

# Gwynedd Oed Gyfeillgar

## Cynllun Gweithredu

Cyflwynir gan:  
**Cyngor Gwynedd**



**Mewn cymdeithas lawen iach,  
neb rhy fawr, neb rhy fach.**

Llwyd o'r Bryn



# Ein cynllun gweithredu

Mae ein cynllun gweithredu ar gyfer Gwynedd wedi ei ddatblygu yn dilyn sgysiau gyda phobl hŷn a'n partneriaid ar draws Gwynedd. Mae hefyd yn cynnwys gwybodaeth a gasglwyd o fforymau, cynadleddau, gweithdai a digwyddiadau a gynhaliwyd dros y blynyddoedd diwethaf i drafod ein datblygiadau oed-gyfeillgar. Mae hon yn ddogfen a fydd yn cael ei datblygu'n barhaus.

Mae'r cynllun gweithredu wedi'i rannu ar sail wyth parth oed-gyfeillgar: tai, trafndiaeth, cyfranogiad cymdeithasol, manau ac adeiladau awyr agored, parch a chynhwysiant cymdeithasol, cyfranogiad dinesig a chyflogaeth, cymorth cymunedol a gwasanaethau iechyd, a chyfathrebu a gwybodaeth.

Bydd pob parth yn canolbwyntio ar yr hyn rydym yn ei wybod yn barod, enghreifftiau o arfer da, beth sydd wedi'i glywed, a'r hyn rydyn ni fel partneriaid yng Ngwynedd yn bwriadu ei wneud.

# Tai

Mae cael gwahanol fathau o dai a mannau i unigolion fyw yn holl bwysig er mwyn cyfarch anghenion ein poblogaeth. Boed hynny yn gefnogaeth i aros adre yn y gymuned maent eisiau byw ynnddi neu yn gynllun gofal ychwanegol.

Yr hyn sy'n bwysig yw sicrhau bod amrywiaeth ar gael ar draws Gwynedd i gyfarch yr anghenion ac ein bod partneriaid yn parhau i gyd-weithio i ddarparu'r hyn sydd ei angen.

Rwy'n falch fy mod wedi symud i gynllun gofal ychwanegol pan wnes i.

Mae cymaint yn digwydd bob wythnos ac mae gennym ni gymuned wych yma

**[B, 86, Bala]**

Rwyf wedi cysylltu â [cymdeithas dai] am rai newidiadau ac mae angen aros yn hir, byddai cael rhywfaint o newidiadau yn fy nhŷ yn helpu llawer

**[B, Caernarfon]**

Mae'r staff yn wych, mae'r bwyd yn wych, mae gen i ffrindiau da yma ac rydw i'n hapus iawn yma.

**[B, Llanaelhaearn mewn cartref gofal]**

Mae manteision Rhannu Cartref yn wych i mi ac rwy'n meddwl ei fod yn anhygoel.

Mae fy mhlant...yn cytuno ei fod yn dawelwch meddwl...a'r ffaith bod rhywun yno rhag ofn y bydd argyfwng

**[B, Rhiwlas]**

# Astudiaeth Achos Rhannu Cartref Gwynedd

Mae Rhannu Cartref yn brosiect sy'n helpu pobl i fyw adre yn eu cartrefi'n hirach. Mae'nparu deiliaid tai sy'n chwilio am gwmnïaeth a chymorth ymarferol â phobl sy'n chwilio am lety fforddiadwy ac yn awyddus i gynnig help llaw. Mae Rhannu Cartref yn paru cyfranogwyr yn seiliedig ar ddiddordebau.

Mae Audrey a James wedi bod yn byw gyda'i gilydd ers rhai misoedd o dan y cynllun Rhannu Cartref, ac mae Audrey'n nodi bod **"cael James yma'n rhoi cymaint o sicrwydd a chwmnïaeth i mi, yn enwedig yn ystod nosweithiau hir y gaef"**



James ac Audrey yn mwynhau sgwrs dros baned

## Astudiaeth Achos Fron Deg, Adra

Mae'r datblygiad Fron Deg yn cynnwys 28 o fflatiau annibynnol sydd wedi'i dylunio i ddiwallu anghenion trigolion dros 55 oed ac unigolion ag anableddau. Mae nodweddion allweddol y cynllun yn cynnwys 28 o Fflatiau Cymunedol a adeiladwyd i ddarparu manau byw cyfforddus ac annibynnol ar gyfer pobl dros 55 oed a'r rhai ag anableddau. Mae'r datblygiad hefyd yn cynnwys lolf a chegin gyffredin sy'n meithrin ymdeimlad o gymuned ac yn ddarparu manau cymunedol ar gyfer cymdeithasu a hamdden. Mae Fron Deg wedi'i lleoli mewn lleoliad cyfleus sy'n caniatáu mynediad i gyfleusterau lleol, yn sicrhau mynediad hawdd at wasanaethau hanfodol ac i allu byw mewn awyrgylch gymunedol fywiog. Mae warden ar y safle hefyd a bydd preswylwyr yn elwa o bresenoldeb unigolyn penodedig ar y safle am 18 awr yr wythnos, gan gynnig cymorth a chefnogaeth yn ôl yr angen.



Mae'r datblygiad hwn yn rhan o bartneriaeth rhwng Adra a Chyngor Gwynedd fel rhan o Raglen Datblygu Tai Fforddiadwy Gwynedd. Ariannwyd y cynllun hwn gan Lywodraeth Cymru drwy Grant Tai Cymdeithasol Cyngor Gwynedd.

# Ein cynllun gweithredu: Tai

- Mae Rhannu Cartref Gwynedd am recriwtio mwy o unigolion i fod yn rhan o'r cynllun.
- Mae Adra yn edrych ar eu hasedau presennol a beth sydd angen ei ddatblygu ar draws Gwynedd i gwrdd ag anghenion poblogaeth sy'n heneiddio.
- Mae Adra hefyd yn gweithio ar eu rhestr addasiadau cartref i sicrhau y gallant gefnogi'r anghenion a'r addasiadau cartref sydd eu hangen yn nhai eu tenantiaid yn y ffordd orau bosibl.
- Mae Gofal a Thrwsio Gwynedd a Môn yn cefnogi unigolion ar draws Gwynedd gydag addasiadau cartref a byddant yn parhau i gynnig eu gwasanaethau a chefnogaeth.
- Mae Grŵp Cynefin yn datblygu cynllun cyffrous ym Mhenygroes gyda amryw o bartneriaid o'r enw 'Canolfan Lleu' - cewch ddysgu mwy fan hyn: <https://www.grwpcynefin.org/en/find-a-home/new-developments/canolfan-lleu-penygroes/>
- Mae Adra hefyd wrthi yn datblygu mwy o gynlluniau sydd yn gynllun tebyg i Fron Deg, Pwllheli gyda Plas Penrhos ym Mangor fydd gyda 44 fflat a datblygiad yng Nghaernarfon a fydd gyda 18 fflat.
- Mae Cyngor Gwynedd ac Asiantaeth Tai Clwyd Alyn yn datblygu cynllun gofal ychwanegol ym Mhenrhos, Pwllheli.
- Mae Cyngor Gwynedd yn gwneud darn o waith i ddeall yr anghenion sydd eu hangen o ran asedau a chynlluniau tai ar draws y Sir.

# Trafnidiaeth

Gan fod Gwynedd yn sir eang wledig mae trafndiaeth yn hollbwysig i alluogi unigolion i fedru cymryd rhan mewn cymdeithas, i barhau i weithio, i gael mynediad i wasanaethau iechyd, a llawer mwy.

Gall hyn fod yn heriol, yn enwedig mewn rhai ardaloedd o Wunedd, lle na ellir cael mynediad at drafndiaeth cyhoeddus fel yr angen. Mewn rhai ardaloedd anghysbell golygai hyn nad oes mwy na un bws cyhoeddus yr wythnos ar gael iddynt. Yng Ngwynedd, mae hyn yn golygu edrych ar wahanol bosibiliadau a'r cynnydd mewn mentrau cludiant cymunedol i ddiwallu'r angen.

Dwi'n aros am y bws weithiau a tydio'm yn dod. Wedyn mae'n rhaid i mi fynd yn ôl adref a mynd lawr i stryd [Bethesda] yn hwyrach.

**[B, 81, Bethesda]**

Rwy'n byw mewn pentref bach a dim ond un bws cyhoeddus y dydd sydd gennym a'r rhan fwyaf o'r amseroedd mae'n rhy gynnar i mi fynd arno.

**[B, 67, Llanllyfni]**

I fynd at y Meddyg Teulu mae'n rhaid i mi gymryd dau fws ac os bydd un yn hwyr neu'n gynnar byddaf yn colli'r ail fws. Dwi wedi methu apwyntiad meddygol cyn heddiw achos hyn.

**[B, 77, Abersoch]**

Mae'n cymryd dros ddwy awr a hanner i mi gyrraedd Ysbyty Gwynedd ac yn aml dim ond apwyntiadau bore sydd ar gael.

**[B, 75, Abersoch]**

# Astudiaeth Achos

## O Ddrws i Ddrws

Mae O Ddrws i Ddrws yn gweithio ar draws ardal Pen Llŷn sy'n ardal wledig yng Ngwynedd. Maent yn darparu gwasanaeth trafndiaeth cymunedol i drigolion Pen Llŷn sydd angen y gwasanaeth oherwydd oedran, iechyd (meddyliol neu gorfforol), neu anabledd, neu oherwydd nad oes gwasanaeth trafndiaeth cyhoeddus diogel ac addas ar gael. Mae'r enw'n trosi'n uniongyrchol i 'o ddrws i ddrws' gan esbonio'n union beth mae'r gwasanaeth yn ei ddarparu. Maent yn cefnogi unigolion i gyrraedd apwyntiadau meddygol, gwneud eu siopa wythnosol, cymdeithasu a llawer mwy.

Mae O Ddrws i Ddrws yn cefnogi tua 300 o unigolion bob blwyddyn gyda thrafnidiaeth a hefyd digwyddiadau a chyfleoedd cymdeithasol. Maent bob amser yn chwilio am yrrwyr gwirfoddol sydd â'u cerbydau eu hunain, ac amser i gyfrannu a mwynhau cwmni eraill. Mae'n ffordd wych o wneud ffrindiau newydd.

# Astudiaeth Achos

## Y Dref Werdd

Mae Y Dref Werdd yn fenter gymunedol sy'n cynnig trafndiaeth cymunedol yn ardal Blaenau Ffestiniog a Phenrhyndeudraeth. Maent hefyd yn gweithio mewn partneriaeth gyda O Ddrws i Ddrws, Yr Orsaf a Partneriaeth Ogwen ac wedi datblygu rhwydwaith sy'n cefnogi ei gilydd a'u datblygiadau gyda thrafnidiaeth cymunedol.

Mae'r Dref Werdd yn helpu llawer o drigolion hŷn i gyrraedd apwyntiadau meddygol, siopa a gweithgareddau cymdeithasol. Dyma sut wnaethon nhw helpu un ddynes yn ei 80au. oedd angen teithio 35 milltir i Ysbyty Gwynedd:

Cyn dechrau defnyddio'r Dref Werdd fel dull o deithio, bu'n rhaid i'r unigolyn adael ei thŷ am 7:30yb ac ni fyddai adref tan ar ôl 8pm gan mai dyna oedd ei hunig opsiwn tra'n defnyddio trafndiaeth gyhoeddus. Roedd y Dref Werdd yn gallu camu i mewn a'i chael yn ôl ac ymlaen o'i hapwyntiadau ysbyty ar adegau a oedd yn gweithio iddi, gan aros yn yr archfarchnad ar y ffordd adref i gwblhau ei siop wythnosol. Roedd hyn yn caniatáu i'r fenyw gael mwy o amser rhydd, i gwblhau ei siopa a'i hapwyntiad gyda'i gilydd, ac i gael y cyfle i gymdeithasu â'r gyrrwr. Dim ond un o sawl enghraifft yw hwn lle mae'r cynllun wedi gallu helpu.

Gall trafndiaeth gymunedol fod yn fwy hyblyg gan ddiwallu anghenion yr unigolyn sy'n defnyddio'r gwasanaeth.



# Ein cynllun gweithredu: Trafnidiaeth

- Mae Canolfan Henblas yn gweithio ar sefydlu cynllun trafndiaeth cymunedol ar gyfer eu hardal leol sef dalgylch Y Bala.
- Mae Partneriaeth Ogwen, Y Dref Werdd, Yr Orsaf ac O Ddrws i Ddrws yn gweithio hefo'i gilydd i benodi mwy o yrrwyr cymunedol i gefnogi eu cynlluniau trafndiaeth cymunedol a maent yn galw'r cyd-weithio yn Partneriaeth Trafnidiaeth Cymunedol Gwynedd.
- Mae Gwasanaethau Ambiwylans Cymru yn gweithio gyda phartneriaid lleol i recriwtio mwy o yrrwyr gwirfoddol ac i ehangu eu gwasanaethau ar draws Gwynedd.
- Mae canfyddiadau Ardal Ni 2035 wedi cydnabod yr ardaloedd yng Ngwynedd sydd angen cefnogaeth o ran trafndiaeth. Bydd partneriaid yn gweithio'n agos gyda'r cymunedau hynny i adeiladu ar y cyfleoedd a chefnogi'r cymunedau i gyflawni'r hyn sydd ei angen.

# Cyfranogiad Cymdeithasol

Mae cadw mewn cysylltiad yn hanfodol ac ar draws Gwynedd mae cymunedau yn cynnig gweithgareddau, lleoliadau a digwyddiadau i roi cyfleoedd i unigolion gymryd rhan yn gymdeithasol. Gall cyfranogiad cymdeithasol edrych yn wahanol ym mhob ardal leol a hefyd i bob unigolyn a gall amrywio o fod yn gyfle i gymryd rhan mewn fforymau a gweithdai i fynychu dosbarth crefft, i sgwrs dros banded. Mae ein partneriaid oed-gyfeillgar yn gwrandao ar yr hyn y mae pobl lleol ei eisiau ac yn darparu ar sail hynny.

Mae rhai partneriaid hefyd yn cynnig grantiau bach cymunedol i helpu mentrau a grwpiau cymunedol i gynnig cyfleoedd.

Fy hoff amser o'r wythnos ydy pwnn dydd Llun achos dwi'n gwybod bod plant yr ysgol yn dod yma.

**[B, Bangor]**

Rwy'n hoffi mynychu fforymau a digwyddiadau i gael dysgu ond hefyd mae'n gyfle i mi godi materion a siarad am yr hyn sy'n fy mhoeni.

**[B, Bethesda]**

Rwy'n hoffi mynychu llawer o ddigwyddiadau gan fy mod yn cael fy atgoffa bod fy llais yn dal yn bwysig ac rwyf bob amser yn teimlo fy mod wedi fy ngrymuso wedyn.

**[B, Llithfaen]**

Mae llawer ymlaen pob wythnos a dydw i byth adref ond weithiau byddai'n helpu pe bai'r grwpiau hyn yn siarad ac yn osgoi cynnal digwyddiadau ar yr un diwrnod.

**[B, Tywyn]**

# Astudiaeth Achos Pontio'r Cenedlaethau

Penododd Cyngor Gwynedd Gydlynnydd Pontio'r Cenedlaethau llawn amser ym mis Gorffennaf 2018 ac ar yr un pryd bu'n gweithio mewn partneriaeth â Phrifysgol Bangor a KESS 2 i gynnal ymchwil yn edrych ar effaith gwaith pontio'r cenedlaethau ar draws Gwynedd. Arweiniodd gwaith yr ymchwilydd ar edrych ar **yr heriau a'r rhwystrau sy'n wynebu gwaith pontio'r cenedlaethau** mae hefyd wedi cael sylw mewn **erthygl** sy'n trafod gwaith Gwynedd yn y maes drwy fod yr awdurdod lleol cyntaf i benodi cydlynnydd pontio'r cenedlaethau llawn amser, ond hefyd yn cydnabod pwysigrwydd y gwaith mewn cyfnod ble mae mwy o arwahanrwydd cymunedol.

Mae gwaith pontio'r cenedlaethau wedi bod yn rhan bwysig o daith Oed-Gyfeillgar Gwynedd gan ei fod yn ffordd o ddod â chenedlaethau at ei gilydd, adeiladu gwytnwch cymunedol a lleihau unigrwydd. Cyflawnwyd y gwaith mewn gwahanol ffurfiau gan sawl partner. Dyma gip ar **adroddiad** ar dri mis cyntaf 2023 gyda chyllid a dderbyniwyd gan Lywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru Betsi Cadwaladr. Mae sawl partner yn parhau i wneud gwaith pontio'r cenedlaethau ar draws Gwynedd a chynyddu ar y ddarpariaeth yma.

## Astudiaeth Achos Fforymau a chynadledau

Ar draws Gwynedd, rydym wedi cynnal fforymau a digwyddiadau i glywed lleisiau pobl hŷn ac i sicrhau eu bod yn gallu cymryd rhan yn gymdeithasol. Gan fod Gwynedd yn ardal eang yn ddaearyddol, rydym wedi treialu llawer o ddulliau gan gynnwys fforymau lleol lle rydym wedi rhannu gwybodaeth a chlywed gan unigolion sy'n byw yn yr ardaloedd hynny. Yn ogystal â threfnu digwyddiadau a fforymau, rydym hefyd yn mynychu grwpiau sydd eisoes yn cyfarfod ac yn cyflwyno ein gwaith, yn rhannu gwybodaeth ac yn cynnal sgwrs a thrafodaeth gyda'r rhai sy'n mynychu.



Blaenoriaeth arall yng Ngwynedd yw'r her costau byw, ac rydym wedi bod yn gweithio mewn partneriaeth â'r Tîm Trechu Tlodi lleol, gan fynychu cyfarfodydd cymunedol a Hybiau o amgylch Gwynedd. Mae hyn yn dangos pwysigrwydd gweithio mewn partneriaeth i gyrraedd pobl.

# Ein cynllun gweithredu: Cyfranogiad Cymdeithasol

1. Yn dilyn canfyddiadau ymgynghoriad Ardal Ni 2035 bydd Swyddogion Adfywio Cyngor Gwynedd yn parhau i weithio gyda sefydliadau lleol, grwpiau, ac amrywiol bartneriaid oed-gyfeillgar i sicrhau bod datblygiadau'n cael eu gwneud mewn ardaloedd lle mae bylchau wedi'u hadnabod.
2. Bydd partneriaid Gwynedd oed-gyfeillgar yn cynnal digwyddiadau ar draws Gwynedd yn 2024-25 gan gynnwys digwyddiadau 'Paratoi ar gyfer y Gaeaf' a digwyddiadau '5 ffordd at les'. Byddant yn cynnwys gwybodaeth, gweithgareddau, a fforymau pobl hŷn.
3. Mae pontio'r bwlch rhwng ysgolion a chartrefi gofal i sicrhau bod mwy o gyfleoedd pontio'r cenedlaethau ar draws Gwynedd yn waith sydd eisoes wedi dechrau a bydd llawlyfr pontio'r cenedlaethau yn cael ei rannu gyda phob ysgol, hwb cymunedol, cartref gofal, ac amrywiol bartneriaid i annog cysylltiadau a sut i fynd ati.
4. Mae Cymdeithas Tai Gogledd Cymru, ADRA, a Grŵp Cynefin i gyd yn gweithio ar gael eu hachredu yn y maes pontio'r cenedlaethau er mwyn gallu cynnig mwy o gyfleoedd cymunedol sy'n pontio'r cenedlaethau.
5. Bydd cynghorwyr lleol a staff o'n partneriaid oed-gyfeillgar yn parhau i fynd o gwmpas ardaloedd lleol a siarad ag unigolion. Bydd hyn yn cynnwys mynychu digwyddiadau yn ogystal â cherdded o amgylch cymunedau a chael sgysiau gyda phobl ar stepen eu drws.

# Mannau awyr agored ac adeiladau

Mae cymunedau'n ffynnu o gael manau awyr agored ac adeiladau sy'n groesawgar i bawb. O hybiau cymunedol i erddi cymunedol i feinciau cyfeillgarwch mae sawl gwahanol beth o fewn cymuned a all gynnig hyn. Mae cael digon o'r lleoedd hyn y gall pobl o bob oed dreulio amser gyda'i gilydd yn adeiladu ar wydnwch cymunedol.

Mae partneriaid oed-gyfeillgar yn cynnig cyfleoedd amrywiol o dan y parth hwn a byddant yn parhau i gydweithio i ddatblygu cyfleoedd ac edrych ar ganfyddiadau Ardal Ni 2035 i lenwi'r bylchau.

Mae cael y lle hwnnw yn y gymuned lle rwy'n gwybod y gallaf fynd iddo, unrhyw bryd, yn fy helpu'n fawr.

**[G, Caernarfon]**

Ers dechrau mynychu Clwb Seiont dwi wedi gweld llawer mwy o bobl nag ydw i fel arfer mewn wythnos.

**[B, Caernarfon]**

Byddai'n braf cael mwy o randiroedd neu rhywle y gallwn i fynd gyda fy ffrindiau i arddio.

**[G, Caernarfon]**

Gan fod ein caffi cymunedol wedi cau mae llawer o bobl yn cymdeithasu llai gan nad oes ganddynt y gofod hwnnw i gyfarfod.

**[G, Dyffryn Ardudwy]**

## Meinciau Cyfeillgarwch



Gan weithio gyda sawl partner, grwpiau, ac artistiaid lleol ar draws Gwynedd rydym wedi adeiladu a phaentio dros 20 o Feinciau Cyfeillgarwch. Crëwyd pob Mainc Gyfeillgarwch trwy weithio gyda grwpiau lleol a oedd yn cynnwys pobl o bob oed ac artist lleol. Ysbrydolwyd y gwaith celf ar bob mainc gan hanes lleol a'r hyn oedd yn bwysig i'r grwpiau lleol a gyfrannodd at y grwpiau ffocws ym mhob lleoliad. Daeth y meinciau â phobl at ei gilydd o fewn y gweithdai i ddylunio'r meinciau ac yna yn leoliad i annog sgwrs yn lleol.

Dyma hanes rhai o'r meinciau:

**Tywyn:** Linc i erthygl 'Hope friends will be made'

**Bangor:** Linc i erthygl 'Love me do' - Friendship Bench

## Astudiaeth Achos Porthi Dre, Caernarfon

Ar draws Gwynedd mae deg hwb cymunedol wedi'i sefydlu a phob un yn cynnig rhywbeth ychydig yn wahanol. Un o'r hybiau cymunedol yw Porthi Dre sydd wedi'i leoli yng Nghaernarfon.

Mae Porthi Dre yn cynnig sawl cefnogaeth o fewn wythnos arferol ar gyfer pobl hŷn yr ardal. Ar ddyddiau Llun mae Clwb Seiont sy'n cynnig amryw o weithgareddau a chinio poeth, ar elfen bwysicaf yw cyfle i gymdeithasu. Mae cinio poeth am ddim hefyd ar gael pob Dydd Mawrth a lau sy'n bryd cynnes maethlon a chyfle i fwynhau sgwrs â phobl eraill sy'n mynychu. Mae clybiau



wythnosol eraill yr hwb yn cynnwys Caban y Cofis sy'n debyg i Men's Shed, a phob dydd Mercher mae Clwb Pwytho Dre a hefyd y cyfle am banded a chacen. Mae amryw o fudiadau hefyd yn cynnal sesiynau galw heibio yn y lleoliad.

# Ein cynllun gweithredu: mannau awyr agored ac adeiladau

1. Mae hybiau cymunedol ar draws Gwynedd yn cael eu datblygu gyda deg wedi agor yn barod a thri arall yn y broses ddatblygol/sgyrsiau cychwynnol. Mae'r rhain yn cynnwys adeiladau cymunedol sy'n cynnig gwahanol fathau o gymorth a chefnogaeth i'w cymunedau lleol yn ogystal â rhai mannau awyr agored.
2. Mae bwriad i ddatblygu gofodau cymunedol o fewn ysgolion Gwynedd lle byddant nid yn unig yn pontio'r ysgol leol gyda'r gymuned ond hefyd yn gaffaeliad mawr i gymunedau.
3. Mae Cyngor Gwynedd ac Awdurdod Parc Cenedlaethol Eryri yn gweithio'n barhaus i wneud mwy o lwybrau cerdded ar draws Gwynedd yn hygyrch a diogel.
4. Mae gan Antur Waunfawr brosiect o'r enw Beics Antur sy'n cynnig beiciau i'w llogi er mwyn i bawb fwynhau byd natur eu ardaloedd lleol ar gefn beic. Mae'r cynllun hwn yn cynnig llogi beic am ddim i bobl dros 65 oed. Mae eu casgliad o feiciau yn cynnwys e-feiciau, ochr yn ochr, tuk-tuks, treiciau, a beic sy'n addas ar gyfer defnyddiwr cadair olwyn. Mae Antur Waunfawr yn edrych i gynyddu eu darpariaeth presennol gyda Beics Antur.
5. Mae Adra, Grŵp Cynefin, a Chymdeithas Tai Gogledd Cymru i gyd yn datblygu'r gallu i'w mannau cymunedol yn eu lleoliadau tai gofal ychwanegol gael defnydd gan y gymuned ehangach.
6. Mae Antur Aelhaearn wedi prynu hen adeilad toiled cyhoeddus ac yn gobeithio ail-agor y toiled fel un fydd yn cael ei redeg gan y gymuned. Maent hefyd yn gobeithio agor campfa gymunedol drwy weithio gyda phartneriaid Gwynedd oed-gyfeillgar.
7. Mae gan Y Dref Werdd brosiect Presgripsiwn Gwyrdd - maent yn rhannu'r canfyddiadau gyda phartneriaid a llawer yn awyddus i ddysgu o'r prosiect.

# Parch a Chynhwysiad Cymdeithasol

Mae parch at unigolion o bob oed yn bwysig ymhob cymuned ond drwy ddod â phobl o bob oed ynghyd â phrosiectau sy'n pontio'r cenedlaethau gallwn sicrhau ein bod yn dysgu gwahanol genedlaethau am bwysigrwydd parchu ein gilydd.

Gellir hefyd adeiladu parch trwy godi ymwybyddiaeth am wahanol bethau megis dementia.

Mae cymuned gynhwysol yn golygu y pwysigrwydd i gael adeiladau, palmentydd, ac ardaloedd sy'n gynhwysol, yn hygyrch ac yn groesawgar i bawb.

Mae angen mwy o wybodaeth  
arnom ar gyfer y rhai nad ydynt  
ar-lein nac yn defnyddio  
 unrhyw beth felly  
**[B, Caernarfon]**

Mae'r plant wedi bod yn dod i  
wneud crefftau gyda ni ac ers  
hynny pan dwi'n eu gweld ar y  
stryd maen nhw bob amser yn  
dweud helo!  
**[B, Penygroes]**

Ers i'r ysgol ddechrau'r prosiect  
rhwng cenedlaethau mae fy merch  
bob amser yn gofyn pryd y gall hi  
ymweld â'r cartref gofal.  
**[Rhiant plentyn mewn prosiect  
rhwng cenedlaethau - Bangor]**

Mae fy mam yn 90 oed ac mewn  
cadair olwyn ac rydw i yn fy 70au ac  
mae'n heriol gwybod ble gallwn ni  
fynd gyda'n gilydd sy'n hygyrch  
[cadair olwyn].  
**[B, Caernarfon]**



# Astudiaeth Achos

## Lon a Les

Prosiect arall gan O Ddrws i Ddrws yw prosiect o'r enw Lôn i Les a oedd gyda'r nod gwreiddiol o gael pobl allan yn dilyn y cyfnod clo. Maent yn mynd ag unigolion a grwpiau i ddiwyddiadau lleol ac chyfleoedd cymdeithasol ac yn trefnu rhai eu hunain. Mae Lôn i Les wedi bod yn rhedeg ers 2021 ac ar hyn o bryd mae'n cefnogi tua 65 o unigolion o bob rhan o Lôn i fynychu gweithgareddau gan gynnwys rhai gyda siaradwyr gwadd, te prynhawn, a sesiynau crefft.

Mae'r cynllun yn lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd ac yn dod â phobl ynghyd i gymdeithasu. Ers y cyfnod clo mae llawer o unigolion wedi'i chael hi'n anodd i gyrraedd lleoedd, ac mae llawer wedi rhoi'r gorau i yrru. Mae prosiectau fel Lôn i Les yn cefnogi'r unigolion hynny i fod yn aelodau gweithredol o'u cymunedau trwy eu cefnogi i gyrraedd pob math o weithgareddau.

# Astudiaeth Achos

## Sesiynau Ffrindiau Dementia

Mae tîm Dementia Actif Gwynedd yn gweithio i gynyddu ymwybyddiaeth am ddementia ar draws Gwynedd. Trwy godi ymwybyddiaeth am ddementia, rydym yn gwella cynhwysiant cymdeithasol ar gyfer y rhai sy'n byw gyda dementia yn ein cymunedau. Paratowyd y sesiynau gan Gymdeithas Alzheimer a'u cyflwyno gan aelodau staff Dementia Actif Gwynedd. Mae'r sesiynau'n herio'r stigma a'r mythau sy'n ymwneud â dementia ac yn codi ymwybyddiaeth o'r newidiadau bychain y gallwn ni i gyd eu gwneud yn ein bywydau bob dydd i gefnogi'r rhai o'n cwmpas sy'n byw gyda dementia. Dros y blynyddoedd rydym wedi codi ymwybyddiaeth ymhlith cannoedd o amgylch y sir ac wedi cyflwyno sesiwn i gyfanswm o 1,133 yn 2023 yn unig. Cyflwynwyd sesiynau i amrywiaeth o grwpiau gan gynnwys ffrindiau a theuluoedd y rhai sy'n byw gyda dementia, cartref gofal a'u staff, grwpiau cymunedol, ac ysgolion.

Gan weithio gyda'r adran TG fewnol yng Nghyngor Gwynedd rydym hefyd wedi gallu ychwanegu nodwedd newydd i'r sesiwn ffrind dementia sy'n cynnwys profiad Virtual reality (VR) yn dilyn y sesiwn.

Trefnodd Dementia Actif Gwynedd hefyd ymweliad gan y Bws Dementia VR sef hyfforddiant a ddarperir gan training2care. Cynigwyd yr hyfforddiant hwn i ffrindiau, teuluoedd, gofalwyr a gweithwyr gofal ar draws Gwynedd.



# Ein cynllun gweithredu: parch a chynhwysiant cymdeithasol

1. Byddwn yn gweithio ar draws Gwynedd i gefnogi cymunedau i ddod yn Gymunedau Dementia Gyfeillgar wrth dderbyn cefnogaeth gan Dementia Actif Gwynedd, y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol, a Chyngor Gwynedd.
2. Mae Dementia Actif Gwynedd a Chyngor Gwynedd yn parhau i gynnig sesiynau Ffrindiau Dementia ar draws Gwynedd ar gyfer cymunedau, ysgolion a phwy bynnag sy'n dymuno derbyn y sesiwn wybodaeth.
3. Pwrpas pontio'r cenedlaethau yw creu cysylltiadau newydd rhwng plant a phobl o bob oed. Bydd hyn yn cynyddu'r parch a'r ddealltwriaeth rhwng y cenedlaethau ac yn creu cymunedau cryfach. Bydd ysgolion, sefydliadau, cartrefi gofal a mentrau cymunedol eraill ar draws Gwynedd yn parhau i gydweithio i adeiladu ar gyfleoedd rhwng cenedlaethau.

# Cyfranogiad Dinesig a Chyflogaeth

Mae gan bobl hŷn gyfoeth o wybodaeth a phrofiad nad yw'n cael ei werthfawrogi na'i gydnabod yn ddigonol ac mae'n bwysig i'w gofio. Rydym yn annog pwysigrwydd parhau i weithio a gwirfoddoli os mai dyna yw dymuniad yr unigolyn.

Mae Gwynedd yn ardal wledig lle mae llawer o heriau o ran cyfranogiad dinesig a chyflogaeth gan gynnwys trafndiaeth. Gobeithiwn y bydd gweithio mewn ffordd oed-gyfeillgar yn datrys rhai o'r heriau.

Fy ngwaith ydy helpu “pobl hŷn” o amgylch fy nghymuned...lle mae rhai llawer yn iau na fi! Dwi'n mwynhau fy swydd yn fawr!

**[B, 74, Bethesda]**

Weithiau dwi'n teimlo fy mod i'n gwneud mwy ers i mi “ymddeol” ond dwi'n gallu dewis beth dwi'n ei wneud ac mae'n wahanol bob dydd!

**[B, Caernarfon]**

Mae'n anodd cadw i fyny â phopeth gan ei fod i gyd ar-lein.

**[G, Anhysbys]**

# Astudiaeth Achos Gwaith Gwynedd

2024

Mae Gwaith Gwynedd wedi gosod 'pobl dros 50 oed' fel un o'u grwpiau targed drwy eu hannog i mewn i waith. Maent wedi cysylltu'r ymgyrch hon â sut mae'n cydfynd â'r ymgyrch 5 ffordd at les a sut y gall cyflogaeth helpu i gadw'r ymennydd yn iach ac yn cynnig digon o ryngweithio cymdeithasol.

Mae Gwaith Gwynedd nid yn unig yn cefnogi pobl i mewn i waith ond hefyd yn cefnogi unigolion i uwchsgilio fel y gallant ymgeisio am swyddi gwahanol a chefnogi pobl gyda newid gyrfa, beth bynnag eu hoedran. Gall newid gyrfa fod yn frawychus, yn enwedig heb unrhyw gefnogaeth, ond gall Gwaith Gwynedd helpu unigolion i ddod o hyd i'w ffordd o newid gyrfa a'u helpu hefyd i adnabod pa sgiliau sydd eu hangen arnynt.



## Astudiaeth Achos Cymunedoli Cyf.

Mae Cymunedoli Cyf. fel aelodau, wedi eu gwreiddio yn ein cymunedau, yn gwasanaethu ein cymunedau ac yn gwneud gwahaniaeth i'r cymunedau hynny. Amlygir manteision rhwydweithio eisoes drwy ymdrech i gasglu data gan 23 o'r Mentrau (allan o 33) sy'n profi ein cryfder ar y cyd. Mae'r ffigyrau hyn, wrth gwrs, tu hwnt i werth cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol y mentrau cymunedol, yn ogystal â'r ffaith bod y mentrau hyn i gyd yn gweithredu a gweinyddu yn Gymraeg. Dyma drosolwg o'r hyn rydym yn gynnig ar lefel lleol ar draws Gwynedd:

**Cyfanswm Trosiant yn £13.56m**  
**Gwerth Asedau £43.2m**  
**Cyflogi 239 llawn amser**  
**Cyflogi 215 rhan amser**  
**536 o wirfoddolwyr**

Trwy gynnig cyfleoedd lleol i weithwyr a gwirfoddolwyr ar draws Gwynedd mae Cymunedoli Cyf. yn sicrhau nad yw byw mewn ardal wledig yn heriol.

# Ein cynllun gweithredu: cyfranogiad dinesig a chyflogaeth

- Gwahanol bartneriaid i edrych ar y posibilrwydd o ymuno ag addewid cyflogwr oed-gyfeillgar.
- Mae gan Mantell Gwynedd swydd newydd a fydd yn helpu unigolion i gael cyfleoedd gwirfoddoli ar draws Gwynedd.
- Mae Grŵp Cynefin yn gobeithio recriwtio swyddog oed-gyfeillgar i weithio gyda rhai o'r heriau hyn a chefnogi eu tenantiaid.
- Mae Cymunedoli Cyf. yn edrych i gynyddu eu rhwydwaith o 33 o aelodau i gefnogi eu mentrau cymunedol i gyflogi'n lleol a chefnogi gwirfoddolwyr lleol.
- Edrych mewn i gynlluniau gwirfoddol newydd i gefnogi ein cymunedau.

# Cefnogaeth Gymunedol a Gwasanaethau Iechyd

Mae Gwynedd yn sir wledig ac felly mae mynediad at wasanaethau iechyd, ar adegau, yn gallu bod yn heriol, ond yn hanfodol. Gall gweithio'n agos mewn cymunedau gefnogi mynediad at wasanaethau iechyd.

Mae cefnogaeth gymunedol yn hanfodol mewn ardal fel Gwynedd ac mae sefydliadau, hybiau cymunedol i gyd yn gweithio'n agos gyda'u hardaloedd lleol i gefnogi yr anghenion lleol. Mae canfyddiadau diweddar Ardal Ni 2035 yn cefnogi cymunedau i adnabod y bylchau a'r hyn sydd ei angen.

Rwy'n ffonio'r feddygfa [meddyg teulu] ac ni allaf gael apwyntiad hyd yn oed pan fyddaf yn galw am 8am.

**[B, Bethesda]**

Ers mynychu Clwb Seiont [Porthi Dre] dwi wedi gallu cael mwy o atebion am faterion lle doeddwn i ddim yn gwybod ble i ofyn o'r blaen.

**[B, Caernarfon]**

Nid oes angen llawer arnom, dim ond man lle gallwn gyfarfod am 'baned' a sgwrs unwaith y mis

**[B, Felinheli]**

Hoffwn gael clinig iechyd 'drop-in' a chael gwybod am unrhyw beth sy'n addas ar gyfer oedran i yn lleol.

**[B, Bangor]**

## Dementia Actif Gwynedd

Mae aelod o staff Dementia Actif Gwynedd yn rhannu mewnwelediad i bwysigrwydd cynnwys mynediad i ddsbarthiadau wyneb yn wyneb ac ar-lein trwy **stori swynol**:

“Mae mynychu’r dosbarthiadau ar-lein wedi rhoi’r hyder i berson sy’n byw gyda dementia fynychu dosbarth wyneb yn wyneb Arfon. Teimlai na allai bob amser gadw i fyny â chyflymder dosbarth wyneb yn wyneb a pheidiodd â mynychu. Teimlai fod dilyn dosbarth ar-lein arafach yn fwy addas iddi bryd hynny. Fodd bynnag, erbyn hyn, mae’n adrodd bod mynychu’r dosbarthiadau ar-lein wedi cynyddu ei hyder, ac oherwydd hynny, mae wedi dychwelyd i’r dosbarth wyneb yn wyneb yn Arfon y mae’n ei fwynhau, ac yn teimlo y gall gadw i fyny â’r ymarferion yn fawr. well. Nawr, mae'r dosbarthiadau byw ar-lein wedi'u canslo am y tro oherwydd capasiti staff - fodd bynnag, ynghyd â'i gŵr, maen nhw'n parhau i wneud y sesiynau ar-lein gartref, trwy ddilyn sesiynau a recordiwyd yn flaenorol.”

## Stori Swynol

### Hybiau Cymunedol

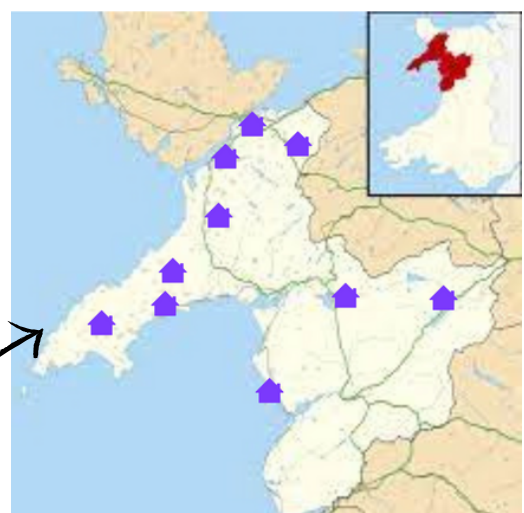
#### Rhywun i siarad â:

Deuthum i gysylltiad â'r dyn hwn trwy gysylltiad â'r feddygfa lleol. Roedd y dyn wedi cael strôc ac o ganlyniad, wedi colli ei swydd ac angen cymorth i lywio ei ffordd trwy lawer o bethau a newidiadau newydd. Roedd cael y cyfle i siarad â mi gan ei fod yn byw ar ei ben ei hun yn cael ei werthfawrogi'n fawr ganddo a llwyddais i'w helpu gyda llu o faterion gan gynnwys hawlio budd-daliadau, hawlio gordaliadau yn ôl, cyrchu darpariaeth Fareshare a Banc Bwyd, a chael mynediad i'r 'Rhaglen Cleifion Arbenigol' i helpu a gwella ei iechyd tymor hir.

#### Pam fod hon yn Stori Swynol?

‘Un pwynt cyswllt lleol oedd y cyfan oedd ei angen i ddatrys llawer o broblemau a gwella lles y person.’

Map o leoliadau presennol y deg hwb cymunedol ar draws Gwynedd.



# Ein cynllun gweithredu: cymorth cymunedol a gwasanaethau iechyd

1. Mae Catalydd Cymunedol (Community Catalyst) yn wasanaeth yng Ngwynedd sy'n cefnogi unigolion i gychwyn eu micro-fentrau eu hunain i gwrdd ag anghenion yr hyn sydd ei angen yn lleol.
2. Mae Cyngor Gwynedd yn datblygu'r gwaith gyda Thaliadau Uniongyrchol drwy godi ymwybyddiaeth a cheisio cael mwy o unigolion sy'n gymwys i sicrhau eu bod yn derbyn cefnogaeth drwy'r system.
3. Mae gan rai sefydliadau ar draws Gwynedd Bresgripsiynwyr Cymdeithasol sy'n gweithio'n agos gyda'r holl bartneriaid yn yr ardal leol honno (Mantell Gwynedd ac Antur Aelhaearn).
4. Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr yn treialu hwb iechyd cymunedol yn Nhywyn.
5. Mae Cyngor Gwynedd a sefydliadau ar draws Gwynedd wedi sefydlu dros 10 o hybiau cymunedol gyda thri lleoliad ychwanegol yn cael eu harchwilio ar hyn o bryd.
6. Mae Prosiect Llechen Lân yng Nghyngor Gwynedd yn ceisio deall sut i gwrdd ag anghenion cymdeithas sy'n heneiddio yng Ngwynedd a'u mynediad i wasanaethau cymdeithasol ac iechyd.
7. Mae Adran Addysg Cyngor Gwynedd yn gwario £1.2m ar addasiadau i ddatblygu Ystafelloedd Cymunedol o fewn ysgolion Gwynedd.
8. Parhau i ddarparu sesiynau galw heibio costau byw ar draws Gwynedd i gysylltu unigolion â sefydliadau a gwybodaeth.



# Cyfathrebu a Gwybodaeth

Mae nifer cynyddol o bobl hŷn yng Nghymru mewn perygl o gael eu eithrio'n gymdeithasol ac yn cael eu gadael ar ôl wrth i'r defnydd o dechnoleg ddigidol barhau i gynyddu.

Mae'n bwysig inni sicrhau ein bod yn cyfathrebu gan ddefnyddio'r ffyrdd gorau o sicrhau nad oes neb yn cael ei adael ar ôl. Mewn byd digidol mae hyn yn heriol ac mae sicrhau bod gwybodaeth yn cael ei rhannu gan ddefnyddio gwahanol lwyfannau yn hanfodol.

Dydw i ddim yn defnyddio Facebook nac yn mynd ar-lein ac yna rwy'n clywed am ddigwyddiadau ar ôl iddynt ddigwydd.

**[B, Bangor]**

Byddai'n wych gweld mwy o grwpiau cymorth a sesiynau galw heibio lle gallwn fynd am gymorth ariannol

**[G, Blaenau Ffestiniog]**

Does gen i ddim syniad sut i lenwi ffurflenni na sut i gael gafael ar wybodaeth neu wasanaeth. Byddai gwybod ble i droi yn fy helpu.

**[G, Bangor]**

Weithiau mae'n ormod ac mae gormod yn cael ei rannu, a gormod o sefydliadau i gysylltu â nhw. Byddai'n help cael un lle i chwilio am wybodaeth

**[B, Caernarfon]**

# Y Dref Werdd - Drop-in

Mae gan y Dref Werdd ym Mlaenau Ffestiniog sesiynau galw heibio wythnosol i helpu pobl yn yr ardal leol, Bro Ffestiniog. Maent yn cynnig sawl math o gymorth ac yn gweithredu fel siop un stop i bobl pan fydd angen cymorth ychwanegol arnynt. Mae'r cymorth y maent yn ei ddarparu wedi gwreiddio ei hun yn y gymuned ac mae bellach yn ased hanfodol. Enghreifftiau o'r cymorth yw cymorth i wneud y mwyaf o incwm, cymorth bwyd a chynghor ar ynni, mae ganddynt hefyd raglen bresgripsiynau cymdeithasol sy'n lwyddiannus ac yn gweithio i liniaru materion cymdeithasol fel iechyd meddwl ac iechyd yn gyffredinol.

## Deilliannau Buddiolwyr Canolfan Galw Mewn a Ffiws 514 o bobl wedi derbyn cefnogaeth gan y Canolfan Galw Mewn yn 2023.

- **Gwella llesiant meddyliol**  
69% o fuddiolwyr y ganolfan yn teimlo bod eu hiechyd meddyliol wedi gwella
- **Lleihau unigrwydd / teimlo yn ynysig**  
66% o fuddiolwyr y ganolfan yn teimlo llai unig ac ynysig ers mynychu'r ganolfan
- **Gwell annibyniaeth ariannol**  
59% o fuddiolwyr y ganolfan yn teimlo gwell annibyniaeth ariannol ar ôl cael cefnogaeth gan y ganolfan galw fewn

## Deilliannau Buddiolwyr yr HWB

96 o bobl wedi derbyn cefnogaeth gan yr HWB yn 2023.

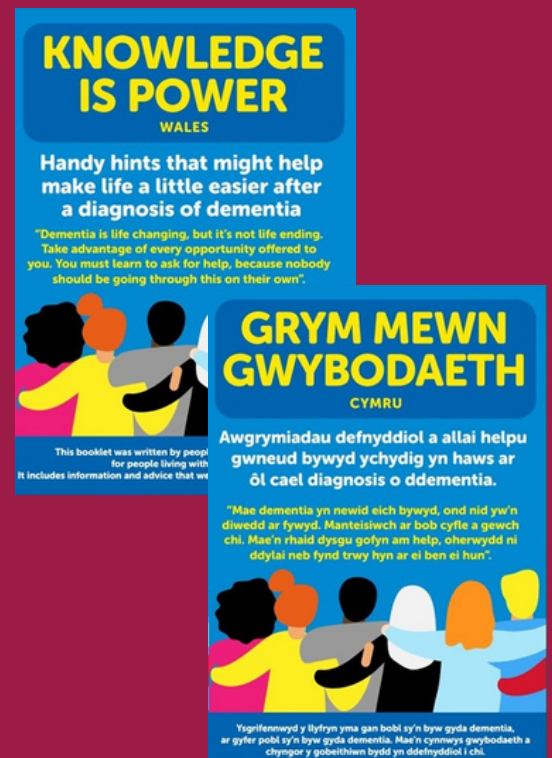
- **Gwella hunan barch**  
94% o fuddiolwyr yr HWB yn teimlo gwell hunan barch ar ôl cael cefnogaeth
- **Lleihau unigrwydd / teimlo yn ynysig**  
100% o fuddiolwyr yr HWB yn teimlo llai unig ac ynysig ar ôl cael cefnogaeth
- **Gwella iechyd corfforol**  
83% o fuddiolwyr yr HWB yn teimlo gwell iechyd corfforol ar ôl cael cefnogaeth
- **Lleihau straen, iselder, gorbryder**  
88% o fuddiolwyr yr HWB yn teimlo o dan llai o straen, iselder a gorbryder ar ôl cael cefnogaeth

Ers dechrau'r sesiwn galw heibio yn 2019 maent wedi helpu dros 4000 o unigolion gyda gwahanol faterion.

# Astudiaeth Achos Grym mewn gwybodaeth

Crëwyd y llyfryn mewn cydweithrediad rhwng y grwpiau canlynol yn rhwydwaith DEEP – Grŵp Caban o Brifysgol Bangor, DEEP Unedig Dwyfor a Meirionnydd a Fuse and Muse yn Abertawe. **“Mae dementia yn newid bywyd, ond nid yw'n ddiwedd bywyd. Manteisiwch ar bob cyfle a gynigir i chi. Rhaid i chi ddysgu gofyn am help, oherwydd ni ddylai neb fod yn mynd trwy hyn ar eu pen eu hunain”** yw un o'r negeseuon sy'n cael ei rhannu gyda'r llyfryn hwn.

Y pwrpas yw cynnwys gwybodaeth berthnasol mewn un lle ac mae wedi'i gyd-gynhyrchu drwy wrando ar unigolion sydd wedi mynd drwy'r diagnosis a dysgu am yr hyn a'u helpodd a'r hyn yr oeddent am ei wybod bryd hynny. Ers rhyddhau'r llyfryn cyntaf mae'r grŵp wedi mynd ymlaen i ddatblygu Grym Mewn Gwybodaeth 2 ac yn bwriadu cynhyrchu Grym Mewn Gwybodaeth i ofalwyr yn 2024.



# Ein cynllun gweithredu: cyfathrebu a gwybodaeth

1. Bydd cyfleu'r hyn sy'n digwydd ar draws Gwynedd yn flaenoriaeth. Bydd cylchlythyr chwarterol oed-gyfeillgar (fersiwn ddigidol a phapur) yn ogystal â chyfryngau cymdeithasol a ddiweddarir yn wythnosol yn rhannu gwybodaeth berthnasol i bobl hŷn. Byddwn hefyd yn archwilio'r defnydd o grŵp Whatsapp/Telegram i rannu gwybodaeth.
2. Bydd digwyddiadau oed-gyfeillgar yn cael eu cynnal yn lleol ar draws Gwynedd. Bydd y digwyddiadau hyn yn cael eu trefnu gan bartneriaid Gwynedd oed-gyfeillgar gyda chyfleoedd i rannu gwybodaeth, derbyn cefnogaeth swyddogion wyneb yn wyneb, sesiynau blasu gwahanol weithgareddau lleol a chyfle i gyfrannu a rhannu.
3. Mae Cyngor Gwynedd yn gweithio i ddeall pa wybodaeth sydd ar gael. Bydd hyn yn ein galluogi i sicrhau bod yr holl wybodaeth a rennir yn gyfredol ac yn berthnasol ond hefyd yn rhannu'r wybodaeth gywir pan fo angen.
4. Bydd hybiau cymunedol, llyfrgelloedd, a phrosiect Gwynedd Ddigidol yn parhau i gynnig gwersi digidol i gynorthwyo mwy o unigolion i ddysgu sgiliau technoleg sylfaenol a fydd yn eu helpu i lywio'r byd ar-lein.
5. Mae partneriaid ar draws Gwynedd yn edrych ar y data maent yn ei rannu gyda phartneriaid. Bydd hyn yn cefnogi'r gallu i adrodd ar ddata a sut mae partneriaid yn rhannu ac yn cefnogi ei gilydd. Bydd hyn hefyd yn arwain at fwy o gyd-gynhyrchu, llai o ddyblygu a chyfle i adnabod y bylchau ar draws ein hardaloedd lleol.
6. Bydd Mantell Gwynedd yn parhau i adeiladu ar y ffordd y mae'n cyfathrebu gyda phartneriaid ar draws Gwynedd sy'n rhannu gwybodaeth gan wahanol bartneriaid yn ddyddiol.
7. Mae Cyngor Gwynedd yn arwain prosiect o amgylch Dewis.Cymru i gynyddu'r wybodaeth sydd ar gael ar y platfform ac i annog y defnydd o'r platfform.
8. Bydd sesiynau ar gynyddu incwm i bobl hŷn yn cael eu trefnu ar draws Gwynedd ym mis Medi/Hydref 2024.
9. Bydd Hyrwyddwyr Lles, Ymgynghorwyr Ynni a CAB (Cyngor ar Bopeth Gwynedd) yn cynnal sesiynau galw heibio i rannu gwybodaeth ac i gynnig cefnogaeth i bobl yn Siopau Gwynedd a mannau cyhoeddus Gwynedd.