

Arolwg Blynyddol Fforwm 50+ 18



1) Ar ôl 'SA', beth yw'r ddau rif cyntaf yn eich côd post? (e.e., os mai SA50 2PG fyddai eich cod post i chi, y rhifau i'w nodi fyddai 50).

2) Faint yw'ch oedran chi?

- 50-59 60-69 70-79 80+

3) Ers faint ydych chi wedi byw yn Sir Gaerfyrddin?

- llai na blwyddyn 6-10 mlynedd 16-20 mlynedd
 1-5 mlynedd 11-15 mlynedd dros 20 mlynedd

4) Beth yw eich grŵp ethnig?

- Gwyn Du/Afficanaidd/Caribïaidd/Du Prydeinig
 Grwpiau Ethnig Cymysg/Lluosog Grŵp ethnig arall (dywedwch beth isod)
 Asiaidd/Asiaidd Prydeinig Gwell gennyf beidio dweud

5) Beth yw eich rhyw?

- Benyw Gwryw Gwell gennyf beidio â dweud

6) Beth yw eich statws partneriaeth?

- Sengl Wedi Gwahanu Partner Sifil
 Priod Wedi Ysgaru Gwell gennyf beidio â dweud
 Cydfyw Gweddw Arall (Nodwch)

7) Ydych chi'n eich ystyried eich hun yn anabl?

- Ydw Nac ydw Mae'n well gen i beidio dweud

8) Beth yw eich dewis iaith?

- Yn deall Cymraeg llafar Yn darllen Cymraeg Dim un o'r uchod
 Yn siarad Cymraeg Yn ysgrifennu yn Gymraeg

Trafnidiaeth

- 9) Mae'r Cynllun Teithio Rhatach yn weithredol ym mhob rhan o Gymru i bobl 60+ oed ac yn cynnig manteision fel **teithio ar y bws am ddim**, **Bwcabus** am ddim a gostyngiad o 50% ar deithiau **Ceir Gwledig** i breswylwyr Sir Gaerfyrddin. Am rhagor o wybodaeth ewch i wefan Cyngor Sir Gar.
- Cynllun gofal cymdeithasol gwirfoddol yw **Ceir Gwledig**. Pwrpas y gwasanaeth yw llenwi bylchau yn nhrefnidiaeth ardaloedd gwledig. Y mae hefyd yn darparu gwasanaeth i bobl mewn ardaloedd gwledig a threfol nad ydynt yn gallu defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus am resymau corfforol.
- Os nad oes gennych wasanaeth bws, neu os yw'r amseroedd yn anaddas, gallwch fanteisio ar wasanaeth **Bwcabus**. Mae Bwcabus yn eich galluogi i deithio o amgylch Cwm Teifi ar yr adeg ac i'r llefydd yr ydych yn eu dymuno.

	Ydw	Nac Ydw
Ydych chi'n ymwybodol a'r Cynllun Teithio Rhatach?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ydych chi wedi defnyddio'r Cynllun Ceir Gwledig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ydych chi wedi defnyddio tocyn bws i ddefnyddio gwasanaeth bws am ddim?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ydych chi wedi defnyddio gwasanaeth Bwcabus?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- 10) **Pa mor aml fyddwch chi'n teithio ar y bws yn Sir Gaerfyrddin?**

- 5+ gwaith yr wythnos
 Unwaith yr wythnos
 O leiaf 4 gwaith y flwyddyn
 2-4 gwaith yr wythnos
 O leiaf unwaith y mis
 Byth

- 11) **Sut fyddech chi'n graddio mynediad a chyfleusterau'r gwasanaeth bws anabl yn Sir Gaerfyrddin? (1 = Gwael iawn i 5 = Ardderchog)**

- 1
 2
 3
 4
 5

- 12) **Os nad ydych yn defnyddio'r bws yn aml, dywedwch pam? (ticiwch bob ateb perthnasol)**

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mynychder y gwasanaeth | <input type="checkbox"/> Dibynadwyedd amseroedd teithio |
| <input type="checkbox"/> Costau teithio | <input type="checkbox"/> Diffyg darpariaeth o ran cerbydau mynediad rhwydd ac iddynt lawr isel. |
| <input type="checkbox"/> Hyd y daith | <input type="checkbox"/> Gorfod newid rhwng gwasanaeth bws/coets/rheilffordd |
| <input type="checkbox"/> Dim gwasanaethau ar gael o fewn pellter cerdded rhwydd | <input type="checkbox"/> Arall (rhowch fanylion isod) |

Rhowch Fanylion:

- 13) **I ba raddau ydych chi'n cytuno bod y ffynonellau gwybodaeth a ganlyn yn ddefnyddiol wrth ddefnyddio gwasanaethau bws yn Sir Gaerfyrddin?**

	Cytuno'n Gryf	Cytuno	Ddim yn gwybod	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Gwybodaeth mewn safleoedd bws ar amserlen wedi'i hargraffu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gwybodaeth amser-real mewn safleoedd bws sy'n hysbysu ynghylch unrhyw oedi (Ddim ar gael yn y Sir ar hyn o bryd)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amserlenni wedi'u hargraffu sydd ar gael drwy'r post	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amserlenni wedi'u hargraffu sydd ar gael ar y bysiau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amserlenni ar y wefan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gwasanaeth ymholi ynghylch trafnidiaeth gyhoeddus dros y ffôn/ar-lein (Traveline - cynllunydd teithio ar drafnidiaeth gyhoeddus)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14) Oes gennych chi unrhyw awgrymiadau ynghylch sut y gellid gwella'r mynediad a'r cyfleusterau?

Llyfrgelloedd Symudol

Mae'r llyfrgell symudol yn cludo detholiad o lyfrau Cymraeg a Saesneg i oedolion a phlant, gan gynnwys llyfrau ffuglen a ffeithiol, yn ogystal â theitlau print bras. Mae deunydd clywedol a gweledol hefyd ar gael. Gallwch ddefnyddio Wi-Fi rhad ac am ddim y llyfrgell symudol drwy ddefnyddio'r dyfeisiau iPad sydd gennym ar y bws, neu eich dyfais eich hun. Gallwch ddefnyddio cyfleusterau llungopïo ac argraffu ac amrywiaeth o wasanaethau eraill gan gynnwys Credyd Cynhwysol a Chyngor ar Bopeth, a chwilio am gyfleoedd cyflogaeth hefyd.

15) Dywedwch beth yw eich barn ar y ddarpariaeth llyfrgell symudol newydd.

Ydw

Nac ydw

Ydych chi wedi defnyddio llyfrgelloedd symudol Sir Gaerfyrddin yn y **gorffennol?**

Ydych chi'n defnyddio llyfrgelloedd symudol Sir Gaerfyrddin ar **hyn o bryd?**

16) Beth yw eich barn ar y llyfrgelloedd symudol?

17) Os nad ydych yn defnyddio'r llyfrgell symudol, nodwch pam.

18) Dywedwch wrthym pa wasanaeth yr ydych wedi'i ddefnyddio amlaf wrth ymweld â'n gwasanaeth llyfrgell symudol?

Gwasanaethau rhyngwyd

Benthg llyfrau

Benthg/Gwranddo ar gerddoriaeth

Ymchwil

Benthg ffilmiau

Arall

Rhowch fanylion:

- 19) Rydym yn ystyried cyflenwi gwasanaeth y llyfrgell symudol drwy ddull thematig, gan ganolbwyntio ar gynnig mwy o ddewis yn gysylltiedig â thema benodol. A oes thema arbennig yr hoffech chi i ni ei chyflwyno? (e.e. llesiant, ffitrwydd, ymwybyddiaeth o ddementia, hanes, garddio, coginio, llesiant emosiynol ac ati). Rhowch sylwadau isod.

- 20) Mae'r llyfrgelloedd symudol yn cynnwys dyfeisiau iPad er mwyn gallu defnyddio gwasanaethau rhyngwyd. Atebwch y cwestiynau canlynol:

Ydw

Nac Ydw

Rwy'n hyderus wrth ddefnyddio iPad i fynd ar y rhyngwyd

Rwyf eisiau derbyn hyfforddiant ar ddefnyddio iPad yn fy nghymuned leol

- 21) Rhowch ddisgrifiad byr o unrhyw weithgareddau ychwanegol yr hoffech weld y gwasanaeth llyfrgell symudol yn eu darparu.

- 22) Dywedwch wrthym sut y gellid gwella'r gwasanaeth llyfrgell symudol.

- 23) Mae gan y cyngor lyfrgell ddigidol ar-lein sy'n rhoi mynediad i aelodau'r llyfrgell at wasanaethau ar-lein. Ydych chi'n defnyddio gwasanaeth llyfrgell ddigidol y Cyngor?

Ydw

Nac Ydw

- 24) Os nad ydych, dywedwch wrthym pam.

- 25) Os ydych chi'n defnyddio'r llyfrgell ddigidol ar-lein, rhowch sgôr allan o 5 am eich profiad (1- Gwael i 5 - Ardderchog)

1

2

3

4

5

Cynhwysiant digidol

Mae cynyddu cynhwysiant digidol i bobl hŷn yn y Sir yn bwysig. Cydnabyddir y bydd yr angen hwn yn cynyddu wrth i wasanaethau - cyhoeddus a phreifat - gael eu cyflenwi drwy ddulliau digidol, a fydd yn aml yn creu arbedion sylweddol ac yn fwy cyfleus ac ymarferol i ddefnyddwyr.

26) Ydych chi'n defnyddio'r dechnoleg ganlynol?

	Ydw	Nac Ydw
Ffôn symudol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Y rhyngwrwd gartref	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teledu clyfar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cyfrifiadur personol neu liniadur gartref	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consol gemau (e.e., Wii, Xbox, PlayStation)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Llechen (e.e., IPad, Acer, Kindle, Galaxy ac ati)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27) Ydych chi'n defnyddio'r rhyngwrwd i'r diben canlynol?

	Ydw	Nac Ydw
Anfon a derbyn negeseuon e-bost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Y cyfryngau cymdeithasol (e.e., Facebook; Twitter) i gysylltu â ffrindiau a pherthnasau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chwilio am swyddi neu gyrsiau ar-lein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mynediad at wybodaeth iechyd ar-lein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siopa ar-lein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rheoli fy arian (bancio ar-lein)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arall (Rhowch fanylion isod)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28) Nodwch unrhyw ddefnydd arall yr ydych yn ei wneud o'r rhyngwrwd.

29) A fyddai gennych ddiddordeb mewn derbyn unrhyw un o'r sesiynau hyfforddi neu gynghori a ganlyn? (Ticiwch bob ateb perthnasol)

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Defnyddio cyfrifiadur / gliniadur | <input type="checkbox"/> Chwilio am swydd ar-lein | <input type="checkbox"/> Bancio ar-lein |
| <input type="checkbox"/> Y rhyngwrwd ac e-bost | <input type="checkbox"/> Gwefannau'r cyfryngau cymdeithasol | <input type="checkbox"/> Defnyddio ffôn symudol |
| <input type="checkbox"/> Ymchwilio i hanes eich teulu (hel achau) | <input type="checkbox"/> Diogelwch y rhyngwrwd | <input type="checkbox"/> Arall (Rhowch fanylion) |

Rhowch fanylion:

Heneiddio'n Dda yn Sir Gaerfyrddin

Mae'r cwestiynau canlynol yn gysylltiedig â'n hamcanion Llesiant, heneiddio'n dda.

Cyfleoedd am Gyflogaeth a Sgiliau Newydd -Mae hyn yn golygu cynyddu hyd yr eithaf y budd yn gysylltiedig â gwaith, gwirfoddoli a dysgu i bobl hŷn, a'r economi ehangach. Dylai pobl hŷn allu meithrin eu cyflogadwyedd, eu sgiliau a'u diddordebau; a bod yn rhydd i gyfrannu'n barhaus i'w cymunedau.

30) **A fyddai gennych ddiddordeb mewn derbyn unrhyw un o'r cyrsiau addysg neu hyfforddiant a ganlyn?**

	Byddai	Na fyddai
Llythrennedd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rhifedd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cymraeg i oedolion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saesneg i siaradwyr ieithoedd eraill	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Llythrennedd digidol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ieithoedd Tramor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Celf a Chrefft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Addysg gyffredinol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arall	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arall (Rhowch fanylion)		

31) **Atebwch yr isod ynglŷn â Gofalwyr, Gwirfoddoli a Chyflogaeth**

	Ydw	Nac Ydw
Ydy chi'n ofalwr?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ydy chi'n ymwybodol o Fforwm Gofalwyr Sir Gaerfyrddin?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ydy chi'n derbyn cymorth gan sefydliadau priodol fel gofalwr?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ydych chi'n gwirfoddoli yn rheolaidd?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ydych chi'n gwybod o le i gael gwybodaeth am gyfleoedd gwirfoddoli?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ydych chi'n chwilio am gyfleoedd cyflogaeth ar hyn o bryd?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32) **Os ydych chi, nodwch pa sefydliadau / gwasanaethau sydd wedi darparu gwybodaeth neu gymorth i chi ynglŷn â gwirfoddoli.**

33) Dywedwch wrthym pa gefnogaeth ychwanegol yr hoffech ei gweld yn cael ei chynnig?

Cymunedau Cyfeillgar i Oed - Mae creu Cymunedau Cyfeillgar i Oed yn golygu gweithredu i sicrhau bod cymunedau'n bodloni anghenion pob rhan o'r gymuned. Drwy sicrhau bod cyfleusterau - fel trafndiaeth, cyfleoedd hamdden a chyfleoedd i gymdeithasu - ar agor i bobl hŷn, byddwn yn sicrhau bod y cyfleusterau hynny'n fwy hygyrch i bawb yn gyffredinol.

Cymunedau sy'n Cefnogi Pobl â Dementia - Mae Cymuned sy'n Cefnogi Pobl â Dementia yn ystyried sut y gall pobl â dementia barhau i fod yn annibynnol yn y gymuned. Ceir stigma o 'ddirywiad', 'baich' a 'diffyg' yn gysylltiedig â Dementia; ond gall cymunedau wneud llawer i gefnogi annibyniaeth a hunan-barch pobl sy'n dioddef y clefyd. Gall cymunedau werthfawrogi cyfraniad pobl â dementia.

Atal Cwmpadau - Mae atal cwmpadau yn golygu cydnabod yr effeithiau negyddol, ac weithiau anwrthdroadwy, y gall cwmpadau eu cael ar bobl hŷn, a gwneud popeth posib i atal hynny rhag digwydd.

34) I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol:

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn gwybod	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Rwy'n credu fy mod yn byw mewn cymuned cyfeillgar i oed.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rwy'n credu fy mod yn byw mewn cymuned sy'n cefnogi pobl â dementia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rwy'n credu bod yr Awdurdod Lleol yn gwneud popeth o fewn ei allu, ac yn unol â'r gwasanaethau y mae'n eu darparu, i leihau'r risg o gwmpadau.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

35) Pa welliannau pellach y gellid eu cyflwyno er mwyn helpu i sicrhau ein bod yn byw mewn cymuned cyfeillgar i oed?

36) Pa welliannau pellach y gellid eu cyflwyno er mwyn helpu i sicrhau ein bod yn byw mewn cymuned sy'n cefnogi pobl â dementia?

37) Pa welliannau pellach y gellid eu cyflwyno er mwyn gostwng y risg o gwmpo?

38) **Atal cwmpïadau. Atebwch y cwestiynau canlynol:**

Do

Naddo

Ydych chi wedi cwmpo'n ddifrifol yn y 12 mis diwethaf?

A wnaethoch chi hysbysu unrhyw wasanaethau am y digwyddiad? (e.e., y gwasanaethau iechyd)

A gawsoch eich hasesu yn rhan o raglen 'atal cwmpïadau'?

A gawsoch ddigon o gefnogaeth i leihau'r risg o gwmpo yn y dyfodol?

39) **Os mai na oedd eich ateb, dywedwch sut y gallem fod wedi gwella eich sefyllfa?**

Unigrwydd ac Arwahanrwydd

40) **A fyddech chi'n dweud eich bod chi'n profi:**

Ydw

Nac Ydw

Arwahanrwydd cymdeithasol

Unigrwydd

41) **Ydych chi'n cytuno bod digon yn cael ei wneud i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd?**

Cytuno'n gryf Cytuno Ddim yn gwybod Anghytuno Anghytuno'n gryf

Awgrymwch unrhyw welliannau yr hoffech eu gweld.

42) **A oes digon o gyfleoedd i gymdeithasu yn eich cymuned?**

Oes Nac oes Ansicr

43) **Pa gyfleoedd ychwanegol i gymdeithasu yr hoffech eu gweld yn eich cymuned?**

Diolch am lenwi'r arolwg hwn