Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus
SIR GÂR • CARMARTHENSHIRE
Public Services Board

Adroddiad Ymgysylltu: datblygu Cynllun Llesiant Sir Gâr

Awst 2017

Cynnwys

Crynodeb 2

Yr Amcanion Llesiant a'u Camau Gweithredu 2

Datblygu'r Cynllun Llesiant 5

- Gweithdai Grŵp Thematig 6
- Digwyddiadau Cyfnewid Syniadau 6
- Negeseuon Allweddol a'r Trafodaethau yn y Gweithdai 11
- Gweithdy i Gynghorau Tref a Chymuned 11
- Gweithdai i Grwpiau Buddiannau Arbennig 12
  - Gweithdai Plant a Phobl Ifanc 12
  - Grwpiau Eraill 13
- Arolwg Ar-lein 14
- Dadansoddiad o'r Gwaith Pennu Camau Gweithredu 15
  - Atodiad 1 – Sesiynau Grŵp Thematig 17
  - Atodiad 2 – Amserlen y Gweithdai 20
  - Atodiad 3 – Y Gweithdai 21
  - Atodiad 4 – Gweithdy Cynghorau Tref a Chymuned 33
  - Atodiad 5 – Gweithdy Plant a Phobl Ifanc 35
  - Atodiad 6 – Grwpiau Eraill 37
  - Atodiad 7 – Arolwg Ar-lein 40

Crynodeb

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno'r casgliadau o'r digwyddiadau ymgysylltu a gynhaliwyd ym mis Gorffennaf 2017 i ddatblygu camau gweithredu er mwyn gwireddu pedwar amcan llesiant BGC Sir Gâr. Deilliodd y pedwar amcan llesiant o ganlyniadau'r gweithdy a gynhaliwyd ym mis Mawrth 2017 ar ôl dadansoddi'r Asesiad o Lesiant Lleol.

Datblygwyd camau gweithredu tymor byr, canolig a hir sy'n adlewyrchu natur a gallu penodol ac unigryw'r BGC, h.y. gweithredu drwy gydweithio. Dyma eiriad terfynol y camau gweithredu a gaiff eu cynnwys yn nrafft cyntaf Cynllun Llesiant Sir Gâr:

Yr Amcanion Llesiant a'u Camau Gweithredu

Arferion Iach

Bod gan bobl ansawdd bywyd da, a'u bod yn gwneud dewisiadau iachus am eu bywydau a'u hamgylchedd

Tymor Byr

1. **Cyd-drefnu Ymgyrchoedd**
   Datblygu ffordd o alluogi ymgyrchoedd gwybodaeth wedi'u targedu i gael eu lledaenu'n gyson ac yn drylwyr ledled y sir gan holl bartneriaid a sefydliadau'r BGC. Byddwn yn datblygu ffyrdd arloesol o ymgysylltu'n well â phawb, pwy bynnag ydych ac o ble bynnag rydych chi'n dod.
2. **Asesiad Risg**
   Cynnal Asesiad Risg Amgylcheddol a Newid Hinsawdd i Sir Gâr er mwyn datblygu camau gweithredu clir a phendant y gall unigolion, cymunedau a sefydliadau eu cymryd.

Tymor Canolig

3. **Atebion Cymdeithasol a Gwyrdd ar gyfer Iechyd**
   Caiff presgripsiynu cymdeithasol ei gydnabod fel ffordd i weithwyr proffesiynol gyfeirio pobl at wasanaethau cymorth cymunedol, lleol, nad ydynt yn glinigol, yn lle rhoi meddyginiaeth ar bresgripsiwn neu ymyrraeth gan wasanaeth. Byddwn yn adeiladu ar ganfyddiadau prosiect peilot yn Llanelli, yn ogystal ag ymarfer a thystiolaeth o fannau eraill, i sefydlu mynediad at y cyfleoedd hyn ar draws y sir.

4. **Cysylltiad â Natur**
   Gyda chysylltiadau cryf â'r gweithredu ynghylch Atebion Cymdeithasol a Gwyrdd ar gyfer Iechyd, bydd y BGC yn rhestru mannau naturiol newydd, a'r rhai presennol, y gellir eu defnyddio i sicrhau mwy o gysylltiad â natur. Bydd y BGC yn hyrwyddo'r mannau hyn ac yn addysgu pobl fel eu bod yn deall pwysigrwydd caru natur.

Tymor Hir

5. **Sut byd pethau'n edrych yn y Tymor Hir/Beth fydd cynnydd yn ei olygu**
   Bod dinasyddion Sir Gâr yn ymroi'n ddiwyd i ofalu am eu hiechyd eu hunain a, thrwy fwy o gysylltiad â natur, bydd ganddynt well llesiant, lefelau straen is a bydd eu hagweddau a'u hymddygiad yn fwy cynaliadwy'n amgylcheddol.

Ymyrraeth Gynnar
Bod pobl yn cael yr help priodol ar yr amser iawn; yn ôl y gofyn

Tymor Byr

6. **Codi Ymwybyddiaeth**
   Bydd y BGC yn codi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau cymorth sydd ar gael i alluogi unigolion, teuluoedd a chymunedau i gymryd mesurau ataliol cynnar er mwyn eu llesiant eu hunain. Bydd hyn yn cynnwys sefydlu un pwynt cyswllt er mwyn cael gafael ar wybodaeth, yn ogystal â datblygu rhaglen hyfforddi gyffredin i staff sy'n gweithio yn sefydliadau'r BGC, ar sail y drefn Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif.

Tymor Canolig

7. **Rhannu Gwybodaeth**
   Gan adeiladau ar y drefn Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif, sefydlu mecanwaith i sefydliadau'r BGC gydlynu a rhannu gwybodaeth allweddol er mwyn cynyddu capasiti a gallu partneriaid gwasanaeth cyhoeddus i helpu unigolion i gymryd camau ataliol cynnar er mwyn eu lles eu hunain.

Tymor Hir

8. Beth fydd cynnydd yn ei olygu

Bydd mwy o gydweithio rhwng gwasanaethau yn sicrhau bod pobl yn cael yr help iawn ar yr adeg iawn, yn ôl y gofyn. Gallai hyn olygu ymatebion arloesol, yn lleol ac ar draws y sir, megis gwasanaethau teithiol neu gydleoli gwasanaethau.

Cysylltiadau Cadarn

Pobl, llefydd a sefydliadau sydd wedi'u cysylltu'n gadarn, sy'n gallu addasu i newid

Tymor Byr

9. Asedau Cymunedol Arloesol

Bydd y BGC yn gweithio'n agos gyda chymunedau ac unigolion i'w helpu i ddatblygu sgiliau a galluogi cymunedau i weithredu. Caiff adnodd ei sefydlu i gynnig gwybodaeth, cyngor ac arweiniad ar ddatblygu prosiectau wedi'u seilio yn y gymuned; datblygu cyfleoedd gwirfoddoli; a gwneud gwell defnydd o asedau'r gymuned, a'r sector cyhoeddus (corfforol a rhwydweithiau cymdeithasol) er budd cymunedau ac i gynyddu gwytnwch cymunedau i newid hinsawdd.

Tymor Canolig

10. Cyflenwi Gwasanaethau mewn Ffordd Arloesol

Drwy ddealltwriaeth a deialog go-iawn, sicrhau cyd-gynhyrchu a chydweithredu rhwng cymunedau, tirfeddianwyr a sefydliadau i wneud yn fawr o'r capasiti/asedau, rhwydweithiau, a'r gwasanaethau cyhoeddus sy'n eu cynnal.

Tymor Hir

11. Sut bydd pethau'n edrych yn y tymor hir

Byddwn yn dathlu Sir Gâr, gyda'i holl amrywiaeth, drwy hyrwyddo agosatrwydd, cydlyniad a goddefgarwch.

Pobl a Llefydd Llewyrchus

Gwneud y mwyaf o gyfleoedd i bobl a llefydd yn rhannau trefol a gwledig ein sir

Tymor Byr

12. Addysg a Chyflogaeth

Deall yr anghenion cyflogaeth, y disgwyliadau a'r tueddiadau yn Sir Gâr i sicrhau bod y cwricwlwm addysg, cymorth arall a hyfforddiant yn cyd-fynd yn well i alluogi unigolion i ddatblygu sgiliau bywyd. Yn rhan o hyn bydd partneriaid y BGC yn datblygu cyfleoedd ar gyfer profiad gwaith, prentisiaethau, hyfforddiant llwybr carlam etc.

13. Gweithdrefnau Caffael

Bydd y BGC yn ceisio cyfleoedd i ailstrwythuro protocolau a gofynion caffael y sector cyhoeddus er mwyn cynnal a chynyddu mentrau lleol posibl.

Tymor Canolig

14. Seilwaith

Bydd y BGC yn gweithio gyda chymunedau i arloesi a chwilio am fodelau a dulliau newydd i wella seilwaith trafnidiaeth a seilwaith digidol (h.y. cysylltedd band eang a ffôn symudol) Sir Gâr. Bydd y BGC yn ceisio darparu system drafnidiaeth gynaliadwy, gwbl integredig, sy'n diwallu anghenion ei bobl a'i gymunedau.

Tymor Hir

15. Beth fydd cynnydd yn ei olygu

Bydd pobl Sir Gâr yn llewyrchus yn economaidd ac yn ffynnu, ble bynnag yn y sir y maen nhw'n byw.

Datblygu'r Cynllun Llesiant

Roedd sawl agwedd i'r cyfnod ymgysylltu o ran pennu camau gweithredu. Bydd yr adroddiad hwn yn crynhoi canfyddiadau pob un:

- Gweithdai rhagarweiniol gyda thri Grŵp Thematig
- Tri gweithdy mawr i staff rheng flaen, rhanddeiliaid, cynghorwyr sir ac aelodau o'r cyhoedd a gynhaliwyd mewn tri man ar draws Sir Gâr

- Cynhaliwyd gweithdy arbennig i gynghorwyr yn cynrychioli'r saith Cyngor Tref a Chymuned yn y sir sy'n ddarostyngedig i Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol
- Darparwyd gweithdai byrrach mewn nifer o fannau i grwpiau o blant a phobl ifanc a grwpiau eraill sydd â buddiannau arbennig
- I bawb oedd yn methu dod i'r gweithdai, roedd modd cyfrannu syniadau a chamau gweithredu drwy arolwg ar-lein.

Cafodd y wybodaeth a'r syniadau o'r holl ddigwyddiadau eu dadansoddi gan Grŵp Cyflenwi Gweithredol y BGC (sy'n cynnwys cynrychiolwyr o bob elfen o'r BGC). Y camau gweithredu a ddatblygwyd yw sylfaen y Cynllun Llesiant Drafft. Mae'r cynllun hwn wedyn yn mynd drwy broses ymgynghori a chraffu drylwyr i sicrhau ei fod yn ddilys a bod dichon ei gyflawni.

Gweithdai Grŵp Thematig

Cyn y prif gyfnod ymgysylltu, cynhaliwyd gweithdai gyda'r tri grŵp thematig sy'n adrodd i'r BGC ac yn gweithredu agenda'r BGC: Teuluoedd a Chymunedau Iach; Cymunedau Teg a Diogel; a Chymunedau Llewyrchus a Chydnerth.

Diben y gweithdai hyn oedd profi'r gweithgareddau a gâi eu defnyddio yn ystod y cyfnod ymgysylltu.

Yn y sesiynau grŵp thematig hyn, ystyriodd pob grŵp ddau o'r amcanion; y ddau mwyaf perthnasol i'r grŵp thematig hwnnw.

- Teuluoedd a Chymunedau Iach: Arferion Iach; ac Ymyrraeth Gynnar.
- Cymunedau Teg a Diogel: Ymyrraeth Gynnar; a Chysylltiadau Cadarn.
- Cymunedau Llewyrchus a Chydnerth: Cysylltiadau Cadarn; a Phobl a Llefydd Llewyrchus.

Er bod y sesiynau hyn yn feddylgar a chreadigol, canolbwyntiai llawer o'r awgrymiadau ar wasanaethau presennol neu ddarpariaeth gwasanaethau unigol yn hytrach na'u bod yn gydweithredol, yn berthnasol ac yn ddichonadwy i'r BGC. Dylanwadodd hyn ar y pwyslais ar gydweithredu yn y Digwyddiadau Cyfnewid Syniadau; daethpwyd â staff rheng flaen o bob rhan o wasanaethau'r BGC ynghyd, gyda rhanddeiliaid eraill, cynghorwyr a'r cyhoedd, i gydweithio i gydgynhyrchu syniadau gweithredu.

I gael darlun llawn o'r awgrymiadau a gynhyrchwyd gan weithdai'r grwpiau thematig, ewch i Atodiad 1.

Digwyddiadau Cyfnewid Syniadau

Cynhaliwyd cyfres o dri gweithdy tair awr ym mis Gorffennaf 2017 (y 5ed yn Llanelli, y 12fed yn Rhydaman a'r 19eg yng Nghaerfyrddin). Roedd y

digwyddiadau'n agored i staff rheng flaen y BGC, rhanddeiliaid eraill, cynghorwyr lleol ac aelodau'r cyhoedd ac fe'u hysbysebwyd yn eang drwy rwydweithiau'r BGC. I gyd, cymerodd 131 o unigolion ran – 43 yn Llanelli, 35 yn Rhydaman a 53 yng Nghaerfyrddin.

Diben y gweithdai oedd gofyn i'r rhai oedd yn cymryd rhan ddatblygu camau gweithredu a fyddai'n hyrwyddo'r pedwar amcan llesiant a nodwyd o'r broses asesu.

Gwahoddai'r gweithdai y cyfranogwyr i ddewis amcan neilltuol i gychwyn, ar sail eu harbenigedd a'u profiad proffesiynol a phersonol. Fodd bynnag, ym mhrif ran y gweithdy roedd y cyfranogwyr i gyd yn symud o un amcan i'r nesaf; gan fwydo syniadau, ymhelaethu a gwella, a nodi'r hyn y bydden nhw'n ei ffafrio. Ar ôl ymarferiad dychmygu, rhoddwyd i'r cyfranogwyr y dasg o osod camau gweithredu tymor byr, canolig a hir o dan yr amcanion; roedd rhaid i'r camau hyn fod yn ddichonadwy ac yn berthnasol i'r sgôp ychwanegol a gâi ei darparu drwy gyfuno ymdrechion aelod sefydliadau unigol o dan faner y BGC. Mae amserlen y gweithdy i'w gweld yn Atodiad A.

Ar ddiwedd proses garwsél y gweithdy, roedd y 'grŵp arbenigol' gwreiddiol yn ôl ar ei fwrdd cychwynnol ac aed ati i lunio o leiaf un cam gweithredu fesul ffrâm amser, gan ystyried yr ychwanegiadau a'r sylwadau a wnaed a'r pleidleisiau a oedd wedi'u bwrw gan y cyfranogwyr eraill.

Yn ôl pob golwg, yr her fwyaf i'r broses oedd cadw'r ffocws ar y gwerth a gâi ei ychwanegu gan y BGC. Roedd staff, a rhanddeiliaid eraill, cynghorwyr a'r cyhoedd fel ei gilydd, yn ei chael yn anodd arloesi drwy gydweithredu. Roedd angen cydbwysedd rhwng symud y tu hwnt i gyfyngiadau dulliau gweithredu a darpariaeth draddodiadol tra ar yr un pryd yn ceisio cadw at egwyddor unigryw datblygu cynaliadwy a'r pum ffordd o weithio. Roedd yn amlwg hefyd fod integreiddio blaenoriaethau a themâu'n llwyddiannus yn yr amcanion yn arwain at drafodaeth fywiog a oedd yn edrych ar ac yn awgrymu gweithredu integredig.

Yn Atodiad 2 cofnodwyd yr holl gamau gweithredu a awgrymwyd gan bob gweithdy ar gyfer pob amcan, a hynny mewn ffordd ddiduedd. Isod ceir crynodeb o'r camau gweithredu arfaethedig yr argymhellwyd eu symud ymlaen o bob digwyddiad. Yn y sesiwn ddadansoddi ddilynol gyda Grŵp Cyflenwi Gweithredol y BGC, cafodd y rhain eu hystyried ynghyd â'r canfyddiadau o'r dulliau ymgysylltu eraill.

Canolfan Selwyn Samuel, Llanelli	Arferion Iach	Ymyrraeth Gynnar	Cysylltiadau Cadarn	Pobl a Llefydd Llewyrchus
Tymor Byr	Hyrwyddwyr cyfathrebu yn y sector cyhoeddus i gysylltu ar draws adrannau a gydag unigolion	Codi ymwybyddiaeth o'r holl wasanaethau cymorth sydd ar gael (cyhoeddus, 3ydd sector), gwell cyfeirio ymlaen	Gwella'r seilwaith TG i bob ardal yn y Sir – Band Eang i bawb. Cyrff Sector Cyhoeddus yn cynnig wifi am ddim neu mewn canolbwyntiau cymunedol	Buddsoddiad gwledig enfawr mewn band eang – atebion arloesol i gymunedau unigol
Tymor Canolig	Cynllun trafnidiaeth sector cyhoeddus	Rhagor o bresgripsiynu cymdeithasol mewn gwasanaethau eraill ac ymestyn peilot Llanelli Siop 1 stop, un pwynt cyswllt: Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth o ran gofal cymdeithasol ac iechyd (24 awr)	Gwneud yn fawr o adnoddau cyhoeddus sydd â chapasiti e.e. defnyddio Neuaddau Ysgol y tu allan i oriau	Cyfleoedd dysgu lleol yn diwallu anghenion sgiliau – pob oedran/dysgu parhaus i ymateb i dueddiadau'r dyfodol
Tymor Hir	Cydweithredu ar draws y sector cyhoeddus – gwasanaeth integredig i gleientiaid	Rhagor o wasanaethau eiriolaeth i Wybodaeth, Cyngor a Chymorth gyfeirio ymlaen atynt	Edrych ar ddulliau ataliol gyda phrosiectau tymor hwy	Darparu gwell trafnidiaeth gyhoeddus gymunedol, integredig, lle nad yw trafnidiaeth gyhoeddus brif ffrwd yn gynaliadwy e.e. rhannu ceir yn sefydliadau'r BGC

Clwb Bowls Dinefwr, Rhydaman	Arferion Iach	Ymyrraeth Gynnar	Cysylltiadau Cadarn	Pobl a Llefydd Llewyrchus
Tymor Byr	Y BGC i fapio cynlluniau presennol i weld	Codi ymwybyddiaeth o'r cymorth	Cyfnerthu'r drefn Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif	Cydleoli: Adeiladau/ canolbwyntiau

	beth sydd ar gael ar hyn o bryd, fel sail i'r Cynllun Llesiant. Mapio adeiladau cymunedol at ddefnydd gwasanaethau cyhoeddus a budd cymunedol. Mapio'r tir sydd ar gael i gynyddu'r defnydd ohono a chryfhau bioamrywiaeth.	iechyd meddwl sydd ar gael, digwyddiadau ar gyfer holl wasanaethau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector, a chyfleoedd hyfforddi	(SWAIL) a chyfeirio ymlaen at asiantaethau digidol. Rhannu hyfforddiant.	cymunedol aml-ddefnydd – cyflenwi gwasanaethau yng nghalon y gymuned. Mapio asedau ar draws y sir a Caffael cydgysylltiedig, ar sail cylchred oes, yn rhoi cadwyni cyflenwi byrrach sy'n annog arloesi lleol 'tendrau busnes lleol' /hyrwyddo buddion cymunedol.
Tymor Canolig	Addysg traws-sefydliadol sector cyhoeddus yn ymwneud â themâu allweddol h.y. yr amgylchedd ac arferion iach, gan ddefnyddio'r trydydd sector/ sector gwirfoddol.	Uwchsgilio cymunedau – i ddarparu cymorth i drigolion e.e. ymwybyddiaeth o ddementia, llysgenhadon cymunedol, eiriolwyr, mwy o wirfoddolwyr	Canolbwyntiau Cymunedol (teithiol o bosibl neu leoliad tu allan/coetir) digidol a chorfforol, un pwynt cyswllt o ran datblygu, dadansoddi bylchau o ran datblygu sgiliau, defnyddio DEWIS/peiriant gwybodaeth a System gyfrifiadur Cysylltiadau Cadarn ac iechyd integredig, gydag ysgogiad BGC (80% o integreiddio ar hyn o bryd ond y prosiect ar stop)	Atebion trafnidiaeth cynaliadwy – cwbl integredig
Tymor Hir	Rhwydwaith trafnidiaeth cwbl integredig (beicio, trafnidiaeth gyhoeddus a cheir) ynghyd â pharcio a theithio neu gymhorthdal rhannu car	Darparu gwasanaethau sy'n cael eu cydleoli mewn adeiladau cymunedol lleol	Symud oddi wrth ddiwylliant gofal iechyd wedi'i seilio ar ystadegau e.e. oddi wrth apwyntiadau 10 munud o'r % o bobl a welwyd at ganlyniadau iechyd sy'n grymuso cleifion	Codi cartrefi effeithlon – 'ôl-osod' fforddiadwy: cartrefi am oes, seilwaith gwyrdd yn ganolog i bob adeilad newydd

Dau gam gweithredu ar gyfer pob cyfnod gan fod dwy set o fyrddau trafod (cyfrwng Cymraeg (C) a Saesneg (S))

Neuadd San Pedr, Caerfyrddin	**Arferion Iach**	**Ymyrraeth Gynnar**	**Cysylltiadau Cadarn**	**Pobl a Llefydd Llewyrchus**
Tymor Byr	Cyd-drefnu ymgyrch iechyd corfforol a meddyliol (S) Darparu hyfforddiant addysg ariannol a sgiliau bywyd (C)	Darparu sgiliau bywyd sylfaenol i blant (S) Mapio asedau o safbwynt gwasanaeth a chyfleusterau. Unwaith y maent yn hysbys, rhannu gwybodaeth am argaeledd yn well (C)	Gwneud i bob cyswllt gyfrif a datblygu un pwynt cyswllt – gwasanaethau i beidio â bod yn amddiffynnol (S) Mynediad i fand eang ar draws y Sir (C)	Cynyddu'r defnydd o neuaddau cymuned i sicrhau cynaliadwyedd i'r dyfodol – mapio cyfleusterau a gwasanaethau ac ystyried model cydleoli/canolbwynt cymunedol (S) Deall a dehongli effaith y Fargen Ddinesig yn well – gwell cyfathrebu (C)
Tymor Canolig	Adolygu hygyrchedd gwasanaethau a thrafnidiaeth (S) Ehangu'r gwasanaethau cymorth sydd ar gael yn y feddygfa leol (C)	Cefnogi newidiadau ffordd o fwy drwy wella mynediad i'r amgylchedd naturiol (S) Integreiddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol (C)	Gwell rhwydwaith trafnidiaeth, a hwnnw'n integredig. System archebu ar batrwm Uber (S) Cyflogau teg i weithwyr sy'n gweithio gyda phlant a phobl hŷn (C)	Sgiliau gydol oes a sgiliau gwaith (S) Cyswllt rhwng darparwyr addysg a diwydiant – defnyddio'r Fargen Ddinesig fel cyfle (C)
Tymor Hir	Ffocws ar wasanaethau ataliol (S) Parhau i sicrhau cynllun buddsoddi mewn gwasanaethau ataliol yn y Sir (C)	Parhau i ariannu sgiliau bywyd (S) Y Gymraeg yn brif iaith Sir Gâr (C)	Ariannu tymor hwy i'r 3ydd sector (S) System drafnidiaeth integredig – ymestyn BwcaBus (C)	System drafnidiaeth gwbl integredig. Pobl hŷn yn ofnus rhag defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus (S) Deall anghenion ardaloedd gwledig a chyswllt â'r Gymraeg (C)

Negeseuon Allweddol a'r Trafodaethau yn y Gweithdai

Daeth rhai themâu cryf i'r amlwg yn y tri gweithdy. Ni chafodd y rhain eu cofnodi'n ffurfiol, dim ond yng nghofnodion yr hwyluswyr a'r adborth. Mae'n ddiddorol ystyried y syniadau.

Yn Llanelli, roedd y brif neges yn ymwneud â chyfathrebu a gwybodaeth. Roedd y trafodaethau ynglŷn â'r gwasanaethau ar hyn o bryd, y bylchau a'r disgwyliadau yn nodi'r angen am gyfathrebu mwy agored, gwrando ar ddefnyddwyr gwasanaethau a darparu ymatebion sy'n rhoi'r unigolyn yn y canol. Roedd yr angen am wybodaeth wrth graidd llawer o'r camau gweithredu a awgrymwyd; boed hynny'n weithwyr proffesiynol yn rhannu gwybodaeth neu'n gynyddu gwybodaeth a sgiliau er mwyn gwella lles personol.

Yn Rhydaman, roedd cydweithio, integreiddio a chydleoli yn themâu cryf iawn yn y trafodaethau wrth fyrddau pob un o'r amcanion. Mae'r synergedd rhwng y camau gweithredu a ffefrir yn amlygu'r themâu cryf hyn yn Rhydaman gyda negeseuon cryf ynglŷn â chanolbwyntiau cymunedol i ddal gwasanaethau wedi'u cydleoli er mwyn gwella hygyrchedd ac integreiddio.

Yng Nghaerfyrddin, roedd pwyslais clir o'r trafodaethau ar yr angen i sicrhau llywodraethu ac atebolrwydd cryf, a gwnaed sylwadau allweddol am yr angen i sicrhau ymgysylltu a chyfathrebu parhaus ynglŷn â sut y caiff y gwaith hwn ei symud ymlaen.

Gweithdy i Gynghorau Tref a Chymuned

Ar 4ydd Gorffennaf 2017, cynhaliwyd gweithdy min nos i gynghorwyr, clercod a swyddogion datblygu y saith Cyngor Tref a Chymuned yn Sir Gâr sy'n ddarostyngedig i'r Ddeddf. Daeth 29 cynrychiolydd i'r digwyddiad. Fel a wnaed yn y digwyddiadau ymgysylltu ehangach, gwahoddwyd y rhai oedd yn cymryd ran i ddweud sut y dylai'r cynllun gael ei weithredu; pa gamau sy'n ofynnol i wireddu'r pedwar amcan llesiant. Y gwahaniaeth rhwng y sesiwn hwn a'r gweithdai ehangach oedd na ofynnwyd am syniadau oedd yn targedu'r tymor byr, canolig neu hir; yn hytrach, 'prosiect' oedden nhw y gellid ei roi ar waith er mwyn gwireddu'r amcan yn llwyddiannus. Ar ôl llawer o drafod a gwyntyllu syniadau, gwahoddodd y gweithdy y cyfranogwyr i bleidleisio ar y cam gweithredu roedden nhw'n ei ffafrio ar gyfer pob amcan. Mae'r un a gafodd y mwyaf o bleidleisiau wedi'i gynnwys (neu ddau lle cawsant yr un nifer o bleidleisiau) yn y ddogfen hon ond i gael disgrifiad llawn o'r gweithdy i Gynghorau Tref a Chymuned, ewch i Atodiad 3.

Fel a oedd yn wir yn y gweithdai mwy, mae'n bwysig nodi ei bod yn anodd datblygu camau gweithredu a oedd yn berthnasol i'r BGC ac yn ddichonadwy. Gwnaed rhai awgrymiadau rhagorol, ond nid oeddent bob amser yn addas i'r Cynllun Llesiant. Er enghraifft, y cam a awgrymwyd a gâi ei ffafrio o ran yr amcan Cysylltiadau Cadarn oedd hyrwyddo ysgolion dwyieithog. Er ei fod yn argymhelliad dilys, nid yw'n agenda i'r BGC, felly nid yw wedi'i gynnwys yn y tabl crynhoi.

Gweithdy Cynghorau Tref a Chymuned	**Camau Gweithredu a Ffefrir**
Arferion Iach	Cyfleoedd presgripsiynu cymdeithasol e.e. gwirfoddolwyr '*incredible edibles*', credydau amser, atgyfeiriadau ymarfer corff
Ymyrraeth Gynnar	Ehangu cynlluniau gwarchod cymdogaeth – cymunedau gofalgar
Cysylltiadau Cadarn	Gwneud defnydd mwy effeithiol o gerbydau gwasanaethau cyhoeddus a cherbydau dan gontract e.e. bysiau ysgol ac eraill, i fynd i'r afael ag anawsterau trafnidiaeth.
Pobl a Llefydd Llewyrchus	Cymunedau'n cynhyrchu eu hynni eu hunain ac yn gwerthu'r hyn sydd dros ben. Dod â grwpiau buddiant lleol a gwirfoddolwyr ynghyd. Gallai tai Cyngor gael paneli solar % i gyllid cynghorau cymuned lleol i bartneriaid a Chyfleoedd dysgu i'r cenedlaethau ar y cyd

Gweithdai i Grwpiau Buddiannau Arbennig

Gweithdai Plant a Phobl Ifanc

Cynhaliwyd gweithdy gyda 30 o blant a phobl ifanc yn Ysgol Glan y Mor. Fel y gweithdy i gynghorau tref a chymuned, cafodd yr awgrymiadau eu casglu heb ffrâm amser benodol. Gwahoddwyd y plant a'r bobl ifanc i argymell camau gweithredu ar gyfer un yn unig o'r amcanion; fodd bynnag, roedd

fformat yr ymateb yr un fath fel bod modd ymgynghori sylwadau'r plant a'r bobl ifanc yn y cynllun terfynol. Drwyddi draw, awgrymwyd llawer mwy o gamau gweithredu ar gyfer rhai amcanion nag eraill.

Cwblhawyd y tablau crynhoi drwy ddadansoddi'r tueddiadau yn y camau a awgrymwyd. I weld set lawn o'r camau a awgrymwyd, ewch i Atodiad 4.

Plant a Phobl Ifanc	**Themâu'n Codi**
Arferion Iach	• Hyrwyddo bwyd iach e.e. darparu ffrwythau am ddim mewn ysgolion • Mwy o gyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol e.e. rasys hwyl cymunedol, llwybrau cerdded/beicio • Defnyddio technoleg i gefnogi newid/ymwybyddiaeth iechyd
Ymyrraeth Gynnar	• Un pwynt cyswllt i Wasanaethau Cymorth. Gellid gwneud hyn ar ap neu drwy ganolfan go-iawn • Mwy o wasanaethau cymorth ar gael ei bawb a hyrwyddo'r gwasanaethau presennol • Mynediad 24/7 at wasanaethau cymorth
Cysylltiadau Cadarn	• Trefnu a hyrwyddo mwy o ddigwyddiadau cymunedol
Pobl a Llefydd Llewyrchus	• Creu mwy o swyddi a phrentisiaethau i bobl ifanc • Cyfleoedd i bobl ifanc weithio gyda gwasanaethau cyhoeddus

Grwpiau Eraill

Cynhaliwyd sesiynau gweithdy hefyd gyda rhai grwpiau eraill. Roedd y rhain yn cynnwys defnyddwyr gwasanaethau Canolfan Coleshill (canolfan i Oedolion ag Anghenion Dysgu) a Chymdeithas Pobl Fyddar Llanelli.

Cymerodd cyfanswm o 17 ar draws y ddau grŵp ran yn y sesiynau gan gynhyrchu amryw o syniadau o ran camau gweithredu. Mae'r tueddiadau a ddaeth i'r amlwg wedi'u nodi isod.

Grwpiau Eraill	Themâu'n Codi
Arferion Iach	Diffyg cyfleoedd y tu hwnt i'r hyn a gynigir gan y Ganolfan. Diffyg adnoddau o fewn y ddarpariaeth yn golygu nad yw pobl yn gallu cyrchu at yr hyn sydd yna – posibiliadau i wirfoddolwyr helpu i alluogi mynediad. Pwysigrwydd "gwersi bywyd" e.e. cadw trefn ar arian a bwyta'n iach. Meddygfeydd/ysbytai â gwell adnoddau ar gyfer pobl fyddar (dolenni clyw ac arwyddion trydan coch).
Ymyrraeth Gynnar	Cefnogi dyheadau pobl waeth beth fo'u hamgylchiadau cymdeithasol-economaidd. Gwell cydnabyddiaeth o effaith byddardod ar bobl e.e. cyfleoedd swyddi, risg uwch o dlodi.
Cysylltiadau Cadarn	Cyfleoedd gwirfoddoli a lleoliadau ysgol/coleg mewn canolfannau cymuned yn helpu i ymestyn yr amrywiaeth gweithgareddau y gellid eu cynnig. Meithrin cyfathrebu effeithiol rhwng unigolion/grwpiau byddar ac asiantaethau'r BGC. Hyfforddiant gorfodol ymwybyddiaeth o fyddardod i holl staff y BGC.
Pobl a Llefydd Llewyrchus	Cyflogaeth gynhwysol, gyda chymorth, yn sicrhau bod cyfle cyfartal i bobl o bob oed a gallu. Gwasanaethau negeseuon testun i holl wasanaethau'r BGC. Mwy o gymorth ariannol a hyfforddiant ar gyfer cyfleoedd cyflogaeth i bobl fyddar.

Arolwg Ar-lein

Agwedd olaf y cyfnod ymgysylltu oedd arolwg ar-lein lle gwahoddwyd ymatebwyr i wneud sylwadau ar y camau gweithredu isod i wireddu'r amcanion, mewn fformat tebyg iawn i fformat y gweithdai uniongyrchol. Golygai hyn fod modd casglu'r holl ddata ynghyd i'w gyfuno. Cafwyd 8 ymateb i'r arolwg ar-lein. Ceir adroddiad manylach ar yr ymatebion i'r arolwg yn Atodiad 5.

Arolwg Ar-lein	Themâu'n Codi
Arferion Iach	• Annog defnydd cyfrifol a chynaliadwy o'r amgylchedd naturiol, gan gynnal ymrwymiad cryf i warchod gofod naturiol. • Sicrhau bod sefydliadau'n cydnabod buddion lles meddyliol/ corfforol da a'r amgylchedd naturiol, a'r cysylltiadau rhyngddynt. • Gwella gwerth maethol prydau ysgol. • Defnyddio ymyriadau diwylliannol i wella lles meddyliol/corfforol. • Cynnal archwiliadau cyson (i'w cyflawni gan gyrff allanol) i sicrhau bod cydbwysedd teg yn cael ei gynnal rhwng defnydd cyfrifol o'r amgylchedd naturiol a'i gadwraeth.
Ymyrraeth Gynnar	• Presgripsiynu cymdeithasol – cyflwyno cynlluniau cerdded i'r rhai y mae risg iddynt ddioddef clefyd y galon, diabetes etc, sy'n golygu bod pobl yn mynd i sesiynau cymdeithasol/egnïol yn rheolaidd. • Mwy o gefnogaeth i fanciau bwyd. • Datblygu gwasanaethau iechyd yn y gymuned, gan alluogi pobl i aros yn eu cartrefi eu hunain. • Ymrwymiad i ymchwil ar draws y sector cyhoeddus yn sail i ddatblygu a chynllunio gwasanaethau. • Cyd-wasanaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol sy'n cael ei reoli'n iawn a'i ariannu'n gynaliadwy.
Cysylltiadau Cadarn	• Bod yn ymwybodol o'r tueddiadau diweddaraf o ran teithio cynaliadwy a sicrhau bod digon o bwyntiau gwefru ar gyfer cerbydau trydan yn y sir. • Llwybrau cerdded, beicio/marchogaeth a thrafnidiaeth gyhoeddus integredig. • Cyflwyno dull gweithredu'r BGC sydd wedi'i seilio ar rwydwaith thematig o fewn (nid dim ond ar draws) holl sefydliadau'r sector cyhoeddus. • Ymdeimlad cryfach o gymuned a pherthyn, yn enwedig i'r rhai sydd â nodweddion gwarchodedig.
Pobl a Llefydd Llewyrchus	• Gostwng ardrethi busnes a denu busnesau i gychwyn ac arloesi i greu cymunedau llewyrchus. • Helpu busnesau lleol gyda'u marchnata a'u hysbysebu. • Cefnogi rhaglenni trawsnewid Digidol a seilwaith, e.e. dechrau adnewyddu cyfarpar TG (sydd wedi'i ddefnyddio) gyda Linux a'i roi yn nwylo pobl sydd mewn angen.

Dadansoddiad o'r Gwaith Pennu Camau Gweithredu

Mae'r cynrychiolwyr ar Grŵp Cyflenwi Gweithredol y BGC yn dod o bob rhan o aelodaeth y BGC. Yn y sesiwn dadansoddi, cafodd y canfyddiadau o'r holl ddulliau ymgysylltu eu hystyried a'u gwerthuso. Mae geiriad terfynol y camau gweithredu tymor byr, canolig a hir ar gyfer y cynllun cyflenwi un ai wedi cael eu dewis o'r awgrymiadau a gafwyd drwy'r gweithdai neu'r arolwg neu wedi

cael eu haileirio i gyd-fynd â'r teimladau a fynegwyd, o dan unrhyw un neu bob un o'r amcanion, ar y thema neilltuol honno.

Atodiad 1 – Sesiynau Grŵp Thematig

	Arferion Iach **Bod gan bobl ansawdd bywyd da, a'u bod yn gwneud dewisiadau iachus am eu bywydau a'u hamgylchedd**
Tymor Byr	• Monitro aer mewn ysgolion • Treialu Parth Llesiant e.e. yn ne Llanelli, Morfa etc lle gellir cyflenwi gwasanaethau ar lefel y gymuned • Sefydlu 'Tîm Ymddygiad Strategol' a dull gweithredu • Mapio Asedau ar lefel y gymuned
Tymor Canolig	• Datblygu rhaglen benodol i ysgolion yn ymwneud ag Arferion Iach/Cadernid Unigol i ymdopi â sefyllfaoedd • Negeseuon iechyd cyson ar draws y gwasanaethau cyhoeddus/un brand, neges, iaith • Y BGC i lobïo am newid ar draws y sir e.e. rhoi'r gorau i hysbysebu cynnyrch afiach • Clymu negeseuon y BGC i mewn i addysg/Bagloriaeth Cymru • Newid: y Cynnig Lleiaf gennym i'n gilydd – pob bod dynol, pob asiantaeth, pob preswylydd
Tymor Hir	• Cynnwys y Sector Preifat mewn newid ar draws y sir

	Ymyrraeth Gynnar **Bod pobl yn cael yr help priodol ar yr amser iawn; yn ôl y gofyn**
Tymor Byr	• Cymorth Cyfannol: y 'Cynnig Lleiaf' – Model wedi'i seilio ar asedau • Harneisio technoleg i rannu gwybodaeth a chreu cysylltiadau ar gyfer pobl ac â phobl • Cymorth lefel isel a Rhwydwaith ymyrraeth gynnar *trothwyon cyfeirio* • Fforwm ar gyfer cyflenwi camau gweithredu ataliol – caniatâd i weithio'n wahanol • Mapio meini prawf sefydliadol ac ariannu ar draws cymunedau i greu dewislen fwy amrywiol • Datblygu rhaglen hyfforddi i'r holl staff ledled y BGC er mwyn rhoi cymorth (Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif, SAVE, SWAIL) • Sefydlu Canolfan Gynghori Gymunedol yn y siop/dafarn/ rhywle canolog • Rhannu astudiaethau achos unigol er mwyn deall blaenoriaethau allweddol

Tymor Canolig	• Rôl i Gynghorau Tref a Chymuned • Rhwng cenedlaethau – pobl yn siarad â phobl • Canolbwyntiau Cymuned lle gall pobl fynd ag unrhyw angen a chysylltu gwasanaethau â'i gilydd • Sefydlu Bugeiliaid Stryd/Eiriolwyr Cymunedol sy'n sylwi ac yn hidio, yn cyfeirio ymlaen, yn sefydlu ffyrdd o ymgysylltu
Tymor Hir	• Adeiladau ac asedau eraill i gael eu defnyddio ar sail gymunedol

Cysylltiadau Cadarn
Pobl, llefydd a sefydliadau sydd wedi'u cysylltu'n gadarn, sy'n gallu addasu i newid

Tymor Byr	• Rhwydwaith Arloesi – yn cysylltu cymunedau a'u helpu i addasu i newid (yn cysylltu ag eraill yn yr adran hon) • *Revisit the Apples* – allwn ni gyflawni rhywbeth a godwyd yno i ddangos ymrwymiad – dangos y gallu i ymateb • Enwi'r Cysylltwyr Cymunedol (yn cysylltu â'r pwynt nesaf) • Partneriaid y BGC i ddatblygu dull ar y cyd o ymgysylltu â'r cyhoedd • Gweithio gyda Chynghorau Tref a Chymuned (sy'n ddarostyngedig i'r ddeddf) i gyflawni'r gweithredu yn y gymuned • Rhif Ffôn Brysbennu Sir Gâr a Phlatfform Ar-lein sy'n gallu arallgyfeirio/cyfeirio ymlaen at Iechyd, yr heddlu, cyngor etc
Tymor Canolig	• Cefnogi cymunedau i gydweithio a magu'r cydnerthedd i ofalu amdanynt eu hunain • Cael mecanwaith er mwyn i bobl 'Ddweud Wrthym Nawr'/proses i fonitro llesiant yn barhaus
Tymor Hir	• Hyfforddiant Cydnerthedd i bob cymuned i ddatblygu'r sgiliau i gyllidebu/rheoli/cyfarwyddo newid

Pobl a Llefydd Llewyrchus
Gwneud y mwyaf o gyfleoedd i bobl a llefydd yn rhannau trefol a gwledig ein sir

Tymor Byr	• Gofal Iechyd Da: cychwyn da a diwedd da • Rhaglen Fentora Cyflogwyr (yr ysgol ac allan o waith) • Ffurflenni Gwirfoddoli, Gwaith Dinesig, Mentora • Gwasanaeth Dinesig – profiad gwaith i unigolion/ysgolion/ gwirfoddoli/dychwelyd i'r gwaith gyda holl bartneriaid y BGC (defnyddio model Hywel dda?) • Sir Gâr Hyderus – dathlu llwyddiant

	• Defnyddio mannau cyfarfod hawdd eu cyrraedd ar drafnidiaeth gyhoeddus/seilwaith gwyrdd • Annog natur a bywyd gwyllt mewn mannau gwag/lleiniau/ymylon • Cael pobl ifanc yn barod ar gyfer busnes: dod â diwydiant/addysg a phobl ifanc ynghyd • Tasglu arbenigol i annog busnesau i ddod i Sir Gâr – ffocws ar TGCh a'r cyfryngau efallai (e.e. yn sgil symudiad S4C) • Pwyntiau gwefru ar holl adeiladau partneriaid y BGC A buddsoddi mewn ceir trydan a cheir cronfa (cysylltiadau ag agenda prifford werdd LIC). Hefyd, annog beicio, cynlluniau rhannu car ymhlith holl bartneriaid y BGC
Tymor Canolig	• Rhannu hyfforddiant/gwaith datblygu'r gweithlu – yn cynnwys pobl sy'n ddi-waith • Yr Egin – bod yn ganolfan diwylliant – hyrwyddo Sir Gâr, dod â phobl yma o lefydd eraill i gael cydbwysedd da rhwng bywyd a gwaith (swyddi a ffordd o fyw). • Seilwaith gwyrdd ar gael sy'n mynd â phobl i'r mannau y mae angen iddynt eu cyrraedd. • Annog busnesau 'pop-up' mewn adeiladau gwag/digwyddiadau cymunedol 'pop-up' etc. Gall y BGC hwyluso hun (bod â phlatfform/adnoddau a rennir/clirio rhwystrau) (Gweithredu dichonadwy gan y BGC)
Tymor Hir	• Siopau a gwasanaethau cymunedol. Gall y BGC gefnogi perchenogaeth ac ymgysylltu • Rhesymoli gwasanaethau i bobl • Gwelliannau a datblygiadau addysgol (ble, i bwy?)

Atodiad 2 – Amserlen y Gweithdai

5 Gorffennaf 2017 **1:30 – 4:30pm** **Ystafell Lliedi, Canolfan Selwyn Samuel, Llanelli**	**12 Gorffennaf 2017** **1:30 – 4:30pm** **Clwb Bowls Dinefwr, Rhydaman**	**19 Gorffennaf 2017** **1:30 – 4:30pm** **Neuadd San Pedr, Caerfyrddin**

	Amser	**Adnoddau**
Cyrraedd – **10mun** • Amser i fynd i'r grwpiau (cod lliw)	13:30 – 13:40	Te a Choffi Ffrwythau etc
Sgwrs neu destun fideo gan Barry Liles	13:40 – 13:50	
Cyflwyniad – **10 mun** • Egluro'r gweithdy a'r canlyniadau a fwriedir • Ystyried yr Amcan ar eich bwrdd chi a thystiolaeth/ cyfiawnhad ategol • Chi yw'r arbenigwr ar yr amcan hwn?	13:50 – 14:00	Byrddau â chod lliw - amcan A3 laminedig - cyfiawnhad
Gweithgaredd Dychmygu a Gweithredu – Grŵp Arbenigol **60 mun** • Trafod y cwestiwn dychmygu • Ystyried rôl broffesiynol, profiad personol • Cynnal sesiwn gwyntyllu syniadau • Awgrymu Camau Gweithredu Tymor Byr, Canolig a Hir ar bapurau 'post-it' i'w rhoi ar y Daflen Waith Gweithredu	14:00 – 15:00	Dalen C Dychmygu a beiros cod lliw Nodiadau 'Post-it' Taflen Waith Gweithredu A2
Gweithgaredd Gweithredu – Pob Grŵp • Y grwpiau'n symud o amgylch y byrddau – **45 mun i gyd** • Yr hwylusydd yn aros yn yr un man a gweithio gyda phob grŵp newydd, yn rhoi trosolwg o'r syniadau sy'n cael eu trafod • Y grwpiau'n treulio 15 mun ar fyrddau'r 3 amcan arall yn datblygu'r syniadau ac yn <u>ychwanegu</u> SYNIADAU NEWYDD • Pob cyfranogwr yn nodi'r camau y mae'n eu ffafrio (3 i bob person am bob 'tymor')	15:00 – 15:45	Pob grŵp yn dod â'u beiros lliw eu hunain i nodi'r camau maen nhw'n eu ffafrio
Camau Gweithredu a Awgrymir – **15 mun** • Y Grŵp Arbenigol yn dychwelyd i ystyried cyfraniadau pawb • Y Grŵp Arbenigol yn dewis y prif gam gweithredu tymor Byr, Canolig a Hir	15:45 – 16:00	
Sesiwn Lawn – **30 mun** • Pob bwrdd (hwylusydd neu aelod o'r grŵp arbenigol) yn cyflwyno 3 syniad gweithredu o dan eu Hamcan nhw <u>yn fyr</u> • Diolch a chloi …	16:00 – 16:30	

Atodiad 3 – Y Gweithdai

Cyflwynir y ddogfen hon fel cofnod diduedd o'r tri digwyddiad i staff rheng flaen, rhanddeiliaid eraill, cynghorwyr a'r cyhoedd a gynhaliwyd ym mis Gorffennaf 2017 i helpu i ddatblygu'r Cynllun Llesiant Lleol

Roedd ffrwyth gwaith y gweithdai ar ffurf nodiadau 'post-it' wedi'u rhoi ar ddalennau a oedd yn dangos yr amcan, gyda thri lle wedi'u nodi ar gyfer camau gweithredu tymor byr, canolig a hir. Wrth i bobl symud o amgylch y byrddau, gofynnwyd iddynt ychwanegu sylwadau, yn cynnwys 'post-its' newydd os oeddent yn teimlo bod rhywbeth mawr ar goll, ac yna gofynnwyd iddynt bleidleisio o blaid y camau roedden nhw'n eu ffafrio. Crynhoir y canlyniadau isod fesul sesiwn.

Cynhyrchodd proses y gweithdai un cam gweithredu y cytunwyd arno fesul amcan a fesul ffrâm amser, ac mae'r rhain yn cael eu dangos â **phrint trwm** yn y tablau isod. Mae'r sylwadau ategol wedi'u trawsgrifio heb eu newid, fel yr oeddent ar y dalennau crynhoi, yn cynnwys rhai lle nad oedd y bwriad yn glir iawn ac eraill lle mynegwyd barn gymharol ddadleuol. Fodd bynnag, cafodd y camau gweithredu y bwriwyd ymlaen â nhw eu hystyried yng ngoleuni'r holl sylwadau ychwanegol a wnaed a'r pleidleisiau a fwriwyd a chytunodd y grwpiau arbenigol arnynt wedi iddynt ddychwelyd i'w bwrdd cartref.

Sesiwn 1 – Llanelli

	Arferion Iach **Bod gan bobl ansawdd bywyd da, a'u bod yn gwneud dewisiadau iachus am eu bywydau a'u hamgylchedd**
Tymor Byr	• Mynediad at wybodaeth dda, hawdd cael gafael arni – nid dim ond ar-lein • Cynllun Bancio Amser Sector Cyhoeddus/hyfforddiant ardystiedig • Gwasanaethau Atal – cydleoli i hyrwyddo arferion iach • Y sector cyhoeddus drwyddo draw (addysg/hwyl/ymgysylltu) • Datblygu trefn rhyddhau o wasanaethau ysbyty dan arweiniad y 3ydd sector • Treth siwgr • Ceginau cymunedol yn cael eu rhedeg gan wirfoddolwyr • Dosbarthiadau addysg sector cyhoeddus i bob oed (a theithiau natur) • Y BGC yn gweithredu'n rhanbarthol • Holl staff y BGC i gael hyfforddiant iechyd meddwl • **Hyrwyddwyr cyfathrebu yn y sector cyhoeddus i gysylltu ar draws adrannau a gydag unigolion**
Tymor Canolig	• Gwaith atal gyda'r sector addysg i sefydlu arferion iach • Cynlluniau presgripsiynu cymdeithasol i hybu'r 5 ffordd tuag at lesiant • Rhagor o addysg gorfforol yn yr ysgol • Llywyr (*navigators*) sector cyhoeddus ar gyfer unigolion iddynt gael help i fynd drwy wasanaethau cyhoeddus • **Cynllun trafnidiaeth sector cyhoeddus**

Tymor Hir	• Partneriaid y BGC i ganolbwyntio ar rannu adnoddau llesiant ar gyfer Iechyd Galwedigaethol • Newid diwylliant – newid ymddygiad • **Cydweithredu ar draws y sector cyhoeddus – gwasanaeth integredig i gleientiaid**

Ymyrraeth Gynnar

Bod pobl yn cael yr help priodol ar yr amser iawn; yn ôl y gofyn

Tymor Byr	• Angen eglurder ynglŷn â'r prosesau i gyrchu at wasanaethau arbenigol a sut mae sefyllfaoedd yn dwysau • Codi ymwybyddiaeth – mwy o gymorth arbenigol llaw yn llaw â gwybodaeth enerig • Presgripsiynu cymdeithasol • Gwasanaethau gofal cymdeithasol ac iechyd mwy hygyrch mewn lleoliadau lleol yn y gymuned (tai hefyd) • Defnyddio eiriolwyr (gwasanaeth neu deulu/ffrind) i gael cymorth meddygol i bobl y mae angen hynny arnynt ond na wnânt ofyn • **Codi ymwybyddiaeth o'r holl wasanaethau sydd ar gael (cyhoeddus, 3ydd sector), gwell cyfeirio ymlaen**
Tymor Canolig	• Angen rhagor o adnoddau iechyd meddwl ar gyfer plant a phobl ifanc • Gwybodaeth/gwefan/siop i'r sir • **Rhagor o presgripsiynu cymdeithasol mewn gwasanaethau eraill ac ymestyn peilot Llanelli** • **Siop 1 stop, un pwynt cyswllt: Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth o ran gofal cymdeithasol ac iechyd (24 awr)**
Tymor Hir	• Presgripsiynu cymdeithasol prif ffrwd yn rhan o rôl swyddi • Cronni cyllidebau ymyrraeth gynnar gyffredinol i atal yr angen am wasanaeth arbenigol e.e. ymgyfeillio SWAIL • **Rhagor o wasanaethau eiriolaeth i Wybodaeth, Cyngor a Chymorth gyfeirio ymlaen atynt**

Cysylltiadau Cadarn

Pobl, llefydd a sefydliadau sydd wedi'u cysylltu'n gadarn, sy'n gallu addasu i newid

Tymor Byr	• Annog cynhwysiant cymdeithasol ac integreiddio drwy gynlluniau grŵp (hunangymorth a rhwydweithiau) • Caffi Iechyd Da yng Nghaerfyrddin / gwau a chlonc • Gwaith maes/gweithredu wedi'i gyd-drefnu i fynd i'r afael ag ynysu • Darparu cymhellion ynghlwm wrth gredydau amser • Cynlluniau bysiau post yn darparu gofal a chymorth • Mapio asedau

	• Gwella'r seilwaith trafnidiaeth yn y sir. Gwell cysylltiadau ar faterion trafnidiaeth, ymgynghori mwy tryloyw â chymunedau • Rhoi dewis wedi'i seilio ar wybodaeth i gymunedau – mae gwybodaeth yn allweddol • Ystyried rhagor o gyllidebau cyfun ar gyfer prosiectau peilot llai mewn cymunedau • **Gwella'r seilwaith TG i bob ardal yn y Sir – Band Eang i bawb!! Cyrff sector cyhoeddus yn cynnig wifi am ddim neu mewn canolbwyntiau cymunedol**
Tymor Canolig	• Nyrs yn y llyfrgell deithiol • Darparu cyfleoedd addysg i wella rhwydweithiau a sgiliau cymunedau • Deall y rhwystrau diwylliannol mewn cymunedau • Nodi'r adnoddau a'r arian sydd ar gael ar gyfer cynlluniau dan arweiniad y gymuned • **Gwneud yn fawr o adnoddau cyhoeddus sydd â chapasiti e.e. defnyddio Neuaddau Ysgol y tu allan i oriau**
Tymor Hir	• Cadw ysgolion gwledig ar agor • **Edrych ar ddulliau ataliol gyda phrosiectau tymor hwy**

	Pobl a Llefydd Llewyrchus **Gwneud y mwyaf o gyfleoedd i bobl a llefydd yn rhannau trefol a gwledig ein sir**
Tymor Byr	• Datblygu canolbwyntiau gwaith/canolbwyntiau 'gwledig', rhannu cyfle a chyngor busnes • Darparu gwasanaethau iechyd mewn neuaddau cymuned/ gwasanaethau lleol • Datblygu sgiliau'n gyffredinol (coginio, gwnïo, DIY, TG) prentisiaethau/uwchsgilio • Dilyniant gyrfaol i wneud gofal cartref yn fwy deniadol fel gwaith • **Buddsoddiad gwledig enfawr mewn band eang – atebion arloesol i gymunedau unigol**
Tymor Canolig	• Trafnidiaeth werdd ddichonadwy/llwybrau beicio • Ailstrwythuro llywodraeth leol • 1 rhif i gyrchu at bob gwasanaeth • Darparu gwasanaethau lleol mwy integredig yn y gymuned, iechyd yn bwysig • Gwella ffyrdd amlasiantaethol o ddarparu gofal cartref – un ymweliad i sicrhau bod yr holl anghenion yn cael eu diwallu • **Cyfleoedd dysgu lleol yn diwallu anghenion sgiliau – pob oedran/dysgu parhaus i ymateb i dueddiadau'r dyfodol**
Tymor Hir	• **Darparu gwell trafnidiaeth gyhoeddus gymunedol, integredig, lle nad yw trafnidiaeth gyhoeddus brif ffrwd yn gynaliadwy e.e. rhannu ceir yn sefydliadau'r BGC**

Sesiwn 2 – Rhydaman

	Arferion Iach **Bod gan bobl ansawdd bywyd da, a'u bod yn gwneud dewisiadau iachus am eu bywydau a'u hamgylchedd**
Tymor Byr	• Gwneud pethau'n well! Gwell cynllunio a gwneud pethau ar y cyd – adnoddau'n crebachu. • Defnyddio clybiau sy'n bodoli'n barod a chanfod gwirfoddolwyr a wnaiff helpu i dynnu pobl allan i'r awyr agored • Cynlluniau/mentrau cydweithredol tyfu'ch cynnyrch eich hunain: darparu tir • Argaeledd cynnyrch lleol: potensial enfawr o ran arferion iach/twf economaidd/llai o filltiroedd bwyd • *Incredible edible* Sir Gâr: cael pob oedran i weithio gyda'i gilydd, trosglwyddo sgiliau, gwerthu cynnyrch lleol i'r gymuned leol • Arferion Iach yn y Gweithle: gwneud pobl yn fwy egnïol yn ystod oriau gwaith, creu lle i hyblygrwydd ac ymarfer corff yn y gwaith • Trafnidiaeth gymunedol/trafnidiaeth BGC/gwasanaeth cludwr, defnyddio cerbydau cyhoeddus pan nad ydynt yn cael eu defnyddio • **Y BGC i fapio cynlluniau presennol i weld beth sydd ar gael ar hyn o bryd, fel sail i'r Cynllun Llesiant. Mapio adeiladau cymunedol at ddefnydd gwasanaethau cyhoeddus ac er budd cymunedol. Mapio'r tir sydd ar gael i gynyddu'r defnydd ohono a chryfhau bioamrywiaeth**
Tymor Canolig	• Cymhorthdal tuag at gost trafnidiaeth gyhoeddus i ddiwallu anghenion • Ceisiadau am arian/prosiectau ar y cyd gan y Sector Cyhoeddus • Y BGC i ledaenu ymarfer da. Lle mae elfennau o ragoriaeth, y BGC i'w lledaenu ar draws y sir (rhanbarth) • Llysgenhadon – y BGC i fod â rôl i fod yn llysgenhadon o ran cyfleoedd a lledaenu gwybodaeth • Gwneud gwybodaeth am y gwasanaethau sydd ar gael yn hawdd cael gafael arni drwy rwydweithiau cymunedol, sefydlu grwpiau addysg • Yr effaith ariannol ar Iechyd (dadansoddi cost a budd), mwy o fentrau cydweithredol, addysg yn ymwneud â Chymorth Ariannol da • **Addysg traws-sefydliadol sector cyhoeddus yn ymwneud â themâu allweddol h.y. yr amgylchedd ac arferion iach, gan ddefnyddio'r trydydd sector/sector gwirfoddol.**
Tymor Hir	• Camau gweithredu/addasiadau newid hinsawdd i'w hymgorffori yn ein cynlluniau yn y dyfodol • Tai gwyrdd o safon uwch : ôl-osod ac adeiladau newydd • **Rhwydwaith trafnidiaeth cwbl integredig (beicio, trafnidiaeth gyhoeddus a cheir) ynghyd â pharcio a theithio neu gymhorthdal rhannu car**

	Ymyrraeth Gynnar **Bod pobl yn cael yr help priodol ar yr amser iawn; yn ôl y gofyn**
Tymor Byr	• Meddygon Teulu i gyfeirio ymlaen at wasanaethau cymorth; nid dim ond cyfryngu – e.e. Cyfoeth Naturiol Cymru drws nesaf i'r feddygfa yn Llanymddyfri – cyd-leoli gwasanaethau • Gwella mynediad at wasanaethau therapi lleferydd: anghenion cyflogaeth, anhawster gwasanaethau cyhoeddus i recriwtio (diagnosis cynharach/mwy o adnoddau) • **Codi ymwybyddiaeth o'r cymorth iechyd meddwl sydd ar gael, digwyddiadau ar gyfer holl wasanaethau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector, a chyfleoedd hyfforddi**
Tymor Canolig	• Angen i ysgolion ddelio â bwlio; y dioddefwr a'r bwli, cydweithredu i ddatrys achos y broblem • Darparu mwy o wasanaethau'n lleol mewn adeiladau cymunedol a gwasanaethau teithiol (heddlu/llyfrgell/banciau), i'w rhedeg gan y sector gwirfoddol? • **Uwchsgilio cymunedau – i ddarparu cymorth i drigolion e.e. ymwybyddiaeth o ddementia, llysgenhadon cymunedol, eiriolwyr, mwy o wirfoddolwyr**
Tymor Hir	• **Darparu gwasanaethau sy'n cael eu cydleoli mewn adeiladau cymunedol lleol**

	Cysylltiadau Cadarn **Pobl, llefydd a sefydliadau sydd wedi'u cysylltu'n gadarn, sy'n gallu addasu i newid**
Tymor Byr	• Digido: ymgysylltu digidol/fforymau (e.e. lle i ddinasyddion) i gysylltu cymunedau a galluogi pobl i gael llais mewn penderfyniadau/llunio polisi. Gwneud y defnydd mwyaf posibl o wefannau, platfformau a fforymau presennol • Trafnidiaeth: 'llyfr lifftiau' ac apwyntiadau ar-lein i drefnu rhannu lifft. Gellir lleoli hyn mewn canolbwynt cymunedol. Gyda phecyn ymuno? • **Cyfnerthu'r drefn Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (SWAIL) a chyfeirio ymlaen at asiantaethau digidol. Rhannu hyfforddiant**
Tymor Canolig	• Ysgolion Cymunedol: defnyddio ysgolion ar ôl oriau ar gyfer gweithgareddau cymunedol/rhwng y cenedlaethau/hyrwyddo drwy'r BGC a ble gall y BGC ychwanegu gwerth/cyfleoedd ariannol – cynnal a chadw • **Canolbwyntiau Cymunedol (teithiol o bosibl neu leoliad tu allan/coetir) digidol a chorfforol, un pwynt cyswllt o ran datblygu, dadansoddi bylchau o ran datblygu sgiliau, defnyddio DEWIS/peiriant gwybodaeth** • **System gyfrifiadur Cysylltiadau Cadarn ac iechyd integredig, rhoi ysgogiad BGC iddi (80% o integreiddio ar hyn o bryd ond y prosiect ar stop)**

Tymor Hir	• Addysg: presgripsiynu, plant iach, ymgorffori milltir y dydd i amserlen ysgolion • **Symud oddi wrth ddiwylliant gofal iechyd wedi'i seilio ar ystadegau e.e. oddi wrth apwyntiadau 10 munud o'r % o bobl a welwyd at ganlyniadau iechyd sy'n grymuso cleifion**

	Pobl a Llefydd Llewyrchus **Gwneud y mwyaf o gyfleoedd i bobl a llefydd yn rhannau trefol a gwledig ein sir**
Tymor Byr	• Addas i'r diben a mwy, seilweithiau band eang i alluogi pobl i weithio'n lleol, annog busnesau newydd • **Cydleoli: Adeiladau/canolbwyntiau cymunedol aml-ddefnydd – cyflenwi gwasanaethau yng nghalon y gymuned. Mapio asedau ar draws y sir** • **Caffael cydgysylltiedig, ar sail cylchred oes, yn rhoi cadwyni cyflenwi byrrach sy'n annog arloesi lleol 'tendrau busnes lleol'/hyrwyddo buddion cymunedol**
Tymor Canolig	• Sicrhau digon o ardaloedd gwyrdd i ddysgu a chwarae/ystafelloedd dosbarth agored ar gyfer dysgu • 'Cymorth refeniw' parhaus i wasanaethau gyda'r drysau ar agor i'r cyhoedd – symud oddi wrth grantiau cyfalaf • **Atebion trafnidiaeth cynaliadwy – cwbl integredig**
Tymor Hir	• Grym ail-lansio mentrau cydweithredol, grymuso a syniadau arloesol • **Codi cartrefi effeithlon – 'ôl-osod' fforddiadwy: cartrefi am oes, seilwaith gwyrdd yn ganolog i bob adeilad newydd**

Sesiwn 3 – Caerfyrddin

	Arferion Iach **Bod gan bobl ansawdd bywyd da, a'u bod yn gwneud dewisiadau iachus am eu bywydau a'u hamgylchedd**
Tymor Byr	• Cydnabyddiaeth gynyddol i'r hyn y mae gofalwyr di-dâl yn ei wneud a'r arbedion ariannol ar draws gwasanaethau a'r effaith ar les unigolion • Hyfforddiant mewn cydraddoldeb ac amrywiaeth • Ymgysylltu â'r cyhoedd i wireddu PS. Mwy na llythrennedd/rhifedd. Rhaglen ysgolion creadigol LIC? Fel cynllun BGC. Gwreiddio yn y cwricwlwm addysg/AB/AU • Hyfforddiant gorfodol a gwybodaeth am Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a'r egwyddorion/amcanion. Angen gwreiddio'r 5 ffordd tuag at lesiant mewn sefydliadau • Cydnabod cyfraniad tuag at gyflawni'r camau gweithredu – cynllun a weithredir sy'n gwneud gwahaniaeth i bobl

	• Mae Cyfoeth Naturiol Cymru'n berchen ar 7% o dir Cymru – allwn ni ganiatáu i bobl fynd ar dir ar gyfer gweithgarwch corfforol? Ysgolion/oedolion hŷn/iechyd meddwl? • Edrych ar yr ymarfer gorau ar draws Ewrop a cheisio'i gyflwyno yn Sir Gâr • **Cyd-drefnu ymgyrch hyrwyddo iechyd corfforol a meddyliol ar draws asiantaethau, gan sefydlu'r 5 ffordd tuag at lesiant yn elfen annatod o'r gwaith a thargedu pawb, ond hefyd grwpiau penodol h.y. gofalwyr – hunanreoli ein hiechyd meddwl** • Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif – gwell darpariaeth gwybodaeth o ran pa gymorth sydd ar gael yn y gymuned – mwy o bresgripsiynu cymdeithasol drwy'r sector cyhoeddus i gyd • Mwy o addysg sector cyhoeddus ar y cyd ac ymwybyddiaeth i gynyddu hyder y cyhoedd i wneud dewisiadau iach ar eu cyfer eu hunain • Gwell cyfathrebu ar draws y sector cyhoeddus i leihau dyblygu a darparu mwy o atebion sy'n cyfathrebu'n glir – llai o ddryswch. Chwalu rhwystrau a bod yn berthnasol • Ymgyrch un agwedd / ymddygiad ychwanegol i'r hyn dy chi'n wneud yn gyfredol • Gwefan arferion da/prosiectau llwyddiannus • Cyfuno gofal iechyd cynradd gyda'r gwasanaethau cymunedol • Clybiau heneiddio'n dda a ffitrwydd e.e. SM9 ym Mheniel • Teilwra prosiectau yn agos at anghenion lleol e.e. Cynllun Gwên, ABC, 123 • Alcoholiaeth yn y sector proffesiynol • Dewisiadau hamdden cyhoeddus a phreifat yn fforddiadwy ac yn eu dewis iaith • Mynediad at y we. Apwyntiad Dr drwy Skype. Lincs i wybodaeth. Defnyddio technoleg i alluogi • Dysgu nofio – targedu pob plentyn, nofio diogel, helpu cadw a datblygu'r pyllau • **Hyfforddiant addysg ariannol ac addysg bywyd. Penderfyniadau doeth a rhianta** • Prosiectau bws cerdded mewn ysgolion • Gwell cyfeirio rhwng asiantaethau • Hysbysebu llwybrau cerdded – cysylltu gyda thwristiaeth. Hygyrchedd. Llyfryn gwybodaeth a chyfleusterau
Tymor Canolig	• Hygyrchedd a Thrafnidiaeth. Materion seilwaith mewn ardaloedd gwledig/y tu allan i drefi. Materion diogelwch, pobl sydd heb gar neu fynediad at gar. Dim palmentydd. Ymestyn BwcaBus • Ystyried sut mae targedau perfformiad a data yn gyrru gwasanaethau i fod yn rhai sy'n ymateb, a'r cyfyngiadau ar y gallu i ddatblygu gwasanaethau ataliol – cydweithredu fel BGC • Gwell addysg yn ymwneud ag arferion iach o'r ysgol feithrin • SWAIL – rhagor o gynlluniau fel hyn i gyfeirio pobl ymlaen at asiantaethau eraill a allai helpu efallai. Angen gwell hyrwyddo • Rhaglen integreiddio ar draws y sector cyhoeddus – mapio beth sydd ar gael, gweithredu ar y cyd, ymdrin ag integreiddio drwy ddull system gyfan

	• Ystyriaethau dwys o ran yr amgylchedd ar draws asiantaethau a diwydiannau • Y Fargen Ddinesig – ystyriaethau gwledig • **Ehangu gwasanaethau o fewn y syrjeris e.e. profion gwaed, llyfrgell, Ti a Fi a rhwydweithiau cymunedol**
Tymor Hir	• **Nid yw'r un ateb yn gweithio i bawb – atal yn hytrach na lleihau. Gwreiddio gwaith ataliol ar draws y sector cyhoeddus.** • Buddsoddiad sirol e.e. Dyffryn Tywi a'r cynllun seiclo a chadw'n heini • Gwellhad yn ansawdd dŵr yn Nyffryn Tywi er mwyn lleihau'r costau dŵr i'r cyhoedd

Ymyrraeth Gynnar

Bod pobl yn cael yr help priodol ar yr amser iawn; yn ôl y gofyn

Tymor Byr	• **Addysg sgiliau bywyd mewn ysgolion. Diogelwch dŵr, dysgu nofio, gweithgarwch corfforol (gordewdra), hyfforddiant deffibrilwyr, iechyd yr amgylchedd, hylendid, glanhau, ailgylchu gwastraff – ysgolion cynradd.** • Datblygu cymunedau cefnogol, cryf, sy'n amddiffyn eu hunain • Gofalwyr i wybod pa gymorth sydd ar gael • Angen i wybodaeth DEWIS fod yn gyfredol, codi ymwybyddiaeth, rhoi cyhoeddusrwydd (+ gwefan CGGSG) • Mynediad at wasanaethau hamdden • Trafnidiaeth gyhoeddus, sut i gael trafnidiaeth gyhoeddus • Trafnidiaeth â chymorth/a rennir • Disgowntiau/am ddim i'r rhai ar fudd-daliadau neu incwm isel • Un Pwynt Cyswllt • Gwasanaeth gwybodaeth, cyngor a chymorth. Mae'r wybodaeth sydd gennym yn cael ei hysbysebu'n dda 'Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr' – gweithredu i'w hehangu i'r rhai o dan 18 • **Rhannu gwybodaeth yn well rhwng gwasanaethau cyhoeddus gyda chaniatâd, cydsyniad o ran data personol, cydnabod pwysigrwydd diogelu data** • Gofalwyr ifanc a chymorth, ynghyd ag adnabod mewn ysgolion • Cyfleoedd ymarfer corff/cadw'n heini yn y gymuned – cyfleoedd awyr agored • Deall pam mae pobl yn cwympo trwy'r rhwyd • Edrych a deall enghreifftiau o fethiant • Sir Gâr i gyfrannu at greu 1 miliwn o siaradwyr Cymraeg • Cyswllt rhwng system addysg a dilyniant, cyfleoedd i ddefnyddio'r iaith yn gymunedol • Deall y gwasanaethau cefnogi sydd ar gael i bobl Sir Gâr, cyfrwng Cymraeg a Saesneg a rhannu'r wybodaeth, symleiddio gwybodaeth. Mapio gwasanaethau • Mwy o wasanaethau wedi eu lleoli yn y feddygfa • Meddygon Teulu – presgripsiynu cymdeithasol

Tymor Canolig	• Annog ymwneud â'r amgylchedd lleol – cyswllt â gordewdra etc, ymgyrch ymwybyddiaeth • Sicrhau bod gwasanaethau i ofalwyr ar gael ac yn parhau • Defnyddio TG (megis Pokeman Go) i ddenu pobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n gallu cronni credydau, h.y. Credydau Amser Spice, fel gwobr i'w gwario ar weithgareddau • Cymorth i newid ffordd o fyw a hyfforddiant (rhoi'r gorau i smygu (am ddim)) • Mwy o adnoddau cwnsela ar gyfer oedolion a phlant • Cymunedau ystyriol o ddementia. Codi ymwybyddiaeth y Cyhoedd a Gwasanaethau Cyhoeddus mewn ysgolion o fod yn ystyriol o ddementia, yn ogystal ag iechyd meddwl ac awtistiaeth, busnesau gydol oes ac ymwybyddiaeth o ofalwyr a'u hanghenion, y cymorth sydd ar gael. • Gwasanaeth iechyd a gofal yn integredig. Rhai yn gweld hwn fel rhywbeth tymor hir ond eraill yn dymor byr • Cysylltu gwirfoddolwyr gyda chyfleoedd o fewn gwasanaethau a mudiadau - bancio amser (tymor byr?) • Rhannu gwybodaeth a data'n well rhwng asiantaethau • Prosiect arweinwyr Cymunedol = enghraifft Ceredigion • Sefydlu rhwydwaith cymunedol i gefnogi pobl yn y gymuned • Gwella dulliau cyfathrebu – nid dim ond y we a chyfryngau cymdeithasol – defnyddio cynulleidfaoedd torfol • Cyfeirio priodol at wasanaethau – unwaith bydd dealltwriaeth dda o ba wasanaethau sydd ar gael • Un pwynt cyswllt, ffôn, gwefan, ebost
Tymor Hir	• Cydweithio cymunedol gwell • Rôl cynghorau tref a chymuned (symud i'r tymor canolig?) • **Y Gymraeg yn brif iaith Sir Gâr** • Mynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu – agweddau staff Gwasanaethau Cyhoeddus – rheolau cynllunio etc • **Parhau i ariannu sgiliau bywyd a gwasanaethau eraill** • Hyrwyddo Iechyd Meddwl, ymgyrch wedi'i thargedu at bawb ohonom, yn cwmpasu pob oed

	Cysylltiadau Cadarn **Pobl, llefydd a sefydliadau sydd wedi'u cysylltu'n gadarn, sy'n gallu addasu i newid**
Tymor Byr	• **Un rhif ffôn ar gyfer pob gwasanaeth 24/7 ta beth yw'r broblem** • Cynyddu ymwybyddiaeth o'r iaith Gymraeg o fewn pob cymuned • Social prescribing – mwy ohono • Diwylliant pentrefol a hanes. Crynhoi gwybodaeth sydd gyda ni / ddim gyda ni. Beth sy angen neud i ddod â phopeth at i gilydd. Mapio. • **Mynediad i fand eang teg i bawb a fel mae'r wybodaeth ar gael i bawb** • Dysgu wrth le mae pethau yn gweithio yn barod. Cysylltiadau gwell rhwng pentrefi/trefydd e.e. Ffermwyr ifanc, Merched y Wawr

	• Addysg gymunedol ac adnoddau ar gyfer hobïau • Cymunedau sy'n ystyriol o iechyd meddwl ac awtistiaeth • Llunio gwell cysylltiadau â chynghorau tref a chymuned a chodi'u proffil • System Gymorth Unedig i Sir Gâr (TG) – canolbwyntiau, prosiect peilot, CUSP, gwybodaeth gynnar. • Hyrwyddwyr Cymunedol (Cynghorau Tref a Chymuned?) – Creu cynllun sydd ag adnoddau da a chefnogaeth, rhaglen hyfforddi (wedi'i datblygu gan y BGC). Cydnabod gwirfoddolwyr a'u gwobrwyo am eu hymdrechion – y bobl iawn yn y lle iawn • Ymgysylltu drwy ddeialog, cyfarfodydd ymgynghori/ ymgysylltu/fforwm • Cynnig y dylid dechrau cynnal cyfarfodydd cyhoeddus mewn lleoliadau yn y gymuned yn hytrach nag adeiladau cyhoeddus swyddogol sy'n gallu codi dychryn. Cipio adborth ehangach • Denu rhagor o grwpiau defnyddwyr i gymryd rhan (pobl fyddar/ddall) • Y BGC yn cael mewnbwn rheolaidd gan grwpiau defnyddwyr – ddim ysbryd gwirioneddol na chydgynhyrchu • Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif. Un pecyn gwybodaeth, gweithredu drwy ddull amlasiantaeth, rhaglen hyfforddi gyffredin, symud oddi wrth ddiffynnaeth (*protectionism*) (amharod i ymgysylltu rhag ofn i hynny arwain at anfantais i'r corff ei hun), slot 5-10 munud i siaradwr gwadd ar ddiwedd pob cyfarfod o'r BGC i dynnu cyrff sydd ar y cyrion i mewn i sgyrsiau gydag asiantaethau'r BGC • Canolbwyntiau cymunedol creadigol/trugarog: pwyslais ar gyswllt personol, un pwynt cyswllt, trefn gyfeirio ymlaen ganolog i leihau dyblygu (mapio asedau), gofalwyr a bod yn ystyriol o ddementia, dod â gwasanaethau presennol i mewn i wella mynediad, gweithgareddau rhwng y cenedlaethau – pobl hŷn yn trosglwyddo sgiliau i grwpiau iau
Tymor Canolig	• Cyflogau teg i weithwyr gofalu henoed, plant ac addysgu ifanc/bach. Gyrfa i'r bobl swyddi isel dâl • Cysylltiadau cadarn gyda byd natur. Colli blodau/anifeiliaid • Polisi canolog – priffyrdd yn cael eu creu, llwybr cerdded neu seiclo ar gael yr un pryd • Cefnogi mudiadau gwirfoddol/elusennol lleol (Tymor Byr?!) • Ariannu trefniadau cyfeillio yn well • Gwell trafnidiaeth, wedi'i hintegreiddio: cysylltiadau trafnidiaeth sector cyhoeddus a phreifat, codi ymwybyddiaeth, astudiaeth achos rheilffordd Calon Cymru, cynllun trafnidiaeth gymunedol yn cynnwys system archebu ar batrwm Uber a gwell defnydd o fysiau/bysiau mini nad ydynt yn gweithredu e.e. y Gwasanaeth Tân • Cydleoli (ond ymhellach na dulliau confensiynol), astudiaeth achos 1 Llundain: Cartref nyrsio â chyfleuster gofal plant, astudiaeth achos 2: Canolfan Deuluoedd yn Nhrimsaran.
Tymor Hir	• Buddsoddi arian mewn i dwristiaeth • **Cysylltiadau cadarn trafnidiaeth. Ail edrych ar system drafnidiaeth y sir. Ehangu cerbydau sydd gyda ni a helpu sefydliadau e.e. gwasanaethau cymdeithasol, ehangu BwcaBus** • GPs a fferyllwyr creu rota i helpu A&E arbed bed blocking • Lleihau stigma a gwahaniaethu yn erbyn grwpiau sydd wedi'u hallgáu • Meithrin gallu cymunedol a chadernid i gefnogi'n gilydd

	• **Cylchoedd ariannu hirach i roi sicrwydd i grwpiau gwirfoddol a'u cyfnerthu. System sgorio sy'n rhoi pwysau dyledus i fudiadau lleol sydd â buddiant yn eu hardal yn hytrach na chyrff cenedlaethol**

	Pobl a Llefydd Llewyrchus **Gwneud y mwyaf o gyfleoedd i bobl a llefydd yn rhannau trefol a gwledig ein sir**
Tymor Byr	• Neuaddau cymunedol yn cyflenwi gwasanaethau'n lleol • **Mapio adeiladau/gofodau ar gyfer busnesau a defnydd cymunedol - cydleoli** • Y BGC yn dylanwadu ar gyflenwi gwasanaethau'n lleol h.y. canolbwynt iechyd digidol, skype • Ehangu/ymestyn rôl SWAIL/Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif yn cynnwys gofal cartref drwy gymorth domestig • Polisi gyrfaoedd y BGC – ei weithredu i'n staff ein hunain • Tanysgrifio cymdeithasol gwyrdd • Rhedeg ein system credydau amser ein hunain • Galed i cael profiad gwaith. • Edrych ar wella system 'time banking' er mwyn annog mwy o wirfoddoli. • Pwysleisio pwysigrwydd amgylchedd Sir Gâr. • **Creu y cysylltiadau rhwng y city deal a chymunedau ar draws Sir Gaerfyrddin er mwyn darparu buddiannau i'r holl gymunedau.** • Cynyddu adnoddau ar gael er mwyn 'social prescribing'. • Darparwyr addysg yn rhan o weledigaeth 'City Deal' i sicrhau bod yr addysg gywir yn cael ei datblygu. • Profiad gwaith mewn swyddi iawn o fewn y BGC (pobl ddi-waith) dyfnder cyfle – cyswllt â busnesau • Rhannu gwybodaeth am beth sy'n digwydd mewn cymunedau lleol • Gwell cymorth i bobl i gael budd-daliadau anabledd
Tymor Canolig	• **Gwell paratoad ar gyfer sgiliau bywyd a gwaith (ysgolion a cholegau)** • Seilweithiau band eang addas i'r diben. Mynediad (DI) • Fforddiadwy, hawdd eu cynnal/effeithlon o ran ynni • Darparu gwasanaethau galluogi i ganiatáu i gymunedau ddatblygu e.e rhyddhau tir cyhoeddus ar gyfer rhandiroedd neu hamdden awyr agored • Gwneud yn siŵr fod cynllunio datblygu yn arwain at dai fforddiadwy mewn cymunedau. Neilltuo adnoddau ar gyfer mannau gwyrdd, hamdden, trafnidiaeth a manwerthu • Cefnogi ymchwil mewn i dechnoleg gynaliadwy h.y. ynni, dŵr, technoleg adeiladu. • Pwyntiau gwefru trydanol ar gael mewn ardaloedd gwledig • Ychwanegu pwerau cynghorau cymuned a thref er mwyn galluogi adnoddau digonol i gynyddu gwasanaethau lleol mewn cymunedau • Creu amgylchedd i annog cynghorau cymuned a tref i edrych ar gyfuno er mwyn cynyddu adnoddau

	• Cyfle i bobl fedru defnyddio holl dir cyhoeddus y Sir er medru tyfu llysiau heb dalu
Tymor Hir	• **Trafnidiaeth gyhoeddus fforddiadwy ac ar gael – yn integreiddio'n llwyr** • Hysbysebu Ceir Cefn Gwlad – Atebion • Ariannu baner • **Tai a gwaith i gadw'r iaith – sicrhau swyddi digonol a thai fforddiadwy, yn arbennig yng nghefn gwlad Sir Gâr.** • Trafnidiaeth – trafnidiaeth gyhoeddus 'SMART' sy'n gweithio i gryfhau economi sirol • Fformiwla Ariannu Teg – rhwng ardaloedd gwledig a threfol y sir • Adeiladu Tai – annog mathau newydd o adeiladu 'nid brics & morter' i greu cartrefi cymdeithasol – rhad ac amgylcheddol mewn ardaloedd gwledig

Atodiad 4 – Gweithdy Cynghorau Tref a Chymuned

POBL A LLEFYDD LLEWYRCHUS

SYNIAD:

- Cyfleoedd dysgu rhwng y cenedlaethau (11 pleidlais)
  PA BARTNERIAID:

- Cymunedau'n cynhyrchu'u hynni eu hunain a gwerthu'r hyn sydd dros ben. Dod â grwpiau lleol â diddordeb a gwirfoddolwyr ynghyd. Gallai tai cyngor gael paneli solar % o'r arian gan y cyngor cymuned lleol i bartneriaid. (11 pleidlais)
  PA BARTNERIAID: *Cyfoeth Naturiol Cymru*

- Prentisiaethau/darparu hyfforddiant – Canolbwyntio ar sector (3 pleidlais)
  PA BARTNERIAID: *Iechyd, yr Heddlu, Trydydd sector*

- Swyddi da i bobl leol – Defnyddio sgiliau yn y Gymraeg (2 bleidlais)
  PA BARTNERIAID:

ARFERION IACH

SYNIAD:

- Cyfleoedd presgripsiynau cymdeithasol e.e. gwirfoddoli ar *incredible edibles*, credydau amser, atgyfeirio i wneud ymarfer corff. (15 pleidlais)
  PA BARTNERIAID:

- Cymryd cyfrifoldeb am eich iechyd eich hun. Targedu rhieni – canllawiau pwysig ar adegau tyngedfennol yn enwedig 0-5 oed. (4 pleidlais)
  PA BARTNERIAID:

- Angen gwell cyfleusterau mewn parciau – cyfarpar chwarae. Cyfleusterau hamdden cyhoeddus. (3 pleidlais)
  PA BARTNERIAID: *Angen cymorth ar Gynghorau Tref a Chymuned ar drosglwyddo asedau i fuddsoddi adnoddau CSC.*

- Gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol – banc gwybodaeth (2 bleidlais).
- **PA BARTNERIAID: *Y Gwasanaeth Iechyd, y Cyngor Iechyd Cymuned a'r Trydydd Sector.***

YMYRRAETH GYNNAR

SYNIAD:

- Ehangu Gwarchod Cymdogaeth – cymunedau gofalgar (9 pleidlais)
  PA BARTNERIAID:

- Siop Un Stop – gwasanaeth cyfeirio ymlaen (6 phleidlais)
  PA BARTNERIAID:

- Datganoli gwasanaethau a mwynderau. Canoli gwasanaethau mewn cymuned fach. Siopa lleol, swyddi lleol, llai o deithio. Gwell mynediad i'r rhyngrwyd, cymunedau mwy cydlynus. (6 phleidlais)
  PA BARTNERIAID: *Cyflenwyr pob gwasanaeth cyhoeddus*

- CDO i weithio gyda'r BGC i helpu i ddatblygu/cyflenwi yn unol â'r Strategaeth Datblygu Cymunedol. Strategaeth gyflenwi Gwasanaeth Templed. Pob un o'r 7 Cyngor Tref a Chymuned ac aelodau'r BGC. (4 pleidlais)
- **PA BARTNERIAID:**

CYSYLLTIADAU CADARN

SYNIAD:

- Ysgolion dwyieithog. Ysgolion cyfrwng Cymraeg yn rhannu cymunedau am fod plant yn teithio allan o'r ardal i fynd i'r ysgol. (9 pleidlais)
  PA BARTNERIAID: *CSC, Colegau, Prifysgolion.*

- Gwneud defnydd mwy effeithiol o wasanaethau cyhoeddus a cherbydau dan gontract e.e. bysiau ysgol ac eraill i fynd i'r afael ag anawsterau trafnidiaeth. (7 pleidlais)
  PA BARTNERIAID:

- Datblygu cyfleoedd gwirfoddoli – sgiliau, galwedigaethau, hunan-barch. Bancio amser – generig. (6 phleidlais)
  PA BARTNERIAID: *Coleg Sir Gâr/y Drindod Dewi Sant, y Bwrdd Iechyd a'r Heddlu.*

- Cefnogi ac annog gwirfoddolwyr cymunedol. (4 pleidlais)
  PA BARTNERIAID:

Atodiad 5 – Gweithdy Plant a Phobl Ifanc

Amcan	Awgrymiadau	Thema
Pobl a Llefydd Llewyrchus	Creu mwy o brentisiaethau fel bod pobl ifanc yn cael profiad o wahanol weithleoedd	Mwy o Brentisiaethau
Pobl a Llefydd Llewyrchus	Gwneud adeiladau gwaith yn adeiladau mwy cymdeithasol (yr heddlu, ysbytai etc) byddai hyn hefyd yn help o ran ymyrraeth gynnar a chysylltiadau cadarn, drwy roi mwy o help, cysylltu pobl â'i gilydd a rhoi swyddi	Datblygu cyfleoedd i weithio gyda Gwasanaethau Cyhoeddus
Pobl a Llefydd Llewyrchus	Creu grwpiau cymunedol i ddod â phobl ynghyd a gwneud ffrindiau newydd ac annog pobl i fynd allan mwy	Cefnogi mentrau cymunedol/menter
Arferion Iach	Codi pris bwyd a diod afiach	Treth siwgr/ hyrwyddo bwyd iach
Arferion Iach	Rhoi'r gorau i hyrwyddo cynnyrch siwgr ar fyrddau, gwneud i bethau â siwgr ynddynt gostio mwy. Dangos fideos o bobl ordew i blant yn yr ysgol, gan egluro mor galed yw a beth mae siwgr yn ei wneud ichi	Treth siwgr/ hyrwyddo bwyd iach
Arferion Iach	Hysbysebu a darparu ffrwythau am ddim a dŵr o amgylch ysgolion. Ymuno â Tesco – gallai hyn roi mwy o arian. Bag ffrwythau am ddim wrth brynu bwyd mewn ffreutur ysgol	Treth siwgr/ hyrwyddo bwyd iach
Arferion Iach	Helpu gordewdra drwy gynyddu prisiau bwyd afiach, gostwng pris bwyd iach	Treth siwgr/ hyrwyddo bwyd iach
Arferion Iach	Mwy o rasys hwyl cymunedol cyhoeddus, creu mwy o glybiau chwaraeon. Agor rhagor o lwybrau mewn parciau a llwybrau beicio	Cyfleoedd ar gyfer mwy o ymarfer corff: traciau rhedeg/ digwyddiadau
Arferion Iach	Yn lle McDonalds a Burger King, cael bwyd cyflym sy'n iach	Treth siwgr/ hyrwyddo bwyd iach
Arferion Iach	Creu llwybr rhedeg/cerdded mewn amgylchedd braf yr holl ffordd o amgylch Sir Gâr	Cyfleoedd ar gyfer mwy o ymarfer corff: traciau rhedeg/ digwyddiadau
Arferion Iach	Gerddi llysiau mewn ysgolion	Gerddi llysiau
Arferion Iach	Chwaraeon awyr agored amser egwyl	Cyfleoedd ar gyfer mwy o ymarfer corff: traciau rhedeg/ digwyddiadau

Amcan	Awgrymiadau	Thema
Arferion Iach	Bwyd iachach yn y ffreutur	Treth siwgr/ hyrwyddo bwyd iach
Arferion Iach	Rhagor o egwyliau rhwng gwersi i gael dŵr ac awyr iach	Cyfleoedd ar gyfer mwy o ymarfer corff: traciau rhedeg/ digwyddiadau
Arferion Iach	Ap cyfrif calorïau ar gyfer bwyd ac ymarfer corff	Technoleg i helpu newid iechyd
Arferion Iach	Rhagor o finiau ym mhobman yn yr amgylchedd	Mwy o finiau
Arferion Iach	Rhagor o wersi yn yr awyr agored	Cyfleoedd ar gyfer mwy o ymarfer corff: traciau rhedeg/ digwyddiadau
Arferion Iach	Ap ar ffôn, sydd yno wrth ichi brynu ffôn ac nad oes modd ei ddileu, sy'n rhoi targed dyddiol ichi o ran ymarfer neu ffrwythau/llysiau	Technoleg i helpu newid iechyd
Ymyrraeth Gynnar	Ap i'ch helpu. Gwasanaeth ffôn ar gyfer cyngor/ argyfyngau/ canolfan helpu. Hysbysebion ar y teledu am y rhif ffôn a nhw'n helpu i'ch trosglwyddo i gategori penodol	Gwybodaeth ffôn/ brysbennu canolog
Ymyrraeth Gynnar	Cynyddu nifer y gweithwyr ieuenctid mewn ysgolion. Dylai pobl fod yn hyderus i siarad am broblemau a'u datrys cyn iddynt fynd yn waeth	Gwasanaethau cymorth a hyrwyddo mwy cyffredinol
Ymyrraeth Gynnar	Mwy o hysbysebu ar y teledu a llefydd i fynd iddynt i drafod pethau cyn iddynt ddigwydd	Gwasanaethau cymorth a hyrwyddo mwy cyffredinol
Ymyrraeth Gynnar	Mwy o ganolfannau gofal i atal hunanladdiad etc	Gwasanaethau cymorth a hyrwyddo mwy cyffredinol
Ymyrraeth Gynnar	Creu llefydd y gall pobl fynd iddynt os oes angen, e.e. llefydd i fynd os oes angen help ynglŷn â hunanladdiad, a help arall	Gwasanaethau cymorth a hyrwyddo mwy cyffredinol
Ymyrraeth Gynnar	Codi ysbytai, gorsafoedd tân/heddlu etc mwy a fydd yn rhoi mwy o gyfleoedd ac yn gwneud i bethau agor 24/7	Gwasanaethau cymorth a hyrwyddo mwy cyffredinol
Cysylltiadau Cadarn	Cynnal digwyddiadau gydol y flwyddyn i ddod â mwy o bobl ynghyd	Digwyddiadau cymunedol
Cysylltiadau Cadarn	Cael dewis y pynciau i'w hastudio'n ddiweddarach pan fyddwch yn cyrraedd blwyddyn 8	Addysg – Ddim i'r BGC
Cysylltiadau Cadarn	Dylai'r Llywodraeth roi mwy o arian i bethau y mae pawb ei eisiau e.e. eglwysi i bobl grefyddol a mwy o ysgolion etc	Digwyddiadau cymunedol

Atodiad 6 – Grwpiau Eraill

Canolbwyntiodd Canolfan Coleshill ar un amcan yn unig, arferion iach.

	Arferion Iach **Bod gan bobl ansawdd bywyd da, a'u bod yn gwneud dewisiadau iachus am eu bywydau a'u hamgylchedd**
Pwyntiau Trafod Cyffredinol	• Tynnwyd sylw at weithgareddau awyr agored a'u heffaith yn lliniaru straen i bobl ag anghenion ychwanegol ond ceir problemau wrth geisio mynd i glybiau cymunedol, yn enwedig os oes angen cymorth ar bobl. Nid yw wastad yn hawdd mynd i glybiau oherwydd yr amser o'r dydd y cânt eu cynnal e.e. y tu allan i oriau agor Coleshill sy'n golygu nad yw pobl yn mynd i glybiau cymunedol eraill neu nad oes modd iddynt wneud hynny. Angen meddwl am sut i ehangu'r cyfleoedd i bobl ag anghenion ychwanegol – materion cydraddoldeb mynediad. • Pryder am y gostyngiad yn oriau agor Canolfan Hamdden Llanelli a'r bwriad i'w chau. Bydd hyn yn ei gwneud yn anodd i grwpiau Coleshill ddefnyddio cyfleusterau hamdden. • Angen meddwl am sut y gallwn greu cyfleoedd i weithio mewn swyddi sy'n cynnal ein hanghenion ychwanegol. Dim gormod o straen gan fod hynny'n gallu cael effaith negyddol ar iechyd a lles, yn enwedig i'r rhai sydd ag anableddau/anghenion lluosog. • Mae diffyg staff yn Coleshill h.y. 2 aelod staff i 30 defnyddiwr gwasanaeth. Sut gallai partneriaid y BGC helpu? Cyfleoedd gwirfoddoli, profiadau lleoliad mewn coleg – bydd mwy o staff, un ai ar dâl neu'n ddi-dâl, yn helpu i ymestyn yr ystod o weithgareddau y gellir eu cynnig. • Pwysigrwydd cael opsiynau iach a bwyta pethau fel ffrwythau. • Pryder na ddylai fod unrhyw yfed na gwerthu cyffuriau ar y strydoedd. • Eisiau mwy o lefydd saff i fynd iddynt a chwrdd â ffrindiau a gwneud gweithgareddau. • Sut ydyn ni'n cefnogi dyheadau pobl e.e. eisiau bod yn ddyfarnwr rygbi, am fod yn Swyddog Cymorth Cymunedol gyda'r heddlu. • Cadw traethau'n daclus a glân.
Tymor Byr	• Mynediad i ganolfan hamdden ac effaith oriau byrrach • Llefydd saff i fynd iddynt a chwrdd â ffrindiau a gwneud gweithgareddau • Opsiynau bwyd iach: ffrwythau • Dim gwerthu cyffuriau nac yfed ar y strydoedd • Mwy o grwpiau cerdded • Beicio • Traethau glân • Aer glân
Tymor Canolig	• Mwy o weithgareddau yn Coleshill a mannau eraill • Cyfle cyfartal i weithio mewn swyddi sy'n cynnal ein hanghenion

	• Diffyg staff i roi cymorth – gellid cynnwys gwirfoddolwyr • Tîm pêl-droed anghenion arbennig – ehangu posibiliadau a chyfleoedd
Tymor Hir	• System Wirfoddoli/Cymorth i bobl i helpu eraill • Cymorth i bobl i ymuno â gweithgareddau cymunedol ehangach

Cymdeithas Pobl Fyddar Llanelli

ARFERION IACH

- Gwersi sut i goginio ar gyllideb ac yn iach. Peidio â dibynnu ar fwyd popty microdon.
- Pobl fyddar ddim yn tueddu i gael pensiynau da, felly nid yw'n bosibl heneiddio'n dda.
- Llawer o feddygfeydd ddim yn darparu'r dda ar gyfer pobl fyddar.
- Mae angen canfod ffyrdd o gyfleu arferion iach i bobl fyddar.
- Yn fy mhrofiad i nid yw'r gwasanaeth iechyd yn cymryd sylw o gwynion pobl fyddar.
- Mae incwm boddhaol yn help i fyw bywyd iach; ni all pobl fyddar fforddio bod yn iach.
- Ar yr incwm sydd gan bobl fyddar, nid ydynt yn debygol o fod yn iach.

POBL A LLEFYDD LLEWYRCHUS

- Angen mwy o gyfleoedd hyfforddi i bobl uwchlaw oed prentisiaeth (dros 24) i ddysgu sgiliau newydd.
- Cymhellion i gadw pobl ifanc yn yr ardal yn hytrach na mynd i'r dinasoedd.
- Mae rhwng 180 a 460 o bobl fyddar yn Sir Gâr. Sut ydych chi'n cyfathrebu â nhw i gyd?
- Diffyg cyfleoedd i bobl fyddar oherwydd diffyg dehonglwyr.
- Mwy o amrywiaeth o swyddi.
- Mae pobl fyddar yn wynebu problemau o ran cael swyddi. Angen hyfforddiant mewn sefydliadau lle mae angen staff sydd wedi'u hyfforddi.
- Mwy o gymorth ariannol.

YMYRRAETH GYNNAR

- Mae tlodi'n gyffredin ymysg pobl fyddar.
- Mae angen cyfle cyfartal ar bobl fyddar i gael swyddi.
- Rhaid i'r sector cyhoeddus weithio gyda'r sector gwirfoddol i bobl fyddar i sicrhau mynediad at ymyrraeth gynnar.

CYSYLLTIADAU CADARN

- Dylai'r Gwasanaethau Cymdeithasol ddarparu cyfarpar i bobl fyddar am ddim – cloch drws sy'n fflachio etc.
- Gwasanaeth testun o ran gwasanaethau cyngor.
- Dylai digwyddiadau cyhoeddus fod yn hygyrch i bobl fyddar h.y. goleuadau Nadolig/gwyliau etc.
- Dylai PIP fod am oes, nid cael ei adolygu bob 10 mlynedd. Rydyn ni'n fyddar am oes!
- Gwasanaeth testun i'r holl wasanaethau iechyd.

- Gorfodol – ymwybyddiaeth o fyddardod i holl staff y Bwrdd Iechyd, Tân, yr Heddlu, staff Cyngor.
- Arian ar gyfer dehonglwyr i wasanaethau cwnsela.
- Mwy o ddehongli mewn Ymgynghoriadau Cyhoeddus a digwyddiadau.
- Meddyg/ysbyty – cyhoeddi enwau – arwydd trydan coch mewn ystafelloedd aros.
- Mynediad at ddehonglwr ar draws gofal sylfaenol – deintydd, optegydd etc.

Atodiad 7 – Arolwg Ar-lein

	Arferion Iach **Bod gan bobl ansawdd bywyd da, a'u bod yn gwneud dewisiadau iachus am eu bywydau a'u hamgylchedd**
Tymor Byr	• Denu pobl leol i ddysgu am gymorth • Annog defnydd cyfrifol a chynaliadwy o'r amgylchedd naturiol, parhau i fod ag ymrwymiad cryf i warchod y llefydd naturiol sy'n eiddo i CSC ac yn cael eu rheoli ganddo. Sicrhau bod sefydliadau'n gwerthfawrogi'r buddion iechyd a geir drwy hamdden cyfrifol yn yr awyr agored • Mae ciniawau ysgolion uwchradd yn afiach iawn, nid ydynt wedi cael eu hailwampio fel y prydau cynradd. Wnaiff fy merch i ddim bwyta yn yr ysgol gan eu bod nhw mor afiach yn Ysgol Uwchradd y Frenhines Elisabeth, mae hyn yn hawdd ei newid. Cynlluniau cerdded i'r rhai sydd â risg o glefyd y galon, diabetes etc, lle mae pobl yn mynd ar sesiynau cymdeithasol/egnïol rheolaidd • Annog rhwydweithiau staff a rhwydweithiau thematig ar draws yr holl gyrff sector cyhoeddus ar bob lefel. Ar y funud dim ond creu seilos mwy ydyn ni. Dim byd yn gydgysylltiedig am hynny. Rhoi'r un faint o bwyslais ar gyfranogi artistig a diwylliannol er mwyn iechyd meddwl ag a roddir i fod yn egnïol er mwyn iechyd corfforol • I mi'n bersonol, fel amgylcheddwr a pherchennog car trydan, mae'r diffyg mannau gwefru cerbydau yn Sir Gâr yn broblem fawr a allai olygu bod y dull hwn o deithio sy'n glên i'r amgylchedd yn anodd yn Sir Gâr • Dangos mwy o ymrwymiad i ddarparu mynediad i gefn gwlad a mannau gwyrdd drwy ddarparu rhagor o adnoddau i'r gwasanaeth Ceidwaid i wneud yn siŵr fod yr holl hawliau tramwy ar agor ac yn hygyrch i drigolion ac ymwelwyr â'r sir
Tymor Canolig	• Rhoi sylw llawn i unrhyw gamau sy'n effeithio ar yr amgylchedd naturiol gan sicrhau bod yr un faint o bwysau'n cael ei roi i anghenion pobl ac anghenion natur • Datblygu mwy o lwybrau cerdded yng nghefn gwlad gyfagos i hyrwyddo cerdded, lleihau cost gwersi nofio i blant a mwy o ddosbarthiadau iddynt (mae nofio yn yr ysgol ymhell o fod yn ddigon i blant ddysgu nofio, byddai'n well rhoi'r gorau iddo a sicrhau bod plant yn cael gwersi iawn) • Creu mwy a mwy o bwyntiau gwefru i bobl leol yn ogystal â defnyddwyr o bob rhan o'r DU sy'n dod yma ar wyliau, ac a hoffai deithio mewn car trydan • Datblygu rhwydwaith o lwybrau cerdded a marchogaeth sy'n cael eu hyrwyddo – eu cynnal i safon uchel

Tymor Hir	• Cynnal archwiliadau parhaus (gan gyrff allanol) i sicrhau bod cydbwysedd teg rhwng defnydd cyfrifol o'r amgylchedd naturiol a'i gadwraeth • Datblygu ffyrdd mwy cynaliadwy o wella trafnidiaeth o amgylch Sir Gâr – Gwell llwybrau beicio oddi ar y ffyrdd a gwasanaethau bws sy'n cysylltu cymunedau • Hyrwyddo Sir Gâr fel man lle dylai ymwelwyr/twristiaid ddod i hyrwyddo cefn gwlad, gan gefnogi economïau, cymunedau, busnesau, llefydd gwely a brecwast, siopau, tafarnau etc. etc. lleol

Ymyrraeth Gynnar

Bod pobl yn cael yr help priodol ar yr amser iawn; yn ôl y gofyn

Tymor Byr	• Rhoi gwybod beth sydd ar gael mewn ffordd hygyrch iawn • Recriwtio a chadw unigolion ymroddgar, sicrhau bod mynediad at help yn hawdd ei gael, heb rwystrau gweinyddol • Cefnogaeth i'r banc bwyd, mwy o wasanaethau fel cymorth cartref i alluogi pobl i aros yn eu cartref eu hunain • Gwell defnydd o dechnoleg, ar gyfer cyfathrebu ac i gasglu gwybodaeth. Bod yn fwy agored a thryloyw a rhoi heibio'r agweddau amddiffynnol ar draws y sector cyhoeddus. Annog ymchwil i weithredu ym mhob maes, nid dim ond ym meysydd gwaith pobl. Rydym yn fwy na swm ein proffiliau swyddi • Buddsoddi mewn gwasanaethau gofal a phlismona. Y gwasanaethau ambiwlans a thân i sicrhau mynediad cyflym
Tymor Canolig	• Sicrhau datblygu proffesiynol parhaus i staff a gwirfoddolwyr fel ei gilydd i gyflenwi gwasanaethau, sicrhau bod y gweithdrefnau archwilio yn gadarn ac yn addas i'w diben • Cwnsela ar gael yn haws • Rwy'n ei chael yn anodd meddwl am ddim ond y tymor byr yng nghyd-destun yr arolwg. Mae angen newid diwylliannol enfawr ac mae cynifer o bethau na wyddom mohonynt ar y funud. Byddwn yn hapus i gymryd rhan mewn grwpiau ffocws neu ymgynghoriadau wyneb yn wyneb, ond dydw i ddim yn meddwl bod arolwg Snap yn mynd i roi data sy'n golygu llawer iawn • Rwy'n credu y dylai'r gwasanaethau meddygol a chymdeithasol gael eu rheoli'n ganolog fel un gwasanaeth, er mwyn ystyried y darlun llawn ac osgoi blocio gwelyau
Tymor Hir	• Gwell mynediad at dechnoleg, systemau cofnodi cyfrifiadurol sy'n hygyrch i'r holl wasanaethau cyhoeddus gan leihau biwrocratiaeth a'r cyfle i wneud camgymeriadau

	Cysylltiadau Cadarn **Pobl, llefydd a sefydliadau sydd wedi'u cysylltu'n gadarn, sy'n gallu addasu i newid**
Tymor Byr	• Cefnogi cyflenwyr gweithgareddau sydd eisoes yn helpu gyda hyn • Rhoi gwybod pa gyfleoedd sydd yna i unigolion a sefydliadau fel ei gilydd gysylltu â'i gilydd, deall y rhwystrau diwylliannol ac ethnig sy'n bodoli efallai neu ddim yn bodoli • Fel dynes LGBT dydw i ddim yn cael teimlad arbennig o berthyn, er mod i wedi byw yng ngorllewin Cymru am dipyn mwy na deng mlynedd. Rwy'n arbennig o siomedig â'r cyngor oherwydd ei ddiffyg cefnogaeth LGBT weladwy a wedyn ei fod wedi cyfeirio at LGBT fel grŵp anodd ei gyrraedd yn ei adroddiad i'r Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol. Nid yw cynnig cefnogaeth weladwy yr un peth â hyrwyddo ffordd neilltuol o fyw; mae'n golygu gweithio tuag at y nod o gyflymu cydraddoldeb. Angen mwy o arweiniad gwleidyddol ar hyn. Gynghorwyr Llafur a Phlaid Cymru, rydyn ni'n eich gwylio. • Darparu adnoddau megis grantiau i annog cymunedau i weithio gyda'i gilydd – h.y. sefydlu gwasanaethau a digwyddiadau cyfoethogi i bobl leol, yn enwedig mewn cymunedau bach ynysig sydd heb gysylltiadau da • Cael cysylltiadau rhyngrwyd a ffôn da ledled y sir i ganiatáu i bobl weithio o gartref
Tymor Canolig	• Drwy gysylltiadau, datblygu ymdeimlad o falchder mewn prosiectau cymunedol, sicrhau bod grwpiau ieuenctid yn cymryd rhan a datblygu cyswllt drwy gyrff anllywodraethol diwylliant a threftadaeth • Cysylltiadau band eang cyflymach • Mwy o amrywiaeth o gynghorwyr. Annog cyfrannu tuag at wneud penderfyniadau, gwell ymwneud, gwell cysylltiadau ar bob lefel ledled y sector • Darparu'r rhyngrwyd i gysylltu pobl, ffordd o gael cymunedau i ymwneud â'i gilydd, a gwasanaethau cyhoeddus a deddfwriaeth gan y llywodraeth sy'n cefnogi hyn
Tymor Hir	• Ailgyflwyno rheilffordd Caerfyrddin i Aberystwyth, edrych ar opsiynau/ atebion i'r tagfeydd traffig o'r A48 i mewn i Gaerfyrddin • Mae angen gweledigaeth glir gan Lywodraeth yng Nghymru. Syniadau arloesol, deddfwriaeth wedi'i chynllunio ar gyfer anghenion penodol Cymru, a chyflymder – mae popeth mor araf yn digwydd ar y funud

	Pobl a Llefydd Llewyrchus **Gwneud y mwyaf o gyfleoedd i bobl a llefydd yn rhannau trefol a gwledig ein sir**
Tymor Byr	• Cael data am faint o bobl sy'n gwneud beth a beth yw eu hanghenion gofal mwyaf taer • Hyrwyddo mentrau cyfrifol sy'n defnyddio adnoddau naturiol yn y sir mewn modd cynaliadwy, nad yw'n ddinistriol; cysylltu â phobl ifanc i ddeall sut maen nhw'n chwarae rhan yn gyrru economi'r sir • Cymorth i weithwyr gwledig sy'n wynebu tlodi tanwydd • Arfordir rhyngrwyd? Defnyddio dim ond meddalwedd perchenogol? Na. Mae trawsnewid digidol yn gofyn am feddylfryd newydd. Dechreuwch adnewyddu cyfarpar TG (sydd wedi'i ddefnyddio) gyda Linux a rhowch ef yn nwylo pobl mewn angen. Mwy o lefydd i wneuthurwyr. Mae'r gwasanaeth llyfrgell yn dechrau gwneud pethau da ond mae'n druenus o brin o adnoddau ar gyfer newid ar y raddfa sy'n ofynnol • Gostwng trethi busnes a denu busnesau i gychwyn ac arloesi i greu cymunedau bywiog • Gweler rhan un yr holiadur – datblygu a chefnogi mynediad i gefn gwlad, ei gadw ar agor a datblygu hawliau tramwy. Mynd i'r afael â phroblemau tipio anghyfreithlon a sbwriel ar dir cyhoeddus a phreifat
Tymor Canolig	• Gwneud y cysylltiadau rhwng yr economïau gwledig a threfol yn glir, dylai amgylchedd gwledig y sir gael ei weld fel ysgyfaint yr amgylchedd adeiledig trefol. Ar yr un pryd rhaid sicrhau dealltwriaeth glir o'r ffordd y mae'r naill yn bartner i'r llall mewn ffordd gynaliadwy • Gwasanaethau teithiol – llyfrgell, bws chwarae, clybiau ieuenctid, gwasanaethau i'r henoed • Cefnogi busnesau gyda marchnata a darparu ffordd i'r busnesau lleol ffynnu drwy gymorth hysbysebu, trethi is a chyngor
Tymor Hir	• Parhau i ddarparu cymorth