Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn
Cynllun Gweithredu
2024-28

Rhwydwaith Byd-eang y WHO o Ddinasoedd a Chymunedau Oed-gyfeillgar

CRYFACH TECACH GWYRDDACH | STRONGER FAIRER GREENER

CARDIFF CAERDYDD

Cynnwys

Rhagair	2
Ynglŷn â Chaerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn	3
Crynodeb gweithredol o gamau gweithredu allweddol	7
Gwasanaethau Cymorth Cymunedol ac Iechyd	10
Mannau Agored ac Adeiladau Cyhoeddus	41
Tai	46
Trafnidiaeth	51
Cyfathrebu a Gwybodaeth	58
Cyfranogiad Dinesig a Chyflogaeth	65
Cyfranogiad Cymdeithasol	72
Parch a Chynhwysiant Cymdeithasol	75

Rhagair

Pencampwr Pobl Hŷn

Y Cynghorydd Leonora Thomson

Aelod Cabinet dros Wasanaethau Oedolion ac Iechyd y Cyhoedd a Chydraddoldeb (Rhannu Swydd - Gwasanaethau Oedolion)

Mae'n bleser gennyf gyflwyno'r cynllun gweithredu newydd ar gyfer Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn sydd â'r nod o gyflawni ein gweledigaeth o Gaerdydd yn dod yn lle gwych i heneiddio ac yn lle y mae pobl hŷn yn cael eu grymuso, yn iach ac yn hapus.

Rydym yn gwybod bod pobl yn byw'n hwy sydd i'w ddathlu, ac mae'n bwysig ein bod yn gweithio gyda'n gilydd i helpu pobl hŷn i fyw bywydau iach ac egnïol.

Ymunodd Caerdydd â Rhwydwaith Byd-eang y WHO o Ddinasoedd a Chymunedau Oed-gyfeillgar ym mis Mawrth 2022, aelod cyntaf y rhwydwaith o Gymru, sy'n cadarhau ein hymrwymiad i bobl hŷn.

Mae Cynllun Gweithredu Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn ganlyniad cydweithio helaeth â phartneriaid ac ymgynghori â'n cymuned.

Byddwn yn gwahodd pob preswylydd, busnes a sefydliad yng Nghaerdydd i ymuno â ni ar ein taith i greu dinas sy'n dda i bobl hŷn lle gall pobl hŷn fyw, gweithio a mwynhau eu bywydau.

Ynglŷn â Chaerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn

Rhwydwaith o bartneriaid gwasanaethau cyhoeddus yw Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn, yn cynnwys Cyngor Caerdydd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIPCaF), Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru, Heddlu De Cymru a'r trydydd sector yn ogystal â sefydliadau eraill gan gynnwys busnesau, siopau, lleoliadau adloniant, grwpiau cymunedol a phobl hŷn eu hunain i gyd yn cydweithio i yrru'r weledigaeth ganlynol ymlaen:

'Mae Caerdydd yn lle gwych i dyfu'n hŷn ac yn fan lle mae pobl hŷn yn fwy grymus, yn iach ac yn hapus'

Taith Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn

- **Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol** (2015)
- **Cymru o blaid pobl hŷn: ein strategaeth ar gyfer cymdeithas sy'n heneiddio' Llywodraeth Cymru** (Rhagfyr 2021)
- **Cyhoeddi'r Cynllun Gweithredu Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn cyntaf** (2021)
- **Ymuno â Rhwydwaith Byd-eang y WHO o Ddinasoedd a Chymunedau Oed-gyfeillgar** (Mawrth 2022)
- **Strategaeth Heneiddio'n Dda Cyngor Caerdydd** (2022)
- **Cynllun Lles Lleol Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Caerdydd (2023-2028):** Amcan Lles 2 yn y cynllun yw 'Mae Caerdydd yn lle gwych i dyfu'n hŷn'

Cynnydd Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn

- **Lansio cylchlythyrau chwarterol** (Mehefin 2022)
- **Lansio sianeli cyfryngau cymdeithasol** (Medi 2022)
- **Lansio Fforwm Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn** (Mai 2023)
- **Lansio gwefan Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn** (Hydref 2023)
- **Cyhoeddi adroddiad blynyddol / cynnydd 1af** (Rhagfyr 2023)
- **Cymryd rhan mewn prosiectau ymchwil gyda sefydliadau addysg uwch**
- **Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn datgan Caerdydd yn "aelod rhagorol"**

Llwyddiannau

- **36,318** Nifer yr oriau gofal a ddarparwyd gan Hybiau Gofal yn 2023-24
- **2055** Digwyddiadau pobl hŷn a ddarparwyd yn Hybiau Caerdydd
- **344** Ymweliadau cartref gan Sight Life
- **12,000** Archwiliadau Diogelwch Cartref wedi'u cynnal gan Wasanaeth Tân ac Achub De Cymru
- **33,147** Cysylltiadau cwsmeriaid a reolwyd gan dîm Pwynt Cyswllt Cyntaf Caerdydd
- **359** Busnesau sy'n Deall Dementia hyd yn hyn
- **17,144** Ymwelwyr â gwefan Caerdydd sy'n Deall Dementia
- **Dros 200** Digwyddiadau ymgysylltu - Heddlu De Cymru
- **1354** Oriau gwaith gwirfoddolwyr

Profiadau o'n gwasanaethau sy'n Dda i Bobl Hŷn

"Pan fu farw fy ngwraig, es i'n feudwy a do'n i ddim yn mynd allan o gwbl, ro'n i'n eistedd yn gwneud dim byd, ddim yn siarad â neb. Fe ddes i o hyd i'r Hyb ar fy stryd a dechrau galw draw. Dwi wedi cael fy nghroesawu â breichiau agored a dwi bellach yn helpu gyda'r garddio sy'n rhoi hyder i fi gan fy mod i'n gwybod beth dwi'n ei wneud."
(Hybiau Cymunedol Caerdydd)

"Ro'n i'n teimlo wedi torri, ond rwy'n teimlo fy mod wedi cael fy rhoi yn ôl at ei gilydd"
(sylw o Ffurflen Werthuso'r Gwasanaeth Cymorth Lles)

Roedd y gwasanaeth yn wych, roedd yr holl ofalwyr a ddaeth ata i mor hyfryd. Fe wnaethon nhw ddangos i fi sut i wneud pethau drosof fi fy hun.
(Tîm Adnoddau Cymunedol)

"Roedd yr aelod o'r staff yn siarad o brofiad ac mae ganddi wybodaeth dda yn y maes hwn. Roedd hi'n deall yr hyn roeddwn i'n mynd drwyddo a defnyddiodd ei phrofiad personol yn ogystal â gwybodaeth broffesiynol i'm rhoi yn y cyfeiriad cywir o ran ffyrdd y gallaf ddelio'n well â rhwystrau rwy'n eu hwynebu."
(Tîm Gofalwyr)

"Ges i strôc a dwi'n trio cadw mor ffit ag y galla i, dwi'n chwarae pêl-droed cerdded ac yn mynd i'r gampfa. Roedd hi'n dda gallu mynd allan a chymdeithasu heddiw."
(Ymgysylltu cymunedau GBA)

"Diolch oddi wrtha i a'r teulu am eich holl ofal gwych o H pan oedd yn ymweld, yn ddieithriad, byddai'n dod gartref yn hapus ac yn amlwg wedi'i ysgogi. Fe wnaethoch chi gymaint o wahaniaeth i'w fywyd. Diolch yn fawr iawn i chi gyd am eich gofal cariadus."
(Hybiau Gofal)

Ymrwymiadau Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn

Byddwn yn:

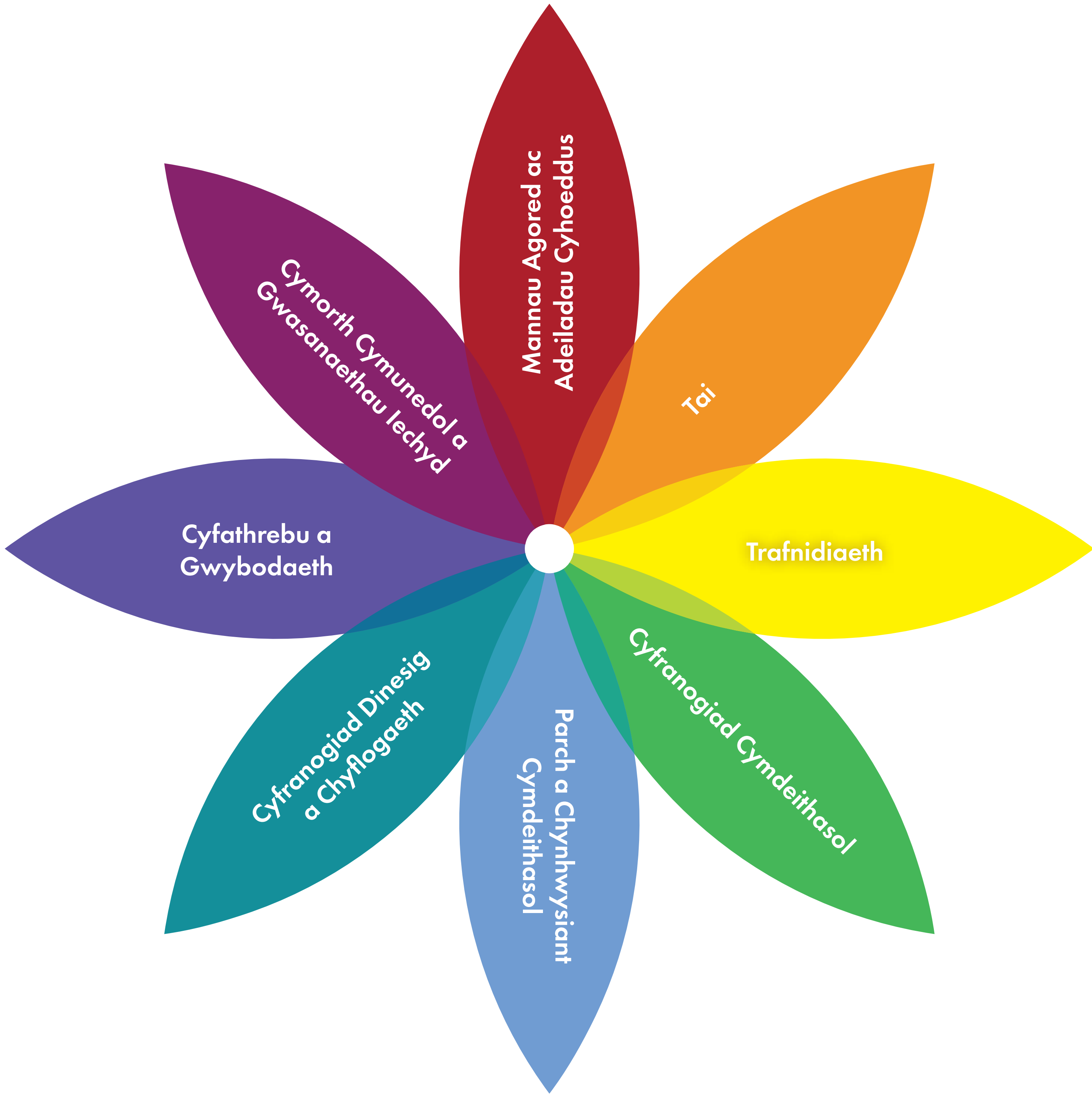
1. Sicrhau bod ein dinasyddion yn gallu byw'n annibynnol, a'u bod yn gysylltiedig â'u cymunedau, gan ystyried yr hyn sy'n bwysig iddynt
2. Creu cymunedau cryf a datblygu rhwydweithiau cymunedol cryf a all gefnogi pobl hŷn i fyw'n dda
3. Darparu gwasanaethau'n lleol, yn agos at gartrefi dinasyddion, fel sylfaen ar gyfer darparu gwasanaethau di-dor sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
4. Gweithio tuag at ddod yn ddinas sy'n deall dementia sy'n helpu pobl sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd i ffynnu
5. Sicrhau bod pobl hŷn yn gallu mwynhau pob agwedd ar fywyd y ddinas a'u bod yn cael cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau a digwyddiadau i wella eu lles ac i gyfoethogi eu bywydau
6. Creu dinas sy'n agored ac yn hygyrch i bawb, a gweithio tuag at greu system drafnidiaeth y mae gan bawb yr hyder i'w defnyddio
7. Cyflawni'r canlyniadau tai gorau i'r holl bobl hŷn sy'n byw yng Nghaerdydd
8. Cydweithio â phobl hŷn, eu gofalwyr, gweithwyr cymorth a theuluoedd i wella arferion asesu, diagnosis a chynllunio gofal fel bod eu cynllun yn adlewyrchu'r hyn sy'n bwysig iddynt ac yn cyflawni'r canlyniadau y maent yn eu ceisio

Cyflwyno ein cynllun gweithredu

Ymgynghori

Meysydd ffocws allweddol a nodwyd gan bobl hŷn a rhanddeiliaid eraill yng Nghaerdydd (Mai 2024):

unigrwydd
cynnal a chadw palmentydd
dangos esiampl gadarnhaol
digwyddiad pontio'r cenedlaethau
ofn cael eu gadael allan
iaith barchus
hygyrchedd yn y gweithle
opsiynau bancio
teithio cysylltiedig
nid dewis digidol yn unig
biniau cyhoeddus
tai gofal barod
mannau mwy diogel
mannau cynnes
trafnidiaeth gymunedol
mannau gwyrdd
stigma tlodi
mynediad toiled
cymorth cyfoedion
cyfleoedd gwirfoddoli
gwahaniaethu ar sail oedran
cael eich cynnwys
ymdeimlad o bwrpas
cynnal a chadw'r cartref
mwy o seddi cyhoeddus
diogelu
costau ynni uchel
yn hawdd cael mynediad i feddyg teulu
aros yn eich cartref
mannau awyr agored cysgodol



Crynodeb gweithredol o gamau gweithredu allweddol

Gwasanaethau Cymorth Cymunedol ac Iechyd

Camau Gweithredu Cyngor Caerdydd:

- Datblygu ymhellach Gwasanaeth Pwynt Cyswllt Cyntaf Cyngor Caerdydd i gynnwys dull tîm amlddisgyblaethol sy'n canolbwyntio ar gefnogi annibyniaeth ac yn ymgorffori hyn yn llawn yn yr ysbyty ac yn y gymuned
- Gwrando ar ofalwyr di-dâl a gweithio gyda nhw i gyd-gynhyrchu gwasanaethau sy'n diwallu eu hanghenion, gan gynnwys cynnig gwell i asesu gofalwyr di-dâl, cyngor a gwybodaeth effeithiol yn ogystal â chyfleoedd i gymryd seibiant o'u cyfrifoldebau gofalu
- Adeiladu ar y rhaglenni cyngor, cymorth a gweithgareddau sydd ar gael mewn Hybiau Cymunedol / Llyfrgelloedd i bobl hŷn a gofalwyr di-dâl
- Gwella'r cymorth sydd ar gael i bobl â phroblemau iechyd meddwl (yn cynnwys pobl hŷn) trwy adolygu llwyddiant y gwasanaeth Iechyd a Lles yn yr Hybiau, gan roi cymorth a chyngor a dod o hyd i atebion cymunedol i unigolion â phroblemau iechyd meddwl lefel isel;
- Sicrhau bod dull system gyfan o atal ynysu cymdeithasol ymhlith y rhai sydd ag anghenion gofal a chymorth drwy alinio'r gwasanaethau a gynigir gan Hybiau Gofal, Hybiau i Bawb a'r timau Cyfleoedd Dydd

Gwasanaethau Cymorth Cymunedol ac Iechyd

Cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia

- Gweithio fel partneriaeth ranbarthol, cefnogi siopau, busnesau a sefydliadau lleol i weithio tuag at ddod i ddeall Dementia drwy gymryd camau gweithredu cadarnhaol o ran dementia sy'n galluogi pobl sydd â dementia i fyw'n dda yn eu cymunedau
- Hyrwyddo datblygiad gofal nyrsio a dementia o ansawdd uchel trwy gomisiynu gwasanaethau wedi'i dargedu'n well.
- Adolygu arfer gorau wrth gefnogi pobl â dementia i fyw yn y gymuned a defnyddio hyn i lywio comisiynu trefniadau fframwaith newydd ar gyfer cartrefi gofal
- Adolygu'r hyfforddiant dementia sydd ei angen i sicrhau bod staff yn gallu teilwra'r gofal a'r cymorth cywir i'r person a'i deulu yn eu cartref
- Gweithredu ac ymgorffori rhwydwaith dysgu i ddarparwyr cartrefi gofal rannu arfer da a dysgu mewn perthynas â gofal dementia.

Bydd Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yn:

- Grymuso pobl hŷn i gael gofal iechyd yn y ffordd orau iddyn nhw
- Datblygu cwrs heneiddio'n dda wedi ei gynhyrchu ar y cyd, fydd yn cael ei ddarparu yn y gymuned i gefnogi a galluogi dinasyddion i heneiddio'n dda a lleihau eu risg o gwympo
- Cyflwyno gwybodaeth maeth a sgiliau ymarferol drwy dîm Deieteg Iechyd y Cyhoedd

Gwasanaethau Cymorth Cymunedol ac Iechyd

Bydd Cyngor Caerdydd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a'r Trydydd Sector yn:

- Gweithio ar y cyd i gydgysylltu gwasanaethau a fydd yn gwella mynediad at ofal iechyd drwy gyfres o Hybiau Lles

Bydd Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru yn:

- Gweithio mewn partneriaeth â'r sector iechyd i nodi'r rhai y gallai fod angen mwy o gymorth arnynt.

Bydd Heddlu De Cymru yn:

- Canolbwyntio ar ymyriadau i ddiogelu pobl hŷn, gan gynnwys mewn perthynas â cham-drin domestig, twyll ac esgeulustod

Bydd Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru yn:

- Gweithio tuag at wella canlyniadau clinigol mewn perthynas â phobl hŷn gan gynnwys hyfforddiant staff

Mannau Agored ac Adeiladau Cyhoeddus

Camau Gweithredu Cynlluniau Datblygu Lleol:

- Hyrwyddo amgylcheddau y mae'n hawdd teithio ynddynt gyda llwybrau cerdded a beicio diogel, mannau agored a mannau i orffwys a chyfarfod sy'n annog pobl i gyfarfod a rhyngweithio â'i gilydd, gan helpu i fynd i'r afael â phroblemau sy'n ymwneud ag unigrwydd
- Darparu trafnidiaeth gyhoeddus er mwyn helpu i leihau anghydraddoldeb o ran mynediad i siopau a gwasanaethau hanfodol i'r rheini sydd heb gar
- Hyrwyddo dylunio adeiladau a mannau yn ddiogel ac yn oed-gyfeillgar
- Darparu cymysgedd o fathau o dai marchnad a fforddiadwy i fodloni'r gofynion tai a nodir yn y cynllun ac ystyried gofynion tai pobl hŷn yn benodol
- Darparu digon o safleoedd sy'n addas i fynd i'r afael ag anghenion a nodwyd ar gyfer pobl hŷn, a hyrwyddo cymunedau deiliadaeth gymysg preswyl cynaliadwy gyda thai 'di-rwystr'

Bydd Amgueddfa Cymru yn:

- Sicrhau bod adnoddau ar gael sydd wedi'u datblygu i gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr i fanteisio i'r eithaf ar gasgliadau a gofod yr Amgueddfa

Tai

Bydd Cyngor Caerdydd yn:

- Darparu canolfan gofal a chymorth leol yng Nghynllun Byw yn y Gymuned newydd Llaneirwg
- Darparu amrywiaeth o gynlluniau pobl hŷn gan gynnwys cynlluniau byw yn y gymuned yn Butetown, Heol Lecwydd a'r Maelfa
- Cyflawni Pentref Lles Llanfihangel
- Datblygu'r cymorth sydd ar gael i helpu pobl hŷn i symud i dai mwy priodol a datblygu model o dai gyda gofal i'w darparu yn y datblygiadau tai newydd i bobl hŷn
- Darparu atebion tai arloesol drwy ddarparu cymorth wedi'i deilwra i'r rhai sy'n dymuno symud i le llai drwy ddatblygu strategaeth i amlinellu dull o ddarparu cymorth wedi'i deilwra ar gyfer deiliaid contract sy'n dymuno symud i le llai
- Adolygu'r cydlynu a'r defnydd o lety wedi'i addasu, a llety i bobl hŷn. Gan gynnwys recriwtio Rheolwr Prosiect i arwain ar sefydlu Porth Llety Arbenigol i Bobl Hŷn newydd

Bydd Gofal a Thrwsio Caerdydd a'r Fro yn:

- Cefnogi pob person hŷn i allu byw mewn cartrefi diogel, cadarn, cynnes a chyfforddus sy'n addas iddyn nhw a'u bywydau ac sy'n gwneud y gorau o'u hannibyniaeth

Trafnidiaeth

Bydd Trafnidiaeth Cymru yn:

- Sicrhau y bydd Cenhadon Cwsmeriaid wrth law yng nghyfnewidfa Bws Caerdydd yn ystod oriau agor i helpu cwsmeriaid, gan gynnwys pobl hŷn i helpu i gynllunio teithiau.
- Gweithio tuag at wella gorsaf Drenau Caerdydd Canolog

Bydd Trafnidiaeth Cymru mewn cydweithrediad â Chyngor Caerdydd yn:

- Gweithio ar ddatblygu a chyflwyno rhaglen Cledrau Caerdydd

Bydd Cymdogion Da yng Ngogledd Caerdydd (CDyNgC) yn:

- Gweithio tuag at gynyddu recriwtio gwirfoddolwyr.
- Gwella hyfforddiant a chyngor iechyd a diogelwch i wirfoddolwyr y gallai fod disgwyl iddynt gario cymhorthion cerdded, cadeiriau olwyn yn eu ceir ar gyfer y cleientiaid

Bydd Hybiau Cymunedol /Llyfrgelloedd Cyngor Caerdydd yn:

- Sicrhau bod pobl hŷn yn cael eu cefnogi i wneud cais am Fathodynnau Glas a Thocynnau Teithio Rhatach

Bydd Cyngor Caerdydd yn:

- Dros y 5 mlynedd nesaf bydd yn atal allgáu digidol drwy sicrhau bod yna bob amser amrywiaeth o ddulliau talu ar gael ar gyfer holl yr feysydd parcio a weithredir gan y Cyngor ac ardaloedd parcio ar y stryd

Cyfathrebu a Gwybodaeth

Bydd Cyngor Caerdydd yn:

- Gwella gwasanaethau cynghori a chymorth i bobl hŷn a gofalwyr di-dâl gan gynnwys cyfeirio at wasanaethau, cymorth gwybodaeth a gweithgareddau wedi'u targedu
- Cynyddu sesiynau digidol ar draws y ddinas i gefnogi pobl hŷn ag amddifadedd digidol
- Cynyddu nifer y Gweithdai Digidol/sesiynau galw heibio mewn lleoliadau Llety Gwarchod, adeiladau cymunedol a phartneriaid mewn ardaloedd lle nad oes darpariaeth ar hyn o bryd
- Cynyddu gweithdai digidol, gan dargedu pobl dros 50 oed yn benodol, a thrwy hynny ehangu ar raglenni sydd ar gael i ddiwallu anghenion ardaloedd lleol
- Cefnogi pobl hŷn i fynd ar-lein

Cyfranogiad Dinesig a Chyflogaeth

Bydd Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn:

- Sicrhau y bydd Fforwm Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn gweithredu fel cyfrwng ar gyfer cydweithio ac ymgynghori ar faterion sydd bwysicaf i bobl hŷn
- Annog cyflogwyr i ymrwymo i'r cynllun addewid Cyflogwyr Sy'n Dda i Bobl Hŷn a weithredir gan y Centre for Ageing Better

Bydd Cyngor Caerdydd yn:

- Darparu'r cwrs '50+ Cyflogwch Fi' i gefnogi ceiswyr gwaith hŷn ac ymgysylltu â chyflogwyr sydd wedi ymrwymo i gyflogi gweithwyr hŷn
- Ehangu recriwtio pobl hŷn fel gwirfoddolwyr cymunedol a chynnal cynlluniau peilot o weithgareddau newydd sy'n dda i bobl hŷn a gefnogir gan wirfoddolwyr mewn Hybiau Cymunedol a Llyfrgelloedd

Bydd yr Adran Gwaith a Phensiynau (AGPh) yn:

- Gweithio gyda'n rhestr Cyflogwr sy'n Dda i Bobl Hŷn, sydd newydd ei chreu, i greu a darparu ystod o gyfleoedd cyn cyflogaeth pwrpasol 50+
- Cydweithio â phartneriaid lleol i sicrhau bod cymorth addas ar gael i'n hawlwyr 50+ mewn perthynas â gwaith; iechyd a phensiynau
- Canolbwyntio ar ddatblygu ffyrdd newydd o gefnogi ein hawlwyr 50+ gyda materion sy'n bwysig iddyn nhw, gan gynnwys y menopos, cydbwyso gwaith a chyfrifoldebau gofalu

Cyfranogiad Cymdeithasol

Bydd Cyngor Caerdydd yn:

- Ymgynghori â phartneriaid perthnasol sy'n dda i bobl hŷn i adolygu'r rhaglenni gweithgaredd presennol, gan gynnwys ystyried ehangu rhaglen i ystod oedran cyn ymddeol
- Hyrwyddo'r cyfleoedd gweithgareddau sydd ar gael o fewn Hybiau Cymunedol a Llyfrgelloedd i Bobl Hŷn drwy wefan Hybiau a Llyfrgelloedd Caerdydd, sianeli dosbarthu Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn a thrwy bartneriaid sy'n dda i bobl hŷn
- Gweithio gyda phartneriaid i ehangu cyfleoedd i bobl hŷn aros yn gymdeithasol

Parch a Chynhwysiant Cymdeithasol

Bydd Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn:

- Annog pob partner i gymryd rhan mewn gweithgareddau pontio'r cenedlaethau yn ystod Wythnos Fyd-eang Pontio'r Cenedlaethau a thrwy gydol y flwyddyn

Bydd GwirfoddoliCaerdydd a thîm Cymorth Digidol y Cyngor yn:

- Annog pobl iau i gymryd rhan yn y prosiect pontio'r cenedlaethau bob blwyddyn ac yn gweithio gyda darparwyr gofal i adolygu canlyniadau yn barhaus er mwyn sicrhau bod y fenter yn diwallu anghenion pobl iau a hŷn fel ei gilydd

Gwasanaethau Cymorth Cymunedol ac Iechyd

Cyflawni Caerdydd Cryfach, Tecach, Gwyrddach: Cynllun Corfforaethol Cyngor Caerdydd 2024-27

Mae Cynllun Corfforaethol Cyngor Caerdydd yn nodi sut y byddwn yn parhau i wneud Caerdydd yn ddinas gryfach, tecach a gwyrddach.

Er mwyn amlinellu ei huchelgeisiau ar gyfer y ddinas, mae Gweinyddiaeth y Cyngor wedi nodi rhaglen bolisi pum mlynedd, o'r enw 'Cryfach, Tecach, Gwyrddach'. Mae'r Cynllun Corfforaethol, Cyflawni Caerdydd Cryfach, Tecach, Gwyrddach, yn trosi blaenoriaethau'r Weinyddiaeth i Fframwaith Cynllunio a Pherfformiad y Cyngor, gan roi eglurder ar yr hyn a fydd yn cael ei gyflawni, ac erbyn pryd. Yn unol â gofynion Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, mae'r Cynllun Corfforaethol yn nodi Amcanion Lles Caerdydd, y camau y byddwn yn eu rhoi ar waith i'w cyflawni a sut y byddwn yn mesur cynnydd. Mae Cynllun Corfforaethol 2024-27 Cyngor Caerdydd hefyd yn gweithredu fel Datganiad Lles y Cyngor.

Amcan Lles 2 yw 'Mae Caerdydd yn lle gwych i dyfu'n hŷn':

- Cefnogi pobl hŷn i fod yn egnïol ac ymgysylltu mewn Dinas sy'n Dda i Bobl Hŷn
- Cefnogi pobl hŷn i fyw'n annibynnol gartref trwy wasanaethau atal sy'n seiliedig ar gryfderau
- Gweithio mewn partneriaeth i ddarparu gofal a chymorth cynaliadwy o ansawdd uchel
- Cefnogi gofalwyr di-dâl a gwerthfawrogi eu rôl
- Sicrhau bod ein gwasanaethau'n bodloni anghenion y rhai mwyaf agored i niwed

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol (BPRh) Caerdydd a'r Fro - Cyd-gynllun Ardal 2023-2028

Sefydlwyd y BPRh gan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 er mwyn sicrhau bod byrddau iechyd lleol, awdurdodau lleol a'r trydydd sector yn cydweithio i ddarparu gwasanaethau, gofal a chymorth sy'n diwallu anghenion pobl sy'n byw yng Nghaerdydd a'r Fro.

Un o feysydd gwaith y BPRh yw **Heneiddio'n Dda**, sydd â'r weledigaeth o wella iechyd a lles pobl hŷn, waeth pa mor gymhleth yw eu hanghenion, fel eu bod yn cael cymorth i gynnal eu hannibyniaeth a byw bywyd llawn.

Cam Gweithredu

Ein hymrwymiad i **heneiddio'n dda Gartref**:

- Dros y 5 mlynedd nesaf byddwn yn: Sefydlu gwasanaethau iechyd a gofal integredig, yn seiliedig ar ardal, sy'n canolbwyntio ar fodloni a gwella iechyd a lles y boblogaeth leol.

Cam Gweithredu

Ein hymrwymiad i **bobl â dementia**:

- Dros y 5 mlynedd nesaf byddwn yn: Codi ymwybyddiaeth o dementia a'i benderfynyddion wrth weithio i ddatblygu gwasanaethau yn y gymuned sy'n galluogi mynediad teg ac amserol i ddiagnosis a gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

O fewn maes craidd y BPRh o **Fyw'n Dda** mae nifer o raglenni sy'n cefnogi pobl hŷn gan gynnwys:

Cam Gweithredu

Ein hymrwymiad i **ofalwyr di-dâl**:

- Dros y 5 mlynedd nesaf byddwn yn: Nodi a chydnabod gofalwyr di-dâl am y cyfraniad hollbwysig y maen nhw'n ei wneud i'r gymuned a'r bobl y maen nhw'n gofalu amdanyn nhw, ac wrth wneud hynny, galluogi gofalwyr i fyw bywyd ar y cyd â gofalu.

Strategaeth Heneiddio'n Dda Gwasanaethau Oedolion Cyngor Caerdydd 2022 – 2027

Mae Strategaeth Heneiddio'n Dda Cyngor Caerdydd 2022 - 2027 yn nodi gweledigaeth gyffredinol o gefnogi pobl hŷn i fyw'n dda yn eu cartrefi a'u cymunedau. Mae ymrwymiadau'r strategaeth hon yn cynnwys:-

- Cefnogi pobl hŷn i fod yn egnïol ac ymgysylltu mewn Dinas sy'n dda i bobl hŷn
- Cefnogi pobl hŷn i fyw'n annibynnol gartref trwy wasanaethau atal sy'n seiliedig ar gryfderau
- Gweithio mewn partneriaeth i ddarparu gofal a chymorth cynaliadwy o ansawdd uchel
- Cefnogi gofalwyr anffurfiol a gwerthfawrogi eu rôl
- Sicrhau bod ein gwasanaethau'n bodloni anghenion y rhai mwyaf agored i niwed
- Moderneiddio ein gwasanaethau'n rhagweithiol

Er mwyn cyflawni'r nodau hyn, bydd Cyngor Caerdydd yn parhau i gymryd rhan mewn dull systemau cyfan a thraws-gyngor gyda'r nod o wneud Caerdydd yn lle gwell i bobl hŷn fyw.

Mae'r gwaith o gyflawni'r Strategaeth Heneiddio'n Dda wedi mynd o nerth i nerth ers ei lansio yn 2022. Mae hyn wedi cynnwys ystod gynyddol o weithgareddau lles cymunedol a datblygu gwasanaethau atal ac ailalluogi ymhellach. Mae ffocws clir ar wella'r canlyniadau sydd ar gael i bobl hŷn yn cael ei gynnal ar draws pob lefel o angen.

Hybiau Cymunedol Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn

Lansiwyd dull newydd o greu cymunedau cydnerth yng Nghaerdydd yn 2011 pan nododd y Cyngor ei ymrwymiad i ddatblygu Hybiau. Mae'r project Hybiau wedi bod yn llwyddiannus iawn, gan uno gwasanaethau'r cyngor a gwasanaethau partner i gynnig gwasanaethau lleol cynaliadwy a chynhwysfawr yn seiliedig ar anghenion yr ardal. Mae hyn yn cynnwys gwasanaethau llyfrgell, cyngor ar dai a budd-daliadau, cyngor ariannol, gwasanaethau i Mewn i Waith a chaffis.

Mae rhwydwaith o 21 o Hybiau Cymunedol ar draws y Ddinas. Fel rhan o'r ymrwymiad i ddod yn Ddinas sy'n Dda i Bobl Hŷn, mae'r Hybiau Cymunedol yn cefnogi pobl hŷn i fod yn egnïol ac ymgysylltu â'u cymuned. Mae ystod eang o weithgareddau corfforol gan gynnwys Tai Chi, chwaraeon cerdded a chlybiau garddio ar gael yn ogystal ag ystod o weithgareddau cymdeithasol i atal unigedd ac unigrwydd. Mae'r timau hefyd yn cynnig cymorth cynhwysiant digidol sy'n dda i bobl hŷn ac yn cynorthwyo grwpiau cymunedol i ddarparu gweithgareddau i bobl hŷn drwy'r Tîm Cynhwysiant Cymunedol a mentoriaid lles.

Camau Gweithredu

- Parhau i gryfhau'r cyngor a'r cymorth sydd ar gael mewn Hybiau Cymunedol ar gyfer pobl hŷn a gofalwyr;
- Gweithio gyda grwpiau cymunedol a gwirfoddolwyr i gynnig ystod ehangach o weithgareddau, digwyddiadau a chyfleoedd i gymryd rhan sy'n cael eu cynnig yn yr Hybiau
- Ymgynghori â phartneriaid perthnasol sy'n dda i bobl hŷn i adolygu'r rhaglen gweithgareddau bresennol, gan gynnwys ystyried ehangu'r rhaglen i ystod oedran cyn ymddeol.

Aros yn Annibynnol

Mae cefnogi pobl i aros yn annibynnol gartref yn rhan ganolog o'n Strategaeth Heneiddio'n Dda. Mae ein Gwasanaethau Byw'n Annibynnol yn darparu ystod eang o gymorth i helpu pobl i aros mor annibynnol â phosibl, gan weithio'n agos gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a'r sector gofal i gefnogi pobl hŷn i aros gartref.

Mae ein timau'n parhau i weithio gyda'i gilydd i gefnogi'r dull hwn. Mae hyn yn cynnwys y tîm Pwynt Cyswllt Cyntaf (PCC) sy'n darparu'r drws ffrynt am gyngor a chymorth, y tîm Cymuned Byw'n Annibynnol a'r tîm therapi galwedigaethol (ThG) sy'n gallu rhoi offer ar bresgripsiwn i gefnogi annibyniaeth. Oherwydd y cynnydd dros y flwyddyn ddiwethaf, mae'r tîm ThG bellach yn gallu gweithredu fel aseswyr dibynadwy a gallant roi gofal lefel isel ar bresgripsiwn i gefnogi pobl gartref.

Cam Gweithredu

» Darparu'r cymorth iawn ar yr adeg iawn i helpu pobl i aros yn annibynnol gartref trwy ddatblygu ymhellach Gwasanaeth Pwynt Cyswllt Cyntaf Cyngor Caerdydd i gynnwys dull tîm amlddisgyblaethol sy'n canolbwyntio ar gefnogi annibyniaeth, gan ymgorffori hyn yn yr ysbyty a gweithredu'r dull yn llawn yn y gymuned

Dull Amlddisgyblaethol

Mae cydweithio wedi digwydd trwy Grŵp Datblygu Clwstwr Gyfan (gan ddod â meddygon teulu, y Cyngor a chydweithwyr iechyd y cyhoedd ynghyd) gan gydweithio gyda gwasanaethau iechyd sylfaenol a gwasanaethau eraill i fabwysiadu dull amlddisgyblaethol o bresgripsiynu cymdeithasol (cysylltu pobl â gweithgareddau cymunedol), hyrwyddo iechyd a lles, cefnogi annibyniaeth ac atal derbyniadau diangen i'r ysbyty.

Cam Gweithredu

» Gweithio gyda Gofal Sylfaenol, Cymunedol a Chanolraddol (GSCCh) i gefnogi ac ymgorffori dull ataliol o leihau'r galw ar wasanaethau meddygon teulu trwy hyrwyddo dull ataliol trwy ddefnyddio presgripsiynu cymdeithasol yn effeithiol (cysylltu pobl â gweithgareddau cymunedol) a gwella ymwybyddiaeth meddygon teulu o'r gwasanaethau sydd ar gael yn y gymuned

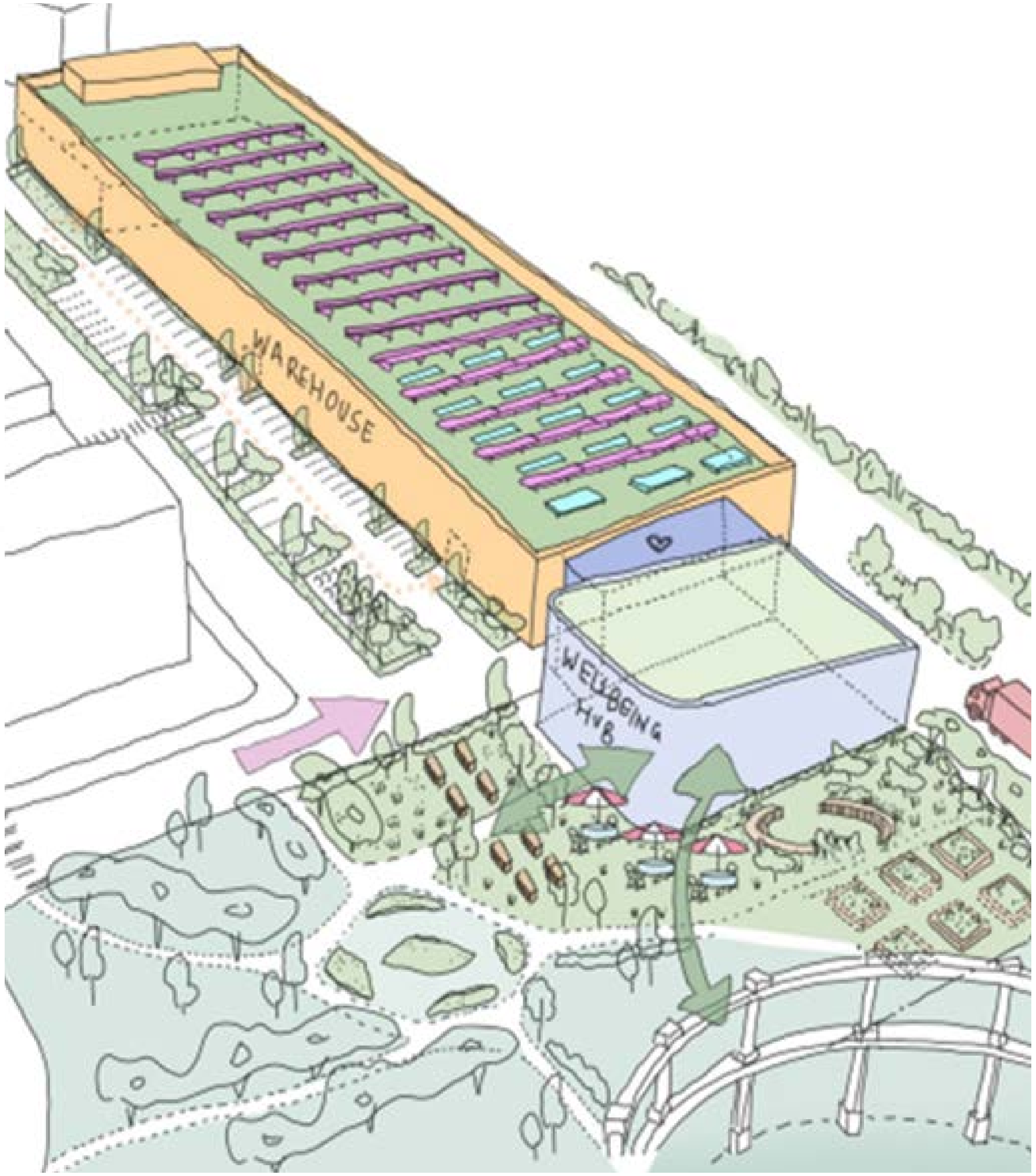
Ailalluogi

Mae gwasanaeth ailalluogi newydd wedi'i gyflwyno sy'n darparu ystod eang o wasanaethau ymarferol i gefnogi annibyniaeth, fel technoleg, offer ac addasiadau i'r cartref. Mae hyn yn cynnwys Gofal a Alluogir gan Dechnoleg (GAD), megis goleuadau awtomataidd sy'n cael ei actifadu trwy symud mewn ardaloedd golau isel ac sy'n lleihau'r risg o lithro, baglu a chwympo, yn ogystal ag oriorau GPS sydd yn gallu rhybuddio gofalwyr di-dâl am gwympiadau neu grwydro pwrpasol.

Rhan allweddol arall o'r dull ailalluogi yw'r Cyd-Wasanaeth Offer (CWO) sy'n gweithio ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg, gan ddarparu offer meddygol i gefnogi annibyniaeth, gofal yn y cartref a galluogi rhyddhau cyflym o'r ysbyty. Mae tîm therapi galwedigaethol pwrpasol yn eistedd o fewn y gwasanaeth yn cynghori ar y defnydd gorau o offer i ddiwallu anghenion unigol fel gwelyau, peiriannau codi a chynnyrch ymataliaeth. Bydd cynigion ar gyfer canolfan les byw'n annibynnol newydd, a fydd yn cynnwys y Cyd-wasanaeth Offer, yn cael eu datblygu yn 2024/25.

Cam Gweithredu

» Datblygu cynlluniau ar gyfer Canolfan Les Byw'n Annibynnol newydd yn 2024/25



Gwasanaeth Gofal Cartref y Tîm Adnoddau Cymunedol (TAC)

Rhan allweddol arall o'r Gwasanaeth Ailalluogi yw Gwasanaeth Gofal Cartref y Tîm Adnoddau Cymunedol (TAC) sy'n darparu gofal a chymorth ailalluogi byrdymor, fel arfer am gyfnod o hyd at 6 wythnos. Yn ogystal, mae Gwasanaeth Gofal Cartref TAC yn cynnig gwasanaeth pontio a all gefnogi unigolion sydd ag anghenion gofal a chymorth parhaus lle mae cyfnod byr o amser cyn y gall y darparwr a gomisiynwyd ddechrau darparu. Mae'r gwasanaeth wedi bod yn cael rhaglen gynhwysfawr o foderneiddio dros y flwyddyn ddiwethaf i wella cyfathrebu a chynllunio galwadau gofal, gan arwain at fwy o gapasiti gofal a pharhad gofal gwell i ddefnyddwyr y gwasanaeth. Mae'r rhaglen hon yn parhau a disgwylir iddi gael ei chwblhau ym mis Rhagfyr 2024. Bydd newidiadau pellach yn 2024/25 yn cynnwys mwy o ffocws ar ailalluogi trwy gyflwyno proses asesu a arweinir gan therapyddion galwedigaethol.

Crynodeb o'r Camau

Gweithredu Darparu'r cymorth iawn ar yr adeg iawn i helpu pobl i aros yn annibynnol gartref, drwy:

- Weithio gyda phartneriaid ac ar draws gwasanaethau i ddatblygu ac ymestyn dull asesydd dibynadwy o fewn gwasanaethau'r Cyngor;
- Cwblhau gwaith moderneiddio ein gwasanaeth gofal cartref i ddarparu gwasanaeth ailalluogi llawn a gofal brys byrdymor erbyn Rhagfyr 2024;
- Ymgorffori'r defnydd o dechnoleg ac offer newydd i gefnogi annibyniaeth.
- Archwilio'r holl gyfleoedd am gyllid ychwanegol i gefnogi'r gwaith o ddarparu addasiadau i'r anabl ac ail-ffocysu defnydd o gyllid i ddiwallu anghenion yn y ffordd orau.

Cefnogi a Gwerthfawrogi Gofalwyr Di-dâl

Mae'r Strategaeth Heneiddio'n Dda yn cydnabod y gwaith gwerthfawr y mae gofalwyr anffurfiol neu ddi-dâl yn ei wneud i gefnogi'r bobl y maent yn gofalu amdanynt i aros gartref.

Mae gwaith wedi digwydd i ymgysylltu â gofalwyr di-dâl. Cynhaliwyd ymgynghoriad 'Gofalu am Ofalwyr' ym mis Rhagfyr 2022. Cafodd yr ymarfer ymgynghori ei dargedu at ofalwyr di-dâl a sefydliadau sy'n darparu neu'n cyfeirio at wasanaethau seibiant. Nod yr ymgynghoriad oedd dysgu mwy am fywydau gofalwyr di-dâl a pha opsiynau sydd ar gael yng Nghaerdydd iddynt gymryd seibiant o'u cyfrifoldebau gofalu. Yn ogystal, roedd yn anelu at gael mewnwelediad dyfnach i'r rhwystrau a'r heriau y gallai gofalwyr eu hwynebu wrth gymryd seibiant. Ymatebodd 656 o ofalwyr di-dâl i'r arolwg a rhoi mewnwelediad gwerthfawr sydd wedi llywio datblygiad gwasanaethau.

Dywedodd **69.2%**:
nad ydynt erioed wedi manteisio ar unrhyw gymorth a oedd yn caniatáu iddynt gymryd seibiant o'u trefn arferol o ofalu am berthynas neu ffrind

Dywedodd **51.2%**:
nad oeddent yn ymwybodol o unrhyw opsiynau a all helpu

Dinas Gofal - Care'Diff
Cefnogi gofalwyr di-dâl yng Nghaerdydd
Supporting unpaid carers in Cardiff

AROLWG GOFALU AM OFALWYR

CARDIFF CAERDYDD

Ydych chi'n gofalu am berthynas neu ffrind drwy eu helpu gyda'u gweithgareddau a'u hanghenion bob dydd?

OS YDYCH CHI'N GWNEUD HYN, MAE ANGEN EICH HELP ARNOM!

C1. Ydych chi'n cwblhau'r arolwg hwn fel rhywun sy'n gofalu am ffrind neu berthynas neu ar ran sefydliad sy'n darparu cymorth?

C2. Beth yw enw eich sefydliad?

C3. Beth mae eich sefydliad yn ei ddarparu o ran seibiant?

C4. Os ydych yn darparu gwasanaeth atgyfeirio, rhowch gyfeiriad e-bost isod a byddwn mewn cysylltiad i gasglu'r wybodaeth.

Cael Gafael ar Wybodaeth am Gymorth i Ofalwyr Di-dâl

Mae cyrhaeddiad cylchlythyr Dinas Gofal, sy'n darparu gwybodaeth am ystod o wasanaethau i ofalwyr di-dâl, wedi tyfu dros y flwyddyn ddiwethaf. Ar hyn o bryd, mae mannau dosbarthu yn cynnwys 136 o feddygfeydd teulu, fferyllfeydd, Hybiau/ Llyfrgelloedd, ysbytai, canolfannau hamdden a chanolfannau cymunedol sy'n cael eu rhedeg gan y 3ydd sector. Cynhelir sesiynau galw heibio cymorth i ofalwyr mewn Hybiau Cymunedol a Llyfrgelloedd ar draws y Ddinas. Bydd y grwpiau hyn yn cael eu hehangu dros y flwyddyn ganlynol.

Er mwyn cefnogi gofalwyr di-dâl ymhellach, mae 'Corneli Gofalwyr' wedi'u gosod ym mhob Hyb a Llyfrgell i ddarparu'r wybodaeth a'r arweiniad diweddaraf mewn fformatau wedi eu hargraffu.

Lansiwyd gwefan Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn ym mis Hydref 2023 ac mae'n cynnwys tudalen 'Gofalu am eraill' sy'n canolbwyntio ar wybodaeth am ofalwyr di-dâl.

Asesiadau Gofalwyr Di-dâl

Mae'r gwasanaeth Porth Gofalwyr wedi'i integreiddio i dîm Pwynt Cyswllt Cyntaf (PCC) y Gwasanaethau Byw'n Annibynnol. Mae'r tîm gofalwyr hefyd wedi'i gynyddu i fodloni gofynion gofalwyr di-dâl Caerdydd yn well. Mae hyn wedi cyd-fynd â gwaith prosiect i wella'r modd y darperir asesiadau gofalwyr fydd yn cael ei gwblhau ym mis Awst 2024. Mae hyn yn cynnwys gallu cynnig ymweliadau cartref ar gyfer asesiadau.

Gwella Hygyrchedd

Bydd opsiwn newydd i ofalwyr di-dâl yn cael ei ychwanegu at linell ffôn Pwynt Cyswllt Cyntaf y Gwasanaethau Byw'n Annibynnol fel y gallant fynd yn syth drwodd i'n tîm gofalwyr.

Cyd-gynhyrchu ac ymgysylltu

Gofynnir i ofalwyr di-dâl sy'n derbyn asesiadau am adborth a fydd yn cael ei adolygu'n rheolaidd i lywio'r broses o ddarparu gwasanaethau yn y dyfodol.

Mae grŵp effaith gofalwyr di-dâl yn cyfarfod yn rheolaidd i roi mewnbwn ar feysydd datblygu gwasanaethau. Nododd 196 o ymatebwyr i'r arolwg Gofalu am Ofalwyr y byddent yn hapus i barhau i ymgysylltu ac ymgynghori. Ymgynghorir â'r grŵp hwn yn rheolaidd i sicrhau bod ffocws yn cael ei gynnal ar yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw. Mae hyn wedi cynnwys y grwpiau cymorth gofalwyr di-dâl, arloesi wrth gomisiynu gwasanaethau gofal a chymorth a'r broses asesu gofalwyr di-dâl.

Camau Gweithredu

- Gwella'r cynnig a'r nifer sy'n manteisio ar asesiadau gofalwyr drwy ymgorffori gwasanaeth ar y Pwynt Cyswllt Cyntaf
- Gwrando ar ofalwyr di-dâl a theuluoedd i sicrhau ein bod yn darparu'r cymorth y maen nhw ei angen drwy gyd-gynhyrchu gwasanaethau gyda gofalwyr, gan wella trefniadau ar gyfer seibiant a chyngor.
- Gwella gwasanaethau cynghori a chymorth i ofalwyr – gan adeiladu ar lwyddiant Dinas Gofal drwy lansio sianel ddosbarthu ar gyfer gwybodaeth a chyfeirio at wasanaethau, cymorth a gweithgareddau wedi'u targedu;
- Datblygu ffyrdd newydd o gofnodi boddhad gofalwyr di-dâl â'r cymorth sydd ar gael

Cefnogi Rhyddhau o'r Ysbyty

Mae'r Ganolfan Ryddhau Integredig (CRI) yn un pwynt mynediad i gefnogi'r pontio o'r ysbyty i'r cartref. Mae'r CRI yn defnyddio dull tîm amlddisgyblaethol i sicrhau bod gofal a chymorth yn cael eu darparu ar yr adeg iawn ac yn y lle iawn, gan fabwysiadu egwyddorion 'gartref gyntaf'. Mae tîm Ysbyty y Pwynt Cyswllt Cyntaf (PCC), a elwir hefyd y Fyddin Binc, bellach wedi'i integreiddio i'r gwasanaeth CRI, gan sicrhau bod yr un dull ataliol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sy'n cael ei ddefnyddio gan y Gwasanaethau Byw'n Annibynnol, yn cael ei ddefnyddio yn yr ysbyty.

Mae llwybrau rhyddhau o'r ysbyty wedi parhau i ddatblygu ac maent yn gweithio'n dda, wedi'u cydlynu gan y Ganolfan Ryddhau Integredig. Mae'r llwybrau hyn yn caniatáu i gleifion adael yr ysbyty a chael asesiad o'u hanghenion mewn lleoliad mwy priodol.

Cam Gweithredu

» Gweithio i gefnogi rhyddhau amserol a diogel o'r ysbyty drwy fonitro trefniadau i sicrhau bod cyfleoedd i ryddhau cleifion o'r ysbyty yn cael eu defnyddio i'r eithaf

Cymorth llesiant

Mae'r Gwasanaeth Mentoriaid Lles yn cael ei weithredu gan y gwasanaeth Hyb Cymunedol ac mae'n rhoi cymorth i gleientiaid leihau allgáu cymdeithasol a dysgu sgiliau newydd. Mae partneriaeth gyda MIND yn caniatáu i gleientiaid y gwasanaeth gael gafael ar gymorth iechyd meddwl arbenigol. Gwneir atgyfeiriadau gan ffynonellau gwahanol, gan gynnwys timau mewnol a sefydliadau allanol i sicrhau bod pobl yn cael eu cefnogi i ailgysylltu ag eraill a chreu cyfeillgarwch a rhwydweithiau newydd.

Cam Gweithredu

» Gwella'r cymorth sydd ar gael i bobl â phroblemau iechyd meddwl (yn cynnwys pobl hŷn) trwy adolygu llwyddiant y gwasanaeth Iechyd a Lles yn yr Hybiau, gan roi cymorth a chyngor a dod o hyd i atebion cymunedol i unigolion â phroblemau iechyd meddwl lefel isel

Hybiau i Bawb

Lansiwyd y prosiect Hybiau i Bawb ddiwedd mis Awst 2023 i ddarparu gofal a chymorth lles gan staff ymroddedig mewn lleoliad cymunedol prif ffrwd i bobl hŷn a'u gofalwyr. Mae Hybiau i Bawb yn cynnig cymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac ymgysylltu cymdeithasol i bobl hŷn, yn ogystal â seibiant sydd ei angen yn fawr a chyfeirio ar gyfer eu gofalwyr di-dâl. Wedi'i lansio i ddechrau mewn 3 lleoliad ar draws y ddinas gyda model atgyfeirio yn unig, mae wedi ehangu'n gyflym ac wedi datblygu i weithio tuag at ddiwallu anghenion cymunedau Caerdydd. Ar hyn o bryd, mae Hybiau i Bawb ar gael 5 diwrnod yr wythnos mewn pedwar lleoliad ar draws y ddinas (Hyb Rhiwbeina, Hyb Llaneirwg, Hyb Grangetown a Hyb Ystum Taf). Yn ogystal â hyn, mae model hunangyfeirio yn cael ei dreialu cyn cynllun hirdymor i wneud y gwasanaeth mor hygyrch â phosibl.

"Mae wedi bod yn mwynhau'r dyddiau ac mae gweld wynebau rheolaidd yn helpu ei gof. Mae'n dod i arfer yn araf i fynd, y rhan anoddaf yw ei gael i fyny ac allan ond unwaith y mae yno mae'n awyddus i sgwrsio â phobl ac yn cael llawer allan o'r gemau corfforol rydyn ni wedi bod yn eu chwarae."

Tîm Cyfleoedd Dydd

Mae'r Tîm Cyfleoedd Dydd yn gweithio mewn cymunedau lleol i roi cymorth i unrhyw un dros 60 oed sydd wedi ei allgáu yn gymdeithasol, neu unrhyw un sydd â salwch sy'n gysylltiedig ag oedran gan gynnwys dementia. Nod y tîm yw cefnogi pobl i adennill eu hannibyniaeth ac ailgysylltu â'u cymunedau. Maent fel arfer yn darparu cymorth i bobl gael mynediad i sesiynau cymunedol, gweithgareddau neu ddiddordebau.

Ar hyn o bryd mae'r tîm yn cael ei ailfodelu i gyd-fynd â'r cynnig cymorth cymunedol system gyfan sy'n datblygu ar gyfer preswylwyr hŷn Caerdydd ochr yn ochr â'r gwasanaethau Hybiau i Bawb newydd a Hybiau Gofal wedi'u hailfodelu. Mae'r tîm wrthi'n moderneiddio arferion a datblygu adroddiadau data newydd fel y gall ymateb yn well i ofynion sy'n newid.

Camau Gweithredu

- Datblygu dull system gyfan yn y timau Hybiau Gofal, Hybiau i Bawb a Chyfleoedd Dydd gyda'r nod o symleiddio brysbennu defnyddwyr gwasanaeth, cael effaith gadarnhaol ar amseroedd aros a sicrhau bod cynnig clir i atal allgáu cymdeithasol ymhlith y rhai sydd ag anghenion gofal a chymorth.
- Datblygu ac ymgorffori'r dull "Hybiau i Bawb" ymhellach, gan wella mynediad at weithgareddau cymunedol i'r rhai sydd angen cymorth ychwanegol;
- Datblygu arolwg i fesur effaith gwasanaethau sy'n cyd-fynd ar unigrwydd ac allgáu cymdeithasol

Hybiau Gofal

Cafodd canolfannau dydd Caerdydd yn y Tyllgoed, Minehead Road a'r Rhodfa Fawr eu hail-lansio a'u hail-frandio yn Hybiau Gofal yn 2022-23. Roedd hyn yn cynnwys mwy o integreiddio â'r Hybiau Cymunedol a'r Llyfrgelloedd i gefnogi defnyddwyr y gwasanaeth i fod yn egnïol ac ymgysylltu â'u cymunedau. Mae staff yr Hybiau Gofal yn sicrhau bod defnyddwyr y gwasanaeth yn ymweld â Hybiau Caerdydd fel y gallant fwynhau'r llu o ddigwyddiadau amrywiol sy'n dda i bobl hŷn sydd ar gael.

Mae'r Tîm Hybiau Gofal hefyd wedi bod yn gweithio gyda llawer o bartneriaid i gynnig gweithgareddau fel therapi cerddoriaeth, atgofion a chyfleoedd pontio'r cenedlaethau. Mae dementia yn effeithio ar y defnyddwyr gwasanaeth i gyd ac mae ymrwymiad cadarn i'w cefnogi i ymgysylltu, cysylltu a mwynhau eu hamser yn yr Hybiau Gofal. Mae gwella gwasanaethau yn barhaus yn uchelgais allweddol i Hybiau Gofal Caerdydd.

HYB GOFAL
CARE HUB

Cam Gweithredu

Parhau i weithio gydag ymwelwyr Hybiau Gofal i sicrhau bod rhaglenni'n darparu:

» Gweithgareddau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
» Manteision corfforol
» Rhyngweithio cymdeithasol
» Ysgogiad gwybyddol

Dinas sy'n Deall Dementia

Mae Cyngor Caerdydd yn cymryd rhan mewn dull systemau cyfan gyda'r nod o wneud Caerdydd yn lle gwell i bobl sy'n byw gyda dementia yn eu cymuned.

Creu Cymunedau sy'n Deall Dementia

Mae Cenhadon Gwirfoddol sy'n Deall Dementia a Swyddogion Cymunedol sy'n Deall Dementia yn cefnogi siopau, busnesau a sefydliadau lleol i weithio tuag at ddod yn rhai sy'n deall dementia.

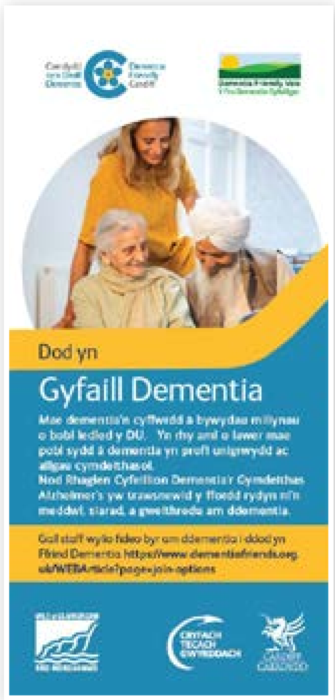
Mae'r gwirfoddolwyr a'r swyddogion cymunedol yn helpu sefydliadau i gydnabod effaith dementia, deall sut mae'n newid anghenion cwsmeriaid a sut i'w parchu a'u cefnogi. Bydd hyn yn sicrhau bod pobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia a'u teuluoedd yn byw'n dda ac yn gwneud popeth y maent eisiau ei wneud fel mynd i siopa, cael coffi mewn caffi lleol neu ymweld â'u parc lleol.

Mae'r Gwirfoddolwyr a'r Swyddogion Cymunedol wedi bod yn galw i mewn i siopau, busnesau a sefydliadau drwy ddull gweithredu lleol i dargedu ardaloedd ledled Caerdydd, gyda'r nod o gyrraedd pob ardal yng Nghaerdydd. Yr uchelgais yw creu cymunedau lle gall pobl sy'n byw gyda dementia deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi.

Yng Nghaerdydd, mae 290 o sefydliadau ar hyn o bryd wedi addo dod i ddeall dementia a chymryd camau cadarnhaol yn eu cymunedau.

Mae rhai o'r camau gweithredu sy'n deall dementia y mae sefydliadau yng Nghaerdydd wedi'u cymryd yn cynnwys:

- Dod yn Ffrind Dementia trwy hyfforddiant ar-lein
- Hyrwyddo gwefan Caerdydd sy'n Deall Dementia drwy arddangos taflenni yn eu hadeiladau
- Annog sefydliadau eraill i ddod i ddeall dementia ar y cyfryngau cymdeithasol ac mewn digwyddiadau masnachwyr
- Cwblhau archwiliad amgylchedd sy'n deall dementia yn yr adeiladau a gwneud newidiadau lle bo hynny'n bosibl



Cam Gweithredu

- Bydd Cenhadon Gwirfoddol sy'n Deall Dementia a Swyddogion Cymunedol sy'n Deall Dementia yn parhau i gefnogi siopau, busnesau a sefydliadau lleol i weithio tuag at ddod yn rhai sy'n deall dementia.

Trelái a Chaerau sy'n Deall Dementia Dan Sylw

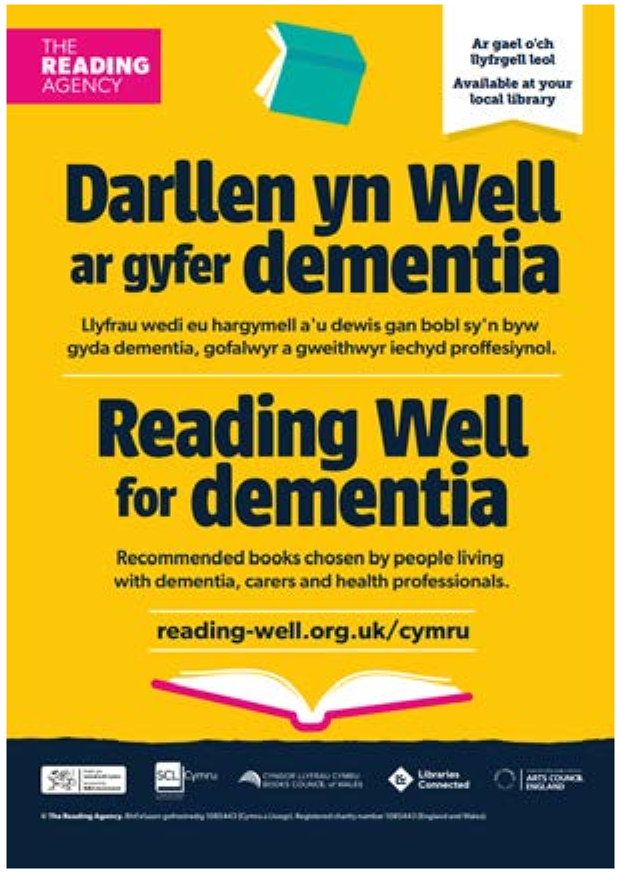
Gwella hygyrchedd i'r rhai sydd â dementia

Mae Hybiau Cymunedol Caerdydd wedi'u lleoli ar draws y ddinas, gan ddarparu ystod gynhwysfawr o wasanaethau'r Cyngor a phartneriaid i'r gymuned leol. Y nod yw i Hybiau gael eu mwynhau gan bawb sy'n dymuno ymweld. Nododd archwiliad amgylcheddol dementia o Hybiau Caerdydd welliannau y gellid eu gwneud i'w toiledau drwy newid seddi'r toiledau, a gweithredwyd newidiadau ar unwaith ledled y ddinas. Wrth i Hybiau gael eu hadnewyddu, mae cyfleusterau toiled yn cael eu huwchraddio. Mae toiledau Closomat arbenigol, sy'n cynnig cawod ymolchi a sychu fel dewis arall i ddefnyddio papur toiled sy'n gofyn am ddeheurwydd llaw, meddyliol a chorfforol, hyblygrwydd a chydbwysedd, wedi'u cyflwyno mewn rhai Hybiau fel rhan o Strategaeth Toiledau Lleol Caerdydd.

"Mae gan fy mam ddementia ac mae mor anodd bod yn hyderus pan fyddaf yn mynd â hi allan oherwydd rwy'n gwybod y bydd angen y toiled arni - diolch yn fawr am roi'r toiledau hyn yn yr Eglwys Newydd"

Darllen yn Well - Llyfrau Dementia ar Bresgripsiwn

Mae Darllen yn Well ar gyfer dementia yn argymell deunyddiau darllen i wella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth pobl o ddementia, gan gefnogi gofalwyr pobl sydd â diagnosis o ddementia a'r rhai sy'n poeni am eu cof. Mae'r rhestr o 24 teitl yn cynnwys gwybodaeth a chyngor sydd wedi derbyn cymeradwyaeth broffesiynol yn ogystal â chymorth ac arweiniad ar sut i fyw'n dda gyda'r cyflwr. Cafodd y rhestr lyfrau ei hadnewyddu yn 2024 ac mae'r casgliadau Darllen yn Well ym mhob Hyb/Llyfrgell yn cael eu diweddaru.



Cam Gweithredu

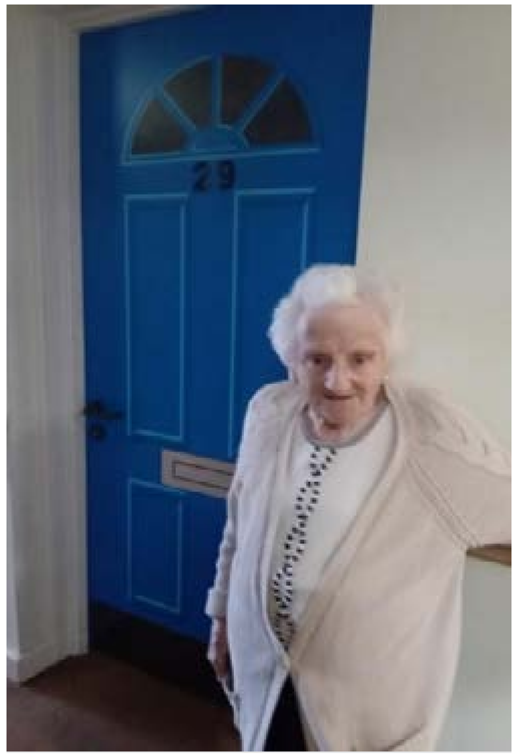
- Hyrwyddo'r rhestr Llyfrau ar Bresgripsiwn Darllen yn Well Dementia sydd wedi'u hadnewyddu drwy bob rhwydwaith dosbarthu a lleoliad cymunedol Sy'n Dda i Bobl Hŷn.

Cymunedau Maes

Yn 2023/24 creodd Cyngor Caerdydd Cymunedau Maes, fforwm ar gyfer archwilio a lledaenu arfer da ym maes gofal dementia. Mae cydweithwyr sydd â phrofiad a chyfrifoldeb am ofal dementia yn cwrdd, yn cymharu dysgu, yn cynnig myfyrdod gwybodus ac yn rhannu arfer da. Diben y grŵp yw ysgogi trawsnewid mewn gofal dementia. Mae grŵp eang o gydweithwyr y Cyngor a chydweithwyr allanol wedi mynychu'r fforwm gan ddatblygu cysylltiadau rhwng timau a gwasanaethau gwahanol. Bydd y Cymunedau Maes yn cael eu datblygu ymhellach yn 2024/25.

Mae **Rhwydwaith Dysgu Dementia ar gyfer darparwyr cartrefi gofal** hefyd wedi'i lansio, i weithio mewn partneriaeth â gweithwyr proffesiynol dementia lleol i rannu arfer da a mynd i'r afael â materion heriol sy'n gysylltiedig â darparu gofal dementia o ansawdd da. Enghraifft o'r arfer da a rennir yn y rhwydwaith yw'r system gyfeillio sy'n nodi preswylydd parhaol presennol i weithredu fel cyfaill, i bobl sy'n dod i mewn i'r cartrefi gofal am seibiant.

Mae'r **Tîm Dementia a Gofal ac Ansawdd** yn gweithio gyda darparwyr cartrefi gofal i sicrhau bod unrhyw bryderon am berfformiad darparwyr yn cael sylw adeiladol a bod gofal dementia yn y sector cartrefi gofal yn cael ei adolygu a'i wella'n barhaus.



Camau Gweithredu

Gweithio gyda phartneriaid fel rhan o'n hymrwymiad i fod yn Ddinas sy'n Deall Dementia drwy:

- Weithio fel partneriaeth ranbarthol i roi cyfarwyddyd i swyddogion cymunedol sy'n deall dementia er mwyn annog busnesau lleol i ddeall dementia
- Recriwtio Cenhadon gwirfoddol sy'n Deall Dementia, i annog busnesau lleol i ddeall dementia.
- Hyrwyddo datblygiad gofal nyrsio a dementia o ansawdd uchel trwy gomisiynu gwasanaethau wedi'i dargedu'n well.

Cefnogi pobl â dementia i aros gartref lle bynnag y bo modd drwy

- Adolygu arferion gorau wrth gefnogi pobl â dementia i fyw yn y gymuned a defnyddio hyn i lywio comisiynu trefniadau fframwaith newydd ar gyfer cartrefi gofal;
- Adolygu'r hyfforddiant dementia sydd ei angen er mwyn sicrhau y gall staff deilwra'r gofal a'r cymorth cywir i'r unigolyn a'i deulu yn eu cartref;
- Gweithredu ac ymgorffori rhwydwaith dysgu i ddarparwyr cartrefi gofal rannu arfer da a dysgu am ofal dementia er mwyn gwella ansawdd ar draws y sector cartrefi gofal

Astudiaeth Achos – Gweithgareddau Cynhwysiant Cymunedol

Mae G yn 72 oed. Bu farw ei gŵr tua blwyddyn yn ôl a byth ers hynny mae wedi profi teimladau o unigrwydd ac allgáu cymdeithasol. Roedd G a'i gŵr bob amser yn weithgar iawn ac yn mwynhau crwydro eu hardal leol ac roedd hyn ar goll o fywyd G ers i'w gŵr farw, gan nad oedd hi'n teimlo'n gyfforddus yn cerdded ar ei phen ei hun.

Wrth ymweld â'i hyb lleol i fenthyg llyfr, gwelodd G boster yn hysbysebu Grŵp Cerdded Radur dan arweiniad Swyddog Cynhwysiant Cymunedol drwy Wasanaeth Cymorth Lles Caerdydd. I ddechrau, roedd G yn bryderus am ymuno â'r grŵp ond penderfynodd roi cynnig arni.

Ers hynny, mae G wedi cymryd rhan yn y grŵp cerdded yn wythnosol. Mae G wedi bod yn mwynhau teimlo'n weithgar unwaith eto ac mae'n mwynhau archwilio'r gymuned leol a gwneud ffrindiau newydd.

Mae'r grŵp wedi parhau i ehangu gyda dros 40 o aelodau a 4 ci hefyd! Maent yn cyfarfod bob dydd Mercher i fynd am dro (sydd bob amser yn cynnwys saib am goffi).

Dywedodd G: "Rydw i wedi mwynhau'r teithiau cerdded yn fawr iawn. Cwrdd â phobl leol newydd, dod o hyd i rywun i helpu gyda'r ardd, darganfod llecynnau coffi newydd a dod i allu teimlo'n gartrefol yn fy ardal leol eto ar ôl marwolaeth fy ngŵr ychydig dros flwyddyn yn ôl."

Astudiaeth Achos - Gofal Cartref TAC

Mae K yn fenyw 79 oed sydd wedi byw yng nghartref y teulu ers dros 50 mlynedd. Cyfeiriwyd K at ofal cartref TAC yn dilyn ymgysylltu â'r tîm Pwynt Cyswllt Cyntaf. Cafodd K ei rhyddhau o'r ysbyty yn ddiweddar yn dilyn heintiau yn ei choes. I ddechrau, roedd hi'n meddwl y byddai'n gallu ymdopi'n annibynnol, ond yn fuan sylweddololodd pan oedd gartref, y byddai'n ei chael hi'n anodd.

Ar adeg yr asesiad, nid oedd K yn gallu ymdopi â'i gofal personol ei hun, paratoi prydau bwyd neu ymolchi a gwisgo'n annibynnol. Ei dymuniad oedd adennill ei hannibyniaeth yn yr holl feysydd hyn a hefyd gallu cysgu yn ei gwely i fyny'r grisiau.

Cafodd swyddog cyswllt o'r Pwynt Cyswllt Cyntaf alwad ffôn gan fab K. Roedd yn amlwg bod K eisiau aros gartref, teimlo'n ddiogel a bod mor annibynnol â phosibl. Cyfeiriodd y Pwynt Cyswllt Cyntaf K at Ofal Cartref y Tîm Adnoddau Cymunedol (TAC), aseswyd K trwy sgwrs 'Beth sy'n Bwysig i Chi' yn seiliedig ar gryfderau, yn ei chartref ei hun, gyda chefnogaeth ei mab. Darparwyd gofal cartref trwy alwad bore a nos i gefnogi K gyda'i gofal personol, gwisgo a dadwisgo a pharatoi prydau bwyd. Fe wnaeth y Rheolwr Gofal Cartref oedd yn asesu hefyd gysylltu â Therapydd Galwedigaethol (ThG) i asesu gallu K i ddefnyddio'r gawod a'r lifft grisiau. Trwy weithio ar y cyd rhwng Gofal Cartref TAC a'r ThG, darparwyd offer i roi mwy o ddiogelwch i K wrth symud.

Pan ddechreuodd gofal cartref TAC, roedd K yn cysgu i lawr grisiau ar ei soffa, ac roedd hi'n ddiolchgar am y cymorth yr oedd ei angen arni i gael cawod a golchi ei gwallt. Ar ôl ychydig ddyddiau o fagu hyder a gofal ailalluogi, diweddarwyd cynllun gofal K fel ei bod yn cael cymorth i symud o amgylch ei chartref cyfan, gan ddefnyddio ei hystafell wely i fyny'r grisiau a defnyddio'r offer a osodwyd. Cafodd ei datblygiadau eu hadolygu'n rheolaidd, a diweddarwyd ei chynllun gofal ar ei chais i adlewyrchu ei chynnydd; i ofalwyr baratoi ei chinio yn y boreau, gan adael hyn yn yr oergell i'w hannog i symud i'r gegin yn annibynnol.

O ganlyniad i weithio cydgysylltiedig ar draws y Pwynt Cyswllt Cyntaf, y Tîm Adnoddau Cymunedol a Therapi Galwedigaethol, mae K ar ei ffordd i gyflawni ei chanlyniadau o deimlo'n ddiogel i symud o gwmpas ei chartref cyfan yn annibynnol. Mae'n teimlo ei bod wedi cael ei grymuso i barhau i fyw yng nghartref y teulu, sy'n golygu cymaint iddi hi a'i meibion. Nod nesaf K yw dechrau mynd i'r ardd pan fydd hi'n teimlo'n ddiogel i wneud hynny.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Mae gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yr amcan strategol:

Cyflawni gofal cydgysylltiedig yn seiliedig ar 'gartref gyntaf', gan osgoi niwed, gwastraff ac amrywiadau, gan rymuso pobl a chyflawni canlyniadau sy'n bwysig iddyn nhw.

Grymuso'r Person

- Cefnogi pobl i ddewis ymddygiad iach
- Annog hunanreolaeth o amodau Gartref Gyntaf

Cartref yn Gyntaf

- Galluogi pobl i gynnal neu adfer eu hiechyd yn neu mor agos at eu cartrefi â phosibl Canlyniadau sy'n bwysig i Bobl

Canlyniadau sy'n werthfawr I bobl

- Creu gwerth drwy gyflawni'r canlyniadau a'r profiad sy'n bwysig i bobl am gost briodol Osgoi niwed, gwastraff ac amrywiadau

Osgoi niwed, newid a gwastraff

- Mabwysiadu ymarfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth, gan safoni fel y bo'n briodol
- Defnyddio'r adnoddau cyfyngedig sydd ar gael yn llawn, gan fyw o fewn cyfanswm
- Lleihau niwed y gellir ei osgoi
- Cyflawni canlyniadau drwy'r ymyrraeth leiaf sy'n briodol

Camau Gweithredu

- » Mwy o wasanaethau gofal iechyd cymunedol wedi'u lleoli ar y cyd sy'n gweithredu mewn hybiau lleol
- » Parhau i alluogi pobl hŷn i gael gofal iechyd yn y ffordd orau iddyn nhw
- » Atal cwympo a lleihau risg - yn cydgynhyrchu cwrs heneiddio'n dda ar hyn o bryd, fydd yn cael ei ddarparu yn y gymuned i gefnogi a galluogi dinasyddion i heneiddio'n dda a lleihau eu risg o gwympo
- » Cyflwyno gwybodaeth am faeth a sgiliau ymarferol drwy Dîm Deieteg Iechyd y Cyhoedd

Tîm Profiad y Claf (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro)

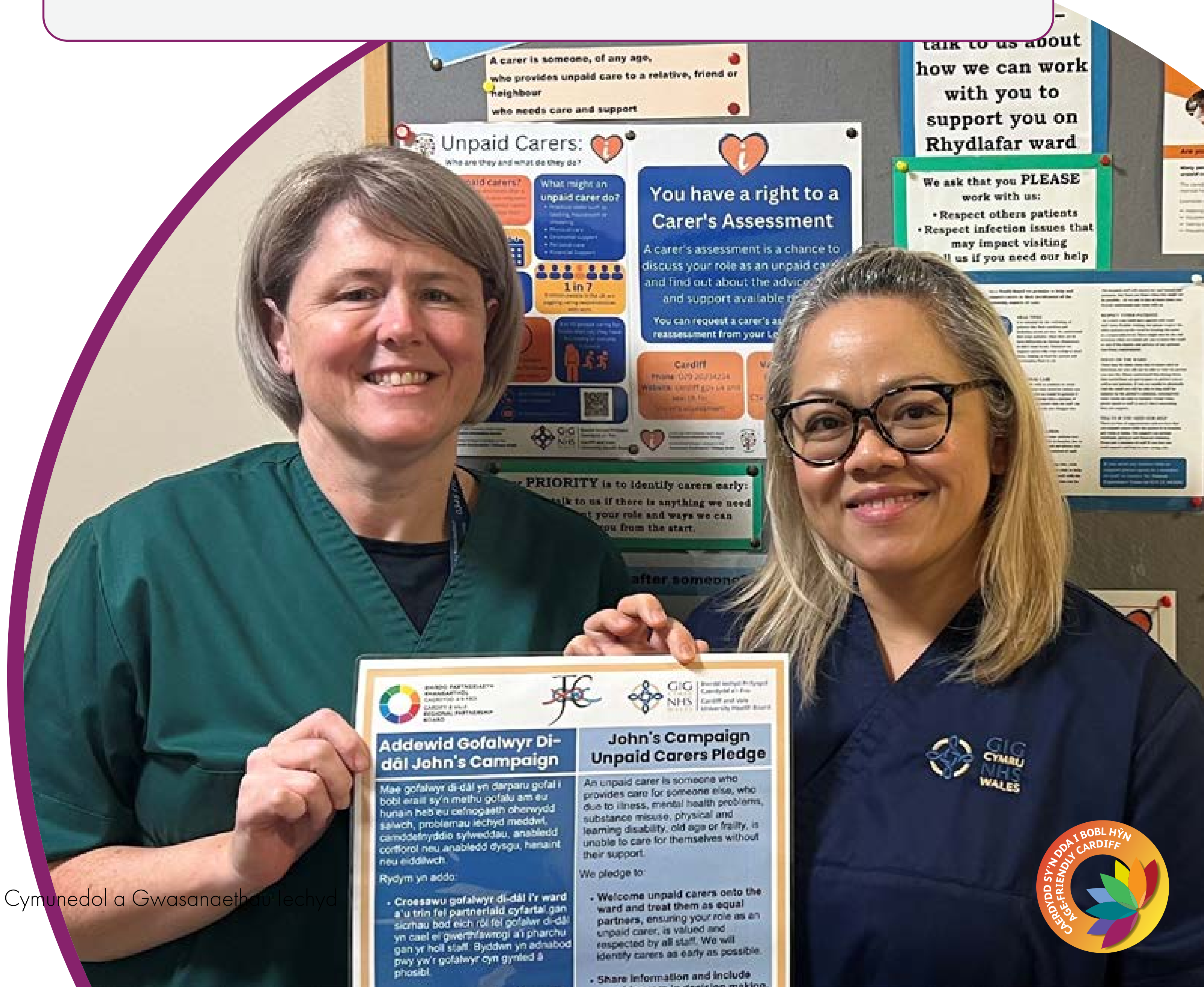
Mae Tîm Profiad y Claf wedi ymrwymo i gefnogi pobl hŷn sy'n defnyddio eu gwasanaethau, gan weithio ochr yn ochr â phartneriaid i sicrhau bod Caerdydd yn gallu cyflawni'r amcan o greu dinas sy'n Dda i Bobl Hŷn.

Ymgyrch John

Mae Ymgyrch John yn eirioli hawliau pobl â dementia yn yr ysbyty i gael eu gofalwyr di-dâl gyda nhw ar unrhyw adeg. Mae'r Bwrdd Iechyd wedi ymrwymo i fabwysiadu egwyddorion Ymgyrch John, sy'n cynnwys; adnabod gofalwyr di-dâl yn gynnar, gan roi llais i ofalwyr di-dâl a sicrhau eu bod yn cael eu hysbysu ac y cyfathrebir â nhw. Yn ogystal, mae'n flaenoriaeth i wneud i ofalwyr di-dâl deimlo bod croeso iddynt ar y wardiau a, lle bo hynny'n bosibl, eu cefnogi i barhau â'u rôl ofalu, os ydynt yn dymuno.

Camau Gweithredu

- Gweithio gyda rheolwyr wardiau a byrddau clinigol i gynyddu nifer y meysydd sydd wedi cofrestru ar gyfer Ymgyrch John.
- Parhau i weithio gyda phartneriaid yn y trydydd sector i sicrhau bod cefnogaeth i staff sy'n cyfeirio a chynorthwyo gofalwyr di-dâl.
- Gwella mynediad at wybodaeth drwy weithio gyda wardiau i ddatblygu eu byrddau/meysydd gwybodaeth pwrpasol eu hunain, i gynnwys gwybodaeth sy'n berthnasol i'r cleifion a'r gofalwyr sydd yn eu gofal.
- Darparu hyfforddiant pwrpasol i staff ward yn ôl yr angen.
- Cefnogi gofalwyr di-dâl i gael llais drwy straeon digidol ac adborth.



Gwirfoddolwyr Gweithgareddau Ystyrlon (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro)

Mae'r Gwirfoddolwyr Gweithgareddau Ystyrlon yn rhoi cymorth ar wardiau Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Bobl Hŷn ac Ysbytai Dydd sy'n darparu ymgysylltiad ystyrlon â chleifion. Gall gweithgareddau gynnwys hel atgofion, celf a chrefft, a gemau a phosau, gan helpu i leihau unigedd ac unigrwydd.

Camau Gweithredu

- Cynyddu nifer y Gwirfoddolwyr Gweithgareddau Ystyrlon i ddarparu cymorth ychwanegol i wardiau.
- Ymgysylltu ag ysgolion lleol i ddatblygu prosiectau cyfeillio pontio'r cenedlaethau dros yr haf gyda phobl hŷn ar wardiau ac yn y gymuned.
- Cynyddu nifer y gwirfoddolwyr sy'n ymgymryd â hyfforddiant 'Deall Heneiddio' gyda'r tîm dysgu mewnol.
- Sefydlu cysylltiadau â'r gymuned sydd wedi ymddeol i hyrwyddo cyfleoedd gwirfoddoli sy'n apelio atyn nhw.

Cymorth i Ofalwyr Di-dâl (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro)

Dros y flwyddyn nesaf bydd Tîm Profiad y Claf yn datblygu rôl newydd i gefnogi gofalwyr di-dâl, fydd yn cael ei ariannu gan Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro. Bydd Gweithiwr Cymorth y Gofalwr Di-dâl yn canolbwyntio ar wella profiad gofalwyr di-dâl mewn lleoliadau ysbyty a thrwy'r broses o ryddhau. Yn ystod y cam peilot, bydd y rôl yn canolbwyntio ar wardiau yn Ysbyty Athrofaol Llandochau gan dargedu gofalwyr hŷn di-dâl.

Camau Gweithredu

- Gweithio gyda'r Tîm Cyswllt Rhyddhau o'r Ysbyty i ddatblygu meini prawf atgyfeirio.
- Gwella dealltwriaeth gofalwyr di-dâl o'r broses ryddhau, gan sicrhau eu bod yn gwybod eu hawliau a'r hyn y mae ganddynt hawl iddo.
- Cynyddu ymwybyddiaeth o ofalwyr di-dâl, a'r hyn y maent yn ei wneud, gyda staff a chleifion/ymwelwyr.
- Gwella cyfeirio a mynediad at wasanaethau ar gyfer gofalwyr di-dâl.
- Cysylltu â'r Tîm Llunio Newid i alinio canlyniadau a gwerthuso ag amcanion strategol y Bwrdd Iechyd.
- Datblygu cynllun gwybodaeth a chyfathrebu mewn perthynas â'r gwasanaeth.

Clinigau Aros yn Gadarn (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro)

Mae Clinigau Aros yn Gadarn yn cynnig ymyrraeth gynnar i bobl sy'n dechrau datblygu risg o gwympo, gyda gwasanaeth a arweinir gan ffisiotherapi yn gallu cynnal asesiadau manwl, nodi risgiau cwympo, a theilwra eu cyngor i unigolion gan ganolbwyntio'n benodol ar ymarferion cryfder a chydbwysedd.

Mae'r clinigau'n cael eu cynnig mewn lleoliadau cymunedol yng Nghaerdydd, yn ogystal â chael eu darparu naill ai dros y ffôn neu ar-lein. Mae rhaglenni Ymarfer Corff i Reoli Cwympo (FaME) hefyd yn cael eu darparu yn y gymuned mewn cydweithrediad â Phrifysgol Metropolitan Caerdydd ac Elderfit.

Camau Gweithredu

- Gweithio mewn partneriaeth i hyrwyddo gwasanaethau a all leihau'r risg o gwympo, gan gynnwys cyfleoedd i wneud gweithgaredd corfforol mewn cymunedau lleol
- Gweithio mewn partneriaeth i leihau risgiau a pheryglon cwympo yn y cartref

Sadiwch i... Gadw'n SAFF

Cryfder | A Chydbwysedd | Hanes o gwympo | Amgylchedd

Tîm Dysgu a Datblygu Dementia (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro)

Mae Tîm Dysgu a Datblygu Dementia yn dîm amlddisgyblaethol sy'n canolbwyntio ar wella bywydau pobl sy'n byw gyda dementia trwy gefnogi'r rhai o'u cwmpas. Maent yn datblygu ac yn hwyluso cyfleoedd hyfforddi ac addysg arloesol i unrhyw un sy'n gweithio ym maes gofal dementia ledled Caerdydd a'r Fro. Maent hefyd yn darparu mentoriaeth ac yn cymryd rhan mewn datblygu prosiectau ar lefel leol a chenedlaethol.

Mae'r tîm yn cynnwys hyfforddwyr Dull Cadarnhaol o Ofalu (PAC), hyfforddwyr, ymgynghorydd a phobl â phrofiad bywyd.

Ariennir y tîm gan Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro ac maent wedi'u lleoli yn adran Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Bobl Hŷn (GIMPH) yn Ysbyty Athrofaol Llandochau, Penarth.

Camau Gweithredu:

- Cynyddu ymwybyddiaeth o anghenion gofalwyr di-dâl pobl â dementia ar draws y rhanbarth.
- Cynyddu nifer y staff iechyd a gofal cymdeithasol sy'n mynychu addysg a hyfforddiant dementia ystyrlon.
- Datblygu a chyflwyno modiwlau addysg arbenigol sy'n cyflawni canlyniadau Fframwaith Gwaith Da Cymru mewn perthynas â phobl fedrus.

Hyb Lles yn y Maelfa

Hybiau Lles yw gweledigaeth Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro ar gyfer dyfodol gofal sylfaenol yng Nghaerdydd a'r Fro.

Mae Hyb Lles yn gyfleuster iechyd a lles integredig, sy'n canolbwyntio ar y gymuned, sy'n rhoi mynediad i bobl at ofal sylfaenol (er enghraifft, meddygon, ffisiotherapyddion ac optometryddion) ac ystod ehangach o wasanaethau iechyd, gofal a lles yn y gymuned.

Agorodd yr Hyb Lles yn Llanedern, prosiect partneriaeth sy'n gweithio gyda'r Cyngor, ym mis Chwefror 2023 ac mae'n gwella'r gwasanaethau presennol a ddarperir eisoes trwy ddarpariaeth gymunedol y Cyngor trwy Hyb Cymunedol Powerhouse. Integreiddiwyd amrywiaeth o glinigau iechyd arbenigol i ddarparu 'dull un stop' o ran iechyd a lles dinasyddion.

Mae'r Hyb Lles a Hyb Cymunedol presennol Powerhouse yn gysylltiedig yn ffisegol ac yn rhannu'r gofod sy'n uno gwasanaethau iechyd a chymunedol ac yn darparu gwasanaeth amlswyddogaethol i gleifion, staff a chymuned leol Llanedern.

Mae Cyngor Caerdydd a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yn bwriadu adeiladu Hyb Lles integredig yn Park View, fydd yn ymuno â Hyb Cymunedol presennol Trelái a Chaerau. Bydd hyn yn creu adeilad integredig fydd yn darparu gwasanaethau iechyd, lles a chymunedol. Bydd yr ehangu hyn yn cynnwys caffi newydd, ardal llyfrgell ac ystafelloedd lles a rennir.

Cam Gweithredu

» Uno gwasanaethau'r Cyngor, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a gwasanaethau'r trydydd sector drwy gyfres o Hybiau Lles

Argraff Artist o Hub arfaethedig Park View

Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru

Mae Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru wedi ymrwymo i amddiffyn cymunedau a lleihau marwolaethau ac anafiadau o ganlyniad i danau a sefyllfaoedd brys eraill a bydd yn parhau i gynnig y gwasanaethau canlynol sy'n darparu cymorth wedi'i dargedu i ddinasyddion 65+.

Menter Hunanasesu

Gall aelodau o'r cyhoedd gwblhau asesiad o drefniadau diogelwch tân yn eu cartrefi, yn cynnwys larymau mwg, coginio, smygu ac offer trydanol.

Gwiriad Diogelwch yn y Cartref

Mae'r Gwasanaeth Tân yn ymdrin â phob agwedd ar ddiogelwch tân yn y cartref ac mae hefyd yn cynnwys asesiad cwympo. Craffir ar ganlyniadau'r Gwiriad Diogelwch yn y Cartref a darperir cymorth lle bo angen. Mae atgyfeiriad hefyd yn digwydd i sefydliadau partneriaeth o ganlyniadau'r asesiad cwympo neu os yw'r ymweliad yn tynnu sylw at fater diogelu lle mae'n amlwg bod angen cymorth pellach.

Cam Gweithredu

» Bydd Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru yn parhau i weithio mewn partneriaeth â'r sector iechyd i nodi'r rhai y gallai fod angen mwy o gymorth arnynt.

Heddlu De Cymru

Bydd Heddlu De Cymru yn parhau i gynnal cyfarfod Fforwm Pobl Hŷn gyda chyfranogwyr o bob rhan o'r heddlu i ganolbwyntio ar faterion sy'n effeithio ar bobl hŷn.

Bydd y Llu yn parhau i gefnogi cynllun cenedlaethol Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru sy'n ceisio mynd i'r afael â cham-drin pobl hŷn a chreu Cymru sy'n dda i bobl hŷn lle mae pobl hŷn yn cael eu hamddiffyn rhag bod mewn perygl o gael eu cam-drin neu eu hesgeuluso.

Cam Gweithredu

Bydd y Llu yn canolbwyntio ar ymyriadau i ddiogelu pobl hŷn, gan gynnwys:-

- Cam-drin domestig
- Esgeulustod
- Twyll a cham-drin ariannol – e.e. Ymgyrch Signature
- Dementia – e.e. Protocol Herbert, cerdyn Cadw'n Ddiogel Cymru

Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru y GIG

Camau Gweithredu

- Gweithio i wella gwasanaethau Cwympo ac Eiddilwch gyda'r nod o wella canlyniadau clinigol
- Gwneud newidiadau i'r amgylchedd ffisegol y tu mewn i ambiwlansys i wella profiad cleifion
- Gweithio gyda phobl sy'n byw gyda dementia i wneud y mwyaf o welliannau synhwyraidd.
- Datblygu rhaglenni hyfforddi staff a phecynnau cymorth i wella ymwybyddiaeth o anghenion pobl sy'n byw gyda dementia.
- Sicrhau bod gwybodaeth yn hygyrch i staff y Gwasanaeth Meddygol Brys drwy atebion digidol

Sight Life

Mae Sight Life yn elusen sy'n darparu gwasanaethau lleol a chymorth gydol oes i bobl ddall a rhannol ddall ar draws y rhan fwyaf o dde Cymru er mwyn sicrhau eu bod yn gallu mwynhau bywydau actif ac annibynnol a bod yn rhan o'r gymuned. Mae ymchwil yn dangos ein bod yn ofni colli ein golwg yn fwy nag unrhyw anabledd arall ac y bydd un o bob pump ohonom yn colli ein golwg ar ryw adeg yn ystod ein bywydau.

Mae Sight Life yn darparu ystod o wasanaethau i unrhyw un sydd wedi eu heffeithio gan golli golwg, sy'n cynnwys gwasanaethau cyfeillio, cymorth a chyngor ar dechnoleg, cyfleoedd gwirfoddoli a grwpiau cymdeithasol. Mae lleihau unigedd yn rhan allweddol o waith Sight Life, yn enwedig i'r rhai sy'n wynebu'r trawma o golli golwg yn ddiweddarach mewn bywyd.

Cam Gweithredu

» Mae Sight Life yn bwriadu ymestyn allan i'r nifer gynyddol o bobl sy'n colli eu golwg, gan weithio'n uniongyrchol yn y gymuned mewn lleoliadau hygyrch a datblygu cronfa ehangach o wirfoddolwyr i gefnogi eu gwaith.

Mannau Agored ac Adeiladau Cyhoeddus

Cynllun Datblygu Lleol Newydd 2021 i 2036 Cyngor Caerdydd

Mae Cyngor Caerdydd yn paratoi'r Cynllun Datblygu Lleol newydd ar gyfer Caerdydd fydd yn helpu i siapio Caerdydd hyd at 2036, gan sicrhau bod y datblygiad iawn yn digwydd yn y lle iawn ar yr adeg iawn, gan ddod â buddion i gymunedau a'r economi a nodi pa ardaloedd y mae angen eu diogelu.

Mae'r cynllun adneuo drafft llawn yn cael ei baratoi ar hyn o bryd ac mae wedi'i drefnu ar gyfer ymgynghoriad yn ddiweddarach eleni. Ymgynghorir ar amrywiaeth o bolisïau, a fydd yn helpu i sicrhau bod cynigion datblygu yn cynorthwyo i ddarparu cymunedau cydlynol ac yn mynd i'r afael â materion cynhwysiant a hygyrchedd, yn enwedig wrth ddarparu ar gyfer anghenion pobl hŷn, gan gynnwys:

Camau Gweithredu

- **Hyrwyddo amgylcheddau y gellir** eu llywio gyda llwybrau cerdded a beicio diogel, mannau agored a mannau i orffwys a chwrdd sy'n annog pobl i gwrdd a rhyngweithio â'i gilydd, gan helpu i fynd i'r afael â materion sy'n ymwneud ag unigrwydd.
- **Darparu trafnidiaeth gyhoeddus** er mwyn helpu i leihau anghydraddoldeb o ran mynediad i siopau a gwasanaethau hanfodol i'r rheini sydd heb gar.
- **Hyrwyddo dyluniad diogel ac oed-gyfeillgar ar gyfer adeiladau a gofod.**
- **Darparu cymysgedd o farchnadoedd a mathau o dai fforddiadwy** i fodloni'r gofynion tai a nodir yn y cynllun ac ystyried gofynion tai pobl hŷn yn benodol.
- **Darparu digon o safleoedd sy'n addas i fynd i'r afael ag anghenion a nodwyd ar gyfer pobl hŷn**, a hyrwyddo cymunedau deiliadaeth gymysg preswyl cynaliadwy gyda thai 'di-rwystr'.

Sgwâr newydd yng Nghanolfan Dewi Sant

Prynodd Landsec hen siop Debenhams yng nghanol dinas Caerdydd yn 2023 gyda'r weledigaeth o'i thrawsnewid yn ofod cyhoeddus bywiog i'r gymuned leol ac ymwelwyr, gan gynnwys pobl hŷn, ei fwynhau.

Mae'r prosiect wedi ymgysylltu'n helaeth â phreswylwyr a sefydliadau yn y gymuned gyfagos i archwilio'r ffordd y gallai'r gofod newydd hwn edrych a theimlo, yr hyn y gallai ei ddarparu ar gyfer teuluoedd lleol, a sut y gallai ddod â mwy o fyd natur a mannau i chwarae i ganol y ddinas.

Y nod yw sicrhau bod y sgwâr newydd yng Nghanolfan Dewi Sant yn diwallu anghenion presennol a dyfodol y gymuned leol, tra hefyd yn teimlo'n unigryw i Gaerdydd.

Prosiect Cyfeirbyst Canol y Ddinas a Bae Caerdydd

Ar hyn o bryd mae canol dinas Caerdydd a Bae Caerdydd yn cynnwys amrywiaeth o wahanol fathau o gyfeirbyst i gerddwyr (mynegbyst a thotemau) a osodwyd ar wahanol gamau rhwng diwedd y 1980au a dechrau'r 2000au. Mae'r twf cynyddol hwn wedi cyfrannu at ddiffyg arweiniad cydlynol i gerddwyr, sy'n cael ei waethygu gan y ffaith fod rhai o'r arwyddion wedi treulio a bod eraill yn cynnwys gwybodaeth wedi dyddio.

Bydd y prosiect hwn yn arwain at gael gwared ar y seilwaith cyfeirbyst presennol i gerddwyr a'i ddisodli gan system symlach o dotemau map (wrth fannau cyrraedd canol y ddinas/y Bae) ac arwyddbyst ategol i helpu i arwain pobl drwy'r ardal. Bydd y cyfeirbyst newydd yn cynnwys testun dwyieithog, yn defnyddio eiconau ac arwyddluniau, yn rhoi pellteroedd cerdded ac yn ymgorffori mapiau o ganol y ddinas/y bae i helpu dinasyddion, yn cynnwys pobl hŷn, i ddeall cynllun yr ardal a darganfod sut mae mynd o le i le.

Cam Gweithredu

» Gosod y prosiect cyfeirbyst ar ddiwedd 2024/dechrau 2025.

Amgueddfeydd yn Ysbrydoli Atgofion

Wedi'i ariannu gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, Amgueddfeydd yn Ysbrydoli Atgofion yw prosiect partneriaeth cenedlaethol Amgueddfa Cymru a Chymdeithas Alzheimer, sydd yn edrych ar y ffordd y gellir defnyddio'r saith amgueddfa a chasgliad cenedlaethol i wella lles y rhai y mae dementia yn effeithio arnynt. Gan ddechrau ym mis Ebrill 2022, bydd y prosiect yn rhedeg tan fis Hydref 2025.

Camau Gweithredu Allweddol

- Ymgorffori gwaith y prosiect ar draws saith amgueddfa genedlaethol Amgueddfa Cymru.
- Cyflwyno pecyn hyfforddi Amgueddfeydd yn Ysbrydoli Atgofion i bob un o'r amgueddfeydd
- Cyflwyno pecyn i gefnogi unrhyw un mewn rôl gefnogol â thâl neu ddi-dâl i ymgysylltu â'r amgueddfeydd ac adnoddau
- Lansio rhaglen genedlaethol o weithgareddau yn yr amgueddfeydd a'r cymunedau

Cynllun Toiledau Cymunedol

Ail-lansiwyd y Cynllun Toiledau Cymunedol yn 2022 gyda'r nod o wella darpariaeth toiledau ar draws y ddinas. Mae marchnata ar gyfer y cynllun wedi cael ei ddatblygu gyda phosteri a thaflenni papur a digidol gyda'r nod o godi ymwybyddiaeth o'r cynllun ymhlith y cyhoedd ac annog busnesau neu sefydliadau cymunedol i ymuno. Mae hyrwyddo'r cynllun hefyd wedi digwydd fel rhan o'r cynllun addewid Busnes sy'n Deall Dementia.

Cam Gweithredu:

» Bydd Cyngor Caerdydd yn ymgysylltu ymhellach â rhwydweithiau busnes gyda'r nod o ehangu'r cynllun toiledau cymunedol

Tai

Addison House, Tredelerch, yw'r cyntaf o ddatblygiadau Byw yn y Gymuned o'r radd flaenaf Cyngor Caerdydd ar gyfer pobl hŷn, a lansiwyd ym mis Rhagfyr 2023. Mae'r datblygiad cyffrous yn cynnwys 44 o fflatiau ynni-effeithlon, un a dwy ystafell wely ar gyfer eu rhentu gan y cyngor, wedi'u hadeiladu i'r safon uchaf.   Mae'n cynnwys fflatiau eang, hygyrch ac addasadwy i bobl hŷn, gan hyrwyddo byw'n annibynnol, yn ogystal ag amrywiaeth o gyfleusterau cymunedol gan gynnwys lolfeydd, teras to sy'n edrych dros Fôr Hafren, ystafell feddygol a gardd gymunedol fawr.

Mae gan Gyngor Caerdydd gynlluniau ar gyfer naw Cynllun Byw yn y Gymuned arall ledled y ddinas, gan ddarparu buddsoddiad o fwy na £200m (600 o gartrefi pobl hŷn). Mae'r ymrwymiad i adeiladu cartrefi newydd sy'n ateb anghenion pobl hŷn yn rhan o raglen datblygu tai ehangach y Cyngor i greu 4,000 o gartrefi newydd i Gaerdydd dros y blynyddoedd nesaf.

Yn dilyn argymhellion a nodir yn adroddiad y Rhwydwaith Dysgu a Gwella Tai ar arfer gorau, mae gweithgor bellach wedi'i sefydlu i sicrhau bod y datblygiadau newydd yn diwallu anghenion pobl hŷn, gan gynnwys y rheini sy'n byw gyda dementia. Mae'r prosiect yn cynnwys datblygu Porth Llety i Bobl Hŷn, er mwyn sicrhau bod dyraniad eiddo yn seiliedig ar angen.

Mae'r Gweithgor yn trefnu i gwrdd â phrosiectau arfer gorau a nodwyd yn y DU.   Bydd yr ymweliadau'n cael eu defnyddio i lywio'r gwaith o adeiladu a datblygu unrhyw gynlluniau newydd yn y ddinas er mwyn sicrhau y byddant yn cyd-fynd ag arfer gorau. Bydd y grŵp yn sicrhau bod y gofal cywir yn cael ei gomisiynu i gael ei ddarparu o fewn y cynlluniau, a bod gweithio mewn partneriaeth â'r sector iechyd yn digwydd i sicrhau'r canlyniadau gorau i bobl hŷn.

Cymorth Gofal a Thai Ardal Leol

Mae cynllun peilot yn cael ei ddatblygu yn Llaneirwg i gydlynu gwasanaethau lleol sy'n cefnogi pobl i aros yn annibynnol gartref yn well trwy ddod â gwasanaethau at ei gilydd a all ymyrryd ac ymateb wrth i anghenion unigolion newid. Gan weithio mewn ffordd amlasiantaethol, y bwriad yw dod â gwasanaethau o iechyd a gofal cymdeithasol i'r safle i ddarparu gwasanaethau arbenigol a gwneud y rhain yn hygyrch i'r gymuned leol.

Prosiect Byw yn y Gymuned Llaneirwg fydd y tai cyntaf gyda chanolfan gofal, y disgwylir iddo gael ei gwblhau yn hydref 2025. Bydd y prosiect yn darparu cynllun gwerth £17.2 miliwn gyda 60 o fflatiau un a dwy ystafell wely ac yn darparu ystod eang o gyfleusterau cymunedol ar y safle. Bydd y rhain yn cynnwys pwyntiau gwefru sgwteri trydan a mannau gardd deniadol. Bydd Canolfan Iechyd a Gofal Cymdeithasol amlddisgyblaethol hefyd ar y safle, gan ddarparu gwasanaethau i'r preswylwyr a'r gymuned ehangach.

.

Datblygiad Cynlluniau Byw yn y Gymuned i Bobl Hŷn

Y Maelfa

- 41 fflat (1 a 2 ystafell wely)
- Teras to
- Yn barod ar gyfer gofal ychwanegol
- Amcangyfrif dechrau ar y safle 2024/25

Cynllun Butetown

- 45 x fflat 1 a 2 ystafell wely
- Gofod cymunedol ar y llawr gwaelod
- Gardd do
- Amcangyfrif o'r dyddiad cwblhau: gwanwyn 2025

CGI o gynllun Byw yn y Gymuned y Maelfa

CGI o gynllun Byw yn y Gymuned Butetown

Pentref Lles Llanfihangel

Mae cynnig ar gyfer Pentref Lles newydd, gyda thua 250 o gartrefi newydd wedi'u hadeiladu o fewn amgylchedd sy'n hyrwyddo iechyd a lles yn cael ei ddatblygu. Bydd y cynllun yn cynnwys 107 o unedau byw yn y gymuned a 22 o gartrefi pobl hŷn a fydd yn cefnogi fflatiau byw'n annibynnol.

Mae cais cynllunio wedi cael ei gyflwyno. Yn amodol ar gymeradwyaeth cynllunio, disgwylir i'r gwaith ar y safle ddechrau ddiwedd 2024/2025.

Cynllun Byw yn y Gymuned Heol Lecwydd

Mae datblygiad preswyl byw yn y gymuned newydd â 41 o fflatiau gyda chanolfan gymunedol ar y safle wedi'i gynllunio yn ardal Treganna sy'n mabwysiadu dull integredig i ddarparu cynllun i bobl hŷn, gan ddarparu fflatiau un a dwy ystafell wely. Bydd pob un yn bodloni canllaw dylunio Caerdydd ar gyfer llety pobl hŷn ac yn gwella hygyrchedd i breswylwyr â phroblemau symudedd, gan leihau'r angen am addasiadau yn y dyfodol. Bydd y cynllun hefyd yn cyfuno amrywiaeth o gyfleusterau cymunedol i gefnogi byw'n annibynnol, a thirwedd amlswyddogaethol a gardd gymunedol. Ar y safle bydd canolfan gymunedol ar gyfer y gymuned ehangach, gan ddarparu cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau pontio'r cenedlaethau.

Amcangyfrif o'r dyddiad cwblhau: gwanwyn 2025

Cam Gweithredu

- Datblygu'r cymorth sydd ar gael i helpu pobl hŷn i symud i dai mwy priodol a datblygu model tai gyda gofal yn y datblygiadau tai newydd i bobl hŷn.

Datrysiadau Ailgartrefu

Mae'r Tîm Datrysiadau Ailgartrefu, wedi'i leoli o fewn Uned Dyraniadau ac Ailgartrefu Cyngor Caerdydd, wedi cael ei sefydlu i:

1. Darparu cyngor arbenigol ar dai i bob person hŷn i'w helpu i ddeall ei ddewisiadau tai'n well. Gan gynnwys hyrwyddo manteision tai Gofal Ychwanegol fel dewis arall yn lle gofal preswyl.
2. Rhoi cymorth i bobl ag anableddau i gael gafael ar lety wedi'i addasu drwy'r Rhestr Aros Tai Cyffredin.
3. Helpu deiliaid contractau tai cymdeithasol hŷn i symud i gartrefi o'r "maint cywir" lle bo hynny'n briodol.

Cam Gweithredu:

» Darparu atebion tai arloesol drwy ddarparu cymorth wedi'i deilwra i'r rhai sy'n dymuno symud i dai llai. Adolygu cydlynu a defnyddio llety wedi'i addasu ac ar gyfer pobl hŷn, gan gynnwys recriwtio Rheolwr Prosiect i arwain sefydlu Porth Llety Arbenigol newydd i Bobl Hŷn.

Addasiadau i Bobl Anabl

Mae Addasiadau i Bobl Anabl yn allweddol i gefnogi pobl i aros yn annibynnol gartref. Mae'r Gwasanaeth Cyfleusterau i Bobl Anabl sy'n rhan o Wasanaethau Byw'n Annibynnol y Cyngor yn darparu addasiadau i'r cartref, yn amrywio o rampiau modiwlaidd, cawodydd, lifftiau grisiau ac estyniadau i eiddo lle bo'n briodol i sicrhau bod y cartref yn addas i'r unigolyn.

Cam Gweithredu

» Archwilio'r holl gyfleoedd am gyllid ychwanegol i gefnogi'r gwaith o ddarparu addasiadau i bobl anabl ac ail-ffocysu defnydd o gyllid i ddiwallu anghenion yn y ffordd orau.

Gofal a Thrwsio Caerdydd a'r Fro

Cenhadaeth Gofal a Thrwsio Caerdydd a'r Fro yw cefnogi pobl hŷn 60 oed+ i drwsio, addasu a chynnal a chadw eu cartrefi.

Maen nhw'n darparu nifer o wasanaethau sy'n cefnogi ac yn helpu pobl hŷn i gwblhau atgyweiriadau, gwelliannau ac addasiadau i'w cartrefi, drwy ddarparu cyngor arbenigol, cefnogaeth a chymorth ymarferol. Maen nhw wedi ymrwymo i ddarparu a chyflawni gwasanaethau cyfannol sy'n cael eu harwain gan broblemau sydd wedi'u teilwra yn unol ag anghenion unigol pobl hŷn.

Cam Gweithredu

- Nod Gofal a Thrwsio Caerdydd a'r Fro fydd cefnogi pobl hŷn i allu byw mewn cartrefi diogel, cadarn, cynnes a chyfforddus sy'n addas iddyn nhw a'u bywydau ac sy'n gwneud y mwyaf o'u hannibyniaeth.

Trafnidiaeth

Bysus

Mae gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus ar draws y ddinas yn cael eu darparu i raddau helaeth gan weithredwyr bysus ar sail fasnachol (mae'r incwm o docynnau a gymerir gan y cwmni yn talu cost weithredol y gwasanaeth bysiau). O ran gwasanaethau bysus a ddarperir ar sail fasnachol, nid oes gan y Cyngor unrhyw reolaeth dros y prisiau a godir, y llwybr a gymerir, nac amlder y gwasanaeth bysus.

Yn dilyn tynnu Cynllun Cyllid Brys Bysus Llywodraeth Cymru yn ôl, a gefnogodd cwmnïau bysus yn ystod pandemig COVID-19, mae menter newydd, y Grant Rhwydwaith Bysus (BNG), wedi cael ei chyflwyno. Mae'r ffrwd ariannu newydd hon yn galluogi cynghorau i dendro am wasanaethau bws â chymorth i gymryd lle'r llwybrau hynny nad yw cwmnïau bysus bellach yn gallu eu gweithredu ar sail fasnachol.

Mae Cyngor Caerdydd wedi llwyddo i gael cyllid BNG i gwmpasu bron pob un o'r gwasanaethau bysiau masnachol a oedd i fod i gael eu tynnu'n ôl. Ar hyn o bryd, dyrennir yr holl ffrydiau cyllid yn llawn i gefnogi gwasanaethau bysus presennol ledled y ddinas a diogelu'r gwasanaethau y mae dinasyddion yn dibynnu arnynt.

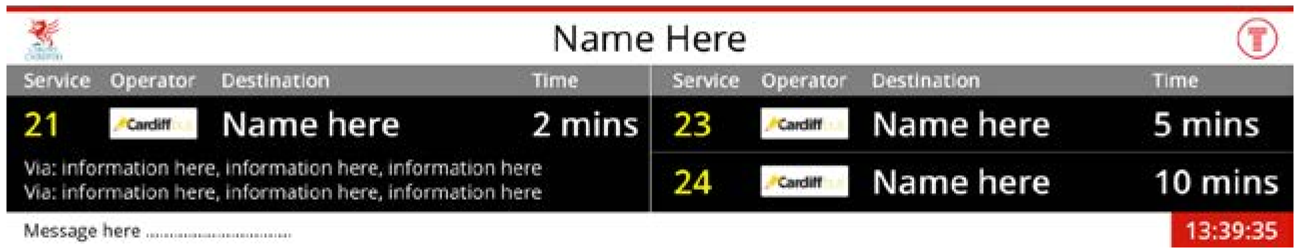
Ar hyn o bryd mae Llywodraeth Cymru yn gweithio ar gyflwyno deddfwriaeth newydd i ddisodli Deddf Trafnidiaeth 1985 o'r enw'r Bil Bysus, ond nid oes manylion ar gael ar yr hyn y bydd y Bil Bysus yn ei gynnwys na sut y bydd y ddeddfwriaeth newydd yn effeithio ar wasanaethau bysus neu bwerau awdurdodau lleol ar hyn o bryd.

Cam Gweithredu

» Gweithio gyda Llywodraeth Cymru, Trafnidiaeth Cymru (TC), y cwmnïau bysus ac awdurdodau lleol yng Nghymru i gyfrannu at y broses ddeddfwriaethol gyda'r nod o gyflawni'r canlyniadau gorau i Gaerdydd.

Byrddau Arddangos Gwybodaeth Amser Real

Mae Cyngor Caerdydd wedi gosod 170 o fyrddau arddangos arddull newydd mewn safleoedd bysus ledled y ddinas yn 2023/24, ac mae'n bwriadu uwchraddio'r 230 o hen fyrddau arddangos sy'n weddill erbyn diwedd 2024/25. Mae'r byrddau arddangos hyn wedi gwella ymarferoldeb ac maent wedi'u cysylltu â'r peiriannau tocynnau ar y bysus i ddarparu gwybodaeth mwy amserol i deithwyr. Gellir diweddaru'r sgriniau yn haws o bell hefyd a bydd gan gwmnïau bysus fynediad cyfyngedig i ddiweddaru'r bwrdd arddangos os bydd gwasanaethau'n cael eu canslo ar fyr rybudd. Mae cyllid Llywodraeth Cymru wedi'i ddyfarnu i alluogi'r Cyngor i wneud y gwelliannau hyn.



Cam Gweithredu:

» Cwblhau gosodiadau byrddau arddangos Gwybodaeth Amser Real ym mhob un o safleoedd Bws Caerdydd

Cynllun Gwella Hygyrchedd Bysus i Bobl Hŷn ac Anabl

Mae Cyngor Caerdydd yn gweithio gyda'r cwmnïau bysus, gan dargedu safleoedd bws lle mae bysus yn ei chael hi'n anodd mynd yn agos at y safleoedd bws i ollwng a chasglu teithwyr i fynd ar ac oddi ar y bysus yn uniongyrchol. Y llynedd, gosododd y Cyngor nifer o rwystrau ymwthiol safleoedd bws a chewyll bws i helpu teithwyr hŷn ac anabl i gamu ymlaen ac oddi ar y gwasanaethau bws yn haws. Disgwylir i gyfres arall o gynlluniau gael eu cyflawni erbyn diwedd blwyddyn ariannol 2024/25. Mae cyllid Llywodraeth Cymru wedi'i ddyfarnu i alluogi'r Cyngor i gyflawni'r cynlluniau hyn.

Cam Gweithredu:

» Cyflawni'r cynlluniau ychwanegol i wella hygyrchedd safleoedd bws yng Nghaerdydd

Cyfnewidfa Fysus Caerdydd

Mae Trafnidiaeth Cymru (TC) yn gweithio gyda'i bartneriaid i adeiladu gorsaf drafnidiaeth yng nghanol Caerdydd i wella cysylltiadau rhwng bysus, rheilffyrdd, cerdded, olwynio a beicio ac annog teithio cynaliadwy.

Ddydd Sul 30 Mehefin 2024, agorodd Trafnidiaeth Cymru Gyfnewidfa Fysus 14 safle newydd Caerdydd gyda Bws Caerdydd a Stagecoach yn rhedeg eu gwasanaethau cyntaf o'r adeilad fel rhan o'r cam cychwynnol o agor. Mae gwasanaethau ychwanegol wedi'u cynllunio ar gyfer y gyfnewidfa fysus yn ddiweddarach yn y flwyddyn, a disgwylir i'r cam nesaf o wasanaethau redeg o fis Medi 2024.

Bydd Cenhadon Cwsmeriaid wrth law yn ystod yr oriau agor i helpu i gynllunio teithiau gan ddefnyddio dulliau gwahanol, gan gynnwys gwneud teithiau rhwng y gyfnewidfa fysus a gorsaf Caerdydd Canolog, yn ogystal â gerllaw ar safleoedd bws ar y stryd. Mae Cyfnewidfa Fysus Caerdydd yn cydymffurfio'n llawn â'r gofynion a nodir yn y Ddeddf Cydraddoldeb. Er mwyn cynorthwyo cwsmeriaid dall a rhannol ddall, mae lloriau botymog ar gael ym mhob rhan o'r cyntedd i dywys cwsmeriaid i'r safleoedd bws, ac mae map hygyrchedd i helpu cwsmeriaid i ddod o hyd i'r safleoedd bws a'r cyfleusterau. Mae gan y gyfnewidfa fysus ystafell newid lleoedd hefyd, toiledau cwbl hygyrch, toiledau neillryw unigol ac ystafell deulu ag offer llawn i gael gwared ar rwystrau a gwella mynediad i bawb.

> **"Bydd Cenhadon Cwsmeriaid wrth law yn ystod oriau agor i helpu i gynllunio teithiau gan ddefnyddio dulliau gwahanol"**

Trawsnewid Llinell y Bae

Mae cynnydd wedi'i wneud ar drawsnewid Llinell y Bae, gan gynnwys ymestyn y platfform presennol yng ngorsaf Bae Caerdydd a gosod platfform ar safle gorsaf newydd Butetown. Mae TC yn gweithio gyda Chyngor Caerdydd ar ddatblygu a darparu cam cyntaf Cledrau Caerdydd, a fydd yn darparu cyswllt tram-drenau o Gaerdydd Canolog i'r Bae.

Cam Gweithredu

» Cynhelir ymgynghoriad cyhoeddus yn hydref 2024, gyda rhanddeiliaid allweddol yn cymryd rhan drwy gydol y prosiect

"Bydd Rhaglen Gwella Caerdydd Canolog yn anelu at gynyddu capasiti, lleihau tagfeydd a thrawsnewid amgylchedd teithwyr"

Gwella Gorsaf Drenau Caerdydd Canolog

Mae Trafnidiaeth Cymru yn arwain y gwaith datblygu i wella gorsaf reilffordd brysuraf Cymru - Caerdydd Canolog.

Nod Rhaglen Gwella Caerdydd Canolog fydd cynyddu capasiti, lleihau tagfeydd a thrawsnewid amgylchedd teithwyr.

Nod y rhaglen yw sicrhau gwelliannau i Gaerdydd Canolog i'w gwneud yn addas at y diben nawr ac i'r 2040au, gan ei galluogi i ffurfio rhan o ganolfan drafnidiaeth integredig (gan gynnwys yr orsaf fysus newydd, darpariaeth teithio llesol (cerdded a beicio) a safle tacsis a mannau gollwng gwell) sy'n galluogi teithio hygyrch, di-dor a chynaliadwy yn ogystal â chefnogi economi fywiog ac amrywiol, a darparu porth eiconig i Gymru.

Cam Gweithredu

» Mae TC yn amcangyfrif y bydd caniatâd cynllunio ar gyfer adeiladu gwelliannau cychwynnol Caerdydd Canolog yn cael ei roi yn hydref 2024, gyda'r gwaith yn dechrau haf 2025, ac yn para am oddeutu 2-3 blynedd.

Fy Nghymuned, Eich Cymuned, Ein Cymuned

Mae Cymdogion Da yng Ngogledd Caerdydd (CDyNgC) wedi bod yn gweithredu gwasanaeth cefnogi gwirfoddolwyr ers dros ddeugain mlynedd. Gan dynnu gwirfoddolwyr o ardaloedd y gymdogaeth - Cyncoed, Y Mynydd Bychan, Parc y Rhath, Lakeside, Llanisien, Draenen Pen-y-graig, Llysfaen ac yn 2024 yn ehangu i gwmpasu Rhiwbeina hefyd; cefnogi pobl sy'n agored i niwed gan eu galluogi i barhau i fyw yn eu cartrefi eu hunain cyhyd ag y bo modd.

Gyrru | Negeseuon | Siopa | Busnes

Un o'r ardaloedd twf penodol yw i wirfoddolwyr ddarparu cludiant gyda llawer o unigolion yn gorfod rhoi'r gorau i yrru oherwydd eu problemau iechyd ond sydd angen gwasanaeth o ddrws i ddrws o hyd gyda chymorth i fynd i mewn ac allan o'r cerbyd.

Rhan o'r mwynhad i'w cleientiaid yw'r cyfle i ryngweithio â'r gwirfoddolwyr yn ystod y daith i ba leoliad bynnag. Mae CDyNgC yn deall bod y tasgau ymarferol y mae eu gwirfoddolwyr yn eu cyflawni yn cael llawer mwy o effaith na darparu gwasanaeth yn unig - mae'r ymgysylltu yn arwain at welliannau yn lles meddyliol eu cleientiaid.

gninc cdync

Camau Gweithredu

Targedau 2024/25:

- Cynnydd o 20% mewn gwirfoddolwyr i helpu i barhau i ddarparu'r gwasanaeth ond hefyd i fyfyrio ar yr ehangu i Rhiwbeina a gyda phwyslais ar sgiliau gyrru
- Gwella ein cyngor iechyd a diogelwch i wirfoddolwyr y gallai fod disgwyl iddynt gario cymhorthion cerdded, cadeiriau olwyn yn eu ceir ar gyfer y cleientiaid
- Drwy lwyfannau gan gynnwys Fforwm Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn, ystyried effaith bosibl polisïau trafnidiaeth ar wasanaethau gwirfoddol

> “Dyma siŵr o fod yr unig dro i mi gael siarad â rhywun wyneb yn wyneb”

> “Pe na bai eich gwasanaeth o gwmpas, nid wyf yn gwybod sut y byddwn i'n cael fy siopa bwyd”

Parcio

Mae ceir a cherbydau preifat eraill yn bwysig iawn i symudedd llawer o bobl hŷn. Gall parcio hygyrch gael effaith gadarnhaol ar fywydau pobl hŷn gan roi mwy o gyfle i gysylltu â'u cymunedau. Mae meysydd sy'n peri pryder i bobl hŷn yn cynnwys dulliau talu ar gyfer parcio a pharcio o ansawdd gwael a all rwystro palmentydd a phriffyrdd.

Cam Gweithredu

Bydd y Cyngor yn:-

- Ymgynghori ar gynllun parcio newydd ar gyfer Caerdydd, gan ystyried barn pobl hŷn yn llawn ynglŷn â'r ffordd yr ydym yn rheoleiddio parcio yn y dyfodol ar draws y ddinas
- » Atal allgáu digidol drwy sicrhau bod yna bob amser amrywiaeth o ddulliau talu ar gael ar gyfer yr holl feysydd parcio a weithredir gan y Cyngor ac ardaloedd parcio ar y stryd
- » Parhau i ddarparu mannau parcio i bobl anabl ar gyfer preswylwyr sydd â Bathodynnau Glas, yn unol â pholisi » Ehangu nifer y mannau parcio i bobl anabl mewn lleoliadau allweddol, fel ardaloedd siopa, parciau ac amwynderau i gynyddu hygyrchedd
- » Mynd i'r afael â phroblemau parcio sy'n cael effaith negyddol ar fwynhad pobl hŷn o'r briffordd, trwy reoli parcio a gorfodi yn effeithiol
- » Darparu amrywiaeth o gymorth i bobl hŷn i helpu i fagu hyder wrth ddefnyddio'r gwasanaethau parcio digidol a ddarperir, fel gwneud cais am drwyddedau digidol a Bathodynnau Glas

Cymorth i gael Bathodynnau Glas a Thocynnau Teithio Rhatach

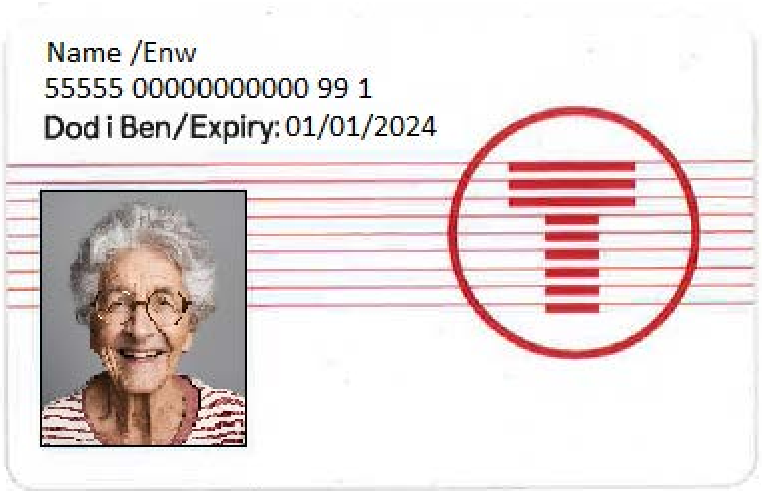
Gall pobl hŷn sy'n byw yng Nghymru ac naill ai dros 60 oed neu'n bodloni meini prawf cymhwysedd anabledd y Llywodraeth deithio am ddim ar y rhan fwyaf o wasanaethau bws yng Nghymru a'r gororau a theithio am ddim neu'n rhatach ar lawer o wasanaethau rheilffordd. Gellir gwneud ceisiadau am docyn teithio rhatach drwy wefan Trafnidiaeth Cymru. I'r rhai sydd angen cymorth gan berson arall wrth deithio ar gyfer rhai teithiau neu bob un, gall cerdyn cydymaith ddarparu teithio am ddim i un person sy'n dod gyda nhw.

Gall pobl hŷn sydd ag anawsterau symudedd neu wedi'u cofrestru'n ddall, fod yn gymwys i gael Bathodyn Glas. Mae'r cynllun Bathodyn Glas yn helpu'r rhai sydd â phroblemau symudedd difrifol sy'n ei chael hi'n anodd defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus i barcio'n agos i'r man lle mae angen iddynt fynd. Mae Bathodynnau Glas ar gael am ddim yng Nghymru ac yn ddilys am hyd at 3 blynedd.

Mae staff Hybiau/Llyfrgelloedd Cymunedol Caerdydd yn darparu cymorth i bobl hŷn i gwblhau ceisiadau ar-lein i sicrhau nad oes unrhyw rwystrau i gael mynediad at y manteision y gall y ddwy fenter hyn eu cynnig.

Cam Gweithredu

- Bydd Hybiau Cymunedol Caerdydd yn sicrhau bod pobl hŷn yn cael eu cefnogi i wneud cais am Fathodynnau Glas a Thocynnau Teithio Rhatach



Cyfathrebu a Gwybodaeth

Blaenoriaethau partneriaid gwasanaeth cyhoeddus

Gwneud yn fawr o sianeli cyfathrebu Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn i gyflawni, er enghraifft, mentrau iechyd wedi'u targedu sy'n effeithio ar bobl hŷn.

Gwella argaeledd cyngor sy'n Dda i Bobl Hŷn; gan gydnabod nad yw'r dull 'Dewis Digidol' yn gydnaws ag egwyddorion sy'n dda i bobl hŷn, mae angen ymchwilio a chynnal sianeli cyfathrebu ychwanegol. Yn ogystal, mae angen ymchwilio i wella argaeledd adnoddau mewn ieithoedd cymunedol.

Fel Dinas sy'n Dda i Bobl Hŷn, bydd Caerdydd yn parhau i ganolbwyntio ar sicrhau bod nifer o sianeli cyfathrebu a mynediad at wasanaethau ar gael i ddinasyddion gan gynnwys:-

Dulliau cyfathrebu nad ydynt yn ddigidol

- Gall pobl hŷn gysylltu â Chyngor Caerdydd drwy linell gymorth bwrpasol (Cysylltu â Chaerdydd (C2C) i drafod gwasanaethau. Ar gyfer yr ychydig o wasanaethau'r Cyngor sy'n ddigidol yn unig, gall cwsmeriaid gael cymorth trwy eu Hyb lleol. Os nad yw cwsmeriaid yn gallu ymweld â Hyb, bydd C2C yn cefnogi'r cwsmer i gael gafael ar y gwasanaethau hyn.
- Mae pobl hŷn hefyd yn gallu ymweld â Hyb Cymunedol/Llyfrgell yng Nghaerdydd. Mae gan Cyngor Caerdydd nifer o Hybiau ledled y ddinas lle gallwch gael gafael ar wasanaethau'r Cyngor a siarad ag aelod o staff wyneb yn wyneb.
- Mae cymorth a gwasanaethau wyneb yn wyneb yn Hybiau Caerdydd yn cynnwys:
  - Cyngor Ariannol
  - Gwasanaeth Cyngor i Mewn i Waith
  - Cyngor i Bobl Hŷn
  - Dysgu Oedolion Caerdydd
  - Ymholiadau ynghylch tai a budd-daliadau
  - Cael gafael ar dalebau banc bwyd
  - Rheoli gwastraff, gan gynnwys hylendid a bagiau bwyd
  - Gwasanaethau llyfrgell
  - Darperir gorsafoedd sganio o fewn Hybiau Cymunedol a chefnogir cwsmeriaid i sganio dogfennau gan gynnwys ymholiadau Cyffredinol y Dreth Gyngor, Tai a'r Cyngor.

Cam Gweithredu

» Nodi themâu ar gyfer cyngor pobl hŷn wedi'i dargedu gyda'r nod o ddatblygu ymgyrchoedd ymwybyddiaeth drwy gydol y flwyddyn.

- Mae Cyngor Caerdydd hefyd yn darparu Pwynt Cyswllt Cyntaf (PCC), sef cam cychwynnol brysbennu i Wasanaethau Byw'n Annibynnol (GBA) a Gofal Cymdeithasol i Oedolion. Mae PCC yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth drwy sgyrsiau "Beth sy'n Bwysig," gan weithio gyda dinasyddion hŷn i deilwra canlyniadau i'w hanghenion a'u nodau personol sy'n eu galluogi i fyw'n fwy annibynnol yn eu cartrefi a'u cymunedau.
- Dinas Gofal - platfform cyfathrebu a rhaglen weithgareddau sy'n cydnabod ac yn gwerthfawrogi gofalwyr di-dâl ac yn sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed, a lansiwyd ym mis Mawrth 23. Bydd Dinas Gofal yn parhau i ddarparu gwybodaeth nad yw'n ddigidol i ofalwyr di-dâl trwy gylchlythyr Dinas Gofal a thrwy Corneli Gofalwyr Di-dâl yn Hybiau Cymunedol Caerdydd.

Camau Gweithredu

» Gwella gwasanaethau cynghori a chymorth i ofalwyr – datblygu llwyddiant Dinas Gofal drwy lansio sianel ddosbarthu ar gyfer gwybodaeth a chyfeirio at wasanaethau, cymorth a gweithgareddau wedi'u targedu

» Adolygu dosbarthiad cyfredol cylchlythyrau ffisegol Dinas Gofal i sefydlu effeithlonrwydd a nodi lleoliadau ychwanegol gyda'r nod o ehangu'r cyrhaeddiad.

- Darperir cylchlythyrau Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn, sy'n darparu gwybodaeth am wasanaethau, mentrau, ymgyrchoedd a chyngor ar ffurf brintiedig a byddant yn parhau i gael eu dosbarthu ledled y ddinas.

- Mae Hybiau Cymunedol Caerdydd wedi gosod 17 sgrin ddigidol sy'n efelychu model sgrin meddygfa ac yn hyrwyddo negeseuon iechyd gan sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cael gafael ar wybodaeth iechyd o ffynonellau dibynadwy.

Dulliau cyfathrebu digidol

- Mae gwefan Caerdydd sy'n Deall Dementia yn darparu gwybodaeth am wasanaethau a chymorth i helpu pobl sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd. Mae'r wefan yn cynnwys gwasanaethau y mae Cyngor Caerdydd a sefydliadau allanol yn eu darparu. Mae yna hefyd dudalennau sy'n ymroddedig i wybodaeth, cyngor a chymorth, digwyddiadau sy'n digwydd yng Nghaerdydd ar gyfer y rhai sy'n byw gyda dementia a gofalwyr, a chyfleoedd gwirfoddoli deall dementia.

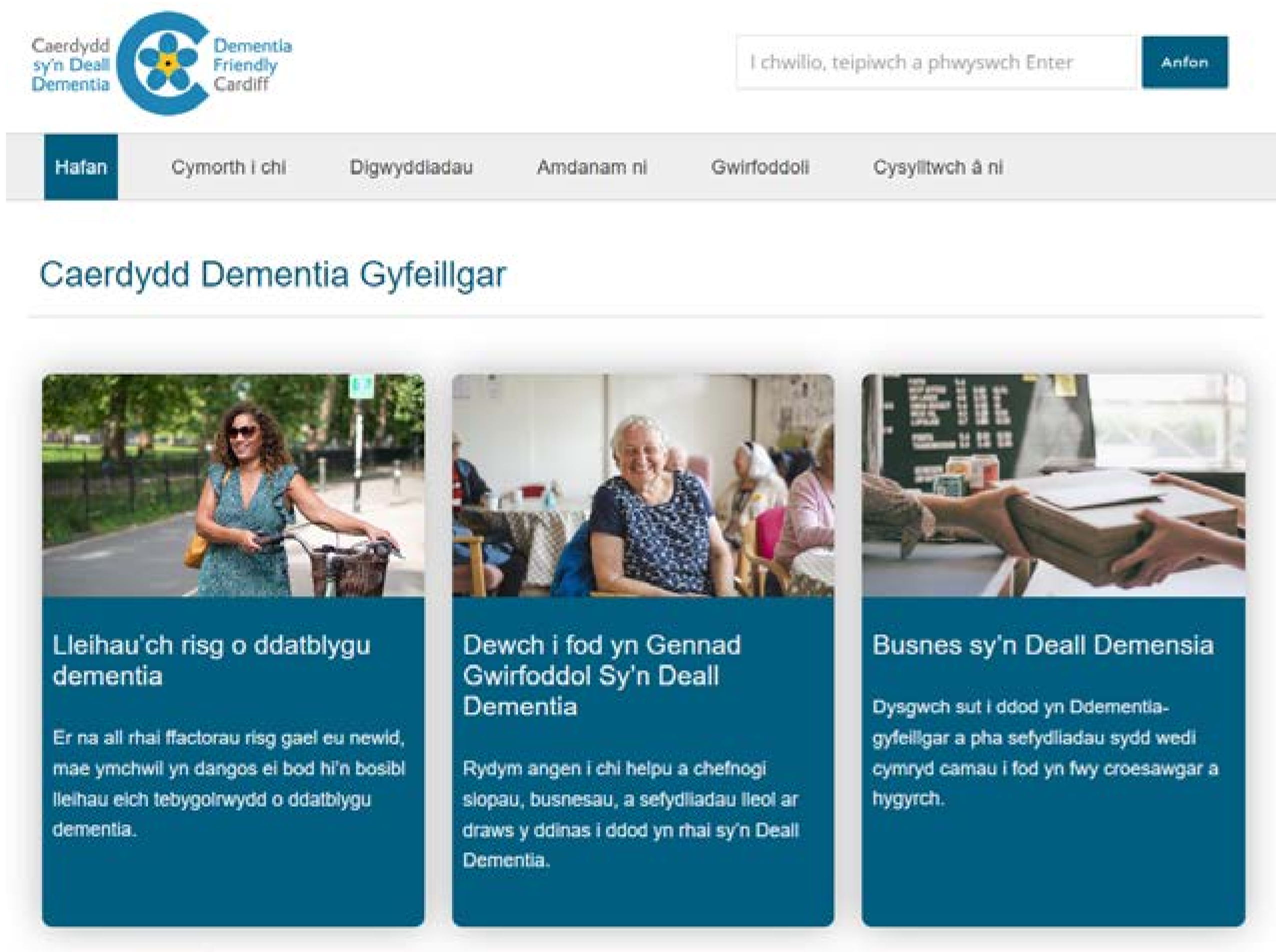
Cam Gweithredu

» Gweithio ar wefan Caerdydd sy'n Deall Dementia i wella cynnwys a sicrhau ei fod yn cael ei ddiweddaru

- Cafodd gwefan Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn lansio yn hydref 2023, gyda strwythur hygyrch i hyrwyddo llywio hawdd i'r gynulleidfa darged ('Eich Cartref', 'Eich Dinas', 'Eich Iechyd', 'Cyngor a Chymorth' a 'Gofalu am eraill (gofalwyr di-dâl)'. Ystyriwyd ymatebion i'r ymgynghoriad gan bobl hŷn mewn perthynas â'r cynnwys ac mae profion gwe wedi digwydd gyda Fforwm Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn er mwyn sicrhau defnyddioldeb ac effeithiolrwydd.

Cam Gweithredu

» Ymateb i adborth pobl hŷn ac ymgorffori swyddogaeth chwilio ac offer cyfieithu



- **Dewis Cymru**
  Mae DEWIS yn wefan sydd â'r nod o helpu pobl i gael gafael ar wasanaethau cymorth lleol yng Nghymru a dod o hyd i'r wybodaeth a'r cyngor sydd eu hangen arnynt i wella eu lles. Mae Cynghorau Caerdydd a Bro Morgannwg yn cydweithio i wella cynaliadwyedd, datblygiad parhaus a'r gwaith o gynnal DEWIS fel porth gwybodaeth ar gyfer y rhanbarth. Ar y cyd, mae Cynghorau Caerdydd a Bro Morgannwg wedi cytuno ar gynllun gweithredu cadarn i wella ansawdd ac ehangder y wybodaeth leol sydd ar gael trwy DEWIS, yn ogystal â chynyddu ymwybyddiaeth y cyhoedd o'r adnodd hwn.

Camau Gweithredu

» Ymchwilio i'r cyfle i ymgorffori dolenni chwilio DEWIS o fewn gwefan Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn.

» Gweithio ar wella hygyrchedd drwy ddatblygu fideos i gefnogi pobl hŷn i gael gafael ar wybodaeth drwy wefan DEWIS.

Dewis Cymru
Have choice and take control

- **HoliSARA – offeryn hunangymorth ar-lein**
  HoliSARA yw adnodd hunanasesu ar-lein Cyngor Caerdydd sydd ar gael drwy wefan Cyngor Caerdydd 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos. Mae'n offeryn cyflym a syml sy'n darparu gwybodaeth a chyngor ar offer y gall pobl eu prynu i'w helpu i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain a'u cyfeirio at wasanaethau lleol perthnasol.

Camau Gweithredu

» Parhau i ddefnyddio sianeli cyfryngau cymdeithasol i rannu gwybodaeth sy'n Dda i Bobl Hŷn.

» Arolygu pobl hŷn i benderfynu pa gynnwys yr hoffent ei gyrchu trwy'r llwyfannau cyfryngau cymdeithasol.

- **Cyfryngau Cymdeithasol Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn**
  Crëwyd a lansiwyd llwyfannau cyfryngau cymdeithasol Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn ar 1 Hydref 2022 (Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn). Defnyddir cyfrifon Twitter a Facebook fel dull ychwanegol o gyfathrebu â phobl hŷn a sefydliadau partner. Lansiwyd cyfrifon cyfryngau cymdeithasol Dinas Gofal ym mis Mawrth 2023. Mae'r cyfrifon Twitter a Facebook yn cael eu defnyddio i rannu gwybodaeth a chyfeirio at gymorth a digwyddiadau defnyddiol. Mae tudalennau'r cyfryngau cymdeithasol yn cael eu hyrwyddo trwy'r cylchlythyrau, sydd â dosbarthiad printiedig o 5,000 copi y chwarter, yn ogystal â'r fersiynau digidol sy'n cael eu rhannu trwy rwydweithiau partner.

Facebook Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn: www.facebook.com/AgeFriendlyCDF
Facebook Dinas Gofal: www.facebook.com/DinasGofalCareDiff
Twitter Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn (X): @AgeFriendlyCDF
Twitter Dinas Gofal (X): @CareDiffTweets

Cymorth i gael gafael ar Wybodaeth Ddigidol

Tîm Cymorth Digidol Cyngor Caerdydd

Cynhaliwyd arolwg i gasglu adborth gan gwsmeriaid hŷn ynghylch y math o gymorth digidol yr hoffent ei dderbyn a'r prif rwystrau sy'n eu hwynebu wrth ddefnyddio dyfeisiau digidol. Roedd rhwystrau yn cynnwys peidio â chael eu dyfais eu hunain, peidio â gwybod sut i ddefnyddio'r ddyfais, diffyg hyder ac ofn sgamiau. Mae cymorth digidol i bobl hŷn wedi cael ei sefydlu ac mae'n dal yn boblogaidd mewn amrywiaeth o lety gwarchod ar draws y ddinas, gan gynnwys Heathmead, Llys Sandown, Cwrt Brentwood a'r Maelfa.

Clybiau Cymdeithasol Digidol 50+

Mae clybiau cymdeithasol digidol yn sesiynau anffurfiol lle gall unrhyw un gael help gydag unrhyw un o'u materion digidol – p'un a yw'n help i sefydlu dyfais newydd, cysylltu â ffrindiau a theulu ar y cyfryngau cymdeithasol, neu ddysgu mwy am ddiogelwch a sgamiau ar-lein.

Mae'r sesiynau hyn yn addas ar gyfer pobl hŷn sydd ag unrhyw lefel o sgiliau digidol.

Mae'r Tîm Cymorth Digidol hefyd yn cynnal cynllun i helpu pobl 50+ i gael mynediad i'r rhyngrwyd. Gellir darparu cardiau SIM gyda data wedi'i lwytho ymlaen llaw lle bo angen.

Lleoliadau'r clybiau ar hyn o bryd yw:

- Hyb Llanisien
- Hyb Radur
- Hyb Rhydypennau
- Hyb yr Eglwys Newydd

Cam Gweithredu

» Cynyddu sesiynau digidol ledled y ddinas i gefnogi pobl hŷn gydag amddifadedd digidol, gan barhau â'r cynllun rhoi llechi digidol

» Gan adeiladu ar y rhaglen Sgiliau Digidol gydag Academi'r Cyngor, darparu cyrsiau ar gyfer Timau'r Cyngor lle mae angen uwchsgilio digidol h.y. Arlwyo mewn Ysgolion, Gwastraff, Gweithwyr Gofal Cymdeithasol ac ati

» Cynyddu nifer y Gweithdai Digidol/sesiynau galw heibio mewn lleoliadau Llety Gwarchod, adeiladau cymunedol a phartneriaid mewn ardaloedd lle nad oes darpariaeth ar hyn o bryd.

» Darparu cymorth sgiliau digidol i bartneriaid y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus, ar gyfer mentrau technoleg newydd – cynorthwyo defnyddwyr gwasanaethau i gael mynediad at wasanaethau allweddol h.y. ap newydd y GIG.

» Cynyddu gweithdai digidol, gan dargedu pobl dros 50 oed yn benodol, gan ehangu ar raglenni sydd ar gael i ddiwallu anghenion ardaloedd lleol.

Cynhwysiant Digidol Gwasanaethau Byw'n Annibynnol

Mae'r Gwasanaethau Byw'n Annibynnol yn darparu gwasanaethau cynhwysiant digidol i gefnogi pobl hŷn i fynd ar-lein a defnyddio gwasanaethau digidol. Lle bo hynny'n bosibl, gwneir hyn drwy ymweliad cartref. Rhoddir cymorth hefyd i bobl hŷn ddod yn rhan o grwpiau ar-lein sy'n cyd-fynd â'u diddordebau.

Tîm Cyfleoedd Dydd

Mae'r tîm Cyfleoedd Dydd yn darparu cymorth i bobl hŷn i gael gafael ar wybodaeth ar-lein gyda'r nod o leihau unigedd cymdeithasol trwy eu cefnogi i gysylltu ag eraill trwy lwyfannau ar-lein.

Cam Gweithredu

» Cefnogi pobl hŷn i gysylltu ar-lein

AbilityNet

Mae AbilityNet a BT yn gweithio mewn partneriaeth i ddarparu hyfforddiant sgiliau digidol am ddim i unrhyw un dros 65 oed yn ardal Caerdydd. Maent ar gael i gefnogi grwpiau o bobl hŷn ac unigolion a fyddai'n elwa o hyfforddiant am ddim ar ddefnyddio ffonau clyfar, cyfrifiaduron llechen a gliniaduron. Gall pobl hŷn gael gafael ar hyfforddiant ar bynciau fel cadw'n ddiogel ar-lein, dechrau arni gydag e-bost a sut i fancio a siopa ar-lein.

Cam Gweithredu

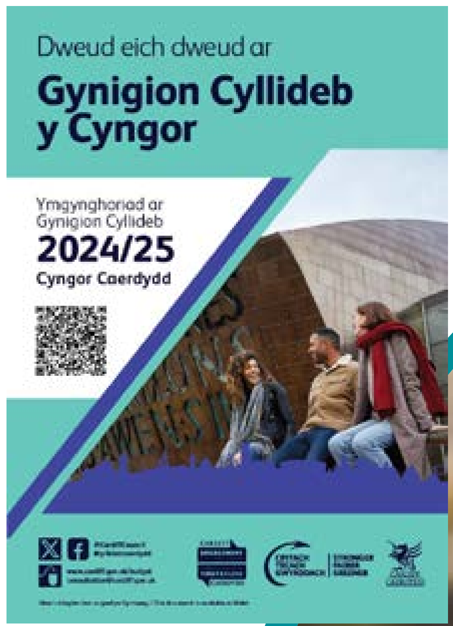
» Bydd Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn parhau i gyfeirio pobl hŷn at y sesiynau AbilityNet trwy rwydweithiau dosbarthu pobl hŷn

Cyfranogiad Dinesig a Chyflogaeth

Bydd Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn parhau i fod yn ymrwymedig i sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed.

Cynlluniau Cyngor Caerdydd i wella ymgysylltu â phobl hŷn:

- Cryfhau cyfranogiad pobl hŷn ym mhroses gwneud penderfyniadau'r Cyngor drwy weithio'n agosach yn alinio'r Fforwm Sy'n Dda i Bobl Hŷn gyda chanlyniadau Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb lle nodir bod pobl hŷn yn cael eu heffeithio'n anghymesur.
- Dosbarthu copïau caled o arolygon i gartrefi gofal a chanolfannau dydd
- Hyrwyddo cyfranogiad ym Mhanel Dinasyddion Caerdydd i'r rhai dros 75 oed
- Defnyddio Hybiau Cymunedol a grwpiau cymunedol i hyrwyddo cyfranogiad ymhlith pobl hŷn.



Fforwm Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn

Fforwm Sy'n Dda Bobl Hŷn
Age Friendly Forum

Lansiwyd Fforwm Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn ym mis Mai 2023 ac mae'n cyfarfod bob tri mis. Ymgynghori, casglu a rhannu gwybodaeth yw prif bwrpas y Fforwm, gyda'r nod cyffredinol o archwilio sut y gellir gwella bywydau pobl hŷn yng Nghaerdydd. Hyd yma, mae'r fforwm wedi cymryd rhan weithredol mewn ymgynghoriadau cyllideb, prosiect ymchwil newid hinsawdd a phrofi defnyddwyr gwefan.

Cam Gweithredu

- Bydd Fforwm Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn parhau i gyfarfod wyneb yn wyneb bob tri mis ac yn cael ei gadeirio gan Bencampwr Pobl Hŷn Caerdydd – y Cynghorydd Thomson. Bydd y fforwm yn gweithredu fel cyfrwng i gydweithio, ymgynghori a chraffu ar faterion sydd bwysicaf i bobl hŷn.

Fforwm 50+

Mae'r Fforwm 50+ yn sefydliad annibynnol sydd yn cynnwys dinasyddion Caerdydd sydd yn 50 oed ac yn hŷn, sy'n rhoi cymorth gwerthfawr i'r Cyngor pan fydd datblygiadau newydd yn cael eu hystyried drwy fynychu a rhannu eu barn mewn digwyddiadau ymgynghori.

1. Gweithio gydag Aelodau a Swyddogion Cyngor Caerdydd i roi Gweledigaeth W.H.O ar waith o sicrhau cymuned sy'n dda i bobl hŷn ar gyfer dinas Caerdydd.
2. Hyrwyddo a thyfu Fforwm 50+ Caerdydd i alluogi pob person hŷn i gael llais cryf yng Nghaerdydd ar faterion sy'n dda i bobl hŷn a phob maes polisi.
3. Sicrhau bod barn Fforwm 50+ Caerdydd yn cael ei chyflwyno a'i chynrychioli ar gyrff lefel eang Cymru fel Cynghrair Pobl Hŷn Cymru (COPA), Confensiwn Pensiynwyr Cenedlaethol Cymru, digwyddiadau'r Comisiynydd Pobl Hŷn, Heneiddio'n Dda yng Nghymru ac ati
4. Sicrhau bod Fforwm 50+ Caerdydd yn rhan weithredol o ddatblygu polisïau Llywodraeth Cymru sy'n ymwneud â phobl hŷn yn uniongyrchol a thrwy C.O.P.A.

Cefnogi pobl hŷn i mewn i waith

Mae Gwasanaeth Cyngor i Mewn i Waith y Cyngor yn rhan bwysig o ddarpariaeth Hyb Cymunedol, gan gynnig cymorth cyflogaeth hyblyg wedi'i deilwra i unigolion. Mae'r tîm Mentor Cyflogaeth Oedolion yn cefnogi'r rhai sydd bellaf o'r farchnad lafur neu'n wynebu rhwystrau cymhleth. Yn ddiweddar, sicrhawyd cyllid ar gyfer dau Fentor Cyflogaeth sy'n canolbwyntio ar unigolion dros 50 oed, gan eu helpu i fagu hyder, ailhyfforddi a sicrhau cyflogaeth.

Mae'r Tîm Digidol Cymunedol yn rhedeg Clybiau Cymdeithasol Digidol dros 50 Oed ledled y ddinas, gan helpu pobl hŷn i ddatblygu sgiliau digidol, defnyddio ffonau clyfar/cyfrifiaduron llechen, cadw'n ddiogel ar-lein, a defnyddio gwefannau cymharu prisiau.

Camau Gweithredu

- Darparu'r cwrs '50+ Cyflogwch Fi'
- Ymgysylltu â chyflogwyr sydd wedi ymrwymo i gyflogi gweithwyr hŷn
- Cynnal ffair swyddi ledled y ddinas.
- Cynyddu sesiynau digidol mewn lleoliadau cymunedol a llety gwarchod,
- Parhau â'r cynllun rhoi cyfrifiaduron llechen » Ehangu'r 'Cwrs Paratoi ar gyfer Gyrfa dros 50 Oed'.
- Cefnogi ceiswyr gwaith hŷn drwy'r Cynllun Caerdydd yn Gweithio i Chi
- Cynorthwyo partneriaid y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus gyda mentrau technoleg.
- Cydweithio â'r Tîm Cyngor Ariannol i helpu pobl hŷn i gael grantiau, cynlluniau a buddion wrth i'r gaeaf agosáu.

Adduned Cyflogwr sy'n Dda i Bobl Hŷn (Centre for Ageing Better)

Mae Cyngor Caerdydd wedi cael ei gydnabod fel cyflogwr sy'n dda i bobl hŷn trwy broses addewidion y Centre for Ageing Better. Mae hon yn rhaglen genedlaethol i gyflogwyr sydd eisiau ymrwymo i weithredu i wella'r broses o recriwtio a chadw gweithwyr hŷn. Trwy lofnodi'r Adduned Cyflogwr sy'n Dda i Bobl Hŷn, mae Cyngor Caerdydd yn dangos ei fod yn gwerthfawrogi ac yn parchu cyfraniadau gweithwyr hŷn.

Cafodd gwaith ei wneud mewn partneriaeth â'r Centre for Ageing Better i greu adnoddau Cymraeg i alluogi hyrwyddo'r cynllun yng Nghaerdydd.

Mae Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn yn gweithio i hyrwyddo'r fenter ac yn annog busnesau a sefydliadau i addo i weithredu camau cadarnhaol o ran cyflogaeth. Ymhlith y sefydliadau sydd eisoes wedi gwneud addewid mae Gofal a Thrwsio Caerdydd a'r Fro, Age Connects Caerdydd a'r Fro a Gwesty'r Marriott, Caerdydd.

Cam Gweithredu

» Annog cyflogwyr i ymrwymo i'r cynllun Addewid Cyflogwyr Sy'n Dda i Bobl Hŷn a weithredir gan y Centre for Ageing Better a datblygu adrodd sy'n benodol i Gaerdydd i olrhain cynnydd.

Age-friendly Employer Pledge

"Mae gwirfoddoli yn rhoi pwrpas i mi. Rwy'n ei wneud i roi yn ôl i'r gymuned, i helpu eraill a thrwy helpu eraill mae'n fy helpu i. Mae'r gwerthfawrogiad rwy'n ei deimlo gan y bobl rwy'n eu helpu yn ei wneud yn werth chweil."

Gwirfoddolwyr

Mae Cyngor Caerdydd yn cydnabod faint y gall gwirfoddoli ei gynnig i'r gymuned leol a hefyd y manteision i'r gwirfoddolwyr eu hunain, gan eu helpu i fod yn weithgar yn gymdeithasol ac yn ymgysylltiedig. Dyna pam y cafodd prosiect Gwirfoddoli Cymunedol yn 2022/23 ei lansio drwy recriwtio Cydlynydd Gwirfoddoli. Gwnaeth y gwirfoddolwr cyntaf a recriwtiwyd ddarparu sesiynau Tai Chi yn Hyb STAR ar gyfer y gymuned. Ers hynny mae'r rhaglen wirfoddoli wedi ymestyn gyda gwirfoddolwyr yn darparu 2936 o oriau gwirfoddoli i'w cymuned yn 2023. Mae llawer o'r gwirfoddolwyr yn bobl hŷn sydd wedi gwneud sylwadau ar y ffordd y mae eu bywydau wedi gwella ac mae'n amlwg eu bod yn gwneud gwahaniaeth i'r cannoedd o bobl sy'n mynychu'r sesiynau.

Camau Gweithredu

- Creu proffiliau rôl newydd i wirfoddolwyr yn seiliedig ar ganlyniadau ymgynghori ynghylch gweithgareddau newydd a chreu cynllun hyfforddi i uwchsgilio staff.
- Recriwtio gwirfoddolwyr a threialu gweithgareddau newydd sy'n dda i bobl hŷn.
- Gwerthuso rhaglen gwirfoddolwyr gyda'r bwriad o gyflwyno ymhellach

Mae tîm Profiad y Claf (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro)

Mae tîm Profiad y Claf yn helpu timau clinigol i ddarparu gofal a chymorth i gleifion, perthnasau, gofalwyr a staff trwy wasanaethau uniongyrchol neu gefnogol. Maen nhw hefyd yn helpu adrannau clinigol i gael adborth trwy strategaeth adborth cleifion. Mae hyn yn rhoi cyfoeth o farn gan gleifion ac yn rhoi adborth gwerthfawr i dimau clinigol a gwasanaethau cymorth.

50PLUS Choices AGPh

Amcan:

"I alluogi'r rhai 50 oed ac yn hŷn, drwy gyflogaeth gynnar ac wedi'i thargedu, a chymorth dan arweiniad cyflogwr, i aros mewn gwaith, gwneud cynnydd neu ddychwelyd i'r gwaith a datblygu eu gwytnwch ariannol a'u lles i'r dyfodol."

Er mwyn cyflawni'r nod hwn, mae 50PLUS Choices yn cynnwys:

1. Pencampwr 50PLUS ym mhob ardal ledled y DU
2. Amser Hyfforddwr Gwaith Ychwanegol ar gyfer Hawlwyr 50PLUS cymwys
3. Cyflwyno MOT Canol Oes y Ganolfan Byd Gwaith

Camau Gweithredu

- Parhau i gyflwyno sesiynau MOT Canol Oes y Ganolfan Byd Gwaith
- Monitro/adolygu effeithiolrwydd gweithgareddau 50PLUS » Parhau i greu/ rhannu astudiaethau achos 50PLUS
- Gweithio gyda'n rhestr Cyflogwyr sy'n Dda i Bobl Hŷn, sydd newydd ei chreu, i greu a darparu ystod o gyfleoedd cyn cyflogaeth 50PLUS pwrpasol
- Cydweithio â phartneriaid lleol i sicrhau bod cymorth addas ar gael i'n hawlwyr 50PLUS mewn perthynas â gwaith; iechyd a phensiynau.
- Canolbwyntio ar ddatblygu ffyrdd newydd o gefnogi ein hawlwyr 50PLUS gyda materion sy'n bwysig iddyn nhw, gan gynnwys y menopos a chydbwyso gwaith a chyfrifoldebau gofalu.

Cyfranogiad Cymdeithasol

Mae holl bartneriaid Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn cydnabod effaith unigrwydd ac yn gweithio i ddarparu cyfleoedd i bobl hŷn ddod at ei gilydd a chymdeithasu. Mae'r gweithgareddau'n cynnwys clybiau cymdeithasol, grwpiau cymorth wedi'u targedu, clybiau sinema cymunedol, grwpiau ffydd, clybiau cinio, grwpiau crefft, grwpiau cerdded, grwpiau ymarfer corff llai heriol, corau a grwpiau canu.

Hybiau a Llyfrgelloedd Caerdydd (Cyngor Caerdydd)

Cyfeiriwyd at yr ystod o weithgareddau a digwyddiadau a ddarperir trwy Hybiau a Llyfrgelloedd Caerdydd yn y maes Cymorth Cymunedol a Gwasanaethau Iechyd. Maent yn cynnwys cyfarfodydd, gweithgareddau chwaraeon llai heriol, gwau a sgwrsio, clybiau garddio, clybiau cymdeithasol digidol, grwpiau sgwrsio Cymraeg, Tai Chi, Ioga, Côr Caerdydd ar gyfer gofalwyr a chaffis dementia ac ati.

Mae'r Hybiau Cymunedol yn canolbwyntio ar gefnogi pobl hŷn i fod yn egnïol a pharhau i symud, yn ogystal ag ymgysylltu a bod yn gymdeithasol, trwy'r ystod eang o weithgareddau a ddarperir trwy'r timau Hyb Cymunedol craidd yn ogystal â gweithio gyda'r tîm Cymorth Lles sy'n cynnwys swyddogion cynhwysiant cymunedol pwrpasol.

Cefnogwyd **10,079** o bobl hŷn i gadw'n heini a pharhau i symud a chafodd **16,779** o bobl hŷn eu cefnogi i gadw mewn cysylltiad a bod yn gymdeithasol yn 2023.

Camau Gweithredu

- Ymgynghori â phartneriaid perthnasol sy'n dda i bobl hŷn i adolygu'r rhaglen gweithgareddau bresennol, gan gynnwys ystyried ehangu'r rhaglen i ystod oedran cyn ymddeol.
- Hyrwyddo'r cyfleoedd gweithgareddau sydd ar gael o fewn Hybiau Cymunedol a Llyfrgelloedd i bobl hŷn drwy wefan Hybiau a Llyfrgelloedd Caerdydd, sianeli dosbarthu Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn a thrwy bartneriaid sy'n dda i bobl hŷn.

Gweithio gyda Phartneriaid

Mae'r Hybiau Cymunedol hefyd yn gweithredu fel lleoliad i bartneriaid ddod â phobl hŷn at ei gilydd gan gynnwys grwpiau Ffrindiau a Chymdogion (FAN), Goldies Cymru (sesiynau canu), Mens Sheds, Cardiff Martial Arts, 'Move More Mobility' Rise, Sporting Memories, Dr Bike, dosbarthiadau Cryfder a Chydbwysedd Elderfit a Hyb Galar Cymunedol Cruse.

Cam Gweithredu

- Parhau i weithio gyda phartneriaid i ehangu cyfleoedd i bobl hŷn aros yn gymdeithasol

Grwpiau Pobl Hŷn

Cynhelir fforymau, clybiau a gweithgareddau pobl hŷn ar draws y Ddinas gan gynnwys Hwyl a Chyfeillgarwch (Grwpiau Gweithgaredd), Caffis Atgofion Hapus, Conwy 50+, grŵp Llandaf 50+ yn The Pound, Cymdogion Da yng Ngogledd Caerdydd, Clwb Pobl Hŷn Tsieineaidd Caerdydd, Canolfan Cyn-filwyr Lluoedd Arfog Sefydliad Dinas Caerdydd, Clwb 1927, Pêl-droed Cerdded, FIT Bluebirds, Women Connect First, Teithiau Beic Grŵp Wythnosol Pedal Power 50+, Solo Seniors, Grŵp Cymorth Cyfoedion Gofalwyr Cymdeithas Alzheimer (Rhithwir), Cangen Caerdydd Parkinson's UK, Byddin yr Iachawdwriaeth a Chlybiau Cinio Ffydd ychwanegol.

Cam Gweithredu

- Bydd Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn parhau i weithio i hyrwyddo'r rhwydwaith o grwpiau sydd ar gael gyda'r nod o gynyddu cyfranogiad pobl hŷn mewn gweithgaredd cymdeithasol a chorfforol

Parch a Chynhwysiant Cymdeithasol

Gall gweithgareddau pontio'r cenedlaethau helpu pobl ifanc a phobl hŷn. Gallant helpu i fagu hyder, herio rhagdybiaethau a rhagfarnau a helpu i fynd i'r afael ag allgáu cymdeithasol ac unigrwydd yn y ddau grŵp.

Wythnos Fyd-eang Pontio'r Cenedlaethau

Cynhelir yr wythnos arbennig hon bob blwyddyn ar draws y byd a'i nod yw dod â phobl o wahanol genedlaethau ynghyd, dathlu doethineb a phrofiadau pobl hŷn, a dysgu o safbwyntiau ffres a syniadau arloesol pobl ifanc. Nod Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yw creu cymdeithas fwy cynhwysol a chefnogol sy'n gwerthfawrogi cyfraniadau pob unigolyn, waeth beth yw eu hoedran. Bydd Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn parhau i annog partneriaid i gymryd rhan mewn gweithgareddau pontio'r cenedlaethau.

Cam Gweithredu

- Bydd Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn parhau i annog pob partner i gymryd rhan mewn gweithgareddau pontio'r cenedlaethau yn ystod Wythnos Fyd-eang Pontio'r Cenedlaethau a thrwy gydol y flwyddyn

Prosiect pontio'r cenedlaethau

Bydd GwirfoddoliCaerdydd a Thîm Cymorth Digidol, Cyngor Caerdydd yn parhau i gyflawni prosiect gyda'r nod o gael pobl ifanc a phobl hŷn i weithio gyda'i gilydd a hyrwyddo cynhwysiant digidol mewn lleoliad byw â chymorth neu gartref gofal. Bydd pobl ifanc 16-19 oed yn cael eu hannog i gymryd rhan bob blwyddyn.

Trwy bartneriaeth gyda Chymunedau Digidol Cymru, mae'r Tîm Cymorth Digidol wedi datblygu Hyfforddiant Hyrwyddwyr Digidol gan alluogi'r bobl ifanc i fod yn 'Hyrwyddwyr Digidol' a dysgu sgiliau meddal ynghylch gwirfoddoli, diogelu, ymwybyddiaeth o anabledd, a chyfle cyfartal.

Mae'r tîm hefyd wedi gweithio gyda phobl hŷn mewn cartrefi gofal i ganfod beth maen nhw ei eisiau o'r sesiynau. Mae hyn yn sicrhau bod y bobl ifanc yn paratoi gweithgareddau a sesiynau sy'n diwallu anghenion y bobl hŷn.

Cam Gweithredu

- Annog pobl iau i gymryd rhan yn y rhaglen bob blwyddyn ac yn gweithio gyda darparwyr gofal i adolygu canlyniadau yn barhaus er mwyn sicrhau bod y fenter yn diwallu anghenion pobl iau a hŷn fel ei gilydd.

Gwasanaethau Byw'n Annibynnol – ymgysylltu â'r gymuned

Mae cydlynydd cymunedol Gwasanaethau Byw'n Annibynnol yn gweithio gyda chymunedau a sefydliadau preifat i nodi ac adeiladu ar gryfderau a sgiliau presennol o fewn cymdogaethau. Eu nod yw rhoi mwy o ddylanwad a rheolaeth i bobl dros yr hyn sy'n digwydd yn eu cymunedau drwy eu helpu i weithredu drwy sefydlu grwpiau cymunedol cynaliadwy i ddiwallu anghenion eu hardal leol.

Mae'r cydlynydd cymunedol yn annog busnesau lleol i gymryd cyfrifoldeb dros eu cymuned a chyflwyno grwpiau a gweithgareddau yn eu lleoliadau.

Ffyrdd y gallan nhw helpu:

- Cynnig arweiniad a chefnogaeth i helpu pobl i sefydlu grŵp
- Rhoi cyngor i sefydliadau i'w helpu i ddatblygu a thyfu i'w gwneud yn fwy cynaliadwy
- Gwybodaeth am gael gafael ar arian
- Helpu i ddod o hyd i leoliadau
- Rhannu arfer gorau
- Cymorth yn hyfforddi a recriwtio gwirfoddolwyr

Cam Gweithredu

» Gweithio i gynyddu cyfleoedd cymdeithasol i bobl hŷn yn y gymuned

Casgliad

Byddwn yn parhau i gefnogi uchelgeisiau sy'n dda i bobl hŷn Rhwydwaith Byd-eang y WHO o Ddinasoedd a Chymunedau Oed-gyfeillgar trwy gyflawni'r cynllun gweithredu hwn a gweithio tuag at gyflawni ein gweledigaeth ar y cyd:-

'Mae Caerdydd yn lle gwych i dyfu'n hŷn ac yn fan lle mae pobl hŷn yn fwy grymus, yn iachach ac yn hapusach'