



Y STRATEGAETH AR GYFER POBL HŶN

**CAM 3: CYNLLUN CYFLENWI TORFAEN
(2015 hyd at 2023)**

Mai 2015

Rhagair

Mae'n bleser gennyf gyflwyno'r Cynllun Cyflawni hwn ar gyfer Torfaen mewn ymateb i Gam 3 y Strategaeth Genedlaethol ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru. Fel yr hyrwyddwr ar gyfer pobl hŷn yn Nhorfaen ers 2004, rwyf wedi cefnogi gwaith yr awdurdod lleol a'n partneriaid yn nhermau cynllunio, datblygu a phennu ein hymagwedd strategol leol, ac rwyf yn ymwybodol o'r holl waith caled sydd yn mynd yn ei flaen i ddarparu gwasanaethau da sydd yn helpu pobl i heneiddio'n dda. Trwy weithio gyda Llywodraeth Cymru a'r Comisiynydd ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru, mae gan yr awdurdod lleol mewn cydweithrediad â Bwrdd Gwasanaethau Lleol Torfaen enw da am gymryd camau sy'n ymateb i'r hyn y mae pobl ei angen. Mae peth o'r gweithgarwch hwn yn newydd, yn cysylltu ag ymchwil gadarn ynglŷn â'r hyn sydd yn gweithio orau ond sydd bob amser yn rhoi lle blaenllaw i lais pobl hŷn ar flaen ein meddyliau.

Mae yna fwy o bobl 50 oed a hŷn yn byw yn Nhorfaen nag ydoedd 10 mlynedd yn ôl pan ymgymerais â'r rôl fel hyrwyddwr. Mae hyn yn rhywbeth i'w ddatlu, nid yn unig am fod pobl yn byw yn hirach (oherwydd datblygiadau ym myd gwyddoniaeth feddygol a gwell amodau byw) ond oherwydd bod pobl hŷn am fod yn rhan o'n cymunedau lleol, a bod ganddynt gymaint i'w gyfrannu. Mae yna dystiolaeth dda yn dangos bod pobl hŷn yn treulio eu hamser a'u harian mewn cymunedau lleol; maent yn pryderu ynghylch eu hamgylchedd lleol, yn cefnogi gwasanaethau lleol ac maent yn meddu ar gryn lawer o brofiad a doethineb i'w rhannu ag eraill.

Fy rôl i yw sicrhau bod pobl hŷn yn cael y gorau o'r gwasanaethau cyhoeddus yr ydym yn medru eu darparu. Gwn ein bod mewn cyfnod anodd iawn lle mae cyllidebau yn gostwng a'r galw am wasanaethau yn cynyddu; a bod cydbwysu'r cymorth dwys ar gyfer ein dinasyddion hyn a mwyaf bregus gyda gwybodaeth a chynghor i'r rheiny sydd yn cyrraedd 50 ac yn paratoi ar gyfer y dyfodol, yn medru bod yn anodd. Serch hynny, rwy'n ffodus iawn bod gennyf swyddogion yn y Cyngor ac ar draws ein sefydliadau sy'n bartneriaid, sydd yn cyflawni hyn ac yn parhau i feithrin canlyniadau positif ar gyfer ein dinasyddion hŷn.

Cofion



Y Cyngorydd Lewis Jones

Hyrwyddwr dros Bobl Hŷn yn Nhorfaen

Aelod Gweithredol dros Adfywio: Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

Y STRATEGAETH AR GYFER POBL HÛN

CAM 3: CYNLLUN CYFLENWI TORFAEN (2015 tan 2023)

Cyflwyniad	3
Demograffeg.....	5
Beth mae pobl hŷn yn ei ddweud wrthym?.....	10
Heneiddio'n Dda yng Nghymru.....	14
Cymunedau Sy'n Gyfeillgar i Oedran a Datganiad Dilyn.....	16
Adnoddau Cymdeithasol	17
Adnoddau Amgylcheddol	18
Adnoddau Ariannol	19
Canlyniadau.....	20
Cyflawni'r agenda 50+ ar gyfer Torfaen	21
▪ Tabl 1; Ardaloedd gweithredu.....	22
▪ Tabl 2; Heneiddio'n dda yng Nghymru.....	33
Atodiad - Datganiad Dilyn.....	37

Pennod 1. Cyflwyniad

Fe wnaeth Llywodraeth Cymru gyhoeddi cam 3 y Strategaeth Genedlaethol ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru¹ ym mis Mai 2013. Mae hyn yn ategu at y gwaith sydd wedi cael ei gwblhau ledled Cymru yn y degawd blaenorol ac mae'n ymdrechu i sicrhau bod pobl yng Nghymru yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi, beth bynnag yw eu hoedran.

Barn y bobl hŷn yw'r sbardun sydd wrth gefn y trydydd cam; casglwyd eu sylwadau drwy gyfres o sioeau teithiol a digwyddiadau yn ystod cam 1 a 2 (2003 tan 2013) a hynny ar gamau gweithredu a gwasanaethau cenedlaethol a lleol a, thrwy ymgynghoriadau cynhwysfawr oedd yn benodol ar gyfer datblygu cam 3. Mae hyn wedi arwain at fynd i'r afael â thair thema rhwng 2013 a 2023 fel bod gan bobl hŷn yng Nghymru yr **adnoddau amgylcheddol ac ariannol** sydd eu hangen arnynt i ddellio â'r cyfleoedd a'r heriau y maen nhw'n eu hwynebu.

Mae'r Strategaeth yn ymwneud â phobl 50 oed a hŷn, am mai hanner cant yn aml yw'r oed y mae pobl yn fwy agored i newidiadau fydd yn effeithio arnynt pan fyddant yn hŷn. Efallai y bydd materion iechyd neu colli swydd yn dechrau codi, neu efallai y bydd gofalu am aelod hŷn o'r teulu yn sbarduno meddyliau ynglŷn â'r ffordd y bydd rhywun yn ymdopi pan fydd angen help arnynt, yn ogystal â phryd i ymddeol ac 'a fydd y pensiwn galwedigaethol/cynilion yn ddigon i dalu treuliau tan y bydd hi'n amser derbyn pensiwn y wladwriaeth'. Nid yw hi fyth yn rhy gynnar i ystyried y fath materion ac yn ystod eich 50au yw'r amser i gymryd camau ynglŷn â ble i fyw, sut i fyw a'r pethau eraill sy'n bwysig. Gallai fod 30, 40 neu 50 o flynyddoedd o'ch blaen a dylai'r cyfnod fod o'r ansawdd gorau posibl o fewn eich amgylchiadau personol.

Mae hyn yn cyfeirio at ein dyfodol ni i gyd yn ogystal â gwasanaethau'r rheiny sydd wedi cael mwy o benblwyddi na ni hyd yma.

Mae Bwrdd Gwasanaethau Lleol Torfaen² yn nodi ein gweledigaeth a rennir a'n hymagwedd at wella bywydau bobl sydd yn byw yn Nhorfaen, a hynny drwy gynllun integredig sengl "Torfaen Ynghyd". Un o'r blaenoriaethau yw helpu pobl i barhau i fyw yn eu cymunedau (hapus ac annibynnol), sydd, ochr yn ochr â'r saith canlyniad a rennir, yn gosod sylfaen i'r cynllun hwn.

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn arwain ar **raglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru**. Dyma ymagwedd o weithredu drwy bartneriaeth ar draws llywodraeth leol a chenedlaethol, y GIG, y trydydd sector a phobl hŷn, a'r bwriad yw sicrhau bod lles pobl 50+ yn gwella yng Nghymru. Mae Llywodraeth Cymru yn ystyried mai'r rhaglen hon yw'r prif gyfrwng i gyflawni cam 3.

¹ <http://wales.gov.uk/topics/health/publications/socialcare/strategies/older/?lang=en>

² <http://www.torfaen.gov.uk/en/CommunityLiving/Local-Service-Board/Local-Service-Board.aspx>

Mae'r strategaeth leol hon wedi ei hanelu at wasanaethau cyhoeddus, a sut y gall ein gweithredoedd ni helpu pobl yn Nhorfaen i ystyried y materion sydd yn codi gydag oedran, gwneud cynlluniau ,a chymryd camu lle bo hynny'n bosibl, i feithrin lles. Mae'r polisi hwn yn nodi pa rôl sydd gan y gwasanaethau cyhoeddus lleol i'w chwarae o ran darparu gwybodaeth a chefnogaeth yn ogystal â gwasanaethau, a darpara'r cyfeiriad ar gyfer Torfaen ar lefel awdurdod lleol / bwrdd gwasanaethau lleol yn 2014 - felly'n ffurfio'r Cynllun Cyflenwi Lleol. Mae cydbwysu gostyngiadau mewn gwariant cyhoeddus a disgwyliadau a dyheadau'r cyhoedd yn cynnig cryn her mewn cyfnod heriol; serch hynny, bydd gwasanaethau cyhoeddus yn Nhorfaen yn gweithio tuag at fodloni gofynion lleol o fewn yr adnoddau sydd ar gael.

Bydd llywodraeth leol yn cael ei ad-drefnu dros yr ychydig flynyddoedd nesaf yn dilyn Adolygiad Williams³ felly bydd y Cynllun Cyflenwi hwn yn cael ei adolygu'n rheolaidd yn nhermau unrhyw newidiadau i ffiniau a pholisïau sy'n cystadlu, a chaiff ei ddiwygio fel y bo'n briodol.

Datblygwyd y Cynllun Cyflenwi hwn mewn partneriaeth, rhwng y gwasanaethau cyhoeddus lleol a phobl hŷn, gyda chyfraniadau gan y sector preifat.

³ <http://wales.gov.uk/docs/dpsp/publications/psgd/140120-psgd-summary-report-en.pdf>

Pennod 2. Y Ddemograffeg

Mae gan Dorfaen boblogaeth gyffredinol o 91,407 (rhagamcan o boblogaeth canol 2013 gan Swyddfa Ystadegau Cymru (ons)) gyda 35,285 o bobl yn 50 oed ac uwch; mae mwy o bobl ledled Lloegr a Chymru yn byw i dros 100 oed - 7,090 yn 2002 i 12,320 yn 2012 (data tymor canol ONS) a bydd llawer o bobl yn treulio cymaint, os nad mwy o gyfnod wedi ymddeol nag y gwnaethant wrth eu gwaith.

Poblogaeth hŷn Torfaen yn 2013

50 +	35,289
60 +	23,015
65 +	17,355
75 +	7,867
85 +	2,260

(Ffynhonnell: Rhagamcanion o boblogaeth canol -2013 –ONS)

Trwy ddefnyddio'r rhagamcanion yma o boblogaeth canol-2013, isod, dengys proffil oedran 5-mllynedd fwy manwl o'r nifer sydd dros 50 oed fesul rhyw.

Oed	Pob person	Gwryw.	Benyw.
50-54	6529	3255	3274
55-59	5745	2862	2883
60-64	5660	2739	2921
65-69	5473	2718	2755
70-74	4015	1877	2138
75-79	3235	1441	1794
80-84	2372	995	1377
85-89	1447	505	942
90+	813	236	577
Cyfanswm 50+	35,289	16,628	18,661

(Ffynhonnell: rhagamcanion o boblogaeth canol 2013- ONS)

Teimlir bod y rhagamcanion o boblogaeth yn 2011 gan Lywodraeth Cymru yn amcangyfrif teg o'r boblogaeth hŷn yn y dyfodol ac maent yn cyfateb yn helaeth i'r gwahaniaeth rhwng y tablau uchod.

Rhagamcaniadau 65 oed a hŷn

2011	16,477
2021	19,928
2031	23,655
2036	24,938

(Ffynhonnell: Cyfrifiad 2001)

Mae teuluoedd un rhiant ymhlith pobl hŷn yn cynyddu, yn rhannol oherwydd cyfraddau ysgaru ymhlith pobl dros 60 oed (sydd yn groes i'r duedd sy'n dangos cyfraddau ysgaru'n gostwng ymhlith y boblogaeth gyffredinol) a phobl sy'n dymuno byw ar eu pen eu hunain, yn ogystal â cholli cymar drwy brofedigaeth. Golyga hyn nad oes gan rhai pobl gwmni o ddydd i ddydd neu rywun i rannu'r sgiliau a'r gallu i redeg cartref. Mae nifer yn ymdopi'n dda, ac maent yn gallu gwneud yr holl dasgau domestig, cynnal a chadw a'r atgyweiriadau yn dda, eu hunain, neu mae ganddynt ffrindiau neu deulu i helpu, neu efallai eu bod mewn sefyllfa i brynu help. Serch hynny, nid dyna yw'r achos byth, ac i eraill mae'r gallu'n lleihau gydag oedran.

Pobl 65 oed a hŷn y rhagamcenir eu bod yn byw ar eu pen eu hunain

2012	8,053
2015	8,598
2020	9,311
2025	9,929
2030	10,830

(Ffynhonnell: Anghenion Tai Pobl Hŷn yn Nhorfaen, Cefnogi Pobl CBST)

Mae nifer o ffactorau yn gyfrifol am gynnydd yn y boblogaeth sy'n heneiddio, ond i raddau helaeth mae hyn am fod pobl yn byw yn hirach oherwydd iechyd cyhoeddus a deinamig cymdeithasol, ynghyd â gwelliannau o ran trechu neu reoli cyflyrau iechyd fyddai wedi arwain at ddirywiad i'w hiechyd o'r blaen. Dengys rhagamcanion o'r boblogaeth y bydd cynnydd o 80% yn nifer y bobl sydd dros 75 oed erbyn 2013⁴; dyma'r oedran pan(yn ôl hanes) y mae mwy o bobl angen gofal iechyd critigol a gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol i'w cynorthwyo drwy ddyddiau olaf eu bywydau, a darpara bwysau mawr ar adnoddau yn ogystal â her i gymunedau lleol a gwasanaethau cyhoeddus. Mae llywodraethau cenedlaethau ar draws y byd yn cymryd camau i oedi pensiwn y wladwriaeth ac oedrannau ymddeol a newid yr oed cymwys i nifer o wasanaethau cyhoeddus i sicrhau bod yna ddigon 'i bawb' wrth i nifer y bobl hŷn gynyddu.

Rhaid i ni ddathlu'r ffaith bod pobl yn byw yn hirach a pheidio ag ystyried henaint yn broblem neu'n faich - geiriau sydd yn aml yn gysylltiedig â'r fath newid mewn demograffeg - a gwneud mwy i helpu pobl baratoi ar gyfer bywyd nes ymlaen a bod mor annibynnol â phosibl cyn hired â phosibl, byw'n hirach, gydag ansawdd bywyd da yn hytrach na byw yn hirach gyda mwy o flynyddoedd o ddibyniaeth. Pobl hŷn yw marchnad cwsmeriaid mwyaf ein cyfnod ac maent yn rhan bwysig o economïau lleol a chenedlaethol, yn rhoi cymaint o'u hamser yn nhermau gwirfoddoli, gofalu a gofal plant.

Mae Torfaen yn ardal sydd ag achosion uchel o amddifadedd ac iechyd gwael. Mae 25% o ardaloedd lleol Torfaen ymhlith yr 20% uchaf o ardaloedd difreintiedig yng Nghymru.

⁴ Data Cyfrifiad y Swyddfa Ystadegau Gwladol a rhagamcanion canol tymor

Dengys y ffigurau diweddaraf⁵ bod cyfran o'r pensïynwyr sydd yn byw mewn aelwydydd incwm isel (gan ddefnyddio trothwy incwm isel yn y 60% o ganolfan incymau ar ôl tynnu ymaith costau tai) wedi bod yn gostwng, o gyfartaledd o 26% o holl bensïynwyr yn y blynyddoedd 1996/97 i 1998/99 i gyfartaledd o 18% yn y blynyddoedd 2006/07 i 2008/09.

Tra bod incwm bob amser yn broblem, mae pensïynwyr, erbyn hyn, yn llai tebygol o lawer o fod yn byw ar incwm is na'r rheini nad ydynt yn bensïynwyr - ac yn genedlaethol, mae un ymhob pump o bensïynwyr sydd ar incwm isel yn cymharu ag un o bob dau o'r holl bobl sydd mewn teuluoedd un rhiant. Fodd bynnag, pan fydd incwm yn broblem, ychydig iawn o le fel arfer i greu symudiad am fod cael swydd a chynyddu incwm y cartref yn annhebygol. Mae cynnydd mewn costau byw yn achosi lefelau uchel o ofid, yn enwedig yn nhermau biliau tanwydd a'r angen i wresogi'r cartref am gyfnod hirach bob dydd os nad yw'r person yn mynd allan i weithio mwyach neu fynd yma ac acw. Mae cynllunio'n ddigonol yn ariannol ar gyfer ymddeoliad yn achosi pryder i elusennau fel Age UK a'r Ganolfan Cyngori ar Bopeth yn ogystal â llywodraeth leol a'r adran iechyd; mae byw'n hirach a bod yn annibynnol yn galw am arian ar gyfer eitemau fel newid boeler a nwyddau gwyn, cynnal a chadw'r cartref am gyfnod o hyd at 30 i 40 o flynyddoedd ar ôl ymddeol a hynny ar ben costau byw o ddydd i ddydd, arian i gael gwyliau ac ati. Heb gynllunio ariannol da a hybu incwm i'r eithaf, mae nifer o bobl yn ei chael hi'n anodd a naill ai'n mynd i ddyled a/neu blymio i ansawdd bywyd llai, gostwng ansawdd iechyd, a dibyniaeth.

Gall iselder ac arwahanrwydd cymdeithasol effeithio ar cymaint ag un ymhob saith o bobl dros 65 oed, ac mae yna fwyfwy o dystiolaeth⁶ yn manylu ar bwysigrwydd agweddau cymdeithasol ac emosiynol ar les pobl hŷn. Dengys astudiaethau gwyddonol yn America (astudiaeth hirdymor o 2,000 o bobl 50 oed a hŷn) a phrosiect Cymdogaeth Sefydliad Joseph Rowntree yn y DU, y gall teimlo unigrwydd llethol am gyfnod hirdymor fod yn waeth na gorbwysau yn nhermau cynyddu'r risgiau llethol i'r iechyd sydd yn arwain at farwolaethau cyn amser.

Cafwyd cynnydd yn y sylw gan y cyfryngau ar unigrwydd mewn henoed ac mae ymgyrch genedlaethol yn anelu i godi proffil pensïynwyr unig a chychwyn camau i fynd i'r afael â hyn.

Yn 2012 fe wnaeth asesiad o anghenion a gwblhawyd gan Gefnogi Pobl Torfaen ddatgan bod 16,302 o aelwydydd ble'r oedd y deiliad yn 65 oed neu hŷn ac o'r rhain, roedd 8,053 o'r bobl yma yn byw ar eu pen eu hunain - rhagamcennir y bydd y ffigwr ar gyfer pobl 65 a hŷn sydd yn byw ar eu pen eu hunain yn 10,830 erbyn 2030. Tra nad yw byw ar eich pen eich hun yn ddangosydd sy'n cyfleu arwahanrwydd ac unigrwydd, i nifer o bobl, fe all arwain at hyn pan

⁵ Mynegai Dosbarthiad Cymru (WIMD)

⁶ Adolygiad Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth o dystiolaeth yn dilyn ymchwil, a gyhoeddwyd ym mrieff Ymchwil 39: atal unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol: ymyraethau a chanlyniadau

nad yw ffrindiau a theulu ar eu stepen drws, neu pan nad ydynt yn medru mynd yma ac acw bellach, neu gymryd rhan yn y gymuned o'u dewis (a allai fod gyda theulu, ffrindiau, cymdogaion neu'n rhannu diddordeb).

Gall pob hŷn wynebu sawl problem sy'n gysylltiedig â'u tueddfryd rhywiol. Mae Stonewall⁷ yn ein hatgoffa bod pobl hoyw yn fwy tebygol o fyw ar eu pen eu hunain pan fyddant yn hŷn (er gall y sefyllfa yma newid mewn amser), a'u bod yn fwy tebygol o fod heb blant. Gall fod anawsterau'n ymwneud â mynediad i ofal priodol efallai am nad yw cartrefi ymddeol yn medru, neu'n gwrthod cynorthwyo cymheiriaid o'r un rhyw. Mae nifer o bobl hŷn sydd yn hoyw neu'n lesbiaid yn gofidio mwy nag eraill am dderbyn gofal, ac o bosib, yn fwy tebygol o gilio i sefyllfa pan nad ydynt yn barod i ddatgelu eu tueddfryd rhywiol. Mae pryderon hefyd yn codi ynglŷn â chymorth priodol a gofal gan ofalwyr gofal, a all wrthod cydnabod "teuluoedd" estynedig yn y gymuned hoyw, neu beidio â chaniatáu person i dreulio "amser cymdeithasu" mewn lleoliad hoyw. Mae cymdeithas yn cymryd arnynt fod pobl lesbiaidd a hoyw yn ifanc ac actif; nid yw'n taro cymdeithas y gallai pobl hŷn fod yn hoyw hefyd.

Mae adroddiad Drugscope⁸ o 2014 yn datgan bod y genhedlaeth 'bŵm babanod' - y mae'r hynaf ohonynt yn cyrraedd henaint - wedi ffurfio'u hagweddau am alcohol pan oedd ar gael yn helaeth ac yn dderbyniol yn gymdeithasol. Maen nhw wedi yfed mwy mewn canol oed na'r cenedlaethau o'u Blaenau; ac os byddant yn parhau â'r fath lefel uchel o yfed, mae'n debygol y byddwn yn gweld nifer fwy o bobl hŷn yn dioddef o broblemau'n gysylltiedig ag alcohol oherwydd bydd y garfan yma yn parhau i gyrraedd hen oed yn ystod y ddau ddegawd nesaf.

Yn gyffredinol, mae'r defnydd o alcohol yn gostwng gydag oedran ac mae'r defnydd o gyffuriau anghyfreithlon yn llai cyffredin ymhlith pobl hŷn na'u cyfoedion ieuengach. Fodd bynnag, fel yr amlygwyd gan Goleg Brenhinol y Seiciatryddion yn ei adroddiad yn 2011, mae ein 'adictiaid anweledig' sef y nifer o bobl hŷn sydd â phroblemau'n ymwneud â chamdefnyddio sylweddau yn cynyddu'n gyflym. Mae Canolfan Monitro Cyffuriau a Chaethiwed i Gyffuriau Ewrop wedi rhagfynegi y bydd nifer y bobl hŷn sydd yn gaeth i sylweddau neu yn eu camdefnyddio yn fwy na dyblu rhwng 2001 a 2020.

Nid yw'r ddogfen hon yn ymdrechu i restru pob grŵp neu leiafrif, ond, mae gwasanaethau'n ymwybodol bod gwahaniaethau mewn diwylliant, crefydd, gwerthoedd ac agweddau yn medru effeithio ar ymddygiadau ac felly mae angen i wasanaethau fod yn sensitif yn nhermau datblygu a darparu ymatebion - a sicrhau parch ac urddas i unigolion a chymunedau.

Mae demograffeg Torfaen yn amrywiol ac wedi ei adlewyrchu yn yr iaith a siaredir gan y trigolion. Dan Fesur y Gymraeg (Cymru) 2011 a strategaeth Llywodraeth Cymru ar Iechyd a

⁷ http://www.stonewall.org.uk/what_we_do/research_and_policy/health_and_healthcare/3480.asp

⁸ <http://www.drugscope.org.uk/POLICY+TOPICS/OlderPeople>

Gofal Cymdeithasol - "Mwy na Geiriau", mae angen datblygu dewisiadau sy'n caniatáu mynediad i wasanaethau i nifer gynyddol o siaradwyr Cymraeg 'hŷn' yn ardal Torfaen. Mae'r wybodaeth a gynhyrchir gan y gwasanaethau cyhoeddus yn cael ei datblygu yn y ddwy iaith ac mae staff yn cael eu hannog i ddysgu Cymraeg, felly'n cynyddu'r capasiti yn y tymor hirach.

Mae cyflyrau cronig sy'n effeithio ar y galon, anadlu, cymalau a symudedd, achosion o ganser a'r tebygolrwydd o gwmpo ymhlith pobl hŷn, yn ogystal â lefelau cynyddol o ddementia, yn golygu bod rhaid targedu gwasanaethau critigol fel iechyd a gofal cymdeithasol at y rheini sydd eu hangen fwyaf. Mae Cyfrifiad 2011 yn dangos bod 38,524 o aelwydydd yn Nhorfaen a bod 12,223 o'r rhain wedi datgan bod o leiaf un person sy'n dioddef o gyflwr hirdymor neu anabledd yn byw ynddynt. Tra nad yw'r wybodaeth yma ar gael fesul oedran, mae'n debygol y bydd person hŷn yn byw yn nifer fawr o'r aelwydydd hyn.

Bydd mabwysiadu ffordd iach o fyw, mor ifanc â phosibl yn helpu i ymestyn disgwyliad oes sy'n iach ac o ansawdd da. Fodd bynnag, nid yw byth yn rhy hwyr i ddechrau, a gall diet cytbwys, pwysau iach, ymarfer corff, dim ysmegu na chamddefnyddio sylweddau, wneud gwahaniaeth. Nid yw'n golygu y bydd bywyd yn ddiflas chwaith - mae yna ddigon i'w wneud a chymryd rhan ynddo beth bynnag yw oedran person neu sefyllfa, gyda dros 130 o grwpiau a gweithgareddau wedi eu targedu at bobl hŷn, yn ogystal â chyfoeth o weithgareddau sydd yn niwtral o ran oedran.

Os roddir gwybodaeth i bobl baratoi ar gyfer bywyd nes ymlaen, a chadw mor iach ag y medrant, yna mae'n bosib iddynt gael bywyd o'r ansawdd gorau posibl o fewn eu hamgylchiadau personol, waeth pa mor hir mae pobl yn byw.

Pennod 3. Beth mae pobl hŷn yn ei ddweud wrthym?

Ers y dechreuwyd datblygu'r strategaeth genedlaethol yn 2001 rydym wedi bod yn siarad â phobl ledled Torfaen mewn perthynas â'r cyfeiriad strategol lleol. Yn ogystal â rhwydwaith fforwm 50+, mae sylwadau'r boblogaeth ehangach yn cael eu clywed a'u hystyried. Pobl sy'n mynychu grwpiau pensiynwyr; clybiau a gweithgareddau cymdeithasol ar gyfer pobl sydd wedi ymddeol; pobl sydd dal i fod yn gweithio; y rheiny sydd yn ymgysylltu â'r cyngor dros gynllunio a darparu ei holl wasanaethau; y rheiny sydd yn ymgysylltu â gwasanaethau cyhoeddus eraill fel iechyd, yr heddlu, tai a mudiadau gwirfoddol eraill; y rheiny sy'n ymgysylltu â chynghorau cymuned a thref; pobl sy'n byw mewn cynlluniau ymddeol, gofal preswyl a gofal nyrsio. Yn ogystal â hyn, yn ystod haf 2013 fe wnaethom ymgysylltu â bron i 500 o bobl yn Nhorfaen sydd yn 50 oed neu hŷn ynghylch yr hyn y mae bod yn hapus ac annibynnol yn ei olygu iddynt hwy.

Ym mis Rhagfyr 2013, fe ymunodd pobl hŷn â swyddogion o bob cwr o wasanaethau cyhoeddus Torfaen, ynghyd â chynrychiolwyr o gyflogwyr preifat a'r byd academiaidd, mewn seminar a gweithdy i ddechrau meddwl drwy'r strategaeth genedlaethol a'r materion lleol sydd yn wynebu pobl hŷn a gwasanaethau cyhoeddus yn Nhorfaen.

Yn ôl y disgwyl, mae barn pobl yn amrywio yn ôl oedran a'u golwg ar bethau, iechyd a'u capasiti ariannol. Mae **Pobl yn eu 50au** yn aml yn gwylltio am eu bod yn cael eu cynnwys mewn strategaeth ar gyfer *pobl hŷn*, ond unwaith y maen nhw'n deall ein bod am gefnogi heneiddio'n iach ac ymddeoliad o ansawdd da, **dyma sydd ganddynt i'w ddweud:**

Rwyf am ddewis ble a sut yr wyf yn byw

Rwyf am barhau i redeg car; mynd i ble bynnag y mynnaf, pryd bynnag y mynnaf

Rwy'n gofidio am filiau mawr nawr; sut fydd pethau yn y dyfodol?

Rydym angen digon o arian i fyw bywyd cyffyrddus

Rwyf am fwynhau fy ymddeoliad

Yn byw ar fy mhen fy hun, rwy'n gofidio am beth fydd yn digwydd os byddaf yn sâl

Rwyf yn ceisio gofalu am rieni oeddrannus nawr; mae'n peri gofid am nad wyf yn siŵr beth sy'n digwydd pan nad wyf yno. Mae gwir angen i mi wneud cynlluniau nawr ar gyfer yr amser pan ddaw fy nhro i.

Dydw i ddim yn siŵr a ydw i am ymddeol yn llawn; hoffwn weithio rhan amser neu wneud gwaith gwirfoddol i gadw cyswllt

Dydw i ddim am i unrhyw un ddweud wrtha i beth i'w wneud

Sgwn i fedra i ymddeol rhyw ddiwrnod

Rydym am aros gyda'n gilydd ac os bydd angen help arnom pan fyddwn yn hŷn rydym yn disgwyl i wasanaethau gyflawni ein dymuniadau

Mae pobl sydd newydd ymddeol neu wedi ymddeol ers tro, ac sy'n weddol ffit ac actif yn dweud wrthym:

Dydw i ddim yn gwybod sut y cefais amser i weithio o'r blaen

Mae yna ddigon yn mynd ymlaen, ond mae angen i chi wneud ymdrech ac ymuno â hwy – mae yna dros 130 o glybiau neu grwpiau yn Nhorfaen

Rwyf am deimlo'n werthfawr; rhywun i wrando arnaf a chael dweud fy nweud yn yr hyn sy'n digwydd i mi a fy nghymuned

Mae fy nheulu yn disgwyl i mi helpu gyda gofal plant. Rwy'n hoffi helpu ond weithiau mae'n teimlo bod rhaid i mi, hyd yn oed pan wyf wedi blino neu pan fod rhywbeth arall gen i i'w wneud

Rwy'n edrych ar bobl hen iawn ac yn poeni beth fydd yn digwydd i mi os na fedraf gadw'n annibynnol

Rwy'n hoffi bod yn annibynnol – gwneud beth rwyf am wneud, pa bryd yr wyf am ei wneud a chadw mewn cysylltiad gyda fy ffrindiau. Gobeithio y medraf fforddio i fyw fel drwy gydol fy ymddeoliad

Rydym am barhau i fod yn actif a chwarae ran bwysig yn ein cymdeithas

Cymerais peth amser i addasu am fy mod wastad wedi rhoi fy ngwaith yn gyntaf; nawr rwy'n rhoi fy hun yn gyntaf

Rwy'n hoffi gwybod beth sy'n mynd ymlaen, o ble i gael gwybodaeth fydd yn cynnal fy annibyniaeth a throsglwyddo hyn i fy nheulu

Mae ymddeol yn golygu cael cyfle i wneud yr hyn nad ydych wedi ei wneud hyd yn hyn – mwy o amser i fi fy hun i deithio a helpu eraill. Mae medru fforddio i fyw fel hyn yn bwysig iawn i mi

Mae pobl sydd wedi ymddeol ers rhai blynyddoedd a'r rheini sydd yn llai actif yn dweud wrthym:

Rydym am fynediad haws i wybodaeth

Hyd yn oed os ydych wedi cael y wybodaeth o'r blaen, nid ydych yn ei chofio neu'n methu dod o hyd iddi pan fydd ei hangen

Rydym yn aml yn teimlo'n ymylol a bod neb yn gwranddo

Un man cyswllt i gael hyd i beth sydd ei angen arnaf

Mae yna lawer o wasanaethau a rhwydweithiau i gymryd rhan ynddynt

Gweithwyr dibynadwy am bris rhesymol: mae'n anodd gwybod pwy yw pwy pan rydych ar eich pen eich hun

Rhywun i fy helpu i gwrdd â phobl eraill ac ymuno mewn gweithgaredd werth chweil

Rydym yn aml yn teimlo'n unig ac ar wahân

Mae'r mwyafrif ohonom yn hapus â'n cartref a'r ardal yr ydym yn byw ynddi

Hoffwn gymryd rhan ond dydw i ddim yn gwybod ble i ddechrau chwilio

Rwyf yn dibynnu ar fysiau ac yn gwylltio pan fyddant yn stopio am 5pm a phan nad oes gwasanaeth/neu wasanaeth cyfyngedig ar benwythnosau a gwyliau banc

Af allan os wyf yn gwybod bod yna rhywle i eistedd pan fyddaf wedi blino, a bod toiledau ar gael

Fel y gwyddwn, nid yw pobl hŷn yn grŵp cydryw ac mae angen amrywiaeth o ymatebion i gefnogi pobl ar wahanol gamau yn eu bywydau. Rydym yn gwranddo ar yr hyn sydd gan bobl i'w ddweud wrthym a'n ffocws yw gwella mynediad i wybodaeth a chyingor, er mwyn i bobl fedru canfod pa help sydd ar gael iddynt, o ble a sut, felly'n cael cyfle i aros mor annibynnol â phosibl yn eu cartrefi a'u cymunedau eu hunain. Byddwn yn gwneud cymaint ag y medrwn

i gynnal gwasanaethau cymunedol fel cludiant, seddau, mynediad i doiledau, gweithgareddau cymdeithasol ac ati.

Byddwn yn parhau i ddatblygu tai fforddiadwy trwy fesurau arbed ynni a dewisiadau tai. Byddwn yn parhau i ddarparu cefnogaeth i bobl ddysgu a gweithio am gyn hired ag y maen nhw'n dymuno a hynny thrwy wasanaethau neu wybodaeth a chysylltiadau i ddarparwyr a chyflogwyr.

Byddwn yn parhau i ddarparu cyngor a chefnogaeth i hyrwyddo incwm i'r eithaf a mynd i'r afael â thlodi.

Byddwn yn parhau i ddatblygu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol integredig, felly'n darparu gwasanaethau o ansawdd, sydd yn parchu urddas pobl ac sy'n eu helpu i wella ac adsefydlu er mwyn dychwelyd i annibyniaeth neu gefnogi anghenion gofal cymhleth/parhaus a gofal diwedd oes.

Pennod 4. Heneiddio'n Dda yng Nghymru

Cafodd rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru ei sefydlu ym mis Tachwedd 2012 fel partneriaeth pum mlynedd rhwng y llywodraeth, llywodraeth leol, asiantaethau cyhoeddus a thrydydd sector mawr yng Nghymru. Comisiynydd Pobl Hŷn yng Nghymru sydd yn cynnal y rhaglen ac yn gadeirydd arni. Mae rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru, sef y cyntaf o'i bath yn y DU yn cyfrannu at, Gam 3 Strategaeth Pobl Hŷn 2013-20123, Llywodraeth Cymru, ac yn ategu at. Mae Llywodraeth Cymru yn gweld y rhaglen hon, a'i gweithrediad yn lleol, fel cyfrwng allweddol i gyflawni Cam 3.

Nod cyffredinol y rhaglen yw sicrhau bod gwelliant i'w weld yn lles pobl 50+ oed yng Nghymru. Mae gan y rhaglen hefyd gyswllt amlwg â nifer o flaenoriaethau a mentrau polisïau cenedlaethol eraill, yn cynnwys:

- Lleihau anghydraddoldeb a hyrwyddo cynhwysiant
- Atal llesgedd a dibyniaeth
- Lleihau nifer y bobl hŷn sydd yn defnyddio gwasanaethau a chymorth mewn argyfwng
- Hyrwyddo hunan gyfrifoldeb dros gymryd camau i gynnal iechyd yr unigolyn ei hun
- Cefnogi cyflogwyr ar draws pob sector i gadw arbenigedd a gwybodaeth
- Lleihau'r gwahaniaethu y mae pobl hŷn yn ei wynebu, yn enwedig grwpiau penodol o bobl

Bydd y rhaglen a'i phartneriaid hefyd yn darparu cefnogaeth a hwyluso agwedd bositif tuag at heneiddio, a'r manteision sydd gan gymdeithas sy'n heneiddio i'w gynnal, a sicrhau bod gan bobl hŷn lais cadarn y gwrandewir arno ac ymatebir iddo.

Mae gan Heneiddio'n Dda yng Nghymru 5 maes cychwynnol y mae'n canolbwyntio arnynt:

- **Cymunedau Sy'n Gyfeillgar i Oedran** sy'n anelu i fodloni anghenion pobl hŷn, a phobl o bob oed, ym mhob cymuned unigol, drwy ymateb yn uniongyrchol i'w anghenion. Bydd y fath gymunedau yn annog a galluogi pobl hŷn i ymgysylltu gyda'u hamgylchedd a pharhau i ymgysylltu'n gymdeithasol o fewn y cymunedau hynny, felly'n cynnal eu hiechyd, annibyniaeth a lles.
- **Cymunedau Sy'n Cefnogi Dementia** sef unrhyw gymuned sydd yn dangos lefel uchel o ymwybyddiaeth gyhoeddus a dealltwriaeth o ddementia (er enghraifft, mudiad lleol neu genedlaethol fel siop neu fanc neu gorfforaeth, neu bentref, tref neu ddinas).
- **Atal Cwmpïadau** bydd help ar gael i bobl hŷn i gynnal eu hiechyd a lles, byw yn hirach yn eu cartrefi eu hunain a chadw'n actif yn eu cymunedau.
- **Cyfleodd gwaith, dysgu a sgiliau newydd** am fod gan bobl hŷn gyfoeth o wybodaeth a phrofiad nad yw'n cael eu gwerthfawrogi ar hyn o bryd yn y gweithle. Mae mynd i'r afael â gwahaniaethu ar sail oedran a chydabod gwerth pobl hŷn yng Nghymru

yn bwysig am fod pobl hŷn ar hyn o bryd gwerth dros £1 biliwn bob blwyddyn i'r economi yng Nghymru. Y nod yw cynyddu a chydabod gwerth pobl hŷn trwy gyfleoedd dysgu, cyflogaeth a gwirfoddoli pellach.

- ***Unigrwydd ac Arwahanrwydd*** - nid ydynt yn faterion ymylol; dengys eu bod yn niweidio iechyd, eu bod yn sail i eithrio cymdeithasol a'u bod yn broblem sylweddol sy'n peri gofid yng Nghymru, mewn ffordd sydd yn croesi holl ffiniau dosbarth cymdeithasol, hil, rhyw, hunaniaeth, tueddfryd rhywiol, statws ariannol a daearyddiaeth. Efallai bod dileu unigrwydd ac arwahanrwydd yn afrealistig, ond nid yw gweithio ar bob lefel, unigol, sefydliadol a strategol i ganfod a mynd i wraidd y peth.

Pennod 5. Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oedran a Datganiad Dulyn

Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oedran yw un o'r 5 maes yn rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru a rhaglen Ewropeaidd ydyw sy'n cysylltu â rhwydwaith "Dinasoedd sy'n Gyfeillgar i oedran" Sefydliad Iechyd y Byd. Ar draws Cymru, fe wnaeth pob un o'r 22 o awdurdodau lleol ymateb i'r her yn 2013 ac arwyddo Datganiad Dulyn i weithio tuag at gymunedau sy'n gyfeillgar i oedran erbyn 2020. Fe wnaeth Torfaen gofrestru ym Mehefin 2013 a chodwyd ymwybyddiaeth y meysydd gwasanaeth ar draws y Cyngor yn ogystal â phartneriaid yn ei gylch drwy sawl sianel gyfathrebu, a chafwyd y cyfle i fynychu gweithdai a seminarau i drafod effeithiau a chanlyniadau. Ceir hyd i fanylion Datganiad Dulyn yn atodiad 1 ond, ar y cyfan, maen nhw'n cwmpasu'r pwyntiau a grybwyllwyd dan dri phennawd adnoddau'r strategaeth genedlaethol a chyfeirir atynt yn yr adrannau isod.

Cynhaliwyd dau weithdy yn lleol i archwilio cyfleoedd i gyflwyno'r rhaglen ac mae partneriaid yn parhau i gydweithio ar nifer o wasanaethau amgylcheddol a chymunedol.

Fe wnaeth Llywodraeth Cymru gyhoeddi cyfres o Hawliau ar gyfer Pobl Hŷn ym mis Gorffennaf 2014. Mae'r Hawliau hyn yn adlewyrchu Hawliau Dynol Ewrop i raddau helaeth a Deddf Cydraddoldeb 2010; mae Addewid Cydraddoldeb Torfaen yn nodi'r camau lleol, ac mae adroddiadau monitor blynyddol yn darparu archwiliad cyhoeddus o ran cydymffurfio a chyflawni.

Bydd Swyddogion Polisi yn derbyn y diweddaraf am unrhyw ddatblygiadau i bolisiau cenedlaethol ac yn ymateb o fewn cynlluniau strategol a'r adnoddau sydd ar gael yn ôl yr angen.

Pennod 6. Adnoddau Cymdeithasol

Mae pawb am deimlo o werth a chael eu parchu, beth bynnag yw eu hoedran. Mae arwahanrwydd ac unigrwydd yn ffactor enfawr i rai pobl hŷn fel yr amlinellwyd yn yr adran ar ddemograffeg, ac mae ymgyrch genedlaethol ar waith i godi ymwybyddiaeth ynglŷn â hyn. Mae rhai pobl yn dweud yn aml eu bod yn teimlo ar yr ymyl neu fod neb yn gwrando arnynt; mae'n bwysig i les pobl eu bod yn teimlo bod ganddynt rywfaint i'w gyfrannu i'w cymuned / cymdeithas ehangach. Nid 'corff' yn unig yw person hŷn yr ydych yn ei weld yn awr, maen nhw'n rhywun sydd wedi profi bywyd, efallai magu teulu, bod mewn swydd ac efallai swydd bwysig mewn awdurdod, wedi profi perygl a thrallod, felly ar y lleiaf, medrant rannu atgofion neu gynnig cyngor a sgiliau a ddysgwyd dros eu bywyd. Mae nifer o bobl hŷn am barhau i fod yn actif a chwarae rhan bwysig yn ein cymdeithas - a hynny mewn rôl wirfoddol neu am dâl (mae nifer o fudiadau yn dibynnu'n helaeth iawn ar bobl sydd wedi ymddeol i redeg grwpiau cymunedol a chymdeithasau, gwasanaethau ar bwyllgorau, byrddau ymddiriedolwyr a'r tebyg). Mae nifer o bobl hŷn yn gofalu, nail am briod neu gymar, aelod arall o'r teulu neu ffrind ac mae llawer yn helpu i ofalu am eu hwyrion.

Mae cryn lawer o waith wedi ei wneud eisoes yn Nhorfaen i wella iechyd, tai a gwasanaethau gofal cymdeithasol ac mae yna bolisiau a chynlluniau ar wahân i ddarparu gofal integredig drwy'r Timau Adnoddau Cymunedol, Gwasanaethau Offer Cymunedol, Man Addasiadau a Rhwydweithiau Gofal Cymdogaeth yn ogystal, i ddiwallu anghenion gofalwyr.

Mae cwnsela adeg profedigaeth a gwasanaethau eirioli yn bwysig i bobl sydd yn cael anhawster delio a newidiadau yn eu bywyd, neu angen cefnogaeth annibynnol i wneud penderfyniadau. Gall teulu a ffrindiau gynnig cefnogaeth i ysgwyddo'r baich neu fod yn glust, ond daw'r cyngor gorau, diduedd o'r gwasanaethau annibynnol.

Mae'r mwyafrif o bobl yn medru cynnal eu bywydau eu hunain a chael ychydig iawn o gyswllt â'r gwasanaethau cyhoeddus. Pan fydd pobl hŷn angen cymorth, fel gwybodaeth am wasanaethau lleol a rhwydweithiau cymorth, maen nhw angen un pwynt cyswllt a gwneud eu penderfyniadau eu hunain ynghylch beth maen nhw'n ei wneud, sut a phryd, a threfnu eu gwasanaethau a'u cymorth eu hunain.

Yn ogystal â darparu gwybodaeth, dylai fod cyfleoedd i gymryd rhan mewn addysg a gweithgareddau creadigol, cefnogi heneiddio'n dda, diogelu a mynd i'r afael â gwahaniaethu yn feysydd sydd yn flaengar ac yn rhan o rôl y gwasanaethau cyhoeddus.

Pennod 7. Adnoddau Amgylcheddol

Mae pawb am deimlo eu bod yn gallu mynd yma ac acw, pan a phryd y mynnant; p'un ai bod hyn gyda chymorth gofalwr neu dywysydd neu ar eu pen eu hunain. Yn ogystal â'r gost, mae cludiant ac amodau diogel yn bwysig i bobl hŷn yn ogystal â chyfleusterau fel goleuadau da, seddau, toiledau a manau i fynd yn cynnwys siopau, neuaddau cymunedol, llyfrgelloedd, hamdden, addysg a gwasanaethau iechyd.

Mae angen i bobl o bob oed gynllunio siwrnai neu ddiwrnod allan, yn enwedig os yw'n cynnwys babanod, plant, rhai cyflyrau meddygol, anabledau neu broblemau symudedd, a gall diffyg gwybodaeth neu anawsterau i ddefnyddio neu gyrchu cyfleusterau atal rhywun rhag mynd allan. Gall hyn yn ei dro arwain at deimladau o unigrwydd ac arwahanrwydd sydd yn eu tro yn medru effeithio ar iechyd. Mae pobl am wybod pethau fel sut i gyrraedd o A i B, llwybrau cludiant ac amserau, parcio, pellter i'r lleoliad o'r safle bus neu'r maes parcio, grisiau, grisiau symudol neu lifftiau, seddau, mynediad i doiledau a lluniaeth. Byddai gwell gwybodaeth gyhoeddus o un ffynhonnell yn helpu'r rheini nad ydynt yn medru pori drwy'r amrywiol wefannau a'r manau gwybodaeth sydd ar gael ar hyn o bryd.

Mae cael cymunedau sy'n deall a chefnogi dementia a'i effeithiau - i'r unigolyn a'u gofalwyr - yn bwysig i gydraddoldeb a chynhwysiant. Gyda nifer gynyddol o bobl hŷn, bydd mwy o achosion o ddementia ymhlith y boblogaeth; tra bod y gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn newid sut y maen nhw'n gweithredu i ystyried dementia, mae yna mwy o lawer y gall busnesau a phawb ei wneud i helpu pobl i deimlo'n llai drslyd a chael eu croesawu i weithgareddau bob dydd.

Mae teimlo'n ddiogel gartref a theimlo'n ddiogel wrth fynd allan yn bwysig. Mae angen i ni ddarparu gwybodaeth ar offer ac addasiadau i gartrefi i atal cwmpadau a chefnogi pobl ag anafiadau neu anabledau i aros yn eu cartrefi eu hunain. Mae'r heddlu a'r Gwasanaethau Tân ac Achub yn medru cwblhau gwiriadau diogelwch i bawb ac offer larwm i'r rheiny sydd yn fregus iawn. Mae ehangu parthau rheoli galwadau digroeso yn y fwrdeistref a gweithio gyda gwasanaethau a mudiadau cymunedol yn medru gwella ardaloedd lleol.

Pennod 8. Adnoddau Ariannol

Mae cael incwm sy'n ddigonol yn bwysig i ni gyd ac mae cymaint yn dibynnu ar gael y teimlad ein bod yn medru rheoli ein materion ariannol. Mae mwyafrif y bobl sydd wedi ymddeol ar incwm sefydlog drwy bensiwn, er, mae rhai pobl dal i fod yn gweithio ac yn medru ategu at bensiynau'r wladwriaeth a chynlluniau pensiwn galwedigaethol, cynilion, ymddiriedolaethau ac ati. Am fod pobl yn byw yn hirach, mae incwm ymddeol a phensiynau yn cael eu hadolygu ac yn agored i newidiadau - o'r agwedd wleidyddol o ymestyn yr oed ymddeol, newidiadau i flwydd-daliadau a thynnu i lawr llymp-symiau, i werth pensiynau cyhoeddus a phreifat.

Tra bod yr uchod y tu hwnt i'n rheolaeth uniongyrchol, gall gwasanaethau cyhoeddus ddarparu cefnogaeth i bobl rheoli eu hincymau ymddeol yn well drwy dai fforddiadwy, effeithlonrwydd ynni, cynhwysiant digidol, cymorth i reoli dyledion, sgiliau ariannol a llythrennedd a'r hawl i dderbyn budd-daliadau.

I rai pobl sydd yn rhy ifanc neu'r rheiny nad ydynt eto yn barod i ymddeol, maent yn troi at y sector cyhoeddus i gael gwybodaeth a chyngor yn y meysydd ailhyfforddi, mynediad i waith, dal gafael ar swydd a gweithio oriau hyblyg.

Pennod 9. Canlyniadau

Canlyniad y polisi hwn yw sicrhau bod pobl yn Nhorfaen yn byw'n annibynnol wrth iddynt heneiddio, a hynny gydag ansawdd bywyd da, a chyn hired ag y medrant.

Ymdrecha'r Cynllun Cyflenwi Lleol hwn i gynyddu gallu pobl i fyw'n hapus ac yn annibynnol drwy eu helpu i ystyried materion fel henaint, i wneud cynlluniau a chymryd camau lle bynnag posibl i helpu eu hunain. Pan fydd angen cefnogaeth, bydd gwasanaethau yn cael eu datblygu a'u darparu o fewn yr adnoddau sydd ar gael ac mewn ffordd nad yw'n meithrin dibyniaeth. Mae'r Cynllun yn nodi'r meysydd gweithredu a'r mudiadau a all eu darparu. Bydd y canlyniadau manwl a'r gweithgareddau yn rhan o gynlluniau gwasanaeth o fewn y mudiadau hynny fydd hefyd yn mesur ac adrodd ynghylch perfformiad o fewn eu systemau presennol. Darperir cysylltiadau a gwefannau os ydynt ar gael.

Pennod 10. Cyflawni'r agenda 50+ yn Nhorfaen

Allwedd i'r mudiadau sy'n darparu:

BIPAB = Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

ACT = Age Connects Torfaen

CyG = Cymunedau yn Gyntaf (rhan o'r UGC)

UGC = Uned Gwasanaethau Cymunedol Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

G aTh = Gofal a Thrwsio Torfaen

AGaPh = Yr Adran Gwaith a Phensiynau

GTac A = Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru

HG = Heddlu Gwent

GC = Gwasanaethau Cymdogaeth Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

ICC = Iechyd Cyhoeddus Cymru

UCGC = Uned Cefnogi Gwasanaethau Cyhoeddus (cynhelir gan y Cyngor I gefnogi gweithio mewn partneriaeth ar draws y Bwrdd Gwasanaethau Lleol a thu hwnt)

Adfywio = Gwasanaethau Adfywio Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

LCC = Landlordiaid Cymdeithasol Cofrestredig fel Tai Cymunedol Bron Afon; Cartrefi Melin, Tai Charter ac ati.

RaB = Tîm Refeniw a Budd-daliadau Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

GCaTh = Gofal Cymdeithasol a Thai Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

CBST = Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

SM = Safonau Masnach Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

CGT = Cynghrair Gwirfoddol Torfaen (y mudiad ymbarél ar gyfer gwasanaethau trydydd sector yn Nhorfaen)

TABL 1; MEYSYDD GWEITHREDU

Mae angen i ni ddarparu'r adnoddau i alluogi pobl i fod mor annibynnol â phosibl er mwyn iddynt fedru rheoli eu bywydau trwy:

MEYSYDD GWEITHREDU	SEFYDLIAD / MAES GWASANAETH	CYSWLLT Â CHYNLLUNIAU LLEOL NEU WYBODAETH AM WASANAETHAU
ADNODDAU CYMDEITHASOL		
<p>Gwella'r cynllunio cyn ymddeol; datblygu a darparu gwybodaeth i ategu at gyrsiau sy'n bodoli eisoes, sydd yn canolbwyntio ar yr agweddau ariannol o ymddeoliad. I gychwyn, targedu cyflogaion y gwasanaethau cyhoeddus i wella'r wybodaeth am ymddeoliad, a'r cyrsiau sydd ar gael ar hyn o bryd a'u hyrwyddo'n ehangach ar draws y sector preifat a chymunedau lleol.</p> <p>Rhesymu: Annog mwy o bobl i feddwl am ble a sut y maen nhw'n byw a gwneud unrhyw newidiadau angenrheidiol/addasiadau yn gynnar i gynnal annibyniaeth a heneiddio'n iach. Cynyddu ymwybyddiaeth a chyfleoedd i wirfoddoli a gwneud gweithgareddau eraill i gadw'r meddwl a'r corff yn iach a hyrwyddo lles.</p>	<p>Holl fudiadau gwasanaeth cyhoeddus trwy AD a sianeli hyfforddi</p>	<p>Tra nad yw'r cyfnod cyn-ymddeol wedi ei nodi mewn cynlluniau lleol, y nod yw creu effaith bositif ar y galw ar yr holl wasanaethau cyhoeddus yn y dyfodol</p>
<p>Darparu un pwynt cyswllt ar gyfer yr holl faterion sy'n gysylltiedig â phobl 50+; i gynnwys 'hwb' gwybodaeth dros y ffôn' "Byddwch yn Annibynnol" sydd yn</p>	<p>Blaenoriaeth y BGLI – Prosiect Hapus ac Annibynnol: CGT, ACT,</p>	<p>"Torfaen Ynghyd" Cynllun sengl y Bwrdd Gwasanaethau Lleol http://www.torfaen.gov.uk/en/Related-Documents/Local-Service-Board/Torfaen-Together-Single-Plan.pdf</p>

<p>cyfeirio at y gwasanaethau perthnasol - cyhoeddus, trydydd sector a phreifat; cyfeirlyfr masnachwyr dibynadwy; y defnydd o dechnoleg fel Apiau ffôn a chyfryngau cymdeithasol.</p> <p>Rhesymu: Mae pobl yn medru dod o hyd i'r wybodaeth sydd ei hangen arnynt yn hawdd a gwneud eu trefniadau eu hunain/cael mynediad i wasanaethau. Bydd teuluoedd/gofalwyr hefyd yn ei chael yn haws i gael y wybodaeth berthnasol a'r help mewn un man. Hyrwyddo lles.</p>	<p>LCC, G a Th, GT ac A, HG, CBST, BIPAB a mudiadau trydydd sector eraill yn cydweithio</p>	
<p>Gweithio i gynnal gwasanaethu cyfeillio sydd eisoes yn bodoli a cheisio adnoddau i ddatblygu a chynnal rhai eraill sy'n ymateb i'r angen sydd gan bobl i gael eu cynnwys yn eu cymunedau. Yn ddelfrydol mae hyn yn cysylltu pobl o fewn eu cymunedau yn hytrach na chyflogi cyfaill.</p> <p>Bydd gwasanaethau fel prosiect 'Iach yn y Cartref' Gofal a Thrwsio, Cysylltwyr Cymunedol CGT ac ymweliadau cartref gan yr Heddlu a'r gwasanaethau Tan ac Achub yn helpu i hyrwyddo a chefnogi cysylltiadau.</p> <p>Rhesymu: Cefnogi cysylltiadau cymunedol a lleihau arwahanrwydd cymdeithasol (trwy alluogi'r gymuned) ac mae'n hyrwyddo lles.</p>	<p>LCC; ACT; G a Th; CGT; HG; GT ac A</p>	<p>Adroddiad blynyddol a chylchlythyron Cartrefi Melin http://www.melinhomes.co.uk/publications</p> <p>Adroddiad blynyddol Bron Afon - cliciwch ar y ddolen am 'Blwyddyn yn ein Hoes' http://www.bronafon.org.uk/about-us/</p> <p>Adroddiadau gwasanaeth Age Connects Torfaen</p> <p>Cysylltwyr Cymunedol CGT a gwasanaethau eraill sy'n rhoi cymorth http://www.tvawales.org.uk/?page_id=2805</p>

<p>Parhau i fynd i'r afael ag agweddau negyddol, stereoteipiau a gwahaniaethu ar draws ein mudiadau; I gynnwys amlygu cyfraniadau cymdeithasol, economaidd a diwylliannol positif y mae pobl hŷn yn ei wneud yn ein cymunedau.</p> <p>Annog holl aelodau staff y gwasanaeth cyhoeddus i gymryd rhan mewn sesiynau hyfforddi gwahaniaethu ar sail oedran (datblygu e-ddysgu).</p> <p>Rhesymu: Diwallu deddfwriaeth cydraddoldeb a pholisïau lleol. Angen mwy o amlygrwydd i roi safbwynt positif bod pobl hŷn yn (ac yn parhau) i wneud cyfraniad i fywyd yn Nhorfaen ac nad yw pobl hŷn llwyddiannus yn rhywbeth anarferol - dyma fel y dylai fod.</p>	<p>Y CYFAN OLL drwy hyfforddiant cydraddoldeb ac asesiadau effaith</p> <p>Y CYFAN drwy ymsefydlu a datblygu staff</p>	<p>“Torfaen Ynghyd” cynllun sengl y Bwrdd Gwasanaethau Lleol http://www.torfaen.gov.uk/en/Related-Documents/Local-Service-Board/Torfaen-Together-Single-Plan.pdf</p> <p>Adroddiadau blynyddol a chylchlythyrau Cartrefi Melin http://www.melinhomes.co.uk/publications</p> <p>Adroddiad blynyddol Bron Afon - cliciwch ar y ddolen am ‘Blwyddyn yn ein Hoes’ http://www.bronafon.org.uk/about-us/</p>
<p>Cyflawni darpariaethau diogelu sydd yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles (Cymru) 2014; parhau i godi ymwybyddiaeth ynghylch cam-drin pobl fregus a darparu hyfforddiant diogelu i staff.</p> <p>Rhesymu: Staff y gwasanaeth cyhoeddus yn medru ymateb i unrhyw faterion diogelu sydd yn codi. Diwallu gofynion deddfwriaethol a pholisïau lleol. Hyrwyddo lles y rheiny sydd mewn perygl o, neu'n byw mewn sefyllfaoedd anniogel.</p>	<p>PAWB</p>	<p>Cynlluniau Gwella Blynyddol Tua'r Dyfodol Torfaen http://www.torfaen.gov.uk/en/AboutTheCouncil/ImprovingTorfaen/ForwardFacingImprovementPlan/Forward-Facing-Improvement-Plan.aspx</p> <p>Uned Diogelu Gofal Cymdeithasol CBS Torfaen http://www.torfaen.gov.uk/ên/HealthSocialCare/Keeping-Children-and-Adults-Safe/Safeguardingvulnerableadults/Protection-of-Vulnerable-Adults.aspx</p>

<p>Hyrwyddo ffyrdd iach o fyw i gynnwys; ymarfer corf a gweithgarwch corfforol, diet cytbwys, rhoi'r gorau i smygu, ymwybyddiaeth o alcohol, ymwybyddiaeth o gyffuriau a chamddefnyddio, a rhyw diogel.</p> <p>Hyrwyddo rhaglenni brechu a sgrinio. Hyrwyddo arf asesu iechyd a lles ar lein - Ychwanegu at Fywyd.</p> <p>Rhesymu: Mae gan bobl ansawdd bywyd gwell wrth iddynt heneiddio. O bosib, bydd gostyngiad yn y galw am wasanaethau / bydd oedi yn nhermau rhai cyflyrau ac mae'n hyrwyddo lles.</p>	<p>ICC i arwain ar y cyfeiriad ond PAWB â rhan i chwarae o ran hyrwyddo a chyflawni</p>	<p>Strategaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/44950</p> <p>Cynllun 3 blynedd Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan www.wales.nhs.uk/sitesplus/866/document/225166</p> <p>Cynlluniau Gwella Blynnyddol Tua'r Dyfodol Torfaen http://www.torfaen.gov.uk/en/AboutTheCouncil/ImprovingTorfaen/ForwardFacingImprovementPlan/Forward-Facing-Improvement-Plan.aspx</p> <p>Adroddiadau blynnyddol a Chylchlythyrau Cartrefi Melin http://www.melinhomes.co.uk/publications</p> <p>Adroddiad blynnyddol Bron Afon – cliciwch ar y ddolen ar gyfer 'Blwyddyn yn ein Hoes' http://www.bronafon.org.uk/about-us/</p>
<p>Cyfleoedd dysgu fel y nodwyd dan adnoddau ariannol.</p>		
<p>Gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn parhau i ddiwallu eu dyletswyddau i'r rheiny sydd mewn angen sylweddol; mae hyn yn cynnwys cyflawni Strategaeth i Ofalwyr, Deddfa Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles (Cymru) 2014, y Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol a pharhau i weithio ar y cyd i gomisiynu gwasanaethau i bobl hŷn.</p>	<p>BIPAB a GC a Th</p>	<p>Cynlluniau Gwella Blynnyddol Tua'r Dyfodol Torfaen http://www.torfaen.gov.uk/en/AboutTheCouncil/ImprovingTorfaen/ForwardFacingImprovementPlan/Forward-Facing-Improvement-Plan.aspx</p> <p>GIG Cymru http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/866/opendoc/201837</p>

<p>Mae'r Datganiad o Fwriad ar gyfer pobl hŷn ag anghenion cymhleth yn darparu ystod o weithgarwch ar draws BIPAB a'r 5 Awdurdod Lleol yng Ngwent.</p> <p>Ehangu cynllunio bwydlenni unedig ar draws cartrefi gofal a gwasanaethau gofal eraill.</p> <p>Mae mynediad ar gael i'r gwasanaethau Galar ac Eiriolaeth.</p> <p>Rhesymu: Diwallu anghenion y bobl hynny nad ydynt yn medru gofalu am eu hunain. Darparu cefnogaeth i bobl aros yn eu cymuned neu dderbyn y gofal cywir ar yr adeg gywir - o heneiddio'n iach i ofal lliniarol a gofal diwedd oes. Hyrwyddo lles a diwallu gofynion deddfwriaethol a pholisïau lleol.</p>	<p>SM, ICC, GC a Th a BIPAB</p> <p>Sectorau annibynnol a thrydydd sector</p>	<p>Gwybodaeth ar ryngrwyd CBS Torfaen ar ofalu am rywun http://www.torfaen.gov.uk/en/HealthSocialCare/Caring-for-Someone/Caring-for-Someone.aspx</p>
<p>Darparu tai fforddiadwy trwy ddatblygiadau cymdeithasol a phreifat, cyflawni Safonau Ansawdd Tai Cymru a Chartrefi Gydol Oes; i gynnwys mesurau effeithlonrwydd ynni fel cynlluniau inswleiddio, cynghori ar dariffau a dulliau talu, rhyddhau ecwiti, atgyweirio tai a'u cynnal a chadw, help i symud i gartref llai o faint, ymddeoliad a thai gofal ychwanegol. Tai â chymorth arbenigol i oedolion bregus.</p>	<p>CBST, LCC a thrydydd sector (ee G a Th; ACT)</p>	<p>"Torfaen Ynghyd" cynllun sengl y Bwrdd Gwasanaethau Lleol http://www.torfaen.gov.uk/en/Related-Documents/Local-Service-Board/Torfaen-Together-Single-Plan.pdf</p> <p>Cynlluniau Gwella Tua'r Dyfodol Torfaen http://www.torfaen.gov.uk/en/AboutTheCouncil/ImprovingTorfaen/ForwardFacingImprovementPlan/Forward-Facing-Improvement-Plan.aspx</p> <p>Cynllun Cefnogi Pobl http://www.torfaen.gov.uk/en/Housing/SupportedandShelteredHousing/Supportingpeople/Supporting-People.aspx</p>

<p>Rhesymu: Cefnogi heneiddio'n iach, annibyniaeth, iechyd meddwl positif a hunan barch a chynhwysiant cymdeithasol. Gall gael effaith positif ar iechyd yn ogystal â materion ariannol y cartref a phersonol ac mae'n hyrwyddo lles.</p>		<p>Strategaeth Tai Torfaen www.torfaenhomes.co.uk</p> <p>Adroddiadau blynyddol a chylchlythyrau Cartrefi Melin http://www.melinhomes.co.uk/publications</p> <p>Adroddiad blynyddol Bron Afon - cliciwch ar y cyswllt i weld 'Blwyddyn yn ein Hoes' http://www.bronafon.org.uk/about-us/</p>
<p>Isod, gweler tabl ar wahân ar 5 thema rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru.</p>		
<p>ADNODDAU AMGYLCHEDDOL</p>		
<p>Cefnogi mynediad i gyfleusterau cymunedol fel llyfrgelloedd, gwasanaethau hamdden, neuaddau cymunedol, toiledau, seddau, cyrbau isel, casgliadau casglu gwastraff â chymorth, croesfannau diogel, goleuadau digonol a fforddiadwy.</p> <p>Ymestyn parthau rheoli galwadau digroeso. Parhau i ymchwilio i dwyll ac amlygu twyll a masnachwyr twyllodrus.</p> <p>Rhesymu: Cefnogi heneiddio'n iach, annibyniaeth,</p>	<p>CBST a thrydydd sector gyda chynghorau cymuned a chynghorau tref</p> <p>HG, SM a'r Uned Benthg Arian Anghyfreithlon</p>	<p>Cynlluniau Gwella Blynyddol Tua'r Dyfodol Torfaen http://www.torfaen.gov.uk/en/AboutTheCouncil/ImprovingTorfaen/ForwardFacingImprovementPlan/Forward-Facing-Improvement-Plan.aspx</p> <p>Adroddiadau Heddlu Gwent http://corporate.gwent.police.uk/foi/publishscheme/priorities/</p>

<p>iechyd meddwl positif a hunan barth a chynhwysiant cymdeithasol a hyrwyddo lles.</p>		
<p>Darparu cludiant dichonadwy neu gyngor ar deithio o amgylch Torfaen a thu hwnt; i gynnwys gwasanaethau bws lleol, cludiant cymunedol, tacsis a cheir hurio, bathodynau glas, cyfleusterau parcio, llwybrau beicio a gwasanaethau trên.</p> <p>Rhesymu: Cefnogi heneiddio'n iach, annibyniaeth, iechyd meddwl positif a hunan barth a chynhwysiant cymdeithasol a hyrwyddo lles.</p>	<p>CBST a'r trydydd sector</p>	<p>Cynlluniau Gwella Blynyddol Tua'r Dyfodol Torfaen http://www.torfaen.gov.uk/en/AboutTheCouncil/ImprovingTorfaen/ForwardFacingImprovementPlan/Forward-Facing-Improvement-Plan.aspx</p> <p>Mae gwefan CBS Torfaen yn cyfleu'r wybodaeth ddiweddaraf http://www.torfaen.gov.uk/en/TransportStreets/PublicTransport/Public-Transport.aspx</p>
<p>ADNODDAU ARIANNOL</p>		
<p>Datblygu cynlluniau cyn ymddeol fel y nodwyd dan adnoddau cymdeithasol.</p>		
<p>Cefnogi datblygu a darparu cyfleoedd dysgu trwy wasanaethau addysg i oedolion, U3A a grwpiau cymunedol. Wrth i gyllid cenedlaethol leihau, chwilio am fwy o gyfleoedd i ddysgu trwy glybiau anffurfiol a hyrwyddo cymryd rhan yn y celfyddydau a</p>	<p>CBST, LCC, Gwasanaeth Prawf a thrydydd sector o fewn yr adnoddau sydd ar gael</p>	<p>Cynlluniau Gwella Blynyddol Tua'r Dyfodol Torfaen http://www.torfaen.gov.uk/en/AboutTheCouncil/ImprovingTorfaen/ForwardFacingImprovementPlan/Forward-Facing-Improvement-Plan.aspx</p>

<p>gweithgareddau creadigol drwy'r trydydd sector.</p> <p>Nid yw cyrsiau Dysgu Oedolion a'r Gymuned ar gyfer un oedran yn benodol felly maent yn agored i bawb; anogir dysgwyr 50+ i gymryd rhan, yn enwedig mewn cyrsiau sydd yn cynorthwyo gyda llwybrau at waith.</p> <p>Rhesymu: Cefnogi heneiddio'n iach, annibyniaeth, iechyd meddwl positif a hunan barch a chynhwysiant cymdeithasol. Mae'n helpu pobl yn ôl i fyd gwaith lle bo angen. Gall gael effaith positif ar faterion ariannol y cartref a phersonol ac mae'n hyrwyddo lles.</p>		<p>Adroddiadau blynyddol a chylchlythyrau Cartrefi Melin http://www.melinhomes.co.uk/publications</p> <p>Adroddiad blynyddol Bron Afon - cliciwch ar y cyswllt i weld 'Blwyddyn yn ein Hoes' <http://www.bronafon.org.uk/about-us/></p>
<p>Cefnogi cynhwysiant digidol trwy fynediad i TGCh a'r defnydd o ddydd i ddydd - trwy wasanaethau craidd a rhaglen Cymunedau 2.0.</p> <p>Rhesymu: Cefnogi heneiddio'n iach, annibyniaeth, iechyd meddwl positif a hunan barch a chynhwysiant cymdeithasol. Mae'n helpu pobl yn ôl i fyd gwaith lle bo angen. Gall gael effaith positif ar faterion ariannol y cartref a phersonol ac mae'n hyrwyddo lles.</p>	<p>CBST, LCC, Gwasanaeth Prawf a thrydydd sector</p>	<p>"Torfaen Ynghyd" cynllun sengl y Bwrdd Gwasanaethau Lleol http://www.torfaen.gov.uk/en/Related-Documents/Local-Service-Board/Torfaen-Together-Single-Plan.pdf</p> <p>Adroddiadau blynyddol a chylchlythyrau Cartrefi Melin http://www.melinhomes.co.uk/publications</p> <p>Adroddiad blynyddol Bron Afon - cliciwch ar y cyswllt i weld 'Blwyddyn yn ein Hoes' <http://www.bronafon.org.uk/about-us/></p>
<p>Hyrwyddo incwm i'r eithaf; trwy lythrennedd ariannol, cynhwysiant digidol er mwyn elwa ar wasanaethau a chynigion ar lein, cyngor sydd ar gael, cefnogaeth a gweithwyr apêl, annog gwiriadau</p>	<p>CBST, AG a Ph, LCC, y Gwasanaeth Prawf, gwasanaethau cymunedol a thrydydd sector</p>	<p>"Torfaen Ynghyd" cynllun sengl y Bwrdd Gwasanaethau Lleol http://www.torfaen.gov.uk/en/Related-Documents/Local-Service-Board/Torfaen-Together-Single-Plan.pdf</p> <p>Adroddiadau blynyddol a chylchlythyrau Cartrefi</p>

<p>ariannol a hyrwyddo budd-daliadau.</p> <p>Rhesymu: Cefnogi heneiddio'n iach, annibyniaeth, iechyd meddwl positif a hunan barth a chynhwysiant cymdeithasol a hyrwyddo lles. Gall gael effaith positif ar faterion ariannol y cartref a phersonol ac mae'n hyrwyddo lles.</p>		<p>http://www.melinhomes.co.uk/publications</p> <p>Adroddiad blynyddol Bron Afon - cliciwch ar y cyswllt i weld 'Blwyddyn yn ein Hoes'</p> <p>http://www.bronafon.org.uk/about-us/</p>
<p>Darparu cefnogaeth i bobl barhau i weithio cyhyd ag y maen nhw am weithio; gall y gwasanaethau cyhoeddus gynnig cymorth uniongyrchol i staff drwy bolisiau gweithio hyblyg ac ymddeoliad hyblyg.</p> <p>Gall gwasanaethau eraill naill ai ddarparu cyngor neu gymorth uniongyrchol i bobl sy'n newid gyrfa trwy ddileu swydd a'r rheiny sydd yn ddi-waith yn yr hirdymor y mae diwygiadau lles yn effeithio arnynt, ar feysydd fel cael mynediad i hyfforddiant/newid gyrfa, trafod ymarferion recriwtio a llunio CV mwyaf diweddar; ceisiadau am swyddi a thechnegau cyfweld, sefydlu mentrau cymdeithasol neu fusnesau entrepreneuriaidd.</p> <p>Mae prentisiaethau a rhaglenni gwaith ar gyfer y rheiny sy'n 50+ yn dibynnu'n fawr ar nawdd grant a byddant yn amrywio yn ôl cyfeiriadau polisiau cenedlaethol a thelerau ac amodau grantiau.</p> <p>Rhesymu: Cefnogi heneiddio'n iach, annibyniaeth,</p>	<p>PAWB</p> <p>Y Ganolfan Byd Gwaith, TT, ACL, LCC, Datblygu Economaidd, Banc Doethineb, gwasanaethau trydydd sector</p>	<p>Bydd gwybodaeth ar gael i staff yn hytrach na'r cyhoedd.</p> <p>Gall gwybodaeth am gymorth ehangach fod yn rhan o wasanaethau'r cyngor a bydd yn cael ei chynnwys yn y ddolen isod. Am unrhyw wasanaeth arall ewch yn uniongyrchol i'w gwefannau i weld yr adroddiadau perthnasol.</p> <p>Cynlluniau Gwella Blynyddol Tua'r Dyfodol Torfaen</p> <p>http://www.torfaen.gov.uk/en/AboutTheCouncil/ImprovingTorfaen/ForwardFacingImprovementPlan/Forward-Facing-Improvement-Plan.aspx</p>

<p>iechyd meddwl positif a hunan barth a chynhwysiant cymdeithasol a hyrwyddo lles. Gall gael effaith positif ar faterion ariannol y cartref a phersonol. Mae'n galluogi annibyniaeth yn nhermau enillion heb orfod dibynnu ar fudd-daliadau'r wladwriaeth.</p>		
<p>Parhau i ddatblygu cyfleoedd i wirfoddoli ac annog pobl i ddefnyddio gwirfoddoli fel ffordd o wella'u cyflogadwyedd - dysgu sgiliau newydd, cyfarfod pobl newydd, magu hyder a hunan barch; darparu datblygiad personol a phroffesiynol i ehangu CVs. Mae gwirfoddoli hefyd yn ffordd o gadw cyswllt nail ai a chymuned sy'n bodoli eisoes neu gymryd rhan mewn cymunedau newydd, helpu i wneud gwahaniaeth go iawn i fywyd rhywun ac agor rhwydwaith gyffrous o bobl a phrofiadau.</p> <p>Rhesymu: 'Rhoi' a 'Meithrin Cyswllt' yw dau o'r 5 ffordd tuag at les a phrofwyd eu bod yn gwella lles unigol yn ogystal â gwneud ffrindiau a theimlo'n werthfawr.</p>	<p>Trydydd sector</p> <p>Mudiadau BGLI i hyrwyddo i staff wrth iddynt ymddeol</p> <p>Mudiadau BGLI yn cefnogi staff presennol i wirfoddoli fel modd o ehangu eu gwasanaeth cyhoeddus</p>	<p>Cynghrair Gwirfoddol Torfaen yw'r sefydliad ambarél ar gyfer gwasanaethau gwirfoddol yn Nhorfaen. Mae yna nifer o fudiadau eraill fydd hefyd yn medru darparu gwybodaeth.</p> <p>http://www.tvawales.org.uk/</p>
<p>POB MAES</p>		
<p>Monitro datblygiad polisiau cenedlaethol a gweithio i ddiwallu unrhyw ofynion nad ydynt yn cael eu cyflawni ar hyn o bryd.</p>	<p>Gwasanaeth/mudiad perthnasol fel yr arweinydd cychwynnol ac i gynghori partneriaid</p>	

Rhesymu: Parhau ag ymwybyddiaeth a galluogi datblygiadau polisiau lleol ac arferion perthnasol o fewn yr adnoddau.	yn eu tro.	
---	-------------------	--

TABL 2; HENEIDDIO’N DDA YNG NGHYMRU

	Beth ydym am ei gyflawni	Pa gamau gweithredu fyddwn ni'n eu cymryd?	Pwy fydd yn gyfrifol?	Sut fyddwn ni'n mesur llwyddiant?
Cymunedau Sy'n Gyfeillgar i Oedran	Bwrdeistref sy'n estyn croeso ac yn hygyrch i bawb.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Datblygu'r rhaglen Hapus ac Annibynnol sydd yn cynnwys y gwasanaeth "Byddwch yn Annibynnol (sydd yn rhoi gwybod i bobl am grwpiau cymdeithasol, cludiant, cyfleusterau, gweithgareddau a gwasanaethau y medrant gael mynediad iddynt) a chanllaw ar gyfer gweithio gyda chontractwyr dibynadwy ar atgyweiriadau a chynnal a chadw'r cartref 2. Cofnodi a chyhoeddi mynediad i gyfleusterau tai bach ledled Torfaen 3. Datblygu'r Banc Doethineb fel cysylltwr ar lein ar gyfer gwybodaeth gymunedol, rhannu profiadau a gwybodaeth. Mae yna linyddau eraill i'r Banc Doethineb i gefnogi cyflogaeth ac entrepreneuriaeth; gofalwyr a'r sawl sy'n gadael gofal; cyflyrau cronig a gall pobl o bob oed gynnig eu profiadau a'u doethineb i helpu eraill drwy'r cyfrwng yma 4. Prosiect Lleoedd Llewyrchus Llawn 	<p>Y Bwrdd Gwasanaethau Lleol</p> <p>Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen</p> <p>The Local Service Bwrdd</p> <p>Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen</p>	<p>Trwy werthuso gwasanaeth 'Byddwch yn Annibynnol' a'r galw am wasanaethau critigol</p> <p>Yn dilyn sylwadau'r cyhoedd</p> <p>Ar sail y defnydd o'r safle a sylwadau wedi eu postio ar y safle</p> <p>Trwy brosiect Lleoedd Llewyrchus Llawn Addewid a sylwadau gan y</p>

		<p>Addewid I wella gwagleoedd trefol a mannau cyhoeddus - mae'r prosiect dal i fod yn destun trafodaethau ond rhan o'r nod yw helpu i wella hyfywdra canol tref Pont-y-pŵl yn gyffredinol a chyfrannu at waith cymunedol sy'n gyfeillgar i oedran yn yr ardal yma</p>		cyhoedd
Cymunedau Sy'n Cefnogi Dementia	Cefnogi pobl â dementia a'u gofalwyr i gymryd rhan yn eu cymunedau lleol.	<p>Mae tîm trawsnewid wedi cael ei benodi i baratoi i gyflawni'r Bil Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles ym mis Ebrill 2016; mae dementia yn rhan o'r gwaith hwn a sefydlwyd Bwrdd Dementia ledled 'Gwent' gydag is-grŵp Gwasanaethau Cymunedol I ddatblygu ymagwedd o gymuned ar draws y rhanbarth.</p> <p>Yn y cyfamser bydd hyrwyddo 'Cyfeillion Dementia' y Gymdeithas Alzheimer yn helpu i gynyddu gwybodaeth, dealltwriaeth a chymorth yn y maes yma.</p>	<p>BIPAB a CBST</p> <p>CGT a'r trydydd sector</p>	Bydd yn cael ei osod yn rhan o raglen waith y Bwrdd Dementia
Atal Cwypïadau (rhan o wasanaethau tîm adnoddau cymunedol iechyd a gofal cymdeithasol)	I helpu pobl i gadw'n annibynnol yn eu cartrefi / cymunedau lleol yn ogystal â lleihau'r effaith corfforol ac emosiynol sydd yn digwydd wrth gwmpo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cynnal bywyd annibynnol a lles 2. Ymyrraeth tymor byr a chymorth mewn argyfwng i osgoi dirywiad/mynd i mewn i'r ysbyty 3. Cymorth ail alluogi sylweddol i gefnogi unigolion i ailgydio yn eu 	BIPAB a CBST	Mae yna llai o bobl yn cwmpo ac mae'r rheiny sydd yn cwmpo yn gwella'n gyflymach ac yn medru dychwelyd i'w cartref

		hannibyniaeth		/cymuned gyda'r un lefel o symudedd ac annibyniaeth a oedd ganddynt cyn iddynt gwympo.
Cyfleoedd i weithio a sgiliau newydd	I gefnogi pobl 50 a hŷn i barhau i weithio a dysgu cyn hired ag y maen nhw'n dymuno	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hyrwyddo gwasanaethau a phrosiectau sy'n cynorthwyo pobl hŷn i ailhyfforddi, dysgu sgiliau newydd, dod o hyd i waith (llunio CVs, technegau cyfweld ac ati) 2. Darparu prosiectau i gefnogi pobl sydd wedi bod yn ddi-waith yn y tymor hir i ddychwelyd i waith, ar yr amod bod y prosiectau ar gael 3. Datblygu'r Banc Doethineb fel cysylltydd ar-lein i gyfleu cyngor ar gyflogaeth ac entrepreneuriaeth, rhannu profiadau a gwybodaeth. Mae yna linyddau eraill i'r Banc Doethineb I gefnogi gwybodaeth/cydlynid cymunedol; gofalwyr a'r sawl sy'n gadael gofal; cyflyrau cronig a gall pobl o bob oed gynnig eu profiadau a'u doethineb drwy'r cyfrwng yma. <p>Rhagwelir y bydd Lleoedd Llewyrchus Llawn Addewid yn cyfrannu yma hefyd ond mae'n rhy gynnar i ddweud eto am fod y prosiect llawn yn destun trafodaeth o hyd.</p>	<p>Yr Adran Gwaith a Phensiynau a'r Bwrdd Gwasanaethau Lleol</p> <p>AG a Ph, CBST a'r sector annibynnol</p> <p>Local Service Board</p> <p>Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen</p>	Lleihau cyfraddau diweithdra Nifer y bobl sy'n defnyddio gwasanaethau

<p>Unigrwydd</p>	<p>Helpu pobl hŷn deimlo'r werthfawr trwy eu cynorthwyo i gymryd rhan mewn gweithgareddau gydag eraill a chael rhywun i sgwrsio â hwy.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Datblygu'r Rhaglen Hapus ac Annibynnol sydd yn cynnwys y gwasanaeth "Byddwch yn Annibynnol" (sydd yn rhoi gwybod i bobl am grwpiau cymdeithasol, cludiant, cyfleusterau, gweithgareddau a gwasanaethau y medrant gael mynediad iddynt) a chanllaw ar gyfer gweithio gyda chontractwyr dibynadwy ar atgyweiriadau a chynnal a chadw'r cartref 2. Datblygu gwasanaethau cyfeillio cynaliadwy 3. Datblygu'r Banc Doethineb fel cysylltydd ar-lein i gyfleu cyngor ar gyflogaeth ac entrepreneuriaeth, rhannu profiadau a gwybodaeth. Mae yna linynnau eraill i'r Banc Doethineb i gefnogi gwybodaeth/cydlynid cymunedol; gofalwyr a'r sawl sy'n gadael gofal; cyflyrau cronig a gall pobl o bob oed gynnig eu profiadau a'u doethineb drwy'r cyfrwng yma. 	<p>Bwrdd Gwasanaethau Lleol</p> <p>Trydydd sector a LCC</p> <p>Bwrdd Gwasanaethau Lleol</p>	<p>Trwy werthuso'r gwasanaeth 'Byddwch yn Annibynnol' a'r galw am wasanaethau critigol</p> <p>Nifer y gwasanaethau sydd ar gael</p> <p>O'r defnydd y gwneir o'r safle a'r sylwadau sydd yn cael eu postio ar y safle</p>
-------------------------	--	---	---	--

DATGANIAD DULYN AR DDINASOEDD A CHYMUNEDAU SY’N GYFEILLGAR I OEDRAN YN EWROP 2013

Ar achlysur ‘Uwch-gynhadledd yr UE ar Heneiddio’n Egniol ac yn Iach’, a gynhaliwyd yn Nulyn, Iwerddon, ar 13-14 Mehefin 2013, dan arlywyddiaeth Wyddelig yr Undeb Ewropeaidd, rydym ni, meiri ac uwch gynrychiolwyr gwleidyddol y dinasoedd Ewropeaidd, bwrdeistrefi, cymunedau a rhanbarthau yn datgan y canlynol yn unfrydol:

Byddwn yn:

Hyrwyddo ‘Datganiad Dulyn ar Ddinasoedd a Chymunedau Cyfeillgar i Oed yn Ewrop 2013’ (Datganiad Dulyn 2013) mewn fforymau cenedlaethol a rhyngwladol priodol, gan lynu i'r eithaf at ei werthoedd, egwyddorion a'i rhagymadrodd, yn nhermau cynlluniau, rhaglenni ac adnoddau, er mwyn gweithredu'r ymrwymadau yn y Datganiad hwn o fewn cyfnod o amser rhesymol.

Cydweithio gyda'r holl rhanddeiliaid rhanbarthol a lleol sy'n berthnasol, i lwyr gefnogi gweithredu'r addunedau yn Natganiad Dulyn ar Ddinasoedd a Chymunedau Cyfeillgar i Oed yn Ewrop 2013, yn cynnwys cydweithredu â Swyddfa Ranbarthol Ewropeaidd Sefydliad Iechyd y Byd a'i Rhwydweithiau o Ddinasoedd sydd wedi ymrwymo i ddatblygu amgylcheddau cyfeillgar i oed yn rhan o Ddinasoedd a Chymunedau Cyfeillgar, Rhwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd. Bydd hyn yn cynnwys cychwyn ar gylch aml-flynyddol o asesu parhaus a gwelliannau i sicrhau bod eu hamgylcheddau yn fwy cyfeillgar i oed.

Cyfathrebu drwy sianelau lleol a rhanbarthol a rhwydweithiau rhwng yr amrywiol ddinasoedd a chymunedau i sbarduno a chefnogi datblygiadau i hyrwyddo hawliau cyfartal a chyfluoedd i ddinasyddion hŷn a rhannu'r dysgu am ddatblygiadau mewn polisïau ac arferion sydd yn gwella eu bywydau.

Adduned Ategol

Mae'r dinasoedd a'r cymunedau sydd wedi arwyddo hefyd yn addo, lle bo hynny'n economaidd ddichonadwy ac o fewn eu cyfrifoldeb, i ddatblygu'r camau penodol a ganlyn, a'u hymgorffori yn yr arfau cynllunio allweddol i atgyfnerthu cynaliadwyedd hirdymor:

Hyrwyddo ymhlith y cyhoedd **ymwybyddiaeth o bobl hŷn**, eu hawliau, anghenion a'u potensial, ac amlygu'r cyfraniad cymdeithasol, economaidd a diwylliannol positif y maen nhw'n ei wneud.

Sicrhau bod barn ac opiniwn pobl hŷn yn cael eu gwerthfawrogi ac y gwrandewir arnynt, a bod strwythurau a **phrosesau ymgysylltu sy'n canolbwyntio ar ddinasyddion** yn cael eu datblygu i sicrhau bod pobl hŷn yn cael eu cynnwys yn y broses benderfynu a'u bod yn rhan o gynllunio a chreu pethau newydd a newidiadau.

Mabwysiadu mesurau i ddatblygu **mannau trefol a manau cyhoeddus** sydd yn gynwysedig, y gellir eu rhannu ac sy'n apelio at bawb, yn cynnwys pobl hŷn, a sicrhau bod adeiladau sy'n cael eu

defnyddio gan y cyhoedd yn hyrwyddo urddas, iechyd a lles defnyddwyr o bob oed, a'u bod yn addas i bwrpas i fodloni anghenion newidiol cymdeithas sy'n heneiddio.

Hyrwyddo a darparu cefnogaeth i ddatblygu cymdogaethau a chymunedau i bob oedran, sydd yn amrywiol, diogel, cynwysedig a chynaliadwy ac sy'n cynnwys **tai** o'r ansawdd uchaf i bobl hŷn. Dylid rhoi sylw penodol i anghenion pobl hŷn mewn cartrefi byw â chymorth, gofal preswyl a chartrefi nyrsio lle mae mwy o risg i'w hurddas a'u hymreolaeth.

Gweithio i sefydlu **systemau cludiant cyhoeddus** sydd ar gael ac yn fforddiadwy i bawb, yn cynnwys pobl hŷn, a'u bod yn 'ddi-dor' o fewn ac ar draws y gwahanol fathau o gludiant sy'n bodoli. Dylai'r system gludiant hefyd hyrwyddo a hwyluso'r defnydd personol o gludiant, fel beicio a gyrru gan bobl hŷn.

Wrth i'r rhain ddod yn fwyfwy anodd, dylid sicrhau bod dewisiadau eraill ar gael, megis tacsis fforddiadwy a rhannu ceir, sydd yn rhyng-gysylltu â'r system gyhoeddus.

Hyrwyddo **cyfranogiad pawb, yn cynnwys pobl hŷn, ym mywyd cymdeithasol a diwylliannol** eu cymuned drwy sicrhau bod amrywiaeth o ddigwyddiadau a gweithgareddau ar gael, a'u bod yn hygyrch, fforddiadwy ac wedi eu teilwra i'w cynnwys gan hyrwyddo'u hintegreiddiad yn y gymuned. Dylai hyn gynnwys hyrwyddo gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau.

Hyrwyddo a chefnogi datblygiad **cyfleoedd gwaith a gwirfoddoli** i bawb, yn cynnwys pobl hŷn, a chydabod eu cyfraniad positif, a chynnwys darparu cyfleoedd **dysgu gydol oes** er mwyn grymuso pobl hŷn a hyrwyddo'u hymreolaeth.

Sicrhau bod ystod gynhwysfawr ac integredig o **wasanaethau cymorth cymunedol ac iechyd** sy'n fforddiadwy, hawdd eu cyrchu, cyfeillgar i oed ac o ansawdd uchel ar gael i bawb, yn cynnwys pobl hŷn; i gynnwys rhaglenni i hyrwyddo iechyd ac atal salwch, gwasanaethau cymorth yn y gymuned, gofal sylfaenol, gofal eilaidd aciwt mewn ysbyty, gwasanaethau adsefydlu, gofal trydyddol, gofal preswyl hirdymor a gofal tosturiol ar ddiwedd.

Dulyn, 13 Mehefin 2013