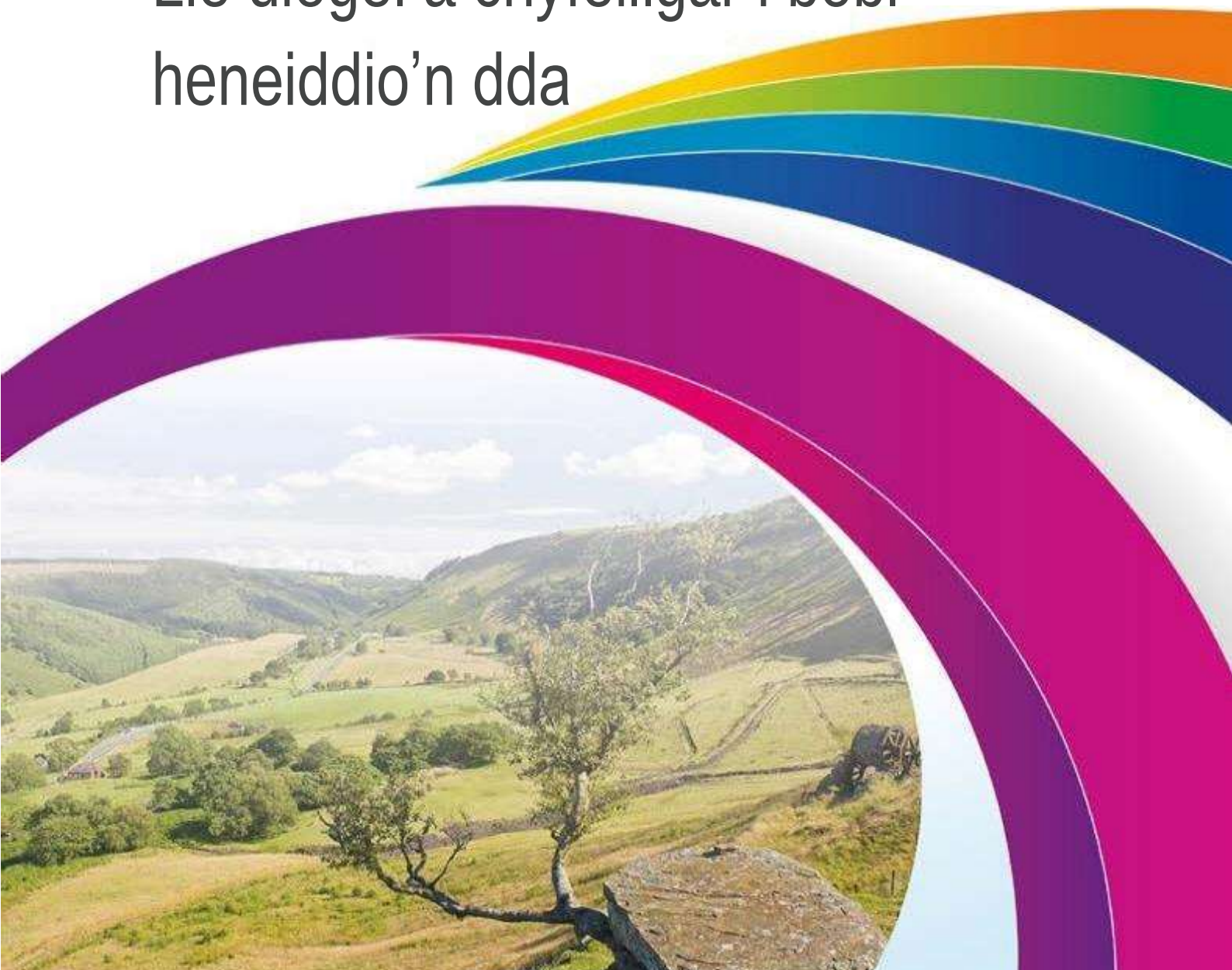




BWRDD GWASANAETHAU CYHOEDDUS
Blaenau Gwent
PUBLIC SERVICES BOARD

Blaenau Gwent gefnogol i bobl hŷn 2021-24

Lle diogel a chyfeillgar i bobl
heneiddio'n dda





BWRDD GWASANAETHAU CYHOEDDUS
Blaenau Gwent
PUBLIC SERVICES BOARD



Mae'r ddogfen hon ar gael yn electronig ar wefan Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Blaenau Gwent a hefyd ar gael mewn copi caled ym mhob un o lyfrgelloedd lleol Blaenau Gwent.

Os hoffech dderbyn copi o'r ddogfen hon mewn fformat arall, cysylltwch â:

Polisi a Phartneriaethau

Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent
Swyddfeydd Bwrdeisiol
Canolfan Ddinesig
Glynebwy
Blaenau Gwent
NP23 6XB



Partneriaid Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Blaenau Gwent



Gwasanaeth Tân ac Achub
De Cymru



South Wales
Fire and Rescue Service



Partneriaid cefnogol i bobl hŷn

Blaenau Gwent



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Caerphilly
Blaenau Gwent



Gwasanaethau
De Cymru
South Wales
Fire and



Beth sydd yn y ddogfen hon?

Rhagair	1
Cefndir	2
Cyflwyniad	4
Cyfranogiad Cymdeithasol	8
Parch a Chynhwysiant Cymdeithasol	11
Cyfathrebu a Gwybodaeth	13
Cefnogaeth Gymunedol a Gwasanaethau Iechyd	15
Mannau Awyr Agored ac Adeiladau Cyhoeddus	17
Cyfranogiad Dinesig a Chyflogaeth	19
Trafnidiaeth	21
Tai	23
Cynhwysiant Digidol	25
Cynllun Gweithredu	27
Edrych i'r Dyfodol	35



Rhagair

Rydym yn falch iawn i gyflwyno'r Cynllun Gweithredu Cefnogol i Bobl Hŷn cyntaf ar gyfer Blaenau Gwent sy'n arddangos ein hymrwymiad i sicrhau fod ein cymunedau yn gefnogol i bobl hŷn, yn neilltuol o gofio'r anawsterau sydd wedi wynebu pobl hŷn yn ystod a thu hwnt i bandemig Covid-19.

Sylweddolwn ein bod yn dechrau ar ein taith gefnogol i bobl hŷn yn unol â'r amcan yng Nghynllun Llesiant 'Y Blaenau Gwent a Garem' i greu cymunedau diogel a chefnogol i bobl o bob oed.

Fel partneriaeth, mae nifer o brosiectau, rhaglenni a gwasanaethau allweddol sydd ar gael yn lleol, a hefyd yn rhanbarthol, sy'n anelu i wella llesiant corfforol, cymdeithasol neu economaidd pobl o bob oed ar draws Blaenau Gwent, ond yn arbennig wrth iddynt heneiddio.

Mae'r ddogfen hon yn rhoi ychydig o wybodaeth allweddol. Mae Cynllun Gweithredu Cefnogol i Bobl Hŷn Blaenau Gwent hefyd yn nodi ein gweledigaeth o sut y gall Blaenau Gwent ddod hyd yn oed yn fwy cefnogol i bobl hŷn yn y dyfodol wrth i ni adfer o effaith cymdeithasol ac economaidd pandemig Covid-19.

Rydym yn wirioneddol optimistig am barhau i gydweithio gyda phob partner i helpu cyflawni ein gweledigaeth gefnogol i bobl hŷn ar gyfer ein hardal wych.



Cyng Nigel Daniels

**Cadeirydd y Bwrdd Gwasanaethau
Cyhoeddus ac Arweinydd Cyngor
Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent**



Stephen Tiley

**Prif Weithredwr GAVO a Noddwr
Rhaglen Cymunedau Cefnogol i
Bobl Hŷn y Bwrdd Gwasanaethau
Cyhoeddus**

Cefndir

Cyhoeddodd Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Blaenau Gwent ei Gynllun Llesiant pum mlynedd 'Y Blaenau Gwent a Garem' ym mis Mai 2018. Roedd y Cynllun yn ganlyniad rhaglen ymgysylltu gynhwysfawr o ymgyfraniad a gwaith ar y cyd i ddatblygu dull cydlynus ar gyfer darparu llesiant cymdeithasol, economaidd, corfforol a meddyliol ar draws Blaenau Gwent.

Mae'n rhoi blaenoriaeth i'r pump amcan llesiant allweddol a gaiff eu nodi islaw er mwyn sicrhau newid cadarnhaol ar gyfer pobl a chymunedau lleol:-

Amcanion Llesiant y Blaenau Gwent a Garem

1	Blaenau Gwent eisiau i bawb gael y dechrau gorau mewn bywyd ...	Sicrhau bod blynyddoedd cynnar cenedlaethau'r dyfodol yn iach, hapus, yn rhydd rhag niwed ac yn barod i lwyddo.
2	Blaenau Gwent eisiau cymunedau diogel a chyfeillgar ...	Creu cymunedau mwy diogel lle mae pobl yn teimlo'n ddiogel a gyda chysylltiadau cymdeithasol da, yn gyfrifol yn gymdeithasol a gyda bywyd diwylliannol da.
3	Blaenau Gwent eisiau gofalu am a gwarchod ei amgylcheddau naturiol ...	Creu ardal fywiog sy'n byw mewn cytgord gyda'i hamgylchedd naturiol, gan ddefnyddio adnoddau mewn ffordd deg a chynaliadwy.
4	Blaenau Gwent eisiau llunio llwybrau newydd i ffyniant ...	Ardal lle mae pobl yn ffynnu ac yn cyflawni eu potensial ar gyfer dysgu a gydol oes
5	Blaenau Gwent eisiau annog a galluogi pobl i wneud dewisiadau ffordd o fyw iach yn y manau lle maent yn byw, dysgu, gweithio a chwarae.	Ardal lle mae pobl yn byw'n hirach gyda gwell iechyd, lle mae ymddygiad iach yn 'norm'

Er bod bywyd yng Nghymru wedi newid dros sylweddol dros y flwyddyn ddiwethaf, mae ffocws a gweledigaeth Cynllun Llesiant 'Y Blaenau Gwent a Garem' yn parhau'n berthnasol ac yn bwysig iawn i'w gyflawni.

Dangosodd pandemig Covid 19 i ni sut y gall cymunedau ddod ynghyd a chefnogi ei gilydd, gallu'r trydydd sector i addasu ei wasanaethau i ddiwallu anghenion unigol ac ymrwymiad a dyfalbarhad y gweithwyr proffesiynol sy'n gofalu am aelodau mwyaf bregus ein cymdeithas.

Bu llesiant corfforol, cymdeithasol a meddyliol holl breswylwyr Blaenau Gwent yn flaenoriaeth allweddol i bob darparwydd gwasanaeth cyhoeddus yn ystod pandemig Covid 19. Cafodd gwasanaethau eu haddasu ar unwaith a dysgwyd gwersi yn gyflym i sicrhau fod aelwydydd oedd angen help gyda chynghor, casglu siopa, dosbarthu presgripsiynau neu'n syml rywun i siarad gyda nhw yn cael cefnogaeth effeithlon.

Roedd gweithredu i gefnogi ein cymunedau yn ymdrech ar y cyd rhwng partneriaid lleol a rhanbarthol, yn ogystal â bod yn ataliol o ran natur drwy gyfeirio preswylwyr at y gwasanaethau help neu gynghor priodol ar amser mor anodd i lawer o bobl.

Gwelsom effaith sylweddol y pandemig ar bobl hŷn ledled Blaenau Gwent. Mae rhai pobl wedi dod yn fwy a mwy ynysig oherwydd heriau newydd fel gwarchod, cyfyngiadau teithio, dibyniaeth ar dechnoleg ddigidol ar gyfer cyfathrebu gyda theulu a ffrindiau, a chau cyfarfodydd grŵp a gweithgareddau rheolaidd.

Diben cynllun Blaenau Gwent gefnogol i bobl hŷn yw sicrhau y bydd cenedlaethau'r dyfodol o bobl hŷn wedi paratoi'n dda ar gyfer henoed drwy roi sylw i'r heriau sy'n wynebu cenedlaethau hŷn heddiw a sicrhau ymrwymiad gan ddarparwyr gwasanaethau cyhoeddus a phartneriaid lleol i barhau i ddatblygu cymunedau cefnogol i bobl hŷn ar draws y fwrdeistref.

Gobeithir y bydd y weledigaeth ar gyfer cymunedau cefnogol i bobl hŷn y rhoddir sylw iddi yn y ddogfen hon yn galluogi partneriaid gwasanaethau cyhoeddus i integreiddio ac ymwreiddio arferion cefnogol i bobl hŷn mewn strategaethau a ffyrdd o weithio ar draws pob sector, gan ei gwneud yn rhwyddach i bobl hŷn gysylltu gyda phobl, eu cymunedau a'r economi lleol wrth i ni edrych tu hwnt i bandemig Covid 19.



CYFLWYNIAD



#BGWeWant

Erbyn 2040 disgwylir y bydd 1 ym mhob 4 o bobl yng Nghymru yn 60 oed neu drosodd. Fel mwyafrif Prydain, mae poblogaeth Blaenau Gwent yn heneiddio. Yn gyffredinol, mae hyn oherwydd fod llai o bobl yn cael eu geni nag o'r blaen, a bod y bobl hynny sy'n fyw yn byw'n hirach.

Yn 2019 (y data diweddaraf sydd ar gael), roedd 20.3% o boblogaeth Blaenau Gwent yn 65 oed neu drosodd, sy'n agos iawn at gyfartaledd Cymru o 21%. Fodd bynnag, mae'r gyfran o bobl 65+ oed ym Mlaenau Gwent wedi cynyddu o 17.5% yn 2011. Erbyn 2030, disgwylir y bydd y gyfran o bobl 65+ oed ym Mlaenau Gwent yn cynyddu i 25%.

Yn ôl Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2019 (y data diweddaraf sydd ar gael), Blaenau Gwent yw'r ardal awdurdod lleol gyda'r ganran uchaf (44.7%) o'i Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is yn y 20% mwyaf amddifadus yng Nghymru. Mae 85.1% o Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is Blaenau Gwent yn y 50% mwyaf amddifadus ar draws Cymru.

Mae hyn yn golygu efallai nad yw llawer o bobl yn yr ardal yn medru fforddio defnyddio trafndiaeth gyhoeddus i fynd o gwmpas neu gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol rheolaidd. Dywedodd pobl leol yn [rhaglen ymgysylltu Asesiad Llesiant](#) Blaenau Gwent fod cost trafndiaeth gyhoeddus eisoes yn rhy uchel.

Gall diffyg trafndiaeth fforddiadwy arwain at allgau cymdeithasol, unigrwydd ac ynysigrwydd ymysg pobl hŷn, sy'n cael effaith negyddol ar iechyd meddwl a iechyd corfforol a gall atal pobl rhag cymryd mwy o ran yn eu cymuned leol.



Fodd bynnag, fel rhan o Asesiad Llesiant y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus dywedodd pobl leol fod ysbryd cymunedol a'r bobl sy'n byw o fewn ein cymunedau yn ased neilltuol i Flaenau Gwent. Mae canlyniad y rhaglen ymgysylltu yma, yn ogystal ag ymgynghoriad ychwanegol gyda phobl hŷn drwy'r Fforwm 50+ a grŵp llywio cefnogol i bobl hŷn wedi bod yn sail i rannau o raglen Blaenau Gwent gefnogol i bobl hŷn.

Nid yw'n rhaid iddi fod yn anodd na chymhleth i wneud ein cymunedau yn well i bobl hŷn. Mae llawer o enghreifftiau o weithgareddau, rhaglenni ac arfer gorau cefnogol i bobl hŷn eisoes yn digwydd o fewn ein cymunedau ar draws Blaenau Gwent.

Mae lleoedd cefnogol i bobl hŷn yn gymunedau lle nad yw oedran yn rhwystr i fyw'n dda a lle bydd yr amgylchedd, gweithgareddau a gwasanaethau yn cefnogi a galluogi pobl i:

- gael cyfleoedd i fwynhau bywyd a theimlo'n dda;
- cymryd rhan mewn cymdeithas a chael eu gwerthfawrogi am eu cyfraniad;
- cael digon o arian i fyw'n dda;
- teimlo'n ddiogel, cysurus a saff yn eu cartrefi; a
- chael mynediad i iechyd a gofal ansawdd da wrth i ni heneiddio.

Cafodd cysyniad cymunedau cefnogol i bobl hŷn ei ddatblygu gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) fel rhan o gynllun byd-eang i ddynodi'r newidiadau sydd eu hangen i ddinasoedd a chymunedau er mwyn addasu a manteisio o boblogaethau sy'n heneiddio.

Mae cymunedau cefnogol i bobl hŷn yn gwneud bywyd yn well i bawb sy'n byw mewn cymuned, yn neilltuol wrth iddynt heneiddio. Maent yn adnabod pobl unig yn y gymuned ac yn annog gweithgareddau y gall pobl o bob oed gymryd rhan ynddynt. Caiff penderfyniadau ar beth mae'n ei olygu i fod yn gefnogol i bobl hŷn eu gwneud yn nes at gymunedau lleol, gan sicrhau fod gan bobl leol lais yn eu profiadau bywyd eu hunain. Mae bod yn gefnogol i bobl hŷn yn golygu cynllunio ein cymunedau a gwasanaethau *gyda* phobl hŷn, nid nid dim ond *iddynt*.



Wyth parth cymuned gefnogol i bobl hŷn a ddynodwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd yw:-



Islaw mae wyth parth cymuned gefnogol i bobl hŷn fel y'u diffiniwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd yn 2007. Mae'r Cynllun hwn yn amlinellu pam fod pob un o'r wyth parth, ynghyd ag un ychwanegol sef Cynhwysiant Digidol, yn bwysig i ni ym Mlaenau Gwent yn ogystal â'r hyn y gallwn ei wneud, a'r hyn rydym yn ei wneud eisoes, i helpu gwneud ein cymunedau lleol yn fwy cefnogol i bob person hŷn.

Mae'r naw parth lleol yma'n cynrychioli cyfleoedd i'r rhaglen cymunedau cefnogol i bobl hŷn ddangos eu bod yn cyfuno gyda rhaglenni eraill y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus sy'n cyflawni amcanion llesiant eraill y Blaenau Gwent a Garem.



CYFRANOGIAD CYMDEITHASOL



Beth yw cyfranogiad cymdeithasol?

Medru rhyngweithio gydag eraill, cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a chadw mewn cysylltiad gyda ffrindiau a theulu.

Pam fod cyfranogiad cymdeithasol yn bwysig?

Mae gweithgaredd cymdeithasol a chysylltiadau gyda ffrindiau neu berthnasau yn cyfrannu llawer iawn at ansawdd bywyd yn nhermau cefnogaeth ymarferol ac emosiynol. Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden, cymdeithasol a diwylliannol yn helpu integreiddio pobl hŷn o fewn cymdeithas ac yn galluogi pobl i gadw mewn cysylltiad, yn wybodus a gyda chymhelliant i gymryd rhan mewn gweithgareddau ar gyfer lle maent yn cael eu gwerthfawrogi a'u hangen.

Bu hyn yn neilltuol o anodd i lawer yn ystod pandemig Covid 19 oherwydd fod pobl yn gorfod gwarchod, cyfyngiadau ar deithio a dibynnu ar dechnoleg ddigidol i barhau mewn cysylltiad gyda ffrindiau a theulu.

Mae cyfranogiad y gymuned 50+ mewn gweithgareddau cymdeithasol yn helpu i atal unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Dywedodd un ym mhob pump o bobl yng Ngwent eu bod yn teimlo'n unig, er i ddata o Astudiaeth Swyddogaeth Wybyddol a Heneiddio Cymru adrodd fod 25.3% o bobl 65 oed a throsodd yng Nghymru yn unig a 26.9 yn dioddef o ynysigrwydd cymdeithasol. Mae felly'n bwysig fod amrywiaeth o gyfleoedd ar gael yn lleol i bobl o bob oed fynd o gwmpas, cymryd rhan mewn gweithgareddau, gweld ffrindiau a pherthnasau a chwrdd â phobl newydd.

Mae gweithgareddau rhyng-genhedlaeth yn cyfoethogi ac yn rhoi boddhad i bob grŵp: mae pobl hŷn yn trosglwyddo gwybodaeth, traddodiadau a phrofiad tra gall pobl ifanc helpu oedolion hŷn gyda thechnolegau a ffyrdd o weithio newydd, er enghraifft.

Ein Gweledigaeth ar gyfer Blaenau Gwent sy'n Gefnogol i Bobl Hŷn

Sicrhau cymunedau diogel a chyfeillgar lle gall pobl o bob oed deimlo'n saff a diogel i gymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau cymdeithasol. Dylai hyn gynnwys pobl gyda mynediad cyfyngedig i drafnidiaeth neu gyfleusterau rhynggrwyd sy'n rhaid iddynt gael cyfleoedd i gymryd rhan mewn digwyddiadau a gweithgareddau.

Dylai parhau i ddatblygu hybiau cymunedol mewn canolfannau cymunedol lleol ac adeiladau cyhoeddus alluogi pobl o bob oed i gael mynediad i'r wybodaeth maent ei hangen, yn ogystal â chyfleoedd i ddod at ei gilydd, cwrdd â phobl o'r un anian, cymryd rhan mewn gweithgareddau a theimlo eu bod yn rhan go iawn o'u cymuned leol.



PARCH A CHYNHWYSIANT CYMDEITHASOL

Beth yw parch a chynhwysant cymdeithasol?

Parch rhwng cenedlaethau a dealltwriaeth o'r cyfraniad cadarnhaol y mae pobl hŷn yn ei wneud ac wedi ei wneud i gymdeithas.

Pam fod parch a chynhwysiant cymdeithasol yn bwysig?

Mae rhagdybiaethau negyddol am heneiddio yn dal i fodoli o fewn ein cymdeithas, a dyna pam fod Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn gwneud mynd i'r afael ag oedraniaeth a chynyddu parch yn un o'i blaenoriaethau yn ei [Strategaeth 2019-22: Gwneud Cymru y lle gorau yn y byd i heneiddio](#).

Gall agweddau ac ymddygiad y cyhoedd a'r ffordd y caiff pobl hŷn eu cyfleu arwain at bosiblwydd ymylu ac allgau pobl hŷn, gan o bosibl waethygu problemau unigrwydd ac ynysigrwydd ymysg pobl hŷn. Gall oedraniaeth ac allgau cymdeithasol atal pobl hŷn rhag teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi yn eu cymunedau. Gall hefyd atal cymdeithas rhag teimlo buddion profiad a gwybodaeth pobl hŷn.

Gall fod diffyg ymgyfraniad pobl hŷn ynghylch penderfyniadau sydd o gonsyrn iddynt. Os ydym eisiau cadw gwasanaethau perthnasol a digonol ar gyfer pobl hŷn, mae'n rhaid ymgynghori â nhw drwy gydol y prosesau meddwl, dylunio a datblygu. Mae'r enghreifftiau yn adran Beth sy'n Digwydd ym Mlaenau Gwent islaw'n dangos sut mae hwn eisoes yn digwydd.



Mae'n rhaid i gymunedau cefnogol i bobl hŷn hefyd gydnabod a pharchu cyfraniad aelodau lleol cyn aelodau'r lluoedd arfog, llawer ohonynt dros 50 oed.

Mae **Cyfamod Lluoedd Arfog** Blaenau Gwent, a lofnodwyd gan y cyngor a llawer o bartneriaid lleol a rhanbarthol eraill, yn ymrwymo ein bod gyda'n gilydd yn cydnabod a deall y dylai'r rhai sy'n gwasanaethu ar hyn o bryd neu a wnaeth hynny yn y gorffennol, a'u teuluoedd, gael eu trin yn deg a gyda pharch yn y gymuned, economi a'r gymdeithas.



Ein Gweledigaeth ar gyfer Blaenau Gwent sy'n Gefnogol i Bobl Hŷn

Man gydag ymdeimlad o gymuned lle gofalwn am ein cymdogion mewn cyfnodau o angen, sy'n dangos cydlyniaeth gymunedol gryf a **rhyngweithio cymdeithasol rhwng gwahanol genedlaethau**. Mae pobl hŷn yn cael llais ar y penderfyniadau sy'n bwysig iddynt drwy ymgysylltu drwy fforymau lleol, tebyg i'r Fforwm 50+ ac eraill.

Mae pobl ifanc yn dysgu am hanes lleol Blaenau Gwent ac yn rhannu eu profiadau o bandemig Covid 19 fel y gallant ddeall yn well yr heriau sy'n wynebu cenedlaethau hŷn.

CYFATHREBU A GWYBODAETH

Beth yw cyfathrebu a gwybodaeth cefnogol i bobl hŷn?

Cadw mewn cysylltiad â pherthnasau, cyfeillion, newyddion, digwyddiadau a gweithgareddau drwy wybodaeth hygyrch ac ymarferol.

Pam fod cyfathrebu a gwybodaeth effeithlon yn bwysig?

Mae cadw mewn cysylltiad gyda phobl eraill yn rhan allweddol o heneiddio actif. Fel rhan o raglen ymgysylltu'r Asesiad Llesiant, dynododd pobl pa mor agos yw ein cymunedau ym Mlaenau Gwent, gyda phobl leol bob amser yn fodlon rhoi help llaw i'w gilydd. Mae hyn yn awgrymu fod eisoes lif cadarnhaol o wybodaeth rhwng pobl leol a chymunedau ond gellir gwneud gwelliannau i sicrhau fod pobl o bob oedran yn ymwybodol o newyddion a digwyddiadau perthnasol i'w cymuned leol.

Er enghraifft, gall technoleg weithiau gyfrannu at allgau cymdeithasol gan na fydd gan pob person hŷn ddealltwriaeth dda o gyfrifiaduron a manteision technolegau newydd.



Ym Mlaenau Gwent, mae'r adnoddau a rhaglenni a amlinellir yn yr Adran Astudiaethau Achos islaw eisoes yn eu lle i drin unrhyw broblemau cyfathrebu a sicrhau bod mwy o wybodaeth Cefnogol i Bobl Hŷn ar gael i bawb.

Gall mynediad i wybodaeth a chyngor gadw pobl yn iach ac actif ac atal anghenion rhag gwaethygu. Wrth gynllunio ar gyfer poblogaeth sy'n heneiddio, mae gwybodaeth effeithlon a hygyrch yn flaenoriaeth.

Ein Gweledigaeth ar gyfer Blaenau Gwent sy'n Gefnogol i Bobl Hŷn

Mae ffyrdd newydd ac effeithlon o rannu gwybodaeth gyda'r gymuned hŷn ar gael yn rhwydd drwy hybiau cymunedol y rhyngrwyd a grwpiau cymunedol a chânt eu diweddarau'n gyson.

CYMORTH CYMUNEDOL A GWASANAETHAU IECHYD

Beth yw cymorth cymunedol a gwasanaethau iechyd cefnogol i bobl hŷn?

Gwasanaethau iechyd a gofal hygyrch, fforddiadwy ac mewn lleoliad cyfleus, gyda staff wedi eu hyfforddi'n ddigonol ac amrywiaeth eang o wasanaethau ar gael i bobl o bob oed.



Pam fod cymorth cymunedol a gwasanaethau iechyd mor bwysig?

Mae cysylltiad cryf rhwng cymorth cymunedol a gwasanaethau iechyd a gofal fforddiadwy ar hyd bywyd. Ni ddylai oedran fod yn rhwystr i hyn.

Gall gwasanaethau integredig ac ataliol sy'n canoli ar y person helpu i wella ansawdd bywyd a gostwng pwysau ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol cyhoeddus. Gallant hefyd helpu pobl gyda chyflyrau iechyd hirdymor i fyw'n annibynnol, cael mynediad i weithgareddau a gwasanaethau cymunedol a gwirfoddol, a rhoi'r gefnogaeth mae gofawyr byw-i-mewn ei angen i gynnal eu hiechyd corfforol, iechyd meddwl a llesiant eu hunain.

Dangosodd Cyfrifiad 2011 fod gan 28% o boblogaeth Blaenau Gwent salwch neu broblem iechyd hirdymor. Hon oedd y lefel ail uchaf yng Nghymru, llawer uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol o 23%. Fel ar 31 Mawrth 2016 (y data diweddaraf sydd ar gael), Blaenau Gwent oedd â'r gyfradd ail uchaf o bobl 65 oed a throsodd y mae'r awdurdod lleol yn eu cefnogi mewn cartrefi gofal fesul 1,000 o boblogaeth.

Dangosodd ystadegau o Arolwg Poblogaeth Cenedlaethol 2016/17 fod lefelau sylweddol uwch na'r cyfartalog o anabledd yn parhau i fodoli ym Mlaenau Gwent,

gyda chyfanswm o 31.6% o'r bobl leol oedran gwaith wedi eu diffinio fel bod yn anabl o gymharu â chyfartaledd cenedlaethol o 22.8% ar draws Cymru. Dengys hyn fod gwneud ein gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn gefnogol i bobl hŷn yn neilltuol o bwysig i gymunedau ar draws Blaenau Gwent.



Ein Gweledigaeth ar gyfer Blaenau Gwent sy'n Gefnogol i Bobl Hŷn

Mae gwasanaethau iechyd a gofal da, hygyrch ac mewn lleoliad cyfleus ar gyfer amrywiaeth eang o gyflyrau iechyd corfforol a meddwl ar gael ar draws Blaenau Gwent.

Dylai pobl fedru derbyn cyngor, help a chymorth cyffredinol ar iechyd a llesiant i ffwrdd o wasanaethau iechyd traddodiadol er mwyn gostwng yr angen am ymweliadau i feddygon teulu neu ysbyty.

MANNAU AWYR AGORED AC ADEILADAU CYHOEDDUS

Beth yw mannau agored cyhoeddus ac adeiladau cyhoeddus cefnogol i bobl hŷn?

Mae llwybrau cerdded mewn cyflwr da a gyda goleuadau da, arwyddion clir, lleoedd diogel i groesi'r ffordd, mannau gwyrdd a chyfleusterau toiledau cyhoeddus hygyrch oll yn cyfrannu at gymunedau hygyrch cefnogol i bobl hŷn.

Pam fod mannau awyr agored ac adeiladau yn bwysig?

Mae mannau awyr agored a'r amgylchedd adeiledig yn elfennau allweddol i p'un yw man yn cefnogi neu llesteirio gweithgaredd corfforol ac iechyd a llesiant. Maent yn effeithio ar y gwasanaethau sydd ar gael a pha mor hygyrch ydynt, cyfranogiad cymdeithasol, annibyniaeth ac ansawdd bywyd pobl hŷn wrth i ni fynd o gwmpas ein bywydau pob dydd tu hwnt i gysur ein cartrefi.

Mae cymunedau glân a diogel gyda digon o ardaloedd hamdden mewn cyflwr da, mannau gorffwys, llwybrau diogel i gerddwyr ac adeiladau hygyrch yn rhoi amgylchedd byw delfrydol sy'n gefnogol i bobl hŷn. Mae hyn yn annog pobl o bob oed i ddefnyddio mannau awyr agored yn well a'u helpu i gymryd rhan a chysylltu gyda phreswylwyr eraill. Gall addasu gofod awyr agored trefol hefyd fod yn fanteisiol i ddenu ymwelwyr hŷn newydd i'r ardal leol.



Ein Gweledigaeth ar gyfer Blaenau Gwent sy'n Gefnogol i Bobl Hŷn

Gofodau gwyrdd newydd a phresennol yn cael eu defnyddio ar gyfer gweithgareddau iechyd a llesiant i'w gwneud yn rhwyddach i bobl o bob oed i fynd allan i'r awyr agored a bod yn actif. Toiledau cyhoeddus hygyrch a phlamenteidd heb rwystrau i alluogi pobl gyda chadeiriau gwthio a chadeiriau olwyn i symud o gwmpas yn rhwydd.



CYFRANOGIAD DINESIG A CHYFLOGAETH

Beth yw cyfranogiad dinesig a chyflogaeth cefnogol i bobl hŷn?

Agweddau o fywyd cymunedol sy'n ymestyn tu hwnt i weithgareddau arferol pobl, tebyg i wirfoddoli, cyflogaeth ran-amser a llawn-amser, dod yn weithgar yn wleidyddol neu gymryd rhan mewn grwpiau cymunedol lleol.

Pam fod cyfranogiad dinesig a chyflogaeth yn bwysig?

Er mwyn i bobl o bob oed gymryd rhan mewn cyflogaeth a gweithgareddau dinesig, mae'n rhaid cydnabod y cyfraniad cymdeithasol ac economaidd y gall pobl hŷn ei wneud i'w cymuned e.e. drwy gyflogaeth neu wirfoddoli.

Mae cymryd rhan egnïol mewn gweithgareddau gwirfoddol neu waith yn llesol i bawb. Mae'n rhoi bodlonrwydd, yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a llesiant, ac yn cadw pobl wedi ymgysylltu'n gymdeithasol tra'n galluogi cymdeithas i fanteisio o wybodaeth a phrofiad pobl ifanc a hŷn, cryfhau'r berthynas rhwng cenedlaethau yn y boblogaeth a chynnig cyfleoedd dysgu gydol oes.

Mae gwahaniaethu ar sail oedran yn y gweithle yn dal i fodoli ar draws Cymru, fel yr amlygir gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn ei Strategaeth 2019-22.

Byddai gwella agweddau cadarnhaol cyflogwyr tuag at gadw a recriwtio gweithwyr hŷn yn helpu i sicrhau cyfleoedd cyflogaeth cyfartal ar gyfer pobl o bob oed a gwell cyfleoedd trosglwyddo gwybodaeth sydd o fudd i weithwyr iau.

Dangosodd ymarferiad mapio a gynhaliwyd ym Mlaenau Gwent yn 2012 fod pobl hŷn yn cymryd rhan mewn ystod eang iawn o rolau, o gefnogi clybiau cinio i waith cyfreithiol, o ddarllen mewn ysgolion i gefnogi pobl mewn carchardai. Yn genedlaethol, mae 12% o wirfoddolwyr yn bobl 80 oed a throsodd.

Ar gyfartaledd, roedd 42% o wirfoddolwyr ar draws Blaenau Gwent yn 50+ oed. Dywedodd Welcome Friends (gynt y Rhaglen Gwirfoddolwyr wedi Ymddeol a Hŷn) fod 95% o'u gwirfoddolwyr yn bobl hŷn. Mae llawer o wirfoddolwyr eraill dan 50 yn gwneud gweithgareddau gwirfoddol ar drws Blaenau Gwent sy'n cefnogi neu o fudd i'r gymuned 50+.



Ein Gweledigaeth ar gyfer Blaenau Gwent sy'n Gefnogol i Bobl Hŷn

Ystod eang o gyfleoedd gwirfoddoli, dysgu a chyflogaeth sydd ar gael i bobl hŷn sy'n defnyddio eu harbenigedd a'u helpu i'w cefnogi eu hunain, eu teuluoedd, eu cymunedau ac economi Blaenau Gwent yn ehangach.

TRAFNIDIAETH

Beth yw trafnidiaeth gefnogol i bobl hŷn?

Opsiynau trafnidiaeth, fforddiadwy a chyfleus ar gyfer rhai gyda phroblemau symudedd a phobl nad ydynt yn gyrru neu sydd heb fynediad i gar.

Pam fod trafnidiaeth yn bwysig?

Wrth i bobl heneiddio, mae eu patrymau symudedd yn newid, yn arbennig pan fyddant yn hŷn. Mae'n hanfodol fod trafnidiaeth gyhoeddus hygyrch a fforddiadwy ar gael i sicrhau y gall pobl hŷn fod yn actif wrth heneiddio, parhau i gymryd rhan yn eu cymunedau a medru cael mynediad i gyfleusterau a gwasanaethau lleol tebyg i siopau a chanolfannau iechyd.

Mae trafnidiaeth yn allweddol i alluogi pobl i fyw'n annibynnol gan helpu i atal unigrwydd ac ynysigrwydd drwy ei gwneud yn haws i bobl ymweld â pherthnasau a chyfeillion. Dylai amodau gyrru, tacsis a chyfleusterau parcio hefyd ystyried gyrwyr hŷn gan gofio mai ceir preifat a thacsis yn aml yn unig yw'r unig ateb i bobl hŷn sy'n byw mewn ardaloedd gwledig fel Blaenau Gwent.

Nid yw 30% o bobl Blaenau Gwent yn berchen car ond mae 85% ohonynt yn byw o fewn hanner milltir i orsaf bws. Mae darpariaeth trafnidiaeth gyhoeddus felly yn bwysig iawn ar gyfer cynhwysiant cymdeithasol a chymryd rhan weithgar yn y gymuned ar gyfer pobl hŷn heb gar, gan effeithio ar eu mynediad i weithgareddau cymdeithasol a chyfleoedd cyflogaeth a dysgu.

Yn ogystal â thrafnidiaeth gyhoeddus, mae gan drafnidiaeth gymunedol hefyd rôl bwysig wrth alluogi pobl leol sydd â phroblemau symudedd i fwynhau lefel uwch o annibyniaeth. Gall gwasanaethau trafnidiaeth gymunedol helpu'r rhai sy'n ei chael yn anodd mynd o amgylch i wneud y pethau cyffredin y gall eraill fod yn eu cymryd yn ganiataol, tebyg i siopa, ymweld â pherthnasau a ffrindiau, apwyntiadau ysbyty neu feddyg teulu, neu fynychu digwyddiadau

cymdeithasol. Dylai rôl gyrwyr trafnidiaeth cymunedol gwirfoddol gael ei chydabod a'i chefnogi'n iawn.

Ein Gweledigaeth ar gyfer Blaenau Gwent sy'n Gefnogol i Bobl Hŷn

Mae'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus yn cydnabod pwysigrwydd y cynllun teithio rhatach sy'n adlewyrchu'r newidiadau demograffig ehangach sy'n digwydd ledled Cymru yn nhermau poblogaeth sy'n heneiddio a gweithlu hŷn. Fodd bynnag, nid yw cynnig Llywodraeth Cymru i gynyddu oedran cymhwyso am basiau bws am ddim yn unol ag oedran pensiwn menywod yn gydnaws ar gyfer ein gweledigaeth ar gyfer Blaenau Gwent sy'n gefnogol i bobl hŷn.

Mae'r cynllun, a bydd yn parhau i fod, yn ganolog ar gyfer symudedd cymdeithasol ac economaidd ymysg pobl hŷn ym Mlaenau Gwent. Mae'n rhoi cyfleoedd i bobl dros 60 oed ar incwm isel i deithio i'r gwaith, ymweld â pherthnasau a ffrindiau, a chymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol heb faich costau trafnidiaeth.

Mae'n rhaid i wneuthurwyr penderfyniadau fod yn ystyriol o'r effaith y gallai cynyddu'r oedran cymhwyster ei gael ar unigrwydd ac ynysigrwydd ymysg pobl hŷn.

Rydym eisiau gweld Blaenau Gwent gyda chysylltiadau trafnidiaeth mwy rheolaidd i ganolfannau siopa a chyfleoedd cyflogaeth, gwasanaeth bws dibynadwy sy'n galluogi pobl hŷn i deithio'n rhwydd, am gost resymol, mannau croesi ffyrdd, palmentydd a hybiau trafnidiaeth cyhoeddus mewn cyflwr da a hygyrch; a gwella darpariaeth trafnidiaeth gymunedol i gefnogi pobl fregus a phobl gyda phroblemau symudedd i gadw mewn cysylltiad.

Beth yw tai sy'n gefnogol i bobl hŷn?

Tai addas a fforddiadwy gyda dewis o arddulliau, daliadaethau a lleoliadau sy'n cynnwys hyblygrwydd drwy nodweddion addasadwy.

Pam fod tai a llety mor bwysig?

Mae'r rhan fwyaf o bobl eisiau heneiddio mewn lle o'u dewis eu hunain lle maent yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi fel rhan o'r gymuned leol. Mae nifer ddigonol o dai fforddiadwy ac y gellir eu haddasu sy'n galluogi gwasanaethau cymorth perthnasol sy'n galluogi pobl i heneiddio'n ddiogel ac yn dda pan fyddant yn hŷn yn hanfodol i ymdeimlad diogelwch a llesiant pobl.

Mae pawb ohonom yn dod yn gynyddol mewn risg o anaf anfwriadol a chwympo yn y cartref wrth i ni heneiddio. Amcangyfrifir fod chwympo yn y cartref yn costio mwy na £2.3 biliwn y flwyddyn i'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol, felly mae'n bwysig fod cynlluniau tai a llety yn gostwng y risg yma ar gyfer pobl o bob oed, yn arbennig wrth i ni heneiddio.

Un dangosydd sy'n gysylltiedig â syrthio ymysg pobl hŷn yw'r nifer o achosion a gofnodwyd o dorri cluniau. Yn 2017 (y data diweddaraf sydd ar gael), roedd cyfradd derbyniadau argyfwng ar gyfer torri cluniau ym Mlaenau Gwent yn 612 fesul 100,000 o boblogaeth, mwy nag unrhyw ardal arall yng Ngwent ac yn llawer uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol o 579 fesul 100,000.

Gall yr wybodaeth ar y gwahanol opsiynau tai sydd ar gael hefyd fod yn anodd ei chanfod. Mae cymuned gefnogol i bobl hŷn yn cefnogi pobl i wneud penderfyniadau am lle maent yn byw a sut i addasu eu cartrefi wrth i ni heneiddio, gan ein galluogi i aros yn nes at y bobl a'r lleoedd sy'n golygu mwyaf i ni.

Ein Gweledigaeth ar gyfer Blaenau Gwent sy'n Gefnogol i Bobl Hŷn

Tai fforddiadwy, hygyrch, effeithiol o ran ynni ac y gellir eu haddasu sydd o safon digon uchel ar gyfer pobl o bob oed, yn arbennig ar gyfer pobl hŷn gydag unrhyw anghenion ychwanegol wrth iddynt heneiddio.

Pobl yn gallu byw yn eu cartref eu hunain mor annibynnol ag sydd modd, cyhyd ag sy'n bosibl wrth iddynt heneiddio, drwy dderbyn y gefnogaeth sydd ei hangen i ganfod datrysiadau sy'n gweithio iddynt.

CYNHWYSIANT DIGIDOL

Beth yw cynhwysiant digidol?

Mae cynhwysiant digidol yn edrych ar ffyrdd o wella mynediad i'r rhwyngwryd a thechnoleg ddigidol i'r rhai sy'n dal i fod wedi eu hallgau neu sydd â mynediad cyfyngedig i'r byd digidol, gan alluogi pobl i gadw mewn cysylltiad gyda ffrindiau a pherthnasau a chymryd rhan yn eu hobiau a'u diddordebau ar-lein.

Pam fod cynhwysiant digidol mor bwysig?

Gwyddom y gall bod ar-lein wneud gwahaniaeth sylweddol i fywydau pobl. Gall cynhwysiant digidol hefyd ostwng teimladau o ynysigrwydd ac unigrwydd drwy helpu unigolion i gadw mewn cysylltiad gyda ffrindiau neu berthnasau a rhwydweithiau cefnogaeth eraill.

Mae 10% o boblogaeth Cymru (300,000 o bobl) wedi eu hallgau'n ddigidol. Maent yn debygol o fod yn bobl hŷn, llai addysgedig ac mewn ieuchyd gwaelach na gweddill y boblogaeth. Mae pobl sydd wedi allgau'n ddigidol ymysg y rhai sy'n gwneud mwyaf o ddefnydd o wasanaethau ieuchyd a gofal cymdeithasol, felly maent mewn risg o gael eu gadael ar ôl yn y chwyldro ieuchyd digidol.

Yn gryno, mae pobl sydd wedi eu hallgau'n ddigidol yn debygol o fod:

- **Yn hŷn** – Mae 40% o bobl dros 75 oed yn defnyddio'r rhwyngwryd, o gymharu gyda 97% o rai 16-49 oed.
- **Ag anabledd neu gyflwr hirdymor** – mae 74% o bobl gydag anabledd neu gyflwr hirdymor yn defnyddio'r rhwyngwryd o gymharu gyda 90% o'r rhai heb anabledd neu gyflwr hirdymor
- **Â llai o sgiliau** – mae 53% o'r rhai heb unrhyw gymwysterau'n defnyddio'r rhwyngwryd, o gymharu â 95% o'r rhai gyda chymwysterau addysg uwch.

Oherwydd pandemig Covid 19 a phwysigrwydd cefnogi pobl sy'n dal i gael trafferthion gyda mynediad i'r rhwyngwryd a diffyg technoleg ddigidol, penderfynodd y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus, partneriaid 50+ a rhanddeiliaid ei bod yn hanfodol hyrwyddo rhaglenni cynhwysiant digidol presennol a chyflwyno rhai newydd i helpu pobl hŷn neu unrhyw un sy'n

anghyfarwydd gyda thechnoleg gwybodaeth i fedru dal ati gyda’u hobiau a’u diddordebau yn ystod a thu hwnt i’r pandemig Covid 19.

Gallai hyrwyddo gwirfoddoli drwy weithio gyda phartneriaid hefyd ddatblygu mwy o gyfleoedd ar gyfer pobl i wirfoddoli fel cyfeillion a/neu hyfforddwyr cynhwysiant digidol.



Yn ystod pandemig Covid 19, mae llawer o grwpiau gweithgaredd yn ein cymunedau wedi eu hatal neu eu cau oherwydd cyfyngiadau Covid. Mae rhai ohonynt yn parhau i gysylltu a rhedeg ar lwyfannau rhithiol. Fodd bynnag mae hyn wedi dangos problemau gydag allgau digidol, yn ogystal â’r problemau golwg a chlyw sy’n wynebu pobl hŷn a all yn eithaf aml ei gwneud yn anodd neu eu hatal rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau ar-lein. Mae hyn yn anfantais gwirioneddol gyda phobl yn teimlo’n gynyddol eu bod yn cael eu gadael ar ôl, wrth i fwy a mwy o wasanaethau, yn cynnwys gwasanaethau cyhoeddus hollbwysig, fynd ar-lein.

Ein Gweledigaeth ar gyfer Blaenau Gwent sy’n Gefnogol i Bobl Hŷn

Gall datblygu sgiliau digidol ymysg ein cymunedau arwain at fwy o gyfleoedd economaidd, cymdeithas fwy cyfartal a gwella datblygiad economaidd-gymdeithasol, tra’n gostwng effaith unigrwydd ac ynysigrwydd drwy alluogi pobl i aros mewn gwell cysylltiad â’i gilydd ar-lein.

CYNLLUN GWEITHREDU

Mae Cynllun Gweithredu Cefnogol i Bobl Hŷn 2021 – 2024 yn cynnwys camau gweithredu fydd yn galluogi cymunedau i weithio tuag at y nodau a amlinellir yn y Strategaeth hon. Caiff y camau gweithredu yn y ddogfen hon eu hadolygu'n gyson, yn cynnwys arweinwyr arfaethedig a sefydliadau cymorth posibl, a chaiff ei diweddarau ac ychwanegu ati dros gylch oes y Strategaeth.

EIN BLWYDDYN GYNTAF				
Thema Cefnogol i Bobl Hŷn	Cam Gweithredu	Pa wahaniaeth fydd yn ei wneud?	Pa bartneriaid sy'n ymwneud â'i llunio, cefnogi a'i chyflenwi?	Erbyn pryd y gwneir hyn?
POB UN	Datblygu Archwiliad Cefnogol i Bobl Hŷn yn dilyn Covid drwy'r grŵp llywio, yn cynnwys partneriaid allweddol wrth fapio'r gwasanaethau presennol/ dyfodol a'r cymorth sydd ar gael.	- Bydd hyn yn rhoi mwy o oleuni ar y grwpiau yr effeithir mwyaf arnynt a gwasanaethau yn ein cymuned a pha gamau fydd angen eu cymryd i'w hailsefydlu/trefnu eto cyn gynted ag sydd modd. - Mae ein ffocws yn symud tuag at greu dyfodol/cymuned fwy diogel ac sy'n gweithio'n well ar ôl Covid.	GAVO Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Ymddiriedolaeth Hamdden Aneurin Swyddfa Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu Fforwm BG 50+ Eraill e.e. grwpiau cymunedol, darparwyr gwasanaeth lleol	Rhagfyr 2021

	Cyflenwi rhaglen Cyllidebau Cyfranogol Blaenau Gwent sy'n cynnwys ac o fudd i bobl o bob oed.	- Cynnwys aelodau o'r cyhoedd yn y broses benderfynu fydd yn galluogi pobl o bob oed i gael dweud eu barn ar ffyrdd i wella llesiant yn eu cymuned leol. - Mae'r rhaglen Cyllidebau Cyfranogol yn anelu i helpu ein cymunedau i gael adferiad a dod allan o bandemig Covid 19.	Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent GAVO Cyfoeth Naturiol Cymru Tai Calon Ymddiriedolaeth Hamdden Aneurin Fforwm 50+ Grwpiau Cymunedol	Mawrth 2022
	Adolygu dulliau ar gyfer cysylltu gyda phobl hŷn yn ystod a thu hwnt i bandemig Covid 19	- Bydd ffyrdd newydd i gysylltu gyda'r gymuned 50+ yn rhithiol ac wyneb yn wyneb yn galluogi partneriaid y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus i siapio'r ffordd y maent yn darparu eu gwasanaethau er budd pobl hŷn. - Gallai rhannu arfer gorau gyda grwpiau cymunedol a threfnwyr gweithgareddau/digwyddiadau helpu i ostwng/atal unigrwydd ymysg pobl hŷn.	Is-Grŵp Ymgysylltu y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus	Mawrth 2022
CYFRANOGIAD CYMDEITHASOL	Datblygu a gwella strwythurau llywodraethiant Fforwm 50+ Blaenau Gwent sydd wedi ei ailffurfio	- Posiblirwydd creu cyfleoedd a gweithgareddau newydd a mwy hygyrch ar gyfer dinasyddion 50+ oed - Rhwydwaith ehangach yn cysylltu pobl hŷn sy'n rhoi cyfle iddynt ryngweithio gyda'i gilydd yn ystod ac ar ôl pandemig Covid-19	GAVO Fforwm 50+	Rhagfyr 2021
	Annog hyrwyddo cynhwysiant digidol newydd a phresennol neu raglenni hyfforddiant TG mewn cymunedau wedi'i addasu i anghenion pobl hŷn	- Helpu pobl hŷn neu unrhyw un sy'n anghyfarwydd gyda thechnoleg gwybodaeth i ddal ati gyda'u hobiau a'u diddordebau yn ystod a thu hwnt i bandemig Covid 19 - Gallai hyrwyddo gwirfoddoli drwy weithio gyda phartneriaid i ddatblygu mwy o gyfleoedd i bobl wirfoddoli fel cyfeillion a/neu hyfforddwyr cynhwysiant digidol - Gan weithio mewn partneriaeth gydag Addysg Oedolion	Fforwm 50+ Grŵp Llywio Cynhwysiant Digidol Rhwydwaith Llesiant Integredig GAVO Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent	Mawrth 2022

		Cymru, bydd yn bosibl cyflwyno sesiynau cynhwysiant digidol wedi'u targedu gyda grwpiau cymunedol yn eu man cyfarfod lleol arferol. Gwella mynediad i ac argaeledd gweithgareddau/lleoedd (rhithiol) i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd, gan roi sylw i broblemau a all wynebu pobl gyda nam ar eu clyw a'u golwg yn ystod y gweithgareddau hyn	Addysg Oedolion Cymru Age Cymru	
CYFRANOGIAD CYMDEITHASOL	Sicrhau bod gwasanaeth cymorth Cyfeillion Ffôn cynaliadwy ar gael tu hwnt i bandemig Covid 19	- Ffynhonnell bwysig o gefnogaeth, arweiniad a chyswllt cyffredinol gyda'r byd tu allan ar gyfer llawer o aelodau ein cymuned, yn arbennig bobl hŷn. - Mae angen cadw cyllid i gadw'r gwasanaethau hyn yn rhedeg gan y gallai colli'r math yma o gefnogaeth gael effaith fawr ar bobl fregus. - Mae astudiaethau achos yn cyflwyno angen cryf i barhau Gwasanaeth Cyfeillion Ffôn yn ogystal â thystiolaeth o'r gefnogaeth a roddwyd i'r rhai sydd ei angen a hyd yn atal twyll yn llwyddiannus.	GAVO Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan Volunteering Matters Age Cymru Gwent Partneriaid eraill y Trydydd Sector	Mawrth 2022
	Ymddiriedolaeth Hamdden Aneurin i ddatblygu amrywiaeth o weithgareddau o fewn ei gyfleusterau sy'n ddeniadol a buddiol i bobl hŷn e.e. pêl-droed cerdded	Rhoi mwy o gyfleoedd i bobl i gymryd rhan yn eu hobiau a'u diddordebau mewn amgylchedd diogel, lleol.	Ymddiriedolaeth Hamdden Aneurin	Mawrth 2022
TRAFNIDIAETH	Cyflenwi rhaglen	Math newydd o drafnidiaeth gyhoeddus fydd yn cyflwyno	Llywodraeth Cymru	Mehefin 2022

	Trafnidiaeth Ymatebol Integredig ar gyfer Blaenau Gwent	llwybrau bws hyblyg a theithiau a gaiff eu harchebu ymlaen llaw sy'n rhyng-gysylltu gyda llwybrau rheilffordd a masnachol eraill, gan ddatblygu mwy o dtrafnidiaeth sy'n ymateb i alw yn ei gwneud yn rhwyddach i bobl gynllunio teithiau o ddrws i ddrws. • Nid yw bysus yn cadw at lwybr penodol, gan eu galluogi i ymateb i'r galw ar y dydd, a gall pobl archebu taith drwy ap, archebu ar-lein neu dros y ffôn. • Mae deiliaid Cerdyn Teithio yn teithio am ddim. Mae prisiau tocynnau oedolion yn dechrau o £1 hyd at uchafswm o £3 am deithiau hir. Gall plant deithio am cyn lleied â 50c (uchafswm o £1.50 ar gyfer teithiau hirach) – mwy o wybodaeth yma: https://www.fflecsi.wales/locations/blaenau-gwent/ • Mae'r prosiect hefyd yn gweithio gyda'r Ganolfan Byd Gwaith sy'n anelu i wella mynediad i gyflogaeth ar gyfer rhai heb fynediad i gar, tra hefyd yn ei gwneud yn rhwyddach ac yn rhatach i bobl gadw mewn cysylltiad gyda ffrindiau a pherthynasai, mynd i siopa, a chymryd rhan yn eu hobiau a'u diddordebau.	Stagecoach Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent Canolfan Byd Gwaith	
	Trafnidiaeth Gymunedol – cynlluniau peilot a chynlluniau car gwirfoddolwyr gyda phrosiect Trafnidiaeth i lechyd	• Nid oes gan Blaenau Gwent unrhyw gynlluniau trafndiaeth gymunedol yn gweithredu ar hyn o bryd. Mae gan brosiect Trafnidiaeth i lechyd a gyllidir gan Fwrdd lechyd Prifysgol Aneurin Bevan grantiau hyd at £10,000 ar gael i alluogi gweithredwyr trefniadaeth gymunedol i ddatblygu gwasanaethau newydd, gwella rhai presennol a chymryd rhan mewn partneriaethau newydd i helpu preswylwyr i gael mynediad i osodiadau iechyd i fynychu apwyntiadau neu ymweld ag anwyliad. • Bydd Trafnidiaeth Gymunedol yn rhoi opsiynau trafndiaeth mwy hygyrch a chynhwysol i breswylwyr.	GAVO Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan Grwpiau Cymunedol	Mawrth 2022

GWASANAETH CEFNOGI IECHYD A CHYMUNED	Rhaglen Rhwydwaith Llesiant Integredig y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Blaenau Gwent i barhau i ddatblygu ffyrdd mwy effeithlon i gefnogi llesiant cymunedol yn Nhredeggar a Brynmawr.	- Gwasanaethau gofal, triniaeth, cyngor a chefnogaeth i gael eu darparu mor agos gartref ag sydd modd. - Gwella mynediad i wybodaeth a chynghor drwy set o egwyddorion Cefnogol i Bobl Hŷn a sefydlwyd drwy ymgysylltu gyda phobl leol hŷn a'u cynrychiolwyr.	Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan Iechyd Cyhoeddus Cymru IWN Cyfeillion Llesiant	Mawrth 2022
---	--	--	---	-------------

EIN NODAU HIRDYMROR

Thema Cefnogol i Bobl Hŷn	Cam Gweithredu	Pa wahaniaeth fydd yn ei wneud?	Pa bartneriaid sy'n ymwneud â'i llunio, cefnogi a'i chyflenwi?	Erbyn pryd y gwneir hyn?
GWASANAETH CEFNOGI IECHYD A CHYMUNED	Annog mwy o sefydliadau a busnesau i ddod yn gefnogol i dementia	- Bydd creu amgylchedd mwy cefnogol i dementia yn galluogi pob aelod o'n cymuned i gymryd rhan gyfartal mewn bywyd a gweithgareddau bob dydd/ehangu cynhwysiant cymdeithasol ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia - Mwy o gymorth ac amrywiaeth i ofalwyr a theuluoedd y mae dementia wedi effeithio arnynt.	Cymdeithas Alzheimer Cydlunydd Cefnogol i Dementia Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent	2023/24
TRAFNIDIAETH	Cydweithio gyda phartneriaid lleol a rhanbarthol i wella profiadau teithwyr anabl a hŷn a sicrhau fod trafnidiaeth gyhoeddus a	Bydd mwy o gynlluniau trafndiaeth gymunedol yn galluogi pobl gyda phroblemau symudedd i fynd o amgylch fwy a mwynhau lefel uwch o annibyniaeth. Bydd hyn hefyd yn cyfrannu llawer at atal problemau ynysigrwydd ac unigrwydd, yn arbennig ymysg pobl hŷn. Mae rhai aelodau o'r gymuned yn teimlo yr anghofiwyd amdanynt oherwydd nad oes ganddynt unrhyw ddull trafndiaeth	GAVO Llywodraeth Cymru Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent Darparwyr trafndiaeth	2023/24

	chymunedol yn hygyrch ac yn mynd i'r afael ag ynysigrwydd cymdeithasol	neu bod cyfyngiadau mawr wrth gael mynediad i dtrafnidiaeth gyhoeddus (diffyg hynny) yn awr a chyn Covid. - Gwneud opsiynau trafndiaeth gymunedol mor gynaliadwy ag sydd modd i ddiogelu'r amgylchedd drwy gerbydau trydan neu allyriad isel. - Gwella hygyrchedd – gweithio gyda Trafnidiaeth Cymru i sicrhau ei fod yn buddsoddi ar draws pob gorsaf reilffordd yng Nghymru ar gyfer mynediad heb stepiau, gwell ystafelloedd aros, llochesi, toiledau, goleuadau a seddi. Mae Trafnidiaeth Cymru hefyd yn gwella'r gwasanaethau y mae'n eu cynnig i bobl sydd angen cymorth ar y teithiau. - Mae trafndiaeth gymunedol i wasanaethau iechyd yn hanfodol ar gyfer llesiant rhai sydd heb unrhyw fodd arall i fynychu apwyntiadau iechyd neu ymweld â theulu/ffrindiau mewn safleoedd ysbyty ar draws ardal y bwrdd iechyd.		
TAI	Gweithio mewn partneriaeth i annog cyflenwi cartrefi fforddiadwy, ansawdd da sy'n diwallu anghenion pawb wrth iddynt heneiddio	- Gweithio'n agos gyda'r sectorau iechyd, gofal cymdeithasol a thai yn ogystal â Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol i gyflwyno rhaglen y gellir addasu ei maint ar gyfer buddsoddiad cyfalaf i sicrhau fod gan dai rôl sylweddol yng ngwaith y Byrddau - Cefnogi twf modelau tai newydd sy'n cefnogi pobl i heneiddio'n dda. Bydd hyn yn cynnwys tai gwarchod cyfoes a thai gofal ychwanegol - Ystyried cyfleoedd ar gyfer gwell hyfforddiant ar gyfer staff tai/byw â chymorth i ddeall yn well beth yw anghenion pobl hyn. - Hyrwyddo'r mathau o addasiadau cartef ac ymweliadau diogelwch cartrefi sydd ar gael i bobl hyn. - Sicrhau fod gan bobl hyn fynediad cyfartal i addasiadau ansawdd da, amserol sy'n cefnogi eu hannibyniaeth, beth bynnag yw'r math o ddaliadaeth.	Tai Calon United Welsh Linc Cymru Melin Homes Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent	2023/24
	Defnyddio hyrwyddo	Cefnogi pobl i aros yn eu cartrefi eu hunain cyhyd ag sydd	Tai Calon	2022/23

	cyfleoedd digidol newydd a phresennol i gefnogi pobl hŷn gyda thenantiaethau cynaliadwy a gostwng ynysigrwydd gwledig.	modd gan gynyddu i'r eithaf eu cyfleoedd i gadw mewn cysylltiad gyda ffrindiau, perthnasau a gwasanaethau cymorth tai.	United Welsh Linc Cymru Cartrefi Melin Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent	
GOFODAU AGORED AC ARDALOEDD ADEILADU	Ymgynghoriad parhaus gyda phobl hŷn am hygrychedd llwybr cerdded a gofodau cyhoeddus ac os gellir cerdded ynddynt	- Dylunio a datblygu llwybrau sy'n cefnogi pobl i gerdded a seiclo i ble maent eisiau mynd. - Sicrhau fod ein hamgylchedd adeiledig yn ddiogel a chefnogol i bobl hŷn. Gwella argaeledd toiledau cyhoeddus, ailfywiogi canol ein trefi. - Datblygu gweithgareddau agored mewn mannau agored cyhoeddus, unwaith y codir cyfyngiadau Covid, fydd yn annog pobl i gymryd rhan yn ddiogel a mwynhau digwyddiadau cymdeithasol.	Ymddiriedolaeth Hamdden Aneurin Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent Sustrans Llywodraeth Cymru	2022/23
	Cynyddu cyfleoedd ar gyfer hamdden awyr agored a defnydd gofodau naturiol drwy fwy o lwybrau teithio llesol	Cynyddu mynediad i amgylcheddau naturiol a gwella mynediad i ofodau gwyrdd lleol	Cyfoeth Naturiol Cymru WLT Gwent Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent Grwpiau Cymunedol Lleol	2023/24
CYFRANOGIAD DINESIG A CHYFLOGAETH	Hyrwyddo llythrennedd digidol ac ailsgilio gweithwyr hŷn, cyfleoedd dysgu gydol oes ac annog cyflogwyr i ystyried eu cyfrifoldebau corfforaethol drwy gefnogi gweithwyr cyflogedig i wirfoddoli	- Cefnogi pobl i aros mewn swyddi a'u helpu i ddod o hyd i waith drwy gronfa newydd £40m i gefnogi unrhyw un 16 oed neu drosodd i gael mynediad i gyngor a help i ganfod gwaith, cynyddu eu sgiliau, cymwysterau a chyflogadwyedd, sicrhau prentisiaeth, swydd neu ddechrau busnes. - Gweithio gyda phartneriaid i sicrhau y caiff sgiliau ac anghenion cyflogaeth gweithwyr hŷn eu hystyried ac	Ymddiriedolaeth Hamdden Aneurin GAVO Llywodraeth Cymru Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent	2022/23

		annog cyflogwyr i gadw, hyfforddi a recriwtio gweithwyr hŷn. Hyrwyddo ac annog gweithleoedd sydd Cefnogol i Bobl Hŷn mewn ystod o sectorau.		
	Ystod ehangach o raglenni cyflogadwyedd sy'n helpu pobl i gynyddu eu sgiliau a mynd i gyflogaeth gynaliadwy	- Cefnogi cymunedau lleol a'r aelodau mwyaf bregus drwy lansio Grant Tlodi Bwyd Cronfa Drosiant yr Undeb Ewropeaidd fel rhan o Raglen Fwyd Cynaliadwy. - Cyflwyno gwasanaeth cyngor cyflogadwyedd newydd gan Gyrfa Cymru sy'n rhoi gwell cyngor ac arweiniad ac yn rhoi cefnogaeth unigol i'r rhai sy'n wynebu rhwystrau i waith. - Byddai cynyddu'r nifer sy'n derbyn credyd pensiwn a buddsoddi yn economi sylfaenol Cymru yn rhoi mwy o gyfleoedd i bobl hŷn ffynnu.	Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent Tai Calon GAVO Llywodraeth Cymru	2023/24

EDRYCH I'R DYFODOL

Sut y daw Blaenau Gwent yn fwy cefnogol i bobl hŷn?

Mae'n rhaid i fwrdeistref sydd yn gefnogol i bobl hŷn:

1. Sefydlu dulliau i gynnwys pobl hŷn ledled y broses cefnogol i bobl hŷn.

Bydd pobl hŷn a rhanddeiliaid o sefydliadau sy'n gweithio gyda a/neu yn cynrychioli pobl hŷn yn cymryd rhan drwy weithio partneriaeth y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus yn gweithio gydag Is-grŵp Ymgysylltu y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus, Rhwydwaith Llesiant Integredig Blaenau Gwent, y Fforwm 50+ a grwpiau cymunedol eraill.

2. Datblygu llinell sylfaen asesu o ba mor gefnogol yw'r ardal i bobl hŷn dan yr wyth parth.

Caiff asesiad Blaenau Gwent sy'n gefnogol i bobl hŷn yn cynnwys partneriaid allweddol wrth fapio gwasanaethau presennol a'r dyfodol a'r gefnogaeth sydd ar gael i bobl hŷn ei gyhoeddi o fewn chwe mis cyntaf y cynllun hwn .

3. Datblygu cynllun gweithredu 3-blynedd ar draws y fwrdeistref.

4. Dynodi mesuriadau i fonitro cynnydd ar y cynllun.

Bydd Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus yn monitro cynnydd ar Gynllun Gweithredu Blaenau Gwent sy'n Gefnogol i Bobl Hŷn o gymharu ag amcanion Cynllun Llesiant y Blaenau Gwent a Garem.

Byddir yn parhau i geisio ymgynghoriad ac adborth parhaus gan bobl hŷn drwy gydol oes y cynllun drwy ymgysylltu cefnogol i bobl hŷn, yn gysylltiedig gyda rhaglenni ymgysylltu eraill drwy is-grŵp ymgysylltu y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus i osgoi blinder ymgynghori. Cynigir cyfleoedd i'r Fforwm 50+ ac amrywiaeth o grwpiau cymunedol eraill ar gyfer pobl 50+ oed i roi adborth ac ymgysylltu ymarferol ar gamau gweithredu unigol y cynllun.

Dim ond drwy weithio partneriaeth llwyddiannus ymysg y gwasanaethau cyhoeddus, partneriaid trydydd sector a'r gymuned leol y bydd gwneud Blaenau Gwent yn un o'r lleoedd gorau yn y byd i heneiddio yno drwy feithrin cymunedau cefnogol i bobl hŷn ar draws y fwrdeistref sirol yn digwydd.

Drwy osod ein gweledigaeth ar gyfer Blaenau Gwent sy'n gefnogol i bobl hŷn i'r dyfodol a dod ynghyd ag amrywiaeth o arferion a gwasanaethau sydd eisoes yn digwydd ac ar gael yn lleol, gobeithir y bydd y ddogfen hon yn galluogi sefydliadau a chymunedau lleol ym Mlaenau Gwent i roi cefnogaeth well i bobl wrth iddynt heneiddio.





BWRDD GWASANAETHAU CYHOEDDUS
Blaenau Gwent
PUBLIC SERVICES BOARD

Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Blaenau Gwent
www.blaenauwentpsb.org.uk

