Ceredigion • Age Friendly • Oed Gyfeillgar

Beth yw Cymunedau Oed Gyfeillgar?

Mae Cymuned Oed Gyfeillgar yn lle sy’n galluogi pobl i heneiddio’n dda a byw bywyd hwyrach da. Rhywle y gall pobl aros i fyw yn eu cartrefi, cymryd rhan yn y gweithgareddau y maent yn eu gwerthfawrogi, a chyfrannu at eu cymunedau, cyhyd ag y bo modd.

Mewn cymuned oed gyfeillgar teimlwn ein bod yn cael ein gwerthfawrogi, ein cynnwys, a’n bod yn cael ein parchu a’n bod yn gallu:

- Mynd o gwmpas
- Gwneud pethau yr ydym am eu gwneud
- Byw bywydau iach a gweithgar
- Cael gafael ar wybodaeth
- Gwneud i'n lleisiau gael eu clywed
-

What are Age Friendly Communities?

An Age Friendly Community is a place that enables people to age well and live a good later life. Somewhere that people can stay living in their homes, participate in the activities they value, and contribute to their communities, for as long as possible.

In an age friendly community we feel valued, included, and respected and can:

- Get out and about
- Do things that we want to do
- Lead healthy and active lives
- Access information
- Make our voices heard

Pam mae o bwys?

Mae heneiddio'n dda – 'ychwanegu bywyd at flynyddoedd, nid blynyddoedd at fywyd yn unig' – yn bwysig i bob un ohonom, ac i'n gwlad gyfan. Mae'n rhywbeth y dylai pawb yng Nghymru allu ei wneud. Dylai pobl hŷn gael eu gweld fel rhan hanfodol o gymdeithas a dylent allu cael rhagor o gyfleoedd i gymryd rhan yn ein heconomi a'n cymunedau a chyfrannu atynt.

Efallai y byddwn yn canfod ein hunain yn methu â gwneud y pethau sy'n bwysig i ni wrth i ni fynd yn hŷn. Mae problemau gyda thrafnidiaeth gyhoeddus, er enghraifft, yn golygu bod rhai pobl hŷn yn cael eu hatal rhag mynd o gwmpas – i wirfoddoli, treulio amser gyda ffrindiau a theulu, gofalu am anwyliaid neu gyrraedd apwyntiadau meddygol. Nid oes gan lawer o bobl hŷn fynediad i'r rhyngrwyd ac maent mewn perygl o gael eu gadael ar ôl wrth i wasanaethau symud fwyfwy ar-lein.

Efallai y bydd materion eraill hefyd sy'n bwysig i chi a'ch cymuned.

Why does it matter?

Ageing well – 'adding life to years, not just years to life' – is important for each of us, and for our country as a whole. It is something everyone in Wales should be able to do. Older people should be seen as a vital part of society and should be able to have more opportunities to participate in and contribute to our economy and our communities.

We may find ourselves unable to do the things that matter to us as we get older. Problems with public transport, for example, mean that some older people are prevented from getting out and about – to volunteer, spend time with friends and family, care for loved ones or get to medical appointments. Many older people do not have access to the internet and are at risk of being left behind as services increasingly move online.

There may also be other issues that are important to you and your community.

Sut ydyn ni'n mynd ati i wneud hynny?

Mewn Cymunedau Oed Gyfeillgar, mae trigolion hŷn yn cymryd rhan yn y gwaith o lunio'r lle y maent yn byw ynddo. Mae hyn yn golygu bod grwpiau lleol, cynghorau, busnesau a thrigolion i gyd yn cydweithio i nodi a gwneud gwelliannau yn yr amgylchedd ffisegol a chymdeithasol.

Eich cymuned leol

Awgrymiadau: nodwch nodweddion allweddol eich cymuned eich hun, gallai fod yn bentref, stryd neu gymuned o ddiddordeb fel grŵp crefftau lleol, canolbwynt cymunedol neu sied dynion.

How do we go about doing it?

In Age Friendly Communities, older residents are engaged in shaping the place that they live. This involves local groups, councils, businesses, and residents all working together to identify and make improvements in both the physical and social environment.

Your local community

Tips: note down the key features of your own community, it could be a village, a street or a community of interest such as a local craft group, a community hub or a men's shed.

Pwy sydd angen ei gynnwys?

Awgrymiadau: unrhyw un yn y gymuned ehangach sydd â sgiliau neu brofiad a allai helpu.

Who needs to be included?

Tips: anyone in the wider community with skills or experience that might help.

Enw / Name	***Sgiliau/ Skills***	***Manylion cyswllt Contact details***

Ydych chi'n meddwl bod eich cymuned yn Oed Gyfeillgar?

Awgrymiadau: ystyriwch y rhestr wirio a hunan-sgoriwch allan o 10.

- Mynd o gwmpas
- Gwneud pethau yr ydym am eu gwneud
- Byw bywydau iach a gweithgar
- Cael gafael ar wybodaeth
- Gwneud i’n lleisiau gael eu clywed

Do you think your community is Age Friendly?

Tips: consider the checklist and self-score out of 10.

- Get out and about
- Do things that we want to do
- Lead healthy and active lives
- Access information
- Make our voices heard

Beth allai fod y newid mwyaf arwyddocaol o ran Ceredigion Oed Gyfeillgar?

Awgrymiadau: ystyriwch eich cymuned, galwch gyfarfod agored

What changes would make your community more Age Friendly?

Tips: consider your community, call an open meeting.

Fel cymuned, cytunwch ar gynllun gweithredu.

Awgrymiadau: dechreuwch yn fach a pheidiwch â gorymestyn eich hun, gall y newid lleiaf wneud y gwahaniaeth mwyaf.

1. *Cytunwch ar rai amcanion syml y gellir eu mesur*
2. *Pa gamau sydd eu hangen i gyflawni'r amcanion hyn*
3. *Pwy fydd yn eu gwneud ac erbyn pryd*
4. *Pryd fyddwch chi'n adolygu'r cynllun*

As a community, agree on an action plan.

Tips: start small and don't overstretch yourself, the smallest change can make the biggest difference.

5. *Agree a few simple objectives that can be measured*
6. *What actions are required to achieve these objectives*
7. *Who will do them and by when*
8. *When will you review the plan*

Sut mae'n edrych nawr? *How does it look now?*	*Sut ydym ni eisiau iddo edrvch?* *How do we want it to look?*	*Sut byddwn ni'n ei wneud?* *How will we do it?*

I gael cymorth a chyngor, cysylltwch â'r Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

- 01545 574200
- clic@ceredigion.gov.uk

For support and advice, contact The Carers and Community Support Team

- 01545 574200
- clic@ceredigion.gov.uk