Un Llais Cymru
One Voice Wales

# Arweiniad i Ymgysylltu & Gwasanaethau Ar Gyfer Pobl Hŷn

## Cip cyflym

**Wrth i gostau byw godi, rydym yn gwybod fod llawer o bobl hŷn yn poeni am siopa am fwyd, gwresogi eu cartrefi a llenwi eu car.**

**Hefyd, mae llawer o bobl hŷn yn ansicr am y cymorth ariannol allai fod ar gael iddynt, ac i ble allent fynd i gael help a gwybodaeth..**

### EFFEITHIAU

Gall yr argyfwng costau byw ddyfnhau unigedd cymdeithasol i bobl oedrannus, yn enwedig felly mewn rhannau gwledig o Gymru, gan y gallent wneud llai o deithio, gweithgareddau a digwyddiadau cymdeithasol.

Mae pobl oedrannus, sy'n fwy tebygol o gael annwyd a salwch tebyg, yn wynebu codiadau mawr yn eu biliau ynni. Mae costau tanwydd uwch wedi gwthio llawer o bobl hŷn i dlodi tanwydd, sy'n golygu na allant wresogi eu cartrefi yn ddigonol.

Wrth i filiau bwyd ac ati godi, mae llawer o bobl oedrannus yn ei chael yn anodd fforddio diet iach. Mae rhai yn gwario llai ar brydau bwyd neu'n troi at fwydydd rhatach, llai maethlon, all arwain at ddiffyg maeth. Gall pobl hŷn yn byw ar eu pen eu hunain gael eu heffeithio'n arbennig, gan y gall unigrwydd eu gwneud yn llai awyddus i baratoi prydau maethlon.

Gall y straen ariannol a achosir gan gostau uwch arwain at orbryder & iselder ymhlith oedolion hŷn. Gall yr ansicrwydd o fethu gallu bodloni anghenion sylfaenol neu gynnal eu safon byw bwyso'n drwm arnyn nhw, yn enwedig os yw eu rhwydweithiau cefnogaeth yn gyfyngedig neu os ydynt yn wynebu heriau meddygol.

Mae'r **Comisiynydd Pobl Hŷn** yn gweithio dros Gymru lle y mae pobl hŷn yn cael eu gwerthfawrogi, eu hawliau'n cael eu cynnal ac nad oes neb yn cael eu gadael ar ôl.

## Heriau

Mae oedolion hŷn yn aml yn wynebu sawl her wrth ymgysylltu â'u cymuned, gan gynnwys cyfyngiadau corfforol; cost, cludiant; cyfrifoldebau gofal & diffyg cyfleoedd. Gall y rhwystrau hyn gyfyngu ar eu gallu i chwarae rhan lawn yng ngweithgareddau'r gymuned, ac o'r herwydd mae llawer o bobl yn wynebu cael eu heithrio o gymdeithas.

## Cyfleoedd & Atebion

**Hybiau Cymunedol & Chynnes**
Gall y lleoedd hyn gynnig cynhesrwydd, diodydd poeth am ddim, a chyfleoedd i gymysgu, gan helpu pobl hŷn i leihau eu costau gwresogi a theimlo'n llai unig.

**Cymorth a Chyngor Ariannol**
Gall cynghorau ariannu neu bartneru gyda mudiadau lleol i gynnig gwasanaethau cyngor ariannol; gwiriadau budd-daliadau i sicrhau bod pobl hŷn yn hawlio popeth sydd ar gael iddynt; cynnig effeithlonrwydd ynni a chyfeirio pobl at asiantaethau cymorth.

**Cymorth a Phrydau Bwyd**
Mae cynnig/cyfeirio pobl at fentrau fel Pantris Cymunedol, Pryd ar Glud, Clybiau Cinio yn helpu mynd i'r afael ag ansicrwydd bwyd.

**Cefnogaeth Gymdeithasol a Llesiant**
Cynnig gweithgareddau cymdeithasol i annog pobl i gymryd rhan ym mywyd y gymuned & lleihau unigrwydd. Gallech gyflwyno cynlluniau gwirfoddoli sy'n rhoi cyfle i bobl helpu cymdogion hŷn gyda siopa, tasgau o gwmpas y tŷ, neu gwmnïaeth.

**Cynhwysiant Digidol**
Gall cynghorau ofalu nad yw pobl hŷn yn cael eu gadael ar ôl trwy ddarparu gwasanaeth a hyfforddiant rhyngrwyd am ddim neu am bris gostyngol ar ddefnyddio teclynnau digidol

**Trafnidiaeth Gymunedol**
Mae'n darparu ateb hollbwysig trwy gysylltu pobl gyda gwasanaethau hanfodol ac mae'n mynd i'r afael ag anghenion pobl sy'n cael anhawster gyda gallu cyrraedd a fforddio gwasanaethau.

## Cyfnodau Allweddol

1. **Deall Anghenion Eich Cymuned**
Cynhaliwch arolygon, grwpiau trafod, ac ymgynghoriadau cyhoeddus i gasglu barn oedolion hŷn ac aelodau eraill y gymuned am eu hanghenion a'u blaenoriaethau. Nodwch yr adnoddau, seilwaith, rhaglenni, a gwasanaethau sy'n bod yn barod sy'n cefnogi poblogaethau sy'n heneiddio.

2. **Crëwch Gynllun Gweithredu**
Diffiniwch weledigaeth gyffredin ar gyfer cefnogi pobl hŷn yn eich cymuned a gosodwch nodau mesuradwy. Blaenoriaethwch feysydd gweithredu fel trafnidiaeth, llecynnau awyr agored, cynhwysiant cymdeithasol, gwasanaethau iechyd, a chyfathrebu.

3. **Chwiliwch am Gyfleoedd Partneriaeth**
Sefydlwch neu datblygwch wasanaethau sy'n hyrwyddo heneiddio'n iach, megis rhaglenni ymarfer, sgriniadau iechyd, a gwasanaethau iechyd meddwl. Hwyluswch gysylltiadau cymdeithasol trwy ganolfannau cymunedol, rhaglenni pontio'r cenedlaethau, a digwyddiadau sy'n ceisio lleihau unigrwydd.

## Gwybodaeth Ddefnyddiol

### Grymoedd

Grym i ddarparu adeiladau at ddefnydd clybiau neu gymdeithasau a chanddynt amcanion athletaidd, cymdeithasol neu hamdden - Deddf Llywodraeth Leol (Darpariaethau Amrywiol) 1976 a 19

Gallant gyfrannu trwy grantiau tuag at gostau a ysgwyddwyd gan unrhyw fudiad gwirfoddol sy'n darparu cyfleusterau hamdden y mae gan yr awdurdod rymoedd i'w darparu - Deddf Llywodraeth Leol (Darpariaethau Amrywiol) 1976 a 19

Deddf Tyddynod a Rhandiroedd 1908, Adran 23

**Gall grymoedd & chyfiawnhadau amrywio, a dylai cynghorau ystyried eu hamgylchiadau penodol nhw.**
**Er mwyn cael cyngor ac arweiniad, efallai y bydd cynghorau eisiau cysylltu â'u Swyddog Datblygu Un Llais Cymru lleol. admin@onevoicewales.wales**

### Beth yw diogelu oedolion?

**Ein dyletswydd yw diogelu hawl oedolyn i fyw yn ddiogel, heb gael eu camdrin ac esgeuluso.**

**Mae'n golygu fod angen i bobl a sefydliadau weithio gyda'i gilydd i atal a rhwystro'r risgiau a'r profiad o gamdrin neu esgeuluso.**

**Rhaid gofalu ar yr un pryd fod llesiant yr oedolyn yn cael ei hyrwyddo gan gynnwys, lle'n briodol, rhoi ystyriaeth i'w safbwyntiau, dymuniadau, teimladau a chredoau wrth benderfynu ar unrhyw gamau i'w cymryd.**

[Cymru Oed Weddus]

[Arolwg Beth Sy'n Bwysig I chi Age Cymru 2024]

[Glasbrint Age Cymru ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru 2024]

## Gwasanaethau & Phrosiectau Presennol

Mae **Cyngor Tref Prestatyn** ar y cyd â MIND yn cynnal grŵp cerddoriaeth wythnosol 'Singing strummers'

Mae **Cyngor Cymuned Parc Caia** yn cefnogi eu trigolion i gynnig am fudd-daliadau sydd heb eu hawlio gan gynnwys Credyd Pensiwn

Mae'r **Cyngor Cymuned Coedpoeth** yn cynnig cwpwrdd bwyd rhad ac am ddim sydd ar gael i bawb

Mae **Cyngor Cymuned Cwmbrân** yn cynnig gwasanaeth garddio ac addurno

Mae **Cyngor Cymuned Bedlinog & Trelewis** yn cynnal hwb cymunedol wythnosol sy'n darparu lle cynnes a bwyd a bingo..

Mae **Cyngor Tref Pen-bre & Phorth Tywyn** yn partneru gyda gwirfoddolwyr i ddarparu gwasanaeth pryd ar glud i bobl leol

Mae **Cyngor Cymuned Martletwy** yn cefnogi cynllun Cymydog Da

Mae Clwb Sinema Cyfeillio **Cyngor Tref Blaenafon** wedi llwyddo mynd i'r afael ag unigrwydd trwy ddangosiadau ffilm misol rhad ac am ddim, a wyliwyd gan fwy na 1,100 o bobl leol

Gwyliwch Weminar Ymgysylltu & Gwasanaethau Pobl Hŷn Un Llais Cymru

## Gwybodaeth am Gyllid & Chyfleoedd Posib

Cyllid Hybiau Cynnes Llywodraeth Cymru

Cronfa Rhoi drwy Asiantaeth

Gwobrau i Bawb Y Loteri Genedlaethol

**Mae Un Llais Cymru yn cynnig modiwl hyfforddiant ar 'Gwneud Ceisiadau Effeithiol am Grantiau'**

## Ymgysylltu â'r Gymuned

**Mae Un Llais Cymru yn cynnig modylau hyfforddiant ar ymgysylltu â'r gymuned**

Mae **Cyngor Cymuned Llandochau** wedi cynnal Arolwg Pobl Hŷn. Cewch fwy o wybodaeth yma

## Partneriaethau

Mae partneriaethau rhwng cynghorau cymuned a thref, awdurdodau lleol, a mudiadau trydydd sector o fudd i bob un o'r partneriaid. Maent yn gwella gwasanaethau, hyrwyddo effeithlonrwydd, meithrin blaengaredd, a gwella'r gallu i gynllunio'n strategol. Mae cyfuno adnoddau neu gefnogi sefydliadau eraill trwy arian grant yn gallu gwneud gwasanaethau yn gynaliadwy.

Mae **Cymunedau Digidol Cymru** yn cynnig ystod eang o hyfforddiant cynhwysiant digidol rhad ac am ddim, ac mae'n ceisio meithrin 'Eiriolwyr Digidol' sy'n golygu fod staff & gwirfoddolwyr yn gallu cefnogi pobl eraill yn eu mudiadau & phwyllgorau.

Gall cyngor **Age Cymru** ar fudd-daliadau gefnogi pobl i wneud cais am yr hyn sy'n ddyledus iddynt a hybu incwm gyda budd-daliadau megis Credydau Pensiwn a Lwfans Gweini

Mae **Gofal & Thrwsio Cymru** yn elusen Gymreig sy'n gweithio i sicrhau y gall pobl hŷn fyw'n annibynnol mewn cartrefi diogel, cynnes, a hygyrch.

Mae **partneriaethau** yn golygu y gellir targedu adnoddau yn well, meithrin cynhwysiant cymdeithasol, a chefnogi llesiant yr holl drigolion, yn enwedig felly bobl oedrannus & bregus.

Mae awdurdodau lleol yn cynnig gwasanaethau Cyswllt Cymunedol, ac mae **Cysylltwyr Cymunedol** yn cysylltu pobl fregus gyda gwasanaethau hanfodol. Mae partneriaethau gyda'r Cysylltwyr hyn yn cryfhau cymunedau trwy sicrhau systemau cefnogi cadarn.

Erbyn hyn mae gan bob awdurdod lleol yng Nghymru Eiriolydd Pobl Hŷn, sy'n helpu creu **Cymru Oed-Weddus**. Mae Swyddogion Oed-Weddus yn hyrwyddo gweithgareddau sy'n cadw oedolion hŷn yn weithgar a phrysur, gan wella llesiant a lleihau unigedd.

Mae Cynghorau Cymuned a Thref mewn sefyllfa dda i gefnogi'r ymdrechion hyn.

## Gwirfoddoli

Mae cyfleoedd gwirfoddoli yn cynnig buddion o bob math i bobl hŷn, ac yn cyfrannu'n gadarnhaol at eu llesiant corfforol, meddyliol, ac emosiynol. Wrth i bobl heneiddio, gall cadw'n brysur a chwarae rhan yn y gymuned wneud lles mawr i ansawdd eu bywydau. Mae gwirfoddoli yn rhoi ffordd ystyrlon i bobl hŷn gyfrannu at gymdeithas, a'u helpu i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a bod eu hangen.Mae llawer o rolau gwirfoddoli yn cynnwys gweithgarwch corfforol, boed yn golygu gweithio mewn gardd gymunedol, helpu mewn digwyddiad lleol, neu ddosbarthu prydau bwyd; gall symud yn rheolaidd helpu pobl hŷn i aros yn gorfforol ffit a gwella symudedd.

Mae gan bob awdurdod lleol **Gymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol** sy'n cefnogi Gwirfoddoli

Mae **WCVA** yn bodoli i alluogi mudiadau gwirfoddol i wneud mwy o wahaniaeth gyda'i gilydd.

Mae garddio a thyfu bwyd yn bwysig er mwyn rhoi hwb i lesiant unigolion a dod â phobl at ei gilydd. Mae garddio cymunedol yn weithgaredd sy'n cynnig cymysgedd o awyr iach, ymarfer corfforol, a rhyngweithio cymdeithasol.

Er mwyn cael cymorth ac arweiniad gallwch gysylltu â Rachel Carter, Swyddog Lleoedd Lleol ar Gyfer Natur, fydd hefyd yn gallu cynghori ar becynnau garddio rhad ac am ddim ar gyfer y gymuned.
Ebost: rcarter@onevoicewales.wales

Rhandiroedd a chanllawiau ar dyfu cymunedol gan awdurdodau lleol a chynghorau cymuned a thref

## Hybiau & Lleoedd Cynnes

Mae hybiau a lleoedd cynnes yn cynnig lle cynnes croesawgar i bobl hŷn a gallant chwarae rôl yn cynnig cymorth yn y fan a'r lle a helpu pobl i deimlo fod rhywun yn gofalu amdanynt.

Yn ogystal â bwyd a diodydd poeth, gall yr hybiau hyn gynnig cyngor a gwybodaeth gan asiantaethau arbenigol; cynnal gweithgareddau; darparu cefnogaeth ddigidol ynghyd â banciau bwyd a dillad.

Gallant chwarae rhan werthfawr fel rhan o gorff ehangach o gefnogaeth, gan helpu pobl drwy aeaf anodd iawn a gwneud yn siwr nad ydynt ar eu pen eu hunain.

Cewch wybodaeth yma am sefydlu Hwb Cynnes

## Mynd i'r Afael ag Unigrwydd

Mae'r prosiectau hollbwysig y mae cynghorau cymuned a thref yn eu darparu yng Nghymru yn chwarae rôl allweddol yn atal unigrwydd ac unigedd cymdeithasol. Gall cynghorau chwarae rôl hefyd yn annog pawb i feddwl am bobl maen nhw'n eu hadnabod yn eu cymunedau all fod yn unig, ac estyn allan atynt. Mae cydlynu neu gyfeirio pobl at Gynlluniau Cyfeillio yn gallu cael effaith gadarnhaol ar fywydau pobl.

### Eisiau Gwybod Mwy?

Er mwyn cael gwybod mwy am brosiect Argyfwng Costau Byw Un Llais Cymru cysylltwch â'r tîm yn:

CoLC@onevoicewales.wales

https://bit.ly/3KYHftK

Un Llais Cymru