Camfanteisio Ariannol (FESS) y Safonau Masnach* – ac fe'i cwblhawyd. Mae'r adroddiad yn cael ei lunio ond mae oedi wedi bod oherwydd COVID-19.
- ⦿ Daliwyd ati i gynyddu ymwybyddiaeth o *Llinellau Cyffuriau* ymhlith sefydliadau partner ac mae sesiynau wedi'u cyflwyno i tua 800 o staff ac roeddent yn cynnwys cyflwyniadau i dros 300 o landlordiaid preifat am denantiaid sy'n agored i niwed.
- ⦿ Cafodd ymgyrch gydgysylltiedig ei chynnal ar gyfer '*Diwrnod Rhuban Gwyn*' ar 25 Tachwedd, ac yn dilyn hynny cafwyd *16 Diwrnod o Weithredu* lle roedd thema'n cael ei nodi bob dydd, i weithio tuag at roi terfyn ar drais gwrywaidd yn erbyn menywod.
- ⦿ Cynhaliwyd sesiwn beilot '*Ymwybyddiaeth o Ddiogelu*' ym mis Chwefror ar gyfer staff safleoedd trwyddedig a staff y drysau.
- ⦿ Rydym wedi ymestyn ein *rhaglen rhagnodi cymdeithasol arloesol* mewn practisau meddygon teulu ar draws y sir gyfan, gan weithio gyda chleifion i wella iechyd a llesiant cleifion drwy atebion yn y gymuned.
- ⦿ Daeth y *Bws Seiber* i ganol tref Caerfyrddin am y dydd ar 19 Mawrth 2019, fel rhan o'r daith gwytnwch seiber ledled Cymru. Helpodd y Bws i godi ymwybyddiaeth o ba mor agored yw'r cyhoedd i seiberdroseddu a hyrwyddo sut i osgoi bod yn ddiodefwr. Ymwelodd 91 aelod o'r cyhoedd â'r bws i gael gwybodaeth ar y dydd a siaradwyd ag 17 o fusnesau am gyngor seiberddiogelwch/diogelwch.



Cysylltu â Charedigrwydd

Gall gweithredoedd syml o garedigrwydd wneud gwahaniaeth mawr – dyna neges yr ymgyrch newydd sy'n cael ei lansio yn Sir Gaerfyrddin, Sir Benfro a Cheredigion.

Nod *Cysylltu â Charedigrwydd* yw gwella dealltwriaeth o fanteision ac effaith caredigrwydd i ni ein hunain ac i eraill yn ein cymuned.

Dywedodd Rebecca Evans, Uwch-swyddog Iechyd Cyhoeddus o Iechyd Cyhoeddus Cymru: "*Mae astudiaethau gwyddonol wedi dangos bod gweithredoedd syml o garedigrwydd yn gwneud gwahaniaeth mawr i lesiant a bod caredigrwydd yn dda i chi.*"

Fel rhan o'r ymgyrch, bydd y partneriaid rhanbarthol yn datblygu rhwydweithiau cymunedol cryfach er mwyn creu amgylchedd lle gall gweithredoedd caredig ffynnu a digwydd yn haws.

Mae Cysylltu â Charedigrwydd wedi datblygu o raglen a luniwyd yng Nghronfa Trawsnewid Gorllewin Cymru Iachach. Y partneriaid yw Cyngor Sir Penfro, Cyngor Sir Ceredigion, a Chyngor Sir Gaerfyrddin, Cymdeithasau Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro, Ceredigion a Sir Gaerfyrddin, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phartneriaeth Gofal Gorllewin Cymru.

Mae gan Cysylltu â Charedigrwydd bum neges allweddol:

1. **Mae caredigrwydd i bawb** - Mae caredigrwydd yn gynhwysol, nid yw'n gadael i unrhyw beth ei rwystro ac nid yw'n gwahaniaethu, ac mae ar gyfer pawb!
2. **Mae caredigrwydd yn dda i chi** - Profa ymchwil feddygol fod bod yn garedig a derbyn caredigrwydd yn cael effaith gorfforol gadarnhaol arnom
3. **Mae caredigrwydd yn ein cysylltu ni** - Mae'n dod â ni at ein gilydd ac yn ein helpu i rannu
4. **Mae caredigrwydd yn ein diogelu** - Mae wedi cael ei brofi fod bod yn garedig a derbyn caredigrwydd yn ein helpu i fyw bywydau hirach a hapusach
5. **Mae caredigrwydd yn ysbrydoli** - Pan fo eraill yn garedig rydym yn fwy tebygol o fod yn garedig ein hunain



Yr Aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros Ddiogelwch Cymunedol:

Y Cyng. Cefin Campbell

Yr Aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros Ofal Cymdeithasol ac Iechyd:

Y Cynghorydd Jane Tremlett