

HENEIDDIO’N DDA YN SIR DDINBYCH CYNLLUN GWEITHREDU

2024-2027



Sir Ddinbych
CYMUNEDAU OED-GYFEILLGAR

Denbighshire
AGE FRIENDLY COMMUNITIES

Rhagair

Dyma ein Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych ar gyfer 2024 i 2027. Mae ein gwaith yn cyfrannu at Themâu Heneiddio'n Dda yng Nghymru gan Lywodraeth Cymru, Rhaglen Waith Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru a blaenoriaethau Cynllun Corfforaethol Cyngor Sir Ddinbych.

Mae wedi'i baratoi gan ein fforwm aml-asiantaeth, Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych, gan weithio i gefnogi gweithgareddau pontio'r cenedlaethau ar gyfer ein cymunedau. Rydym ni wedi ymrwymo'n llwyr i sicrhau bod ein Cynllun Gweithredu, a'r holl weithgareddau a wnawn fel grŵp aml-asiantaeth, yn parhau i gael eu gweithredu a'u monitro'n effeithiol yn Sir Ddinbych.

Mae pob aelod o'r rhwydwaith Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn ymrwymo'n unfrydol i ddod yn aelod o Rwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd o Ddinasoedd a Chymunedau Oed-Gyfeillgar.

I'r perwyl hwn, rydym wedi cymryd y camau canlynol i ddatblygu a sefydlu egwyddorion cyfeillgar i oed yn Sir Ddinbych:

- Datblygu a gwella dulliau presennol i gynnwys pobl hŷn ym mhob cam o'r broses oed-gyfeillgar, megis gyda'n fforymau i bobl hŷn a rhwydweithiau cydlynol.
- Dod â'r dystiolaeth o'r Asesiad Anghenion y Boblogaeth a'r Asesiad Lles lleol ynghyd i sefydlu darlun sylfaenol o ran cyfeillgarwch i oed yn Sir Ddinbych.
- Cydweithio gyda phartneriaid i greu cyfleoedd ar gyfer cefnogaeth unigol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, er mwyn i bobl allu gwireddu eu potensial waeth beth fo'u hoedran neu eu gallu.
- Harneisio a datblygu'r amcanion a nodir yn ein cynlluniau Lles a Heneiddio'n Dda lleol i greu Cynllun Gweithredu Cyfeillgar i Oed tair blynedd mewn cydweithrediad ag ystod o bartneriaid a budd-ddeiliaid.

- Defnyddio'r hyn rydym wedi'i ddysgu, gwybodaeth a data a ddatblygwyd o fewn ein Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus a'n Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol i nodi dangosyddion sy'n adlewyrchu cynnydd yn erbyn y cynllun gweithredu.
- Gweithredu ac ymgorffori diwylliant o welliant parhaus gyda phawb sy'n datblygu ac yn cyflawni ein cynllun cyfeillgar i oed, gan nodi enghreifftiau o arferion da i'w rhannu gyda'r rhwydwaith ehangach.

Rydym ni yn Sir Ddinbych eisiau annog ein poblogaeth hŷn i fyw bywydau llawn ac iach a gallu cymryd rhan a chyfrannu at eu cymunedau. Rydym yn credu y gall Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed greu'r amodau lle gall pobl heneiddio'n dda, gan ychwanegu bywyd at flynyddoedd - nid blynyddoedd at fywyd yn unig.





Statws Cyfredol

Mae pwysau cynyddol ar gyllid yn creu angen i addasu a diwygio gwasanaethau ac arferion sy'n cefnogi ac yn gofalu am ein trigolion mewn ffordd gynaliadwy ar gyfer y dyfodol. Yn Sir Ddinbych, rydym wedi bod yn gweithio tuag at y nod hwn. Rhagwelir y bydd y gyfran o bobl hŷn (65+) yn ein poblogaeth yn cynyddu i dros 30% erbyn 2040, ac felly rydym yn cydnabod yr angen brys i newid ein hymagwedd. Er mwyn cyflawni hyn, bydd angen newid mewn diwylliant, gan annog pobl i gymryd cyfrifoldeb am eu hiechyd a'u ffitrwydd, gan sicrhau eu bod yn aros yn iach, hapus ac annibynnol cyhyd ag sy'n bosibl.

Rydym wedi ymrwymo i gydweithio tuag at y nod hwn mewn partneriaeth â'r sefydliadau sy'n aelod o Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych, adrannau Cyngor Sir Ddinbych, gwasanaethau iechyd, y gymuned, ac unigolion ledled rhanbarth Gogledd Cymru.

Cynnwys

Rhagair	ii
Statws Cyfredol.....	iv
1.0 Cyflwyniad	1
2.0 Datblygu Sir Ddinbych sy'n Gyfeillgar i Oed.....	2
2.1 Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych – Hanes a Chefnidir.....	2
2.2 Rhwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd o Gymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed 5	
2.3 Wynebu'r Heriau	6
3.0 Themâu Strategol Sir Ddinbych.....	8
3.1 Gofod Tu Allan ac Adeiladau (Maes 1)	8
3.2 Cludiant a Symudedd (Maes 2).....	18
3.3 Tai (Maes 3).....	22
3.4 Cyfranogiad Cymdeithasol (Maes 4).....	31
3.5 Cynhwysiad Cymdeithasol a Pheidio â Gwahaniaethu (Maes 5).....	40
3.6 Ymgysylltiad Dinesig a Chyflogaeth (Maes 6).....	45
3.7 Cyfathrebu a Gwybodaeth (Maes 7)	49
3.8 Cefnogaeth Gymunedol a Gwasanaethau Iechyd (Maes 8).....	53

1.0 Cyflwyniad

Mae'r cynllun gweithredu hwn yn amlinellu'r strategaeth ar gyfer datblygu cymunedau sy'n gyfeillgar i oed yn Sir Ddinbych. Ei bwrpas yw cefnogi cais Sir Ddinbych i ymuno â Rhwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Dinasoedd a Chymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed. Nod y rhwydwaith hwn yw ysbrydoli a chefnogi dinasoedd a chymunedau o amgylch y byd i ddod yn fwy cyfeillgar i oed, gan helpu pobl i fyw bywydau hirach ac iachach, wrth hyrwyddo cymdeithasau tecach a mwy cynaliadwy.

Mae'r cynllun yn darparu trosolwg o gysyniad, nodau ac amcanion 'Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed'. Mae'r cefndir o ran datblygu cymunedau sy'n gyfeillgar i oed yn Sir Ddinbych wedi'i amlinellu mewn perthynas â pholisïau a chynlluniau cenedlaethol, rhanbarthol a lleol.

Rydym wedi nodi'r cyflawniadau, yr heriau a'r cyfleoedd ar gyfer heneiddio'n dda yn Sir Ddinbych, wedi'u strwythuro o amgylch yr wyth maes o gymunedau sy'n gyfeillgar i oed a ddatblygwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd wrth ymgynghori â phobl hŷn. Ein nod yw creu amgylchedd sy'n galluogi trigolion hŷn y Sir i fyw'n annibynnol, cyfrannu at eu cymunedau, a chymryd rhan mewn gweithgareddau y maent yn eu gwerthfawrogi cyhyd ag sy'n bosibl.

2.0 Datblygu Sir Ddinbych sy'n Gyfeillgar i Oed

2.1 Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych – Hanes a Chefnidir

Lansiwyd y strategaeth gyntaf ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru yn 2003, y rhaglen 10 mlynedd gyntaf, mewn dau gam. Dechreuwyd ar Gam 3 y strategaeth yn 2013, y *Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru 2013-2023*, a oedd yn cydnabod tair prif her yn cynnwys:

Creu Cymru sy'n cydnabod ac yn gwerthfawrogi cyfraniad pobl hŷn	Datblygu cymunedau sy'n gyfeillgar i oed	Sicrhau bod cenedlaethau'r dyfodol yn barod ar gyfer bywyd yn y dyfodol drwy weithredu a pharatoi
---	--	---

Cydnabuwyd yr heriau hyn ac wrth adeiladu ar y strategaeth gyntaf (2003) nododd Sir Ddinbych 5 agwedd allweddol yr oedd yn eu hystyried yn hanfodol wrth gefnogi pobl hŷn i heneiddio'n dda:

- Creu Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed
- Atal Codymau
- Cymunedau a Lleoedd Cefnogol i Ddementia
- Cyfleoedd ar gyfer Dysgu a Chyflogaeth
- Lleihau Unigrwydd ac Arwahanrwydd

Sefydlodd Sir Ddinbych ei Grŵp Cyfeirio Pobl Hŷn cyntaf (Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych) i weithredu nodau'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yn 2003. Gyda chyflwyniad y Strategaeth 10 mlynedd ddiwygiedig (yr 2^{il}) yn 2013, ail-lansiwyd y grŵp yn 2017 ac yna fe ddatblygwyd Cynllun Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych i nodi'r camau gweithredu yr oedd eu hangen i gyflawni meysydd blaenoriaeth Heneiddio'n Dda yn lleol.

Mae'r grŵp Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn gorff annibynnol sy'n cynnwys unigolion a chynrychiolwyr o sawl sefydliad perthnasol. Mae'r grŵp hwn yn llywio'r gwaith a wnawn yn Sir Ddinbych i fod yn gymuned sy'n gyfeillgar i oed.

Mae ein Cynllun Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn ceisio cyd-fynd â Chynllun Corfforaethol a Chynllun Cydraddoldeb Strategol Cyngor Sir Ddinbych, a'r Cynllun Lles (Conwy a Sir Ddinbych) lleol, ynghyd â Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Un o flaenoriaethau Cynllun Corfforaethol Cyngor Sir Ddinbych yw cefnogi annibyniaeth a gwytnwch yn ein cymunedau.

Rydym yn adnewyddu ein Cynllun Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn rheolaidd, gan gyd-fynd â Chynlluniau Gweithredu Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, y [Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio](#) gan Lywodraeth Cymru, a'r ddeddfwriaeth o [Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant \(Cymru\) 2014](#) (gwefan allanol) a [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol \(Cymru\) 2015](#) (gwefan allanol). Drwy gydol datblygiad ein Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Dda, rydym wedi ymgynghori â dinasyddion hŷn Sir

Ddinbych i sefydlu eu blaenoriaethau yn uniongyrchol, lle bo modd, a thrwy wybodaeth gan aelodau ein grŵp Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych.

Mae gan aelodau'r grŵp Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych weledigaeth gyffredin am greu amodau ar gyfer sir sy'n fwy cyfeillgar i oed ac yn hygyrch i bawb. Mae'r rhai sy'n bresennol yn gyfrifol am rannu gwybodaeth rhwng eu sefydliadau a chymunedau priodol ynglŷn â materion sy'n effeithio ar bobl hŷn a chymau gweithredu'r grŵp. Er bod presenoldeb yn ein cyfarfodydd yn amrywio, mae'r grŵp yn cynnwys cynrychiolwyr o:

- Age Connects Canol Gogledd Cymru
- Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
- Cyngorau Cymuned
- Cyngor Iechyd Cymuned
- Cyngor Pobl Hŷn Cymru
- Cymunedau Digidol Cymru a Cwmpas
- Cyngor Sir Ddinbych yn cynnwys Aelod Arweiniol Iechyd a Gofal Cymdeithasol, Cefnogwr Pobl Hŷn a chynrychiolwyr o'r timau canlynol:
 - Gwasanaeth Gofal Cymdeithasol Oedolion a Digartrefedd
 - Gwasanaethau Priffyrdd ac Amgylcheddol
 - Adnoddau Dynol
 - Gwasanaeth Tai a Chymunedau
 - Llyfrgelloedd
 - Cynllunio, Gwarchod y Cyhoedd a Gwasanaethau Cefn Gwlad (yn cynnwys Natur Er Budd Iechyd)
 - Cynllunio Strategol a Pherfformiad
 - Sir Ddinbych yn Gweithio
 - Cynllunio, Gwarchod y Cyhoedd a Gwasanaethau Cefn Gwlad
- Hamdden Sir Ddinbych Cyfyngedig (Gwasanaethau Hamdden, Chwaraeon Cymunedol a Chelf Cymunedol)
- Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych (DVSC)
- Gwasanaethau Brys
- Gogledd Cymru Actif
- Darparwyr Tai
- Y Sector Annibynnol yn cynrychioli safbwyntiau darparwyr gwasanaethau annibynnol
- Cynrychiolaeth rhwng cenedlaethau
- Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru
- Rhwydwaith Cydraddoldeb Rhanbarthol Gogledd Cymru
- Canolfan Merched Gogledd Cymru
- Cynrychiolwyr Pobl Hŷn, yn cynnwys y rhai hynny sy'n cynrychioli eu fforymau pobl hŷn
- Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Y Sector Gwirfoddol a'r Trydydd Sector yn cynrychioli safbwyntiau defnyddwyr, defnyddwyr posibl, gofalwyr a darparwyr gwasanaethau yn cynnwys:
 - Gwasanaethau eiriolaeth yn cynnwys Canolfan Byw'n Annibynnol Dewis
 - Cymdeithas Alzheimer's
 - Age Connects Canol Gogledd Cymru
 - Y Groes Goch Brydeinig

- Gofal a Thrwsio
- Ymddiriedolaeth y Gofalwyr
- Cyngor ar Bopeth Sir Ddinbych
- Cymdeithasau Cludiant Cymunedol
- Partneriaeth Gymunedol De Sir Ddinbych
- Fforwm Anabledd Sir y Fflint

Mae cynrychiolwyr y Comisiynydd Pobl Hŷn yn mynychu pan maent yn gallu, ac mae'r Comisiynydd wedi bod yn bresennol ei hun ar sawl achlysur.

Nodau Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yw:

- Gweithredu'r Cynllun Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych a dylanwadu a hyrwyddo iechyd, gofal cymdeithasol a lles pobl hŷn (50+) yn effeithiol.
- Ymgysylltu â phobl hŷn i lywio cynllunio strategol a datblygu gwasanaethau yn Sir Ddinbych, gan sicrhau bod anghenion pobl hŷn yn cael eu diwallu.
- Datblygu a hyrwyddo cymunedau sy'n gyfeillgar i oed drwy weithgareddau pontio'r cenedlaethau yn Sir Ddinbych.
- Sicrhau bod gwybodaeth, arloesedd ac arferion gorau yn cael eu rhannu gyda'r holl fudd-ddeiliaid.

Rôl y grŵp yw:

- Cefnogi a chyfrannu at y blaenoriaethau yn y Cynllun Heneiddio'n Dda ar gyfer Sir Ddinbych a Chymru, a thrwy hynny, at rannau perthnasol o Gynllun Corfforaethol Cyngor Sir Ddinbych a Chynllun Lles y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus.
- Datblygu a monitro targedau ar gyfer y Cynllun Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych, wedi'u cefnogi gan ddata ansoddol a meintiol, a thrwy hynny darparu sail dystiolaeth gadarn.
- Gweithredu fel pwynt ymgynghori ar y cyd mewn perthynas â chynllunio, comisiynu a monitro gwasanaethau pobl hŷn.
- Datblygu, adolygu ac adrodd ar gynllun gwaith Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych.
- Sicrhau bod safbwyntiau, pryderon a blaenoriaethau pobl hŷn yn cael eu clywed a'u hadlewyrchu'n llawn o fewn iechyd, gofal cymdeithasol a thu hwnt.
- Cydweithio gyda grwpiau a fforymau ar gyfer pobl hŷn yn Sir Ddinbych, gan gyfnewid gwybodaeth, arloesedd ac arferion gorau wrth roi ystyriaeth i safbwyntiau pobl hŷn a darparu adborth priodol.
- Hyrwyddo a chefnogi cymunedau cyfeillgar i oed a chymunedau sy'n deall dementia yn Sir Ddinbych.
- Adolygu'r Cylch Gorchwyl, yn cynnwys gwerthuso ymgysylltiad yr holl bartneriaid.
- Gweithio tuag at egwyddorion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, y Strategaeth Pobl Hŷn, y Cynllun Heneiddio'n Dda yng Nghymru ac unrhyw bolisïau neu strategaethau perthnasol eraill.
- Cytuno ar faterion o bwys i'w hadrodd a'u hargymell i'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol, y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus a sefydliadau sy'n aelodau.

Yn ogystal, ers sawl blwyddyn mae Cyngor Sir Ddinbych wedi comisiynu Age Connects Canol Gogledd Cymru i gynnal llawer o fforymau ar draws y sir ar gyfer pobl hŷn.



Un o'n digwyddiadau ymgysylltu cyfeillgar i oed ym mis Chwefror 2024.

2.2 Rhwydwaith Byd-eang Sefydliad lechyd y Byd o Gymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed

Datblygwyd y mudiad dros Ddinasoedd a Chymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed drwy Sefydliad lechyd y Byd gyda chyhoeddiad 'Global age-friendly cities: a guide' yn 2007. Yn dilyn hyn, sefydlwyd y Rhwydwaith Byd-eang ar gyfer Dinasoedd a Chymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed gan Sefydliad lechyd y Byd yn 2010, ac fe gynhaliwyd y gynhadledd ryngwladol gyntaf ar y rhwydwaith yn Nulyn (Iwerddon) yn 2011. Ers hynny mae llawer o ddinasoedd a chymunedau o amgylch y byd wedi bod yn gweithio tuag at ddod yn fwy cyfeillgar i oed, ac ar hyn o bryd (Mawrth 2025), mae yna 1705 o ddinasoedd a chymunedau mewn 60 o wledydd yn gweithio i wella eu hamgylcheddau ffisegol a chymdeithasol i ddod yn lleoedd gwell i heneiddio ynddynt (gweler [Byd O Blaid Pobl Hŷn](#)).

Mae [Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed](#) yn fannau lle gall **pobl hŷn, cymunedau, polisïau, gwasanaethau, lleoliadau a strwythurau** weithio gyda'i gilydd mewn partneriaeth i gefnogi a galluogi pob un ohonom i heneiddio'n dda. Nodweddir y rhain gan wyth nodwedd hanfodol a elwir yn 'wyth maes'.

Meysydd ar gyfer Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed	Categori
Gofod y tu allan ac adeiladau	Amgylchedd Ffisegol
Cludiant a symudedd	
Tai	

Cyfranogiad Cymdeithasol	Amgylchedd Cymdeithasol
Cynhwysiad cymdeithasol a pheidio â gwahaniaethu	
Ymgysylltiad dinesig a chyflogaeth	
Cyfathrebu a gwybodaeth	Gwasanaethau Trefol
Gwasanaethau iechedd a chymunedol	

Mae Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed yn galluogi pobl o bob cefndir i gymryd rhan weithredol ac maent yn trin pawb â pharch, waeth beth fo'u hoedran. Sefydlwyd 'Rhwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd o Ddinasoedd a Chymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed' i ddod â dinasoedd a chymunedau, a oedd o'r un fryd ac yn ymrwymo i ddod yn fwy cyfeillgar i oed, at ei gilydd.

Nod y Rhwydwaith yw ysgogi a galluogi dinasoedd a chymunedau ledled y byd i ddod yn fwyfwy oed-gyfeillgar. Mae'r rhwydwaith yn ceisio gwneud hyn drwy:

- **ysbrydoli** newid drwy ddangos beth y gellir ei wneud a sut y gellir ei wneud;
- **cysylltu** dinasoedd a chymunedau dros y byd i gyd i hwyluso cyfnewid gwybodaeth a phrofiad;
- **cefnogi** dinasoedd a chymunedau i ganfod **datrysiadau priodol sy'n arloesol ac yn seiliedig ar dystiolaeth**.

Mae bod yn aelod o'r rhwydwaith yn adlewyrchu ymrwymiad dinasoedd i wrando ar anghenion eu poblogaeth sy'n heneiddio, asesu a monitro eu cyfeillgarwch o ran oedran a chydweithio gyda phobl hŷn ac ar draws sectorau i greu amgylcheddau ffisegol a chymdeithasol sy'n gyfeillgar i oed. Mae bod yn aelod hefyd yn ymrwymiad i rannu profiadau, cyflawniadau a'r gwersi a ddysgir gyda dinasoedd a chymunedau eraill.

Yn 2021, bu i Lywodraeth Cymru gydnabod yr angen i ddarparu ar gyfer anghenion cymdeithas sy'n heneiddio a chyhoeddi'r ddogfen bolisi a strategaeth '[Cymru o blaid pobl hŷn: ein strategaeth ar gyfer cymdeithas sy'n heneiddio](#)' a oedd yn cydnabod gwerth mudiad Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Dinasoedd a Chymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed ac yn ymrwymo adnoddau er mwyn caniatáu i awdurdodau lleol weithio gyda Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru i ddod yn gyfeillgar i oed.

Mae'r ddogfen hon yn amlinellu cynlluniau Sir Ddinbych i ymuno â siroedd eraill Cymru wrth ddod yn rhan o'r Rhwydwaith Byd-eang ar gyfer Dinasoedd a Chymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed, gan gefnogi nodau Llywodraeth Cymru.

2.3 Wynebu'r Heriau

Wrth lunio ein dogfen cynllun gweithredu ar gyfer Sir Ddinbych ac ymdrechu i ddatblygu arferion sy'n gyfeillgar i oed mewn cymunedau ar draws y sir, rydym yn cydnabod ein bod mewn cyfnod sy'n golygu bod y dyheadau sydd gennym i ddatblygu cymunedau sy'n gyfeillgar i oed yn heriol ar sawl lefel, yn enwedig yn ariannol, gwleidyddol a chymdeithasol.

Yng nghyfnod y gyllideb bresennol a'r nesaf (2024-26), mae cyfyngiadau ariannol yn cyfyngu ar allu mentrau o bob sector - elusennol, preifat a chyhoeddus.

O ystyried y cyfyngiadau hyn, rydym yn cydnabod y bydd rhai o'r arferion oed-gyfeillgar sydd wedi cael eu nodi gan drigolion Sir Ddinbych yn fwy anodd eu cyflawni yn y tymor byr neu ganolig a bydd mynd ar drywydd rhai arferion a darpariaethau yn parhau i fod yn her.

Er hynny, rydym yn credu bod yr amcanion a nodir yn darparu cyfres o flaenoriaethau y gallwn weithio i'w symud ymlaen a'u datblygu drwy gydweithrediad a chyfranogiad ein partneriaid a budd-ddeiliaid yn Sir Ddinbych.

3.0 Themâu Strategol Sir Ddinbych

3.1 Gofod Tu Allan ac Adeiladau (Maes 1)

Nod yr ymyriadau yn y maes hwn yw cynllunio a dylunio'r amgylchedd adeiledig a mannau cyhoeddus gydag ymwybyddiaeth o anghenion pobl hŷn ac wrth ymgynghori â nhw, gan gydnabod eu hamrywiaeth. I gefnogi pobl i heneiddio lle y maent, mae mentrau i greu amgylcheddau awyr agored sy'n gyfeillgar i oed yn canolbwyntio ar ôl-osod mewn cymdogaethau presennol, yn ogystal â dilyn arferion da wrth ddylunio cymdogaethau newydd.

(Swyddfa Ranbarthol Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Ewrop, 2017)

Ble rydym arni nawr

Mae'r amgylchedd allanol ac adeiladau cyhoeddus yn cael effaith fawr ar ein symudedd, annibyniaeth ac ansawdd bywyd wrth i ni heneiddio. Bydd gofod tu allan ac adeiladau mewn cymuned sy'n gyfeillgar i oed yn ymdrechu i fod yn ddiogel, hygyrch a chyfforddus i bobl o bob oed. Mae gan Sir Ddinbych lawer o ofodau naturiol hygyrch a diogel sy'n cael eu cynnal yn dda, ac mae cynlluniau ar y gweill i wella hygyrchedd a chyfleusterau mewn sawl adeilad cyhoeddus allweddol. O edrych ar yr Asesiad Lles Lleol, gwyddom fod pobl yn gwerthfawrogi canolbwyntiau cymunedol, ac fe hoffai grwpiau weld y rhain yn cael eu cefnogi a'u cynnal yn y dyfodol. Mae yna ganolfannau hamdden ar draws y sir, gyda chysylltiadau defnyddiol â mentrau cymunedol. Er bod rhai pobl wedi dweud wrthym nad yw defnyddio cyfleusterau hamdden yn rheolaidd yn fforddiadwy, mae gwaith yn mynd rhagddo i'w gwneud yn fwy hygyrch i grwpiau sy'n cael eu tangynrychioli, yn cynnwys pobl hŷn.

Gwyddom y gall gwelliannau o ran mynediad at fannau gwyrdd, dyluniad gofodau ac adeiladau cyhoeddus (yn cynnwys ein strydoedd mawr) a chlodiant i bobl hŷn sicrhau eu bod yn gallu elwa o ganlyniadau iechyd cadarnhaol a pharhau i gymryd rhan mewn cymdeithas. Rydym yn gwybod hefyd bod newidiadau allweddol i wneud yr amgylchedd yn fwy cyfeillgar i oed yn cynnwys pethau megis: cynnal a chadw palmentydd; darparu meinciau cyhoeddus; gwella diogelwch yn ymwneud â thraffig; gosod amseriadau priodol ar oleuadau traffig i gerddwyr a cheir; croesfannau wedi'u rheoli gan oleuadau traffig; ynysoedd croesi i gerddwyr; arosfannau cludiant cyhoeddus gyda digon o le rhyngddynt, ac yn cynnwys cysgodfa a seddi; sicrhau bod cymunedau'n deall dementia a chynnwys mesurau sy'n deall dementia mewn datblygiadau newydd (gweler yr adrannau perthnasol yn yr [Asesiad o Anghenion Poblogaeth Gogledd Cymru](#) 2022).

Yn Sir Ddinbych, mae pobl hŷn wedi dweud wrthym ni fod mynediad at leoliadau ar gyfer eu hiechyd, lles ac amwynder yn bwysig, a'u bod eisiau mwy o barciau a llwybrau cerdded hygyrch, mannau parcio a dulliau teithio sy'n gyfeillgar i oed, cyfleusterau ffitrwydd cyhoeddus, seddi cyhoeddus, biniau ysbwriel, toiledau hygyrch, a gwell arwyddion a gwybodaeth ynglŷn â lleoliadau (gweler Asesiad Sylfaenol Sir Ddinbych).

Pethau yr ydym ni'n falch ohonynt

Amgylcheddau Naturiol Hygyrch

Mae daearyddiaeth Sir Ddinbych yn cynnig cymysgedd o ganolfannau trefol hanesyddol, cyrchfannau arfordirol, a thirweddau gwledig yn cynnwys yr Ardal o Harddwch Naturiol Eithriadol Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy, sydd gyda'i gilydd yn cynrychioli oddeutu 40% o ardal Sir Ddinbych (gydag oddeutu 75% o'r ardal AHNE Bryniau Clwyd o fewn Sir Ddinbych). Mae hyn, ynghyd â'r ucheldiroedd hardd yng ngorllewin y sir, yn golygu ei bod yn sir gyda digon o gyfleoedd i bawb, yn cynnwys trigolion hŷn, fwynhau gweithgareddau awyr agored a'r amgylchedd naturiol. Mae hyn hefyd yn golygu bod Sir Ddinbych yn sir ddeniadol i bobl sydd eisiau dod i fyw yno yn ddiweddarach mewn bywyd.

I ddarparu ar gyfer pobl sy'n defnyddio mannau agored Sir Ddinbych, mae sefydliadau statudol, elusennol, a gwirfoddol amrywiol yn cynnal ac yn hyrwyddo gwybodaeth ynglŷn â lleoliadau a'u cyfleusterau cysylltiedig. Mae'r prif sefydliadau'n cynnwys:

- Cyngor Sir Ddinbych
- Gwasanaethau Cefn Gwlad Sir Ddinbych
- Actif Gogledd Cymru
- AHNE Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy
- Cyfeillion Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy

Mae'r sefydliadau uchod yn hyrwyddo lles i bobl o bob oedran drwy fwynhau mannau agored a'r amgylchedd naturiol. Maent hefyd yn cefnogi mynediad drwy ddarparu gwybodaeth drwy dudalennau gwe amrywiol yn manylu ar y lleoliadau o amgylch y sir gyda chyfleusterau sy'n darparu ar gyfer pawb. Dyma rai enghreifftiau:

- <https://www.clwydianrangeanddeeevalleyaonb.org.uk/cy/visit/>
- <https://friends.cymru/cy/events/>
- <https://www.denbighshirecountryside.org.uk/sir-ddinbych-o-fewn-cyrraedd/>
- <https://www.croeso.cymru/cy/cyrchfannau/gogledd-cymru/gogledd-ddwyrain-cymru/darganfod-bryniau-clwyd-dyffryn-dyfrdwy>
- <https://gogleddcymruactif.cymru/>

Mae Priffyrdd a Gwasanaethau Amgylcheddol Sir Ddinbych yn gweithio'n agos gyda ffermwyr a thirfeddianwyr fel rhan o'u cynllun gwella hawliau tramwy i ddatblygu hygyrchedd llwybrau cerdded, yn cynnwys tynnu camfeydd, lle bo'n bosibl a gosod giatiau yn eu lle, gyda manteision amlwg i bobl gyda llai o symudedd.

Gwasanaethau Cefn Gwlad Sir Ddinbych

Mae Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych yn dîm dynamig sy'n ymdrechu i wella a hyrwyddo tirwedd, bywyd gwyllt a threftadaeth arbennig y Sir. Maent yn rheoli dros 32 o Safleoedd Cefn Gwlad, yn cynnwys 2 Barc Gwledig a 3 Gwarchodfa Natur Leol, fel mannau gwerthfawr i fywyd gwyllt allu ffynnu ac i'r cyhoedd allu eu harchwilio a'u mwynhau.

Mae digon o gyfleoedd i'r cyhoedd wneud mwy o gefn gwlad Sir Ddinbych. Bob blwyddyn, mae'r tîm yn trefnu ystod o weithgareddau megis digwyddiadau teuluol,

teithiau cerdded, a phrosiectau ymarferol, gan ddarparu pethau cyffrous i bobl eu gwneud a lleoedd hardd i ymweld â nhw a chael y gorau o gefn gwlad bendigedig Sir Ddinbych.

Mae'r Gwasanaeth Cefn Gwlad, ar y cyd ag AHNE Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy yn hyrwyddo lleoliadau ar draws y sir ar gyfer cerdded, beicio a gweithgareddau eraill, yn cynnwys ystod o deithiau cerdded lleol a gwybodaeth am hygyrchedd (gweler <https://www.denbighshirecountryside.org.uk/cerdded-cefn-gwlad-sir-ddinbych/> a <https://www.denbighshirecountryside.org.uk/sir-ddinbych-o-fewn-cyrraedd/>). Yn ddiweddar, mae cyrchfan boblogaidd ym Mharc Gwledig Loggerheads wedi cyflwyno sgwter symudedd sy'n addas ar gyfer pob tir y gellir ei logi am ddim, er mwyn i bobl gyda symudedd cyfyngedig allu mwynhau'r parc gwledig. (<https://countyvoice.denbighshire.gov.uk/english/county-voice-july-2024/area-of-outstanding-natural-beauty/tramper-all-terrain-mobility-scooter>).

Yn ogystal, mae'r gwasanaeth hefyd yn cynhyrchu Rhaglen Gwirfoddolwyr sy'n llawn digwyddiadau ymarferol amrywiol o godi waliau cerrig sych i losgi grug. Rhoddir gwahoddiad rheolaidd i wirfoddolwyr gynorthwyo â phob math o weithgareddau - mae croeso i unrhyw un ymuno.

Mae gan y tîm Cefn Gwlad ystod eang o arbenigedd ac fe all gynnig cyngor ar y meysydd canlynol:-

- Bioamrywiaeth
- Coed a Pherthi
- Daeareg
- Archeoleg
- Mynediad a Hamdden
- Prosiectau Cymunedol
- Rheoli Tir

Natur er Budd Iechyd

Mae Natur er Budd Iechyd yn brosiect cydweithredol sy'n ymgysylltu unigolion a chymunedau i hyrwyddo sut all mynediad at natur wella iechyd a lles. Mae'r rhaglen yn croesawu pobl o bob gallu i gymryd rhan mewn cadwraeth a gweithgareddau awyr agored iach.

Mae'r adborth gan ein cartrefi preswyl yn gadarnhaol iawn. Mae preswylwyr yn adrodd eu bod wir yn mwynhau'r gweithgareddau sy'n cael eu trefnu gan Natur er Budd Iechyd sy'n hygyrch i bawb, yn cynnwys pobl gyda symudedd cyfyngedig. Gall yr holl ymwelwyr weld tystiolaeth o'r gwaith garddio sydd wedi cael ei wneud ac mae preswylwyr hyd yn oed wedi mwynhau gweithgaredd gwasgu afalau yn ddiweddar a ddarparodd sudd afal wedi'i wasgu'n ffres iddynt i gyd!

Mae Natur er Budd Iechyd yn cynnig cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n helpu i greu arferion gweithgarwch corfforol, gan ddefnyddio ein hadnoddau naturiol, ac er mwyn i bawb barhau i elwa ar yr effaith gadarnhaol y mae mannau gwyrdd yn eu cael ar straen, gorbryder, a'n hysbryd yn gyffredinol.

Mae ymarfer corff, wedi'i gyfuno gyda mynediad at fannau gwyrdd, yn ddull nad yw'n ffarmacolegol a argymhellir, a all helpu gydag adferiad yn dilyn salwch, ac mae'n cael ei

gysylltu â gostyngiad i lefelau iselder, gorbryder, blinder, ac ansawdd bywyd gwell ymysg plant ac oedolion.

Mae treulio amser yn yr awyr agored yn gallu helpu i reoli cyflyrau cronig megis gordewdra, diabetes math 2, iechyd meddwl, unigedd ac unigrwydd gan gynnig manteision i bobl yn gorfforol gan leihau lefelau risg o glefyd cardiofasgwlaidd drwy gynnal ffordd o fyw sy'n iach ac egniol. Mae gweithgareddau Natur er Budd Iechyd yn cynnig cyfnodau byr o symudiad sy'n cael eu hargymell i gynyddu gweithgarwch corfforol (gweler hefyd 3.4 Cyfranogiad Cymdeithasol).

Mae yna ystod o weithgareddau sydd wedi'u dylunio i ymgysylltu â natur mewn sawl ffordd. Mae'r rhain yn cael eu trefnu a'u hyrwyddo drwy wefan a thudalen Facebook, ac yn cynnwys y canlynol:

- Teithiau cerdded tywys
- Plygu Gwrychoedd
- Gwehyddu Helyg
- Teithiau Cerdded Bywyd Gwylt
- Crefftio
- Gwirfoddoli

Events

Upcoming (16)

Past (112)



Taith Gerdded / Guided Walk - Pen Y Pigyn, Corwen
Tomorrow at 11:00
Corwen Car Park
Free



Taith Gerdded / Guided Walk - Wenffrd & Llangollen Canal
Tomorrow at 12:30
Wenffrd Nature Reserve
Free



Arlunio Gyda Jude Wood - Art with Jude Wood
Tue, 16 Jan, 12:00
Pias Newydd Historic House & Gardens
Free



Creu Blychau Adar - Bird Box Making
Wed, 17 Jan, 11:00
Corwen Community Garden
Free



Naddu Gyda Jamie - Whittling with Jamie
Wed, 24 Jan, 10:00
Corwen Community Garden
Free



Gwehyddu - Weaving
Thu, 25 Jan, 10:00
Corwen community garden
Free



Ffelfio â nodwydd gyda Calon Wlân Wylt - Needle Felting with Wild Heart Wool
Thu, 25 Jan, 12:00
Llygading Community Room
Free



Gosod Gwrychoedd - Hedge Laying
Wed, 21 Jan, 10:00
Corwen Community Garden
Free



Gosod Gwrychoedd - Hedge Laying
Thu, 1 Feb, 10:00
Corwen Community Garden
Free



Taith Gerdded Fer Eirlysiau - Snowdrops at Llantysilio Church
Fri, 2 Feb, 10:30
Horseshoe Falls
Free



Amdiffyniad coed naturiol - Weaving Tree Guards
Wed, 7 Feb, 11:00
Corwen Community Garden
Free



Naddu Gyda Jamie - Whittling with Jamie
Wed, 21 Feb, 10:00
Corwen Community Garden
Free

Mae Natur er Budd Iechyd yn galluogi cyfranogwyr i:

- Gynyddu faint o amser y maent yn ei dreulio yn yr awyr agored
- Cwrdd â phobl
- Gwella iechyd a ffitrwydd
- Cymryd rhan mewn gweithgareddau cadwraeth ar gyfer pob gallu

Hamdden Sir Ddinbych Cyf

Mae Hamdden Sir Ddinbych Cyf yn gweithredu portffolio o gyfleusterau hamdden a chyfleoedd celfyddydau creadigol ledled y sir, gan gydnabod pwysigrwydd cymuned a chydabod cenhadaeth i ddarparu cyfleoedd hamdden hygyrch o ansawdd uchel sy'n denu lefelau uchel o gyfranogiad, a gwella lles trigolion ac ymwelwyr Sir Ddinbych. Mae tîm Cymunedau Bywiog Hamdden Sir Ddinbych yn chwarae rhan allweddol mewn hyrwyddo cyfranogiad mewn gweithgareddau i wella lles corfforol a meddyliol. Mae hyn yn cynnwys cefnogi timau a chlybiau chwaraeon lleol, cydlynw prosiectau celfyddydol cymunedol a gweithio gyda'n hysgolion cynradd ac uwchradd i hyrwyddo chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

Mae enghreifftiau o'r cyfleoedd a ddarperir ar gyfer trigolion hŷn Sir Ddinbych yn cynnwys:

- Sesiynau gweithgarwch corfforol â chymhorthdal i bobl dros 60 oed, a ddarperir fel rhan o Gynllun Gweithredu Pwysau Iach: Cymru Iach Llywodraeth Cymru i annog gweithgarwch corfforol a dewisiadau bywyd iach i'r bobl hynny nad ydynt yn actif ar hyn o bryd. Gallai gweithgareddau addas gynnwys cerdded, nofio, dosbarthiadau ffitrwydd effaith isel, rhaglen campfa wedi'i phersonoli, ioga a pilates.
- Mae gan drigolion dros 60 oed (sy'n byw yng Nghymru) fynediad i [nofio am ddim](#) ar gyfer rhai sesiynau ([gweler yr amserlenni yma](#)).
- Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff - Mae Hamdden Sir Ddinbych yn cynnal y cynllun hwn yn Sir Ddinbych. Mae'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff yn rhaglen atal a rheoli cyflyrau cronig sy'n anelu i wella iechyd a lles oedolion anweithgar nad ydynt yn symud llawer sydd mewn perygl o ddatblygu cyflwr cronig neu sydd eisoes yn dioddef o gyflwr cronig. Mae'n darparu rhaglen 16 wythnos o weithgarwch corfforol i unigolion sy'n cael eu hatgyfeirio gan weithwyr iechyd proffesiynol y GIG, gan ddefnyddio technegau newid ymddygiad i wreiddio arferion gweithgarwch corfforol cadarnhaol. Ar ôl eu hatgyfeirio ar un o'r llwybrau, mae cleifion sy'n bodloni'r meini prawf yn cael eu gwahodd i'w canolfan hamdden leol ar gyfer asesiad cychwynnol gyda gweithiwr atgyfeirio ymarfer corff proffesiynol cymwys. Byddant yn cael cynnig rhaglen ymarfer corff wedi ei theilwra, dan oruchwyliaeth am 16 wythnos a bydd eu cynnydd yn cael ei adolygu ar gyfnodau allweddol. Y llwybrau a gynigir yn Sir Ddinbych yw Cynllun Atal Codymau, Llwybr Gofal Cardiaidd, Llwybr Ysgyfeintiol, Llwybr Iechyd Meddwl, Llwybr Rheoli Pwysau, Llwybr Canser, Llwybr Strôc, Llwybr Gofal Cefn a Chyffredinol.

Mae Celfyddydau Cymunedol Hamdden Sir Ddinbych yn gweithio mewn partneriaeth ag eraill i ddarparu amserlen gynhwysfawr o weithgareddau celfyddydol i'r rhai sydd dros 50 oed ac yn byw yn Sir Ddinbych. Dyma rai enghreifftiau o'r rhain:

- Ymgolli mewn Celf - defnyddio celf weledol i wella lles ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia, eu teuluoedd a gofalgwyr
- MIND Dyffryn Clwyd - gweithdai yn defnyddio celfyddydau gweledol a dawns
- KIM-Inspire – gweithdai yn defnyddio amryw fathau o gelf i gefnogi iechyd meddwl a lles

- Partneriaeth Gymunedol De Sir Ddinbych - sesiynau creadigol dan arweiniad artistiaid proffesiynol i gefnogi rhyngweithio cymdeithasol a lles.
- Prosiectau rhwng Cenedlaethau - gweithio gydag Ysgolion Uwchradd Rhuthun a Dinbych mewn cydweithrediad ag ysbytai cymunedol.

I gael rhagor o fanylion am y prosiectau uchod, gweler adran 3.4 Cyfranogiad Cymdeithasol isod.

Toiledau Cyhoeddus

Mae toiledau cyhoeddus hygyrch yn Sir Ddinbych wedi'u lleoli ar draws y sir, ac maent yn cael eu gweithredu a'u cynnal gan amrywiaeth o sefydliadau yn cynnwys Cyngor Sir Ddinbych, Cyngorau Dosbarth a Chymuned, Hamdden Sir Ddinbych Cyf, AHNE, busnesau a sefydliadau cymunedol. Yn ystod 2024 mae Cyngor Sir Ddinbych wedi cynnal adolygiad ac ymgynghoriad ar ddarpariaeth toiledau cyhoeddus yn y sir, sydd wedi arwain at rai canfyddiadau interim, ond nid yw'r strategaeth ddiwygiedig ar gyfer Sir Ddinbych wedi cael ei chyhoeddi eto (gweler <https://countyconversation.denbighshire.gov.uk/denbighshire/KMS/DMart.aspx>).

Ar hyn o bryd mae gan holl doiledau Cyngor Sir Ddinbych gyfleusterau i bobl anabl a chyfleusterau newid babanod (ac eithrio Traeth Barkby), ac mae'r rhan fwyaf ohonynt wedi'u gosod â chloeon Cynllun Allwedd Cenedlaethol RADAR. Dim ond ar gyfer y toiled i bobl anabl y gellir defnyddio allweddi RADAR yn ystod ei oriau agor. Mae allweddi RADAR ar gael i amrywiaeth o grwpiau cerdded cymunedol yn dilyn eu cyfranogiad â Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych a thrafodaeth am y manteision y mae mynediad at doiledau yn ei roi o ran annog pobl hŷn i gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored.

Mae ymgyrch barhaus i godi proffil yr angen am gyfleusterau toiledau hygyrch yn Sir Ddinbych drwy'r Consortiwm Changing Places ac ar hyn o bryd mae tri chyfleuster Changing Places yn weithredol yn Sir Ddinbych yn Ysbyty Glan Clwyd (Bodelwyddan LL18 5UJ), Archfarchnad Tesco ym Mhrestatyn (LL19 9BJ) a'r Pafiliwn yn Llangollen (LL20 8SW). Mae cyllid y Gronfa Ffyniant Gyffredin bellach wedi cael ei ddyrannu i Sir Ddinbych er mwyn lleoli dau gyfleuster toiled Changing Places arall yn y sir.

Cydnabyddir bod argaeledd cyfleusterau toiledau yn ystyriaeth bwysig i bobl hŷn, gan gefnogi eu hyder a'u gallu i gynllunio ac ymweld â lleoliadau cyhoeddus, boed y rhain yn lleoliadau dinesig neu wledig. Felly, yn ogystal â gweithio gydag awdurdodau cyhoeddus, mae sefydliadau a busnesau Sir Ddinbych hefyd yn cael eu hannog i ganiatáu a hyrwyddo argaeledd toiledau fel arfer fuddiol sy'n gyfeillgar i oedran sydd o fudd i'w proffil cyhoeddus.

Nodir bod mapio lleoliadau'r toiledau cyhoeddus yn rhan bwysig o strategaeth Cyngor Sir Ddinbych, fel bod pobl sydd ag angen mynd i'r toiled yn medru cael gwybod yn hawdd ble mae'r un agosaf, yr oriau agor, manylion am hygyrchedd a'r math o gyfleusterau sydd ar gael.

<https://www.denbighshire.gov.uk/cy/cymunedau-a-byw/toiledau-cyhoeddus.aspx>

Rhoddir cyhoeddusrwydd i leoliadau toiledau gydag ap mapio wedi'i ddylunio'n arbennig ar gyfer technoleg symudol a ffonau clyfar. Bydd safleoedd sy'n rhan o'r cynllun hefyd yn arddangos sticer mewn lle amlwg i ddangos bod toiledau ar gael i'r cyhoedd. Bydd y sticer yn arddangos y logo a bennir gan Lywodraeth Cymru.



Hwyluso Cerdded (neu Feicio) a Llwybrau Cludiant Llesol

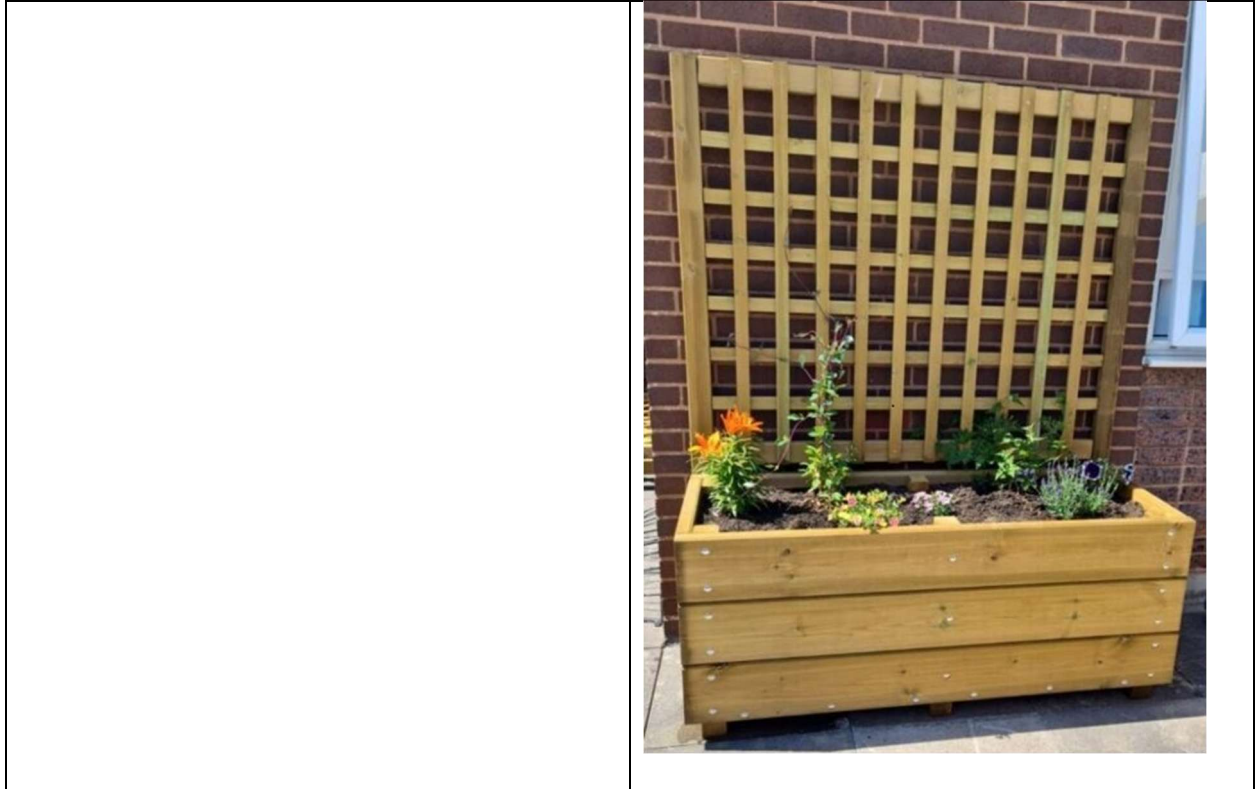
Yn gysylltiedig â'r maes gwaith hwn, gweler yr adran ddiweddarach ar Feinciau Cyfeillgar Sir Ddinbych, sydd wedi bod yn fenter bartneriaeth sy'n cynnwys Cyngor Sir Ddinbych, Cyngor Tref Dinbych, Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych, Hamdden Sir Ddinbych, a Grŵp Cynefin. Mae cael meinciau mewn lleoliadau priodol ar hyd llwybrau cludiant lleol yn gwella cynhwysiant.

Mae Aelodau o Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych wedi gweithio'n agos gyda tîm Teithio Llesol Cyngor Sir Ddinbych i sicrhau bod ein trefi a mannau cyhoeddus mor hygyrch â phosibl i bawb, yn cynnwys y rhai sydd â heriau symudedd neu sydd â nam ar eu synhwyrau. I'r perwyl hwn, rydym wedi cynnal ac ysgrifennu adolygiadau ar ein harchwiliadau hwyluso cerdded (neu feicio). Ym mis Ionawr 2024 cynhaliodd rai cynrychiolwyr o Age Connects Canol Gogledd Cymru, y Groes Goch Brydeinig, Fforwm Anabledd Sir y Fflint, Wheelability, cynrychiolwyr Dolwen, cartref gofal lleol a'r tîm contractau a chomisiynu archwiliad hwyluso cerdded (neu feicio) o Bwll y Grawys fel rhan o ymgynghoriad mwy a gynhaliwyd gan y tîm Teithio Llesol ac mae cynlluniau pellach ar y gweill ar gyfer Llangollen a rhannau eraill o'r sir.

Gardd Goffa Cartref Gofal Dolwen

Ar ddechrau 2023, bu i staff a phreswylwyr yng Nghartref Gofal Dolwen, sef cartref gofal yr awdurdod lleol yn Ninbych, godi arian i greu gardd ddeniadol er cof yn y preswylwyr a gollwyd yn ystod y pandemig. Cwblhawyd y gwaith ym mis Awst 2023 gyda phreswylwyr yn rhan o waith gosod yr ardd a dewis planhigion. Pan mae'r tywydd yn braf, gall preswylwyr, eu hymwelwyr a staff ymlacio yn y lleoliad deniadol hwn.





Meinciau Cyfeillgar Dinbych - Grŵp Cynefin (grwpcynefin.org)

Gweithiodd Grŵp Cynefin a Chymunedau Bywiog Hamdden Sir Ddinbych gyda'i gilydd ar brosiect arbennig o'r enw 'Meinciau Cyfeillgar Dinbych'.

Roedd y bartneriaeth yn cynnwys gweithio gydag artistiaid lleol i drawsnewid rhai o'r meinciau yn Ninbych. Y syniad oedd creu mannau cymdeithasol lle byddai pobl yn adnabod y meinciau ar unwaith fel rhywle i gyfathrebu â'i gilydd – gan annog cyfeillgarwch ymhlith y cenedlaethau a lleihau unigrwydd.

Trawsnewidiwyd pum mainc fel rhan o'r prosiect, gydag artist gwahanol lleol yn cydweithio â gwahanol grwpiau neu ysgolion lleol a thema wahanol i bob mainc.

Denbigh Friendly Benches

Colourful benches dotted around Denbigh to encourage conversations about dementia, isolation and friendships

The benches are a symbol of friendship. The hope is that each bench invites conversation and encourages people to come together forming friendships across the generations and reducing loneliness.



Clybiau Cerdded a Gweithgareddau Awyr Agored

Creodd y Cwmni Buddiannau Cymunedol Dysgu Awyr Agored Pen y Bryn grŵp cerdded a ariannwyd gan gyllid Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed fel cyfle i bobl hŷn ymgynnull a mwynhau manteision iechyd adnoddau naturiol Sir Ddinbych, tra'n cael eu harwain gan dywysydd profiadol a chymwys.

Ble mae arnom eisiau bod - Cynllun Gweithredu ar gyfer Maes 1

Mae Sir Ddinbych yn llawn amrywiaeth o dirweddau naturiol deniadol a chanolfannau trefol gwasgareddig ac mae llawer ohonynt yn cael eu hystyried yn gyrchfannau ar gyfer mwynhad awyr agored, diddordebau hanesyddol, a thwristiaeth. Mae'r adnoddau hyn yn darparu cyfle da i bobl heneiddio'n dda, ac rydym eisiau croesawu ac annog hyn drwy sicrhau bod lleoliadau a chyfleusterau perthnasol yn hygyrch ac yn gyfeillgar i oed. Byddwn yn cydweithio gyda sefydliadau a chymunedau i ddeall a goresgyn y rhwystrau sy'n atal pobl o bob cefndir rhag defnyddio a mwynhau adeiladau ac amgylcheddau awyr agored Sir Ddinbych. Ein hamcanion yw:

- Parhau i ymgysylltu ag awdurdodau rheoli AHNE, Gwasanaethau Cefn Gwlad Sir Ddinbych, a Phrifyrdd Sir Ddinbych i wella mynediad at fannau gwyrdd a llwybrau cerdded Sir Ddinbych ar gyfer pobl o bob oedran a gallu.
- Cefnogi a hyrwyddo mentrau i annog cyfranogiad mewn gweithgareddau dan do neu yn yr awyr agored i wella lles, megis Ymgolli mewn Celf a Natur er Budd Iechyd.

- Cefnogi gweithrediad y cynllun datblygu lleol i sicrhau fod gan gymunedau fynediad at ystod o wasanaethau sy'n hyrwyddo lles cadarnhaol ac yn diwallu anghenion gwahanol grwpiau, yn cynnwys pobl hŷn.
- Parhau i weithio gyda phartneriaid i gynnal ac ehangu'r rhwydwaith o gyfleusterau toiledau ac annog sefydliadau a busnesau eraill i wneud toiledau'n hygyrch i'r cyhoedd, drwy hyrwyddo hyn fel ymarfer cadarnhaol a chyfeillgar i oed.
- Cynnal a dyfnhau cyfranogiad â thîm teithio llesol Gwasanaeth Cynllunio a Gwarchod y Cyhoedd Sir Ddinbych i sicrhau bod nodweddion sy'n gyfeillgar i oed yn cael eu hasesu yn ystod archwiliadau hwyluso cerdded (neu feicio) a'u hystyried ar gyfer gweithgareddau cludiant llesol, ac yna bod nodweddion perthnasol yn cael eu gosod a'u cynnwys yn amgylcheddau Sir Ddinbych.
- Gweithio gyda phartneriaid perthnasol i gynnal ardaloedd trefol Sir Ddinbych fel mannau hygyrch i bob defnyddiwr, yn cynnwys pobl sy'n defnyddio cerbydau symudedd a chadeiriau olwyn, ac sy'n dibynnu ar fannau parcio hygyrch ac ardaloedd i gerddwyr a phalmentydd clir i gefnogi eu siwrnai.
- Parhau i archwilio datblygiad mannau cymunedol dan do a mannau gardd awyr agored o fewn cyfleusterau tai amrywiol Sir Ddinbych sy'n darparu ar gyfer pobl hŷn, gan gynnwys Tai Gofal Ychwanegol, cartrefi gofal a chyfleusterau tai cymdeithasol eraill.
- Parhau i gasglu gwybodaeth berthnasol i hysbysu aelodau Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych (a thrwy Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych, cymunedau ehangach y Sir) ar faterion yn ymwneud ag adeiladau a gofodau awyr agored.

3.2 Cludiant a Symudedd (Maes 2)

Nod yr ymyriadau yn y maes hwn yw hyrwyddo gwasanaethau cludiant ac isadeiledd diogel, hygyrch, priodol a dibynadwy ar gyfer byw'n egniol. Y nod yw galluogi pobl i gynnal eu symudedd, annibyniaeth a chysylltiadau wrth iddynt heneiddio.

(Swyddfa Ranbarthol Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Ewrop, 2017)

Ble rydym arni nawr

Mae cludiant, gan gynnwys cludiant cyhoeddus hygyrch a fforddiadwy, yn fater allweddol i bobl yn ddiweddarach mewn bywyd. Gwyddom o'r asesiad lles bod newidiadau allweddol i wneud yr amgylchedd yn fwy cyfeillgar i oed yn cynnwys cael mwy o gludiant cyhoeddus hygyrch, llai o bellter rhwng safleoedd, arosfannau cysgodol, arwyddion a seddi o ansawdd da mewn ardaloedd wedi'u cynnal a'u cadw'n dda, a mynediad at fannau parcio blaenoriaeth mewn lleoliadau allweddol fel canol trefi. Gwyddom hefyd nad yw gwasanaethau cludiant rheolaidd a dibynadwy bob amser ar gael ym mhob cymuned yn Sir Ddinbych, a'u bod weithiau'n anhygyrch, yn anfforddiadwy neu ddim yn mynd â phobl i ble mae angen iddynt fynd, ar yr adeg y mae angen iddynt fynd. Fe all gwasanaethau tacsï neu goets fod yn rhy ddrud i lawer o bobl hŷn. Mae rhai cynlluniau wrthi'n cael eu datblygu er mwyn cynorthwyo â hyn (e.e. y bws Fflecsi sy'n cysylltu cymunedau gwledig â threfi cyfagos). Ychydig iawn o bentrefi gwledig sydd â mynediad at rwydweithiau rheilffyrdd heb fod angen cludiant ychwanegol i orsafoedd.

Mae pobl wedi dweud wrthym ni fod pobl hŷn yn profi heriau unigryw gyda chludiant, a rhwystrau penodol i gael mynediad at ofal iechyd. Mae rhai atebion arloesol yn cael eu datblygu drwy gydweithio rhwng aelodau'r fforymau pobl hŷn, rheolwyr cludiant Cyngor Sir Ddinbych a darparwyr cludiant a sefydliadau ehangach. Rydym yn cydnabod bod heriau o amgylch darparu cludiant i apwyntiadau ysbyty ac yn ôl. Mae pob ysbyty wedi'i leoli ar lwybr bws, fodd bynnag, nid yw amserlenni bob amser yn diwallu anghenion cleifion ar draws y sir. Mae Gwasanaeth Cyfyngedig ar gyfer Cludo Cleifion Mewn Achosion Nad Ydynt yn Rhai Brys ar gael ond mae'r gwasanaeth yn llawn.

Pethau yr ydym ni'n falch ohonynt

Fel y soniwyd eisoes, mae cludiant ar gyfer pobl hŷn a'r gallu i deithio'n hyderus ar draws y rhanbarth yn hollbwysig. Mae Sir Ddinbych yn gweithio gyda phartneriaid i geisio lliniaru rhai o'r problemau sy'n wynebu pobl hŷn ac edrych ar ffyrdd o wella gwasanaethau presennol.

Cludiant Cymunedol

Bydd aelodau o'r rhwydwaith Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych, yn cynnwys y Tîm Ar Ymyl Gofal, yn mynychu cyfarfodydd Deial i Deithio i archwilio dewisiadau Cludiant Cymunedol ymhellach a rhannu'r hyn a ddysgir ac adborth gyda'r Grŵp Datblygu Cymunedol a grŵp llywio Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych. Rydym yn cydnabod mor werthfawr yw'r adnodd hwn, ac rydym yn ymdrechu i rannu gwybodaeth gymunedol i ddylanwadu orau ar unrhyw gyfleoedd posibl ar gyfer datblygu.

Mae hyn yn flaenoriaeth i bob aelod o'r grŵp Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed Gogledd Cymru i rannu adborth gan bobl hŷn a rhannu manylion y Cynllun Gweithredu Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed a'r Maes Cludiant, a sut mae awdurdodau lleol ledled Cymru yn gweithio i gefnogi'r gwasanaeth cludiant cymunedol yn eu hardal.

Cynllun Cludiant Partneriaeth Gymunedol De Sir Ddinbych

Mae Partneriaeth Gymunedol De Sir Ddinbych wedi bod yn arbennig o lwyddiannus yn ei gwaith arloesol yn y maes hwn, ac mae bellach yn meddu ar fws mini cymunedol, a cheir trydan sydd ar gael i'w llogi, wedi'u lleoli yn eu Canolfan Gymunedol yng Nghorwen, 'Canolfan Ni'. Mae'r cerbydau hyn, gyda'u gyrwyr gwirfoddol, yn galluogi pobl hŷn yn arbennig i fynychu apwyntiadau ysbyty a all fod dros awr o daith i ffwrdd, yn ogystal â rhoi cyfle i drigolion fynd ar deithiau, mynd i siopa a chael prydau ar glud i'w cartrefi.

Gwasanaeth Bws Fflecsi

Mae Fflecsi yn wasanaeth bws sy'n ymateb i'r galw a weinyddir gan Drafnidiaeth Cymru ac awdurdodau lleol, a weithredir gan weithredwyr bysiau lleol ledled Cymru. Mae teithwyr yn archebu ac yn talu am siwrneiau trwy ap (neu alwad ffôn), sydd wedyn yn paru teithwyr sy'n teithio rhwng pwyntiau tebyg, gan gyfrifo llwybr ad hoc i'r cyrchfannau a geisir o fewn ardal wasanaeth y llwybr. Mae'r bysiau yn codi teithwyr mewn lleoliad cyfleus mor agos â phosibl at ble maen nhw, yn hytrach nag wrth arhosfan ddynodedig. Bydd y bws yn newid ei lwybr unwaith y bydd teithwyr ar y bws er mwyn eu gollwng mor agos â phosibl at eu cyrchfan dewisol. Bydd y bws yn teithio i unrhyw le y mae'n ddiogel ac yn ymarferol iddo wneud hynny.

Mewn ymateb uniongyrchol i'r ceisiadau gan y cyhoedd drwy'r fforymau pobl hŷn, gwnaed y newidiadau canlynol i'r gwasanaethau bws Fflecsi lleol:

- Cyflwynwyd amserlenni wedi'u hargraffu er mwyn galluogi pobl hŷn i gynllunio eu siwrneiau. Roedd yr amserlenni ar gael mewn lleoliadau amrywiol ar draws y gymuned, yn cynnwys llyfrgelloedd.
- Ail-sefydlwyd llwybrau teithio i ddarparu ar gyfer hygyrchedd teithwyr.
- Cynhaliwyd trafodaethau ynglŷn ag amseroedd siwrneiau er mwyn caniatáu i bobl hŷn deithio ar adegau tawel pan mae'r gwasanaethau yn llai prysur.
- Darparwyd hyfforddiant parhaus i yrwyr allu deall anghenion pobl hŷn wrth iddynt fynd i mewn ac allan o'r bws.
- Cortynnau gwddf a chardiau teithio sy'n hysbysu gyrwyr cerbydau cyhoeddus y gallai fod angen rhywfaint o gymorth ar bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth.

Cludiant Cyhoeddus

Rydym yn awyddus i bawb allu teithio'n ddiogel trwy amrywiaeth o ddulliau. Oherwydd natur wledig y sir, yn aml iawn mae siwrnai yn dibynnu ar amrywiaeth o ddulliau cludiant. O ganlyniad i weithio mewn partneriaeth â Thrafnidiaeth Cymru, cymerodd 32 aelod o'r fforymau pobl hŷn ran mewn rhaglen 'Hyder i Deithio' lle gwnaethant ran gychwynnol y siwrnai ar goets, cyn trosglwyddo i drên a chawsant gyngor a gwybodaeth ar sut i archebu tocynnau ar-lein, dros y ffôn ac mewn gorsaf. Cawsant hefyd wybodaeth am ba wasanaethau oedd ar gael iddynt, gan gynnwys cymorth corfforol

wrth iddynt deithio. Mae hyn wedi arwain at sawl aelod o'r grŵp yn awr yn trefnu i deithio ar y trên yn y dyfodol.

Mae cardiau teithio'n rhatach ar gael i bobl hŷn sy'n dymuno teithio ar gludiant cyhoeddus ar draws y rhanbarth.

Cerdded a Beicio

Mae amrywiaeth o opsiynau ar gael ledled y sir sy'n amrywio o deithiau cerdded wedi'u trefnu dan arweiniad staff Cefn Gwlad Sir Ddinbych ac eraill ac sydd wedi'u hanelu at bob gallu. Mae'r Gwasanaeth Cefn Gwlad, ar y cyd ag AHNE Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy, yn hyrwyddo lleoliadau ledled y sir ar gyfer cerdded, beicio a gweithgareddau eraill, gan gynnwys amrywiaeth o [deithiau cerdded cymunedol](#) lleol a [gwybodaeth am hygyrchedd](#). Yn ddiweddar, mae cyrchfan poblogaidd ym Mharc Gwledig Loggerheads wedi cyflwyno sgwter symudedd pob tir i'w logi am ddim i gefnogi'r rhai sydd â symudedd cyfyngedig i fwynhau'r parc gwledig.

Teithio Llesol

Mae Teithio Llesol yn golygu cerdded a beicio (gan gynnwys cadeiriau olwyn a sgwteri symudol trydan) ar gyfer siwrnai byr bob dydd, fel siwrnai i'r ysgol, gwaith neu i siopau, gwasanaethau a gorsafoedd bws neu reilffordd. Mae CSDd yn gweithio gyda Sustrans fel rhan o'r ymgynghoriad ar Fap Rhwydwaith Teithio Llesol Llywodraeth Cymru. Mae'r mapiau hyn ar gael ar wefan Cyngor Sir Ddinbych.

Mae Aelodau o Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych wedi gweithio'n agos gyda thîm Teithio Llesol CSDd i sicrhau bod ein trefi a mannau cyhoeddus mor hygyrch â phosibl i bawb, yn cynnwys y rhai sydd â heriau symudedd neu sydd â nam ar eu synhwyrau. I'r perwyl hwn, rydym wedi cynnal ac ysgrifennu adolygiadau ar ein harchwiliadau hwyluso cerdded neu feicio.

Ble mae arnom eisiau bod - Cynllun Gweithredu ar gyfer Maes 2

Mae Sir Ddinbych yn sir wledig i raddau helaeth gyda'i phoblogaeth yng ngogledd y sir yn bennaf, yn enwedig o fewn llain arfordirol y gogledd. Tua'r mewn-dir, mae ein canolfannau trefol a'n pentrefi llai wedi'u gwasgaru'n fawr, gan wneud cludiant o fewn y sir yn her. Rydym ni eisiau cydweithio gyda sefydliadau a chymunedau i ddeall a goresgyn y rhwystrau sy'n atal pobl rhag cael mynediad at gludiant diogel, dibynadwy a fforddiadwy. Ein hamcanion yw:

- Gweithio gyda darparwyr cludiant yn Sir Ddinbych i ystyried anghenion pobl hŷn sy'n teithio o fewn y sir, yn cynnwys agweddau sy'n berthnasol i rwyddineb mynediad, argaeledd, a mynediad at wybodaeth am amserlenni, ac ystod o ddulliau talu.
- Cefnogi a chodi ymwybyddiaeth o sefydliadau a mentrau sy'n sicrhau bod dewisiadau teithio ar gael i apwyntiadau meddygol ac yn ôl, yn cynnwys cynlluniau megis y Gwasanaeth Cludo Cleifion Mewn Achosion Nad Ydynt yn Rhai Brys gan Wasanaeth Ambiwlans Cymru, Gwasanaethau Ambiwlans Preifat,

a Grwpiau Cludiant Hygyrch, a Gwasanaethau Cynllunio Teithiau fel Traveline Cymru.

- Gweithio gyda darparwyr cludiant i ddarparu gwybodaeth berthnasol i bobl ynglŷn â chludiant i gyrchfannau o fewn a thu allan i'r sir, yn enwedig yn gysylltiedig ag amserlenni, cost siwrneiau ac opsiynau ar gyfer cysylltu â chysylltiadau cludiant eraill.
- Gweithio gyda thîm teithio llesol Cynllunio a Gwarchod y Cyhoedd Sir Ddinbych wrth asesu llwybrau cludiant llesol ac astudiaethau cerdded a beicio, gyda'r nod o godi ymwybyddiaeth o gyfleusterau a nodweddion sy'n cefnogi pobl hŷn, yn cynnwys darpariaeth ar gyfer sgwteri symudedd, mannau parcio hygyrch, lleoliad croesfannau ffyrdd ac ardaloedd i gerddwyr, darpariaeth arwyddion i leoliadau allweddol a mapiau i ddangos lleoliad presennol a chyfleusterau lleol.
- Parhau i weithio gyda Thrafnidiaeth Cymru a darparwyr cludiant i ddatblygu'r fenter 'Hyder i Deithio' i ddatblygu ymwybyddiaeth a hyder o ran sut i brynu tocynnau ac yna teithio'n ddiogel.
- Annog y ddarpariaeth o gynlluniau cludiant cymunedol a gwirfoddol o fewn Sir Ddinbych i gefnogi gallu pobl hŷn i deithio, a gweithio gyda gweithredwyr bysiau i ddatblygu ac ehangu argaeledd y gwasanaeth bws Fflecsi.
- Parhau i gasglu gwybodaeth berthnasol i hysbysu aelodau Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych (a thrwy Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych, cymunedau ehangach y Sir) ar ddewisiadau cludiant perthnasol a datblygiadau'n gysylltiedig â Sir Ddinbych.

3.3 Tai (Maes 3)

Nod ymyriadau yn y maes hwn yw darparu tai digonol, hygyrch, diogel a fforddiadwy; continwrm mwy di-dor o ddewisiadau tai; a chefnogaeth i bobl heneiddio yn y fan lle maent trwy fesurau sy'n addasu'r stoc dai bresennol ac yn addasu tai newydd yn well i ddiwallu anghenion pobl hŷn.

(Swyddfa Ranbarthol Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Ewrop, 2017)

Ble rydym arni nawr

Gall y tai a'r cymorth cywir alluogi pobl i heneiddio'n gyfforddus ac yn ddiogel yn eu cymuned. O'r asesiad lles, gwyddom fod y mwyafrif o bobl hŷn yn Sir Ddinbych yn byw mewn tai prif ffrwd yn hytrach na thai arbenigol. Mae gan lawer o'r cartrefi prif ffrwd yn Sir Ddinbych broblemau o ran hygyrchedd ac maent yn cyfrannu at iechyd gwael ymysg pobl hŷn gan eu bod yn oer ac yn llaith a bod yno berygl o faglu a chael codwm. Gall uwchraddio ac adnewyddu tai leihau'r peryglon yn gysylltiedig â chodymau yn sylweddol ac arbed arian i'r GIG a gofal cymdeithasol. Fodd bynnag, mae chwyddiant wedi arwain at gynnydd sylweddol mewn costau'n gysylltiedig ag adeiladu neu adnewyddu tai ac mae pwysau cynyddol ar yr holl gyllidebau. Rydym hefyd yn gwybod mai pensïynwyr sy'n byw ar eu pen eu hunain yw'r rhan fwyaf o aelwydydd un unigolyn. Wrth i ddisgwyliad oes gynyddu, gallwn ddisgwyl gweld nifer yr aelwydydd gyda phensiynwyr sengl yn cynyddu hefyd.

Mae sawl ffordd y gall pobl gael mynediad at gefnogaeth mewn perthynas â thai, yn cynnwys Cyngor ar Bopeth Sir Ddinbych, a llyw-wyr cymunedol, sy'n cynnig cefnogaeth ac yn cyfeirio pobl at sicrhau eu hawl i fentrau ac ymyriadau tai. Mae yna hefyd waith mewn partneriaeth â lefelau uchel o ymgysylltu er mwyn datblygu tai arbenigol (gan gynnwys cynlluniau Tai Gofal Ychwanegol) sy'n diwallu anghenion pobl hŷn. I'r rheiny sy'n dymuno aros yn eu cartrefi eu hunain, mae yna gynlluniau gofal preswyl a gofal yn y cartref ar gael ar draws y sir, ond mae'r rhain dan bwysau. Mae yna grantiau ar gyfer addasiadau tai sy'n galluogi pobl i aros yn eu cartrefi lle bo hynny'n bosibl ac mae partneriaid trydydd sector, fel Gofal a Thrwsio, yn darparu mynediad at gynnal a chadw ac addasiadau fforddiadwy ychwanegol.

Pethau yr ydym ni'n falch ohonynt

Cyngor Sir Ddinbych yn Cefnogi Tai mewn Partneriaeth

Mae Cyngor Sir Ddinbych wedi ymrwymo i [Gynllun Corfforaethol](#) sy'n cynnwys chwe amcan, y cyntaf yw "Tai o ansawdd yn Sir Ddinbych sy'n bodloni anghenion pobl".

O ran yr amcan cyntaf i gefnogi [Tai o ansawdd yn Sir Ddinbych](#) sy'n bodloni anghenion pobl, nod y cynllun yw cyflawni'r canlynol:



- i) Sicrhau bod tai o safon ar gael sy'n bodloni anghenion pobl ddiamddiffyn, a'u helpu i fyw bywydau annibynnol mewn llety addas cyhyd â phosibl.
- ii) Atal digartrefedd a sicrhau bod unrhyw achosion o ddigartrefedd yn brin, yn fyr a ddim yn digwydd eto (mae hyn yn cynnwys pobl ifanc sy'n gadael gofal).
- iii) Adnewyddu stoc tai'r Cyngor er mwyn sicrhau ei fod:
 - o Yn ddiogel ac yn cael ei gynnal a'i gadw'n dda
 - o Lle bo modd, yn bodloni anghenion trigolion fel pobl ag anableddau, er enghraifft (gweler hefyd Ymrwymiad Sir Ddinbych i Gydraddoldeb).
 - o Yn defnyddio ynni'n effeithlon ac wedi'u hinswleiddio'n dda.
- iv) Darparu mwy o gartrefi i fodloni'r angen a'r galw lleol, gan gynnwys:
 - o 300 o dai fforddiadwy yn amodol ar gyllid gan Lywodraeth Cymru
 - o 35 o gartrefi arbenigol drwy Gynlluniau Tai Gofal Ychwanegol.
 - o 170 o dai cyngor yn amodol ar gyllid gan Lywodraeth Cymru
 - o Gweithio i leihau nifer y tai gwag yn Sir Ddinbych
- v) Sicrhau bod trigolion Sir Ddinbych yn cael gwybod am yr opsiynau a'r llwybrau tai sydd ar gael, yn ogystal â cheisio lleihau rhestr aros Un Llwybr Mynediad at Dai. Mae hynny'n cynnwys meithrin cyswllt â phobl sydd eisoes yn byw mewn tai cyngor, a'r rheiny ar incwm isel.

Cefnogir y nodau uchod gan bartneriaid o fewn y sector tai, yn cynnwys y prif Gymdeithasau Tai yng Ngogledd Cymru (Landlordiaid Cymdeithasol Cofrestredig), yn ogystal ag awdurdodau tai cyfagos yng Nghonwy a Sir y Fflint.

Mae [Cynlluniau Tai Gofal Ychwanegol yn Sir Ddinbych](#) yn cael eu gweithredu gan Grŵp Cynefin, Clwyd Alyn a Chymdeithas Tai Wales and West, ac mae ymgeiswyr am dai cymdeithasol yn Sir Ddinbych yn gwneud hynny drwy Un Llwybr Mynediad at Dai, partneriaeth rhwng:

- Adra
- Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy
- Cyngor Sir Ddinbych (drwy Tai Sir Ddinbych, sef Datrysiadau Tai)
- Cyngor Sir y Fflint
- Cartrefi Conwy
- Cymdeithas Tai Clwyd Alyn

- Grŵp Cynefin
- Cymdeithas Tai Gogledd Cymru
- Cymdeithas Tai Wales and West

Tai Gofal Ychwanegol

Mae Tai Gofal Ychwanegol wedi bod yn nodwedd allweddol o strategaeth Sir Ddinbych i fodloni'r anghenion tai ar gyfer pobl hŷn ers blynnyddoedd bellach, drwy sefydlu ac yna datblygu cynlluniau yn Y Rhyl (Gorwel Newydd), Prestatyn, (Nant y Môr), Rhuthun (Llys Awelon) a Dinbych (Awel y Dyffryn). Yn 2024 mae'r cyfleusterau Tai Gofal Ychwanegol hyn yn darparu 246 o anheddau (cymysgedd o fflatiau gydag un a dwy ystafell wely), a'r datblygiad diweddaraf ohonynt oedd agor 35 o fflatiau modern, ynni-effeithlon un a dwy ystafell wely yng nghynllun Tai Gofal Ychwanegol Llys Awelon yn Rhuthun ychydig cyn Nadolig 2024.

Mae Tai Gofal Ychwanegol yn rhoi cydbwysedd i bobl rhwng byw gartref a chael gofal arbennig ar y safle lle bo angen. Y nod yw cefnogi unigolion sy'n dymuno aros yn annibynnol ac mewn rheolaeth o'u bywydau eu hunain am gyhyd â phosibl mewn amgylchedd sy'n tynnu ynghyd gofal a chymorth ac amwynderau tai.

Mae Tai Gofal Ychwanegol yn cynnig llety mewn datblygiadau o gartrefi hunangynhwysol gyda nodweddion dylunio a gwasanaethau cymorth ar gael i alluogi hunanofal a byw'n annibynnol. Mae'n caniatáu i bobl gynnal a, lle bo modd, cynyddu eu hannibyniaeth. Mae'r datblygiadau wedi'u dylunio a'u lleoli yng nghanol cymdogaethau lleol, gan gydnabod pwysigrwydd cynnal a datblygu cysylltiadau cymunedol cryf.

Mae rhai o'r manteision sy'n deillio o'r model Tai Gofal Ychwanegol yn cynnwys:

- mae cyplau a ffrindiau yn gallu aros gyda'i gilydd
- mae preswylwyr yn cadw eu hannibyniaeth
- mae cyfleoedd i ymuno â gweithgareddau cymdeithasol
- mae gan breswylwyr reolaeth dros eu harian
- mae preswylwyr yn cael diogelwch a thawelwch meddwl
- mae gan breswylwyr gartref am oes

Mae darparu gofalwyr ar y safle yn caniatáu ar gyfer darparu cefnogaeth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac ail-alluogi - "gwneud gyda, nid gwneud dros" - sydd wedyn yn caniatáu i unigolion aros mor annibynnol â phosibl am gyfnod hirach. Mae tenantiaid o'n cynlluniau Tai Gofal Ychwanegol wedi bod ynghlwm â gweithgareddau Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych ers tro, gan elwa o grantiau, a chyfrannu at syniadau, awgrymiadau a deunyddiau, yn cynnwys rhai cerddi rhagorol. Mae cymunedau bywiog mewn Cynlluniau Tai Gofal Ychwanegol yn Y Rhyl, Prestatyn, Dinbych a Rhuthun yn gweithio mewn partneriaethau llwyddiannus gyda darparwyr tai cymdeithasol ac ysgolion lleol.



Mae disgyblion o Ysgol Uwchradd Prestatyn wedi bod yn gweithio gyda thenantiaid o gynllun Tai Gofal Ychwanegol Nant y Môr ers dros ddegawd ar amrywiaeth o brosiectau arloesol.

Tai Cymunedol ar gyfer pobl dros 55 oed

Mae Tai Cymunedol Sir Ddinbych yn rheoli stoc o dai 'gwarchod' yn cynnwys dros 1150 o anheddau wedi'u lleoli mewn dros 36 o wahanol gymunedau yn Sir Ddinbych. Cymysgedd o fyngalos a fflatiau ag 1 ystafell wely, fflatiau a byngalos â 2 ystafell wely a rhai fflatiau â 3 ystafell wely.

Mae stoc tai cymunedol Sir Ddinbych wedi'i chynyddu yn 2024 drwy agor dau ddatblygiad ar gyfer pobl dros 55 oed, gan gynnwys Llys Llen ym Mhrestatyn sy'n cynnwys 14 o fflatiau un ystafell wely dros 3 llawr, a Llys Elizabeth yn y Rhyl sy'n darparu 12 o fflatiau hunan gynhwysol gydag 1 a 2 ystafell wely.



Fflatiau Llys Llen - Prestatyn



Fflatiau Llys Elizabeth, Y Rhyl

Gweinyddir tai cymdeithasol neu gymunedol drwy broses a elwir yn Un Llwybr Mynediad at Dai, lle bydd ymgeiswyr yn gwneud un cais am dai, sydd wedyn yn cael ei asesu gan Dîm Cofrestr Tai Sir Ddinbych, a fydd yn gosod yr ymgeisydd yn un o'r pedwar band blaenoriaeth.

Gofal a Thrwsio Gogledd Ddwyrain Cymru

Mae cynrychiolwyr Gofal a Thrwsio yn aelodau sefydlu Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych ac maent yn parhau i fod yn y grŵp llywio.

Nod Gofal a Thrwsio Conwy a Sir Ddinbych yw galluogi pobl hŷn i barhau i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain drwy wella cyflwr eu tai ac felly eu cyfforddusrwydd, diogelwch a lles.

Mae Gofal a Thrwsio yn elusen yng Nghymru sy'n darparu ystod o wasanaethau i bobl hŷn yn bennaf sydd naill ai dros 50 neu 60 oed. Mae'r sefydliad wedi'i rannu'n rhanbarthol, gyda gwasanaethau Sir Ddinbych yn cael eu darparu gan adran Conwy a Sir Ddinbych, wedi'u hariannu mewn gwahanol ffyrdd, yn gyhoeddus a phreifat, gan gynnwys Llywodraeth Cymru a Chyngor Sir Ddinbych.

Mae gan y gwasanaeth elfennau amrywiol yn cynnwys:

- i) Gwasanaethau Craidd (cefnogi perchnogion tai sy'n hŷn neu'n ddiamddiffyn i fyw mor annibynnol â phosibl, gyda mwy o ddiogelwch, sicrwydd, cynhesrwydd, a chysur, drwy ddarparu cyngor ynglŷn â lles, atgyweiriadau tai ac addasiadau i'w cartrefi).
- ii) Gwasanaethau Cyngor (darparu gwybodaeth a chymorth ymarferol i bobl hŷn, yn enwedig rhai sy'n colli eu clyw neu olwg, sy'n byw â dementia, neu os oes arnoch angen cymorth i gadw'n ddiogel gartref ac ymdopi'n well).
- iii) Gwasanaeth Ymateb Cyflym (menter strategol gan Lywodraeth Cymru, i helpu pobl hŷn sy'n dychwelyd o'r ysbyty a gwneud eu cartrefi'n fwy diogel, drwy ddarparu gwasanaeth atgyweirio neu addasiadau bach a chyflym, er mwyn atal mynd i'r ysbyty).
- iv) Gwasanaeth Gwella Tai (gall tai fynd â'u pen iddynt yn hawdd wrth i lefelau incwm ostwng, mae'r gwasanaeth hwn yn gwella ansawdd bywyd pobl hŷn neu bobl ddiamddiffyn. Caiff ei ddarparu gan dîm sy'n cyflawni gwaith preifat, addasiadau, atgyweiriadau bach yn y cartref a'r ardd, gosod ystafelloedd ymolchi neu ystafelloedd gwlyb a chwblhau gwaith coed medrus. Maent wedi'u hyfforddi i adnabod anghenion cleientiaid a'u cyfeirio at gymorth gan ein gwasanaethau Craidd neu RRAP.
- v) Gwasanaeth Adref o'r Ysbyty i Gartref Iachach (Y Cynllun Adref o'r Ysbyty i bobl dros 50 oed i sicrhau bod addasiadau hanfodol yn cael eu gwneud i gartref claf fel y gellir eu rhyddhau'n ddiogel o'r ysbyty).

Cartrefi Gofal Sir Ddinbych a'r ddarpariaeth ar gyfer pobl hŷn

Mae yna 67 o Gartrefi Gofal yn Sir Ddinbych, yn cynnwys 12 Cartref Nyrsio a 55 Cartref Gofal Preswyl yn darparu oddeutu 1434 o ystafelloedd. Mae oddeutu 200 o'r rhain yn arbenigo mewn cefnogi oedolion gydag anableddau dysgu, ar y sbectrwm awtistiaeth neu'n ymdopi â heriau iechyd meddwl. Mae rhai o'r rhain yn oedolion iau. Yn ogystal, mae llawer o bobl hŷn yn byw mewn tai â chymorth neu leoliadau byw yn y gymuned. Mae'r rhain yn aml yn cael eu dewis gan oedolion sydd â heriau iechyd meddwl ac anableddau cymhleth. Mae aelodau Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn ymwneud â chefnogi a monitro'r cartrefi hyn, a threfnu hyfforddiant neu gymorth pan fo angen. Mae ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn gweithio'n agos gydag Arolygiaeth Gofal Cymru a Gofal Cymdeithasol Cymru i sicrhau bod safonau yn y cartrefi hyn yn cael eu cadw'n uchel a bod preswylwyr yn ddiogel ac yn cael gofal da. Mae preswylwyr a staff cartrefi gofal wedi mynychu digwyddiadau ymgysylltu Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed. Mae eu mewnbwn yn parhau i fod yn amhrisiadwy.



- [illegible]

9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1041 1042 1043 10

Groes Goch ac Age Connects) ar gynlluniau ar gyfer ymarfer pontio'r cenedlaethau ar ymwybyddiaeth o godymau gydag ysgolion yn ein hardal ar ddechrau 2025.

Addasiadau Tai i Gefnogi Annibyniaeth

Mae Sir Ddinbych yn darparu cynllun cynhwysfawr i gefnogi annibyniaeth barhaus y bobl sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain a ddarperir drwy Ofal a Thrwsio Conwy a Sir Ddinbych. Yn ogystal ag addasiadau tai, gall cyflwyno technoleg a chyfarpar i gefnogi cyfathrebu a chwblhau tasgau dyddiol helpu gydag agweddau ar annibyniaeth a hwylusir gan y Bwrdd Iechyd Lleol (Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr), Cyngor Sir Ddinbych a Chymru Ddigidol.

Gwasanaeth Cyfarpar Cymunedol Integredig

Mae'r Gwasanaeth Cyfarpar Cymunedol Integredig yn bartneriaeth rhwng Cyngor Sir Ddinbych a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr. Mae'n darparu cyfarpar i bobl o bob oedran i'w helpu i fyw eu bywydau i'r eithaf a chynnal eu hiechyd a'u hannibyniaeth. Mae hyn yn amrywio o gymhorthion syml ar gyfer bywyd bob dydd i gyfarpar mwy cymhleth sy'n helpu pobl i aros yn eu cartrefi yn hirach.

Nod y bartneriaeth yw gwneud trefniadau lleol yn y modd mwyaf effeithiol i gyflenwi cyfarpar cymunedol a sicrhau bod adnoddau'n cael eu defnyddio yn y modd mwyaf cost effeithiol ledled Sir Ddinbych.

Mae gan y Gwasanaeth Cyfarpar Cymunedol Integredig restr gynhwysfawr o gyfarpar safonol ac arbenigol sydd ar gael i bob rhagnodydd cymeradwy; sef ymarferwyr gofal cymdeithasol, therapyddion galwedigaethol a gweithwyr proffesiynol o'r gwasanaethau cymdeithasol neu iechyd fel arfer. Gellir cyflenwi'r rhan fwyaf o'r stoc cyn pen 5 diwrnod ar ôl gwneud cais, ond gall archebion gael eu cyflenwi ar frys ambell waith, er enghraifft, cyfarpar i hwyluso rhyddhad o'r ysbyty neu i liniaru risg uniongyrchol i iechyd a diogelwch y person neu eu gofalwyr.

Cefnogaeth Dechnolegol ac Isadeiledd Digidol

Mae sawl ffordd y mae technoleg yn cael ei defnyddio i gefnogi pobl hŷn a'r rhai ag anableddau i fyw bywydau annibynnol yn Sir Ddinbych, yn cynnwys drwy awtomeiddio gweithredoedd yn y cartref megis agor a chau llenni, systemau agor drysau, rhoi goleuadau ac offer trydanol ymlaen a'u diffodd. Mae systemau ffôn wedi bod yn cael eu defnyddio ers tro i roi gwybod os bydd rhywun yn sâl neu'n cael codwm, ac mae systemau cyfathrebu digidol mwy newydd yn awr yn disodli'r cyfarpar analog.

Ble mae arnom eisiau bod - Cynllun Gweithredu ar gyfer Maes 3

Rydym yn credu bod y gallu (a'r cyfle) i fyw mewn llety sefydlog yn rhagofyniad ar gyfer y posibilrwydd i heneiddio'n dda yn Sir Ddinbych. Mae demograffeg ein poblogaeth yn dangos poblogaeth sy'n brysur heneiddio a rhagwelir y bydd cyfran y rhai dros 65 oed yn cynyddu i fwy na 30% erbyn 2040. Ochr yn ochr â hyn, mae argaeledd tai o'i gymharu â'r boblogaeth wedi gostwng yn ystod y blynyddoedd diwethaf, gyda gostyngiad o ran perchnogaeth tai, cynnydd mewn rhent preifat a thai yn gyffredinol yn

dod yn fwyfwy anfforddiadwy. Byddwn yn cydweithio gyda sefydliadau a chymunedau i ddeall a goresgyn y rhwystrau a wynebir gan bobl (hŷn) i fyw mewn llety sefydlog sy'n addas ar gyfer eu hanghenion. Ein hamcanion yw:

- Sicrhau bod gwybodaeth am ddewisiadau tai a llwybrau tai ar gael yn rhwydd ac yn hygyrch i bobl, gan gwmpasu'r sbectwm o fathau o lety cyhoeddus a phreifat.
- Parhau i gydweithio gyda darparwyr gwasanaethau yn Sir Ddinbych i gefnogi pobl hŷn i gynnal eu hannibyniaeth ac aros yn eu cartrefi eu hunain. Cefnogi cydlynwyr cefnogi tenantiaid gwirfoddol mewn cynlluniau tai â chymorth i drefnu gweithgareddau ac i sicrhau fod lleisiau tenantiaid yn cael eu clywed.
- Cydweithio gyda budd-ddeiliaid i hyrwyddo datrysiadau tai sy'n diwallu anghenion pobl hŷn, yn cynnwys y rhai gydag ystod o anghenion ieuchyd.
- Gwerthuso'r stoc o dai tai cymunedol yn Sir Ddinbych i asesu addasrwydd ar gyfer pobl hŷn a'u categoraiddio'n briodol i gefnogi'r broses ddyrannu.
- Ystyried adborth gan swyddogion Tai wrth ddatblygu datrysiadau tai newydd a monitro datrysiadau tai presennol.
- Parhau i gydweithio gyda chydweithwyr yn y Bwrdd Iechyd, y sector gwirfoddol ac Arolygiaeth Gofal Cymru i sicrhau fod cartrefi gofal preswyl a gofal nyrsio yn Sir Ddinbych yn darparu llety diogel a phriodol, sy'n diwallu anghenion eu preswylwyr.
- Parhau i gydweithio gyda chymdeithasau tai wrth ddatblygu cyfleusterau Tai Gofal Ychwanegol newydd a monitro'r rhai presennol, gan sicrhau eu bod yn diwallu anghenion eu tenantiaid.
- Parhau i gefnogi gwaith y Timau Adnoddau Cymunedol wrth ddarparu'r gofal a'r cymorth angenrheidiol i alluogi preswylwyr i barhau i fod yn annibynnol ac aros yn eu cartrefi cyhyd ag y maent yn dewis gwneud hynny.
- Cefnogi'r dulliau presennol ar gyfer sicrhau y gall pobl gael mynediad at ffynonellau o gefnogaeth dibynadwy gan grefftwyr lleol.
- Parhau i weithio mewn partneriaeth â Gofal a Thrwsio Conwy a Sir Ddinbych i gefnogi pobl hŷn gydag addasiadau i'w tai a gwasanaethau cysylltiedig sy'n eu galluogi nhw i fyw'n annibynnol.
- Parhau i ymgysylltu â phobl o bob oed wrth ddatblygu a monitro datrysiadau tai presennol.
- Parhau i gasglu gwybodaeth berthnasol i hysbysu aelodau Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych (a thrwy Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych, cymunedau ehangach y Sir) ar faterion perthnasol sy'n ymwneud â thai o'r holl sectorau preifat, rhent, cymunedol neu ofal.

3.4 Cyfranogiad Cymdeithasol (Maes 4)

Nod yr ymyriadau yn y maes hwn yw hyrwyddo cyfranogiad pobl hŷn mewn bywyd cymdeithasol a mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd. Gellir cyflawni hyn drwy greu, cynnal a hyrwyddo amgylcheddau cefnogol sy'n galluogi rhyngweithio cymdeithasol a ffyrdd egnïol o fyw a thrwy ddarparu cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau cymdeithasol ystyrlon sy'n annog pobl hŷn i adael eu cartrefi a chynnal rhwydweithiau cymdeithasol cefnogol.

(Swyddfa Ranbarthol Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Ewrop, 2017)

Ble rydym arni nawr

Rydym yn falch o'r ystod o weithgareddau sydd ar gael, gan ddarparu dewisiadau ar gyfer cyfranogiad cymdeithasol i aelodau o'r boblogaeth o bob oedran. Mae'r rhain yn cynnwys grwpiau sydd wedi'u dylunio'n benodol ar gyfer pobl hŷn, fel ein fforymau pobl hŷn, a grwpiau sy'n cael eu cynnal mewn cynlluniau tai pobl hŷn – gan gynnwys Tai Gofal Ychwanegol a chartrefi preswyl, yn ogystal â gweithgareddau sy'n agored ac yn hygyrch i bawb fel 'Natur Er Budd Iechyd' sy'n darparu opsiynau ar gyfer teithiau cerdded, garddio a chrefftau gwledig a chyfleusterau chwaraeon sydd ar gael mewn canolfannau hamdden sy'n cynnwys dewisiadau ar gyfer defnyddwyr cadair olwyn a'r rhai sydd â symudedd cyfyngedig a'r ddarpariaeth a gynigir gan wasanaethau fel llyfrgelloedd.

Mae Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn ymgysylltu fwyfwy â chynrychiolwyr grwpiau ffydd sy'n awyddus i helpu gyda'n gwaith i greu cymunedau sy'n gyfeillgar i oed. Mae arweinwyr ffydd wedi cydweithio a chynnig eglwysi i'w defnyddio fel lleoliadau i godi ymwybyddiaeth ac mae un arweinydd eglwys penodol wedi trefnu hyfforddiant ymwybyddiaeth Cyfeillgar i Dementia ar gyfer ei chynulleidfya er mwyn addasu i'w hanghenion newidiol. Mae pobl wedi sôn wrthym am bwysigrwydd cyfarfodydd eglwys, capel neu Grynwyr iddynt, ac mae gwirfoddolwyr wedi gweithio'n galed i sicrhau nad oes unrhyw un yn cael ei atal rhag mynychu. Mae eglwysi wedi bod yn gweithio'n greadigol gydag ysgolion ac aelodau hŷn yr Eglwys, gan ddefnyddio crefftau ac adrodd straeon, ac fe estynnwyd croeso i bawb.



Aelodau o fforwm Age Connects Canol Gogledd Cymru yn sgwrsio gyda Sion o dîm y Comisiynydd Pobl Hŷn.

Mae'r fforymau pobl hŷn, sy'n cael eu cydlynu gan Age Connects Canol Gogledd Cymru, yn cynyddu o ran poblogrwydd a niferoedd mewn grwpiau ar draws y sir ac mae sawl enghraifft o'u haelodau yn dylanwadu ar bolisi, yn enwedig mewn perthynas â chludiant. Yn ogystal â'r ystod o weithgareddau sydd ar gael ac wedi'u dylunio i gynyddu gweithgarwch corfforol, mae yna lawer o ddewisiadau i gymryd rhan mewn 'dysgu gydol oes'. Mae ystod eang o lwybrau (am ddim) y gall pobl o unrhyw oedran neu allu eu dewis i wella eu cynhwysiant digidol, mewn llawer o wahanol leoliadau ac mae llawer o gynlluniau tai pobl hŷn yn cynnig dosbarthiadau fel celf, garddio, clybiau hanes ac ati. Mae gan Sir Ddinbych hefyd 'Brifysgol y Drydedd Oes' ffyniannus, sy'n cynnal dewis eang iawn o weithgareddau a dosbarthiadau i nifer fawr o bobl hŷn. Rydym yn ffodus o gael amrywiaeth o sefydliadau gwerth cymdeithasol a gwirfoddol ardderchog sydd ar gael i gefnogi, bod yn gyfaill a hyfforddi pobl hŷn, mewn lleoliadau cymunedol, mewn lleoliadau preswyl, ac yn eu cartrefi eu hunain. Mae llawer ohonynt yn aelodau o Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych ac efallai y byddai llawer ohonynt yn cael eu hystyried yn bobl hŷn eu hunain.

Mae mentrau yn y maes hwn ymysg y rhai mwyaf poblogaidd gyda phobl hŷn ac mae tystiolaeth o'u cyfraniad at wella iechyd corfforol a meddyliol. Er hynny, mae pryder hefyd nad ydynt yn estyn allan at bob person hŷn yn y gymuned yn yr un modd, gan gynnwys grwpiau sydd mewn perygl o arwahanrwydd cymdeithasol sy'n llai tebygol o gymryd rhan.

Pethau yr ydym ni'n falch ohonynt

Mae aelodau o Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn parhau i weithio'n galed i fynd i'r afael â'r risgiau'n gysylltiedig ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol i bobl o bob oed. O ganlyniad i'r gwaith ar y cyd â Chyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych,

rydym wedi gallu cyfeirio grantiau gan Lywodraeth Cymru i leihau unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol a helpu i greu cymuned sy'n gyfeillgar i oed i gefnogi mentrau i'r perwyl hwn. Rydym hefyd wedi gweithio gyda sefydliadau gofalwyr ac wedi defnyddio rhywfaint o'r grant seibiant i ofalwyr i gefnogi'r prosiectau hyn. Mae'r buddiolwyr yn cynnwys y canlynol:

- Y Groes Goch Brydeinig
- Book of You
- Cyngorau Cymuned
- Cymdeithas Chwaraeon Llandyrnog
- Cwmni Buddiannau Cymunedol STAND Gogledd Cymru
- Sied Dynion Dinbych
- Cynlluniau Tai Gofal Ychwanegol
- Gobaith Galeri
- Canolfan Ddydd Tŷ Môr
- Partneriaeth Gymunedol De Sir Ddinbych
- Ffrindiau Gigiau Cymru, Gogledd Cymru
- Canolfan Merched Gogledd Cymru
- Dyfodol Disglair
- Vision Support
- Prosiect Pobl Ifanc Gorllewin y Rhyl
- Canolfan Byw'n Annibynnol Fforwm Anabledd Sir y Fflint
- Cymdeithas Preswylwyr De-orllewin Canol y Rhyl
- Age Connects Canol Gogledd Cymru
- Grŵp Gweithredu Cymunedol Prestatyn a Gallt Melyd
- 4X4 Response Wales
- The Willow Collective
- Gofal Dydd Y Waen
- Cwmni Cymunedol Bedford Street Cyf a
- Grŵp Cymunedol ConneXions.
- Heddlu Gogledd Cymru - Taflenni Protocol Herbert
- Dysgu Awyr Agored Pen y Bryn

Mae'r buddiolwyr wedi cynnwys pobl â nodweddion gwarchodedig, ac mae prosiectau wedi'u dewis i sicrhau fod pobl wedi gallu cymryd rhan waeth beth fo'u hoedran, hil, rhyw, cefndir, cyfeiriadedd rhywiol, iechyd corfforol a meddyliol, colli synhwyrau neu anableddau dysgu.

Mae trefnwyr wedi cyflwyno gwybodaeth fonitro am y gweithgareddau a ariennir a nifer y cyfranogwyr. Mae'r wybodaeth hon weithiau wedi'i hategu gan ffotograffau ac astudiaethau achos sy'n darparu darlun ehangach o'r cyfranogwyr a'r rhai nad ydynt yn gyfranogwyr yn y boblogaeth. Mae hyn wedi ein helpu ni i ddeall y rhesymau dros neu'r rhwystrau i gymryd rhan.

Llyfrgelloedd Sir Ddinbych

Yn y blynyddoedd diweddar, mae Llyfrgelloedd Sir Ddinbych wedi datblygu'n 'ganolbwyntiau' gan gynnig cyfleoedd ar gyfer ymgysylltu ag ystod o wasanaethau ar gyfer cyfoethogi ac iechyd a lles pobl, yn cynnwys:

- Darllen (llyfrau copi caled neu e-lyfrau)
- Mynediad at wasanaethau digidol drwy fynediad i'r we am ddim, benthyciadau dyfeisiau llechen, dyfeisiau darllen e-lyfrau, neu ddyfeisiau Chromebook, gwasanaeth argraffu sydd wedi'i gysylltu â'r cwmwl
- Staff sydd wedi cael hyfforddiant ar fod yn gyfeillgar i oed a deall dementia
- Benthycio jig-sos, blychau atgofion neu fagiâu atgofion
- Gwasanaethau iaith Gymraeg
- Gwasanaethau hanes lleol a hanes teulu
- Pwyntiau Siarad - cymorthfeydd a drefnir yn rheolaidd, sy'n darparu mynediad am ddim at wybodaeth gan staff sydd wedi'u hyfforddi.

Cynhelir amrywiaeth o weithgareddau cymdeithasol yn Llyfrgelloedd Sir Ddinbych, gan gynnwys sesiynau atgofion, Grwpiau Siarad Cymraeg Paned a Sgwrs, ymweliadau awduron a grwpiau darllen.

Mae llyfrgelloedd yn Sir Ddinbych yn darparu'r gwasanaeth llyfrgell gyhoeddus statudol a'r gwasanaeth Siop Un Alwad ar gyfer y Cyngor o wyth llyfrgell, sef llyfrgelloedd Y Rhyl, Prestatyn, Rhuddlan, Llanellwyr, Dinbych, Rhuthun, Corwen a Llangollen. Mae'r Gwasanaeth Llyfrgell i'r Cartref yn darparu gwasanaeth wedi'i deilwra i bobl nad oes modd iddynt fynd i'r llyfrgell leol yn bersonol oherwydd salwch, anabledd neu gyfrifoldeb gofalu. Mae llyfrgelloedd hefyd yn darparu gwasanaeth digidol 24 awr ar gyfer lawrlwytho llyfrau, cyrchu gwybodaeth ac archebu llyfrau; ac yn darparu cyfleusterau i bobl gael mynediad at ystod o wasanaethau cymorth a chynghor yn eu cymuned leol.

Partneriaeth Gymunedol De Sir Ddinbych

Mae Partneriaeth Gymunedol De Sir Ddinbych yn gwmni nid-er-elw ac yn elusen gofrestredig, sy'n darparu cymorth, cefnogaeth a chyfle i drigolion De Sir Ddinbych. Mae'r bartneriaeth yn gweithredu o ddau brif ganolbwynt yng Nghorwen a Llangollen, ond mae hefyd yn darparu gweithgareddau allgymorth mewn cymunedau pentref llai gan gynnwys Sant Mael, Sant Collen a Glyndyfrdwy.

Mae'r bartneriaeth yn cefnogi rhanbarth De Sir Ddinbych mewn gwahanol ffyrdd, yn cynnwys:

- Darparu gwasanaeth 'Pryd ar Glud'
- Darparu 'Gwasanaeth Cludiant Cymunedol' yn cynnwys drwy fysiau neu geir
- Cynnal Gwasanaethau Cyngor ar Bopeth a gweithdai cymorth
- Cynnal gwasanaethau cefnogi iechyd meddwl a lles lleol
- Cynnal a chydweithio gyda gwasanaethau amrywiol CSDd, yn cynnwys tai cymunedol, gwasanaethau cefn gwlad, natur er budd iechyd a Sir Ddinbych yn Gweithio
- Trefnu gweithgareddau cymunedol

Mae'r manylion llawn ar gael drwy wefan Partneriaeth Gymunedol De Sir Ddinbych <https://www.canolfan-ni.org>

Natur er Budd Iechyd

Mae Natur er Budd Iechyd yn brosiect cydweithredol sy'n ymgysylltu unigolion a chymunedau i hyrwyddo sut all mynediad at natur wella iechyd a lles. Yn ogystal ag annog cyfranogiad mewn cadwraeth a ffyrdd o fyw iach yn yr awyr agored (gweler 3.1 Gofodau Tu Allan), mae'r prosiect hefyd yn hyrwyddo lles corfforol a meddyliol drwy ymgysylltu â gwahanol gymunedau Sir Ddinbych, sefydliadau cymorth ac elusennau sy'n darparu sesiynau crefft, dosbarthiadau ymarfer corff wrth eistedd a gynhelir dan do, yn ogystal â sesiynau gweithgareddau awyr agored rheolaidd. Mae cyfran fawr o'r cleientiaid dros 60 mlwydd oed.



Dosbarth Ymarfer Corff wrth Eistedd - Prestatyn



Sesiwn Ffeltio - Y Rhyl

Hamdden Sir Ddinbych Cyfyngedig

Mae Hamdden Sir Ddinbych Cyf yn gweithredu portffolio o gyfleusterau hamdden a chyfleoedd celfyddydau creadigol ledled y sir, gan gydnabod pwysigrwydd cymuned a chydabod cenhadaeth i ddarparu cyfleoedd hamdden hygyrch o ansawdd uchel sy'n denu lefelau uchel o gyfranogiad, a gwella lles trigolion ac ymwelwyr Sir Ddinbych. Mae tîm Cymunedau Bywiog Hamdden Sir Ddinbych yn chwarae rhan allweddol mewn hyrwyddo cyfranogiad mewn gweithgareddau i wella lles corfforol a meddyliol. Mae hyn yn cynnwys cefnogi timau a chlybiau chwaraeon lleol, cydlynau prosiectau celfyddydol

cymunedol a gweithio gyda'n hysgolion cynradd ac uwchradd i hyrwyddo chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

Mae enghreifftiau o'r cyfleoedd a ddarperir ar gyfer trigolion hŷn Sir Ddinbych yn cynnwys:

- Sesiynau gweithgarwch corfforol â chymhorthdal i bobl dros 60 oed
- Sesiynau nofio am ddim i bobl dros 60 oed ym mhob safle
- Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff

I gael rhagor o wybodaeth am yr uchod, gweler adran 3.1 Gofod Tu Allan ac Adeiladau uchod.

Mae Celfyddydau Cymunedol Hamdden Sir Ddinbych hefyd wedi ffurfio nifer o bartneriaethau sy'n gweithio gydag eraill i ddarparu amserlen gynhwysfawr o weithgareddau celfyddydol i'r rhai sydd dros 50 oed ac sy'n byw yn Sir Ddinbych. Dyma rai enghreifftiau o'r rhain:

Ymgolli mewn Celf

Mae'r prosiect Ymgolli mewn Celf ar gyfer pobl sy'n byw â dementia, eu teulu a'u gofalwyr. Nod y prosiect yw ymchwilio i'r hyn y gall y celfyddydau gweledol ei gyfrannu wrth fynd i'r afael â'r materion a all effeithio ar bobl â dementia, gan gynnwys ynysu cymdeithasol, hyder, cyfathrebu, ansawdd bywyd a lles. Cynhelir Ymgolli mewn Celf yn wythnosol yn ystod y tymor yng Nghanolfan Grefft Rhuthun ac mae'n darparu gofod cynnes a chroesawgar lle gall pobl sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd a'u ffrindiau fwynhau gweithio gydag artistiaid proffesiynol gan ddefnyddio'r orielau fel ysbrydoliaeth a hefyd dod o hyd i gefnogaeth a chyfeillgarwch gan weddill y grŵp.



Mind Dyffryn Clwyd

Rydym yn gweithio mewn partneriaeth â Mind i gynnal gweithdai rheolaidd ar wahanol ffurfiau celf gan gynnwys celfyddydau gweledol a dawns. Mae sesiynau'n cael eu

cynnal gan weithwyr proffesiynol yn Ninbych a'r Rhyl ac yn helpu i gefnogi'r gwaith gwerthfawr y mae Mind yn ei wneud yn y cymunedau hyn.

KIM-Inspire

Rydym hefyd yn gweithio mewn partneriaeth â KIM-Inspire, sydd ym Mhrestatyn a Chorwen ar hyn o bryd. Mae prosiectau wedi amrywio o ysgrifennu creadigol a ffotograffiaeth i grefftau a chelfyddyd gain, gyda gweithdai wedi'u teilwra i ddiwallu anghenion y cyfranogwyr i gefnogi eu hiechyd meddwl a'u lles.

Partneriaeth Gymunedol De Sir Ddinbych

Cynhelir sesiynau creadigol rheolaidd mewn cydweithrediad â Phartneriaeth Gymunedol De Sir Ddinbych yn Llangollen a Chorwen, gydag amrywiaeth o artistiaid proffesiynol yn arwain gweithdai mewn cyfryngau sydd wedi cynnwys gwydr, ffeltio, celfyddyd gain, gwaith coed a mosaigau, i enwi dim ond rhai.

Prosiectau Rhwng Cenedlaethau

Mae Hamdden Sir Ddinbych yn darparu cyfleoedd rhwng cenedlaethau, gyda phrosiectau presennol yn cael eu cynnal gydag ysgolion Rhuthun a Dinbych mewn cydweithrediad ag Ysbytai Cymunedol Rhuthun a Dinbych.



Paned a Chân, Llanrhaeadr

Mae Paned a Chân yn brosiect cerddoriaeth gymunedol Cymraeg sy'n cael ei gyflwyno mewn partneriaeth â Chanolfan Gerdd William Mathias. Dan arweiniad y therapydd cerdd arobryn Ceri Rawson, mae aelodau hŷn o'r gymuned yn cwrdd yn wythnosol i ganu gyda'i gilydd yn Gymraeg mewn amgylchedd cyfeillgar a chefnogol.

Canu mewn Lleoliadau Gofal

Mae cerddorion proffesiynol yn ymweld â chartrefi gofal a chyfleusterau Tai Gofal Ychwanegol, gan alluogi preswylwyr i fwynhau canu caneuon yn y Gymraeg a'r Saesneg. Mae rhai o'r sesiynau hyn hefyd yn pontio'r cenedlaethau, gan fod dod â'r cenedlaethau at ei gilydd mor fuddiol i bawb.

Mae'r grant Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed yn Sir Ddinbych hefyd wedi helpu i ariannu'r Fenter Gymdeithasol 'Book of You' i gyflenwi gwirfoddolwyr i ddarparu gweithgareddau, cefnogaeth a chyfeillgarwch i breswylwyr cartrefi gofal drwy eu cynllun Cyfeillion Cartref Gofal a gweithgareddau hel atgofion.

Ble mae arnom eisiau bod - Cynllun Gweithredu ar gyfer Maes 4

Bydd gwaith yn parhau i sicrhau fod barn ac anghenion pobl hŷn o grwpiau lleiafrifol yn dylanwadu ar ein cynlluniau. Mae hyn yn cymryd amser ac yn gofyn am sensitifrwydd a hyblygrwydd, ond mae cynnydd yn cael ei wneud. Yn ystod 2024, fe wnaethom drefnu cyfres o ddigwyddiadau ymgysylltu ledled y sir i gasglu barn cynulleidfia mor eang â phosibl a'u galluogi i gyfrannu at gynlluniau mewn ffordd ystyrlon.

O ganlyniad i gyllid Cyfeillgar i Oed, mae un grŵp wedi llwyddo i gyhoeddi llyfr o ysgrifau a darluniau, gyda chyfraniadau gan aelodau o'r gymuned rhwng 4 a 103 oed. Mae'r aelodau'n bwriadu mynd 'ar daith' i gasglu straeon a darluniau yn ehangach a bydd rhwydwaith Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn cefnogi lle bo hynny'n bosibl.

Rydym yn gobeithio y bydd buddiolwyr y grantiau yn parhau i gynghori'r rhai sy'n llunio polisiau wrth i ni ddatblygu darpariaeth a gwasanaethau.

Mae'r Grŵp Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych wedi uno â'r Grŵp sy'n Deall Dementia ac yn cydweithio gyda'r Rhwydwaith Sir Ddinbych Ymwybodol o Dementia i sicrhau nad ydym yn dyblygu gwaith ac ein bod yn cydweithio i greu cymuned sy'n 'gyfeillgar' i bawb, waeth beth fo'u hoedran neu allu. Mae ein hamcanion yn cynnwys penderfyniad i:

- Parhau i hyrwyddo argaeledd cyllid i gefnogi gwasanaethau sy'n anelu at leihau unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol, gan weithio gyda Chyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych i gyfarwyddo a chefnogi sefydliadau a mentrau cymunedol wrth ddod o hyd i gymorth ariannol a gwneud cais amdano.
- Annog grwpiau a sefydliadau cymunedol i godi ymwybyddiaeth o'u bodolaeth a'u cefnogi i roi cyhoeddusrwydd i'w cyfarfodydd, gweithgareddau a digwyddiadau, gan gynnwys trwy adnoddau canolog fel llyw-wyr cymunedol a phresgripsiynu cymdeithasol.
- Cefnogi a hyrwyddo mentrau i annog cyfranogiad mewn gweithgareddau dan do neu yn yr awyr agored i wella lles.

- Parhau i gasglu gwybodaeth berthnasol i hysbysu aelodau Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych (a thrwy Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych, cymunedau ehangach y Sir) am gyfleoedd perthnasol ar gyfer cyfranogiad cymdeithasol.
- Cysylltu â Chyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr i gyfrannu at ystod o ddigwyddiadau codi ymwybyddiaeth gan gynnwys dathliad Diwrnod Rhyngwladol y Merched sy'n cynnig llwyfan i rai o'n 'harwresau' hŷn

3.5 Cynhwysiad Cymdeithasol a Pheidio â Gwahaniaethu (Maes 5)

Nod ymyriadau yn y maes hwn yw creu amgylcheddau sy'n lleoedd cynhwysol yn gymdeithasol, lle mae pob person – waeth beth fo'u hoedran, rhyw, sefyllfa gymdeithasol, iechyd neu anabledd – yn cael eu parchu ac yn cael cyfleoedd i gymryd rhan a chyfrannu. Er mwyn gwella tegwch, mae'n hanfodol ategu ymyriadau sy'n seiliedig ar boblogaeth gydag ymdrechion wedi'u targedu, gan estyn allan at y bobl sydd yn y perygl mwyaf o ran iechyd gwael ac allgáu, deall eu hanghenion penodol a hyrwyddo eu hiechyd ac ansawdd bywyd.

(Swyddfa Ranbarthol Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Ewrop, 2017)

Ble rydym arni nawr

Mae cynhwysiad cymdeithasol, parch a pheidio â gwahaniaethu yn agweddau canolog o ran pa mor gyfeillgar yw cymuned i oed, gan gyfrannu at ansawdd bywyd ac iechyd pobl hŷn. Mae'r Asesiad Lles Lleol yn dangos fod pobl eisiau gweld mwy o weithgareddau rhwng cenedlaethau, gan gydnabod eu budd i les yn ogystal â darparu cyfleoedd i feithrin agweddau cymdeithasol cadarnhaol tuag at bobl o wahanol oedrannau. Mae pobl hefyd wedi dweud wrthym fod ymdeimlad o berthyn i'r gymuned leol yn bwysig, yn ogystal â chael eu clywed a'u trin â pharch. Mae arferion a mentrau sy'n deall dementia i'w cael ar draws y sir, gan gynnwys codi ymwybyddiaeth a dylanwadu ar agweddau cymdeithasol. Fel y soniwyd yn gynharach, mae sawl enghraifft o brosiectau rhwng cenedlaethau ledled y sir, gyda'r nod o wella cynhwysiad cymdeithasol. Er enghraifft, mae llawer o ysgolion yn ymgysylltu'n rheolaidd â chynlluniau Tai Gofal Ychwanegol a chartrefi preswyl ac yn helpu gydag ymarferion ymgysylltu sydd wedi'u dylunio i baratoi cynlluniau datblygu tai a threfi. Mae cynlluniau ar gyfer prosiect atal codymau ar y gweill ar hyn o bryd a fydd yn cynnwys cydweithio rhwng 2 ysgol gynradd, y Cydlynnydd Codymau ac asiantaethau perthnasol gan gynnwys Gofal a Thrwsio, Age Connects Canol Gogledd Cymru a'r Groes Goch Brydeinig. Bydd senario yn cael ei chyflwyno i ddisgyblion a bydd gofyn iddynt weithio fel ditectifs i ddarganfod pam fod codwm wedi digwydd, gyda chymorth gwybodaeth gan weithwyr proffesiynol perthnasol.

Pethau yr ydym ni'n falch ohonynt

Fforymau Pobl Hŷn

Mae aelodau o Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych wedi cefnogi a chynnal gweithgareddau a dulliau rhyngweithio i bobl hŷn allu cymryd rhan yn eu cymunedau a lleisio eu barn ers sawl blwyddyn. Fel y soniwyd yn gynharach, mae'r aelodau'n cynnwys y rhai sy'n cynrychioli'r awdurdod lleol, cynghorau tref, yr awdurdod iechyd, partneriaid y sector gwirfoddol ac unigolion.

Mae Cyngor Sir Ddinbych wedi ariannu fforymau pobl hŷn ar draws y sir mewn 6 lleoliad gwahanol ers 2011. Mae'r grwpiau hyn yn cyfarfod o leiaf unwaith bob 6 wythnos ac yn dilyn rhaglen amrywiol yn cynnwys gweithgareddau a siaradwyr gwadd. Mae'r rhaglenni yn cael eu datblygu gyda diddordebau pob grŵp a gallant amrywio o weithdai crefft i sesiynau gwybodaeth ynghylch sgamiau, budd-daliadau, goleuadau stryd, tai, mynediad

at wasanaethau, cau banciau, cau swyddfeydd post, materion costau byw a gwasanaethau'r cyngor. Mae siaradwyr gwadd wedi mynychu'r cyfarfodydd hyn i ddarparu gwybodaeth ynglŷn â gwasanaethau.

Mae swyddogion yr Heddlu a gwasanaethau tân ac achub yn mynychu o bryd i'w gilydd i hyrwyddo eu gwasanaethau a thrafod unrhyw bryderon sydd gan aelodau'r fforwm. Mae yna hefyd gyfleoedd i'r grwpiau gymryd rhan mewn arolygon a holiaduron yn lleol a chenedlaethol.

Mae aelodau o Age Connects Canol Gogledd Cymru yn helpu i greu newyddlenni rheolaidd i rannu'r wybodaeth ddiweddaraf gydag aelodau'r fforwm os byddant yn methu cyfarfod y fforwm. Dechreuwyd y rhain yn ystod cyfnodau clo Covid ac maent yn parhau i fod yn boblogaidd gyda'r aelodau. Mae'r newyddlenni ar gael yn electronig ac mewn print ac fe soniodd Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru amdanynt wrth drafod darparu deunyddiau wedi'u hargraffu i'r rhai hynny sydd efallai heb fynediad at ddewisiadau digidol.

Cysylltu â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae'r rhwydwaith Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn elwa'n fawr ar gefnogaeth y Comisiynydd Pobl Hŷn a'i thîm. Mae'r Comisiynydd a'i chynrychiolwyr yn mynychu ein cyfarfodydd a'n digwyddiadau yn rheolaidd, ac maent wedi mynd ar drywydd pryderon a godwyd gan ein haelodau, yn cynnwys heriau sylweddol mewn perthynas â chludiant, cyfathrebu, allgáu digidol a mynediad at gefnogaeth.



Mae'r llun uchod yn dangos Sion Evans o Swyddfa'r Comisiynydd Pobl Hŷn yn siarad mewn digwyddiad ymgysylltu ym mis Chwefror 2024.

Cysylltiadau gyda Chymunedau sy'n Deall Dementia

Hyd at 2023, roedd cynrychiolwyr gwahanol adrannau yng Nghyngor Sir Ddinbych yn arfer cwrdd yn rheolaidd i edrych ar ffyrdd o sicrhau bod y cyngor a'i swyddogion yn gweithio mewn ffyrdd sy'n ystyriol o bobl â dementia. Sylweddolom y byddai cyfuno ymdrechion rhwng y grŵp hwn a Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn cael mwy o effaith. Mae gennym bellach gynrychiolwyr sy'n mynychu'r gweithgornau dementia rhanbarthol ac mae un aelod yn gyfrifol am ddarparu hyfforddiant a chefnogi'r cymunedau sy'n deall dementia yn Sir Ddinbych. Mae ein gwaith yn cyd-fynd, ac mae adnoddau yn cael eu rhannu. Mae enghreifftiau o brosiectau ar y cyd yn cynnwys cydlynnydd Dementia Actif Sir Ddinbych sy'n darparu hyfforddiant i staff cartrefi gofal, ac aelodau teulu preswylwyr a chyflwyniadau i'r grŵp Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych am y gwaith ar y cyd rhwng cartrefi gofal a rhai o'n hysgolion cynradd. Yn 2024, daeth dyn sy'n byw gyda dementia, yng nghwmni ei ŵyr ifanc, a ficer ei eglwys i siarad â'r rhai a oedd yn bresennol yn un o'n diwrnodau ymgysylltu cymunedau sy'n gyfeillgar i oed. Roedd y cyflwyniad yn gofiadwy ac yn agoriad llygad i bawb.

ConneXions

Sefydlodd un o aelodau Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych grŵp cymunedol o'r enw ConneXions, i ddod â thrigolion iau a hŷn cymuned Trefnant at ei gilydd. Maent yn cwrdd bob mis yn eu neuadd bentref (a ddarperir yn rhad ac am ddim) i sgwrsio, chwarae a mwynhau cacennau cartref blasus sy'n cael eu gwneud gan rai o'r aelodau. Ymhlith y rhai sy'n mynychu'n rheolaidd mae preswylwyr o'r cartrefi gofal lleol, plant o'r ysgol leol ac oedolion ag anableddau dysgu. Mae llawer o'r trefnwyr yn eu 80au. Yn rhannol oherwydd cyllid cyfeillgar i oed, fe wnaethant lwyddo i gyhoeddi llyfr o ysgrifau a darluniau, gyda chyfraniadau gan aelodau rhwng 4 a 103 oed. Mae'r aelodau'n bwriadu mynd 'ar daith' i gasglu straeon a darluniau yn ehangach a bydd rhwydwaith Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn cefnogi lle bo hynny'n bosibl. Mae'r cysylltiadau rhwng y grŵp a'r ysgol gynradd, y cartref gofal preswyl a'r eglwys leol yn parhau mor gryf ag erioed, gan gyfarfod yn fisol i wneud gwaith celf a chrefftau, rhannu straeon, mwynhau paned o de a chacen a chael hwyl. Mae eu haelod sefydlu, er cael llawdriniaeth ar y galon yn ddiweddar, yn parhau i weithio yn greadigol gydag amrywiaeth o grwpiau ac ar hyn o bryd mae'n adeiladu portffolio o waith celf a straeon gan grŵp o ferched sydd wedi cael eu dwyn at ei gilydd gan brofiad o ganser y fron.

Cynrychiolaeth a Chefnogaeth i Ofalwyr

Mae gofalwyr ac unigolion a sefydliadau sy'n cefnogi gofalwyr di-dâl yn mynychu cyfarfodydd Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn rheolaidd. Rydym wedi cydweithio i sicrhau bod grantiau wedi gallu bod o fudd i'r grwpiau hyn a bod eu safbwyntiau yn cael eu hystyried. Mae gan ddarparwyr gofal dydd, yn cynnwys darparwyr cyfrwng Cymraeg, gysylltiadau cryf gyda'r grŵp hefyd ac maent wedi elwa o gyllid cyfeillgar i oed. Mae aelodau wedi trefnu sesiynau codi ymwybyddiaeth er mwyn helpu gofalwyr i ddod yn fwy ymwybodol o'r gefnogaeth sydd ar gael a sut i gael mynediad ati.

Gweithgareddau Hamdden

Mae ystod eang o weithgareddau yn cael eu trefnu ar gyfer ac, yn aml, gan bobl hŷn yn Sir Ddinbych. Fel y soniwyd eisoes, mae Hamdden Sir Ddinbych Cyf yn cynnig amrywiaeth o gyfleoedd celfyddydol, crefftau a ffitrwydd corfforol i drigolion. Hefyd, mae Prifysgol y Drydedd Oes yn cynnig ystod eang iawn o weithgareddau, a llawer ohonynt yn cael eu hwyluso gan bobl hŷn. Maent yn cynnwys cymdeithasau hanes, dysgu ieithoedd, ysgrifennu creadigol, ioga, pilates a bowllo.

Cysylltu â chartrefi preswyl a gofal

Mae preswylwyr, staff a theuluoedd preswylwyr o gartrefi gofal Sir Ddinbych wedi mynychu ein digwyddiadau codi ymwybyddiaeth ac wedi cyfrannu'n fawr at ein cynlluniau. Mae gwraig un preswlydd cartref gofal yn aelod pwysig o Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych ac yn helpu'n fawr gyda'n prosiectau. Mae preswylwyr yn ymwneud â helpu gyda recriwtio staff gofal a'n cynghori ar gynlluniau. Mae'r clip canlynol yn dangos preswlydd mewn cartref Cyngor Sir Ddinbych yn siarad am weithio yn y sector gofal:

<https://www.youtube.com/watch?v=F3CQleblJY0>

Anabledau a Nam ar y Synhwyr

Mae'r rhwydwaith Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn cynnwys aelodau â nodweddion gwarchodedig o ystod eang o gefndiroedd. Mae hefyd yn cynnwys aelodau sy'n cynrychioli'r holl grwpiau hyn a mwy, gan gynnwys Rhwydwaith Cydraddoldeb Rhanbarthol Gogledd Cymru, Canolfan Merched Gogledd Cymru, Vision Support, Canolfan Byw'n Annibynnol Dewis, y Ganolfan Arwyddo, Golwg, Sain, y Groes Goch Brydeinig a Gofal a Thrwsio.

Mae llawer o'r aelodau hyn yn gweithio gyda'i gilydd i ddarparu 'gwiriadau Diogel ac Iach'. Mae'r cydlynnydd codymau yn cyflwyno i'r grŵp o bryd i'w gilydd i edrych ar y ffordd orau o atal codymau ac mae hi'n gweithio'n agos gyda Gofal a Thrwsio i sicrhau bod cartrefi mor ddiogel â phosibl ac y gall pobl aros mor annibynnol ag y maent yn dewis cyhyd â phosibl.

Mae aelodau sy'n defnyddio cadair olwyn neu sydd â phroblemau symudedd yn ein cynghori cyn i ni archebu lleoliadau ac wedi llywio ein hasesiad sylfaenol yn ogystal â'r cynllun hwn. Maent hefyd yn cynghori ac yn cymryd rhan yn ein harchwiliadau hwyluso cerdded, mewn cydweithrediad â thîm cludiant llesol Cyngor Sir Ddinbych.

Ble mae arnom eisiau bod - Cynllun Gweithredu ar gyfer Maes 5

Rydym am i Sir Ddinbych fod yn sir sy'n gyfeillgar i oed sy'n darparu cyfle i bobl hŷn gymryd rhan heb ragfarn a gwahaniaethu, ac sy'n annog ac yn hyrwyddo gweithgarwch rhwng cenedlaethau ac yn adeiladu agweddau cymdeithasol cadarnhaol tuag at bobl o wahanol oeddrannau. Rydym eisiau cydweithio gyda sefydliadau a chymunedau i ddeall a mynd i'r afael â ffactorau sy'n arwain at unigrwydd a hyrwyddo cyfleoedd i bobl hŷn ymgysylltu â'u cymunedau. Ein hamcanion yw:

- Parhau i weithio gyda Chyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych i godi ymwybyddiaeth o ddementia ac i gefnogi gofalwyr a'u cymunedau i ddiwallu anghenion pobl â dementia, gan gefnogi gweithgareddau i sicrhau fod Sir Ddinbych yn parhau i weithio i ddod yn sir sy'n deall dementia yn ogystal â sir sy'n gyfeillgar i oed.
- Parhau i gefnogi a datblygu mentrau, gweithgareddau a digwyddiadau rhwng cenedlaethau sy'n mynd i'r afael â materion gwahaniaethu, ac sy'n hyrwyddo nodweddion a galluoedd cadarnhaol pobl hŷn a thrwy hynny annog cyfleoedd i gyfrannu at eu cymunedau.
- Annog a hyrwyddo ymwybyddiaeth o fewn cymunedau Sir Ddinbych o'r ystod o effeithiau y gall oedran eu cyflwyno a sut y gellir gwneud addasiadau (yn ffisegol a thrwy ymwybyddiaeth a hyfforddiant) i gefnogi pobl hŷn i gymryd rhan.
- Gweithio gyda Hyder Digidol Sir Ddinbych i roi hyder a gallu i bobl hŷn gael mynediad at gyfathrebu a gwybodaeth ddigidol a'u defnyddio, a thrwy hynny lleihau allgáu digidol.
- Parhau i annog a hyrwyddo dulliau i gynnwys pobl hŷn i gael llais gweithredol sy'n cynrychioli eu hanghenion a'u dyheadau.
- Parhau i gasglu gwybodaeth berthnasol i hysbysu aelodau Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych (a thrwy Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych, cymunedau ehangach y Sir) am gyfleoedd perthnasol i hyrwyddo cynhwysiad cymdeithasol ar gyfer pobl hŷn a pharch tuag atynt hefyd.
- Sicrhau fod y portread o bobl hŷn mewn unrhyw ddeunyddiau marchnata yn hyrwyddo delweddau o heneiddio cadarnhaol.
- Parhau i gefnogi agenda Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru drwy rannu gwybodaeth a chefnogi mentrau.

3.6 Ymgysylltiad Dinesig a Chyflogaeth (Maes 6)

Nod ymyriadau yn y maes hwn yw gwneud gwell defnydd o botensial cymdeithasau sy'n heneiddio drwy greu mwy o gyfleoedd a chyfleoedd gwell i bobl hŷn gymryd rhan mewn bywyd gwleidyddol, economaidd a chyhoeddus ac i gynyddu cyfleoedd cyflogaeth, ymgysylltu cymdeithasol a gwirfoddoli ar gyfer pobl hŷn.

(Swyddfa Ranbarthol Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Ewrop, 2017)

Ble rydym arni nawr

Yn Sir Ddinbych mae pawb yn cael eu gwerthfawrogi'n gyfartal ac mae cefnogaeth ac anogaeth i bawb fod yn weithgar mewn cymdeithas a chael cyfleoedd cyflogaeth a gwirfoddoli da, fel y gwelir o'n cyflawniadau cadarnhaol a restrir isod. O'r [Asesiad Lles](#) lleol, gwyddom y bydd cynnydd yn y boblogaeth o bobl hŷn yn rhoi mwy o bwysau ar gyllid cyhoeddus, gan y bydd poblogaeth gymharol lai o bobl oedran gweithio yn cefnogi gwariant cynyddol ar iechyd, gofal cymdeithasol a phensiynau. Fodd bynnag, fel yr ydym wedi dysgu gan aelodau Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych, mae gan bobl hŷn lawer iawn i'w gynnig i gymdeithas gan gynnwys gwybodaeth, sgiliau ac arbenigedd ac mae hyn yn cael ei gydnabod yn Sir Ddinbych. Gall heneiddio ddod â llawer o gyfleoedd i ddysgu pethau newydd, newid gyrfa neu gynnig gofal di-dâl i bobl hŷn neu aelodau iau o'r teulu. Mae gwirfoddoli o ansawdd da yn cael effaith gadarnhaol fesuradwy ar les ac iechyd meddwl ac yn cyfrannu at wydnwch cymunedol. Mae'r grŵp Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn ymdrechu i greu cyfleoedd gwell i bobl o bob oed gyfrannu at gymdeithas, boed hynny trwy gyflogaeth, gwirfoddoli, neu ymgysylltu â gwneud penderfyniadau.

Pethau yr ydym ni'n falch ohonynt

Sir Ddinbych yn Gweithio

Mae'r fenter Sir Ddinbych yn Gweithio yn ceisio cael gwared ar rwysrau i'r gweithle i bawb, ac mae'n ymdrechu i gynyddu nifer y bobl 50+ oed sy'n economaidd weithgar, gan gynnig cefnogaeth i bobl hŷn barhau â'u dysgu a datblygu sgiliau cyn ac ar ôl ymddeol. Bob blwyddyn, maent yn gweithio gyda nifer cynyddol o bobl hŷn, gan eu helpu gyda datblygu eu sgiliau a chyflogadwyedd. Yn 2024, cefnogwyd mwy na 130 o bobl dros 55 mlwydd oed drwy'r cynllun.

Cyngor ar Bopeth Sir Ddinbych

Mae Cyngor ar Bopeth Sir Ddinbych wedi bod yn rhan o Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych ers ei sefydlu ac wedi bod yn gadeirydd ers blynnyddoedd lawer. Maen nhw a phartneriaid eraill yn y sector gwirfoddol yn cynnig cyfleoedd cyflogaeth a gwirfoddoli i bobl o bob oed sy'n dymuno gweithio yn eu cymuned, i gefnogi eu cymuned. Mae Cyngor ar Bopeth Sir Ddinbych yn helpu i wirio cymhwysedd rhywun i gael Credyd Pensiwn. Derbyniodd y pensïynwyr yn Sir Ddinbych fwy na £712,000 o fudd-daliadau heb eu hawlio yn 2024. Lansiodd Cyngor Sir Ddinbych ymgyrch i annog pensïynwyr i

wirio a oeddent yn colli allan ar Gredyd Pensiwn. Maent hefyd yn helpu pobl i wirio a ydyn nhw'n gymwys i gael y Taliad Tanwydd Gaeaf.

Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych

Mae Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych bob amser wedi chwarae rhan ganolog yng ngwaith rhwydwaith Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych. Mae aelodau wedi gweithio gyda Chyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych i sicrhau fod cyllid Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed wedi cyrraedd sefydliadau ar lawr gwlad, gan gynnwys pobl hŷn, gan eu galluogi i gymryd mwy o ran yn eu cymunedau, er enghraifft aelodau o ConneXions sy'n gweithio gydag Ysgol Gynradd Trefnant ar brosiectau celf, crefft ac adrodd straeon. Rhestrir y buddiolwyr ym Maes 4 (Cyfranogiad Cymdeithasol). Mae ganddynt gysylltiadau cryf ledled y sir ac maent yn sicrhau bod negeseuon yn cyrraedd cynulleidfa eang ac amrywiol.

Gwasanaeth Ar Ymyl Gofal

Mae'r gwasanaeth 'Ar Ymyl Gofal' wedi'i sefydlu i annog gwirfoddolwyr i gymryd rhan mewn cefnogi pobl sy'n unig neu'n ynysig. Maent yn gweithio'n agos gyda Llyw-wyr Cymunedol i wneud yn siŵr fod pobl yn gwybod am yr holl gefnogaeth sydd ar gael. Cynyddodd y diddordeb yn ystod y pandemig ond mae'r gwasanaeth yn dal i fod yn boblogaidd iawn ac mae'r effaith yn enfawr. Mae gwirfoddolwyr, llawer yn eu 80au a'u 90au, yn cael pleser o gefnogi eraill mewn amrywiaeth o ffyrdd, gan gynnwys darllen i breswylwyr cartrefi gofal sydd â golwg cyfyngedig, mynd ar deithiau neu helpu i leihau ymdeimlad o unigrwydd ac arwahanrwydd.

Hyrwyddo Cyflogwyr o Blaid Pobl Hŷn

Mae Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych wedi cefnogi cyflwyno Addewid Cyflogwr o Blaid Pobl Hŷn a gaiff ei hyrwyddo gan y Ganolfan Heneiddio'n Well. Mae Cyngor Sir Ddinbych wedi gwneud addewid i ddod yn gyflogwr sydd o blaid pobl hŷn, yn ogystal â'n partneriaid, Age Connects Canol Gogledd Cymru. Mae manteision recriwtio gweithwyr hŷn hefyd yn cael eu cydnabod a'u hyrwyddo gan Sir Ddinbych yn Gweithio (gweler uchod).

Hyder Digidol Sir Ddinbych

Mae cynrychiolwyr o Gwmpas a Chymunedau Digidol Cymru yn aelodau pwysig o Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych. Maent yn targedu cymorth i staff a thrigolion i wella sgiliau digidol a hyder yn y gweithle a thu hwnt.

Mae llawer o aelodau'r grŵp Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn bobl hŷn sy'n cyfrannu'n helaeth at ein cynlluniau a'n gweithredoedd.

Cymdeithasau Tai

Mae ein partneriaid mewn cymdeithasau tai yn ein helpu ni i gyrraedd cynulleidfa ehangach drwy eu gwaith gyda sefydliadau cymunedol. Er enghraifft, mae'r holl gymdeithasau tai sydd â chynlluniau Tai Gofal Ychwanegol yn gweithio'n agos gyda Gwasanaethau Cymorth Synhwyrdd, Cymunedau Digidol Cymru, Cwmpas a

Chymunedau sy'n Deall Dementia ac ysgolion lleol i sicrhau bod anghenion eu tenantiaid yn cael eu diwallu.

Maent hefyd yn cymryd rhan mewn prosiectau creadigol fel y rhai a ddarperir yn Hwb Dinbych. Mae enghraifft wych o weithio mewn partneriaeth rhwng Grŵp Cynefin, Gwasanaethau Ieuencid a darparwyr hyfforddiant lle mae rhai cynlluniau prentisiaeth mentrus wedi'u lleoli. Hefyd yng ngogledd y sir, mae Grŵp Gweithredu Trigolion Gallt Melyd wedi creu Y-Shed, canolfan gymunedol mewn partneriaeth â Grŵp Cynefin. Maent yn darparu gofod croesawgar, creadigol gyda chaffi, lle gall pobl fynd i gwrdd neu gymryd rhan mewn cyfleoedd creadigol.

Ble mae arnom eisiau bod - Cynllun Gweithredu ar gyfer Maes 6

Rydym am i Sir Ddinbych fod yn sir sy'n gyfeillgar i oed, gan ddarparu dewisiadau o ansawdd da i bobl hŷn barhau i gyfrannu at eu cymunedau, yn cynnwys cyflogaeth â thâl neu waith gwirfoddol, yn ogystal â bod yn rhan o'r broses o wneud penderfyniadau. Rydym ni eisiau cydweithio gyda sefydliadau a chymunedau i ddeall a goresgyn y rhwystrau sy'n atal pobl o bob cefndir rhag bod yn aelodau gweithredol o'r gymdeithas. Ein hamcanion yw:

- Parhau i hyrwyddo pwysigrwydd gwirfoddolwyr, ac yn unol ag awgrymiadau pobl, byddwn yn gwella ein cyfathrebu a'r ffordd yr ydym yn rhoi gwybod i bobl sut y gallant gymryd rhan a'r math o gyfleoedd gwirfoddoli y gallant gymryd rhan ynddynt neu gael eu cefnogi ganddynt.
- Gweithio gyda phartneriaid, megis Sir Ddinbych yn Gweithio, i gefnogi pobl o bob oed i gael mynediad at gyfleoedd hyfforddi a chyflogaeth â thâl, yn cynnwys helpu pobl sy'n ceisio aros mewn gwaith neu ddychwelyd i gyflogaeth.
- Gweithio gyda phartneriaid, megis Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych, i gefnogi pobl o bob oedran sy'n ystyried sefydlu busnesau bach a mentrau cymunedol.
- Hyrwyddo dysgu gydol oes yn ein cymunedau, gan helpu pobl i gael mynediad at gyfleoedd sydd ar gael drwy golegau lleol, llyfrgelloedd, rhaglenni uwchsgilio digidol, a Phrifysgol y Drydedd Oes, er enghraifft.
- Annog pobl o bob oed i gymryd rhan mewn prosesau penderfynu a dweud eu dweud ynglŷn â'r hyn sy'n bwysig iddynt, gan weithio gyda phartneriaid i nodi a goresgyn rhwystrau sy'n atal pobl rhag gwneud hynny.
- Parhau i gefnogi gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau ac, yn unol ag awgrymiadau pobl, byddwn yn annog trosglwyddo neu gyfnewid sgiliau a phrofiadau.
- Defnyddio Cyngor Sir Ddinbych ac Age Connects Canol Gogledd Cymru fel modelau arferion gorau yn y gweithle a lledaenu'r gair ynglŷn â'r manteision o fod yn gyflogwr sy'n gyfeillgar i oed.
- Parhau i gasglu gwybodaeth berthnasol i hysbysu aelodau Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych (a thrwy Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych, cymunedau ehangach y

Sir) am gyfleoedd perthnasol i hyrwyddo cynhwysiad cymdeithasol ar gyfer pobl hŷn a pharch tuag atynt hefyd.

3.7 Cyfathrebu a Gwybodaeth (Maes 7)

Nod ymyriadau yn y maes hwn yw cynorthwyo oedolion hŷn â chael mynediad at wybodaeth amserol, dibynadwy, perthnasol a dealladwy am eu cymuned, ffyrdd o ymgysylltu, gwasanaethau sydd ar gael a phynciau iechyd ar lafar, drwy'r wasg gyffredinol neu drwy ddefnyddio technoleg gwybodaeth.

(Swyddfa Ranbarthol Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Ewrop, 2017)

Ble rydym arni nawr

Rydym yn cydnabod pwysigrwydd cyfathrebu effeithiol ac yn ystyried bod hyn yn gonglfaen ar gyfer cyflawni ein nodau mewn meysydd eraill yn llwyddiannus. Trwy gydol ein gwaith a gwaith ein partneriaid rydym yn ceisio herio iaith neu ddelweddau gwahaniaethol a ddefnyddir a gwneud hynny mewn modd sensitif.

Mae'r Asesiad Lles Lleol yn dangos, er bod twf technoleg newydd yn parhau, ei bod yn dal i fod yn hanfodol sicrhau bod pobl yn cael mynediad at wybodaeth a gwasanaethau trwy ddulliau nad ydynt yn ddigidol. Mae hyn oherwydd ein bod yn gwybod bod rhai grwpiau o bobl yn fwy tebygol o gael eu heithrio'n ddigidol, ac mae hyn yn cynnwys pobl hŷn.

Mae cael mynediad i'r rhyngwrdd wedi dod yn rhan o fywyd bob dydd a gall gwasanaethau ar-lein helpu pobl i oresgyn rhwystrau i gael mynediad at wasanaethau nad ydynt fel arfer yn gallu cael mynediad atynt oherwydd cludiant, er enghraifft. Rydym yn parhau i ddatblygu cefnogaeth i bobl hŷn fynd ar-lein, gyda thimau o bobl yn cynnig hyfforddiant, cymorth ac offer o dan wahanol gynlluniau. Mae yna hefyd nifer o systemau ar waith a gefnogir gan Gyngor Sir Ddinbych a'i bartneriaid i ddarparu cyngor, cefnogaeth a gwybodaeth mewn gwahanol ffyrdd nad ydynt yn ddigidol, megis dros y ffôn, llythyrau neu wyneb yn wyneb.

Pethau yr ydym ni'n falch ohonynt

Bwletin Gwybodaeth Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych

Mae Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn cynhyrchu bwletin newyddion a gwybodaeth rheolaidd i hysbysu aelodau a'u cysylltiadau am weithgareddau, gweithredoedd, mentrau, cyfleoedd, arferion a chynlluniau perthnasol a allai effeithio ar bobl hŷn. Mae'r bwletin wedi datblygu o gasgliad o erthyglau wedi'u teipio ar ffurf Word i gylchgrawn digidol. Er y cydnabyddir efallai nad oes gan rai derbynwyr posibl yr hyder neu'r gallu i ymgysylltu'n llawn â'r ddogfen, rydym yn cynnig copïau wedi'u hargraffu i'r rhai sy'n gofyn amdanynt. Mae bwletin gwybodaeth Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych bellach yn cael ei ystyried yn ddull cyfathrebu hanfodol i ddosbarthu gwybodaeth berthnasol i aelodau.

Digwyddiadau Ymgysylltu Heneiddio'n Dda

Ers ei sefydlu, mae Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych wedi cynnal digwyddiadau ymgysylltu rheolaidd ar draws cymunedau Sir Ddinbych i hyrwyddo arferion sy'n

gyfeillgar i oed a cheisio barn y bobl ynghylch agweddau ar fywyd cymunedol sy'n cefnogi 'Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych'. Yn 2024, er mwyn hwyluso cwblhau ein Cynllun Gweithredu Cyfeillgar i Oed Sefydliad Iechyd y Byd, gwnaethom wahodd cymunedau i greu 'Llyfr Ryseitiai Cyfeillgar i Oed' mewn digwyddiadau ymgysylltu ar wahân yng Nghorwen, Prestatyn, a Threfnant. Denodd y rhain dros 100 o aelodau o'r gymuned a gyfrannodd at y llyfr ryseitiai a'r cynllun gweithredu hwn. Mae holl aelodau Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych wedi helpu i hysbysebu'r digwyddiadau hyn.

Gweler y clip fideo isod o ddigwyddiad ymgysylltu yn Nhrefnant:

<https://vimeo.com/911584290/264aebef0a?share=copy>

Siopau Un Alwad a Phwyntiau Siarad Sir Ddinbych

Mae sicrhau bod preswylwyr yn cael mynediad at wybodaeth glir, hygyrch ac amserol am wasanaethau a chymorth lleol yn hanfodol i hyrwyddo annibyniaeth a lles. Mae Pwyntiau Siarad, sydd ar gael mewn llyfrgelloedd ledled Sir Ddinbych, yn darparu cyfleoedd ar gyfer sgysiaid wyneb yn wyneb gyda Llyw-wyr Cymunedol sy'n cynnig arweiniad personol yn seiliedig ar yr hyn sydd fwyaf pwysig i unigolion sy'n chwilio am gefnogaeth. Boed yn ddysgu am wasanaethau cymunedol lleol, grwpiau cefnogi, neu weithgareddau, mae Pwyntiau Siarad yn helpu trigolion i gysylltu â'r gefnogaeth gywir. Mae'r nifer cynyddol o bobl sy'n defnyddio Pwyntiau Siarad yn tynnu sylw at ymwybyddiaeth gynyddol o'r adnodd gwerthfawr hwn. Yn nodedig, daeth 99% o'r rhai a ddefnyddiodd Pwyntiau Siarad o hyd i'r help yr oeddent ei angen heb fod angen atgyfeiriad at wasanaethau Gofal Cymdeithasol i Oedolion y Cyngor. Mae ein Siopau Un Alwad, sydd hefyd wedi'u lleoli mewn llyfrgelloedd, yn cynnig ffordd gyfleus i drigolion gael mynediad at ystod o wasanaethau mewn un lle. O giosgau talu arian parod hunanwasanaeth i help gyda cheisiadau am fathodyn glas, mae'r canolbwyntiau hyn yn ei gwneud hi'n haws i bobl gael y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt yn gyflym ac yn annibynnol. Mae Pwyntiau Siarad a Siopau Un Alwad yn helpu i greu cymunedau mwy cysylltiedig a chefnogol, gan sicrhau bod gan bawb fynediad at y wybodaeth a'r cymorth cywir pan fydd arnynt eu hangen.

Hyder Digidol Sir Ddinbych

Yn Sir Ddinbych, nid yw hyd at 9% o'n poblogaeth ar-lein, sy'n uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol o 7%, sy'n effeithio ar fynediad at wasanaethau hanfodol. Mae llawer o drigolion yn wynebu rhwystrau megis diffyg dyfeisiau, cysylltedd gwael, neu ddiffyg sgiliau digidol a hyder. Nod y prosiect hwn, dan arweiniad Cwmpas, yw mynd i'r afael ag allgau digidol a chynyddu ymgysylltiad â gwasanaethau, cyflogaeth, ac addysg. Trwy gymorth digidol wedi'i bersonoli, cyfleoedd hyfforddi, a gwasanaethau atgyfeirio, mae'r fenter hon yn helpu trigolion i ddatblygu sgiliau digidol hanfodol a chael mynediad at wasanaethau sy'n fwyfwy ar-lein. Gan dargedu grwpiau diameddiffyn fel pobl hŷn, rhai ag anableddau, ac unigolion sydd wedi'u heithrio yn ariannol, mae'r prosiect yn helpu i wella cynhwysiant cymdeithasol a lleihau unigedd. Trwy weithio gyda phartneriaid lleol, mae manteision mynediad digidol yn cael eu rhannu ar draws y gymuned, gan greu cyfathrebu a chysylltiad cryfach. Mae cynrychiolwyr Cwmpas yn mynychu cyfarfodydd Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn rheolaidd ac yn hysbysu aelodau ynghylch y cyfleoedd diweddaraf yn ogystal â thrafod unrhyw rwystrau neu heriau.

Un Pwynt Mynediad

Disgrifir Un Pwynt Mynediad fel y drws ffrynt i wasanaethau yn Sir Ddinbych, gan ddarparu ffordd hawdd a hygyrch i drigolion a gweithwyr proffesiynol gael y gofal a'r cymorth cywir, ar yr amser cywir, gan y bobl gywir. Gall ceisio canfod y gwasanaethau cywir deimlo'n llethol weithiau, ond mae Un Pwynt Mynediad yn gwneud pethau'n haws drwy gynnig gwybodaeth, cyngor, ac arweiniad clir, a hynny oll mewn un lle. Mae ganddynt lyw-wyr cymunedol sydd wedi'u lleoli mewn gwahanol rannau o'r sir sy'n ymwybodol o'r holl gyfleoedd, presgripsiynu cymdeithasol a ffynonellau cymorth sydd ar gael yn lleol. P'un a yw'n help gydag anghenion gofal, cefnogaeth i gadw'n annibynnol, neu gysylltu â gwasanaethau lleol, mae'r tîm Un Pwynt Mynediad ar gael i wrando ar yr hyn sy'n bwysig i bobl a'u harwain at yr atebion cywir. Gall trigolion gysylltu ag Un Pwynt Mynediad dros y ffôn yn ystod yr wythnos i ddysgu mwy am y gefnogaeth sydd ar gael a sut y gall eu helpu i aros yn annibynnol ac yn iach.

Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych

Mae Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych yn cefnogi cyfathrebu effeithiol rhwng y Bwrdd Iechyd, partneriaid statudol a'r Trydydd Sector. Trwy hwyluso cydweithio, rhannu amcanion, a meithrin cysylltiadau strategol, mae Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych yn helpu i sicrhau bod gwasanaethau'n cyd-fynd ac yn hygyrch i'r rhai sydd eu hangen. Trwy fforymau megis Rhwydwaith Lles Sir Ddinbych, mae Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych yn meithrin cyfathrebu agored rhwng sefydliadau sector a chyrrff cyhoeddus, gan annog cydweithio a phartneriaethau ystyrlon. Yn ogystal, mae gwaith Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych gyda mentrau megis Sir Ddinbych Ymwybodol o Ddementia yn sicrhau cyfathrebu clir a chefnogaeth ar gyfer cymunedau, gan wella mynediad at wasanaethau hanfodol.

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae aelodau o dîm y Comisiynydd Pobl Hŷn yn mynychu ein cyfarfodydd a'n digwyddiadau yn rheolaidd ac yn cyfrannu llawer at ein cynlluniau. Rydym yn gallu codi pryderon a heriau a gobeithio eu helpu i gyrraedd cynulleidfa ehangach gyda'u hadroddiadau a'u harolygon. Mae aelodau o'n fforymau pobl hŷn wedi gwerthfawrogi'r cyfle i drafod materion gydag aelodau o'r tîm ac wedi sôn am deimlo fel bod rhywun yn gwrando arnynt a'u bod yn cael eu cymryd o ddifrif gan gynrychiolydd Gogledd Cymru, sydd wedi mynychu rhai o'n digwyddiadau ymgysylltu.

Ble mae arnom eisiau bod - Cynllun Gweithredu ar gyfer Maes 7

O ystyried patrwm gwasgaredig canolbwyntiau poblogaeth a chymunedau yn Sir Ddinbych, credwn fod yr argaeledd, yr hygyrchedd a'r gallu i bobl gyfathrebu'n effeithiol ac i dderbyn a rhannu gwybodaeth, yn elfen hanfodol i allu heneiddio'n dda yn Sir Ddinbych. Rydym eisiau gweithio ar y cyd â sefydliadau a chymunedau i ddeall a goresgyn unrhyw rwystrau sy'n cyfyngu ar gyfathrebu a chyfnewid gwybodaeth yn ei holl ffurfiau, a thrwy hynny hyrwyddo cyfleoedd o ran cyfranogiad a chynhwysiant cymdeithasol i bawb. Ein hamcanion yw:

- Parhau i baratoi ein bwletin gwybodaeth Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn rheolaidd i gynghori aelodau yn ogystal â chymunedau a rhwydweithiau eraill am

waith Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych a'u hysbysu am faterion sy'n berthnasol i'r 8 maes.

- Parhau i drefnu a chefnogi digwyddiadau sy'n gyfeillgar i oed yn Sir Ddinbych i gasglu safbwyntiau ynghylch arferion sy'n gyfeillgar i oed a mesur cynnydd ein Cynllun Gweithredu sy'n Gyfeillgar i Oed.
- Annog partneriaid i wneud gwybodaeth sy'n berthnasol i oed yn hygyrch i bobl hŷn trwy amrywiaeth o gyfryngau, yn cynnwys trwy ddulliau llafar (e.e. Pwyntiau Siarad), dulliau print, yn ogystal ag yn electronig.
- Parhau i gefnogi adnoddau gwybodaeth perthnasol sy'n gweithredu yn Sir Ddinbych, yn cynnwys Llyfrgelloedd Sir Ddinbych, Cyngor ar Bopeth Sir Ddinbych a Chyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych.
- Gweithio gyda Chymunedau Digidol Sir Ddinbych a Cwmpas i roi hyder a gallu i bobl hŷn gael mynediad at gyfathrebu a gwybodaeth ddigidol a'u defnyddio, a thrwy hynny lleihau allgáu digidol.
- Parhau i gasglu gwybodaeth berthnasol i hysbysu aelodau Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych (a thrwy Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych, cymunedau ehangach y sir) ynghylch nodweddion oed-gyfeillgar perthnasol sydd ar gael.
- Sicrhau fod y portread o bobl hŷn mewn unrhyw ddeunyddiau marchnata yn hyrwyddo delweddau o heneiddio cadarnhaol.

3.8 Cefnogaeth Gymunedol a Gwasanaethau Iechyd (Maes 8)

Nod ymyriadau yn y maes hwn yw hyrwyddo a darparu ystod eang o wasanaethau iechyd a chymunedol i oedolion hŷn, sydd wedi'u lleoli'n dda ac yn hawdd eu cyrraedd. Mae'r rhain yn cynnwys gwasanaethau ataliol, canllawiau maeth ac iechyd meddwl, pryddau fforddiadwy a help gyda gweithgareddau bob dydd, trefniadau gofal cartref a gwasanaethau iechyd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a chyfleusterau gofal preswyl.

(Swyddfa Ranbarthol Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Ewrop, 2017)

Ble rydym arni nawr

Er ein bod wedi gwneud cynnydd sylweddol yn Sir Ddinbych tuag at y nodau hyn ac yn ffodus i gael cynrychiolaeth gan yr holl aelodau allweddol yn y rhwydwaith Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych, bydd angen i ni barhau i weithio'n agos gyda'n holl bartneriaid, yn enwedig BIPBC, er mwyn mesur cynnydd ac asesu bylchau, a gwella gwasanaethau ym mhob maes perthnasol. Mae hyn yn arbennig o wir am ein gwaith ar y cyd â'r bwrdd iechyd a'n hangen am well data o ran mynediad at ofal iechyd a deintyddol. Mae'r Diwrnod Iechyd Merched ym Mawrth 2025 yn enghraifft o gam i'r cyfeiriad hwn.

Creodd y pandemig heriau sylweddol ac rydym yn dal i fynd i'r afael â'r ôl-groniad. Rydym yn gwybod, o siarad â phobl hŷn, bod mynediad at ofal deintyddol fforddiadwy yn parhau i fod yn her, yn enwedig i'r rhai sy'n cael trafferth symud neu sy'n byw mewn cartref nyrsio neu ofal preswyl. Wedi dweud hynny, mae'n dda iawn gweld bod y tîm Gwên am Byth yn ôl gydag egni newydd ar ôl y pandemig, gan hyfforddi 'hyrwyddwyr iechyd y geg' mewn cartrefi gofal fel y gallant fynd ymlaen i hyfforddi eu cydweithwyr ynglŷn â phwysigrwydd cefnogi preswylwyr i gynnal iechyd y geg da. Mae cynlluniau ar y gweill i alluogi'r gwasanaeth deintyddol cymunedol yn Sir Ddinbych i gael mynediad at gyllid pellach trwy grant dementia rhanbarthol. Mae hyn yn rhannol o ganlyniad i adborth gan gartrefi gofal a theuluoedd am yr heriau sy'n cael eu cyflwyno gan ddannedd gosod ar goll neu ddiffygiol.

O ran paratoi ar gyfer argyfwng, mae Sir Ddinbych wedi paratoi'n dda ac mae ganddi grŵp cryf o wirfoddolwyr o'r sectorau statudol a gwirfoddol sy'n barod i fynychu mewn argyfwng. Er ein bod yn ceisio darparu ar gyfer anghenion pawb, yn enwedig pobl hŷn, rydym yn bwriadu ystyried hyn ymhellach yn y dyfodol. Rydym wedi dysgu o'r heriau a wynebwyd pan gafodd tenantiaid tai gwarchod eu heffeithio gan lifogydd yn ystod y blynnyddoedd diwethaf ac rydym yn parhau i wella'r ffordd rydym yn cefnogi pobl hŷn a'r rhai ag anghenion penodol.

Pethau yr ydym ni'n falch ohonynt

Gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

Mae aelodau o Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych wedi bod yn gweithio'n galed i greu gwasanaethau iechyd a chymunedol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn addas ar gyfer poblogaethau sy'n heneiddio ers blynnyddoedd bellach, gan ystyried y rhain yn angenrheidiol ar gyfer heneiddio'n iach. Mae gwasanaethau cymunedol a gwirfoddol yn cefnogi teuluoedd, gofalwyr a phobl hŷn yn y gofal a'r gefnogaeth y maent yn eu

darparu, yn ffurfiol ac yn anffurfiol, gan gynnwys gofal cymdeithasol, darpariaeth seibiant, meithrin iechyd, llythrennedd a grymuso.

Mae partneriaethau cryf yn bodoli gydag Arolygiaeth Gofal Cymru, Gofal Cymdeithasol Cymru, a Gofalwn Cymru, gyda ffocws a rennir ar greu amgylcheddau diogel ac iach i bobl o bob oedran. Mae timau Datblygu'r Gweithlu, Diogelu, Contractau a Chomisiynu a'n darparwyr gofal preswyl a gofal yn y cartref yn gweithio'n agos iawn gyda Gofal Cymdeithasol Cymru i sicrhau fod pawb sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol yn cael eu cofrestru ac yn cael cyfnod sefydlu, cymorth a hyfforddiant priodol yn eu meysydd gwaith dewisol. Pan fyddwn yn wynebu heriau, mae Gofal Cymdeithasol Cymru yn cynnig cyngor defnyddiol i gyflogwyr, gweithwyr, a'r rhai sydd â rôl gofrestru neu fonitro.

Er bod recriwtio a chadw staff yn parhau i fod yn her sylweddol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, mae Gofalwn Cymru yn darparu cefnogaeth sylweddol. Eu nod yw helpu i ddenu mwy o bobl i weithio ym maes gofal cymdeithasol ac i ddangos yr amrywiaeth o rolau a chyfleoedd dilyniant gyrfya sydd ar gael. Yn bwysicach fyth, maent yn canolbwyntio ar yr heriau yn ogystal â'r hyn sy'n gwneud y gwaith hwn yn fuddiol ac yn werth chweil. Mae gweithwyr ym maes iechyd a gofal cymdeithasol yn gallu:

- dysgu am y rolau sydd ar gael
- [dod o hyd i swyddi](#)
- [dod o hyd i gyfleoedd am leoliad gwaith](#)
- [cael eu cyfeirio at gyfleoedd gwirfoddoli](#)
- [mynychu hyfforddiant ar-lein am ddim](#)
- [cael mynediad at ystod o adnoddau dysgu](#)

Rydym wedi cynnal, a byddwn yn parhau i gynnal, nifer o ffeiriau swyddi yn Sir Ddinbych, sydd wedi helpu ein hymdrechion i ddenu mwy o bobl at yrfaedd ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, yn enwedig gweithio gyda phobl hŷn.

Cronfa Integreiddio Rhanbarthol ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Roedd y Gronfa Gofal Integredig, a sefydlwyd yn 2014, yn rhaglen ataliol a oedd yn ceisio integreiddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol i wella bywydau'r bobl fwyaf diamddiffyn yn ein cymdeithas. Roedd y rhaglen yn rhoi pobl wrth wraidd eu gofal a chymorth drwy ddarparu gwasanaethau a oedd yn eu helpu i gyflawni'r hyn a oedd yn bwysig iddynt a'u galluogi i fyw eu bywydau fel yr oeddent yn dymuno ei wneud. I lawer o bobl roedd hynny'n golygu gallu cael mynediad at wasanaethau a chymorth yn y cartref neu'n agos ato, yn hytrach nag yn yr ysbyty. Roedd hefyd yn golygu gallu cael mynediad at gymorth cyfannol a oedd yn ystyried anghenion iechyd, gofal ac mewn rhai achosion tai fel pecyn integredig a di-dor.

Roedd llawer o brosiectau Cronfa Gofal Integredig Sir Ddinbych yn darparu profiad llawer mwy boddhaol i bobl o ran cael mynediad at y gwasanaethau yr oeddent eu heisiau a'u hangen. Nid yn unig yw'r dull hwn yn well i unigolion, mae hefyd wedi helpu i leihau'r pwysau ar adnoddau iechyd a gofal cymdeithasol cyfyngedig, gan sicrhau bod gwasanaethau mwy aciwt ac arbenigol ar gael i'r rhai sydd eu hangen fwyaf.

Mae'r Gronfa Integreiddio Rhanbarthol bellach wedi disodli cyllid y Gronfa Gofal Integredig ond mae hyn yn dal i alluogi gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol i weithio gyda'i gilydd i gefnogi pobl hŷn ag anghenion cymhleth a chyflyrau hirdymor gan gynnwys dementia.

O ganlyniad i'r ffrydiau cyllido hyn, mae systemau gweithio ar y cyd wedi'u cyflwyno, yn cynnwys:

- Un Pwynt Mynediad ar gyfer yr holl anghenion iechyd a gofal cymdeithasol.
- Timau Adnoddau Cymunedol mewn gwahanol rannau o'r sir gydag ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn gweithio gyda'i gilydd o sylfaen a rennir gan gynnwys nifer o ymarferwyr iechyd, gofal cymdeithasol a lles a ariennir ar y cyd.
- Pwyntiau Siarad - cyfleoedd i bobl ddysgu mwy am wasanaethau ataliol gan ystod o ddarparwyr o'r sector statudol a'r sector gwirfoddol.

Mae perfformiad y gwasanaethau hyn yn cael ei fonitro'n agos ac maent wedi bod yn llwyddiannus iawn. Fodd bynnag, mae heriau yn cael eu cyflwyno drwy'r ffaith fod y galw am wasanaethau yn parhau i dyfu tra bod cyllid yn lleihau ac mae'r argyfwng costau byw yn gwaethgu.

Gwasanaeth Atal Codymau

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr yn gweithredu gwasanaeth atal codymau ar draws rhanbarth Gogledd Cymru, gyda'r Cydlynnydd Codymau yn gweithio mewn partneriaeth agos ag ystod eang o aelodau Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych. Mae'r gwasanaeth hwn yn fenter ymyrraeth gynnar ac atal sylfaeno bwysig sy'n anelu at leihau'r risg o gwmpo a chefnogi pobl i gynnal eu hannibyniaeth.

Mae'r gwasanaeth yn cynnig ymweliadau cartref ar gyfer asesiadau risg cwmpo cynhwysfawr, ac yna ystod o ymyriadau cymorth, megis addysg a chyingor, cymhorthion bach ac addasiadau, ac atgyfeiriadau at wasanaethau allanol. Mae hyn yn sicrhau gwasanaeth cyfannol sy'n helpu i adnabod a chefnogi trigolion wrth leihau eu risg o syrthio. Mae'r cydlynnydd codymau hefyd yn cefnogi gofal preswyl a nyrsio, yn ogystal â darparwyr gofal yn y cartref.

Rhan allweddol o'r gwasanaeth yw'r rhaglenni Ymarfer Rheoli Codymau, sy'n cael eu cynnal mewn canolfannau cymunedol ac yn rhad ac am ddim i'w mynychu. Mae pob sesiwn 32 wythnos yn cynnwys 60 munud o ymarfer corff, ac yna 30 munud o gymdeithasu a chymorth gan gymheiriaid. Mae'r sesiynau hyn wedi'u dylunio i fagu hyder, annog arferion ymarfer corff hirdymor, a sicrhau hygyrchedd i bob cyfranogwr.

Mae'r gwasanaeth hefyd wedi bod yn datblygu rhaglenni addysg allgymorth a fydd yn cael eu cyflwyno yn ystod 2025, a fydd yn cynnwys:

- Cynllun peilot ar gyfer disgyblion 7 i 11 oed gyda'r nod o addysgu'r myfyrwyr a'u teuluoedd am risgiau codymau a rheoli mewn cyd-destun pontio'r cenedlaethau.
- Sesiynau addysg mewn sefydliadau byw â chymorth ac annibynnol sy'n canolbwyntio ar ymwybyddiaeth o risg codymau, rôl y tîm codymau, rheoli ar ôl syrthio a phwysigrwydd cynnal symudedd a chryfder.
- Menter sy'n gweithio'n agos gyda'r Nyrsys Datblygu Ymarfer a Gweithlu'r Gwasanaethau Cymdeithasol i gefnogi a chynnig sesiynau addysg ar gyfer y cartrefi gofal.

- Cysylltu gyda'n gwasanaeth NERS i gynnig asesiadau aml-ffactor i drigolion sydd wedi cael eu hatgyfeirio'n uniongyrchol at eu gwasanaeth, ac nad oeddent efallai wedi cael cynnig y math hwn o asesiad manwl.
- Cefnogi staff o Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, Gwasanaethau Cymdeithasol a'r trydydd sector wrth godi ymwybyddiaeth a rheoli risg codymau ac atgyfnerthu'r mantra, "Mae'n rhaid i godymau fod yn fusnes i bawb", gyda'r nod o rymuso staff iechyd a gofal cymdeithasol i fynd i'r afael â chodymau yn hyderus (a gwybod ble i gyfeirio am gymorth).
- Ceisio codi proffil y tîm atal codymau yn barhaus a chynnig mwy o ddigwyddiadau addysgol cyhoeddus trwy weithio gyda'n cydweithwyr yn y trydydd sector.

Gwasanaeth Cefnogi Synhwyrâu

Mae aelodau Gwasanaeth Cefnogi Synhwyrâu Sir Ddinbych yn rhan bwysig o Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych, gan godi ymwybyddiaeth ymhlith yr aelodau a llywio ein gwaith. Rydym yn ffodus iawn bod Vision Support a'r Ganolfan Arwyddo Golwg Sain wedi bod yn gweithio yn yr ardal ers blynnyddoedd lawer ac mae eu harbenigedd wedi helpu llawer o bobl i fyw bywydau hapusach a mwy annibynnol. Yn dilyn adborth gan bobl sy'n byw mewn cymunedau gwledig, rydym y falch iawn o'r gwasanaeth awdioleg symudol newydd a gyflwynwyd eleni. Mae'r gwasanaeth yn gweithredu o fan ac yr oll sydd ei angen yw maes parcio i weithio ohono. Mae'r adborth cychwynnol yn gadarnhaol iawn. Mae pwysigrwydd y gwasanaeth hwn wedi'i sylweddoli yn rhannol oherwydd mwy o ddealltwriaeth o'r cysylltiadau rhwng colli clyw a dementia. Rydym yn gobeithio y bydd yr ymchwil diweddar ynglŷn â'r cysylltiadau rhwng colli golwg a dementia yn cefnogi adnoddau pellach.

Micro-ddarparwyr

Mae micro-ddarparwyr yn wasanaethau gofal a chymorth annibynnol, bach sy'n cael eu rhedeg gan bobl leol ar gyfer eu cymunedau. Maent yn helpu unigolion hŷn ac unigolion anabl i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain drwy gynnig cymorth wedi'i deilwra.

Mae Cyngor Sir Ddinbych yn cynnal rhaglen ddatblygu am ddim i helpu trigolion i sefydlu eu gwasanaethau micro-ddarparwyr eu hunain, gan gynnig mentora, arweiniad a chefnogaeth ar reoleiddio, hyfforddiant a chyfleoedd yn y sector gofal cymdeithasol. Ar ôl eu sefydlu, mae micro-ddarparwyr yn dod yn rhan o rwydwaith ehangach ar draws Sir Ddinbych, gan alluogi pobl i aros yn eu cartrefi am gyfnod hwy a gwella ansawdd eu bywydau.

Gall micro-ddarparwyr gynnig ystod eang o wasanaethau yn cynnwys help o amgylch y cartref, glanhau, paratoi prydau bwyd, gwaith DIY, siopa, gofal personol, mynd â chŵn am dro, a chwmnïaeth. Gellir cefnogi unrhyw wasanaeth sy'n gwella diogelwch, annibyniaeth a lles yn y cartref.

Mae'r ddolen ganlynol yn gyfeiriadur o wasanaethau sydd ar gael (ym mis Ionawr 2025):

<https://www.denbighshire.gov.uk/cy/cymunedau-a-byw/cyfeiriadur-o-feicro-ddarparwyr-sir-ddinbych.aspx>

Gwasanaethau Eiriolaeth

Mae cynrychiolwyr gwasanaethau eiriolaeth, yn enwedig Canolfan Byw'n Annibynnol Dewis, wedi bod yn aelodau o Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych ers ei sefydlu, ac maent yn chwarae rhan bwysig wrth sicrhau fod safbwyntiau pobl hŷn yn cael eu cynrychioli a'u mynegi, yn enwedig ar adegau allweddol megis wrth ystyried y camau nesaf ar ôl aros yn yr ysbyty. Maent yn cefnogi trigolion ledled y sir sydd angen cymorth i sicrhau fod pobl yn cael eu cadw'n ddiogel a bod eu safbwyntiau yn cael eu hystyried a'u cymryd o ddifri ar bob cam.

Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru a Gwasanaethau Gofalwyr

Mae Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru yn ddarparwr allweddol o wasanaethau gofalwyr ledled Cymru, yn cynnwys Sir Ddinbych, gan gynnig cymorth hanfodol i'r rhai sy'n darparu gofal di-dâl i deulu a ffrindiau. Maent yn darparu gwybodaeth, cymorth un-i-un, hyfforddiant a chwnsela i ofalwyr, gan eu helpu i gael mynediad at yr adnoddau a'r arweiniad sydd eu hangen i'w cefnogi yn eu rolau gofalu.

Mae eu hystod eang o wasanaethau yn Sir Ddinbych yn cynnwys:

- Cymorth ariannol
- Cynllun seibiant sydd wedi ennill gwobrau
- Asesiadau o anghenion gofalwyr
- Cwnsela
- Hyfforddiant
- Grwpiau cefnogi cyfoedion
- Cefnogaeth gan yr ysbyty
- A llawer iawn mwy

Ble mae arnom eisiau bod - Cynllun Gweithredu ar gyfer Maes 8

Rydym eisiau i Sir Ddinbych fod yn sir sy'n gyfeillgar i oed, gan ddarparu dewisiadau o ansawdd da i bobl yn ddiweddarach mewn bywyd i barhau i gynnal eu hannibyniaeth a chyfrannu at eu cymunedau, gan gael mynediad at gefnogaeth gymunedol a gwasanaethau iechyd perthnasol. Rydym ni eisiau parhau i gydweithio gyda chymunedau a sefydliadau perthnasol i hyrwyddo ffyrdd iach ac egnïol o fyw a mynediad at wasanaethau meddygol ac iechyd, gan ganiatáu i bobl o bob cefndir fod yn aelodau gweithgar o gymdeithas. Ein hamcanion yw:

- Hyrwyddo hylendid deintyddol da a hylendid da o'r geg drwy weithio gyda sefydliadau megis y Gwasanaeth Deintyddol Cymunedol a'i Dimau Hyrwyddo Iechyd y Geg i gynyddu ymwybyddiaeth o bwysigrwydd iechyd y geg yng nghyd-destun iechyd cyffredinol, ac i hyrwyddo mynediad at gyfleusterau gofal deintyddol.
- Parhau i gefnogi rhaglenni iechyd y geg sefydledig mewn cartrefi gofal a'r gymuned, megis y rhaglen genedlaethol Gwên am Byth.

- Parhau i gefnogi mentrau'r 'Gronfa Integreiddio Ranbarthol' yn Sir Ddinbych i hyrwyddo iechyd, gofal ac anghenion eraill sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn mewn modd integredig, cyfannol.
- Gweithredu Strategaeth Dementia Sir Ddinbych yn unol â Strategaeth Dementia Gogledd Cymru a Llwybr Safonau Gofal Dementia Cymru Gyfan.
- Parhau i gydweithio gyda chydweithwyr yng Ngofal Cymdeithasol Cymru a Gofalwn Cymru i sicrhau fod gan yr holl staff a sefydliadau sy'n cefnogi'r boblogaeth sy'n heneiddio yn Sir Ddinbych fynediad at gefnogaeth a hyfforddiant cynhwysfawr o ansawdd da, er mwyn iddynt allu diwallu anghenion Dinasyddion Sir Ddinbych yn gymwys."
- Parhau i gefnogi mentrau Sir Ddinbych ar gyfer adnabod a rheoli 'colli synhwyrau', yn gysylltiedig â golwg neu glyw.
- Gweithio gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr a phartneriaid eraill i wella mynediad at wasanaethau gofal iechyd i bobl hŷn, gan gynnwys mynediad haws at apwyntiadau meddygon teulu, trefnu apwyntiadau ysbyty ar adegau sy'n fwy cyfleus ar gyfer teithio a darparu cymorth gyda phresgripsiynau amlroddadwy.
- Gweithio gyda phartneriaid cynllunio rhag argyfwng yn Sir Ddinbych i sicrhau bod gennym ddigon o wirfoddolwyr sy'n canolbwyntio ar fynd i'r afael â heriau y gall pobl hŷn eu hwynebu yn ystod trychineb.
- Parhau i gasglu a rhannu gwybodaeth berthnasol gydag aelodau Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych (a thrwy Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych, cymunedau ehangach Sir Ddinbych) ar gefnogaeth gymunedol, gwasanaethau iechyd yn ogystal â mentrau sy'n hyrwyddo iechyd a lles.
- Dros y blynyddoedd nesaf, bydd y grŵp Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych yn ceisio archwilio'r canlynol ymhellach:
 - Mynediad at ofal iechyd a deintyddol - sicrhau bod gwasanaethau ar gael, yn fforddiadwy ac yn hawdd eu cyrraedd i bobl hŷn.
 - Cymorth diwedd oes – gwella argaeledd a mynediad at wasanaethau i unigolion, eu teuluoedd a'u gofalwyr.
 - Gofal cartref a chymunedol – cefnogi dewisiadau sy'n galluogi pobl i aros yn annibynnol cyn hired â phosibl.

Mewn sawl elfen o dan y maes hwn, mae ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a gweithio ar y cyd yn allweddol. Pan fydd iechyd, gofal cymdeithasol, darparwyr tai a phartneriaid o'r sectorau gwirfoddol a statudol yn gweithio gyda'i gilydd, maent yn aml yn gallu darparu gwasanaeth mwy amserol, effeithiol a chyflawn sy'n cefnogi pobl ar bob cam o fywyd.