Lleddfu unigedd yng Nghymru yn ystod y pandemig ac wedyn

Uchafbwyntiau o ran Digwyddiadau

Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru (WCPP)

14 a 15 Gorffennaf 2021

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Cynnwys

Crynodeb o'r digwyddiad	Sleidiau 3 - 7
Diwrnod 1 - amlinelliad	Sleidiau 8 - 19
• Yr hyn a ddywedodd ein siaradwyr	Sleidiau 20 - 26
• Crynodeb o'r arolwg cyn y digwyddiad	Sleidiau 27 - 49
• Meysydd gweithredu	Sleidiau 50 - 60
— Yr hyn sydd ei angen arnoch	Sleidiau 54 - 57
— Cymorth pwy sydd ei angen arnoch	Sleidiau 57 - 58
— Nodweddion eraill y drafodaeth	Sleidiau 59 - 60
• Myfyrdodau i gloi	Sleid 61
Diwrnod 2 - amlinelliad	Sleidiau 62 - 63
• Meysydd gweithredu - i grynhoi	Sleidiau 64 - 66
• Syniadau i randdeiliaid	Sleidiau 67 - 79
• Myfyrdodau i gloi	Sleid 80
• Gwerthusiad o’r digwyddiad	Sleidiau 81 - 83

Beth sydd yn y pecyn hwn:

- **Crynodeb o'r digwyddiad** gan gynnwys ei nodau a'i ganlyniadau allweddol
- Crynodeb o'r **arolwg cyn y digwyddiad**
- Recordiadau a chrynodebau o'n **siaradwyr gwadd**
- Cyflwyniad i'r **pum maes gweithredu** i leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol
- Crynodeb o'r hyn sydd ei angen arnoch gan **randdeiliaid,** a syniadau ar eu cyfer, o ran sut y gallant helpu gyda phob un o'r pum maes
- **Myfyrdodau i gloi** gan siaradwyr gwadd ar gyfer y ddau ddiwrnod
- Eich **adborth** ar y digwyddiad

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Y digwyddiad

Roedd **'Lleddfu unigedd yng Nghymru drwy'r pandemig ac wedyn'** yn ddigwyddiad digidol a gynhaliwyd ym mis Gorffennaf 2021. Cafodd ei gynnal gan Ganolfan Polisi Cyhoeddus Cymru (WCPP) mewn partneriaeth â Kaleidoscope. Roedd yn arddangos gwaith sy'n mynd rhagddo ar hyn o bryd i leddfu unigedd ac yn ceisio deall heriau, cyfleoedd ac anghenion y rhai sy'n gwneud penderfyniadau lleol drwy gyfres o drafodaethau rhyngweithiol.

Mae'r pecyn hwn yn darparu trosolwg o'r trafodaethau

Y bwriad oedd:

- **Arddangos** gwaith sy'n bodoli eisoes
- Deall y **materion, y blaenoriaethau, yr heriau a'r anghenion** ar y cyd i'r rhai sy'n gweithio ar unigedd
- Deall rôl y gymuned ymchwil a thystiolaeth wrth **gefnogi penderfyniadau polisi ac ymarfer**
- Cynnwys rhanddeiliaid ledled y DU er mwyn rhoi'r sgwrs hon mewn cyd-destun ehangach
- Cyflwyno **rôl WCPP** yn y sgwrs hon yng Nghymru

Cliciwch i weld dec sleidiau'r digwyddiad

Cliciwch i weld agenda'r digwyddiad

Cliciwch i weld fideos o'r siaradwyr

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Y digwyddiad

Diwrnod 1 - amcanion

- **Arddangos** y gwaith sy'n mynd rhagddo i leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol yng Nghymru
- Deall yr hyn sydd **ei angen** ar y rhai sy'n gwneud penderfyniadau lleol yn y sector cyhoeddus a gwirfoddol a thu hwnt i leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol yng Nghymru

Diwrnod 2 - amcanion

- Ailystyried y '**meysydd gweithredu**' a drafodwyd ar Ddiwrnod 1 a lle mae angen cymorth ychwanegol
- Ystyried unrhyw faterion eraill
- Meddwl am **syniadau** y gallai gwahanol randdeiliaid eu rhoi ar waith i leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol yn effeithiol

Diwrnod 1 - uchafbwyntiau

- **Rhannodd siaradwyr eu safbwyntiau** ar unigedd, gan gynnwys pwy sy'n ei brofi, rôl technoleg, a chymunedau
- **Buoch yn trafod** y cyfleoedd a'r heriau a gafwyd yn eich gwaith, a lle mae angen mwy o gymorth mewn grwpiau bach

Diwrnod 2 - uchafbwyntiau

- **Meysydd gweithredu a syniadau** i leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol
- Mewn **grwpiau bach**, ystyried pwy all helpu i symud pethau ymlaen

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Y rhaglen ymgysylltu - crynodeb

Casglwyd syniadau a safbwyntiau drwy dair prif sianel...

1 Yr arolwg cyn y digwyddiad

Cadarnhaodd yr arolwg mai tri maes gweithredu â blaenoriaeth y Ganolfan wrth fynd ati i leddfu unigedd yw:

- technoleg ddigidol
- camau gweithredu a arweinir gan y gymuned
- grwpiau agored i niwed/mewn perygl

Nododd yr arolwg hefyd ddau faes sy'n torri ar draws y tri uchod: '**pontio o Covid-19**' a '**chydweithredu'.**

2 Siaradwyr gwadd

Rhoddodd y siaradwyr **enghreifftiau** o'r modd yr aethpwyd ati i leddfu unigedd drwy eu gwaith, a oedd yn cynnwys:

- pobl ifanc
- ymyriadau technoleg ddigidol
- cynghorau yn gweithio gyda chymunedau
- 'ecosystem o gefnogaeth' ar lefel unigol, gymunedol a chymdeithasol

3 Trafodaethau grŵp

Yna, nododd grwpiau y **cyfleoedd a'r heriau** i sefydliadau wrth fynd ati i leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol. Gwnaethant hefyd gynnig syniadau ar sut i weithredu ar gyfer y sector cyhoeddus, llywodraeth Cymru, cyllidwyr, y trydydd sector a chynhyrchwyr ymchwil/tystiolaeth.

...a oedd yn bwydo i mewn i'r canlyniadau allweddol hyn

Canlyniadau

- Y meysydd gweithredu a nodwyd ar gyfer lleddfu unigedd oedd:
  - **technoleg ddigidol**
  - **camau gweithredu a arweinir gan y gymuned**
  - **cefnogi grwpiau sy'n agored i niwed/mewn perygl**
  - **rheoli pontio o Covid-19**
  - **gwella'r broses gydweithio a ffyrdd o weithio**
- Nodwyd meysydd gweithredu eraill ac, er nad oeddent yn cael eu harchwilio'n annibynnol yn y digwyddiad, daeth i'r amlwg yn aml fel themâu cryf wrth drafod y pum maes gweithredu uchod:
  - cyllid ac adnoddau
  - seilwaith a diwylliant lleoedd
  - adeiladu tystiolaeth
  - cymorth pwrpasol i leddfu unigedd
- Lluniwyd rhestr o awgrymiadau ('syniadau ar gyfer camau gweithredu') i randdeiliaid allweddol ar sut y gallant leddfu unigedd yn effeithiol (sleidiau 68-78) o dan bob un o'r meysydd gweithredu uchod

Meysydd gweithredu i leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol
Crynodeb

	Pwyntiau allweddol o'r meysydd gweithredu
Rôl technoleg ddigidol	• Mae mannau ar-lein a thechnoleg ddigidol wedi ehangu mynediad i gymorth ac wedi galluogi cysylltiad, a dylent barhau • Ond nid yw mynd 'ar-lein' yn gweithio i bawb; mae mannau ffisegol a thrafnidiaeth yn hanfodol i leddfu unigedd hefyd • Dylai mentrau digidol fynd i'r afael â bylchau sgiliau/hyder, allgáu digidol, a’r niwed posibl a wneir gan dechnoleg a sgamiau
Rôl camau gweithredu a arweinir gan y gymuned	• Yn yr arolwg cyn y digwyddiad, nodwyd mai camau gweithredu a arweinir gan y gymuned oedd y ffactor pwysicaf o ran lleddfu unigedd • Grwpiau lleol sy’n deall anghenion y gymuned orau, a gellir ymddiried ynddynt • Ond mae angen i gamau gweithredu a arweinir gan y gymuned ddod yn fwy cynaliadwy • Gellid cyflawni hyn drwy fwy o gyllid, strategaeth, cydweithio, cyfathrebu, datblygu sgiliau, cadw gwirfoddolwyr ac, yn olaf, gweithio tuag at nodau a rennir sy'n fwy effeithiol ac effeithlon na gwaith tameidiog
Cefnogi grwpiau sy’n agored i niwed/mewn perygl	• Roedd 92% o’r rhai a ymatebodd i’r arolwg yn cytuno y dylai gwell cefnogaeth i grwpiau sydd mewn perygl o brofi unigedd fod yn flaenoriaeth - yn enwedig o ystyried y ffaith bod 'ffactorau risg' wedi cael eu gwaethygu gan Covid-19 • Mae amrywiaeth eang o bobl yn profi unigedd am amrywiaeth o resymau - ac mae deall hyn yn hanfodol er mwyn creu ffyrdd effeithiol o leddfu unigedd o fewn grwpiau penodol (mae cymorth wyneb yn wyneb yn bwysig iawn) • Byddai'r canlynol yn helpu: presgripsiynu cymdeithasol, cyllid hyblyg, camau gweithredu a arweinir gan y gymuned a gwell seilwaith
Rheoli pontio o Covid-19	• Cafodd Covid-19 effaith sylweddol ar brofiadau pobl o unigedd a modelau cymorth sefydliadau • Mae'n bwysig parhau â modelau gweithredu newydd ac effeithiol a ddaeth i'r amlwg yn ystod y pandemig • Ond mae hefyd yn hanfodol cydnabod y bydd y newid yn cael effaith anghyfartal ar wahanol grwpiau, bydd angen cymorth ar bobl i fagu hyder, ailintegreiddio ac addasu i'r newid - a bydd hyn yn gofyn am ddulliau cyfunol
Gwella’r broses gydweithio a ffyrdd o weithio	• Mae cydweithio gwell wedi bod yn ganlyniad allweddol i lawer yn ystod y pandemig • Adeiladwyd partneriaethau yn seiliedig ar ymddiriedaeth ar bob lefel, boed hynny gyda'r cyhoedd neu gyda chyllidwyr • Ond mae datblygu gweledigaeth a rennir, rhannu gwybodaeth mewn ffordd hawdd, adeiladu tystiolaeth a darparu cymorth rhwng cyfoedion yn rhai meysydd lle mae angen cymorth

Meysydd gweithredu i leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol
Crynodeb

	Syniadau allweddol ar gyfer camau y gellid eu cymryd drwy...			
	Sefydliadau yn y sector cyhoeddus	Llywodraeth Cymru a chyllidwyr	Y sector cymunedol a gwirfoddol	Cynhyrchwyr ymchwil a thystiolaeth
Rôl technoleg ddigidol	Darparu cymorth wedi'i deilwra i gael mynediad at wasanaethau a gwella systemau ar gyfer y gweithlu	Lleihau allgáu digidol ac ysgogi cyfrifoldeb cymdeithasol corfforaethol	Cyfuno dulliau cyflwyno a chefnogi a dysgu oddi wrth ein gilydd	Cynhyrchu tystiolaeth a defnyddio gwybodaeth i gynorthwyo'r sectorau cyhoeddus a gwirfoddol
Rôl camau gweithredu a arweinir gan y gymuned	Cydweithio â grwpiau cymunedol fel partneriaid cyfartal a datblygu systemau er mwyn helpu i nodi a lleddfu unigedd	Gweithio gydag eraill i ddatblygu mesurau effaith priodol yn ogystal â chynaliadwyedd gwasanaethau	Rhannu gwybodaeth i wella arferion a pharhau i weithio tuag at gynyddu effaith	Helpu grwpiau cymunedol i gael eu harwain gan dystiolaeth, ac i ddangos eu heffaith
Cefnogi grwpiau sy’n agored i niwed/mewn perygl	Meddu ar brosesau clir ar gyfer nodi ac ymateb i unigedd a rhoi seilwaith cysylltu ar waith	Helpu i leihau stigma; parhau i fuddsoddi a darparu cymorth strategol	Helpu'r rhai sydd fwyaf mewn perygl i gael mynediad at y gwasanaethau sydd eu hangen arnynt, a rhannu’r hyn a ddysgwyd er mwyn gwella gwasanaethau eraill	Datblygu sylfaen dystiolaeth ar y sbectrwm 'angen' ymhlith grwpiau sydd mewn perygl, a helpu grwpiau i roi theori ar waith
Rheoli pontio o Covid-19	Parhau i gefnogi’r gwaith o leddfu unigedd a chefnogi ymagwedd fwy personol at iechyd a gofal	Cefnogi dull mwy personol o ymdrin ag iechyd a gofal a helpu cymunedau i gynnal gwasanaethau	Helpu pobl i reoli'r newid ac adeiladu ar y newidiadau cadarnhaol i ffyrdd o weithio ers Covid-19	Parhau i adeiladu'r sylfaen dystiolaeth ar effaith y pandemig ar unigedd
Gwella’r broses gydweithio a ffyrdd o weithio	Gwella dulliau o gydweithio rhwng grwpiau a mireinio rôl gwasanaethau cyhoeddus mewn dulliau cydweithredol	Cefnogi gwell cydweithio drwy ddarparu cyllid a rhannu enghreifftiau o gydweithio da	Achub ar fanteision cydweithio a sefydlu pwrpas a rennir er mwyn sicrhau llwyddiant	Darparu enghreifftiau o sut mae cydweithio wedi gweithio wrth leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol

Diwrnod 1

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Diwrnod 1

Ein hamcanion oedd:

- **Arddangos** y gwaith sy’n mynd rhagddo i leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol yng Nghymru
- Deall yr hyn sydd **ei angen** ar y rhai sy’n gwneud penderfyniadau lleol yn y sector cyhoeddus a gwirfoddol a thu hwnt i leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol yng Nghymru

Llif y sesiwn

- **Croeso, gwybodaeth gyffredinol a chyflwyniad** gan Kscope a WCPP
- **Rhannodd siaradwyr eu safbwyntiau** ar unigedd, gan gynnwys pwy sy'n ei brofi, a rôl technoleg a chymunedau o ran ei leddfu
- Bu ichi drafod mewn **grwpiau bach** y cyfleoedd a'r heriau a brofir gennym yn ein gwaith, a lle mae angen mwy o gymorth arnom
- Rhannu **myfyrdodau i gloi** ar Ddiwrnod 1

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Pwy glywsom ganddynt

Naomi Lea

Sylfaenydd a Chydlynydd Prosiect, **Project Hope**

Pwy sy'n unig?

Dr Jamie Smith

Cyfarwyddwr Ymchwil ac Arloesi, **Cymdeithas Tai Hafod**

Sut gall technoleg helpu i leddfu unigedd?

Y Cynghorydd Alyson Pugh

Cynghorydd, **Cyngor Abertawe**

Beth yw rôl cymunedau wrth leddfu unigedd?

Olivia Field

Pennaeth Polisi Iechyd a Chydnerthedd, **Y Groes Goch Brydeinig**

Sut mae'r cyfan yn cysylltu â'i gilydd?

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Pwy glywsom ganddynt

Dr Kalpa Kharicha

Pennaeth Ymchwil, Polisi ac Ymarfer

Campaign to End Loneliness

Sylwadau i gloi - Diwrnod 1

COMMUNITY FUND

Ruth Bamford

Rheolwr Cyllid a Pherthnasau - Rhaglenni Strategol (Heneiddio'n Well)

Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol

Sylwadau i gloi - Diwrnod 2

Pwy ymunodd â ni?

ABUHB	Y Groes Goch Brydeinig	Community Leisure UK	GAVO
Age Connects Caerdydd a'r Fro	Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro	Cymdeithas Cludiant Cymunedol	Grŵp Cynefin
Age Cymru	Campaign to End Loneliness	Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy	Heddlu Gwent - Twyll a Diogelu
Age UK - Prosiect Brightlife	Canllaw	Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg	Cyngor Gwynedd
Anata no Ibasho	Prifysgol Caerdydd	BGC Cwm Taf	Cyngor Gwynedd/Age Cymru Gwynedd a Môn
Antur Teifi	Gofal a Thrwsio Bae'r Gorllewin	Cyngor Gwynedd	Hafod/Side-by-Side
BIPBC	Arolygiaeth Gofal Cymru	DCMS	Independent Age
BIPBC	Gofalwyr Cymru	ALl Sir Ddinbych	Leonard Cheshire
Befriending Networks	Cyngor Sir Caerfyrddin	Anabledd Cymru	Llamau
Sefydliad Bevan	CBSC	EYST Rights	Mencap Cymru

97 pobl a oedd yn bresennol

Dewisodd rhai cyfranogwyr yn yr arolwg cyn y digwyddiad i rannu eu cyfeiriadau e-bost, os gofynnir amdanynt. Anfonwch e-bost atom os oes rhywun yr hoffech gysylltu ag ef.

Pwy ymunodd â ni?

Mencap Cymru	Iechyd Cyhoeddus Cymru	Prifysgol Caerfaddon	WCVA
Mind Cymru	Cyngor Sir Powys	Prifysgol Bryste	CLILC
Monmouthshire Communities	CBS RhCT	Prifysgol De Cymru	
Cyngor Sir Fynwy	Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol	Cyngor Bro Morgannwg	
Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol	Iechyd a Gofal Gwledig Cymru	Plant y Cymoedd	
Sefydliad Nuffield	Gwasanaeth Ymchwil y Senedd	Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful	
PAVO	Gwasanaeth Tân De Cymru	Volunteering Matters RhCT	
Cyngor Sir Penfro	Cyngor Abertawe	Cymdeithas Tai Wales & West	
Canolfan PRIME Cymru	Credydau Amser Tempo	Wavelength Charity Ltd	
Project Hope	Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen	WCVA	

97 pobl a oedd yn bresennol

Dewisodd rhai cyfranogwyr yn yr arolwg cyn y digwyddiad i rannu eu cyfeiriadau e-bost, os gofynnir amdanynt. Anfonwch e-bost atom os oes rhywun yr hoffech gysylltu ag ef.

Beth wnaeth i chi fod eisiau dod i'r digwyddiad?

Cwestiwn blwch sgwrsio: beth wnaeth i chi fod eisiau dod i'r digwyddiad hwn heddiw?

i weld enghreifftiau o **arferion gorau**

i ddeall **polisi a strategaeth**

i **ddysgu** mwy am unigedd

I wybod **beth sy'n digwydd**

i **gefnogi** pobl yn y gymuned yn well

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Cyflwyniad gan Hannah Durrant

Diolchodd Hannah i bawb am ymuno, ac aeth ymlaen i esbonio beth yw Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru (WCPP), a pham y cynhaliwyd y digwyddiad hwn.

Canolfan dystiolaeth ym Mhrifysgol Caerdydd yw **WCPP**. Mae'n gweithio gyda llywodraeth Cymru a gwasanaethau cyhoeddus i ddeall anghenion tystiolaeth, ac i helpu partneriaid i gael gafael ar y dystiolaeth orau yn y byd o ran llunio polisïau a chynllunio/darparu gwasanaethau a'i chymhwyso.

Mae WCPP wedi bod yn gwneud gwaith ar **unigedd** ers 2018. Ers **y pandemig** mae'r Ganolfan wedi nodi'r ffyrdd arferol yn ogystal â'r ffyrdd newydd y mae pobl a sefydliadau yn pryderu am y profiad o unigedd ac yn ymateb iddo.

Cliciwch delwedd i weld fideo

Dr Hannah Durrant

Uwch-gymrawd Ymchwil
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Cyflwyniad gan Hannah Durrant

Esboniodd Hannah fod WCPP wedi nodi tair blaenoriaeth allweddol sy'n dod i'r amlwg yng nghyd-destun y pandemig, ac wedi gwneud gwaith ymchwil i'w deall yn well a darparu tystiolaeth ar gyfer gwneud penderfyniadau.

1. Rôl **technoleg** wrth fynd ati i leddfu unigedd
2. Rôl **cymunedau** wrth fynd ati i leddfu unigedd
3. Profiad grwpiau sy’n agored i niwed a **grwpiau sydd mewn perygl**

Mae’r tair blaenoriaeth hyn yn berthnasol i’r holl waith a wneir gennym. O'r herwydd, roedd y digwyddiad hwn yn gyfle i ddod â'r sgwrs at ei gilydd, ac i feddwl ar y cyd am **yr hyn sydd ei angen** i leddfu unigedd, yn ogystal â helpu i lywio **ffocws** gwaith WCPP wrth symud ymlaen.

Beth oedd eich barn am y tri 'maes gweithredu' hyn?

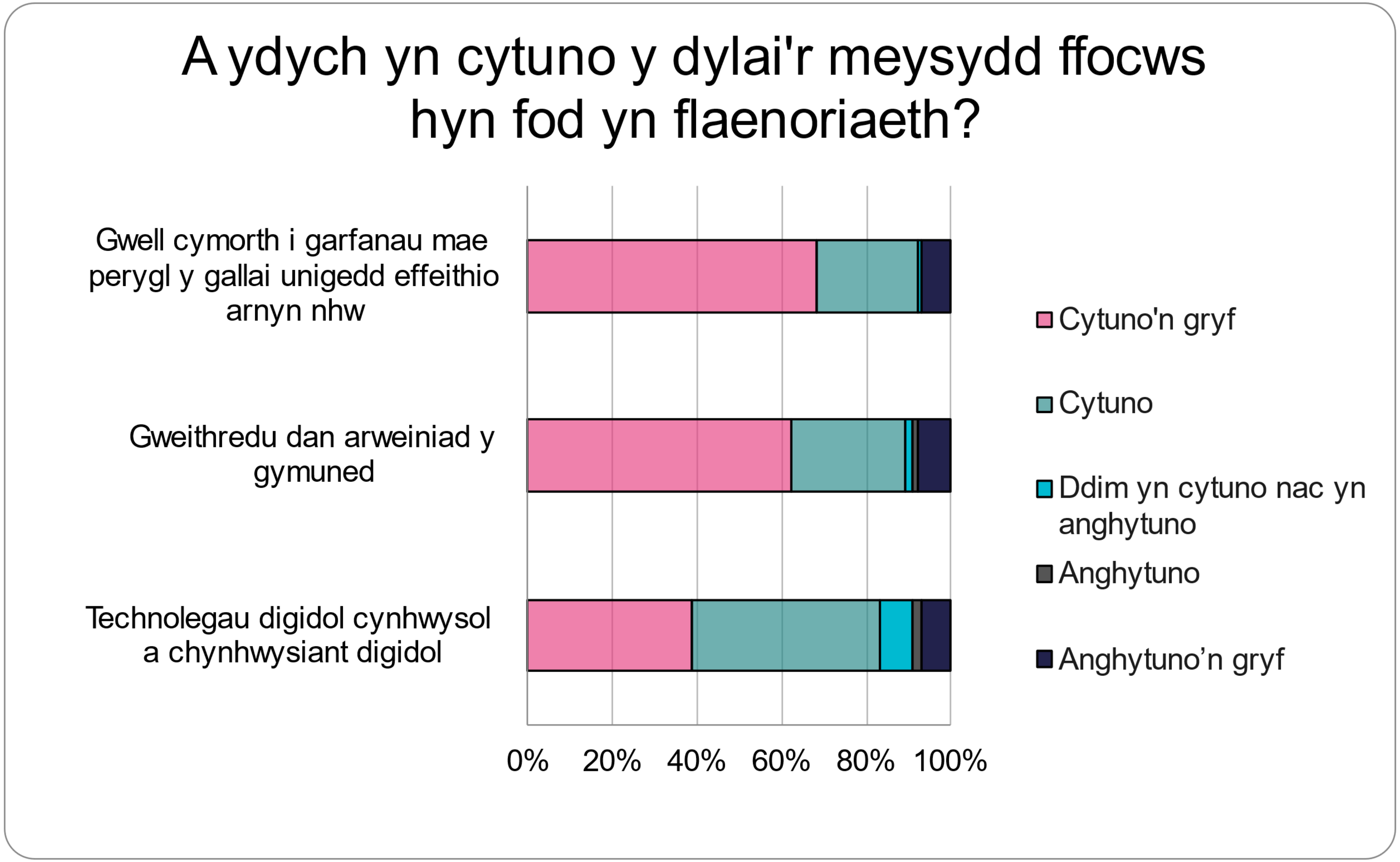
Cliciwch delwedd i weld fideo

Dr Hannah Durrant

Uwch-gymrawd Ymchwil
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

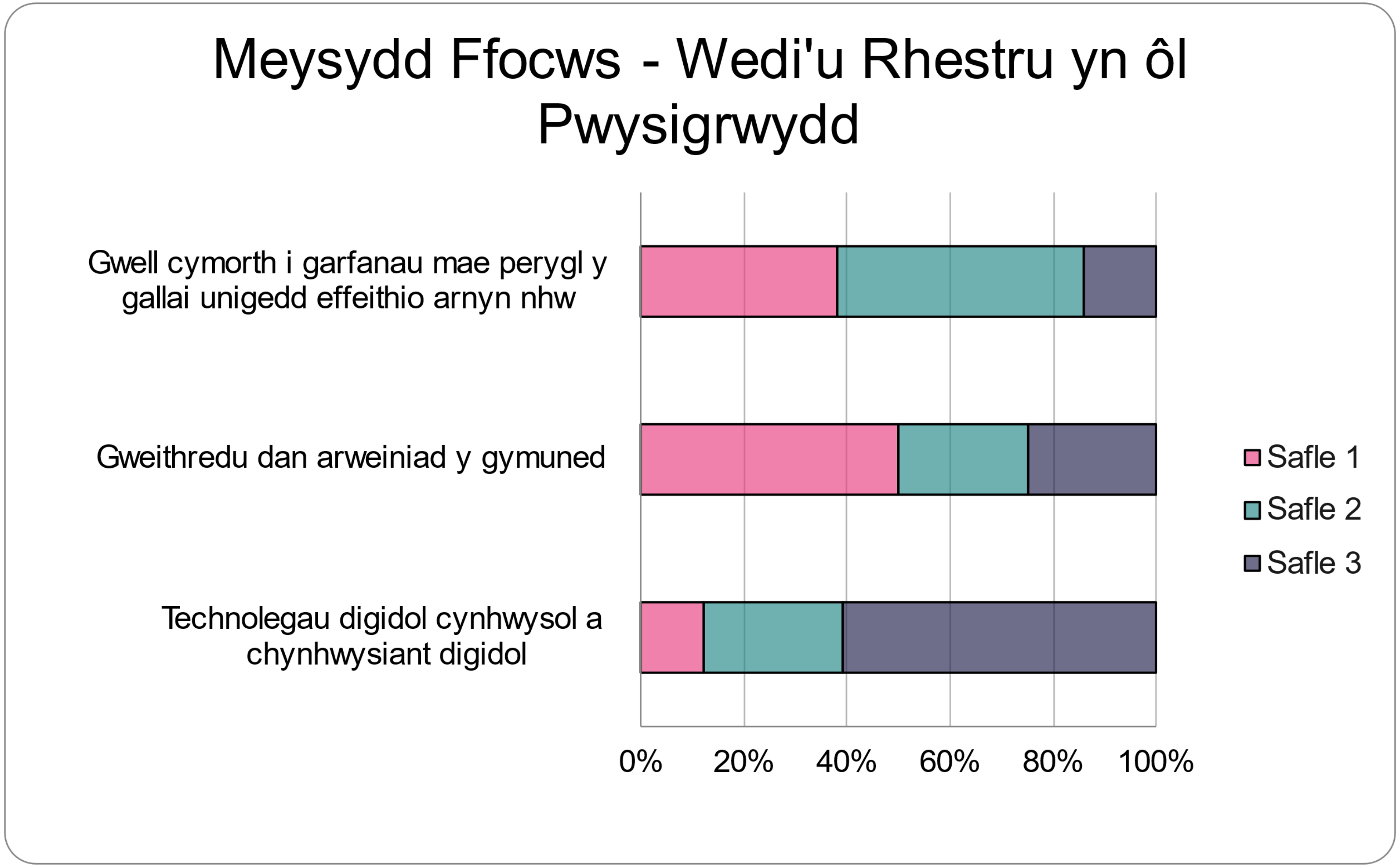
Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

O edrych ar yr arolwg cyn y digwyddiad



Gwnaethoch gytuno y dylai'r tri maes gweithredu fod yn flaenoriaeth

O edrych ar yr arolwg cyn y digwyddiad



Nodwyd yn yr arolwg mai camau gweithredu **a arweinir gan y gymuned** a **chefnogi pobl mewn perygl** sydd bwysicaf.

O edrych ar yr arolwg cyn y digwyddiad

Gwnaethoch awgrymu rhai **blaenoriaethau eraill** yn yr arolwg cyn y digwyddiad hefyd:

- Cyfeillio
- Cydgynhyrchu
- Cydweithio ar draws sectorau, sefydliadau a/neu unigolion
- Adfer yn sgil Covid-19
- Cyflogaeth a gwirfoddoli
- Cyllid ac adnoddau
- Helpu pobl i gael mynediad at wasanaethau
- Nodi'r rhai sy'n unig a/neu wedi'u hynysu
- Cymorth sy'n pontio'r cenedlaethau
- Seilwaith ffisegol cymunedau
- Codi ymwybyddiaeth o'r mater
- Presgripsiynu cymdeithasol a chysylltwyr cymunedol
- Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a mynediad anghyfartal
- Rôl gofalwyr
- Hyfforddiant a datblygu sgiliau
- Lles ac iechyd meddwl
- Y Gymraeg

Siaradwyr

Aeth ein siaradwyr ati i drafod:

- Y gwaith a wnânt fel enghraifft o leddfu unigedd
- Y cwestiwn 'Beth sydd angen i ni feddwl amdano o hyd, a ble nesaf?'

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Naomi Lea

Soniodd Naomi fod unigedd **yn cael effaith anghymesur ar bobl ifanc** ac nad yw'r grŵp hwn yn siarad amdano oherwydd bod cywilydd a stigma ynghlwm wrtho.

Rhannodd Naomi ei phrofiadau ei hun fel person ifanc sydd wedi profi unigedd yn ystod **cyfnod o drawsnewid** pan ddechreuodd yn y brifysgol. Yn ystod y **pandemig**, gydag ysgolion ar gau a phobl ifanc yn methu mynd i'r mannau lle maent yn teimlo eu bod yn perthyn, teimlai Naomi y gallai wneud rhywbeth yn ei gylch. Anfonodd neges ar Twitter yn dweud ei bod am helpu, ac a oedd gan unrhyw un ddiddordeb? Cafwyd ymatebion cadarnhaol gan 20 o bobl ifanc a ganwyd **Project Hope.**

Mae'r prosiect, sy'n cael ei redeg gan bobl ifanc, wedi darparu dros 90 **o sesiynau ar-lein** i bobl ifanc 13-25 oed. Mae hefyd wedi cynnal **seremoni wobrwyo** i bobl ifanc sy'n gwneud gwahaniaeth yn eu cymuned, yn ogystal â **chynhadledd** fel bod gan bobl ifanc lwyfan i siarad am y materion y maent yn poeni amdanynt.

I gloi, dywedodd **nad yw pobl ifanc yn cael y cyfle** i gael y sgyrsiau hyn am unigedd. Mae angen i ni wneud yn siŵr y gallant wneud hynny. A'u bod **yn cymryd rhan yn y broses o ddod o hyd i'r atebion.**

Cliciwch delwedd i weld fideo

Naomi Lea

Sylfaenydd a Chydlynydd Prosiect, **Project Hope**

Pwy sy'n unig?

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Dr Jamie Smith

Cliciwch delwedd i weld fideo

Dr Jamie Smith

Cyfarwyddwr Ymchwil ac Arloesi,
Cymdeithas Tai Hafod

Sut gall technoleg helpu i leddfu unigedd?

KALEIDOSCOPE
Health and Care

Esboniodd Jamie sut mae unigedd yn fater amlwg i Hafod, sy'n **gymdeithas dai** nid-er-elw. Mae Hafod yn gweithredu model cymorth perthynol lle mae hyfforddwyr yn dod i adnabod pobl drwy sgwrsio a thrwy archwilio nodau personol. Mae'r model hwn yn ffynnu ar **gyswllt uniongyrchol â phobl** a rhoddodd cyfyngiadau Covid daw ar hynny! Aeth Hafod ati'n syth i edrych ar y rôl y gallai technoleg ei chwarae o ran galluogi gwasanaethau i barhau.

Roedd Hafod yn awyddus i'r atebion fod yn hygyrch ac yn fforddiadwy. Crëwyd dau arbrawf byw ganddynt i'w profi yn y maes ac i adeiladu sylfaen dystiolaeth.

- Mae **Homecare** - mewn cydweithrediad ag Accenture, Prifysgol Abertawe ac Amazon Web Services - yn dechnoleg sy'n seiliedig ar **unedau sain clyfar** sy'n cefnogi pobl mewn meysydd y nodwyd eu bod yn heriol. Dadansoddwyd 14,000 o alwadau lles gyda phobl mewn grwpiau sydd mewn perygl a dangoswyd bod technoleg yn helpu'r bobl hyn mewn llawer o ffyrdd gwahanol, gan gynnwys creu trefn ddyddiol, rheoli cyllid ac aros mewn cysylltiad.
- **Ailddosbarthu ffonau clyfar** a thechnoleg oedd yr ail brosiect mewn cydweithrediad â Hubbub ac O2. Rhoddwyd dyfeisiau i bobl sydd mewn perygl o brofi unigedd, ynghyd â phecynnau data/symudol. Dywedodd Jamie fod yr ymyriad syml hwn yn gwneud gwahaniaeth enfawr i'r rhai sydd mewn perygl.

O ran 'beth nesaf?' Mae gan Jamie ddau gwestiwn yr hoffai eu hateb:

- Pa rôl sydd gan dechnoleg mewn byd ar ôl y pandemig?
- Beth yw niwed anfwriadol technoleg i bobl sy'n unig?

Alyson Pugh

Soniodd Alyson am y ffordd y gwnaeth y cyngor ymateb i'r cyfyngiadau symud, a oedd yn cynnwys **dileu rhwystrau a biwrocratiaeth** a gweithio mwy gyda'r **trydydd sector.** Rhagwelodd y cyngor yn syth rai materion allweddol a fyddai'n effeithio ar gymunedau sy'n agored i niwed, felly ei brif ffocws oedd **bwyd a diod** a **thai.** Dywedodd Alyson ei bod yn wych gweld pethau'n digwydd mor gyflym drwy gydweithio.

Aeth y cyngor ati i ddosbarthu **dyfeisiau digidol** hefyd er mwyn helpu pobl a oedd wedi'u hallgáu'n ddigidol i gadw mewn cysylltiad a meithrin cyfeillgarwch. Rhoddodd help hefyd i bobl feithrin y **sgiliau** yr oedd eu hangen arnynt i ddefnyddio eu dyfais ddigidol. **Ehangwyd** y Tîm Cydgysylltu Ardal Leol **dros dro** i gwmpasu holl gymunedau Abertawe, gan helpu i sicrhau bod gan bob cymuned lwybrau at gymorth. Sefydlwyd **cynllun rhyddhau o'r ysbyty** a oedd yn defnyddio gwirfoddolwyr mewn rôl 'cyfeillio' i sicrhau bod pobl yn cael help wrth iddynt adael yr ysbyty. Cynhaliwyd **archwiliadau lles** hefyd.

Pwysleisiodd Alyson, wrth inni adfer o'r pandemig, fod gennym gyfle i adeiladu ar y ffyrdd gwych newydd hyn o **gydweithio**. Mae hefyd yn bwysig iawn **gwrando ar yr ymchwil** sy'n nodi'r grwpiau hynny sydd mewn perygl o fod yn unig.

Cliciwch delwedd i weld fideo

Y Cynghorydd Alyson Pugh

Cynghorydd,
Cyngor Abertawe

Beth yw rôl cymunedau wrth leddfu unigedd?

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Olivia Field

Cliciwch delwedd i weld fideo

Olivia Field

Pennaeth Polisi Iechyd a Chydnerthedd,
Y Groes Goch Brydeinig

Sut mae'r cyfan yn cysylltu â'i gilydd?

KALEIDOSCOPE Health and Care

Rhannodd Olivia sut mae unigedd bellach yn gadarn **ar agenda** llywodraethau o ystyried y bygythiad mawr y mae'n ei beri i iechyd y cyhoedd. O ganlyniad, mae buddsoddiad parhaus i leddfu unigedd a sylfaen dystiolaeth gynyddol o'i effaith. Fodd bynnag, mae mwy i'w wneud o hyd.

Mae'r **pandemig wedi gwneud unigedd yn waeth** i lawer o bobl, fel pobl sy'n anabl, pobl sy'n profi cyflyrau iechyd meddwl newydd neu bobl sy'n wynebu caledi ariannol. O ystyried y cysylltiad rhwng unigedd â chlefyd Alzheimer, strôc, problemau cysgu ac iselder, mae nifer yr achosion o unigedd a welwyd yn ystod y pandemig yn bryder mawr. Felly beth allwn ni ei wneud am y peth?

Mae'r ffaith bod unigedd "yn gallu cyffwrdd â bron unrhyw un, ac effeithio ar bron unrhyw beth" weithiau'n gwneud y syniad o fynd i'r afael ag ef yn llethol. Ond yr atebion symlaf yw'r rhai mwyaf effeithiol. Er enghraifft, mae gwasanaethau cyswllt presgripsiynu cymdeithasol yn galluogi sgyrsiau personol un-i-un sy'n meithrin hyder pobl ac yn eu hannog i gysylltu. Er mwyn i fentrau fel presgripsiynu cymdeithasol weithio, mae arnom angen **ecosystem gyfan sy'n gallu cefnogi cysylltiadau**, yn amrywio o dechnoleg i drafnidiaeth, gwirfoddolwyr i ddigwyddiadau. Sut gallwn ni ei dorri i lawr?

- Ar **lefel unigol,** mae'r cyfle i gysylltu yn cael ei yrru gan iechyd, incwm ac arferion
- Ar **lefel gymunedol,** caiff unigedd ei yrru gan ddiffyg lleoedd hygyrch a fforddiadwy i gysylltu a/neu seilwaith trafnidiaeth annigonol
- Ar **lefel gymdeithasol,** mae unigedd yn deillio o stigma, rhagfarn a gwahaniaethu

Er mwyn mynd i'r afael â hyn, **rhaid inni gydweithio** ar draws y lefelau. A rhaid inni **fanteisio ar y cyfle** a gyflwynir gan y pandemig i bobl a sefydliadau **gydnabod pwysigrwydd cydberthnasau cryf.** Gallwn wneud mwy o hyd i oresgyn rhwystrau strwythurol i gysylltu drwy well trafnidiaeth a buddsoddiad mewn mannau cyhoeddus, ac mae 'bachau' yn y Rhaglen Lywodraethu bresennol i fwrw ymlaen â'r rhain. Ond mae'n rhaid i ni weithio gyda'n gilydd!

Eich ymatebion i'r siaradwyr yn y blwch sgwrsio

Roedd y blwch sgwrsio yn llawn sylwadau, myfyrdodau a sgyrsiau rhwng y rhai a oedd yn bresennol. Gwnaethoch drafod:

- **Technoleg** - yn enwedig tlodi data, allgáu digidol, y niwed posibl a wneir gan dechnoleg, beth sy'n digwydd i grwpiau ar-lein wrth i ni 'ddatgloi', sgamiau, hyder a lefel sgiliau
- **Herio'r farn gonfensiynol am 'bwy sy'n unig'** - mae llawer o bobl yn profi unigedd, o bobl ifanc i hen bobl, gofalwyr, pobl sy'n profi cyflyrau iechyd meddwl, pobl ag anabledd, pobl sy'n destun rhagfarn a gwahaniaethu
- Mae **camau gweithredu a arweinir gan y gymuned yn gweithio** am eu bod yn helpu i greu diben a rennir sy'n cefnogi cysylltiad pobl mewn cyd-destunau penodol
- Mae **amseru'r cymorth yn allweddol** yn ystod cyfnod clo, wrth ddod allan o'r cyfnod hwnnw, pan fydd rhywun yn dod adref o'r ysbyty, neu os yw rhywun yn mynd drwy gyfnod pontio
- Mae **defnyddio tystiolaeth i ddangos effaith yn hanfodol** e.e. drwy adrodd straeon, ymchwil ac adeiladu sylfaen dystiolaeth, ond rhaid i'r dystiolaeth fod yn gadarn ac mae hyn yn her o ran mesur unigedd a gwerthuso mesurau i'w leddfu.

Eich ymatebion i'r siaradwyr yn y blwch sgwrsio

Roedd y blwch sgwrsio yn llawn sylwadau, myfyrdodau a sgyrsiau rhwng y rhai a oedd yn bresennol. Gwnaethoch drafod:

- Mae **gwirfoddolwyr a'r trydydd sector** wedi chwarae rôl hanfodol o ran cefnogi cymunedau a sefydliadau yn ystod y pandemig
- Mae **pobl ifanc** wedi'u cysylltu ond yn unig, mae angen lle arnynt lle maent yn teimlo eu bod yn perthyn a llais. Dylent gael eu galluogi i siarad am yr union syniad o fod yn unig, sy'n mynd ymhell wrth adeiladu cysylltiad
- Mae **hyder** yn rhedeg fel llinyn drwy bopeth, ac mae ar ei isaf i lawer o bobl ers y pandemig (e.e. cyfraddau gadael o atgyfeiriad i ymgysylltu ymhlith pobl sy'n profi iechyd meddwl gwael). Mae sefydliadau wedi ceisio chwarae rôl fwy cefnogol yn hytrach na galluogi unigolion - sut y gellir adeiladu'r dull grymuso hwn unwaith eto?

Yr arolwg cyn y digwyddiad

Edrych yn fanylach ar yr hyn a ddywedwyd gennych.

Gofynnodd yr arolwg cyn y digwyddiad amrywiaeth o gwestiynau

Cyn y digwyddiad, gofynnwyd i chi gwblhau arolwg am:

- blaenoriaethau cyfredol
- beth sy'n gweithio'n dda
- beth sydd ddim yn gweithio cystal
- beth sydd ei angen arnoch
- beth y gallai cydweithio llwyddiannus ei gyflawni

Aeth Lydia Paris, Uwch-ymgynghorydd yn Kaleidoscope Health and Care, â'r grŵp drwy'r canlyniadau.

Cliciwch delwedd i weld fideo

Crynhoir canlyniadau'r arolwg yn y grŵp nesaf o sleidiau

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Beth yw eich blaenoriaethau ar hyn o bryd?

Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau

- Anghydraddoldebau iechyd, mynediad cyfartal, ac ati
- Darparu cyfleoedd gwirfoddoli a chyflogaeth
- Effeithiau tlodi ac amddifadedd

Covid-19

- Adfer yn sgil Covid-19

Cyllid ac adnoddau

- Sicrhau cyllid

Cydweithio a rhannu

- Cydweithio rhwng sectorau, sefydliadau neu unigolion
- Cydgynhyrchu gyda phobl sy'n defnyddio gwasanaethau
- Rhannu arferion gorau

Sylfaen dystiolaeth

- Gwerthuso effaith ymyriadau
- Gwella'r sylfaen dystiolaeth

Polisi ac eiriolaeth

- Canlyniadau a pholisïau iechyd y cyhoedd
- Dylanwadu a chynghori ar bolisïau
- Cyfathrebu ynghylch unigedd ac ynysu cymdeithasol
- Strategaeth unigedd Llywodraeth Cymru

Dod o hyd i help / pobl

- Gwybod sut a ble i ddod o hyd i gymorth
- Sut i adnabod pobl sy'n profi unigedd a/neu ynysu cymdeithasol

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Beth yw eich blaenoriaethau ar hyn o bryd?

Cymunedau

- Rôl cymunedau wrth leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol
- Rôl cysylltwyr cymunedol a phresgripsiynu cymdeithasol wrth leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol
- Rôl trafnidiaeth wrth leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol

Technoleg / cynhwysiant digidol

- Rôl technoleg wrth leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol

Y trydydd sector

- Rôl y trydydd sector wrth leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol

Mynd i'r afael ag achosion / materion penodol

Cefnogi pobl hŷn	Mynd i'r afael â throseddu	Cefnogi economïau lleol	Cefnogi grwpiau lleiafrifol	Diogelwch tân
Cefnogi iechyd meddwl	Cefnogi pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig	Cefnogi pobl ag anabledd	Cefnogi gofalwyr di-dâl	Atal hunanladdiad a hunan-niwed
Cefnogi plant a phobl ifanc	Cefnogi iechyd corfforol	Cefnogi pobl sydd mewn profedigaeth	Unigedd yn y gweithle	Cefnogi gwasanaethau cyfeillio

Beth sy'n gweithio i chi ar hyn o bryd?

- Rhoi **pobl a chymunedau** wrth wraidd eich gwaith
- Defnyddio **cysylltiad** fel y prif gyfrwng i leddfu unigedd
- Darparu cymorth i bobl **ar-lein** ac mewn **mannau ffisegol**

Yr hyn y mae'r **bobl** rydym yn eu cefnogi yn ei brofi

- **Cydweithio** a gweithio mewn partneriaethau sy’n seiliedig ar ymddiriedaeth
- Meithrin gallu drwy **wirfoddolwyr**
- **Addasu** dulliau i helpu pobl
- Profi mwy o **gydnabyddiaeth** a gwelededd o’r trydydd sector

Yr hyn rydym yn ei brofi yn ein **gwaith**

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

1. Pobl a chymunedau

- Mae pob math o bobl yn profi unigedd. Mae'r cydweithwyr sydd gyda ni heddiw yn cefnogi **pobl oedrannus, pobl sy'n gadael y carchar, gofalwyr di-dâl, pobl sy'n byw gydag MS, dioddefwyr troseddau, pobl ag anabledd dysgu, pobl sy'n gaeth i'r tŷ** a **phobl sy'n profi iechyd meddwl gwael** (i enwi dim ond ychydig o brofiadau byw).
- Atebion **lleol yn seiliedig ar leoedd** sydd fwyaf effeithiol wrth helpu pobl i gysylltu ag eraill, ac mae **mwy o hyder mewn grwpiau cymunedol** sy'n gallu ymateb i angen cymunedol.

"Pobl a'u cymunedau sy'n meddu ar yr atebion"

Ymatebydd i'r arolwg

2. Cysylltiad

- Mae **presgripsiynu cymdeithasol** wedi bod yn effeithiol wrth alluogi rhai pobl i gysylltu â gweithgareddau ystyrlon fel garddio cymunedol, a chymryd rhan ynddynt
- Mae cymorth **un-i-un** hefyd yn hollbwysig wrth helpu i fynd i'r afael â phrofiad pobl o unigedd
- Mae **grwpiau a rhwydweithiau cymorth** cymunedol (ar-lein ac wyneb yn wyneb) hefyd yn cynnig lle i gysylltu ag eraill
- Mae'r **gofod digidol** wedi bod yn dda i rai pobl cyn belled â bod ganddynt gysylltiad WiFi digonol, yr offer cywir a hyfforddiant a chefnogaeth o ansawdd da

3. Mannau ar-lein a ffisegol

Mannau ar-lein

- wedi **cynnig mwy o gyfleoedd** i bobl ddod o hyd i adnoddau, gwybodaeth a chymorth priodol
- **wedi'u galluogi i gysylltu** ag eraill drwy gyfeillgarwch ar-lein, sesiynau lles, cwmnïaeth ddigidol, gwirfoddoli rhithwir a mwy

Er bod llawer ohonoch wedi pwysleisio na all rhai pobl **gael mynediad i'r rhyngrwyd** nac yn gwybod sut i **ddefnyddio cyfrifiadur/ffôn clyfar**

Mannau ffisegol

- maent yn parhau i fod yn hanfodol ar gyfer cysylltu â phobl eraill a chyda natur: mae **trafnidiaeth** a **lleoliadau** yn allweddol i hyn
- gellir gwneud cartrefi'n **fwy cyfforddus** a **diogel** hefyd - er enghraifft gyda larymau brys i'r henoed, bwyd ac offer technolegol ynghyd â hyfforddiant

4. Cydweithio

- Mae'r pandemig wedi annog pobl i weithio’n agosach drwy **rwydweithiau, partneriaethau** a **chyfleoedd i gydweithio**
- Mae mwy o **hyblygrwydd** ac **ymddiriedaeth** rhwng sefydliadau
- Mae ymdeimlad bod gweithio mewn partneriaeth yn ein gwneud yn gryfach ac **yn fwy effeithiol**

"Mae llawer o bobl a sefydliadau yn barod i siarad a chydweithio"

Ymatebydd i’r arolwg

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

5. Gwirfoddolwyr

- Gwelwyd llawer o sefydliadau yn **recriwtio, yn gwobrwyo ac yn cadw gwirfoddolwyr** yn sgil ‘parodrwydd cyffredinol i helpu allan’ yn ystod y pandemig
- Roedd llawer o'r enghreifftiau o wirfoddoli i leddfu unigedd yn ymwneud â **chwmnïaeth** a **chyfeillgarwch**
- Roedd pobl yn gwirfoddoli dros y **ffôn** neu drwy **alwadau fideo** yn ogystal â **wyneb yn wyneb**

"Roedd yn anhygoel gweld faint o bobl oedd am wirfoddoli"

Ymatebydd i’r arolwg

6. Addasu dulliau gweithredu

- Aeth llawer o sefydliadau ati i addasu eu dull o ddarparu cymorth yn ystod y pandemig, gan gyflwyno **elfen ddigidol** yn aml i wasanaethau cymorth a oedd yn bodoli eisoes
- Roedd y **ffôn** hefyd yn hollbwysig er mwyn cadw mewn cysylltiad â phobl sy'n profi unigedd
- Mae'r dull digidol hefyd wedi gwella rhai **prosesau sefydliadol** hefyd

"Mae darparu gwasanaethau ar-lein ers y pandemig wedi gwella ein cynhyrchiant a'n argaeledd i gleientiaid."

Ymatebydd i'r arolwg

7. Cydnabyddiaeth a Gwelededd

- Mae **ymwybyddiaeth o werth** y trydydd sector wedi cynyddu ers y pandemig, gan gynnwys ar gyfer gofalwyr di-dâl
- Roedd rhai yn teimlo bod ymgysylltu a chydweithio mwy **gweithredol ac uniongyrchol** â rhanddeiliaid
- Croesewir **Strategaeth Unigedd** Llywodraeth Cymru, yn ogystal â'i hymrwymiad i wasanaethau presgripsiynu cymdeithasol
- Mae gan fwy o bobl ddiddordeb mewn **gweithio** yn y trydydd sector

Beth yw'r heriau i chi ar hyn o bryd?

- Ni all pawb **ddefnyddio'r rhyngrwyd** i gael mynediad at wasanaethau (ac nid yw rhai ohonom yn hyderus wrth ddarparu gwasanaethau digidol)
- Nid yw rhai pobl yn gwybod **ble i fynd** am help (ac rydym yn ei chael hi'n anodd **eu cyrraedd a'u harwain**)
- Mae **anghydraddoldebau** sy'n bodoli eisoes sy'n gwneud pethau'n anoddach

Yr hyn y mae'r **bobl** rydym yn eu cefnogi yn ei brofi

- Mae diffyg **cyllid hirdymor** yn ei gwneud yn anodd cynllunio a gweithio mewn ffordd ataliol
- Mae peidio â chael sgyrsiau **wyneb yn wyneb** yn lleihau ein heffaith
- Caiff **capasiti** ei ymestyn
- Byddai **ymchwil a data** yn helpu i lunio achos dros fuddsoddi

Yr hyn rydym yn ei brofi yn ein **gwaith**

1. Y rhyngrwyd a chynhwysiant digidol

- Nid oes gan bawb **fynediad i'r rhyngrwyd**. Mae hyn wedi ei gwneud hi’n **anodd iawn eu cyrraedd** yn ystod y cyfnod clo ac mae rhai pobl wedi teimlo hyd yn oed yn fwy ynysig
- Roedd hyn yn wir mewn arolwg ar gyfer sefydliadau sy’n gweithio gyda **phobl hŷn**
- Weithiau nid yw **staff a gwirfoddolwyr** yn hyderus wrth ddefnyddio technoleg ddigidol ychwaith
- Gall gwaith **amlasiantaeth o bell** fod yn her

"Oni bai bod pobl ar-lein a bod rhywfaint o lythrennedd digidol [ganddynt], ni allwn gyrraedd pawb a fyddai'n elwa o'n cefnogaeth."

Ymatebydd i’r arolwg

2. Ble i gael cymorth

- Mae gwybod pwy y gellir mynd ato, neu **ble i fynd** i gael cymorth yn her
- Gall fod **stigma** yn gysylltiedig ag unigedd sy'n atal pobl rhag gofyn am gymorth
- Rydym wedi ei chael hi'n anodd **cyrraedd pobl**, yn enwedig os cânt eu hallgáu'n ddigidol
- Byddai codi **proffil** yr agenda unigedd, a sefydliadau yn y gofod hwn, o gymorth
- Mae angen mwy o wybodaeth er mwyn gallu **cyfeirio pobl at** fwy o lwybrau cymorth

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

3. Anghydraddoldebau sy'n bodoli eisoes

- Mae unigedd **yn amlygu anghydraddoldebau sy'n bodoli eisoes** fel mynediad i drafnidiaeth a chyfleusterau chwaraeon a hamdden fforddiadwy
- Mae **nodweddion rhyngberthynol** yn berthnasol iawn wrth ddarparu'r math cywir o gymorth, fel iaith, rhyw, anabledd, gwledigrwydd a bod yn ofalwr.
- Mae **cyfnod o gyni** wedi gwaethygu unigedd
- Mae **grwpiau sydd wedi'u lleiafrifo** yn profi rhwystrau ychwanegol

"Mae llawer o bobl ifanc yn galw am fwy o wasanaethau chwaraeon a hamdden nad ydynt ar gael [i'r un graddau] ag yr oeddent oherwydd y cyni"

Ymatebydd i'r arolwg

4. Diffyg cyllid hirdymor

- Mae awydd i weithio'n **ataliol** ond mae **cyllid byrdymor** yn golygu bod cynllunio a darparu gwasanaethau'n gyflym gyda chynaliadwyedd hirdymor ac effaith yn her wirioneddol
- Mae'n cymryd **amser** i feithrin cydberthnasau a rhaglenni sy'n cael effaith
- Mae ymdeimlad o ansicrwydd ynghylch lefelau **cyllid yn y dyfodol** a chanfyddiad bod anghysylltiad o ran ffrydiau cyllido lleol a chenedlaethol
- Hoffai rhai ohonoch weld mwy o gyllid ar gyfer **trafnidiaeth**, **cynhwysiant digidol** a **phresgripsiynu cymdeithasol**.

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

5. Peidio â chael sgyrsiau **wyneb yn wyneb**

- Dywedodd llawer ohonoch fod peidio â chael sgyrsiau wyneb yn wyneb ag **unigolion a grwpiau** yn her wirioneddol gan fod yn well gan bobl gael sgyrsiau wyneb yn wyneb ac maent yn cael effaith fawr
- Mae hefyd yn her i **ailagor** mannau cymunedol yn ddiogel ar ôl i'r cyfyngiadau gael eu llacio
- Mae rhai pobl sy'n profi unigedd yn **bryderus** ynghylch dychwelyd i gael cyswllt wyneb yn wyneb

"Mae [ein] gwasanaeth sy'n mynd ati i leddfu unigedd yn wasanaeth wyneb yn wyneb ac nid yw'n gweithio ar-lein"

Ymatebydd i'r arolwg

6. Caiff capasiti ei ymestyn

- Mae staff **gofal cymdeithasol** yn teimlo bod y swydd yn gallu eu dadrymuso oherwydd y cyflog isel, y galw uchel, a'r canfyddiad anghyfiawn bod gofal cymdeithasol yn waith 'sgiliau isel' - mae hyn yn effeithio ar allu staff i wneud eu gwaith i'r lefel yr hoffent ei wneud
- Mae llawer o **swyddi gwag** ym maes iechyd a gofal cymdeithasol ac nid oes digon o staff i ddiwallu anghenion cleifion
- Mae rheoli'r anghenion uniongyrchol ag anghenion hirdymor yn her pan gaiff tîm ei ymestyn

“Mae gormod i'w wneud"

Ymatebydd i’r arolwg

7. Byddai ymchwil a data o gymorth

- Bydd adeiladu proffil ac **ymwybyddiaeth o unigedd** yn allweddol i strategaeth hirdymor
- Nid ydym yn gwybod eto beth fydd **effaith hirdymor** y pandemig ar unigedd
- Bydd defnyddio **tystiolaeth** o'r hyn sy'n gweithio yn helpu i ymgysylltu'n ystyrlon â'r sector cyhoeddus
- Yn ogystal â'r dystiolaeth, mae angen **ymddiriedaeth** arnom er mwyn meithrin cydberthnasau

"Mae hefyd yn anos mesur dulliau [sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n seiliedig ar asedau] - ac mae'n cymryd mwy o amser i feithrin cydberthnasau cyllidol yn seiliedig ar ymddiriedaeth ac nid niferoedd"

Ymatebydd i'r arolwg

Beth sydd ei angen arnoch i leddfu unigedd

Gwell / mwy o gydweithio

- Penderfynu ar un weledigaeth gyffredin ar gyfer lleddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol
- Cydweithio rhwng sectorau, sefydliadau ac unigolion, e.e. y sector cyhoeddus a'r trydydd sector
- Cefnogi pobl i wybod pa gymorth sydd ar gael a sut i'w gael
- Rhannu arferion gorau

Dysgu, ymchwil a gwerthuso

- Awgrymiadau ar sut i fonitro cynnydd wrth fynd ati i leddfu unigedd
- Dysgu o waith ymchwil a gwerthuso

Datblygu cymunedau

- Canolbwyntio ar ddatblygu cymunedau
- Mwy o weithwyr proffesiynol medrus, e.e. 'hyfforddwyr digidol'
- Datblygu trafnidiaeth gymunedol er mwyn lleddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol
- Mwy o gymorth ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol a gwasanaethau cysylltwyr cymunedol

Cymorth gyda dealltwriaeth

- Dealltwriaeth fwy eang o'r mater
- Cymorth i nodi pobl sydd mewn perygl o brofi unigedd ac ynysu cymdeithasol

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Yr hyn sydd ei angen arnoch i leddfu unigedd

Cymorth i fynd i'r afael â materion penodol

- Buddsoddi mewn iechyd meddwl
- Mynd i'r afael â thlodi yn y gymuned
- Mwy o adnoddau a chefnogaeth i ofalwyr di-dâl
- Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a mynediad cyfartal i wasanaethau

Cyllid ac adnoddau

- Mwy o gyllid ac adnoddau
- Darparu offer, gofod, adnoddau a chymorth i bobl yn y gymuned/defnyddio gwasanaethau
- O safbwynt cyllidwr, dealltwriaeth o’r hyn sydd ei angen ar sefydliadau eraill
- Cyllid hyblyg, tymor hwy

Mynd i'r afael â goblygiadau Covid-19

- Lleddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol mewn byd ar ôl y pandemig a adlewyrchir mewn polisi
- Ailgychwyn gwaith wyneb yn wyneb

Myfyrio a chyd-gefnogaeth

- Cael mwy o amser i fyfyrio
- Bod yn agored i fod yn onest ac yn agored i niwed

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Yr hyn y gall cydweithio llwyddiannus rhwng partneriaid a rhanddeiliaid ei gyflawni

- Goruchwyliaeth / ymdeimlad o'r hyn sy'n digwydd / pwynt canolog o wybodaeth am bwy sy'n gwneud beth
- Ymdrechion cydgysylltiedig i fynd i'r afael â materion penodol
- Gwell canlyniadau a mwy o effeithlonrwydd
- Rhannu dysgu
- Polisïau ac arferion cydlynol sy'n seiliedig ar dystiolaeth
- Cefnogaeth gan gymheiriaid / gwydnwch
- Rhaglenni cyllido mwy effeithiol
- Deall pa ymchwil / tystiolaeth / gwerthuso sydd eu hangen
- Mwy o gynaliadwyedd

Sesiynau rhyngweithiol ar feysydd gweithredu

Sesiynau rhyngweithiol

Yna gwnaethoch gyfrannu at gyfres o sesiynau rhyngweithiol dros y ddau ddiwrnod a oedd yn cwmpasu:

- y prif **heriau** y byddwch yn eu hwynebu yn eich gwaith yn y 6-12 mis ne
- y prif **gyfleoedd** i leddfu unigedd
- yr hyn sydd ei **angen** arnoch i leddfu unigedd
- **pwy** ydych chi'n meddwl y gallai helpu a sut
- pwy **allech chi eu helpu** gan ddefnyddio eich gallu a'ch arbenigedd

Mae'r ychydig sleidiau nesaf yn crynhoi eich syniadau

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Meysydd gweithredu

Cyfrannwyd cymaint o syniadau a safbwyntiau yn ystod y sesiynau rhyngweithiol! Daeth dau **faes gweithredu ychwanegol** i'r amlwg yn seiliedig ar yr heriau, y cyfleoedd a'r anghenion a nodwyd yn ein trafodaethau.

- Rôl technoleg ddigidol
- Rôl camau gweithredu a arweinir gan y gymuned
- Cefnogi grwpiau sy'n agored i niwed/mewn perygl
- Rheoli pontio o Covid-19
- Gwella'r broses gydweithio a ffyrdd o weithio

Kaleidoscope Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Yr hyn sydd ei angen arnoch

Rôl technoleg ddigidol

- Mynd i’r afael â thlodi data
- Mynd i'r afael â phryder ynghylch defnyddio technoleg
- Manteisio ar y cyfleoedd a gynigir gan dechnoleg (e.e. modelau hybrid, cefnogi rheolwyr gwirfoddolwyr/cleientiaid, cefnogi gofalwyr di-dâl, cefnogi camau gweithredu a arweinir gan y gymuned)
- Sicrhau nad yw'r grwpiau digidol yn cael eu gadael yn y cyfnod pontio ar ôl y pandemig

"Gwell WiFi, yn enwedig mewn cartrefi gofal"

Yr hyn sydd ei angen arnoch

Rôl camau gweithredu a arweinir gan y gymuned

- Creu **strategaeth** a chyfeiriad ar gyfer camau gweithredu a arweinir gan y gymuned
- Sicrhau bod camau gweithredu a arweinir gan y gymuned yn **gynaliadwy**
- **Deall natur** cymunedau gwahanol e.e. gwledig o gymharu â threfol
- Cefnogi'r gwaith o gadw **gwirfoddolwyr**
- Cyllido cymorth ar gyfer **datblygu cymunedol** a chydnabod ei fod yn broffesiwn sy'n gofyn am weithwyr medrus
- Grymuso **gwasanaethau wedi'u cyd-gynllunio** a arweinir gan gymheiriaid a ddatblygir mewn partneriaeth â defnyddwyr gwasanaethau

"weithiau gall y rhai sydd heb sgiliau proffesiynol ym maes datblygu cymunedol wneud mwy o niwed i gymunedau wrth i bobl golli ffydd"

"Cymorth o ran lludded ar gyfer ein pobl ifanc. Mae lludded ymhlith gwirfoddolwyr ac actifyddion ifanc yn enfawr - mae angen i ni ddod o hyd i ffyrdd o gefnogi eu lles wrth iddynt fynd ati i gyflwyno newid."

"Parhad gwirfoddolwyr er mwyn sicrhau y gellir parhau i roi cymorth"

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Yr hyn sydd ei angen arnoch

Cefnogi grwpiau sy’n agored i niwed/mewn perygl

- Gwaethygwyd llawer o'r 'ffactorau risg' sy’n gysylltiedig ag unigedd gan Covid-19, e.e. problemau iechyd meddwl, tlodi ac ati.
- Rhoddodd y pandemig 'ddarlun cliriach' i ni o bwy sydd mewn perygl o unigedd ac ynysu cymdeithasol, e.e. pobl ifanc
- Talu sylw i gyfnodau pontio ar ôl y pandemig, gan y gallai'r rhain gael effaith wahanol ar grwpiau gwahanol

"mae angen cymorth ychwanegol ar gyfer pobl sy'n profi iechyd meddwl gwael"

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Yr hyn sydd ei angen arnoch

Rheoli pontio o Covid-19

- Cydnabod bod anghenion pobl yn newid wrth fynd i mewn ac allan o'r cyfnod clo, a bod dulliau darparu yn newid hefyd
- Cymorth i ymdopi ag ansicrwydd ac addasu i newidiadau
- Cymorth i helpu i fagu hyder i ailintegreiddio, mewn ffordd gydgysylltiedig
- Mynd i'r afael ag effaith anghyfartal y cyfnod pontio ar grwpiau gwahanol
- Cadw pob llais wrth y bwrdd a phob gwelliant ar ôl y pandemig - parhau i arfer synnwyr cyffredin yn hytrach na thâp coch
- Cymorth gydag asesiadau risg
- Gweithio mewn partneriaeth ar geisiadau am gyllid a darpariaeth cyllid
- Cymorth ar gyfer modelau gweithredu newydd ac ehangu gwasanaethau

"Potensial ar gyfer dulliau cyfunol wyneb yn wyneb/ar-lein/technoleg i gefnogi pobl"

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Yr hyn sydd ei angen arnoch

Gwella’r broses gydweithio a ffyrdd o weithio

- Datblygu gweledigaeth/pwrpas a rennir
- Cymryd amser i feithrin cydberthnasau
- Angen cymorth, seilwaith ac adnoddau ar gyfer cydweithio effeithiol
- Gweithio gyda phobl sy'n defnyddio gwasanaethau - angen hyfforddiant/cymorth
- Edrych y tu allan i'ch sector eich hun am ysbrydoliaeth
- Rhannu gwybodaeth/arferion gorau gyda'ch gilydd a chyfeirio
- Mae atgyfeiriadau partneriaeth yn bwysig
- Datblygu pwynt mynediad canolog o wybodaeth ar gyfer gwasanaethau
- Creu cyllid mwy hyblyg, tymor hwy

"Mae'n hanfodol bod iechyd, awdurdodau lleol a'r trydydd sector yn cydweithio - yn enwedig i gyflwyno eu hachos i'r clystyrau gofal sylfaenol"

"parhau i arfer synnwyr cyffredin yn lle tâp coch"

Cymorth pwy sydd ei angen arnoch

Rôl technoleg ddigidol

Rôl camau gweithredu a arweinir gan y gymuned

Cefnogi grwpiau sy'n agored i niwed/mewn perygl

Rheoli pontio o Covid-19

Gwella'r broses gydweithio a ffyrdd o weithio

- **Pob un ohonom** - ar lefel sefydliad ac yn unigol
- **Llywodraeth Cymru** - i gydnabod modelau arferion da a blaenoriaethu cyllid i'w cynnal
- **Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol** - i gydnabod modelau arferion da a blaenoriaethu cyllid i'w cynnal
- **Awdurdodau lleol** - i annog sefydliadau'r trydydd sector i gydweithio er mwyn osgoi dyblygu
- **Y sectorau gwirfoddol a chymunedol** - i weithio'n fwy cynaliadwy
- **Sefydliadau academaidd** - i ddarparu offer a thechnegau/hyfforddiant tystiolaeth a gwerthuso e.e. ar synthesis astudiaethau achos
- **Cymuned fuddiant** - wedi'i sefydlu ar gyfer hyrwyddwyr unigedd mewn sefydliadau
- **Sefydliadau â chyfrifoldebau cymdeithasol corfforaethol, neu sefydliadau mawr dylanwadol** - i wneud mwy i gychwyn sgyrsiau e.e. ynghylch unigedd ymhlith pobl ifanc
- **Cyllidwyr** - i ymrwymo i gyllid tymor hwy; mae angen gwybod eu cynlluniau a'u hymrwymiad ar gyfer cyllid yn y dyfodol fel y gallwn gynllunio'n effeithiol
- **Byrddau iechyd lleol**
- **Gofal Cymdeithasol Cymru** - help gyda hyfforddi staff gofal ar unigedd, ymwybyddiaeth, yr effaith, ac ati
- **Gweithio yn yr un timau gyda'n gilydd**

Trafodwyd meysydd gweithredu eraill hefyd

Cyllid ac adnoddau

- Creu cyllid mwy hyblyg, tymor hwy
- Creu cyllid sy'n cefnogi’r broses o gydweithio a gweithio mewn partneriaeth yn hytrach na gosod gwasanaethau cymunedol a gwirfoddol (CVS), sefydliadau gwirfoddol a chymunedol, y trydydd sector a sefydliadau statudol yn erbyn ei gilydd
- Gweithio mewn ffordd gydgysylltiedig i wneud cyllid yn fwy effeithlon a'i ledaenu'n gyfartal
- Cyllido mwy o wirfoddolwyr a swyddi cyflogedig, e.e. cydlynwyr cymunedol medrus
- Archwilio cyllid a arweinir gan y gymuned
- Archwilio cyllid ar gyfer 'dull gweithredu' yn hytrach na gwasanaeth neu gynnyrch
- Pan gafwyd gwared ar y fiwrocratiaeth o ran cyllid, digwyddodd cymaint o gydweithio - dylai hyn barhau er mwyn annog mwy o gydweithio

Seilwaith a diwylliant lleoedd

- Dylid ystyried seilwaith lleol, yn enwedig trafnidiaeth, wrth fynd ati i leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol
- Mynd i'r afael â'r amrywiad o ardal i ardal - o ran gwasanaethau, iechyd a chyfleoedd - a allai effeithio ar unigedd ac ynysu cymdeithasol

Trafodwyd meysydd gweithredu eraill hefyd

Sylfaen dystiolaeth

- Cynnal meta-ddadansoddiad o'r hyn rydym *yn ei wybod*
- A all cyllidwyr gydnabod ei fod yn ymwneud ag ymddiriedaeth, nid dim ond rhifau?
- Dangos effaith drwy adrodd straeon
- Defnyddio’r 'darlun clir' a roddodd Covid-19 i ni o'r rhai sy'n dioddef fwyaf
- Dwyn ynghyd y pethau rydym yn eu canfod ym mhob maes gweithredu er mwyn tynnu sylw at y 'dystiolaeth' sydd gennym
- Cynhyrchu tystiolaeth sy'n amserol, sy’n berthnasol yn lleol ac sy'n cefnogi penderfyniadau tymor hwy

Mae angen cymorth pwrpasol ar gyfer unigedd

- Cymorth i nodi’r rhai sydd angen help
- Darparu mwy o gymorth un-i-un
- Cymorth ar gyfer sut i redeg gwasanaethau cyfeillio
- Cydnabod effaith iechyd meddwl a ffactorau eraill ar unigedd ac ynysu cymdeithasol
- Peidio byth â rhoi'r gorau iddi gan ei bod yn cymryd amser i ymddiriedaeth ddatblygu rhwng y bobl sy'n defnyddio gwasanaethau a'r gwasanaethau
- Cydnabod y rhyngweithio rhwng iechyd meddwl, unigedd a phresgripsiynu cymdeithasol, ac ati.

Myfyrdodau i gloi ar Ddiwrnod 1

Cliciwch delwedd i weld fideo

Dr Kalpa Kharicha

Pennaeth Ymchwil, Polisi ac Ymarfer
Campaign to End Loneliness

KALEIDOSCOPE
Health and Care

Nododd Kalpa fod yr amrywiaeth o bobl yn y digwyddiad wedi creu argraff arni - roedd yn dangos bod pob un ohonom yn gwerthfawrogi’r ffaith y gallwn **ddysgu oddi wrth ein gilydd**.

Nododd fod yn rhaid inni barhau i **adeiladu ar yr hyn a wyddom** gan ddefnyddio'r dystiolaeth sydd gennym. Ond ychwanegodd fod cyfle enfawr i ddysgu o'r datblygiadau arloesol a welwyd ers Covid. Mae'r pandemig nid yn unig wedi cyflymu'r profiad o unigedd i bobl, mae hefyd wedi effeithio ar y ffordd mae pobl a sefydliadau wedi ymateb - gyda **chydweithio, hyblygrwydd ac ymddiriedaeth** yn nodweddion allweddol. Roedd elfennau eraill o drafodaethau'r dydd yn sefyll allan i Kalpa:

- **Grwpiau sy’n agored i niwed/mewn perygl** - gwyddom lawer am y grwpiau hyn, ond mae'r pandemig wedi cael effaith luosogi: ble y dylem dargedu ein hymdrechion o ystyried adnoddau a chyfyngiadau a'r sefyllfa economaidd ehangach, a sut gallwn ddefnyddio’r hyn a wyddom am y grwpiau hyn eisoes?
- **Cydgynhyrchu** - yn werthfawr am ddau reswm. Yn gyntaf, mae'n rhoi llwyfan ar gyfer straeon pobl am unigedd sy'n hanfodol er mwyn cynyddu dealltwriaeth. Yn ail, mae'n ddefnyddiol ar gyfer dulliau sy'n seiliedig ar asedau, gan gynnwys addasu gwasanaethau sy'n bodoli eisoes. Roedd Kalpa yn hoffi'r hyn a ddywedodd rhywun yn y blwch sgwrsio: 'rhaid deall mai pobl a'u cymunedau sy’n meddu ar yr atebion.'
- **Mae'r ecosystem rydym yn gweithio ynddi** mor bwysig: sut rydym yn ymateb yn gymdeithasol i faterion mwy/pwysicach (?) fel stigma, gwahaniaethu ac allgáu gydag ymdeimlad gwahanol o berthyn neu ddiffyg ymdeimlad o berthyn?

I gloi, nododd pa mor ddefnyddiol oedd gweld y gwaith gwych sy’n cael ei wneud yng Nghymru wrth helpu i **ledaenu dysgu ar draws y pedair gwlad**.

Diwrnod 2

Diwrnod 2

Ein hamcanion oedd:

- Adolygu rhai '**meysydd gweithredu**' ar gyfer lleddfu unigedd a amlygwyd ar Ddiwrnod 1
- Meddwl am ba **syniadau** yr hoffech eu gwneud, ac i **bwy**, ar gyfer pob maes gweithredu er mwyn lleddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol yn effeithiol

Llif y sesiwn

- **Croeso'n ôl, a chrynhoi'r** hyn a drafodwyd ddoe
- **Meysydd gweithredu a syniadau** i leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol
- Mewn **grwpiau bach**, ystyried pwy all helpu i symud pethau ymlaen
- **Myfyrdodau i gloi** a'r camau nesaf

Adolygiad o'r hyn a ddywedwyd ar Ddiwrnod 1: Pum maes gweithredu

Roedd pum **maes gweithredu** amlwg yn seiliedig ar yr heriau, y cyfleoedd a'r anghenion a nodwyd.

- Rôl technoleg ddigidol
- Rôl camau gweithredu a arweinir gan y gymuned
- Cefnogi grwpiau sy'n agored i niwed/mewn perygl
- Rheoli pontio o Covid-19
- Gwella'r broses gydweithio a ffyrdd o weithio

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Adolygiad o'r hyn a ddywedwyd ar Ddiwrnod 1: Pum maes gweithredu

Ystyried y pum maes gweithredu:

- Beth fyddech chi'n ei ychwanegu neu'n ei newid?
- Beth arall sydd i'w ystyried?

Gwnaeth hwylusydd eich tywys drwy'r cwestiynau hyn mewn grwpiau bach

Cytunwyd yn fras bod y pum maes gweithredu yn grynodeb da,

ond bod rhai pethau allweddol eraill i'w hystyried...

1

Mae **gwirfoddolwyr** wedi'u 'cuddio' o fewn y meysydd blaenoriaeth hyn - ond maent yn hanfodol ar gyfer lleddfu unigedd, ac mae angen mwy o gyllid arnynt

2

Nid **digidol** yw'r ateb i bawb - yn enwedig yr henoed

3

Mae **lleoedd a mannau** yr un mor bwysig - mae angen mannau cyhoeddus a thrafnidiaeth hygyrch arnoch i feithrin cysylltiad cymdeithasol

4

Mae angen rhoi yr un **pwyslais a blaenoriaeth** i bob categori - os caiff unrhyw rai eu hanwybyddu neu eu hystyried yn 'llai na', ni fydd ymyriadau'n gweithio

Adolygiad o'r hyn a ddywedwyd ar Ddiwrnod 1: Pum maes gweithredu

Canlynia dau'r bleidlais

Yna gofynnwyd i chi **ddewis dau o'r pum maes i'w trafod** ymhellach mewn grwpiau bach.

- 14% — Rôl technoleg ddigidol
- 23% — Rôl camau gweithredu a arweinir gan y gymuned
- 23% — Cefnogi grwpiau sy'n agored i niwed/mewn perygl
- 14% — Rheoli pontio o Covid-19
- 26% — Gwella'r broses gydweithio a ffyrdd o weithio

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Syniadau ar gyfer camau gweithredu

Ar gyfer y pynciau a ddewiswyd gennych, gofynnwyd i chi nodi **un** awgrym ar gyfer...

A. Y sector cyhoeddus - h.y. llywodraeth leol, GIG, addysg, gwasanaethau brys, tai, gofal cymdeithasol
B. Llywodraeth Cymru
C. Y sectorau cymunedol a gwirfoddol - gallaifod yn gymorth ffurfiol neu anffurfiol
D. Cynhyrchwyr ymchwil a thystiolaeth
E. Unrhyw un arall

Mae'r ychydig sleidiau nesaf yn crynhoi eich trafodaethau

Syniadau ar gyfer camau gweithredu i gryfhau **rôl technoleg ddigidol**

Y sector cyhoeddus

- Cefnogi mentrau gyda **rolau 'cysylltydd'** neu 'rolau cymorth technoleg' - mae'r cymorth un-i-un hwn yn amhrisiadwy
- Amddiffyn pobl hŷn rhag **sgamiau**
- Byddai dull **'un system'** o ymdrin â llwyfannau rheoli yn golygu y byddai modd casglu/lledaenu tystiolaeth yn well
- Bod ar gael dros y **ffôn**, nid ar-lein yn unig
- Bod yn ymwybodol bod **cartrefi gofal** yn dal mor ynysig ag yr oeddent flwyddyn yn ôl
- Defnyddio technoleg ddigidol i helpu i ddiweddaru **systemau gweithredol** y sector cyhoeddus e.e. mae llawer o gartrefi gofal yn defnyddio systemau papur
- **Dylai cytundebau rhannu data** fod ar waith er mwyn helpu i rannu data ar draws sefydliadau e.e. ysbytai
- Mae angen datblygu'r gweithlu a **meithrin hyder** er mwyn gwneud gwell defnydd o dechnoleg mewn sefydliadau sector cyhoeddus
- Mae 'gwaith papur' yn cymryd drosodd o ran iechyd a diogelwch - gallai sectorau cyhoeddus **symleiddio biwrocratiaeth** yn hyn o beth

Llywodraeth Cymru a chyllidwyr

- Adeiladu a **lledaenu tystiolaeth** lle bynnag y bo'n bosibl
- Edrychwn ymlaen at yr argymhellion sy'n deillio o'r **Gynghrair Cynhwysiant Digidol**
- Galw am **fwrdd iechyd digidol** neu ymddiriedolaeth iechyd digidol
- Darparu cymorth i bobl na allant gael mynediad at **wasanaethau hanfodol ar-lein**
- Mynd i'r afael â **sgamiau'n** fwy llym
- Rhannu grwpiau oedran ymhellach e.e. mae 50+ yn cwmpasu pedair cenhedlaeth y mae angen **dulliau gweithredu pwrpasol** ar bob un ohonynt
- Defnyddio dylanwad i sicrhau bod **darparwyr technoleg** neu **gwmnïau mawr** yn mynd ati i leddfu unigedd - a'u cymell i gyflawni eu cyfrifoldeb cymdeithasol corfforaethol
- Mae **seilwaith a chyllid** yn hanfodol ar gyfer lleddfu unigedd
- Rhoi **WiFi** mewn cartrefi gofal

Syniadau ar gyfer camau gweithredu i gryfhau **rôl technoleg ddigidol**

Y sector cymunedol a gwirfoddol

- Adeiladu ar y ffordd y mae technoleg ddigidol wedi galluogi cysylltiad â **grwpiau anodd eu cyrraedd**
- Parhau i helpu pobl gyda'r **rhwystrau corfforol** i fynd ar-lein (offer, sgiliau), yn ogystal â'r **rhwystrau seicolegol** (ymwybyddiaeth, hunan-barch)
- Darparu **cymorth un-i-un** a pharhau i ddarparu cymorth wyneb yn wyneb lle bynnag y mae'n gwneud synnwyr i wneud hynny
- **Siarad â grwpiau cymunedol eraill,** eu cefnogi a dysgu oddi wrth ein gilydd
- Bod ar gael dros y **ffôn** yn ogystal ag ar-lein
- **Rhannu'r** grwpiau rydych yn ceisio eu cyrraedd oherwydd bydd dull sy'n addas i bawb yn llai llwyddiannus
- Bod ar gael dros y **ffôn**, nid ar-lein yn unig
- **Datblygu sgiliau digidol** gwirfoddolwyr a chydweithwyr yn y trydydd sector

Cynhyrchwyr ymchwil a thystiolaeth

- Tystiolaeth ar **ansawdd ymgysylltu** ar-lein - a yw pobl yn teimlo bod mwy o gysylltiad?
- Mwy o ymchwil ar y **llwyfannau rheoli** i'w defnyddio
- Byddai **mapio'r asedau** sydd ar gael mewn cymunedau yn ddefnyddiol
- Allwn ni ddefnyddio tystiolaeth i annog y sector technoleg i gymryd rhan yn y gwaith o leddfu unigedd?

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Syniadau ar gyfer camau gweithredu i gefnogi **grwpiau a arweinir gan y gymuned**

Y sector cyhoeddus

- **Cymryd cam yn ôl** weithiau a helpu grwpiau cymunedol i wneud yr hyn maent yn ei wneud
- Mae pobl yn syrthio drwy'r craciau o ran **atgyfeiriadau** - rhaid inni gefnogi'r bobl hyn drwy gydweithio a chadw mewn cysylltiad
- Parhau â'r **ymdrechion** i gyflwyno newidiadau diwylliannol yn eich sefydliadau
- Parhau i **gydnabod y camau a gymerwyd gan y gymuned** yn ystod y pandemig a'u helpu i symud ymlaen - nid yw ar ben eto.
- Gweithio mewn **grwpiau amlasiantaeth** gan ei fod yn helpu i nodi angen ar lefel gymunedol
- Deall y bydd yn cymryd amser i gyflawni ein nodau
- Help i ddod o hyd i **fylchau** yn y ddarpariaeth h.y. lle nad oes grwpiau
- **Cydweithio** a siarad â'ch gilydd. Chwalu rhwystrau a rhannu arferion da. Mae unigedd yn fater mor eang - rhaid cydweithio
- Cefnogi a defnyddio **rhwydweithiau** sy'n bodoli eisoes i rannu gwybodaeth
- Parhau i ganolbwyntio ar yr hyn sy'n **ystyrlon ac yn bwrpasol** i bobl sy’n arwain mentrau

Syniadau ar gyfer camau gweithredu i gefnogi **grwpiau a arweinir gan y gymuned**

Llywodraeth Cymru a chyllidwyr

- Defnyddio **mesurau llwyddiant haws eu defnyddio** a safoni'r ffordd y caiff data eu casglu er mwyn mesur effaith
- **Darparu cymorth**, arweiniad a chyllid ar gyfer cynaliadwyedd
- Nodi gwerth **y trefniadau cydweithio rhwng grwpiau** ac **adnoddau** a'u cyllido e.e. grwpiau trafnidiaeth sy'n gweithio gyda fferyllfeydd/banciau bwyd i ddarparu meddyginiaeth/bwyd - yr adnodd sylfaenol yw **amser**
- Cynnal neu adeiladu ar eich prosesau mewnol a oedd yn caniatáu cyllid cyflymach a mwy hygyrch - gwneud y **newidiadau gweithredol** sy'n golygu bod llai o fiwrocratiaeth
- Ariannu'r hyn rydych yn ei addo a **chyllido cydgynhyrchu**
- Archwilio sut mae **adeiladu gwydnwch** grwpiau cymunedol yn edrych - mae angen gwydnwch y grwpiau hyn
- Mwy o gyfleoedd ar gyfer **cyllid hyblyg** byrrach, mwy organig (sy'n gallu darparu ar gyfer prosiectau a arweinir gan y gymuned a chefnogi cynlluniau peilot) yn ogystal â chyllid strategol tymor hwy (sy'n rhoi mwy o ddiogelwch i staff ac yn gwella canlyniadau i'r bobl rydym yn eu cefnogi)
- Beth yw gwerthusiad a thystiolaeth realistig a phriodol - **cydnabod canlyniadau meddal ac effeithiau ataliol**

Syniadau ar gyfer camau gweithredu i gefnogi **grwpiau a arweinir gan y gymuned**

Y sector cymunedol a gwirfoddol

- **Rhannu arferion gorau** gyda'ch gilydd a'r sector ehangach
- **Casglu data** i ddangos effaith
- **Rhoi cymaint o sylw â phosibl** i gynlluniau/rhaglenni er mwyn cyrraedd cynifer o bobl â phosibl
- Ystyried dod o hyd i gyfleoedd ac archwilio cyfleoedd mewn ardaloedd sydd â llai o grwpiau cymunedol (e.e. drwy rannu eich model o brofiadau cymorth)
- Gwybod eich bod **yn cael eich gwerthfawrogi**
- Dod o hyd i'ch llais a **dod yn fwy hyderus yn gofyn** - mae angen awydd o'r ddwy ochr i weithio'n wahanol yn y dyfodol; peidiwch â mynd yn ddi-hid
- Meddwl am sut i **feithrin gwydnwch** a chynaliadwyedd

Cynhyrchwyr ymchwil a thystiolaeth

- Mapio **gyrwyr ehangach unigedd** a darparu data fydd yn helpu i ganolbwyntio ein hymdrechion ar grwpiau
- Helpu i ddangos y **gwahanol fathau** o unigedd ac ynysu
- Darparu mewnwelediadau sy'n **llenwi bylchau gwybodaeth sy'n bodoli eisoes** (e.e. gwledig, trefol, iaith Gymraeg ac ati) oherwydd bydd hyn yn helpu i nodi'r rhai nad ydynt yn hysbys i'r gwasanaethau ond sy'n profi unigedd
- Helpu ni i ddangos yn barhaus bod **dulliau gweithredu yn y gymuned yn gweithio**
- Rhannu rhywfaint o'u **harbenigedd** o ran casglu data, synthesis astudiaethau achos ac adrodd am effaith

Syniadau ar gyfer camau gweithredu i gefnogi **grwpiau sy'n agored i niwed a grwpiau sydd mewn perygl**

Y sector cyhoeddus

- System atgyfeirio gyffredin/**pwynt cyfeirio sengl** ar gyfer pobl a sefydliadau sydd mewn cysylltiad â phobl sy'n profi unigedd ac ynysu cymdeithasol drwy eu gwaith e.e. gwasanaethau tân ac achub
- Parhau i gefnogi fframwaith **presgripsiynu cymdeithasol**
- Datblygu dull cyffredin o **asesu'r risg** o unigedd i wahanol grwpiau - a **darparu hyfforddiant**
- **Rhannu gwybodaeth** am wasanaethau priodol
- **Cyd-gynhyrchu atebion** i gefnogi'r grwpiau hyn - a gwybod nad ydych bob amser yn mynd i gael yr atebion rydych chi eu heisiau
- Sicrhau bod gwasanaethau cyhoeddus, mannau cyhoeddus a thrafnidiaeth gyhoeddus yn **hygyrch** ac yn ddiogel (gan gynnwys mynd i'r afael â rhwystrau iaith)
- Gwella'r **rhwydwaith trafnidiaeth** a **chynlluniau trafnidiaeth gymunedol** - yn enwedig ar gyfer cymunedau gwledig a phobl ag anableddau neu gyflyrau iechyd na allant gael cymorth wyneb yn wyneb fel arall
- Rhoi cymorth i bobl sy'n profi **trais domestig**

Llywodraeth Cymru a chyllidwyr

- Parhau i fuddsoddi mewn **presgripsiynu cymdeithasol**
- Buddsoddi yn y **sefydliadau llawr gwlad** a all helpu'r rhai sydd fwyaf agored i niwed
- Gwybod mai'r bobl heb lais yw'r rhai y mae **Covid-19 wedi effeithio fwyaf arnynt**
- Bod yn ymwybodol bod **cyllid yn rhwystr i gyflawni nodau ar hyn o bryd** - yn enwedig gorddibyniaeth ar gyllid pan ymddengys ei fod yn fwyfwy cyfyngedig, rhoi cymorth ar gynllunio busnes, strategaethau ymadael ac ati.
- Cyllido mwy o **wasanaethau cyfeillio** a chysylltu'r rhain â gwasanaethau cymorth eraill (e.e. gwirfoddoli i gefnogi pobl drwy eu taith canser neu ddementia, o'r diagnosis cychwynnol drwy'r daith gyfan)
- Cyllido mwy o **drafnidiaeth**
- Dylai cyllidwyr wneud **newidiadau i'w polisïau** ar gyfer gwasanaethau hyblyg i ddiwallu anghenion unigolion.
- Cyllido dulliau **ataliol**

Syniadau ar gyfer camau gweithredu i gefnogi **grwpiau sy'n agored i niwed a grwpiau sydd mewn perygl**

Y sector cymunedol a gwirfoddol

- Mae grwpiau sy'n agored i niwed yn **fwy tebygol o ymddiried mewn sefydliadau trydydd sector** - lle bo'n bosibl, hyder pobl i gael mynediad at bresgripsiynwyr cymdeithasol / meddygon teulu
- Parhau i helpu pobl i **ddefnyddio'r system**
- Darparu **cymorth wyneb yn wyneb** ar ffurf cyfeillio er mwyn helpu pobl i fagu hyder
- Parhau i fanteisio ar gefnogaeth wych **gwirfoddolwyr**
- **Rhannu'r** hyn rydych yn ei wneud gyda sefydliadau eraill sy'n gweithio'n lleol
- Datblygu **modelau cydymaith o wirfoddoli** i gefnogi pobl sydd â gwendidau ac anghenion penodol (e.e. gofal diwedd oes, dementia, canser)

Cynhyrchwyr ymchwil a thystiolaeth

- Darparu tystiolaeth ar yr ystod eang o grwpiau a'r **sbectrwm 'angen'**
- Darparu tystiolaeth i Lywodraeth Cymru ar ffurf **'lleisiau'r rhai sy'n agored i niwed**' gan fod angen eu clywed/cydnabod
- Rhannu enghreifftiau o **ddulliau o gyrraedd pobl** nad ydynt yn ymateb
- Gwneud y cysylltiad rhwng **theori ac ymarfer**
- Creu **sesiynau i'r cyhoedd** lle siaredir am ymchwil mewn iaith anacademaidd, gan ganolbwyntio ar yr hyn mae'n ei olygu mewn bywyd go iawn, mewn lleoliadau hawdd eu defnyddio

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Syniadau ar gyfer camau gweithredu i **gefnogi'r broses o bontio o Covid-19**

Y sector cyhoeddus

- **Codi ymwybyddiaeth** o'r gefnogaeth sydd ar gael drwy gyfeirio
- Parhau â'r **cydweithio** da a ddigwyddodd yn ystod y pandemig
- Sicrhau bod meddygon teulu a gwasanaethau eraill yn cynnig mwy o **gymorth seico-gymdeithasol**
- I'r rhai sy'n darparu gwasanaethau, bod yn **sensitif i anghenion a dewisiadau unigol** wrth i ni ddod allan o'r cyfnod clo (e.e. dulliau digidol, wyneb yn wyneb neu hybrid)
- Mae **preswylwyr mewn cartrefi gofal** yn dal i fod yn ynysig iawn - mae angen hyfforddiant ar staff i'w helpu i gysylltu

Llywodraeth Cymru a chyllidwyr

- Cefnogi **presgripsiynu cymdeithasol un-i-un** wedi'i deilwra ar gyfer y rhai sydd fwyaf agored i niwed
- Darparu **cyllid mwy cynaliadwy a hyblyg** i'r sector cymunedol a gwirfoddol

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Syniadau ar gyfer camau gweithredu i **gefnogi'r broses o bontio o Covid-19**

Y sector cymunedol a gwirfoddol

- Meddyliwch yn greadigol am **sut i gynnwys gwirfoddolwyr** sy'n ofni dychwelyd i weithgareddau wyneb yn wyneb
- Galluogi **cefnogaeth gan gymheiriaid** er mwyn helpu i fagu hyder pobl sy'n nerfus am ddychwelyd i 'normal'
- Lle bo'n bosibl, darparu **modelau hybrid**, neu eu teilwra i'r hyn sy'n gweithio i'ch grŵp (e.e. wyneb yn wyneb, digidol, galwadau ffôn)
- Myfyrio ar **fodelau gweithredu** (a newidiodd yn ystod y pandemig) - beth fyddwch chi'n ei gadw? Beth fydd yn helpu i barhau i adeiladu cysylltiad?
- Bydd **magu hyder** yn allweddol

Cynhyrchwyr ymchwil a thystiolaeth

- Nid ydym yn gwybod llawer am y **grwpiau** lle gwelwyd **cynnydd bach mewn unigedd ac ynysu cymdeithasol**
- Adeiladu sylfaen dystiolaeth ar gyfer **ymyriadau a gwaith ataliol** - gan y gall y llywodraeth fod yn amharod i'w cyllido

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Syniadau ar gyfer camau gweithredu i gefnogi **gwell cydweithio**

Y sector cyhoeddus

- Parhau **i gydweithredu â grwpiau yn y sector cymunedol a gwirfoddol**
- Chi yw'r 'llygaid a'r clustiau' ar gyfer **nodi grwpiau sydd mewn perygl** ac i greu strategaethau ar gyfer systemau cymorth
- Mae angen i ALlau **ddeall maint y broblem** ar lefel leol
- Wrth gydweithio, meddu ar **egwyddor neu gylch gorchwyl a rennir** fel bod pawb yn atebol ac yn glir
- **Chwilio am ffyrdd** o wella trefniadau cydweithio - 'adeiladu mudiad i wella gwaith ar draws sectorau'
- **Rhannu eich gwybodaeth** - bydd hyn yn helpu i nodi angen a theilwra gwasanaethau

Llywodraeth Cymru a chyllidwyr

- Cefnogi mentrau drwy **gyllido partneriaethau**
- Dylai cyllidwyr chwarae mwy o ran yn y gwaith o **feithrin trefniadau cydweithio** - rhennir blaenoriaethau cyllido yn ôl lleoliad daearyddol neu grwpiau penodol sydd mewn perygl sy'n gosod prosiectau yn erbyn ei gilydd o ran cyllid
- Dileu **rhwystrau rheoleiddio** i gydweithio
- **Rhannu'r** hyn rydych yn ei wybod am gydweithio llwyddiannus, e.e. busnesau sy'n darparu nwyddau a gwasanaethau
- **Ail-fframio** unigedd ac ynysu cymdeithasol o'r negyddol i'r cadarnhaol
- Dysgu o'r ymdeimlad o **gysylltiad a phwrpas cyffredin yn ystod y pandemig** o ran cefnogi cymunedau mwy cysylltiedig
- **Cysylltu busnesau â llwybrau i gefnogi** grwpiau sy'n agored i niwed a grwpiau mewn perygl - mae ganddynt ddiddordeb mewn dangos gwerth cymdeithasol
- Pa atebion bynnag a drafodir ar bob lefel, mae'n hanfodol **cyfleu'r** rhain i'r rhai sydd eu hangen

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Syniadau ar gyfer camau gweithredu i gefnogi **gwell cydweithio**

Y sector cymunedol a gwirfoddol

- **Cysylltu â grwpiau eraill** i weld sut y gallwch gefnogi eich gilydd, neu rannu'r hyn a ddysgwyd
- Bod yn glir am **nodau ac amcanion** yr holl grwpiau sy'n ymwneud â phrosiect e.e. drwy gylch gorchwyl

Cynhyrchwyr ymchwil a thystiolaeth

- Mae angen tystiolaeth arnom i ddangos **arwyddocâd** unigedd ac ynysu cymdeithasol
- Mae angen inni ddeall yn well **yr hyn a olygwn** wrth unigedd ac ynysu cymdeithasol
- Mae ymchwil academaidd yn araf - sut y gallwn nodi llwyddiannau lleol mewn **modd amserol**?
- A oes **enghreifftiau o gydweithio** sydd wedi goresgyn y materion hyn heb fuddsoddiad enfawr mewn systemau TG neu gostau trafodion enfawr?

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Beth yw eich blaenoriaethau ar hyn o bryd?

Rhannodd llawer o bobl eu myfyrdodau yn y blwch sgwrsio...

[Mae] angen datblygu mudiad ar unigedd y gallwn ei gysylltu ar draws sectorau, demograffeg, themâu ac ati, i rannu, dysgu a chefnogi grwpiau cymunedol, sefydliadau ac ati i dyfu'r dystiolaeth i ddylanwadu ar gyllidwyr

Sut y gallwn sicrhau bod creu pwrpas a rennir yn greiddiol wrth fynd ati i leddfu unigedd, a beth y gallwn ei wneud i sicrhau bod cydberthnasau yn ganolog i'n gwaith gyda phobl/cymunedau?

Mae angen cydnabod hefyd sut mae sefydliadau mwy o faint wedi rhoi rhywfaint o'u 'pŵer' i'r gymuned yn ystod y pandemig - rhaid inni ymgorffori hyn nawr. Fel y soniodd rhywun - mae gan gymunedau'r atebion, ond mae angen adnoddau arnynt i barhau â'u datblygiad.

Cymerwch yr amser i ddarganfod beth sy'n gweithio yn y cymunedau, ble mae'r angen a sut y gallwch gydweithio â rhwydweithiau sy'n bodoli eisoes i gydweithio a mynd i'r afael â'r anghenion hynny - gan gynnwys ceisiadau cydweithredol. Gwneud y mwyaf o 'eiriolwyr dibynadwy' a gweithio gyda nhw o fewn cymunedau yn hytrach na gwasanaethau cyhoeddus gan greu strwythurau newydd i fodloni eu mecanweithiau adrodd

Mae trafnidiaeth gyhoeddus ddiogel yn hanfodol wrth helpu pobl i gysylltu â'u cymunedau er mwyn lleihau unigedd.

[Mae angen i ni] gydnabod bod pawb yn teimlo'n unig ac wedi'u hynysu ar wahanol adegau o'u bywydau ac felly rhaid sicrhau bod strategaethau yn cael eu rhannu â phawb

Myfyrdodau i gloi ar Ddiwrnod 2

Cliciwch delwedd i weld fideo

Ruth Bamford

Rheolwr Cyllid a Pherthnasau - Rhaglenni Strategol (Heneiddio'n Well)

Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol

Rhannodd Ruth ei myfyrdodau ar y digwyddiad, gan gynnwys y pwyntiau allweddol canlynol:

- Mae'r dull cyn Covid yn dal i fod yn berthnasol gan fod **cymryd yr amser i** feithrin cydberthnasau yn dal i fod yn flaenoriaeth wrth fynd ati i leddfu unigedd (h.y. dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, rhyngweithiadau un-i-un)
- Mae rôl y **'cysylltydd'** yn hanfodol wrth ddod allan o'r pandemig - mae angen help ar bobl i gysylltu â chymdeithas unwaith eto
- Bydd ein **ffyrdd newydd o weithio** yn rhan bwysig o gyflawni hyn

Clywodd hefyd fod angen **hyfforddi staff**, a chynnig **cymorth i wirfoddolwyr**, yn ogystal â datblygu a meithrin **mentrau a arweinir gan y gymuned.** At hynny, dylai cyllidwyr ddod yn fwy **hyblyg** ac addasu tuag at fwy o **gydgynhyrchu.** Pwysleisiodd fod angen ecosystem gymysg o asiantaethau i gydweithio fel y gellir darparu'r cymorth mwyaf priodol i bobl e.e. sefydliadau sy'n gweithio gyda grwpiau anodd eu cyrraedd neu bobl â chyflyrau iechyd meddwl.

Dywedodd Ruth y dylem ddathlu rhai o'n ffyrdd newydd o weithio, fel y **canolfannau argyfwng** sydd wedi bod yn 'siop un stop' i bobl.

Fel cyllidwr, clywodd Ruth hefyd fod angen **cyllid tymor hwy** i alluogi sefydliadau i gynllunio. Fodd bynnag, ni ddylid anwybyddu pwysigrwydd **micro-grantiau**. Gall y ddau fod yn gyflenwol.

I gloi, dywedodd Ruth na all unrhyw un sefydliad ddatrys hyn, mae'n rhaid i ni **weithio gyda'n gilydd**!

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Diolch a gwerthuso

Yn olaf, diolch yn fawr i chi am gyfrannu eich amser, eich egni a'ch safbwyntiau dros y digwyddiad deuddydd!

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am unrhyw beth yn y pecyn hwn neu unrhyw un o'r digwyddiadau yn ein cyfres, mae croeso i chi gysylltu â ni ar hello@kscopehealth.org.uk.

nid oedd 21% o'r ymatebwyr i'r arolwg wedi clywed am Ganolfan Polisi Cyhoeddus Cymru cyn y digwyddiad

o'r ymatebwyr i'r arolwg yn argymell fformat y digwyddiad i ffrind neu gydweithiwr (roedd 14% yn niwtral) **roedd 86%**

***Diddorol*, *cydweithredol* a *defnyddiol* oedd y tri gair a ddefnyddiwyd fwyaf i ddisgrifio'r digwyddiad.**

Barn y cyfranogwyr...

dywedodd 100% o'r ymatebwyr i'r arolwg y byddant yn defnyddio'r hyn a ddysgwyd ganddynt yn y digwyddiad yn y dyfodol

o'r ymatebwyr i'r arolwg fod y digwyddiad yn berthnasol ac yn ddefnyddiol

Sut y byddwch yn cymhwyso'r hyn a ddysgoch yn eich rôl

- Byddaf yn parhau i archwilio'r cyfraniad y gall presgripsiynu cymdeithasol ei wneud a sut i gyfrannu ein harbenigedd mewn problemau iechyd meddwl
- Byddaf yn mynd ar drywydd dulliau o hyrwyddo 'ymdeimlad ohonoch chi eich hun' a phwrpas a rennir
- Byddaf yn meddwl am y ffyrdd y mae'r pum maes gweithredu yn ymwneud â'n galwadau polisi ein hunain
- Byddaf yn mynd â'r drafodaeth yn ôl i'm tîm
- Rwyf wedi dod o hyd i rai adnoddau defnyddiol, dolenni gwefan ac ati
- Byddaf yn cysylltu ag eraill
- Bydd yr hyn a ddysgwyd yn ddefnyddiol i'w gymhwyso at ein gofalwyr ac yn ein helpu i edrych ar yr hyn y gallwn helpu i'w wneud i leddfu unigedd
- Sut y gallaf gefnogi ein grwpiau sy'n aelodau orau i barhau i ddarparu'r cymorth a'r gweithgareddau un-i-un er mwyn helpu pobl i adennill hyder ynghylch ail-ymgysylltu â chymdeithas. Byddaf yn myfyrio ar yr hyn a ddysgwyd yn y ddwy sesiwn hyn ac yn ystyried sut y gallaf ei gymhwyso.

Diolch a gwerthuso

Yn olaf, diolch yn fawr i chi am gyfrannu eich amser, eich egni a'ch safbwyntiau dros y digwyddiad deuddydd!

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am unrhyw beth yn y pecyn hwn neu unrhyw un o'r digwyddiadau yn ein cyfres, mae croeso i chi gysylltu â ni ar hello@kscopehealth.org.uk.

- Mae digwyddiad rhyngweithiol gyda grwpiau bach a sesiynau llawn yn ddefnyddiol iawn ac yn cadw'r diddordeb yn fyw. Roeddwn yn hoffi cwrdd â gwahanol bobl yn yr ystafelloedd i grwpiau bach na fyddwn wedi rhyngweithio â nhw yn y prif grŵp. Gwnaed rhai cysylltiadau defnyddiol hefyd!
- Hawdd cymryd rhan a dod o hyd i'ch ffordd o gwmpas
- Hynod addysgiadol
- Hawdd cael mynediad ato, gweithiodd yr ystafelloedd i grwpiau bach yn dda o ran cael trafodaethau mwy manwl.

Barn y cyfranogwyr...

- Diddorol cael amrywiaeth eang o safbwyntiau a phrofiadau o amgylch y bwrdd
- Roedd yn teimlo'n wirioneddol gydweithredol - gweld canlyniadau'r arolwg, cymryd rhan yn y ddeialog, sut y cafodd y sesiwn gyfan ei strwythuro - da iawn i bawb a am gynnal a chymryd rhan mewn digwyddiad gwych.
- Roedd yn ddefnyddiol iawn clywed yr ystod o brofiadau ac arbenigedd
- Trafodaethau gwych y gallwn, gobeithio, eu datblygu yng Nghymru
- Mae'n galluogi cymaint o bobl i ddod at ei gilydd a rhannu profiad a gall gefnogi cydweithio pellach

Diolch.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu wybodaeth bellach, cysylltwch â hello@kscopehealth.org.uk

KALEIDOSCOPE Health and Care

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru