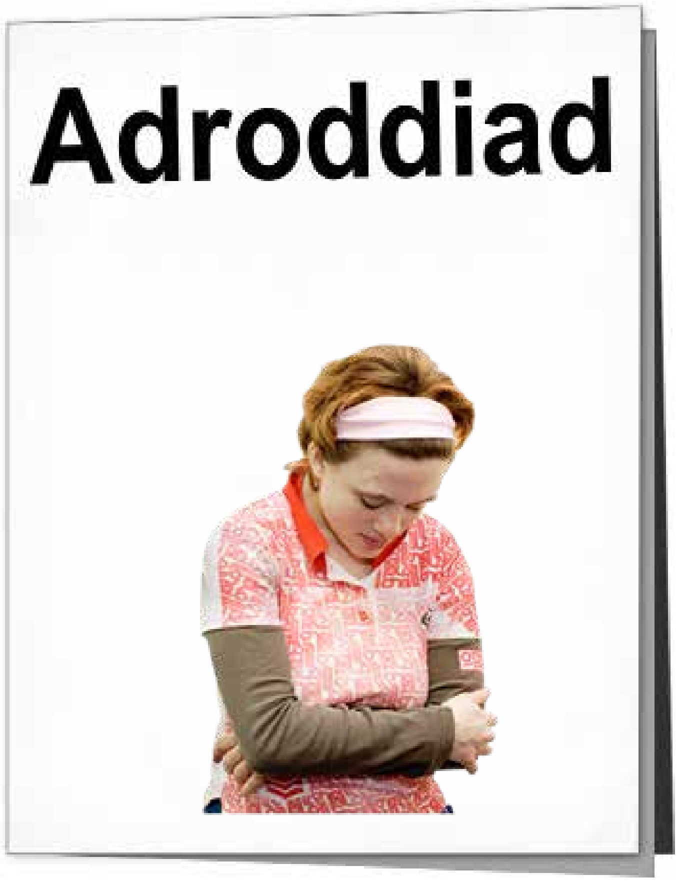
Hawdd ei Ddeall

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

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

Beth mae pobl wedi'i ddweud



Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o grynodeb o ymatebion Llywodraeth Cymru i'w hymgynghoriad o'r enw **Cysylltu Cymunedau: Mynd i'r Afael ag Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol.**

Mai 2019

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** ac 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 e mewn ysgrifen glas normal. Gallwch weld beth maen nhw'n feddwl ar dudalen 40 .

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

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

Gwefan: llyw.cymru/cysylltu-cymunedau-mynd-ir-afael-ag-unigrwydd-ac-ynysigrwydd-cymdeithasol?

E-bost: UnigacYnysig@llyw.cymru

Cafodd y ddogfen yma ei gwneud yn un hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.

Cynnwys

Tudalen

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma..2

Am beth mae'r ddogfen yma'n sôn..4

Beth mae pobl wedi'i ddweud...5

Beth mae pobl wedi'i ddweud mewn digwyddiadau yng Nghymru......34

Beth fyddwn ni'n wneud nesaf..37

Geiriau anodd...40

Am beth mae'r ddogfen yma yn sôn

Mae'r ddogfen yma yn rhoi'r atebion y mae pobl wedi'u rhoi inni i'n cwestiynau am:

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

Roedd y cwestiynau am unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol** yng Nghymru.

Ynysigrwydd cymdeithasol 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 eu bod nhw'n ei chael yn anodd i fynd allan a chyfarfod pobl.

Mae unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn gallu achosi llawer o broblemau iechyd i bobl. Ac mae'r problemau iechyd yn costio llawer o arian.

Rydyn ni eisiau gwneud rhagor i helpu pobl sydd yn unig neu yn ynysig yn gymdeithasol. Fe fyddwn ni'n defnyddio'r atebion i'n helpu i wneud hyn.

Beth mae pobl wedi'i ddweud

Cwestiwn 1

Ydych chi'n cytuno gyda sut rydyn ni wedi disgrifio unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?

Fe wnaeth 234 o bobl ateb y cwestiwn yma. Fe wnaeth159 o bobl ddweud eu bod nhw'n hoffi sut roedden ni wedi disgrifio unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Roedd sut roedden ni'n disgrifio unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn rhy anodd. Ac fe ddylen ni ddweud beth mae unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn ei feddwl yn y dogfennau hawdd ei ddeall a dogfennau.

- Dydy gwneud yn siŵr bod gan bobl fwy o gysylltiad gyda phobl eraill ddim yn meddwl y byddan nhw'n llai unig neu yn llai ynysig yn gymdeithasol. Dim faint o bobl rydyn ni'n eu hadnabod sydd yn bwysig. Pa mor dda ydy'r berthynas rhwng pobl sydd yn bwysig.

- Fe ddylen ni feddwl am y ffordd mae unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn cael eu disgrifio yn Lloegr ac yn yr Alban. Ac am sut mae'r **Swyddfa Ystadegau Cenedlaethol** yn disgrifio unigrwydd i weld os ydy'r nifer o bobl sydd yn teimlo'n unig yn newid dros amser.

Cwestiwn 2

Sut rydyn ni'n gallu helpu pobl i ddeall beth sydd yn achosi unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol? A sut rydyn ni'n gallu helpu pobl i wneud pethau i'w stopio rhag bod yn unig neu yn ynysig yn gymdeithasol?

Roedd yna 181 o atebion i'r cwestiwn yma. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Mae angen gwneud gwaith i helpu pobl i wybod am unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Fe ddylai hyn ganolbwyntio ar sut mae pobl yn gallu cael gwybod am weithgareddau a gwasanaethau.

- Mae angen inni wneud yn siŵr bod pobl yn gwybod beth sydd yn achosi unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. A gwybod beth maen nhw'n gallu ei wneud amdano. A gallu defnyddio gwasanaethau a deall yr wybodaeth maen nhw'n ei gael.

- Fe ddylen ni gynnig hyfforddiant i bobl am unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Fel hyfforddiant ar-lein **Making Every Contact Count (MECC)**.

- Mae ysgolion yn bwysig. Maen nhw'n gallu helpu i ddysgu sgiliau i blant i ddelio gyda'u teimladau.

- Fe ddylai ysgolion helpu plant i deimlo'n ddiogel ac yn ddigon cyfforddus i siarad am eu teimladau.

- Mae angen i ysgolion wneud mwy i ddelio gyda bwlio i stopio plant rhag mynd yn unig ac yn ynysig yn gymdeithasol fel oedolion.

- Ond roedd y rhan fwyaf o bobl yn dweud bod angen gwaith ym mhob maes o fywyd. Nid mewn ysgolion yn unig.

- Mae angen gwneud gwaith i helpu teuluoedd i gael perthnasoedd da. A helpu pawb i weithio gyda'i gilydd yn eu cymuned.

- Mae gwirfoddoli yn gallu helpu pobl i deimlo'n fwy hyderus. Ac yn aml mae pobl yn ei chael hi'n haws i gael help gan rhywun sydd yn wirfoddolwr.

- Gallai gwasanaethau iechyd wneud mwy i helpu. Oherwydd mae staff iechyd yn debygol o weld llawer o bobl sydd mewn perygl o ddioddef unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Felly mae angen iddyn nhw wybod sut i weld pan mae rhywun yn unig neu yn ynysig yn gymdeithasol. A gwybod pa wasanaethau sydd ar gael i helpu pobl. Mae angen hyfforddiant ar hyn i staff iechyd a gofal cymdeithasol.

Cwestiwn 3

Beth mae Llywodraeth Cymru yn gallu ei wneud i helpu cymunedau i wneud yn siŵr nad ydy pobl yn unig neu yn ynysig yn gymdeithasol?

Fe wnaeth 195 o bobl ateb y cwestiwn yma. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Fe ddylen ni gyflogi pobl i weithio mewn cymunedau i'w gwneud nhw'n gryfach. Ac fe ddylen ni gefnogi **Hybiau Cymunedol** sydd yn helpu pobl i gael cefnogaeth a defnyddio gwasanaethau.

- Fe ddylen ni wella gwybodaeth fel bod pawb yn gwybod lle maen nhw'n gallu mynd i ddysgu am wasanaethau yn eu hardal.

- Mae angen inni gael gwell trafnidiaeth cyhoeddus. Ac fe ddylen ni roi arian i wella prosiectau **Trafnidiaeth Cymunedol**.

- Fe ddylen ni roi rhagor o arian i gyrff sydd yn gweithio yn y gymuned.

- Rhaid i bobl allu defnyddio eu ffonau a’r rhyngrwyd. Yn enwedig pobl sydd yn byw yng nghefn gwlad lle mae hynny weithiau yn fwy anodd.

- Mae angen inni wybod beth mae pobl ym mhob rhan o Gymru ei angen.

- Mae angen meddwl am unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ar draws pob maes o lywodraeth. Yn cynnwys tai a thrafnidiaeth. Fe ddylen ni gael **Comisiynydd Cymunedau** i arwain ar y gwaith yma ar gyfer y wlad gyfan.

Cwestiwn 4

Sut rydyn ni'n gallu gwneud yn siŵr bod gan blant a phobl ifanc berthnasoedd da?

Fe wnaeth 168 o bobl ateb y cwestiwn yma. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Mae ysgolion a cholegau yn bwysig iawn a rhaid gwneud rhagor. Rhaid iddyn nhw helpu plant i ddeall eu teimladau. A chael **iechyd meddwl** a **llesiant** da.

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

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

Fe ddylai plant deimlo'n hyderus i ofyn am help. Ac fe ddylen nhw gael cefnogaeth pan maen nhw'n newid ysgol.

- Fe ddylen ni gefnogi rhieni i helpu eu plant i deimlo'n gryf a hyderus am eu teimladau. A gallai cyrff sydd yn gweithio gyda phlant wneud rhagor i helpu gyda hyn hefyd.

- Mae angen inni wneud yn siŵr bod plant yn gallu cael hobïau a diddordebau. Yn enwedig plant sydd yn gadael gofal.

- Mae angen inni wneud yn siŵr bod yna barciau y mae plant a phobl ifanc eisiau mynd iddyn nhw. Fe ddylen nhw fod yn agos at ganolfannau cymunedol fel bod pawb yn y gymuned yn gallu bod gyda'i gilydd yn yr un lle.

Cwestiwn 5

Sut rydyn ni'n gallu gwneud yn siŵr bod ysgolion yn cefnogi plant a phobl ifanc sydd yn unig neu yn ynysig yn gymdeithasol?

Fe wnaeth 163 o bobl ateb y cwestiwn yma. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Mae ysgolion yn gallu gweld os ydy plant a theuluoedd mewn perygl o fod yn unig neu yn ynysig yn gymdeithasol. Ac fe fydd cael chefnogaeth yn gynnar yn helpu plant am weddill eu hoes.

- Mae angen i bobl sydd yn gweithio mewn ysgolion gael hyfforddiant am unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Er enghraifft, athrawon, cynorthwywyr addysgu a nyrsus ysgol. Ond oherwydd bod gan staff ysgolion cymaint o waith i'w wneud yn barod fe ddylen ni dalu i bobl i helpu gyda phroblemau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

- Fe ddylai pobl allu gwirfoddoli mewn ysgolion fel mentoriaid ac i gefnogi plant. Fe ddylai hyn gael ei gefnogi yn y **polisïau** ysgol.

> Dogfennau sydd yn cael eu hysgrifennu ydy **polisïau** sydd yn dweud y rheolau am sut rydyn ni'n gwneud pethau.

- Dydy ysgolion ddim yn gallu gwneud hyn ar eu pen eu hunain. Fe ddylen nhw weithio gydag elusennau sydd yn rhedeg gweithgareddau i helpu plant gyda sgiliau cymdeithasol.

- Mae angen inni wneud yn siŵr ein bod yn gwybod pa blant sydd yn ofalwyr ifanc. Fe fyddai modd inni ddefnyddio **cynllun pasbort gofalwyr ifanc Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru**. Rhaid inni hefyd feddwl am blant sydd yn cael eu haddysgu gartref, sydd yn anabl neu sydd yn gorfod teithio'n bell i'r ysgol. A gwneud yn siŵr eu bod nhw'n cael cyfle i gyfarfod plant eraill. A bod eu rhieni yn gallu cyfarfod rhieni eraill.

Cwestiwn 6

Beth mae cyrff tai yn gallu ei wneud i helpu i stopio unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol? A beth mae Llywodraeth Cymru yn gallu ei wneud i gefnogi cyrff tai i wneud hyn?

Fe wnaeth 195 o bobl ateb y cwestiwn yma. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Pan mae tai yn cael eu cynllunio rhaid inni feddwl am sut le fydd y gymuned. Er enghraifft, rhaid cael bysus a threnau da. Gwasanaethau a lleoedd cymunedol i gyfarfod. A rhaid i'r strydoedd a phethau fel goleuadau fod wedi'u gosod allan yn dda ac yn edrych yn neis.

- Mae angen gofyn i bobl beth maen nhw'n feddwl am sut y dylai cymunedau newydd edrych. A rhaid inni wneud yn siŵr bod y gyfraith yn dweud bod rhaid meddwl am y pethau yma wrth gynllunio cartrefi newydd.

- Fe ddylai fod gwahanol fathau o gartrefi sydd yn ateb anghenion pobl. A rhaid iddyn nhw fod o safon uchel.

- Fe ddylai hi fod yn fwy hawdd i bobl hŷn symud i dŷ llai yn y gymuned os ydyn nhw angen gwneud hynny. Ac fe ddylen ni helpu gyda chostau symud. Fe fyddai hyn yn helpu i ryddhau tai mwy i deuluoedd iau.

- Fe ddylai yna fod mwy o dai i ateb anghenion pobl anabl. Fe ddylen ni wneud mwy i wneud i hyn ddigwydd. Er enghraifft, drwy ddweud faint ddylai gael eu hadeiladu. A'i gwneud hi yn fwy hawdd i gael grantiau i wneud newidiadau i gartrefi.

- Mae angen inni feddwl am dai gyda chefnogaeth. A sut rydyn ni'n gallu helpu pobl i aros yn eu cartrefi wrth iddyn hhw fynd yn hŷn a pharhau i fod yn rhan o'r gymuned. Mae yna lawer o ffyrdd y gallwn wneud hyn. Er enghraifft, tai yn cael eu rhannu a chreu gofod i bobl hŷn gyfarfod gyda'i gilydd.

- Mae cyrff tai yn gwneud llawer o waith yn barod i gefnogi'r bobl maen nhw'n gweithio gyda nhw. Ond maen nhw'n gallu gwneud rhagor. Er enghraifft, cael rhagor o staff i weithio yn y gymuned. Rhedeg rhagor o brosiectau a grwpiau. Gwneud yn siŵr bod pobl yn byw mewn lleoedd maen nhw'n eu hadnabod yn barod a gyda chysylltiadau yno. Hyfforddi staff am unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol er mwyn iddyn nhw allu cefnogi pobl mewn perygl. A gofyn i grwpiau pa fath o dai maen nhw eisiau byw ynddyn nhw. Yn enwedig rhai sydd yn gadael gofal a phobl gydag anableddau dysgu. Mae angen inni hefyd wneud yn siŵr bod landlordiaid preifat yn helpu gyda'r materion yma.

- Mae angen inni wneud rhagor o waith i stopio pobl rhag mynd yn ddigartref.

Cwestiwn 7

Beth mae Llywodraeth Cymru yn gallu ei wneud i wella trafnidiaeth cyhoeddus?

Fe wnaeth 148 o bobl ateb y cwestiwn yma. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Mae'n bwysig iawn bod digon o drafnidiaeth cyhoeddus ar gael i bobl. Yn enwedig i bobl sydd yn byw yng nghefn gwlad. Fe ddylai fod yn ddigon rhad i bobl ei ddefnyddio.

- Mae angen i wasanaethau bysus fod yn well. Ac fe ddylai fod gwell gwybodaeth ar gael i bawb. Yn cynnwys pobl gyda cholled golwg neu glyw. Fe ddylai staff allu cyfathrebu gyda phobl sydd ag anghenion gwahanol. Ac fe ddylen nhw allu rhoi rhagor o help i bobl ddod ar ac oddi ar drafnidiaeth.

- Fe ddylai Llywodraeth Cymru wneud rhagor i gefnogi **Trafnidiaeth Cymunedol**. Fe ddylen ni gynnwys tacsis a mathau eraill o drafnidiaeth mewn cynlluniau i'w gwneud hi'n fwy hawdd i bawb allu mynd o gwmpas. A hefyd meddwl am sut i gefnogi seiclo a cherdded. A gwella'r ffordd y mae pasus bysus yn cael eu defnyddio. A sut mae hyn i gyd yn cysylltu gyda'i gilydd.

- Fe ddylai'r pas bys i bobl dros 60 oed barhau. Ac mae'n bosibl ei gynnig i bobl ifanc sydd yn gadael gofal hefyd.

Cwestiwn 8

Beth ydyn ni'n gallu ei wneud i helpu rhagor o bobl i ddefnyddio cyfrifiadur a'r rhyngrwyd? A sut mae modd inni wneud yn siŵr bod pobl yn gallu defnyddio'r rhyngrwyd yn ddiogel?

Fe wnaeth 154 o bobl ateb y cwestiwn yma. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Mae angen inni wneud yn siŵr bod rhyngrwyd da ym mhob rhan o Gymru. A rhoi mwy o gefnogaeth i bobl o bob oed i ddefnyddio'r rhyngrwyd a chyfrifiaduron yn ddiogel.

- Fe ddylai mwy o lyfrgelloedd gael cyfrifiaduron a'r rhyngrwyd.

- Fe ddylai pobl heb arian gael cynnig **tabled** am ddim.

Mae **tabled** fel cyfrifiadur bach.

- Fe ddylid rhoi mwy o help i bobl hŷn ddefnyddio cyfrifiaduron a'r rhyngrwyd. Gallai pobl ifanc helpu gyda hyn drwy ysgolion. Fe ddylai pawb allu bod yn ddiogel ar-lein ac mae angen gwell gwybodaeth a gwefannau i bobl anabl.

- Mae angen inni wneud yn siŵr bod y ffordd rydyn ni’n defnyddio cyfrifiaduron yn ein helpu i gael perthnasoedd da. Ac nad ydy e’n cymryd lle cysylltiad wyneb yn wyneb.

- Dydy pawb ddim eisiau dysgu sut i ddefnyddio cyfrifiadur ac felly mae’n bwysig peidio â cholli cysylltiad wyneb yn wyneb.

Cwestiwn 9

Ydych chi gallu dweud wrthyn ni am ffyrdd y mae gwasanaethau cymdeithasol wedi ceisio helpu pobl sydd yn unig neu yn ynysig yn gymdeithasol?

A

Cwestiwn 10

Beth mae gwasanaethau gofal cymdeithasol yn gallu ei wneud i helpu i stopio unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?

Fe wnaeth 129 o bobl ateb cwestiwn 9 ac fe wnaeth 185 o bobl ateb cwestiwn 10. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Mae cyrff gofal cymdeithasol yn gallu gwneud llawer i helpu i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Ond mae toriadau i gyllid wedi gwneud hyn yn fwy anodd.

- Mae angen i staff gofal cydmeithasol ddeall unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn well. A gwybod rhagor am y gwasanaethau sydd yn gallu helpu.

- Mae angen gwneud rhagor i weld os ydy pobl yn hapus gyda'r ffordd maen nhw'n cael eu trin gan wasanaethau. Ac mae angen gwneud rhagor i helpu pobl i ddefnyddio **Taliadau Uniongyrchol**.

Taliadau Uniongyrchol ydy pan mae pobl yn cael arian i dalu am y gwasanaethau maen nhw eu hangen fel iechyd a gofal cymdeithasol.

- Gallai cyrff weithio mwy gyda'i gilydd i helpu i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

- Fe ddylai staff sydd yn gweithio mewn iechyd a gofal cymdeithasol gael digon o amser i gefnogi pobl. Ac fe ddylai fod llai o newidiadau i staff.

- Rhoi rhagor o gefnogaeth i wasanaethau sydd yn dda i'r gymuned. Fe ddylai fod gan bobl fwy o lais am wasanaethau. Fe ddylen nhw gael eu rheoli'n llai gan gynghorau a chyrff.

- Rhoi mwy o gefnogaeth i ofalwyr. Ac i bobl ifanc sydd yn gadael gofal i'w helpu nhw i aros yn eu hardal leol.

- Fe allai gwybodaeth am wasanaethau fod yn well. Er enghraifft drwy wefan **DEWIS Cymru**.

- Mae angen staff arbennig i gefnogi pobl sydd yn unig neu yn ynysig yn gymdeithasol.

- Mae canolfannau dydd yn gallu helpu stopio pobl rhag bod yn unig neu yn ynysig yn gymdeithasol.

Cwestiwn 11

Beth rydyn ni'n gallu ei wneud i gael pobl sydd efallai yn unig neu yn ynysig yn gymdeithasol i gymryd rhan mewn grwpiau lleol ac i wneud mwy o ymarfer?

Fe wnaeth 184 o bobl ateb y cwestiwn yma. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Mae angen trafnidiaeth gwell a rhatach. Fe ddylid defnyddio **Trafnidiaeth Cymunedol** lle mae angen.

- Mae angen i leoedd fod yn hawdd mynd iddyn nhw. Ac mae angen i oriau agor lleoliadau fod yn well.

- Mae angen rhagor o ddewisiadau o weithgareddau. Ac fe ddylen nhw gael eu hysbysebu yn well.

- Fe ddylid dweud rhagor wrth bobl am bwysigrwydd ymarfer. A sut mae unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn gallu effeithio ar iechyd.

- Efallai bod rhai pobl angen cefnogaeth i ddefnyddio gwasanaethau.

- Fe ddylid defnyddio'r **Cynllun Cyfeirio Ymarfer Cenedlaethol** yn fwy aml. Dyma lle mae meddyg yn cyfeirio claf i ddefnyddio'r gampfa i'w helpu nhw gyda'u iechyd.

- Mae angen hyfforddi staff sydd yn gweithio mewn lleoliadau ymarfer i roi mwy o gefnogaeth i bobl anabl.

- Fe ddylai bod mwy o gynlluniau i wirfoddolwyr a chefnogaeth fel nad ydy pobl yn ymarfer ar eu pen eu hunain.

Cwestiwn 12

Sut mae gwasanaethau iechyd yn gallu gwneud rhagor i helpu i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?

Fe wnaeth 195 o bobl ateb y cwestiwn yma. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Mae meddygon wedi dweud eu bod yn gweld llawer o bobl sydd yn unig. Maen nhw angen mwy o amser i'w dreulio gyda chleifion.

- Gallai meddygfeydd hysbysebu gweithgareddau. A gallai elusennau a grwpiau redeg gwasanaethau i helpu i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Gallai meddygon gyfeirio pobl at y gwasanaethau yma.

- Mae angen i'r holl staff iechyd gael hyfforddiant am iechyd meddwl ac unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

- Gellid holi am unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn ystod asesiadau iechyd.

- Gallai fferyllwyr a gyrrwyr sydd yn dod â meddyginiaethau i bobl wneud rhagor i helpu pobl sydd yn unig neu ynysig yn gymdeithasol.

Cwestiwn 13

Beth mae Llywodraeth Cymru yn gallu ei wneud i gael rhagor o bobl i wirfoddoli?

Fe wnaeth 196 o bobl ateb y cwestiwn yma. Dyma wnaeth pobl ei ddweud:

- Fe ddylai yna fod llawer o hysbysebu ar draws Cymru am wirfoddoli.

- Fe ddylai **Credydau Amser** gael eu defnyddio yn fwy.

> **Credydau Amser** ydy lle mae pobl yn gwirfoddoli ond yn cael gwobr am eu hamser.

- Fe ddylai hi fod yn fwy hawdd i bobl wirfoddoli. Er enghraifft, os ydyn nhw'n cael budd-daliadau.

- Fe ddylai gwirfoddoli gael ei ddefnyddio i helpu pobl gael gwaith cyflogedig.

- Fe ddylai cyflogwyr helpu pobl sydd yn gweithio iddyn nhw i wirfoddoli os ydyn nhw eisiau gwneud hynny.

- Roedd rhai pobl yn meddwl nad oedd gwirfoddoli yn help i bobl.

Cwestiwn 14

Beth mae elusennau a grwpiau cymunedol yn gallu ei wneud i helpu i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol? A sut mae Llywodraeth Cymru yn gallu?

Fe wnaeth 197 o bobl ateb y cwestiwn yma. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Fe wnaeth llawer o bobl ddweud bod elusennau yn brif ffordd i gefnogi pobl sydd yn unig neu yn ynysig yn gymdeithasol.

- Fe wnaeth llawer o bobl ddweud bod angen cyllid i elusennau. A rhaid i'r cyllid bara am amser hir.

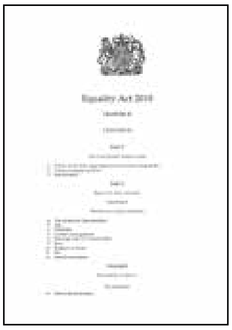
- Mae angen i wasanaethau weithio mwy gyda'i gilydd. A gwybod am wasanaethau eraill fel nad oes dau yr un fath.

- Mae angen i bobl wybod am wefan **DEWIS Cymru** a beth ydy e a'i ddefnyddio yn fwy.

Cwestiwn 15

Beth mae cyflogwyr yn gallu ei wneud i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?

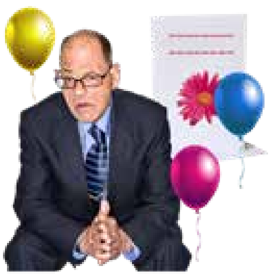
Fe wnaeth 153 o bobl ateb y cwestiwn yma. Fe wnaeth pobl ddweud:



- Fe ddylen nhw wneud rhagor i ddilyn **Deddf Cydraddoldeb 2010 f**el bod staff yn teimlo eu bod yn cael mwy o gefnogaeth ac yna fe fyddan nhw'n gweithio yn fwy caled.

- Fe ddylai cyflogwyr wneud rhagor i gefnogi iechyd meddwl eu staff. A gwneud rhagor i gefnogi llesiant da. Er enghraifft, drwy adael i staff weithio gwahanol oriau a gweithio o gartref. Fe ddylai rheolwyr a staff gael hyfforddiant ar hyn.

- Fe ddylai cyflogwyr wneud rhagor o waith yn y gymuned a gyda chyrff eraill. Fe ddylai staff gael eu cefnogi i ddod yn wirfoddolwyr neu i gymryd rhan mewn Credydau Amser.



- Fe ddylai pobl sydd yn ymddeol gael mwy o gefnogaeth.

Cwestiwn 16

Beth mae Llywodraeth Cymru yn gallu ei wneud i helpu pobl sydd yn unig neu yn ynysig yn gymdeithasol oherwydd tlodi?

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

Fe wnaeth 143 o bobl ateb y cwestiwn yma. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Mae newidiadau i fudd-daliadau wedi effeithio yn ddrwg ar bobl. Mae pobl angen rhagor o gefnogaeth drwy elusennau. Fe ddylai yna fod mwy o gyllid i helpu i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

- Fe ddylai pobl gael mwy o gefnogaeth i wybod am eu hawliau a help gyda'u harian. Er enghraifft, drwy gyrff fel **Cyngor ar Bopeth**.

- Fe ddylai Credydau Amser gael eu defnyddio'n fwy ar draws Cymru.

- Fe ddylai trafnidiaeth cyhoeddus fod yn well ac yn rhatach.

- Fe ddylai rhagor o weithgareddau fod ar gael ac yn rhatach.

- Fe ddylai rhagor o arian gael ei roi i ardaloedd tlawd yng Nghymru.

Cwestiwn 17

Beth arall ydyn ni'n gallu ei wneud i gryfhau cymunedau? A chefnogi cymunedau i helpu i stopio pobl rhag bod yn unig ac yn ynysig yn gymdeithasol?

Fe wnaeth 157 o bobl ateb y cwestiwn yma. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Fe ddylai rhagor o gefnogaeth gael ei roi i gymunedau i helpu i'w gwneud nhw yn gryfach.

- Fe ddylai prosiectau barhau i gael cyllid a chefnogaeth. Ac fe ddylai mwy o gyllid gael ei roi i grwpiau cymunedol i roi cynnig ar syniadau newydd.

- Roedd pobl yn poeni bod **Cymunedau'n Gyntaf** yn cau.

- Fe ddylai cyrff sydd yn rhoi gwasanaethau ddangos sut maen nhw’n gwneud gwahaniaeth i gymunedau.

- Grwpiau cymunedol, cyrff a phobl leol sydd yn gwybod fwyaf beth mae eu cymuned ei angen. Rhaid gofyn iddyn nhw i gael llais cyfartal mewn beth sydd rhaid ei wneud.

- Fe ddylai adeiladau fel ysgolion a thafarndai gael eu defnyddio’n fwy er lles y gymuned. Fe ddylai rhagor o waith gael ei wneud i stopio adeiladau rhag cau.

- Mae angen inni feddwl am sgiliau pobl sydd yn gallu helpu eraill. Weithiau rydyn ni’n meddwl am broblemau pobl yn unig.

- Fe wnaeth llawer o bobl ddweud eu bod yn hoffi gwaith y **Groes Goch** Brydeinig a **Cydgysylltu Ardal** Leol. Mae hyn yn ffordd o helpu pobl i gael gwasanaethau neu genfogaeth yn eu cymunedau.

- Fe ddylai fod rhagor o gyllid i helpu pobl i ddysgu sgiliau newydd ac i hyfforddi.

Cwestiwn 18

Ydych chi'n cytuno gyda'n cynlluniau? Os na, beth ydych chi'n feddwl y dylen ni wneud?

Fe wnaeth 138 o bobl ateb y cwestiwn yma. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Ar y cyfan roedd y rhan fwyaf o bobl yn cytuno gyda'n cynlluniau.

- Mae angen inni wneud yn siŵr bod digon o arian a chefnogaeth ar draws Llywodraeth Cymru ar gyfer ein cynlluniau. Fe ddylai grŵp arbennig wneud yn siŵr bod y cynllun yn digwydd.

- Fe ddylai grwpiau sydd yn gofalu am waith yn y gymuned gael rolau gwaith clir i helpu ein cynlluniau i ddigwydd.

- Fe ddylen ni ganolbwyntio ar gefnogi cymunedau i helpu eu hunain. A chanolbwyntio ar wneud ein cymunedau yn garedig ac yn gymunedau sydd yn gofalu. Fe ddylai ein cynlluniau ateb anghenion pawb.

- Fe ddylen ni ysgrifennu am brofiadau pobl o unigrwydd a sut maen nhw wedi cael eu cefnogi yn ein cynllun terfynol. Mae profiadau pobl yn bwysig iawn.

Cwestiwn 19

Ydych chi'n gwybod am unrhyw waith arall sydd yn cael ei wneud yng Nghymru sydd wedi helpu pobl sydd yn unig neu yn ynysig yn gymdeithasol?

Fe wnaeth 133 o bobl ateb y cwestiwn yma. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Fe wnaeth pobl siarad am glybiau a grwpiau lleol a gweithgareddau eraill sydd yn digwydd yng Nghymru.

- Fe wnaeth rhai pobl ddweud nad oedden nhw'n gwybod pa wasanaethau oedd ar gael.

- Fe ddylai rhagor o gymunedau weithio gyda'i gilydd a rhannu sgiliau a gwybodaeth.

- Fe ddylai rhagor o arian gael ei roi fel bod gwasanaethau yn gallu parhau.

Cwestiwn 20

Ydych chi'n gwybod am ffyrdd eraill yr ydyn ni'n gallu dysgu am faint o bobl sydd yn unig neu yn ynysig yn gymdeithasol?

Fe wnaeth 174 o bobl ateb y cwestiwn yma. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Dydy pawb ddim yn gwybod eu bod nhw'n unig neu yn ynysig yn gymdeithasol.

- Mae angen inni feddwl am gefndir pobl. Er enghraifft, ydyn nhw'n dod o wlad arall neu ydyn nhw'n berson hŷn?

- Mae meddygon yn gallu casglu gwybodaeth am bobl er mwyn inni allu gweld faint o bobl sydd yn unig neu yn ynysig yn gymdeithasol.

- Mae rhywfaint o wybodaeth wedi cael ei roi am unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Er enghraifft, gan y **Swyddfa Ystadegau Cenedlaethol**.

Cwestiwn 21

Ydych chi'n meddwl y bydd ein cynlluniau yn dda i bobl sydd yn siarad Cymraeg? Ticiwch 1 blwch os gwelwch yn dda.

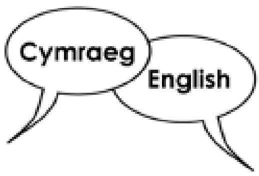
A

Cwestiwn 22

Sut ydyn ni'n gallu gwneud yn siŵr bod ein cynlluniau yn dda i bobl sydd yn siarad Cymraeg?

Fe wnaeth 171 o bobl ateb cwestiwn 20 ac fe wnaeth 123 o bobl ateb cwestiwn 21. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Fe wnaeth llawer o bobl ddweud y bydd ein cynlluniau yn dda i bobl sydd yn siarad Cymraeg.



- Rhaid i wasanaethau sydd yn cefnogi pobl gydag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol fod yn Gymraeg ac yn Saesneg. Mae rhagor o gefnogaeth yn gallu cael ei roi i gyrff Cymraeg.

- Mae angen i ragor o staff iechyd a gofal cymdeithasol siarad Cymraeg. Ac mae'n bwysig siarad gyda phobl yn eu dewis iaith.

- Mae angen rhagor o ddosbarthiadau Cymraeg yn y gymuned. Fe ddylai gwersi Cymraeg fod am ddim neu yn costio llai.

- Fe ddylai pobl sydd yn siarad Cymraeg gael yr un cyfle i gymryd rhan mewn gwasanaethau â phobl sydd yn siarad Saesneg.

Cwestiwn 23

Os oes gennych chi unrhyw beth arall yr ydych eisiau ei ddweud wrthyn ni am unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru, dywedwch wrthyn ni os gwelwch yn dda.

Fe wnaeth 46 o bobl ateb y cwestiwn yma. Fe wnaeth pobl ddweud:

- Sut ydyn ni'n gallu adnabod a chefnogi pobl sydd yn unig iawn ac yn ynysig yn gymdeithasol?

- Fe allai **Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus** wneud rhagor i helpu i ddelio gydag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

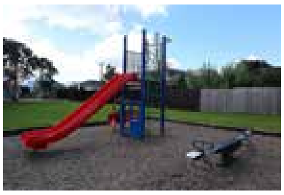
> **Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus** ydy cyrff fel cynghorau a'r **GIG** yn gweithio gyda'i gilydd mewn ardal leol.

- Fe ddylen ni ei gwneud yn haws i bobl symud o gwmpas. A chael rhagor o ofod cyhoeddus a rhai gwell.

- Fe ddylen ni edrych i weld os ydy gwasanaethau yn gweithio'n dda.

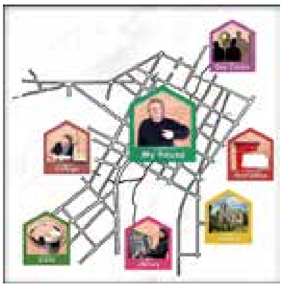
Beth mae pobl wedi'i ddweud mewn digwyddiadau yng Nghymru

Fe wnaethon ni gynnal digwyddiadau ar draws Cymru hefyd i ofyn i bobl am eu barn. Fe wnaeth pobl ddweud:



- Mae angen i gynghorau wneud yn siŵr bod yna ddigon o leoedd diogel i bobl gyfarfod a'u defnyddio. A rhaid inni gael toiledau cyhoeddus.

- Mae angen inni helpu i gadw gwasanaethau fel banciau, ysgolion a swyddfeydd post ar agor.



- Rhaid i dai newydd gael gwasanaethau da i bobl. Er enghraifft, siop, parc a llwybrau bysus.

- Defnyddio technoleg i helpu i ddelio gydag unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol**.

Technoleg ydy pethau fel cyfrifiaduron neu ffonau symudol.

- Mae angen i gyrff weithio gyda'i gilydd. Fe ddylai cyllid gael ei rannu rhagor rhwng gwasanaethau cymunedol. A dylai gwybodaeth gael ei rhannu yn well.

- Mae angen i drafnidiaeth cyhoeddus fod yn well. Mae angen rhagor o gefnogaeth i helpu pobl i ddefnyddio trafnidiaeth cyhoeddus. Ac fe ddylen ni ddefnyddio rhagor ar **Drafnidiaeth Cymunedol**. Mae modd defnyddio bysus ysgol gyda'r nos ac ar y penwythnos.

- Mae angen i ystadau tai fod yn ddiogel ac yn lân. A chael lleoedd i gyfarfod. Rhaid cael digon o dai i bobl gydag anghenion gwahanol. A gwell dewisiadau tai i bobl hŷn.

- Mae angen gwell tai gyda chefnogaeth. A gwell tai i bobl ifanc sydd yn gadael gofal.

- Mae angen inni helpu elusennau i hyfforddi rhagor o wirfoddolwyr. A gwneud rhagor i gefnogi gwirfoddoli. Fe ddylai cyflogwyr gefnogi staff i wirfoddoli.

- Fe ddylai fod yna ragor o gyrsiau mewn chwaraeon a gwirfoddoli. Ac fe ddylai credydau amser gael eu defnyddio'n fwy ar gyfer bwyd, dillad a gweithgareddau cymdeithasol.

- Fe ddylai ysgolion ddysgu plant am unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. A gweithio gyda phobl yn y gymuned i helpu i ddysgu sgiliau newydd i blant.

- Fe ddylai fod yna grwpiau lle mae teuluoedd yn gallu dysgu sgiliau newydd. Ac mae angen dysgu plant sut i ddeall eu teimladau a siarad amdanyn nhw'n gynnar.

- Mae angen i athrawon ddysgu sgiliau i ddelio gyda phroblemau anodd. Ac fe ddylai fod yna lai o bwysau ar blant i fod y gorau yn yr ysgol.

- Fe ddylen ni wneud yn siŵr fod pobl yn deall bod pob un ohonom yn gallu gwneud gwahaniaeth i unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

- Mae angen i gynghorau gefnogi cymunedau i wneud rhagor.

- Fe ddylai fod gan bobl ifanc fwy o hobïau. A chael lleoedd diogel i gyfarfod.

- Mae angen inni boeni llai am waith papur a rheolau.

- Fe ddylai fod yna gynllun mawr i siarad am unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ar draws Cymru. A helpu pobl i feddwl am sut mae'n effeithio ar eu hiechyd.

- Mae angen i gyrff weithio gyda'i gilydd i wneud yn siŵr bod cyllid yn gweithio yn y ffyrdd gorau. Mae angen i gyllid bara i'r dyfodol.

Beth fyddwn ni’n wneud nesaf

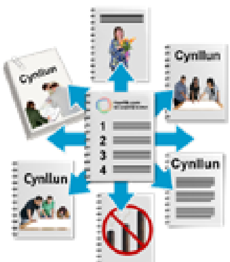
Diolch i’r holl bobl a wnaeth ddweud eu barn.

Rydyn ni’n mynd i benderfynu beth i’w wneud dros y misoedd nesaf. Rydyn ni’n mynd i ysgrifennu cynllun o beth i’w wneud.

Mae’r rhan fwyaf o bobl yn hoffi’r syniadau sydd gennym nawr. Rydyn ni eisiau ceisio helpu pobl yn gynnar.

Rydyn ni eisiau helpu pobl i ddeall unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn well a rhoi sgiliau i bobl i ddelio gyda hynny.

Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr bod cefnogaeth ar gael i’r bobl hynny sydd ei angen.



Fe fydd ein cynlluniau yn effeithio ar lawer o’n polisïau a’n cynlluniau eraill.

Rydyn ni eisiau gweithio gyda chyrff erall a fydd yn helpu pobl i siarad rhagor am unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Rydyn ni eisiau i bobl ddeall pwysigrwydd perthnasoedd gyda phobl eraill. A rhoi mwy o gyfleoedd i bobl dreulio amser gyda phobl eraill.

Fe fydd ein cynllun yn siarad am sut y byddwn ni'n gweithio gyda chyrff eraill i helpu i ddelio gydag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Fe fydd y cynllun yn siarad am sut rydyn ni'n gwneud yn siŵr bod yna leoedd i bobl gyfarfod yn y gymuned. Ac ar gyfer trafnidiaeth cyhoeddus da.

Fe fyddwn ni hefyd yn meddwl am sut y mae technoleg yn gallu helpu.

Fe fyddwn ni'n meddwl am bwysigrwydd cymunedau.

Fe fyddwn ni’n meddwl am y pethau yma pan fydd tai newydd yn cael eu hadeiladu.

Fe fyddwn ni hefyd yn ceisio dysgu rhagor am unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Geiriau anodd

Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus
Cyrff ydy Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus fel cynghorau a GIG sydd yn gweithio gyda'i gilydd mewn ardal leol.

Credydau Amser
Credydau amser ydy pan mae pobl yn gwirfoddoli ond yn cael rhywbeth fel gwobr am eu hamser.

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

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

Polisïau
Polisïau ydy dogfennau sydd yn cael eu hysgrifennu sydd yn dweud y rheolau am sut rydyn ni'n gwneud pethau.

Tabled
Mae tabled fel cyfrifiadur bach.

Taliadau Uniongyrchol
Taliadau Uniongyrchol ydy pan mae pobl yn cael arian i dalu am wasanaethau mae nhw eu hangen fel iechyd a gofal cymdeithasol.

Technoleg
Mae technoleg yn gallu bod yn bethau fel cyfrifiaduron neu ffonau symudol.

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

Ynysigrwydd cymdeithasol
Ynysigrwydd cymdeithasol 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 eu bod nhw'n ei chael yn anodd i fynd allan a chyfarfod pobl.