- Ers 2019, mae'r Comisiynydd Pobl Hŷn wedi bod yn gweithio gydag awdurdodau lleol a'u cefnogi i ddatblygu fel cymunedau sy’n oed-gyfeillgar ac i wneud cais am aelodaeth o Rwydwaith Byd-eang WHO o Ddinasoedd a Chymunedau sy'n Oed-Gyfeillgar.

- Dechreuodd y gwaith hwn yng Ngheredigion yn Hydref 2022.

Beth yw cymuned sy'n oed-gyfeillgar?

Mewn cymuned oed-gyfeillgar, rydym yn teimlo ein bod yn cael ein **gwerthfawrogi, ein cynnwys a'n parchu** a gallwn wneud y canlynol:

- Mynd allan ac o gwmpas
- Gwneud pethau yr ydym am eu gwneud
- Byw bywydau iach a gweithgar
- Dod o hyd i wybodaeth
- Sicrhau bod ein lleisiau'n cael eu clywed

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Mae Sefydliad Iechyd y Byd (SIB) yn disgrifio cymunedau oed-gyfeillgar fel lleoedd lle mae pobl hŷn, cymunedau, polisïau, gwasanaethau, lleoliadau a strwythurau yn gweithio gyda'i gilydd mewn partneriaeth i gefnogi a galluogi pob un ohonom i heneiddio'n dda.

Maent yn nodi wyth nodwedd hanfodol cymunedau oed-gyfeillgar ystyriol , a elwir yr wyth parth.

- **Mannau ac Adeiladau Awyr Agored**
- **Cludiant**
- **Tai**
- **Cyfranogiad Cymdeithasol**
- **Parch ac Arwahanrwydd Cymdeithasol**
- **Cyfranogiad Dinesig a Chyflogaeth**
- **Cyfathrebu a Gwybodaeth**
- **Cefnogaeth Gymunedol a Gwasanaethau Iechyd**

World Health Organization

Hyd yn Hyn

- Hydref 2022 penodwyd Swyddog Heneiddio'n Dda
- Hydref 2022 efo'r Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia dechreuon ni sesiynau ymgysylltu mewn archfarchnadoedd lleol a gyda grwpiau lleol i ofyn 3 chwestiwn -

- Beth sy'n dda am dyfu'n hŷn yng Ngheredigion?

- Beth sydd ddim cystal am dyfu'n hŷn yng Ngheredigion?

- Beth allai fod yn well am dyfu'n hŷn yng Ngheredigion?

Cafodd yr adborth o'r ymrwymiadau hynny ei gategoreiddio yn erbyn yr 8 parth, a ffurfiodd linell sylfaen ein hunanasesiad.

“ mae angen danfon mwy o wybodaeth allan i bobl hyn, debyg i’r taflen costau byw a oedd yn llawn wybodaeth’’

Bu'n rhaid i mi ymweld â'r Adran Mân Anafiadau yma. Profiad gwych. Roedd pawb, o'r dderbynfa i'r staff meddygol yn ardderchog. Doedd dim byd yn ormod o drafferth."

"Mae strydoedd o gwmpas Aberteifi yn dda i sgwteri symudol."

‘’Rwyf wrth fy modd lle rwy'n byw. Symudon ni yma oherwydd ei fod yn gartref teuluol ac ar lan y môr. Rwy'n nofiwr môr oer ac rwy'n edrych ymlaen at fynd yn ôl allan yno, mae pobl yn gyfeillgar."

‘’Mae parcio yn anodd mewn trefi’’

“Mwy o doiledau cyhoeddus- menywod, dynion ,niwtral”

Ym mis Hydref 2023, gwnaethom ddathlu Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn.

(a dewis y logo!)

DIWRNOD RHYNGWLADOL POBL HŶN

Bob blwyddyn mae pobl ar draws y byd yn dod ynghyd i ddathlu Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn er mwyn codi ymwybyddiaeth o'r cyfleoedd a'r heriau a wynebir gan boblogaeth sy'n heneiddio gan ysbrydoli'r gymuned yn ehangach i fynd i'r afael ag anawsterau a wynebir gan bobl hŷn.

Er mwyn dathlu'r diwrnod yma eleni bu i Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol a Thîm Ceredigion Actif gynnal digwyddiad mawr yng Nghanolfan Llesiant newydd Llanbedr Pont Steffan. Roedd dros 40 o sefydliadau yn bresennol a oedd yn cynnwys stondinau gwybodaeth a gweithgareddau yn ystod y dydd.

Alun Williams

Bu i'r Cynghorydd Sir a Hyrwyddwr Pobl Hŷn, Alun Williams, siarad yn frwdfrydig iawn am yr hyn oedd Ceredigion Oed-gyfeillgar yn ei olygu a sut y mae'r Cyngor wedi bod yn casglu adborth oddi wrth breswylwyr er mwyn cynorthwyo'r Cyngor i gynllunio i'r dyfodol ar gyfer poblogaeth sy'n gynyddol heneiddio.

Dyma ddarn o araith Alun:

Mae gan Geredigion cyfran uwch o bobl hŷn na'r cyfartaledd ar draws Cymru. Mae 26% o'n poblogaeth dros 65 oed.

Erbyn 2040 rhagwelir bydd y ffigwr ar gyfer Ceredigion yn 33% - felly un o bob tri o'r boblogaeth.

Gall hyn fod yn heriol am fod angen i bob cymdeithas gael poblogaeth gytbwys o pobl ifanc ac hŷn er mwyn gweithredu'n briodol.

Fodd bynnag y mae hefyd yn golygu yn ôl Age Cymru, "Nid yw erioed wedi bod yn fwy bwysig i ail-leoli pobl hŷn fel unigolion pwysig o fewn ein cymdeithas. Rhaid i ni ddathlu mynd yn hŷn fel trawsnewid positif gan gadw ein dinasyddion hŷn yn rhan bwysig o fywyd dinesig a chymunedol."

Rhaid i ni beidio â chaniatáu i bobl ddefnyddio'r ystrydebau arferol am bobl hŷn am fod wrth gwrs gwahaniaethau mawr rhwng pob cenhedlaeth.

Roedd y pobl sy'n eu 80au nawr yn eu harddegau ar ddechrau'r 60s, sef y ddegawd a ystyrir yn ddechrau ar y cyfnod modern.

Roeddent yn wahanol iawn i'r genhedlaeth flaenorol o bobl ifanc a nawr maent hwy yn wahanol iawn i'r genhedlaeth flaenorol o bobl hŷn.

Rydym wedi canfod fod y genhedlaeth yma'n byw'n hirach, ac yn gyffredinol maent yn iachach, ac maent aros yn eu cartrefi eu hunain a byw'n annibynnol am mor hir â phosib.

Ymarferion â chadair gyda'r dosbarth NERS

Felly mae'n bwysig fod llywodraethau, cynghorau a sefydliadau bellach yn llywio eu gwasanaethau a'u cynllunio yn unol â'r dyheadau hynny.

Mae hyn yn cynnwys popeth o'r gwasanaethau rydym ni'n eu darparu i ddyluniad ein cartrefi, ein strydoedd a'n systemau trafnidiaeth.

21

Mynychodd dros 40 o sefydliadau gwahanol

Mae'n ddiddorol iawn edrych ar yr ymchwil sy'n dangos pam fod pobl mewn rhannau penodol o'r byd yn byw'n hirach ac yn iachach – mewn gwledydd fel Siapan, Sardinia ac ynysoedd Groeg. Mae'r ymchwil hynny'n dangos pwysigrwydd parhau'n actif yn gorfforol, ymgysylltu'n gymdeithasol a bwyta'n iach. Ac wrth gwrs nid oes gwell lle i wneud pob un ohonynt na Cheredigion!

Mae gan Sefydliad Iechyd y Byd ymgyrch i greu 'Cymunedau Oed-gyfeillgar'. Mae Llywodraeth Cymru'n hyrwyddo'r cynllun ac erbyn hyn cynghorau lleol hefyd. Ac y mae Ceredigion yn un ohonynt.

Fel rhan o'r gwaith hynny dechreuwyd ar waith yn nechrau Medi 2022 i ymgysylltu â phobl hŷn ar draws y Sir i gael gwybod mwy am eu sylwadau a'u dyheadau. Aeth ein tîm i ddigwyddiadau ac hyd yn oed aros y tu allan i archfarchnadoedd yn gofyn y cwestiynau canlynol i bobl hŷn:

- Beth sy'n dda am fod yng Ngheredigion?
- Beth sydd ddim mor dda am fod yma?
- Beth ellir ei wneud i wella pethau?

Rydym yn defnyddio'r atebion y bu i ni ei dderbyn er mwyn llunio drafft cyntaf o'n cynllun ar gyfer '**Ceredigion Oed-gyfeillgar**'."

Beth yw Cymuned Oed-gyfeillgar?

Yn ôl Sefydliad Iechyd y Byd, mae Cymuned Oed-gyfeillgar yn lle sy'n groesawgar ac yn cefnogi pobl o bob oedran, gyda ffocws arbennig ar bobl hŷn. Maent yn gymunedau sy'n sicrhau bod popeth o balmentydd i wasanaethau yn haws i bawb eu defnyddio. Maent yn annog oedolion hŷn i barhau i fod yn actif, i gymdeithasu a mynd o amgylch y dref yn haws. Yn fyr, nod Cymunedau Oed-gyfeillgar yw cynorthwyo pobl hŷn i fwynhau ansawdd bywyd da a chadw mewn cysylltiad â'u cymunedau drwy sicrhau bod popeth yn fwy hygyrch a chyfleus.

Os hoffech fod yn rhan o hyn a darparu adborth ar sut rydych chi'n teimlo am heneiddio yng Ngheredigion cysylltwch â'r Swyddog Datblygu Heneiddio'n Dda, Paul Lewis:

01545 574200

cysylltu@ceredigion.gov.uk

Dweud eich dweud

Beth am fod yn rhan o ymgynghoriadau ac digwyddiadau ymgysylltu'r Cyngor? Hoffem glywed eich barn am yr hyn sy'n bwysig i chi. Bydd cael llais ar faterion a prosiectau yng Ngheredigion yn ffordd dda iawn i'r Cyngor sicrhau bod y newidiadau'n berthnasol a sicrhau dyfodol Ceredigion Oed-gyfeillgar.

Gwelwch restr o holl ymgynghoriadau agored ar wefan y Cyngor:

www.ceredigion.gov.uk/eich-cyngor/ymgynghoriadau

22

Ym mis Rhagfyr 2023, fe wnaethom ymuno â'r Gymuned Ymarfer sy’n Ystyriol o Oedran, a sefydlwyd gan y CPHC er mwyn i bob Awdurdod Lleol yng Nghymru rannu'r arferion gorau, arloesi a chydweithio.

SICRHAU CYMUNEDAU SY’N YSTYRIOL O OEDRAN

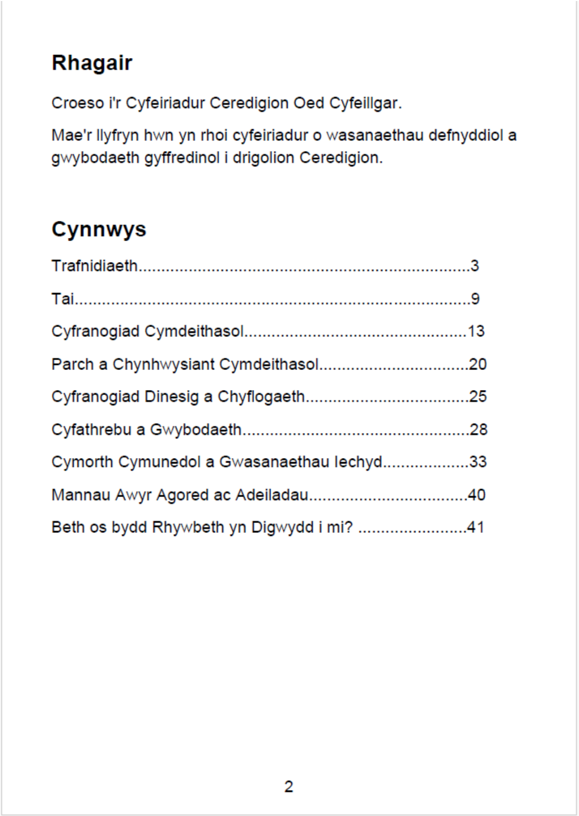
Gwneud Cymru yn Genedl o Gymunedau sy’n Gyfeillgar i Oed

AGE-FRIENDLY COMMUNITIES IN PRACTICE

Making Wales a nation of age-friendly communities

Gan ddefnyddio manylion sefydliadau a'n cefnogodd gyda DRPB 2023, aethom ati i dynnu Cyfeiriadur Ceredigion Oed Gyfeillgar i'w ddosbarthu o amgylch y sir ym mis Ebrill / Mai 2024.

Cyfeiriadur Ceredigion Oed Gyfeillgar



Rhagair

Croeso i'r Cyfeiriadur Ceredigion Oed Cyfeillgar.

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi cyfeiriadur o wasanaethau defnyddiol a gwybodaeth gyffredinol i drigolion Ceredigion.

Cynnwys

Trafnidiaeth....3
Tai....9
Cyfranogiad Cymdeithasol....13
Parch a Chynhwysiant Cymdeithasol....20
Cyfranogiad Dinesig a Chyflogaeth....25
Cyfathrebu a Gwybodaeth....28
Cymorth Cymunedol a Gwasanaethau Iechyd....33
Mannau Awyr Agored ac Adeiladau....40
Beth os bydd Rhywbeth yn Digwydd i mi? 41

“ Roedd y llyfryn yn syniad gwych llawer o wybodaeth ddefnyddiol. ”

“Llyfryn ardderchog, yn gwneud ei waith. ”

“Fe wnaethoch chi ollwng 25 copi o’r Cyfeiriadue Ceredigion Oed Gyfeillgar ychydig wythnosau yn ôl, yn ôl y disgwyl gyda phoblogaeth oedrannus yn bennaf, maent wedi mynd i lawr yn dda iawn ac nid oes gennym unrhyw un ar ôl.”

Wrth aros i'r Cyfeiriadur Oed Gyfeillgar gael ei gyhoeddi, Ionawr-Ebrill 2024 gwnaethom gynnal Archwiliad Cerdded o Geredigion.

(29 Trefi a phentrefi o amgylch Ceredigion)

ac yn ddiweddar rydym wedi cwblhau archwiliad o Hygyrchedd i Adeiladau Cyhoeddus ym mis Mehefin-Awst 2024, yr ydym wedi datblygu ein hunain ac a fydd yn ei rannu gyda'r Gymuned Ymarfer ar ôl ei werthuso.

Gan ddefnyddio'r Offeryn Cerdded Gwyddelig (a argymhellwyd gan yr OPC), gwnaethom asesu'r canlynol:

- **Llwybrau troed**
- **Cyfleusterau**
- **Croesi'r ffordd**
- **Ymddygiad defnyddwyr y ffordd**
- **Diogelwch**
- **Edrych a theimlo**
- **Tu allan i gatiau'r ysgol**

Ym mis Rhagfyr 2023 gwnaethom recriwtio Hwylusydd Grŵp Cymunedol

- I cefnogi Swyddog Heneiddio'n Dda
- Cyd-gynhyrchu cefnogaeth a gwybodaeth gyda CAVO ar gyfer grwpiau cymunedol
- Datblygu cyfres hyfforddi a chymorth ar gyfer grwpiau cymunedol
- Cynghori a chydweithio â Chysylltwyr Cymunedol i gefnogi Grwpiau Cymunedol

Ond sut y gallai weithio?

Sut beth fyddai fel?

Rhwydwaith dan arweiniad y Gymuned o Gynrychiolydd Y Bobl a Grwpiau Cymunedol, gyda chefnogaeth ;

- **Y Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol**
- **Age Cymru Dyfed**
- **Y Comisiynydd Pobl Hŷn**
- **Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion**

Gyda rhanddeiliaid allweddol wrth law i gefnogi materion penodol.

Pontio'r cenhedlaethau

Cynhwysol

Trawsffiniol

Trwy Oed

Llinell Amser 24 / 25

Mai - Fedi 2024

- Trefnu digwyddiad lansio, ymgysylltu â chynrychiolwyr dinasyddion ac arweinwyr grwpiau, datblygu llyfr gwaith, cwrdd â rhanddeiliaid, datblygu Taflen AFC.

Mehefin - Medi 2024

- Datblygu fersiwn 2 o'r Cyfeiriadur.

Mehefin 2024

- Cyfarfod cychwynnol, 25.6.24, Penmorfa, Aberaeron. Sefydlu deilsen y wefan ar dudalen gwefan CCC.

Awst 2024

- Cyfarfod dilynol, 29.8.24, Penmorfa, Aberaeron a via Teams. Cyflwyno cais i SIB

Medi 2024

- Digwyddiad lansio, 30.09.24, Siambrau'r Cyngor, Penmorfa, Aberaeron.

Tachwedd 2024

- cylchlythyr, dulliau cyfathrebu, gweithio gydag arweinwyr cymunedol i ddatblygu Cymunedau sy'n Oed Gyfeillgar.Datblygu cynllun Oed Gyfeillgar. Cyfarfod adborth wythnosol gyda Rheolwr Tîm a Rheolwr Corfforaethol.Fforwm COG Ceredigion gyfan.