

Strategaeth a Chynllun Gweithredu

Bro Oed-Gyfeillgar



UK Network of Age-friendly
Communities



WHO Global Network
for Age-friendly Cities
and Communities



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Strategaeth a Chynllun Gweithredu Bro Oed-Gyfeillgar 2025-28

Rhagair

Wrth i ni gyflwyno'r Strategaeth a'r Cynllun Gweithredu Oed-Gyfeillgar cyntaf ar gyfer Bro Morgannwg, rydym yn gwneud hynny gyda chydabyddiaeth o'r cynnydd a wnaed a'r lluo o fentrau cadarnhaol sydd eisoes ar y gweill i ateb yr heriau sydd o'n blaenau a gyda diolchgarwch mawr i'n partneriaid, sefydliadau ac unigolion sydd wedi chwarae rhan yn ein cyflawniadau hyd yma. Mae Bro Morgannwg, gyda'i chymunedau bywiog, ei threftadaeth gyfoethog a'i hamgylchedd naturiol hardd, wedi bod yn lle y gall pobl hŷn ffynnu ers tro. Ond wrth i'n poblogaeth heneiddio, mae'n bwysicach nag erioed ein bod yn parhau i feithrin cymdeithas lle mae pob unigolyn, ni waeth beth fo'u hoedran, yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi a'u bod yn gysylltiedig.

Mae pobl hŷn yn gwneud cyfraniadau amhrisiadwy at y gymdeithas, gan ddod â chyfoeth o brofiad, doethineb a gwybodaeth sy'n cyfoethogi ein cymunedau. Maen nhw'n chwarae rolau hanfodol fel gwirfoddolwyr, rhoddwyr, mentoriaid a chyfranogwyr gweithredol mewn bywyd dinesig a diwylliannol. Mae llawer o oedolion hŷn yn cefnogi cenedlaethau iau trwy gymryd rhan mewn prosiectau rhwng y cenedlaethau, gan rannu sgiliau a gwersi bywyd gan hyrwyddo gwell dealltwriaeth a chysylltiad. Mae eu hymgysylltiad parhaus â gweithgareddau cymunedol ac economïau lleol yn ychwanegu gwerth, gan helpu i greu cymdeithasau cryfach, mwy cynhwysol.

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae Bro Morgannwg wedi gwneud cynnydd sylweddol o ran dod yn gymuned oed-gyfeillgar. Mae cydweithio wedi bod wrth wraidd y llwyddiant hwn, gan annog rhwydweithiau cymorth cryf sydd wedi cael effaith ystyrion ar fywydau ein preswylwyr hŷn. O brosiectau pontio'r cenedlaethau a rhaglenni iechyd a lles i grwpiau hirsefydlog a llwyddiannus fel Fforwm Strategaeth 50+ y Fro sy'n eiriol dros hawliau pobl hŷn, yn ogystal â mentrau Deall Dementia a gwasanaethau trafndiaeth gymunedol, mae'r Fro eisoes yn cymryd camau breision mewn sawl maes allweddol.

Fodd bynnag, mae'n rhaid i ni gydnabod yr heriau sydd o'n blaenau, yn genedlaethol ac yn lleol. Mae ein poblogaeth yn newid, rydym yn heneiddio ac wrth i ni heneiddio, bydd angen mwy o gymorth ar rai ohonom. Wrth i ni barhau i wynebu pwysau ariannol ac effaith hirdymor pandemig COVID-19, bydd sicrhau bod ein gwasanaethau'n parhau i fod yn hygyrch ac yn gynaliadwy yn gofyn am ddulliau arloesol a chydweithio parhaus ar draws sectorau. Mae lleihau ynysigrwydd cymdeithasol, mynd i'r afael ag oedraniaeth a chefnogi pobl i heneiddio'n dda, yn gorfforol ac yn feddyliol, yn flaenoriaethau hanfodol a fydd yn mynnu ein hegni a'n sylw ar y cyd.

Mae'r Strategaeth hon yn amlinellu ein gweledigaeth ar gyfer dyfodol lle mae Bro Morgannwg, yn ogystal â bod yn oed-gyfeillgar wrth ei henw, yn oed-gyfeillgar ym mhob agwedd ar fywyd hefyd. Mae'n gosod amcanion clir, gan ganolbwyntio ar gydweithio i wella mynediad i drafndiaeth, gwella cyfathrebu a sicrhau bod pobl hŷn yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi. Yn hanfodol, mae'n tynnu sylw at leisiau a phrofiadau pobl hŷn wrth lunio camau nesaf ein taith.

Gyda'n gilydd, gallwn adeiladu ar ein sylfeini cadarn a sicrhau bod Bro Morgannwg yn parhau i fod yn fan lle gall pobl o bob oed fyw bywydau boddhaus, iach a chysylltiedig. Rydym yn eich gwahodd i fyfyrion ar y cynnydd rydym wedi'i wneud ac ymuno â ni yn y gwaith cyffrous sydd o'n blaenau.



Lis Burnett
Cadeirydd BGC ac Arweinydd Cyngor Bro
Morgannwg, **Cllr Burnett**



Belinda Loveluck-Edwards
Eriolwr Dros Bobl Hŷn Cyngor Bro
Morgannwg, **Cllr Loveluck-Edwards**

“

Mae Cymunedau Oed-Gyfeillgar yn chwarae rhan hanfodol wrth ein cefnogi i fyw a heneiddio'n dda, ac maent yn helpu i sicrhau bod pobl hŷn yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, yn cadw'n gysylltiedig ac yn gallu gwneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw. Felly, rwy'n falch o weld Bro Morgannwg yn gweithredu i wneud ei chymunedau'n fwy oed-gyfeillgar, gan adlewyrchu ymrwymiad i rymuso a galluogi pobl hŷn, a chefnogi eu hannibyniaeth a'u lles.

– Rhian Bowen-Davies, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

”

Cyflwyniad

Beth yw cymuned oed-gyfeillgar?

Datblygwyd y syniad o gymunedau oed-gyfeillgar gan [Sefydliad Iechyd y Byd \(WHO\)](#) yn 2007 i nodi'r newidiadau sydd eu hangen er mwyn i gymunedau addasu i boblogaethau sy'n heneiddio ac elwa arnynt.

Mae cymuned oed-gyfeillgar yn galluogi pobl o bob oedran i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol ac yn trin pawb â pharch, ni waeth beth fo'u hoedran. Mae'r broses o gymunedau'n dod yn oed-gyfeillgar yn cynnwys unigolion, grwpiau lleol a gwasanaethau yn cydweithio i wneud newid cadarnhaol i alluogi pawb i heneiddio'n dda ac, yn benodol, sicrhau bod pobl hŷn yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u parchu a'u bod yn gallu:

- Mynd allan o'r tŷ
- Gwneud y pethau maen nhw eisiau eu gwneud
- Byw bywydau iach a gweithgar
- Cael yr wybodaeth ddiweddaraf
- Cael eu clywed

[Nododd Fframwaith Dinasoedd Oed-gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd](#) wyth maes y gall dinasoedd a chymunedau weithio arnynt i wella lles pobl hŷn. Mae'r rhain yn rhyng-gysylltiedig ac maent yn agwedd bwysig ar gyflawni Dinas neu Gymuned Oed-Gyfeillgar (Ffigur 1).



Ffigur 1. Meysydd gweithredu ar gyfer dinasoedd oed-gyfeillgar. Addaswyd o: Fframwaith Dinasoedd sy'n Dda i Bobl Hŷn Sefydliad Iechyd y Byd

Mae [Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio](#) yn nodi datblygiad cymunedau oed-gyfeillgar fel thema drawsbynciol gyda'r nod o "**wneud Cymru'r lle gorau yn y Byd i heneiddio**". Mae pob Awdurdod Lleol ledled Cymru yn cael eu cefnogi i weithio gyda chymunedau a phartneriaid i gynyddu natur oed-gyfeillgar eu cymunedau ac i ymuno â Rhwydwaith Byd-eang Dinasoedd a Chymunedau Oed-Gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd.

Mae [Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru](#) yn cael ei gydnabod yn Aelod Ymgysylltiedig o Rwydwaith Byd-eang Dinasoedd a Chymunedau Oed-Gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd ac yn gweithio i hyrwyddo cynnydd oed-gyfeillgar ar lefelau lleol, rhanbarthol, cenedlaethol a rhyngwladol. Mae Swyddfa'r Comisiynydd yn eiriol dros waith y Rhwydwaith Byd-eang yng Nghymru, gan geisio hyrwyddo gwybodaeth a gweithredu ynghylch amgylcheddau oed-gyfeillgar, a gwasanaethu fel sbardun ar lefel genedlaethol a rhanbarthol trwy hyrwyddo'r dull oed-gyfeillgar.

Cymru oedd y wlad gyntaf yn y byd i greu swydd Comisiynydd Pobl Hŷn yn 2008 ac ar hyn o bryd hi yw'r unig wlad sy'n gweithio tuag at genhadaeth genedlaethol i ddod yn oed-gyfeillgar.

Gyda chymorth y Comisiynydd Pobl Hŷn a Llywodraeth Cymru, [ymunodd Bro Morgannwg â'r Rhwydwaith Byd-eang ym mis Hydref 2023](#) i fod y bedwaredd gymuned yng Nghymru i ennill Statws Oed-gyfeillgar. Mae cael ei derbyn i'r rhwydwaith byd-eang yn gydnabyddiaeth o uchelgeisiau ac ymrwymiad y Fro i barhau i weithio i greu Bro oed-gyfeillgar lle mae pawb, yn enwedig pobl hŷn, yn cael y cyfleoedd sydd eu hangen arnynt i heneiddio'n dda. Roedd hefyd yn galluogi'r Fro i ymuno â grŵp ymgysylltiedig Sefydliad Iechyd y Byd, [Rhwydwaith Cymunedau Oed-Gyfeillgar y DU](#) sef mudiad cenedlaethol sy'n tyfu, gyda dros 75 o leoedd ar draws y wlad wedi ymrwmo i wneud eu cymuned yn lle gwell i heneiddio'n dda. Mae'r gwaith hwn yn adeiladu ar ymrwymiad y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC) ym mis Ebrill 2021 i fwrw ymlaen â'r gwaith hwn ar ran Bro Morgannwg a'r nodau a amlinellwyd yn [Siarter Bro Oed-Gyfeillgar](#) y BGC a gyhoeddwyd ym mis Mehefin 2023.

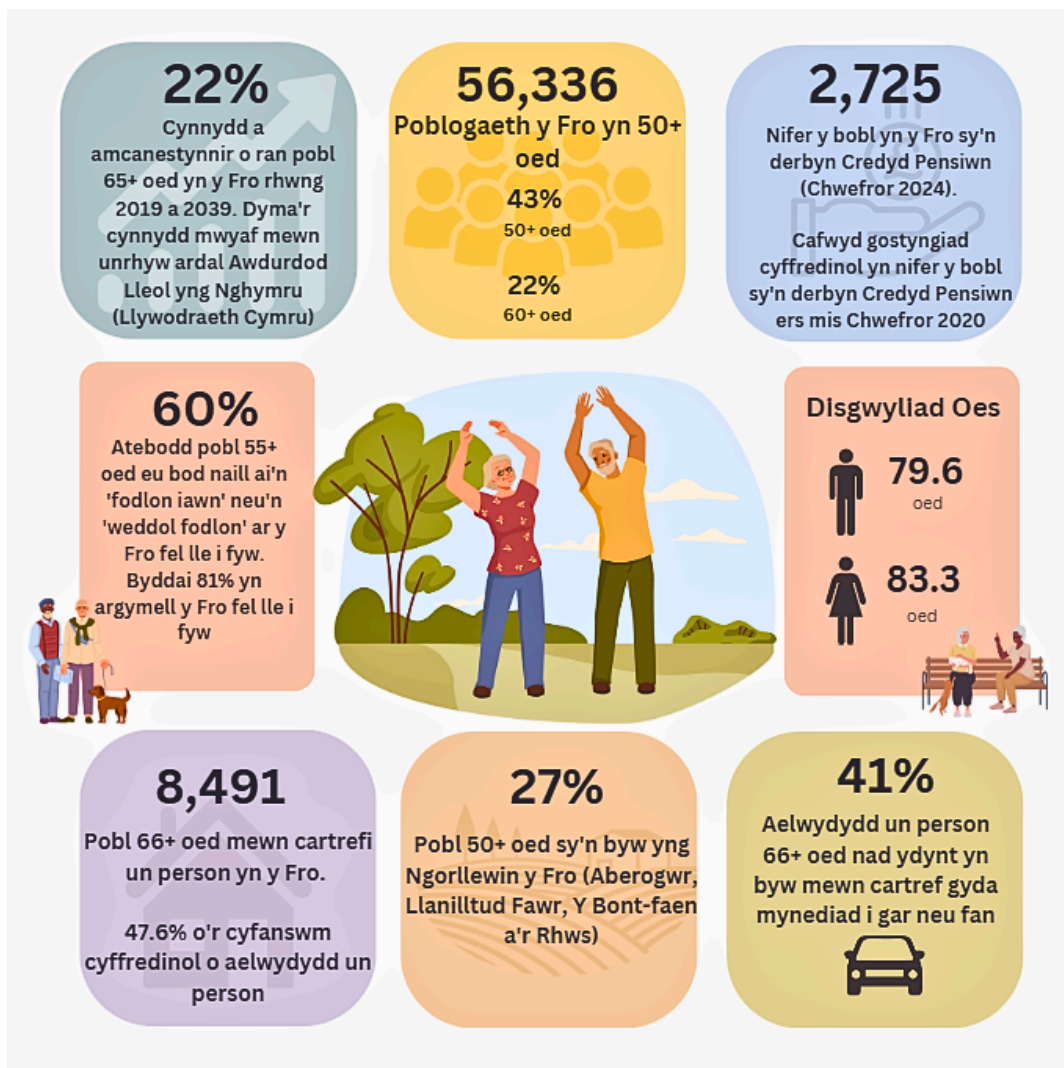


Proffil oed-gyfeillgar ar gyfer Bro Morgannwg

Mae gan Gymru, fel sawl rhan arall o'r DU, boblogaeth sy'n heneiddio oherwydd cyfraddau geni is a disgwyliad oes uwch. Mae'r tueddiadau hyn yn arbennig o amlwg mewn ardaloedd mwy gwledig neu arfordirol, fel Bro Morgannwg, lle mae tuedd am grynhoad poblogaethau hŷn. Yng Nghyfrifiad 2021, amcangyfrifwyd bod 56,336 (43%) o boblogaeth Bro Morgannwg yn 50 oed ac yn hŷn. Er bod amcanestyniadau'n awgrymu y bydd cynnydd yn y boblogaeth gyffredinol, gan gynnwys poblogaethau hŷn, ym mhob ardal awdurdod lleol yng Nghymru, rhagwelir mai'r cynnydd mwyaf o ran pobl 65 oed a hŷn rhwng 2018 a 2028 fydd ym Mro Morgannwg.

Rhwng 2029 a 2039 disgwyliar i nifer y bobl 65+ oed sy'n byw yn y Fro gynyddu [22%](#), y cynnydd mwyaf mewn unrhyw ardal awdurdod lleol yng Nghymru ([Amcanestyniadau poblogaeth awdurdodau lleol ar gyfer Cymru: Seiliedig ar 2018 \(diwygiedig\)](#)).

Mae'r data canlynol wedi dod o Gyfrifiad 2021, Fframwaith Canlyniadau Iechyd Cyhoeddus Cymru (Hydref 2024) ac Arolwg Beth Am Siarad am Fywyd yn y Fro 2023.



Pwy sy'n cyflawni'r gwaith hwn yn y Fro?

Gwnaed y cais am aelodaeth o Rwydwaith Byd-eang Dinasoedd a Chymunedau Oed-Gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd gan [Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Bro Morgannwg](#) (BGC) ar ran Bro Morgannwg. Mae'r BGC yn gorff statudol a sefydlwyd ym mis Ebrill 2016 gan [Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol \(Cymru\)](#). Mae'r BGC yn cynnwys pedwar aelod statudol, sef [Cyngor Bro Morgannwg](#), [Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro](#), [Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru](#) a [Cyfoeth Naturiol Cymru](#). Mae amrywiaeth o bartneriaid eraill hefyd wedi derbyn y gwahoddiad i fod yn aelodau a chymryd rhan yn ei weithgareddau, er enghraifft Coleg Caerdydd a'r Fro, Gwasanaeth Gwirfoddol Morgannwg (GGM), Trafnidiaeth Cymru, Llywodraeth Cymru, Gwasanaeth Ambiwlans Cymru ac Ymddiriedolaeth GIG. Mae gan Gynghorau Trefi a Chymunedau gynrychiolydd ar y bwrdd hefyd.

Bob pum mlynedd mae'n rhaid i'r BGC ddatblygu Cynllun Llesiant, ymgynghori arno a'i gyhoeddi ar gyfer Bro Morgannwg ar sail data a mewnwleidiad lleol a chenedlaethol. Mae'n rhaid i'r Cynllun ddangos sut bydd partneriaid yn cydweithio i wella lles ar draws Bro Morgannwg. Lanswyd ail Gynllun Lles y BGC ar gyfer 2023-2028 ym mis Mehefin 2023, gan adlewyrchu canfyddiadau Asesiad Lles 2022 y BGC. O fewn y Cynllun Lles mae'r BGC yn nodi tair ffrwd waith â blaenoriaeth lle bydd ymdrechion yn cael eu canolbwyntio i sicrhau'r effaith fwyaf. Mae un o'r ffrydiau gwaith hyn yn sefydlu Bro Oed-Gyfeillgar, gan dynnu sylw at bwysigrwydd ac ymrwymiad y gwaith hwn. Ers ei lansio, mae partneriaid wedi bod wrthi'n gweithio i hyrwyddo'r Amcanion Lles a amlinellir yn y Cynllun, ynghyd â'r camau cysylltiedig sy'n cefnogi'r nodau hyn, yn ogystal â'r ffrydiau gwaith â blaenoriaeth. Mae llawer o'r mentrau hyn wedi'u dylunio'n benodol i wella natur oed-gyfeillgar Bro Morgannwg.

Fel rhan o'r broses ymgeisio i ymuno â'r Rhwydwaith Byd-eang, penododd y BGC Gynrychiolwyr Oed-gyfeillgar o'u sefydliadau priodol i hyrwyddo'r mudiad oed-gyfeillgar yn y Fro. Ffurfiodd y cynrychiolwyr fersiwn gynnar Rhwydwaith y Fro Oed-Gyfeillgar ac ers hynny mae wedi ehangu i dros 400 o aelodau ar y cyd gan adlewyrchu ymrwymiad cryf i feithrin amgylchedd cynhwysol ar gyfer oedolion hŷn yn y Fro. Mae'r Rhwydwaith bellach yn cynnwys cynrychiolwyr o sefydliadau sy'n ehangach na'r BGC, gan gynnwys Age Connects, Tîm Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru a Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol y Fro. Yn ogystal â sefydliadau, mae'r Rhwydwaith hefyd yn tyfu o ran aelodau'r gymuned gan gynnwys pobl hŷn sy'n gallu rhannu cyfoeth o fewnwleidiad trwy eu profiadau bywyd a throsglwyddo gwybodaeth i'w cysylltiadau cymunedol.



Gan weithio mewn partneriaeth, roedd y Rhwydwaith yn ymgysylltu ag unigolion hŷn ac yn cynnwys amrywiaeth o randdeiliaid i ddatblygu [Siarter Bro Oed-Gyfeillgar](#) sy'n adlewyrchu anghenion a dyheadau poblogaeth hŷn y Fro. Roedd hyn yn cynnwys cyfranogiad gan y [Fforwm Strategaeth 50+ y Fro](#), yn siarad â gwirfoddolwyr, y trydydd sector, grwpiau cymunedol, elusennau ac unigolion a sefydliadau perthnasol eraill mewn gweithdai, sesiynau ymgysylltu â'r gymuned a digwyddiadau ar-lein ac all-lein. Hysbyswyd y Siarter hefyd gan [Asesiad Lles 2022](#) y BGC, [Asesiad Anghenion Poblogaeth Caerdydd a'r Fro 2022-27](#), a [Chyfrifiad 2021](#) yn ogystal â'r [Arolwg ar y Cyd](#) gan Fforwm Strategaeth 50+ y Fro a'r BGC ar gyfer 2022. Mae hyn wedi sicrhau bod ymrwymadau'r Siarter yn cyd-fynd â'r blaenoriaethau pwysicaf yn y Fro wrth fynd i'r afael ag anghenion cenedlaethau hŷn ar hyn o bryd ac yn y dyfodol.

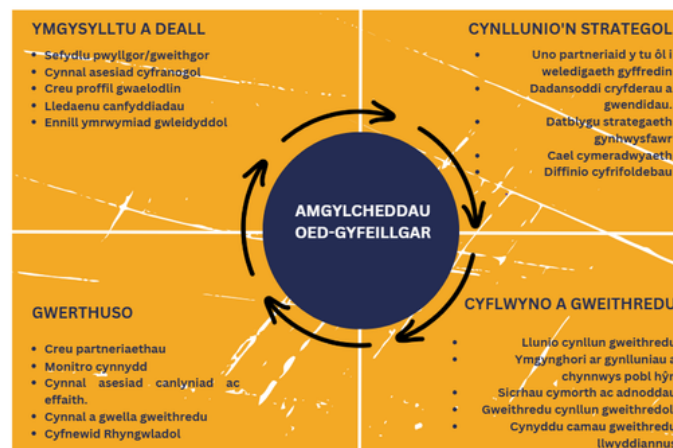
Er mwyn codi ymwybyddiaeth o fudiad oed-gyfeillgar y Fro ymhlith cenedlaethau iau, rydym yn cydweithio ag ysgolion a Chyngor Ieuenctid y Fro. Mae aelodau'r Cyngor Ieuenctid wedi chwarae rhan weithredol wrth lunio'r Strategaeth a'r Cynllun trwy gymryd rhan mewn gweithdai sydd wedi darparu cyfleoedd ar gyfer trafodaethau pontio'r cenedlaethau am bwysigrwydd adeiladu cymunedau cynhwysol sy'n oed-gyfeillgar. Trwy integreiddio'r ymdrechion hyn ymhellach mewn ysgolion, ein nod yw ymgysylltu â mwy o bobl ifanc, gan eu helpu i ddeall gwerth cynwysoldeb ac annog cyfrifoldeb ar y cyd i sicrhau bod y gymuned yn cefnogi anghenion pob oedran.

Datblygu'r Strategaeth a'r Cynllun Gweithredu Bro Oed-Gyfeillgar

Nid yw dod yn oed-gyfeillgar yn rhywbeth sy'n digwydd dros nos ac mae sawl cam wedi'u nodi gan Sefydliad Iechyd y Byd y mae angen eu cymryd. Mae agweddau cynllunio, gweithredu a gwella cymuned oed-gyfeillgar yn broses barhaus fel y dangosir yn ffigur 2 a gymerwyd o'r [Canllawiau rhaglenni cenedlaethol ar gyfer dinasoedd a chymunedau oed-gyfeillgar](#).

Mae'r Strategaeth a'r Cynllun Gweithredu Oed-Gyfeillgar yma wedi'i strwythuro o amgylch y model canllaw a ddarperir gan Sefydliad Iechyd y Byd ac mae'n amlinellu sut y byddwn yn gweithio gyda'n gilydd i alinio ein mentrau â'r fframwaith hwn. Mae'r dull gweithredu yn ein galluogi i fynd i'r afael â phob cam o'r broses, o gynllunio a gweithredu i welliant parhaus. Trwy ddilyn y model hwn, gallwn ddatblygu a gwella ein hymdrechion i greu amgylchedd oed-gyfeillgar ym Mro Morgannwg, gan sicrhau bod pob agwedd ar fywyd cymunedol yn cael ei chynnwys yn ein dull gweithredu.

Ffigur 2. Model o egwyddorion a chamau ar gyfer creu amgylchedd oed-gyfeillgar. Addaswyd o: Fframwaith Dinasoedd sy'n Dda i Bobl Hŷn Sefydliad Iechyd y Byd.





Ymgysylltu a Deall

Er mwyn adeiladu ar yr wyth ymrwymiad a amlinellir yn y Siarter Bro Oed-Gyfeillgar ac i sefydlu nodau y gellir eu gweithredu ar gyfer yr holl bartneriaid, defnyddiodd Rhwydwaith y Fro Oed-Gyfeillgar ystod amrywiol o ddulliau ymgynghori ar-lein ac all-lein i helpu i ddatblygu'r Strategaeth a'r Cynllun Gweithredu lleol yma. Roedd yr ymdrechion hyn yn canolbwyntio ar nodi heriau allweddol sy'n wynebu oedolion hŷn a chyfleoedd i wella. Trwy gydol y broses hon, cafodd ugain o gamau gweithredu lefel uchel eu nodi, eu datblygu a'u cytuno gan y Rhwydwaith ac yna eu cyflwyno ar gyfer ymgynghoriad rhwng 17 Mehefin ac 11 Awst 2024. Roedd yr ymgynghoriad yn annog adborth ac ymatebion uniongyrchol trwy arolwg strwythuredig i gasglu mewnwelediadau gan bartneriaid ehangach a'r cyhoedd.

Roedd y broses ymgynghori ar gyfer Cynllun Gweithredu Bro Oed-Gyfeillgar Drafft yn defnyddio dulliau ar-lein ac all-lein i gyrraedd cynulleidfa eang, gan ganolbwyntio'n benodol ar oedolion hŷn.

Dulliau Ar-lein	
Gwefan: Roedd adran bwrpasol ar wefan Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus y Fro yn rhoi mynediad i wybodaeth am y daith oed-gyfeillgar hyd yn hyn, y cynllun drafft, arolwg ar-lein a manylion sesiynau adborth cymunedol all-lein.	Cyfryngau cymdeithasol: Defnyddiwyd llwyfannau fel Facebook ac X (Twitter gynt) ar gyfer diweddariadau a dyddiadau allweddol, ac i rannu dolenni i'r arolwg ar-lein.
Codau QR: Roedd deunyddiau printiedig gyda chodau QR yn cyfeirio defnyddwyr i dudalen yr arolwg, gan hwyluso mynediad cyflym mewn digwyddiadau.	Codau QR: Roedd deunyddiau printiedig gyda chodau QR yn cyfeirio defnyddwyr i dudalen yr arolwg, gan hwyluso mynediad cyflym mewn digwyddiadau.
Dulliau All-lein	
Papurau newydd: Roedd datganiadau i'r wasg mewn papurau newydd lleol yn hysbysu'r cyhoedd am yr ymgynghoriad, gan gynnig manylion am ddulliau cyfranogi.	Sesiynau Adborth Cymunedol: Cynhaliwyd 11 sesiwn wyneb yn wyneb ar draws gwahanol ardaloedd, gan gynnwys lleoliadau gwledig. Roedd y fformatau'n amrywio o sesiynau untro anffurfiol i drafodaethau ffurfiol, gan ddarparu ymgysylltiad uniongyrchol a chasglu adborth.
Dewis ffôn: Roedd hyn yn galluogi cyfranogwyr i gwblhau'r arolwg trwy ryngweithio'n uniongyrchol â staff.	Arolygon copi caled: Dosbarthwyd arolygon ac amlenni dychwelyd rhagdaledig mewn lleoliadau allweddol, gan gynnwys llyfrgelloedd, canolfannau dydd a chynlluniau tai gwarchod.
Tafenni: Rhoddwyd tafenni addysgiadol ac amserlenni sesiynau mewn hybiau cymunedol i hysbysu preswylwyr hŷn am opsiynau cyfranogi.	Radio: Darlledwyd cyhoeddiad gwasanaeth cyhoeddus ar radio lleol (Radio Bro), gan gyrraedd gwrandawyr nad ydynt o bosibl yn defnyddio cyfryngau eraill.

Mae ein hymgysylltiad dros y blynyddoedd diwethaf wedi dweud wrthym fod oedolion hŷn yn y Fro eisiau derbyn gwybodaeth a chyfathrebiadau trwy ystod amrywiol o ddulliau ar-lein ac all-lein. Ffocws yr ymgynghoriad hwn oedd defnyddio'r hyn rydym wedi'i ddysgu a sicrhau'r cyfranogiad mwyaf posibl ond hefyd sicrhau bod amrywiaeth o leisiau yn y gymuned yn cael ei glywed yn ystod y broses ymgynghori bwysig hon.

Diolchwn yn ddiffuant i'n partneriaid yn y BGC, aelodau Rhwydwaith y Fro Oed-Gyfeillgar a Fforwm Strategaeth 50+ y Fro am eu cymorth amhrisiadwy yn ystod y broses ymgynghori. Roedd eu hymdrechion yn allweddol wrth gysylltu ag unigolion hŷn, hwyluso dosbarthu taflenni ac ymgysylltu'n uniongyrchol ag unigolion i annog cyfranogiad mewn arolygon. Bu'r cydweithrediad hwn yn helpu'n sylweddol i feithrin cyfranogiad cymunedol wrth lunio'r Strategaeth a'r Cynllun Gweithredu Bro Oed-Gyfeillgar.



Beth ddywedoch chi wrthym?

Mae'r ymatebion i'r 136 o arolygon a gwblhawyd wedi cael eu dadansoddi ac mae'r hyn a ddywedwyd wrthym yn ystod sgyrisiau a thrafodaethau â phobl yn ystod y sesiynau adborth cymunedol wedi cael ei drafod. Ar y cyfan, roedd 85% o'r bobl a gwblhaodd yr arolwg ymgynghori naill ai'n 'cytuno'n gryf' neu'n 'cytuno' mai'r camau gweithredu oedd y rhai cywir i ganolbwyntio arnynt, ond dywedodd pobl eu bod eisiau mwy o fanylion am sut byddai'r Cynllun yn cael ei weithredu.





Cynllunio'n Strategol

Er bod y Strategaeth hon yn mynd i'r afael ag ystod eang o bynciau sy'n ymwneud â'r wyth maes a nodwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd fel rhai sy'n hanfodol ar gyfer cymunedau oed-gyfeillgar, mae ein hymgysylltiad a'n hymgynghoriad diweddar wedi amlygu tri maes blaenoriaeth ar gyfer y Fro. Mae'r meysydd hyn yn hanfodol i wireddu llwyddiant llawer o gamau gweithredu a amlinellir yn y Cynllun Gweithredu, sef:

- Mae gan bobl **ymdeimlad o bwrpas**, maent yn teimlo eu bod yn cael eu parchu ac yn cymryd rhan weithredol yn eu cymunedau.
- Mae pobl yn wybodus am y cymorth a'r cyfleoedd sydd ar gael iddynt trwy **fathau gwahanol o gyfathrebu**.
- Mae gan bobl fynediad i fathau addas o **drafnidiaeth** ar draws y Fro.

Mae data'n dweud wrthym fod 27% o boblogaeth y Fro sy'n 50+ oed yn byw yng Ngorllewin y Fro sy'n rhan fwy gwledig o'r sir. Mae hon yn gyfran uwch o breswylwyr hŷn nag o'i chymharu â rhanbarthau mwy trefol y Fro. Rydym yn cydnabod bod llawer o'r heriau a wynebwr gan breswylwyr hŷn ym Mro Morgannwg yn waeth i'r rhai sy'n byw mewn **ardaloedd gwledig**. Mae adborth y cyhoedd hefyd wedi tynnu sylw at anghydraddoldebau canfyddedig rhwng profiadau gwledig a threfol, yn enwedig o ran mynediad i wasanaethau fel apwyntiadau meddyg teulu a thrafnidiaeth gyhoeddus. Mynegodd oedolion hŷn mewn ardaloedd gwledig hefyd mai cyfleoedd cyfyngedig oedd ganddynt i gymryd rhan ystyrlon mewn ymgynghoriadau a phrosesau penderfynu.

Cydnabyddir yn eang bod heriau penodol yn gysylltiedig â byw mewn ardaloedd mwy gwledig gan gynnwys y rhai a fynegwyd gan breswylwyr drwy'r adborth i'r ymgynghoriad ac yn ehangach. Mae [Age Cymru](#) yn tynnu sylw at sut mae'r argyfwng costau byw wedi effeithio ar bobl hŷn sy'n byw mewn cymunedau gwledig a sut mae hyn yn cymharu ag ardaloedd mwy trefol, gan ddangos heriau o ran tlodi tanwydd mewn eiddo hŷn, ynni-aneffeithlon sy'n fwy cyffredin mewn ardaloedd gwledig. Nododd Age UK hefyd dystiolaeth sy'n awgrymu bod pobl hŷn yn llai tebygol o chwilio am fargeinion ynni gwell a bod yna effaith fwy ar breswylwyr gwledig o ganlyniad i lai o fynediad i archfarchnadoedd mwy, gan ddibynnu ar siopau lleol llai, sydd yn aml yn ddrutach.

O ystyried yr heriau hyn ac yn ogystal â'r tri maes blaenoriaeth uchod, byddwn ni'n rhoi ein sylw i ddealltwriaeth well ac ateb heriau yn ein cymunedau mwy gwledig sy'n cyd-fynd â'r camau gweithredu yn y Cynllun.

Y camau y byddwn yn eu cymryd a pham maen nhw'n bwysig

Yn dilyn ymgysylltu ac ymgynghori helaeth fel yr amlinellwyd uchod, rydym wedi nodi ugain cam allweddol sy'n ffurfio sylfaen Cynllun Gweithredu Bro Oed-Gyfeillgar 2025-2028. Mae'r camau gweithredu wedi'u dylunio i helpu'r BGC a'i bartneriaid allweddol i gyflawni'r ymrwymadau a nodir yn y Siarter Bro Oed-Gyfeillgar a'r dyheadau a amlinellir yn y Strategaeth hon.

Cytunodd y BGC ar y camau hyn yn ffurfiol yn eu cyfarfod ar 11 Rhagfyr 2024. Er mwyn sicrhau perthnasedd ac effeithiolrwydd parhaus, bydd y camau gweithredu yn cael eu gwerthuso a'u haddasu yn ôl yr angen trwy gydol y broses o weithredu'r Strategaeth.

Mae'r adran ganlynol yn amlinellu'r camau allweddol a'u pwysigrwydd. Mae'n bwysig pwysleisio bod y rhain yn gamau strategol, lefel uchel y mae'r holl bartneriaid wedi ymrwymo iddynt ac nad ydynt yn cynnwys cwmpas llawn mentrau oed-gyfeillgar sydd ar y gweill ar hyn o bryd yn y Fro.

Ymrwymiad y Siarter: Mae gan bobl ymdeimlad o bwrpas, maent yn teimlo eu bod yn cael eu parchu ac yn cymryd rhan weithredol yn eu cymunedau.

Pam mae hyn yn bwysig?

Mae ymdeimlad o bwrpas yn hanfodol ar gyfer iechyd meddwl da, gan ei fod yn gallu lleihau teimladau o iselder a phryder wrth hybu hapusrwydd cyffredinol. Mae pwrpas yn gallu ysgogi unigolion hŷn trwy roi nodau neu weithgareddau i bobl gadw'n actif a chyfranogi, sy'n cyfrannu at well gweithrediad gwybyddol ac yn oedi dirywiad gwybyddol. Mae teimlo eich bod yn cael eich parchu yr un mor bwysig, gan ei fod yn cadarnhau urddas oedolion hŷn, gan gydnabod eu profiadau a'u cyfraniadau gwerthfawr.

Mae cymryd rhan weithredol mewn gweithgareddau cymunedol yn gallu helpu i gryfhau cysylltiadau cymdeithasol a lleddfu unigrwydd. Mae hefyd yn galluogi oedolion hŷn i rannu eu gwybodaeth a'u profiadau, gan gyfoethogi eu cymunedau a bod o fudd i genedlaethau iau.

Dyma'r camau y byddwn yn eu cymryd:

- Ehangu a datblygu Rhwydwaith y Fro Oed-Gyfeillgar sy'n cynnwys cynrychiolwyr o wahanol grwpiau oedran, busnesau lleol a sefydliadau cymunedol.
- Annog cyfleoedd pontio'r cenedlaethau i feithrin dealltwriaeth a gwerthfawrogiad ymhlith gwahanol grwpiau oedran.
- Hwyluso amrywiaeth ehangach o gyfleoedd cymdeithasol i bobl hŷn i gysylltu a lleddfu unigrwydd ac ynysigrwydd.



Ymrwymiad y Siarter: Mae pobl yn wybodus am y cymorth a'r cyfleoedd sydd ar gael iddynt trwy fathau gwahanol o gyfathrebu.

Pam mae hyn yn bwysig?

Mae'n bwysig bod pobl hŷn yn wybodus am y cymorth a'r cyfleoedd sydd ar gael iddynt trwy sianeli cyfathrebu amrywiol. Mae gwybodaeth hygyrch yn grymuso pobl i wneud penderfyniadau gwybodus am eu hiechyd, eu lles a'u cyfranogiad cymdeithasol, wrth sicrhau y gall unigolion gael mynediad hawdd i wasanaethau ac adnoddau wedi'u teilwra i'w hanghenion. Oherwydd bod gan oedolion hŷn ddewisiadau a galluoedd amrywiol o ran technoleg a chyfathrebu, gan amrywio o lwyfannau digidol i ddulliau traddodiadol megis argraffu neu ryngweithio wyneb yn wyneb, mae'n hanfodol bod gwybodaeth yn hygyrch ac yn cael ei chynnig mewn sawl fformat. Er bod y newid diweddar i fwy o wasanaethau digidol ers y pandemig wedi gwella mynediad ac amseroldeb i lawer, mae hefyd wedi gadael llawer o bobl hŷn yn teimlo eu bod wedi'u heithrio, gan ei gwneud hi'n bwysicach fyth pontio'r bwlch digidol a sicrhau nad oes unrhyw un yn cael ei adael ar ôl.

Dyma'r camau y byddwn yn eu cymryd:

- Ei gwneud hi'n haws cael mynediad i wybodaeth, cyngor a gwasanaethau lleol trwy lwybrau amrywiol, a hynny ar-lein ac all-lein.
- Grymuso mwy o bobl i gynyddu eu hyder a'u gallu i ddod o hyd i wybodaeth ar-lein lle maen nhw'n dymuno.

Ymrwymiad y Siarter: Mae gan bobl fynediad i fathau addas o drafnidiaeth ar draws y Fro.

Pam mae hyn yn bwysig?

Mae mynediad i fathau addas o drafnidiaeth yn galluogi pawb, yn enwedig pobl hŷn, i gynnal eu hannibyniaeth a pharhau i gymryd rhan weithredol yn eu cymunedau. Mae trafnidiaeth ddibynadwy a hygyrch yn galluogi oedolion hŷn i fynychu apwyntiadau gofal iechyd yn rheolaidd, gan sicrhau eu bod yn gallu rheoli anghenion meddygol parhaus ac atal problemau iechyd posibl rhag gwaethygu. Y tu hwnt i ofal iechyd, mae trafnidiaeth yn allweddol i alluogi oedolion hŷn i gymryd rhan mewn grwpiau cymdeithasol a chymunedol, sy'n helpu i leihau ynysigrwydd, meithrin cysylltiadau ystyrlon a gwella lles meddyliol. Mae hefyd yn galluogi pobl i fynd ar neges, ymweld â theulu a ffrindiau, mynd i'r gwaith a pharhau i gyfrannu at fywyd lleol, gan gynnal ymreolaeth a gwella ymdeimlad unigolyn o bwrpas.

Heb ddewisiadau trafndiaeth addas, mae pobl hŷn yn gallu cael eu hynysu o'r gwasanaethau a'r rhwydweithiau cymdeithasol hanfodol hyn, gan arwain at lai o ansawdd bywyd a mwy o ddibyniaeth ar eraill. Trwy wella a hyrwyddo atebion trafndiaeth oed-gyfeillgar, gallwn helpu oedolion hŷn i fyw gydag urddas, aros yn annibynnol a pharhau i fod yn aelodau gweithgar o'r gymuned.

Dyma'r camau y byddwn yn eu cymryd:

- Hyrwyddo gwasanaethau trafndiaeth gyhoeddus o safon gan gynnwys trafndiaeth gymunedol.
- Sicrhau bod llais ac anghenion pobl hŷn yn cael eu hystyried mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar wasanaethau trafndiaeth lleol.
- Nodi a hyrwyddo'r defnydd o gynlluniau i gynyddu hygyrchedd a hyder wrth ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus.

Ymrwymiad y Siarter: Mae gan bobl gyfleoedd i ddylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio ar bob agwedd ar eu bywyd.

Pam mae hyn yn bwysig?

Mae darparu cyfleoedd i bobl rannu eu barn yn rymusol ac yn rhoi ymdeimlad o reolaeth i bobl ar eu bywydau, sy'n gallu hybu lles meddyliol a hunan-barch. Mae profiadau oedolion hŷn yn rhoi mewnwelediad gwerthfawr ac yn helpu i greu polisiau gwell a gwasanaethau lleol sy'n diwallu anghenion pobl hŷn. Mae cynnwys amrywiaeth o oedolion hŷn yn sicrhau bod gwahanol safbwyntiau'n cael eu hystyried, gan arwain at wneud penderfyniadau mwy cynhwysol sy'n adlewyrchu profiadau amrywiol y gymuned.

Mae hyrwyddo heneiddio cadarnhaol yn helpu i herio stereoteipiau negyddol sy'n gysylltiedig â heneiddio ac mae'n gallu helpu i bontio bylchau rhwng cenedlaethau gan feithrin diwylliant sy'n dathlu cyfraniadau oedolion hŷn, gan greu parch a dealltwriaeth ar y cyd a chyfoethogi'r gymuned.

Dyma'r camau y byddwn yn eu cymryd:

- Darparu amrywiaeth o gyfleoedd ar-lein ac all-lein i bobl hŷn gael dweud eu dweud a llunio eu dyfodol.
- Hyrwyddo heneiddio cadarnhaol a mynd i'r afael ag oedraniaeth.



Ymrwymiad y Siarter: Mae pobl yn cael eu cefnogi i gael mynediad i gyfleoedd gwaith a gwirfoddoli a'u cadw.

Pam mae hyn yn bwysig?

Mae cefnogi pobl hŷn i gael mynediad i gyfleoedd gwaith a gwirfoddoli a'u cadw, os dymunir, yn flaenoriaeth am sawl rheswm. Mae ymgysylltu ystyrion yn y gweithlu neu drwy wirfoddoli'n gwella ymdeimlad o bwrpas a chyflawniad, gan alluogi unigolion i gyfrannu'n sylweddol at eu lles meddyliol ac emosiynol cyffredinol. Mae cymryd rhan mewn rolau gwaith neu wirfoddoli'n galluogi oedolion hŷn i ddefnyddio eu sgiliau a'u profiad, gan hybu ymdeimlad o berthyn a chyfranogiad cymunedol. Mae ymgysylltu parhaus yn y gweithgareddau hyn yn gallu hybu cysylltiadau cymdeithasol a lleihau teimladau o ynysigrwydd ac unigrwydd y mae llawer o unigolion hŷn yn eu hwynebu. Mae mynediad i gyfleoedd gwaith yn gallu helpu i wella diogelwch economaidd, gan alluogi oedolion hŷn i gynnal eu hannibyniaeth. Mae gweithwyr hŷn yn dod â safbwyntiau gwerthfawr a chyfoeth o wybodaeth i sefydliadau, gan gyfoethogi amrywiaeth ac arloesedd yn y gweithle. Nid yw cefnogi pobl hŷn yn y gweithgareddau hyn o fudd iddynt yn bersonol yn unig, mae hefyd yn cryfhau'r gweithle a'r gymuned.

Dyma'r camau y byddwn yn eu cymryd:

- Cefnogi pobl hŷn i gael mynediad i waith ac aros mewn gwaith lle maen nhw'n dymuno, a chynyddu cyfleoedd i weithwyr hŷn.
- Cefnogi pobl hŷn i gael mynediad i ddewisiadau gwirfoddoli hyblyg lle maen nhw'n dymuno, sydd o fudd i'w lles a'u cymuned leol.

Ymrwymiad y Siarter: Mae pobl yn cael eu cefnogi i gadw'n iach ac yn annibynnol trwy gael mynediad i wasanaethau priodol

Mae cefnogi pobl hŷn i gadw'n iach ac yn annibynnol trwy fynediad i wasanaethau priodol yn hanfodol er mwyn gwella ansawdd bywyd a hybu lles cyffredinol. Trwy wella mynediad i ofal iechyd addas, gofal ataliol a rhaglenni lles, mae partneriaid yn gallu rheoli cyflyrau cronig yn fwy effeithiol a lleihau'r risg o salwch. Mae gwasanaethau, megis clinigau cwmpo, rhaglenni ymarfer corff a chryfder ac adnoddau lles, yn grymuso oedolion hŷn i gael mwy o rolaeth a mwy o hyder wrth wneud penderfyniadau gwybodus am eu hiechyd. Pan fo unigolion hŷn yn gallu cynnal

eu iechyd, maen nhw'n gallu byw'n annibynnol yn well, gan gyfrannu at eu hurddas wrth barhau i fod yn aelodau gweithgar o'u cymunedau. Yn ogystal â gwella bywydau pobl hŷn, mae'r cymorth hwn yn lliniaru cyfrifoldebau ar roddwyr gofal a systemau gofal iechyd, gan greu amgylchedd mwy cynaliadwy a chynhwysol i bawb.

Dyma'r camau y byddwn yn eu cymryd:

- Gwella mynediad i wasanaethau iechyd a gofal lleol.
- Datblygu cyfleoedd fforddiadwy a hygyrch am ddim sy'n cefnogi pobl i ddewis ffyrdd mwy actif ac iach o fyw.
- Bydd pobl â dementia yn cael eu cynorthwyo i fyw'n dda, gwneud y pethau y mae angen iddyn nhw eu gwneud a mwynhau yn eu cymunedau.
- Codi ymwybyddiaeth o sgamiau a cham-drin pobl hŷn a hyrwyddo ffyrdd o gael gafael ar gymorth a chefnogaeth.

Ymrwymiad y Siarter: Mae gan bobl fynediad i fannau awyr agored ac adeiladau â chyfleusterau addas

Pam mae hyn yn bwysig?

Mae mynediad i fannau awyr agored ac adeiladau â chyfleusterau addas yn bwysig i bobl hŷn am sawl rheswm. Mae ardaloedd awyr agored o ansawdd da yn annog gweithgarwch corfforol, sy'n helpu i gynnal symudedd ac iechyd cyffredinol wrth wella lles meddyliol ar yr un pryd trwy leihau ynysigrwydd, hybu rhyngweithio cymdeithasol a rhoi mynediad i fyd natur. Mae amgylcheddau diogel hefyd yn galluogi oedolion hŷn i ymgysylltu â'u cymunedau a chysylltu â chymdogion, gan feithrin ymdeimlad o berthyn. Mae adeiladau sydd â chyfleusterau cyhoeddus hygyrch a glân, manau eistedd a goleuadau priodol yn sicrhau bod unigolion hŷn yn gallu mynd o gwmpas manau cyhoeddus yn gyfforddus ac yn annibynnol, gan leihau'r risg o gwmpo a damweiniau. Yn gyffredinol, mae manau awyr agored diogel a chyfleusterau sydd wedi'u dylunio'n dda yn cefnogi iechyd corfforol ac yn gwella ansawdd bywyd pobl hŷn, gan eu grymuso i barhau i fod yn aelodau gweithgar a chyfranogol o'u cymunedau.

Dyma'r camau y byddwn yn eu cymryd:

- Gwella mynediad i fannau awyr agored ac adeiladau cyhoeddus (gan gynnwys cyfleusterau cyhoeddus a phalmentydd) i sicrhau eu bod yn ddiogel, yn hygyrch ac yn gyfforddus.
- Annog mwy o bobl i dreulio amser ym myd natur, gan gydnabod pwysigrwydd manau awyr agored a'u heffaith gadarnhaol ar les.



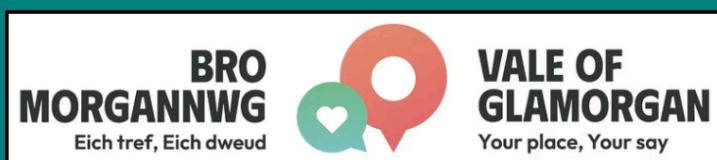
Ymrwymiad y Siarter: Mae pobl yn teimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus yn eu cartrefi.

Pam mae hyn yn bwysig?

Mae amgylchedd byw diogel a chroesawgar yn galluogi oedolion hŷn i gynnal eu hannibyniaeth a'u hurddas ac yn darparu ymdeimlad o annibyniaeth a thawelwch meddwl. Mae mynediad i wasanaethau atgyweirio a chynnal a chadw cartref yn allweddol i sicrhau bod manau byw yn parhau i fod yn ddiogel, a lleihau'r risg o gwmpo neu ddamweiniau eraill. Pan fo unigolion hŷn yn gallu gofyn am wiriadau diogelwch yn y cartref ac atgyweiriadau cynnal a chadw dibynadwy gan sefydliadau dibynadwy, maen nhw'n fwy tebygol o fyw'n ddiogel ac yn gyfforddus yn eu cartrefi am gyfnod hirach, gan leihau'r angen am symudiadau costus ac aflonyddgar i gyfleusterau byw â chymorth. Yn y pen draw, mae amgylchedd cartref diogel sy'n cael ei gynnal yn dda yn gallu gwella iechyd corfforol ac emosiynol, gan gynyddu ymdeimlad o berthyn a chysur.

Dyma'r camau y byddwn yn eu cymryd:

- Sicrhau bod gan bobl hŷn fynediad i amrywiaeth o dai addas sy'n diwallu amrywiaeth o anghenion a dyheadau gan eu cefnogi i fyw'n annibynnol.
- Rhoi cymorth i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu atgyweirio, addasu a chynnal eu cartrefi yn effeithiol.



Mae Cyngor Bro Morgannwg yn gweithio ar [Raglen Creu Lleoedd](#) i roi llais cryf i bobl leol wrth lunio dyfodol Penarth, y Barri, y Bont-faen a Llanilltud Fawr. Mae gwrando ar bobl hŷn yn y broses hon yn hanfodol, gan y bydd eu safbwyntiau'n helpu i sicrhau bod manau cyhoeddus yn groesawgar ac yn hygyrch i bawb. Nod 'Siarter Creu Lleoedd Cymru' a'r mudiad Oed-Gyfeillgar yw creu manau bywiog a chynhwysol sy'n cefnogi lles a chynaliadwyedd. Trwy ganolbwyntio ar hygyrchedd, cysylltiadau cymdeithasol, iechyd a hunaniaeth leol gref, mae'r fframweithiau hyn yn helpu i greu cymunedau lle mae pobl o bob oed, yn enwedig oedolion hŷn, yn teimlo eu bod yn gysylltiedig ac yn cael eu cefnogi a'u boddhau. Bydd y Siarter Creu Lleoedd yn cryfhau ymrwymiad y Fro i fod yn fwy oed-gyfeillgar, gan wneud trefi sydd, yn ogystal â bod yn hygyrch, yn wirioneddol groesawgar i bawb hefyd.



Cyflwyno a Gweithredu

Sut byddwn ni'n gweithredu'r camau hyn?

Yn ystod ymgynghoriad cyhoeddus y Cynllun Gweithredu Bro Oed-Gyfeillgar drafft, clywsom fod pobl eisiau mwy o fanylion am sut roedden ni'n mynd i weithio gyda'n gilydd a chyflawni'r camau y mae partneriaid wedi ymrwymo iddynt. Bydd angen mabwysiadu dull gweithredu cynhwysfawr sy'n cynnwys:

- **Cydweithio a gwneud cysylltiadau** yn enwedig o fewn fframwaith y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus. Bydd cydweithio hefyd yn ymestyn y tu hwnt i'r BGC i gynnwys gwahanol randdeiliaid megis sefydliadau'r trydydd sector, grwpiau cymunedol lleol, busnesau, unigolion a rhanddeiliaid perthnasol eraill. Wrth wneud hynny, efallai y bydd cyfleoedd i gyfuno adnoddau, cael persbectif ehangach yn ystod ymgysylltu a chynyddu effaith mentrau oed-gyfeillgar gan greu dull mwy cydlynol o fynd i'r afael ag anghenion pobl hŷn.
- **Ymgynghori ac ymgysylltu'n rheolaidd** â phreswylwyr hŷn a rhanddeiliaid gan gynnwys Rhwydwaith y Fro Oed-Gyfeillgar i gasglu adborth am anghenion a dewisiadau pobl hŷn. Bydd hyn yn cynnwys grwpiau ffocws, gweithdai, arolygon, digwyddiadau wedi'u targedu, stondinau untro, boreau coffi a siarad yn uniongyrchol ag arweinwyr a grwpiau cymunedol. Bydd adborth yn cael ei rannu ymhlith partneriaid i sicrhau ein bod yn cydweithio i fynd i'r afael ag anghenion newidiol pobl hŷn ym Mro Morgannwg.
- **Gwrando ar leisiau pobl hŷn a'u chwyddo** trwy fforymau fel Fforwm Strategaeth 50+ y Fro a hwyluso sgysiau ystyrllon â'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau ac arweinwyr polisi. Mae hyn yn cynnwys ymgysylltu â sefydliadau sy'n gysylltiedig â'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus yn ogystal â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru a Hyrwyddwr Pobl Hŷn Bro Morgannwg.
- **Hwyluso grwpiau gorchwyl a gorffen** sy'n dod â phartneriaid, cynrychiolwyr o sefydliadau a chymunedau lleol at ei gilydd i **ddatblygu strategaethau ac ymgyrchoedd wedi'u targedu** ar gyfer materion penodol sy'n effeithio ar bobl hŷn fel cynhwysiant digidol, trafnidiaeth, oedraniaeth a hawliau ariannol.
- **Cynnig cymorth i unigolion a grwpiau cymunedol sydd am gael gafael ar gyllid** ar gyfer gweithredu mentrau oed-gyfeillgar. Lle bo'n bosibl, byddwn hefyd yn hwyluso cysylltiadau ymhlith cysylltiadau allweddol ac yn darparu cymorth cyffredinol ar gyfer hyrwyddo digwyddiadau a gweithgareddau o fewn cymunedau'r Fro.
- **Trefnu a mynd i ddigwyddiadau sydd wedi'u cynllunio i gefnogi ac addysgu oedolion hŷn** am yr adnoddau a'r cymorth sydd ar gael i bobl hŷn yn y Fro. Er enghraifft, cefnogi'r tri digwyddiad blynyddol 'Dweud Eich Dweud' a gynhelir gan Fforwm Strategaeth 50+ y Fro a chynnal Cyfarfod Oed-Gyfeillgar blynyddol er mwyn galluogi partneriaid i rwydweithio ac ymgysylltu â phobl hŷn yn uniongyrchol mewn lleoliad anffurfiol a chymdeithasol.

Er mwyn gweithredu'r Strategaeth a'r Cynllun Gweithredu yma'n effeithiol, mae cydweithio rhwng partneriaid y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus, partneriaid ehangach, grwpiau cymunedol a phobl hŷn yn hanfodol. Rydym yn deall nad yw unrhyw un partner yn gallu gwneud hyn ar ei ben ei hun ac na ddylai chwaith.



Gwerthuso

The commitment to partnership and ongoing engagement will also play a crucial role in the evaluation of this Bydd yr ymrwymiad i bartneriaeth ac ymgysylltu parhaus hefyd yn chwarae rhan hanfodol wrth werthuso'r Strategaeth a'r Cynllun Gweithredu yma. Mae cynrychiolwyr Bro Oed-Gyfeillgar o bob un o'r sefydliadau allweddol sy'n gysylltiedig â'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus wedi ymrwymo i ddarparu diweddariadau a mewnwelediad am gamau cysylltiedig i alluogi gwerthuso cynnydd oed-gyfeillgar yn y Fro. Byddwn hefyd yn defnyddio ystadegau allweddol, data lleol a chenedlaethol gan gynnwys ystadegau a gasglwyd trwy Arolwg Beth Am Siarad Bro Morgannwg, Asesiad Lles Cyhoeddus y Fro, Asesiad Anghenion Poblogaeth Caerdydd a'r Fro, y Cyfrifiad, Arolwg Blynyddol Age Cymru ac adroddiadau a gyhoeddwyd gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru.

Er mwyn cefnogi'r gwaith hwn, rydym wedi sefydlu 'traciwr cynnydd' sy'n amlinellu ein hymrwymadau oed-gyfeillgar, y camau gweithredu y cytunwyd arnynt a'r canlyniadau arfaethedig (gweler isod).

Bydd partneriaid yn parhau i weithio gyda'i gilydd i nodi a chasglu data a mesurau perfformiad allweddol a fydd yn ein galluogi i asesu effeithiolrwydd y camau gweithredu a'r mentrau cysylltiedig a nodi unrhyw heriau neu feysydd y mae angen ffocws ychwanegol arnynt. Byddwn hefyd yn parhau i gipio profiadau pobl o fentrau sydd wedi'u dylunio i wneud y Fro yn fwy oed-gyfeillgar trwy astudiaethau achos.

Bydd diweddariadau am gynnydd yn cael eu cynnwys yn Adroddiad Blynyddol y BGC, ynghyd â datblygiadau mewn ffrydiau gwaith ac amcanion blaenoriaeth eraill.

Traciwr Cynnydd

Fel y soniwyd yn gynharach, nododd ein hymgyngoriad ar y Cynllun Gweithredu Bro Oed-Gyfeillgar drafft dri maes ffocws allweddol. Mae'r rhain wedi'u hamlygu yn binc ar y traciwr.

Ymrwymiad y Siarter	Camau Gweithredu Allweddol	Canlyniadau Allweddol
<p>Mae gan bobl ymdeimlad o bwrpas, maent yn teimlo eu bod yn cael eu parchu ac yn cymryd rhan weithredol yn eu cymunedau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ehangu a datblygu Rhwydwaith y Fro Oed-Gyfeillgar sy'n cynnwys cynrychiolwyr o wahanol grwpiau oedran, busnesau lleol a sefydliadau cymunedol. ● Annog cyfleoedd rhyng-genedlaethau i feithrin dealltwriaeth a gwerthfawrogiad ymhlith gwahanol grwpiau oedran. ● Hwyluso amrywiaeth ehangach o gyfleoedd cymdeithasol i bobl hŷn i gysylltu a lleddfu unigrwydd ac ynysigrwydd. 	<p>Mae pobl hŷn yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ac yn ymgysylltu â'u bywydau, gan arwain at well lles a chysylltiadau cymdeithasol cryfach.</p>
<p>Mae pobl yn wybodus am y cymorth a'r cyfleoedd sydd ar gael iddynt trwy fathau gwahanol o gyfathrebu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ei gwneud hi'n haws cael mynediad i wybodaeth, cyngor a gwasanaethau lleol trwy lwybrau amrywiol, a hynny ar-lein ac all-lein. ● Grymuso mwy o bobl i gynyddu eu hyder a'u gallu i ddod o hyd i wybodaeth ar-lein lle maen nhw'n dymuno. 	<p>Mae pobl hŷn yn gallu gwneud penderfyniadau gwybodus ac maent yn ymwybodol o sut i gael gafael ar yr adnoddau a'r cymorth sydd eu hangen arnynt yn hawdd.</p>
<p>Mae gan bobl fynediad i fathau addas o drafnidiaeth ar draws y Fro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Hyrwyddo gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus o safon gan gynnwys trafnidiaeth gymunedol. ● Sicrhau bod llais ac anghenion pobl hŷn yn cael eu hystyried mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar wasanaethau trafnidiaeth lleol. ● Nodi a hyrwyddo'r defnydd o gynlluniau i gynyddu hygyrchedd a hyder wrth ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus. 	<p>Mae oedolion hŷn yn gallu teithio'n rhwydd ac yn ddiogel ledled y Fro, gan eu galluogi i gael mynediad i wasanaethau hanfodol, cymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol a chynnal eu hannibyniaeth.</p>
<p>Mae gan bobl gyfleoedd i ddylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio ar bob agwedd ar eu bywyd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Darparu amrywiaeth o gyfleoedd ar-lein ac all-lein i bobl hŷn gael dweud eu dweud a llunio eu dyfodol. ● Hyrwyddo heneiddio cadarnhaol a mynd i'r afael ag oedraniaeth. 	<p>Mae unigolion hŷn yn teimlo eu bod wedi'u grymuso, eu gwerthfawrogi a'u clywed hefyd, gan arwain at benderfyniadau sy'n adlewyrchu ac yn gwasanaethu anghenion pobl hŷn yn well.</p>

Ymrwymiad y Siarter	Camau Gweithredu Allweddol	Canlyniadau Allweddol
<p>Mae pobl yn cael eu cefnogi i gael mynediad i gyfleoedd gwaith a gwirfoddoli a'u cadw.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Cefnogi pobl hŷn i gael mynediad i waith ac aros mewn gwaith lle maen nhw'n dymuno, a chynyddu cyfleoedd i weithwyr hŷn. ● Cefnogi pobl hŷn i gael mynediad i ddewisiadau gwirfoddoli hyblyg lle maen nhw'n dymuno, sydd o fudd i'w lles a'u cymuned leol. 	<p>Mae pobl hŷn yn parhau i gymryd rhan weithredol yn y gweithlu a'r gymuned, gan arwain at fwy o foddhad, gwell cysylltiadau cymdeithasol a gwell sefydlogrwydd economaidd.</p>
<p>Mae pobl yn cael eu cefnogi i gadw'n iach ac yn annibynnol trwy gael mynediad i wasanaethau priodol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Gwella mynediad i wasanaethau iechyd a gofal lleol. ● Datblygu cyfleoedd fforddiadwy a hygyrch am ddim sy'n cefnogi pobl i ddewis ffyrdd mwy actif ac iach o fyw. ● Bydd pobl â dementia yn cael eu cynorthwyo i fyw'n dda, gwneud y pethau y mae angen iddyn nhw eu gwneud a mwynhau yn eu cymunedau. ● Codi ymwybyddiaeth o sgamiau a cham-drin pobl hŷn a hyrwyddo ffyrdd o gael gfael ar gymorth a chefnogaeth. 	<p>Mae oedolion hŷn yn cynnal eu hiechyd a'u hannibyniaeth ac yn cael eu hamddiffyn rhag camdriniaeth, gan arwain at well ansawdd bywyd a lles.</p>
<p>Mae gan bobl fynediad i fannau awyr agored ac adeiladau â chyfleusterau addas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Gwella mynediad i fannau awyr agored ac adeiladau cyhoeddus (gan gynnwys cyfleusterau cyhoeddus a phalmentydd) i sicrhau eu bod yn ddiogel, yn hygyrch ac yn gyfforddus. ● Annog mwy o bobl i dreulio amser ym myd natur, gan gydnabod pwysigrwydd mannau awyr agored a'u heffaith gadarnhaol ar lesiant. 	<p>Mae unigolion hŷn yn gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau yn ddiogel ac yn gyfforddus, gan arwain at fwy o weithgarwch corfforol, gwell rhyngweithio cymdeithasol a gwell lles.</p>
<p>Mae pobl yn teimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus yn eu cartrefi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sicrhau bod gan bobl hŷn fynediad i amrywiaeth o dai addas sy'n diwallu amrywiaeth o anghenion a dyheadau gan eu cefnogi i fyw'n annibynnol. ● Rhoi cymorth i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu atgyweirio, addasu a chynnal eu cartrefi yn effeithiol. 	<p>Mae pobl hŷn yn profi mwy o dawelwch meddwl a diogelwch gartref ac yn gallu byw'n annibynnol yn eu cartrefi am gyfnod hirach.</p>



Cyfnewid Rhyngwladol - Rhannu cynnydd â Rhwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd

Un agwedd allweddol ar aelodaeth Rhwydwaith Byd-eang Dinasoedd a Chymunedau Oed-Gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd yw'r ysgogiad i gymunedau asesu mentrau a chyflwyno astudiaethau achos sy'n enghraifft o arferion oed-gyfeillgar effeithiol. Mae'r dull cydweithredol hwn yn galluogi cymunedau i ddysgu o brofiadau ei gilydd a mabwysiadu strategaethau tebyg ar gyfer gwella lles oedolion hŷn.

Mae'r [astudiaeth achos](#) ganlynol ac mae'r gwerthusiad a rannwyd â'r Rhwydwaith Byd-eang yn tynnu sylw at St Athan Coffee Shop Strollers, prosiect a weithredir mewn ardal wledig ym Mro Morgannwg gyda chanran uchel o bobl hŷn, i wella bywydau oedolion hŷn. Mae'r fenter hon yn cyfrannu at greu amgylcheddau oed-gyfeillgar sy'n blaenoriaethu cynwysoldeb a lles ar bob cam o fywyd.

Astudiaeth Achos: St. Athan Coffee Strollers

Roedd St Athan Coffee Shop Strollers yn rhaglen beilot 10 wythnos a lansiwyd ym mis Gorffennaf 2023 mewn ymateb i gais gan Gynghorwyr Cyngor Cymuned Sain Tathan a'r angen cynyddol am weithgareddau mwy oed-gyfeillgar i breswylwyr 50+ oed yng Ngorllewin y Fro. Mewn cydweithrediad â phartneriaid allweddol gan gynnwys Cyngor Cymuned Sain Tathan, Cyngor Bro Morgannwg, grŵp cerdded lleol [Valeways](#), a thafarn y Three Horseshoes, mae'r fenter yn darparu taith gerdded fer a hygyrch sy'n dechrau ac yn gorffen yn y Three Horseshoes. Yn ystod y peilot, cafodd 'strollers' ddiodydd poeth am ddim yn 'The Shoes', a ariannwyd gan y Cyngor Cymuned lleol.

Nod y fenter oedd hyrwyddo ymarfer corff yn rheolaidd, meithrin rhyngweithio cymdeithasol a lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd, ond fe gafodd effaith lawer mwy na hynny. Er enghraifft, tafarn y Three Horseshoes a oedd wedi bod ar gau yn ystod y pandemig oedd un o'r ychydig ganolfannau cymdeithasol a oedd ar ôl i'r gymuned. Ers ei hailagor, mae'r Strollers wedi parhau i gwrdd bob pythefnos, ac mae'r daith gerdded wedi dod yn rhan barhaol o raglen Valeways Strollers. Mae prynu diodydd poeth yn rheolaidd wedi rhoi cymorth parhaus i'r dafarn, ac mae strollers, ynghyd â'u teuluoedd a'u ffrindiau, bellach hefyd yn mynychu digwyddiadau fel nosweithiau meic agored a chinio dydd Sul ac maen nhw'n cynnal eu cinio Nadolig blynyddol nhw yn y dafarn. Yn ogystal, mae llawer o gyfranogwyr newydd wedi ymuno â grwpiau cerdded eraill Valeways ledled y Fro, gyda sawl un yn magu'r hyder i fynd ar deithiau cerdded hirach, mwy heriol wrth i'w ffitrwydd gynyddu.



Mae teithiau cerdded sydd wedi'u cynnig gan Valeways wedi bod yn arbennig o fuddiol i bâr priod a symudodd i'r Fro o Loegr yn ddiweddar ac a oedd yn awyddus i ymuno â chymuned o bobl o'r un anian. Fel gwirfoddolwyr brwdfrydig, mae'r ddau unigolyn wedi ymgymryd â rolau amrywiol o fewn Valeways gan wasanaethu fel arweinydd cerdded yn tywys cyfranogwyr ar hyd llwybrau deniadol ledled y Fro. Yn ogystal, mae un yn cyfrannu fel ffotograffydd, gan ddal eiliadau cofiadwy yn ystod y teithiau cerdded ac yn gweithredu fel cynorthwy-ydd cefn, gan sicrhau diogelwch a lles yr holl gyfranogwyr. Trwy eu hymwneud â Valeways, mae'r cwpl wedi gallu integreiddio'n dda i'w cymuned. Maent hefyd wedi dylanwadu'n gadarnhaol ar y gymuned trwy gysylltu pobl sy'n rhannu cariad at natur a gweithgareddau awyr agored wrth gryfhau cysylltiadau cymunedol.

Sut i gymryd rhan

Os hoffech chi gymryd rhan ym mudiad oed-gyfeillgar y Fro, byddem wrth ein boddau o glywed gennych. Mae angen eich cymorth arnom i:

- Ystyried, deall a rhannu barn oedolion hŷn sy'n byw, yn gweithio a/neu'n gwirfoddoli yn y Fro, boed hynny fel sefydliad, grŵp cymunedol, busnes lleol neu unigolyn. Rydym bob amser yn awyddus i glywed gennych a dysgu oddi wrth eich profiadau.
- Nodi gweithgareddau, gwybodaeth ddefnyddiol, data ac adborth i'n helpu i ddatblygu ein 'Traciwr Cynnydd Oed-Gyfeillgar' a sicrhau bod yr wybodaeth rydym yn ei chasglu yn gadarn ac yn ystyrlon.
- Cymryd rhan yn Rhwydwaith y Fro Oed-Gyfeillgar a sicrhau ein bod yn gweithio gyda'n gilydd i gyflawni ymrwymadau a gweithredoedd a rennir.

Cysylltwch â ni yn:



valepsb@valeofglamorgan.gov.uk



01446 700111

Neu dilynwch ein cynnydd yma:



www.valepsb.wales



@VOGPSB