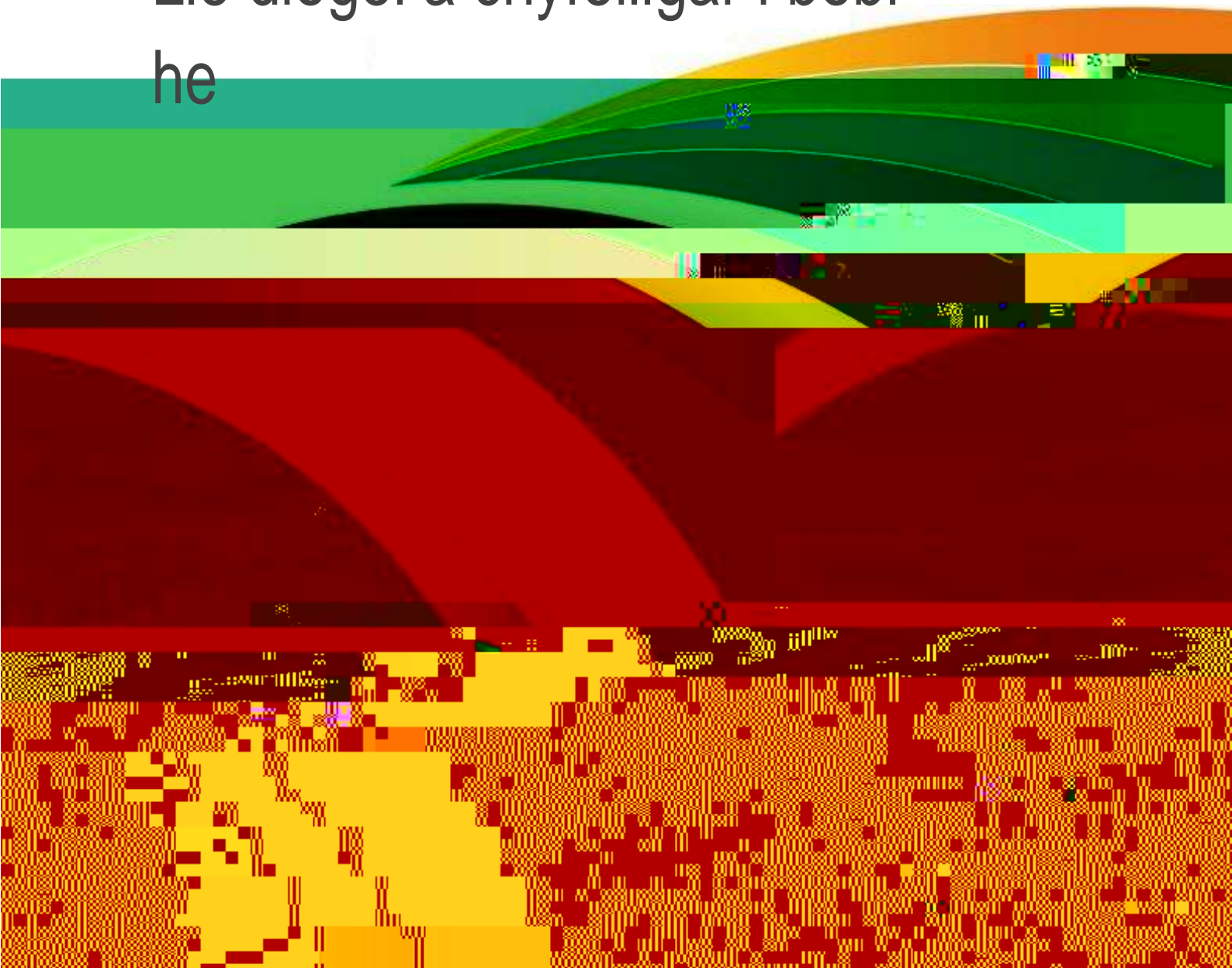




BWRDD GWASANAETHAU CYHOEDDUS
Blaenau Gwent
PUBLIC SERVICES BOARD

Blaenau Gwent gefnogol i bobl h n 2021-24

Lle diogel a chyfeillgar i bobl
he





Partneriaid cefnogol i bobl hŷn Blaenau Gwent



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	
Edrych i'r Dyfodol	

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



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 r

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 gyngor priodol ar amser mor anodd i lawer o bobl.

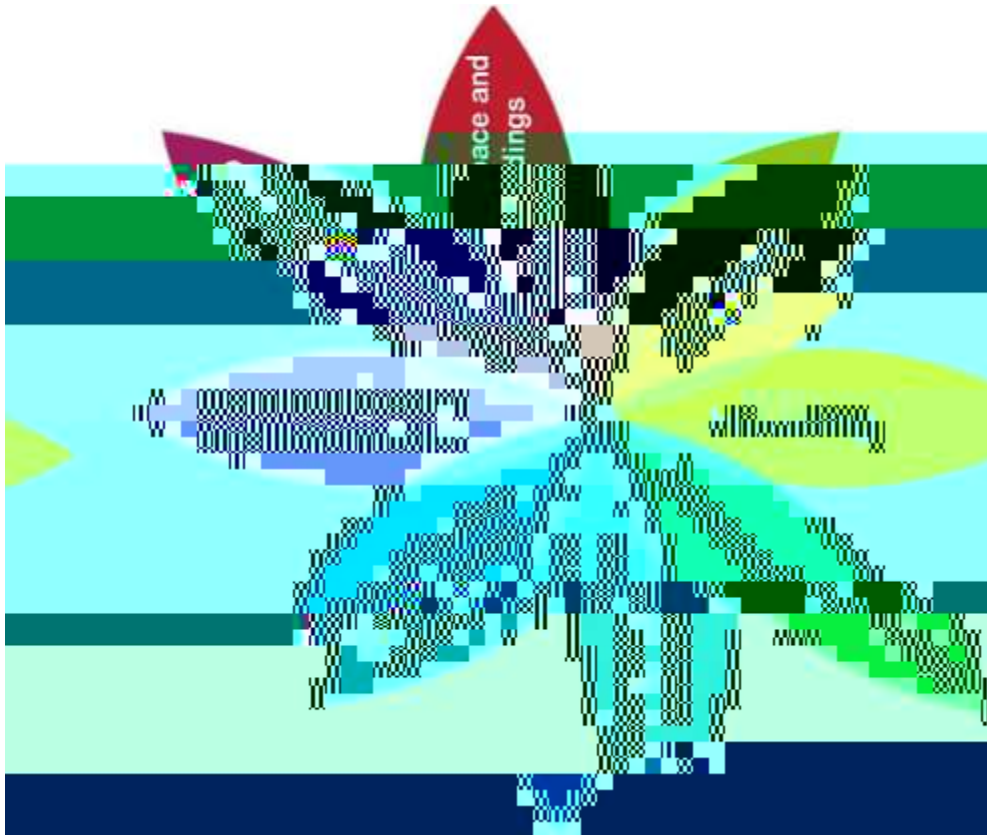
Gwelsom effaith sylweddol y pandemig ar bobl hŷn ledled Blaenau Gwent. Mae rhai pobl wedi dod yn fwy a mwy ynysig oherwydd heriau newydd fel gwarchod, cyfyngiadau teithio, dibyniaeth ar dechnoleg ddigidol ar gyfer cyfathrebu gyda theulu a ffrindiau, a chau cyfarfodydd grŷp a gweithgareddau rheolaidd.

Diben cynllun Blaenau Gwent gefnogol i bobl hŷn yw sicrhau y bydd cenedlaethau'r dyfodol o bobl hŷn yn cael gwasanaethau aelodol a gweithgareddau rheolaidd.



Fodd bynnag, fel rhan o Asesiad Llesiant y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus

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.



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

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 h'n 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 chwrrd â phobl newydd.

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

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

Mae rhagdybiaethau negyddol am heneiddio yn dal i fodoli o fewn ein

Mae 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

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 H n 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.

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

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 h'n yn neilltuol o bwysig i gymunedau ar draws Blaenau Gwent.



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.



Mae llwybrau cerdded mewn cyflwr da a gyda goleuadau da, arwyddion clir,
lleoedd diogel i groesi'r ffordd, manau gwyrdd a chyfleusterau toiledau
cyhoeddus hygyrch oll

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 phlamenteydd heb rwystrau i alluogi pobl gyda chadeiriau gwthio a chadeiriau olwyn i symud o gwmpas yn rhwydd.



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.

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 egniol 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 H n) fod 95% o'u gwirfoddolwyr yn bobl h n. 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+.

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

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.

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

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 h n. Fodd bynnag, nid yw cynnig Llywodraeth Cymru i gynyddu oedran cymhwys 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 h n.

Mae'r cynllun, a bydd yn parhau i fod, yn ganolog ar gyfer symudedd cymdeithasol ac economaidd ymysg pobl h n 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 trafndiaeth.

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 h n.

Rydym eisiau gweld Blaenau Gwent gyda chysylltiadau trafndiaeth mwy rheolaidd i ganolfannau siopa a chyfleoedd cyflogaeth, gwasanaeth bws dibynadwy sy'n galluogi pobl h n i deithio'n rhwydd, am gost



Tai fforddiadwy, hygyrch, effeithiol o ran ynni ac y gellir eu haddasu sydd o

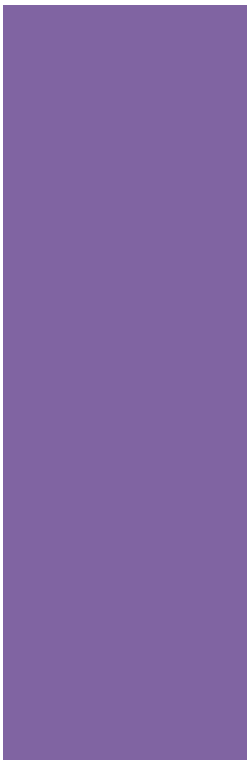
Mae Cynllun Gweithredu Cefnogol i Bobl Hŷn 2021 – 2024 yn cynnwys camau gweithredu fydd yn galluogi cymunedau i weithio tuag at y nodau a amlinellir yn y Strategaeth hon. Caiff y camau gweithredu yn y ddogfen hon eu hadolygu'n gyson, yn cynnwys arweinwyr arfaethedig a sefydliadau cymorth posibl, a chaiff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

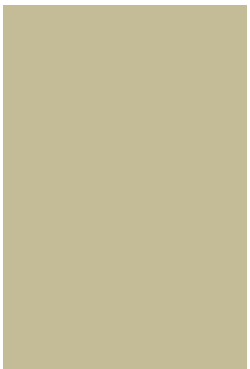
[Redacted]				
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Light Blue]		50% hyn yn rhoi mwy o oleuni ar y grwpiau yr effeithir mwyaf arnynt a gwasanaethau yn ein cymuned a phagamau fydd angen eu cymryd i'w hailsefydlu	Uŷn Cymunedau	30%

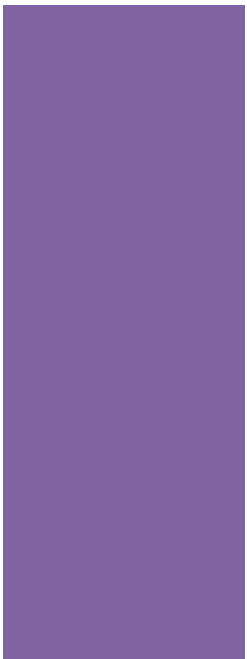


Cynnwys aelodau o'r cyhoedd yn y broses benderfynu

Cymru, bydd yn bosibl cyflwyno sesiynau cynhwysiant







		annog cyflogwyr i gadw, hyfforddi a recriwtio gweithwyr h n. Hyrwyddo ac annog gweithleoedd sydd Cefnogol i Bobl H n mewn ystod o sectorau.		
		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 h n ffynnu.	Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent Tai Calon GAVO Llywodraeth Cymru	2023/24



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



BWRDD GWASANAETHAU CYHOEDDUS
Blaenau Gwent
PUBLIC SERVICES BOARD

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

