Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Sicrhau Mynediad at Wybodaeth a Gwasanaethau mewn Oes Ddigidol:

Esiamplau o Ymarfer Da

Wrth ddatblygu Canllawiau'r Comisiynydd ar gyfer awdurdodau lleol a byrddau iechyd ar sicrhau mynediad at wybodaeth a gwasanaethau mewn oes ddigidol rhanwyd llawer o esiamplau o ymarfer da gan rhanddeiliaid.

Gosodir rhai esiamplau o ymarfer da isod er mwyn amlygu y math o ymyriadau y byddai awdurdodau lleol a byrddau iechyd efallai yn hoffi canolbwyntio arnynt pan yn datblygu eu polisiau a'u cynlluniau.

Mae hon yn ddogfen 'fyw', fydd yn cael ei diweddaru i gynnwys rhagor o esiamplau o ymarfer da fydd yn cael eu rhannu gan awdurdodu lleol a byrddau iechyd pan yn ymateb i Ganllawiau'r Comisiynydd a'r rhai a nodir trwy waith ymgysylltu parhaus y Comisiynydd gyda pobl hŷn a rhanddeiliaid ledled Cymru.

Mynediad at Wybodaeth a Gwasanaethau

Ledled Cymru, mae awudurdodau lleol yn cynnig gwasanaethau 'Cysylltu' sydd yn galluogi dinasyddion i gysylltu dros y ffôn er mwyn cael mynediad at wybodaeth a chymorth. Mewn llawer o ardaloedd mae hefyd opsiynau i wneud apwyntiad a chael cymorth wyneb-yn-wyneb.

Yn ychwanegol at y mathau hyn o wasanaethau, rhannwyd esiamplau eraill o ymarfer da ar y gweill yn gwahanol rhannau o Gymru

Sir Ddinbych

- Gweithio mewn partneriaeth gyda Age Connects Canol Gogledd Cymru I gynhyrchu newyddlen pob pythefnos (copi papur ar gael) yn cynnwys gwybodaeth gan y trydydd sector a ffynonellau proffesiynol

Sir y Fflint

- Cynhyrchu copiau papur o 'Beth Sydd Ymlaen i gyflwyno gwybodaeth am weithgareddau lleol a'i dosbarthu gyda'r newyddlen cymunedol
- Mae newyddlen chwarterol Grŵp Gweithredu 50+ Sir y Fflint yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol ac mae 2500 o gopïau caled yn cael eu dosbarthu drwy feddygfeydd, ysbytai cymunedol, llyfrgelloedd, canolfannau hamdden, grwpiau cymunedol ac yn y blaen.

Gwynedd

- Mae Dementia Actif Gwynedd wedi cadw mewn cysylltiad dros y ffôn ag aelodau nad ydynt ar-lein ac wedi sicrhau eu bod yn derbyn copïau wedi'u hargraffu o'r cylchlythyr.
- Yn ddiweddar lansiodd y Cyngor gynllun Pen Pals Pontio'r Cenedlaethau er mwyn cysylltu unigolion â phlant mewn Ysgolion Cynradd lleol fel ffordd o gadw mewn cysylltiad.

Casnewydd

- Caiff fersiwn papur o newyddlenni cymunedol eu dosbarthu i ganolfannau cymunedol a mannau cyhoeddus, ynghyd â'u postio ar-lein a'u hysbysebu ar y cyfryngau cymdeithasol.

- Mae Darpariaeth Gofalwyr Casnewydd ar gael yn ddigidol ac ar bapur. Gellir gwneud cais am gopi o bob dogfen sy'n cynnwys gwybodaeth gyhoeddus (digidol neu drwy'r post) dros y ffôn, drwy ebost neu drwy'r porth ar-lein https://www.newport.gov.uk/cy/Care-Support/Carers/Carers.aspx.

- Gellir gwneud ceisiadau wyneb yn wyneb yn yr Orsaf Wybodaeth, neu mewn sesiwn galw heibio cymunedol a gynhelir yn wythnosol gan y Cysylltwyr Cymunedol yng nghanol y dref.

- Mae gan y Cysylltwyr Cymunedol eu llinell ffôn eu hunain a sesiwn galw heibio wythnosol Chatty Café yng nghanol y dref. Mae'r Cysylltwyr hefyd yn ymweld â phobl yn eu cartrefi neu'n cyfarfod mewn canolfan gymunedol i fynd drwy unrhyw waith papur a ffurflenni, neu roi gwybodaeth a chyngor wyneb yn wyneb yn hytrach na thros y ffôn neu drwy ebost.

- Mae'r Cyngor hefyd yn gweithio gyda Volunteering Matters sy'n rhedeg cynllun Cyfeillio dros y Ffôn.

Ynys Môn

- Mae gwaith wedi parhau gyda partneriaid trydydd sector lleol Age Cymru Gwynedd a Môn, Cymdeithas Alzheimer – Cyswllt Dementia i gynna gwasanaeth galwadau Cadw mewn Cyswllt.
- Dosbarthwyd dros 3,000 o gopïau o lyfryn gwybodaeth cefnogi cymunedau a ddiweddarwyd
- Mae Medrwn Môn yn cynhyrchu newyddlen gymunedol yn fisol.

Bro Morgannwg

- Sefydlwyd Tîm Cymorth Arwyr y Fro ar gyfer y rhai hynny sydd mewn argyfwng ac sydd angen cymorth ar unwaith, ac er mwyn sicrhau bod pobl sydd ddim ar-lein yn gallu cael mynediad at gyngor a chymorth.

Gwella Mynediad Digidol

Caerdydd

- Bu'r Gwasanaeth Cynghori yn darparu cyfrifiaduron llechen, â mynediad i'r rhyngrwyd, am ddim i unigolion ar incwm isel nad oedd ganddynt ddyfais a chysylltiad Rhyngrwyd gartref.Nod y cynllun oedd helpu pobl i gadw mewn cysylltiad â'r gwasanaethau yr oedd arnynt eu hangen, yn ogystal â chadw cysylltiadau cymdeithasol i gefnogi eu lles.Roedd gan bob cyfrifiadur llechen a ddarparwyd apiau a llwybrau byr perthnasol er mwyn sicrhau y gallai'r defnyddwyr wneud y defnydd gorau o bob dyfais. - Lansio cynllun cyfrifiaduron llechen am ddim i drigolion Caerdydd sydd ar incwm isel (cardiffnewsroom.co.uk)

- Mae'r Cyngor wedi cefnogi nifer o wahanol weithgareddau digidol a gwasanaethau cefnogi a oedd yn cael eu darparu, gan gynnwys; Cyrsiau a hyfforddiant Addysg Oedolion Ar-lein, Clwb Swyddi Digidol gyda'r Gwasanaeth Cynghori i Mewn i Waith a nifer o weithgareddau Iechyd a Lles – Gwasanaeth Cynghori Caerdydd

- Newidiodd gwasanaeth y Tîm Cyfleoedd Dydd o wasanaeth cymunedol i wasanaeth cefnogi digidol. Cyfleoedd Dydd a Gwasanaeth Adfer - DORS – Prosiect Datblygu Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro (cavamh.org.uk)
  Bu'n cefnogi pobl i ddefnyddio eu dyfeisiau i'w galluogi i ymuno â sesiynau Teams a Zoom ar-lein er mwyn lleihau ynysu cymdeithasol. Gweithio gyda phobl am hyd at 6 sesiwn i greu cyfeiriad ebost ac i ymuno â grwpiau drwy'r dolenni.

- Bu'r Cyngor yn gweithio mewn partneriaeth ag Ymddiriedolaeth Gymunedol Neuadd Llanrhymni a fu'n llwyddiannus â chais i roi 25 o gyfrifiaduron llechen i unigolion, cefnogi addysg oedolion hefyd i roi cyfrifiaduron llechen yn rhodd, a chael mynediad at gyllid o'r Grant Cyfleusterau i'r Anabl i roi 29 cyfrifiadur llechen arall yn rhodd.

- Bu'r Cyngor hefyd yn cefnogi nifer o grwpiau cymunedol i gynnal eu grwpiau ar-lein er mwyn cadw eu haelodau yn gysylltiedig, yn ogystal â chefnogi gwirfoddolwyr i sefydlu grwpiau newydd.

Sir Ddinbych

- **Cyfeillion Digidol Sir Ddinbych –** gwirfoddolwyr hyfforddedig sy'n ffonio unigolion yn Sir Ddinbych sydd angen help i ddefnyddio eu dyfeisiau digidol (ffonau clyfar neu gyfrifiaduron llechen) i gysylltu â'r byd ar-lein. Dechreuodd y gwasanaeth ym mis Chwefror 2021 ac mae'n gydweithrediad rhwng Cyngor Sir Ddinbych, Cymunedau Digidol Cymru a Chyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych.

- **Cefnogaeth Ddigidol HWB Dinbych –** Mae'r HWB, sydd wedi'i leoli yn Ninbych, wedi ailddechrau ei sesiynau cefnogaeth ddigidol.

- **Help i fynd ar-lein –** Mae staff ar gael i helpu pobl i gael mynediad i'r byd digidol drwy eu llyfrgell lleol. Gallent helpu i gael mynediad at wasanaethau'r Cyngor a gwasanaethau eraill ar-lein fel bod gwneud ymholiadau a thaliadau, neu ddod o hyd i wybodaeth yn symlach.

- Mae cyrsiau sgiliau cyfrifiadurol elfennol hefyd ar gael gan Goleg Llandrillo.

Sir y Fflint

- Mae'r cyngor wedi gweithio mewn cysylltiad agos â'u partneriaid (Llyfrgelloedd Aura, Coleg Cambria) i gynyddu cynhwysiant digidol ymhlith pobl hŷn drwy ddarparu mynediad at ddyfeisiau a chyrsiau cyfrifiaduron llechen digidol di-dâl yn y gymuned. Wrth i gymaint o bethau droi'n ddigidol yn gyflym, datblygwyd nifer o brosiectau penodol er mwyn dal i ddarparu cymorth a chefnogaeth i alluogi pobl i gael mynediad at wasanaethau digidol:
- Cynllun benthyca cyfrifiaduron llechen digidol mewn partneriaeth â Llyfrgelloedd Aura. Benthyca cyfrifiaduron llechen digidol a mynediad 4G am ddim i drigolion Sir y Fflint sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol drwy wasanaeth benthyca Llyfrgelloedd Aura.
- Prosiect peilot benthyca cyfrifiaduron llechen digidol gyda llety gwarchod (cynllunio) er mwyn datblygu dull o gefnogi pobl sy'n byw mewn llety gwarchod i ddefnyddio technoleg ddigidol i leihau eu risg o unigrwydd ac arwahanrwydd. Cefnogir y trigolion gan ASO a fydd yn gweithredu fel hyrwyddwyr digidol, gan dderbyn hyfforddiant cyfrifiaduron llechen digidol drwy Goleg Cambria, a byddant yn cael eu hannog i gysylltu'n ddigidol fel grŵp er mwyn cynyddu sgiliau ac ehangu cysylltiadau cymdeithasol.

- Hyb Cynhwysiant Digidol – yn darparu adnoddau defnyddiol i gefnogi pobl sydd heb lawer o sgiliau digidol neu'r rhai hynny sy'n helpu pobl eraill i fynd ar-lein.

Gwynedd

- Mae'r Cyngor wedi bod yn gweithio gyda Citizens Online ers blynyddoedd ac maent wedi datblygu prosiect o'r enw Gwynedd Ddigidol sydd â Chynllun Gweithredu Cynhwysiant Digidol ac sydd wedi hyfforddi nifer o Hyrwyddwyr Digidol.

- Nod y Bartneriaeth Cynhwysiant Digidol, sydd hefyd yn cynnwys Cymunedau Digidol Cymru fel un o'r partneriaid creiddiol, yw defnyddio sgiliau digidol er mwyn lleihau tlodi yn y sir a gwella sgiliau digidol mewn cymunedau gwledig.

- Mae Age Cymru Gwynedd a Môn yn gweithio mewn cysylltiad agos â gwahanol bartneriaid allweddol er mwyn sicrhau bod cyfleoedd yn bodoli i

unigolion allu bod yn fwy cynhwysol o safbwynt digidol ac yn fwy hyddysg mewn cyfrifiadura.

- Mae Eryri Cydweithredol yn recriwtio gwirfoddolwyr i ddarparu cefnogaeth cynhwysiant digidol drwy wasanaeth E-Sgwrs. Mae hwn yn wasanaeth cyfeillio rhithwir dwyieithog di-dâl sydd wedi'i ddatblygu er mwyn goresgyn teimladau o unigrwydd ac arwahanrwydd. Cafodd ei gynllunio er mwyn helpu unigolion i gael eu cynnwys mewn cymdeithas drwy ystod o blatfformau digidol hygyrch.

- Mae Dementia Actif Gwynedd wedi cefnogi rhwydwaith sirol o bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr i gymryd rhan mewn dosbarthiadau cadw'n heini ar-lein yn ystod y pandemig ac mae hefyd wedi cynhyrchu perfformiad dawns greadigol ar ffilm o'r enw 'Cadw Cysylltiad' - Cadw Cysylltiad : Staying Connected - YouTube

Casnewydd

- Yn yr Orsaf Wybodaeth, mae'n bosibl y bydd 'hyfforddwyr crwydrol' yn cyfeirio pobl at lwyfannau digidol. Mae staff ar gael ar y safle i roi arweiniad i bobl ynglŷn â sut i gael mynediad at wasanaethau ar-lein drwy ddefnyddio'r gorsafoedd cyfrifiaduron cyhoeddus a helpu pobl â thasgau megis talu'r Dreth Gyngor ar-lein – mae'r staff wedi cael hyfforddiant fel Hyrwyddwyr Digidol gan Gymunedau Digidol Cymru er mwyn annog cynhwysiant digidol.

- Maer staff yn gwybod sut i gyfeirio pobl at y rhwydweithiau cefnogi lleol a hyfforddiant ar-lein ac adnoddau gwybodaeth megis Digital Unite, Age Cymru a Digital Eagles. Mae Llyfrgellwyr Llythrennedd Gwybodaeth hefyd yn cyfeirio pobl at https://www.goodthingsfoundation.org/learn/learn-my-way/

Sir Benfro

- Mae prosiect Cysylltiadau Digidol Sir Benfro yn dod â phartneriaid Hyb Cymunedol at ei gilydd – Cyngor Sir Penfro; Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda; Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS) a Delta Wellbeing ynghyd â Chymunedau Digidol Cymru, Age Cymru Dyfed, PLANED, Span Arts, VC Gallery, POINT a nifer o bartneriaid cymunedol eraill. Bydd y prosiect yn cynorthwyo pobl i gael y sgiliau, yr wybodaeth, y gefnogaeth a'r hyder i fynd ar-lein, yn ogystal â benthyca offer am gyfnodau byr er mwyn i bobl allu rhoi cynnig arnynt cyn eu prynu.

- Cysylltwyr Cymunedol - Mae'r prosiect Cysylltwyr Cymunedol wedi tyfu o brosiect peilot llwyddiannus yn 2016-18, ac erbyn hyn mae'n cael ei weithredu ledled Sir Benfro. Nod y prosiect yw cysylltu pobl o bob rhan o Sir Benfro â

gwasanaethau a gweithgareddau y gallent eu mwynhau ac a allai fod yn ddefnyddiol iddynt.

Bro Morgannwg

- Mae **Cael y Fro Ar-lein** yn bartneriaeth leol ym Mro Morgannwg sy'n cydnabod pwysigrwydd sgiliau a mynediad digidol, ac mae'n cydweithio er mwyn 'cael y Fro ar-lein'.

  Mae tudalen we Cael y Fro Ar-lein yn adnodd allweddol i unrhyw un sy'n chwilio am help i fynd ar-lein yn y Fro. Mae'n cynnwys gwybodaeth am y gwahanol ffyrdd y gall pobl gael mynediad at ddyfais am ddim – 'O ble gallwch chi fenthyg dyfais?' a sut y gall pobl gael cymorth am ddim – 'O ble gallwch chi gael cymorth?'.

  Mae cefnogaeth ar gael i bobl sydd eisiau bod ar-lein yn y Fro trwy Hyrwyddwyr Digidol. Mae partneriaeth Cael y Fro Ar-lein yn parhau i ddatblygu'r gronfa o Hyrwyddwyr Digidol yn y Fro, ac mae rhai aelodau o Fforwm Strategaeth 50+ y Fro eisoes yn Hyrwyddwyr Digidol wedi'u hyfforddi ac yn hyrwyddo'r gefnogaeth sydd ar gael i bobl hŷn.

- **Cynllun Benthyca Cyfrifiaduron Llechen y Fro -** Mewn partneriaeth â Chymdeithas Dai Newydd a Chymunedau Digidol Cymru, mae llyfrgelloedd Bro Morgannwg yn cynnig cyfrifiaduron llechen i aelodau o'r llyfrgell. Gellir benthyca cyfrifiaduron llechen o bob cangen o'r llyfrgell yn y Fro, gan gynnwys llyfrgelloedd cymunedol, am ddim. Y cynllun hwn oedd yr un cyntaf o'i fath yng Nghymru ac mae ar gael i unrhyw un sy'n aelod o'r llyfrgell er mwyn rhoi cyfle i bobl nad oes ganddynt fynediad at offer digidol gymryd y camau cyntaf tuag at fynd ar-lein. Mae'r holl gyfrifiaduron llechen wedi'u llwytho ymlaen llaw â data 4G. Mae hyn yn golygu nad oes angen i ddefnyddwyr gael eu cysylltiad eu hunain â'r Rhyngrwyd er mwyn cael mynediad at wefannau a gwasanaethau ar-lein â'r dyfeisiau. Mae'r llechi hefyd yn cynnwys detholiad o apiau, wedi'u dewis yn benodol gan ein staff arbenigol ein hunain i helpu defnyddwyr i ddechrau defnyddio'r llechi yn gyflym ac yn hawdd.

Wrecsam

- Bu'r Cyngor yn dosbarthu iPads i gartrefi gofal fel rhan o brosiect rhanbarthol i gefnogi rhith-ymweliadau â theuluoedd, apwyntiadau meddygon teulu a phrosiectau Pontio'r Cenedlaethau.

- Prynodd y Cyngor hefyd gymhorthion technolegol amrywiol ar ôl cael arian grant gan Lywodraeth Cymru, h.y. teclynnau Alexa, cyfrifiaduron llechen i gartrefi gofal o amgylch Wrecsam.

- Gan ddefnyddio arian o'r Gronfa Gofal Integredig, prynodd Wrecsam hefyd nifer o ddyfeisiau RITA *(Reminiscence Interactive Therapy Activity)* i gartrefi gofal a gwasanaethau dydd. Mae'r rhain yn ddyfeisiau cyffwrdd sgrin sy'n

darparu platfform atgofion. Gellir personoli'r system ar gyfer anghenion unigolyn ac mae'n offeryn pwerus ar gyfer parhad gofal.

- Cafodd iPads eu rhoi i Asiantau Cymunedol ac maent wedi cael eu benthyca i bobl sy'n byw yn y gymuned er mwyn atal risg bellach o ynysu ac unigrwydd.. – Asiantau Cymunedol

- Rhoddwyd iPads hefyd i'r gwasanaeth llyfrgell Cyswllt Cartref, sydd wedi benthyca dyfeisiau i bobl a oedd yn cael eu gwarchod yn ystod Covid. Mae'r dyfeisiau'n caniatáu i ddefnyddwyr ddal i gael mynediad at wasanaeth llyfrau ar-lein y llyfrgell. - Wrexham Library Service: more than just books | The Leader (leaderlive.co.uk)

- Mae'r Cyngor wedi sefydlu grŵp cynhwysiant digidol â chynrychiolaeth eang o adrannau yn y Cyngor sy'n ceisio ymdrin â sut i ddal i estyn allan at y rhai sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol ac mae'n gweithio gyda Chymunedau Digidol Cymru.

Ynys Mon

- Mae'r Tîm Cyfranogiad Tenantiaid ar hyn o bryd yn gweithio ar brosiect Digidol peilot a fydd yn cael ei lansio eleni, ac yn gweithio ar y cyd ag Age Cymru Gwynedd a Môn, Medrwn Môn, Gwasanaethau Oedolion a nifer o Hybiau Cymunedol a Sefydliadau ledled Môn er mwyn treialu prosiect Hyb Rhithwir Ynys Môn. Y nod yw helpu mwy o bobl yn ein cymunedau i gael y cyfle a'r hyder i gadw mewn cysylltiad â'u cymunedau, teulu a ffrindiau yn ddigidol – nodwyd 26 o denantiaid dros 60 oed i gymryd rhan yn y prosiect newydd hwn. Bydd pob tenant yn cael benthyg cyfrifiadur llechen am 3 mis ac yn cael cefnogaeth lawn gan eu swyddog Cyfranogiad Tenantiaid neu eu hyb/sefydliad lleol.

- Mae'r Cyngor wedi gallu defnyddio cyllid o'r Gronfa Gofal Integredig i sefydlu prosiect hyb cymunedol mewn partneriaeth ag Age Cymru Gwynedd a Môn a Medrwn Môn. Y bwriad yw treialu ffordd rithwir o alluogi pobl i gael mynediad at weithgareddau a fyddai wedi bod yn cael eu cynnal yn ein Hybiau Cymunedol fel arfer. Sicrhawyd cyllid i brynu offer digidol hanfodol ar gyfer hybiau cymunedol.

- Mae'r Cyngor wedi bod yn rhan o brosiect iPads Rhanbarthol er mis Ebrill 2020. Mae hyn wedi eu galluogi i gael mynediad at 15 iPad a bwndel data cysylltiedig. Dosbarthwyd y rhain i gartrefi gofal preswyl ac i bobl a nodwyd gan Gydlynwyr Asedau Lleol. Mae rhagor o arian drwy'r Gronfa Gofal Integredig galluogi'r cyngor i recriwtio swyddog digidol wedi'i lleoli yn Medrwn Môn. Llwyddodd y Cyngor i gael £27,000 o lithriant y Gronfa Drawsnewid ranbarthol. Bydd y swyddog digidol yn gweithio gyda'r Timau Adnoddau

Cymunedol a meddygfeydd ar yr ynys i helpu mwy o unigolion i fod yn fwy hyderus wrth ddefnyddio dyfeisiau digidol.

- Mae Age Cymru Gwynedd a Môn wedi arwain yn lleol ar y prosiect Mentro Gyda'n Gilydd – mae'n darparu adnoddau fideo defnyddiol er mwyn i bobl gael gweld sut mae pethau wedi newid yn y meddygfeydd, siopau ac adeiladau cymunedol lleol o ran mynediad, systemau un ffordd, y gofynion golchi dwylo a gwisgo masgiau wyneb. Gellir argraffu'r fideos hefyd er mwyn eu dangos i'r unigolion hynny sydd heb fynediad i'r Rhyngrwyd.

Adnoddau defnyddiol eraill

Cynhwysiant Digidol – Enghreifftiau yng Nghymru – Mae Cymunedau Digidol Cymru wedi cyhoeddi ymchwil newydd yn amlygu pwysigrwydd cynhwysiant digidol mewn prosesau cynllunio corfforaethol.

Cymunedau Digidol Cymru – Mae Cymunedau Digidol Cymru: yn helpu sefydliadau sy'n gweithio gyda phobl a fyddai'n elwa o ddatblygu sgiliau digidol sylfaenol.

Cynghrair Cynhwysiant Digidol Cymru – grŵp amlsector o sefydliadau, sy'n dod â phobl at ei gilydd o'r sectorau cyhoeddus a phreifat, y trydydd sector, y sector academaidd a'r sector polisi yng Nghymru, i gydlynu a hyrwyddo gweithgareddau cynhwysiant digidol ledled Cymru dan un faner genedlaethol.

Traveline Cymru – yn darparu gwasanaeth Rhadffon dwyieithog (0800 464 0000), yn cael ei weithredu gan eu hasiantau canolfan gyswllt rhwng 7am ac 8pm bob dydd. Mae'r gwasanaeth hwn yn cyflwyno gwybodaeth gywir a hawdd ei deall ar gyfer cynllunio taith dros y ffôn gan ddefnyddio gwasanaethau trafnidiaeth ledled Cymru.