Cynllun Gweithredu Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn

2024-28

Adroddiad Uchafbwyntiau 2024 hyd yma

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

CRYFACH TECACH GWYRDDACH | STRONGER FAIRER GREENER

CARDIFF CAERDYDD

Cynnwys

Neges gan Bencampwr Pobl Hŷn Caerdydd, y Cynghorydd Leonora Thomson	2
Cynnydd Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn	3
Cyflawniadau mewn Niferoedd	3
Ymrwymiadau Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hyˆn	4
Cylchlythyr Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn	5
Hyrwyddo perthnasoedd iach	6
Fforwm Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn	7
Gwefan Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn	8
Cynllun benthyca monitorau pwysedd gwaed	9
Prosiect Ymchwil: Addasu Tech 3.0	10
Cefnogi a Gwerthfawrogi Gofalwyr Di-dâl	11
Gwefan Caerdydd sy'n Deall Dementia	14
Tîm Deall Dementia Caerdydd a'r Fro	14
Llawlyfr atal dementia	15
Gwasanaeth Cymorth Lles (Cyngor Caerdydd)	16
Tîm Cymorth Digidol	17
Gwasanaeth Byw'n Annibynnol a Gofal Cymdeithasol Cymunedol (Cyngor Caerdydd)	18
Canolfan Ryddhau Integredig	20
Animeiddiadau brechiadau heb gelatin	21
Tîm Profiad y Claf, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro	22
Sight Life	23
Amgueddfeydd yn Ysbrydoli Atgofion (Amgueddfa Cymru)	24
Datblygiadau Tai	25
Adnewyddu Hyb Tredelerch	26
Cymdogion Da yng Ngogledd Caerdydd	26
Llandaf 50+ yn The Pound: Model ar gyfer Heneiddio'n Iach a Pherthyn i'r Gymuned	27
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru	28
Heneiddio Heb Gyfyngiadau 2025	30
I Mewn i Waith	30
Gofal a Thrwsio	32
Hybiau i Bawb	33
Tîm Adnoddau Cymunedol (TAC)	34
Camau Nesaf	35

Neges gan Bencampwr Pobl Hŷn Caerdydd, y Cynghorydd Leonora Thomson

Fel Pencampwr Pobl Hŷn Caerdydd, rwy'n falch o gyflwyno'r adroddiad uchafbwyntiau hwn, sy'n arddangos y gwaith anhygoel sy'n digwydd ledled ein dinas i wneud Caerdydd yn gymuned wirioneddol dda i bobl hŷn. Mae'r adroddiad hwn yn adlewyrchu ymroddiad unigolion, sefydliadau a gwirfoddolwyr di-ri sy'n gweithio gyda'i gilydd i sicrhau bod pobl hŷn yn cael eu cefnogi, eu gwerthfawrogi a'u cynnwys ym mhob agwedd ar fywyd y ddinas.

Mae'n braf gweld cynnydd y Cynllun Gweithredu Dinas Sy'n Dda i Bobl Hŷn 2024–2028 – sy'n cynnwys mentrau iechyd a lles, cynhwysiant digidol, datblygiadau deall dementia, gweithgareddau cymunedol – mae ehangder y gwaith a nodir yma yn gadarnhaol iawn. Mae'n amlwg bod ein dinas nid yn unig yn gwrando ar bobl hŷn ond yn cyd-gynhyrchu atebion sy'n ymateb i'w hanghenion.

P'un a yw'n lansio gwasanaethau arloesol fel y cynllun benthyciadau monitro pwysedd gwaed, yn ehangu cyfleoedd gwirfoddoli, neu'n dathlu heneiddio trwy ddigwyddiadau creadigol fel Oed Heb Derfyn, mae pob prosiect yn cyfrannu at Gaerdydd cryfach a mwy cysylltiedig.

Diolch i bawb sydd wedi chwarae rhan yn y daith hon hyd yn hyn. Gyda'n gilydd, rydym yn adeiladu dinas lle mae tyfu'n hŷn yn rhywbeth i'w ddathlu - a lle gall pob person, waeth beth fo'i oedran, ffynnu.

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"**
- **Lansio cynllun gweithredu newydd Dinas Dda i Bobl Hŷn** (Medi 2024)

Cyflawniadau mewn Niferoedd

82
Nifer yr unigolion sydd wedi mynychu'r cyrsiau dynodedig ar gyfer y rhai 50+ oed y Gwasanaeth Cyngor i Mewn i Waith

130
Nifer y bobl 50 oed a hŷn a gefnogwyd yn llwyddiannus i mewn i gyflogaeth gan y Gwasanaeth Cyngor i Mewn i Waith

14,713
Nifer y cyfranogwyr yn y digwyddiadau a gynhaliwyd i gefnogi pobl i gadw'n heini a chynnal eu symudedd
FY 24/25

92%
Canran y bobl sy'n teimlo eu bod wedi'u hail-gysylltu â'u cymuned, drwy ymyriadau uniongyrchol a digidol gan y tîm Cyfleoedd Dydd
FY 24/25

1500
Nifer y digwyddiadau a gynhaliwyd i gefnogi pobl i barhau i fod yn gysylltiedig a chymdeithasol
FY 24/25

15,735
Nifer y cyfranogwyr yn y digwyddiadau a gynhaliwyd i gefnogi pobl i barhau i fod yn gysylltiedig a chymdeithasol
FY 24/25

504
Nifer y digwyddiadau a gynhaliwyd i gefnogi pobl i gadw'n heini a chynnal eu symudedd
FY 24/25

Gwefan AF (2025)
3,182 o ymweliadau
975 o ddefnyddwyr
960 o ddefnyddwyr newydd

8000
Nifer y condomau oed-gyfeillgar

Nifer y cylchlythyrau
1354 Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn
Mae **24,020** o gopïau o Newyddion Dinas Gofal ac 11 rhifyn wedi'u dosbarthu

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

Yn dilyn lansio'r cynllun gweithredu ym mis Ionawr 2025, mae cynnydd sylweddol eisoes wedi'i wneud tuag at gyflawni Gweledigaeth Caerdydd sy’n Dda i Bobl hŷn:

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

Ers lansio'r cynllun gweithredu, bu cynnydd mewn nifer o feysydd allweddol sydd wedi’u nodi isod:

Cylchlythyr Caerdydd sy’n Dda i Bobl Hŷn

- Mae'r cylchlythyr bellach wedi'i gymeradwyo gan Sefydliad Iechyd y Byd fel enghraifft o arfer gorau ac mae wedi'i uwchlwytho i Fyd Pethau Da i Bobl Hŷn fel bod modd i gymunedau da i bobl hŷn eraill ledled y byd ddysgu o hyn. Mae'r cylchlythyr hefyd wedi denu canmoliaeth gan y Comisiynydd Pobl Hŷn, sydd wedi ei rannu gyda'r Awdurdodau Lleol eraill yng Nghymru.
- Dechreuwyd cylchlythyr Pobl Hŷn Caerdydd ym mis Mehefin 2022, fel ffordd o rannu gwybodaeth, cyngor a chymorth defnyddiol gyda phobl hŷn yn y ddinas. Mae erthyglau diweddar wedi cynnwys pynciau fel; Gwiriadau Diogelwch Tân yn y Cartref Am Ddim Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru, yr her 'Pump Pwysig i Heneiddio'n Dda', cyngor ar sut i ymdopi pan fo tywydd poeth, herio oedraniaeth, y newid analog i ddigidol sydd ar ddod, gwybodaeth am sut i osgoi sgamiau, cymorth costau byw, iechyd rhywiol a chynghorion deallusrwydd artiffisial.
- Mae'r cylchlythyr yn cael ei gyhoeddi bob tri mis ac yn cael ei gylchredeg yn ddigidol i bartïon â diddordeb a rhanddeiliaid allweddol. Yn ogystal, mae copïau caled yn cael eu hargraffu a'u dosbarthu i wahanol leoliadau ledled y ddinas, gan gynnwys meddygfeydd, Hybiau a llyfrgelloedd, Hybiau Gofal (canolfannau dydd), canolfannau hamdden, canolfannau cymunedol a grwpiau 50+.
- 25,500 o gopïau printiedig wedi'u cylchredeg ers mis Mehefin 2022
- Yn 2025, recriwtiwyd ‘gohebydd gwirfoddol' 50+ oed i gynorthwyo gydag ymchwil ac ysgrifennu ar gyfer y cylchlythyr

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **1** & **2**

Hyrwyddo perthnasoedd iach

Lansiodd Caerdydd sy’n Dda i Bobl Hŷn, mewn cydweithrediad ag Iechyd Cyhoeddus Cymru a Thîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, fenter newydd sy'n hyrwyddo iechyd rhywiol ymhlith oedolion hŷn ym mis Mehefin 2025 mewn ymateb i'r cynnydd mewn heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ymhlith y boblogaeth hŷn.

Wedi'u brandio o dan faner 'Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn', mae pecynnau condom wedi'u dylunio'n arbennig sy'n cynnwys negeseuon sy'n chwalu anwireddau bellach ar gael ledled y ddinas. Gellir casglu'r pecynnau hyn, ynghyd â thaflenni gwybodaeth, am ddim mewn Hybiau, llyfrgelloedd, meddygfeydd meddygon teulu, cynlluniau byw yn y gymuned i oedolion hŷn, a thrwy bartneriaid fel Iechyd Rhywiol Cymru, Fast Track Cymru. Bydd y condomau ar gael cyn bo hir ym mhob un o'r fferyllfeydd cymunedol yng Nghaerdydd.

Nod yr ymgyrch yw:

- Codi ymwybyddiaeth arferion rhyw diogel ymysg pobl o bob oedran
- Annog sgyrsiau agored am iechyd rhywiol yn ddiweddarach mewn bywyd
- Lleihau stigma a stereoteipiau sy'n ymwneud â rhywioldeb oedolion hŷn

Mae pob pecyn hefyd yn cynnwys canllawiau ar gael mynediad at brofion heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STI), gan atgyfnerthu'r neges bod iechyd rhywiol yn bwysig - ym mhob oedran.

Dysgwch fwy: www.agefriendlycardiff.co.uk/your-health/sex-in-later-life

- 8000 o becynnau wedi'u dosbarthu i hybiau a Llyfrgelloedd, Meddygfeydd Meddygon Teulu, Fast Track Caerdydd a'r Fro Partneriaid hyd yma

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **2**

Rhyw yn hwyrach yn eich bywyd –
ffeithiau a ffuglen

Mae rhywioldeb yn bwysig i lawer o bobl wrth iddynt heneiddio, ond mae tystiolaeth yn dweud wrthym mai anaml y bodlonir hawliau rhywiol oedolion hŷn. Un o'r prif resymau yw oherwydd bod cymdeithas yn tueddu i beidio â gweld oedolion hŷn yn rhywiol. Darllenwch ymlaen i ddarganfod y gwir am rai o'r mythau mwyaf cyffredin...

Ffuglen	Ffaith
Mae condomau ar gyfer atal beichiogrwydd yn unig.	Mae condomau'n amddiffyn rhag pob haint a drosglwyddir yn rhywiol.
Mae rhyw ar gyfer pobl ifanc yn unig.	Mae rhyw ac agosatrwydd yn rhannau arferol o fywyd i lawer o bobl wrth iddynt fynd yn hŷn.
Ni ddylai fod hawl gan bobl hŷn i gael rhyw.	Mae gan bobl hŷn hawl i fwynhau perthynas rywiol iach a chydsyniol.
Mae'n beryglus i bobl hŷn gael rhyw, gan eu bod mewn perygl o bethau fel trawiad ar y galon.	Gall cymryd rhan mewn gweithgaredd rhywiol helpu i gadw eich calon yn gryf, lleihau lefelau straen, a'ch helpu i gynnal agwedd fwy cadarnhaol ar fywyd.
Ni ddylai pobl hŷn ofyn cwestiynau am eu hiechyd rhywiol i weithwyr gofal iechyd proffesiynol.	Gall pobl hŷn drafod unrhyw bryderon am eu hiechyd rhywiol gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol.

Diolch i Brifysgol Sheffield: Siarter Hawliau Rhywiol i Oedolion Hŷn

Fforwm Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn

Wedi'i lansio ym mis Mai 2023, mae'r Fforwm Dinas sy'n Dda i Bobl yn cael ei gynnal gan Gyngor Caerdydd ac yn cael ei gadeirio gan y Pencampwr Pobl Hŷn, y Cynghorydd Leonora Thomson. Mae'n dod ag unigolion a sefydliadau ynghyd i drafod pynciau allweddol.

Mae rhaglen y Fforwm wedi gweld datblygiad sylweddol dros y flwyddyn ddiwethaf, gyda chyfarfodydd yn dod ag amrywiaeth o wahanol themâu i sylw pobl hŷn a sefydliadau partner. Mae hyn wedi cynnwys blaenoriaethau atal salwch, cynhwysiant digidol ac ymwybyddiaeth o niwroamrywioliaeth. Mae cyfarfodydd hefyd wedi cael eu defnyddio i gynnal grwpiau ffocws, sesiynau ymgysylltu a phrosiectau ymchwil. Yn fwyaf diweddar, mae'r pynciau wedi cynnwys cynigion cyllideb Cyngor Caerdydd, sesiwn wybodaeth Windows 11 a sesiwn ryngweithiol i ystyried datblygu gwefan newydd ar gyfer Gwasanaethau Oedolion.

Tynnwyd sylw at sesiwn cynnig cyllideb Cyngor Caerdydd yn rhifyn gwanwyn cylchlythyr Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn a'i nodi fel enghraifft o arfer da wrth annog cyfranogiad pobl hŷn gan y Comisiwn Pobl Hŷn.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **5**

Rydym bob amser yn chwilio am aelodau newydd i'r Fforwm. Cysylltwch â oed-gyfeillgar@caerdydd.gov.uk os hoffech gymryd rhan.

Gwefan Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn

Mae gwefan Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn yn cynnig lleoliad canolog ar gyfer gwybodaeth am wasanaethau, gweithgareddau a chymorth lleol a all helpu pobl hŷn yng Nghaerdydd i fyw'n dda. Ers ei lansio yn Hydref 2023, bu'r wefan yn destun 'profi defnyddiwr' mewn Fforwm Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn ym mis Tachwedd 2023, lle rhoddodd pobl hŷn a phartneriaid adborth am y cynnwys, y dyluniad a'r profiad defnyddiwr. Ers hynny, mae'r tîm gwe wedi bod yn gweithio i weithredu'r newidiadau, sy'n cynnwys; rhannu'r wefan yn adrannau llai gyda phenawdau cliriach, ychwanegu offeryn hygyrchedd, ac ychwanegu'r gair 'bwydlen' i'r fwydlen byrgyr.

Eleni, ychwanegwyd rhagor o wybodaeth am y canlynol gyda dolenni i wybodaeth ar wefannau partner:

- Grow Cardiff
- Rhoi'r gorau i ysmygu
- CwmpasOT
- Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
- DeafBlind UK, gwasanaethau awdioleg (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro)
- Atal Dementia
- Cynllun benthyca monitorau pwysedd gwaed
- Iechyd rhywiol
- Byw'n Dda Heneiddio'n Dda (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro)
- Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Caerdydd a'r Fro (GCACF)

Bydd y wefan yn parhau i esblygu i ddarparu'r wybodaeth sydd ei hangen ar bobl hŷn.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **1**

Cynllun benthyca monitorau pwysedd gwaed

Mae aelodau o'r cyhoedd bellach yn gallu benthyg monitor pwysedd gwaed, wedi'i ddilysu gan Gymdeithas Pwysedd Gwaed Uchel Prydain ac Iwerddon, am ddim gan ddefnyddio eu cerdyn llyfrgell o unrhyw un o'r 21 o Hybiau a Llyfrgelloedd ledled Caerdydd.

Mae gan un o bob tri oedolyn yn y DU bwysedd gwaed uchel ond nid yw llawer yn sylweddoli hynny. Os na chaiff ei drin, gall pwysedd gwaed uchel dros gyfnod o amser arwain at nifer o broblemau iechyd gan gynnwys strôc, clefyd y galon, clefyd yr arennau, dementia fasgwlaidd a diabetes.

Nod y cynllun yw gwneud pobl yn fwy ymwybodol o'u pwysedd gwaed a'u hannog pan fo angen i wneud newidiadau cadarnhaol i'w ffordd o fyw fel bod yn egnïol, cadw at bwysau iach, bwyta'n iach, rhoi'r gorau i ysmygu neu gymryd meddyginiaeth, er mwyn osgoi canlyniadau iechyd negyddol.

Bob tro y bydd monitor pwysedd gwaed yn cael ei roi ar fenthyg, fe ddaw gyda llyfryn gwybodaeth sy'n darparu manylion am y canlynol:

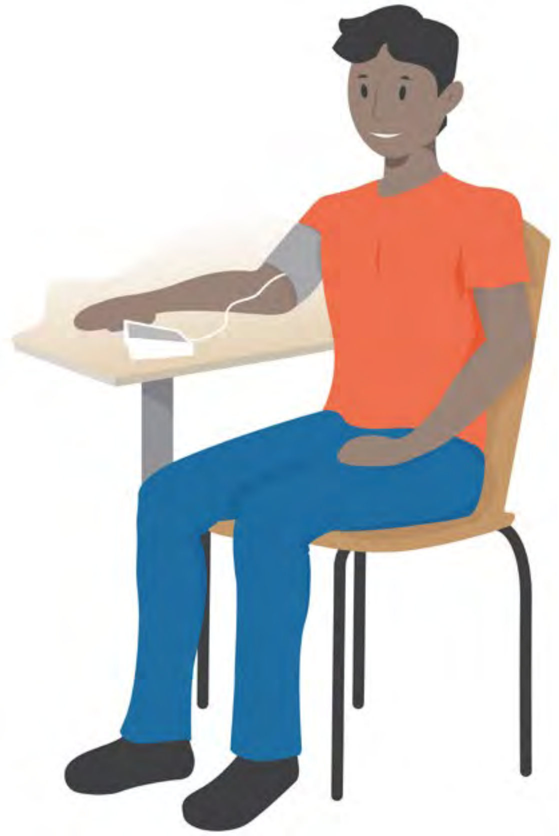
- Beth yw pwysedd gwaed a pham mae mor bwysig?
- Beth sy'n achosi pwysedd gwaed uchel?
- Beth mae'r darlleniad pwysedd gwaed yn ei olygu
- Sut i fesur eich pwysedd gwaed eich hun
- Beth i'w wneud a beth i beidio â'i wneud wrth wneud darlleniad
- Beth i'w wneud â'ch darlleniadau pwysedd gwaed
- Gwybodaeth a chyfeirio at wasanaethau o ran ffordd o fyw
- Siart darlleniadau – i fonitro darlleniadau pwysedd gwaed
- Dolen i 'RevivR' Sefydliad Prydeinig y Galon, hyfforddiant CPR ar-lein 15 munud

Mae taflenni atgyfeirio wedi'u cynhyrchu ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol, neu unrhyw un a hoffai hyrwyddo'r cynllun, ac maent ar gael i'w lawrlwytho yn Arabeg, Bengali, Cantoneg, Saesneg, Farsi, Cwrdaidd Sorani, Mandarin, Somali, Wrdw a Chymraeg yn https://hybiaucaerdydd.co.uk/fenthyca-monitor-pwysedd-gwaed-ieithoedd-cymunedol/

Mae'r cynllun yn brosiect partneriaeth rhwng Cyngor Caerdydd, Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Caerdydd a'r Fro a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro ac mae llyfryn a phrosesau'r cynllun wedi bod yn destun mewnbwn gan y Bwrdd Clinigol Gofal Sylfaenol, Cymunedol a Chanolradd (GSCCh) a Phwyllgor Meddygol Lleol Bro Taf.

- 543 o fenthyciadau hyd yma (04/09/25)

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **3**



Prosiect Ymchwil: Addasu Tech 3.0

Mae Age Friendly Caerdydd wedi parhau i hwyluso ymchwil sy'n anelu at wella bywydau pobl hŷn; yn fwyaf diweddar, prosiect Adjust Tech 3.0 Prifysgol Abertawe. Gyda llawer o wasanaethau bellach yn cael eu digideiddio, mae'n bwysicach nag erioed bod pobl yn cael y cyfle i ddysgu a chynnal eu sgiliau digidol. Nod y prosiect Adjust Tech 3.0 yw cyd-gynhyrchu cyfres o lyfrau gydag unigolion hŷn sy'n newydd neu'n ddefnyddwyr llai hyderus o dechnoleg.

Mae Caerdydd sy’n Dda i Bobl Hŷn wedi bod yn cefnogi'r prosiect drwy gysylltu'r tîm ymchwil â grŵp bach o oedolion hŷn yng nghynllun byw yn y gymuned Heathmead. Trwy gydol cyfres o weithdai sydd wedi cael eu cynnal yn Heathmead, mae'r tîm ymchwil wedi nodi nifer o broblemau allweddol sydd gan unigolion gyda'u ffonau clyfar, tabledi a dyfeisiau digidol eraill.

Bydd pynciau’r llyfrynnau yn cynnwys:

- Cadw’n ddiogel ar-lein
- Defnydd cyffredinol a phwrpas
- Prynu a bancio ar-lein
- Cyfryngau cymdeithasol

Dyfyniad gan gyfranogwr: "Mae gweithio trwy'r llyfrynnau wedi fy helpu i newid rhai arferion a oedd yn anniogel - fel chwilio am y 'https' a'r 'padlock' wrth brynu ar-lein, a bod yn fwy gofalus gan ddefnyddio WiFi am ddim mewn mannau cyhoeddus.”

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **5**

Swansea University
Prifysgol Abertawe

Cefnogi a Gwerthfawrogi Gofalwyr Di-dâl

Newyddlen Dinas Gofal

- Mae 24,020 o gopïau o Newyddion Dinas Gofal ac 11 rhifyn wedi'u dosbarthu

Mae Newyddlen Dinas Gofal, sy'n anelu at ddarparu gwell gwybodaeth a chyngor i Ofalwyr Di-dâl, wedi bod yn cynyddu mewn poblogrwydd. Mae'r cylchlythyr yn cynnwys erthyglau gan gynnwys digwyddiadau, grwpiau, ffynonellau cymorth a hefyd yn cynnwys gofalwyr di-dâl Caerdydd sy'n gwneud gwaith mor anhygoel.

Er mwyn cefnogi datblygiad y cylchlythyr yn ystod y misoedd diwethaf, mae wedi bod yn dda cael cymorth gan wirfoddolwyr sy'n gweithio ar syniadau cynnwys

newydd. Mae cyrhaeddiad Cylchlythyr Care'diff wedi ymestyn dros y flwyddyn ddiwethaf gyda phwyntiau dosbarthu newydd gan gynnwys Canolfannau Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol. Mae Dinas Gofal bellach ar gael mewn 150 o safleoedd cymunedol ledled y ddinas gan gynnwys meddygon teulu, Hybiau Gofal, Hybiau a Llyfrgelloedd, Llety Byw â Chymorth a mwy!

Corneli Gofalwyr

Mae Corneli Gofalwyr sydd ar gael ym mhob Hyb a Llyfrgell Caerdydd wedi dod yn ffordd effeithiol, poblogaidd a di-gyfrifiadur o ddosbarthu gwybodaeth i Ofalwyr Di-dâl. Mae proses barhaus i adolygu a diweddaru cynnwys y 'Corneli Gofalwyr' i fod yn berthnasol i anghenion gofalwyr di-dâl mewn gwahanol rannau o'r ddinas. Mae'r corneli wedi bod yn eu lle ers blwyddyn ac yn cael eu monitro'n agos i gael cipolwg ar y mathau o wybodaeth y mae gofalwyr di-dâl yn eu casglu.

Cyflwyno Achrediad Dinas sy'n Dda i Ofalwyr

Fel rhan o raglen Gofalwyr Di-dâl y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol, cynhaliwyd proses ail-dendro ac ailfodelu'r cynllun Da i Ofalwyr. Mae hyn wedi'i gyflwyno'n llwyddiannus i'n timau gwybodaeth a chyngor Gwasanaethau Byw'n Annibynnol ac mae bellach yn cael ei gyflwyno i'r Timau Cymunedau. Gwnaeth y

gwasanaeth Hybiau a Llyfrgelloedd ymrwymiadau da i ofalwyr yn ystod Wythnos Gofalwyr yn 2025.

Mae gwaith wedi bod yn digwydd i hyfforddi timau i fod yn ymwybodol o ofalwyr. Mae'r tîm Hyfforddiant a Datblygu Gwasanaethau i Oedolion hefyd wedi bod yn cefnogi'r Hyfforddiant Da i Ofalwyr yn fewnol ar gyfer Timau Cyngor Caerdydd ar ran y partner cyflenwi rhanbarthol TuVida.

BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTHOL CAERDYDD A'R FRO
CARDIFF & VALE REGIONAL PARTNERSHIP BOARD

WE ARE CARER FRIENDLY

Hyfforddiant wedi'i gyd-gynhyrchu'n fewnol ar Gyngor ac Ymwybyddiaeth Gofalwyr Di-dâl

Fel rhan o ddull system gyfan o gefnogi gofalwyr di-dâl, mae'r tîm hyfforddiant Cyngor wedi cynhyrchu hyfforddiant ychwanegol wedi'i dargedu ar gyfer staff Hybiau, Llyfrgelloedd a Chyngor gyda'r nod o wneud y gorau o gyfleoedd i gefnogi gofalwyr di-dâl sy'n defnyddio gwasanaethau'r Cyngor ac i'w rhoi ar ben ffordd. Mae'r hyfforddiant sydd ar gael mewn dwy lefel wahanol eisoes wedi'i gyflwyno i'r Tîm Cyngor Ariannol, y Tîm Budd-daliadau Anabledd a swyddogion ymweld y Gwasanaethau Byw'n Annibynnol sy'n darparu cymorth ariannol yn y cartref. Mae'r hyfforddiant Lefel un bellach yn orfodol ar gyfer pob aelod o staff Canolfannau a Llyfrgelloedd newydd.

Sesiynau Galw Heibio Cyngor i Ofalwyr

Dros y flwyddyn ddiwethaf mae Sesiynau Galw Heibio Cyngor i Ofalwyr Di-dâl bellach yn cael eu cyflwyno mewn lleoliadau cymunedol, lleoliadau meddygol ac yn ystod grwpiau pobl hŷn presennol. Mae'r sesiynau galw heibio yn parhau i ddarparu cyfleoedd newydd i adnabod gofalwyr di-dâl a'u cyfeirio at ffynonellau cymorth.

Grŵp Gofalwyr Gofal Newydd

Cynhaliodd Gwasanaeth Cymorth Lles Caerdydd arolwg cymunedol i ddeall pa fath o grwpiau yr hoffai pobl niwroamrywiol eu cynnal. Fel rhan o hyn, nododd nifer uchel o ofalwyr di-dâl sy'n gofalu am rywun â niwrowahaniaeth y bydden nhw'n hoffi dod i grŵp cymorth pwrpasol.

Caerdydd sy'n Deall Niwrowahaniaeth
Neurodivergent Friendly Cardiff

Gweithiwyd gyda'r gofalwyr di-dâl i ddatblygu'r grŵp ac fe'i lansiwyd ym mis Mai 2025. Mae'r grŵp bellach yn cyfarfod yn fisol ers mis Mai 2025. Y cam nesaf fydd trefnu sgyrsiau gan bobl berthnasol y maent wedi gofyn amdanynt fel rhan o gwaith cyd-gynhyrchu parhaus y grŵp.

Peilota cyfieithu ac erthyglau mewn ieithoedd cymunedol

Mae Newyddlen Dinas Gofal mewn partneriaeth â'r Gwasanaeth Dehongli a Chyfieithu Cymraeg (WITS) wedi dechrau peilota fersiynau iaith gymunedol o Gylchlythyr Dinas Gofal. Mae hyn yn cynnwys defnyddio cyfieithiadau deallusrwydd artiffisial sy'n cael eu gwirio gan gyfieithwyr proffesiynol i nodi anghywirdebau. Mae gwaith wedi bod yn digwydd gyda dinasyddion gyda'r nod o gynhyrchu rhifynnau diwylliannol cymwys o'r cylchlythyr.

Gwella cymorth i ofalwyr di-dâl yng Nghaerdydd

Datgelodd Cyfrifiad 2021 fod 60% o bobl sy'n nodi eu bod yn ofalwyr di-dâl yn 50 oed neu'n hŷn. Mewn cydnabyddiaeth o'u rôl hanfodol, mae gan unrhyw oedolyn 18+ oed sy'n darparu gofal di-dâl rheolaidd hawl i Asesiad Gofalwr. Mae'r asesiad hwn yn canolbwyntio ar les y gofalwr ei hun a gall arwain at gymorth ymarferol, cyfleoedd hyfforddi, neu atgyfeiriadau at gyngor a gwasanaethau pellach.

Fel rhan o ymrwymiad parhaus Caerdydd i ofalwyr di-dâl, a amlinellir yn Strategaeth Heneiddio'n Dda Gwasanaethau Oedolion 2022, mae'r Asesiad Gofalwr wedi'i ailgynllunio mewn cydweithrediad â gofalwyr eu hunain. Mae'r asesiad ar ei newydd wedd wedi'i hyrwyddo'n eang mewn cymunedau, ac mae ymdrechion i godi ymwybyddiaeth o hawliau gofalwyr a'r cynnig cymorth gwell yn parhau.

Er mwyn cryfhau'r gwasanaeth ymhellach:

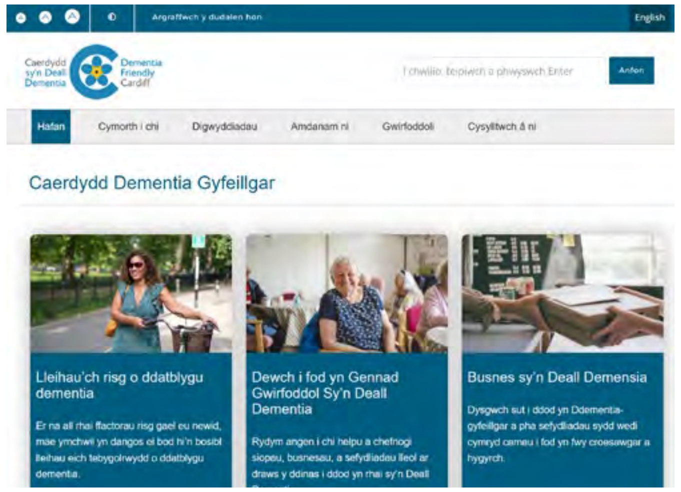
- Mae tri Swyddog Asesu Gofalwyr newydd wedi'u recriwtio i ehangu'r Tîm Gofalwyr.
- Lansiwyd llinell ffôn bwrpasol ym mis Hydref 2024 i wella mynediad at wybodaeth a chyngor i ofalwyr di-dâl
- Mae gwasanaeth Ymweliad Cartref bellach ar gael, sy'n caniatáu i asesiadau gael eu cynnal yng nghartrefi gofalwyr eu hunain.

Mae'r datblygiadau hyn yn adlewyrchu ymrwymiad Caerdydd i werthfawrogi gofalwyr di-dâl a sicrhau eu bod yn derbyn y cymorth sydd ei angen arnynt..

Mae nifer y gofalwyr di-dâl sy'n aros am asesiad gofalwyr wedi gostwng o **330** i **83** (Awst 25)

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **1** a **2**

Gwefan Caerdydd sy'n Deall Dementia



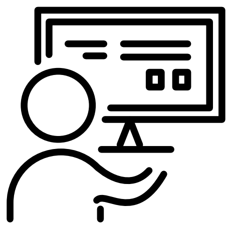
Mae gwefan Caerdydd sy'n Deall Dementia yn 'siop un stop' o wybodaeth werthfawr am wasanaethau a chymorth yn y ddinas.

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, mae'r wefan wedi ehangu nifer y digwyddiadau deall dementia a hysbysebir ac arwyddion ychwanegol i wasanaethau cymorth defnyddiol i ofalwyr a phobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia.

Mae sefydliadau sy'n addo dod yn sefydliadau sy'n deall dementia yn cael eu categoreiddio yn ôl sector ac wedi'u rhestru ar y wefan. Mae hyn yn galluogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia a'u gofalwyr i chwilio pa sefydliadau sy'n gyfeillgar i ddementia yn y ddinas. Mae sefydliadau sy'n deall dementia yn arddangos taflenni gwefan yn eu safle fel un o'u camau gweithredu i ddeall dementia sydd wedi cynyddu ymwybyddiaeth o'r wefan.

O 1 Ionawr 2024 hyd at 31 Awst 2025 Mae Gwefan Caerdydd sy'n Deall Dementia wedi derbyn:

- **Ymweliadau** - 7,562
- **Cyfanswm y defnyddwyr** - 3,457
- **Defnyddiwr newydd** - 3,404



Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni': 4**

Tîm Deall Dementia Caerdydd a'r Fro

Mae cynnydd gwirioneddol yn cael ei wneud o ran ehangu Cymunedau Tosturiol sy'n Deall Dementia yng Nghaerdydd a'r Fro. Mae Caerdydd a'r Fro sy'n Deall Dementia annog ac yn cynorthwyo sefydliadau, busnesau lleol a grwpiau cymunedol yn y ddinas i ymrwymo ddeall dementia a chynnig gwell cymorth i bobl sy'n byw â dementia a'u teuluoedd. Mae hyn yn rhan o raglen Heneiddio'n Dda y Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol.

Hyd yn hyn mae **782** o fusnesau a sefydliadau wedi addo i ddod yn rhai Sy'n Deall Dementia yng Nghaerdydd a'r Fro. Gofynnir i sefydliadau addo bob blwyddyn i barhau i fod yn sefydliad sy'n deall dementia. Mae **387** o sefydliadau hefyd wedi cofrestru â'r cynllun am yr ail flwyddyn yn olynol.

BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTHOL CAERDYDD A'R FRO
CARDIFF & VALE REGIONAL PARTNERSHIP BOARD

Er mwyn ehangu cyrhaeddiad y cynllun addunedu, mae gwaith wedi digwydd i fapio adeiladau cymunedol, meddygon teulu, fferyllfeydd, deintyddion ac optegwyr yng Nghaerdydd a'r Fro. Mae cyfathrebiadau targedig wedi'u hanfon at

yr holl sefydliadau gofal iechyd ac adeiladau cymunedol sydd heb ymrwymo. Mae gwaith ar y gweill i ddilyn unrhyw sefydliadau sydd heb ymrwymo trwy ymweld mewn person i'w hannog i gofrestru a chymryd camau i ddeall dementia.

Er mwyn cynyddu ymwybyddiaeth o Sefydliadau sy'n Deall Dementia, cysylltwyd â phartneriaid a gweithwyr proffesiynol o fewn rhwydweithiau oed-gyfeillgar a Heneiddio'n Dda i'w diweddaru am y fenter.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **4**

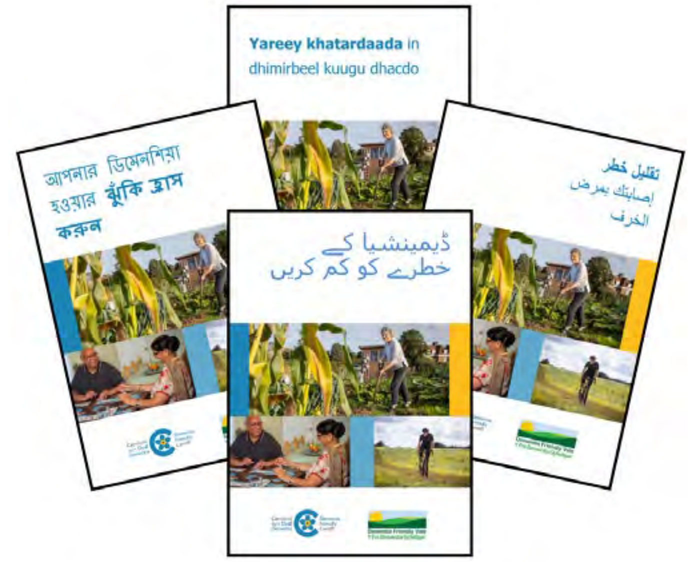
Llawlyfr atal dementia

Llyfryn yn Saesneg a Chymraeg ym mis Mai 2024 gyda'r nod o godi ymwybyddiaeth nad yw datblygu dementia yn rhan anochel o heneiddio. Mae'r llawlyfr yn tynnu sylw at y ffactorau risg allweddol y gellir eu haddasu a nodwyd yn adroddiad Lancet ynghyd ag arwyddion lleol cyfatebol i gefnogi pobl i wneud newidiadau cadarnhaol i'w ffordd o fyw.

Ers hynny, drwy weithio mewn partneriaeth â thîm Iechyd Cyhoeddus Lleol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro, mae'r llyfryn bellach ar gael mewn ieithoedd cymunedol a chynhyrchwyd ffilm animeiddiedig.

Mae'r llyfryn ar gael yn yr ieithoedd cymunedol canlynol Arabeg, Bengali, Wrdw a Somali a fydd yn helpu i wella ei hygyrchedd i wahanol gymunedau.

Mae'r animeiddiad 30 eiliad yn cynnwys negeseuon allweddol sy'n ymwneud ag atal dementia ym mhob un o'r chwe iaith. Mae'r animeiddiadau ar gael i'w gweld ar wefan Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Mae'r animeiddiadau ar gael i'w defnyddio ar sgriniau digidol neu i'w rhannu trwy'r llwyfannau negeseuon. Mae'r fersiynau Iaith Gymunedol newydd o'r llawlyfr yn cael eu dosbarthu i Hybiau a Llyfrgelloedd, Meddygon Teulu a lleoliadau cymunedol eraill. Mae cyfathrebiadau wedi'u gwneud i leoliadau crefyddol gyda manylion yr adnoddau sydd ar gael a ddarperir ar gais.



Mae 20,000 o lyfrynnau wedi'u hargraffu, ac mae llawer o leoliadau ledled y rhanbarth wedi derbyn (ac yn parhau i dderbyn) copïau caled, gan gynnwys meddygfeydd, Hybiau a llyfrgelloedd, canolfannau hamdden a chanolfannau cymunedol. Mae stocio'r llawlyfrau hefyd wedi'u hymgorffori yng nghynllun addewid cymunedau sy'n deall dementia Caerdydd a'r Fro, gyda sefydliadau sy'n dewis 'cyfeirio' fel cam gweithredu. Mae hyn wedi helpu i ehangu cyrhaeddiad y negeseuon, gan fod yr adnodd ar gael i gwsmeriaid caffis, siopau llyfrau, trinwyr gwallt a mwy..

Mae fersiwn hawdd ei darllen o'r canllaw hefyd ar gael ar-lein.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **2** & **4**

Gwasanaeth Cymorth Lles (Cyngor Caerdydd)

Ers cyflwyno Cynllun Gweithredu Caerdydd sy’n Dda i Bobl Hŷn, mae'r Gwasanaeth Cymorth Lles wedi chwarae rhan ganolog wrth gyflawni ei ymrwymiadau i wella lles, ehangu gwirfoddoli, a chefnogi gofalwyr di-dâl.

Ers dechrau'r flwyddyn, mae'r gwasanaeth wedi cefnogi 18,000 o bresenoldebau mewn 63 o **grwpiau gweithgareddau cymunedol**, a gyflwynir gan y tîm Cynhwysiant a gwirfoddolwyr cymunedol. Mae'r ystod o weithgareddau wedi'i ehangu o'r rhaglen reolaidd sy'n cynnwys Tai Chi, clybiau cerdded, caffis atgofion a grwpiau ysgrifennu creadigol, i gynnwys mannau cymorth gofalwyr di-dâl, ac amrywiaeth o grwpiau cymunedol sy'n dda i bobl niwroamrywiol. Mae'r sesiynau hyn wedi cefnogi dinasyddion i leihau teimladau o fod wedi’u hynysu, gwella symudedd, a magu hyder.

Grŵp cerdded y tu allan i'r Eglwys Newydd

Dywedodd un cyfranogwr:
“Mae'r grŵp celf ym Mhen-y-lan wedi bod mor dda o ran fy iechyd meddwl.”

Mae **gwirfoddoli** yn elfen allweddol arall o'r Cynllun Gweithredu, ac mae'r gwasanaeth wedi gwneud cynnydd cryf. Mae 116 o wirfoddolwyr, gan gynnwys 31 50+ oed, wedi cyfrannu dros 3,600 o oriau ers mis Ionawr 2025. Mae gwirfoddolwyr hŷn nid yn unig yn cyflwyno gweithgareddau ond hefyd yn mentora cyfoedion, gan ddangos sut mae rhoi yn ôl i'ch cymuned yn cefnogi lles personol, yn ogystal ag effeithio'n gadarnhaol ar y rhai sy'n mynychu'r sesiynau am ddim.

Boccia a gemau yn y Pwerdy, wedi'u cyflwyno gan y gwirfoddolwr Colin

Mae'r gwasanaeth yn parhau i gryfhau ei gefnogaeth i **gofalwyr di-dâl**, gan lansio'r Gofod Gofalwyr yn Hwb Tredelerch ac ehangu'r prosiect cyfeillio 'Cyfeillion Gofalgar'. Mae nifer y gwirfoddolwyr ar gyfer y prosiect wedi mwy na dyblu o'i gymharu â'r un adeg y llynedd. Dwedodd un o’r gofalwyr wrthym *“mae sgyrsiau yn gwneud lles i’r enaid, mae'n helpu cael rhywun i siarad â nhw pan fyddech chi ar eich pen eich hun fel arall.”*.

Mae partneriaeth gref gyda'r Adran Gwaith a Phensiynau wedi ymestyn ein cymorth lles i ganolfannau gwaith, gan gyrraedd pobl 50+ oed sy'n chwilio am waith, yn rheoli gorbryder, neu’n chwilio am gyfleoedd gwirfoddoli. Mae Mentoriaid Lles bellach yn cyflwyno sesiynau misol ac yn mynychu 50+ o ddigwyddiadau ar ddau safle canolfan waith, gan gynnig cyngor yn y fan a'r lle, arwyddion ac atgyfeiriadau. Hyd yn hyn, mae'r sesiynau hyn wedi cynhyrchu 25 o atgyfeiriadau uniongyrchol i'n Gwasanaeth Mentora.

"Mae eich tîm wedi gwneud cymaint o wahaniaeth i fywydau'r bobl uchod. Mae eich gwaith yn y gymuned, yn symud pobl ymlaen, yn amhrisiadwy." Ann Hirani Ymgynghorydd Cyflogaeth Anabledd Yr Adran Gwaith a Phensiynau

Mae'r rhaglen **Allgymorth Heneiddio'n Dda Iechyd a Lles** wedi darparu ystod eang o ymyriadau wedi'u targedu ledled Caerdydd, gan gynnal digwyddiadau galw heibio rheolaidd mewn canolfannau cymunedol, cynlluniau byw, caffis a chanolfannau hamdden. Mae sesiynau ymwybyddiaeth misol wedi canolbwyntio ar faterion allweddol ac wedi dod â phartneriaid arbenigol i ddarparu cymorth ymarferol. Mae uchafbwyntiau diweddar yn cynnwys ymgysylltu â 127 o breswylwyr hŷn mewn sesiynau ymwybyddiaeth imiwneiddio oedolion, gyda sawl cyfranogwr yn cymryd brechlynnau ar y diwrnod; cyflwyno gwiriadau clyw am ddim yn Hybiau Radur a Threlái, a arweiniodd at un mynychwr yn derbyn cymorth clyw sydd wedi newid ei fywyd; cynnig gweithdai ymwybyddiaeth crochenwaith therapiwtig a dementia a oedd yn annog cyfranogwyr i Ddysgu Oedolion; a chynnal y digwyddiad 'Aros yn Dda a Chysylltu' yn Grangetown, a gysylltodd fwy na 30 o fynychwyr â phartneriaid fel Women Connect First, Helpa Fi i Stopio'r GIG, a Banc Bwyd Caerdydd.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **1**, **2** a **5**

Tîm Cymorth Digidol

Mae tîm cymorth digidol Cyngor Caerdydd wedi parhau i wneud cynnydd sylweddol wrth helpu pobl hŷn i dderbyn y cymorth digidol sydd ei angen arnynt.

Diweddariadau allweddol (Ionawr – Mehefin):

- Mae 738 o bobl 50+ oed wedi cael mynediad at gymorth digidol, mewn sesiynau galw heibio, gweithdai a chlybiau cymdeithasol digidol.
- Cefnogwyd trigolion Cynlluniau Gwarchod mewn Clybiau Cymdeithasol Digidol i gynyddu eu hyder gan ddefnyddio ap a gwefan Cyngor Caerdydd, cadw'n ddiogel ar-lein, defnyddio eu dyfeisiau, a deall mwy am ddyfeisiau clyfar i symleiddio tasgau dyddiol.
- Mae'r Tîm Digidol wedi treialu gweithdai Windows 11 a Deall AI, sydd wedi'u cyflwyno yn y Fforwm Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn, Llandaf 50+ yn lleoliad The Pound, a neiniau a theidiau ym Mhafiliwn Trelai. Mae 32 o bobl dros eu 50 wedi mynychu'r sesiynau, llawer ohonynt wedi gofyn am sesiynau mwy manwl, a fydd yn lansio yn ddiweddarach eleni.
- Ers mis Ionawr, mae'r Tîm Digidol wedi hyfforddi 39 o wirfoddolwyr Hybiau a llyfrgelloedd, gan eu hardystio'n Hyrwyddwyr Digidol. Mae hyn yn golygu eu bod yn gallu cefnogi trigolion ledled y ddinas ymhellach gydag ymholiadau digidol, gan chwalu rhwystrau a'u helpu i ddeall jargon digidol a chwblhau tasgau ar-lein yn ddiogel ac yn hyderus.
- Agorodd y Lolfa Dysgu Digidol newydd yn Hwb y Llyfrgell Ganolog – cynhaliwyd y lansiad ym mis Ebrill, lle mynychodd mwy na 80 o bobl a buon nhw'n cymryd rhan mewn gweithdai blasu, chwarae gemau, a siarad ag asiantaethau cymorth lleol.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **1**, **2** a **3**

Gwasanaeth Byw'n Annibynnol a Gofal Cymdeithasol Cymunedol (Cyngor Caerdydd)

Gwasanaethau Byw'n Annibynnol
Independent Living Services

Cryfhau Atal i adeiladu Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn

Fel rhan o ymrwymiad Caerdydd i fod yn **Dinas sy'n Dda i Bobl Hŷn**, mae Gwasanaethau Byw'n Annibynnol a Gofal Cymdeithasol Cymunedol wedi lansio **Pecyn Cymorth Atal** i gefnogi ymyrraeth gynnar a gofal rhagweithiol.

Mae'r pecyn cymorth hwn yn darparu arweiniad ac adnoddau ymarferol i staff i helpu i nodi risgiau yn gynnar, hyrwyddo annibyniaeth, a lleihau cynnydd mewn angen. Mae mwy na **200 aelod o staff** eisoes wedi cwblhau hyfforddiant ar y pecyn cymorth, ochr yn ochr â gloywi ar egwyddorion atal—sicrhau bod timau rheng flaen wedi'u paratoi i ddarparu cymorth amserol, sy'n canolbwyntio ar y person.

Mae'r fenter hon yn cefnogi'r **Strategaeth Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn**, sy'n anelu at greu dinas lle mae pobl hŷn yn teimlo'n ddiogel, wedi'u cysylltu, ac wedi'u grymuso i fyw'n dda. Trwy ymgorffori atal yn rhan o arferion pob dydd, rydym yn gweithio ar y cyd i leihau anghydraddoldebau, gwella canlyniadau, ac adeiladu dinas fwy cynhwysol ar gyfer pob cenhedlaeth.

Y Cymorth Iawn ar yr Amser Iawn

Mae Gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth (GCC) Caerdydd wedi cwblhau dros 1,000 o asesiadau lles eleni, gan gynnig cyngor a chymorth wedi'i deilwra i ddinasyddion sydd ag anghenion gofal a chymorth. Trwy wrando'n iawn ar yr hyn sy'n bwysicaf i unigolion, mae'r gwasanaeth yn helpu pobl i aros yn annibynnol, yn gysylltiedig, ac yn rheoli eu bywydau.

Gyda mwy na **5,000 o alwadau**, mae'r tîm GCC yn gweithredu fel un pwynt mynediad - i ddinasyddion, eu teuluoedd, a gweithwyr proffesiynol - gan sicrhau bod pobl yn derbyn y cymorth iawn, ar yr adeg iawn, gan y gweithiwr proffesiynol cywir.

Eleni, cyflwynodd y tîm lefel ychwanegol o gymorth ar y cyswllt cyntaf, sydd eisoes wedi arwain at ostyngiad yn yr angen am becynnau gofal ffurfiol. Mae'r dull rhagweithiol hwn yn helpu i ymgorffori atal yn rhan o arferion bob dydd—darparu ymatebion amserol, cymesur sy'n lleihau dibyniaeth ac yn hyrwyddo lles.

Mae'r ymdrechion hyn yn gyfraniad allweddol i Strategaeth Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn, gan helpu i adeiladu dinas lle mae pobl hŷn yn teimlo'n ddiogel, yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi i fyw'n dda yn eu cymunedau.

"Diolch, rydych chi wedi bod yn wych gyda mi, rydw i wedi bod yn ofni gwneud yr alwad hon, rydyn ni i gyd yn meddwl ein bod ni'n anorchfygol, rydych chi wedi tawelu fy meddwl ac yn wych.

"Roeddwn i'n ynysig iawn ac yn meddwl nad oedd unrhyw beth allan yna i wella ansawdd fy mywyd, ond ers i Sgiliau Byw'n Annibynnol fod yn rhan o'r broses, bu newidiadau sydd wedi cyfrannu at fy ansawdd bywyd. Pan gysylltodd y swyddog Sgiliau Byw'n Annibynnol neu bu'n ymweld, roeddwn i'n teimlo'n sicr iawn gyda'u hymatebion a'u hymdrech i wneud gwahaniaeth i'm bywyd. Mae'r gwasanaeth a gefais yn ardderchog ac rwy'n ddiolchgar iawn i bawb sy'n cymryd rhan."

Grymuso annibyniaeth trwy dechnoleg

Mae Gwasanaethau Byw'n Annibynnol (Sgiliau Byw'n Annibynnol) a Chymorth a Gofal Caerdydd wedi gwneud cynnydd mawr o ran **ymgorffori Gofal wedi'i Alluogi gan Dechnoleg (GAD)** i mewn i ymarfer asesu rheng flaen. Mae'r arloesedd hwn yn grymuso swyddogion hyfforddedig i **gynnig atebion GAD** sy'n helpu dinasyddion i fyw'n fwy annibynnol, gwella lles, a theilwra pecynnau gofal i'r angen gwirioneddol..

Cipolwg ar yr Effaith:

- **782 o eitemau GAD a ragnodwyd hyd yma –** hyrwyddo diogelwch, cof, annibyniaeth, a lleihau straen gofalwyr.
- **Top 5 eitem wedi'u rhagnodi amlaf:**
  - **Oriawr cwympiadau GPS** - Rhybuddion lleoliad a syrthio amser real
  - **Cymorth Cof Memrabel** - awgrymiadau gweledol a sain dyddiol
  - **Goleuadau Synhwyrydd LED** - cadw'n ddiogel gyda'r nos
  - **Larwm Diogelwch Drws gyda Pager** - tawelwch meddwl i ofalwyr
  - **Synhwyrydd Gwely** - yn rhybuddio pan fydd rhywun yn gadael y gwely yn annisgwyl

Teleofal Caerdydd – Llinell Achub ar gyfer Byw'n Annibynnol

Ym mis Ebrill, daeth Teleofal Caerdydd yn rhan o Wasanaethau Byw'n Annibynnol, gan wella ei rôl fel rhwyd ddiogelwch 24/7 i breswylwyr sy'n agored i niwed. Mae'r gwasanaeth yn cyfuno Canolfan Derbyn Larymau rownd y cloc gydag Uned Ymateb Symudol, gan gynnig cymorth gyflym, tosturiol sy'n helpu pobl i aros yn ddiogel ac yn annibynnol gartref.

Perfformiad y Gwasanaeth:

- 10,884 o alwadau ymatebwyr symudol
- 4,312 o gwympiadau wedi'u cadarnhau ac wedi'u mynychu
- 92% o ddamweiniau wedi datrys heb ambiwlans
- Amser ymateb cyfartalog: 16.52 munud

Arloesi Digidol:

Trosglwyddodd Teleofal Caerdydd i lwyfan derbyn larwm cwbl ddigidol, gan wella:

- Mewnwelediadau data ac adrodd
- Integreiddio ag atebion GAD sy'n dod i'r amlwg
- Cymorth ar gyfer byw'n annibynnol mewn tirwedd ddigidol yn gyntaf

Rhagoriaeth arobryn:

Cafodd Teleofal Caerdydd ei gydnabod yng **Ngwobrau TSA ITEC**, gan ennill y wobr "Arloesiad GAD ar y Gweill Gorau" ac ennill ail enwebiad am ragoriaeth gwasanaeth.

"Gwasanaeth hollol wych. Os bydd larwm fy mam yn canu, maen nhw'n cyfathrebu'n syth yn gwirio ei bod hi'n iawn. Rydw i mor ddiolchgar." – Teulu Defnyddiwr Gwasanaeth

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **1**

Canolfan Ryddhau Integredig

Tîm amlddisgyblaethol iechyd a gofal cymdeithasol sy'n cyflymu'r broses o ryddhau cleifion o'r ysbyty i'r lleoliad cywir yn y gymuned. Trwy broses brysbennu gynhwysfawr mae cleifion yn gallu cael eu rhoi ar lwybr rhyddhau priodol sy'n cefnogi eu lefel o angen, gan ganiatáu i'r gefnogaeth gywir gael ei roi ar waith ar gyfer rhyddhau.

- 3,564 o gleifion yn cael eu trosglwyddo i'r llwybr rhyddhau priodol.
- Brysbennu at lwybrau rhyddhau priodol o fewn 1 diwrnod gwaith. Cyn hyn roedd y broses brysbennu yn cymryd 3 diwrnod gwaith.
- Mae 55% o gleifion yn cael eu brysbennu o fewn 1 diwrnod gwaith.

Gweithredwyd presenoldeb pwrpasol yn uned frys Ysbyty Athrofaol Cymru er mwyn sgrinio ac asesu cleifion i weld pa rai y gellid eu cynorthwyo yn y gymuned. Mae hyn wedi helpu i osgoi derbyniadau diangen i'r ysbyty a'r risgiau cysylltiedig o ddadgyflyru.

Ysbyty Pwynt Cyswllt Cyntaf

Darparu un pwynt mynediad mewn ysbytai yng Nghaerdydd i helpu gyda phontio o'r ysbyty i'r cartref, gan ddiwallu anghenion y cleifion drwy sgyrsiau "beth sy'n bwysig". a darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth.

- **2,742** o gleifion wedi cael cymorth drwy gael eu rhyddhau.

"Rydym yn fythol ddiolchgar am gefnogaeth eich timau i gael fy ngŵr adref."

Gwasanaethau Byw'n Annibynnol
Independent Living Services

Byw'n dda Heneiddio'n Dda (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro)

Lansiwyd y Cwrs Byw'n Dda, Heneiddio'n Dda, a gyd-gynhyrchwyd gan aelodau o'r gymuned a gweithwyr proffesiynol, yn swyddogol ledled Caerdydd a'r Fro ym mis Mehefin 2025.

Mae'r cwrs chwe wythnos am ddim hwn yn cael ei ddarparu gan y GIG mewn lleoliadau cymunedol ac mae'n rhoi cymorth i bobl i:

- ddysgu am wahanol ffyrdd o ofalu am eu hiechyd a'u lles wrth iddynt heneiddio
- rhoi gynnig ar wahanol weithgareddau sydd wedi'u cynllunio i'w helpu i fod yn fwy egnïol yn gorfforol ac yn feddyliol
- Lleihau eu risg o gwympo
- Cysylltu â'u cymuned leol

Mae'r cwrs wedi bod yn llwyddiant mawr hyd yma gyda chyfranogwyr yn adrodd gwelliannau i'w hiechyd a'u lles ac yn profi newidiadau cadarnhaol yn eu bywydau bob dydd.

"Roedd wir yn effeithio ar ochr gymdeithasol fy mywyd, cwrdd â phobl, teimlo'n llawer llai ynysig, cael cysylltiadau yn y gymuned a theimlo'n fwy hyderus i wybod ble i fynd nesaf. Rydw i hefyd yn fwy ymwybodol o ba mor bwysig yw hi i wneud yr ymarferion hyn a heneiddio'n dda a gweithio o fewn eich terfynau a chydnabod hyn."
(Cyfranogwr)

GIG Cymru NHS Wales | Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro / Cardiff and Vale University Health Board

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **2**

Animeiddiadau brechiadau heb gelatin

Ar hyn o bryd defnyddir gelatin yn y brechlyn ffliw chwistrell trwynol a'r brechlyn y frech goch, clwy'r pennau a rwbela (MMR). Fodd bynnag, mae fersiynau heb gelatin o'r brechlynnau hyn bellach sy'n addas ar gyfer pob diwylliant a chred. Er mwyn helpu i godi ymwybyddiaeth o'r dewisiadau, gweithiodd Tîm Iechyd Cyhoeddus Caerdydd a'r Fro ochr yn ochr â Chyngor Caerdydd i gynhyrchu posteri ac animeiddiadau mewn chwe iaith wahanol, gan gynnwys:

- Wrdw
- Arabeg
- Saesneg
- Somalieg
- Bengaleg
- Cymraeg

Mae'r posteri a'r animeiddiadau wedi'u harddangos mewn safleoedd ysbytai Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, yn ogystal ag arosfannau bysiau ll ar Facebook.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **1**

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

Mae'r Tîm Profiad y Claf, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro wedi bod yn parhau i roi cymorth i bobl hŷn sy'n defnyddio eu gwasanaethau. Gweithio ochr yn ochr â phartneriaid o fewn yr awdurdod lleol a sefydliadau'r trydydd sector i sicrhau y gall Caerdydd gyflawni ei nod o greu dinas sy'n dda i bobl hŷn.

Mae'r tîm wedi bod yn gweithio gyda wardiau'r ysbyty i ymgorffori egwyddorion Ymgyrch John. Mae'r rhain yn cynnwys; adnabod gofalwyr di-dâl yn gynnar, sicrhau bod gan ofalwyr di-dâl lais, gwneud yn siŵr y cyfathrebir â nhw, a gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu croesawu ar y wardiau.

Mae Gweithiwr Cymorth Gofalwyr Di-dâl wedi'i benodi yn Ysbyty Athrofaol Llandochau, i weithio gyda thimau nyrsio i sicrhau bod pob ward ym mhrif adeilad yr ysbyty yn ymwybodol o anghenion cymorth gofalwyr di-dâl. Mae'r gweithiwr hefyd wedi bod yn gweithio gyda'r tîm cyswllt rhyddhau i gefnogi gofalwyr di-dâl drwy'r broses rhyddhau o'r ysbyty.

Mae Gwirfoddolwyr Cydymaith Ysbyty wedi cael eu recriwtio i ymgysylltu â chleifion hŷn ag anghenion amrywiol gan gynnwys gwahanol lefelau cyfathrebu sy'n gofyn am wirfoddolwyr dyfeisgar sy'n gyfathrebwyr hyderus.

Yn dilyn y rhan fwyaf o lawdriniaethau, y nod i gleifion yw yfed, bwyta a symud o fewn 24 awr o'r llawdriniaeth. Mae Gwirfoddolwyr Yfed Symud a Bwyta wedi bod yn helpu ac yn annog cleifion i yfed, bwyta a symud ar y ward ar ôl llawdriniaeth, tra hefyd fod yn wyneb cyfeillgar ac yn rhoi cwmni iddynt.

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro | Cardiff and Vale University Health Board

"Fe wnes i glaf ddeall pa mor bwysig yw yfed a cherdded yn aml i gadw ei aren yn lân. Aethon ni am dro braf. Yfodd y claf botel lawn o sgwas gan gadw at darged o yfed bob awr. Cysurais glaf cyn y llawdriniaeth a gwneud iddo deimlo'n barod ac yn llonydd"

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **2**, **4** ac **8**

Sight Life

Mae Sight Life (a elwid gynt yn Sefydliad y Deillion Caerdydd) wedi parhau i gynnig cymorth a chyngor ymarferol i unrhyw un sydd â golwg gyfyngedig yn Ne Cymru.

- **2134** o drigolion Caerdydd wedi cael cymorth
- **398** o ymweliadau cartref ac asesiadau
- **350+** o bobl wedi mynychu gweithgareddau meithrin hyder cymunedol
- **227** o ofalwyr di-dâl wedi cael cymorth
- **99** o wirfoddolwyr sy'n weithredol (36 â nam ar eu golwg)
- Enillodd Susan Evans, defnyddiwr gwasanaeth a gwirfoddolwr Sight Life, y 'Wobr Gwirfoddolwr Cymunedol Eithriadol' yng Ngwobrau Gwirfoddolwyr Cyngor Trydydd Sector Caerdydd.
- Derbyniodd **183** o bobl gymorth technoleg un-wrth-un
- Sesiynau hyfforddiant ymwybyddiaeth colli golwg wedi'u cyflwyno i 8 busnes lleol, gan eu helpu i gynnig gwell gwasanaeth ac allgymorth i'w cwsmeriaid gyda cholli golwg.

“"Ni allaf ddweud wrthych cymaint yn well y mae eich dealltwriaeth a'ch caredigrwydd wedi gwneud i mi deimlo..."

"Mae'r hyn rydych chi a'ch tîm yn ei wneud yn wych".

"Roedd pwysau wedi cael ei godi oddi ar fy ysgwyddau yn cael cymorth heddiw gan Sight Life gyda fy nyfeisiau telethrebu ar ôl symud adref ac yn fy rhoi ar ben ffordd gyda'r tîm Gofal a Thrwsio. Diolch yn fawr iawn i Sight Life".

"Doedd gen i ddim hyder ac roeddwn i'n teimlo nad oedd gen i ddyfodol nes i mi gwrdd â'ch staff a'ch gwirfoddolwyr”.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **1**, **2** a **3**

Sight Life

Local sight loss support
Cymorth colled golwg lleol

Amgueddfeydd yn Ysbrydoli Atgofion (Amgueddfa Cymru)

- Mae'r tîm yn parhau i ddarparu sesiynau hyfforddiant wyneb yn wyneb ac ar-lein i staff Amgueddfa Cymru
- Mae grŵp llywio'r prosiect, y Grŵp Llais Dementia mewn Treftadaeth, yn parhau i gyfarfod bob deufis
- Mae gweithgareddau misol wedi parhau, bob yn ail rhwng Amgueddfa Genedlaethol Caerdydd a Sain Ffagan Amgueddfa Werin Cymru.
- Fel rhan o'r gwaith o amgylch Tŷ Atgofion - ap rhad ac am ddim y mae amgueddfeydd ledled y DU wedi cyfrannu ato, ac a ddyluniwyd gan ac ar gyfer pobl yr effeithir arnynt gan ddementia - gweithiodd y tîm gyda chydweithwyr i gyfrannu at y pecyn LHDTC+. Lansiwyd hwn ym mis Chwefror yn ystod Mis Hanes LHDT+
- Cymerodd y tîm ran yn Wythnos Dementia y BBC yn ystod mis Mawrth, gan ymuno â'r sioe Dros Ginio ar Radio Cymru a Drivetime ar Radio Wales
- Cymerodd y tîm ran yn y sesiwn Deall Dementia: Llanilltud Fawr, Deall Dementia: Neuadd y Barri a Deall Dementia: Neuadd Llanofer
- Ym mis Ebrill, cyd-gynhaliodd y tîm y gynhadledd ddiweddaraf Rhwydwaith Treftadaeth Deall Dementia gyda phartneriaid Historic Royal Palaces.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **4** ac **8**

Datblygiadau Tai

Mae Caerdydd yn parhau i ehangu ei ddarpariaeth o dai sy'n dda i bobl hŷn drwy ystod o gynlluniau Byw yn y Gymuned, y mae llawer ohonynt wedi'u cynnwys yn y Cynllun Gweithredu Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn blaenorol. Mae cynllun Ffordd Lecwydd yn Nhreganna yn mynd rhagddo'n dda, gyda 41 o gartrefi hygyrch a chyfleusterau cymunedol i'w cwblhau ddiwedd Hydref 2025. Yn yr un modd, mae cynllun Stryd Bute, sy'n cynnig 45 o fflatiau a gofod cymunedol ar y llawr gwaelod, ar y trywydd iawn i'w gwblhau yn hydref 2025.

Yn y biblinell ddatblygu, bydd cynllun Maelfa yn darparu 41 o fflatiau gyda mannau cymdeithasol, gan ddechrau ar y safle ym mis Medi 2025 ac yn cwblhau Haf 2027. Bydd y Pentref Lles ar hen safle Coleg Llanfihangel yn darparu 120 o gartrefi i bobl hŷn o fewn datblygiad ehangach o 235 o gartrefi, gyda'r gwaith adeiladu yn dechrau yng ngaeaf 2025 ac yn cwblhau yng ngwanwyn 2029.

Mae cynlluniau eraill sy'n cefnogi dyheadau Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn cynnwys cynllun yn Llaneirwg sydd ar y gweill, gan ddarparu 60 o gartrefi gydag amwynderau cymunedol helaeth a Hwb Iechyd a Gofal Cymdeithasol, a fydd i'w gwblhau yn Hydref 2025. Mae cynllun adfywio Trem y Môr hefyd ar y gweill, gyda Bloc A ar fin darparu fflatiau a chyfleusterau a rennir i bobl hŷn, gyda dyddiad trosglwyddo disgwyliedig o Haf 2027. Mae cynlluniau piblinellau ychwanegol yn cynnwys ailddatblygu Moorland Road, a fydd yn darparu 13 o fflatiau uwchben canolfan gymunedol newydd erbyn 2028, a datblygiad aml-genhedlaeth James Street, sy'n cyfuno tai pobl hŷn â chartrefi teuluol addasadwy, y disgwylir iddo ddechrau yn 2026 a'i gwblhau yn 2028.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **7**

Argraff Artist - Cynllun Byw yn y Gymuned Heol Lecwydd

Argraff Artist - Cynllun Byw yn y Gymuned Butetown

Adnewyddu Hyb Tredelerch

Yn mis Mawrth, cafodd Hyb Partneriaeth Tredelerch ei adnewyddu'n sylweddol, gan wella ei gyfleusterau i'r gymuned leol yn sylweddol. Mae gwelliannau helaeth wedi'u gwneud i'r ddarpariaeth toiledau cyhoeddus, gan gynnwys cyflwyno ystafell wlyb. Mae'r ddarpariaeth toiledau dynion, menywod a hygyrch hefyd wedi'i adnewyddu. Mae'r Hyb hefyd elwa o silffoedd llyfrgell newydd, dodrefn deniadol, corneli darllen ac offer synhwyraidd.

Mae'r gwaith adnewyddu yn adlewyrchu ymrwymiad parhaus Cyngor Caerdydd i greu amgylcheddau croesawgar, hygyrch i drigolion ac ymwelwyr yn y gymuned.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **2** ac **3**

Cymdogion Da yng Ngogledd Caerdydd

Mae Cymdogion Da yng Ngogledd Caerdydd (GNiNC) yn parhau i wneud gwahaniaeth ystyrlon ym mywydau preswylwyr hŷn a bregus, gan eu helpu i aros yn annibynnol gartref trwy gymorth gwirfoddolwyr.

Dros y flwyddyn ddiwethaf, cafodd y sefydliad ei foderneiddio'n sylweddol gyda chymorth grant Llywodraeth Cymru, gan gynnwys mabwysiadu systemau newydd a newidiadau i staff. Cyflwynwyd System Rheoli Gwirfoddolwyr newydd, ac ehangodd y tîm ymdrechion i ddarparu'r gwasanaeth gwirfoddol i bobl Rhiwbeina.

Mae lansio gwefan a phorth gwirfoddolwyr newydd wedi gwella cyfathrebu a mynediad at adnoddau. Mae niferoedd recriwtio gwirfoddolwyr wedi chwalu targedau, ac mae newid bellach tuag at ymgysylltu â mwy o gleientiaid, gan fod rhai wedi symud ymlaen neu nad oes angen cymorth arnynt mwyach.

Ceir rhagor o fanylion am y cynnydd moderneiddio a'r cynllun busnes yn yr Adroddiad Blynyddol.

I gael gwybod mwy neu i wneud cais i ddod yn wirfoddolwr neu'n gleient, ffoniwch: 029 2075 0751, neu e-bostiwch: suppport@gninc.org.uk neu ewch i'w gwefan: www.gninc.org.uk

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **2**

Llandaf 50+ yn The Pound: Model ar gyfer Heneiddio'n Iach a Pherthyn i'r Gymuned

Wedi'i sefydlu yn 2007, mae Llandaf 50+ wedi dod yn llais dibynadwy i bobl hŷn ac yn ganolfan fywiog yng nghanol y gymuned. Yn elusen gofrestredig gyda chenhadaeth o gynhwysiant cymdeithasol a gwirfoddoli, mae'n cynnig pwrpas, cysylltiad, a'r cyfle i aelodau roi a derbyn cymorth.

Mae Llandaf 50+ yn mynd y tu hwnt i weithgareddau cymdeithasol. Mae'n hyrwyddo heneiddio'n iach, gan helpu pobl i adeiladu cyfeillgarwch, rhoi hwb i les, a chryfhau perthyn. Mae hefyd yn sicrhau bod lleisiau hŷn yn cael eu clywed drwy Fforwm Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn, Llywodraeth Cymru, a sefydliadau cenedlaethol.

Rhwng 2017–2024, gofynnodd astudiaeth carreg filltir p'un a allai gwirfoddolwyr hŷn, gyda lleoliad addas, ddarparu gweithgareddau, adnoddau ac eiriolaeth. Yr ateb syfrdanol yw gallai. Mae Llandaf 50+ yn profi bod pobl hŷn nid yn unig yn ddefnyddwyr gwasanaethau, ond yn arweinwyr ac arloeswyr ym maes lles cymunedol.

"Yr her nawr yw ailadrodd y model hwn. Mae gan Gaerdydd y cyfle i arwain Cymru drwy annog grwpiau 50+ newydd, gan harneisio egni a doethineb pobl hŷn i adeiladu rhwydweithiau cefnogol sy'n dda i bobl hŷn"

Yvonne Apsitis, Arweinydd Rhwydweithio Allanol ac Ymchwil - Datblygiadau yn 2025: Cryfhau Cymunedau sy'n Dda i Bobl Hŷn

Mae'r misoedd diwethaf wedi gweld egni ac arloesedd newydd, gan sicrhau bod lleisiau hŷn yn parhau i fod yn ganolog. Ymhlith yr uchafbwyntiau mae:

- Mannau Cynnes a Sesiynau Galw Heibio – Lansio sesiynau "Galw Heibio a Sgwrsio" wythnosol i groesawu a chefnogi aelodau newydd.
- Ehangu Cyfleoedd – Sesiynau gweithgareddau yn codi o 3,380 yn 2024 i 3,640 yn 2025.
- Cydnabyddiaeth Gynyddol – Cynyddu diddordeb gan grwpiau, gweithwyr proffesiynol a'r llywodraeth yn cydnabod Llandaf 50+ fel canolbwynt arfer da.
- Dylanwad ac Eiriolaeth – Rôl weithredol yn Fforwm Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn, llunio polisi lleol.

- Cymorth Digidol – Partneriaeth â Chyngor Caerdydd i gyd-ddatblygu cymorth sgiliau wedi'i deilwra.
- Gwneud Lleisiau’n Fawr – Rhannu profiadau gyda Chynghrair Pobl Hŷn Cymru (CPHC) i hyrwyddo lleisiau pobl hŷn ledled Cymru.
- Ymgysylltu Dinesig – Annog aelodau i ymuno ag ymgynghoriadau, gan sicrhau bod polisïau'n adlewyrchu profiad byw.

Mae'r cyflawniadau hyn yn dangos bod y Pound yn fwy na chanolfan - mae'n gatalydd newid. Gyda'n gilydd, rydym yn profi bod heneiddio yn ymwneud â chadw'n egnïol, yn gysylltiedig ac yn ddylanwadol.

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â: Yvonne Apsitis, Arweinydd Rhwydweithio Allanol ac Ymchwil – info@llandaff50plus.com

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **1**, **2** a **3**

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Dechreuodd Rhian Bowen-Davies ei thymor fel Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (CPHC) ar 30 Medi 2024. Ers hynny, mae hi'n canolbwyntio ar glywed yn uniongyrchol gan bobl hŷn ledled Cymru am y materion sy'n effeithio ar eu bywydau a'r newid a'r gwelliannau a fyddai'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol.

Yn ystod 2025, mae'r Comisiynydd hefyd wedi ymweld â sawl lleoliad yng Nghaerdydd:

- Côr Good Vibrations yn yr Hen Lyfrgell
- Digwyddiad Diogelu Ymddiriedolaeth Ann Craft
- Hyb Awen yr Eglwys Newydd
- Llandaf 50+ @ The Pound
- Grwp 50+ Conway
- Windrush Elders
- Ysgol Gynradd Severn
- Hyb Croeso Llwynbedw
- Cynllun Gofal Ychwanegol Addison House
- Pride Cymru (rhannu stondin gyda Chaerdydd sy’n Dda i Bobl Hŷn)
- Cynllun gofal ychwanegol Plas Bryn

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People’s Commissioner for Wales

Cymunedau Maes

Mae Caerdydd sy’n Dda i Bobl Hŷn yn parhau i chwarae rhan weithredol yng Nghymuned Ymarfer OPCW, sy'n anelu at helpu i annog a chefnogi cymunedau sy'n dda i bobl hŷn ledled Cymru i rannu dysgu, arfer da a'r hyn sy'n gweithio'n dda, gan gefnogi cydweithredu o fewn a rhwng mentrau sy'n dda i bobl hŷn. Mae enghreifftiau o arfer da sydd wedi'u rhannu drwy'r Gymuned Ymarfer yn cynnwys cylchlythyr Caerdydd sy’n Dda i Bobl Hŷn a'r condomau wedi’u brandio’n dda i bobl hŷn.

Adnoddau

Mae'r Comisiynydd wedi cynhyrchu amryw o gyhoeddiadau a chanllawiau gwybodaeth ar gyfer oedolion hŷn, y mae tîm Caerdydd sy’n Dda i Bobl Hŷn yn parhau i helpu i'w cylchredeg mewn digwyddiadau a thrwy Hybiau/llyfrgelloedd ac ati. Mae'r rhain yn cynnwys; ‘Practisau Meddygon Teulu yng Nghymru: Canllaw i Bobl Hŷn', 'Byw mewn cartref gofal yng Nghymru: Canllaw i'ch hawliau' a 'Byw mewn cartref gofal yng Nghymru: Canllaw i'ch hawliau’.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **1** & **2**

Heneiddio Heb Gyfyngiadau 2025

Mae Diwrnod Heneiddio Heb Gyfyngiadau yn ddiwrnod blynyddol gyda'r nod o ddod â phobl at ei gilydd i weithredu yn erbyn oedraniaeth. Eleni, fe’i cynhaliwyd ar 11 Mehefin 2025, a'r thema oedd 'Dathlu Heneiddio. Herio Oedraniaeth.’

Ymwelodd swyddogion Caerdydd sy’n Dda i Bobl Hŷn, ynghyd â'r gohebydd gwirfoddol, â'r grŵp Tai Chi yn Hyb STAR cyn y diwrnod i siarad â'r mynychwyr am sut maen nhw'n dathlu heneiddio a herio oedraniaeth. Cynhaliwyd rhai trafodaethau diddorol iawn, a chynhwyswyd ysgrifen yn rhifyn yr hydref o gylchlythyr Caerdydd sy’n Dda i Bobl Hŷn.

Ar 11 Mehefin, cynhaliodd AWEN@thelibrary ddathliad Heneiddio Heb Gyfyngiadau yn yr Eglwys Newydd. Dilynodd y digwyddiad weithdai ysgrifennu creadigol yn cynnwys oedolion hŷn a myfyrwyr Blwyddyn 10 o Ysgol Uwchradd yr Eglwys Newydd, gan archwilio themâu heneiddio ac oedraniaeth. Roedd y dathliad, a fynychwyd gan 40 o bobl, yn arddangos barddoniaeth a ysgrifennwyd yn ystod y gweithdai.

Dywedodd Caroline, "Roedd cerddi'r bobl ifanc yn dangos dyfnder meddwl mawr... Mae'r holl hwyl a chredyd mawr yn ddyledus i Uschi (tiwtor ysgrifennu creadigol) a'r staff a'r disgyblion."

Myfyriodd Clare, athrawes Saesneg: "Roedd y gweithdy yn atgoffad pwerus o sut y gall straeon bontio cenedlaethau."

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **1**

I Mewn i Waith

Gwasanaethau Cyngor i mewn i Waith – Uchafbwyntiau Darpariaeth 50+ (2025)

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, effeithiodd y Gwasanaethau Cynghori Into Work yn sylweddol ar weithlu hŷn Caerdydd, gan ganolbwyntio ar gynhwysiant a chymorth i unigolion 50 oed a hŷn.

Mae cyfanswm o 227 o unigolion 50+ oed wedi cofrestru mewn rhaglenni cymorth cyflogaeth, gan oresgyn rhwystrau fel diweithdra hirdymor a sgiliau Saesneg cyfyngedig. Roedd hyfforddiant pwrpasol yn cynnwys sgiliau digidol, cyrsiau sector-benodol, a chymwysterau achrededig. Yn ogystal, derbyniodd

652 o unigolion hyfforddiant mewn meysydd fel llythrennedd TG a chwilio am swyddi. Wrth ymateb i adborth, cyflwynwyd cyrsiau ar gyfer dysgwyr 50+, gan gynnwys Paratoad Gyrfa 50+ a Hyder i Lwyddo. O ganlyniad, llwyddodd 103 o unigolion 50+ oed i sicrhau cyflogaeth hyd yn hyn yn 2025.

Cynhwysiant Digidol ar gyfer 50+

Yn 2025, ymgysylltodd y Gwasanaeth Cymorth Digidol â 738 o bobl 50+ oed trwy sesiynau amrywiol, gan gynnwys galw heibio, gweithdai a chlybiau cymdeithasol digidol. Enillodd preswylwyr mewn Cynlluniau Gwarchod hyder gan ddefnyddio ap a gwefan Cyngor Caerdydd, cadw'n ddiogel ar-lein, a defnyddio dyfeisiau clyfar. Treialwyd gweithdai arloesol fel Windows 11 a Deall Deallusrwydd Artiffisial, gan gyrraedd 32 o fynychwyr 50+ oed. Ers mis Ionawr, hyfforddwyd 39 o Wirfoddolwyr Hybiau a Llyfrgelloedd i fod yn Bencampwyr Digidol a helpu trigolion ledled y ddinas. Carreg filltir bwysig oedd agor y Lolfa Dysgu Digidol yn Hyb y Llyfrgell Ganolog ym mis Ebrill, gan ddenu dros 80 o fynychwyr.

Cymorth i bobl hŷn na 50 oed gyda'r Adran Gwaith a Phensiynau (Dysgu i Oedolion a Lluosi)

Arweiniodd cyfarfod cydweithredol gyda'r 50+ Mentoriaid sy'n Bencampwyr yng Nghanolfannau Gwaith DWP at greu gweithdy peilot o'r enw "Deall Credyd Cynhwysol," gyda'r nod o wella ymwybyddiaeth o'r system fudd-daliadau ymhlith cwsmeriaid hŷn. Yn dilyn adborth cadarnhaol, mae'r gweithdy bellach yn sesiwn fisol yng Nghanolfannau Gwaith Stryd Charles ac Alexandra House, gyda chymorth y Gwasanaeth Cyngor Ariannol. Yn ogystal, mae gweithdai Blas ar Swyddi, Hyder i Lwyddo, a Sgiliau Cyfweld wedi'u cyflwyno ar gyfer cwsmeriaid 50+ oed fel rhan o'r rhaglen Di-waith Hirdymor. Mae'r gweithdai hyn wedi derbyn presenoldeb cryf ac adborth cadarnhaol, gan arwain at gyflwyno mwy ohonynt.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **2** a **5**

Gofal a Thrwsio

Ar 1 Gorffennaf 2025, dathlodd Gofal a Thrwsio Caerdydd a'r Fro 10 mlynedd o fod yn elusen gofrestredig a rhoi cymorth i bobl hŷn ledled y rhanbarth.

Mae Gofal a Thrwsio Caerdydd a’r Fro wedi parhau gyda’i nod o roi cymorth i bobl hŷn Caerdydd a Bro Morgannwg 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.

Maen nhw’n darparu nifer o wasanaethau sy'n rhoi cymorth i bobl hŷn ac sy’n eu helpu gyda chwblhau atgyweiriadau, gwelliannau ac addasiadau i'w cartrefi, drwy ddarparu cyngor arbenigol, cefnogaeth a chymorth ymarferol.

Mae gwasanaethau craidd Gofal a Thrwsio hefyd wedi datblygu dros y blynyddoedd diwethaf i gynnwys cymorth gyda nam ar y synhwyrau a helpu i ddefnyddio ynni'n effeithlon a chadw'n gynnes gartref wrth i anghenion eu cleientiaid ddatblygu.

Rhwng Ebrill a Mehefin 2025, cafodd 2,000 o bobl hŷn eu helpu yn ardaloedd Caerdydd a'r Fro. O'r rhain, cafodd tua 300 o gleientiaid eu helpu i gyrraedd adref o'r ysbyty gyda darparu gwaith diogelwch bach.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **1**

Care & Repair Cardiff and the Vale
Gofal a Thrwsio Caerdydd a’r Fro

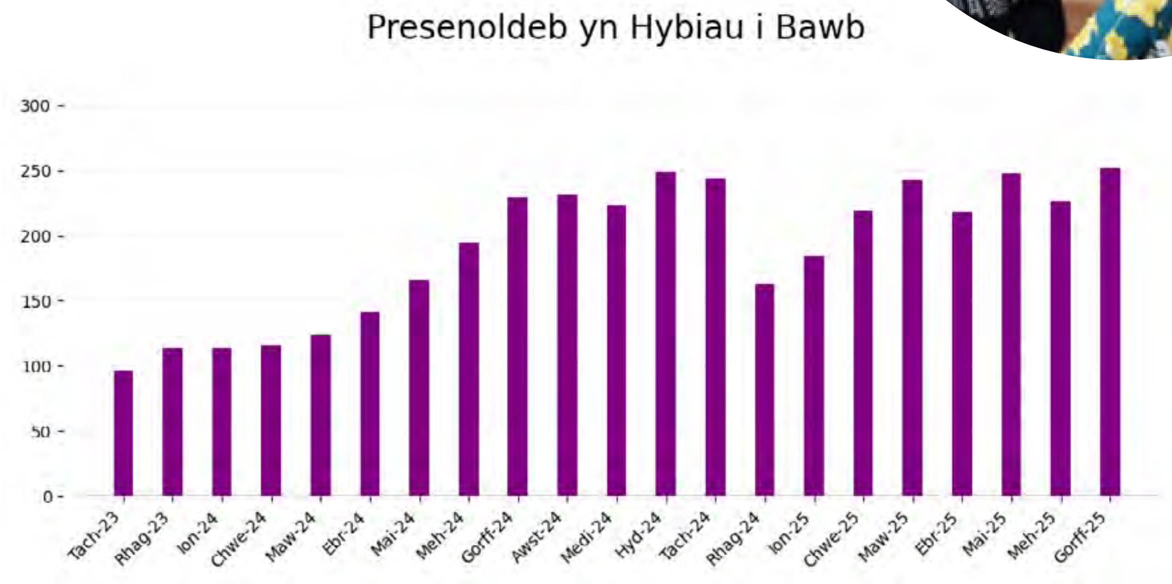
Hybiau i Bawb

Lansiwyd y prosiect Hybiau i Bawb ddiwedd mis Awst 2023 i ddarparu gofal a chymorth lles gan staff ymroddedig mewn lleoliad cymunedol i bobl hŷn a'u gofalwyr. 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). Mae Hybiau i Bawb wedi bod yn denu llawer o ddiddordeb gyda Gofalwyr Di-dâl yn rhoi adborth cadarnhaol ar gael gwasanaeth lleol sy'n rhoi mwy o "amser i mi" iddynt tra'n hyderus bod y person y maent yn gofalu amdano yn dda.

Mae'r bobl hŷn sy'n mynychu Hybiau i Bawb yn cymryd rhan mewn rhaglenni gweithgareddau sy'n canolbwyntio ar y person sy'n cynnwys cerddoriaeth, gweithgarwch corfforol, y celfyddydau a defnyddio adnoddau digidol. Yn ystod y misoedd diwethaf mae gweithdai wedi cael eu cyflwyno gan Gerddorfa'r BBC gyda cherddoriaeth yn cael ei chwarae o wahanol rannau o'r byd. Dynion hŷn gan amlaf sy'n mynd i Hybiau i Bawb sy'n derbyn gofal gan eu gwragedd. Mae'r menywod wedi ffurfio eu grŵp cymorth cyfoedion anffurfiol eu hunain – The Moaning Club ac yn aml yn mynd i siopau coffi lleol, tai ei gilydd, neu weithgareddau cymdeithasol eraill.

Mae'r grŵp Hybiau i Bawb ddydd Sadwrn yn Hyb yng Ngogledd Llandaf hyd yn oed wedi bod yn mynd ar deithiau gan gynnwys i Sain Ffagan i gymryd rhan yn rhaglen Deall Dementia yr Amgueddfa.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **1**, **4**, **5** ac **8**



Tîm Adnoddau Cymunedol (TAC)

Yn ddiweddar, mae gwasanaeth Gofal Cartref Tîm Adnoddau Cymunedol Cyngor Caerdydd wedi cael rhaglen o newid i wella'r profiad a'r canlyniadau i'r bobl rydyn ni'n rhoi cymorth iddynt.

Mae'r ailstrwythuro hwn wedi'i gynllunio i sicrhau bod pob dinesydd yn derbyn gofal sydd:

- Wedi'i bersonoli: Canolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysicaf i bob unigolyn, gyda chynlluniau gofal wedi'u hadeiladu o amgylch eu nodau, eu cryfderau a'u dyheadau
- Grymusol: Cefnogi pobl i adennill annibyniaeth trwy ailalluogi byrdymor, sy'n canolbwyntio ar nodau, gan eu helpu i fyw'n ddiogel ac yn hyderus gartref
- Cyson: Gwella parhad gofal trwy sicrhau bod staff cyfarwydd yn rhoi cymorth i unigolion trwy gydol eu taith ailalluogi
- Ymatebol: Cyflwyno system sgorio Coch Oren Gwyrdd i reoli capasiti gofal yn dryloyw, fel bod cymorth yn cael ei ddarparu'n ddiogel ac yn ddi-oed

Mae'r ailstrwythuro hefyd yn cynnwys:

- Uwchsgilio staff gofal gyda hyfforddiant sy'n canolbwyntio ar ailalluogi.
- Llwybrau gyrfa clir i gadw gofalwyr medrus a sicrhau sefydlogrwydd i ddefnyddwyr gwasanaeth
- Prosesau symlach sy'n lleihau oedi gweinyddol ac yn caniatáu mwy o amser ar gyfer gofal uniongyrchol

Cyflwynwyd Cynlluniau Gofal Ailalluogi a gosodwyd nodau. Mae pob defnyddiwr gwasanaeth yn gweithio ar y cyd ag Aseswyr Tîm Adnoddau Cymunedol i ddatblygu cynllun gofal wedi'i bersonoli.

Ers i'r rhaglen newid ddechrau yn 2021, cododd cyfraddau llwyddiant Ailalluogi o **55%** yn 2022/23 i **66.5%** yn gynnar yn 2024, ac ymhellach i **69%** ym mis Awst 2025.

Adborth cadarnhaol gyda **97%** o'r ymatebwyr yn fodlon â'r gwasanaeth a gawsant gan ofal ailalluogi'r Tîm Adnoddau Cymunedol.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau **'Byddwn ni'**: **1**, **3** ac **8**

Camau Nesaf

Bydd Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn parhau i weithio mewn partneriaeth i gyflawni'r ymrwymiadau a nodir yng Nghynllun Gweithredu Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn 2024-2028. Bydd adroddiad uchafbwyntiau pellach i fanylu ar y cynnydd yn cael ei gyhoeddi yn y flwyddyn ariannol 2026 – 27.

Diolch i bawb sydd wedi cyfrannu at yr adroddiad hwn.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:-

E-mail: oed-gyfeillgar@caerdydd.gov.uk

Ffôn: 029 2087 1053

Twitter: @AgeFriendlyCDF

Facebook: Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hyn / Age Friendly Cardiff

Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English