



Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru  
Older People's Commissioner for Wales

# Gwneud Cymru'n genedl o gymunedau sy'n gyfeillgar i oed

Arweiniad ymarferol i greu newid yn eich cymuned



## Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru'n gwarchod ac yn hybu hawliau pobl hŷn ledled Cymru, gan graffu a dylanwadu ar amrywiaeth eang o bolisïau ac arferion i wella eu bywydau. Mae'n darparu help a chefnogaeth yn uniongyrchol i bobl hŷn drwy ei thîm gwaith achosion ac mae'n gweithio i rymuso pobl hŷn i sicrhau bod eu llais yn cael ei glywed ac y gweithredir yn ei gylch. Mae rôl y Comisiynydd yn seiliedig ar gyfres o bwerau cyfreithiol unigryw i'w chefnogi gydag adolygu gwaith cyrff cyhoeddus a'u dal yn atebol pan fo angen.

Mae'r Comisiynydd yn gweithredu i roi terfyn ar wahaniaethu a rhagfarn ar sail oedran, i atal cam-drin pobl hŷn ac i alluogi i bawb heneiddio'n dda.

Mae'r Comisiynydd eisiau i Gymru fod y lle gorau yn y byd i bobl heneiddio ynddo.

## Sut i gysylltu â'r Comisiynydd

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru  
Adeiladau Cambrian  
Sgwâr Mount Stuart  
Caerdydd  
CF10 5FL

Ffôn: 03442 640 670  
E-bost: [heneiddiondda@olderpeoplewales.com](mailto:heneiddiondda@olderpeoplewales.com)  
Gwefan: [www.olderpeoplewales.com/wl](http://www.olderpeoplewales.com/wl)  
Twitter: @comisiwnphcymru



**Heneiddio'n Dda**

Gwneud Cymru y lle gorau yn y byd i heneiddio

---

**Ageing Well**

Making Wales the best place in the world to grow older

## Cydnabod

Cafodd y fersiwn wreiddiol o'r arweiniad hwn ei dylunio, ei chyd-gynhyrchu a'i threialu gyda chymunedau yn Sir y Fflint gan y Dr Alan Hatton-Yeo MBE. Mae Alan wedi bod yn flaenllaw yn y gwaith o ddatblygu a chefnogi cymunedau sy'n gyfeillgar i oed, drwy ei waith yng Nghymru, y DU ac yn rhyngwladol. Bu cefnogaeth Cyngor Sir y Fflint a grwpiau cymunedol yn amhrisiadwy.

Mae'r arweiniad hwn yn adeiladu ar waith a wnaed fel rhan o gynlluniau cymunedau sy'n gyfeillgar i oed ledled y byd. Mae gwaith Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) a Llywodraeth Ontario<sup>1</sup> hefyd wedi bod yn arbennig o fuddiol ac wedi bod yn ysbrydoliaeth fawr inni.

Mae unigolion a grwpiau yng Nghymru wedi rhannu syniadau ac awgrymiadau ar sut y gallwn wella'r arweiniad, ac mae'r rhain wedi'u cynnwys yn yr argraffiad diwygiedig.

Diolch yn fawr i bawb sydd wedi cyfrannu.

---

<sup>1</sup> [http://www.seniors.gov.on.ca/en/resources/AFCP\\_Eng.pdf](http://www.seniors.gov.on.ca/en/resources/AFCP_Eng.pdf)

# Cynnwys

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru .....	2
Sut i gysylltu â'r Comisiynydd .....	2
Cynnwys .....	4
Cyflwyniad .....	1
Beth yw cymuned gyfeillgar i oed? .....	2
Beth sy'n gwneud cymuned yn gyfeillgar i oed? .....	3
Gofod awyr agored ac adeiladau cyhoeddus .....	4
Trafnidiaeth .....	4
Tai .....	4
Cyfranogiad cymdeithasol .....	4
Parch a chynhwysiad cymdeithasol .....	4
Cyfranogiad dinesig a chyflogaeth .....	5
Cyfathrebu a gwybodaeth .....	5
Gwasanaethau cymorth cymunedol ac iechyd .....	5
Y Cerdyn Heneiddio'n Dda .....	6
Ym mhle allwch ddefnyddio'r cerdyn? .....	6
Sut allaf i gymryd rhan? .....	7
Syniadau ar sut y gallwch wneud eich cymuned yn fwy cyfeillgar i oed .....	8
Gofod awyr agored ac adeiladau cyhoeddus .....	8
Trafnidiaeth .....	9
Tai .....	9
Cyfranogiad cymdeithasol .....	10
Parch a chynhwysiant cymdeithasol .....	11
Cyfranogiad dinesig a chyflogaeth .....	12
Cyfathrebu a gwybodaeth .....	13
Cymorth cymunedol a gwasanaethau iechyd .....	13
Beth yw'r gwahaniaeth rhwng cymunedau cyfeillgar i oed a chymunedau cyfeillgar i ddementia? .....	14
Gwneud eich cymuned yn fwy cyfeillgar i oed .....	16
Cam 1: Dod â phobl at ei gilydd .....	17
Canfod partneriaid posibl .....	17
Ffurio grŵp llywio .....	18
Meithrin partneriaethau .....	18
Codi arian ar gyfer eich grŵp .....	19
Cam 2: Cychwyn sgwrs .....	20

Cynnal cyfarfodydd cyhoeddus a gweithdai effeithiol .....	20
Cam 3: Cytuno ar yr hyn rydych am ei gyflawni.....	23
Cam 4: Lluniwch gynllun gweithredu .....	24
Cam 5: Cael eich cydnabod am eich ymdrechion.....	25
Cysylltu â'ch cyngor lleol .....	25
Cam 6: Ei wireddu .....	26
Cam 7: Mesurwch y gwahaniaeth rydych yn ei wneud .....	27
Cam 8: Dathlwch eich llwyddiant (a meddylwch am beth yr hoffech ei newid nesaf) .....	29
Cysylltiadau defnyddiol.....	i
CGSau (Cynghorau Gwirfoddol Sirol) yng Nghymru.....	v
Darllen pellach.....	viii
Rhestr wirio cyfeillgar i oed.....	ix
Mannau awyr agored ac adeiladau.....	ix
Trafnidiaeth.....	x
Tai.....	xii
Cyfranogiad cymdeithasol .....	xiii
Parch a chynhwysiant cymdeithasol .....	xiii
Cyfleodd i gyfranogi a chyflogaeth.....	xiv
Cyfathrebu a gwybodaeth.....	xv
Cymorth cymunedol a gwasanaethau iechyd .....	xv
Llythyr enghreifftiol ar gyfer grwpiau lleol.....	xvii
Syniad ar gyfer gweithdai i breswylwyr .....	xviii
Taflen gofrestru enghreifftiol .....	xx
Poster enghreifftiol i roi cyhoeddusrwydd i ddigwyddiadau.....	xxi
Cynllun gweithredu enghreifftiol.....	xxii
Astudiaeth Achos Arferion Cyfeillgar i Oed.....	xxiii
Rhan 1: Trosolwg.....	xxiii
Rhan 2: Gwybodaeth Bellach .....	xxv
Rhan 3: Gyda phwy ydych chi wedi gweithio? .....	xxviii
Rhan 4: Beth fydd yn digwydd nesaf? .....	xxx



## Cyflwyniad

Mae'r Comisiynydd Pobl Hŷn eisiau gwneud Cymru'r lle gorau yn y byd i heneiddio ac mae'n gweithio ledled Cymru i annog a chefnogi datblygiad cymunedau sy'n gyfeillgar i oed. Mae'r arweiniad hwn yn cynnig cyngor syml ac ymarferol i bwy bynnag sydd am wneud y manau lle maent yn byw yn fwy cynhwysol i bobl o bob oed. Mae hefyd yn cynnig rhai syniadau am rai pethau y gallwch eu gwneud i wneud eich cymuned yn fwy cyfeillgar i oed.

Yma ac acw yn yr arweiniad rydym wedi cynnwys cyfeiriadau at wefannau ac adnoddau a all fod o ddiddordeb i chi. Nid oes yn rhaid i chi edrych ar y rhain i ddechrau gwneud eich cymuned yn fwy cyfeillgar i oed. Os nad ydych ar-lein ond yr hoffech gael rhagor o wybodaeth am unrhyw rai o'r cyfeiriadau, cysylltwch â thîm Heneiddio'n Dda'r Comisiynydd ar 03442 640 670.

Mae gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru adnoddau a chyhoeddiadau eraill a all fod yn ddefnyddiol gan gynnwys:

- **Y Cerdyn Heneiddio'n Dda**<sup>2</sup>
- **Storïau Heneiddio'n Dda**<sup>3</sup>
- **Busnesau Cyfeillgar i oed**<sup>4</sup>
- **Arweiniad i sefydlu clwb dysgu cymunedol**<sup>5</sup>

Am ragor o wybodaeth, ewch i [www.olderpeoplewales.com/wl/ageing-well/afcs](http://www.olderpeoplewales.com/wl/ageing-well/afcs)

---

<sup>2</sup> [www.olderpeoplewales.com/wl/ageing-well/ageingwellcard](http://www.olderpeoplewales.com/wl/ageing-well/ageingwellcard)

<sup>3</sup> <http://www.ageingwellinwales.com/wl/stories>

<sup>4</sup> <http://bit.ly/2RxrDRS>

<sup>5</sup> <https://www.ageingwellinwales.com/Libraries/Documents/Learning-Club-Guide-cym.pdf>

## Beth yw cymuned gyfeillgar i oed?

Mae cymuned gyfeillgar i oed yn rhywle lle mae pobl leol yn dod at ei gilydd i wneud bywyd yn well i'r bobl sy'n byw yno, yn enwedig wrth iddynt heneiddio. Mae'n rhywle lle gall pobl hŷn fyw'n annibynnol a pharhau i wneud y pethau sy'n bwysig iddynt. Mewn cymuned gyfeillgar i oed, mae pobl hŷn yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, yn cael eu cynnwys a'u parchu a'u bod yn gallu:

- mynd allan
- gwneud y pethau maent eisiau eu gwneud
- byw bywydau iach a bywiog
- cadw mewn cysylltiad
- sicrhau bod eu llais yn cael ei glywed

Dechreuodd y cysyniad o gymunedau sy'n gyfeillgar i oed gyda chyhoeddi **Global Age-Friendly Cities – A Guide**<sup>6</sup> gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn 2007. Ers hynny, mae'r diddordeb yn y syniad wedi tyfu'n rhyngwladol, gan arwain at rwydwaith o Ddinasoedd a Chymunedau Cyfeillgar i oed<sup>7,8</sup> yn y DU ac yn rhyngwladol, a'r wefan Age-Friendly World.<sup>9</sup>

Mae bod yn fwy cyfeillgar i oed yn golygu mwy na pholisïau'r llywodraeth neu wasanaethau'r cyngor, mae'n golygu gweithio gyda'n gilydd â phobl eraill yn eich cymuned i wneud gwahaniaeth.

Nid oes yn rhaid i'r broses o wneud eich cymuned yn fwy cyfeillgar i oed fod yn anodd na chymhleth. Gall newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr. Drwy weithio gyda'n gilydd, mi gewch eich synnu o weld yr hyn allwch ei gyflawni.

Mae cymunedau sy'n gyfeillgar i oed yn cydnabod bod pobl hŷn yn 'arbenigwyr drwy brofiad' ac y dylent fod yn bartneriaid cyfartal mewn penderfyniadau a wneir sy'n effeithio arnynt. Mae bod yn gyfeillgar i oed yn golygu dylunio gwasanaethau a chyfleusterau **mewn partneriaeth â phobl hŷn**, nid **ar eu cyfer**.

Mae cymunedau sy'n gyfeillgar i oed yn oddefgar, tosturiol a chynhwysol. Pan ddaw cymunedau at ei gilydd i fod yn fwy cyfeillgar i oed bydd pawb sy'n byw ynddynt yn elwa.

---

<sup>6</sup> [www.who.int/ageing/publications/Global\\_age\\_friendly\\_cities\\_Guide\\_English.pdf](http://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf)

<sup>7</sup> [www.ageing-better.org.uk/age-friendly-communities](http://www.ageing-better.org.uk/age-friendly-communities)

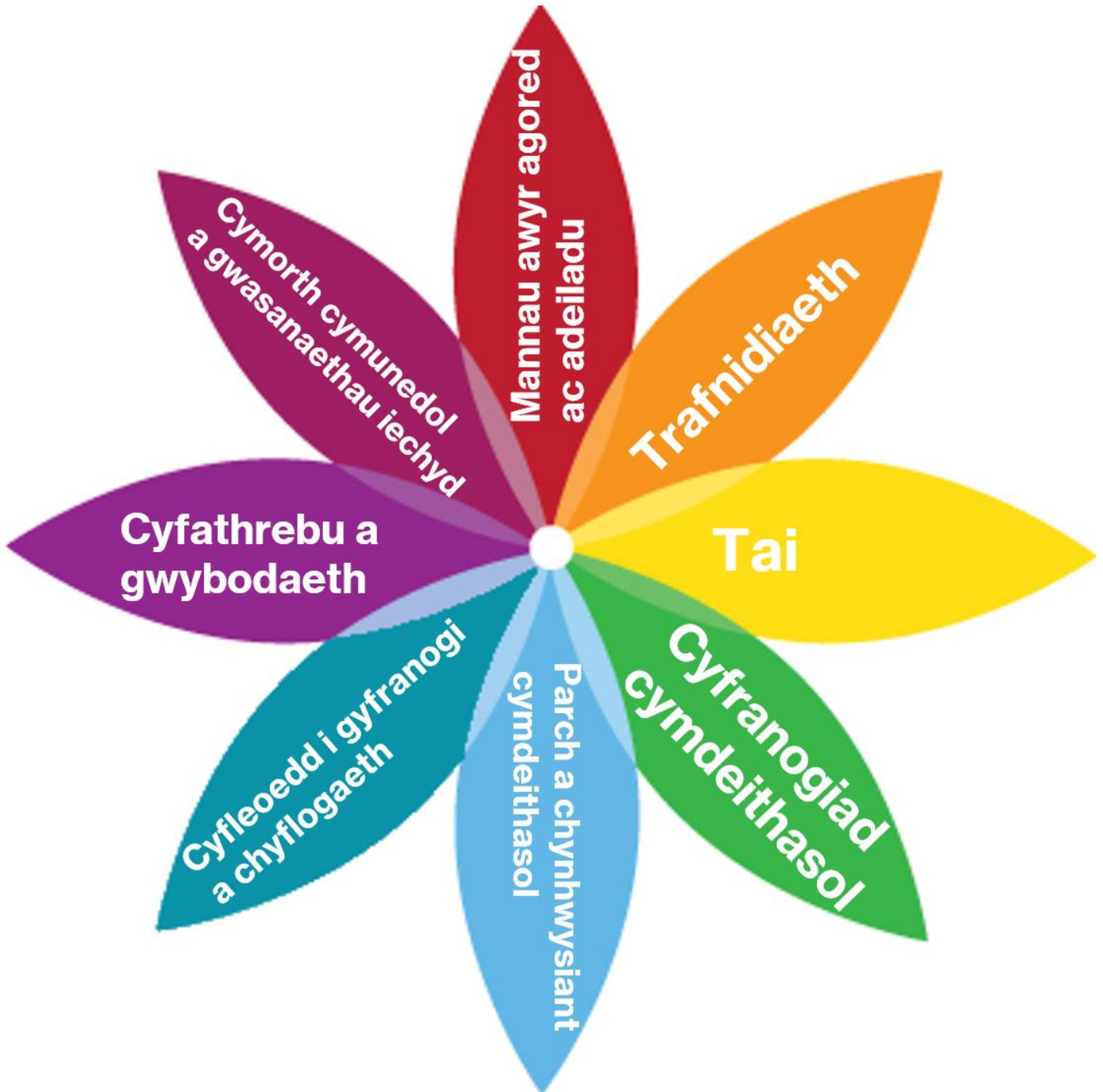
<sup>8</sup> [http://www.who.int/ageing/projects/age\\_friendly\\_cities\\_network/en/](http://www.who.int/ageing/projects/age_friendly_cities_network/en/)

<sup>9</sup> <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/>



## Beth sy'n gwneud cymuned yn gyfeillgar i oed?

Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn nodi wyth nodwedd hanfodol mewn cymunedau sy'n gyfeillgar i oed. Cyfeirir at y rhain yn aml fel **wyth parth** cymunedau sy'n gyfeillgar i oed:



## **Gofod awyr agored ac adeiladau cyhoeddus**

Mae cymunedau hygyrch yn galluogi pobl i gadw mewn cysylltiad, i gyfranogi mewn gweithgarwch cymdeithasol a defnyddio gwasanaethau a chyfleusterau lleol. Mae strydoedd sy'n cael eu cynnal a'u cadw a'u goleuo'n dda, ac mae arwyddion eglur, mannau gwyrdd a thoiledau cyhoeddus i gyd yn helpu pobl hŷn i gadw'n fywiog ac i fyw bywydau annibynnol.

## **Trafnidiaeth**

Mae dewisiadau trafndiaeth fforddiadwy, dibynadwy a chyfleus yn galluogi pobl i fynd allan ac i barhau i wneud y pethau sy'n bwysig iddynt. Gall hynny olygu siopa, mynd i'r sinema, cwrdd â ffrindiau neu fynd i apwyntiad gyda'u meddyg teulu, sy'n golygu bod trafndiaeth dda yn hanfodol i bawb, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig ac i bobl nad ydynt yn gyrru.

## **Tai**

Mae gan bawb hawl i gael cartref boddhaol, beth bynnag fo'u hoed neu allu. I lawer, mae cael lle i'w alw'n gartref yn ganolog i'r hyn mae heneiddio'n dda yn ei olygu. Gall addasiadau syml alluogi pobl i barhau i fyw'n annibynnol yn eu cartref eu hunain. Mae cymuned sy'n gyfeillgar i oed yn helpu pobl i wneud penderfyniadau am ble maent am fyw, a all olygu aros yn eu cartref eu hunain, neu ddod o hyd i gartref newydd sy'n addas ar gyfer ei hanghenion ac yn agos at y bobl a'r mannau sy'n bwysig iddynt.

## **Cyfranogiad cymdeithasol**

Mae gallu cadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu'n hanfodol i heneiddio'n dda. Mae cymunedau sy'n gyfeillgar i oed yn galluogi pobl hŷn i gymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau cymdeithasol, gan ddod â phobl o bob oed at ei gilydd ar sail diddordebau cyffredin.

## **Parch a chynhwysiad cymdeithasol**

Mae llawer o'r problemau mae pobl hŷn yn eu profi heddiw'n seiliedig ar wahaniaethu ar sail oedran, sy'n golygu bod pobl hŷn yn cael eu trin yn annheg, yn gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu cau allan yn gymdeithasol ac nad ydynt yn cael eu parchu. Mae cymunedau sy'n gyfeillgar i oed yn herio gwahaniaethu ar sail oedran drwy ddod â phobl o bob oed at ei gilydd a chreu delwedd bositif o heneiddio.

## **Cyfranogiad dinesig a chyflogaeth**

Mae gan bobl hŷn bob math o ddiddordebau, ac mae llawer am gymryd rhan mewn amrywiaeth eang o weithgareddau fel gweithio, gwirfoddoli, cyfrannu'n wleidyddol neu gymryd rhan mewn grwpiau neu glybiau lleol. Yn aml iawn nid yw sgiliau a phrofiad pobl hŷn yn cael eu gwerthfawrogi. Gall helpu pobl hŷn i barhau mewn gwaith neu i wirfoddoli roi mwy o ymdeimlad o bwrpas a pherthyn iddynt, sy'n helpu eu llesiant hwy yn ogystal â'r economi leol.

## **Cyfathrebu a gwybodaeth**

Er mwyn cymryd rhan ym mywyd y gymuned, bydd angen gwybod beth sy'n digwydd yn eich cymuned. Dylai gwybodaeth am ddigwyddiadau, gwasanaethau a chyfleusterau fod ar gael mewn fformatau hygyrch, ac mewn manau lle mae pobl yn gwybod ble i chwilio amdanynt. Dylid cymryd gofal arbennig i sicrhau bod gwybodaeth yn hygyrch i bobl â nam ar eu synhwyrâu a'u bod ar gael yn yr iaith o'u dewis. Mae'n bwysig cofio hefyd nad yw pob person hŷn ar-lein, ac efallai nad ydynt yn dymuno bod.

## **Gwasanaethau cymorth cymunedol ac iechyd**

Mae gwasanaethau iechyd a gofal hygyrch a fforddiadwy'n hanfodol er mwyn i bobl hŷn gadw'n iach, ac yn annibynnol ac egniol. Dylai'r gwasanaethau hyn gael eu lleoli mewn manau cyfleus, yn agos at ble mae pobl yn byw ac at lwybrau trafnidiaeth gyhoeddus.

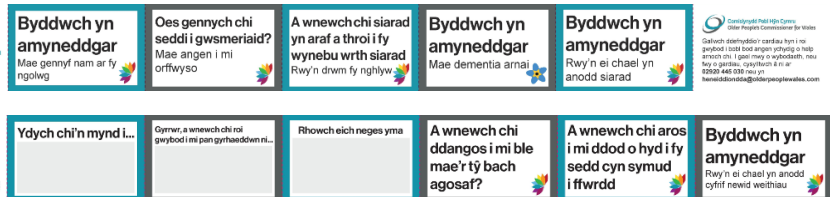
## Y Cerdyn Heneiddio'n Dda

Mae'r Cerdyn Heneiddio'n Dda yn gynllun sy'n cael ei redeg gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru i hybu datblygiad cymunedau sy'n gyfeillgar i oed.

Mae'r Cerdyn Heneiddio'n Dda yn helpu pobl hŷn i gadw'u hannibyniaeth ac i barhau i wneud y pethau sy'n bwysig iddynt. Mae'r cardiau'n cynnwys negeseuon syml y gellir eu defnyddio i adael i bobl wybod efallai y bydd angen ychydig o help neu gefnogaeth arnynt, ac maent yn cael eu cyflenwi mewn waled deithio amlwg ac ymarferol.



Mae'r cardiau hyn yn seiliedig ar gynllun cardiau Better and Safe Journey First Group. Dim ond i'w defnyddio os ydych chi'n gyswrtu â'u cefnogaeth. I gael gwybodaeth fwy eiddo i'w defnyddio, gwelwch [www.firstgroup.com](http://www.firstgroup.com)



Mae'r cynllun yn seiliedig ar y cynlluniau **Better and Safe Journey** a ddatblygwyd gan **First Group**,<sup>10</sup> ac maent wedi'u dylunio i gyd-fynd â chynlluniau cenedlaethol a rhanbarthol fel **Pasbort Penfro**<sup>11</sup> a'r **Waled Oren**.<sup>12</sup> Hoffem ddiolch i First Group am eu help a'u cefnogaeth, a hefyd i'r holl grwpiau ac unigolion o bob rhan o Gymru sydd wedi gweithio â ni i ddatblygu'r cardiau a'r negeseuon.

### Ym mhle allwch ddefnyddio'r cerdyn?

Gellir defnyddio'r cardiau ym mhle bynnag mae pobl eisiau gofyn am ychydig o help. Gall busnesau a sefydliadau a hoffai gefnogi'r cynllun gysylltu â ni am ddeunyddiau hyrwyddo, sy'n cynnwys sticeri ffenestri, posteri a thafleuni i roi gwybodaeth i gwsmeriaid eich bod yn gwybod am y cardiau. Mi allant fod yn arbennig o ddefnyddiol mewn siopau, fferyllfeydd, tafarnau, bwytai, banciau ac ar drafnidiaeth gyhoeddus.

Cymru Oed-Gyfeillgar



Age-Friendly Wales

<sup>10</sup> <https://www.firstgroup.com/help-and-support/safe-journey-card>

<sup>11</sup> <https://www.pembrokeshire.gov.uk/public-transport-social/pembrokeshire-passport>

<sup>12</sup> [https://www.asdinfowales.co.uk/home.php?page\\_id=8251&setLanguage=4](https://www.asdinfowales.co.uk/home.php?page_id=8251&setLanguage=4)

Mae set o gardiau a cherdyn teithio ar gael o fusnesau sy'n rhan o'r cynllun neu gallwch gysylltu â ni ar **03442 640 670** neu yn **[heneiddiondda@olderpeoplewales.com](mailto:heneiddiondda@olderpeoplewales.com)**.

## **Sut allaf i gymryd rhan?**

Mae hyrwyddo'r Cerdyn Heneiddio'n Dda ymhlith busnesau a phreswylwyr lleol yn ffordd dda o ddechrau arni i wneud eich cymuned yn fwy cyfeillgar i oed. Os hoffech chi ein helpu i hyrwyddo'r cynllun, rhowch wybod i ni – mae gennym amrywiaeth o ddeunyddiau ac adnoddau i'ch helpu i weithio â busnesau a grwpiau lleol.

## Syniadau ar sut y gallwch wneud eich cymuned yn fwy cyfeillgar i oed

Isod rydym wedi cynnwys rhai syniadau ar gyfer y math o bethau y gallwch eu gwneud i wneud eich cymuned yn fwy cyfeillgar i oed. Gallwch ddefnyddio'r rhain fel man cychwyn i sgysiau am yr hyn rydych am ei gyflawni.

Mae croeso i chi ddefnyddio eich syniadau eich hun. Bydd gwahanol gymunedau'n gwneud gwahanol benderfyniadau ar yr hyn mae yn olygu i fod yn gyfeillgar i oed, sydd wedi'u seilio ar eu profiadau eu hunain.

### Gofod awyr agored ac adeiladau cyhoeddus

- Defnyddio OPERAT (Pecyn Asesu Preswyl Allanol Pobl Hŷn)<sup>13</sup> a ddatblygwyd gan Brifysgol Abertawe i gynnal asesiadau o'r amgylchedd lle'r ydych yn byw.
- Ymunwch â chynllun Gwarchod Cymdogaeth sy'n weithredol eisoes neu siaradwch â chymdogion i weld a oes diddordeb mewn sefydlu un.<sup>14</sup>
- Trefnwch ddiwrnod casglu sbwriel lleol<sup>15</sup>, neu gwirfoddolwch i helpu i gadw parc neu fannau gwyrdd lleol yn daclus ac mewn cyflwr da.
- Gweithiwch â'ch cyngor tref neu gymuned lleol – mae'r rhain yn aml yn gofalu am fannau gwyrdd.<sup>16</sup>
- Sefydlwch grŵp cerdded<sup>17</sup> neu grŵp cerdded cŵn.
- Gofynnwch i fusnesau lleol fod yn fwy cyfeillgar i oed – rydym wedi cynhyrchu arweiniad hwylus i'ch helpu â hyn.<sup>18</sup> Gofynnwch iddynt i ystyried darparu seddi neu fannau gorffwys<sup>19</sup> ar gyfer cwsmeriaid hŷn, neu ofyn iddynt adael i'r cyhoedd ddefnyddio eu toiledau fel rhan o gynllun toiledau cymunedol.<sup>20</sup>
- Siaradwch â chymdogion a chynigiwch helpu i glirio dail ac eira oddi ar balmentydd a llwybrau cymdogion.

---

<sup>13</sup> [www.operat.co.uk](http://www.operat.co.uk)

<sup>14</sup> [www.ourwatch.org.uk](http://www.ourwatch.org.uk)

<sup>15</sup> <https://www.keepwalestidy.cymru/cy>

<sup>16</sup> <http://www.unllaiscymru.org.uk>

<sup>17</sup> <http://www.ramblers.org.uk/go-walking/about-group-walks.aspx>

<sup>18</sup> <http://bit.ly/2RxrDRS>

<sup>19</sup> [www.ageing-better.org.uk/publications/how-guide-take-seat-campaign](http://www.ageing-better.org.uk/publications/how-guide-take-seat-campaign)

<sup>20</sup> <https://beta.gov.wales/sites/default/files/consultations/2018-02/180110guidanceen.pdf>

## Trafnidiaeth

- Ymunwch â'ch grŵp defnyddwyr bysiau lleol neu sefydlwch un yn eich cymdogaeth.<sup>21</sup>
- Gwirfoddolwr â chynllun trafndiaeth lleol neu sefydlwch un eich hun.<sup>22</sup>
- Trefnwch glwb rhannu ceir<sup>23</sup> i helpu pobl i gyrraedd siopau, cyfleusterau hamdden, ffrindiau a theulu.
- Gofynnwch i'r cwmni bysiau lleol helpu i atal pobl rhag cwmpo drwy sicrhau nad yw gyrwyr yn symud i ffwrdd nes bydd pawb wedi cyrraedd eu sedd.

## Tai

- Gweithiwch â'ch asiantaeth Gofal a Thrwsio lleol<sup>24</sup> i adael i bobl hŷn wybod bod help ar gael i'w galluogi i barhau i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain.
- Helpwch i wneud pobl yn ymwybodol o'r ymweliadau Diogel ac Iach am ddim sydd ar gael drwy'r Gwasanaeth Tân<sup>25</sup>.
- Gweithiwch â chymdeithasau tai<sup>26</sup> a chartrefi gofal<sup>27</sup> lleol i helpu i drefnu digwyddiadau a gweithgareddau lleol mewn partneriaeth â phreswylwyr hŷn.
- Trefnwch ddigwyddiad i lanhau eich cymdogaeth. Ceisiwch berswadio preswylwyr i rannu'r gost o logi sgip a helpwch eich gilydd i symud eitemau mawr neu drwm.

---

<sup>21</sup> [www.bususers.org/cymru-wales/about-us](http://www.bususers.org/cymru-wales/about-us)

<sup>22</sup> <https://ctauk.org/about-cta/>

<sup>23</sup> [www.sustrans.org.uk/what-you-can-do/use-your-car-less/car-clubs-and-car-sharing](http://www.sustrans.org.uk/what-you-can-do/use-your-car-less/car-clubs-and-car-sharing)

<sup>24</sup> [www.careandrepair.org.uk](http://www.careandrepair.org.uk)

<sup>25</sup> [www.fireservice.co.uk/safety](http://www.fireservice.co.uk/safety)

<sup>26</sup> <https://hccymru.org.uk/cy/get-involved/-map/>

<sup>27</sup> <https://arolygiaethgofal.cymru/>

## Cyfranogiad cymdeithasol

- Gweithiwch ag Age Connects<sup>28</sup>, Age Cymru<sup>29</sup>, y Groes Goch Brydeinig<sup>30</sup>, y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol<sup>31</sup> neu Volunteering Matters<sup>32</sup>, sy'n cydlynu gwasanaethau gwirfoddol sy'n helpu pobl hŷn.
- Trefnwch barti stryd<sup>33,34</sup>, te parti<sup>35</sup>, bore coffi neu hyd yn oed noson glwb hudol<sup>36</sup>, gan wahodd pobl o bob oed o'ch cymuned.
- Sefydlwch gynlluniau i gyfeillio a threfnu gweithgareddau ar gyfer pobl a all fod yn unig<sup>37,38,39,40,41</sup>.
- Sefydlwch gynllun Cymdogion Da<sup>42,43,44</sup> lle gall pobl yn y gymuned helpu ei gilydd. Yn ogystal â darparu cymorth ymarferol, gall y cynlluniau hyn fod yn ffordd dda i ddod â phobl â diddordebau cyffredin at ei gilydd, helpu pobl hŷn i barhau i wneud y pethau maent yn eu hoffi, boed hynny'n goginio, garddio, siopa, mynd i'r theatr, neu fynd i weld cerddoriaeth fyw.<sup>45</sup>
- Sefydlwch Glwb Caserôl<sup>46</sup> lle mae pobl yn rhannu prydau cartref gyda'u cymdogion.

---

<sup>28</sup> [www.ageconnectswales.org.uk](http://www.ageconnectswales.org.uk)

<sup>29</sup> [www.ageuk.org.uk/cymru](http://www.ageuk.org.uk/cymru)

<sup>30</sup> <https://www.redcross.org.uk/cymraeg>

<sup>31</sup> [www.royalvoluntaryservice.org.uk](http://www.royalvoluntaryservice.org.uk)

<sup>32</sup> <https://volunteeringmatters.org.uk/category/wales/>

<sup>33</sup> <https://www.edenprojectcommunities.com/cy/y-cinio-mawr>

<sup>34</sup> <http://www.streetparty.org.uk/agefriendlystreets/>

<sup>35</sup> [www.contact-the-elderly.org.uk/](http://www.contact-the-elderly.org.uk/)

<sup>36</sup> <http://theposhclub.co.uk/>

<sup>37</sup> <https://www.ffrindimi.co.uk/>

<sup>38</sup> <https://www.redcross.org.uk/get-help/get-support-at-home---cymraeg>

<sup>39</sup> <https://www.ageconnectswales.org.uk/>

<sup>40</sup> <https://www.ageuk.org.uk/cymru/>

<sup>41</sup> <https://volunteeringmatters.org.uk/pillars/older-people/>

<sup>42</sup> [www.royalvoluntaryservice.org.uk/get-help/support-at-home/good-neighbours](http://www.royalvoluntaryservice.org.uk/get-help/support-at-home/good-neighbours)

<sup>43</sup> <https://solvacare.co.uk/>

<sup>44</sup> [www.pembrokeshire.gov.uk/your-everyday-life/good-neighbour-schemes](http://www.pembrokeshire.gov.uk/your-everyday-life/good-neighbour-schemes)

<sup>45</sup> [www.gigbuddies.org.uk](http://www.gigbuddies.org.uk)

<sup>46</sup> [www.casseroleclub.com](http://www.casseroleclub.com)



- Sefydlwch Oergell Gymunedol<sup>47</sup> lle gall bwyd a fyddai'n cael ei waredu fel arall i rannu â phobl yn y gymuned.
- Cychwynnwch Gylch Cymunedol<sup>48</sup>, ffordd dda i ffrindiau, cymdogion a theuluoedd helpu ei gilydd.
- Sefydlwch gylch darllen lle mae gwirfoddolwyr yn darllen gydag ac i bobl sy'n methu mynd i'r llyfrgell neu ddarllen ar eu pen eu hunain<sup>49,50,51</sup>.

## Parch a chynhwysiant cymdeithasol

- Sefydlwch brosiect pontio'r cenedlaethau.<sup>52</sup> Siaradwch ag ysgolion lleol, cartrefi gofal, llyfrgelloedd, amgueddfeydd, a grwpiau sgowtiaid a geidiaid. Mae'r Comisiynwyr Pobl Hŷn a Phlant wedi cynhyrchu hyb ar-lein ar y cyd sy'n cynnwys adnoddau defnyddiol i bobl a hoffai redeg prosiectau pontio'r cenedlaethau.<sup>53</sup> Mae rhagor o wybodaeth am waith pontio'r cenedlaethau ar gael ar wefan Generations Working Together.<sup>54</sup>
- Ewch ati i greu gardd gymunedol<sup>55,56</sup> neu gynllun rhannu gerddi<sup>57</sup> a all gael eu mwynhau gan bobl o bob oed ac sy'n rhoi cyfle i bobl hŷn i rannu eu gwybodaeth a'u sgiliau â phobl iau.
- Gweithiwch â'ch eglwys neu addoldy lleol. Mae'r rhain yn aml yn weithgar eisoes yn eu cymuned, ac yn croesawu pobl o bob cefndir a chred.
- Trefnwch ddangosiadau ffilm cymunedol<sup>58</sup> neu gyngerdd<sup>59</sup> a all ddod â phobl o bob oed yn eich cymuned at ei gilydd.

<sup>47</sup> [www.hubbub.org.uk/Event/community-fridge-network](http://www.hubbub.org.uk/Event/community-fridge-network)

<sup>48</sup> <http://community-circles.co.uk>

<sup>49</sup> <http://www.ageingwellinwales.com/Libraries/Documents/Suzanne-A4-cym.pdf>

<sup>50</sup> <https://www.torfaen.gov.uk/cy/Libraries/SupportingReaders/Read-to-Me-Service/Read-to-Me-Service.aspx>

<sup>51</sup> <https://www.llenyddiaethcymru.org/ein-prosiectau/ffrindiau-darllen-cymru/>

<sup>52</sup> <http://bbc.in/2biGNcu>

<sup>53</sup> <http://www.olderpeoplewales.com/wl/intergenerational/resources.aspx>

<sup>54</sup> <http://generationsworkingtogether.org/resources/>

<sup>55</sup> <https://www.wcva.org.uk/what-we-do/invest-in-nature-cymru/ms4n/community-gardens?seq.lang=cy-GB>

<sup>56</sup> <https://www.farmgarden.org.uk/cy/node/1136>

<sup>57</sup> [www.growveg.com/guides/no-space-to-grow-food-why-not-try-sharing-a-garden/](http://www.growveg.com/guides/no-space-to-grow-food-why-not-try-sharing-a-garden/)

<sup>58</sup> <https://cinemaforall.org.uk/>

<sup>59</sup> <https://vimeo.com/94925656>

- Defnyddiwch sesiynau hel atgofion i alluogi pobl hŷn i rannu eu storïau ac i siarad am eu profiadau. Mae gweithgareddau sydd wedi'u seilio ar ddiddordebau cyffredin fel chwaraeon<sup>60</sup>, cerddoriaeth, celf neu natur yn ffordd dda o ddod â phobl o bob oed at ei gilydd. Cysylltwch â'ch llyfrgell neu amgueddfa leol i weld pa ddeunyddiau sydd ar gal. Os ydych chi ar-lein, mae gan Gasgliad y Werin<sup>61</sup> a Llyfrgell Genedlaethol Cymru<sup>62</sup> ddewis ardderchog o luniau hanesyddol ac adnoddau sydd ar gael i bawb, am ddim.
- Sefydlwch grŵp diwedd oes, i helpu pobl sy'n dod i ddiwedd eu hoes<sup>63</sup>, neu gallwch greu gofod i roi cyfle i bobl i siarad ac i wneud cynllunio ar gyfer marwolaeth.<sup>64</sup>
- Trefnwch gynllun ysgrifennu llythyrau rhwng ysgolion a chartrefi gofal.<sup>65</sup>

## Cyfranogiad dinesig a chyflogaeth

- Ymunwch â'ch cangen leol o U3A<sup>66</sup>, Men's Shed<sup>67</sup>, Addysg Oedolion Cymru<sup>68</sup> (WEA Cymru gynt), neu sefydlwch eich clwb addysg gymunedol eich hun – rydym wedi cynnwys arweiniad ymarferol i'ch helpu<sup>69</sup>.
- Siaradwch â'ch cyngor lleol ac ymunwch â'ch fforwm 50+ lleol.
- Siaradwch â'ch llyfrgell leol. Mae llyfrgelloedd yn aml yn cynnal cyrsiau addysg i oedolion ac yn croesawu grwpiau cymunedol.
- Mae gan nifer o undebau llafur grwpiau i aelodau wedi ymddeol y gallwch weithio â hwy.<sup>70</sup>
- Gweithiwch â'ch CGS (Cyngor Gwirfoddol Sirol)<sup>71</sup> lleol a grwpiau gwirfoddol.<sup>72,73</sup>

<sup>60</sup> <http://www.sportingmemoriesnetwork.com/>

<sup>61</sup> <https://www.casgliadywerin.cymru/>

<sup>62</sup> <https://www.llyfrgell.cymru/adnoddauillyfrgell/>

<sup>63</sup> <http://www.compassionatecommunities.org.uk/>

<sup>64</sup> <http://deathcafe.com/how/>

<sup>65</sup> [www.walesonline.co.uk/news/education/heartwarming-pen-pal-scheme-been-14132549](http://www.walesonline.co.uk/news/education/heartwarming-pen-pal-scheme-been-14132549)

<sup>66</sup> <https://u3asites.org.uk/walesu3a/members>

<sup>67</sup> [www.menssheds.cymru.co.uk](http://www.menssheds.cymru.co.uk)

<sup>68</sup> <https://www.adultlearning.wales/cym>

<sup>69</sup> <https://www.ageingwellinwales.com/Libraries/Documents/Learning-Club-Guide-cym.pdf>

<sup>70</sup> <https://www.tuc.org.uk/tudalen-gatref-tuc-cymru?language=cy>

<sup>71</sup> <https://www.wcva.org.uk/funding/advice/cvcs?seq.lang=cy-GB>

<sup>72</sup> [www.royalvoluntaryservice.org.uk/volunteer](http://www.royalvoluntaryservice.org.uk/volunteer)

<sup>73</sup> <https://volunteeringmatters.org.uk/category/wales/>

- Trefnwch fersiwn o GrandFest<sup>74</sup> y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol, lle gall pobl hŷn rannu eu sgiliau â phobl iau.

## Cyfathrebu a gwybodaeth

- Sefydlwch neu gyfrannwch at hysbysfyrdau lleol.
- Byddwch yn Hyrwyddwr Digidol<sup>75</sup>, i helpu pobl i ddefnyddio cyfrifiaduron ac i fynd ar-lein.
- Gallwch godi ymwybyddiaeth o ba wybodaeth sydd ar gael ar-lein ymhlith pobl hŷn a gofalmwr.
- Defnyddiwch gyfryngau cymdeithasol fel Facebook<sup>76</sup>, gwefannau diddordeb lleol fel NextDoor<sup>77</sup> neu gyfeiriaduron ar-lein fel Dewis<sup>78</sup> i hyrwyddo gweithgareddau cymunedol.
- Gallwch gynhyrchu a dosbarthu eich cylchlythyr cymunedol/calendr o ddigwyddiadau lleol eich hun.

## Cymorth cymunedol a gwasanaethau iechyd

- Byddwch yn rhan o'ch Cyngor Iechyd Cymuned Lleol.<sup>79</sup>
- Cyflwynwch sesiynau Dementia Friends<sup>80</sup> i breswylwyr a busnesau, neu weithio i fod yn gymuned cyfeillgar i ddementia.<sup>81</sup>
- Sefydlwch grwpiau cymorth ar gyfer gofalmwr neu bobl â dementia<sup>82</sup>. Gall hyn fod mor syml â threfnu i bobl ddod at ei gilydd mewn caffi neu dafarn leol.

**Os oes gennych ragor o syniadau da am ffyrdd syml a fydd yn galluogi pobl i wneud eu cymunedau'n fwy cyfeillgar i oed, cofiwch eu rhannu â thîm Heneiddio'n Dda y Comisiynydd fel y gallwch eu cynnwys yn y rhifynnau nesaf o'r arweiniad hwn.**

<sup>74</sup> [www.mccarthyandstone.co.uk/life-and-living/explore/grandfest](http://www.mccarthyandstone.co.uk/life-and-living/explore/grandfest)

<sup>75</sup> <http://digitalcommunities.gov.wales/volunteer/>

<sup>76</sup> [www.facebook.com](http://www.facebook.com)

<sup>77</sup> <https://nextdoor.co.uk/>

<sup>78</sup> <https://www.dewis.cymru/>

<sup>79</sup> <https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/localservices/communityhealthcouncils/?locale=cy>

<sup>80</sup> [www.dementiafriends.org.uk](http://www.dementiafriends.org.uk)

<sup>81</sup> [www.alzheimers.org.uk/get-involved/dementia-friendly-communities](http://www.alzheimers.org.uk/get-involved/dementia-friendly-communities)

<sup>82</sup> <https://www.dementiavoices.org.uk/about-deep/>

## Beth yw'r gwahaniaeth rhwng cymunedau cyfeillgar i oed a chymunedau cyfeillgar i ddementia?

Mae cynllun Cymunedau Cyfeillgar i Ddementia y Gymdeithas Alzheimer<sup>83</sup> yn helpu cymunedau i fod yn fwy cefnogol a chynhwysol i bobl sy'n byw â dementia, a'r bobl sy'n gofalu amdanynt. Mae'r cynllun wedi bod yn llwyddiant mawr, gyda phobl o bob cwr o Gymru'n dod at ei gilydd i wneud cymunedau'n fwy cefnogol i bobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia.

Mae sawl tebygrwydd rhwng cymunedau cyfeillgar i oed a chymunedau cyfeillgar i ddementia. Mae'r ddau gynllun yn ymdrechu i wneud y mannau lle'r ydym yn byw yn fwy tosturiol, ystyriol a chynhwysol. Mae'r Gymdeithas Alzheimer yn argymhell wyth maes gweithredu allweddol i'w cadw mewn cof wrth ddatblygu Cymunedau Cyfeillgar i Ddementia<sup>84</sup>, sy'n cyfateb yn agos i barthau cyfeillgar i oed yr WHO:

Maes Gweithredu Cymuned Cyfeillgar i Ddementia	Parthau cyfeillgar i oed cysylltiedig
Y celfyddydau, diwylliant a hamdden	Mannau awyr agored ac adeiladau cyhoeddus Parch a chynhwysiant cymdeithasol Cyfranogiad cymdeithasol
Busnesau a siopau	Cyfranogiad dinesig a chyflogaeth Cyfathrebu a gwybodaeth Mannau awyr agored ac adeiladau cyhoeddus Cyfranogiad cymdeithasol
Plant, pobl ifanc a myfyrwyr	Parch a chynhwysiant cymdeithasol
Sefydliadau a grwpiau cymunedol a gwirfoddol a ffydd	Cyfranogiad dinesig a chyflogaeth Cyfathrebu a gwybodaeth Cyfranogiad cymdeithasol
Gwasanaethau brys	Cymorth cymunedol a gwasanaethau iechyd
Iechyd a gofal cymdeithasol	Cymorth cymunedol a gwasanaethau iechyd
Tai	Tai

<sup>83</sup> [www.alzheimers.org.uk/get-involved/dementia-friendly-communities](http://www.alzheimers.org.uk/get-involved/dementia-friendly-communities)

<sup>84</sup> <https://www.alzheimers.org.uk/get-involved/dementia-friendly-communities/how-to-become-dementia-friendly-community>

Trafnidiaeth	Trafnidiaeth
--------------	--------------

Os yw eich cymuned eisoes yn gweithio i fod yn gymuned cyfeillgar i ddementia, siaradwch â'r bobl sy'n rhan o'r ymdrechion a holwch sut y gallwch weithio â'ch gilydd. Dylai gweithio i wneud eich cymuned yn fwy cyfeillgar i oed a chyfeillgar i ddementia fynd law yn llaw: nid yw gwneud un yn golygu na allwch wneud y llall.

## Gwneud eich cymuned yn fwy cyfeillgar i oed

Meddyliwch am y math o bethau yr hoffech eu newid i wneud eich cymuned yn fwy cyfeillgar i oed. Ar ddiwedd yr arweiniad hwn mi welwch restr wirio a all fod yn ddefnyddiol pan fyddwch yn gwneud hyn.

Efallai y bydd llawer o bethau yr hoffech eu newid. Peidiwch â theimlo bod yn rhaid i chi newid pob un ohonynt. Nid yw bod yn gyfeillgar i oed yn golygu bod yn rhaid cyrraedd safon benodol, yr hyn sy'n bwysig yw gwneud newidiadau positif yn eich cymuned.

I'ch helpu ar y daith rydym wedi datblygu proses wyth cam syml:

- 1. Dod â phobl at ei gilydd**
- 2. Cychwyn sgwrs**
- 3. Cytuno ar yr hyn rydych am ei gyflawni**
- 4. Llunio cynllun gweithredu**
- 5. Cael eich cydnabod am eich ymdrechion**
- 6. Ei wireddu**
- 7. Mesur y gwahaniaeth**
- 8. Dathlu eich llwyddiant**

# Cam 1: Dod â phobl at ei gilydd

## Canfod partneriaid posibl

Pa grwpiau neu fudiadau sy'n debygol o rannu eich nodau ac a all fod yn awyddus i weithio â chi?

- Cyngorau Tref neu Gymuned.<sup>85</sup>
- Grwpiau gwirfoddol lleol, fel canghennau o'r Lions<sup>86</sup>, Merched y Wawr<sup>87</sup>, Probus<sup>88</sup>, Rotary<sup>89</sup>, Sgowtiaid<sup>90</sup> a'r Geidiaid<sup>91</sup>, Soroptomistiaid<sup>92</sup>, U3A<sup>93</sup>, neu Sefydliad y Merched.<sup>94</sup>
- Eich fforwm 50+.<sup>95</sup>
- Cyngorau Lleol.<sup>96,97</sup>
- Ysgolion lleol.
- Eglwysi a grwpiau ffydd eraill.
- Busnesau lleol.
- Grwpiau llywio cyfeillgar i ddementia cymunedol.
- Clybiau cymdeithasol a chynlluniau sy'n cael eu cynnal mewn canolfannau cymunedol a chlybiau chwaraeon.

---

<sup>85</sup> <http://www.unllaiscymru.org.uk>

<sup>86</sup> [www.lionsclubs.org](http://www.lionsclubs.org)

<sup>87</sup> <http://merchedywawr.cymru/>

<sup>88</sup> <https://probusclub.net/>

<sup>89</sup> [www.rotarygb.org](http://www.rotarygb.org)

<sup>90</sup> [www.scouts.org.uk](http://www.scouts.org.uk)

<sup>91</sup> [www.girlguiding.org.uk](http://www.girlguiding.org.uk)

<sup>92</sup> [www.soroptimistinternational.org/about-us/our-federations/sigbi/](http://www.soroptimistinternational.org/about-us/our-federations/sigbi/)

<sup>93</sup> <https://u3asites.org.uk/walesu3a/home>

<sup>94</sup> [www.thewi.org.uk](http://www.thewi.org.uk)

<sup>95</sup> Mae pob Awdurdod Lleol yng Nghymru'n cefnogi un neu fwy o fforymau 50+, cysylltwch â'ch Cyngor Lleol am ragor o wybodaeth

<sup>96</sup> Mae pob Awdurdod Lleol yng Nghymru wedi llofnodi Datganiad Dulyn, ymrwymiad i ddatblygu cymunedau sy'n gyfeillgar i oed.

<sup>97</sup> Mae pob Awdurdod Lleol yng Nghymru wedi cynhyrchu ei gynllun Heneiddio'n Dda ei hun sy'n cynnwys y camau maent yn eu cymryd i gyflawni nodau Heneiddio'n Dda yng Nghymru, gan gynnwys datblygu cymunedau sy'n gyfeillgar i oed. Am ragor o wybodaeth, ewch i <http://www.ageingwellinwales.com/wl/localplans>.

Cynigiwch drefnu i gwrdd â hwy i egluro beth yw cymuned gyfeillgar i oed, pam yr ydych yn credu ei fod rhywbeth pwysig, a gofynnwch a fyddai ganddynt ddiddordeb mewn gweithio â chi. Ceisiwch roi rhyw syniad o'r math o bethau yr ydych yn gobeithio eu cyflawni. Mae llythyr enghreifftiol y gallwch ei addasu i gyflwyno'ch hun i grwpiau lleol wedi'i gynnwys ar ddiwedd yr arweiniad hwn.

## Ffurio grŵp llywio

Ar ôl i chi ddod o hyd i ychydig o bobl sy'n barod i gyfrannu, sefydlwch grŵp llywio. Bydd y grŵp llywio'n gyfrifol am arwain a chydlynu'r camau y bydd angen eu cymryd i wneud eich cymuned yn fwy cyfeillgar i oed.

Nid yw strwythur ac enw'r grŵp yn bwysig. Yr hyn sy'n bwysig yw bod aelodau'r grŵp yn rhannu gweledigaeth ynghylch beth mae cyfeillgar i oed yn ei olygu yn eich cymuned ac ymrwymiad i wireddu hynny.

Mae'r **Can Do Guide**<sup>98</sup>, a gynhyrchwyd gan y Joseph Rowntree Foundation, yn cynnwys cyngor ymarferol i bwy bynnag a hoffai sefydlu grŵp cymunedol.

Pan fyddwch wedi sefydlu eich grŵp llywio, gallwch ystyried cynnal archwiliad i weld pa sgiliau fydd gan y wahanol bobl i'w cyfrannu at y grŵp.<sup>99</sup> Yn ogystal â'ch helpu i ganfod unrhyw fylchau sgiliau yn y grŵp, mae'n ddigon posibl y cewch eich synnu gan faint o wybodaeth a phrofiad sydd gennych yn barod.

## Meithrin partneriaethau

Peidiwch â cheisio gwneud popeth ar eich pen eich hun. Meddyliwch am y cysylltiadau lleol sydd genych eisoes, a phwy mae angen i chi eu denu. Pa fusnesau lleol, elusennau, grwpiau gwirfoddol neu fudiadau eraill fyddai'n fanteisiol i'w cael yn rhan o'ch cynlluniau?

Gall eich Cyngor Gwirfoddol Sirol (CGS) eich helpu i ddod o hyd i grwpiau a mudiadau yn eich ardal. Mae rhestr lawn o'r holl CGSau i'w chael yn yr adran **Cysylltiadau Defnyddiol** ar ddiwedd yr arweiniad hwn.

---

<sup>98</sup> <http://www.candoguide.org.uk/>

<sup>99</sup> <https://reachvolunteering.org.uk/guide/how-complete-skills-audit>



## Codi arian ar gyfer eich grŵp

Yn aml, codi arian yw un o'r heriau mwyaf a fydd yn wynebu unrhyw brosiect cymunedol. Er mwyn gwneud cais am y rhan fwyaf o'r cyllid sydd ar gael, neu i godi arian yn lleol, bydd angen i chi sefydlu grŵp gyda chyfansoddiad ffurfiol. Gall eich CGS eich helpu gyda hyn.

Er nad ydym am ddiystyru pwysigrwydd cyllid, mi allwch gyflawni digon o bethau heb arian os oes gennych gefnogaeth pobl yn eich cymuned. Pan fyddwch yn cychwyn arni, meddyliwch am yr hyn allwch chi ei wneud â'r adnoddau sydd gennych eisoes. Ar ôl i chi ddechrau meddwl am ganlyniadau, efallai y byddwch yn ei chael yn haws i feddwl am wahanol ffynonellau cyllid.

Mae gan Cefnogi Trydydd Sector Cymru wefan ddefnyddiol dros ben, Cyllido Cymru,<sup>100</sup> lle gallwch chwilio am gyfleoedd cyllido i'ch grŵp neu weithgaredd.

Mae amrywiaeth o sefydliadau'n cynnig cyllid i brosiectau cymunedol, gan gynnwys Sefydliad Cymunedol Cymru<sup>101</sup>, y Gronfa Loteri Fawr<sup>102</sup>, Greggs Foundation<sup>103</sup>, Fund for Wales<sup>104</sup>, Dŵr Cymru<sup>105</sup>, a'r rhan fwyaf o'r archfarchnadoedd mawr.<sup>106,107,108,109</sup>

Gall eich CGS a Chyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (WCVA) helpu mudiadau gwirfoddol sy'n chwilio am gyllid.<sup>110</sup>

---

<sup>100</sup> <https://cy.funding.cymru/>

<sup>101</sup> <https://communityfoundationwales.org.uk/cy/hafan/>

<sup>102</sup> <http://www.tnlcommunityfund.org.uk/welsh/wales>

<sup>103</sup> [www.greggsfoundation.org.uk](http://www.greggsfoundation.org.uk)

<sup>104</sup> <https://communityfoundationwales.org.uk/cy/hafan/>

<sup>105</sup> <http://www.dwrcymru.com/cy-GB/Community-Fund.aspx>

<sup>106</sup> [www.asdafoundation.org/what-we-fund](http://www.asdafoundation.org/what-we-fund)

<sup>107</sup> [www.coop.co.uk/local-community-fund](http://www.coop.co.uk/local-community-fund)

<sup>108</sup> [www.morrisonsfoundation.com](http://www.morrisonsfoundation.com)

<sup>109</sup> [www.groundwork.org.uk/Sites/tescocommunityscheme](http://www.groundwork.org.uk/Sites/tescocommunityscheme)

<sup>110</sup> <https://www.wcva.org.uk/funding/search?seq.lang=cy-GB>

## Cam 2: Cychwyn sgwrs

Gallwch gychwyn sgwrs drwy gyfarfod cyhoeddus, rhannu pryd o fwyd neu gwrdd â grŵp lleol arall. Meddyliwch am yr holl bethau da sy'n digwydd yn barod yn eich cymuned a sut y gellid gwneud y rhain yn well byth. Canolbwyntiwch ar y pethau y gallwch eu newid yn hytrach na'r rhai sydd y tu hwnt i'ch rheolaeth.

Os gallwch, byddai'n ddefnyddiol cael rhywun o'r tu allan i'r gymuned i weithredu fel hwylusydd ar gyfer y sgysiau hyn. Efallai y bydd gan aelodau o'ch grŵp llywio syniadau ar bwy all helpu gyda hyn. Gall fod yn anodd weithiau i sylweddoli faint o asedau rhagorol sydd gennym o'n cwmpas. Gall pâr o lygaid newydd sylwi ar y pethau rydych chi'n eu cymryd yn ganiataol.

Dechreuwch gasglu gwybodaeth am ba mor gyfeillgar i oed yw eich cymuned:

- Trefnwch gyfarfodydd cyhoeddus.
- Siaradwch â gwirfoddolwyr a staff o fudiadau lleol sy'n gweithio â phobl hŷn.
- Dosbarthwch holiaduron neu arolygon barn ymhlith preswylwyr i ofyn iddynt beth sy'n dda am eu cymdogaeth, a'r pethau yr hoffent eu newid.
- Dewch i wybod beth sydd ar gael yn barod. Gall cynlluniau cymunedol lleol ac arolygon cynghorau fod yn ddefnyddiol iawn. Mae pob awdurdod lleol yng Nghymru wedi cynhyrchu cynlluniau Heneiddio'n Dda<sup>111</sup> a Llesiant (gallwch ofyn i'r cyngor lleol am gopiâu).

### Cynnal cyfarfodydd cyhoeddus a gweithdai effeithiol

Nid oes yn rhaid i drefn cyfarfodydd cyhoeddus fod yn gymhleth. Penderfynwch ar yr hyn rydych eisiau ei gyflawni yn y cyfarfod. Yn y rhan fwyaf o achosion y prif beth fydd rhoi gwybod mwy o bobl am beth mae cymuned sy'n gyfeillgar i oed yn ei olygu, a dod o hyd i bartneriaid newydd i weithio â hwy.

Meddyliwch am leoliad ac amser cyfleus. Yn aml bydd gan lyfrgelloedd, archfarchnadoedd, eglwysi ac addoldai eraill ystafelloedd sydd ar gael i grwpiau cymunedol. Ceisiwch ddewis lleoliad bydd pawb yn gwybod amdano ac sy'n hygyrch, ac amser sy'n galluogi cymaint o bobl â phosibl i gymryd rhan, gan gynnwys rhai mewn a heb waith a phobl â phlant ifanc neu gyfrifoldebau gofal.

---

<sup>111</sup> <http://www.ageingwellinwales.com/wl/localplans>

Meddyliwch am y materion hynny a all fod yn fwy tebygol o effeithio ar bobl hŷn fel:

- Llai o symudedd
- Colli synhwyrâu
- Problemau gwybyddol fel dementia<sup>112,113</sup>
- Dibyniaeth ar drafnidiaeth gyhoeddus i fynd a dod o'r cyfarfod.

Os gwyddoch am unrhyw grwpiau neu glybiau gweithgar yn lleol gofynnwch a allant eich helpu i drefnu a hyrwyddo'r digwyddiad.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn sicrhau digon o gyhoeddusrwydd i'r digwyddiad. Gadewch i'r gymuned gyfan wybod beth rydych yn ei wneud. Rydym wedi dylunio poster enghreifftiol ar gyfer cyfarfod cyhoeddus ar ddiwedd yr arweiniad hwn y gallwch ei addasu i hyrwyddo eich digwyddiadau chi. Gallwch hefyd gysylltu â ni os hoffech gael help i hyrwyddo eich digwyddiad.

Dewiswch rywun o'r grŵp llywio i gadeirio'r digwyddiad. Gwnewch i bawb sy'n bresennol deimlo bod croeso iddynt. Ceisiwch wneud yn siŵr bod pawb yn cael cyfle i siarad ac i ofyn cwestiynau, ac nad oes un unigolyn neu fater yn cymryd y cyfarfod drosodd.

Ystyriwch wahodd siaradwr gwadd i'r digwyddiad. Gall hyn fod yn rhywun uchel ei barch yn y gymuned fel Cynghorydd Lleol, athro, rhywun o'r eglwys leol neu addoldy arall, neu rywun o gymuned gyfagos sydd yn gweithio'n barod i fod yn fwy cyfeillgar i oed. Gall y tîm Heneiddio'n Dda helpu i'ch rhoi mewn cysylltiad â siaradwyr posibl ar gyfer eich digwyddiad.

Ni fydd y rhan fwyaf o bobl yn gyfarwydd â'r term 'cyfeillgar i oed', felly ystyriwch ddefnyddio termau cyfarwydd fel 'trugarog', 'gofalgar' neu 'gyfeillgar' i ddisgrifio'r hyn rydych yn ceisio'i wneud.

Ffordd dda o gael pawb i gyfrannu yn eich digwyddiad yw trwy gynnal gweithdy lle gall pawb rannu eu syniadau. Ceir enghraifft o fformat gweithdy y gallwch ei ddefnyddio ar ddiwedd yr arweiniad hwn.

Ar ddiwedd unrhyw ddiwyddiad, cofiwch ddiolch i bawb am eu cyfraniad. Gofynnwch a hoffent fod yn rhan o'r hyn y byddwch yn ei wneud yn y dyfodol. Ceir

---

<sup>112</sup> Mae'r Gymdeithas Alzheimer yn cydlynu sesiynau ymwybyddiaeth di-dâl o'r enw Dementia Friends a all fod yn ddefnyddiol i fod yn fwy cefnogol tuag at bobl sy'n byw â dementia. Mae rhagor o wybodaeth yn [www.dementiafriends.org.uk](http://www.dementiafriends.org.uk).

<sup>113</sup> Mae DEEP (y Dementia Empowerment and Engagement Project) wedi cynhyrchu canllawiau ardderchog ar weithio â phobl sy'n byw â dementia, sydd ar gael i'w lawrlwytho o [www.dementivoices.org.uk/resources/deep-guides](http://www.dementivoices.org.uk/resources/deep-guides).

sampl o ffurflen gofrestru y gallwch ei haddasu ar gyfer eich dibenion eich hun ar ddiwedd yr arweiniad hwn.

Bydd cael manylion cyswllt unigolion a grwpiau sy'n barod i'ch helpu fod yn ddefnyddiol iawn yn y camau nesaf ond cofiwch ddiweddarau pawb yn rheolaidd ynglŷn â'r hyn sy'n digwydd.

Mae'n iawn i gasglu a storio manylion cyswllt pobl ond cofiwch ddefnyddio unrhyw wybodaeth bersonol i'r dibenion hynny'n unig y cawsant eu casglu ar eu cyfer. Peidiwch byth â rhannu gwybodaeth neb â grŵp arall na'i defnyddio i'w hysbysu am brosiectau eraill rydych yn gysylltiedig â hwy heb gael eu caniatâd penodol yn gyntaf.

## Cam 3: Cytuno ar yr hyn rydych am ei gyflawni

Cymerwch yr wybodaeth rydych wedi'i chasglu a meddyliwch am beth rydych am ei newid. Byddwch yn realistig o ran yr hyn ellir ei gyflawni. Cytunwch ar un neu ddau o bethau pendant y mae'n bosibl eu cyflawni a fydd yn gwneud gwahaniaeth positif i bobl. Dewiswch bethau y gallwch eu gwneud gyda'ch gilydd a lle mae cytundeb ar beth i'w wneud.

Ystyriwch **pam** rydych eisiau newid pethau, a pheidio canolbwyntio ar **sut** yn unig. Byddwch yn bendant o'r dechrau ynglŷn â'r newid rydych eisiau ei weld.

## Cam 4: Lluniwch gynllun gweithredu

Mae'r amser wedi dod i ddechrau gwireddu eich syniadau.

Cytunwch ar gynllun gweithredu. Mae hyn yn golygu:

- Dadansoddi unrhyw wybodaeth rydych wedi'i chasglu am eich cymuned;
- Ystyried yr hyn y byddwch yn ei wneud i gael cymuned yn fwy cyfeillgar i oed;
- Cytuno ar y camau sydd eu hangen i gyflawni hyn; a
- Phenderfynu sut y byddwch yn gwerthuso eich cynllun ac yn monitro ei gynnydd.

Pan fo'n bosibl, dylech gynnwys pobl o'ch cymuned mewn unrhyw gyfarfodydd neu drafodaethau ar eich cynlluniau. Gall hyn annog mwy o gyfranogiad a rhoi sylw i unrhyw bryderon sydd ganddynt.

Dyma rai cwestiynau defnyddiol i feddwl amdanynt wrth lunio eich cynllun gweithredu:

- Pa syniadau ac opsiynau sydd ar gael i greu'r newid rydych am ei weld?
- A oes cymunedau eraill wedi gwneud rhywbeth tebyg?<sup>114</sup>
- Beth yw'r rhwystrau rhag newid?
- Sut allwch chi oresgyn y rhwystrau hyn?
- Pa adnoddau sydd ar gael i ni?
- A oes angen i ni gynnwys pobl neu grwpiau eraill?
- Pa gamau penodol sydd eu hangen yn y tymor byr a chanolig?
- Pwy fydd yn gyfrifol am bob cam?

I'ch helpu gyda'r broses gynllunio, gallwch ddefnyddio'r cynllun gweithredu enghreifftiol rydym wedi'i gynnwys ar ddiwedd yr arweiniad hwn.

---

<sup>114</sup> Gall y tîm Heneiddio'n Dda yng Nghymru roi gwybod i chi am grwpiau eraill sy'n agos atoch a rhannu enghreifftiau o'r hyn sy'n digwydd mewn cymunedau eraill.

## Cam 5: Cael eich cydnabod am eich ymdrechion

Peidiwch â chadw'r hyn rydych yn ei wneud i chi eich hun! Gadewch i ni wybod am eich cynlluniau a gwnewch yn siŵr eich bod yn cael eich cydnabod am eich ymdrechion. Rydym wedi cynnwys astudiaeth achos enghreifftiol ar ddiwedd yr arweiniad hwn y gallwch ei defnyddio i roi gwybod i ni am eich gwaith i wneud eich cymuned yn fwy cyfeillgar i oed.

Ar ôl i ni gael y manylion am eich prosiectau, gallwn hefyd eich helpu yn eich gwaith, i rannu eich profiadau a'ch syniadau ag eraill a'ch helpu i ddysgu gan grwpiau a mudiadau eraill sydd hefyd yn gweithio i greu cymunedau sy'n gyfeillgar i oed.

### Cysylltu â'ch cyngor lleol

Rydym yn helpu cyngorau tref, cymuned a sir ledled Cymru i gael eu cydnabyddiaeth am eu hymdrechion i fod yn fwy cyfeillgar i oed.

Mae pob awdurdod lleol yng Nghymru wedi llofnodi Datganiad Dulyn, ymrwymiad i ddatblygu cymunedau sy'n gyfeillgar i oed. Pam na wnewch chi gysylltu â'ch Cyngorwyr lleol a gofyn iddynt i ymrwymo i gael cydnabyddiaeth i'ch cymuned chi fel un gyfeillgar i oed a defnyddio eich prosiect fel enghraifft o ymarfer da cyfeillgar i oed?

Os yw eich cyngor eisoes wedi cofrestru â'r WHO fel cymuned gyfeillgar i oed, gall lanlwytho eich astudiaeth achos wedi'u chwblhau i Age-Friendly World<sup>115</sup>, cronfa ddata fyd-eang o arferion cyfeillgar i oed.

---

<sup>115</sup> <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/>

## Cam 6: Ei wireddu

Gweithiwch gyda'ch gilydd i wireddu eich cynllun. Cofiwch gadw cofnod o'ch cynnydd.

Mewn rhai achosion, gall pethau fynd yn well na'r disgwyl. Os nad yw pethau'n mynd gystal â'r gobaith, peidiwch â digalonni. Cymerwch amser i geisio deall pam. A oedd eich tybiaethau gwreiddiol yn anghywir? Beth ydych chi wedi'i ddysgu?

Peidiwch â bod ofn newid eich cynlluniau i adlewyrchu newidiadau mewn amgylchiadau neu wrth i chi ddod i ddeall yr hyn sydd ei angen yn well. Defnyddiwch y profiad i wneud pethau'n well yn y dyfodol.



## Cam 7: Mesurwch y gwahaniaeth rydych yn ei wneud

Meddyliwch sut y byddwch yn mesur llwyddiant eich cynllun. Sut fyddwch chi'n gwybod bod eich gwaith yn gwneud y gwahaniaeth roeddech yn ei obeithio?

Peidiwch â bod yn ofnus ynglŷn â gwerthuso. Nid oes yn rhaid i werthuso fod yn gymhleth. Gall eich helpu i ganfod beth sy'n gweithio a ffyrdd o wneud pethau'n well yn y dyfodol.

Mae llawer o ffyrdd gwahanol o gynnal gwerthusiad, gan gynnwys:

- Defnyddio arolygon barn/holiaduron. Gall hyn fod yn ffordd ddefnyddiol o fesur newid mewn agweddau pobl neu ymwybyddiaeth gyffredinol. Efallai yr hoffech gynnal yr un arolwg ar ddechrau ac ar ddiwedd eich prosiect i weld sut mae barn pobl wedi newid.
- Cofnodi nifer y bobl sydd wedi bod yn gysylltiedig ag unrhyw weithgareddau neu grwpiau rydych wedi'u trefnu neu eu sefydlu. Gall hon fod yn ffordd dda o fesur lefelau cyfranogi. Efallai hefyd yr hoffech ofyn i bobl beth roeddent yn ei hoffi neu ddim yn eu hoffi am eich gweithgareddau<sup>116</sup>.
- Faint o sylw rydych wedi'i gael yn y cyfryngau. Mae'r wasg neu radio lleol yn ffordd dda iawn o godi ymwybyddiaeth am faterion.
- Os ydych chi ar-lein ac yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol i roi cyhoeddusrwydd i'ch prosiect, cofnodwch faint o bobl sydd wedi gweld neu wedi rhyngweithio â'ch postïadau i fesur faint o bobl rydych yn eu cyrraedd.
- Penderfynwch a yw polisïau neu weithredoedd sefydliadau rydych yn ceisio dylanwadu arnynt wedi newid. Gall hyn fod yn ddefnyddiol os ydych chi'n ceisio dylanwadu ar bolisi llywodraeth leol (neu genedlaethol), neu os ydych chi'n ceisio annog busnesau lleol i fod yn fwy cyfeillgar i oed.

Dewiswch ffordd sy'n eich helpu i fesur yr hyn rydych yn ceisio'i newid.

Gall eich gweithredoedd gael buddiannau ehangach nag oeddech wedi'u bwriadu ar y dechrau. Chwiliwch am sgil fuddiannau annisgwyl eich prosiect. Gallai buddiannau annisgwyl o'r fath fod yn newidiadau pwysig eu hunain, fel:

- Pobl yn gwybod mwy am yr hyn sy'n digwydd yn eu cymuned.
- Mwy o bobl yn gwirfoddoli.
- Pobl yn teimlo'n fwy o ran o'u cymuned.

---

<sup>116</sup> [www.eventbrite.co.uk/blog/academy/event-evaluation-template-free-download-ds00/](http://www.eventbrite.co.uk/blog/academy/event-evaluation-template-free-download-ds00/)

## Enghraifft o werthusiad

Yn ystod eich sgysiau cychwynnol, gwelwyd fod pobl yn poeni y gallai pobl hŷn yn eich cymuned fod yn unig. Rydych yn penderfynu sefydlu Clwb Caserôl, lle mae pobl yn coginio plataid ychwanegol o fwyd i'w rannu â chymdogion nad ydynt yn gallu coginio drostynt eu hunain.

Rydych yn dewis tri mesur i benderfynu a yw'r cynllun yn llwyddiannus:

- Nifer yr aelwydydd sy'n coginio bwyd i'w cymdogion.
- Nifer y bobl hŷn sy'n cael prydau bwyd drwy'r cynllun.
- A yw pobl yn teimlo'n llai unig am eu bod yn cael prydau bwyd.

Rydych yn cytuno i werthuso'r cynllun ar ôl 6 a 12 mis, gan ddefnyddio'r dulliau canlynol:

- Cofnodi faint o bobl sy'n gwirfoddoli i rannu prydau cartref. Yn ogystal â chyfanswm nifer y gwirfoddolwyr, rydych yn penderfynu ei bod yn bwysig gwybod â faint o bobl mae gwirfoddolwyr yn rhannu prydau â hwy, a pha mor aml.
- Cofnodi nifer y bobl hŷn sy'n cael prydau bwyd. Rydych hefyd yn dewis cofnodi pa bryd mae pobl sy'n rhan o'r cynllun yn cael bwyd. Bydd hyn yn eich galluogi i benderfynu a oes galw am y cynllun ac a yw pobl yn dewis parhau â'r cynllun ar ôl cymryd rhan ar y dechrau.
- Rydych yn gwneud rhywfaint o ymchwil ar sut y gallwch fesur unigrwydd. Rydych yn dod ar draws dull tri chwestiwn syml a ddatblygwyd gan y Campaign to End Loneliness<sup>117</sup>, ac rydych yn ei ddefnyddio fel sail i holiadur syml. Rydych yn penderfynu gofyn i bawb sy'n cymryd rhan yn y cynllun i'w gwblhau pan fyddant yn cymryd rhan am y tro cyntaf, ac yna ar ôl bod yn gysylltiedig am 6 a 12 mis. Rydych yn penderfynu gofyn i'r cogyddion gwirfoddol yn ogystal â'r bobl hŷn sy'n cael y prydau i gwblhau'r holiadur, i weld a yw gwirfoddoli'n gwneud i bobl deimlo'n llai unig.

Rydych am sefydlu grŵp Facebook ar gyfer eich prosiect, felly rydych yn penderfynu y byddai'n ddefnyddiol hefyd i gofnodi faint o bobl sy'n aelod o'r grŵp, a pha mor aml mae pobl yn postio negeseuon ar y grŵp i fesur diddordeb cyffredinol.

---

<sup>117</sup> [www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Loneliness-Measurement-Guidance1.pdf](http://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Loneliness-Measurement-Guidance1.pdf)

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

Trefnwch barti i ddathlu'r hyn rydych wedi'i gyflawni. Gwahoddwch bawb yn eich cymuned. Llongyfarchwch eich hunain a'ch gilydd. Byddwch yn falch bod eich cymuned yn dod yn lle gwell i heneiddio, beth bynnag eich oed.

Peidiwch ag anghofio gwahodd y wasg a gwleidyddion lleol. Gall hon fod yn ffordd dda i adael i bobl wybod am yr hyn rydych wedi'i wneud, i godi ymwybyddiaeth ac i ddod o hyd i ragor o bobl sy'n awyddus i wneud eich cymuned yn fwy cyfeillgar i oed.

Pan fydd y dathliad drosodd, cymerwch seibiant byr ac anadlwch yn ddwfn. Atgoffwch eich hunain fod gwneud cymuned yn gyfeillgar i oed yn broses barhaus. Gallwch feddwl gydol yr amser am ffyrdd o wneud pethau'n well byth.

Yn awr ewch yn ôl i Gam 2. Meddyliwch am y pethau eraill yr hoffech eu newid yn eich cymuned a chychwynnwch sgysiau newydd. Y tro hwn, mae'n bosibl y gwelwch fod mwy o bobl yn awyddus i gymryd rhan ac y bydd gennych bartneriaid newydd i weithio â hwy.

**Peidiwch ag anghofio rhannu eich profiadau ag eraill.**

**Cysylltwch â thîm Heneiddio'n Dda'r Comisiynydd fel y gallant drefnu bod hanes eich prosiect yn cael ei gofnodi fel astudiaeth achos.**



# Cysylltiadau defnyddiol

## Active Wales

Ffederasiwn o glybiau cymdeithasol sy'n cael eu rhedeg gan bobl hŷn ac ar gyfer pobl hŷn, sy'n hybu cynhwysiant cymdeithasol ac yn rhoi llais i bobl hŷn ac ymgyrchoedd er mwyn gwella llesiant pobl hŷn.

- Gwefan: [www.activewales.org.uk](http://www.activewales.org.uk)
- E-bost: [johndav3@sky.com](mailto:johndav3@sky.com)
- Rhif ffôn: 01685 812 130

## Rhwydwaith Diwylliant Oed-gyfeillgar Cymru

Cynllun cenedlaethol sy'n cael ei gefnogi gan Age Cymru / Gwanwyn, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Amgueddfa Cymru - National Museum Wales a Chyngor Celfyddydau Cymru. Mae'r rhwydwaith yn dwyn unigolion a sefydliadau o'r sectorau celfyddydol, diwylliannol a threftadaeth o bob rhan o Gymru at ei gilydd i rannu sgiliau, gwybodaeth ac arferion da.

- Gwefan: [www.agefriendlyculturenetwork.co.uk](http://www.agefriendlyculturenetwork.co.uk)
- E-bost: [bigpit@museumwales.ac.uk](mailto:bigpit@museumwales.ac.uk)

## Age-Friendly World

Gwefan Sefydliad Iechyd y Byd sy'n rhannu gwybodaeth am wahanol gynlluniau cyfeillgar i oed.

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

## Age Connects Wales

Mae sefydliadau Age Connects yn weithgar mewn sawl rhan o Gymru, gan redeg amrywiaeth o wasanaethau sy'n helpu pobl hŷn.

- Gwefan: [www.ageconnectswales.org.uk](http://www.ageconnectswales.org.uk)
- E-bost: [enquiries@ageconnects.org.uk](mailto:enquiries@ageconnects.org.uk)
- Ffôn: 02920 683 600

## Age Cymru

Yr elusen fwyaf yng Nghymru sy'n gweithio gydag ac ar gyfer pobl hŷn. Maent o blaid creu Cymru gyfeillgar i oed.

- Gwefan: [www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/age-friendly-wales/](http://www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/age-friendly-wales/)
- E-bost: [Gwefanenquiries@agecymru.org.uk](mailto:Gwefanenquiries@agecymru.org.uk)
- Ffôn: 029 20 431 555

## Cymdeithas Alzheimer Cymru

Mae'r Gymdeithas yn trefnu sesiynau Cyfeillion Dementia ac mae'n cefnogi'r rhaglen cymunedau cyfeillgar i ddementia.

- Gwefan: [www.alzheimers.org.uk/get-involved/dementia-friendly-communities](http://www.alzheimers.org.uk/get-involved/dementia-friendly-communities)
- Ffôn: 029 20 480 593

## Centre for Ageing Better

Mae'n cynnal rhwydwaith DU gyfan o gymunedau sy'n gyfeillgar i oed ac mae ganddynt amrywiaeth o adnoddau i helpu datblygiad cynlluniau cyfeillgar i oed.

- Gwefan: [www.ageing-better.org.uk/age-friendly-communities](http://www.ageing-better.org.uk/age-friendly-communities)
- E-bost: [info@ageing-better.org.uk](mailto:info@ageing-better.org.uk)
- Ffôn: 020 3829 0113

## COPA (Cynghrair Pobl Hŷn Cymru)

Mae'r elusen annibynnol, genedlaethol hon yn cael ei rhedeg gan bobl hŷn ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru. Mae COPA yn rhoi llais cryf i bobl hŷn yng Nghymru, gan ddylanwadu ar Lywodraeth Cymru, awdurdodau lleol, y sector cyhoeddus a sefydliadau cenedlaethol.

- E-bost: [copa@copa.cymru](mailto:copa@copa.cymru)

## Rhwydwaith Cydgynhyrchu Cymru

Sefydliad sy'n gweithio i ddatblygu gwasanaethau cyhoeddus a chymunedol gwell. Mae wedi cynhyrchu adroddiad cynhwysfawr ar ddulliau gwerthuso effeithiol.

- Gwefan: <https://copronet.cymru/>

## DEWIS

Cyfeiriadur ar-lein o weithgareddau, grwpiau a chynngor sy'n berthnasol i lesiant pobl yng Nghymru.

- Gwefan: [www.dewis.cymru](http://www.dewis.cymru)

## Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Llais a hyrwyddwyr annibynnol i bobl hŷn sy'n gweithio i roi diwedd ar wahaniaethu ar sail oedran, rhoi diwedd ar gam-drin pobl hŷn a galluogi pawb i heneiddio'n dda.

- Gwefan: [www.olderpeoplewales.com/wl](http://www.olderpeoplewales.com/wl)
- E-bost: [gofyn@olderpeoplewales.com](mailto:gofyn@olderpeoplewales.com)
- Ffôn: 02920 445 030

## Confensiwn Pensiynwyr Cenedlaethol Cymru

Mudiad ymgyrchu ar gyfer pensiynwyr.

- Gwefan: <http://npcwales.org/about.html>
- E-bost: [affiliation@npcwales.org](mailto:affiliation@npcwales.org)

## OPERAT (Pecyn Asesu Preswyl Allanol Pobl Hŷn)

Pecyn syml a ddatblygwyd gan Brifysgol Abertawe sy'n nodi nodweddion amgylcheddol a all helpu pobl hŷn i fyw yn eu cymdogaethau.

- Gwefan: [www.operat.co.uk](http://www.operat.co.uk)
- E-bost: [operat@swansea.ac.uk](mailto:operat@swansea.ac.uk)
- Ffôn: 01792 602 186

## RNIB (Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Ddall) Cymru

Mae'n gweithio i helpu pobl sy'n byw â cholli golwg. Mae'n darparu cyngor ymarferol ar wneud gwybodaeth ysgrifenedig yn hygyrch.

- E-bost: [cymru@rnib.org.uk](mailto:cymru@rnib.org.uk)
- Ffôn: 029 20 828 500

## Canolfan Cydweithredol Cymru

Yn hybu twf a datblygiad mentrau cymdeithasol a chydweithredol ledled Cymru

- Gwefan: <https://cymru.coop/>
- E-bost: [info@wales.coop](mailto:info@wales.coop)
- Ffôn: 0300 111 5050

## Comisiynydd y Gymraeg

Yn hybu ac yn hwyluso defnydd o'r Gymraeg ac mae'n cynnig cyngor ymarferol i grwpiau cymunedol.

- Gwefan: [www.comisiynyddygyymraeg.cymru](http://www.comisiynyddygyymraeg.cymru)
- E-bost: [post@welshlanguagecommissioner.wales](mailto:post@welshlanguagecommissioner.wales)
- Ffôn: 0345 6033 221

## Senedd Pobl Hŷn Cymru

Mae'n dod â chynrychiolwyr o grwpiau, fforymau a mudiadau pobl hŷn cysylltiedig at ei gilydd i roi llais unedig i bobl hŷn yng Nghymru.

- E-bost: [wsop@agecymru.org.uk](mailto:wsop@agecymru.org.uk)
- Ffôn: 02920 431 555

## **Rhwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd o Ddinasoedd a Chymunedau Cyfeillgar i Oed**

Rhwydwaith rhyngwladol o gymunedau sy'n ymdrechu i fod yn fwy cyfeillgar i oed o dan nawdd Sefydliad Iechyd y Byd (WHO).

- Gwefan: [www.who.int/ageing/projects/age\\_friendly\\_cities\\_network/en/](http://www.who.int/ageing/projects/age_friendly_cities_network/en/)



# CGSau (Cyngorau Gwirfoddol Sirol) yng Nghymru

## Ynys Môn

### Medrwn Môn

- Gwefan: [www.medrwnmon.org](http://www.medrwnmon.org)
- Ffôn: 01248 724 944

## Blaenau Gwent

### GAVO (Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent)

- Gwefan: [www.gavowales.org.uk](http://www.gavowales.org.uk)
- Ffôn: 01633 241 550

## Pen-y-bont ar Ogwr

### BAVO (Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Pen-y-bont ar Ogwr)

- Gwefan: <https://www.bavo.org.uk/?locale=cy>
- Ffôn: 01656 810 400

## Caerffili

### GAVO (Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent)

- Gwefan: [www.gavowales.org.uk](http://www.gavowales.org.uk)
- Ffôn: 01633 241 550

## Caerdydd

### C3SC (Cyngor Trydydd Sector Caerdydd)

- Gwefan: [www.c3sc.org.uk](http://www.c3sc.org.uk)
- Ffôn: 029 20 485 722

## Sir Gaerfyrddin

### CAVS (Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Gaerfyrddin)

- Gwefan: [www.cavs.org.uk/?lang=cy](http://www.cavs.org.uk/?lang=cy)
- Ffôn: 01267 245 555

## Ceredigion

### CAVO (Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion)

- Gwefan: <http://www.cavo.org.uk/#>
- Ffôn: 01570 423 232

## Conwy

### CVSC (Cefnogaeth Gymunedol a Gwirfoddol Conwy)

- Gwefan: [www.cvsc.org.uk/cy/](http://www.cvsc.org.uk/cy/)
- Ffôn: 01492 534 091

## **Sir Ddinbych**

DVSC (Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych)

- Gwefan: <https://www.cggsdd.co.uk/>
- Ffôn: 01352 744 000

## **Sir y Fflint**

FLVC (Cyngor Gwirfoddol Lleol Sir y Fflint)

- Gwefan: [www.flvc.org.uk/cy/](http://www.flvc.org.uk/cy/)
- Ffôn: 01352 744 000

## **Gwynedd**

Mantell Gwynedd

- Gwefan: [www.mantellgwynedd.com](http://www.mantellgwynedd.com)
- Ffôn: 01286 676 626

## **Merthyr Tudful**

VAMT (Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful)

- Gwefan: [www.vamt.net/cy/](http://www.vamt.net/cy/)
- Ffôn: 01685 353 900

## **Sir Fynwy**

GAVO (Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent)

- Gwefan: [www.gavowales.org.uk](http://www.gavowales.org.uk)
- Ffôn: 01633 241 550

## **Castell-nedd Port Talbot**

NPTCVS (Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Castell-nedd Port Talbot)

- Gwefan: [www.nptcvs.wales](http://www.nptcvs.wales)
- Ffôn: 01639 631 246

## **Casnewydd**

GAVO (Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent)

- Gwefan: [www.gavowales.org.uk](http://www.gavowales.org.uk)
- Ffôn: 01633 241 550

## **Sir Benfro**

PAVS (Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro)

- Gwefan: [www.pavs.org.uk](http://www.pavs.org.uk)
- Ffôn: 01437 769 422

## **Powys**

PAVO (Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys)

- Gwefan: [www.pavo.org.uk/cy/](http://www.pavo.org.uk/cy/)
- Ffôn: 01597 822 191

## **Rhondda Cynon Taf**

### **Interlink RCT**

- Gwefan: [www.interlinkrct.org.uk/cy/](http://www.interlinkrct.org.uk/cy/)
- Ffôn: 01443 846 200

## **Abertawe**

### **SCVS (Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Abertawe)**

- Gwefan: [www.scvs.org.uk](http://www.scvs.org.uk)
- Ffôn: 01792 544 000

## **Torfaen**

### **TVA (Cynghrair Gwirfoddol Torfaen)**

- Gwefan: [www.tvawales.org.uk](http://www.tvawales.org.uk)
- Ffôn: 01495 742 420

## **Bro Morgannwg**

### **GVS (Gwasanaeth Gwirfoddol Morgannwg)**

- Gwefan: [www.gvs.cymru](http://www.gvs.cymru)
- Ffôn: 01446 741 706

## **Wreccsam**

### **AVOW (Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Wreccsam)**

- Gwefan: [www.avow.org/cy/](http://www.avow.org/cy/)
- Ffôn: 01978 312 556

## **Darllen pellach**

### **Llawlyfr o adnoddau cyfeillgar i oed**

Y Ffederasiwn Rhyngwladol ar Heneiddio

- Gwefan: <https://bit.ly/2Bqv48g>

### **Canllawiau print eglur**

RNIB a'r Sensory Trust

- Gwefan: [www.sensorytrust.org.uk/resources/connect/infosheet\\_clearlargeprint.pdf](http://www.sensorytrust.org.uk/resources/connect/infosheet_clearlargeprint.pdf)

### **Creu Cymru gyfeillgar i oed**

Age Cymru

- Gwefan: <https://bit.ly/2N2XI65>

### **Finding the right fit: Age-friendly community planning**

Ontario Seniors' Secretariat

- Gwefan: [www.seniors.gov.on.ca/en/resources/AFCP\\_Eng.pdf](http://www.seniors.gov.on.ca/en/resources/AFCP_Eng.pdf)

### **Global age-friendly cities: A guide**

Sefydliad Iechyd y Byd

- Gwefan: <https://bit.ly/2aNFLAy>

### **Measuring the age-friendliness of cities**

Sefydliad Iechyd y Byd

- Gwefan: <https://bit.ly/2ncT9Gg>

### **What are age-friendly environments?**

AFE-INNOVNET

- Gwefan: <https://bit.ly/2Pm580a>

## Rhestr wirio cyfeillgar i oed

Mae'r rhestr wirio hon yn cynnwys gwybodaeth o'r **Checklist of Essential Features of Age-Friendly Cities**<sup>118</sup> a ddatblygwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd a **Age-Friendly Rural and Remote Communities: A Guide**<sup>119</sup>, a ddatblygwyd gan Seniors of Alberta, Canada.

Gall y rhestr wirio hon fod yn ffordd ddefnyddiol o feddwl am ba mor gyfeillgar i oed yw eich cymuned, ac i feddwl am ffyrdd o'i gwella. Gellir ei defnyddio hefyd i roi syniadau am y pethau y gallwch eu mesur i werthuso eich gwaith.

### Mannau awyr agored ac adeiladau

#### Palmentydd a llwybrau

<input type="checkbox"/>	Mae palmentydd a llwybrau'n hygyrch, wedi'u cadw'n dda ac wedi'u goleuo'n dda
<input type="checkbox"/>	Mae cyrbiau isel ar balmentydd a llwybrau ac maent yn addas ar gyfer cerddwyr a chadeiriau olwyn.
<input type="checkbox"/>	Mae strydoedd yn lân, taclus ac wedi'u cynnal yn dda.

#### Toiledau cyhoeddus a manau gorffwys

<input type="checkbox"/>	Mae toiledau cyhoeddus yn hygyrch ac yn addas ar gyfer pobl ag amrywiaeth o anableddau (e.e. botymau i agor a chau drysau, rheiliau llaw a drysau sy'n hawdd i'w hagog a'u cau).
<input type="checkbox"/>	Mae toiledau cyhoeddus wedi'u lleoli mewn manau cyfleus gydag arwyddion clir (e.e. print bras, gwrthgyferbyniad da rhwng lliwiau, braille).
<input type="checkbox"/>	Mae gan fusnesau lleol fannau gorffwys a thoiledau ar gael i gwsmeriaid ac eraill neu staff sy'n cyfeirio pobl at gyfleusterau cyfagos.
<input type="checkbox"/>	Mae meinciau hygyrch wedi'u gosod ar hyd strydoedd, ac ar hyd llwybrau gyda phellter cyson rhyngddynt.

#### Diogelwch eiddo a phersonol

<input type="checkbox"/>	Mae cynlluniau gwarchod cymdogaeth a gwiriadau diogelwch cartrefi ar waith i hybu diogelwch y gymuned ac i atal trosedd.
<input type="checkbox"/>	Mae strydoedd wedi'u goleuo'n dda.

<sup>118</sup> [http://www.who.int/ageing/publications/Age\\_friendly\\_cities\\_checklist.pdf?ua=1](http://www.who.int/ageing/publications/Age_friendly_cities_checklist.pdf?ua=1)

<sup>119</sup> [http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/alt-formats/pdf/publications/public/healthy-sante/age\\_friendly\\_rural/AFRRRC\\_en.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/alt-formats/pdf/publications/public/healthy-sante/age_friendly_rural/AFRRRC_en.pdf)

## Cyfleusterau cymunedol (fel siopau, addoldai, canolfannau cymunedol a swyddfeydd Cynghorau)

<input type="checkbox"/>	Mae gwasanaethau wedi'u grwpio'n agos at ei gilydd, yn agos at ble mae pobl yn byw.
<input type="checkbox"/>	Mae gwasanaethau a siopau'n hygyrch (e.e. maent wedi'u lleoli ar lawr isaf adeiladau, ac yn cynnwys rampiau cadeiriau olwyn ayyb).

## Adeiladau cyhoeddus

Mae adeiladau cyhoeddus a busnesau'n hygyrch ac mae ganddynt:	
<input type="checkbox"/>	Rampiau gyda llethr sy'n briodol i bobl sy'n defnyddio cymhorthion cerdded, cadeiriau olwyn, sgwteri symudedd neu gymhorthion symudedd eraill.
<input type="checkbox"/>	Mynediad rhwydd i bob llawr.
<input type="checkbox"/>	Lloriau atal llithro.
<input type="checkbox"/>	Drysau sy'n agor yn hawdd.
<input type="checkbox"/>	Toiledau hygyrch sydd ar y llawr isaf.
<input type="checkbox"/>	Meysydd parcio wedi'u cynnal yn dda gyda mynediad hawdd (gan gynnwys ystyriaethau fel defnydd o farciau cyffyrddadwy a gwrthgyferbyniad lliw da).

## Trafnidiaeth

### Ffyrdd

<input type="checkbox"/>	Mae ffyrdd yn cael eu cynnal yn dda, wedi'u goleuo'n dda gydag arwyddion clir a gweladwy.
<input type="checkbox"/>	Croesfannau i gerddwyr mewn lleoliadau cyfleus ac yn ystyried anghenion pobl â nam ar eu synhwyrau.
<input type="checkbox"/>	Croesfannau i gerddwyr sy'n caniatáu digon o amser i bobl â symudedd cyfyngedig i groesi.
<input type="checkbox"/>	Arwyddion gweledol a chlywedol eglur ar groesfannau i ddangos pa bryd mae'n ddiogel i groesi.
<input type="checkbox"/>	Mae ffyrdd yn rhydd rhag rhwystrau a all amharu ar allu gyrwyr i weld.
<input type="checkbox"/>	Mae arwyddion traffig a chyffyrdd yn weladwy ac wedi'u lleoli'n dda.

## Parcio

<input type="checkbox"/>	Mae manau parcio a pharcio ar y stryd wedi'u lleoli'n agos at amwynderau.
<input type="checkbox"/>	Mae rheoliadau parcio'n cael eu gweithredu (e.e. i atal pobl rhag parcio ar balmentydd neu mewn manau parcio ar gyfer pobl anabl pan nad oes ganddynt hawl i wneud hynny).
<input type="checkbox"/>	Mae digon o ofod parcio ar gyfer pobl ag anabledau, wedi'u lleoli mewn manau cyfleus.

## Trafnidiaeth gyhoeddus

<input type="checkbox"/>	Dewis o drafnidiaeth gyhoeddus hygyrch, fforddiadwy a chyfleus ar gael.
<input type="checkbox"/>	Mae trafndiaeth gyhoeddus yn hawdd i'w ddefnyddio, gyda llwybrau a cherbydau wedi'u hysbysebu'n dda.
<input type="checkbox"/>	Mae trafndiaeth gyhoeddus yn ddibynadwy ac yn rhedeg yn aml.
<input type="checkbox"/>	Mae trafndiaeth gyhoeddus yn galluogi pobl i gymryd rhan mewn gweithgarwch cymdeithasol a chymunedol ar benwythnosau ac yn ystod min nos.
<input type="checkbox"/>	Mae amserlenni bysiau a threnau'n cael eu hysbysebu'n amlwg mewn fformatau eglur a hawdd eu darllen, sy'n hygyrch i bawb.
<input type="checkbox"/>	Mae amserlenni bysiau a threnau ar gael mewn fformatau sy'n addas i bobl sydd wedi colli eu golwg (e.e. drwy wasanaeth ffôn neu mewn Braille).
<input type="checkbox"/>	Mae safleoedd bysiau a gorsafoedd trên yn cynnwys cysgod a manau gorffwys addas i bobl hŷn.
<input type="checkbox"/>	Mae bysiau a threnau'n cynnig hysbysiadau clywedol a gweledol i roi gwybod i deithwyr pa arosfa neu orsaf maent wedi'u cyrraedd.
<input type="checkbox"/>	Mae'r cerbydau a ddefnyddir ar gyfer trafndiaeth gyhoeddus yn lân, wedi'u cynnal yn dda ac yn hygyrch.
<input type="checkbox"/>	Nid yw bysiau a threnau'n rhy llawn ac mae ganddynt seddau sy'n cael eu neilltuo ar gyfer pobl hŷn neu bobl ag anabledau sy'n cael eu parchu gan deithwyr eraill.

## Trafnidiaeth breifat neu gymunedol

<input type="checkbox"/>	Pan fydd trafndiaeth gyhoeddus yn gyfyngedig, bod opsiynau trafndiaeth wirfoddol, gymunedol neu breifat ar gael.
<input type="checkbox"/>	Mae gwasanaethau trafndiaeth gymunedol fforddiadwy a hygyrch ar gael i gludo pobl i apwyntiadau meddygol, i siopa a digwyddiadau cymunedol mewn gwahanol ardaloedd.

<input type="checkbox"/>	Mae tacsis neu opsiynau tebyg ar gael, sy'n hygyrch a fforddiadwy i'r sawl sydd eu hangen.
<input type="checkbox"/>	Mae trafndiaeth hygyrch i bobl ag amrywiaeth o anabledau, gan gynnwys heriau symudedd ar draws yr holl opsiynau trafndiaeth sydd ar gael.

## Tai

### Opsiynau tai

<input type="checkbox"/>	Mae ystod o opsiynau tai priodol a fforddiadwy ar gael (gan gynnwys eiddo ar werth ac i'w rentu).
<input type="checkbox"/>	Mae tai wedi'u lleoli'n agos at wasanaethau cyhoeddus, siopau a chyfleusterau eraill.
<input type="checkbox"/>	Mae opsiynau tai (sy'n cynnwys tai a fflatiau) ar gael sy'n ymateb i anghenion lleol, gan gynnwys anghenion pobl hŷn, pobl ag anabledau a theuluoedd ifanc.

### Heneiddio yn y lle iawn

<input type="checkbox"/>	Mae cymorth cartref (gan gynnwys gwasanaethau cynnal a chadw'r cartref a gofal cymdeithasol) ar gael i alluogi pobl hŷn i barhau i fyw yn eu cartrefi eu hunain.
<input type="checkbox"/>	Mae cymorth ar gael i bobl hŷn sy'n byw ar eu pen eu hunain ac a all gael anhawster wrth reoli eu cartrefi neu wrth geisio parhau i gyfranogi yn eu cymuned (e.e. gwasanaethau gwirfoddol, rhwydweithiau o gymdogion neu aelodau o'r gymuned).
<input type="checkbox"/>	Mae addasiadau i'r cartref ar gael ac yn fforddiadwy, gyda chymorth ariannol ar gael i rai ar incymau isel.
<input type="checkbox"/>	Mae tai newydd yn cael eu hadeiladu gyda sylw i unigolion a theuluoedd mewn gwahanol gamau o fywyd a/neu sy'n galluogi pobl i addasu eu cartrefi i ddiwallu anghenion sy'n newid (gan ddilyn canllawiau fel y Lifetime Home Standards <sup>120</sup> )
<input type="checkbox"/>	Mae tai newydd yn cael eu hannog i ystyried egwyddorion dyluniad cynhwysol a hygyrch (gan ddilyn canllawiau fel canllaw Visibly Better yr RNIB <sup>121</sup> ).

<sup>120</sup> <http://www.lifetimehomes.org.uk/>

<sup>121</sup> <https://www.rnib.org.uk/cy/cynllunio-tai-ac-adeiladau-hygyrch>



## Cyfranogiad cymdeithasol

### Atal unigrwydd ac ynysu digroeso

<input type="checkbox"/>	Mae pobl na all adael eu cartref yn cael ymweliadau rheolaidd gan asiantaethau cymunedol, mudiadau neu wirfoddolwyr.
<input type="checkbox"/>	Mae ymdrechion penodol yn cael eu gwneud i ymgysylltu gyda, ac i gynnwys pobl sydd mewn perygl o ynysu cymdeithasol.
<input type="checkbox"/>	Mae diwylliant o gynhwysiant a chymorth cymdogaeth yn cael ei hyrwyddo yn y gymuned.

### Digwyddiadau a gweithgareddau

<input type="checkbox"/>	Mae ystod o ddigwyddiadau a gweithgareddau i bobl o bob oed, gan gynnwys gweithgareddau corfforol a hamdden, gweithgareddau diwylliannol, digwyddiadau chwaraeon, a digwyddiadau cymunedol ac sy'n gysylltiedig ag ysgolion lleol ac ati.
<input type="checkbox"/>	Mae gweithgareddau ar gael sy'n cael eu cynnal dan do ac yn yr awyr agored.
<input type="checkbox"/>	Mae digwyddiadau a gweithgareddau cymunedol yn cael eu cynllunio i apelio at bobl o bob oed, gallu a chefnidir.
<input type="checkbox"/>	Mae digwyddiadau a gweithgareddau cymunedol yn cael eu cynnal mewn lleoliadau sy'n cael eu gwasanaethu gan gludiant hygyrch a fforddiadwy, yn ddelfrydol ar lwybr bysiau rheolaidd.
<input type="checkbox"/>	Mae ystod o gyfleoedd dysgu ar gael ac maent yn fforddiadwy, ac wedi'u lleoli mewn mannau sy'n cael eu gwasanaethu'n dda gan drafnidiaeth gyhoeddus.
<input type="checkbox"/>	Mae gweithgareddau cymunedol yn cael digon o gyhoeddusrwydd i hysbysu aelodau'r gymuned drwy amrywiaeth o ddulliau, gan gynnwys rhai sy'n briodol i bobl ag anableddau.
<input type="checkbox"/>	Mae digwyddiadau a gweithgareddau cymunedol yn cael eu cynnal mewn lleoliadau sy'n hygyrch i bawb, gan gynnwys pobl ag anableddau.

### Parch a chynhwysiant cymdeithasol

<input type="checkbox"/>	Mae pobl o bob oed yn cael eu trin â pharch.
<input type="checkbox"/>	Mae gweithgareddau cymunedol yn annog rhannu sgiliau, gwybodaeth a phrofiadau rhwng cenedlaethau.

<input type="checkbox"/>	Mae lleisiau preswylwyr o bob oed a gallu'n cael eu clywed ar faterion sy'n bwysig iddynt ac maent yn cael eu gwahodd i gyd-gynhyrchu gwasanaethau a chyfleusterau cymunedol ag asiantaethau a gweithwyr proffesiynol eraill.
<input type="checkbox"/>	Mae'r holl staff sy'n delio â'r cyhoedd (o'r sectorau cyhoeddus a phreifat) yn gwrtais, yn gymwynasgar ac yn ymwybodol o anghenion pobl â graddfeydd amrywiol o alluoedd corfforol a gwybyddol.
<input type="checkbox"/>	Mae gweithgareddau a digwyddiadau cymuned gyfan yn agored ac yn hygyrch i bawb.

## Cyfleodd i gyfranogi a chyflogaeth

### Hygyrchedd

<input type="checkbox"/>	Mae cludiant ar gael ac mae'n hygyrch i bobl hŷn sydd am barhau i weithio neu wirfoddoli.
<input type="checkbox"/>	Mae gweithleoedd yn fodlon ac yn gallu addasu gweithleoedd i ddiwallu anghenion pobl ag anableddau neu sydd â symudedd cyfyngedig.

### Cyfranogiad dinesig

<input type="checkbox"/>	Mae pobl o bob oed, cefndir a gallu wedi'u cynrychioli'n dda ar gynghorau, byrddau a phwyllgorau lleol.
<input type="checkbox"/>	Mae ystod o gyfleoedd ar gael i wirfoddoli sy'n cyfateb i ddiddordebau pobl yn y gymuned, gan gynnwys pobl hŷn, pobl sy'n byw â dementia a phobl ag anableddau.
<input type="checkbox"/>	Mae gwirfoddoli'n annog rhyngweithio rhwng y cenedlaethau.
<input type="checkbox"/>	Mae cyfleoedd i wirfoddoli ar gael i bobl â gwahanol ddiddordebau, anghenion a hoffterau.

### Cyflogaeth

<input type="checkbox"/>	Mae polisïau cyflogi'n annog amrywiaeth o ran oedran a gallu yn ogystal â sgiliau a phrofiad.
<input type="checkbox"/>	Mae gweithleoedd yn cynnig gweithio hyblyg gan gynnwys cyflogaeth ran amser neu dymhorol, rhannu swyddi ac oriau llai i helpu gweithwyr hŷn.
<input type="checkbox"/>	Mae cyfleoedd hyfforddiant a datblygiad fel hyfforddiant mewn technolegau newydd ar gael i weithwyr o bob oed.
<input type="checkbox"/>	Mae rhaglenni a pholisïau ymddeol yn helpu gweithwyr hŷn i barhau i weithio os ydynt yn dewis parhau yn y gweithle.

<input type="checkbox"/>	Mae cwmnïau'n cynnig adolygiadau gyrfa canol oes <sup>122</sup> i helpu gweithwyr hŷn i barhau i ddatblygu yn y gweithle.
<input type="checkbox"/>	Mae cwmnïau'n darparu gwasanaeth cynllunio cyn ymddeol sy'n helpu gweithwyr hŷn i gynllunio ar gyfer eu dyfodol ac i symud i ymddeoliad, gan roi sylw i ystyriaethau ariannol a chymdeithasol.

## Cyfathrebu a gwybodaeth

<input type="checkbox"/>	Mae gwybodaeth am weithgareddau a digwyddiadau cymunedol yn cael cyhoedduswydd eang.
<input type="checkbox"/>	Mae gwybodaeth am weithgareddau a digwyddiadau cymunedol yn cael ei harddangos mewn mannau lle mae pobl yn mynd yn rheolaidd, fel swyddfeydd post, banciau, archfarchnadoedd, addoldai, tafarnau, llyfrgelloedd, meddygfeydd, fferyllfeydd a chanolfannau cymunedol.
<input type="checkbox"/>	Mae gwybodaeth ar gael i bobl a all fod yn profi ynysu cymdeithasol gan weithwyr gwirfoddol, cyfeillwyr, cymorth cartref neu ofalwyr.
<input type="checkbox"/>	Mae gwybodaeth yn cael ei chyflwyno mewn fformatau hygyrch a hawdd eu deall, mewn ffontiau clir, a mawr gan ddefnyddio iaith syml.
<input type="checkbox"/>	Mae gwybodaeth ar gael yn newis iaith pobl.

## Cymorth cymunedol a gwasanaethau iechyd

### Gwasanaethau iechyd a chymorth

<input type="checkbox"/>	Mae gwasanaethau iechyd a chymorth cartref fforddiadwy (e.e. gofal personol, glanhau, cynnal a chadw'r cartref, gwasanaethau torri ewinedd) ar gael.
<input type="checkbox"/>	Mae dewis o brydau bwyd fforddiadwy ar gael yn y cymunedau (e.e. pryd ar glud, gwasanaethau danfon i'r cartref, ciniawau cymunedol rheolaidd, ac ati.).
<input type="checkbox"/>	Mae gwasanaethau danfon ar gyfer eitemau hanfodol gan gynnwys siopa bwyd a phresgripsiynau ar gael i bobl nad ydynt yn gallu mynd allan ar eu pen eu hunain.
<input type="checkbox"/>	Mae gwasanaethau fel meddygon, ysbytai a fferyllfeydd yn hygyrch i bobl â phob lefel o symudedd.

<sup>122</sup> <http://www.learningandwork.org.uk/resource/mid-life-career-review/>

## Gwybodaeth iechyd

<input type="checkbox"/>	Mae pobl yn cael eu hysbysu am y gwasanaethau y gallant fod yn gymwys i'w cael a sut i'w defnyddio.
<input type="checkbox"/>	Mae gwybodaeth yn cael ei darparu i ofalwyr am y gwasanaethau a'r cyfleusterau sydd ar gael i'w helpu.

# Llythyr enghreifftiol ar gyfer grwpiau lleol

Eich cyfeiriad.  
Gall hefyd fod yn ddefnyddiol cynnwys cyfeiriad e-bost (os oes gennych un) a rhif ffôn os ydych chi'n fodlon i bobl gysylltu â chi fel yna.

184 Heol Seren  
Nantcoed  
PY4 8PP

fy.enw@domainname.com  
04321 123 456

Clwb Dysgu Oedolion Nantcoed  
130 Stryd Fawr  
Nantcoed  
PY4 3NU

Cyfeiriad y grŵp rydych yn cysylltu â hwy

20 Gorffennaf 2018

Os ydych chi'n gwybod enw'r unigolyn rydych chi'n ysgrifennu ato, dylech ei gynnwys yma (e.e. "Annwyl Mrs. Temple")

Annwyl Syr/Madam

## Cyfarfod i drafod Cyfeillgar i oed Nantcoed

Fy enw yw Rhian Jones, a fi yw Cadeirydd Cyfeillgar i Oed Nantcoed. Mae Cyfeillgar i Oed Nantcoed yn grŵp cymunedol newydd sy'n gweithio i wneud Nantcoed yn lle gwych i bobl o bob oed i fyw. Rydym am adeiladu ar y pethau sy'n gwneud ein cymuned yn un braf i fyw ynddi ac rydym yn ceisio meddwl am ffyrdd o wneud pethau'n well byth.

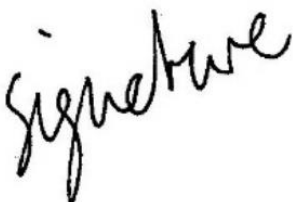
Byddwn yn gwerthfawrogi cyfle i gwrdd â chi ac aelodau Clwb Dysgu Oedolion Nantcoed i ddweud rhagor wrthy ch am y grŵp, i egluro beth mae'r term cyfeillgar i oed yn ei olygu ac i gael sgwrs ynglŷn â sut y gallem gydweithio yn y dyfodol.

Cofiwch gysylltu â mi os hoffech chi a'r grŵp gwrdd â ni i drafod hyn. Os oes gennych unrhyw gwestiynau, mae croeso i chi gysylltu â mi.

Edrychaf ymlaen at glywed gennych.

Yn gywir,

Os ydych chi'n gwybod enw'r unigolyn rydych chi'n ysgrifennu ato, dylech orffen â "Yn gywir", fel arall defnyddiwch "Yr eiddoch yn gywir"



Rhian Jones

## Syniad ar gyfer gweithdai i breswylwyr

### **Sut allwn ni wneud Nantcoed yn lle gwell i heneiddio?**

Rydym am glywed eich syniadau ynglŷn â sut y gallwn wneud ein cymuned yn fwy cyfeillgar i oed. Mae cymuned gyfeillgar i oed yn un lle mae pobl o bob oed yn gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol ac yn cael eu helpu i barhau i wneud y pethau sy'n bwysig iddynt wrth iddynt heneiddio.

Mi hoffem glywed gennych am y pethau hynny sydd eisoes yn gwneud Nantcoed yn lle da i heneiddio, yn ogystal â'r pethau y gellid eu gwella drwy weithio gyda'n gilydd fel cymuned.

Mae gennych Post-Its, beiros a phapur. Mewn grwpiau bach, mi hoffwn pe baech yn trafod y tri chwestiwn canlynol:

- **Beth sydd yn gwneud Nantcoed yn lle da i heneiddio ar hyn o bryd?**

Gallai hyn gynnwys pethau fel pobl gyfeillgar a chymdogion da, bod â mannau gwrdd braf wrth ymyl, meddygfa leol dda, digonedd o bethau diddorol i'w gwneud yn lleol, neu fod y gwasanaeth bws yn un da a'i bod yn hawdd i gyrraedd y siopau.

- **Beth allai wneud Nantcoed yn lle gwell?**

Nid oes yn rhaid i hyn olygu cynlluniau neu brosiectau mawr. Mae mwy i fod yn gyfeillgar i oed na pholisiau'r llywodraeth a gwasanaethau'r cyngor yn unig, mae hefyd yn golygu newidiadau bach sy'n gwneud gwahaniaeth mawr i fywydau pobl hŷn. Peidiwch â chanolbwyntio ar y pethau na allwn wneud dim yn eu cylch, yn hytrach meddyliwch am bethau y gallwn eu newid drwy weithio gyda'n gilydd.

- **Gyda phwy mae angen inni weithio i wneud Nantcoed yn fwy cyfeillgar i oed?**

Pwy sydd angen inni eu cynnwys i wireddu eich syniadau? Gall hyn gynnwys busnesau lleol, ysgolion, y Cyngor, y feddygfa, yr eglwys neu grwpiau gwirfoddol.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn nodi eich syniadau mewn ffordd y bydd pobl eraill yn ei deall. Gall helpu os byddwch yn dewis un person yn eich grŵp i wneud y gwaith ysgrifennu.

Ar ôl i chi gael cyfle i feddwl am ychydig o syniadau, gosodwch eich atebion i'r tri chwestiwn ar y posteri ar y wal. Yna, cymerwch amser i ddarllen rhai o'r syniadau mae pobl eraill wedi eu cynnig. Defnyddiwch y sticeri seren aur sydd ar gael i ddangos eich hoff syniadau (hyd yn oed os mai eich syniadau chi yw'r rhain!).

Os oes angen help arnoch gydag unrhyw gwestiwn ar unrhyw adeg, gofynnwch ac mi fyddwn yn hapus i helpu.

Cofiwch adael eich manylion cyswllt ar y daflen sydd wedi'i pharatoi os hoffech weithio â ni i wneud Nantcoed yn fwy cyfeillgar i oed yn y dyfodol – mi fyddem wrth ein bod eich cael chi gyda ni.

**Diolch yn fawr am gymryd rhan ac am ein helpu i wneud Nantcoed yn lle gwell i heneiddio!**

## Taflen gofrestru enghreifftiol

Diolch am ein helpu i wneud Nantcoed yn lle mwy cyfeillgar i oed. Os hoffech barhau i gadw mewn cysylltiad, rhowch eich manylion isod.

**Ni fyddwn byth yn rhannu eich manylion cyswllt â neb arall.**

<b>Enw</b>	<b>Cyfeiriad</b>	<b>E-bost</b>	<b>Ffôn</b>



Poster enghreifftiol i roi cyhoeddusrwydd i ddigwyddiadau

# Rydym yn caru Nantcoed!

Gwneud ein cymuned yn  
lle gwell i heneiddio



---

**Dydd Mercher 12 Medi, 6pm – 8pm**

**Ysgol Gynradd Nantcoed, Heol y Delyn,  
Nantcoed PY4 8PW**

Ymunwch â ni i drafod sut y gallwn wneud ein cymuned yn lle gwell i bobl o bob oed.

- Dewch i glywed gan y cyngor lleol am yr hyn sy'n digwydd i wneud ein bwrdeistref yn lle mwy cyfeillgar i oed.
- Dewch i fynegi barn ac i helpu i gyfrannu at ein cynlluniau i wneud Nantcoed yn lle gwell i heneiddio.

**Am ddim – croeso i bawb!**

**Bydd te, coffi a bisgedi ar gael i bawb!**

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Rhian yn  
[fy.enw@domainname.com](mailto:fy.enw@domainname.com) neu ar **07712 987 654**.

## Cynllun gweithredu enghreifftiol

Beth sydd angen ei wneud?	Pwy fydd yn ei wneud?	Pa bryd caiff ei wneud?	Sut fyddwn yn gwybod ei bod wed ei gwblhau?

# Astudiaeth Achos Arferion Cyfeillgar i Oed

Gadewch inni wybod am eich prosiect cyfeillgar i oed drwy ddefnyddio'r templed isod. Bydd hyn yn ein helpu i rannu gwybodaeth am yr hyn rydych yn ei wneud ledled Cymru.

Os yw eich cymuned mewn ardal sy'n cael ei chydabod fel un gyfeillgar i oed, yna efallai ei bod yn gymwys i gael eich cynnwys ar Age-Friendly World<sup>123</sup>, hyb ar-lein sy'n arddangos arferion cyfeillgar i oed o bob rhan o'r byd.

Os oes angen help arnoch i gwblhau'r ffurflen, gadewch inni wybod a byddwn yn hapus i helpu.

## Rhan 1: Trosolwg

### Teitl

Rhowch deitl byr sy'n disgrifio eich prosiect cyfeillgar i oed (hyd at 60 llythyren)

### Ffotograffau

Naill ai mewnosodwch un neu ragor o luniau sy'n dangos eich prosiect, neu rhowch ddolenni at safle lle gellir lawrlwytho lluniau.

### Ble mae'r prosiect?

Rhowch fanylion am leoliad y prosiect. Dylech gynnwys cod post, os oes un ar gael.

### Beth yw'r prosiect?

Disgrifiwch y prosiect cyfeillgar i oed mewn 200 i 300 o eiriau. Dylai'r disgrifiad ateb y cwestiynau canlynol:

- Beth ydych chi wedi'i wneud?
- Sut ydych chi wedi'i wneud?
- Sut aethoch chi ati?
- Pwy oedd yn gysylltiedig â'r prosiect (pobl hŷn, rhanddeiliaid)?
- Beth ydych chi wedi'i gyflawni?
- Pwy sydd wedi elwa, a sut?
- Beth wnaethoch chi ei ddysgu yn y broses?

<sup>123</sup> <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/>

## **Pa barthau cyfeillgar i oed sy'n cael sylw?**

Ticiwch bob un perthnasol:

- Gofod awyr agored ac adeiladau
- Trafnidiaeth
- Cyfranogiad cymdeithasol
- Tai
- Parch a chynhwysiant cymdeithasol
- Cyfranogiad dinesig a chyflogaeth
- Cyfathrebu a gwybodaeth
- Cymorth cymunedol a gwasanaethau iechyd

## **Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?**

Dylech gynnwys manylion cyswllt (rhifau ffôn, cyfeiriadau, gwefannau ac ati) lle gall pobl gael rhagor o wybodaeth am y prosiect.

## **A ydych chi'n hapus i rannu gwybodaeth am eich arferion cyfeillgar i oed?**

A ydych chi'n hapus i rannu manylion am eich gwaith cyfeillgar i oed? Ticiwch bob un perthnasol:

- Rhwydweithiau Heneiddio'n Dda eraill yng Nghymru
- Y cyhoedd, drwy'r wefan Age-Friendly World
- Byrddau partneriaeth rhanbarthol / Byrddau gwasanaeth cyhoeddus

## **Helpwch ni i rannu eich stori**

Os hoffech i ni rannu gwybodaeth am eich prosiect â phobl eraill, gadewch inni wybod am unrhyw wybodaeth arall sydd ar gael am eich gwaith y gallwn ei rhannu. Gallai hyn gynnwys unrhyw ddyfyniadau, taflenni neu bosteri, toriadau o'r wasg, neu ddolenni at wefannau neu fideos.

**Nodwch naill ai ddolenni lle mae rhagor o wybodaeth ar gael / lle gellir ei lawrlwytho neu gallwch eu cynnwys fel atodiadau wrth gyflwyno eich arferion da.**

## Rhan 2: Gwybodaeth Bellach

### Pa bryd wnaethoch chi gychwyn?

Gadewch inni wybod ym mha flwyddyn wnaeth eich prosiect gychwyn.

### A yw wedi'i gwblhau / yn weithredol o hyd?

- Wedi'i gwblhau / nid yw'n gweithio bellach
- Yn weithredol o hyd

### Pa brif grwpiau o bobl hŷn sy'n cael eu targedu gan y prosiect?

Ticiwch bob un perthnasol:

- Yr holl bobl hŷn yn yr ardal
- Pob oed (gwaith pontio'r cenedlaethau / amlgenhedlaeth)
- Pobl hŷn o gefndir Du, Asiaidd a Lleafrifoedd Ethnig
- Pobl hŷn LGBTQA+
- Dynion hŷn (yn benodol)
- Menywod hŷn (yn benodol)
- Pobl â chyflyrau iechyd neu anableddau penodol
- Pobl hŷn agored i niwed (e.e. pobl sydd wedi cael eu cam-drin, pobl sy'n byw ar eu pen eu hunain neu mewn tldi)
- Siaradwyr Cymraeg
- Arall (rhowch fanylion: \_\_\_\_\_)

## **A oes unrhyw faterion eraill y mae eich arferion cyfeillgar i oed yn ymdrechu i roi sylw iddynt?**

Ticiwch bob un perthnasol:

- Hygyrchedd
- Gwahaniaethu ar sail oedran
- Gofalwyr / gofal
- Dementia
- Cynhwysiant digidol
- Anabledd
- Cam-drin pobl hŷn
- Atal cwmpiadau
- Cynhwysiant
- Anghydraddoldeb/ allgau ariannol
- Gweithgarwch pontio'r cenedlaethau
- Cadw'n fywiog
- Byw'n annibynnol gartref neu yn y gymuned (Heneiddio mewn lle)
- Unigrwydd ac ynysu digroeso
- Cyfranogiad
- Iechyd ataliol / newid ymddygiad
- Arall (rhowch fanylion: \_\_\_\_\_)

## Canlyniadau dymunol

Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn categoreiddio arferion cyfeillgar i oed fel rhai sydd ar y cyfan yn helpu pobl i wneud un o bum peth. Ticiwch **un** canlyniad i bobl hŷn yr ydych yn teimlo sydd fwyaf priodol i'ch arferion chi:

- Diwallu anghenion sylfaenol
- Dysgu, tyfu a gwneud penderfyniadau
- Bod yn symudol
- Meithrin a chynnal perthnasoedd
- Cyfrannu at gymunedau / cymdeithas

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru wedi nodi chwe chanlyniad allweddol sydd angen eu cyflawni i sicrhau bod pawb yn gallu heneiddio'n dda. Ticiwch bob un o'r canlynol yr ydych yn credu bod eich arferion cyfeillgar i oed yn cyfrannu atynt:

- Mae cymunedau sy'n gyfeillgar i oed wedi'u sefydlu ledled Cymru
- Gall pobl hŷn gyrraedd lle maent eisiau mynd, pan maent eisiau cyrraedd yno
- Gall pobl hŷn gael gafael ar y cyngor a'r cymorth sydd ei angen arnynt i heneiddio'n dda
- Gall pobl hŷn gael gafael ar y gwasanaethau iechyd sydd eu hangen arnynt i heneiddio'n dda
- Mae pobl hŷn yn cael y cymorth ariannol sydd ei angen arnynt i heneiddio'n dda
- Mae pobl hŷn yn cael eu grymuso i hybu newid

## Rhan 3: Gyda phwy ydych chi wedi gweithio?

### Arweinydd y prosiect

Pwy oedd y sefydliad arweiniol yn y prosiect? Ticiwch **un** yn unig:

- Darparwr gofal
- Grŵp cymunedol
- Cyngor sir
- Bwrdd iechyd
- Cymdeithas tai
- Grŵp pobl hŷn / fforwm 50+
- Sector preifat / busnesau lleol
- Mudiad trydydd sector
- Cyngor tref / cymuned
- Prifysgol / sefydliad ymchwil
- Arall (rhowch fanylion: \_\_\_\_\_)

### Pwy arall oedd yn gysylltiedig?

Ticiwch bob un perthnasol:

- Darparwr gofal
- Grŵp cymunedol
- Cyngor sir
- Bwrdd iechyd
- Cymdeithas tai
- Grŵp pobl hŷn / fforwm 50+
- Sector preifat / busnesau lleol
- Mudiad trydydd sector
- Cyngor tref / cymuned
- Prifysgol / sefydliad ymchwil
- Arall (rhowch fanylion: \_\_\_\_\_)

### Sut wnaethoch chi weithio gyda'ch gilydd?

Gall creu partneriaethau llwyddiannus fod yn her ac mae sawl ffordd o fynd ati. Rhannwch fanylion am sut yr ydych chi wedi gweithio â'ch gilydd i wneud eich arferion cyfeillgar i oed yn bosibl.



### **Sut oedd pobl hŷn yn cael eu cynnwys?**

Ticiwch yr **un** ymateb yr ydych yn credu sy'n eich disgrifio orau:

- Nid oedd pobl hŷn wedi'u cynnwys yn uniongyrchol
- Ymgynghorwyd â phobl hŷn fel rhan o'r broses gynllunio
- Roedd pobl hŷn wedi'u cynnwys wrth weithredu neu redeg y prosiect / cynlluniau
- Roedd pobl hŷn wedi'u cynnwys mewn nifer o gamau / pob cam

### **Manylion ychwanegol am gynnwys pobl hŷn**

Rhannwch ychydig frawddegau sy'n disgrifio'n fwy manwl rôl pobl hŷn yn eich prosiect.

## Rhan 4: Beth fydd yn digwydd nesaf?

### **A ydych chi wedi cael adborth am eich arferion cyfeillgar i oed?**

Os ydych chi wedi cael adborth, yn enwedig gan y grwpiau o bobl hŷn a oedd wedi'u targedu gan y prosiect neu gan randdeiliaid allweddol, gallwch ei rannu yma. Cofiwch fod adborth negyddol yn gallu bod yr un mor ddefnyddiol ag adborth positif wrth helpu eraill i ddysgu o'ch profiadau ac i gynllunio eu prosiectau cyfeillgar i oed eu hunain.

### **A yw effaith eich prosiect wedi cael ei werthuso?**

Ticiwch yr un ateb mwyaf priodol:

- Do
- Naddo
- Dim eto (ond mi fydd gwerthusiad yn cael ei gynnal)

### **Os yw eich prosiect wedi'i werthuso**

A oedd y gwerthusiad o effaith eich prosiect yn

- Positif
- Negyddol

Rhowch ragor o wybodaeth am ganfyddiadau unrhyw werthusiad.

**Os oes gennych chi unrhyw adroddiadau gwerthuso, gofynnir i chi gynnwys dolen i le gellir eu lawrlwytho neu gallwch eu cynnwys fel atodiadau ychwanegol wrth gyflwyno eich arferion da.**

### **A ydych chi'n bwriadu ehangu / adeiladu ar eich gwaith?**

Os ydych, rhowch rywfaint o wybodaeth ychwanegol am yr hyn yr ydych yn bwriadu ei wneud nesaf. Gall hyn gynnwys cynyddu nifer yr ardaloedd lle mae'r prosiect yn gweithio, ehangu mynediad i gynnwys gwahanol grwpiau o bobl, neu ychwanegu nodweddion, gwasanaethau neu weithgareddau newydd.