

# Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn

Adroddiad Blynyddol

2022- 23

Crynodeb





## Rhagair - Pencampwr Pobl Hŷn, y Cyngorydd Norma Mackie

Un o'm dyletswyddau swyddogol cyntaf fel yr Aelod Cabinet newydd dros Wasanaethau Cymdeithasol (Oedolion) a Phencampwr Pobl Hŷn Caerdydd oedd lansio Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn ar 7 Mehefin 2022 yng Nghastell Caerdydd. Roedd y digwyddiad yn dathlu'r ffaith i Gaerdydd gael ei derbyn i Rwydwaith Byd-eang Sefydliad lechyd y Byd ar gyfer Dinasoedd a Chymunedau sy'n Dda i Bobl Hŷn.

Mae cymaint o waith wedi'i wneud i gyflawni ymrwymïadau Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn gan bob un o'r rhanddeiliaid sy'n gweithio gyda phobl hŷn, ym mhob un o wyth maes Sefydliad lechyd y Byd. Rwyf hefyd wedi cael y ffrind o fynd i amrywiaeth eang o ddigwyddiadau, gan gynnwys y digwyddiad Llandaf 50+: Lansio'r Bunt, Dathliad 10fed Pen-blwydd Goldies Cymru, partïon Nadolig yn yr Hybiau Gofal, digwyddiad dathlu Playlist for Life Tŷ Enfys, grŵp 50+ Conway a Gŵyl Caerdydd sy'n Deall Dementia yn Neuadd Llanofar, lle ces i'r cyfle i gwrdd â llawer ohonoch. Mae wedi bod yn wych cael eich mewnbwn ar sut mae Caerdydd yn perfformio ar hyn o bryd a sut y gallwn ddod hyd yn oed yn well i bobl hŷn wrth symud ymlaen. Roeddwn hefyd yn falch iawn o lansio gwefan Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn a Fforwm Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn sy'n dod â sefydliadau allweddol a grwpiau pobl hŷn at ei gilydd.

Rwyf mor falch o'r cynnydd a wnaed o ran pobl hŷn sy'n adlewyrchu gwaith caled ac ymrwymiad rhanddeiliaid ledled y ddinas.

*Norma Mackie*

Y Cyngorydd Norma Mackie

## Cyflwyniad

Sefydlwyd y Rhwydwaith Byd-eang ar gyfer Dinasoedd a Chymunedau Sy'n Dda i Bobl Hŷn Sefydliad Iechyd y Byd yn 2010 i gysylltu dinasoedd, cymunedau a sefydliadau ledled y byd gyda'r weledigaeth gyffredin o wneud eu cymuned yn lle gwych i dyfu'n hŷn.

Yn dilyn proses ymgynghori haenog gyda phobl hŷn, daeth Caerdydd yn aelod o'r rhwydwaith ym mis Mawrth 2022 - yr awdurdod lleol cyntaf yng Nghymru i gyflawni'r statws hwn.

Mae Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn rhwydwaith o randdeiliaid ar draws y ddinas sy'n cynnwys Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Gwasanaeth Tân ac Achub De-ddwyrain Cymru, Heddlu'r De, Cyngor Caerdydd a'r trydydd sector sy'n gweithio i wthio'r weledigaeth ganlynol:

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

Bydd yr adroddiad hwn yn amlinellu'r cynnydd y mae'r ddinas wedi'i wneud mewn perthynas â'r meysydd oed-gyfeillgar ac Ymrwymadau 'Byddwn ni' Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn dros y flwyddyn ddiwethaf.





# Ymrwymïadau Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hÿn

## Byddwn ni'n:

- 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 hÿn 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 hÿn 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 hÿn sy'n byw yng Nghaerdydd
- 8 Cydweithio â phobl hÿn, 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

# Cymorth Cymunedol a Gwasanaethau Iechyd

## Cefnogaeth i Aros yn Annibynnol

### Gwasanaethau Byw'n Annibynnol (GBA) (Cyngor Caerdydd)

Nod GBA yw cefnogi pobl i fyw'n annibynnol gartref ac i fod yn gysylltiedig â'u cymunedau. Trwy wybodaeth, cyngor a chymorth wedi'u teilwra, maent yn galluogi pobl i gymryd rheolaeth dros eu bywydau eu hunain, cyflawni eu nodau eu hunain, magu hyder, a darparu cefnogaeth, ar yr adeg iawn, yn y lle iawn. Gydol y flwyddyn, gwelwyd nifer o ddatblygiadau, gan gynnwys:

**Datblygu HoliSARA** - adnodd hunanasesu ar-lein Cyngor Caerdydd sydd ar gael drwy wefan Cyngor Caerdydd 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos.



**Gofal a Alluogir gan Dechnoleg (GAD)** - Yn ddiweddar, mae GBA wedi recriwtio Arbenigwr Gofal a Alluogir gan Dechnoleg (GAD). Bydd y rôl hon yn hyrwyddo ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau a newid cadarnhaol ym mywydau pobl drwy ddefnyddio technolegau gofal a chymorth a alluogir gan dechnolegau. Mae grŵp o hyrwyddwyr GAD hefyd wedi'i sefydlu o fewn gwahanol ddisgyblaethau.

### Cymuned Pwynt Cyswllt Cyntaf (PCC)

Mae tîm Cymuned PCC yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth wedi'u teilwra i ddinasyddion bregus Caerdydd.



Cysylltiadau cwsmeriaid a reolwyd gan dîm PCC yn 2022-23

36,757

Nifer y sgysiau 'beth sy'n bwysig' a gwblhawyd yn 2022-23

1,946

**Canolfan Ryddhau Integredig (CRI)** - Mae'r CRI yn bwynt mynediad sengl i gefnogi'r broses o bontio o'r ysbyty i'r cartref, fel rhan o'r broses o wneud penderfyniad ynghylch rhyddhau cleifion o'r ysbyty.

Mae'r CRI yn gweithredu ar draws tri safle Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro ac mae'n cynnwys tîm amlddisgyblaethol o arbenigeddau clinigol, gofal cymdeithasol, ataliol a holistig. Mae'r CRI newydd integreiddio Tîm Ysbyty Pwynt Cyswllt Cyntaf (PCC) (y Fyddin Binc) i mewn i'r gwasanaeth, gan sicrhau bod ystod eang o opsiynau ataliol, holistig ar gael.

Cleifion a gefnogwyd i gael eu rhyddhau gartref o'r ysbyty yn 2022-23	2,118
Nifer y diwrnodau gwely ysbyty a arbedwyd trwy gymorth Ysbyty PCC yn 2022-23	1,033

**Tîm Ymweliadau Byw'n Annibynnol** - Mae'r Tîm Ymweliadau Byw'n Annibynnol o swyddogion aml-sgil yn ymweld â phobl yn eu cartrefi i gynnal asesiadau holistig i nodi atebion i gefnogi defnyddwyr gwasanaeth i gael gwared ar rwystrau i'w galluogi i fyw'n annibynnol.

Nifer yr asesiadau a gwblhawyd i gefnogi byw'n annibynnol yn 2022-23	2,731
Gwerth y budd-daliadau heb eu hawlio sydd bellach yn cael eu hawlio yn dilyn ymyrraeth y Tîm Ymweld Byw'n Annibynnol	£1,214,638
Canran y dinasyddion sy'n teimlo eu bod yn gallu byw'n fwy annibynnol yn dilyn ymyrraeth yn 2022-23	96%

**Therapi Galwedigaethol** - Mae'r Gwasanaeth Therapi Galwedigaethol Cymunedol yn cefnogi plant ac oedolion i fyw'n annibynnol gartref trwy wasanaethau ataliol sy'n seiliedig ar gryfderau. Maent yn wasanaeth hollbwysig sy'n pontio gofal cymdeithasol a gwasanaethau iechyd, ac maent yn allweddol i leddfu'r pwysau ar y ddau wasanaeth, drwy alluogi pobl i aros gartref yn ddiogel, osgoi derbyniadau i'r ysbyty a hwyluso rhyddhau.

Nifer yr atgyfeiriadau a dderbyniwyd i'r gwasanaeth Therapi Galwedigaethol yn 2022-23	4,816
Nifer y dinasyddion y rhagnodwyd offer iddynt i gefnogi byw'n annibynnol yn 2022-23	1,320

**Cyd-Wasanaeth Offer (CWO)** - Mae'r CWO yn ddarpariaeth integredig sy'n cydweithio ar draws Cyngor Caerdydd a Bro Morgannwg a'r GIG. Mae'n darparu offer meddygol i gefnogi annibyniaeth, gofal yn y cartref ac i alluogi rhyddhau cyflym.



Nifer y ceisiadau am wasanaeth a dderbyniwyd yn 2022-23	22,878
Nifer y danfoniadau gwely ysbyty a wnaed yr un diwrnod gwaith / y diwrnod gwaith nesaf i gefnogi'r broses o ryddhau cleifion yn 2022-23	481
Arian a arbedwyd drwy ailgylchu offer a ddefnyddiwyd yn 2022-23	£220,532

**Grantiau Cyfleusterau i'r Anabl** - Yn cefnogi'r weledigaeth ar gyfer annibyniaeth drwy sicrhau bod ganddynt wasanaeth cyfleusterau i'r anabl rhagweithiol sy'n bodloni anghenion pobl yn y gymuned a'r rhai y mae angen eu rhyddhau mewn modd amserol. Yn 2022 a 2023, darparodd y gwasanaeth 2,158 o addasiadau, yn amrywio o: rampio modiwlaid, cawodydd, lifftiau grisiau ac, fel y bo'n briodol, ymestyn eiddo.

**Tîm Adnoddau Cymunedol (TAC)** - Mae'r TAC yn darparu cefnogaeth ailalluogi yn y gymuned, gan rymuso unigolion i aros yn annibynnol yn eu cartref ar ôl cael eu rhyddhau o'r ysbyty neu osgoi cael eu derbyn i'r ysbyty. Eleni, mae'r TAC wedi gweithredu eu System Monitro Galwadau Electronig newydd, gan foderneiddio'r gwasanaeth yn ddigidol, gan alluogi cynllunio galwadau gofal yn fwy effeithiol.

Nifer y ceisiadau a dderbyniwyd ar gyfer y gwasanaeth TAC yn 2022-23	1,493
Nifer yr oriau o ofal a ddarparwyd yn 2022-23	37,981
Canran yr achosion TAC na arweiniodd at yr angen am ofal hirdymor yn 2022-23	51%

**Ymgysylltu â'r Gymuned** - Mae'r GBA wedi trefnu a chynnal digwyddiadau cymunedol rheolaidd trwy gydol y flwyddyn mewn lleoliadau amrywiol ar draws y ddinas. Mae'r digwyddiadau hyn wedi helpu llawer o bobl hŷn i gadw'n heini a chysylltiedig yn gymdeithasol yn eu cymunedau, gyda chyfleoedd i ddysgu am wasanaethau lleol a chymryd rhan mewn sesiynau blasu gweithgareddau.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8



# Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol (BPRh) Caerdydd a'r Fro - Partneriaeth Heneiddio'n Dda

Mae'r BPRh yn dod â Chyngor Caerdydd, Cyngor Bro Morgannwg, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIPCaF) a phartneriaid trydydd sector at ei gilydd i gydweithio i oruchwyllo datblygiad a darpariaeth gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol integredig yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

Mae Rhaglen Heneiddio'n Dda Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro yn cefnogi pobl hŷn, gan gynnwys pobl sy'n byw gyda dementia, trwy ddwy raglen allweddol:

- @Gartref
- Dementia



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

**Rhaglen @Gartref** - Mae'r prif lwyddiannau dros y flwyddyn ddiwethaf yn cynnwys:

- Sicrhau ei bod hi'n haws cael mynediad at wasanaethau drwy ddatblygu pwyntiau mynediad clir i wasanaethau drwy wasanaethau Pwynt Cyswllt Cyntaf Caerdydd a Materion Lles y Fro.
- Cyflwyno dull amlddisgyblaethol o ddatblygu clwstwr sy'n golygu bod ein meddygon teulu yn gweithio'n agosach gyda gwasanaethau awdurdodau lleol a thrydydd sector i sicrhau bod pobl yn cael y gwasanaethau cywir i gefnogi eu hanghenion.
- Darparu ein Hyb Lles integredig yn y Maelfa i gefnogi pobl drwy wasanaethau mwy cydgysylltiedig mewn lleoliad cymunedol.
- Ariannwyd C3SC i adrodd ar le y dylai'r BPRh ganolbwyntio i helpu i fynd i'r afael ag ynysu cymdeithasol ac unigrwydd, yn enwedig ymhlith pobl hŷn.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 3

**Gwasanaeth Broceriaid Caerdydd (Age Connects)**



age connects  
**cardiff & the vale.**

Mae'r gwasanaeth yn eistedd o fewn Timau Adnoddau Cymunedol Caerdydd ac yn hyrwyddo annibyniaeth trwy ddarparu cefnogaeth a gwybodaeth adsefydlu i bobl hŷn.

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, mae'r gwasanaeth wedi darparu cymorth uniongyrchol i 360 o bobl hŷn, gan wneud 292 o ymweliadau cartref a delio â 220 o ymholiadau.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 3



**Sight Life**

Local sight loss support  
Cymorth colled golwg lleol

## Sight Life

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

I'Yng Nghaerdydd yn 2022/23, gwnaeth Sight Life:

- Estyn allan a chefnogi 1894 o bobl sy'n colli golwg yn ardal Caerdydd
- Cynnal 344 o ymweliadau cartref i gefnogi pobl sy'n colli golwg i fyw'n annibynnol
- Cynnig cymorth uniongyrchol i 598 o bobl drwy ein Swyddog Cyswllt Gofal Llygaid yn Ysbyty Athrofaol Cymru

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 3, 4, 5, 6

## Tîm Cyfleoedd Dydd (Cyngor Caerdydd)

Mae'r Tîm Cyfleoedd Dydd yn helpu pobl hŷn i gadw mewn cysylltiad neu'n eu cefnogi i ailgysylltu. Yn 2022/23, cefnogon nhw dros 200 o unigolion yn y gymuned, gyda dim ond tua 15% yn gorfod cael eu hatgyfeirio am ofal cymdeithasol.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 5

## Pedal Power

Mae Pedal Power yn elusen o Gaerdydd sy'n annog ac yn galluogi pobl o bob oedran a gallu i brofi buddion beicio. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, maent wedi bod yn falch iawn o fod yn rhan o'r prosiect Symud Mwy, Bwyta'n Dda, sydd wedi'i anelu at drigolion 50+ Caerdydd. Mae hyn wedi eu galluogi i gynnig gwersi dysgu beicio, magu hyder a theithiau parc i bobl hŷn sydd am wneud mwy o weithgarwch corfforol.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 5, 6

## Mind Caerdydd

Mae Mind Caerdydd yn hyrwyddo lles emosiynol cadarnhaol trwy rymuso a chefnogi pobl i gael mynediad at gyfleoedd i roi annibyniaeth ac ansawdd bywyd iddynt.



Nifer y bobl dros 55 oed a atgyfeiriwyd/a gyfeiriodd eu hunain at wasanaethau Mind Caerdydd yn 2022-23

681

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2, 5

## Hybiau a Llyfrgelloedd Caerdydd (Cyngor Caerdydd)

Rhaglen Gweithgareddau Pobl Hŷn - mae rhaglen o ddigwyddiadau a gweithgareddau wedi'i chyflwyno trwy Hybiau Caerdydd dros y deuddeng mis diwethaf. Mae pobl hŷn wedi cymryd rhan mewn clybiau garddio, Goldies Cymru (sesiynau canu), Caffi Dementia, Caffis Gofalwyr, gweithgareddau pontio'r cenedlaethau, chwaraeon cerdded, Tai Chi, sesiynau dawnsio, Gwau a Sgwrsio, Grwpiau Ffrindiau a Chymdogion, grwpiau darllen, dosbarthiadau sgwrsio ac ati.

### HYBIAU A LLYFRGELLOEDD CAERDYDD 2022-23



Mae'r grwpiau darllen cyfredol sy'n defnyddio Llyfrgelloedd Caerdydd wedi benthyg

21,600 o lyfrau

Llyfrau go iawn a fenthyciwyd

1,709,419

212,384

o lyfrau digidol

Papurau newydd digidol a gyhoeddwyd

787,927

1,730,732

o ymwelwyr â'r Hybiau

Aelodau newydd yn ymuno â'r llyfrgell

15,845

131,340

o oriau o ddefnydd ar gyfrifiaduron cyhoeddus

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 3, 4, 5

## Ardaloedd Croeso Cynnes - Rhaglen gwirfoddolwyr a digwyddiadau -

Sefydlwyd Ardaloedd Croeso Cynnes yn Hybiau Caerdydd mewn ymateb i'r argyfwng costau byw yng ngeaf 2022-23 ar gyfer pobl nad oeddent yn gallu fforddio gwresogi eu cartrefi.

Cafodd gwirfoddolwyr eu recriwtio'n llwyddiannus i gefnogi'r Ardaloedd Croeso Cynnes, a ddefnyddiwyd gan dros 11,000 o bobl.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 1, 2, 3

**Gwasanaeth Cymorth Lles Caerdydd** - Yn 2022/23, ailsefydlwyd y rhaglen ddigwyddiadau cyn Covid-19 a pharhaodd y digwyddiadau digidol ychwanegol. Ehangwyd y rhaglen, gyda 200 o sesiynau lles ychwanegol yn cael eu darparu yn y gymuned. Cyfanswm y sesiynau cymunedol am ddim a gynigiwyd oedd 1433 yn ystod 22/23. Roedd cynnydd yn nifer y bobl a fynychodd y gweithgareddau cymunedol a ddarparwyd gan y tîm o 2,500 o gymharu â'r flwyddyn flaenorol. Mynychodd 11,661 o bobl ddigwyddiadau drwy gydol y flwyddyn.

Mae'r Swyddogion Cynhwysiant bellach hefyd yn cefnogi pobl hŷn i ymgysylltu â chyfleoedd gwirfoddoli.

Yn 2022-23 roedd 69 o atgyfeiriadau ar gyfer pobl dros 50 oed.



**Mentoriaid Lles** - 2022 - 2023 oedd y flwyddyn lawn gyntaf i'r gwasanaeth Mentora. Roedd cleientiaid yn defnyddio'r gwasanaeth yn bennaf am gymorth ag ymgysylltu cymunedol, straen a gorbryder a chymorth iechyd meddwl. Mae'r gwasanaeth yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac mae pob cleient yn cael cynllun gweithredu wedi'i deilwra, sy'n golygu bod pob unigolyn yn cael yr union gefnogaeth sydd ei hangen arnynt. Yn y flwyddyn lawn gyntaf, mae 170 o gleientiaid wedi cael eu cefnogi i wella eu lles. Mae gwerthusiad cychwynnol wedi nodi bod 93% o'r ymatebwyr wedi nodi bod eu hanghenion wedi'u diwallu.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 1, 2, 3, 4, 5

Hyb Galar Cymunedol (Cruse Bereavement Support/Cyngor Caerdydd) - Mae cydweithrediad wedi bod yn digwydd gyda Cruse Bereavement Support i lansio Hyb Galar Cymunedol wythnosol newydd yn Hyb Cymunedol STAR i gefnogi pobl sydd wedi cael profedigaeth. Mae cwnselwyr hyfforddedig Cruse ar gael i helpu, cysuro a chynghori yn ystod y sesiynau.

# Cruse Bereavement Support

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 2

## Atal ac Ymyrryd yn Gynnar

Hyrwyddo Atal (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro)

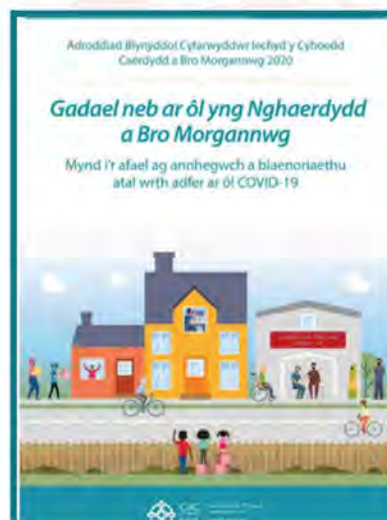


GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board

Roedd Adroddiad Blynyddol y Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus, 'Gadewch i ni beidio â gadael neb ar ôl yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg' (2020) yn canolbwyntio ar sut y gallai Caerdydd a Bro Morgannwg adfer yn gadarnhaol o'r pandemig Covid-19. Nodwyd tri maes blaenoriaeth iechyd allweddol, gan gynnwys 'Sgrinio' a 'Symud Mwy, Bwyta'n Dda'.

Gwnaed cynnydd yn y meysydd ffocws hyn gan randdeiliaid ar draws y ddinas, gan gynnwys Cyngor Caerdydd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIPCaF), Iechyd Cyhoeddus Cymru, a'r trydydd sector.



## Fideos Sgrinio Canser y Coluddyn

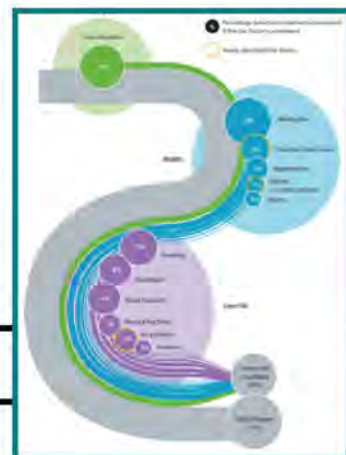


Mae Cyngor Caerdydd wedi bod yn gweithio mewn partneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru i gyflwyno rhaglen addysg iechyd dargedig yn y de sy'n ceisio datblygu mwy o ymwybyddiaeth o fewn cymunedau o bwysigrwydd cymryd rhan mewn sgrinio canser y coluddyn. Gweithiodd y timau ar gyfieithu, dehongli a throsleisio fideo gwybodaeth sgrinio canser y coluddyn i Wrddw, Arabeg, Somalieg a Bengaleg. Mae'r fideos terfynol wedi'u rhannu gyda meddygfeydd, ar gael ar sgriniau yn Hybiau Caerdydd ac maent hefyd wedi'u llwytho i fyny i wefannau Iechyd Cyhoeddus Cymru a Cancer Research UK.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 2, 3

## Atal Dementia (Cyngor Caerdydd/Iechyd Cyhoeddus Cymru)

Mae gwaith wedi canolbwyntio ar ddatblygu llawlyfr atal dementia. Unwaith y byddant wedi'u cymeradwyo'n ffurfiol, bydd llawlyfrau yn cael eu creu a fydd ar gael mewn meddygfeydd, hybiau, safleoedd ysbyty ac adeiladau cyhoeddus eraill a thrwy bartneriaid iechyd.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 2, 4

## 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 gwmpo. Mae'r clinig wedi gweld 249 o gleifion yn ystod 2022-23. Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae'r gwasanaeth hefyd wedi cydweithio â Chwaraeon Caerdydd ac Elderfit i redeg tri chwrs Ymarfer Corff Rheoli Cwmpadau (FaME) yn llwyddiannus.



Sadiwch i...  
Gadw'n SAFF



Cryder



A Chydwyseidd



Hanes o gwmpo



Amgylchedd

## Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol (BPRh) Caerdydd a'r Fro - Partneriaeth Heneiddio'n Dda

**Rhaglen Dementia** - Nod y Rhaglen Dementia yw codi ymwybyddiaeth o ddementia wrth weithio i ddatblygu gwasanaethau yn y gymuned sy'n galluogi mynediad amserol at ddiagnosis a gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Cynnydd yn 2022-23:

- Staff mwy gwybodus a medrus drwy'r Fframwaith Gwaith Da
- Meddygon teulu ychwanegol wedi'u hyfforddi i gynnal clinigau dan arweiniad meddyg teulu
- Cynnydd sylweddol mewn busnesau sy'n deall dementia ar draws y rhanbarth
- Tua 3,000 o ryngweithiadau bob chwarter rhwng cleifion mewnol a phartneriaid yn y trydydd sector i sicrhau bod pobl yn dal i ymgysylltu a rhyngweithio
- Cynnydd mewn gofal a chymorth gan gynnwys atgyfeiriadau, cyfeirio a chynllunio rhyddhau cymunedol drwy aelodau'r Tîm Cyswllt Cof ac Adnoddau Cymunedol Clinigol
- Prosesau cipio data gwell i fesur llwyddiant yn well a chefnogi cynllunio yn y dyfodol

**Rhwydwaith Pencampwyr Dementia Caerdydd a'r Fro (BPRh)** - Mae BPRh Caerdydd a'r Fro wedi ailsefydlu'r Rhwydwaith Pencampwyr Dementia yn ddiweddar. Mae'r rhwydwaith hwn ar agor i bawb mewn ieched, gofal cymdeithasol a'r sector gwirfoddol a bydd yn cael ei gynnal bob chwe wythnos. Bydd pobl sy'n byw gyda dementia a gofalwyr di-dâl hefyd yn cymryd rhan yn y bwrdd.

**Hybiau Gofal (Cyngor Caerdydd)** - Mae canolfannau dydd yn y Tyllgoed, Ffordd Minehead a'r Rhodfa Fawr wedi cael eu hail-lansio a'u hail-frandio fel Hybiau Gofal yn 2022-23. Mae datblygiadau yn 2022-23 wedi cynnwys gosod Tovertafel. Mae'r prosiect hwn yn cynnig animeiddiadau golau rhyngweithiol i annog cyfranogiad greddf, gan wahodd ymgysylltu a hyrwyddo gweithgarwch corfforol a chymdeithasol.



## Caerdydd sy'n Deall Dementia

Mae Caerdydd sy'n Deall Dementia yn bartneriaeth rhwng Cyngor Caerdydd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIPCaF) a'r Gymdeithas Alzheimer's. Lansiodd y Rhaglen Gwirfoddolwyr sy'n Deall Dementia ar Ddiwrnod Clefyd Alzheimer y Byd, 21 Medi 2022.

Recriwtiwyd Swyddog Cymunedol Deall Dementia i Gaerdydd ac mae'r Cenhadon Gwirfoddol sy'n Deall Dementia a'r Swyddog Cymunedol Deall Dementia wedi bod yn galw draw mewn siopau, busnesau a sefydliadau ar sail ardal leol i dargedu ardaloedd penodol ledled Caerdydd. Mae'r dull hwn wedi bod yn llwyddiannus iawn ac mae wedi arwain at 92 o fusnesau a sefydliadau yn addo dod i ddeall dementia hyd yn hyn.

Mae'r wefan Caerdydd sy'n Deall Dementia wedi parhau i fod yn 'siop un stop' o wybodaeth werthfawr am wasanaethau a chymorth. Yn ystod y 12 mis diwethaf, mae'r wefan wedi'i gweld 13,563 o weithiau ac mae ganddi gyfanswm o 4,278 o ddefnyddwyr gyda 4,235 o ddefnyddwyr newydd.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 4

## Y Tîm o Amgylch yr Unigolyn (TAU) (Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol (BPRh)/Cyngor Caerdydd)

Roedd TAU, a ariannwyd gan BPRh, yn gyfle i'r Gwasanaethau Oedolion gydweithio â chartrefi gofal ledled Caerdydd i ganfod sut olwg sydd ar ofal da. Defnyddiwyd adroddiad monitro cartref cyfan i gofnodi sylwadau ac adolygu cynlluniau gofal personol a byddai'r tîm hefyd yn cwrdd â staff, preswylwyr a'u teuluoedd. Rhannwyd adborth ar ddiwedd yr ymweliad, gan dynnu sylw at enghreifftiau o arfer gwyb ac awgrymiadau i ystyried gwella.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 4





## Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwylans Cymru (YGAC)

Mae YGAC yn cefnogi llawer o bobl sy'n byw gyda dementia sy'n defnyddio'r gwasanaethau brys. Maen nhw'n cyflwyno gweithgareddau therapi atgofion i gleifion, sy'n aml yn teimlo bod amgylchedd yr ambiwlans yn anodd ac yn peri straen. Mae prosiect ar y gweill i ddefnyddio dyfeisiau llechen gyda gweithgareddau ac adnoddau hel atgofion, fel cerddoriaeth, lluniau, gweithgareddau synhwyraidd, clipiau ffilm a llawer mwy.

### Gweledigaeth dementia

- Bod yn sefydliad sy'n ymateb i anghenion clinigol ac emosiynol pobl sy'n byw gyda dementia, eu gofalwyr a'u teuluoedd.
- Ymrwymiad i fod yn fwy ymwybodol o ddementia gyda gweithlu medrus a gwybodus.
- Darparu gwasanaeth o ansawdd gwell gyda gwell profiadau a chanlyniadau i ddefnyddwyr gwasanaeth.

### Gweithgareddau Therapi Rhyngweithiol Atgofion (RITA)

Mae'r gwasanaeth yn defnyddio RITA sy'n ddatrysiaid sgrin gyffwrdd cynhwysfawr sy'n cynnig therapi atgofion digidol a gweithgareddau ystyrlon, ac mae'n offeryn cymharol newydd yn y meysydd nyrsio a gofal iechyd.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 4

## Amgueddfeydd yn Ysbrydoli Atgofion (Amgueddfa Cymru)

Mae Amgueddfeydd yn Ysbrydoli Atgofion yn brosiect partneriaeth tair blynedd rhwng Amgueddfa Cymru a Chymdeithas Alzheimer's Cymru sy'n archwilio sut y gallant ddefnyddio'r amgueddfeydd a'r casgliadau i wella iechyd a lles pobl y mae dementia yn effeithio arnynt.



Alzheimer's  
Society



AMGUEDDFA  
CYMRU

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 4

# Gofalwyr Di-dâl

## Lansio Siarter Gofalwyr Di-dâl (Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol) (BPRh)

Mae'r BPRh wedi gweithio gyda gofalwyr di-dâl i ddarganfod beth sy'n bwysig iddyn nhw. Mae hyn, ynghyd ag adolygiad o ddogfennau strategol, wedi helpu i ffurfio'r sylfaen ar gyfer y Siarter sy'n amlinellu set o ymrwymadau i ofalwyr di-dâl a lansiwyd ym mis Mawrth 2023.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 4, 8



## Dinas Gofal (Cyngor Caerdydd)

Mae plattform 'Dinas Gofal' newydd wedi'i lansio gan Gyngor Caerdydd. Nod hyn yw darparu cymorth i'r rhai sy'n gwneud gwaith mor werthfawr yn gofalu am deulu a ffrindiau i'w cefnogi i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain yn y gymuned.

Lansiwyd grwpiau cymorth Dinas Gofal yn nifer o Hybiau Caerdydd. Maent yn rhoi cyfle i ofalwyr gymryd seibiant o ofalu, cwrdd â gofalwyr eraill, cymryd rhan mewn gweithgareddau hwyl a chael cefnogaeth. Lansiwyd cylchlythyrau Dinas Gofal chwarterol ym yn cynnwys newyddion, digwyddiadau a gwybodaeth ddefnyddiol i gefnogi gofalwyr di-dâl. Lansiwyd cyfrifon cyfryngau cymdeithasol Dinas Gofal newydd (@CareDiffTweets / Dinas Gofal / Care'Diff) ac mae'r rhain yn cael eu defnyddio i dynnu sylw at wybodaeth ddefnyddiol ac i hyrwyddo digwyddiadau.

Targedwyd ymgynghoriad 'Gofalu am Ofalwyr' at ofalwyr di-dâl a sefydliadau sy'n darparu neu'n cyfeirio at wasanaethau seibiant. Ymatebodd 656 o ofalwyr i'r arolwg ac mae'r ymatebion yn cael eu defnyddio i lywio gwelliannau yn y dyfodol.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 8



## Tîm Profiad Cleifion: Ymgyrch John (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIPCaF))

Nod Ymgyrch John yw gwella'r cymorth a ddarperir i ofalwyr di-dâl pan fydd y person y maent yn gofalu amdano yn cael ei dderbyn i'r ysbyty, ac i werthfawrogi eu mewnbwn i gynlluniau gofal a rhyddhau'r claf. O fewn cyfnod peilot yr ymgyrch, ystyrir datblygu Grŵp Ymgysylltu â Gofalwyr Di-dâl i sicrhau bod unrhyw fentrau neu lenyddiaeth arfaethedig yn cyflawni gwelliant ystyrion i brofiad y gofalwr di-dâl.

## Achrediad Gofalwyr Di-dâl Meddygon Teulu (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIPCaF))

Mae adroddiadau gofalwyr cenedlaethol a rhanbarthol yn parhau i ddangos, i lawer o ofalwyr, mai'r lle cyntaf y maent yn mynd am gymorth a chefnogaeth yw eu meddyg teulu lleol. Ers diwedd 2022, mae'r Arweinydd Gofalwyr a Rheolwr y Ganolfan Gwybodaeth a Chymorth wedi bod yn ail-ymgysylltu â meddygfeydd ledled Caerdydd gyda 26 o feddygfeydd yn ail-ymgysylltu ac yn cael eu cefnogi drwy'r broses aiddilysu.

## Llyw-wyr Gofalwyr Di-dâl Gwirfoddol (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIPCaF))

Mewn partneriaeth â'r Tîm Gwirfoddoli, cafodd rôl Llywiwr Gofalwyr Di-dâl Gwirfoddol ei datblygu a'i lansio yn Wythnos Gofalwyr 2022. Cafodd chwe gwirfoddolwr eu recriwtio i'r rôl hon a darparwyd sesiwn ymwybyddiaeth gofalwyr di-dâl pwrpasol.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2, 8

## Llys Enfys (Cyngor Caerdydd)

Mae Cyngor Caerdydd yn archwilio amrywiaeth o opsiynau i wella a chynyddu cymorth seibiant a gwasanaethau. Un o'r opsiynau sydd bellach ar gael yw arhosiad seibiant yn llety Linc yn Llys Enfys, Llanisien.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 7, 8

## Datblygu Cydgynhyrchu (Gofalwyr Cymru a Chyngor Caerdydd)

Mae Gofalwyr Cymru wedi cytuno i weithio gyda Chyngor Caerdydd i gefnogi gofalwyr di-dâl i leisio eu barn fel rhan o ddatblygiad y Strategaeth Heneiddio'n Dda. Drwy gydol y prosiect, bydd Gofalwyr Cymru yn cefnogi'r broses o greu grwpiau cefnogi gofalwyr newydd.



# Diogelu Pobl Hŷn

## Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru (GTADC)

Mae GTADC wedi ymrwymo i ddiogelu ein cymunedau trwy leihau marwolaethau ac anafiadau o ganlyniad i danau a sefyllfaoedd brys eraill. Mae partneriaethau wedi'u cryfhau gyda Gofal a Thrwsio, Ambiwlans Sant Ioan, Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru (YGAC), nyrsys ardal a thimau ffisiotherapi. Mae GTADC wedi ailgyflwyno Clinigau Aros yn Gadarn mewn gwahanol leoliadau i gynorthwyo cydweithwyr yn y GIG ac mae ganddynt system atgyfeirio ddwyffordd ar waith i gefnogi'r rhai y mae eu hangen am wasanaethau ar lefel uwch.

Mae 12,000 o Wiriadau Diogelwch Tân yn y Cartref wedi'u cwblhau eleni, gyda dros 50% o'r rhain yn cael eu cwblhau ar gyfer y boblogaeth hŷn.



Gwasanaeth Tân ac Achub  
De Cymru  
South Wales  
Fire and Rescue Service

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 3, 4

## Heddlu De Cymru

Mae Swyddogion Caerdydd a'r Fro wedi cynnal o leiaf 49 o ymgysylltiadau wedi'u cynllunio gyda'r gymuned hŷn. Roedd yr ymgysylltiadau'n amrywio o glybiau gardd a boreau coffi i fewnbynnau atal troseddu a digwyddiadau cymunedol. Mae'r Cynllun Sicrwydd Dioddefwyr Plismona Cymdogaeth ar gyfer Caerdydd a'r Fro yn sicrhau bod unrhyw ddioddefwyr dros 65 oed yn cael ymweliad wyneb yn wyneb i alluogi cymorth a sicrwydd. Datblygwyd Cynllun Gweithredu Pobl Hŷn. Nod y cynllun yw codi ymwybyddiaeth o fewn y sefydliad o sut a beth y gellir ei wneud i ddiogelu pobl hŷn.



SOUTH WALES  
**POLICE**  
**HEDDLU**  
DE CYMRU

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2

# Ymchwil sy'n Gadarnhaol i Oedran

## Prifysgol Metropolitan Caerdydd

### Canolfan Ymchwil Gymhwysol mewn Celfyddydau a Dylunio Cynhwysol (CARIAD) - HUG by LAUGH

Mae HUG, cynnyrch lleddfol therapiwtig a gynlluniwyd i leihau pryder i bobl sy'n byw gyda dementia, bellach ar gael yn eang i'w brynu. Mae'r busnes mewn partneriaeth â'r Gymdeithas Alzheimer's ac mae pob gwerthiant HUG yn codi arian ar gyfer eu gwaith. Mae'r tîm HUG by LAUGH wedi parhau i rannu'r ymchwil sy'n sail i ddyluniad y cynnyrch mewn cynadleddau a seminarau rhyngwladol. Cyflwynodd yr Athro Cathy Treadaway yr ymchwil hefyd i'r Grŵp Trawsbleidiol ar gyfer Prifysgolion yn y Senedd.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau 'Byddwn ni': 4

### Y prosiect ymchwil Actif, Cysylltiedig ac Ymgysylltiedig (ACTIF)

Mae prosiect ACTIF yn cynnwys gwirfoddolwyr hŷn (55+) sy'n cefnogi pobl hŷn (65+) i wella eu symudedd trwy ddod yn fwy egnïol yn eu cymunedau. Rhwng Chwefror 2022 a Mawrth 2023, cafodd 260 o oedolion 65+ oed eu recriwtio o Gaerdydd, Stoke-on-Trent a Manceinion. Ar gyfartaledd, mae 15 o gyfranogwyr newydd wedi dechrau'r rhaglen bob mis.

Nod y tîm yw recriwtio 515 o bobl hŷn dros y 6-8 mis nesaf. Pan fydd yr astudiaeth wedi'i chwblhau, bydd y canlyniadau'n cael eu darparu i sefydliadau iechyd lleol a chenedlaethol i wneud penderfyniadau gwybodus ynghylch y ffordd orau o gefnogi pobl hŷn i gadw'n iach ac yn hapus.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiadau 'Byddwn ni': 5

# Tai

## Strategaeth Tai Pobl Hŷn (Cyngor Caerdydd)

Cyhoeddwyd Strategaeth Tai Pobl Hŷn Caerdydd yn 2019 ac mae'n nodi gweledigaeth uchelgeisiol y Cyngor a'i bartneriaid 'i gyflawni'r canlyniadau tai gorau i bob person hŷn yng Nghaerdydd'. Bu cynnydd amlwg ar y cynlluniau tai parhaus yn ystod y flwyddyn ddiwethaf gan gynnwys tai Gofal Barod sy'n ceisio diogelu cartrefi at y dyfodol er mwyn caniatáu ehangu neu gyflwyno gofal.

## Cynlluniau tai sy'n cael eu datblygu (Cyngor Caerdydd)

### Tŷ Addison

- 45 fflat gyda balconïau neu batios preifat (1 a 2 ystafell wely)
- Safon gofal barod
- Cyfleusterau cyffredin
- Amcangyfrif cwblhau - Tachwedd 2023



### Llaneirwg a'r Maelfa

#### Llaneirwg

- 60 fflat (1 a 2 ystafell wely)
- Cyfleusterau cymunedol a Gardd gymunedol

#### Y Maelfa

- 41 fflat (1 a 2 ystafell wely)
- Teras to
- Canolfan wasanaeth ar gyfer bloc newydd a phresennol

### Cynllun Butetown

- 45 x fflat 1 a 2 ystafell wely
- Gofod cymunedol ar y llawr gwaelod
- Gardd do
- Amcangyfrif cwblhau - Gwanwyn 2025

Amcangyfrif cwblhau ar gyfer y ddau ddatblygiad - Hydref 2025





## Cynllun Byw yn y Gymuned Heol Lecwydd

- 41 x fflat 1 a 2 ystafell wely
- Gofod cymunedol ar y llawr gwaelod
- Gardd gymunedol
- Amcangyfrif cwblhau - Gwanwyn 2025

## Pentref Lles Llanfihangel

Y cynnig yw creu Pentref Lles newydd, gyda thua 250 o gartrefi newydd wedi'u hadeiladu o fewn amgylchedd sy'n hyrwyddo iechyd a lles.

Bydd y cais cynllunio yn cael ei gyflwyno erbyn mis Medi 2023, a disgwylir penderfyniad erbyn haf 2024 a disgwylir i'r gwaith ar y safle ddechrau yn gynnar yn hydref 2024.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 7

## Y Tîm Lleol sy'n "Cydwethio i Lanhau" (Cyngor Caerdydd)

Mae'r Tîm Lleol yn dîm cymunedol gyda'r Cyngor sydd wedi'i neilltuo i wella manau awyr agored ledled Caerdydd. Gallant gynnig ymweliad untro i helpu trigolion i glirio eu gerddi o lystyfiant sydd wedi gordyfu a gwastraff dieisiau, a all fod yn dasg anodd.



Dros y 12 mis diwethaf, mae'r Tîm Lleol wedi helpu 595 o drigolion Caerdydd nad oeddent yn gallu cynnal a chadw eu gerddi drwy eu clirio unwaith i gael gwared â gordyfiant a gwastraff diangen o'u gerddi.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 3, 7

# Mannau Agored ac Adeiladau Cyhoeddus

## Parciau Caerdydd (Cyngor Caerdydd)

**Ap Love Exploring** - Mae'r ap Love Exploring wedi cael ei gyflwyno mewn sawl parc a safle arall ledled Caerdydd. Mae'r ap yn cynnig amrywiaeth o lwybrau cwis a theithiau tywys addysgiadol yn rhad ac am ddim.

LOVE EXPLORING™

**Gwirfoddolwyr** - Mae'r Gwasanaethau Parciau wir yn gwerthfawrogi ymdrechion gwirfoddolwyr hŷn dros y flwyddyn ddiwethaf wrth gynnal a chadw ein parciau. Mae gan lawer o barciau a mannau agored hefyd eu Grwpiau Cyfeillion eu hunain sy'n cael dweud eu dweud ar gynigion rheoli'r dyfodol a helpu'r Ceidwaid i gyflwyno prosiectau ymarferol ar lawr gwlad a chynnal digwyddiadau cyhoeddus.

**Byrddau synhwyraidd ym Mharc Cefn Onn** - Mae pobl sy'n byw gyda dementia wedi cael croeso cynnes ym Mharc Cefn Onn. Cydweithiodd y staff gyda'r Gymdeithas Alzheimer's i archwilio ffyrdd o gyflwyno profiad cyffyrddol i'r parc i'r rhai sy'n byw gyda dementia.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 4, 5

## Gwelliannau i Hygyrchedd

**Toiledau Cyhoeddus** - Nod Strategaeth Toiledau Lleol Caerdydd yw sicrhau bod pawb sy'n byw yn y ddinas neu'n ymweld â hi'n gallu defnyddio toiledau fel y bo angen i fodloni eu hanghenion. Elfen allweddol o'r strategaeth yw rhoi gwybod i bobl am leoliad y cyfleusterau a'u hyd a'u lled, ar y pwynt y mae eu hangen.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 5, 6



**Lansio Hyb Rhiwbeina (Cyngor Caerdydd)** - Croesawodd Hyb Lles Cymunedol Rhiwbeina gwsmeriaid yn ôl i hen adeilad y llyfrgell ar 16 Ionawr 2023, yn dilyn ailfodelu'r cyfleuster i alluogi gwasanaethau ychwanegol a gwell i'r gymuned, gyda mwy o ffocws ar bobl hŷn. Mae'r adeilad wedi cael ei drawsnewid yn gyfleuster cymunedol addas at y diben a fydd yn cefnogi cydleoli gwasanaethau llyfrgell gyda gwasanaethau cynghori, iechyd a lles, tai a gofal cymdeithasol newydd.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 1, 2, 3, 4, 5

**Adfywio ardaloedd siopa lleol** – Heol Ddwyreiniol y Bont-faen (Cyngor Caerdydd). Mae'r Tîm Adfywio wedi gweithio'n agos gyda Thîm Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn i ddylunio holiaduron ymgysylltu i ddysgu barn y gymuned leol a busnesau am ardal siopa Heol Ddwyreiniol y Bont-faen.



Mynychodd tua 150 o bobl gyfres o ddiwyddiadau wyneb yn wyneb a chwblhaodd nifer debyg holiaduron ar-lein, wyneb yn wyneb neu drwy'r post.

- Roedd 60% o'r ymatebwyr yn anghytuno â'r datganiad 'mae digon o lefydd i stopio a gorffwys'
- Roedd 52% o'r ymatebwyr yn anghytuno'n gryf bod 'digon o doiledau sydd ar gael i'r cyhoedd'
- Nododd 41% o'r ymatebwyr welliannau hygyrchedd cadeiriau olwyn a mynediad gwastad fel eu blaenoriaeth ar gyfer gwelliannau i'r ganolfan siopa
- Nododd 47% mai mynediad i doiledau yw eu prif flaenoriaeth ar gyfer y ganolfan

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 2, 6

# Trafnidiaeth

## Trafnidiaeth Hygyrch

### Voluntary Emergency Service Transport (VEST)

#### Ring & Ride

Mae'r gwasanaeth Ring & Ride yn cludo pobl rhwng cyrchfannau yng Nghaerdydd, ac fe'i defnyddir yn aml ar gyfer mynychu apwyntiadau meddygol. 20,477 passengers used the service in last year.

#### Dial a Bus

Mae Dial a Bus yn wasanaeth wythnosol sy'n cynnig cludiant i ganol dinas Caerdydd ac yn ôl.

Fe wnaeth 1,505 o deithwyr ddefnyddio'r gwasanaeth yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Teithiau dydd i grwpiau (o fewn 2.5 awr o Gaerdydd): 4,725 o deithwyr

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 4, 6

### Bygi Symudedd (Cyngor Caerdydd)

Mae Bygi Symudedd Caerdydd yn wasanaeth rhad ac am ddim sy'n helpu'r rhai sydd angen cymorth symudedd i fynd o le i le a mwynhau'r profiad siopa a lletygarwch llawn. Defnyddiwyd y bygi tua 7000 o weithiau'r llynedd, gan ei gwneud hi'n bosibl i bobl hŷn sydd â phroblemau symudedd ymweld â chanol y ddinas yn hyderus.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 5, 6

### Bws Caerdydd

Mae gwaith partneriaeth wedi dechrau rhwng Bws Caerdydd a Caerdydd sy'n Deall Dementia er mwyn gwella gwasanaethau bysiau ymhellach i'r rhai y mae dementia yn effeithio arnynt. Cynhaliwyd sesiynau Ffrindiau Dementia hefyd gyda Bws Caerdydd.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 4, 6

## Gwybodaeth amser real i deithwyr (Bws Caerdydd/Cyngor Caerdydd)

Mae disgwyl i deithwyr Bws Caerdydd elwa ar deithiau haws gyda'r wybodaeth ddiweddaraf. Mae Cyngor Caerdydd wedi derbyn arian grant gan Lywodraeth Cymru i uwchraddio'r arddangosfeydd gwybodaeth 'amser real' mewn llochesi bysiau. Bydd yr arddangosfeydd dwyieithog newydd yn dangos mwy o wybodaeth gan gynnwys delweddau.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 6

## System Tram (Cyngor Caerdydd)

Mae Cyngor Caerdydd wedi llwyddo i sicrhau £100m o gyllid tuag at Raglen Tram Cledrau Croesi'r ddinas. Bydd Cam 1 yn adeiladu tramlein newydd o Orsaf Caerdydd Canolog trwy Sgwâr Callaghan, i Fae Caerdydd ac ymlaen i Stryd Pen y Lanfa (yn amodol ar ymarferoldeb a chyllid).

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 6

## Cynllun Codi Tâl ar Ddefnyddwyr Ffyrdd Caerdydd (Cyngor Caerdydd)

Mae Cyngor Caerdydd yn cynnig edrych ar sut y gallai cynllun Codi Tâl ar Ddefnyddwyr Ffyrdd (CTDdFf) teg helpu i fynd i'r afael ag ansawdd aer gwael, brwydro yn erbyn newid hinsawdd, gwella iechyd, a lleihau tagfeydd - a hefyd helpu i greu rhwydwaith trafndiaeth fodern, lân a gwyrdd i'r ddinas. Cyn i unrhyw gynllun gael ei gyflwyno, byddai'n rhaid gweithredu sawl opsiwn trafndiaeth gyhoeddus well a allai helpu pobl i leihau eu dibyniaeth ar y car preifat.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 6

# Cyfranogiad Cymdeithasol

## Elusen FAN (Friends And Neighbours)

Mae'r FAN Charity wedi bod yn cefnogi tri ar ddeg o grwpiau gwranddo wythnosol am ddim sy'n cyfarfod mewn ystod o leoliadau cymunedol Caerdydd gan gynnwys Hybiau. Mae pedwar Grŵp FAN newydd wedi lansio yn 2022-23.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 2, 5

## 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. Yn 2022-23, ymwelwyd â Hybiau a Llyfrgelloedd Caerdydd 1,730,732 o weithiau.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

## Cyngor Trydydd Sector Caerdydd (C3SC)



Mae C3SC yn cefnogi gweithredu cymunedol a gwirfoddoli, ac yn rhoi llais cyfunol i'r trydydd sector yng Nghaerdydd. Rydym yn falch o fod yn gyflogwr sy'n ystyriol o oedran, gyda bron i 25% o'r tîm dros 50 oed. Mae'n hanfodol iddyn nhw eu bod yn cynnal ac yn annog cyfranogiad gweithredol yn C3SC - gan staff a'r rhai y maent yn eu gwasanaethu.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 2, 5

# Cyfathrebu a Gwybodaeth

## Cyfathrebu Digidol

**DEWIS** - Mae DEWIS yn wefan sydd â'r nod o helpu pobl i gael mynediad at wasanaethau cymorth lleol yng Nghymru a dod o hyd i'r wybodaeth a'r cyngor sydd eu hangen arnynt i wella eu lles. Mae cynllun 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 wedi cael ei qytuno.

[www.Dewis.Cymru](http://www.Dewis.Cymru)  
Cael dewis a chymryd rheolaeth



[www.Dewis.Wales](http://www.Dewis.Wales)  
Have choice and take control

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 1, 2, 5

**Llyfryn Eicon** - Mae'r 'Llyfryn Eicon' yn dangos amrywiaeth o eiconau apiau cyffredin sydd i'w gweld yn aml ar ffonau clyfar, ynghyd â manylion am ddiben yr ap. Mae copïau Cymraeg a Saesneg o'r Llyfryn Eicon wedi'u llunio a'u dosbarthu i Hybiau a Llyfrgelloedd Caerdydd.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 1

**Gwefan Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn** - Bydd y wefan Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn yn lansio yn hydref 2023 gyda strwythur hygyrch a hawdd i'r gynulleidfa darged ('Eich Cartref', 'Eich Dinas', 'Eich Iechyd', 'Cyngor a Chymorth' a 'Gofalu am eraill (gofalwyr di-dâl)').

[www.caerdyddoedgyfeillgar.co.uk](http://www.caerdyddoedgyfeillgar.co.uk)



Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

**Cyfryngau cymdeithasol** - Crëwyd a lanswyd llwyfannau cyfryngau cymdeithasol Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn ar 1 Hydref 2022 (Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn). Lanswyd 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 gefnogaeth a digwyddiadau defnyddiol.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 1, 2, 8

Gosod sgriniau digidol yn Hybiau Caerdydd (Cyngor Caerdydd) - Mae Hybiau Caerdydd wedi caffael a gosod 17 sgrin ar draws y ddinas. Bydd y sgriniau'n efelychu'r model sgrin meddygfeydd ac yn hyrwyddo negeseuon iechyd mewn cydweithrediad ag Iechyd Cyhoeddus Cymru a phartneriaid iechyd dibynadwy eraill.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2, 5

Gwefan Caerdydd sy'n Deall Dementia - Mae'r gwefan Caerdydd sy'n Deall Dementia yn parhau i gael ei diweddarau. Mae gwasanaethau a chymorth ychwanegol i'r rhai sydd wedi'u heffeithio gan ddementia a'u gofalwyr wedi cael eu hychwanegu.



Tîm Cymorth Digidol (Cyngor Caerdydd) - Mae cefnogaeth ddigidol i bobl hŷn wedi cael ei sefydlu ac wedi parhau i fod yn boblogaidd yn ystod y flwyddyn mewn amrywiaeth o lety gwarchod ar draws y ddinas.



Cynlluniau mynediad i ddyfeisiau (rhoddion a benthyciadau) - Ers mis Ebrill 2022, mae'r Tîm Cymorth Digidol wedi cefnogi 644 o bobl i gael mynediad at ddyfeisiau llechen drwy'r Cynllun Rhoddion Dyfeisiau Llechen. Mae'r tîm wedi canolbwyntio ar chwalu'r rhwystrau sy'n atal pobl rhag cael gafael ar yr offer a'r sgiliau sydd eu hangen arnynt i deimlo eu bod wedi'u cynnwys wrth i dechnoleg fodern ddatblygu.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 5

# Cyfathrebu nad yw'n Ddigidol

Canolfannau Gwybodaeth a Chymorth (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIPCaF)) - Yn unol â chyngor ar heintiau, atal a rheoli, mae'r tair Canolfan Gwybodaeth a Chymorth yn Ysbytai Caerdydd bellach ar agor yn llawn ac yn darparu adnodd gwych o wybodaeth i gleifion, gofalwyr a staff.

Swyddogion Iechyd a Lles Heneiddio'n Dda (Cyngor Caerdydd) - Mae Gwasanaeth Cymorth Lles Caerdydd wedi datblygu gwasanaeth newydd i gynnig gwybodaeth wedi'i thargeddu i bobl dros 50 oed i'w hannog i fyw'n dda, cadw'n iach ac aros yn annibynnol wrth iddynt heneiddio. Bydd sesiynau galw heibio dan arweiniad Swyddogion Iechyd a Lles Heneiddio'n Dda ar gael mewn Hybiau Caerdydd ar draws y ddinas lle gall pobl fynychu i holi cwestiynau a dysgu am wasanaethau a chymorth i'w helpu i heneiddio'n dda. Bydd y tîm hefyd yn gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau iechyd a lles eraill i helpu i ddod â chyngor a chymorth yn uniongyrchol i'r rhai sydd ei angen, a hynny yn eu cymuned eu hunain.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 3

Cylchlythyrau (Cyngor Caerdydd) - Mae tri chylchlythyr newydd wedi'u lansio yn ystod y deuddeng mis diwethaf, gyda'r nod o greu gwell dealltwriaeth o wasanaethau sydd ar gael i helpu pobl hŷn i fyw'n dda.

## Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn

Mae cylchlythyrau Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn wedi cael eu datblygu a'u dosbarthu'n ddigidol i rwydweithiau, ac mae copïau print hefyd ar gael ym mhob un o Hybiau a Llyfrgelloedd Caerdydd, Canolfannau Dydd, Meddygfeydd Teulu a lleoliadau eraill.

## Newyddion Iechyd a Lles

Hwn a'i nod yw rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i bobl am rai o'r gweithgareddau a ddarperir gan dimau'r Cyngor yn ogystal â darparu gwybodaeth am ymgyrchoedd a mentrau ymwybyddiaeth iechyd i helpu cymunedau i ofalu am eu hiechyd eu hunain.

## Dinas Gofal

Lansiwyd cylchlythyr Dinas Gofal ym mis Mawrth 2023 i ddarparu ffynhonnell wybodaeth i ofalwyr di-dâl o ran newyddion, digwyddiadau a gwybodaeth ddefnyddiol i'w cefnogi gyda'u rôl ofalu.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 4, 5, 8

# Cyfranogiad Dinesig a Chyflogaeth

## Cyfranogiad

**Holi Caerdydd 2022 (Cyngor Caerdydd)** - Mae Holi Caerdydd yn arolwg blynyddol y mae Cyngor Caerdydd yn ei gynnal i helpu Cynghorwyr a staff i weithio tuag at wasanaethau gwell.

Yn 2022, cyflwynodd y Tîm Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn gwestiwn i'w gynnwys yn yr arolwg:

Dywedwch wrthym beth i'w flaenoriaethu i wneud Caerdydd yn ddinas sy'n well i bobl hŷn

Rhodddwyd rhestr o wasanaethau i'r ymatebwyr a gofynnwyd iddynt eu blaenoriaethu yn nhrefn eu pwysigrwydd. Dyfarnwyd pwyntiau yn ôl y safle, gan roi sgôr gyffredinol allan o ddeg.

'Cefnogaeth i bobl hŷn fyw'n annibynnol yn eu cartref eu hunain' oedd y pwysicaf ymhlith y rhai 55 oed neu hŷn, gyda sgôr o 8.5.

Roedd hyn yn galonogol i'w nodi, gan ei fod yn dangos bod pobl hŷn yng Nghaerdydd yn cefnogi'r flaenoriaeth sy'n cael ei rhoi i wasanaethau iechyd a chymorth cymunedol (fel y gwelir yn adran Cymorth Cymunedol a Gwasanaethau Iechyd yr adroddiad hwn).

Dyfarnwyd sgôr o 8.5 i 'Fynediad at ofal iechyd' gan ymatebwyr hŷn hefyd, ychydig yn uwch na'r sgôr o 8.4 gan yr holl ymatebwyr, a nododd mai hwn oedd y gwasanaeth pwysicaf.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 5

**Gweithdy Heneiddio a Newid Hinsawdd** - Cymerodd pobl hŷn ran mewn Gweithdy Heneiddio a Newid Hinsawdd yn Hyb Llyfrgell Ganolog Caerdydd yn i drafod sut mae tywydd eithafol yn effeithio ar eu hiechyd a'u lles fel rhan o brosiect ymchwil newydd pwysig.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2, 5





**Fforwm Oed-gyfeillgar Caerdydd** - Ymgynghori, rhwydweithio, casglu a rhannu gwybodaeth yw prif bwrpas y Fforwm, gyda'r nod cyffredinol o archwilio sut y gellir gwella bywydau pobl hŷn yng Nghaerdydd. Mae'r Fforwm yn cynnwys rhanddeiliaid allweddol ledled Caerdydd ac mae'n cyfarfod wyneb yn wyneb bob chwarter.



**Fforwm Sy'n Dda Bobl Hŷn**  
**Age Friendly Forum**

**Fforwm 50+ Caerdydd** - Mae Fforwm 50+ Caerdydd yn cynnwys dinasyddion 50+ Caerdydd sy'n rhoi cymorth gwerthfawr i Gyngor Caerdydd pan fydd datblygiadau newydd yn cael eu hystyried drwy fynychu a rhannu eu barn mewn digwyddiadau ymgynghori. Bydd ehangiad a pharhad y grŵp pwysig hwn yn sbardun allweddol i ddatblygiadau newydd sy'n dda i bobl hŷn ledled Caerdydd.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 1, 2

## Cyflogaeth a Gwirfoddoli

**Adduned Cyflogwr sy'n Dda i Bobl Hŷn (Centre for Ageing Better)** - Yn ddiweddar, mae Cyngor Caerdydd wedi llwyddo yn ei gais i gael ei gydnabod fel cyflogwr sy'n dda i bobl hŷn trwy broses addewidion y Centre for Ageing Better. 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. Mae'r ymrwymiad hwn nid yn unig o fudd i weithwyr hŷn, ond hefyd yn helpu i greu gweithlu mwy amrywiol, aml-fedrus a chynhwysol o fewn y Cyngor.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 2, 5

**50PLUS Choices (Adran Gwaith a Phensiynau (AGPh))** - Yn 2022, lansiwyd ymgyrch gan y llywodraeth i helpu'r rhai 50+ oed sy'n ddi-waith i ailymuno â'r farchnad swyddi. Mae Pencampwyr 50PLUS ymrwymedig yn gweithio'n uniongyrchol gyda Chanolfannau Byd Gwaith a chyflogwyr i gael gwared ar rwystrau sy'n cadw gweithwyr hŷn allan o'r farchnad swyddi. Cynhaliwyd sawl digwyddiad mewn Canolfannau Gwaith yng Nghaerdydd, gyda'r nod o ddarganfod mwy am anghenion hawlwyr hŷn yn yr ardal. Mae'r adborth wedi cynnwys ceisiadau am ragor o gefnogaeth gyda chwilio am waith a gwneud cais am swyddi, yn ogystal â helpu i gael hyfforddiant.



Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 2, 5

**Gwasanaeth Cyngor i Mewn i Waith (Cyngor Caerdydd)** - Mae'r Gwasanaeth Cyngor i Mewn i Waith wedi gweithio mewn partneriaeth â'r Adran Gwaith a Phensiynau (AGPh) i gefnogi ceiswyr gwaith dros 50 oed i adeiladu eu sgiliau, creu CVs, gwneud cais am swyddi gwag addas a mynychu cyfweiliadau.

Mae'r Gwasanaeth Cyngor i Mewn i Waith wedi recriwtio mentoriaid cyflogaeth i gefnogi unigolion dros 50 oed. Mae'r mentoriaid wedi'u lleoli ar draws y ddinas, ac yn cefnogi unigolion sy'n dymuno uwchsgilio neu ailymuno â'r farchnad gyflogaeth.

Nifer yr unigolion 55+ oed sydd wedi dechrau defnyddio'r porth yn 2022-23	626
Nifer yr unigolion 55+ oed a gofrestrwyd ar brosiect cyflogadwyedd yn 2022-23	184
Nifer yr unigolion 55+ oed sydd wedi dechrau gweithio yn 2022-23	76
Nifer yr unigolion 55+ oed sydd wedi cymryd rhan mewn lleoliad gwaith neu wirfoddoli yn 2022-23	32
Nifer yr unigolion sydd wedi manteisio ar glwb gwaith yn 2022-23	326

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 1, 2, 3, 5

**Gweithio Cydweithredol** - Ym mis Ebrill 2023, cynhaliodd Gwasanaeth Cyngor i Mewn i Waith Cyngor Caerdydd, mewn cydweithrediad â'r Ganolfan Byd Gwaith, Ffair Swyddi 50PLUS ledled y ddinas mewn partneriaeth â'r AGPh, Cymru'n Gweithio a Maximus yng Nghanolfan Siopa Capitol. Mynychwyd y digwyddiad gan dros 65 o gyflogwyr a phartneriaid yn cynnig swyddi gwag lleol ar draws amrywiaeth eang o sectorau.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2, 5

**Gwirfoddolwyr Cymunedol (Cyngor Caerdydd)** - Cafodd Cydlynnydd Gwirfoddolwyr ei recriwtio yn 2022/23 a datblygwyd proses sefydlu gwirfoddolwyr. Cafodd y gwirfoddolwr cyntaf ei recriwtio ym mis Hydref 2022, gan ddarparu sesiynau Tai Chi i'r gymuned yn Hyb STAR. Mae'r sesiwn hon wedi bod yn boblogaidd iawn gyda 20-25 o bobl yn mynychu'n rheolaidd. Ers dechrau recriwtio gwirfoddolwyr ym mis Hydref 2022, mae 42 o bobl eraill wedi gwirfoddoli ar gyfer y Gwasanaeth Gwirfoddolwyr Cymunedol gan ddarparu gwasanaethau amrywiol, o Ardaloedd Croeso Cynnes, Oriau Cymdeithasol a sesiynau cadw'n heini; gyda 32 o wirfoddolwyr yn darparu gwasanaethau i'w cymuned yn gyson.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2, 5

**Gyda'n Gilydd dros Gaerdydd yn Gofalu (Cyngor Caerdydd)** - Sefydlwyd Gyda'n Gilydd Dros Gaerdydd yn Gofalu i recriwtio gwirfoddolwyr a all gynorthwyo pobl unig ac ynysig dros 55 oed. Rôl y gwirfoddolwr oedd cefnogi'r person gyda thasgau dyddiol, fel siopa, glanhau, garddio a chasglu presgripsiynau; neu fod yn wyneb neu lais cyfeillgar a gwneud gweithgareddau cyfeillio.



Yn ystod y flwyddyn, ymgysylltodd 299 o wirfoddolwyr â'r prosiect i gefnogi pobl hŷn yn y gymuned, gan ddarparu dros 2,000 awr o wirfoddoli.

Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 1, 2, 8

# Parc a Chynhwysiant Cymdeithasol

## Prosiect pontio'r cenedlaethau (Cyngor Caerdydd)

Pobl ifanc yn cefnogi pobl hŷn gyda thechnoleg mewn cartrefi gofal  
(Gwasanaeth Cyngor i Mewn i Waith)

Creodd y Gwasanaeth Cyngor i Mewn i Waith rôl Swyddog Lleoliad Gwirfoddol i ddod o hyd i gyfleoedd i'r rhai yn y grŵp oedran 16-24. Fel rhan o'r gwasanaeth newydd hwn, lansiodd prosiect pontio'r cenedlaethau, gan gynnwys pobl ifanc yn cysylltu â phobl hŷn i archwilio technolegau modern. Fel rhan o'r prosiect, daeth pobl ifanc â thechnolegau hwyl a modern i'r cartrefi gofal fel gweithgaredd i feithrin perthnasoedd a dysgu sgiliau newydd.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 2, 4, 5

## Ymweliad Ysgol Gynradd Millbank â Chanolfan Gofal y Forge

Lansiodd Cynllun Ffrindiau Post sy'n pontio'r cenedlaethau ym mis Mai 2021. Daeth y cynllun â phreswylwyr tri chartref gofal a dwy ysgol yng Nghaerdydd at ei gilydd, ac mae'r ffrindiau post wedi mwynhau ysgrifennu at ei gilydd dros y flwyddyn ddiwethaf.

Ar 26 Ebrill 2022, yn ystod yr Wythnos Pontio'r Cenedlaethau Fyd-eang – cynhaliwyd y cyfarfod wyneb yn wyneb cyntaf rhwng ffrindiau post Canolfan Gofal y Forge ac Ysgol Gynradd Millbank y tu allan yn yr ardd ar ddiwrnod heulog iawn yn y Forge.



Yn cyfrannu at ein hymrwymadau 'Byddwn ni': 4, 5

## Addysg Oedolion (Cyngor Caerdydd)

Mae Neuadd Llanofar yn darparu lle i'r gymuned gymryd rhan mewn gweithgareddau dysgu ymarferol trwy gyrsiau a gynhelir fel rhan o raglen Addysg Oedolion Cyngor Caerdydd. Trwy'r ystod o gyrsiau a gynigir, nod y gwasanaeth yw cefnogi lles meddyliol a chorfforol a darparu cyfleoedd ar gyfer ymgysylltu cymdeithasol.

Nifer y rhai dros 50 oed sydd wedi cofrestru ar gyrsiau yn Nhymer 1	737
Nifer y rhai dros 50 oed sydd wedi cofrestru ar gyrsiau yn Nhymer 2	634
Nifer y rhai dros 50 oed sydd wedi cofrestru ar gyrsiau yn Nhymer 3	659
Cyfanswm y rhai dros 50 oed sydd wedi cofrestru ar gyrsiau yn 2022-23	2,030



Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 2, 5

## Eiriolaeth Broffesiynol Annibynnol (EBA) (Age Connects)

Mae Age Connects yn darparu EBA mewn cartrefi gofal a lleoliadau cymunedol i bobl hŷn dros 60 oed. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf mae'r gwasanaeth wedi darparu EBA uniongyrchol i 80 o bobl. Mae hefyd wedi gwneud tua 177 o ymweliadau â chartrefi gofal yn ystod y cyfnod hwnnw.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 1, 2

## Llyfrgell Delweddau Oed-Gadarnhaol (Centre for Ageing Better)

Mae Tîm Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn wedi hyrwyddo 'llyfrgell delweddau oed-gadarnhaol' y Centre for Ageing Better ymhlith rhanddeiliaid ledled y ddinas i helpu i fynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu sy'n gysylltiedig â heneiddio.

Yn cyfrannu at ein hymrwymiaidau 'Byddwn ni': 2



E-bost: [oed-gyfeillgar@caerdydd.gov.uk](mailto:oed-gyfeillgar@caerdydd.gov.uk)

Ffôn: 029 2087 1053

Twitter: [@AgeFriendlyCDF](https://twitter.com/AgeFriendlyCDF)

Facebook: [Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hyn / Age Friendly Cardiff](#)