Gorffennaf 2023

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cylchlythyr Cymru Oed-Gyefillgar

Croeso i'n Cylchlythyr Cymru Oed-gyfeillgar. Yn y rhifyn hwn, hoffem dynnu sylw at rai o'r gweithgareddau sy'n gwella lles pobl. Amlygir hyn fel un o'r 4 nod yn ***Cymru o Blaid Pobl Hŷn: Ein Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio*** ac mae'n faes o bwysigrwydd mawr, yn enwedig yn dilyn pandemig Covid.

Gobeithiwn y byddwch yn mwynhau darllen am rai o'r gweithgareddau sy'n dod â chymunedau ynghyd, sy'n hybu ymarfer corff a heneiddio iach ac sy'n helpu i leihau unigrwydd ac unigedd.

Os oes angen unrhyw wybodaeth ychwanegol arnoch, neu os hoffech gynnwys erthygl nodwedd mewn cylchlythyr yn y dyfodol, cysylltwch â'r tîm Hawliau Pobl Hŷn yn **OlderPeopleandCarers@llyw.cymru**

RHAGLEN SUPER AGERS A DIGWYDDIADAU OLYMPAGE

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr wedi ymrwymo i ddefnyddio amrywiaeth o raglenni gweithgaredd i ddod ag oedolion hŷn a'u cymunedau ynghyd gydag amrywiaeth o gyfleoedd wythnosol rheolaidd. Cefnogir rhaglen Super Agers mewn lleoliadau amrywiol ar hyd a lled Cwm Taf Morgannwg ac mae wedi bod ar waith ers pedair blynedd. Mae'r rhaglen yn trefnu gweithgareddau ar gyfer oedolion hŷn

gan roi'r cyfle iddynt ymgysylltu â phobl o bob oed a chymryd rhan mewn gweithgareddau amrywiol.

Mae rhaglen Super Agers wedi gweld bod oedolion hŷn yn mwynhau elfennau cymdeithasol y gweithgareddau sydd ar gael yn arbennig, yn ogystal â'r cymorth a'r wybodaeth y gallant eu cael wrth gadw'n heini a'r rhwydweithiau cymorth cymheiriaid y gallant eu hadeiladu'n agos at adref.

Mae Gemau OlympAge yn ddigwyddiad blynyddol cynhwysol llawn hwyl sy'n cefnogi pobl o bob gallu i gymryd rhan mewn gemau a gweithgareddau. Mae'r digwyddiad yn nodwedd gyffrous yng nghalendr Pen-y-bont ar Ogwr sy'n helpu i ddatblygu cymunedau oed-gyfeillgar ac yn cydnabod manteision iechyd a lles annog pobl i wneud ymarfer corff. Trefnir digwyddiadau gan Dîm Atal a Lles Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr gyda phartneriaid gan gynnwys Halo Leisure, Ymddiriedolaeth Ddiwylliannol Awen, Fforwm Pobl Hŷn Pen-y-bont ar Ogwr, Shout, a llawer mwy, gan gynnwys Coleg Pen-y-bont ar Ogwr ac ysgolion lleol. Mae timau o grwpiau cymunedol lleol, lleoliadau gofal a chanolfannau dydd ledled Pen-y-bont ar Ogwr yn cymryd rhan yn OlympAge ac mae'r cyfranogwyr yn cystadlu mewn amrywiaeth o gemau fel bowlio oes newydd a chwrlo, tennis bwrdd, pêl-fasged a thaflu targed.

Yn ystod y pedair blynedd ers sefydlu OlympAge, mae timau wedi dod o amrywiaeth o grwpiau cymunedol, grwpiau trydydd sector a grwpiau statudol gan gynnwys grwpiau ac unigolion a gefnogir gan y Cydlynwyr Cymunedol a'r Llyw-wyr Cymunedol.

Yn y cyfnod cyn y digwyddiadau, mae arweinwyr yn ymweld â lleoliadau ledled Pen-y-bont ar Ogwr, fel canolfannau cymunedol, neuaddau pentref a chanolfannau hamdden i ymgysylltu â chyfranogwyr, datblygu'r timau a thynnu sylw at bwysigrwydd dal ati i symud. Mae partneriaid yn datblygu eu cynigion eu hunain hefyd i gynyddu mynediad i'r cyfle sydd wedi rhoi hwb i nifer y cyfranogwyr a rhoi cyfle i bobl gymdeithasu ac ymarfer mewn sesiynau mewn lleoliadau yn eu hymyl.

Mae 50 a mwy o fyfyrwyr iechyd a gofal cymdeithasol Coleg Pen-y-bont ar Ogwr ac arweinwyr ifanc o ysgolion uwchradd wrth law mewn digwyddiadau i gynorthwyo pobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau. Mae hyn yn rhoi profiad ymarferol i'n cymuned iau gydag aelodau hŷn o'r gymuned a chyfle llawn hwyl iddynt helpu i wneud y diwrnod yn llwyddiant.

Cynhaliwyd y digwyddiad OlympAge diweddaraf yn ystod wythnos pontio'r cenedlaethau ym mis Ebrill ac roedd yn llwyddiant ysgubol gyda llawer iawn o adborth cadarnhaol.

Mae'r digwyddiadau OlympAge yn rhan o raglen ehangach o weithgarwch corfforol a gweithgareddau llesiant yn y gymuned gyda'r nod o wella lles corfforol a meddyliol yn ogystal â brwydro yn erbyn unigrwydd ac unigedd ar hyd a lled ein cymunedau.

Mae Pen-y-bont wedi datblygu dulliau tebyg gan ddefnyddio gweithgareddau diwylliannol a chreadigol gyda'i phartneriaid Halo Leisure ac Ymddiriedolaeth Ddiwylliannol Awen.

Os hoffech wybod mwy, cysylltwch â Jane Thomas yn y Tîm Atal a Lles yn **Jane.Thomas@bridgend.gov.uk**

REALITI RHITHWIR MEWN CARTREFI GOFAL

Arweinir y prosiect **"Tu Fewn – Tu Allan"** gan Dros 50 Caerffili mewn cydweithrediad ag Adran Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Caerffili. Mae'r defnydd o bensetiau realiti rhithwir (VR) mewn cartrefi gofal yn sicrhau canlyniadau cadarnhaol i breswylwyr, gan gynnwys y rhai â dementia.

Creu'r prosiect "Tu Fewn – Tu Allan:

Fe wnaeth dyfodiad pandemig Covid ddwysáu ein hymwybyddiaeth o'r cyfleoedd cyfyngedig sydd gan drigolion cartrefi gofal i weld y byd y tu allan. Mae fideos realiti rhithwir **360°**, a welir drwy benset, mor realistig fel bod y gwyliwr yn cael ei 'gludo' i leoliad arall. Roeddem o'r farn y byddai ffilmio mannau hardd ac atyniadau lleol yn ddelfrydol i'w defnyddio mewn cartrefi gofal. Gallai preswylwyr â dementia ei chael yn arbennig o fuddiol dwyn i gof mannau roeddent yn eu cofio. Fe wnaethom gais llwyddiannus i'r Loteri Genedlaethol ganol 2020 i ariannu offer a gwaith ffilmio.

Cyn gynted ag yr oedd cyfyngiadau Covid yn caniatáu, aethom ati i ddechrau'r broses ffilmio. Er i'r cyfyngiadau gael eu codi ar gyfer y boblogaeth gyffredinol, nid oedd modd mynd i gartrefi gofal a rhoi arddangosiadau. Gwnaeth hyn hi'n bosibl i ni ddatblygu portffolio o 20 fideo yn barod i'w gwylio [**YouTube**]. Roedd y rhain yn cynnwys teithiau cerdded drwy Barc y Rhath a Pharc Margam, Castell Caerffili, a thros y bryniau yng Nghwm Darran. Fe wnaethom ychwanegu perfformiad gan act deyrnged Elvis hefyd, yn ogystal â Chôr Meibion Caerffili'n ymarfer.

Arddangosiadau Cartref Gofal

Roedd ein harddangosiad cyntaf o bensetiau VR ym mis Chwefror 2023 yng Nghartref Gofal Min y Mynydd, Rhymni lle'r oedd yr holl breswylwyr wedi cael diagnosis o ddementia. Roedd yr arddangosiad i grŵp o 8 o breswylwyr a sawl gofalwr yn llwyddiant anhygoel. Buan iawn y dechreuodd y gofalwyr gymryd yr awenau a gosod y pensetiau VR ar y preswylwyr a rhyngweithio â nhw. Ar y diwedd, roedden nhw i gyd yn erfyn arnon ni i ddychwelyd! Ac wrth gwrs, fe wnaethon ni hynny.

Yn ysbryd cyd-gynhyrchu Cymunedau o Blaid Pobl Hŷn, fe wnaethom gysylltu â rheolwr cartrefi gofal Cyngor Caerffili a oedd eisoes wedi cael adborth cadarnhaol gan Min y Mynydd ond a oedd yn dal i ryfeddu at effaith ymgolli defnyddio'r pensetiau. Rydym wedi cydweithio'n agos ers hynny. Yn benodol, mae'r Uwch Swyddog Gofal wedi bod yn allweddol gan fynd â'r pensetiau ar ei hymweliadau rheolaidd â chartrefi gofal y cyngor.

Gallwch ddarllen y sylwadau o'r arddangosiadau hyn yn ein herthygl ar y wefan:

Wythnos Gweithredu ar Ddementia

Mae preswylwyr Cartrefi Gofal wedi mwynhau gwylio'r fideos **360°** yn fawr iawn *("hollol wych", "ffantastig", "profiad gwych”*). Nid yn unig y mae gwylio'r fideos o fudd i'r preswylwyr, ond mae'n gwella eu hymwneud â'u gofalwyr yn fawr. Dechreuodd un preswylydd ymateb, a oedd wedi colli'r gallu i gyfathrebu’n llwyr, gan dynnu sylw at bethau yr oedd hi'n eu hadnabod.

Fideo Rhyngweithio Preswylwyr

Y Dyfodol

Mae'r Uwch Swyddogion wedi cytuno i ymgorffori'r gweithgaredd hwn yn eu cartref gofal. Byddwn yn treulio gweddill ein grant i hwyluso hyn drwy ddarparu 3 phenset arall ac ychydig mwy o fideos pwrpasol.

Nid yw ein fideos yn rhyngweithiol ond fe wnaethom dreialu fideo rhyngweithiol i weld sut groeso y byddai’n ei gael. Roedden nhw'n meddwl bod cerdded ar wely'r môr yn wych!

Mae Llywodraeth Cymru wedi ein cysylltu â grŵp technegol sy'n ymchwilio i'r defnydd o VR rhyngweithiol ac rydym wedi cytuno i gyfarfod yn fuan. Nid ydym yn ymwybodol bod unrhyw grŵp yn defnyddio unrhyw beth tebyg i'n fideos pwrpasol ac rydym yn ystyried ymestyn y defnydd ohonynt.

Mae gan y cysyniad hwn botensial gwirioneddol i'w gyflwyno'n ehangach y tu hwnt i Gaerffili. Os hoffech ddysgu mwy am y prosiect, cysylltwch â Caerffili Dros 50 yn **caerphillyoverfifty@gmail.com** neu ewch i wefan Cynghrair Pobl Hŷn Cymru (COPA): **https://www.copacharity.com/2023/05/27/virtual-reality-in-care-homes/**

CEFNOGI LLES PRESWYLWYR CARTREFI GOFAL

Mae Llywodraeth Cymru’n falch o gydweithio ag Age Cymru i gefnogi lles ac iechyd meddwl oedolion hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal. Mae Age Cymru’n arwain ar brosiectau a ariennir gan Lywodraeth Cymru i ymgysylltu â phreswylwyr cartrefi gofal, hyrwyddo gwirfoddoli mewn cartrefi gofal ac asesu'r cymorth iechyd meddwl sydd ar gael i bobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal.

Roeddem am gael gwell dealltwriaeth o fywydau a phrofiadau preswylwyr cartrefi gofal yn ystod pandemig Covid-19. Gweithiodd y prosiect Dweud Mwy Wrthyf/Tell Me More gyda phobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal gan ddefnyddio cyfuniad creadigol o dechnegau sgwrsio ystyrlon ac artistiaid i gynhyrchu portreadau o'r preswylwyr. Mae'r ffilm fer wedi'i hanimeiddio, a leisiwyd gan y trigolion ac sy'n defnyddio'r portreadau, yn rhannu eu barn a'u gobeithion, ac mae'n dystiolaeth bwerus iawn o'r heriau a wynebwyd ganddynt. Gallwch wylio'r ffilm Dweud Mwy Wrthyf/Tell Me More a darllen yr adroddiad yma: **https://www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/care-homes/tell-me-more/**

Mae Age Cymru wedi adeiladu ar y dysgu ac ar lwyddiant y prosiect Dweud Mwy Wrthyf/Tell Me More dros y flwyddyn ddiwethaf drwy hyfforddi staff a gwirfoddolwyr cartrefi gofal yn y dull Dweud Mwy Wrth/Tell Me More, er mwyn annog sgyrsiau ystyrlon â'r bobl maen nhw'n gofalu amdanynt a darganfod beth sy'n bwysig iddynt. Fe wnaeth hyn ysbrydoli cartrefi gofal i greu gweithgareddau wedi'u teilwra i ddiddordebau preswylwyr a helpu i ddychwelyd i fywyd mwy normal ar ôl y pandemig.

Mae gwirfoddolwyr yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol mewn sawl agwedd ar fywyd ac mae ganddynt rôl werthfawr mewn cartrefi gofal. Gall eu cyfraniad gyfoethogi bywydau a phrofiadau pobl sy'n byw ac yn gweithio mewn cartrefi gofal. Mae Age Cymru'n gweithio i gynyddu ac ymwreiddio gwirfoddoli mewn cartrefi gofal ledled Cymru, gan gysylltu â sefydliadau lleol i recriwtio gwirfoddolwyr, a chefnogi a pharatoi'r gwirfoddolwyr a'r darparwyr cartrefi gofal ar gyfer y lleoliadau. Bydd yn parhau i godi proffil gwirfoddoli mewn cartrefi gofal a hyrwyddo model gwirfoddoli cynaliadwy. Yn ogystal â chefnogaeth uniongyrchol, mae Age Cymru wedi cyhoeddi **Pecyn Cymorth Gwirfoddolwyr Cartrefi Gofal** i gynorthwyo cartrefi gofal i recriwtio, hyfforddi a rheoli eu gwirfoddolwyr eu hunain.

Rydym yn awyddus i ddysgu mwy am y gwasanaethau iechyd meddwl a'r cymorth sydd ar gael i breswylwyr hŷn cartrefi gofal a phobl hŷn sy'n symud i gartrefi gofal. Cynhaliodd Age Cymru brosiect peilot yn canolbwyntio ar brofiadau pobl sy'n byw mewn cartrefi gofal mewn ardaloedd trefol a gwledig - Caerdydd a Sir Benfro - wrth gael mynediad at gymorth iechyd meddwl. Roedd y prosiect yn ystyried anghenion cymorth penodol cyn-filwyr sy'n byw mewn cartrefi gofal hefyd o ystyried eu cefndir a'u profiad bywyd. Darllenwch yr **adroddiad** yma. Bydd Age Cymru'n parhau i gasglu a lledaenu arferion da wrth gefnogi pobl pan fyddant yn symud i gartref gofal. Bydd yn cydweithio â Gofal Cymdeithasol Cymru hefyd er mwyn ystyried sut i gynnwys cymorth iechyd meddwl fel rhan o gymwysterau gweithwyr gofal.

I gael rhagor o wybodaeth am y prosiectau hyn, cysylltwch â CareHomeTeam@llyw.cymru

Y NEWYDDION DIWEDDARAF AM GYMRU OED-GYFEILLGAR

Oed-Gyfeillgar Sir y Fflint

Ym mis Mai, croesawyd Sir y Fflint yn ffurfiol fel aelod o Rwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Dinasoedd a Chymunedau Oed-Gyfeillgar. Mae hyn yn gydnabyddiaeth o'r gwaith gwych sy'n digwydd i wneud Sir y Fflint yn lle oed-gyfeillgar a'r ymrwymiad hirdymor i weithio gyda phobl hŷn ac eraill i wneud Sir y Fflint yn sir wych i bawb dyfu'n hŷn ynddi.

Mae gan Sir y Fflint nifer fach o drefi mawr, a llawer o drefi a phentrefi llai, a chymysgedd o ardaloedd diwydiannol, masnachol a gwledig. Mae hyn yn her ddiddorol o ran datblygu cymunedau oed-gyfeillgar. Roedd datblygiadau cychwynnol yn canolbwyntio ar ymgysylltu â grwpiau a sefydliadau lleol er mwyn deall blaenoriaethau i alluogi pobl i fyw yn dda wrth iddynt heneiddio. Sefydlwyd grwpiau llywio lleol i nodi cyfleoedd i fod o fudd i gymunedau ledled y sir a darparu tipyn o ddysgu cychwynnol er mwyn llywio datblygiadau parhaus oed-gyfeillgar.

Mae rhai o'r blaenoriaethau oed-gyfeillgar a nodwyd yn cynnwys:

- Gwasanaethau iechyd a lles yn enwedig mewn cymunedau gwledig
- Diogelwch pobl hŷn, pobl sy’n fwy agored i niwed yn ein cymunedau a pharch tuag atynt
- Cymorth i helpu pobl i fynd ar-lein
- Gweithgareddau, grwpiau a gwasanaethau cymdeithasol ar gyfer pobl hŷn
- Gwybodaeth am grwpiau, gweithgareddau, gwasanaethau
- Cludiant mewn cymunedau gwledig/anodd eu cyrraedd
- Hyfforddiant, gwirfoddoli, cyfleoedd cyflogaeth

Mae datblygiadau oed-gyfeillgar wedi canolbwyntio ar fynd i'r afael â'r blaenoriaethau hyn. Mae uchafbwyntiau'n cynnwys y canlynol:

Cynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o bobl sy'n byw gyda dementia

Mae staff a disgyblion mewn ysgolion cynradd yn dysgu am ddementia ac yn cael eu hannog i wneud addewidion i ddod yn ffrind dementia (menter Cyfeillion Dementia Cymdeithas Alzheimer).

Mae nifer o ddisgyblion wedi cymryd rhan mewn prosiectau celfyddydau creadigol hefyd, ac wedi perfformio i'w teuluoedd, a phobl hŷn o'r gymuned leol. Cadarnhaodd adborth fod y prosiect wedi cynyddu hyder mewn dementia a dealltwriaeth ohono.

Helpu pobl i fynd ar-lein a chynyddu sgiliau digidol

Amlygodd pandemig Covid y manteision o fod ar-lein. Roedd y rhai a oedd wedi'u cynnwys yn ddigidol yn gallu cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau, ymuno â gweithgareddau rhithwir a siopa ar-lein. Drwy gydweithio â sefydliadau partner, Llyfrgelloedd Aura, Coleg Cambria, a thimau Tai Gwarchod, mae benthyg llechi digidol a sesiynau hyfforddi cymunedol wedi helpu'r rhai sydd am fynd ar-lein. I'r rhai sy'n llai hyderus, darperir cymorth drwy swyddfeydd Sir y Fflint yn Cysylltu a hybiau cymunedol i gael mynediad at wasanaethau ar-lein.

Cynyddu hyder pobl hŷn i ailgysylltu â'u cymunedau

Fel yr amlygwyd yn adroddiad Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru "**Gadael neb ar ôl - camau gweithredu ar gyfer adferiad o blaid pobl hŷn**" roedd angen cymorth i helpu grwpiau a lleoliadau cymunedol i ailagor yn dilyn y pandemig. Mae llawer o grwpiau'n dibynnu ar wirfoddolwyr hŷn i drefnu gweithgareddau ac yn dilyn cyfnodau hir o warchod eu hunain, roedd hyder a symudedd wedi gostwng yn sylweddol. Fe wnaeth

Hamdden Aura helpu i fynd i'r afael â hyn drwy gynnal dosbarthiadau ymarfer corff hawdd yng nghymuned wledig yr Hôb a Chaergwrle. Roedd grantiau cymorth Covid wedi galluogi grwpiau i brynu offer a chyflenwadau hanfodol i ailgychwyn hefyd. Gweithiodd Cyngor Gwirfoddol Lleol Sir y Fflint gyda'r Gwasanaethau Cymdeithasol i recriwtio gwirfoddolwyr i ailddechrau gweithgareddau ac adeiladu cynaliadwyedd.

Codi ymwybyddiaeth o'r hyn sy'n digwydd yn y gymuned

Mae'r adborth yn cadarnhau, er bod llawer o weithgareddau a grwpiau'n digwydd yn aml mewn cymunedau, gall fod diffyg gwybodaeth am yr hyn sy'n digwydd, pryd ac ym mhle. Mae grwpiau'n cael eu cynorthwyo i ddatblygu "Digwyddiadur" sef taflenni cymunedol a rennir mewn lleoliadau cymunedol, llyfrgelloedd, canolfannau hamdden, ar hysbysfyrddau ac a gyhoeddir ar-lein. Mae gwybodaeth yn cael ei chasglu a'i rhannu gan Swyddog Heneiddio'n Dda pwrpasol y Gwasanaethau Cymdeithasol hefyd, a thrwy rwydwaith Llesiant Sir y Fflint, rhwydwaith Pobl Hŷn a rhagnodwyr cymdeithasol.

Bydd datblygu **gwefan Sir y Fflint sy'n Gyfeillgar i Oed** yn darparu canolbwynt ar gyfer rhannu arferion da oed-gyfeillgar ar hyd a lled Sir y Fflint hefyd.

Bydd llwyddiant y prosiect cyffrous hwn yn cael ei sicrhau drwy ymgysylltu'n barhaus â rhwydweithiau pobl hŷn sydd wedi hen ennill eu plwyf a thrwy gysylltiadau agos â grwpiau cymunedol, fel y Grŵp Gweithredu 50+. Mae'r tîm Heneiddio'n Dda wedi datblygu cynllun gweithredu oed-gyfeillgar Sir y Fflint er mwyn darparu dull gweithredu cydweithredol llawn ffocws i wneud Sir y Fflint yn lle gwych i fyw ynddi i bobl o bob oed.

I gael gwybod mwy, cysylltwch â thîm Ymgysylltu â Phobl Hŷn Sir y Fflint yn **opengagement@flintshire.gov.uk**

Ynys Môn yn ymuno a Rhwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd o Gymunedau a Dinasoedd Oed-Gyfeillgar

Mae Ynys Môn wedi dathlu dod y sir ddiweddaraf yng Nghymru i ymuno a Rhwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd o Gymunedau a Dinasoedd Oed-Gyfeillgar.

Bydd dod yn aelod o’r rhwydwaith yn nodi ymroddiad ynys-gyfan i chwalu'r rhwystrau rhag heneiddio'n dda a sicrhau statws Ynys Môn fel ynys oed-gyfeillgar.

Mae llawer o waith wedi’i wneud dros y misoedd diweddar i gefnogi’r gwaith o greu Ynys Môn Oed-Gyfeillgar, sydd wedi cynnwys:

- Ailgyflwyno **Fforymau Pobl Hŷn** wedi’i cyfnod clo a chymryd ymlaen adborth gan y gymuned i symud o fforymau mwy a chanolog i fforymau llai, fwy lleol. Ers mis Mawrth mae unarddeg Fforwm Pobl Hŷn wedi’i gynnal allan yn y gymuned ledled Ynys Môn ac wedi cael ymateb cadarnhaol dros ben
- Cynnal cyfres o **Ddiwrnodau Agored 50+** o fewn Canolfannau Hamdden y sir sy’n galluogi pobl hyn i gael mynediad at wybodaeth yn wyneb i wyneb gan amryw o wasanaethau ac elusennau, rhoi’r cynnig ar wahanol weithgareddau hamdden am ddim, a mwynhau cinio a’r cyfle i gymdeithasu
- Cynhyrchu a dosbarthu dros 2,500 o gopïau o’m **Cyfeirlyfr Cludiant Cymunedol Ynys Môn**, sydd gyda gwybodaeth ar holl gynlluniau cludiant cymunedol sydd wedi’i leoli ar yr ynys

Cyfeirlyfr Cludiant Cymunedol Môn (llyw.cymru)

- Cynhyrchu **Cyfeirlyfr Adeiladau Cymunedol** i gefnogi mwy o wasanaethau i fynd a’u darpariaeth i bobl hŷn allan i’r cymuned

- Trefnu nifer o sesiynau hyfforddiant **Ymwybyddiaeth Sgamiau** i bobl hŷn yn y gymuned

Mae cynlluniau i'r dyfodol yn cynnwys parhad o'r Fforymau Pobl Hŷn a lansiad Newyddlen Ynys Môn Oed-Gyfeillgar a bydd yn helpu cadw preswylwyr Ynys Môn yn wybodus am yr holl ddatblygiadau a'r gefnogaeth ar gael iddynt i heneiddio'n dda.

Nodir Cynghorydd Gwilym Jones, Pencampwr Oed-Gyfeillgar Ynys Môn:

"Ar ran Cyngor Sir Ynys Môn a'r Ynys yn ei gyfanrwydd, hoffwn ddiolch i Lywodraeth Cymru a Thîm Comisiynydd Pobl Hyn Cymru am y gefnogaeth yn ystod ein taith i fod yn aelodau o'r Rhwydwaith. Rydym yn edrych ymlaen yn fawr i adeiladu ar y berthynas bwysig hon, ac i ddatblygu cynlluniau cyffrous ar gyfer trigolion yr Ynys."

Os hoffech ddysgu mwy am waith Ynys Môn Oed-Gyfeillgar, cysylltwch â Swyddog Datblygu Cymunedau Oed-Gyfeillgar, Sioned Young ar **SionedYoung@ynysmon.llyw.cymru** neu 01248751 832.

EISTEDDFOD

Eisteddfod Genedlaethol: Sesiwn hawl i holi

Teitl: Cymru Oed-Gyfeillgar - Diwylliant, Chwaraeon a'r Celfyddydau

Lleoliad: Stondin Llywodraeth Cymru

Pryd: 8 Awst 2023, 15:00 - 16:00

Gwyddom am bwysigrwydd iechyd meddwl ac iechyd corfforol os ydyn ni am fyw yn iach ac i gyflawni ein llawn botensial. Mae gan y meysydd diwylliant, chwaraeon, celfyddydau rôl enfawr i'w chwarae er mwyn cyflawni hynny. Os ydym ni o ddifri ynglŷn â chyflawni ein gweledigaeth o Gymru Oed-Gyfeillgar lle mae pawb yn edrych ymlaen at fynd yn hŷn.

Yna rhaid sicrhau bod y cyfleoedd i gymryd rhan, i ymweld ag i wirfoddoli yn cwrdd â disgwyliadau a dyheadau pobl hŷn ledled Cymru.

Ar y panel bydd:

- Brian Davies, Prif Weithredwr Chwaraeon Cymru
- Lleucu Siencyn, Cyfarwyddwr Datblygu'r Celfyddydau, Cyngor Celfyddydau Cymru
- Nia Williams, Cyfarwyddwr Addysg a Rhaglenni Cyhoeddus, Amgueddfa Genedlaethol
- Aled Evans, Rheolwr, Age Cymru Gwynedd a Môn
- Rhian Gibson, Cyfarwyddwr Cyfathrebu, Ymgysylltu a Phartneriaethau, Llyfrgell Genedlaethol Cymru

Cewch gyfle i glywed am weledigaeth y siaradwyr ond hefyd y cyfle i holi eich cwestiynau. Bydd y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol hefyd yn bresennol ac yn awyddus i drafod eich syniadau.

Edrychwn ymlaen at y sgwrs.

Diolch am ddarllen ein cylchlythyr!

AMDANOM NI

Mae'r cylchlythyr hwn yn cael ei gynhyrchu gan dîm Hawliau Pobl Hŷn Llywodraeth Cymru ac mae'n arddangos arferion da gan amrywiaeth o bartneriaid ledled Cymru.

Rhagor o wybodaeth ar y we:

Dilynwch ni ar Twitter:

@LlClechydaGofal

Ein strategaeth ar gyfer cymdeithas sy'n heneiddio

Llywodraeth Cymru
Welsh Government