

Heneiddio'n Dda
yng Nghymru

Ageing Well
in Wales



Gwneud Cymru yn genedl o gymunedau sy'n ystyriol o oedran

Canllaw ymarferol i greu
newid yn eich cymuned

Cymru Older People's Alliance

COPA

Cynghrair Pobl Hŷn Cymru

Heneiddio'n Dda yng Nghymru

Rhaglen genedlaethol yw Heneiddio'n Dda yng Nghymru sy'n cael ei chynnal gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Mae'n dod ag unigolion a chymunedau at ei gilydd gyda'r sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol i ddatblygu a hyrwyddo ffyrdd arloesol ac ymarferol i wneud Cymru yn lle da i bawb heneiddio.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â ni ar:

E-bost: ageingwell@olderpeoplewales.com
Ffôn: 02920 445 036
Gwefan: www.ageingwellinwales.com
Trydar: @HeneiddioynDda

Chynghrai'r Pobl Hŷn Cymru (COPA)

Sefydliad cenedlaethol annibynnol yw COPA sy'n cael ei redeg gan bobl hŷn ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru. Ei nod yw sicrhau bod popeth sy'n cael ei ddatblygu ac sy'n effeithio ar bobl hŷn yn cynnwys pobl hŷn bob cam o'r ffordd. Mae COPA yn gweithio mewn partneriaeth â fforymau a grwpiau pobl hŷn lleol ar draws Cymru, i sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed a bod eu safbwyntiau'n cael eu rhoi ar waith.

Mae COPA yn rhoi llais cryf i bobl hŷn yng Nghymru, drwy hysbysu Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol, y sector cyhoeddus a sefydliadau cenedlaethol. Mae'n dysgu o brofiadau a safbwyntiau pobl hŷn yng Nghymru er mwyn helpu i lywio'r newidiadau sydd eu hangen i wneud Cymru yn lle da i heneiddio.

Am fwy o wybodaeth, e-bostiwch copa@copa.cymru

Diolchiadau

Ysgrifennwyd y canllaw hwn gan Dr. Alan Hatton-Yeo MBE. Alan yw Ysgrifennydd Mygedol COPA ac wedi gweithio'n agos gyda Heneiddio'n Dda yng Nghymru ar ei raglen cymunedau sy'n ystyriol o oedran. Mae Alan wedi bod yn flaenllaw iawn wrth ddatblygu a chefnogi cymunedau sy'n ystyriol o oedran, gan weithio ledled Cymru, y DU ac yn rhyngwladol.

Mae'r canllaw hwn yn adeiladu ar y gwaith sydd eisoes wedi'i wneud ledled y byd gan fentrau cymunedau sy'n ystyriol o oedran. Yn benodol, gwaith Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) a Llywodraeth Ontario, ac mae eu canllawiau wedi bod yn ysbrydoliaeth ac yn gymorth mawr.

Mae'r wybodaeth yn y canllaw hwn wedi'i ddatblygu a'i dreialu gyda chymunedau yn Sir y Fflint, ac rydym yn ddiolchgar iawn i Gyngor Sir y Fflint a grwpiau cymunedol am eu cymorth a'u cefnogaeth amhrisiadwy.

Beth yw pwrpas y canllaw hwn?

Yn 2007, lansiodd Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) Rhaglen Dinasoedd a Chymunedau sy'n Ystyriol o Oedran - Global Age-Friendly Cities - A Guide¹. Ers hynny, cafwyd diddordeb mawr yn y gwaith hwn sydd wedi tyfu'n rhyngwladol, gan arwain at ddatblygu Rhwydwaith Byd-eang y WHO o Ddinasoedd a Chymunedau sy'n Ystyriol o Oedran a'r wefan Age-Friendly World².

Mae nifer o'r canllawiau a'r adnoddau presennol sy'n cydfynd â datblygiad cymunedau sy'n ystyriol o oedran, yn academaidd iawn ac wedi'u cynllunio ar gyfer mentrau sydd wedi'u trefnu a'u cydlynu'n broffesiynol.

I'r gwrthwyneb, mae'r canllaw hwn wedi'i baratoi ar gyfer cymunedau lleol sydd am gymryd camau i ddod yn fwy ystyriol o oedran.

Cyfeirir at adnoddau ac arddulliau allanol y gall pobl eu defnyddio os ydynt yn dymuno, ond mae'r canllaw hwn wedi'i gynllunio i weithio ar ei ben ei hun a'i ddefnyddio gan gymunedau ar draws Cymru.

Bydd y model a gyflwynir yn y canllaw hwn yn cael ei gefnogi drwy ddatblygu cynllun Cydnabod cenedlaethol sy'n Ystyriol o Oedran, fydd yn cael ei ddatblygu ar y cyd â COPA a'r Rhwydwaith Heneiddio'n Dda.

1 http://www.who.int/ageing/age_friendly_cities_guide/en/

2 <http://agefriendlyworld.org/en/>

Beth yw cymuned sy'n ystyriol o oedran?

Cymuned sy'n Ystyriol o Oedran yw rhywle lle gall pobl leol ddod at ei gilydd i newid un neu ddau o bethau i wneud bywyd yn well i'r bobl sy'n byw yno, yn enwedig wrth iddynt heneiddio.

Efallai y bydd yn rhywbeth bach ond sylweddol fel rhwystro pobl rhag parcio ceir ar balmentydd. Gall hyn helpu pobl i symud o amgylch yn haws ac yn fwy diogel, gan gynnwys y rheini sy'n cael trafferth symud neu â nam golwg a rhieni sydd â phlant bach neu fabanod.

Efallai y bydd yn cydnabod pobl unig yn y gymuned a sefydlu gweithgareddau y gallant gymryd rhan ynddynt, fel clwb caserol, lle mae pobl yn coginio ac yn rhannu bwyd.

Gallai fod yn ysgol leol yn helpu pobl i edrych ar ôl eu gerddi a rhoi'r biniau allan.

Bydd cymunedau gwahanol yn gwneud penderfyniadau gwahanol ynglŷn â beth mae'n ei olygu i fod yn ystyriol o oedran, yn seiliedig ar eu profiadau a'u safbwyntiau eu hunain. Beth bynnag yw'r dewisiadau sy'n cael eu gwneud, bydd yn gwneud bywyd yn well i'r rheini sy'n byw yn y gymuned honno.

Beth yw prif elfennau cymuned sy'n ystyriol o oedran?

Yng nghyhoeddiad 2007 Global Age-Friendly Cities – A Guide, nododd Sefydliad Iechyd y Byd wyth maes allweddol:

1. Mannau awyr agored ac adeiladau cyhoeddus

Pan fydd pobl yn teimlo'n ddiogel lle maen nhw'n byw ac yn ei chael hi'n hawdd symud o gwmpas, mae'n annog gweithgareddau awyr agored a chyfranogiad cymunedol. Mae cael gwared ar y rhwystrau sy'n cyfyngu cyfleoedd pobl ag anableddau neu anawsterau oherwydd oedran, yn gwella hygyrchedd. Mae hyn yn caniatáu iddynt gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a chael mynediad i wasanaethau a busnesau lleol pwysig.

2. Trafnidiaeth

Mae cyflwr a diwyg isadeiledd sy'n gysylltiedig â thrafnidiaeth, fel arwyddion, goleuadau traffig a phalmentydd, yn effeithio ar allu pobl i symud o gwmpas. Mae trafndiaeth gyhoeddus sy'n ddibynadwy ac yn fforddiadwy, yn gynyddol bwysig pan ddaw gyrru car yn anoddach ac yn fwy heriol.

3. Tai

Mae nifer o oedolion hŷn yn dymuno heneiddio yn eu cartrefi eu hunain. Mae argaeledd tai addas a fforddiadwy gydag amrywiaeth o fathau, tirddaliadaeth a lleoliadau sy'n cynnwys hyblygrwydd gyda nodweddion y gellir eu haddasu, yn hanfodol i gymunedau sy'n ystyriol o oedran.

4. Cyfranogiad Cymdeithasol

Mae rhyngweithio gyda theulu a ffrindiau yn rhan bwysig o iechyd meddwl positif ac ymdeimlad o gymuned. Mae cymuned sy'n ystyriol o oedran yn galluogi pobl hŷn i ryngweithio gyda phobl eraill a chymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol.

5. Parch a chynhwysiant cymdeithasol

Mae agweddau cymunedol, fel ymdeimlad cyffredinol o barch a chydabod y rôl y mae oedolion hŷn yn ei chwarae yn ein cymdeithas, yn ffactorau allweddol i sefydlu cymuned sy'n ystyriol o oedran. Mae cymunedau sy'n ystyriol o oedran yn meithrin delweddau positif o heneiddio yn ogystal â dealltwriaeth i herio agweddau negyddol ar draws y cenedlaethau.

6. Cyfranogiad Dinesig a Gwaith

Mae ymgysylltiad dinesig yn cynnwys awydd oedolion hŷn i fod yn rhan o agweddau o fywyd cymunedol y tu hwnt i'w gweithgareddau dyddiol, fel gweithio, gwirfoddoli, bod yn wleidyddol weithgar, neu fod yn aelod o grwpiau a mudiadau lleol.

Mae sicrwydd economaidd yn bwysig i lawer, yn enwedig y rheini sydd ar incwm isel. Mae'r gallu i barhau mewn gwaith neu ddod o hyd i waith newydd yn cynnig sicrwydd economaidd. Mae hefyd o fudd i weithwyr sy'n cydnabod y profiad a'r ymrwymiad y mae gweithwyr hŷn yn eu cyfrannu i'r gweithle.

7. Cyfathrebu a gwybodaeth

Mae aros mewn cysylltiad gyda ffrindiau, teuluoedd, digwyddiadau, newyddion a gweithgareddau lleol yn allweddol i heneiddio'n dda. Mae angen i wybodaeth ynglŷn â digwyddiadau cymunedol, gwasanaethau a chyfleusterau fod ar gael mewn ffyrdd hygyrch.

Mae angen cymryd gofal ynglŷn â ble mae'r wybodaeth ar gael er mwyn sicrhau ei bod yn hygyrch i bobl hŷn (yn fwy perthnasol ar gyfer gwybodaeth sydd ar-lein).

8. Cymorth cymunedol a gwasanaethau iechyd

Mae gwasanaethau iechyd a gofal sy'n hygyrch a fforddiadwy yn allweddol i gadw pobl hŷn yn iach, yn annibynnol ac yn weithgar.

Mae angen i wasanaethau gofal ac iechyd gael eu lleoli mewn mannau sy'n gyfleus i ble mae pobl hŷn yn byw, gyda digon o staff sydd wedi'u hyfforddi. Mae angen amrywiaeth eang o wasanaethau, gan gynnwys modelau gofal ataliol, gweithwyr cymdeithasol, canolfannau gofal dydd a chyfleusterau seibiant i ofalwyr.

Sut mae dod yn gymuned sy'n ystyriol o oedran?

Nid mater o gyflawni safon yw bod yn gymuned sy'n ystyriol o oedran, mae'n ymwneud â chymryd penderfyniad i greu gwelliannau fydd yn fuddiol i aelodau'r gymuned.

Gallwch ddefnyddio'r wyth maes uchod i'ch helpu i feddwl am eich cymuned, ond peidiwch â theimlo bod rhaid i chi fynd i'r afael â phob un ohonynt. Efallai y byddwch yn penderfynu, er enghraifft, mai'r weithred fyddai'n cael yr effaith fwyaf ar fywydau pobl fyddai gwella trafnidiaeth gyhoeddus drwy gynllun gyrwyr gwirfoddol. Yna byddai angen i chi feddwl am sut i wireddu hynny a sut y gallech ddangos ei fod wedi gwneud gwahaniaeth.

I'ch helpu ar y daith, rydym wedi datblygu proses wyth cam, fel y gwelir isod. Wrth i gymunedau ledled Cymru gymryd camau i fod yn ystyriol o oedran, byddwn yn rhannu eu profiadau a'u syniadau da i'ch helpu chi ar wefan Heneiddio'n Dda yng Nghymru³.

³ <http://www.ageingwellinwales.com/wl/agefriendly>

Cam 1: Dod â phobl at ei gilydd

Y cam cyntaf i sefydlu cymuned sy'n ystyriol o oedran yw sgwrsio â rhanddeiliaid lleol i gytuno sut byddwch yn cydweithio i ddatblygu eich menter. Mae rhanddeiliaid cymunedol yn cynnwys trigolion hŷn, perchnogion busnes, staff y cyngor, darparwyr gwasanaethau, mudiadau gwirfoddol, ysgolion ac unrhyw un arall sy'n rhannu ymrwymiad i wneud eu cymuned yn lle gwell i bawb.

Sefydlu Pwyllgor Llywio

Dod â phobl o gefndiroedd, swyddi a phrofiadau gwahanol at ei gilydd sy'n barod i arwain a chreu gweledigaeth.

Creu Egwyddorion Arweiniol

Unwaith y byddwch chi wedi sefydlu'r pwyllgor llywio, trefnwch sesiwn gynllunio i ddechrau sefydlu gweledigaeth a gwerthoedd eich cymuned.

Datblygu Partneriaethau

Meddyliwch am y partneriaethau sydd gyda chi'n barod, a phwy sydd angen cymryd rhan. Pa fusnesau, elusennau, grwpiau gwirfoddol lleol neu fudiadau eraill all gefnogi eich proses? Gallwch ystyried gofyn i gyllidwyr posib. Gall eich Cyngor Gwirfoddol Sirol eich helpu i ganfod grwpiau a mudiadau lle rydych chi'n byw. Gallwch ddod o hyd i restr gyflawn o Gynghorau Gwirfoddol Sirol yn adran **Cysylltiadau Defnyddiol** y canllaw hwn.

Cam 2: Dechrau sgwrs

Gallai fod drwy ddigwyddiad, pryd o fwyd neu gyfres o sgysiau gyda grwpiau cyfredol. Edrychwch ar y pethau da sydd eisoes yn digwydd a dechreuwch siarad am beth ellir ei wneud i wella pethau. Canolbwyntiwch ar y pethau hynny y mae'r gymuned ei hun yn gallu eu rheoli.

Efallai y bydd hi'n ddefnyddiol cael rhywun o'r tu allan i'r gymuned i weithredu fel hwylusydd ar gyfer y sgysiau hyn. Weithiau, dyw pobl ddim yn dda iawn yn cydnabod y rhinweddau gwych sy'n bodoli lle maen nhw'n byw.

Dechreuwch gasglu gwybodaeth. Aseswch pa mor ystyriol o oedran yw eich cymuned:

- Trefnwch gyfarfodydd cyhoeddus.
- Siaradwch â gwirfoddolwyr o fudiadau lleol sy'n gweithio gyda phobl hŷn.
- Dosbarthwch holiaduron i'r trigolion. Gall wyth maes y WHO a'r rhestr wirio yng nghefn y canllaw hwn, gael eu defnyddio i gael syniadau am beth i'w ofyn.
- Ceisiwch gael gwybod pa wybodaeth sydd ar gael yn barod. Gall cynlluniau cymunedol lleol ac arolygon Cynghorau fod yn ddefnyddiol iawn. Mae pob awdurdod lleol yng Nghymru wedi cynhyrchu Cynllun Lleol Heneiddio'n Dda, sy'n rhoi manylion am eu hymrwymiad i gefnogi cymunedau sy'n ystyriol o oedran. Gallwch ofyn am gopi o'r cynllun oddi wrth eich awdurdod lleol.

Cam 3: Cytuno ar eich blaenoriaethau

Trafodwch flaenoriaethau a dechreuwch gytuno ar amcanion. Cymerwch y syniadau hyn a byddwch yn realistig ynglŷn â beth ellir ei gyflawni. Cytunwch ar un neu ddau o bethau go iawn a fyddai'n gwneud gwahaniaeth positif i bobl yn eich cymuned. Dewiswch bethau y gallwch eu gwneud gyda'ch gilydd a lle ceir cyd-ddealltwriaeth o'r angen am newid.

Canolbwyntiwch ar y canlyniadau - peidiwch â thrafod beth rydych yn mynd i'w wneud yn unig. Byddwch yn glir iawn o'r cychwyn cyntaf pa newidiadau rydych am eu gweld o ganlyniad i'r camau gweithredu y mae eich cymuned yn eu cymryd.

Cam 4: Byddwch yn ymarferol

Mae'n bryd dechrau troi eich syniadau yn realiti.

- Sut rydych chi'n mynd i gyflawni eich amcanion?
- Beth sydd angen digwydd?
- Pwy sy'n mynd i wneud beth a phryd?

Cofiwch ystyried a oes modd cyflawni eich amcanion a ble fyddwch chi'n gallu gweld y gwahaniaeth sydd wedi'i wneud.

Cytunwch ar gynllun gweithredu. Mae cynllunio camau gweithredu yn cynnwys:

- Dadansoddi unrhyw wybodaeth rydych wedi'i chasglu.
- Nodi beth fyddwch yn ei wneud i fod yn fwy ystyriol o oedran.
- Cytuno ar y camau sydd eu hangen i gyflawni hyn.
- Penderfynu sut byddwch yn gwerthuso eich cynllun ac yn monitro cynnydd.

Yn aml iawn gallwch ddyfeisio camau gweithredu mewn ffyrdd anffurfiol, fel sesiynau syniadau ymhlith aelodau'r pwyllgor. Serch hynny, mae'n well datblygu eich cynllun mewn trafodaeth agored, gan fynd i'r afael â chwestiynau penodol sy'n gysylltiedig â phryderon pobl yn y gymuned.

- Pa syniadau a dewisiadau sydd ar gael i fynd i'r afael â'r mater?
- Beth yw'r rhwystrau?
- Pa ddulliau y gellir eu defnyddio (os o gwbl) i oresgyn y rhwystrau hyn?
- Beth yw'r camau sy'n flaenoriaeth?
- Pa adnoddau sydd ar gael i roi'r camau gweithredu ar waith?
- Pa gamau penodol sydd eu hangen yn y tymor byr a chanolig i roi'r camau gweithredu ar waith?
- Pwy fydd yn gyfrifol am bob cam?

Cam 5: Cael cydnabyddiaeth am eich ymdrechion

Cyflwynwch eich cynllun i'r tîm Heneiddio'n Dda yng Nghymru i gael cydnabyddiaeth fel cymuned sy'n gweithio tuag at fod yn fwy ystyriol o oedran. Rhannwch eich profiadau a'ch syniadau gydag eraill, a siaradwch gyda phobl eraill sy'n gweithio i wneud eu cymunedau yn ystyriol o oedran. Defnyddiwch hyn i hyrwyddo eich cynllun ac i godi proffil eich menter.

Cam 6: Rhowch ar Waith

Gweithiwch gyda'ch gilydd i weithredu eich cynllun. Mewn rhai achosion, efallai y bydd pethau'n mynd yn well na'r disgwyl. Os na fydd pethau'n mynd yn gystal, peidiwch â digalonni - ceisiwch ddeall pam. A oedd eich rhagdybiaethau gwreiddiol yn anghywir? Beth rydych wedi'i ddysgu? Defnyddiwch y profiadau hynny i benderfynu sut i symud ymlaen.

Cam 7: Mesur y gwahaniaeth rydych yn ei wneud

Meddyliwch ynglŷn â sut gallwch fesur llwyddiant eich cynllun. Ydy eich camau gweithredu wedi gwneud y gwahaniaeth roeddech yn ei ddisgwyl?

Yn aml iawn mae pobl yn nerfus wrth feddwl am werthuso. Serch hynny, mae gwerthuso'r hyn rydych wedi'i gyflawni

yn bwysig, a does dim rhaid i'r broses fod yn gymhleth. Unwaith fyddwch chi wedi penderfynu beth rydych am ei newid, meddyliwch ynglŷn â sut gallwch fesur y newid hwnnw. Gall proses werthuso eich helpu i nodi'r newidiadau positif rydych wedi'u gwneud, a gwneud gwelliannau i gynlluniau'r dyfodol.

Enghraifft

Dewisodd eich cynllun cychwynnol i ymdrin â phryderon am geir sy'n parcio ar balmentydd. Yn yr achos hwn, gallech wneud arolwg cychwynnol, tynnu lluniau a chyfri nifer y ceir sy'n parcio'n anghyfreithlon ac yn ddi-feddwl ar ddechrau eich prosiect. Yna gallech wneud hynny unwaith eto ar ddiwedd y prosiect i weld os cafwyd gostyngiad. Gallech hefyd ofyn i bobl leol cyn ac ar ôl y prosiect i weld os oeddent wedi sylwi ar unrhyw newid ac os ydynt yn teimlo bod pethau wedi gwella.

Efallai y bydd eich camau gweithredu o fudd ehangach na'r bwriad gwreiddiol. Edrychwch am unrhyw fanteision pellach annisgwyl i'ch prosiect. Yn aml iawn, gall manteision fel hyn fod yn newidiadau pwysig ynddynt eu hunain, fel:

- Pobl yn gwybod mwy ynglŷn â beth sy'n mynd ymlaen.
- Mwy o bobl yn gwirfoddoli.
- Pobl yn teimlo'n fwy o ran o'u cymuned.

Cam 8: Dathlwch eich llwyddiant (a meddyliwch am beth hoffech ei newid nesaf)

Beth am gynnal parti yn y gymuned i ddathlu beth rydych wedi'i gyflawni gyda'ch gilydd? Cofiwch longyfarch eich hunain a'ch gilydd a'r ffordd rydych wedi profi eich ymrwymiad i fod yn ystyriol o oedran.

Pan fydd y dathliad drosodd, cymerwch saib ac anadl ddofn. Atgoffwch eich hun mai proses barhaus yw bod yn ystyriol o oedran. Gallwch wastad ddod o hyd i ffyrdd o wneud pethau hyd yn oed yn well.

Felly nawr, ewch nôl i Gam 2 ac edrychwch ar y peth nesaf rydych eisiau ei newid. Y tro yma, efallai y bydd pobl a phartneriaethau newydd am gymryd rhan sy'n adlewyrchu eich ymdrechion blaenorol. Byddwch yn falch o'r gydnabyddiaeth honno fel cymuned sy'n ystyriol o oedran - lle gwych i heneiddio beth bynnag fo'ch oed!

Cysylltiadau Defnyddiol

Rhwydwaith Diwylliant sy'n Ystyriol o Oedran

Menter genedlaethol a lansiwyd mewn cydweithrediad ag Age Cymru, Heneiddio'n Dda yng Nghymru, Cyngor Celfyddydau Cymru, Gwanwyn ac Amgueddfa Cymru. Mae'r rhwydwaith yn dod ag unigolion a sefydliadau at ei gilydd o'r sectorau celfyddydol, diwylliannol a threftadaeth ledled Cymru er mwyn rhannu sgiliau, gwybodaeth ac arferion da.

Am fwy o wybodaeth, e-bostiwch bigpit@museumwales.ac.uk

Age-Friendly World

Mae gwefan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn rhannu gwybodaeth am fentrau gwahanol sy'n ystyriol o oedran.

<https://extranet.who.int/agefriendlyworld>

Heneiddio'n Dda yng Nghymru

Rhaglen bartneriaeth genedlaethol sy'n cefnogi unigolion, cymunedau a mudiadau i gydweithio a gwneud Cymru yn lle da i heneiddio. Mae nifer o adnoddau defnyddiol ar y wefan ynglŷn â chymunedau sy'n ystyriol o oedran (www.ageingwellinwales.com/wl/agefriendly).

E-bost: ageingwell@olderpeoplewales.com

Ffôn: **02920 445 030**

Y Gymdeithas Alzheimer's

Cefnogi'r broses o ddatblygu Cymunedau sy'n Ystyriol o Dementia yng Nghymru, sy'n ymgorffori nifer o gysyniadau sy'n ystyriol o oedran.

www.alzheimers.org.uk/info/20079/dementia_friendly_communities

Chynghair Pobl Hŷn Cymru (COPA)

Y sefydliad cenedlaethol annibynnol sy'n cael ei redeg gan bobl hŷn ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru. Mae COPA yn rhoi llais cryf i bobl hŷn yng Nghymru, drwy hysbysu Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol, y sector cyhoeddus a sefydliadau cenedlaethol.

E-bost: copa@copa.cymru

Cyngorau Gwirfoddol Sirol yng Nghymru

Abertawe **01792 544 000**

Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Abertawe (SCVS)

www.scvs.org.uk

Blaenau Gwent **01633 241 550**

Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO)

www.gavowales.org.uk

Bro Morgannwg **01656 810 400**

Gwasanaeth Gwirfoddol Morgannwg (GVS)

www.gvs.wales

Caerdydd

029 2048 5722

Cyngor Trydydd Sector Caerdydd (C3SC)

www.c3sc.org.uk

Caerffili

01633 241 550

Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO)

www.gavowales.org.uk

Casnewydd

01633 241 550

Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO)

www.gavowales.org.uk

Castell-nedd Port Talbot

01639 631 246

Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Castell-nedd a Phort Talbot (NPTCVS)

www.nptcvs.com

Ceredigion

01570 423 232

Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion (CAVO)

www.cavo.org.uk

Conwy

01492 534 091

Cefnogaeth Gymunedol a Gwirfoddol Conwy (CVSC)

www.cvsc.org.uk

Gwynedd

01286 676 626

Mantell Gwynedd

www.mantellgwynedd.com

Merthyr Tudful 01685 353 900
Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful (VAMT)
www.vamt.net

Pen-y-bont ar Ogwr 01656 810 400
Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Pen-y-bont ar Ogwr (BAVO)
www.bavo.org.uk

Powys 01597 822 191
Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys (PAVO)
www.pavo.org.uk

Rhondda Cynon Taf 01443 846 200
Interlink RCT
www.interlinkrct.org.uk

Sir Benfro 01437 769 422
Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS)
www.pavs.org.uk

Sir Ddinbych 01352 744 000
Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych (DVSC)
www.dvsc.co.uk

Sir y Fflint 01633 241 550
Cyngor Gwirfoddol Lleol Sir y Fflint (FLVC)
www.flvc.org.uk

Sir Fynwy

01633 241 550

Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO)

www.gavowales.org.uk

Sir Gaerfyrddin

01267 245 555

Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Gaerfyrddin (CAVS)

www.cavs.org.uk

Torfaen

01495 742 420

Cynghrair Gwirfoddol Torfaen (TVA)

www.tvawales.org.uk

Wrecsam

01978 312 556

Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Wrecsam (AVOW)

www.avow.org

Ynys Môn

01248 724 944

Medrwn Môn

www.medrwnmon.org

RNIB Cymru

Cefnogi pobl yng Nghymru sy'n byw â nam golwg.
Mae'n darparu cyngor defnyddiol am fformadu ac arddull
gwybodaeth ysgrifenedig hygyrch.

E-bost: **cymru@rnib.org.uk**

Ffôn: **02920 828 500**

Volunteering Matters

Cefnogi gwirfoddolwyr mewn amrywiaeth o gynlluniau yng
Nghymru.

Gwefan: **www.volunteeringmatters.org.uk/category/wales**

Ffôn: **02920 464 004**

Darllen pellach

Nid oes angen unrhyw un o'r adnoddau y cyfeirir atynt isod er mwyn defnyddio'r canllaw hwn ac i ddechrau gwneud eich cymuned yn fwy ystyriol o oedran. Maent yn cael eu cynnwys i'r rheini sy'n awyddus i ddarllen mwy am wahanol fentrau a chynlluniau sy'n ystyriol o oedran.

Hwb adnoddau Ystyriol o Oedran, Heneiddio'n Dda yng Nghymru

www.ageingwellinwales.com/wl/agefriendly

Canllaw adnoddau Ystyriol o Oedran, International Federation on Ageing

www.ifa-fiv.org/wp-content/uploads/2015/03/Age-Friendly-Communities-Resource-Manual.pdf

Canllawiau print clir, RNIB and Sensory Trust

www.sensorytrust.org.uk/resources/connect/infosheet_clearlargeprint.pdf

Creu Cymru sy'n ystyriol o oedran, Age Cymru

www.ageuk.org.uk/cymru/age-friendly-wales

Finding the right fit: Age-friendly community planning, Ontario Seniors' Secretariat

www.seniors.gov.on.ca/en/resources/AFCP_Eng.pdf

Global age-friendly cities: A guide, World Health Organisation

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43755/1/9789241547307_eng.pdf

Measuring the age-friendliness of cities, World Health Organisation

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/203830/1/9789241509695_eng.pdf?ua=1

What are age-friendly environments? AFE-INNOVNET

www.healthyageing.eu/sites/www.healthyageing.eu/files/resources/Brochure_What%20are%20Age-friendly%20Environments_0.pdf

Rhestr Wirio Ystyriol o Oedran

Mae'r rhestr wirio hon yn ymgorffori gwybodaeth o'r Checklist of Essential Features of Age-friendly Cities a ddatblygwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd a'r Age-Friendly Rural and Remote Communities: A Guide a ddatblygwyd gan y Gweinidogion Ffederal/Taleithiol/Tiriogaethol sy'n Gyfrifol am Bobl Hŷn Alberta, Canada.

Mae'r rhestr wirio yn darparu canllaw i'ch cymuned er mwyn cynnal asesiad sy'n ystyriol o oedran. Mae'n amlinellu'r nodweddion cyffredin a welir mewn cymunedau sy'n ystyriol o oedran ac mae'n cael ei drefnu o amgylch prif agweddau bywyd cymunedol.

Defnyddiwch y rhestr wirio i helpu nodi eich blaenoriaethau, y pethau positif sydd eisoes yn eu lle a'r bylchau sy'n bodoli. Mae hefyd yn darparu fframwaith y gellir ei ddefnyddio i ddatblygu dangosyddion i werthuso eich cynllun gweithredu.

Mannau awyr agored ac adeiladau

Palmentydd a llwybrau

<input type="checkbox"/>	Palmentydd a llwybrau yn hygyrch, wedi eu cynnal a'u cadw'n dda a digon o olau.
<input type="checkbox"/>	Palmentydd di-dor, gydag ymyl isel i'r pafin – digon o le i ddyfeisiau symudedd fel fframiau cerdded, cadeiriau olwyn, sgwteri a phramiau.
<input type="checkbox"/>	Strydoedd yn cael eu cynnal a'u cadw'n dda.

Toiledau cyhoeddus a manau gorffwys

<input type="checkbox"/>	Toiledau cyhoeddus yn hygyrch ac yn gallu gwasanaethu pobl gydag amrywiaeth o anableddau (e.e. botymau gwthio, drysau llydan, canllaw a chloeon sy'n hawdd i'w hagog).
<input type="checkbox"/>	Toiledau cyhoeddus a manau gorffwys wedi eu lleoli mewn llefydd cyfleus gydag arwyddion clir (e.e. print mawr, lliw cryf sy'n cyferbynnu, Braille).
<input type="checkbox"/>	Meinciau hygyrch wedi eu lleoli ar hyd strydoedd, llwybrau neu rodfeydd, ac wedi eu gwasgaru'n rheolaidd.

Diogelwch

<input type="checkbox"/>	Rhaglenni a pholisïau yn eu lle i gefnogi diogelwch cymunedol ac atal troseddu.
<input type="checkbox"/>	Digon o olau yn y gymdogaeth.

Cyfleusterau (fel siopau, addoldai, adeiladau llywodraeth a chanolfannau cymunedol)

<input type="checkbox"/>	Gwasanaethau yn cael eu grwpio gyda'i gilydd, wedi'u lleoli yn agos i ble mae pobl yn byw.
<input type="checkbox"/>	Gallu cael mynediad hawdd i wasanaethau a siopau (e.e. wedi eu lleoli ar lawr gwaelod adeilad, gan gynnwys rampiau cadeiriau olwyn ayyb).

Adeiladau

Adeiladau a busnesau cyhoeddus yn hygyrch, gyda:

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | rampiau ar oleddf sy'n briodol i'r rheini sy'n defnyddio fframiau cerdded, cadeiriau olwyn, sgwteri a phramiau. |
| <input type="checkbox"/> | ychydig neu ddim grisiau i fynd mewn i adeiladau a thu fewn i'r adeiladau neu ffyrdd eraill o gael mynediad i adeiladau. |
| <input type="checkbox"/> | lloriau sydd ddim yn llithrig. |
| <input type="checkbox"/> | drysau sy'n hawdd eu hagor. |
| <input type="checkbox"/> | toiledau hygyrch wedi'u lleoli ar y prif lawr. |
| <input type="checkbox"/> | Cyfleusterau parcio sy'n cael eu cynnal a'u cadw'n dda a mynediad hawdd (gan gynnwys ystyriaethau fel defnyddio marcwyr cyffyrddadwy a lliw cryf sy'n cyferbynnu). |

Trafnidiaeth

Ffyrdd

<input type="checkbox"/>	Ffyrdd wedi eu cynnal a'u cadw'n dda, digon o olau ac arwyddion sy'n hawdd eu gweld.
<input type="checkbox"/>	Llif traffig yn cael ei reoleiddio'n dda.
<input type="checkbox"/>	Ffyrdd heb unrhyw rwystrau sy'n rhwystro golwg y gyrrwr.
<input type="checkbox"/>	Arwyddion traffig a chyffyrdd yn weledol ac wedi eu lleoli mewn mannau addas.
<input type="checkbox"/>	Rheoli croesfannau cerddwyr er mwyn rhoi digon o amser i bobl sy'n cael anhawster symud, i groesi'r ffordd.

Parcio

<input type="checkbox"/>	Llefydd parcio a pharcio ymyl stryd yn agos i gyfleusterau.
<input type="checkbox"/>	Gorfodi rheoliadau parcio (e.e. atal pobl rhag parcio mewn parthau argyfwng a llefydd parcio i bobl ag anableddau).
<input type="checkbox"/>	Nifer digonol o lefydd parcio i bobl ag anableddau. Llefydd parcio ac ardaloedd gollwng yn ddiogel ac wedi'u marcio'n ddigonol.

Gwasanaethau trafnidiaeth

<input type="checkbox"/>	Dewis o drafnidiaeth gyhoeddus sy'n hygyrch, yn fforddiadwy ac yn gyfleus.
<input type="checkbox"/>	Gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus sy'n hawdd i'w defnyddio gyda llwybrau a cherbydau sydd wedi'u marcio'n glir.
<input type="checkbox"/>	Trafnidiaeth gyhoeddus sy'n ddibynadwy a rheolaidd, ac yn bodloni anghenion y trigolion.
<input type="checkbox"/>	Cerbydau trafnidiaeth gyhoeddus yn lân, wedi eu cynnal a'u cadw'n dda, yn hygyrch, ddim yn orlawn, gyda defnyddwyr yn parchu'r ffaith bod rhai seddi wedi'u neilltuo.
<input type="checkbox"/>	Lle bo trafnidiaeth gyhoeddus yn brin, gwasanaethau trafnidiaeth gwirfoddol a/neu preifat ar gael.
<input type="checkbox"/>	Gwasanaethau trafnidiaeth cymunedol sy'n fforddiadwy a hygyrch (e.e. bysiau mini) ar gael i fynd â phobl i apwyntiadau meddygol, i siopa ac i ddigwyddiadau cymunedol.
<input type="checkbox"/>	Gwasanaethau trafnidiaeth cymunedol sy'n fforddiadwy a hygyrch i fynd â phobl i apwyntiadau a digwyddiadau mewn ardaloedd gwahanol.

<input type="checkbox"/>	Taccis neu opsiynau tebyg ar gael, yn hygyrch ac yn fforddiadwy i'r rheini sydd eu hangen.
<input type="checkbox"/>	Trafnidiaeth hygyrch ar gael i bobl ag amrywiaeth o anableddau, gan gynnwys anawsterau symud, ar draws yr ystod o wasanaethau trafndiaeth.

Gwybodaeth

<input type="checkbox"/>	Gwybodaeth yn cael ei darparu i bobl hŷn a phobl ag anableddau mewn fformatau gwahanol (gan gynnwys print bras) ynglŷn â'r ystod o wasanaethau trafndiaeth (preifat a chyhoeddus) sydd ar gael iddynt, gan gynnwys gwybodaeth am sut a ble i gael mynediad iddynt, amserlenni a chostau.
<input type="checkbox"/>	Y defnydd o drafnidiaeth gyhoeddus a dulliau eraill o deithio yn cael eu hyrwyddo yn y gymuned.

Tai

Opsiynau tai

<input type="checkbox"/>	Amrywiaeth o opsiynau tai fforddiadwy ac addas ar gael (gan gynnwys tai sydd ar werth a thai i'w rhentu).
<input type="checkbox"/>	Tai yn cael eu lleoli yn agos at wasanaethau cyhoeddus a masnachol a gwasanaethau eraill.
<input type="checkbox"/>	Opsiynau tai (gan gynnwys tai a fflatiau) ar gael sy'n ymatebol i anghenion lleol, gan gynnwys anghenion pobl hŷn, pobl ag anableddau a theuluoedd ifanc.

Heneiddio yn y lle iawn

<input type="checkbox"/>	Cymorth cartref (e.e. cynnal a chadw a gofal personol) ar gael er mwyn galluogi pobl hŷn i fyw gartref.
<input type="checkbox"/>	Systemau yn eu lle ac ar gael i helpu pobl hŷn sy'n byw ar eu pennau eu hunain (e.e. gwasanaethau gwirfoddoli, rhwydweithiau o gymdogion neu aelodau o'r gymuned) sy'n dioddef o anawsterau symud neu broblemau iechyd.
<input type="checkbox"/>	Addasiadau tai ar gael ac yn fforddiadwy, gyda chymorth ariannol i'r rheini ar incwm isel.

<input type="checkbox"/>	Adeiladu tai newydd i gartrefu unigolion a theuluoedd ar adegau gwahanol mewn bywyd a/neu caniatáu pobl i addasu eu cartrefi er mwyn bodloni'r anghenion cyfnewidiol.
<input type="checkbox"/>	Tai newydd yn cael eu hannog i ystyried egwyddorion dylunio cyffredinol (er enghraifft, arwynebau llyfn o fewn unrhyw ofod mewnol ac yn hygyrch i gadeiriau olwyn allu symud yn hawdd ym mhob ystafell a chyntedd).
<input type="checkbox"/>	Gwybodaeth am raglenni cymorth ariannol ar gyfer addasiadau cartref ar gael yn hawdd ac yn hygyrch ar gyfer y rheini sydd eu hangen.

Cyfranogiad Cymdeithasol

Digwyddiadau a gweithgareddau

<input type="checkbox"/>	Amrywiaeth o ddigwyddiadau a gweithgareddau ar gyfer pobl o bob oed, gan gynnwys gweithgareddau corfforol ac hamdden, gwyllo digwyddiadau chwaraeon, digwyddiadau cymunedol a rhai sy'n gysylltiedig â'r ysgol, digwyddiadau celfyddydol ayyb.
<input type="checkbox"/>	Gweithgareddau sydd ar gael yn cynnwys gweithgareddau dan do ac awyr agored.
<input type="checkbox"/>	Digwyddiadau a gweithgareddau cymunedol yn addas i bob cenhedlaeth ac wedi'u cynllunio i apelio at bobl o bob oed, gallu a chefnidir.
<input type="checkbox"/>	Digwyddiadau a gweithgareddau cymunedol yn cael eu cynnal mewn lleoliadau y gellir eu cyrraedd drwy drafndiaeth fforddiadwy a hygyrch.
<input type="checkbox"/>	Amrywiaeth o gyfleoedd dysgu yn hygyrch a fforddiadwy ac wedi'u lleoli mewn llefydd sydd o fewn cyrraedd hawdd i drafndiaeth gyhoeddus (e.e. canolfannau cymunedol, prifysgolion, colegau).
<input type="checkbox"/>	Gweithgareddau cymunedol yn cael eu hyrwyddo'n dda i bob aelod o'r gymuned drwy ffyrdd amrywiol, gan gynnwys y rheini sy'n addas i bobl ag anableddau.

Gweithgareddau a digwyddiadau cymunedol yn cael eu cynnal mewn lleoliadau sy'n hygyrch i bawb, gan gynnwys pobl ag anableddau.

Atal unigrwydd ac ynysu diangen

Pobl sydd ddim yn gadael eu cartrefi neu'n methu gwneud hynny, yn derbyn ymweliadau gan asiantaethau, mudiadau neu wirfoddolwyr cymunedol.

Ymdrechion parhaus i estyn allan a chynnwys pobl sydd mewn perygl o gael eu hynysu'n gymdeithasol.

Diwylliant o gynhwysiant a 'chymdogion yn helpu cymdogion' yn cael ei hyrwyddo yn y gymuned.

Parch a chynhwysiant cymdeithasol

<input type="checkbox"/>	Pob dinesydd i gael ei drin â pharch
<input type="checkbox"/>	Rhaglenni ar gael i blant a phobl ifanc sy'n canolbwyntio ar sut i drin aelodau eraill o'r gymuned gyda pharch ac empathi.
<input type="checkbox"/>	Cyfle i ddinasyddion o bob oed allu rhoi mewnbwn ar faterion cymunedol a'u hannog i gymryd rhan mewn sgysiau cymunedol.
<input type="checkbox"/>	Pobl sy'n darparu gwasanaethau i'r cyhoedd (gan gynnwys iechyd, gofal, busnes, a gwasanaethau cyhoeddus) yn gwrtais, yn gymwynasgar ac yn deall anghenion dinasyddion gyda graddau amrywiol o alluoedd corfforol a gwybyddol.
<input type="checkbox"/>	Lleoliadau, gweithgareddau a digwyddiadau ar draws y gymuned sy'n hygyrch i bawb.

Cyfranogiad a chyfleoedd gwaith

Cyfranogiad Dinesig

<input type="checkbox"/>	Pobl o wahanol oedrannau, gallu a chefnidir yn cael eu cynrychioli'n ddigonol ar gynghorau, byrddau a phwyllgorau.
<input type="checkbox"/>	Amrywiaeth o gyfleoedd gwirfoddoli ar gael sy'n bodloni diddordebau aelodau'r gymuned, gan gynnwys pobl hŷn a phobl ag anableddau.
<input type="checkbox"/>	Cyfleoedd gwirfoddoli yn arwain at ryngweithio rhwng cenedlaethau.
<input type="checkbox"/>	Cyfleoedd gwirfoddoli yn hyblyg er mwyn cynnwys pobl â diddordebau, anghenion a hoffterau gwahanol.

Gwaith

<input type="checkbox"/>	Polisiâu cyflogi yn annog amrywiaeth o ran oed a gallu yn ogystal â sgiliau a phrofiad.
<input type="checkbox"/>	Gweithleoedd yn cynnig dewisiadau hyblyg o ran amserlen waith fel gwaith rhan-amser neu dymhorol, rhannu swydd, a/neu wythnos waith wedi'i chywasgu.

<input type="checkbox"/>	Cyfleoedd datblygu gweithwyr, fel hyfforddiant mewn technolegau newydd a datblygu gyrfa, ar gael i bob gweithiwr.
<input type="checkbox"/>	Rhaglenni a pholisïau ymddeol sy'n cefnogi pawb i gymryd rhan, beth bynnag fo'u hoed, os ydynt yn dewis aros yn y gweithlu.

Hygyrchedd

<input type="checkbox"/>	Trafnidiaeth ar gael ac yn hygyrch i oedolion hŷn sydd eisïau cymryd rhan mewn gwaith gwirfoddol neu gymunedol, neu waith cyflogedig.
<input type="checkbox"/>	Gweithleoedd yn fodlon ac yn gallu addasu safleoedd gwaith i fodloni anghenion pobl ag anableddau a'r rheini sy'n cael anhawster symud.

Cyfathrebu a gwybodaeth

<input type="checkbox"/>	Gwybodaeth yn cael ei ddsbarthu'n rheolaidd ac yn ddibynadwy ynglŷn â digwyddiadau a rhaglenni (gan gynnwys gwybodaeth gyswllt) drwy lywodraeth leol a/ neu fudiadau gwirfoddol.
<input type="checkbox"/>	Dulliau rheolaidd a dibynadwy i ledaenu gwybodaeth am ddigwyddiadau a rhaglenni cymunedol (gan gynnwys gwybodaeth gyswllt) a phynciau o ddiddordeb.
<input type="checkbox"/>	Gwybodaeth yn cael ei harddangos yn y mannau lle mae trigolion yn cynnal eu gweithgareddau dyddiol fel swyddfeydd post, banciau, archfarchnadoedd, addoldai, canolfannau cymunedol a neuaddau trefi.
<input type="checkbox"/>	Darparwyr gwasanaethau yn darparu gwybodaeth i bobl sydd wedi eu hynysu'n gymdeithasol drwy ddulliau fel gwirfoddolwyr neu ymwelwyr sy'n galw heibio, gweithwyr gofal yn y cartref, pobl trin gwallt neu ofalwyr.

Cymorth cymunedol a gwasanaethau iechyd

Gwasanaethau iechyd a chymorth yn y cartref

<input type="checkbox"/>	Amrywiaeth ddigonol o wasanaethau cymorth iechyd a chymunedol yn cael eu cynnig ar gyfer hyrwyddo, cynnal ac adfer iechyd.
<input type="checkbox"/>	Gwasanaethau iechyd a chymorth yn y cartref sy'n fforddiadwy ac ar gael (e.e. gofal personol, gwaith tŷ, cynnal a chadw yn y cartref) mewn ffordd amserol.
<input type="checkbox"/>	Opsiynau am brydau bwyd fforddiadwy yn y gymuned (e.e. pryd ar glud, ciniawau cymunedol rheolaidd).
<input type="checkbox"/>	Gwasanaethau cludo (e.e. bwyd, meddyginiaeth ayyb.) neu wasanaethau i hebrwng pobl i siopa yn y gymuned.

Cyfleusterau

<input type="checkbox"/>	Gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cymdeithasol mewn lleoliadau cyfleus sy'n hygyrch i bob math o drafnidiaeth.
<input type="checkbox"/>	Opsiynau tai (gan gynnwys tai â chymorth a llety gofal hirdymor) mewn lleoliadau sy'n agos at wasanaethau allweddol.

Cyfleusterau gwasanaethau iechyd a chymunedol yn gwbl hygyrch i drigolion gyda phob lefel o symudedd.

Cymuned a gwybodaeth

Drwy amrywiaeth o gyfryngau, pobl yn cael gwybodaeth reolaidd o'r gwasanaethau y gallent fod yn gymwys amdanynt a sut i gael gfael arnynt.

Darparu gwybodaeth i deuluoedd sydd, neu bydd, yn gofalu am eraill.

Cynllunio argyfwng cymunedol yn ystyried galluoedd pawb yn ogystal â pha mor agored ydynt i niwed.