

# Cylchlythyr Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn

Mannau Agored ac Adeiladau Cyhoeddus

## Amgueddfeydd yn Ysbrydoli Atgofion

Mae Amgueddfeydd yn Ysbrydoli Atgofion, yn brosiect 3 blynedd dan arweiniad partneriaeth rhwng Amgueddfa Cymru a'r Gymdeithas Alzheimer's Cymru. Bydd y project, sy'n cael ei ariannu gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, yn canolbwyntio ar ddatblygu a chyflwyno ffyrdd ymarferol o ymgysylltu â phobl mae dementia yn effeithio arnyn nhw, a gwella ansawdd eu bywyd, a hynny drwy fynediad at adnoddau a safleoedd amgueddfeydd. Er mwyn cyflawni'r nodau hyn, bydd gwaith yn cynnwys sefydlu 'Grŵp Llais Dementia' mewn Treftadaeth i helpu i lywio a siapia'r prosiect dros y 3 blynedd nesaf, a chodi ymwybyddiaeth o'r manteision a ddaw o ymwneud â diwylliant ac amgueddfeydd i'r rhai y mae dementia yn effeithio arnyn nhw. Bydd y gwaith hefyd yn cynnwys datblygu a darparu sesiynau hyfforddi i ofalwyr/staff gofal a staff treftadaeth, a datblygu rhaglen o weithgareddau ar gyfer blynyddoedd 2 a 3.

Os hoffech gael eich cynnwys mewn rhestr e-bost (fydd yn cael ei defnyddio i hyrwyddo cyfleoedd yn y dyfodol i gymryd rhan), neu os hoffech ddysgu mwy am y gwaith, mae croeso i chi gysylltu â Gareth, sef Arweinydd Llais Dementia y prosiect hwn: [gareth.rees@museumwales.ac.uk](mailto:gareth.rees@museumwales.ac.uk)



Trafnidiaeth

## Bws Caerdydd – mynd yr ail filltir!

Mae dementia yn syndrom sy'n cael ei achosi gan un neu ragor o glefydau cynyddol yr ymennydd. Gall pobl sydd â dementia wynebu heriau gyda chofio, meddwl, canolbwyntio a defnyddio iaith. Gall hyn ei gwneud hi'n anodd iddyn nhw gyflawni tasgau bob dydd y gallen ni eu cymryd yn ganiataol, fel defnyddio'r bws. Gall gallu teithio ar fws fod yn ffactor allweddol i helpu pobl â dementia i gadw eu hannibyniaeth a byw'n dda.



Yn ddiweddar, mae Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn wedi dod yn fwyfwy ymwybodol o adborth cadarnhaol iawn am yrwyrs bysiau o Fws Caerdydd sydd eisoes yn ystyrlon iawn o ddementia ac yn mynd yr ail filltir ar gyfer eu cwsmeriaid sy'n byw gyda dementia ac yn teithio o gwmpas y ddinas. Rydym yn edrych ymlaen at weithio gyda Bws Caerdydd sydd wedi mynegi diddordeb mewn bod yn Fusnes sy'n Deall Dementia a datblygu eu rhaglen hyfforddi helaeth bresennol ar gyfer gyrwyr bws yng Nghaerdydd, gydag uchelgais o sicrhau bod eu gyrwyr bws i gyd yn Deall Dementia.

Tai

## Pentref Lles Newydd i Bobl Hŷn

Bydd tîm datblygu tai Cyngor Caerdydd, mewn partneriaeth â Wates Residential, yn cynnig Pentref Llesiant newydd sbon ar safle hen goleg Llanfihangel yn Nhrelái. Bydd y cynnig cyffrous hwn yn sicrhau llety modern y mae mawr ei angen ar gyfer pobl hŷn, gan ategu at ystod o gartrefi newydd sydd ar werth a sefydlu amgylchedd o ansawdd uchel ar gyfer cymuned gymysg ei hoed.

Ymhlith y cyfleusterau bydd hyb cyngor a gofod cymunedol, law yn llaw â chyfleusterau iechyd newydd posibl a chaffi. Mae ffocws hefyd ar ddarparu gofodau allanol rhagorol i gefnogi lles pobl ymhellach. Mae disgwyl i ddigwyddiad ymgysylltu lleol eraill gael ei gynnal cyn cyflwyno'r cynigion i'r awdurdod cynllunio lleol.





Cymorth Cymunedol a Gwasanaethau Iechyd

## ACTIF yng Nghymru – Astudiaeth Actif, Cysylltiedig, Ymgysylltiedig

Mae'r astudiaeth Actif, Cysylltiedig ac Ymgysylltiedig (ACTIF yng Nghymru) yn rhaglen gost isel sy'n cael ei chynnal mewn tri safle yn y DU, gan gynnwys Caerdydd. Ynnddi, mae gwirfoddolwyr hŷn (55 oed +) yn cefnogi pobl hŷn (65 oed +) i wella eu symudedd drwy ddod yn fwy actif yn eu cymunedau. Gyda'i gilydd, maen nhw'n dewis gweithgareddau lleol i roi cynnig arnyn nhw, a allai gynnwys ymuno â chôr, grŵp cerdded neu grŵp gwau a sgwrsio.

Yng Nghaerdydd, mae ymchwilwyr dan arweiniad yr Athro Diane Crone wedi bod yn gweithio gyda meddygfa Pentref Llandaf, Gofal Iechyd Llan a sefydliadau cymunedol i recriwtio cyfranogwyr. Hyd yn hyn, mae 50 o bobl yn cymryd rhan yng Nghaerdydd, ond mae dal angen rhagor o bobl i gofrestru.

Mae tîm ymchwil ACTIF yn gwahodd pobl hŷn i ymuno â'r prosiect fel cyfranogwyr a gwirfoddolwyr-gyfoedion. Os ydych chi'n 55 oed neu'n hŷn a diddordeb mewn cymryd rhan neu os oes gennych unrhyw gwestiynau, cysylltwch â thîm ymchwil ACTIF trwy e-bostio [zszeres@cardiffmet.ac.uk](mailto:zszeres@cardiffmet.ac.uk) neu ffonio'r tîm ymchwil ar 07442 943718. Gallwch gofrestru ar-lein yma hefyd: RSVP 1 – Ymchwil Heneiddio Actif.



Cyfathrebu a Gwybodaeth

## Llyfryn eiconau ar gyfer defnyddwyr ffôn clyfar

Mae prosiect ymchwil a gynhaliwyd rhwng 2020 - 2021 o'r enw 'Addasu Technoleg, Technoleg Hygyrch' dan arweiniad Dr Deborah Morgan, wedi arwain at adnodd defnyddiol wedi'i anelu at bobl hŷn sy'n defnyddio dyfeisiau clyfar (neu a hoffai eu defnyddio!). Mae'r 'llyfryn eiconau' yn dangos amryw o eiconau cyffredin sydd i'w gweld yn aml ar ffonau clyfar, ynghyd â manylion am ddiben yr ap mae'r eiconau'n gysylltiedig â nhw.

Pobl hŷn gafodd y syniad, ac yna fe weithion nhw gyda'r tîm ymchwil i'w greu. Roedd y tîm yn cynnwys arbenigwyr mewn heneiddio, cyfrifiadureg a seicoleg o dair prifysgol (Prifysgol Abertawe, Y Brifysgol Agored a Phrifysgol Northumbria) ochr yn ochr â phartneriaid, Cymunedau Digidol Cymru a Llais Digidol ar gyfer Cymunedau yng Ngogledd-ddwyrain Lloegr a phobl hŷn o Gymru a'r Gogledd-ddwyrain.

Mae copïau Cymraeg a Saesneg o'r llyfryn eiconau ar gael am ddim yn Hybiau a Llyfrgelloedd Caerdydd - mae croeso i chi godi un!



Cyfranogiad Dinesig a Chyflogaeth

## Panel Dinasyddion Caerdydd

Ydych chi'n fodlon ar y gwasanaethau rydych yn eu derbyn gan y Cyngor? Ydych chi eisiau gwneud gwahaniaeth i'r ffordd mae gwasanaethau'n cael eu darparu yng Nghaerdydd? Mae gan Gyngor Caerdydd ei Banel Dinasyddion ei hun, sy'n cynnwys dros 5,000 o drigolion ar draws y ddinas sydd wedi cofrestru i rannu eu barn trwy amrywiaeth o arolygon ac ymgynghoriadau drwy gydol y flwyddyn.

Ar hyn o bryd, dim ond tua thraean o'r Panel sy'n 55 oed neu'n hŷn, a does dim digon o ymatebion gan bobl dros 75 oed i gynrychioli nifer y preswylwyr yn y grŵp oedran hwnnw yn iawn. Mae clywed gan amrywiaeth o drigolion yn golygu bod y Cyngor yn gallu gwybod yn well beth mae pobl ei angen, sydd yn ei dro yn eu helpu i wella gwasanaethau.



Gallwch ymuno drwy lenwi'r ffurflen ar-lein neu godi copi papur yn eich Hyb neu lyfrgell leol. Mae croeso i unrhyw un sy'n byw yng Nghaerdydd gofrestru, ond mae'r tîm yn arbennig eisiau clywed gan drigolion 75 oed neu'n hŷn.

Ffurflen gais y panel:  
<https://wh1.snapsurveys.com/s.asp?k=146719132667>



## Cyfranogiad Cymdeithasol

### Caerdydd yn dathlu ymuno â rhwydwaith byd-eang sy'n dda i bobl hŷn

Roeddem yn hynod falch pan gafodd Caerdydd ei derbyn i Rwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Dinasoedd a Chymunedau Sy'n Dda i Bobl Hŷn ym mis Mawrth eleni. Roedd y newyddion gwych hwn yn ganlyniad i gydweithio helaeth gyda rhanddeiliaid ledled y ddinas.

I ddathlu'r llwyddiant arbennig hwn, cynhaliwyd digwyddiad lansio yng Nghastell Caerdydd ar ddechrau mis Mehefin. Llenwodd yr ymdeimlad o ddathlu erddi'r Castell yn ystod y digwyddiad, oedd yn cynnwys perfformiadau hyfryd gan Only Men Aloud, Dawns Rubicon a chôr yr Ysgol Gynradd Millbank. Cafodd y digwyddiad ei lansio'n swyddogol gan yr Arglwydd Faer a chlywodd y rhai oedd yn bresennol annerchiadau gan Aelod Cabinet y Cyngor dros Wasanaethau Oedolion, y Dirprwy Weinidog dros Wasanaethau Cymdeithasol, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru a Sefydliad Iechyd y Byd.

Yn bwysicaf oll, roedd yn anrhydedd i ni gael ymuno â nifer o fynychwyr o ganolfannau ddydd gafodd amser gwych, yn dawnsio a chanu gyda'r gerddoriaeth. Roedd cael cymysgedd o oeddrannau yn bresennol, gan gynnwys plant ysgol a phobl o'r cenedlaethau hŷn, wir yn cyd-fynd ag ysbryd cymuned sy'n dda i bobl hŷn.



## Parch a Chynhwysiant Cymdeithasol

### Llyfrgell delweddau oed-bositif

Mae'r Ganolfan Heneiddio'n Well wedi llunio llyfrgell o ddelweddau sy'n darlunio pobl hŷn mewn ffyrdd dilys. Mae'r llyfrgell ddelweddau yn cynnwys delweddau positif a realistig o bobl dros 50 oed ac fe gafodd ei datblygu mewn ymgais i herio safbwyntiau negyddol ac ystrydebol ynghylch heneiddio. Mae'r llyfrgell yn cynnwys dros 2000 o ddelweddau ac mae'n cynnig detholiad eang o ddelweddau i ddewis ohonynt a'u lawrlwytho am ddim.

Mae'r casgliad yn cynnwys themâu a lleoliadau amrywiol, gan gynnwys pobl LHDTC+ hŷn, pobl hŷn ac anabl yn bod yn actif, cynhwysiant digidol a thai. Nod y casgliad diweddaraf, o dan y teitl 'Gofalwn: Cipolwg ar ofalwyr di-dâl hŷn', yw darlunio bywydau gofawyr di-dâl mewn ffordd fwy naturiol aidd ac eang na'r hyn sy'n digwydd yn aml.

Mae Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hŷn yn edrych ymlaen at wneud defnydd da o'r adnodd gwych hwn wrth i ni symud yn ein blaen yn datblygu ein gwefan.

Hoffai'r Ganolfan Heneiddio'n Well eich annog i ddefnyddio'r llyfrgell ddelweddau ar gyfer eich cyfathrebiadau chi - rhowch wybod amdani i bobl eraill hefyd!

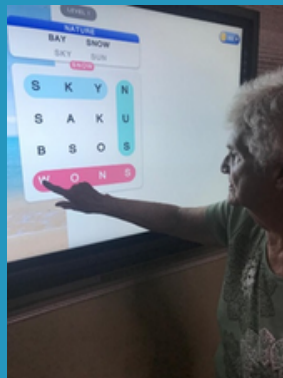
Ewch i'r llyfrgell yma:  
<https://ageingbetter.resourcespace.com/pages/home.php>

# Newyddion Arall

## Cartrefi preswyl The Lodges yn defnyddio grant gan y cyngor i wella bywydau preswylwyr

Mae Tŷ Draw a Wentworth Lodge, dau gartref preswyl yn y Rhath, wedi gwneud defnydd gwych o grant a ddyfarnwyd iddynt gan y Cyngor yn ddiweddar. Defnyddiwyd rhan o'r grant i brynu bwrdd cyffwrdd rhyngweithiol sy'n cynnwys amrywiaeth o bethau y gellir eu defnyddio i ymgysylltu â thrigolion, a'u diddanu, gan gynnwys rhai â dementia. Gellir defnyddio'r teclyn aml-bwrpas ar gyfer cyd-ganu, cwisiau, gweithgareddau ffitrwydd, posau, croeseiriau a hel atgofion trwy wyllo hen ffilmiau neu wrando ar hoff ganeuon. Mae'r bwrdd hefyd yn hwyluso galwadau fideo rhwng trigolion a'u hanwyliaid, gan eu galluogi i gadw mewn cysylltiad.

Fe wnaeth The Lodges hefyd ddefnyddio eu grant i ariannu cerbyd newydd gyda ramp cadeiriau olwyn sydd wedi ei gwneud hi'n bosib trefnu teithiau dydd i wahanol leoliadau. Hyd yn hyn, mae'r trigolion wedi mwynhau ymweld â Thafarn yr Oystercatcher ym Mhenarth i gael cinio hyfryd, a chlogwyni Penarth i fynd am dro a chael coffi, ac Ynys y Barri ar gyfer pysgod a sgloodion.



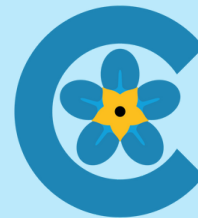
## Rhaglen Gwirfoddolwyr Deall Dementia yn lansio ar Ddiwrnod Clefyd Alzheimer y Byd

Cafodd y Rhaglen Gwirfoddolwyr Deall Dementia ei lansio yng Nghaerdydd ar 21 Medi, yn unol ag ymrwymiad Llywodraeth Cymru i adeiladu Cymunedau Deall Dementia ledled Cymru.

Bydd y cynllun yn recriwtio a hyfforddi Cenhadon Gwirfoddol sy'n Deall Dementia i gefnogi siopau, busnesau a sefydliadau lleol ledled y ddinas i weithio tuag at fod yn rhai sy'n Deall Dementia. Y nod yw helpu pobl mae dementia wedi effeithio arny'n nhw i fyw bywydau mwy bodlon a gwell, a pharhau if od yn actif ac yn rhan o'r gymuned. Bydd sefydliadau'n cael cefnogaeth i ddeall effaith dementia, sut y mae'n newid anghenion cwsmeriaid ac i ystyried sut gallan nhw fod o gymorth i'r rhai mae'n effeithio arny'n nhw.

Os ydych chi'n unigolyn sydd â diddordeb mewn ymgeisio i fod yn wirfoddolwr neu'n sefydliad a hoffai weithio tuag at fod yn un sy'n deall Dementia, cysylltwch â Chloe (Cydllynydd Gwirfoddolwyr sy'n Deall Dementia): [chloe.gifford2@caerdydd.gov.uk](mailto:chloe.gifford2@caerdydd.gov.uk) (07855980955)

Caerdydd  
sy'n Deall  
Dementia



Dementia  
Friendly  
Cardiff

## AskSARA

Mae Cyngor Caerdydd wedi lansio offeryn hunan-gymorth ar-lein newydd o'r enw AskSARA i helpu pobl y gallai fod angen help arnynt i gyflawni gweithgareddau o ddydd i ddydd. AskSARA wedi'i gynllunio i ategu Gwasanaethau Byw'n Annibynnol, gan ddarparu llwybr ychwanegol ar gyfer gwybodaeth a chynghor sydd ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos. Gall y gwasanaeth gael ei ddefnyddio gan ddinasyddion, teuluoedd, gofalywyr a staff i'w helpu eu hunain ac eraill i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain.

Gall AskSARA wneud bywyd yn haws mewn tri cham syml; dewis pwnc, ateb ambell gwestiwn a chael cynghor. Ar ddiwedd yr arolwg, argymhellir atebion posibl i unrhyw broblemau a nodwyd gan gynnwys awgrymu dyfeisiau neu offer a all fod o gymorth wrth fyw'n annibynnol.

Gellir cael mynediad at AskSARA drwy ffôn symudol, cyfrifiadur neu lechen ac mae'n cael ei ddiweddarau'n gyson. Mae'r adnodd gwych hwn ar gael yn Gymraeg a Saesneg, a gellir ei gyrraedd drwy: <https://cardiff.livingmadeeasy.org.uk>



Contact the team: [oed-gyfeillgar@caerdydd.gov.uk](mailto:oed-gyfeillgar@caerdydd.gov.uk)



@AgeFriendlyCDF



Caerdydd Sy'n Dda i Bobl Hyn / Age Friendly Cardiff