



Amcan Llesiant 11

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

Gostyngiad bach mewn unigrwydd

Dangosodd arolwg blynyddol Arolwg Cenedlaethol Cymru ostyngiad bach mewn unigrwydd yn Sir Gaerfyrddin, er ei fod yn dal yn uwch na Chyfartaledd Cymru.

Pam mae'n 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 gaffaeliad 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.
- Y Comisiynydd Pobl Hŷn, Helena Herklots sy'n pennu'r uchelgais o [Sicrhau mai Cymru yw'r lle gorau yn y byd i dyfu'n hyn](#).

Mesur Llwyddiant



% y bobl sy'n teimlo'n unig yn Sir Gaerfyrddin wedi gostwng i

16.2% (roedd yn 18.3%)

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru



Egluro'r Canlyniadau

Yn ôl [Arolwg Cenedlaethol Cymru](#) 2019/20, roedd **16.2%** o oedolion a gymerodd ran yn Sir Gaerfyrddin yn **ystyried eu hunain yn unig**, ac mae hyn yn uwch na chyfartaledd Cymru o 14.43% ond wedi gostwng o'r canlyniad blaenorol o 18.3%.



Ym mis Gorffennaf 2019, canfu'r adroddiad [Unigrwydd yn Sir Gaerfyrddin](#) yn sgil Adolygiad Gorchwyl a Gorffen aelodau'r Pwyllgor Craffu - Gofal Cymdeithasol ac Iechyd:

'Mae llw o weithgareddau a mentrau ledled Sir Gaerfyrddin sy'n sicrhau newid cadarnhaol ac yn mynd i'r afael ag unigrwydd ar lefel leol. Cydnabyddir bod angen dull strategol llawer mwy penodol i sicrhau'r effaith fwyaf posibil'

Mae tystiolaeth dda o'r effaith sylweddol y gall unigrwydd ei gael ar iechyd corfforol, meddyliol a chymdeithasol. Mae mynd i'r afael ag unigrwydd wedi'i gymeradwyo fel dull allweddol o atal anghenion gofal cymdeithasol yn Neddff Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), a chaiff ei gydnabod yn ffordd o newid ffocws iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae'r Adolygiad hefyd wedi argymhell 4 cam gweithredu allweddol:

1. Cymryd agwedd strategol at unigrwydd
2. Mynd i'r afael ag unigrwydd fel blaenoriaeth rannu
3. Canolbwyntio ar adeiladu a chefnogi asedau cymunedol
4. Mynd i'r afael yn uniongyrchol â rhwystrau o ran cysylltu

Cynnydd a wnaed

Cymunedau Oed Gyfeillgar

- ⊙ Rhoddodd *Uned Cyfathrebu Digidol a Seiberdroseddu yr Heddlu* sgwrs yn y digwyddiad blynyddol Fforwm 50+ ym mis Medi 2019 i roi cyngor a dolenni i wefannau perthnasol.
- ⊙ Mae Grŵp Llywio'r Fforwm 50+ yn hyrwyddo buddiannau pobl hŷn yn y sir
- ⊙ Dywed defnyddwyr gwasanaeth a gofawr eu bod yn fodlon eu bod yn gallu cael gafael ar wasanaethau yn eu dewis iaith.

Cymunedau sy'n Cefnogi Pobl â Dementia

- ⊙ Mae prosiect Bevan Exemplar, '*Bywydau Bodlon*', sef prosiect sy'n cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia a nam gwybyddol, wedi cael cynllun peilot llwyddiannus yn Llanelli. Mae'r dull canolbwyntio ar yr unigolion tuag at bobl â dementia a'u teuluoedd wedi ennill statws rhagorol gan Gomisiwn Rhyngwladol Bevan. Dangosodd ei werthusiad ganlyniadau rhagorol i bobl â dementia o ran aros gartref gyda llai o debygolrwydd o anghenion cynyddol

Atal Codymau

- ⊙ Mae Atal Codymau yn dal i fod yn un o flaenoriaethau allweddol y *Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff* (NERS), sydd â dull arloesol ac effeithiol ar gyfer darparu ymyriadau gweithgarwch corfforol. Mae atgyfeiriadau atal cwmpiaadau wedi arwain at gynnydd yn y nifer sy'n cymryd rhan yn y cynllun.
- ⊙ Mae hyfforddiant '*Drink Wise Age Well*' wedi cael ei ddarparu i staff sy'n gweithio gydag oedolion. Mae'r hyfforddiant hwn yn canolbwyntio ar effaith defnyddio alcohol ar bobl dros 50 oed ac mae'n cynnwys pwyslais ar nodi defnydd problematig yn gynnar.

Fforwm 50+ Blynyddol

Cafwyd Digwyddiad Fforwm 50+ Blynyddol llwyddiannus arall lle gwelwyd tua 500 o aelodau yn mynychu'r Ardd Fotaneg Genedlaethol ar 12 Medi 2019.

Mae'r digwyddiad poblogaidd yn dwyn ynghyd amrywiaeth eang o bobl a thros 30 o sefydliadau, ac yn rhoi cyfle i edrych yn gadarnhaol ar fynd yn hŷn yn ogystal â chanolbwyntio ar anghenion pobl hŷn y sir. Cefnogir y digwyddiad blynyddol gan Gyngor Sir Caerfyrddin a Llywodraeth Cymru.

Roedd y Digwyddiad yn cynnwys themâu yn seiliedig ar y materion blaenoriaeth a godwyd yn Arolwg 2018 ac arolygon bach dilynol dros y flwyddyn, gan gynnwys:

- Symudedd a mynediad at drafnidiaeth
- Hygyrchedd bancio ac aros yn ddiogel ar y rhyngwrwyd
- Cymorth digidol ar gyfer iechyd a llesiant, atal unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol



Clwb Cuppa Saron 50+ oedd un o enillwyr gwobrau T2T



Cyflwynodd y gymdeithas *Tenant i Denant* (T2T) dlws ail safle i grŵp Saron 50+ yn y categori prosiect cymunedol.

Roedd y grŵp mor falch o gael ennill y wobr hon fel bod pob aelod yn cadw'r darian am bythefnos cyn iddi gael ei throsglwyddo i'r aelod nesaf!



Sefydlwyd y clwb oddeutu 4 blynedd yn ôl gydag 17 aelod ac erbyn hyn mae bron 60 o aelodau yn mynychu'r clwb paned bob yn ail ddydd Mercher o 10-12pm yn Neuadd Saron.

Maent yn cael amrywiaeth o siaradwyr gwadd ac mae awyrgylch cyfeillgar a chroesawgar iawn yno. Trefnir hefyd ddawns amser te bob mis, ond nid oes yn rhaid i chi ddawnsio! Maent hefyd yn mynd i'r ganolfan fowlio yn rheolaidd.

[Dolen i rifyn Gwanwyn 2019 o'r cylchgrawn 'Tenant i Denant'](#)



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