



Adroddiad y Cadeirydd

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf mae'r Fforwm 50+ yn Sir Gâr wedi gwneud cynnydd mewn sawl maes, sydd wedi rhoi hwb i'w ffocws ac wedi adeiladu rhywfaint o fomentwm. Mae nifer o bethau wedi dod at ei gilydd i helpu symud pethau ymlaen, gan gynnwys:

- Gwaith a wnaed gan y Grŵp Llywio i ddatblygu Cynllun Strategol a Chynllun Gweithredol 50+ Sir Gâr. Mae'r rhain wedi mireinio diben y Fforwm 50+ ymhellach ac wedi diffinio'r llwybr a'r prosesau gweithredol sy'n angenrheidiol i gyflawni'r diben hwnnw.
- Negeseuon clir gan aelodau'r Fforwm 50+ a fynegwyd yn arolwg 2018. Mae adolygiad o'r adborth hwn wedi galluogi'r Fforwm 50+ i ddiffinio blaenoriaethau ar gyfer gweithgareddau yn y dyfodol.
- Mae estyn allan at aelodau a sefydliadau eraill wedi arwain at aelodau'r Grŵp Llywio yn cynllunio ac yn cyflwyno cyflwyniadau 50+ i 8 grŵp cymunedol yn Sir Gâr eleni. Mae'r cyfarfodydd a'r trafodaethau hynny wedi helpu i mireinio ymhellach yr heriau y mae pobl 50+ oed yn eu hwynebu bob dydd.
- Mae ymatebion i geisiadau yn y Cylchlythyr 50+ wedi galluogi nifer o aelodau newydd i ymuno â'r Grŵp Llywio 50+ yn 2019, gan gynyddu capasiti gwaith a chreu set fwy amrywiol o sgiliau a phrofiad.

Mae'r Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol a Digwyddiad Blynyddol 50+ eleni yn y Gerddi Botaneg Cenedlaethol yn cynnwys themâu yn seiliedig ar y materion blaenoriaeth a godwyd yn Arolwg 2018 a'r arolygon cryno dilynol. Felly, mae ein haelodau wedi gosod yr agenda ar gyfer y diwrnod lle bydd eitemau ar: -

- symudedd a mynediad at gludiant
- hygyrchedd bancio ac aros yn ddiogel ar y rhyngwyd
- cymorth digidol ar gyfer lechyd a Lles, atal unigrwydd ac ynysu cymdeithasol
- help gydag Ymchwil Llinach
- Arddangoswyr a Gweithdai sy'n cyd-fynd â'r blaenoriaethau y mae'r aelodau wedi'u hamlygu

Rydym yn croesawu pob un o'n Haelodau i'r Digwyddiad 50+ Blynyddol a'r CCB ac rydym yn ffyddiog y byddwch yn cael diwrnod boddhaol, plerusus a difyr. Dywedwch wrth eich ffrindiau am y diwrnod a'u hannog i ymuno â'r Fforwm 50+. Bydd yn gwneud ein llais yn gryfach os oes gennym fwy o aelodau yn y Fforwm.

Diolch i bawb sydd wedi gwneud 2018/2019 flwyddyn mor dda i Fforwm 50+ Sir Gâr – ein grwpiau cymunedol, aelodau unigol, y Grŵp Llywio 50+ a'n cefnogaeth gadarn gan gydwethwyr yng Nghyngor Sir Caerfyrddin. Diolch i chi gyd!

Wyn Llewellyn

Cadeirydd Dros Dro, Fforwm 50+ Sir Gaerfyrddin

ADRODDIAD Y TRYSORYDD

Ym mlwyddyn ariannol 2018/19 a ddaeth i ben ar 31 Mawrth 2019, derbyniodd y Fforwm 50+ grant o £2,019.75 gan Gyngor Sir Caerfyrddin. Defnyddiwyd hyn i gefnogi gweithgareddau'r fforwm ac mae'r arian wedi galluogi'r fforwm i gyfrannu at gostau'r digwyddiad blynyddol a'r CCB ym mis Medi 2018.

Rhannwyd costau'r digwyddiad blynyddol ym mis Medi 2018 yn gyfartal rhwng Cyngor Sir Caerfyrddin, prosiect Sir Gâr Caredig a'r Fforwm 50+. Cyfraniad y Fforwm oedd £1,302.90.

Un o brif brosiectau y Fforwm 50+ yw Cerdded Iach Sir Gâr sy'n annog pobl i fwynhau cerdded ar gyfer ymarfer corff a rhyngweithio cymdeithasol. Caiff y gwasanaeth ei gydlynw a'i gefnogi gan Andy Kurzfeld gyda nifer o arweinwyr grwpiau a theithiau cerdded.

Mae'r Fforwm 50+ yn awyddus i gefnogi gwaith rhwng cenedlaethau ac roedd Cerdded Iach Sir Gâr yn llwyddiannus yn ennill arian grant o £5,000 gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda i redeg prosiect wedi'i anelu at annog mamau a darpar famau i gerdded ar gyfer eu hiechyd personol a'u plant. Enw'r prosiect oedd Bwmp, Babi a Bygi. Roedd yn brosiect llwyddiannus iawn, ac fe ymgysylltwyd â dros 20 o sefydliadau gan gynnwys 4 canolfan deuluol ac arweiniodd at sefydlu nifer o grwpiau cerdded. Mae'r prosiect bellach wedi'i orffen ond mae llawer o'r grwpiau cerdded yn dal i weithredu.

Ar ddechrau blwyddyn ariannol 2018/19 roedd gan y Fforwm 50+ falans agoriadol o £18,669.59. Yn ystod y flwyddyn, cyfanswm incwm y grant oedd £7,019.75. Cyfanswm y gwariant ar gyfer yr holl weithgareddau 50+ gan gynnwys y rheini a redir gan Gerdded Iach Sir Gâr oedd £6,453.35, gan roi gwarged o £566.40 a balans cau o £19,235.99.