



Helpu pobl sydd yn unig ac yn ei chael yn anodd i gyfarfod pobl eraill

Dywedwch wrthyn ni beth rydych chi'n ei feddwl erbyn 15 Ionawr 2019



Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o Cysylltu Cymunedau: Mynd i'r Afael ag Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol.

Hydref 2018



Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma

Dyma fersiwn hawdd ei ddeall. Mae'r geiriau a beth maen nhw'n feddwl yn hawdd i'w darllen a'u deall.



Efallai y byddwch angen help a chefnogaeth i ddarllen a deall y ddogfen yma. Gofynnwch i rhywun rydych yn ei adnabod i'ch helpu chi.

Efallai bod rhai geiriau yn anodd i'w deall. Mae'r rhain mewn **ysgrifen glas trwm**. Mae beth maen nhw'n feddwl yn cael ei esbonio yn y blwch o dan y gair.

Os ydy'r gair anodd yn cael ei ddefnyddio eto mae mewn **ysgrifen glas normal**. Gallwch weld beth maen nhw'n feddwl yn y **geiriau anodd** ar dudalen **41**.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru**.



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.

Am beth mae'r ddogfen yma'n sôn.....4

Neges gan Huw Irranca-Davies.....6

1. Cyflwyniad.....8

2. Y pethau mae arnon ni eisiau eu gwneud.....11

3. Beth ydy unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?.....13

4. Pam ei bod yn bwysig helpu pobl i deimlo'n llai unig ac
yn ynysig yn gymdeithasol?.....15

5. Achosion unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol
yng Nghymru.....16

6. Gwaith Llywodraeth Cymru.....21

7. Y gwaith rydyn ni'n ei wneud nawr.....22

8. Help yn y gymuned.....36

9. Ein cynllun.....38

10. Darganfod pa mor unig neu ynysig yn gymdeithasol y mae
pobl yng Nghymru.....39

11. Sut y gallwch chi helpu.....40

Geiriau anodd.....41

Am beth mae'r ddogfen yma'n sôn

Mae'r ddogfen yma yn sôn am unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol** yng Nghymru.



Ynysigrwydd cymdeithasol/ynysig yn gymdeithasol ydy pan mae pobl yn ei chael yn anodd i gyfarfod pobl eraill. Efallai bod hyn yn digwydd oherwydd lle maen nhw'n byw neu oherwydd ei bod hi'n anodd iddyn nhw fynd allan a chyfarfod pobl.



Yn y ddogfen yma rydyn ni'n siarad am beth rydyn ni'n meddwl y mae angen inni ei wneud i helpu i stopio pobl rhag bod yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Rydyn ni'n cysylltu beth rydyn ni eisiau ei wneud gyda'r deddfau yng Nghymru a pholisïau **Llywodraeth Cymru**.



Rydyn ni'n esbonio beth mae pobl wedi'i ddweud wrthyn ni am yr hyn sydd angen inni ei wneud am unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol**.



Rydyn ni'n siarad am y gwaith rydyn ni wedi ei wneud yn barod.



Rydyn ni'n esbonio beth rydyn ni'n meddwl y dylen ni wneud a pham. Rydyn ni hefyd yn esbonio sut rydyn ni'n meddwl y dylen ni weithio gydag eraill i helpu i stopio unigrwydd ac **unigedd cymdeithasol**.



Rydyn ni wedi ysgrifennu holiadur i weld beth mae pobl yn meddwl y dylen ni fod yn ei wneud am unigrwydd ac **unigedd cymdeithasol**.

Os ydych chi eisiau rhoi gwybod inni beth rydych chi'n feddwl gallwch lenwi'r **holiadur** hawdd ei ddeall a'i anfon at:



Tîm Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol
Cyfarwyddiaeth Gwasanaethau Cymdeithasol
Llywodraeth Cymru
Adeiladau'r Goron
Parc Cathays
Caerdydd, CF10 3NQ



Neu gallwch lenwi'r holiadur ar ein gwefan:
<http://wales.gov.uk/consultations/?lang=cy>



Anfonwch y ffurflen yma yn ôl os gwelwch yn dda erbyn 15 Ionawr 2019.



Os hoffech y ddogfen yma mewn Braille, print bras neu ieithoedd eraill, cysylltwch â ni yn y cyfeiriad uchod neu drwy:

E-bost: UnigAcYnysig@llyw.cym

Ffôn: 03000 251107

Neges gan Huw Irranca-Davies

Mae bod yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol** yn gallu effeithio ar ein **iechyd meddwl** a'n **llesiant**.



Iechyd meddwl ydy sut mae rhywun yn teimlo yn y meddwl.



Mae **llesiant** yn meddwl bod person yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus gyda'u bywyd a beth maen nhw'n ei wneud.



Mae pobl yn gallu bod yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol** beth bynnag ydy eu hoed.



Mae Llywodraeth Cymru wedi gwneud llawer o waith i helpu i wella **llesiant** pobl yng Nghymru.



Mae wedi gwneud hyn drwy ddeddfau fel **Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014** a **Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015**.



Mae'r deddfau yma yn helpu i wneud yn siŵr bod cyrff yn gwneud mwy i helpu **llesiant** pobl.



Mae gan Lywodraeth Cymru gynllun hefyd o'r enw **Ffyniant i Bawb** sydd yn ceisio helpu i stopio pobl rhag bod yn unig.



Rydyn ni eisiau gwneud mwy o waith i wneud yn siŵr ein bod yn helpu pobl sydd yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Mae angen inni weithio gyda'n gilydd i ddelio gyda'r problemau yma.

Diolch i chi am ddarllen y ddogfen yma a dweud wrthyn ni beth rydych yn ei feddwl.



Huw Irranca-Davies Aelod Cynulliad
Gweinidog Plant, Pobl Hŷn a Gofal Cymdeithasol
Llywodraeth Cymru

1. Cyflwyniad



Mae unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol** yn broblemau mawr yng Nghymru, y Deyrnas Unedig a'r byd.



Mae'r problemau yma yn gallu effeithio ar unrhyw un.



Maen nhw'n gallu effeithio ar iechyd corfforol rhywun ac ar eu **iechyd meddwl**.



Rydyn ni esiau i bobl yng Nghymru gael yr iechyd a'r **llesiant** gorau.



Fe fydd hyn hefyd yn meddwl bod llai o bobl angen cefnogaeth gan y gwasanaethau iechyd a chymdeithasol.



Mae llawer o **ymchwil** wedi cael ei wneud i unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol**.

Ymchwil ydy ffordd o ddarganfod gwybodaeth am rhywbeth.



Mae'r **ymchwil** yn dangos bod llawer o bobl hŷn yng Nghymru yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Ond mae hefyd yn dangos llawer o bobl eraill yng Nghymru yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Mae angen inni wneud yn siŵr bod ein cynllun i stopio unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol** yn helpu pobl o bob oed, nid pobl hŷn yn unig.

Mae'r ddogfen yma yn esbonio:



- Y gwaith rydyn ni eisiau ei wneud.



- Beth mae unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn ei feddwl.



- Yr ymchwil sydd wedi cael ei wneud.



- Y gwaith rydyn ni wedi ei wneud yn barod.



- Pam y dylen ni fod yn gweithio gyda chyrff eraill.



- Y cwestiynau rydyn ni eisiau eu gofyn i bobl a chyrff am beth sydd angen ei wneud.

2. Y pethau mae arnon ni eisiau eu gwneud



Rydyn ni'n credu bod yna 5 rhan o fywyd lle rydyn ni'n gallu helpu i wella **llesiant** person.



Rydyn ni'n meddwl y bydd y rhain yn helpu pobl i fod yn llai unig ac yn **ynysig yn gymdeithasol**.

Dyma'r 5 rhan o fywyd:



1. Blynyddoedd Cynnar

Mae hyn yn meddwl cefnogi pobl yn dda pan maen nhw'n ifanc.



2. Tai

Rydyn ni'n meddwl ei bod yn bwysig bod pobl yn byw yn y cartref cywir yn yr ardal gywir.



3. Gofal cymdeithasol

Mae gwneud yn siŵr bod gan bobl y gofal cymdeithasol gorau yn helpu pobl i fod yn annibynnol ac yn iach. Fe fydd hyn yn helpu i stopio unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol**.



4. Iechyd meddwl

Gwneud yn siŵr bod pobl yn cael y gwasanaethau **iechyd meddwl** gorau i'w helpu gyda'u **llesiant**. Fe fydd hyn hefyd yn helpu pobl i fod yn llai unig ac yn **ynysig yn gymdeithasol**.



5. Sgiliau a gwaith

Mae cael swydd dda yn gallu helpu pobl i fod yn llai unig ac yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Mae rhai o'r deddfau rydyn ni wedi eu gwneud yn y blynyddoedd diwethaf yn rhai i wella **llesiant** pobl. Mae'r deddfau yma hefyd am wneud yn siŵr bod pobl yn dod gyntaf.



Rydyn ni eisiau helpu i wneud yn siŵr bod pobl yn cymryd rhan mewn gwneud dewisiadau am eu iechyd a'u **llesiant**. Ac rydyn ni eisiau helpu pobl i fod yn fwy annibynnol.



Rydyn ni eisiau helpu pobl i greu perthynas iach gyd phobl eraill.



Ac rydyn ni eisiau rhoi cyfle i bobl gymryd rhan yn eu cymunedau.

3. Beth ydy unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?

Mae unigrwydd ac [ynysigrwydd cymdeithasol](#) yn bethau gwahanol.



Mae unigrwydd yn digwydd pan mae pobl yn teimlo nad oes ganddyn nhw ddigon o berthnasau da gyda phobl eraill. Mae'n gallu gwneud i bobl deimlo'n drist iawn.



[Ynysigrwydd cymdeithasol](#) ydy pan nad oes gan bobl ddigon o gysylltiad gyda phobl eraill



Efallai bod gan rai pobl lawer o gysylltiadau gyda phobl eraill ond maen nhw'n dal i deimlo'n unig.



Ac efallai nad es gan rai pobl lawer o gysylltiadau gyda phobl eraill ond dydyn nhw ddim yn teimlo'n unig.



Mae pawb yn wahanol.



Mae pobl yn gallu teimlo'n unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol** ar wahanol adegau yn eu bywydau.



Mae helpu i wneud yn siŵr bod pobl yn gallu cael perthnasau pwysig gyda phobl eraill yn gallu stopio unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol**.

4. Pam ei bod hi'n bwysig helpu pobl i deimlo'n llai unig ac yn ynysig yn gymdeithasol?



Mae **ymchwil** yn dangos bod unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol** yn gallu achosi llawer o broblemau iechyd.



Yn aml mae pobl sydd yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol** yn marw'n fwy ifanc na phobl sydd **ddim** yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Mae'r effeithiau ar iechyd pobl yn gallu costio llawer o arian i wasanaethau.

5. Achosion unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru



Mae **ymchwil** yn dangos bod yna tua 440 mil o bobl yng Nghymru yn teimlo'n unig.



Mae mwy o bobl ifanc rhwng 16 a 24 oed yn dweud eu bod yn unig na phobl hŷn.



Y prif reswm am hyn oedd nad oedd ganddyn nhw berthnasau digon da gyda phobl eraill.

Mae'r ffordd rydyn ni'n byw heddiw yn gallu gwneud inni deimlo'n unig ac yn **ynysig yn gymdeithasol**. Dyma rai o'r rhesymau:



- Mae llawer o bobl yn byw ar eu pen eu hunain.



- Mae pobl yn aml yn gweithio o gartref neu yn teithio yn bell i'r gwaith.



- Weithiau dydy pobl ddim yn teimlo'n ddiogel i fynd allan yn eu cymunedau.



- Mae mwy o bobl yn cael ysgariad nag yn y gorffennol.



- Dydy llawer o bobl ddim yn byw yn agos at eu teuluoedd neu'r ffrindiau y maen nhw wedi tyfu i fyny gyda nhw.



- Mae llawer o bobl yn defnyddio mwy ar y cyfryngau cymdeithasol fel Facebook na chyfarfod gyda phobl.

Mae yna rai grwpiau o bobl sydd yn fwy tebygol o deimlo'n unig, sef:



- Pobl rhwng 18 a 34 oed.

- **Cyn-filwyr.**



Cyn-filwyr - pobl oedd yn arfer gweithio yn y lluoedd arfog fel y fyddin, y llynges neu'r llu awyr.



- Pobl anabl.



- Pobl gyda phroblemau iechyd difrifol.



- Pobl gyda phroblemau **iechyd meddwl**.



- Gofalwyr.



- Pobl sydd yn **lesbaidd**, **hoiw**, **deurywiol** neu yn **drawsrywiol** (LGBT).

Mae pobl sydd yn **lesbaidd** neu yn **hoiw** yn hoffi pobl sydd o'r un rhyw â nhw.

Mae pobl sydd yn **ddeurywiol** yn hoffi pobl o'r ddau ryw.

Mae pobl sydd yn **drawsrywiol** wedi cael eu geni fel un rhyw ac eisiau byw fel y rhyw arall. Er enghraifft, person sydd yn edrych fel dyn ond sydd efallai yn teimlo fel menyw y tu mewn.





- Pobl o gymunedau **Du, Asiaidd** a **Lleiafrifoedd Ethnig (BAME)**.

Mae pobl o gymunedau **Du, Asiaidd** a **Lleiafrifoedd Ethnig** efallai yn dod o wledydd eraill neu mae ganddyn nhw liw croen gwahanol i bobl eraill yn y gymuned



- Pobl sydd yn swil.

Dyma bethau eraill sydd yn gallu gwneud i bobl deimlo'n unig:



- Lle rydych chi'n byw. Er enghraifft dim yn hoffi lle rydych chi'n byw neu dim yn teimlo'n ddiogel i fynd allan yn y nos.



- Heb briodi neu ddim mewn perthynas.



- Heb lawer o arian.



- Defnyddio'r rhyngrwyd.



- Dim yn teimlo'n rhan o'r gymuned.



- Cael ysgariad.



- Pan mae rhywun agos atoch chi yn marw.



- Dod yn rhiant newydd.



- Dim digon o drafnidiaeth cyhoeddus.



- Dim digon o wasanaethau a gweithgareddau yn y gymuned. Er enghraifft llyfrgelloedd neu ganolfannau dydd.

6. Gwaith Llywodraeth Cymru



Mae angen inni weithio gyda phobl a chyrff eraill i helpu i wneud yn siŵr bod pobl yn llai unig ac yn [ynysig yn gymdeithasol](#).



Rydyn ni eisiau cefnogi pobl a chymunedau i ddarganfod y ffyrdd gorau o helpu eu hunain.



Rydyn ni eisiau rhannu'r ffyrdd da y mae pobl a chymunedau yn helpu i wneud i bobl i deimlo'n llai unig ac yn [ynysig yn gymdeithasol](#).



Rydyn ni eisiau gweld sut mae defnyddio ein deddfau a'n polisiau yn helpu pobl i deimlo'n llai unig ac yn [ynysig yn gymdeithasol](#).



Ac rydyn ni eisiau gwybod beth arall rydyn ni'n gallu ni ei wneud i helpu nawr ac yn y dyfodol.

7. Y gwaith rydyn ni'n ei wneud nawr



Blynyddoedd cynnar ac addysg



Rydyn ni'n gweithio i helpu i wella **iechyd meddwl** a **llesiant** plant a phobl ifanc.



Rydyn ni eisiau i blant a phobl ifanc gael perthnasau da.



Mae ysgolion yn bwysig i helpu i wneud yn siŵr bod gan blant a phobl ifanc **iechyd meddwl** a **llesiant** da.



Os ydy plant yn teimlo'n unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol** mae'n gallu effeithio ar eu **iechyd meddwl** a sut maen nhw'n gwneud yn yr ysgol



Rydyn ni eisiau gwneud mwy o waith gyda chymunedau i gefnogi plant a phobl ifanc.



Mae plant sydd yn mynd drwy amser anodd yn eu bywydau yn fwy tebygol o gael problemau iechyd.



Mae hyn hefyd yn gallu effeithio ar eu **llesiant** a'u perthnasau gyda phobl eraill.



Rydyn ni'n gwneud llawer o waith i helpu plant sydd wedi bod drwy amser anodd yn eu bywydau.

Tai



Rydyn ni'n gweithio i wneud yn siŵr bod tai, trafnidiaeth cyhoeddus a mynediad i gyfrifaduron a'r rhynggrwyd yn well.



Pan mae pobl yn teimlo'n ddiogel yn eu cartref ac yn eu cymuned maen nhw'n llai tebygol o deimlo'n unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Mae'n bwysig hefyd bod pobl yn byw mewn tai o ansawdd da.



Mae hyn yn bwysig iawn i bobl hŷn oherwydd maen nhw'n treulio mwy o amser yn y cartref.



Rydyn ni hefyd yn gwneud gwaith i helpu i wneud yn siŵr bod llai o bobl yn ddigartref.

Trafnidiaeth cyhoeddus



Rydyn ni'n gwario llawer o arian i wella trafnidiaeth cyhoeddus yng Nghymru.



Rydyn ni hefyd yn ceisio gwella llwybrau seiclo a cherdded.



Fe fydd yr holl bethau yma yn helpu i'w gwneud yn haws i bobl symud o gwmpas ac i fod yn llai unig ac yn [gymdeithasol ynsig](#).

Defnyddio'r rhyngrwyd



Rydyn ni eisiau i bobl allu defnyddio'r rhyngrwyd. Rydyn ni'n meddwl bod hyn yn gallu helpu pobl i gadw mewn cysylltiad gyda phobl eraill.



Ond rydyn ni hefyd yn gwybod bod defnyddio'r rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol weithiau yn gallu achosi problemau i bobl.



Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr bod pobl yn gwybod sut i ddefnyddio'r rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol i'w helpu nhw.

Gofal cymdeithasol



Mae gofal cymdeithasol o ansawdd da yn helpu pobl i fod yn fwy annibynnol.



Rydyn ni eisiau i bobl gael dweud beth maen nhw'n feddwl am y gefnogaeth maen nhw'n ei gael.



Rydyn ni eisiau i bobl ddod yn gyntaf yn y gwasanaethau maen nhw'n eu cael.



Rydyn ni'n cefnogi gwefan o'r enw **DEWIS Cymru**. Mae'n rhoi gwybodaeth i bobl am [llesiant](#).



Rydyn ni'n gweithio gyda chyrff eraill i roi mwy o wybodaeth i bobl am [llesiant](#).

Iechyd



Rydyn ni'n meddwl bod gwneud mwy o ymarfer yn bwysig iawn i iechyd a [llesiant](#) pobl.



Mae'n gallu helpu hefyd i wneud pobl yn llai unig ac yn [ynysig yn gymdeithasol](#).



Rydyn ni'n gweithio gyda chyrff eraill i helpu pobl i fod yn fwy iach.

Iechyd meddwl



Mae pobl sydd yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol** yn fwy tebygol o gael problemau iechyd meddwl.



Mae llawer o waith yn cael ei wneud yng Nghymru i helpu i wella **iechyd meddwl** pobl.



Mae cyrff yn gweithio gyda'i gilydd i wneud yn siŵr bod pobl yn gallu cael gwahanol fathau o help a chefnogaeth.



Mae pobl yn gallu cael mwy o wybodaeth am y gwasanaethau yma gan eu meddyg teulu neu staff iechyd eraill.



Rydyn ni hefyd yn gweithio gyda'r Gymdeithas Alzheimer i helpu pobl gyda **dementia**.

Dementia ydy cyflwr sydd yn effeithio ar yr ymennydd. Mae pobl yn cael problemau i gofio pethau ac maen nhw'n gallu mynd yn ddryslyd.



Mae pobl gyda **dementia** mewn perygl o fynd yn unig ac yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Rydyn ni eisiau gwneud cymunedau'n well i bobl gyda **dementia**.

Gwirfoddoli



Mae **gwirfoddoli** yn meddwl gwneud gwaith heb cael eich talu.



Mae **gwirfoddoli** yn gallu helpu pobl wrth iddyn nhw gyfarfod pobl newydd a dysgu sgiliau newydd.



Mae'n ffordd dda o helpu person i deimlo'n llai unig ac yn **ynysig yn gymdeithasol**. Mae **gwirfoddoli** hefyd yn gallu helpu cymunedau a chyrff.



Y mis Mehefin 2018 dechreuodd gwasanaeth newydd yng Nghymru o'r enw **Gwirfoddoli Cymru**.



Mae hyn yn helpu pobl i ddarganfod swyddi **gwirfoddoli**.



Mae cyrff yn gallu cael arian gan Lywodraeth Cymru i'w helpu nhw i gynnig rhagor o swyddi **gwirfoddoli**.

Elusennau a grwpiau cymunedol



Weithiau mae elusennau a grwpiau cymunedol yn cael eu galw yn **Drydydd Sector**.



Mae yna lawer o gyrff **Trydydd Sector** yng Nghymru.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Mae Llywodraeth Cymru yn gwybod bod y cyrff yma yn gwneud llawer o waith da sydd yn helpu **llesiant** pobl.



Mae **Llywodraeth Cymru** yn rhoi llawer o arian i elusennau a grwpiau cymunedol i'w helpu nhw i redeg gwasanaethau pwysig.

Sgiliau a swyddi



Mae cael swydd yn gallu helpu pobl i deimlo'n llai unig ac yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Mae gennym ni gynllun i wneud rhagor o swyddi a dod â rhagor o arian i Gymru.



Ond rydyn ni'n gwybod bod rhai swyddi yn gallu wneud i bobl deimlo'n fwy unig ac yn **ynysig yn gymdeithasol**. Er enghraifft pan mae pobl yn gweithio o gartref.



Rydyn ni eisiau rhagor o genfogaeth i **iechyd meddwl** a **llesiant** pobl yn y gwaith.



Rydyn ni'n gobeithio y bydd hyn yn helpu pobl sydd efallai yn teimlo'n unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Rydyn ni hefyd wedi rhoi arian i helpu cwmnïau i gefnogi pobl sydd yn gweithio iddyn nhw ac sydd yn ofalwyr.



Mae cwmnïau yn gweithio gyda phobl sydd yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol** bob dydd. Er enghraifft cwsmeriaid neu staff.



Rydyn ni eisiau darganfod ffyrdd gwahanol y mae cwmnïau yn gallu helpu pobl sydd yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**.

Tlodi



Tlodi ydy bod heb ddigon o arian. Er enghraifft i dalu biliau, bwydo eich hun a'ch teulu, cynhesu eich cartref neu symud o gwmpas.



Efallai bod pobl sydd heb lawer o arian yn ei chael hi'n anodd i fynd allan.



Efallai nad oes ganddyn nhw ddigon o arian i dalu am drafnidiaeth neu i gymryd rhan mewn gweithgareddau.



Mae hyn yn meddwl eu bod nhw yn gallu teimlo'n unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Rydyn ni'n meddwl y bydd yna fwy o **dlodi** yng Nghymru yn y blynyddoedd nesaf.

Mae hyn yn gallu effeithio fwyaf ar y grwpiau yma o bobl:



- Teuluoedd.



- Rhieni sengl.



- Pobl anabl.



- Grwpiau **Du**, **Asiaidd** a **Lleiafrifoedd Ethnig**.



Mae plant hefyd yn gallu cael eu heffeithio gan **dlodi** pan nad oes gan eu rhieni swydd.



Rydyn ni eisiau gwneud mwy i helpu plant sydd yn byw mewn **tlodi**.



Rydyn ni eisiau i fwy o rieni gael swyddi.



Rydyn ni eisiau i rieni a phobl ifanc gael y sgiliau maen nhw eu hangen.



Rydyn ni eisiau i bob plentyn gael yr un cyfle mewn bywyd.



Rydyn ni eisiau i rieni gael mwy o arian.

Rydyn ni eisiau helpu gyda:



- gofal plant



- tai



- bwyd



- effeithiau toriadau i wasanaethau a budd-daliadau.



Rydyn ni'n rhedeg gwasanaethau sydd yn rhoi cefnogaeth ychwanegol i bobl sydd yn cael eu heffeithio gan [dlodi](#).



Rydyn ni hefyd yn rhoi help a chynghor i bobl ar sut maen nhw'n gallu cael mwy o arian. Er enghraifft drwy dalu llai o dreth y Cyngor neu gael taliad brys.

Lle rydych chi'n byw



Mae pobl sydd yn byw yng nghefn gwlad yn gallu bod mewn perygl o fod yn unig. Neu yn **ynysig yn gymdeithasol**. Y rheswm am hyn ydy bod yna lai gyfleoedd i gymdeithasu yng nghefn gwlad.



Ond mae pobl sydd yn byw mewn trefi a dinasoedd yn gallu bod yn unig ac yn **ynysig yn gymdeithasol** hefyd.



Mae'n gallu bod yn anodd i bobl fynd o gwmpas. A defnyddio trafnidiaeth cyhoeddus. A does yna ddim cymaint o wasanaethau cymunedol nawr i bobl gymdeithasu.



Mae gennym ni gynllun 7 mlynedd i wario arian er mwyn gwella bywyd yng nghefn gwlad. Rhan 1 o'r cynllun yma ydy prosiect o'r enw **LEADER**. Mae'r prosiect yma yn helpu i wneud cymunedau yn gryfach yng nghefn gwlad.



Rydyn ni wrthi'n cynllunio'n ofalus sut i gefnogi pobl a lleoedd yn y ffordd orau. Fe fyddwn yn gwneud yn siŵr bod prosiectau yn helpu pobl a lleoedd sydd ei angen fwyaf.



Mae gennym ni hefyd grŵp arbennig o bobl sydd yn gweithio i wneud Cymoedd De Cymru yn lle gwell i fyw.

8. Help yn y gymuned



Mae cyrff a grwpiau cymunedol hefyd yn helpu i stopio unigrwydd ac [ynysigrwydd cymdeithasol](#).

Er enghraifft prosiectau fel:

Clymu Cymunedau



Mae'r gwasanaeth yma yn bartneriaeth rhwng y **Groes Goch Prydeinig** a'r **Co-op**. Mae [gwirfoddolwyr](#) yn gweithio gyda phobl i'w helpu nhw i ddarganfu pethau maen nhw'n mwynhau eu gwneud a chymryd rhan yn y gymuned.

Credydau amser



Mae pobl yn rhoi eu hamser i helpu yn y gymuned neu mewn gwasanaeth. Yna maen nhw'n cael gwneud pethau eraill am ddim fel nofio neu hyfforddi.



With Music In Mind

Mae hwn yn grŵp canu i bobl 50 oed a throsodd.

Ffrind i Mi



Mae **Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan** yn gweithio gyda chyrff eraill i ddarganfod ffyrdd newydd o stopio unigrwydd ac [ynysigrwydd cymdeithasol](#).



Mae pobl o bob oed yn gallu [gwirfoddoli](#) i helpu eraill i deimlo'n llai unig.

Cyngor Sir Fynwy



Mae'r cyngor yn ysgrifennu cynllun i helpu pobl sydd yn teimlo'n unig neu yn [ynysig yn gymdeithasol](#).



Maen nhw'n gofyn i bobl beth maen nhw'n feddwl sydd angen ei wneud.

9. Ein Cynllun



Rydyn ni'n meddwl y bydd hi'n cymryd amser hir i wneud yn siŵr bod pobl yng Nghymru yn llai unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**. Fe fydd y cynllun yma yn gam cyntaf i helpu i hynny ddigwydd.



Mae mwy o **ymchwil** yn cael ei wneud i'n helpu ni i ddeall unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol**.



Rydyn ni eisiau darganfod ffyrdd i wneud yn siŵr **nad** ydy pobl yn mynd yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Rydyn ni eisiau helpu pobl mor gyflym â phosibl pan maen nhw'n mynd yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Rydyn ni hefyd eisiau helpu pobl sydd wedi bod yn unig am amser hir.



Fe fydd hyn yn meddwl y bydd gan bobl well **llesiant** ac na fyddan nhw angen cymaint o gefnogaeth gan ieuchyd a gofal cymdeithasol.

10. Darganfod pa mor unig ac ynysig yn gymdeithasol y mae pobl yng Nghymru



Rydyn ni'n gallu darganfod pobl sydd yn unig drwy arolwg o'r enw **Arolwg Cenedlaethol Cymru**.



Mae'r arolwg yn gofyn cwestiynau i bobl am pa mor unig ydyn nhw.



Ond mae angen inni ddarganfod ffyrdd o weld pa mor aml mae pobl yn teimlo'n unig.



Mae angen inni hefyd ddarganfod ffyrdd i weld faint o bobl sydd yn **ynysig yn gymdeithasol**.

11. Sut rydych chi'n gallu helpu



Rydyn ni eisiau i chi rannu eich syniadau ar sut rydyn ni'n gallu helpu pobl yng Nghymru i fod yn llai unig ac yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Anfonwch eich atebion i'r **holiadur** hawdd ei ddarllen inni erbyn **15 Ionawr 2019**.



Yna fe fyddwn yn ysgrifennu ac yn anfon ein cynllun allan erbyn **31 Mawrth 2019**.

Geiriau Anodd

Cyn-filwyr

Cyn-filwyr ydy pobl oedd yn arfer gweithio yn y lluoedd arfog fel y fyddin, y llynges neu'r llu awyr.

Dementia

Mae dementia yn gyflwr sydd yn effeithio ar yr ymennydd. Mae pobl yn cael problemau wrth gofio pethau ac maen nhw'n gallu bod yn ddryslyd.

Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME)

Mae pobl o gymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig efallai yn dod o wledydd eraill neu mae ganddyn nhw liw croen gwahanol i bobl eraill yn y gymuned.

Gwirfoddoli

Mae gwirfoddoli yn meddwl gwneud gwaith heb gael eich talu.

Iechyd meddwl

Sut mae rhywun yn teimlo yn eu meddwl ydy iechyd meddwl.

Lesbaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol

Mae pobl sydd yn lesbaidd neu yn hoyw yn hoffi pobl sydd o'r un rhyw â nhw.

Mae pobl sydd yn ddeurywiol yn hoffi pobl o'r ddau ryw.

Mae pobl sydd yn drawsrywiol wedi cael eu geni fel un rhyw ac eisiau

byw fel y rhyw arall. Er enghraifft, person sydd yn edrych fel dyn ond sydd efallai yn teimlo fel menyw y tu mewn.

Llesiant

Mae llesiant yn meddwl bod person yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus gyda'u bywyd a beth maen nhw'n ei wneud.

Tlodi

Tlodi ydy bod heb ddigon o arian. Er enghraifft i dalu biliau, bwydo eich hun a'ch teulu, cynhesu eich cartref neu symud o gwmpas.

Ynysigrwydd cymdeithasol/ynysig yn gymdeithasol

Ynysigrwydd cymdeithasol ydy pan mae pobl yn ei chael yn anodd i gyfarfod pobl eraill.

Efallai bod hyn oherwydd lle maen nhw byw neu oherwydd ei bod hi'n anodd iddyn nhw fynd allan a chyfarfod pobl.

Ymchwil

Mae ymchwil yn meddwl darganfod pethau drwy wneud astudiaethau.