



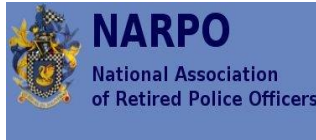
STRATEGAETH RHYNGGENEDLAETHAU

Rhagfyr 2018

Adeiladu Pontydd ar draws y Cenedlaethau

Y Partneriaid

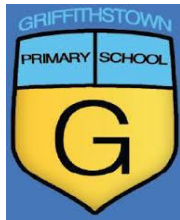
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan	Canolfan Waith Plus
Cyngor Iechyd Cymuned Aneurin Bevan	Dysgu gyda Mamgu
Age Cymru	Ysgol Linthwaite Clough J I & EY
Heneiddio'n Dda yng Nghymru	Live Music Now
Cymdeithas Alzheimer's Cymru	Cyngor Sir Fynwy
Prifysgol Bangor	Tai Sir Fynwy
Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent	Fy Mywyd mewn Cartref Cymru
Ysgol Gynradd Bryn Bach	Cymdeithas Genedlaethol Swyddogion Heddlu wedi Ymddeol (NARPO)
Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili	Rhwydweithiau Gofal yn y Gymdogaeth
Partneriaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol Integredig Caerdydd a Bro Morgannwg	Cyngor Sir Casnewydd
Fforwm Gofal Cymru	Swyddfa Comisiynydd Pobl Hŷn
Cartrefi Cymru Cydweithredol	Iechyd y Cyhoedd Cymru (1000 o Fywydau)
Coleg Gwent	Coleg Y Cymoedd
Cartref Nyrsio Red Rose	
Cymdeithas Dai Derwen	Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol
Cymunedau Digidol Cymru	Cymdeithas Milwyr, Morwyr ac Awyrlu (SSAFA)
Cartref Nyrsio Gibraltar	Ysgol Gynradd Gatholig Sant Joseph
Ysgol Gynradd Georgetown	Partneriaeth Gwyddor Iechyd De Ddwyrain Cymru
Ysgol Gynradd Glanhow	Prifysgol Abertawe
Ysgol Gynradd Griffithstown	Thrive United Welsh
Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent	Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen
Heddlu Gwent	Cadlanciau Gwirfoddol Heddlu Gwent
Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol Gwent	Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru
Ysgol Idris Davies	Cartref Preswyl Tŷ Woffington



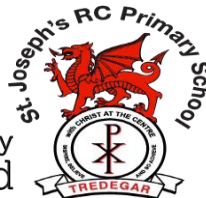
Cardiff & Vale of Glamorgan INTEGRATED HEALTH & SOCIAL CARE PARTNERSHIP
PARTNERIAETH IECHYD & GOFAL CYMDEITHASOL INTEGREDIG
Caerdydd & Bro Morgannwg



GIBRALTAR NURSING HOME



Gwent Association of Voluntary Organisations
Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent



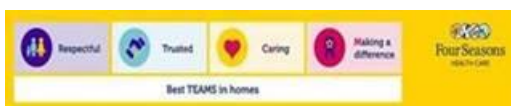
Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board



Heneiddio'n Dda yng Nghymru
Ageing Well in Wales



YSBRYDOLI CERDDORION TRAWSNEWID BYWYDAU
INSPIRING MUSICIANS TRANSFORMING LIVES



Cynnwys

Rhagair

Page 4

- Cyflwyniad
- Beth yw Ymarfer Rhyng-genedlaethau?

Page 5

Cyd-destun

Pages 6-9

- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant
- Adroddiad Donaldson
- Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus a Chynlluniau Llesiant
- Deddf yr Iaith Gymraeg (1993): Mesur yr Iaith Gymraeg (Cymru) (2011) a'r 'Cynnig Rhagweithiol'
- Adolygiad Cartrefi Gofal Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
- Heneiddio'n Dda yng Nghymru
- Datganiad Dulyn ar Ddinasoedd a Chymunedau sy'n Oed Cyfeillgar yn Ewrop
- Pam ein bod yn datblygu Strategaeth Rhyng-Genedlaethau

Manteision i Blant, Pobl Ifanc a Phobl Hŷn

Page 10

Gweledigaeth, Cenhadaeth, Gwerthoedd a Nodau

Pages 11-13

Ffactorau Allweddol ar gyfer Llwyddiant

Page 3

Casgliad

Pages 13-14



Rhagair

Mae ymarfer rhyng-genedlaethau yn amrywiol iawn, gan ymgorffori gweithgareddau sy'n cynnwys gwahanol grwpiau o gyfranogwyr, gwahanol fathau o leoliadau, gwahanol weithgareddau ac ystod o nodau.

Dros y 12 mis diwethaf, mae mentrau lleol sydd wedi dod â phobl hŷn a phlant at ei gilydd wedi dangos yr effaith gadarnhaol y gall arfer rhyng-genedlaethau ei chael. Er bod hwn yn siwrnai newydd i ni, cydnabyddiaeth o'r effaith hon yw bod ein partneriaeth wedi cytuno i ddatblygu'r strategaeth hon.

Credwn y bydd mwy o ryngweithio rhwng pobl o bob oed yn creu mwy o synnwyr o ysbryd cymunedol. Mae dod â phobl hŷn a phobl iau gyda'i gilydd yn manteisio i'r eithaf ar gyfleoedd i bobl ddod yn gyfranogwyr gweithredol yn eu cymunedau ac yn gosod y sylfaen ar gyfer parch at ei gilydd.



Rydym yn cydnabod bod arfer rhyng-genedlaethau yn creu cysylltiadau rhwng cenedlaethau, hyrwyddo dysgu a rennir, dealltwriaeth rhyng-genedlaethau a pharch. Yn sylfaenol, mae perthnasoedd rhyng-genedlaethau'n cefnogi dinasyddiaeth weithredol a datblygiad personol yn sylweddol i bawb sy'n gysylltiedig.

Mae'r strategaeth hon yn nodi ein bwriad i sefydlu, ymgorffori a thyfu ymarfer rhyng-genedlaethau, ymarfer sy'n cefnogi gweithgarwch ystyrlon a buddiol i'r bobl iau a hŷn. Bydd yn arwain datblygiad ymarfer rhyng-genedlaethau ar draws ein cymunedau, yn awr ac yn y dyfodol.

Drwy fabwysiadu ymagwedd strategol at waith rhyng-genedlaethau, nod y bartneriaeth yw gosod safon ar gyfer ein cymuned a chymunedau eraill ledled Cymru. Gadewch inni addo i hyrwyddo arferion a chysylltiadau rhyng-genedlaethau er budd pawb sy'n gysylltiedig.

1. Cyflwyniad

Mae newid demograffeg a mwy o symudedd o fewn teuluoedd a rhwydweithiau cymdeithasol yn golygu bod cenedlaethau heddiw yn dod yn fwyfwy ynysig oddi wrth ei gilydd. I bobl hŷn yn arbennig, mae hyn yn cynyddu'r risg o unigrwydd.

Mae Ffrind i mi / Friend of mine ® yn ddull partneriaeth o fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigrwydd cymdeithasol ar draws ein cymunedau. Wedi'i lansio ym mis Ionawr 2017 ac yn canolbwyntio ar benderfynyddion iechyd ehangach, mae wedi creu mudiad cymdeithasol cyffrous a deinamig, gan yrru atebion cost isel/dim cost i ailgysylltu pobl unig ac ynysig gyda'u cymunedau.

Dros y 12 mis diwethaf, un o'r meysydd o ymarfer tosturiol sy'n tyfu cyflymaf fu ymarfer rhyng-genedlaethau. Mae'n dod â phobl hŷn a phobl iau at ei gilydd mewn gweithgareddau pwrpasol, sy'n fuddiol i'r ddwy ochr, gan adeiladu ar yr adnoddau sydd gan bob un i'w gynnig i'w gilydd. Mae sefydliadau megis iechyd, cynghorau lleol, yr heddlu, tai, ysgolion, colegau, sectorau gwirfoddol, cartrefi gofal (i enwi rhai) yn cydnabod pa gyfranogiad cynhwysol sy'n cryfhau bondiau cymunedol a pharch at ei gilydd.

P'un a yw'r gweithgareddau'n wyneb yn wyneb, yn gysylltiedig ag ymarfer corff, yn seiliedig ar dechnoleg neu drwy gyfathrebu ysgrifenedig, mae'r manteision lles a welwyd ar gyfer plant, pobl ifanc ac oedolion wedi ein gorfodi i ddatblygu'r strategaeth hon.

2. Beth yw Ymarfer Rhyng-genedlaethau?

Mae ymarfer rhyng-genedlaethau yn golygu gwahanol bethau i wahanol bobl ac yn aml mae'n cael ei ystyried fel plant ifanc iawn sy'n rhyngweithio â'r rhai sydd mewn oed mawr. Mae'r Ganolfan ar gyfer Ymarfer Rhyng-Genedlaethau: Sefydliad Beth Johnson (2001) yn nodi:

"Mae ymarfer rhyng-genedlaethau yn ceisio dod â phobl at ei gilydd mewn gweithgareddau pwrpasol, buddiol i'r ddwy ochr sy'n hyrwyddo mwy o ddealltwriaeth a pharch ymysg cenedlaethau ac yn cyfrannu at adeiladu cymunedau mwy cydlynol. Mae ymarfer rhyng-genedlaethau yn gynhwysol, gan adeiladu ar yr adnoddau cadarnhaol y mae gan yr ifanc a'r hen i'w cynnig i'w gilydd a'r rhai o'u cwmpas. "

Nod yr ymarfer hwn yw darparu ymateb cydlynol ac unedig i faterion fel allgau cymdeithasol, unigrwydd ac ymddieithrio ar draws y cenedlaethau. Yn ôl ei natur, mae ymarfer rhyng-genedlaethau yn torri ar draws ffiniau'r gwasanaeth. Mae'n darparu mecanwaith ardderchog ar gyfer ymarfer cydweithredol a chreu atebion arloesol ar gyfer cymunedau mwy tosturiol. Er ei fod yn canolbwyntio ar bobl iau ac oedolion hŷn (dan 25 oed a thros 50), mae'r strategaeth hon yn darparu fframwaith ar gyfer ymarfer rhyng-genedlaethau ac aml-genedlaethau (25-50 oed).

3. Cyd-destun

3.1 Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (2014)

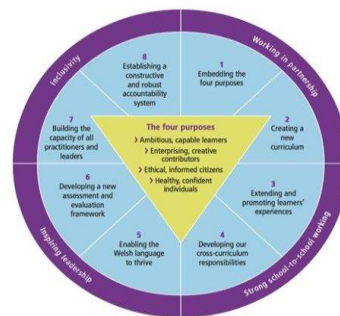


Mae'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Y Ddeddf) yn nodi egwyddorion gweithredu sy'n cynnwys ymyrraeth gynnar, gweithio mewn partneriaeth, cyd-gynhyrchu a hyrwyddo lles. Mae'r Ddeddf hefyd yn gosod dyletswydd ar awdurdodau lleol a byrddau iechyd i ymgymryd ag asesiad anghenion poblogaeth ac fe nodwyd nifer o flaenoriaethau megis dementia, unigrwydd, lles emosiynol, lleihau cwmpïadau a chefnogi pobl yn nes at eu cartrefi.

Mae ymarfer rhyng-genedlaethau yn helpu dod â phobl hŷn a phobl iau at ei gilydd i rannu profiadau ac i sefydlu perthnasau cefnogol yn gyffredinol. Bu nifer o enghreifftiau ar draws ein cymunedau sydd eisoes wedi cynnwys disgyblion ysgol sy'n ymweld â chartrefi gofal, 'Pimp my Zimmer' lle mae pobl ifanc wedi helpu i addurno fframiau Zimmer mewn ymgais i leihau cwmpïadau yn ogystal ag Ysgolion Dementia Cyfeillgar. Mae'r holl brosiectau yn helpu i leihau unigrwydd. Mae arferion rhyng-genedlaethau yn golygu gweithredu tuag at egwyddorion y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant, yn enwedig gweithio mewn partneriaeth ac ymyrraeth gynnar i helpu i gadw pobl hŷn yn actif yn ogystal â gwella lles emosiynol i'r holl gyfranogwyr.

3.2 Adroddiad Donaldson (2015)

Mae Adroddiad Donaldson yn cynnig dadansoddiad eang a thrylwyr o addysg yng Nghymru ac yn gwneud argymhellion pellgyrhaeddol a sylfaenol. Mae'r adroddiadau yn nodi y dylai'r Cwricwlwm fod yn seiliedig ar 4 Diben Cwricwlwm Allweddol i ddatblygu plant a phobl ifanc, a dyma'r rhain:

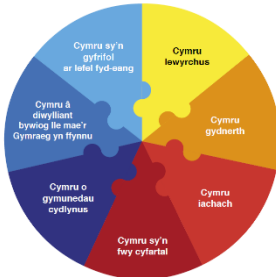


- Dysgwyr uchelgeisiol, galluog, yn barod i ddysgu trwy gydol eu bywydau
- Cyfranwyr mentrus, creadigol, yn barod i chwarae rhan lawn mewn bywyd a gwaith
- Dinasyddion moesegol, gwybodus Cymru a'r byd
- Unigolion iach, hyderus, yn barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas

Mae'r Adroddiad yn amlinellu nifer o ystyriaethau allweddol ar gyfer addysgu a dysgu da ac mae hynny'n datgan y dylai'r holl addysgu a dysgu cael eu cyfeirio at y 4 Diben Cwricwlwm. Mewn perthynas ag arfer rhyng-genedlaethau, mae'r gweithgaredd hwn yn cefnogi'r angen i roi cyfle i blant a phobl ifanc ddysgu o arbenigrwydd a phrofiad o du allan i amgylchedd yr ysgol. Bydd arfer rhyng-genedlaethau yn creu cyd-

destunau dilys ar gyfer dysgu, yn annog cydweithio, ac yn cefnogi datblygiad cymdeithasol ac emosiynol a pherthynas gadarnhaol.

3.3 Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015), Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus a Chynlluniau Llesiant



Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn ddeddfwriaeth sy'n ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus - megis awdurdodau lleol, byrddau iechyd a sefydliadau fel Cyfoeth Naturiol Cymru a'r trydydd sector - rhoi cynaliadwyedd hirdymor ar flaen eu meddwl, a gweithio mewn partneriaeth trwy ffurfio Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus statudol (PSB). Bydd PSBau ar waith ar gyfer pob ardal awdurdod lleol ac mae'n ofynnol iddynt ymgymryd

ag Asesiad Lles i nodi anghenion lleol a Chynllun Lles cyfatebol i wneud cynnydd. Bydd PSBau yn rhoi cynaliadwyedd hirdymor ar flaen eu meddwl, a gweithio gyda sefydliadau perthnasol eraill (megis ysgolion) a'r cyhoedd i atal a mynd i'r afael â phroblemau.

Er mwyn creu Cymru fwy cynaliadwy, mae'n rhaid i gyrff cyhoeddus weithio tuag at 7 nod lles a deddfu'r 5 ffordd o weithio a sefydlwyd o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Trwy gynnwys ymarfer rhyng-genedlaethau, ein bwriad yw cefnogi lles i bawb, yn awr ac yn y dyfodol. Bydd y Strategaeth Rhyng-Genedlaethau hyn yn datblygu'r camau angenrheidiol i hyrwyddo lles plant a phobl hŷn ymhell i'r dyfodol.



3.4 Deddf yr Iaith Gymraeg (1993): Mesur yr Iaith Gymraeg (Cymru) (2011) a'r 'Cynnig Rhagweithiol'



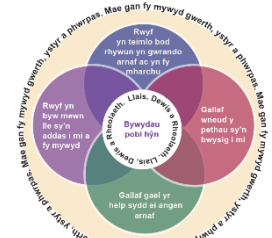
Mae gan sefydliadau'r Sector Cyhoeddus gyfrifoldeb i gydymffurfio â Mesur yr Iaith Gymraeg (Cymru) 2011. Lansiwyd Fframwaith Strategol yr Iaith Gymraeg '*Mwy na geiriau*' yn 2012. Ei ffocws yw darparu fframwaith i gryfhau gwasanaethau Cymraeg o fewn iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a gofal cymdeithasol. Mae'n cydnabod y gall llawer o bobl gyfathrebu a chymryd rhan yn effeithiol yn eu gofal fel partneriaid cyfartal trwy gyfrwng y Gymraeg yn unig.

Mae gwneud 'Cynnig Rhagweithiol' yn ymddygiad sy'n adlewyrchu gwerthoedd craidd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles (Cymru) 2014. Mae 'Cynnig Rhagweithiol' yn golygu yn syml darparu gwasanaeth yn Gymraeg heb i rywun orfod gofyn amdano. Bydd y strategaeth hon yn ceisio pob cyfle i ymgysylltu â siaradwyr Cymraeg mewn ymarfer rhyng-genedlaethau a manteisio i'r eithaf ar gyfleoedd sy'n cefnogi dysgu'r iaith Gymraeg a dysgu gydol oes ar draws cenedlaethau. Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth am y Cynnig Rhagweithiol yn mwynageiriau@wales.gsi.gov.uk

3.5 Adolygiad Cartrefi Gofal Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru: Lle I'w Alw'n Gartref? (2014)

Nododd Adolygiad Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru'r angen am wella ansawdd bywyd pob person hŷn sy'n byw mewn gofal nyrzio a phreswyl. Yn ôl Fframwaith Synhwyrau Nolan, yr amgylcheddau gofal gorau ar gyfer pobl hŷn yw'r rhai sy'n rhoi ymdeimlad o:

- **Diogelwch:** teimlo'n saff
- **Perthyn:** bod yn rhan o bethau
- **Dilyniant:** profi cysylltiadau
- **Pwrpas:** nodau i anelu atynt
- **Llwyddiant:** cynnydd tuag y nodau hynny
- **Arwyddocâd:** y teimlad eu bod o werth, fel person



Un o argymhellion allweddol yr adolygiad cartref gofal oedd y dylid cymryd camau gweithredol i annog y defnydd o gynlluniau cyfeillio mewn cartrefi gofal, gan gynnwys prosiectau rhyng-genedlaethau, a chefnogi trigolion i barhau cyfeillgarwch.

3.6 Heneiddio'n Dda yng Nghymru

Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru yw rhaglen bartneriaeth genedlaethol sy'n cael ei gadeirio a'i gynnal gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Mae Heneiddio'n Dda yng Nghymru yn dwyn ynghyd sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol i wneud Cymru'n lle da i fynd yn hŷn i bawb.

Gyda chymorth Llywodraeth Cymru, pob awdurdod lleol yng Nghymru, dros 70 o bartneriaid strategaeth genedlaethol, mae dros 1,500 o aelodau rhwydwaith unigol yn cynrychioli dros 500 o wahanol grwpiau a sefydliadau sy'n cefnogi nodau'n heneiddio'n dda.



Rhaglen bartneriaeth ar gyfer gweithredu ar y cych ar draws Cymru ac yn Ewrop
A partnership programme for collaborative action across Wales and in Europe

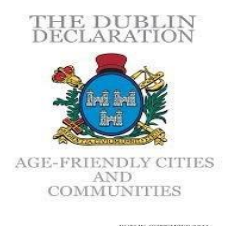


Nod Cyffredinol Heneiddio'n Dda yng Nghymru yw gwneud Cymru'n wlad o gymunedau sy'n oed cyfeillgar. Mae'n gweithio gyda phobl hŷn i sicrhau bod darparu cyfleusterau, seilwaith a gwasanaethau yn galluogi ac yn rhoi grym i bawb gael bywydau llawn a gweithgar yn eu cymuned.

Gwelir bod gweithgareddau rhyng-genedlaethau yn ganolog i ddatblygu cymunedau sy'n oed cyfeillgar, sy'n rhoi gwerth uchel ar annog pobl o bob oed i ddod at ei gilydd, rhannu syniadau, trafod pryderon a blaenoriaethau, a nodi atebion sy'n gost isel ond eto'n cael effaith uchel.

3.7 Datganiad Dulyn ar Ddinasoedd a Chymunedau sy'n Oed Cyfeillgar yn Ewrop (2013)

Mae pob un o'r 22 o Awdurdodau Lleol Cymru wedi llofnodi Datganiad Dulyn ar Ddinasoedd a Chymunedau sy'n Oed Cyfeillgar. Mae Datganiad Dulyn yn cefnogi Rhaglen Dinasoedd Oed- Gyfeillgar Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd, ac mae'n ymrwymiad gan



DUBLIN, NOVEMBER 2011

lywodraeth leol ac awdurdodau lleol i gefnogi datblygiad cymunedau sy'n oed cyfeillgar.

3.8 Strategaeth Pobl Hŷn yng Nghymru (2013-2023)



Mae pobl hŷn yn grŵp mawr ac amrywiol sy'n drydedd ran o boblogaeth Cymru. Nod y Strategaeth yw delio â'r rhwystrau sy'n wynebu pobl hŷn yng Nghymru heddiw a sicrhau bod lles o fewn cyrraedd i bawb. Dylai pobl hŷn ddisgwyl gallu cymryd rhan mor llawn ag y maen nhw'n ei dymuno mewn cymdeithas gan gynnwys cyfrannu at fywyd teuluol a chymuned. Mae iechyd corff a meddwl da'n gyfrannwr pwysig i les.

Bydd ymarfer rhyng-genedlaethau'n helpu i gefnogi pobl hŷn i barhau i chwarae rôl bwysig mewn cymdeithas, i rannu eu gwybodaeth a'u profiad ac i helpu pobl hŷn deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u parchu.

4. Pam ein bod yn datblygu Strategaeth Rhyng-genedlaethau

Mae'r *Ymchwiliad i unigrwydd ac unigedd* (2017) gan y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon yn nodi 6 argymhelliad i leihau'r risg o unigrwydd ac unigedd yng Nghymru. Mae Argymhelliad 5 yn galw am werthuso i asesu effaith cyswllt rhyng-genedlaethau a sicrhau bod yr arfer gorau yn cael ei gyflwyno ledled Cymru.

Mae ymarfer rhyng-genedlaethol yn ddull hynod effeithiol, gynhwysol ar gyfer hyrwyddo parch, lles, a chyflawniad ehangach i bawb sy'n cymryd rhan. Mae'n rhan hanfodol o leihau rhagfarn, unigedd ac unigrwydd, ac mae'n adeiladu cydlynid cymdeithasol a chyfalaf.

Trwy ryngweithio â phobl hyn, gall plant a phobl ifanc ennill hyder, deall yn well a pharchu perthnasoedd a chael sgiliau ar gyfer bywyd. Dywed pobl hŷn eu bod yn dysgu llawer am y genhedlaeth iau ac mae hyn yn helpu i leihau ofn. Yn ogystal, mae pobl hŷn yn teimlo ymdeimlad o bwrpas parhaus trwy ddefnyddio eu medrau trosglwyddadwy positif er lles bobl iau.



Mae arferion rhyng-genedlaethau yn arwain at chwalu stereoteipiau negyddol a chwedlau am heneiddio. Mae'r manteision yn arwyddocaol. Er enghraifft, rydym wedi gweld bod plant yn dod yn fwy hyderus yn gymdeithasol, yn cael gwell dealltwriaeth o ddementia ac maent bellach yn mynegi dymuniad i weithio yn y maes gofal.

Ymgysylltu Rhyng-genedlaethau: Hyder Cymdeithasol



"Rydw i'n hoffi mynd i'r ystyby oherwydd rydw i'n hynod swil a thrwsgl pan mae'n rhaid siarad â phobl newydd. Felly, pan oeddwn i'n mynd, roeddwn i'n credu y byddai'n fy helpu i fod yn fwy cymdeithasol ac y byddai'n chwalo fy ofnau. Pan fydda i'n mynd rydw i'n teimlo fy mod yn cynnig ffrind newydd i'r cleifion a bod y cleifion yn teimlo cymaint gwell. Hefyd, teimlaf ein bod yn eu gwneud yn teimlo'n well nag unrhyw feddyginiaeth." (Evie)

Rydym wedi gweld llai o aflonyddwch mewn pobl â nam gwybyddol o ganlyniad uniongyrchol i ryngweithio â phlant a phobl ifanc ac o ganlyniad llai o ragnodi gwrthseicotig mewn cartrefi gofal. Rydym hefyd wedi gweld y manteision i staff yn nhermau moral yn y gweithle a'r awydd i ymgysylltu'n rhagweithiol â gweithgarwch systyrlon sy'n canolbwyntio ar y person.

Drwy greu cyfleoedd i blant gysylltu â phobl hŷn, gallem helpu i lenwi'r bwlch a ragwelir gan yr ysgogwr gofal, yn syml oherwydd bydd ein plant yn cael eu 'hyfforddi' yn gadarnhaol, gan eu gwneud yn fwy tueddol o ymgymryd â'r gwaith gwerth chweil o ofalu am bobl hŷn.

Rydym am adeiladu ar yr hyn sydd eisoes wedi'i gyflawni. Bydd y strategaeth hon yn galluogi'r bartneriaeth i ymrwymo i'r ymgais i groesawu a lledaenu ymarfer rhyng-genedlaethau ar draws ein cymuned.

5. Manteision i Blant, Pobl Ifanc a Phobl Hŷn

Mae Ymchwil * yn awgrymu bod nodau ymarfer rhyng-genedlaethau yn y DU yn adlewyrchu'r arferion ymarfer rhyngwladol ac yn ymwneud â gwelliannau mewn:

- Iechyd corfforol a meddyliol
- Cyfalaf cymdeithasol
- Perthnasoedd ac agwedd
- Cydlyniant cymunedol
- Dysgu
- Gostyngiad mewn ymddygiad gwrthgymdeithasol

Effaith Gweithgareddau Rhyng-genedlaethau ar Les Trigolion



"Mae'r fenter hon wedi cael deilliannau positif diddiwedd nid dim ond ar y trigolion ond ar weithwyr proffesiynol eraill yn Nhy Woffington. Drwy arfer rhyng-genedlaethau a gofal person-ganolog nid yw trigolion bellach yn cael meddyginiaeth gwrth-seicotig PRN. Gwelwyd gostyngiad 100% mewn meddyginiaeth PRN a gostyngiad 50% mewn rhagnodi meddyginiaethau gwrth-seicotig. Nid yw'r gwaith hwn yn costio rhyw lawer oherwydd ymgysylltu gydag ysgolion cynradd lleol, Cadlanciau'r Heddlu, Sgowtiaid, Coleg Gwent, Coop Cymru ayyb".

(Adam Hesselden, Rheolwr y Cartref)

Er bod llenyddiaeth a archwiliwyd gan Springate et al (2008) yn nodi rhai o'r anawsterau sy'n gysylltiedig â gwerthuso canlyniadau gweithgareddau rhyng-genedlaethau, mae hefyd yn tynnu sylw at y ffaith bod gan ymarfer effeithiol rhyng-genedlaethau botensial i greu deilliannau cadarnhaol i unigolion a chymunedau, yn ogystal â chynnig y posibilrwydd o gyfrannu at ystod o agendau polisi cymdeithasol.

Mae manteision penodol i blant a phobl hŷn yn cynnwys:

Plant a phobl ifanc	Pobl hŷn
<ul style="list-style-type: none"> • Ymwybyddiaeth Gymdeithasol • Agweddau cadarnhaol tuag at henoed • Mwy o hyder • Sgiliau cyfathrebu gwell • Dysgu sgiliau newydd • Cymuned sy'n perthyn • Mynediad at fodolau rôl cadarnhaol • Gwell ymddygiad 	<ul style="list-style-type: none"> • Lleihad mewn ofn pobl iau • Agweddau cadarnhaol tuag at yr ifanc • Gwell lles meddyliol • Gwell ffitrwydd/symudedd • Dysgu sgiliau newydd • Lleihad unigrwydd ac unigedd • Teimlad adnewyddedig o werth <p>(*Springate, I, Atkinson, M a Martin, K (2008) <i>Intergenerational Practice: a Review of the Literature</i> (LGA Research Report F/SR262). Slough: NFER)</p>
<p>Manteision Cymunedol: Gwell cydlynid cymunedol, amrywiaeth gwirfoddoli, sefydliadau addysgol yn cymryd rhan yn y gymuned</p>	

6. Gweledigaeth, Cenhadaeth, Gwerthoedd a Nodau

Gweledigaeth: Ein **gweledigaeth** yw adeiladu pontydd ar draws cenedlaethau.

Cenhadaeth: Ein **cenhadaeth** yw dod â phlant, pobl ifanc ac oedolion at ei gilydd mewn gweithgareddau ystyrlon sy'n fuddiol i'r ddwy ochr, sy'n lleihau'r risg o unigrwydd ac unigedd, ac sy'n hyrwyddo mwy o ddealltwriaeth a pharch rhwng cenedlaethau.

Gwerthoedd: Mae ein **gwerthoedd** yn darparu'r egwyddorion sy'n sicrhau bod ymarfer rhyng-genedlaethau yn:

- Cynhwysol a chydweithredol
- Gwerthfawrogi a chynnwys
- Canolbwyntio ar y person
- Yn ystyrlon ac yn gytbwys
- Cefnogi dysgu gydol oes
- Cynaliadwy

Nod: Bydd arfer rhyng-genedlaethau'n galluogi plant, pobl ifanc ac oedolion I gyrraedd eu potensial, cynnal dysgu gydol oes, chwarae rôl bwysig mewn cymdeithas a gwneud y gorau o'u lles.

Syniad o Bwrpas ar gyfer Lles

“Y diwrnod y daeth yr ysgol i’r ysbyty oedd y diwrnod cyntaf i mi ddechrau gwella. Roedd y canu a’r dawnsio’n fy helpu i wella ynghynt. Roedd yn bleser perfformio gyda’r plant a gwneud nifer o ffrindiau newydd. Dydw i erioed wedi cael cynifer o ffrindiau. Diolch.”

Mae Cyril yn awr yn mynychu Ysgol Gynradd Griffithstown i siarad â’r plant am yr Ail Ryfel Byd.



Nodau: I gyflawni ein cenhadaeth, ein nodau yw:

- **Cyhoeddi** Strategaeth Rhyng-genedlaethau
- **Pecyn cymorth:** rhannu pecynnau cymorth arfer gorau presennol a datblygu pecynnau ychwanegol sy’n cefnogi arfer rhyng-genedlaethau a chydlynid cymunedau
- **Astudiaethau Achos:** casglu a rhannu astudiaethau achos a storïau i ddangos effaith a rhannu dysgu ar y cyd
- **Gefeillio:** Gefeillio meithrinfeydd, ysgolion, colegau a sefydliadau cadlanciau iwnniform gyda chartrefi gofal, wardiau ysbytai, llety cysgodol a chyfleusterau byw gyda chefnogaeth
- **Lles Meddwl:** hybu mentrau sy’n cefnogi iechyd meddwl a lles plant ac oedolion (gan gynnwys gofalwyr)
- **Gwirfoddoli:** gwneud y gorau o Fagloriaeth Cymru drwy arfer rhyng-genedlaethau. Cynyddu cyfleoedd gwirfoddoli ar gyfer oedolion iau a hŷn ac ymchwilio i’r potensial ar gyfer ‘cadlanciau iechyd a gofal cymdeithasol’
- **Blaenoriaethu:** canfod, blaenoriaethau ac ymgysylltu plant mwy galluog a thalentog a’r rhai ‘mewn perygl’ e.e. plant sy’n gofalu, plant mewn perygl o eithrio, oedolion sy’n gofalu, pobl hyn mewn cartrefi gofal ayyb i wneud y gorau o les, dysgu gydol oes a gwirfoddoli
- **Lleihau rhwystrau:** canfod rhwystrau i gyfranogi a cheisio dulliau i gefnogi ymgysylltu e.e. colli synhwyrâu
- **Dinasyddiaeth:** gwneud y gorau o gyfleoedd arfer rhyng-genedlaethau sy’n galluogi plant a phobl ifanc i fod yn uchelgeisiol, hyderus, yn gyfranwyr creadigol a dinasyddion gwybodus, moesegol
- **Goresgyn unigrwydd ac ynysu:** mae sicrhau gweithgareddau rhyng-genedlaethau’n ystyriaeth allweddol mewn gweithredu partneriaethau i atal unigrwydd ac ynysu
- **Perchnogaeth ar y cyd:** annog cynnwys gweithgareddau rhyng-genedlaethau fel gweithgaredd lles allweddol sefydliadau partner
- **Gyrfaoedd mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol:** datblygu a chyhoeddi gwybodaeth gyrfaoedd sy’n gyfeillgar i blant

- **Modelau rôl positif:** sefydlu system 'cyfaill llythyr' lle mae modelau rôl positif yn cadw mewn cysylltiad gyda phlant drwy'r cwricwlwm addysg gan eu hannog i gyrraedd eu potensial
- **Hyfforddiant staff:** datblygu rhaglenni hyfforddiant staff sy'n cynnwys y Fframwaith Synhwyrac ac ethos lles rhyng-genedlaethau'n ymarferol
- **Cyfeillgarwch rhyngwladol:** lle mae'n bosibl, cefnogi mentrau sy'n annog cyfeillgarwch rhyngwladol a rhannu dysg
- **Arfer ar sail tystiolaeth:** defnyddio technegau ar sail tystiolaeth sy'n meithrin deialog ystyrlon a chydweithredu ar draws cenedlaethau e.e. Cymuned Ymholi
- **Deilliannau:** datblygu deilliannau, gwerthuso a chyhoeddi gweithgareddau arfer rhyng-genedlaethau, rhannu arfer gorau
- **Effaith:** drwy ymchwil, gwerthuso effaith gweithgareddau rhyng-genedlaethau ar Ofal sy'n Canolbwyntio ar Berthynas a deilliannau gofal

7. Ffactorau Allweddol ar gyfer Llwyddiant

Bydd rhai o'r ffactorau allweddol ar gyfer llwyddiant ein hymarfer rhyng-genedlaethau yn cynnwys:

- Cymryd ymagwedd hirdymor gydag ystod o wasanaethau sy'n caniatáu amser i berthnasoedd ddatblygu
- Sicrhau fod gan y staff sgiliau a hyfforddiant priodol i ymdrin â phobl hŷn a phobl iau
- Paratoi'r holl gyfranogwyr cyn iddynt gymryd rhan mewn gweithgareddau rhyng-genedlaethau
- Sicrhau bod pob gweithgaredd rhyng-genedlaethau yn canolbwyntio ar ddatblygu perthnasoedd rhwng cenedlaethau
- Sicrhau bod y cyfranogwyr yn dylanwadu ar ac yn siapio gweithgareddau
- Sicrhau bod manteision i bobl hŷn a phobl iau

Casgliad:

O gael y gefnogaeth angenrheidiol, mae arfer rhyng-genedlaethau'n un o'r dulliau mwyaf arwyddocaol sydd ar gael i ddelio â nifer o'r problemau a'r anawsterau cymdeithasol yr ydyn ni yng Nghymru'n eu profi (Rhwng y Cenedlaethau yng Nghymru: Codi proffil Arfer Rhyng-genedlaethau, Sefydliad Materion Cymru 2007).



Mae'r strategaeth hon yn amlinellu ein bwriad i sefydlu, ymgorffori a datblygu arfer rhyng-genedlaethau, er mwyn hybu a chefnogi gweithgareddau ystyrlon a buddiol i bobl ifanc a hyn. Bydd ein gweledigaeth ar y cyd i ymgorffori arfer rhyng-genedlaethau'n cefnogi creu cymunedau trugarog a gwydr ar sail diwylliant o ymddiriedaeth a pharch rhwng cenedlaethau.

Mae arfer rhyng-genedlaethau wedi cael cryn effaith yn barod ar draws y DU. Fel partneriaeth, rydyn ni'n cefnogi ei nodau i wella bywydau pob cenedlaeth - plant, pobl ifanc ac oedolion hyn ac, o wneud hynny, gobeithiwn allu hybu cydlynid cymdeithasol, undod a chydweithio rhwng cenedlaethau.

Rydym yn gwerthfawrogi bod llawer eto i'w wneud. Fodd bynnag, drwy fabwysiadu'r ymagwedd strategol hwn tuag at arfer rhyng-genedlaethau, rydym yn hyderus y bydd y strategaeth hon yn arwain datblygu arfer rhyng-genedlaethau ar draws ein cymunedau, yn awr ac yn y dyfodol.

Os hoffech gael mwy o wybodaeth am y strategaeth hon, neu ein gwaith hyd yn hyn, gallwch gysylltu ar 01495 241257 neu anfon e-bost at Ffrindimi.abb@wales.nhs.uk

Gellir cael mwy o wybodaeth a dolenni defnyddiol i becynnau cymorth ar ein gwefan www.ffrindimi.co.uk





STRATEGAETH
RHYNGGENEDLAETHAU

Adeiladu Pontydd ar draws y Cenedlaethau