

**Adroddiad Blynyddol Cryno Sir Gâr ar y Cynllun
Heneiddio'n Dda
2015/2016**



Beth mae pobl hŷn ei eisiau:-

*“Cael eu parchu fel person hŷn a pheidio
â chael eu gweld fel baich ar y system
lechyd a Gofal Cymdeithasol leol”*

Rhagair

“Nid ieuenctid a gollwyd yw heneiddio ond cyfnod newydd o gyfle a nerth” Betty Friedan

Ym mis Medi 2015 fe gyhoeddodd Gynllun Heneiddio'n Dda cyntaf Cyngor Sir Caerfyrddin (yn ymgorffori'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn). Ynddo gwnaed addewid i gyhoeddi Adroddiadau Cynnydd Blynyddol i'r Fforwm 50+ a Phwyllgorau Craffu perthnasol y Cyngor. Hwn yw ein Hadroddiad Cynnydd Blynyddol cyntaf sy'n canolbwyntio ar yr ymrwymïadau penodol a wnaed.

Yn y Cynllun fe gyhoeddodd ein nod o gydgyssylltu'r adeiniau a'r adrannau amrywiol yn y Cyngor i gefnogi byw yn annibynnol ac i helpu pobl hŷn i fyw yn eu cymunedau. Mae mor bwysig ein bod yn newid y ffordd rydym yn meddwl am sut y caiff gwasanaethau eu cynllunio a'u darparu, yn ogystal â sut y caiff ein hamgylchedd ei ddylunio, er mwyn sicrhau, wrth i nifer y bobl hŷn yn Sir Gâr barhau i gynyddu, fod pobl yn gallu byw mewn iechyd da ac ymwneud cymaint â phosibl â'u teuluoedd a'u cymunedau.

Yn gyffredinol gwnaed cynnydd da iawn ac mae mwyafrif yr ymrwymïadau wedi cael eu cyflawni.

Y peth creiddiol i'r Cyngor yw'r ymrwymiad i gefnogi pobl hŷn i gynnal eu hannibyniaeth a'u hansawdd bywyd – wedi'r cyfan, mae bywyd i'w fyw, beth bynnag yw'ch oedran.

Y Cynghorydd Linda Evans: Aelod y Bwrdd Gweithredol dros Dai a'r, Hyrwyddwr 50+.

Y Cynghorydd Jane Tremlett: Aelod y Bwrdd Gweithredol dros Gofal Cymdeithasol ac Iechyd ar Hyrwyddwr 50+, Hyrwyddwr Dementia

A. Cymunedau Ystyriol o Oedran: Gweithredu i wneud yn siŵr fod cymunedau'n diwallu anghenion pob rhan o'r gymuned. Mae gwneud yn siŵr fod cyfleusterau – fel cludiant, a chyfleoedd rhyngweithio, adloniant a hamdden – yn agored i bobl hŷn, yn eu gwneud yn fwy hygyrch i bawb yn gyffredinol.



Mae prosiect cymunedol, sydd wedi helpu dros 2000 o bobl yn Sir Gâr sy'n ei chael yn anodd talu eu biliau ynni, wedi cael ei gydnabod yng Ngwobrau Feel the Heat 2016.

Mae prosiect [Clwb Tanwydd Sir Gaerfyrddin](#), sy'n cael ei redeg gan Adran Gwasanaethau Tai Cyngor Sir Caerfyrddin, wedi helpu tenantiaid i brynu eu holew ar y cyd trwy swmp brynu ac felly eu galluogi i gael y pris rhataf posibl. Mae'r cynllun wedi gwneud arbedion o dros £10,000 y flwyddyn ar draws yr holl glybiau.

□ O dan y Flaenoriaeth hon gwnaethom addo 13 cam gweithredu allweddol. Mae 11 o'r rhain wedi gweld canlyniadau cadarnhaol yn ystod 2015-16. I gael adolygiad manylach, trowch at yr [Adroddiad Cynnydd Blynyddol](#) llawn.

Yn ystod y flwyddyn
gwnaed **1,417,824** o
siwrneiau bws rhatach



Gwnaed **1,071,022** o siwrneiau
teithwyr gan ein rhwydwaith bysiau a
gefnogir a **Galw a Theithio**

B. Cymunedau sy'n Cefnogi Pobl â Dementia: ystyried y ffyrdd y gall pobl â dementia barhau i fod yn annibynnol mewn cymunedau. Mae dementia yn dwyn gydag ef y stigma o 'ddirywio', 'baich' a 'diffyg'; ond gall cymunedau wneud llawer i helpu annibyniaeth a hunan-barch. Gall cymunedau werthfawrogi cyfraniad pobl â dementia.



Bellach mae Marchnad Llanelli yn cael ei chydnabod yn swyddogol fel y farchnad gyntaf yng Nghymru sy'n Cefnogi Pobl â Dementia, gan godi'r safon i 'safon aur'. Mae deiliaid y stondinau a'r staff wedi addunedu i barchu'r rhai sydd â dementia, gwisgo bathodynnew, arddangos arwyddion a gwneud gwelliannau er mwyn helpu'r niferoedd cynyddol sydd â dementia yn y gymuned.

❶ O dan y Flaenoriaeth hon gwnaethom addo 7 cam gweithredu allweddol. Mae'r rhain i gyd wedi gweld canlyniadau cadarnhaol yn ystod 2015-16. I gael adolygiad manylach, trowch at yr [Adroddiad Cynnydd Blynyddol](#) llawn.

Ffordd wahanol o hyrwyddo ymwybyddiaeth y cyhoedd o ddementia gyda chartwnau wedi'u cynhyrchu gan yr artist lleol, Roger Bowles



MYND GYDA'R GWYNT

gan **ROB**



C. Atal cwmpïadau: cydnabod yr effaith negyddol y gall cwmpïo ei chael ar bobl hÿn, a honno'n effaith nad oes modd ei dad-wneud mewn rhai achosion, a gwneud yr hyn sy'n bosibl i atal pobl rhag cwmpïo.

Sadiwch i... Gadw'n SAFF



i O dan y Flaenoriaeth hon gwnaethom addo 7 cam gweithredu allweddol. Mae'r rhain i gyd wedi gweld canlyniadau cadarnhaol yn ystod 2015-16. I gael adolygiad manylach, trowch at yr [Adroddiad Cynnydd Blyneddol](#) llawn.

Mae'r Cynllun Cenedlaethol Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff yn dal i fynd o nerth i nerth, gyda mwy na 1,000 o atgyfeiriadau dros y 12 mis diwethaf.



Mae'r Cyngor yn anfon gwybodaeth iechyd a lles at 2,400 aelod y Fforwm 50+ ar ffurf taflenni, negeseuon ebost etc.



CH. Cyfleoedd cyflogaeth a sgiliau newydd: Gwneud yn fawr o fanteision gweithio, gwirfoddoli a dysgu i bobl hŷn, a'r economi ehangach. Dylai pobl hŷn allu datblygu eu cyflogadwyedd, eu sgiliau a'u diddordebau, a bod yn rhydd i barhau i gyfrannu i gymunedau.



Pobl o Lanelli yn elwa o ddysgu sgiliau digidol newydd yn eu llyfrgell leol drwy Cymunedau'n 1af

① O dan y Flaenoriaeth hon gwnaethom addo 9 cam gweithredu allweddol. Mae 8 o'r rhain wedi gweld canlyniadau cadarnhaol yn ystod 2015-16. I gael adolygiad manylach, trowch at yr [Adroddiad Cynnydd Blynnyddol](#) llawn.

Mae prosiect Cymunedau 2.0 wedi helpu mwy na 4,000 o bobl Sir Gâr i fynd i'r afael â thechnoleg cyfrifiaduron,



Mae cysylltedd Band Eang Cyflym lawn yn cael ei wireddu'n gyflym ac unwaith y bydd wedi'i gwblhau bydd y cyfle yno i ganolfannau cymunedol, pe baent yn penderfynu manteisio arno.



D. Unigrwydd ac arwahanrwydd: gwneud yr hyn y gellir ei wneud i helpu pobl sy'n unig i ddatblygu perthnasoedd llesol sy'n cynnal eu hunan-werth, ac yn mynd i'r afael ag arwahanrwydd. I rai pobl hŷn, yn enwedig y rheini sy'n byw mewn ardaloedd gwledig, mae'n anodd cyrchu at wasanaethau. Gall arwahanrwydd gyfrannu at unigrwydd, neu gall olygu nad yw pobl yn gallu cyrchu at wasanaethau sylfaenol hanfodol.



Mae Cartref Cynnes, cynllun gofal ychwanegol newydd gwerth £13miliwn Tai Teulu, wedi cael ei agor yn swyddogol gan Rebecca Evans AC, y Gweinidog Iechyd y Cyhoedd a Gwasanaethau Cymdeithasol.

Mae'r cynllun yn darparu gofal cymdeithasol a thai sy'n diwallu anghenion cymuned Sir Gâr a'r ardal gyfagos.

① O dan y Flaenoriaeth hon gwnaethom addo 8 cam gweithredu allweddol. Mae'r rhain i gyd wedi gweld canlyniadau cadarnhaol yn ystod 2015-16. I gael adolygiad manylach, trowch at yr [Adroddiad Cynnydd Blynyddol](#) llawn.

Eleni roedd dros 550 o aelodau o Fforwm 50+ Sir Gâr yn bresennol yng Ngardd Fotaneg Genedlaethol Cymru i ddysgu am ymdrechion i wella lles pobl hŷn.



Rydym wedi cwblhau'n llwyddiannus y gwaith o ddatblygu ein cyfleusterau tai gofal ychwanegol yn Cartref Cynnes a Tŷ Dyffryn mewn partneriaeth â Chymdeithas Tai Teulu

