

Dinas a Sir Abertawe

Cynllun Gweithredu Bwrdd Gwasanaethau Lleol Abertawe a'r Bwrdd Dinas Iach ar Heneiddio'n Dda a Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn

2015 - 2019



Dinas a Sir Abertawe

Cynllun Gweithredu Bwrdd Gwasanaethau Lleol Abertawe a'r Bwrdd Dinas Iach ar Heneiddio'n Dda a Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn 2015 - 2019

1. Cefndir

1.1 Mae Dinas a Sir Abertawe gyda'i bartneriaid wedi bod yn rhoi'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn ar waith ers 2003/4. Mae gwaith wedi dechrau ar roi trydydd cam y strategaeth ar waith ('Byw'n Hirach, Byw'n Well' 2013-23) gyda'r weledigaeth bod:

- *pobl yng Nghymru'n teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi, beth bynnag eu hoed.*
- *gan yr holl bobl hŷn yng Nghymru yr adnoddau cymdeithasol, amgylcheddol ac ariannol y mae eu hangen arnynt i ymdrin â'r cyfleoedd a'r heriau maent yn eu hwynebu.*

<http://gov.wales/topics/health/publications/socialcare/strategies/older/?skip=1&lang=cy>

Mae blaenoriaethau a chanlyniadau'r strategaeth wedi'u mapio i'r cynllun gweithredu heneiddio'n dda hwn.

Fel rhan o'r gwaith cynnwys ar y trydydd cam, roedd pobl hŷn Dinas a Sir Abertawe, drwy Rwydwaith 50+, wedi pennu'r canlynol fel prif flaenoriaethau:

- Iechyd a chefnogaeth
- Cyllid
- Mynd hwnt ac yma a gweithgarwch cymdeithasol.

1.2 Mae Swyddfa Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, gyda chefnogaeth Llywodraeth Cymru, CLILC, GIG Cymru etc. wedi arwain datblygiad y Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru.

<http://www.ageingwellinwales.com/wl/about-us>

Nod cyffredinol y rhaglen yw sicrhau bod gwelliant yn lles pobl 50+ oed yng Nghymru ac mae ganddi'r meysydd blaenoriaeth canlynol:

- Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed
- Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia
- Atal Cwmpadau
- Cyfleoedd ar gyfer Dysgu a Chyflogaeth
- Unigrwydd ac Arwahanrwydd.

Mae'r meysydd hyn yn cefnogi rhoi canlyniadau trydydd cam y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn ar waith a'i chyflawniad.

Fel rhan o waith cynnwys ar y trydydd cam yn Ninas a Sir Abertawe, roedd pobl hŷn, drwy Rwydwaith 50+, wedi pennu mai prif flaenoriaethau heneiddio'n dda ar gyfer y rhai dros 50 oed oedd:

1. Teimlo'n ddiogel gartref ac yn y gymuned
2. Cael eu trin yn deg, gydag urddas a pharch
3. Darpariaeth bensiwn ddigonol neu incwm digonol
4. Cael cefnogaeth i aros yn annibynnol a byw yn eu cartrefi eu hunain
5. Cynnal perthnasoedd â theulu a ffrindiau
6. Cefnogaeth i gynnal lefel iechyd dda

1.3 Ym mis Chwefror 2014, llofnododd Cabinet y Cyngor Ddatganiad Dulyn ar ddinasoedd a chymunedau croesawgar i bob oed yn Ewrop. Ym mis Medi 2014, penderfynodd y cyngor weithio tuag at wneud Abertawe yn Gymuned sy'n Cefnogi Pobl â Dementia.

2. Data ac Asesu

2.1 Data Allweddol

- Mae 90,100 neu 37.3% o boblogaeth Dinas a Sir Abertawe dros 50 oed
- Rhwng 2003 a 2013 yn Ninas a Sir Abertawe:
 - mae cyfanswm y boblogaeth (pob oed) wedi cynyddu 14,000
 - yn y grŵp oed 45 i 54, cafwyd cynnydd o 2,800 (+9.7%)
 - mae'r rhai 60 i 69 oed wedi cynyddu 4,400 (+19.1%)
 - amcangyfrifir bod y rhai dros 85 oed wedi cynyddu 1,200 (25%) i oddeutu 6,100 o bobl yn 2013.
- Mae pum ward bellach lle mae dros 50% o'r boblogaeth yn 50+ oed (Newton, Llandeilo Ferwallt, Mayals, Pennard a De Cilâ).

2.2. Tueddiadau

Mae Asesiad o Anghenion Cynllun Un Abertawe'n dangos bod:

- Amrywiaeth mawr mewn disgwyliad oed iach, gyda bwlch o bron 23 o flynyddoedd ar gyfer dynion a 15 mlynedd ar gyfer menywod rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig.
- Cyfran is o oedolion 50 i 64 oed heb gymwysterau na'r hyn sydd ar gyfer y DU
- 38.0% o'r rhai 50 i 64 oed yn Abertawe heb waith sy'n uwch na'r cyfraddau ar gyfer Cymru (35.8%) a'r DU (32.5%).
- Canran is o'r boblogaeth wrywaidd yn goroesi tan 75 oed o'i chymharu â'r cyfartaleddau ar gyfer Cymru a Lloegr. I fenywod, mae ffigur Abertawe yn uwch na Chymru ond yn is na Lloegr.
- Cyfraddau marwolaeth gynamserol ar gyfer:

- o dynion tua thair gwaith yn uwch yn yr 20% o ardaloedd mwyaf difreintiedig yn Abertawe o'u cymharu â'r 20% o ardaloedd lleiaf difreintiedig
- o menywod ddwywaith mor uchel yn yr 20% o ardaloedd mwyaf difreintiedig yn Abertawe o'u cymharu â'r 20% o ardaloedd lleiaf difreintiedig
- mae'r bwlch disgwyliad oes ar gyfer:
 - o dynion wedi cynyddu rhwng 2001-2005 a 2005-2009 o 10.9 mlynedd i 12.2 o flynyddoedd
 - o menywod hefyd wedi cynyddu dros y cyfnod amser hwn o 7.3 blynedd yn 2001-2005 i 7.4 blynedd 2005-2009.

3. Cynllun Un Abertawe

3.1 Mae gan Gynllun Un Abertawe a'r Asesiad o Anghenion:

- Weledigaeth drosgynnol i bawb
- Canlyniadau a heriau poblogaeth - mae'r canlyniad *Pobl yn iach, yn ddiogel ac yn annibynnol* yn cynnwys annibyniaeth pobl hŷn
- Mae heriau eraill yn y cynllun hefyd yn berthnasol i bobl hŷn gan gynnwys, er enghraifft, anweithgarwch economaidd, dyled bersonol, cymwysterau i oedolion, disgwyliad bywyd, cludiant cyhoeddus ac ansawdd tai.

<http://www.abertawe.gov.uk/unabertawe>

3.2 Yn ei gyfarfod ym mis Gorffennaf 2014, penderfynodd y BGLI ddatblygu a chytuno ar strategaeth drosgynnol a chynllun i bobl hŷn gyda'r nodau canlynol:

- creu cydlynad ar draws sefydliadau gyda phobl hŷn yn ganolog i'r broses gwneud penderfyniadau.
- adeiladu ar ddatblygiadau strategol sydd eisoes yn bodoli megis Dinas sy'n Gyfeillgar i Oed, Dinas sy'n Cefnogi Pobl â Dementia, Strategaeth Pobl Hŷn a Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru Llywodraeth Cymru.

3.3 Mae'r gwaith o ddatblygu'r cynllun hwn wedi cael ei oruchwylio gan Grŵp Partneriaeth Strategaeth Pobl Hŷn y BGLI a gadeirir gan Gyfarwyddwr Pobl Dinas a Sir Abertawe gyda chynrychiolwyr Rhwydwaith 50+ a phartneriaid BGLI perthnasol. Mae pedwar grŵp cynllunio sy'n ymdrin â'r blaenoriaethau wedi arwain datblygu'r cynllun sydd wedi'i ystyried gan Fwrdd Gwasanaethau Lleol Abertawe a'r Bwrdd Dinas Iach gyda mewnbwn gan bobl hŷn drwy Rhwydwaith 50+. Mae'r cynllun yn seiliedig ar y Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru.

4. Cynnwys Pobl Hŷn

4.1 Cynrychiolwyd ac ystyriwyd barn a phroblemau pobl hŷn yn y gwaith cynllunio yn y ffyrdd canlynol:

- Mae tri aelod o Grŵp Cyfeirio Rhwydwaith 50+ yn cynrychioli buddion pobl hŷn ar Grŵp Partneriaeth Strategaeth Pobl Hŷn y BGLI
- Mae aelodau Grŵp Cyfeirio Rhwydwaith 50+ wedi cynrychioli buddion pobl hŷn ar bob un o'r pedwar grŵp cynllunio ac fe'u cyfeirir gan y gwaith cynnwys a wnaed:
 - o Mewn digwyddiad galw heibio ar heneiddio'n dda yng nghanol y ddinas a gynhaliwyd ar 27 Mawrth yr oedd 60 o bobl wedi mynd iddo ynghyd â nifer o'n sefydliadau partner.
 - o Mewn arolwg ar-lein ar bob un o'r pum blaenoriaeth heneiddio'n dda (gyda 73 o ymatebwyr).
 - o Roedd dau fforwm wedi ystyried y camau gweithredu drafft a'r datganiadau canlyniadau ym mis Gorffennaf (gyda 35 o gyfranogwyr)
 - o Fforwm i gynrychiolwyr cymunedau BME a gynhaliwyd ym mis Awst (20 o gyfranogwyr).

4.2 Sicrhawyd bod canlyniadau'r gweithgareddau cynnwys ar gael i bob grŵp cynllunio ac mae Atodiad 1 yn amlygu rhai o'r meysydd allweddol a godwyd dan bob un o'r blaenoriaethau a ddefnyddiwyd i gyfeirio'r cynllun.

5. Gwaith a bylchau presennol - crynodeb

Mae gweithgarwch sylweddol eisoes ar waith o ran pob un o'r blaenoriaethau. Mae'r canlynol yn crynhoi peth o'r gwaith, y bylchau a'r heriau presennol ar gyfer pob un o'r blaenoriaethau:

Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed

Mae ystod o waith yn cael ei wneud eisoes sy'n cyfrannu at ddatblygu cymunedau sy'n gyfeillgar i oed, e.e. cysylltwyr cymunedol, gwasanaethau a gynigir gan lyfrgelloedd (mae 39,832 o gwsmeriaid cofrestredig y llyfrgell yn 50+ oed sy'n 16% o gyfanswm y boblogaeth [ac mae tua 44% o'r rheiny dros 50 oed] a 32% o gwsmeriaid cofrestredig cyfredol y llyfrgell), canolfannau cymunedol, amgueddfeydd ac orielau, Cymunedau'n Gyntaf, darpariaeth trydydd sector gan gynnwys gwasanaethau penodol, e.e. o Age Cymru Bae Abertawe, Gofal a Thrwsio Abertawe, Canolfan Gofalwyr Abertawe a darpariaeth gymunedol drwy grwpiau a gwirfoddoli ffurfiol ac anffurfiol. Cydnabyddir pwysigrwydd cludiant. Mae gwaith cynlluniedig ychwanegol neu gyfleoedd posib a fyddai'n cefnogi Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed yn cynnwys cydlynu ardaloedd lleol, cynllunio'r Cynllun Datblygu Lleol a'r gwaith ar ei gyfer, archwiliad mynediad Bae'r Gorllewin a Dewch Ar-lein Abertawe.

Mae bylchau a heriau'n cynnwys gwaith ysgolion a chynnwys pobl iau, gan gynnwys mwy o waith rhwng y cenedlaethau, cefnogaeth a gwybodaeth i fusnesau lleol a'u cyfranogaeth, mesurau i gefnogi pobl sydd islaw angen hanfodol, gwybodaeth a chynyddu ymwybyddiaeth i gefnogi unigolion i gynnal annibyniaeth a mwy o waith cynnwys digidol, lleoedd a rennir i weithwyr proffesiynol a sefydliadau.

Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia

Mae rhywfaint o waith yn cael ei wneud eisoes sy'n cyfrannu at ddatblygu cymunedau sy'n cefnogi pobl â dementia, e.e. cefnogaeth ar gyfer Fforwm Cymuned Cefnogi Pobl â Dementia Abertawe (a Gala), menter Ffrindiau Dementia, hyfforddiant ymwybyddiaeth o ddementia ar-lein a hyrwyddwyr dementia. Mae darpariaeth hefyd yn y trydydd sector e.e. gan Gymdeithas Alzheimer Abertawe a darpariaeth gymunedol, e.e. Clybiau Forget Me Not. Mae rhai partneriaid yn cynyddu ymwybyddiaeth eu staff, e.e., mae oddeutu 7,000 o staff Bwrdd lechyd wedi cyflawni hyfforddiant ymwybyddiaeth o ddementia. Mae gwaith cynlluniedig ychwanegol yn cynnwys cynllun peilot gyda'r Gwasanaeth Ambiwlans i nodi pobl y mae angen eu cyfeirio, a thaflen wybodaeth i feddygon teulu. Mae cyfleoedd posib yn cynnwys y syniad y gallai Cydlynu Ardaloedd Lleol (CALI) a Chysylltwyr Cymunedol o bosib gynnig cefnogaeth yn dilyn diagnosis.

Mae bylchau a heriau'n cynnwys diffyg cefnogaeth rhwng cyfeirio gan y meddyg teulu a'r sgan, gwybodaeth a hyfforddiant i grwpiau gwahanol o weithwyr, e.e. staff rheng flaen, gyrrwyr tacsî, gweithwyr manwerthu etc. a'r angen am fapio darpariaethau Cynllun Dementia Llywodraeth Cymru.

Atal Cwmpïadau

Mae gwaith a wnaed neu sydd ar waith yn cynnwys, e.e. Arweiniad Atal Cwmpïadau a ddatblygwyd ac a ddsbarthwyd i bob meddygfa, gwiriadau diogelwch cartref, gwiriad cartref iach, dosbarthiadau ymarfer corff yn y gymuned, adolygu meddyginiaeth pobl dros 85 oed, y Cynllun Cyfeirio Cenedlaethol ar gyfer Ymarfer Corff, grant cyfleusterau i'r anabl, wardeniaid teithiol, technoleg gynorthwyol, croesawu'n ôl o wasanaethau ysbyty, bwyta'n iach a chyingor ar gadw'n gynnes.

Mae bylchau a heriau'n cynnwys adnoddau ychwanegol a fyddai'n caniatáu dosbarthu'r arweiniad atal cwmpïadau yn ehangach, nodi negeseuon allweddol a chydlynu cadarnhaol. Byddai mwy o adnoddau hefyd yn caniatáu rhoi mwy o hyfforddiant ar atal cwmpïadau i bersonél.

Cyfleoedd ar gyfer Dysgu a Chyflogaeth

Mae amrywiaeth o gyfleoedd ar gyfer dysgu a chyflogaeth eisoes ar gael drwy Bartneriaeth Ddysgu Abertawe gyda rhaglen o ddsbarthiadau galwedigaethol a rhai nad ydynt yn alwedigaethol a gyflwynir ar draws amrywiaeth o destunau (yn bennaf mewn ardaloedd Cymunedau'n Gyntaf). Mae gwerthuso a chasglu data mewn ffordd strwythuredig ar waith, e.e. wrth gwblhau dosbarthiadau a boddhad dysgwyr. Cyflwynir cyfleoedd hefyd, e.e. mewn llyfrgelloedd, canolfannau cymunedol, amgueddfeydd ac orielau yn ogystal â darpariaeth trydydd sector, e.e. Prifysgol y Drydedd Oes (U3A) a Menter Iaith Abertawe. Mae gwaith cynlluniedig neu gyfleoedd posib yn cynnwys Dewch Ar-lein Abertawe, prosiect peilot ESGYN ym Mhenlan (i'r di-waith tymor hir), gwaith gan Goleg Gŵyr ac Ymddiriedolaeth Shaw (pobl anabl di-waith tymor hir) a chyfleoedd dysgu i ddefnyddwyr Cymdeithas Ar-lein Abertawe.

Mae bylchau a heriau'n cynnwys mater allweddol sef bod llai o arian yn cael ei roi gan Lywodraeth Cymru ac Ewrop i Ddysgu Oedolion yn y Gymuned a Dysgu fel Teulu, Addysg Bellach a darpariaeth trydydd sector ac felly gynladwyedd y ddarpariaeth bresennol. Mae llai o arian ar gyfer dysgu sy'n seiliedig ar waith ac mae'r rhaglen yn canolbwyntio eto ar y rhai dan 25 oed. Nid yw Dysgu Oedolion yn y Gymuned yn cyflwyno dosbarthiadau mewn ardaloedd gwledig na gorllewin Abertawe ar hyn o bryd.

Unigrwydd ac Arwahanrwydd

Mae amrywiaeth o gyfleoedd a gweithgareddau ar gael sy'n cefnogi mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd gan gynnwys, e.e., clybiau a grwpiau cymunedol, gweithgarwch mewn canolfannau cymunedol a phafiliynau'r henoed, llyfrgelloedd (gan gynnwys gwasanaeth i'r rhai sy'n gaeth i'r tŷ), gwaith cysylltwyr cymunedol, dosbarthiadau dysgu i oedolion, prosiectau Cymunedau'n Gyntaf, grwpiau nam synhwyrdd, brocera a darpariaeth trydydd sector, e.e., gwasanaeth cyfeillio Age Cymru Bae Abertawe. Mae'r Timau Hawliau Lles yn hybu cynhwysiad cymdeithasol a mwyafu incwm. Mae gwaith cynlluniedig ychwanegol neu gyfleoedd posib yn cynnwys cydlynu ardaloedd lleol, grwpiau cefnogi'r RNIB ac Action on Hearing Loss.

Mae bylchau a heriau'n cynnwys - hyfforddiant i staff rheng flaen ar unigrwydd ac arwahanrwydd ac i ble y dylid cyfeirio pobl, cludiant cymunedol hygyrch a chlodiant fel y gall pobl gymryd rhan, cadw cyfleusterau a gwasanaethau cymunedol, e.e., llyfrgelloedd a chanolfannau cymunedol ar adeg o leihau'r gyllideb, darpariaeth sy'n diwallu anghenion cenedlaethau gwahanol o bobl hŷn, diwallu anghenion ac ystyried profiadau cymunedau gwahanol, e.e., gallai aelodau grwpiau BME gael eu harwahanu oherwydd rhwystrau ieithyddol/diwylliannol a diffyg darparu dehonglwyr.

6. Proses Adolygu:

6.1 Bydd gan bob cam gweithredu broses ar gyfer gwerthuso, ac yn ystod 2015/16 bydd y BGLI yn adolygu cynnydd y cynllun ym mhob cyfarfod ac yn ystyried unrhyw rwystrau i'w roi ar waith.

6.2 Gan fod hwn yn gynllun 3 i 4 blynedd, caiff camau gweithredu eu hadolygu'n flynyddol a'u diwygio neu eu newid yn ôl y galw ac adroddir ar hyn i'r BGLI. Bydd yr adolygiad yn cynnwys gwaith gydag aelodau o Rwydwaith 50+ Abertawe bob mis Mehefin a mis Gorffennaf, a chaiff y canlyniadau eu cynnwys yn yr adroddiad adolygu blynyddol i'r BGLI.

7. Cynllun Gweithredu

7.1 Mae'r cynllun gweithredu canlynol yn tynnu camau gweithredu ar y cyd allweddol o'r broses gynllunio a'r ymgysylltu â phobl hŷn.

7.2 Wrth wneud y gwaith, ystyriwyd y canlynol:

- i. Mae'r holl gyrrff cyhoeddus yn wynebu heriau digynsail o ran cyllidebau a'r galw ar wasanaethau, felly nodwyd cyfleoedd posib lle bydd cydweithio cynyddol yn arwain o bosib at fwy o weithio effeithlon a gwell canlyniadau o fewn yr adnoddau presennol.
- ii. Er y cydnabyddir y cyd-destun heriol, cydnabyddir hefyd bod cyfleoedd ar gyfer cael mwy o gydlynid mewn camau gweithredu a chanlyniadau ar draws partneriaid fel sail i geisio canlyniadau gwell i bobl hŷn, a chyda hwy, ac i gyflawni nodau a blaenoriaethau sefydliadau drwy weithio ar y cyd.
- iii. Mae'n gadarnhaol ein bod yn byw'n hwy ac rydym am:
 - gydnabod y cyfraniad mae pobl hŷn yn ei wneud ym mhob agwedd ar fywyd
 - cefnogi'r cyfraniad hwn drwy'r holl broses heneiddio
 - cydnabod y gall pobl hŷn gefnogi sefydliadau gyda newid, dylunio gwasanaethau etc. a'r angen i hwyluso hyn drwy gynnwys a chyfranogaeth effeithiol.
- iv. Mae'r angen i ganolbwyntio ar atal ac ymyrryd yn gynnar yn cydnabod bod:
 - hyn yn bodloni dymuniadau ac yn diwallu anghenion pobl hŷn - bod yn gallu aros yn annibynnol, cyfrannu a chymryd cyfrifoldeb am gyhyd ag y bo modd
 - mae cefnogi annibyniaeth yn lleihau neu'n oedi'r angen am wasanaethau dwys
- v. Diwallu anghenion cymunedau, grwpiau a gofalcwyr amrywiol a rhoi sylw digonol i ddarpariaethau'r Ddeddf Cydraddoldeb, Mesur yr Iaith Gymraeg a datganiad hawliau pobl hŷn.
- vi. Mae ffocws ar 50 oed a throsodd yn cydnabod ei fod yn deg pan gall oed ddechrau cael effaith ar ein bywydau o ran, e.e., cyflogaeth, iechyd, etc.
- vii. Gallai'r cynllun heneiddio fod yn sail gychwynnol ar gyfer cynllun lles y bydd yn ofynnol i'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus ei lunio, ac felly mae'n berthnasol i bobl o bob oed.

7.3 Felly, wrth ddatblygu'r cynllun hwn, mae'r meysydd canlynol, sy'n gweithio ar draws y pum blaenoriaeth, wedi dod i'r amlwg fel ffocws i'r BGLI:

- i) **Cyfraniad a chyfranogaeth** pobl hŷn ym mhob rhan o'r gwaith hwn a'r angen i werthfawrogi pobl hŷn a disgwyl iddynt fynd ati i gymryd rhan pan fydd sefydliadau'n datblygu neu'n newid polisi, gwasanaethau etc.
- ii) Yr angen i roi cynnig ar **ymagwedd gydlynol** at nodi ac ymateb i gyfraniad ac anghenion pobl hŷn pan fydd ein sefydliadau mewn cysylltiad â phobl hŷn - gyda ffocws clir ar **atal** (ar draws swyddogaethau'r holl bartneriaid).
- iii) Lle bynnag y bo modd, datblygu a chyflwyno **hyfforddiant** a darpariaeth cynyddu **ymwybyddiaeth** ar y cyd.
- iv) Sicrhau bod yr wybodaeth a ddarperir i bobl hŷn a chyda hwy ar draws sefydliadau yn eglur, yn amserol ac yn ddigonol.

Bwrdd Gwasanaethau Lleol (BGLI) Dinas a Sir Abertawe a Chynllun Gweithredu Dinas Iach, Heneiddio'n Dda a Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn 2015-19

Nod Heneiddio'n Dda	Canlyniad Heneiddio'n Dda	Cam Gweithredu'r BGLI	Datganiad(au) Canlyniadau	Canlyniad(au) Meintiol	Cyfrifoldeb/ Sefydliad Arweiniol	Amserlen (gyda champau gweithredu'n cael eu hadolygu'n flynyddol)	Gofynion Adnoddau	Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn blaenoriaeth/canlyniad wedi'i gefnogi
<p>1. Cymunedau sy'n gyfeillgar i oed</p> <p>Gwneud Cymru yn Genedl o Gymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed</p>	<p>1.1. Cefnogi creu Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed drwy Gymru.</p>	<p>Gan ddefnyddio'r arweiniad a'r dangosyddion cenedlaethol sy'n cael eu datblygu, bydd partneriaid y BGLI yn ymrwymo i ddarpariaethau ac egwyddorion allweddol Dinas a Sir Abertawe sy'n Gyfeillgar i Oed a'u rhoi ar waith ar draws y meysydd canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lleoedd awyr agored ac adeiladau • Cludiant • Tai • Cyfranogiad cymdeithasol • Parch a chynhwysiad cymdeithasol • Cyfranogiad dinesig a chyflogaeth • Cyfathrebu a gwybodaeth • Cefnogaeth gymunedol a gwasanaethau iechyd <p>Y BGLI i hyrwyddo'r fenter drwy gyhoeddusrwydd ar y cyd, datganiadau i'r wasg a rhannu arfer da.</p>	<p>1. Lleoedd awyr agored ac adeiladau Mae gennyf fywyd cymdeithasol, gallaf fod gyda'r bobl rwy'n dewis bod gyda hwy ac y gallaf eu cyrraedd, a gallaf fynd i'r lleoedd sy'n bwysig i mi. Rwy'n teimlo'n ddiogel yn fy nghartref ac wrth fynd allan. Rwy'n hoffi byw yn fy nghartref a'm cymuned.</p> <p>2. Cludiant Mae gennyf fywyd cymdeithasol, gallaf fod gyda'r bobl rwy'n dewis bod gyda hwy ac y gallaf eu cyrraedd, a gallaf fynd i'r lleoedd sy'n bwysig i mi. Gallaf gynllunio fy nheithiau'n hyderus.</p> <p>3. Tai Mae gennyf le byw addas sy'n diwallu fy anghenion ac rwy'n cael y gefnogaeth i barhau i fod yn annibynnol. Rwy'n hoffi/mwynhau byw yn fy nghartref a'm cymuned.</p> <p>4. Cyfranogiad cymdeithasol Gallaf wneud y pethau sydd o bwys i mi. Gallaf gymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol, chwaraeon/ymarfer corff a hamdden a chaiff fy anghenion ieithyddol eu diwallu. Gallaf ymweld â theulu, ffrindiau a chymdogion a gallant hwy ymweld â mi, ac os rwy'n dymuno, gallaf dreulio diwrnodau dathlu (crefyddol, pen-blwyddi, gwyliau cyhoeddus, etc.) gyda hwy. Mae gennyf fywyd cymdeithasol, gallaf fod gyda'r bobl rwy'n dewis bod gyda hwy ac y gallaf eu cyrraedd, a gallaf fynd i'r lleoedd sy'n bwysig i mi. Gallaf ymgysylltu a chymryd rhan gan gynnwys defnyddio technolegau newydd os dymunaf, a thrwy gyfrwng y Gymraeg.</p>	<p>Dangosyddion Sefydliad Iechyd y Byd (i fesur pa mor gyfeillgar i oed y mae cymunedau) yn cael ei addasu i gyd-destun Cymreig</p>	<p>Pob partner.</p>	<p>Mehefin 2016 gyda chynllun manwl wedi'i ddatblygu gan y grŵp gweithredu.</p>	<p>Cydlynu, Pob partner yn gyfrifol am roi hyn ar waith drwy grŵp gweithredu/ tasg a gorffen</p>	<p>1.1 Cyfranogiad cymdeithasol – Mae pobl hŷn yn cael gwell ansawdd bywyd, yn byw bywydau cymdeithasol llawn (os dymunir hynny), ac mae unigedd ac ynysu cymdeithasol diangen yn cael eu lleihau i'r eithaf. Ni chaiff pobl hŷn eu cam-drin.</p> <p>1.2 Amrywiaeth – ni wahaniaethir yn erbyn pobl hŷn oherwydd eu hoedran, ac nid ydynt yn profi gwahaniaethu lluosog.</p> <p>1.3 Gwybodaeth a chyngor – mae pobl hŷn yn gallu cael gafael ar wybodaeth a chyngor ar wasanaethau a chyfleoedd.</p> <p>1.4 Dysgu a gweithgareddau – mae pobl hŷn yn cael cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau dysgu neu weithgareddau eraill</p> <p>1.5 Heneiddio'n iach – Mae pobl hŷn yn mwynhau iechyd a llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol da gyda'r nod o gael byw'n annibynnol yn hwy, gyda gwell ansawdd bywyd a</p>

			<p>Rwy'n hoffi/mwynhau byw yn fy nghartref a'm cymuned. Mae gennyf berthnasoedd diogel ac iach.</p> <p>5. Parch a chynhwysiad cymdeithasol Rwy'n teimlo fy mod i'n cael fy ngwerthfawrogi a'm derbyn yn fy nghymuned. Gallaf barhau i wneud cyfraniad i'm cymuned, fy ngrŵp a'm teulu. Caiff fy amgylchiadau unigol eu hystyried a pherchir fy hawliau.</p> <p>6. Cyfranogiad dinesig a chyflogaeth Mae gennyf incwm digonol i ddiwallu fy anghenion gan gynnwys gwresogi fy nghartref. Gallaf barhau i ddysgu a datblygu i fy mhotensial llawn. Gallaf ymgysylltu a chymryd rhan gan gynnwys defnyddio technolegau newydd os dymunaf, a thrwy gyfrwng y Gymraeg.</p> <p>7. Cyfathrebu a gwybodaeth Mae gennyf wybodaeth am sut i heneiddio'n dda ac yn iach, gwneud dewisiadau os oes angen gofal a chefnogaeth arnaf yn y dyfodol, gan gynnwys ar gyfer gofal diwedd oes neu wybod ble i gael yr wybodaeth hon. Gallaf ymgysylltu a chymryd rhan gan gynnwys defnyddio technolegau newydd os dymunaf, a thrwy gyfrwng y Gymraeg. Caf fy nghefnogi a'm hannog i ddefnyddio'r Gymraeg a diwellir fy anghenion ieithyddol.</p> <p>8. Gwasanaethau Cymunedol ac Iechyd Rwy'n hapus ac mor iach ag y gallaf fod - mae fy anghenion iechyd yn cael eu diwallu. Mae gennyf wybodaeth am sut i heneiddio'n dda ac yn iach, gwneud dewisiadau os oes angen gofal a chefnogaeth arnaf yn y dyfodol, gan gynnwys ar gyfer gofal diwedd oes neu wybod ble i gael yr wybodaeth hon. Rwy'n derbyn gwasanaethau drwy gyfrwng y Gymraeg. Rwy'n gadarnhaol am y dyfodol.</p>					<p>pharhau i weithio a chymryd rhan yn eu cymunedau.</p> <p>2.1 Mannau a rennir – mae manau cyhoeddus yn groesawgar, yn ddiogel ac yn hygyrch i bobl hŷn</p> <p>2.2 Byw yn y gymuned – gall pobl hŷn gyfranogi a chyfrannu yn eu cymunedau a chael gafael ar wasanaethau ac amwynderau.</p> <p>2.3 Trafnidiaeth – Gall pobl hŷn ddefnyddio trafndiaeth fforddiadwy a phriodol sy'n eu helpu i chwarae rhan lawn mewn bywyd teuluol, cymdeithasol a chymunedol.</p> <p>2.4 Tai – mae pobl hŷn yn cael eu helpu i fyw mewn cartrefi a chymunedau sy'n addas ar gyfer eu hanghenion.</p> <p>3.1 Pensiynau ac incwm arall – mae gan bobl hŷn incwm o safon ddigonol ac maent yn cael yr holl fudd-daliadau y mae ganddynt hawl i'w cael.</p> <p>3.2 Effeithlonrwydd ynni – mae pobl hŷn yn byw mewn cartrefi sy'n effeithlon o ran ynni a gallant fforddio gwresogi eu cartrefi ar y tymheredd sydd ei angen i ddiogelu eu hiechyd.</p>
--	--	--	---	--	--	--	--	---

	1.2. Diffinio'r hyn a olygir wrth Gymuned sy'n Gyfeillgar i Oed yng nghyd-destun Cymru a ffurfioli'r broses adnabod y mae angen i gymunedau, dinasoedd a siroedd/bwrdeistrefi sirol ei dilyn er mwyn cael eu cydnabod yn swyddogol fel rhai sy'n Gyfeillgar i Oed.	Rhoi rhestr wirio o nodweddion/meysydd hanfodol dinasoedd sy'n gyfeillgar i oed ar waith fel rhan o'r gwaith i ddatblygu canol y ddinas.	Fel uchod.	Dangosyddion Sefydliad lechyd y Byd (i fesur pa mor gyfeillgar i oed y mae cymunedau) yn cael ei addasu i gyd-destun Cymreig.	DASA yn arwain (cynllunio) gyda phartneriaid.	Wrth i brosiectau gael eu rhoi ar waith dros y 3 blynedd nesaf.	Cyfranogiad pobl hŷn mewn cynllunio, dylunio etc.	Fel yr uchod
	2.1. Hyrwyddo'n weithredol cynnwys pob cenedlaeth mewn trafodaeth ynghylch eu cymuned, gan gyfeirio'n arbennig at grwpiau sy'n rhannu nodweddion gwarchoddedig.	Mynd ati i ymgysylltu â phlant a phobl ifanc drwy'r Sgwrs Fawr a chynnwys y canlyniadau yn y gwaith ar heneiddio'n dda. Byddai hyn yn cynnwys deialog rhwng pobl hŷn ac iau ar elfennau allweddol cymunedau sy'n gyfeillgar i oed. Parhau i gefnogi cyfranogiad pobl hŷn yn y gwaith hwn drwy Rwydwaith 50+ a moddau eraill, e.e., defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol.	Fel uchod.		Rhwydwaith 50+. Cyfranogiad plant a phobl ifanc DASA.	Mawrth 2016	Cydlynu, cyfranogaeth, cyfranogiad plant a phobl ifanc DASA.	1.2 Amrywiaeth – ni wahaniaethir yn erbyn pobl hŷn oherwydd eu hoedran, ac nid ydynt yn profi gwahaniaethu lluosog.
	1.3. Sefydlu Eiriolwyr sy'n Gyfeillgar i Oed mewn cymunedau lleol. 2.1. Hyrwyddo'n weithredol cynnwys pob cenedlaeth mewn trafodaeth ynghylch eu cymuned, gan gyfeirio'n arbennig at grwpiau sy'n rhannu nodweddion gwarchoddedig.	Treialu archwiliad sy'n gyfeillgar i oed gan ddefnyddio arweiniad a dangosyddion cenedlaethol o fewn dwy gymuned gyferbyniol i bennu beth yw'r cryfderau a'r gwendidau i bobl hŷn (mewn partneriaeth â Swyddfa'r Comisiynydd Pobl Hŷn). Diben hyn fydd cadarnhau tystiolaeth sylfaenol a chanlyniadau ar gyfer cyflwyno gwasanaethau'n gydlynus, gwirfoddoli cymunedol a chynnwys pobl hŷn o ran heneiddio'n dda. Bydd y cynllun peilot yn cynnwys nodi a diffinio'r rôl a chefnogi Hyrwyddwyr Heneiddio'n Dda o fewn y gymuned a sefydliadau yn ogystal â defnyddio technoleg a chynhwysiad digidol.	Fel uchod.	Dangosyddion Sefydliad lechyd y Byd (i fesur pa mor gyfeillgar i oed y mae cymunedau) yn cael ei addasu i gyd-destun Cymreig. Defnyddio canlyniadau cynllun peilot y CPH yn Abergwaun.	Pob partner. Rhwydwaith 50+.	Y grŵp gweithredu i ddatblygu cynllun manwl a fydd yn cynnwys: Blwyddyn 1: Sefydlu'r cynllun peilot ar y cyd â swyddfa'r CPH a gwaith lleol ar Gydlynu Ardaloedd Lleol. Blwyddyn 2 Rhoi'r cynllun peilot ar waith a'i werthuso	DASA yn arwain gyda'r grŵp gweithredu/ tasg a gorffen Cydlynu	Fel canlyniad 1.1

<p>2.2. Hwyluso datblygu mannau agored cyhoeddus (ffisegol a chymdeithasol fel ei gilydd) fel elfen gyfannol o Gymuned sy'n Gyfeillgar i Oed.</p> <p>2.3. Cefnogi ac annog cymunedau i nodi a gwireddu'r asedau (gwirioneddol a photensial) sy'n cyfrannu tuag at Gymuned sy'n Gyfeillgar i Oed.</p>								
<p>3.1 I gymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed ymddangos mewn dogfennau cynllunio strategol allweddol yn yr holl Fyrddau Gwasanaeth Lleol.</p>	<p>Y BGLI i:</p> <ul style="list-style-type: none"> - adolygu'r Cynllun Heneiddio'n Dda hwn yn ei gyfarfodydd yn ystod 2015/16. - fel rhan o'i broses adolygu blynyddol, asesu Cynllun Un Abertawe i sicrhau ei fod yn adlewyrchu egwyddorion cymunedau sy'n gyfeillgar i oed ac yn cefnogi'u datblygiad. - sicrhau bod egwyddorion cymunedau sy'n gyfeillgar i oed yn cael eu cynnwys mewn: <ul style="list-style-type: none"> • unrhyw waith ar y cyd ar roi'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant ar waith • gwaith i ddatblygu'r Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC) yn ogystal ag ystyried y cynllun heneiddio'n dda hwn fel un sail ar gyfer Cynllun Lles y BGC. - defnyddio'r dadansoddiad a'r ymchwil i'r wybodaeth a ddarparwyd drwy gynnwys/ymgyngori â phobl hŷn ar draws partneriaid. 	<p>Fel uchod.</p>	<p>Fel Canlyniad 1.1</p>	<p>Pob partner. Rhwydwaith 50+.</p>	<p>Y BGLI i dderbyn yr wybodaeth ddiweddaraf ar gynnydd y cynllun a'r materion y mae angen gweithredu arnynt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tachwedd 2015: Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed ac sy'n Cefnogi Pobl â Dementia. - Ionawr 2016: Atal Cwypadau. - Mawrth 2016: Cyfleoedd ar gyfer Dysgu a Chyflogaeth. - Mai 2016: Unigrwydd ac Arwahanrwydd. - Gorff 2016: Adolygiad blynyddol o ganlyniadau'r cynllun gydag adborth o weithgareddau ymgysylltu â phobl hŷn. 	<p>Cydlynu, Mewnbyn gan bobl hŷn.</p>	<p>Fel canlyniad 1.1</p>	
<p>3.2 Datblygu pecynnau gwybodaeth, hyfforddiant ac</p>	<p>Datblygu, mewn partneriaeth â phobl hŷn, adnoddau e-ddysgu a hyfforddi ar y cyd ar y broses heneiddio, heneiddio'n dda, (gan gynnwys y pum blaenoriaeth) a</p>	<p>Fel uchod.</p>	<p>Fel Canlyniad 1.1</p>	<p>Pob partner. Rhwydwaith 50+.</p>	<p>Mehafin 2016 fel rhan o gynllun rhoi ar waith manwl</p>	<p>Partner yn arwain drwy grŵp gweithredu/ tasg a gorffen.</p>	<p>Fel canlyniad 1.1</p>	

	adnoddau datblygu a rhwydweithiau dysgu i bobl broffesiynol, er mwyn ymwreiddio'r ddealltwriaeth a'r ymarfer o ddulliau sy'n gyfeillgar i oed wrth gynllunio a gweithredu'n strategol.	chymunedau sy'n gyfeillgar i oed.					Cydlynu,	
	3.3. Sefydlu Eiriolwyr sy'n Gyfeillgar i Oed o fewn adrannau cynllunio, tai, trafnidiaeth ac addysg yr Awdurdodau Lleol.	<p>Menter/cynllun peilot Pwynt Cyswllt Cyntaf - os bydd aelod o staff o unrhyw un o sefydliadau partner y BGLI yn ymweld â pherson hŷn gartref (neu os yw mewn cysylltiad/yn cael ymweliad gan berson hŷn) bydd yn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cwblhau rhestr wirio/holiadur gyda'r unigolyn sy'n cynnwys y pum blaenoriaeth er mwyn canfod a oes gan y person hŷn hwnnw unrhyw anghenion penodol • neu os nad yw'r unigolyn am lenwi'r holiadur, rhoi gwybodaeth gryno iddo am y gwasanaethau cefnogi sydd ar gael ar gyfer y pum blaenoriaeth. <p>Bwydir ymatebion i'r rhestr wirio/holiadur yn ôl i bwynt cyswllt canolog cydlynus lle y gwneir cyfeiriadau priodol i sefydliadau partner.</p> <p>Sefydliadau BGLI sy'n cymryd rhan i fynd ati ar y cyd i hyrwyddo a chynyddu ymwybyddiaeth o'r gwasanaeth.</p>	Fel Canlyniad 1.1.	Fel Canlyniad 1.1	Pob partner. Sefydliadau'r trydydd sector Rhwydwaith 50+.	<p>Fel rhan o'r cynllun rhoi ar waith manwl gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blwyddyn 1: Sefydlu cynllun peilot: - ystyried canolbwyntio ar Gydlynu Ardaloedd lleol a'u rôl, e.e., fel pwynt cyswllt posib - sefydlu sylfaen dystiolaeth, e.e., drwy drafod y profiad gyda Swydd Nottingham gan gynnwys manteision y cynllun a gweithio gyda phobl hŷn i bennu'r meysydd allweddol. - ei gynnwys yn y gwaith ar "lwybr y dinesydd" y ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant. • Blwyddyn 2: cyflwyno ar draws yr holl sefydliadau sy'n cymryd rhan. 	DASA'n arwain gyda'r grŵp gweithredu/ tasg a gorffen. Cydlynu, Pwynt cyswllt canolog.	1.3 Gwybodaeth a chyngor – mae pobl hŷn yn gallu cael gafael ar wybodaeth a chyngor ar wasanaethau a chyfleoedd.

Nod Heneiddio'n Dda	Canlyniad Heneiddio'n Dda	Cam Gweithredu'r BGLI	Datganiad(au) Canlyniadau	Canlyniad Meintiol	Cyfrifoldeb/ Sefydliad Arweiniol	Amserlen (gyda champau gweithredu'n cael eu hadolygu'n flynyddol)	Gofynion Adnoddau	Blaenoriaeth/canlyniad y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yn cael ei gefnogi
<p>2. Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia:</p> <p>Gwneud Cymru'n genedl sy'n cefnogi dementia drwy adeiladu a hyrwyddo cymunedau sy'n cefnogi pobl â dementia.</p>	<p>1.1. Ymgysylltu â phobl y mae dementia'n effeithio arnynt er mwyn gwysbod beth sy'n gwneud "cymuned sy'n cefnogi pobl â dementia" a lledaenu ymarfer gorau.</p>	<p>Ymgysylltu â phobl sy'n dioddef o ddementia a'u gofalwyr, a'u cynnwys er mwyn pennu'r nodweddion allweddol sy'n gwneud cymuned sy'n cefnogi pobl â dementia (gan gynnwys defnyddio technoleg) a'u cynnwys yn y gwaith ar archwiliad y Gymuned sy'n Gyfeillgar i Oed.</p> <p>Datblygu fforwm dementia a fydd yn cwrdd bob chwarter. Bydd 50% o'r fforwm yn bobl sy'n dioddef o ddementia a/neu eu gofalwyr a bydd 50% yn gynrychiolwyr o sefydliadau sy'n cynnig gwasanaethau cefnogi. Caiff amrywiaeth o ffyrdd i ymgysylltu â phobl â dementia na allant, am ba reswm bynnag, fod yn aelod o'r fforwm, eu datblygu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mae gennyf fywyd cymdeithasol, gallaf fod gyda'r bobl rwy'n dewis bod gyda hwy ac y gallaf eu cyrraedd, a gallaf fynd i'r lleoedd sy'n bwysig i mi. Gallaf wneud y pethau sydd o bwys i mi. Mae gennyf le byw addas sy'n diwallu fy anghenion ac rwy'n cael y gefnogaeth i barhau i fod yn annibynnol. Mae gennyf incwm digonol i ddiwallu fy anghenion gan gynnwys gwresogi fy nghartref yn ddigonol. Gallaf ymgysylltu a chymryd rhan gan gynnwys defnyddio technolegau newydd os dymunaf, a thrwy gyfrwng y Gymraeg. Rwy'n hapus ac mor iach ag y gallaf fod - mae fy anghenion iechyd yn cael eu diwallu. Gallaf gymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol, chwaraeon/ymarfer corff a hamdden a chaiff fy anghenion ieithyddol eu diwallu. Rwy'n hoffi/mwynhau byw yn fy nghartref a'm cymuned. Mae gennyf berthnasoedd diogel ac iach ac rwyf wedi fy niogelu rhag cam-drin ac esgeulustod. Gallaf siarad drosod fi fy hun neu mae gen i rywun i wneud hynny ar fy rhan. Rwy'n derbyn gwasanaethau drwy gyfrwng y Gymraeg. Rwy'n teimlo fy mod yn rheoli fy mywyd. 	<p>- % y bobl hŷn sy'n adrodd bod modd byw yn eu cymdogaeth a'i bod yn ddiogel.</p> <p>- % y bobl hŷn sy'n cymryd rhan mewn rhaglenni iechyd cyhoeddus (e.e. imiwneiddiadau, atal cwympiadau).</p> <p>- % y bobl hŷn sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch chwaraeon bob wythnos</p> <p>- % y bobl sy'n cerdded (neu ffurfiau ymarfer corff tebyg) y pellter argymelledig bob wythnos.</p> <p>- % y gwirfoddolwyr sydd wedi gwneud gwaith gwirfoddoli fwy nag unwaith yn y 12 mis diwethaf.</p>	<p>DASA yn arwain - gyda phartneriaid arweiniol</p>	<p>Mis Mawrth 2016 fel rhan o gynllun rhoi ar waith manwl</p>	<p>Amser staff. Ymgysylltu â phobl hŷn â dementia, a'u gofalwyr. Cyfranogaeth Fforwm Cymuned Cefnogi Pobl â Dementia Abertawe.</p>	<p>1.1 Cyfranogiad cymdeithasol – Mae pobl hŷn yn cael gwell ansawdd bywyd, yn byw bywydau cymdeithasol llawn (os dymunir hynny), ac mae unigedd ac ynysu cymdeithasol diangen yn cael eu lleihau i'r eithaf. Ni chaiff pobl hŷn eu cam-drin.</p> <p>1.2 Amrywiaeth – ni wahaniaethir yn erbyn pobl hŷn oherwydd eu hoedran, ac nid ydynt yn profi gwahaniaethu lluosog.</p> <p>1.3 Gwybodaeth a chyngor – mae pobl hŷn yn gallu cael gafael ar wybodaeth a chyngor ar wasanaethau a chyfleoedd.</p> <p>1.4 Dysgu a gweithgareddau – mae pobl hŷn yn cael cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau dysgu neu weithgareddau eraill</p> <p>1.5 Heneiddio'n iach – Mae pobl hŷn yn mwynhau iechyd a llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol da gyda'r nod o gael byw'n annibynnol yn hwy, gyda gwell ansawdd bywyd a pharhau i weithio a chymryd rhan yn eu cymunedau.</p>

2.1
Mannau a rennir – mae manau cyhoeddus yn groesawgar, yn ddiogel ac yn hygyrch i bobl hŷn

2.2
Byw yn y gymuned – gall pobl hŷn gyfranogi a chyfrannu yn eu cymunedau a chael gafael ar wasanaethau ac amwynderau.

2.3 Trafnidiaeth – Gall pobl hŷn ddefnyddio trafndiaeth fforddiadwy a phriodol sy'n eu helpu i chwarae rhan lawn mewn bywyd teuluol, cymdeithasol a chymunedol.

2.4
Tai – mae pobl hŷn yn cael eu helpu i fyw mewn cartrefi a chymunedau sy'n addas ar gyfer eu hanghenion

3.1
Pensiynau ac incwm arall – mae gan bobl hŷn incwm o safon ddigonol ac maent yn cael yr holl fudd-daliadau y mae ganddynt hawl i'w cael.

3.2 Effeithlonrwydd ynni – mae pobl hŷn yn byw mewn cartrefi sy'n effeithlon o ran ynni a gallant fforddio gwresogi eu cartrefi ar y tymheredd sydd ei angen i ddiogelu eu hiechyd.

Fel yr uchod

1.2. Gweithio gyda

Pob un o bartneriaid y BGLI i ymrwymo i'r cynllun achredu

Fel uchod.

Fel uchod.

Pob partner.

Mehefin 2016 fel rhan o gynllun rhoi ar waith

Cydlynu, Pob partner yn

	phartneriaid i ddatblygu a mabwysiadu proses gydnabod genedlaethol ymhellach ar gyfer cymunedau, busnesau a sefydliadau masnachol sy'n 'Gyfeillgar i Dementia'. 1.3. Sefydlu casgliad o sefydliadau, cynghreiriau gweithredu ar ddementia a chymunedau yng Nghymru sy'n gweithio tuag at gael eu cydnabod fel rhai sy'n gefnogol i ddementia.	cenedlaethol (proses Cydnabod Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Dementia) a drefnwyd gan y Gymdeithas Alzheimer a'i hyrwyddo. Y BGLI i hyrwyddo'r fenter drwy gyhoedduswydd ar y cyd, datganiadau i'r wasg a rhannu arfer da. Cefnogaeth i Fforwm Cymuned Cefnogi Pobl â Dementia Abertawe.				manwl.	gyfrifol am roi hyn ar waith gyda'r broses yn cael ei phennu a'i hwyluso drwy'r grŵp gweithredu/ tasg a gorffen.	
	2.1. Gweithio gyda chyrrff proffesiynol, sefydliadau a grwpiau cymunedol i wella asesiad, diagnosis a gofal.	Bydd y grŵp gweithredu'n mynd i'r afael â'r canlyniad hwn fel rhan o ddatblygu'r cynllun rhoi ar waith manwl.	Fel uchod.	- % y bobl hŷn sy'n cymryd rhan mewn rhaglenni iechyd cyhoeddus (e.e. imiwneiddiadau, atal cwympiadau). - % y cleifion mewnol yng Nghymru sy'n 65 oed ac yn 85 oed neu'n hŷn. - % y bobl hŷn sy'n derbyn gwasanaethau cartref a chymunedol. - % y gofawyr di-dal sy'n adrodd am fynediad i wasanaethau seibiant o fewn cyfnod amser realistig.	Pob partner	Grŵp gweithredu i ddatblygu cynllun manwl.	Partner yn arwain ac yn cydlynu	1.5 Heneiddio'n lach – Mae pobl hŷn yn mwynhau iechyd a llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol da gyda'r nod o gael byw'n annibynnol yn hwy, gyda gwell ansawdd bywyd a pharhau i weithio a chymryd rhan yn eu cymunedau.
	2.2. Nodi'r	Datblygu a dosbarthu gwybodaeth gryno am y gwasanaethau cefnogi	Fel uchod.	-% y bobl hŷn sy'n cymryd	DASA gyda phartneriaid y	Fel rhan o gynllun rhoi ar waith manwl:	Cydlyniad a swyddog	1.2 Amrywiaeth – ni

	gefnogaeth bresennol sydd ar gael i bobl sydd wedi'u heffeithio gan ddementia, yn ogystal â bylchau yn y ddarpariaeth.	sydd ar gael a mannau cyfeirio i'w defnyddio gan staff rheng flaen a'r cyhoedd ar draws partneriaid y BGLI. Ymgysylltu â Chyngor Cydraddoldeb Rhanbarthol Bae Abertawe i fynd i'r afael ag anghenion pobl â dementia o gymunedau BAME. Ymgysylltu â'r fforwm lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol i fynd i'r afael ag anghenion pobl â dementia o gymunedau LGBT.		rhan mewn rhaglenni iechyd cyhoeddus (e.e. imiwneiddiadau, atal cwympiadau). - % y bobl hŷn sy'n derbyn gwasanaethau cartref a chymunedol. - % y gofalwyr di-dâl sy'n adrodd am fynediad i wasanaethau seibiant o fewn cyfnod amser realistig.	BGLI.	Blwyddyn 1: datblygu, pennu ffiniau gwerthuso a threialu. Blwyddyn 2: cyflwyno gyda'r holl bartneriaid Blwyddyn 3: Cyflwyno a gwerthuso.	arweiniol a enwir gan bob aelod o'r BGLI i'w roi ar waith drwy'r grŵp gweithredu/ tasg a gorffen.	wahaniaethir yn erbyn pobl hŷn oherwydd eu hoedran, ac nid ydynt yn profi gwahaniaethu lluosog. 1.3 Gwybodaeth a chyngor – mae pobl hŷn yn gallu cael gafael ar wybodaeth a chyngor ar wasanaethau a chyfleoedd.
	2.3. Nodi a hyrwyddo cyfleoedd ar gyfer ei atal yn y presennol a'r dyfodol.	Grŵp Gweithredu i gysylltu â'r gwaith sy'n cael ei wneud fel rhan o Strategaeth Atal y cyngor, gan gynnwys cynyddu dealltwriaeth o dechnoleg gynorthwyol a nodi meysydd lle gellir hybu defnydd ohoni.	Fel uchod.	Fel 1.1 a 2.1	DASA gyda swyddogion arweiniol y BGLI. Maes gwasanaeth Tlodi a'i atal DASA.	BGLI yn arwain yn y grŵp gweithredu. Cydlynu,	Cydlynu a rhoi ar waith drwy grŵp gweithredu/ tasg a gorffen.	1.5 Heneiddio'n lach – Mae pobl hŷn yn mwynhau iechyd a llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol da gyda'r nod o gael byw'n annibynnol yn hwy, gyda gwell ansawdd bywyd a pharhau i weithio a chymryd rhan yn eu cymunedau.
	3.1. Hyrwyddo delweddau cadarnhaol o bobl sydd wedi'u heffeithio gan ddementia er mwyn sbarduno newid mewn agwedd.	Cefnogir y canlyniad hwn drwy waith a wneir ar gyfer canlyniadau 1.1/1.2/1.3. Caiff unrhyw ddatblygiadau neu fentrau cenedlaethol yn y maes hwn eu cefnogi'n lleol.	Fel canlyniadau 1.1/1.2/1.3	Fel canlyniadau 1.1/1.2/1.3	Fel canlyniadau 1.1/1.2/1.3	Fel canlyniadau 1.1/1.2/1.3	Fel canlyniadau 1.1/1.2/1.3	Gweler canlyniadau 1.1/1.2/1.3
	3.2. Sicrhau ymgysylltiad gwasanaethau cyhoeddus, er enghraifft, tai a thrafnidiaeth, â'r agenda ddementia.	Pob un o bartneriaid y BGLI i ymrwmo i hyfforddiant Dementia (<i>ymwybyddiaeth; rheng flaen; arbenigol</i>) i staff yn eu sefydliadau (lefelau hyfforddiant gwahanol yn ôl angen) gan gynnwys busnesau Canol y Ddinas (drwy'r Rhanbarth Gwella Busnes, Partneriaeth Adfywio Economaidd Abertawe a Fforwm Cymuned Cefnogi Pobl â	Fel uchod.	Fel canlyniadau 1.1 a 2.1	Pob partner.	Fel rhan o gynllun rhoi ar waith manwl: Blwyddyn 1: rhannu fframwaith hyfforddiant a chynnwys cyffredin a chynllun peilot gan gynnwys ffiniau gwerthuso. Blwyddyn 2:	Cydlyniad a swyddog arweiniol a enwir gan bob aelod o'r BGLI. Pob partner yn gyfrifol am roi hyn ar waith drwy grŵp gweithredu/	Gweler canlyniadau 1.1 and 2.1.

		Dementia Abertawe). Hyrwyddo'r defnydd o'r ddogfen "Dyma fi" fel rhan o'r hyfforddiant a'r ymwybyddiaeth.				cyflwyno'n llawn.	tasg a gorffen.	
	3.3. Hyrwyddo ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ddementia a'r materion y mae pobl y mae dementia'n effeithio arnynt yn eu hwynebu yn eu bywydau o ddydd i ddydd.	Y BGLI i gefnogi darparu Hyfforddiant Ymwybyddiaeth o Ddementia ar gyfer, a chyda: <ul style="list-style-type: none"> phobl/gwasanaethau a grwpiau allweddol mewn cymunedau ysgolion a cholegau (e.e., fel rhan o fewnbwn i ddinasyddiaeth a'r elfen gymunedol ym Magloriaeth Cymru). Hyrwyddo'r defnydd o'r ddogfen "Dyma fi" fel rhan o'r hyfforddiant a'r ymwybyddiaeth.	Fel uchod.	Fel uchod.	Pob partner.	Fel uchod.	Cydlyniad a swyddog arweiniol a enwir gan bob aelod o'r BGLI. Pob partner yn gyfrifol am roi hyn ar waith drwy grŵp gweithredu/ tasg a gorffen.	Fel yr uchod

Nod Heneiddio'n Dda	Canlyniad Heneiddio'n Dda	Cam Gweithredu'r BGLI	Datganiad(au) Canlyniadau	Canlyniad Meintiol	Cyfrifoldeb/Sefydliad Arweiniol	Amserlen (gyda chymau gweithredu'n cael eu hadolygu'n flynyddol)	Gofynion Adnoddau	Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn Blaenoriaeth/canlyniad wedi'i gefnogi
<p>3. Atal Cwmpïadau</p> <p>Cefnogi pobl hŷn i leihau eu risg o gwmpo, lleihau nifer y cwmpïadau ymysg pobl hŷn yng Nghymru.</p>	<p>1.1. Gweithio gyda phobl hŷn a'u gofalwyr i ddatblygu adnodd wybodaeth ar-lein genedlaethol gynhwysfawr er mwyn cynyddu ymwybyddiaeth o gwmpïadau, a hyrwyddo gwerth atal ac ymyrryd yn gynnar er mwyn lleihau'r risg o gwmpo.</p>	<p>Drwy'r Grŵp Atal Cwmpïadau, archwilio posibilïadau dosbarthu ehangach, a datblygu crynodeb byr o'r Arweiniad Atal Cwmpïadau fel sail ar gyfer lledaenu negeseuon allweddol i staff ac er mwyn cynyddu ymwybyddiaeth y cyhoedd. Byddai hyn yn cynnwys, er enghraifft, gyda'r teulu a gofalwyr, beicwyr a'r cyhoedd (e.e. os gwelir person hŷn yn cwmpo yn y stryd). Negeseuon testun a chanlyniadau drwy Rwydwaith 50+.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mae gennyf le byw addas sy'n diwallu fy anghenion ac rwy'n cael y gefnogaeth i barhau i fod yn annibynnol. • Mae gennyf incwm digonol i ddiwallu fy anghenion gan gynnwys gwresogi fy nghartref yn ddigonol. • Caiff fy amgylchiadau unigol eu hystyried a pherchir fy hawliau. • Gallaf gymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol, chwaraeon/ymarfer corff a hamdden a chaiff fy anghenion ieithyddol eu diwallu. • Rwy'n cael yr help y mae ei angen arnaf pan mae ei angen arnaf, yn y ffordd rwyf am ei gael (fel unigolyn ac fel gofalwr). • Mae gennyf berthnasoedd diogel ac iach ac rwyf wedi fy niogelu rhag cam-drin ac esgeulustod. 	<ul style="list-style-type: none"> • % y bobl hŷn sy'n cymryd rhan mewn rhaglenni iechyd cyhoeddus (e.e. imiwneiddïadau, atal cwmpïadau). • % y cleifion mewnol yng Nghymru sy'n 65 oed neu'n hŷn. • % y cleifion mewnol yng Nghymru sy'n 85 oed neu'n hŷn. • % y bobl hŷn y cânt eu hatal rhag cwmpo. 	<p>Bwrdd Iechyd PABM yn arwain gyda'r Grŵp Atal Cwmpïadau.</p>	<p>Fel rhan o gynllun rhoi ar waith manwl, mis Mawrth 2016</p>	<p>Costau cyhoeddi a lledaenu. Cydlynu, Rhoi ar waith drwy'r Grŵp Atal Cwmpïadau.</p>	<p>1.1 Cyfranogiad cymdeithasol – Mae pobl hŷn yn cael gwell ansawdd bywyd, yn byw bywydau cymdeithasol llawn (os dymunir hynny), ac mae unigedd ac ynysu cymdeithasol diangen yn cael eu lleihau i'r eithaf. Ni chaiff pobl hŷn eu cam-drin.</p> <p>1.3 Gwybodaeth a chynghor – mae pobl hŷn yn gallu cael gafael ar wybodaeth a chynghor ar wasanaethau a chyfleoedd.</p> <p>1.5 Heneiddio'n iach – Mae pobl hŷn yn mwynhau iechyd a llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol da gyda'r nod o gael byw'n annibynnol yn hwy, gyda gwell ansawdd bywyd a pharhau i weithio a chymryd rhan yn eu cymunedau</p>
	<p>1.2. Gweithio gyda phobl broffesiynol yn y maes iechyd a gofal cymdeithasol, partneriaid yn y trydydd sector, gofalwyr ac eraill i ddatblygu ymyriad</p>	<p>Pob un o bartneriaid perthnasol y BGLI i ymrwmo i fod yn aelodau o'r Grŵp Atal Cwmpïadau a fydd yn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ymchwilio i enghreifftiau o arfer da o ran atal cwmpïadau, e.e., drwy'r Rhwydwaith Dinas Iach. • Cefnogi datblygu'r fenter a amlinellir dan ganlyniad 2.1 	<p>Fel uchod.</p>	<p>Fel uchod.</p>	<p>Bwrdd Iechyd PABM yn arwain a swyddog arweiniol a nodwyd gan bob un o bartneriaid y BGLI.</p>	<p>Hydref 2015.</p>	<p>Cydlynu, Rhoi ar waith drwy'r Grŵp Atal Cwmpïadau.</p>	<p>Fel yr uchod</p>

	byr a ellir ei gyflawni drwy bobl broffesiynol a gwirfoddolwyr er mwyn cynyddu ymwybyddiaeth o berygl cwmpo a mesurau ataliol gyda phobl hŷn unigol a'u gofalwyr.	isod. Cynnwys elfennau allweddol sy'n cefnogi atal cwmpadau yn yr amgylchedd cyffredinol yn y gwaith ar yr archwiliad Cymuned sy'n Gyfeillgar i Oed (a chynyddu ymwybyddiaeth gyda'r rhai sy'n gyfrifol am yr amgylchedd cyhoeddus).						
	1.3. Rhedeg cynllun peilot a gwerthuso'r ymyriadau o 1.1 a 1.2 er mwyn darparu gwybodaeth ar gyfer gwaith yn y maes hwn yn y dyfodol							
	2.1. Datblygu dealltwriaeth gytunedig o gydrannau gweithredol craidd canllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn lechyd a Gofal Cymdeithasol (NICE)17 mewn perthynas â (a) adnabod risg yn gynnar, (b) asesiad risg aml-ffactorol, ac (c) ymyriadau ataliol aml-ffactorol ym mhob lleoliad. Mae ymyriadau ataliol yn cynnwys dosbarthiadau ymarfer atal cwmpadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth, gwiriadau diogelwch yn y cartref, gosodiadau ac	Y BGLI, drwy'r Grŵp Atal Cwmpadau, i ymrwmo i ehangu'r gwasanaethau sy'n gallu asesu ar gyfer peryglon cwmpo, a/neu roi gwybodaeth amdanynt (e.e. pwy bynnag yn y sefydliad sy'n ymweld â'r cartref neu'n rhoi cyngor) a'i gynnwys fel rhan o ganlyniad Cymuned sy'n Gyfeillgar i Oed ar y Pwynt Cyswllt Cyntaf.	Fel uchod.	Fel uchod.	Bwrdd Iechyd PABM yn arwain gyda phartner y BGLI yn arwain.	Mawrth 2016	Cydlynu, Rhoi ar waith drwy'r Grŵp Atal Cwmpadau.	Fel yr uchod

	addasiadau, adolygu meddyginiaethau, asesiadau golwg gwan a phrofion golwg, a gofal traed.							
	2.2. Cefnogi archwilio/mapio lleol o wasanaethau lleol yn erbyn y tri maes hyn, drwy ddefnyddio fformat safonedig.	Bydd y Grŵp Atal Cwmpïadau'n ystyried y canlyniad hwn (gan gynnwys defnyddio technoleg) fel rhan o roi canlyniad 2.1 ar waith.	Fel canlyniad 2.1.	Fel canlyniad 2.1.	Fel canlyniad 2.1.	Fel canlyniad 2.1.	Fel canlyniad 2.1.	Fel canlyniad 2.1.
	2.3. Nodi rhwystrau i argaeledd yr ymyriadau a amlinellwyd yn 2.1 a gweithio gyda phartneriaid er mwyn chwilio am atebion a chynyddu'r ddarpariaeth, gan sicrhau bod ymyriadau yn seiliedig ar dystiolaeth a'u gwerthuso.	Bydd y Grŵp Atal Cwmpïadau'n ystyried y canlyniad hwn (gan gynnwys defnyddio technoleg) fel rhan o roi canlyniad 2.1 ar waith.	Fel canlyniad 2.1.	Fel canlyniad 2.1.	Fel canlyniad 2.1.	Fel canlyniad 2.1.	Fel canlyniad 2.1.	Fel canlyniad 2.1.
	3.1. Cydweithio â rhaglenni cenedlaethol a lleol eraill fel y rhai hynny ar eiddilwch, dementia, cyfergyd a chyflyrau cronig, er mwyn datblygu dulliau a phrotocolau cyflenwol/integredig mewn perthynas ag asesiadau risg ac ymyriadau.	Datblygu prosiect canfod llwybr (pobl ddi-amddiffyn) ym Mae'r Gorllewin ar y cyd â rhwydwaith Abertawe. Drwy'r Grŵp Atal Cwmpïadau, archwilio cysylltiadau atal cwmpïadau ag agenda a chynllun gwaith mesur y gofalwyr a nodi meysydd gweithio ar y cyd posib.	Fel uchod.	Fel uchod.	Bwrdd Iechyd PABM yn arwain gyda'r Grŵp Atal Cwmpïadau.	Mawrth 2016	Adnoddau gan PABM Rhoi ar waith drwy'r Grŵp Atal Cwmpïadau.	Fel yr uchod.
	3.2. Hyrwyddo mynediad i gyfleoedd yn y	Drwy'r Grŵp Atal Cwmpïadau gwerthuso dosbarthiadau ymarfer corff cymunedol.	Fel uchod.	Fel uchod.	Bwrdd Iechyd PABM yn arwain gyda Grŵp Atal	Mehefin 2016	Rhoi ar waith drwy'r Grŵp Atal Cwmpïadau.	Fel yr uchod

	gymuned a'u cryfhau, fel clybiau Heneiddio'n Dda, er mwyn cefnogi heneiddio'n iach ac fel ffyrdd ymadael allweddol ar gyfer cynnal a gwella iechyd a chryfder ar ôl cael eu rhyddhau o wasanaethau cwmpadau ffurfiol.				Cwmpadau			
	3.3. Gweithio gyda darparwyr clybiau cymunedol, dosbarthiadau a digwyddiadau heneiddio'n iach er mwyn cefnogi datblygu gweithgareddau sy'n seiliedig ar dystiolaeth.	Drwy'r Grŵp Atal Cwmpadau creu rhaglen o weithgareddau diwrnod ymwybyddiaeth cwmpadau gan gynnwys hyrwyddo mentrau cenedlaethol - Steady On a'r prawf Timed Up and Go.	Fel uchod.	Fel uchod.	Bwrdd Iechyd PABM yn arwain gyda'r Grŵp Atal Cwmpadau.	Mehafin 2016	Rhoi ar waith drwy'r Grŵp Atal Cwmpadau.	Fel yr uchod

Nod Heneiddio'n Dda	Canlyniad Heneiddio'n Dda	Cam Gweithredu'r BGLI	Datganiad(au) Canlyniadau	Canlyniad Meintiol	Cyfrifoldeb/ Sefydliad Arweiniol	Amserlen (gyda chomau gweithredu'n cael eu hadolygu'n flynyddol)	Gofynion Adnoddau	Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn Blaenoriaeth/canlyniad wedi'i gefnogi
<p>4. Cyfleoedd ar gyfer Dysgu a Chyflogaeth:</p> <p>Er mwyn sicrhau y gwneir y gorau o brofiad pobl hŷn yng Nghymru drwy ddysgu a chyflogaeth barhaus.</p>	<p>1.1. Cynyddu nifer y bobl hŷn sy'n gwirfoddoli.</p>	<p>Gwaith gyda'r trydydd sector a phartneriaid i nodi mwy o gyfleoedd i:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hyrwyddo a chynyddu ymwybyddiaeth o wirfoddoli gyda phobl hŷn (e.e. ar adegau o newid allweddol mewn bywyd) fel sail i gyfranogiad cymunedol. • lleihau'r rhwystrau i wirfoddoli a brofir gan bobl hŷn, e.e., efallai eu bod am wirfoddoli ond ni allant gyrraedd y man lle ceir y cyfleoedd (cludiant cyfyngedig os ydynt yn byw mewn ardaloedd gwledig) • amlygu pwysigrwydd a gwerth gwirfoddoli cymunedol a'i effaith ar les • hyrwyddo cynlluniau cludiant cymunedol a gwirfoddoli a sut mae'n gwella ansawdd bywyd. <p>Caiff y meysydd hyn eu cynnwys mewn gwaith ar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gynllun peilot cyfeillgar i oed ac sy'n cefnogi pobl â dementia - pwynt cyswllt cyntaf - gwybodaeth ar gyfer cyfeirio pobl a chefnogaeth i leihau unigrwydd ac arwahanrwydd - cynhwysiad digidol. <p>Partneriaid y BGLI fel cyflogwyr i ymrwmo i hyrwyddo gwirfoddolwyr yn eu sefydliadau ac fel rhan o'r paratoi ar gyfer ymddeoliad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gallaf barhau i ddysgu a datblygu i fy mhotensial llawn. • Caf fy nghefnogi i weithio os rwy'n dymuno gwneud hynny. • Gallaf wneud y pethau sydd o bwys i mi. • Gallaf ymgysylltu a chymryd rhan gan gynnwys defnyddio technolegau newydd os dymunaf, a thrwy gyfrwng y Gymraeg. • Rwy'n teimlo fy mod i'n cael fy ngwerthfawrogi a'm derbyn yn fy nghymuned. • Mae gennyf fywyd cymdeithasol, gallaf fod gyda'r bobl rwy'n dewis bod gyda hwy ac y gallaf eu cyrraedd, a gallaf fynd i'r lleoedd sy'n bwysig i mi. • Gallaf barhau i wneud cyfraniad i'm cymuned, fy ngrŵp a'm teulu. • Rwy'n perthyn i grwpiau diddordeb, grwpiau cymunedol, cymdeithasau, etc. a gofynnir i mi gyfrannu atynt. • Rwy'n gwario arian ar hanfodion yn unig. • Caf fy nghefnogi a'm hannog i ddefnyddio'r Gymraeg a diwellir fy anghenion ieithyddol. 	<p>- % y bobl hŷn sy'n rhoi o'u hamser i wneud gwaith gwirfoddoli.</p>	<p>CGGA. Pob partner drwy'r grŵp gweithredu</p>	<p>Mehefin 2016</p>	<p>Cydlynu, Grŵp Gweithredu</p>	<p>1.1 Cyfranogiad cymdeithasol – Mae pobl hŷn yn cael gwell ansawdd bywyd, yn byw bywydau cymdeithasol llawn (os dymunir hynny), ac mae unigedd ac ynysu cymdeithasol diangen yn cael eu lleihau i'r eithaf. Ni chaiff pobl hŷn eu cam-drin.</p> <p>2.2 Byw yn y gymuned – gall pobl hŷn gyfrannu a chyfrannu yn eu cymunedau a chael gafael ar wasanaethau ac amwynderau.</p>
	<p>1.2. Cynyddu nifer y bobl hŷn sy'n parhau â'u dysgu a datblygu eu sgiliau cyn ymddeol ac ar ôl ymddeol.</p>	<p>Bydd Partneriaeth Ddysgu Abertawe yn hyrwyddo ymhellach yr amrywiaeth o raglenni dysgu galwedigaethol ac analwedigaethol y bydd yn parhau i'w cyflwyno ar draws amrywiaeth o destunau (gan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gallaf barhau i ddysgu a datblygu i fy mhotensial llawn. • Gallaf wneud y pethau sydd o bwys i mi. • Gallaf ymgysylltu a 	<p>- % y bobl hŷn sydd wedi cofrestru i dderbyn addysg neu hyfforddiant, naill ai'n ffurfiol neu'n anffurfiol, yn y flwyddyn ddiwethaf. - % y rhai dros 60 oed</p>	<p>Partneriaeth Ddysgu Abertawe (PDdA).</p>	<p>Mehefin 2016</p>	<p>Adnoddau: Ariannol. Llety addas Mynediad i TG.</p>	<p>1.4 Dysgu a gweithgareddau – mae pobl hŷn yn cael cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau dysgu neu weithgareddau eraill</p>

	2.3. Cynyddu nifer y bobl 50 oed neu'n hŷn sy'n cael mynediad i addysg a hyfforddiant.	gynnwys defnyddio technoleg newydd) yng nghyd-destun lleihau adnoddau, ac yn cynyddu ymwybyddiaeth ohonynt. Partneriaid y BGLI fel cyflogwyr i ymrwmo i archwilio nifer y bobl hŷn yn eu gweithlu sy'n parhau i ddysgu a datblygu sgiliau cyn ymddeol a defnyddio'r canlyniadau i dargedu a hyrwyddo cyfleoedd dysgu sydd ar gael cyn ac ar ôl ymddeoliad i weithwyr hŷn. Partneriaid y BGLI i rannu canlyniadau'r gwaith hwn fel rhan o adolygu'r cynllun hwn er mwyn rhannu arfer da a manteision ar draws sefydliadau.	chymryd rhan gan gynnwys defnyddio technolegau newydd os dymunaf. <ul style="list-style-type: none">Gallaf gymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol, chwaraeon/ymarfer corff a hamdden a chaiff fy anghenion ieithyddol eu diwallu.Caf fy nghefnogi i weithio os rwy'n dymuno gwneud hynny.	sy'n mynd i ddsbarthiadau at ddibenion personol a/neu hamdden yn unig. - % y bobl hŷn sy'n cael mynediad i hyfforddiant . - % y bobl hŷn â mynediad rheolaidd i'r rhyngwrwyd. - % y bobl hŷn sy'n gweithio. - % y bobl hŷn sy'n parhau i ddysgu a datblygu sgiliau cyn ac ar ôl ymddeol.	phartner y BGLI yn arwain.	Mehefin 2016	Cydlyniad a swyddog arweiniol a enwir gan bob aelod o'r BGLI. Pob partner yn gyfrifol am roi hyn ar waith drwy grŵp gweithredu.	1.5 Heneiddio'n lach – Mae pobl hŷn yn mwynhau iechyd a llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol da gyda'r nod o gael byw'n annibynnol yn hwy, gyda gwell ansawdd bywyd a pharhau i weithio a chymryd rhan yn eu cymunedau. 2.2 Byw yn y gymuned – gall pobl hŷn gyfranogi a chyfrannu yn eu cymunedau a chael gafael ar wasanaethau ac amwynderau. 3.4 Cyflogaeth – gall pobl hŷn sydd am weithio wneud hynny a gallant gael y cymorth i ddysgu sgiliau newydd ac ailhyfforddi.
	1.3. Nodi a rhannu modelau cymunedol llwyddiannus ar gyfer cyfranogiad pobl hŷn.	Parhau i gefnogi grwpiau a arweinir gan fyfyrwyr. Annog ymagwedd gynaliadwy fel rhan o strategaeth adael i ddsbarthiadau sy'n defnyddio dysgwyr i greu cydweithfa fel y gallant brynu tiwtoriaid i mewn a/neu ddeunyddiau yn ôl y galw.	Fel uchod.	Fel uchod.	PDdA.	Mehefin 2016	Adnoddau: eiddo addas.	Fel yr uchod
	2.1. Cynyddu nifer y bobl 50 oed neu'n hŷn yng Nghymru sy'n weithredol yn economaidd.	Partneriaid y BGLI fel cyflogwyr yn ymrwmo i: - adolygu/archwilio'u polisïau cyflogaeth o ran eu cyfrifoldebau gofalu, dementia a heneiddio'n dda. -ystyried cefnogi'r fenter genedlaethol, Age Positive - hyrwyddo cynhwysiad digidol.	<ul style="list-style-type: none">Gallaf barhau i ddysgu a datblygu i fy mhotensial llawn.Caf fy nghefnogi i weithio os rwy'n dymuno gwneud hynny.Gallaf wneud y pethau sydd o bwys i mi.Gallaf ymgysylltu a chymryd rhan gan gynnwys defnyddio technolegau newydd os dymunaf.	- % y bobl hŷn sy'n gweithio. - % y bobl hŷn sy'n parhau i ddysgu a datblygu sgiliau cyn ac ar ôl ymddeol.	Pob partner.	Mehefin 2016	Cydlyniad a swyddog arweiniol a enwir gan bob aelod o'r BGLI. Pob partner yn gyfrifol am roi hyn ar waith drwy grŵp gweithredu.	3.4 Cyflogaeth – gall pobl hŷn sydd am weithio wneud hynny a gallant gael y cymorth i ddysgu sgiliau newydd ac ailhyfforddi.
	2.2. Datblygu a gwella cynlluniau cynhwysiant ariannol pobl hŷn.	Fel rhan o gynllun manwl, y grŵp gweithredu i gysylltu â gwaith y mae Strategaeth Tlodi'r cyngor yn gyfrifol amdano.	<ul style="list-style-type: none">Mae gennyf incwm digonol i ddiwallu fy anghenion gan gynnwys gwresogi fy nghartref yn ddigonol.Gallaf barhau i ddysgu a	- % y bobl hŷn sy'n ymwneud â/defnyddio cynlluniau cynhwysiad ariannol	Pob partner.	Mehefin 2016	Cydlyniad a swyddog arweiniol a enwir gan bob aelod o'r BGLI. Pob partner yn gyfrifol am roi	3.1 Pensiynau ac incwm arall – mae gan bobl hŷn incwm o safon ddigonol ac maent yn cael yr holl fudd-daliadau y mae ganddynt

			<p>datblygu i fy mhotensial llawn.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caf fy nghefnogi i weithio os rwy'n dymuno gwneud hynny. • Gallaf wneud y pethau sydd o bwys i mi. • Gallaf ymgysylltu a chymryd rhan gan gynnwys defnyddio technolegau newydd os dymunaf. 				hyn ar waith drwy grŵp gweithredu.	<p>hawl i'w cael.</p> <p>3.3 Cynhwysiant ariannol – gall pobl hŷn gael gafael ar gyngor a gwasanaethau ariannol priodol, ac nid ydynt yn mynd i ormod o ddyled.</p>
	3.1. Cynyddu ymwybyddiaeth ymysg pobl hŷn o gynlluniau llywodraethol cyfredol a chynghor a gwybodaeth arall er mwyn cynorthwyo i adeiladu eu cadernid ariannol.	Ymgymerir â'r canlyniad hwn fel rhan o'r gwaith canlynol: <ul style="list-style-type: none"> - Pwynt Cyswllt Cyntaf. - Gwybodaeth ymwybyddiaeth o ddementia. - Gwybodaeth i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd. - Hyrwyddo cynhwysiad digidol. 	Fel uchod.	<ul style="list-style-type: none"> - % y bobl hŷn sy'n treulio 30% neu fwy o incwm eu haelwyd cyn treth ar dai. - y % sy'n byw mewn tlodi tanwydd a thlodi tanwydd eithriadol - % y bobl hŷn sy'n byw mewn aelwydydd islaw 60% o incwm canolrif. - % y bobl hŷn sy'n hawlio'r holl hawliau. 	Pob partner.	Mehffin 2016	Cydlynid a swyddog arweiniol a enwir gan bob aelod o'r BGLI. Pob partner yn gyfrifol am roi hyn ar waith drwy grŵp gweithredu.	3.1 Pensiynau ac incwm arall – mae gan bobl hŷn incwm o safon ddigonol ac maent yn cael yr holl fudd-daliadau y mae ganddynt hawl i'w cael.
	3.2. Datblygu casgliad byw o'r ddarpariaeth bresennol.	Cynnal mapio manwl o'r ddarpariaeth ddysgu sydd ar gael yn gyhoeddus ar borth y Bartneriaeth Ddysgu Ranbarthol.	Fel 1.2	Fel 1.2	PDdA	Mehffin 2016	Adnoddau: adnoddau staff.	3.2 Effeithlonrwydd ynni – mae pobl hŷn yn byw mewn cartrefi sy'n effeithlon o ran ynni a gallant fforddio gwresogi eu cartrefi ar y tymheredd sydd ei angen i ddiogelu eu hiechyd.
	3.3. Gweithio gyda phartneriaid i gynnal rhaglen beilot er mwyn cefnogi pobl hŷn drwy drawsnewidiadau economaidd.	Fel rhan o'r cynllun manwl, bydd y grŵp gweithredu'n cysylltu â gwaith a wnaed gan Strategaeth Tlodi'r cyngor ac yn cefnogi unrhyw waith cenedlaethol yn y maes hwn (gan gynnwys cynhwysiad digidol) yn lleol.	Fel 2.2	Fel 2.2	Fel 2.2	Fel 2.2	Fel 2.2	3.3 Cynhwysiant ariannol – gall pobl hŷn gael gafael ar gyngor a gwasanaethau ariannol priodol, ac nid ydynt yn mynd i ormod o ddyled.

Nod Heneiddio'n Dda	Canlyniad Heneiddio'n Dda	Cam Gweithredu'r BGLI	Datganiad(au) Canlyniadau	Canlyniad Meintiol	Cyfrifoldeb/S efydliad Arweiniol	Amserlen (gyda chymau gweithredu'n cael eu hadolygu'n flynyddol)	Gofynion Adnoddau	Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn Blaenoriaeth/canlyniad wedi'i gefnogi
<p>5. Unigrwydd ac Arwahanrwydd:</p> <p>I wella iechyd a lles pobl hŷn yng Nghymru gan leihau unigedd ac ynysu diangen.</p>	<p>1.1. Codi proffiliau Unigrwydd ac Arwahanrwydd fel materion iechyd cyhoeddus.</p>	<p>Partneriaid y BGLI i ddatblygu a hyfforddi staff rheng flaen ar unigrwydd ac arwahanrwydd (sut i adnabod hyn) a ble i gyfeirio pobl am gefnogaeth (fel rhan o Ganlyniad 3.3 Cymuned sy'n Gyfeillgar i Oed i gynyddu ymwybyddiaeth o arwahanrwydd cymdeithasol). Cynnwys gwybodaeth am ddarpariaeth gwasanaethau lleol a all helpu i frwydro yn erbyn unigrwydd ac arwahanrwydd a sut i gael gafael ar hyn, e.e., Brocer o'r trydydd sector, Cysylltwyr Cymunedol, Cydlynu Ardaloedd Lleol, defnyddio technoleg a chynhwysiad digidol (fel a bennir yng nghanlyniad 1.2 isod).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mae gennyf fywyd cymdeithasol, gallaf fod gyda'r bobl rwy'n dewis bod gyda hwy ac y gallaf eu cyrraedd, a gallaf fynd i'r lleoedd sy'n bwysig i mi. Mae gennyf incwm digonol i ddiwallu fy anghenion gan gynnwys gwresogi fy nghartref yn ddigonol. Dwi ddim yn teimlo'n unig nac ar wahân. Gallaf barhau i wneud cyfraniad i'm cymuned, fy ngrŵp a'm teulu. Gallaf ymweld â theulu, ffrindiau a chymdogion a gallant hwy ymweld â mi, ac os rwy'n dymuno, gallaf dreulio diwrnodau dathlu (crefyddol, pen-blwyddi, gwyliau cyhoeddus, etc.) gyda hwy. Mae gennyf wybodaeth am sut i heneiddio'n dda ac yn iach, gwneud dewisiadau os oes angen gofal a chefnogaeth arnaf yn y dyfodol, gan gynnwys ar gyfer gofal diwedd oes neu wybod ble i gael yr wybodaeth hon. Rwy'n teimlo'n ddiogel yn fy nghartref ac wrth fynd allan. Gallaf gymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol, chwaraeon/ymarfer corff a hamdden a chaiff fy anghenion ieithyddol eu diwallu. Rwy'n gadarnhaol am y 	<p>- % y bobl hŷn sy'n dweud mai'r teledu/anifail anwes yw eu prif gwmni.</p> <p>- sawl gwaith yr wythnos y mae pobl hŷn yn ymweld â theulu a ffrindiau.</p> <p>- sawl gwaith yr wythnos y mae teulu a ffrindiau'n ymweld â phobl hŷn.</p> <p>- % y bobl hŷn y mae eu plentyn hynaf yn byw dros awr i ffwrdd.</p> <p>- % y bobl hŷn sydd fel arfer yn treulio achlysuron dathlu ar eu pennau eu hunain (y Nadolig, pen-blwyddi etc.).</p> <p>- % y bobl hŷn sy'n cymryd rhan mewn rhaglenni iechyd cyhoeddus (e.e. imiwneiddiadau, atal cwympiadau).</p> <p>- % y cleifion mewnol yng Nghymru sy'n 65 oed ac yn 85 oed neu'n hŷn.</p> <p>- % y bobl hŷn sy'n rhoi o'u hamser i wneud</p>	<p>CGGA a'r holl bartneriaid</p>	<p>Cynllun rhoi ar waith manwl i'w ddatblygu, gan gynnwys: Blwyddyn 1: datblygu a threialu hyfforddiant gan gynnwys gofynion gwerthuso. Ei gynnwys mewn gwaith ar Gydylynu Ardaloedd Lleol. Adolygiad Gorffennaf 2016 Blwyddyn 2: Cyflwyno ar draws yr holl bartneriaid.</p>	<p>Cydlyniad a swyddog arweiniol a enwir gan bob aelod o'r BGLI. Pob partner yn gyfrifol am roi hyn ar waith drwy grŵp gweithredu/tasg a gorffen</p>	<p>1.1 Cyfranogiad cymdeithasol – Mae pobl hŷn yn cael gwell ansawdd bywyd, yn byw bywydau cymdeithasol llawn (os dymunir hynny), ac mae unigedd ac ynysu cymdeithasol diangen yn cael eu lleihau i'r eithaf. Ni chaiff pobl hŷn eu cam-drin.</p> <p>1.5 Heneiddio'n iach – Mae pobl hŷn yn mwynhau iechyd a llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol da gyda'r nod o gael byw'n annibynnol yn hwy, gyda gwell ansawdd bywyd a pharhau i weithio a chymryd rhan yn eu cymunedau.</p> <p>2.2 Byw yn y gymuned – gall pobl hŷn gyfranogi a chyfrannu yn eu cymunedau a chael gafael ar wasanaethau ac amwynderau.</p>

			dyfodol.	gwaith gwirfoddoli.				
	<p>1.2. Sicrhau bod gwybodaeth iechyd a gofal cymdeithasol a gwasanaethau cynghori yn ymdrin ag effaith Unigrwydd ac Arwahanrwydd ar les pobl hŷn.</p> <p>1.3. Grymuso pobl hŷn i fod yn ymwybodol o risgiau Unigrwydd ac Arwahanrwydd i'w lles.</p>	<p>Datblygu a dosbarthu'n helaeth wybodaeth ynghylch ble y gellir cael mynediad i gyfeirio a chefnogaeth (Brocer trydydd sector>Cysylltwyr Cymunedol>Cydllynu Ardaloedd Lleol) gan gynnwys ar adegau newid bywyd allweddol gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ymddeoliad, • Profedigaeth • Plant yn gadael cartref • Damweiniau • Ysgariad • Problemau iechyd a newidiadau 	Fel uchod.	Fel uchod.	CGGA a'r holl bartneriaid.	Rhagfyr 2015 fel rhan o gynllun rhoi ar waith manwl.	Cydlyniad a swyddog arweiniol a enwir gan bob aelod o'r BGLI. Pob partner yn gyfrifol am roi hyn ar waith drwy grŵp gweithredu/ tasg a gorffen. Ei gynnwys mewn gwaith ar Gydlynu Ardaloedd Lleol.	1.5 Heneiddio'n lach – Mae pobl hŷn yn mwynhau iechyd a llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol da gyda'r nod o gael byw'n annibynnol yn hwy, gyda gwell ansawdd bywyd a pharhau i weithio a chymryd rhan yn eu cymunedau
	<p>2.1. Nodi achosion allweddol Unigrwydd ac Arwahanrwydd ymysg pobl hŷn.</p> <p>2.2. Nodi'r effaith y mae Unigrwydd ac Arwahanrwydd yn ei gael ar yr unigolyn, y gymuned a'r economi</p>	<p>Defnyddio arolwg cenedlaethol o unigrwydd ac arwahanrwydd a dosbarthu'n helaeth i bobl hŷn (gan gynnwys mewn fformatau gwahanol ac amrywiaeth o ieithoedd i gyrraedd y rhai â nam synhwyrdd a grwpiau BME) gan ddefnyddio diffiniadau unigrwydd ac arwahanrwydd. Defnyddio'r arolwg gyda phwyntiau darparu gwasanaethau allweddol (ar draws y BGLI) i asesu'r defnydd ohonynt gan bobl a'r lefel o gyswllt â phobl yr oedd eu prif resymau am ddefnyddio'r gwasanaeth yn cynnwys bod yn unig neu ar wahân. Defnyddio canlyniadau i gyfeirio gwaith a nodwyd ar gyfer 1.1. ac 1.2 uchod i ddeall faint o unigrwydd ac arwahanrwydd sydd yn y gymuned.</p>	Fel uchod.	Fel uchod.	CGGA a'r holl bartneriaid.	Mehafin 2016	Cydlyniad a phrif swyddog arweiniol gan bob un o aelodau'r BGLI drwy grŵp gweithredu/ tasg a gorffen. Ei gynnwys mewn gwaith ar Gydlynu Ardaloedd Lleol.	1.5 Heneiddio'n lach – Mae pobl hŷn yn mwynhau iechyd a llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol da gyda'r nod o gael byw'n annibynnol yn hwy, gyda gwell ansawdd bywyd a pharhau i weithio a chymryd rhan yn eu cymunedau
	2.3. Nodi a datblygu ymyriadau presennol a phosibl a allai leihau Unigrwydd ac Arwahanrwydd yn llwyddiannus ymysg y	Ymrwymo i gydlynu gwybodaeth y mae partneriaid ar draws y BGLI yn ei chadw am bobl hŷn sy'n byw ar eu pennau eu hunain a, lle y bo'n briodol, ddarparu gwybodaeth a allai helpu i leihau unigrwydd ac arwahanrwydd (gan gynnwys defnyddio technoleg a chynhwysiad digidol).	Fel uchod.	Fel uchod.	Pob partner (swyddogion arweiniol a enwir).	Rhagfyr 2015	Cydlyniad a phrif swyddog arweiniol gan bob un o aelodau'r BGLI drwy grŵp gweithredu/ tasg a gorffen. Ei gynnwys mewn gwaith ar PDG.	Fel canlyniad 1.1.

	genhedlaeth hŷn sy'n ymddangos.							
	3.1. Sicrhau yr ymgynghorir â phobl hŷn yn gywir ac yn ystyrlon ynghylch darparu trafndiaeth gyhoeddus.	Cynnwys pobl hŷn yn yr ymgynghoriad ar y Ddeddf Teithio Llesol.	<ul style="list-style-type: none"> Gallaf ymgysylltu a chymryd rhan gan gynnwys defnyddio technolegau newydd os dymunaf, a thrwy gyfrwng y Gymraeg. 	Fel uchod.	Cludiant DASA	Rhagfyr 2015	Cydlynu, Cyfranogaeth pobl hŷn	2.3 Trafndiaeth – Gall pobl hŷn ddefnyddio trafndiaeth fforddiadwy a phriodol sy'n eu helpu i chwarae rhan lawn mewn bywyd teuluol, cymdeithasol a chymunedol.
	3.2. Sicrhau bod gan bobl hŷn y modd ariannol i gyfranogi mewn gweithgareddau cymdeithasol.	Yn y gwaith a amlinellir ar gyfer canlyniad 1.2 uchod, sicrhau bod gwybodaeth ar gael ynghylch ble y gellir cael gwiriadau budd-daliadau a chynghor ariannol e.e. drwy gyfeirio i'r trydydd sector.	Fel canlyniad 1.2	Fel canlyniad 1.2	Fel canlyniad 1.2	Fel canlyniad 1.2	Fel canlyniad 1.2	3.1 Pensiynau ac incwm arall – mae gan bobl hŷn incwm o safon ddigonol ac maent yn cael yr holl fudd-daliadau y mae ganddynt hawl i'w cael.
	3.3. Mae pobl hŷn yn ymwybodol o gynlluniau tai sy'n hyrwyddo rhyngweithiad a chynhwysiant cymdeithasol ac maen nhw'n cael mynediad iddynt.	Yn y gwaith a amlinellir ar gyfer canlyniad 1.2 uchod, darparu gwybodaeth am gynlluniau a datblygiadau penodol sy'n targedu unigrwydd ac arwahanrwydd ymhlith pobl hŷn.	Fel canlyniad 1.2	Fel canlyniad 1.2	Fel canlyniad 1.2	Fel canlyniad 1.2	Fel canlyniad 1.2	2.4 Tai – mae pobl hŷn yn cael eu helpu i fyw mewn cartrefi a chymunedau sy'n addas ar gyfer eu hanghenion

Atodiad 1

Crynodeb o ganlyniadau ymgysylltu (Tystiolaeth feintiol - yn seiliedig ar 133 o ymatebion o ddigwyddiad galw heibio ac arolwg ar-lein a fforymau dilynol gyda 55 o gyfranogwyr)

Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed

Beth sy'n creu cymuned sy'n gyfeillgar i bobl o bob oed? Roedd ymatebion yn cynnwys:

Gwybodaeth - pwysigrwydd cael gwybodaeth sy'n hawdd ei deall ac yn cael ei chynnig mewn amrywiaeth o fformatau.

Cyfrifoldeb unigol - yr angen am ddinasyddiaeth dda, e.e. cwrteisi syml, gyda phobl yn bod yn amyneddgar, yn garedig, yn ofalgar, yn gymdogol ac yn ystyriol o bobl hŷn ac yn dangos parch atynt.

Hygyrchedd - amlygwyd bod gwasanaethau a lleoliadau hygyrch y gall pawb eu defnyddio yn bwysig gan gynnwys palmentydd gwastad, rhodfeydd diogel wedi'u goleuo'n dda, seddau i eistedd arnynt a thoiledau hygyrch.

Diogelwch - teimlo'n ddiogel yn y cartref a'r tu allan iddo, gan gynnwys croesfannau diogel ar ffyrdd a Swyddogion yr Heddlu a Gwasanaethau Cymunedol ar gael ar gyfer diogeledd.

Cyfranogiad - mae angen cyfleoedd i gymryd rhan mor llawn â phosib mewn cymdeithas gyda gweithgareddau cymdeithasol addas yn cael eu cynnig neu fynd i rywle am sgwrs a pheidio â chael eu trin yn nawddoglyd.

Tai - dewis o opsiynau tai. Roedd rhai ymatebwyr yn dymuno byw mewn datblygiadau ymddeoliad gyda gweithgareddau a gwasanaethau ar y safle ac roedd eraill yn dymuno byw mewn ardal â chymysgedd da o bobl o bob oed.

Lleoedd a rennir - ardaloedd cymunedol/chwarae a mannau gwyrdd i dyfu llysiau gyda'i gilydd.

Cludiant - ystyriwyd bod cludiant da a fforddiadwy gan gynnwys gwasanaeth bws digonol a dibynadwy, yn hanfodol ar gyfer Cymuned sy'n Gyfeillgar i Oed ac yn arbennig o bwysig mewn ardaloedd gwledig yn y wlad.

Gwasanaethau iechyd - gwerthfawrogwyd presgripsiynau am ddim ynghyd â gwasanaeth da gan y meddyg teulu/meddygfa. Gwelwyd bod argaeledd meddygol unigol yn bwysig.

Gwasanaethau Cymunedol - mae angen gwasanaethau sydd wir yn cefnogi pobl, e.e., Swyddfa Bost, llyfrgelloedd, siopau hygyrch llai ac sy'n gyfeillgar i oed, gwasanaethau dosbarthu nwyddau, gwasanaethau cyfryngau sy'n gyfeillgar i oed, boreau coffi a chanolfannau cymunedol.

Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia

Beth sy'n gwneud Cymuned sy'n Cefnogi Pobl â Dementia? Roedd ymatebion yn cynnwys:

Ymwybyddiaeth - y ffactor pwysicaf yw lle mae pobl yn ymwybodol o ddementia ac yn deall ei effaith ar y rhai sy'n dioddef o ddementia.

Derbyn - cael lleoedd sy'n derbyn pobl â dementia a'u teuluoedd ac nid ydynt yn trin materion iechyd meddwl fel rhywbeth i'w hanwybyddu neu eu difrïo.

Cyngor a gwybodaeth - mynediad i gyngor da a phobl ac asiantaethau sy'n gallu helpu, cynghori a chynnig cefnogaeth.

Sut gallwn ni helpu rhywun â dementia i barhau i fyw yn ei gymuned a chyfrannu iddi? Roedd ymatebion yn cynnwys:

Cefnogaeth - yn cynnig cefnogaeth ansawdd uchel ddigonol i ganiatáu byw annibynnol hyd y gellir.

Perthyn/cyfranogiad - gwneud pobl sydd â dementia i deimlo'n rhan o'r gymuned a'u galluogi i barhau i wneud yr hyn maen nhw'n ei fwynhau. Cynnig cyfleoedd i gymdeithasu ac anogaeth i ymuno â grwpiau cymunedol.

Cyfranogaeth/perthnasoedd - ymweliadau cartref rheolaidd a chyfleoedd ar gyfer cyfeillgarwch

Cartrefi gofal - sy'n cynnig gofal cyfannol o safon.

Iechyd - cael diagnosis meddygol ac ymyriad cynnar.

Sut gellir cynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth y cyhoedd o ddioddef o ddementia? Roedd ymatebion yn cynnwys:

Addysg, hyfforddiant a chynyddu ymwybyddiaeth:

- Hyfforddiant ffurfiol ac anffurfiol, ymgyrchoedd cynyddu ymwybyddiaeth yn y cyfryngau, cyhoeddusurwydd a straeon personol yn y wasg.
- Addysg gyhoeddus drwy lyfrgelloedd, meddygfeydd, Ffrindiau Dementia, cyrff y sector cyhoeddus.
- Mentrau ysgolion a rhaglenni colegau.

Atal Cwmpadau

Beth sy'n cynyddu ein perygl o gwmpo wrth i ni heneiddio? Roedd ymatebion yn cynnwys:

1. **Materion sy'n ymwneud ag iechyd** gan gynnwys: golwg sy'n methu, cydbwysedd gwaeth, eiddilwch cyffredinol, sgîl-ffeithiau meddygaeth, diffyg hyder, llai o symudedd.

2. **Amgylchedd Anniogel**

• **Yn y cartref**, e.e. matiau a pheryglon baglu, goleuo gwael yn y tŷ, diffyg canllawiau.

• **Y tu allan i'r cartref**, e.e. tyllau yn y ffordd, palmentydd anwastad, goleuadau stryd gwael, diffyg lleoedd i gael hoe, diffyg canllawiau, lloriau llithrig mewn siopau.

3. **Ymddygiad Unigol**: e.e. esgeulustod, sliperi neu esgidiau anaddas, amgylchedd byw anniben, ddim yn edrych i ble rydym yn mynd.

Beth allai helpu i leihau perygl cwmpo ymhlith pobl hŷn?

Roedd ymatebion yn cynnwys:

1. **Materion sy'n ymwneud ag iechyd** - er enghraifft:

- Hunanofal rheoli cyflyrau meddygol yn well (ac unrhyw feddyginiaeth a gymerir).
- Archwilio'r golwg a gwisgo sbectol pan fo'r angen

- Deiet iach, dosbarthiadau cadw'n actif, defnyddio polion a ffyn cerdded, cefnogaeth i fynd i ddosbarthiadau ymarfer corff. Dechrau gwneud ioga /Tai Chi i wella cryfder y cyhyrau a chydbwysedd.

2. Amgylchedd Anniogel - er enghraifft:

Help i glirio annibendod yn y cartref, ymweliadau cartref a gwiriadau diogelwch cartref, gwell palmentydd, gwell goleuadau, addysg am esgidiau a pheryglon, seddi sydd ar gael mewn mannau cyhoeddus. Diogelwch lleoedd a rennir/llwybrau beicio a rhodfeydd.

3. Ymddygiad Unigol - er enghraifft, cymryd mwy o ofal, defnyddio rheiliau cydio, cael gwared ar beryglon baglu, bod yn ymwybodol o'r broses heneiddio, ceisio a derbyn help, dysgu i gerdded yn arafach.

Cyfleoedd ar gyfer Dysgu a Chyflogaeth

Pa rwystrau sydd i bobl hŷn rhag dysgu a datblygu sgiliau newydd? Roedd ymatebion yn cynnwys:

Cyllid:

I lawer o ymatebwyr, materion ariannol oedd y prif rwystr oherwydd nid oeddent yn gallu fforddio ffioedd y cyrsiau. Roedd teimlad y dylai cyrsiau fod am ddim i ddinasyddion hŷn er mwyn cadw'u meddyliau'n actif.

Mynediad:

I rai, roedd mynediad corfforol i leoliadau'n anodd oherwydd symudedd a phellter teithio neu ddiffyg cludiant. Crybwyllwyd diffyg cyrsiau i bobl dros 50 oed.

Cyfrifoldeb personol:

Awgrymodd sawl ymatebwr mai "ceffyl da yw ewyllys" ac weithiau mae'n bosib mai tawedogrwydd pobl yw'r rhwystr gan fod digon o gyfleoedd i'w cael i bawb.

Gwybodaeth:

Roedd rhai pobl yn teimlo bod diffyg cyhoeddusrwydd a gwybodaeth am fodolaeth cyfleoedd.

Iechyd:

Roedd problemau iechyd, diffyg hyder, ofni'r anhysbys a chyfyngiadau addysgol blaenorol hefyd yn rhwystr.

Pa gyfleoedd dysgu y gallwch gael mynediad iddynt ar hyn o bryd? Roedd ymatebion yn cynnwys:

Daeth rhestr hirfaith o gyfleoedd presennol i'r amlwg (gyda 9 o ymatebwyr yn defnyddio Prifysgol y Drydedd Oes). Mae nifer mawr o breswylwyr yn manteisio ar y cyfleoedd sydd ar gael mewn llyfrgelloedd, gan gynnwys cyrsiau cyfrifiadurol, cylchoedd ysgrifennu, grwpiau gwnïo a gwau. Roedd eraill yn mynd i gampfeydd, cyrsiau mewn tai lloches, grwpiau cerdded, clybiau Bridge, cyrsiau'r Ganolfan Gymraeg, dosbarthiadau nos a dawns.

Pa rwystrau sydd i bobl hŷn rhag gwirfoddoli? Roedd ymatebion yn cynnwys:

Bod llawer o'r rhwystrau i wirfoddoli yr un peth â'r rhai i gael mynediad i ddysgu o'r blaen. Roedd cost, problemau teithio, hygyrchedd, materion iechyd, diffyg hyder a diffyg gwybodaeth yn dod i'r amlwg fel rhwystrau. Roedd teimlad hefyd nad oedd pob sefydliad/grŵp yn croesawu gweithwyr hŷn ac roedd elfen o wahaniaethau yn erbyn oed.

Unigrwydd ac Arwahanrwydd

Beth yw prif achosion unigedd ac arwahanrwydd ymhlith pobl hŷn? Roedd ymatebion yn cynnwys:

Newidiadau bywyd gan gynnwys:

- colli anwylyn/profedigaeth
- plant yn gadael cartref
- teulu'n symud o'r ardal
- damweiniau
- ysgariad
- ymddeoliad
- newidiadau mewn iechyd (gan gynnwys, e.e., dod yn ofalwr).

Materion **iechyd**.

Amgylchiadau a chyfrifoldeb unigol - e.e. roedd hunanbarch gwael hefyd yn rhwystr er bod rhai'n teimlo nad oedd pobl o reidrwydd weithiau'n helpu eu hunain.

Incwm a chludiant - mae diffyg incwm a chludiant yn rhwystrau i rai ymatebwyr rhag mynd hwnt ac yma.

Patrymau bywyd sy'n newid - mae pobl, yn enwedig cymdogion, fel arfer yn brysur iawn ac allan yn gweithio drwy'r dydd ac amlygwyd hyn fel rhwystr. Mae teuluoedd sy'n byw'n bell i ffwrdd a neb yn galw heibio yn broblem i'r rhai nad ydynt yn mynd hwnt ac yma.

Cyfrwng newydd - anallu i ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol

Gofal cymdeithasol - nid yw gwasanaethau gofal sy'n cynnig galwadau 15 munud yn helpu'r rhai sy'n byw ar eu pennau eu hunain.

Beth allai helpu i leihau unigedd ac arwahanrwydd ymhlith pobl hŷn? Roedd ymatebion yn cynnwys:

Teimlwyd **nad oedd ateb hawdd** i hyn. Dyma rai o'r awgrymiadau:

- galluogi pobl i gredu y gallant wneud pethau drostynt eu hunain.
- cael lleoedd cyfarfod cymunedol ar y safle neu ger cartrefi pobl a defnyddio'r holl adeiladau cymunedol gan gynnwys tafarndai
- cynnal digwyddiadau hiraethus sy'n cynnwys teuluoedd a sicrhau bod digwyddiadau'n ymwneud â diddordebau cenedlaethau gwahanol o bobl hŷn e.e. rhai fel THE WHO sy'n gyn-fodiaid a rocwyr.

- mae angen cymdeithas sy'n fwy cefnogol sy'n annog pobl o bob oed i ddod ynghyd.
- mwy o wasanaethau dydd gyda chludiant yn cael ei ddarparu.
- ymweliadau gofal i bobl hŷn.