Cynllun i ddatblygu cymunedau sy'n gyfeillgar i oedran yn Sir y Fflint

2023

Sir y Fflint
CYMUNEDAU OED-GYFEILLGAR
Flintshire
AGE FRIENDLY COMMUNITIES

Cyngor Sir y Fflint
Flintshire County Council

Cafodd y cysyniad o ddinasoedd neu gymunedau sy'n gyfeillgar i oed ei ddatblygu gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn rhan o fenter fyd-eang i adnabod y newidiadau sydd eu hangen er mwyn i ddinasoedd a chymunedau addasu i ac elwa o boblogaethau sy'n heneiddio.

Sir y Fflint
CYMUNEDAU OED-GYFEILLGAR
Flintshire
AGE FRIENDLY COMMUNITIES

Beth yw cymunedau sy'n gyfeillgar i oed?

Mae cymuned sy'n gyfeillgar i oed yn creu amgylchedd sydd yn galluogi pobl o bob oed i heneiddio'n dda drwy ddarparu cyfleoedd i fod yn iach, heini a chymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol. Maen nhw'n arbennig o bwysig i alluogi pobl hŷn i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u parchu ac i:

- **fynd allan**
- **wneud y pethau maent eisiau eu gwneud**
- **gael y wybodaeth ddiweddaraf**
- **byw bywydau iach a heini**
- **cael llais**

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru wedi ymrwymo i gefnogi creu cymunedau sy'n gyfeillgar i oed ar draws Cymru. Drwy weithredu ei strategaeth Cymru o Blaid Pobl Hŷn, mae Llywodraeth Cymru yn annog awdurdodau lleol yng Nghymru i weithio gyda'r Comisiynydd i fod yn gyfeillgar i oed. Mae'r broses o ddod yn gyfeillgar i oed yn cynnwys unigolion, grwpiau lleol, gwasanaethau a busnesau sy'n dod at ei gilydd i wneud newid cadarnhaol i alluogi pobl i heneiddio'n dda.

Sut ydym ni wedi nodi'r blaenoriaethau a chamau i gymunedau sy'n gyfeillgar i oed eu datblygu yn Sir y Fflint?

Mae'r tîm Heneiddio'n Dda yng Ngwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion yng Nghyngor Sir y Fflint yn ymgysylltu'n barhaus gyda phobl hŷn ar draws y gymuned, gan feithrin perthnasau cryf a galluogi dialog parhaus a rhannu syniadau i gefnogi'r gwaith o ddatblygu cymunedau sy'n gyfeillgar i oedran. Mae hyn yn ein galluogi ni i ddeall blaenoriaethau sy'n bodoli eisoes, adnabod blaenoriaethau newydd a gweithio gyda phartneriaid a chymunedau lleol i ddatblygu mentrau a fydd yn gwneud ein cymunedau yn llefydd gwych i fynd yn hŷn.

Crynodeb o'r hyn mae pobl wedi'i ddweud wrthym ni

Yn sgil ein trafodaethau gyda phobl hŷn ac eraill yn y gymuned fe wnaethom ddysgu bod y canlynol yn flaenoriaethau:

Cyfleusterau cymunedol a gweithgareddau i bobl o bob oedran

Mannau awyr agored hygyrch, glân, llefydd gwell i barcio a mwy o doiledau

Mwy o ymgysylltu â'r gymuned i wella mannau awyr agored gan gynnwys amddiffyn/cynyddu bioamrywiaeth

Cludiant cyhoeddus gwell, sydd yn fwy aml, yn enwedig mewn cymunedau gwledig

Cludiant hyblyg i fynychu apwyntiadau meddygol, cymdeithasol a siopa hanfodol

Mwy o opsiynau tai i fodloni anghenion pobl hŷn

Gwybodaeth am wasanaethau a chefnogaeth i alluogi pobl i aros yn eu cartrefi eu hunain

Gweithgareddau i bobl o wahanol oedrannau, galluoedd, diddordebau yn y gymuned

Gweithgareddau/digwyddiadau rhwng cenedlaethau i feithrin parch rhwng cenedlaethau

Gwella'r canfyddiad o ddiogelwch cymunedol a bod yn gymdogion gwell

Cyfleoedd a chefnogaeth gynyddol ar gyfer gwirfoddoli, cyflogaeth a hyfforddiant

Cysylltiadau cryfach rhwng sefydliadau i ddeall anghenion lleol ac adeiladu gwydnwch cymunedol

Gwybodaeth hygyrch am wasanaethau, gweithgareddau a digwyddiadau mewn amrywiaeth o fformatau

Cefnogaeth i helpu pobl i fynd ar-lein yn cynnwys hyfforddiant, cyfarpar digidol, mynediad at Wi-Fi

Argaeledd cynyddol o wasanaethau iechyd a lles yn enwedig mewn cymunedau gwledig

Cefnogaeth i bobl sydd ei angen fwyaf i gynnal eu hannibyniaeth gan gynnwys pobl hŷn, pobl ag anableddau, gofalwyr, pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl

Fe nododd Sefydliad Iechyd y Byd wyth thema sydd yn dylanwadu ar ba mor gyfeillgar yw cymunedau i oed.

Mae'r rhannau isod yn rhoi trosolwg byr o weithgareddau presennol sy'n gyfeillgar i oed ac yn tynnu sylw at gamau a fydd yn gwneud cymunedau yn well i bawb.

Sir y Fflint
CYMUNEDAU OED-GYFEILLGAR
Flintshire
AGE FRIENDLY COMMUNITIES

Adeiladau a mannau yn yr awyr agored

Creu cymunedau hygyrch sy'n cael eu cynnal yn dda sy'n galluogi pobl i gadw mewn cysylltiad, cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a chael gafael ar wasanaethau a chyfleusterau lleol.

Beth sy'n digwydd rŵan

✔ Mae pobl yn cydweithio i gynyddu'r defnydd o ganolfannau cymunedol a neuaddau pentref ac yn annog cyfranogiad ehangach a defnyddio mannau awyr agored.

Beth fydd yn gwneud pethau'n well

- Mae darparwyr gwasanaeth yn gweithio'n agos gyda phreswylwyr, grwpiau cymunedol ac ymwelwyr i wella mynediad i adeiladau cyhoeddus, gwella bioamrywiaeth a chynyddu'r defnydd o fannau awyr agored i bobl o bob oed a gallu. Mae hyn yn cynnwys canolfannau cymunedol, cyfleusterau hamdden, toiledau, mannau hamdden a llwybrau troed.
- Gweithredu strategaeth toiledau cyhoeddus Sir y Fflint er mwyn sicrhau mynediad digonol at doiledau glân, diogel, hygyrch a chynaliadwy lle mae eu hangen nhw.

- Llunio cynlluniau Creu Lleoedd i adfywio canol trefi sydd yn nodi'r problemau y mae pobl a llefydd yn eu hwynebu (megis mannau cyhoeddus a gwyrdd, siopau gwag, hygyrchedd ac anghenion masnachol a thai) a llunio cynllun gweithredu a gweledigaeth ar gyfer canol pob tref.

Cludiant

Darparu ystod o ddewisiadau cludiant fforddiadwy, dibynadwy a chyfleus yn galluogi pobl hŷn, gan gynnwys y rhai mewn cymunedau gwledig, i ymgysylltu'n hawdd gyda gweithgareddau cymunedol.

Beth sy'n digwydd rŵan

✔ Gwasanaethau cludiant cymunedol sydd yn cysylltu pentrefi a chymunedau sydd ag ychydig iawn neu ddim cludiant cyhoeddus gyda chanolbwyntiau cludiant lleol, lleoliadau manwerthu, gwasanaethau iechyd.

Mae partneriaid yn gweithio gyda grwpiau cymunedol o godi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau yma ac eirioli i ddinasyddion godi materion i wella mynediad y tu mewn ac o amgylch cymunedau.

Beth fydd yn gwneud pethau'n well

- Bydd gweithredu strategaethau cludiant lleol a rhanbarthol, a mentrau teithio llesol yn sicrhau bod anghenion pobl hŷn a'r rhai sydd â symudedd cyfyngedig yn cael eu bodloni.
- Parhau i weithio gyda Llywodraeth Cymru i sicrhau bod anghenion cludiant pob preswylydd yn Sir y Fflint yn cael sylw ac yn cael eu hystyried yn rhan o Gynllun Cyflawni Cenedlaethol ar gyfer Trafnidiaeth.
- Ymwybyddiaeth gynyddol o ddewisiadau cludiant cymunedol gwahanol i alluogi pobl i gadw mewn cysylltiad a chael gafael ar wasanaethau lleol.
- Sicrhau bod mynediad i bobl sydd ag anghenion gwahanol yn cael eu hystyried wrth ddatblygu llwybrau teithio llesol (cerdded, beicio).

Tai

Cefnogi pobl i wneud penderfyniadau ynglŷn â lle maent yn byw, gan alluogi pobl i aros yn eu cartrefi hunain wrth iddynt heneiddio, neu i ddod o hyd i lety sy'n addas i'w hanghenion yn agos at y bobl a'r llefydd sydd yn bwysig iddyn nhw.

Beth sy'n digwydd rŵan

- ✔ Mae darparwyr tai a sefydliadau trydydd sector yn darparu ystod o ddewisiadau tai a gwasanaethau sydd yn hyrwyddo annibyniaeth a lles, ac yn galluogi pobl i wneud penderfyniadau gwybodus ynglŷn â lle maent eisiau byw wrth iddynt heneiddio.
- ✔ Datblygu gweithgareddau a mentrau i gynyddu'r defnydd o gyfleusterau cymunedol o fewn cynlluniau tai gwarchod i breswylwyr a'r gymuned ehangach.
- ✔ Darparu cyfleoedd i gynyddu sgiliau digidol a mynediad i'r rhyngrwyd ymysg preswylwyr sydd mewn tai gwarchod.

Beth fydd yn gwneud pethau'n well

- Cydweithio i ddylanwadu ar lunio strategaethau tai a darpariaeth tai er mwyn hyrwyddo annibyniaeth a chefnogi anghenion pobl hŷn yn Sir y Fflint, gan gynnwys y rhai sydd angen cefnogaeth gofal iechyd ychwanegol.
- Parhau i ddatblygu darpariaeth tai a gwasanaethau sydd yn bodloni anghenion pobl hŷn/pobl sydd ag anghenion cymhleth, gan eu galluogi nhw i aros yn agos i'w cartref eu hunain os byddant yn dewis symud i lety sydd yn fwy addas.

Cyfranogiad cymdeithasol

Galluogi pobl i gadw mewn cysylltiad gyda ffrindiau a theulu mewn cymunedau sy'n gyfeillgar i oed sydd yn gwella a chynnal iechyd meddwl a lles cadarnhaol.

Beth sy'n digwydd rŵan

- ✔ Gwella gwybodaeth am grwpiau a gweithgareddau presennol a chefnogi'r gwaith o ddatblygu gweithgareddau newydd mewn cymunedau sydd ag ychydig o grwpiau/cyfleoedd cymdeithasol.
- ✔ Codi ymwybyddiaeth o wasanaethau cludiant cymunedol sy'n galluogi mynediad at weithgareddau cymdeithasol.

Beth fydd yn gwneud pethau'n well

- Cefnogaeth i bobl i gymryd rhan mewn grwpiau, clybiau a gweithgareddau newydd a rhai sydd eisoes yn bodoli ar draws pob cymuned, yn cynnwys cefnogaeth i grwpiau fod ag aelodaeth a gweinyddiaeth gynaliadwy.
- Hyrwyddo grwpiau a gweithgareddau sydd eisoes yn bodoli.
- Hyrwyddo cyfleoedd newydd ar gyfer cyfranogiad cymdeithasol.

Parch a chynhwysiant cymdeithasol

Creu cymunedau sy'n gyfeillgar i oed sydd yn meithrin delweddau cadarnhaol o heneiddio ac yn herio rhagfarn ar sail oed drwy ddod â phobl o wahanol oedrannau ynghyd.

Beth sy'n digwydd rŵan

- ✔ Mae gweithgareddau a digwyddiadau rhwng cenedlaethau yn hyrwyddo agweddau cadarnhaol tuag at heneiddio ac maent yn darparu cyfleoedd i bobl hŷn chwarae rôl weithgar mewn cymunedau.
- ✔ Mae grwpiau cymunedol, sefydliadau a busnesau yn deall a chefnogi mwy ar bobl gyda dementia ac yn codi ymwybyddiaeth am ddiogelwch cymunedol yn cynnwys y rôl y gallwn ni gyd ei chwarae wrth gefnogi'r bobl fwyaf diamddiffyn.

Beth fydd yn gwneud pethau'n well

- Hyrwyddo cydraddoldeb a chyfraniad pobl hŷn yn y gymuned, darparu cyfleoedd ar gyfer cynhwysiant drwy weithgareddau, ymgyrchoedd a phrosiectau cymunedol rhwng cenedlaethau.
- Parhau i ddarparu cyfleoedd i bobl hŷn allu cyfrannu at ddatblygu cymunedau sy'n gyfeillgar i oed.
- Gweithredu Strategaeth Dementia ar gyfer Sir y Fflint er mwyn sicrhau y gall pobl sydd â dementia a'u gofalwyr fyw bywyd da.

Cyfranogiad dinesig a chyflogaeth

Cefnogi pobl hŷn i gynnal diogelwch, annibyniaeth a sgiliau economaidd i barhau i fod yn rhan o bob agwedd o fywyd cymunedol, yn cynnwys gweithio, gwirfoddoli, a bod yn wleidyddol a chymdeithasol weithgar.

Beth sy'n digwydd rŵan

- ✔ Mae rhwydweithiau a grwpiau presennol (e.e. rhwydwaith pobl hŷn, Grŵp Gweithredu 50+) yn darparu cyfleoedd i bobl hŷn gael llais a llywio prosiectau a gwasanaethau.
- ✔ Cyfleoedd i bobl hŷn wirfoddoli, cael gafael ar hyfforddiant a datblygu sgiliau newydd (e.e. sgiliau digidol, hyfforddiant gwirfoddoli, magu hyder, y Gymraeg, crefftau).
- ✔ Darparu cefnogaeth i grwpiau pobl hŷn gynyddu cynaliadwyedd.

Beth fydd yn gwneud pethau'n well

- Herio cynrychiolaeth a phortread o bobl hŷn drwy iaith a delweddau cadarnhaol a helpu i ddarparu cyfleoedd i bobl fod yn gyfranogwyr bywiog mewn cymunedau ar unrhyw oed.
- Parhau i adnabod cyfleoedd i bobl hŷn gael llais wrth lunio/datblygu polisïau a gwasanaethau sy'n effeithio arnyn nhw.
- Parhau i weithio mewn partneriaeth i fanteisio ar gyfleoedd i ddysgu yn y gymuned er mwyn cynyddu lles a gwella sgiliau.

Cyfathrebu a gwybodaeth

Gwella hawl i wybodaeth am grwpiau, gweithgareddau a gwasanaethau lleol drwy fformatau gwahanol (ar bapur, ar-lein, wyneb yn wyneb, Cymraeg/Saesneg).

Beth sy'n digwydd rŵan

- ✔ Gwella hawl i wybodaeth am grwpiau, gweithgareddau a gwasanaethau lleol drwy fformatau gwahanol (ar bapur, ar-lein, wyneb yn wyneb, Cymraeg/Saesneg).
- ✔ Darparu cyfleoedd i bobl ddysgu sut i fynd ar-lein neu wella eu sgiliau digidol gan gynnwys mynediad at fenthyg offer am ddim.

Beth fydd yn gwneud pethau'n well

- ❖ Cynyddu mynediad ac argaeledd gwybodaeth a fydd yn annog a chefnogi pobl i heneiddio'n dda, yn cynnwys cefnogaeth i bobl sydd wedi'u heithrio'n ddigidol.

- ❖ Parhau i dyfu'r rhwydwaith pobl hŷn a gweithio gyda chymunedau i wella hawl i wybodaeth, cynorthwyo pobl i gael gafael ar wasanaethau ar-lein ac i fynd ar-lein (os ydynt yn dewis gwneud hynny).
- ❖ Cefnogi prosiect partneriaeth Uchelgais Gogledd Cymru i ddod â chysylltedd band-eang cyson i gymunedau a busnesau gwledig.

Cymorth cymunedol a gwasanaethau iechyd

Darparu gwasanaethau iechyd a gofal lleol ymatebol a hygyrch sydd yn cefnogi pobl i aros yn iach ac yn annibynnol wrth iddynt dyfu'n hŷn.

Beth sy'n digwydd rŵan

- ✔ Datblygu gwasanaethau cymunedol, iechyd a gofal cymdeithasol integredig ac wedi'u personoleiddio gan alluogi unigolion i fod yn annibynnol am gyn hired â phosibl.
- ✔ Mwy o waith partneriaeth ar draws y sector cyhoeddus a thrydydd sector i ddod â gwybodaeth, cyngor a gwasanaethau lles i gymunedau lleol.

Beth fydd yn gwneud pethau'n well

- ❖ Cefnogi'r ymrwymiad yng Nghynllun y Cyngor i alluogi pobl i gael gafael ar brif wasanaethau cymunedol a chefnogi iechyd ar draws Sir y Fflint.
- ❖ Parhau i ddatblygu gwasanaethau ac amwynderau sy'n gyfeillgar i oed ac sy'n deall dementia.

Dolenni defnyddiol a darllen pellach

- Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) Rhwydwaith Byd-eang ar gyfer Dinasoedd a Chymunedau Oed Gyfeillgar (Saesneg un unig)

  https://extranet.who.int/agefriendlyworld/who-network/

- Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru: Blaenoriaethau "Galluogi Pawb i Heneiddio'n Dda"

  https://comisiynyddph.cymru/blaenoriaethaur-comisiynydd/galluogi-pawb-i-heneiddion-dda/

- Cymru o blaid pobl hŷ n: ein strategaeth ar gyfer cymdeithas sy'n heneiddio, Llywodraeth Cymru

  https://www.llyw.cymru/cymru-o-blaid-pobl-hyn-ein-strategaeth-ar-gyfer-cymdeithas-syn-heneiddio

- Rhaglenni cenedlaethol ar gyfer dinasoedd a chymunedau oed-gyfeillgar: canllaw (Saesneg yn unig), WHO

  https://extranet.who.int/agefriendlyworld/

- Rhwydwaith y DU o gymunedau oed-gyfeillgar (Saesneg yn unig)

  https://ageing-better.org.uk/uk-network-age-friendly-communities

Os hoffech chi ragor o wybodaeth, neu os hoffech chi fod yn rhan wrth helpu i wneud eich cymuned yn gyfeillgar i oed, e-bostiwch:
ymgysylltiadPH@siryfflint.gov.uk
OPEngagement@flintshire.gov.uk (English)