GWNEUD CYMRU'N GENEDL O GYMUNEDAU OED-GYFEILLGAR

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Pam mae hyn yn bwysig

Mae'r cymunedau rydym yn byw ynddynt yn siapio ein hiechyd, ein hannibyniaeth a'n hansawdd bywyd wrth i ni heneiddio. Mae Cymunedau Oed-gyfeillgar yn chwalu rhwystrau ac yn creu amgylcheddau sy'n grymuso pobl hŷn i gadw'n heini, cadw mewn cysylltiad â'i gilydd a chadw'n ddiogel.

Mae Creu Cymunedau sy'n Oed-gyfeillgar ledled Cymru yn cefnogi:

- Heneiddio'n iachach ac annibyniaeth
- Llai o anghydraddoldebau
- Cydweithio a chydgynhyrchu cryfach
- Cyd-fynd ag agenda polisi Cymru sy'n canolbwyntio ar atal

Beth yw Cymunedau Oed-gyfeillgar?

Mae Cymunedau Oed-gyfeillgar yn llefydd lle gall pobl o bob oed ffynnu. Maent yn cael eu hadeiladu drwy bartneriaethau rhwng unigolion, sefydliadau a gwasanaethau sy'n gweithio gyda'i gilydd i wella llesiant ac ansawdd bywyd.

Mae'r cymunedau hyn yn cael eu harwain gan 8 parth Oed-Gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd, sy'n dylanwadu ar sut rydyn ni'n heneiddio ac sydd o fudd i bawb - nid dim ond pobl hŷn.

Y Prif Fanteision

- Hyrwyddo annibyniaeth ac urddas
- Cryfhau cysylltiadau rhwng cenedlaethau
- Annog ffyrdd egnïol o fyw ac ymgysylltu cymdeithasol
- Lleihau ynysu ac atal derbyniadau i'r ysbyty y gellir eu hosgoi

Mae buddsoddi mewn Cymunedau sy'n Oed-gyfeillgar yn fuddsoddiad mewn cymunedau iachach, mwy cynhwysol a chadarn i bawb.

Creu Amodau i Gymunedau Oed-gyfeillgar allu Ffynnu

Cydweithio a Chydlynu

Mae cydweithio effeithiol yn allweddol i greu Cymunedau Oed-gyfeillgar a manteisio i'r eithaf ar adnoddau cyfyngedig. Mae hyn yn gofyn am greu mannau a chyfleoedd i bobl, sefydliadau a gwasanaethau allu cysylltu, meithrin ymddiriedaeth a chydweithio. Ni all cysylltiadau gryfhau heb gydlynu, profiadau cyffredin a deialog agored. Nid yw arolygon a data ar eu pen eu hunain yn ddigon.

Dod â Phobl Ynghyd

Mae Cymunedau Oed-Gyfeillgar yn ffynnu pan fydd pobl o bob sector yn ymgysylltu â thrigolion, yn deall anghenion lleol, ac yn cyd-greu atebion. Mae gan bawb - oedolion hŷn, pobl ifanc ac unigolion o oedran gweithio - wybodaeth a sgiliau unigryw. Mae eu cyfraniad yn cryfhau cysylltiadau cymunedol ac yn sicrhau cynllunio cynhwysol sy'n canolbwyntio ar y dyfodol.

Galluogi Cyfraniadau

Mae Cymunedau Oed-Gyfeillgar yn seiliedig ar degwch, parch a bod yn agored i bob cyfraniad, beth bynnag fo'u hoedran neu gefndir. Mae cyfranogiad cynhwysol yn helpu i gyflawni nodau cyffredin mewn ffyrdd realistig y cytunwyd arnynt.

Ychwanegu Gwerth

Mae partneriaethau oed-gyfeillgar o fudd i sefydliadau drwy:

- Feithrin cyd-ddealltwriaeth ac alinio adnoddau.
- Cryfhau cysylltiadau rhyng-sefydliadol.
- Hwyluso cydweithio a rhannu costau ar draws sectorau.
- Defnyddio rhwydweithiau cymunedol i gael mewnwelediad ac effeithlonrwydd.
- Gwella tryloywder a'r broses o wneud penderfyniadau drwy ddeialog parhaus.
- Lleihau blinder ymgynghori ar yr un pryd â hybu ymddiriedaeth ac atebolrwydd

Cynnal Cymunedau Oed-gyfeillgar yng Nghymru

Y Sefyllfa Bresennol

Mae Cymru wedi gwneud cynnydd sylweddol o ran datblygu Cymunedau Oed-gyfeillgar, gyda chymorth mentrau allweddol:

Cyllid Cydgysylltu Oed-Gyfeillgar Llywodraeth Cymru

Ers 2021, mae pob awdurdod lleol wedi cael £50,000 bob blwyddyn i gyllido Cydlynwyr Oed-Gyfeillgar. Mae'r rolau hyn yn ganolog i adeiladu rhwydweithiau lleol, meithrin cydweithio a chysylltu pobl hŷn â gwasanaethau a sefydliadau. Mae cyllid parhaus yn hanfodol i gynnal a datblygu'r ymdrechion hyn.

Aelodaeth Rhwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd

Mae deg awdurdod lleol yng Nghymru yn aelodau o Rwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Dinasoedd a Chymunedau Oed-Gyfeillgar erbyn hyn, gyda’r 12 arall yn gweithio tuag at ymuno. Mae'r ymlyniad byd-eang hwn yn gwella dysgu, gwelededd a mynediad at arferion gorau rhyngwladol.

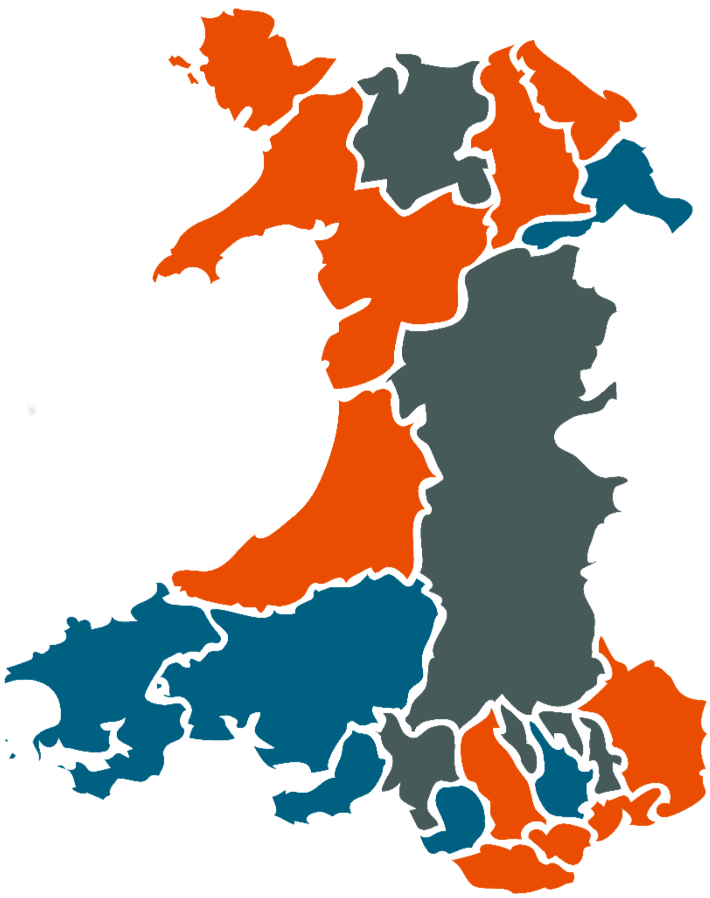
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Fel aelod cyswllt o Sefydliad Iechyd y Byd, mae'r Comisiynydd yn rhoi arweiniad ar aelodaeth o’r rhwydwaith ac yn cynnal Cymuned Ymarfer. Mae'r llwyfan hwn yn fodd o rannu gwybodaeth a chydweithio ymysg unigolion a sefydliadau sy'n gweithio i wneud cymunedau'n fwy oed-gyfeillgar.

Cynnydd Oed-gyfeillgar yng Nghymru

Map o Gymru wedi'i liwio i ddangos cynnydd awdurdodau lleol

- **Mae 10 o'r 22 Awdurdod Lleol wedi arwain eu Cydlynwyr Oed-gyfeillgar lleol i ymuno â Rhwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd**
- **Mae 6 wrthi'n drafftio eu ceisiadau i ymuno**
- **Mae 6 yn gweithio ar greu eu rhwydweithiau**



Edrych ymlaen: Yr Achos dros Gymorth Parhaus

Dros y pedair blynedd diwethaf, mae Cymru wedi adeiladu rhwydweithiau cryf ac effeithiol sy'n cefnogi heneiddio'n iach. Mae'r rhwydweithiau hyn yn galluogi sefydliadau a chymunedau i gydweithio, rhannu dysgu, a chyflawni gweithredu lleol effeithiol. Fodd bynnag, heb gyllid parhaus a chymorth polisi, mae'r hyn a ddatblygwyd mewn perygl.

Prif Risgiau Heb Gymorth Parhaus:

- Darnio rhwydweithiau a dychwelyd i weithio mewn seilos.
- Llai o gapasiti ar gyfer cydweithio oherwydd cyfyngiadau o ran amser ac adnoddau.
- Colli momentwm a cholli cyfleoedd i arloesi a dysgu ar y cyd.

Argymhellion Polisi:

- Darparu buddsoddiad tymor hwy i gynorthwyo Cymru i fod yn genedl Oed-gyfeillgar, gan alluogi partneriaethau a phrosiectau mewn cymunedau i gynorthwyo pobl i fyw a heneiddio'n dda.
- Bydd hyn yn golygu bod modd cyflawni mwy drwy ddarparu parhad a sicrwydd.
- Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod yr holl bobl hŷn yng Nghymru yn byw ac yn cymryd rhan mewn Cymunedau Oed-gyfeillgar cynhwysol ac effeithiol, sy'n gweithio'n gynaliadwy i chwarae rhan ataliol ac yn ein helpu ni i gyd i heneiddio'n well.
- Bydd hyn yn cynorthwyo partneriaethau rhwng pobl hŷn a'u cymunedau, awdurdodau lleol a rhanddeiliaid eraill i wneud y defnydd mwyaf effeithiol o adnoddau a chyfleoedd i ledaenu a rhannu datblygiad ac arferion da.

Effaith ac Alinio â Nodau Polisi Ehangach

Mae Cymunedau Oed-gyfeillgar yn cyfrannu at:

- Well iechyd, llesiant ac annibyniaeth i bobl hŷn.
- Cryfhau cysylltiadau cymunedol a gwydnwch.
- Cyflawni agenda polisi sy'n canolbwyntio ar atal yng Nghymru drwy ymyriadau yn y gymuned.

Gyda buddsoddiad parhaus, gall Cymru adeiladu ar ei chynnydd tuag at ddod yn wlad lle gall pawb ohonom fyw'n ddiogel, mwynhau iechyd da a pharhau i ymgysylltu â bywyd cymunedol wrth i ni heneiddio.

Astudiaethau Achos: Cymunedau Oed-gyfeillgar ar waith

Mae gwaith partneriaeth Oed-gyfeillgar wedi chwarae rhan hollbwysig yn y gwaith o ddarparu cannoedd o weithgareddau a mentrau ledled Cymru sy'n rhoi cyfleoedd i bobl hŷn gadw mewn cysylltiad, cadw'n heini ac ymgysylltu. Mae'r cynlluniau hyn - sy'n amrywio o grwpiau cymdeithasol i ddosbarthiadau ffitrwydd, i brosiectau sy'n pontio'r cenedlaethau - wedi cyrraedd miloedd o unigolion ac maent yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr gan bobl hŷn.

Mae'r astudiaethau achos isod yn rhoi rhagor o fanylion am ddau brosiect llwyddiannus, a gynorthwywyd drwy waith partneriaeth Oed-gyfeillgar, gan dynnu sylw at y manteision maent yn eu cynnig i bobl hŷn ac i'r gymuned ehangach.

Ynys Môn: Nifty 60s

Dechreuodd Canolfan Codi Pwysau Caergybi ac Ynys Môn (HAWFC) brosiect ym mis Awst 2019 i gynorthwyo preswylwyr hŷn i heneiddio'n iach ac yn egnïol drwy weithgareddau codi pwysau a ffitrwydd, gyda'r nod o leihau achosion o lithro, baglu a syrthio wrth geisio mynd i'r afael â cholli cyhyrau. Cafodd y prosiect ei alw'n 'Nifty 60s', ac mae hefyd wedi gweithio i ddod â phobl at ei gilydd, cynorthwyo eu hiechyd meddwl a chorfforol, a chreu cysylltiadau hirsefydlog a fyddai'n meithrin ymdeimlad o gymuned a pherthyn.

Mae'r prosiect yn parhau i fod yn llwyddiant ysgubol yng Nghaergybi, gyda thros 150 o aelodau yn ymuno â'r sesiynau yno erbyn hyn. Drwy ymgysylltu â rhwydwaith Oed-Gyfeillgar Ynys Môn, roedd modd i'r prosiect estyn allan ac arddangos ei waith i gymunedau a sefydliadau eraill ledled yr ynys. Gyda chymorth gan bartneriaid Oed-Gyfeillgar a thystiolaeth o alw ehangach gan bobl hŷn a'u cymunedau, dyfarnwyd grant o £288,334 i Nifty 60's i ehangu ar draws Ynys Môn. Erbyn hyn mae'n gweithredu o bum lleoliad gwahanol ac wedi denu bron i 300 o aelodau newydd.

Fideo: https://youtu.be/F2HjqP8pbXA

Abertawe: Cwtsh Cydweithio

Dechreuodd menter Cwtsh Cydweithio yn Abertawe yn 2023 fel partneriaeth rhwng Amgueddfa'r Glannau yn Abertawe a Chyngor Abertawe, gyda'r nod o fynd i'r afael ag arwahanrwydd cymdeithasol, gwella ymgysylltiad cymunedol, canolbwyntio ar ymyrryd yn gynnar ac atal, a rhannu adnoddau.

O le ffisegol croesawgar yn yr Amgueddfa, bydd Tîm Ymgysylltu â'r Gymuned y Cyngor yn gweithio'n uniongyrchol gyda thrigolion lleol o bob oed i gydlynu a darparu digwyddiadau am ddim gyda chymhorthdal, gan feithrin cysylltiadau rhwng amrywiaeth eang o bobl, grwpiau cymunedol a sefydliadau. Yn y Cwtsh Cydweithio, mae pawb yn gallu rhyngweithio'n uniongyrchol, ffurfio perthynas ag eraill, rhannu syniadau a chynllunio gweithgareddau ar y cyd.

Yn dilyn llwyddiant ysgubol, ehangodd yr Cwtsh Cydweithio yn 2024 i gynnig canolbwynt llawer mwy yng Nghanolfan Siopa Dewi Sant gerllaw. Gan weithio gydag Urban Foundry, cafodd rhan o hen Siop Gerddoriaeth Crane's ei hailwampio fel gofod 'dros dro' aml-ddefnydd, lle'r oedd modd cynllunio a chyflwyno rhaglen weithgareddau lawn ar y cyd â rhwydweithiau cymunedol sy'n tyfu rhwng y cenedlaethau yn Abertawe.

Cafodd y Cwtsh Cydweithio newydd ei defnyddio'n gyntaf ar gyfer digwyddiadau 'City Chill' yn ystod haf 2024, gan gynnig gweithgareddau a ddaeth â phobl ifanc a phobl hŷn at ei gilydd. Cyfrannodd y rhain at 39.5% o ostyngiad mewn ymddygiad gwrthgymdeithasol yng nghanol y ddinas o'i gymharu â 2023, a City Chill oedd enillydd cyffredinol Gwobr Cymunedau Mwy Diogel 2024.

Mae'r Cwtsh Cydweithio bellach yn cynnig lle modiwlaidd ac agored dan do, wedi ei ddodrefnu'n addas ar gyfer cyfarfodydd anffurfiol, gweithgareddau llawn hwyl a mannau ar gyfer darparu gwasanaethau. Mae'n cael ei ddefnyddio gan amrywiaeth eang o grwpiau cymunedol a phobl o bob oed, i gyfarfod ac i ryngweithio, ac i gael gafael ar wasanaethau a chymorth gan ddarparwyr lleol ar y safle.

Rhagor o fanylion:

[Cwtsh Cydweithio - Amgueddfa'r Glannau]

[Twf y Cwtsh Cydweithio - Canolfan Dewi Sant]

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â ask@olderpeople.wales neu trefnwch ymweliad drwy eich Cydlynydd Cymunedau Oed-Gyfeillgar lleol eich hun i weld a phrofi'r gwaith sy'n cael ei wneud gan y Rhwydweithiau Oed-Gyfeillgar yn eich ardal chi.