

Adroddiad Blynyddol 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”*



Cynnwys

| | Tudalen |
|---|----------------|
| Rhagair | 3 |
| Cyflwyniad | 3 |
| Adroddiadau Cynnydd ar y 5 Nod Blaenoriaeth:- | |
| 1. Cymunedau Ystyriol o Oedran | 4 - 5 |
| 2. Cymunedau sy'n Cefnogi Pobl â Dementia | 6 |
| 3. Atal Cwypïadau | 7 |
| 4. Cyfleoedd Cyflogaeth a Sgiliau Newydd | 8 - 9 |
| 5. Unigrwydd ac Arwahanrwydd | 10 -11 |
| Ymrwymïadau pellach ar gyfer 2016/17 | 12 |

① Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os oes angen gwybodaeth bellach arnoch ynglŷn â'r Adroddiad Blynyddol hwn ar y Cynllun Heneiddio'n Dda yng Nghymru – yn y lle cyntaf cysylltwch â:-
Kevin Pett: ebost: kpett@sirgar.gov.uk Ffôn:01267224676

Rhagair

“Nid ieuencid 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 ymrwymadau 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 ymrwymadau 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+.

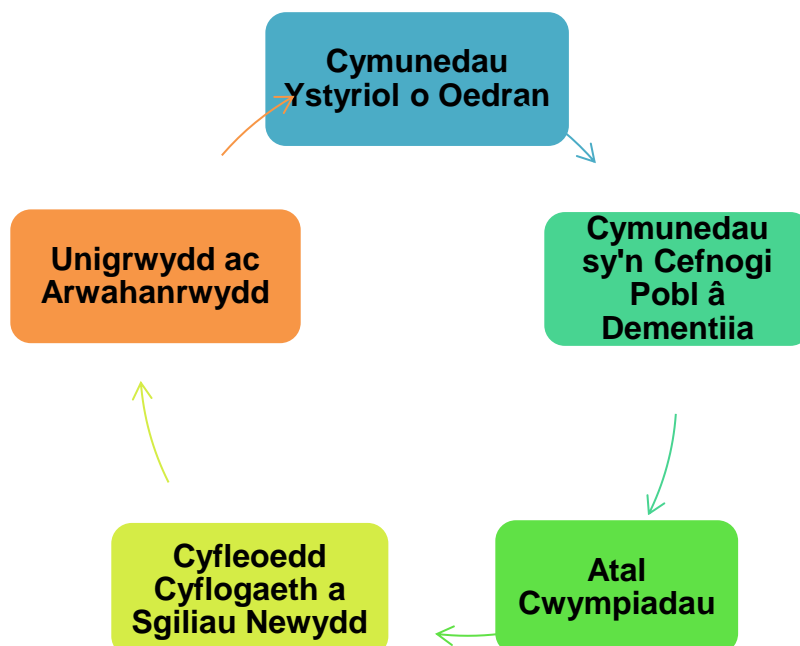
Y Cynghorydd Jane Tremlett: Aelod y Bwrdd Gweithredol dros Gofal Cymdeithasol ac Iechyd ar Hyrwyddwr 50+, Hyrwyddwr Dementia

Cyflwyniad

Mae'r Adroddiad hwn yn edrych ar y cynnydd a wnaed o ran Cynllun Heneiddio'n Dda Sir Gâr:-

Mae 5 nod

blaenoriaeth:-



Blaenoriaeth 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.

| Beth wnaethom ei addo: | Beth wnaethon ni: |
|--|--|
| 1. Datblygu ymgyrch gyhoeddusrwydd i hyrwyddo ymwybyddiaeth o'r rhaglen Heneiddio'n Dda, a'i rhoi ar waith | ✓ Rydym yn achub ar bob cyfle i godi ymwybyddiaeth y cyhoedd o'r rhaglen Heneiddio'n Dda ac yn Nigwyddiad Blynyddol y Fforwm 50+ yn ddiweddar, lle'r oedd 550 o aelodau yn bresennol, rhoddwyd areithiau yn hyrwyddo'r ymgyrch a hefyd ychwanegwyd erthygl i'r Cylchgrawn 50+ sy'n cael ei ddsbarthu i 2,500 o Aelodau. |
| 2. Parhau i ddarparu gwasanaeth Bwcabus yn yr ardal wledig o gwmpas Castellnewydd Emlyn | ✓ Mae Bwcabus yn parhau i ddarparu cludiant cyhoeddus hollbwysig i'r holl gymunedau yn ardaloedd gwledig Castellnewydd Emlyn a'r cyffiniau. Mae hyn yn galluogi'r gymuned gyfan i gyrchu at wasanaethau fel apwyntiadau iechyd, digwyddiadau cymdeithasol a siopa. |
| 3. Parhau i gefnogi ac ariannu'r prosiect Ceir Cefn Gwlad i ddarparu siwrneiau hanfodol | ✓ Rydym wedi parhau i gefnogi ac ariannu'r cynllun Ceir Cefn Gwlad, yn cynnig siwrneiau hanfodol i'r rhai nad ydynt yn gallu manteisio ar gludiant cyhoeddus arall. Yn 2015/16 cefnogodd yr Awdurdod 6,067 o siwrneiau. |
| 4. Parhau i gefnogi a hyrwyddo rhwydwaith cludiant cyhoeddus y Sir | ✓ Rydym wedi parhau i gefnogi ac ariannu rhwydwaith cludiant cyhoeddus y Sir, gyda phwyslais arbennig ar gynnal cysylltiadau mewn ardaloedd gwledig. Yn 2015/16 gwnaed 1,071,022 o siwrneiau teithwyr ar ein rhwydwaith bysiau a gefnogir a Galw a Theithio. |
| 5. Darparu a hyrwyddo teithio rhatach yn unol â gofynion Llywodraeth Cymru | ✓ Rydym wedi parhau i ddarparu a chefnogi Teithio Rhatach i'r henoed a thrigolion anabl. Yn 2015/16, gwnaed 1,417,924 o siwrneiau bws rhatach. |
| 6. Gweithredu Safon Tai Sir Gâr ar draws stoc dai'r Cyngor | ✓ Rydym wedi cwblhau Safon Tai Sir Gâr mewn cartrefi lle'r oedd y tenantiaid am i waith gael ei wneud. Byddwn nawr yn canolbwyntio ar gynnal y Safon ar sail angen. |
| 7. Darparu cyfleoedd hamdden a dysgu cynhwysol, yn cynnwys y Cynllun Cenedlaethol Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff | ! Cafodd y Gwasanaeth Dysgu Cymunedol i Oedolion ei ailstrwythuro yn 2015-2016 oherwydd toriadau i'r gyllideb. Bydd y Cyngor yn canolbwyntio ar ddarpariaeth llythrennedd, rhifedd, a llythrennedd ddigidol ac ESOL yn y dyfodol. O ran y Cynllun Cenedlaethol Atgyfeirio Cleifion, gweler Blaenoriaeth C - 1. |
| 8. Cymryd camau i helpu i liniaru tloedi a hyrwyddo cynhwysiant drwy godi ymwybyddiaeth o'r budd-daliadau sydd ar gael ac o wasanaethau gwirfoddol | ✓ Rydym yn parhau i godi ymwybyddiaeth o'r diwygiadau lles a chyflwyno Credyd Cynhwysol yn arbennig. Rydym wedi parhau i helpu trigolion yn Sir Gâr i ymladd tloedi tanwydd yn eu cymunedau drwy gyd-drefnu 'Clybiau Tanwydd' i swmp brynu olew am bris is. Caiff y cynllun ei redeg gan wirfoddolwyr ac mae pedwar clwb tanwydd ar ddeg yn bodoli bellach ar draws y sir. Mae ein llyfrgelloedd yn hyrwyddo cynhwysiant gyda chlybiau llyfrau, gwneud gemwaith a sesiynau hanes teuluol. Ynghyd â hyn, mae gan y llyfrgelloedd ystod eang o ffynonellau gwybodaeth ar lein a chopïau caled. |
| 9. Darparu hyfforddiant | ✓ Mae hyfforddiant ymwybyddiaeth ystyriol o oedran wedi |

| Beth wnaethom ei addo: | Beth wnaethon ni: |
|---|--|
| ymwybyddiaeth ystyriol o oedran i staff sy'n gwasanaethu cwsmeriaid yn uniongyrchol | cael ei gynnal i staff Gwasanaethau Cwsmeriaid sydd â chyswllt uniongyrchol â chwsmeriaid |
| 10. Darparu sesiynau cyn ymddeol, yn amlinellu'r opsiynau o ran cymryd rhan mewn dysgu, gweithgareddau a gwirfoddoli | ✓ Mae'r Cyngor yn darparu sesiynau Cynllunio Cyn Ymddeol sawl gwaith y flwyddyn drwy ddarparwr allanol, 'Affinity Connect'. Mae'r cwmni'n darparu arweiniad a chefnogaeth yn y gweithle i'r rhai sy'n agosáu at gyfnod o newid, megis ymddeol. |
| 11. Denu ystod eang o bobl, yn cynnwys pobl hŷn, i roi adborth cwsmeriaid ar wefan y Cyngor | ! Anogir y Fforwm 50+ yn rheolaidd i gymryd rhan mewn arolygon ac adborth cwsmeriaid ar wefan y Cyngor. Cynhaliodd y Cyngor Arolwg yng ngwanwyn 2015, yn edrych ar brofiad ein haelodau o'r rhynggrwyd. Dangosai'r ymatebion, er bod llawer o bobl yn ymwybodol o bwysigrwydd cynyddol y rhynggrwyd, fod rhywfaint o amharoddrwydd o hyd i'w defnyddio ac mae hyn yn arbennig o amlwg ymysg y grwpiau hŷn ar y fforwm. Mae hyn yn rhannol oherwydd diffyg hyder, hyd yn oed ymysg y rhai sydd â mynediad. Mae'n dal yn destun pryder mai'r rhai sydd â'r angen mwyaf amdani sy'n ei defnyddio leiaf. Mae argaeledd cymorth yn ffactor pwysig, ond mae pobl yn dal i ffafrio cyfathrebu dros y ffôn ac wyneb yn wyneb. Mae gan lyfrgelloedd Sir Gâr 154 o gyfrifiaduron ar gyfer mynediad cyhoeddus. Ceir mynediad di-wifr a chyfleusterau'r rhynggrwyd am ddim ymhob llyfrgell statig. |
| 12. Helpu pobl hŷn i gyfrannu at ailgylchu drwy: 'gymorth codi' i bobl na allant fynd â gwastraff at ymyl y ffordd; gwasanaeth casglu gwydr (gydag Age Cymru Sir Gâr); trefniadau arbennig i helpu pobl mewn tai gwarchod; a darparu cyngor ac arweiniad i bobl hŷn a'u grwpiau | ✓ Darparu cymorth i bobl hŷn i fynd â'u gwastraff ailgylchu a'u gwastraff cyffredinol at ymyl y ffordd, yn ogystal â chynllun penodol i helpu gydag ailgylchu yn y cartref, sy'n cael ei gyflenwi drwy Age Cymru Sir Gâr, a hynny'n llwyddiannus. |
| 13. Parhau i integreiddio gwasanaethau iechyd a chymdeithasol seiliedig yn y gymuned fel bod cwsmeriaid yn gallu symud yn rhwydd rhwng y systemau. | ✓ Mae gan y Sir 'seilwaith' lechyd Cymunedol a Gwasanaeth Gofal Cymdeithasol integredig ac mae'r achos o blaid gofal integredig yn cael ei atgyfnerthu gan yr angen i ddatblygu trefn weithio system-gyfan ar draws iechyd a gofal cymdeithasol, i fynd i'r afael â'r anghenion cymhleth sy'n deillio o broblemau'n ymwneud ag oedran. |

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.

Blaenoriaeth B – Cymunedau sy'n Cefnogi Pobl â Dementia:

ystyried y 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.

| Beth wnaethom ei addo: | Beth wnaethon ni: |
|--|---|
| 1. Datblygu ymgyrch gyhoeddusurwydd i hyrwyddo ymwybyddiaeth o gymunedau sy'n cefnogi pobl â dementia, fel rhan o'r rhaglen Heneiddio'n Dda, a'i rhoi ar waith | ✓ Awgrymwyd ffordd wahanol o hyrwyddo ymwybyddiaeth y cyhoedd eleni a chynhyrchodd artist lleol nifer o sribedi cartŵn difyr. Cawsant dderbyniad da gan ofalwyr pobl â dementia a phenderfynwyd eu cyhoeddi yn y wasg leol. Cafodd y cynllun sylw hefyd yn y wasg genedlaethol. |
| 2. Darparu hyfforddiant ymwybyddiaeth o 'ffrindiau dementia' i gynghorwyr sir, mewn partneriaeth â Chymdeithas Alzheimer's | ✓ Mae'r gwaith hwn wedi'i gwblhau erbyn hyn gan Gymdeithas Alzheimer's. |
| 3. Darparu hyfforddiant ymwybyddiaeth o dementia i staff 'rheng flaen', gan roi blaenoriaeth i staff sydd â chyfrifoldebau gwasanaethau cwsmeriaid | ✓ Rydym wedi cynnal cyrsiau hyfforddiant ymwybyddiaeth sylfaenol ar ddementia, i staff sy'n gweithio ym maes gofal cymdeithasol. Hefyd, cynhaliwyd 2 sesiwn o hyfforddiant i staff mewn Canolfannau Gwasanaethau Cwsmeriaid. Mae'r hyfforddi'n parhau lle mae'n briodol i'r staff. Mae ein staff llyfrgelloedd wedi derbyn hyfforddiant ymwybyddiaeth dementia ac wedi cyflwyno sesiynau Atgofion yn ein llyfrgelloedd. |
| 4. Darparu gwybodaeth ystyriol o ddementia, yn cynnwys pecynnau gwybodaeth i bobl sy'n cael diagnosis o ddementia | ✓ Mae Bwrdd Iechyd Hywel Dda wedi ariannu cynllun Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth gofal sylfaenol gan Gymdeithas Alzheimer's i ddarparu'r wybodaeth hon i bawb sydd newydd gael diagnosis. Rydym wedi gallu datblygu cynllun gweithredu strategol ar wasanaethau i bobl sydd â dementia a chymorth i'w gofalwyr hefyd, ar y cyd â Bwrdd Gweithredu ar Ddementia Sir Gâr. |
| 5. Annog rhoi'r gwersi a ddysgwyd o | ✓ Mae gan Rydaman a Llanelli grwpiau gweithredu sy'n |

| | |
|---|--|
| gynllun Cymuned Pontyberem yn Cefnogi Pobl â Dementia ar waith | gymunedau cefnogol o bobl â dementia. |
| 6. Sicrhau bod darpariaeth gofal Gymraeg ar gael i siaradwyr Cymraeg iaith gyntaf sydd â dementia | ✓ Mae'r Cyngor wedi bod yn gweithio ar hyrwyddo'r Cynnig Gweithredol yn sgil dogfen ganllawiau Llywodraeth Cymru "Mwy na Geiriau..." |
| 7. Cefnogi gwaith Cyd-drefnydd Cymunedau sy'n Cefnogi Pobl â Dementia Cymdeithas Alzheimer's | ✓ Mae Cymdeithas Alzheimer's yn aelod o Fwrdd Gweithredu ynglŷn â Dementia Sir Gâr ac mae'n allweddol yn hyrwyddo ffordd gydweithredol o wireddu Cymunedau sy'n Cefnogi Pobl â Dementia. |

Bellach mae Marchnad Llanelli yn cael ei chydabod 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 bathodynau, arddangos arwyddion a gwneud gwelliannau er mwyn helpu'r niferoedd cynyddol sydd â dementia yn y gymuned.



Blaenoriaeth C – Atal cwmpadau:

cydnabod yr effaith negyddol y gall cwmpo ei chael ar bobl hŷn, a honno'n effaith nad oes modd ei dadwneud mewn rhai achosion, a gwneud yr hyn sy'n bosibl i atal pobl rhag cwmpo.

| Beth wnaethom ei addo: | Beth wnaethon ni: |
|--|---|
| 1. Parhau i gynnis rhwng 65 a 75 o sesiynau o dan y Cynllun Cenedlaethol Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff yr wythnos (yn dibynnu ar yr adeg o'r flwyddyn) | ✓ Mae'r cynllun Atgyfeirio Cleifion, sy'n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru, yn dal i fynd o nerth i nerth, gyda mwy na 1,000 o atgyfeiriadau dros y 12 mis diwethaf. |
| 2. Archwilio'r seilwaith priffyrdd, palmentydd a goleuadau yn rheolaidd i nodi unrhyw ddiffygion sy'n creu perygl i'r cyhoedd | ✓ Mae unrhyw ddiffygion a ganfyddir yn cael eu cywiro cyn gynted ag sy'n ymarferol a chaiff unrhyw ddiffygion llai difrifol eu rhaglennu mewn gwaith cynnal a chadw o fewn terfynau'r cyllidebau sydd ar gael. Mae'r mesurau hyn o fudd i'r gymuned gyfan, yn cynnwys pobl hŷn. |
| 3. Cefnogi ymgyrch atal cwmpo Cymru gyfan, 'Sadiwch i ... Gadw'n SAFF', drwy ddsbarthu taflenni a phosteri i'r Fforwm 50+ a rhwydweithiau eraill | ✓ Mae'r Cyngor yn darparu taflenni a phosteri yn cefnogi ymgyrch Cymru gyfan i atal cwmpo, 'Sadiwch i ... Gadw'n SAFF', ac mae'r rhain ar gael yn yr holl Ganolfannau Gwasanaethau Cwsmeriaid. |
| 4. Parhau i weithredu'n protocol i ddelio â chwmpadau mewn cartrefi gofal | ✓ Fel rhan o'r protocol a'r canllawiau Rheoli Cwmpadau i Wasanaethau Darparwyr yr Awdurdod Lleol 2013, rydym yn dal i ymchwilio i bob cwmp, yr achos, ble a sut y digwyddodd, a nodi dulliau saff o atal hynny rhag digwydd eto.. |
| 5. Rhoi gwybodaeth am sut y gellir atal cwmpo i aelodau'r Fforwm 50+ a rhwydweithiau eraill o bobl hŷn | ✓ Mae'r Cyngor yn anfon gwybodaeth iechyd a lles at 2,400 aelod y Fforwm 50+ ar ffurf taflenni, negeseuon ebost etc. Gofynnir i'r aelodau gymryd rhan mewn arolygon iechyd a gynhelir gan y GIG. Mae Mind ac Age Cymru yn anfon gwybodaeth am bynciau arbennig. |

- | | | |
|----|--|---|
| 6. | Gweithredu ar gamddefnyddio alcohol drwy weithio gyda lechyd Cyhoeddus Cymru i ddarparu hyfforddiant Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC) a Ymyriadau Byr ar Alcohol (ABI) i staff gofal cartref ar draws y sector | ✓ Cynllun gan Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Sir Gâr yw hwn. Nod y prosiect yw <i>Cynyddu'r cyswllt presennol â phobl a allai fod mewn perygl</i> . Mae'r ffocws ar gefnogi cryfder personol drwy: <ul style="list-style-type: none"> • sgysiaau 'ymyriad byr' i gyfleu negeseuon allweddol ac annog newid ymddygiad • 'dangos y ffordd' at weithgarwch a gwasanaethau perthnasol |
| 7. | Darparu hyfforddiant arbenigol i staff penodedig y Tîm Adnoddau Cymunedol, gyda staff arall y tîm yn cael hyfforddiant ymwybyddiaeth cyffredinol a briffio. | Mae'r Timau Adnoddau Cymunedol yn cynnwys ymarferwyr Gwasanaethau Nyrsio Cymunedol, Therapi Galwedigaethol, Ffisiotherapi a Gwaith Cymdeithasol sy'n gweithio fel tîm aml-ddisgyblaethol i helpu i asesu unigolion y mae angen cymorth arnynt a chynllunio'u gofal. |

Sadiwch i...
Gadw'n SAFF



Cryfder



A Chydbwysedd



Hanes
o gwmpo



Amgylchedd

Blaenoriaeth D – 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.

| Beth wnaethom ei addo: | Beth wnaethon ni: |
|--|---|
| 1. Sesiynau cynllunio cyn ymddeol – tynnu sylw at fanteision parhau i weithio, gwirfoddoli a dysgu | ✓ Mae'r Cyngor yn darparu sesiynau Cynllunio Cyn Ymddeol sawl gwaith y flwyddyn drwy ddarparwr allanol, 'Affinity Connect'. Mae'r cwmni'n darparu arweiniad a chefnogaeth yn y gweithle i'r rhai sy'n agosáu at gyfnod o newid, megis ymddeol. |
| 2. Gan gydnabod bod y mwyafrif o ddysgwyr yn 50 neu'n hŷn, parhau i ddarparu'r rhaglen Dysgu Parhaus i Oedolion (ACL) yn 2015-16 | ! Bydd y cyrsiau i ddysgwyr sy'n dymuno astudio llythrennedd, rhifedd, ESOL a Chymraeg i Oedolion yn dal i gael eu cynnig yn 2016-2017. Fodd bynnag, mae'r awdurdod lleol wedi rhoi'r gorau i ddarparu cyrsiau ACL eraill yn dilyn toriadau ariannol sylweddol. Mae cyrsiau a arferai gael eu cynnig gan y Cyngor yn cael eu darparu nawr gan unigolion, Prifysgolion, y WEA a'r U3A. Ynghyd â hyn, mae gan y llyfrgelloedd fynediad at adnoddau ar-lein gan gynnwys 'Transparent Language' sy'n cynnwys tiwtorialau ar gyfer nifer o ieithoedd a hyfforddiant 'Atomic', sy'n adnodd ar-lein i ddatblygu sgiliau meddalwedd 'Office' a sgiliau cyfrifiadurol sylfaenol. |
| 3. Darparu dosbarthiadau cyfrifiadurol mewn llyfrgelloedd ledled y Sir | ✓ Mae Llyfrgell Llanelli wedi cael ei chydabod am ei gwaith yn helpu oedolion yn y gymuned i fagu sgiliau digidol. Enillodd y llyfrgell Dystysgrif Genedlaethol Dyfarniadau'r Wythnos Godio. Mae ei thîm digidol yn darparu gwasanaeth TG ledled Llyfrgelloedd Sir Gâr lle byddant yn cefnogi ac yn helpu defnyddwyr i gyrchu at wasanaethau ar-lein y llyfrgelloedd. |
| 4. Datblygu gwybodaeth | ✓ Bydd y Gwasanaeth Dysgu Oedolion yn y Gymuned yn |

| | |
|---|--|
| gynhwysfawr am ddarparwyr er mwyn cyfeirio pobl hŷn at sesiynau hyfforddiant cynhwysiant digidol addas | cynnal gwefan i hyrwyddo cyfleoedd dysgu i oedolion o fis Medi 2016. Mae prosiect Cymunedau 2.0 wedi helpu mwy na 4,000 o bobl Sir Gâr i fynd i'r afael â thechnoleg cyfrifiaduron. |
| 5. Cefnogi sesiynau cynhwysiant digidol o dan arweiniad gwirfoddolwyr mewn cynlluniau tai gwarchod | ✓ Rydym wedi cefnogi rhai sesiynau cynhwysiant digidol o dan arweiniad gwirfoddolwyr ac wedi rhannu gwybodaeth â'n hadran dai ynglŷn â'r sesiynau mewn tai cymdeithasol a chynlluniau tai gwarchod. Mae'r Cyngor hefyd wedi ystyried y posibilrwydd o ddefnyddio Cymunedau Digidol Cymru fel ffordd o gefnogi gwirfoddolwyr. Yn ystod 2015 cwblhaodd y Cyngor y gwaith o osod rhyngrwyd ddiwifr yn lolfeydd cymunedol ein cynlluniau tai gwarchod. |
| 6. Ystyried dichonoldeb defnyddio llyfrgelloedd teithiol i gynnal sesiynau cynhwysiant digidol | ✓ Mae gennym nifer uchel o gyfranogwyr hŷn yn manteisio ar ein gweithdai a'n dosbarthiadau Cynhwysiant Digidol, yn cynnwys mynd ar-lein, defnyddio IPads a Llechi, a defnyddio'r rhyngrwyd i leihau costau'r cartref. Cynhelir y rhain mewn canolfannau cymunedol, yn cynnwys llyfrgelloedd ar draws ardaloedd Cymunedau'n Gyntaf Sir Gâr. Mae'r cwrs pedair wythnos rhad ac am ddim, a ddarperir gan Wirfoddolwyr Digidol Cymunedau'n Gyntaf, wedi bod yn boblogaidd ac ers iddo gychwyn ym mis Gorffennaf 2015 mae mwy na 100 o bobl wedi manteisio arno. Mae un o'n rhaglenni dysgu yn brosiect pontio'r cenedlaethau - 'Atgofion Cryf', yn cysylltu disgyblion ysgol uwchradd Strade â chynllun tai gwarchod yn Nafen. Drwy'r prosiect mae'r disgyblion yn cyfweld â'r trigolion ac yn ffilmio'r sgyrsiau. |
| 7. Ystyried dichonoldeb gosod band eang cyflym iawn mewn canolfannau cymunedol ledled y Sir | ✓ Mae cysylltedd Band Eang Cyflym iawn 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. Mae cynlluniau hefyd i helpu pobl i fanteisio ar y cysylltedd ledled y sir ac i gymunedau wella'u sgiliau er mwyn manteisio i'r eithaf arno. Mae'r cais LEADER am Gynhwysiant Digidol ac Elwa Digidol (2016-18), a fu'n llwyddiannus, yn cynnwys annog pobl i fanteisio ar Fand Eang Cyflym iawn fel un o'i dargedau. |
| 8. Annog gwasanaethau a gomisiynir i recriwtio a gwerthfawrogi gwirfoddolwyr | ✓ Cynhelir cyfarfodydd adolygu contractau yn rheolaidd gyda chyrrff trydydd sector ac mae'r rhan fwyaf ohonynt yn recriwtio, hyfforddi a chefnogi gwirfoddolwyr. Mae ein llyfrgelloedd yn annog gwirfoddolwyr ar gyfer ystod eang o wasanaethau gan gynnwys Treftadaeth 6. Ynghyd â hyn, mae llyfrgell lwyddiannus, a arweinir gan wirfoddolwyr. |
| 9. Datblygu cynllun bancio amser ar draws y sir i gefnogi cyfranogi gwirfoddol mewn gweithgareddau llesol | ✓ Cafodd y cynllun bancio amser ei ariannu ym mis Ebrill 2016 ac mae cynllun cynhwysfawr ar waith yn awr gydag ymwybyddiaeth eang a hyfforddiant. Gweler yr erthygl isod. |

Cynllun yw hwn sydd wedi'i drefnu gan gydweithwyr yn yr Adran Dai a'r rhaglen Credydau Amser.

Hydref 1af 2016 – Diwrnod Pobl Hŷn

Diwrnod o ddigwyddiadau a gynlluniwyd i ddathlu pobl hŷn a'r hyn y maen nhw'n ei gyfrannu i'n cymunedau yn Sir Gâr. Y cynllun ar gyfer y diwrnod yw trip ffordd o amgylch y sir gan stopio yma ac acw yn ystod y dydd.

Hydref 2^{il} 2016 - 'Silver Sunday'

Diwrnod blynyddol o hwyl a gweithgareddau i bobl hŷn ar draws y Deyrnas Unedig. Dan arweiniad Sefydliad Syr Simon Milton, mae'n dathlu'r gwerth a'r wybodaeth y maen nhw'n eu cyfrannu i'n cymunedau a hefyd yn ymladd unigrwydd ac arwahanrwydd.

Pobl o Lanelli yn elwa o ddysgu sgiliau digidol newydd yn eu llyfrgell leol drwy C1af



Blaenoriaeth E – Unigrwydd ac arwahanrwydd:

gwneud yr hyn y gellir ei wneud i helpu pobl sy'n unig i perthnasoedd llesol sy'n cynnal eu hunan-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.

ddatblygu werth, ac yn mynd i'r afael ag

| Beth wnaethom ei addo: | Beth wnaethon ni: |
|--|---|
| 1. Parhau i gynnig consesiynau theatr i bobl 60 oed neu hŷn a datblygu ein cynigion teyrngarwch a chonsesiwn ymhellach | ✓ Mae rhai achosion mae 70% o'n cynulleidfaoedd yn bobl dros 60 ac rydym yn dal i gynnig disgowntiau arbennig a chymhellion teyrngarwch er mwyn cynnal y lefelau hyn |
| 2. Datblygu ymhellach weithgareddau sydd o ddiddordeb i bobl hŷn yn theatrau'r Cyngor, yn cynnwys: perfformiadau matinee; sesiynau dawnsfeydd amser te; a rhaglen o hen ffilmiau | ✓ Ym mis Mai lansiodd Theatrau Sir Gar (ThSG) gyd-gynhyrchiad llwyfan wedi'i seilio ar fyw gyda Dementia a chlefyd Alzheimer's, law yn llaw â'n perfformiad-llacio-rheolau cyntaf. Hefyd, cynhaliodd ThSG ddiwrnod agored gweithgareddau ac ymwybyddiaeth ar y cyd â Chymdeithas Alzheimer's Cymru. Yn dilyn llwyddiant Dawns Amser Te Prynhawn Ffwrnes mae wedi cael ei hymestyn nawr i'r Miners, Rhydaman. Mae Sadwrn Siarad Ffwrnes yn llwyddiant mawr gyda dros 80% o'r rhai sy'n dod iddo dros 60. Mae'n ffilmiau clasurol a hen ffilmiau yn dal yn boblogaidd gyda lefelau presenoldeb cyson. |
| 3. Wedi'i seilio mewn canolfannau hamdden, mae rhaglen Actif Sir Gâr yn cefnogi ffyrdd iach o fyw ac yn darparu cyfleoedd i wneud ffrindiau a chymdeithasu | ✓ Prosiect dan arweiniad Hywel Dda (dieteteg) oedd hwn mewn cysylltiad â Tata Steel. Roedd gan Tata Steel Bartneriaeth Gorfforaethol â DW Fitness, a olygai fod pawb yn mynd at DW Fitness. |
| 4. Parhau i gefnogi cludiant cymunedol, Bwcabus a Ceir Cefn | ✓ Mae'r Cyngor wedi parhau i gefnogi cynlluniau cludiant cymunedol yn y Sir. Gweler uchod – |

| Gwlad | Cymunedau Ystyriol o Oedran (2,3 a 4) |
|--|---|
| 5. Cefnogi cynhwysiant drwy sicrhau bod holl drigolion tai gwarchod yn dal i elwa o ddarpariaeth rhyngwyd wifi a hyfforddiant TG | Gweler uchod - Cyfleoedd Cyflogaeth a Sgiliau Newydd (5) |
| 6. Parhau i ddarparu llety â gofal ychwanegol, yn cynnwys 61 fflat hunangynhaliol yng Nghaerfyrddin a 50 yn Rhydaman | ✓ Rydym wedi cwblhau'n llwyddiannus y gwaith o ddatblygu ein cyfleusterau tai gofal ychwanegol yn Cartref Cynnes a Tŷ Dyffryn mewn partneriaeth â'r Family Housing Association. Agorodd y cynlluniau ym mis Tachwedd 2015 a mis Ebrill 2016 gyda gofal personol a chymorth ar y safle'n cael eu darparu gan Wasanaeth Gofal Cartref mewnol y Cyngor. Darperir cymorth tenantiaeth gan FHA. Bydd y datblygiad hwn yn help i bobl hŷn gadw'u hannibyniaeth drwy ddarparu fflatiau hunangynhaliol 1 a 2 ystafell wely yn darparu ar gyfer pobl â gwahanol anghenion. Mae'r cyfleusterau sydd ar gael a'r ffordd y mae tenantiaid, staff a'r gymuned leol yn gweithredu eisoes yn creu cymunedau cynhwysol, bywiog, ar y ddau safle. Gweler isod. |
| 7. Datblygu ymhellach y prosiect Brocer Trydydd Sector i gefnogi anghenion cymdeithasol pobl nad oes angen gwasanaethau cymdeithasol nac iechyd ffurfiol arnynt, a'u hangen am weithgareddau | ✓ Mae strategaeth atal wedi cael ei hysgrifennu a fframwaith gweithredu wedi cael ei roi ar waith. |
| 8. Parhau i godi ymwybyddiaeth o ddiogelu oedolion a gweithredu pan ymyrrir â hawliau | ✓ Yn sgil ad-drefnu'r rheolwyr, mae swydd Ddiogelu Uwch newydd wedi cael ei chreu a fydd â ffocws strategol mwy ar godi ymwybyddiaeth o fewn y Cyngor a'r tu allan, ac ymysg y cyhoedd yn gyffredinol, fel rhan o weithredu'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant. Drwy Brosiect Dewis, cafodd Sir Gâr ei dewis fel un o ddwy ardal beilot yng Nghymru, i ddylunio a phrofi ffordd newydd o ddarparu cyfiawnder i bobl hŷn sy'n cael eu cam-drin. |

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.

Mae'r datblygiad hefyd yn gweithredu fel canolbwynt cymunedol gyda busnesau a gweithgareddau ar gael nid dim ond i'r rhai sy'n byw yno, ond hefyd i'r gymuned ehangach. Mae'r rhain yn cynnwys siop, salon trin gwallt a harddwch, ystafell hobïau a chreffftau, ystafell lles, llyfrgell a chyfleusterau TG a bwyty trwyddedig, ac mae'r rhain i gyd ar agor i'r cyhoedd yn ogystal ag i'r trigolion.



Yn yr agoriad, dywedodd Gweinidog Iechyd y Cyhoedd a Gwasanaethau Cymdeithasol Llywodraeth Cymru, Rebecca Evans, AC: “Mae Cartref Cynnes yn esiampl o sut y gallwn, gyda’n gilydd, fynd i’r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd oherwydd mae’n amlwg nad cartref er budd ei denantiaid yn unig yw hwn, ond lle er budd y gymuned gyfan.

Hefyd eleni rydym wedi cefnogi 250 o drigolion drwy roi sgiliau cynhwysiant digidol iddynt drwy ddiwyddiadau allweddol ar draws ardaloedd Cymunedau yn Gyntaf, gan eu galluogi i ddychwelyd i gyflogaeth neu hyfforddiant, neu gamu i gyflogaeth neu hyfforddiant am y tro cyntaf. Enillasom grant gwledig o £90,000 dros ddwy flynedd i fanteisio ar dechnoleg ddigidol yn Sir Gâr. Byddwn yn cynnal digwyddiadau manteisio digidol ac yn sefydlu canolbwyntiau digidol mewn trefi marchnad strategol allweddol er mwyn gwella mynediad at Wasanaethau Digidol ac Ariannol a Chyfleoedd Cyflogadwyedd Digidol, ac i gyd-drefnu cyfleoedd hyfforddi, gwella sgiliau a gwirfoddoli.

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. Y siaradwyr gwadd oedd y Fonesig Esther Rantzen a Mark Drakeford AC, a rhoddwyd y wybodaeth ddiweddaraf am Silver Line, Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant Cymru a Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol yng Nghymru.

Hefyd yn y digwyddiad:

- Roedd dros 40 o gyrff yn bresennol i roi gwybod i bobl hŷn am wasanaethau a allai gyfoethogi eu bywydau
- Rhannwyd gwybodaeth allweddol berthnasol i oedran i helpu i gynnal lles pobl hŷn
- Cynigiwyd amryw o sesiynau blasu, o goginio, dawnsio neuadd, adweitheg i iPads, er mwyn sbarduno ymroddiad tymor hwy i les personol
- Rydym hefyd yn dal i gefnogi cymunedau lleol i ddatblygu prosiectau/gweithgareddau i fynd i’r afael â materion tlodi gwledig a amlygwyd drwy astudiaeth tlodi gwledig 2015.



Mae’r camau gweithredu newydd ar gyfer 2016/17 yn cynnwys:-

- Byddwn yn symud cynllun cyflenwi Heneiddio’n Dda yng Nghymru ymlaen ac yn sicrhau ein bod yn cysylltu â chynlluniau eraill y Cyngor ac â phartneriaid perthnasol eraill
- Byddwn yn darparu cyrsiau llythrennedd, rhifedd, Cymraeg i Oedolion, ESOL a llythrennedd digidol ynghyd â rhaglenni ymgysylltu ar gyfer dysgwyr anodd eu cyrraedd.

Caiff gwefan ei lansio i hyrwyddo dysgu a gynigir gan ddarparwyr eraill ac unigolion preifat.

- Byddwn yn roi ymgyrch ar waith i godi ymwybyddiaeth o gyngor a chymorth ariannol sydd ar gael i drigolion
- Byddwn yn cysylltu gwasanaeth y Llyfrgell Deithiol ag Un Sir Gâr (y Canolbwynt) i ddarparu gwasanaethau cyflogadwyedd a chymorth digidol ar draws y sir – gan gysylltu ag ymgyrch ‘Ar-lein Amdani’ Sir Gar (PIMS 12150)

Monitro ac adolygu

Byddwn yn parhau i adrodd yn flynyddol i'r Fforwm 50+ ac i Bwyllgorau Craffu perthnasol y Cyngor.

Caiff y Cynllun Heneiddio'n Dda ei adolygu yn 2018, i adlewyrchu'r diwygio ar raglen drosfwaol Heneiddio'n Dda yng Nghymru.