Cymunedau Digidol Cymru
Hyder Digidol, Iechyd a Lles
Digital Communities Wales
Digital Confidence, Health and Well-being
Darparwyd gan
Delivered by
cwmpas
Rhaglen Llywodraeth Cymru
Welsh Government Programme

Astudiaeth achos

# Cysylltiadau Digidol Sir Benfro

## Gwyneth Jones o Gymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro sy'n egluro sut y gall troi'n ddigidol helpu pobl hŷn a bregus i fyw bywydau mor llawn â phosibl.

Prosiect ar y cyd yw Cysylltiadau Digidol Sir Benfro rhwng Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro, Bwrdd Iechyd Hywel Dda, Cyngor Sir Benfro, Cymunedau Digidol Cymru a Phartneriaeth Gofal Gorllewin Cymru. Ar ôl gweld bod y pandemig yn achosi i bobl hŷn a bregus gael eu hynysu, fe aeth y prosiect ati i gysylltu pobl gyda gweithgareddau a gwasanaethau digidol, a fyddai wedi cael eu cyflawni wyneb yn wyneb yn y goffennol, gan hefyd gefnogi prosiectau iechyd a lles led-led y rhanbarth.

### Eglurodd Gwyneth Jones, Rheolwr Prosiect Cysylltu Cymunedau yng Nghymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro:

> "Roedd yn rhaid i'n partneriaid yn y trydydd sector ddechrau darparu eu gwasanaethau'n rhithiol. Fe wnaethant weithio'n gyflym iawn i gael y gweithgareddau hyn ar-lein ond buan y gwelsant nad oedd llawer o bobl fregus yn gallu ymuno â nhw. Roedd hyn am sawl rheswm – efallai nad oedd ganddynt y cyfarpar, neu fand-eang, neu'r sgiliau i gael mynediad at blatfformau ar-lein fel Zoom. Roedden ni'n gwybod bod yn rhaid i ni wneud rhywbeth i gynorthwyo'r unigolion hyn."

Gyda'u partneriaid, sefydlodd Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro rwydwaith i gynorthwyo darparwyr i gyrraedd pobl wedi'u hallgáu'n ddigidol. Mae Cysylltu Cymunedau Sir Benfro nid yn unig yn cynnig cyngor a chefnogaeth i ddarparwyr, ond mae hefyd yn trafod problemau, rhwystrau a chanlyniadau positif er mwyn cael mwy o bobl ar-lein.

Mae darparwyr sydd wedi'u cefnogi gan y prosiect yn cynnwys sefydliadau sy'n cynorthwyo pobl hŷn, cymdeithasau tai a busnesau technoleg gynorthwyol. Mae'r prosiect yn gweithio gyda sefydliadau

cymunedol sydd â'u swyddogion digidol eu hunain hefyd, ynghyd â sefydliadau trydydd sector amrywiol sydd wedi mynd ati i ddefnyddio adnoddau digidol i ddarparu eu gwasanaethau.

Mae'r prosiect Cysylltu TG wedi bod yn gonglfaen i Cysylltiadau Digidol Sir Benfro ac mae'n darparu'r adnoddau sydd eu hangen ar bobl i ddechrau ar eu taith ar-lein. Mae'r prosiect yn cynnwys canllawiau cyfarwyddiadol, cyngor dros y ffôn, sesiynau tiwtorial Zoom a WhatsApp a mwy i gynorthwyo pobl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol i fynd ar-lein. Maent yn cynnig Cynllun Benthyg Digidol er mwyn iddynt gael profi cyn prynu ac yn ystod y clo mawr roeddynt yn cynnig cyngor "drws ffrynt i'r gât ffrynt" pan nad oeddynt yn gallu ymweld â phobl yn eu cartrefi.

Ariannwyd y Cynllun Benthyg Dyfeisiau gan glystyrau meddygon teulu lleol, gyda'r nod allweddol o sicrhau bod Cysylltu TG yn cynorthwyo pobl a oedd wedi'u hallgáu'n ddigidol i gael mynediad at feddygfeydd teulu ar-lein. Gall hyn gynnwys popeth o gofrestru a threfnu apwyntiadau'n rhithiol i ddefnyddio'r gwasanaeth e-ymgynghori, sydd wedi helpu i ysgafnhau'r pwysau ar wasanaethau meddygon teulu yn ystod y pandemig. Mae'r prosiect yn helpu pobl i ddilyn 'Pum Cam at Les' y GIG hefyd, sy'n cynnwys cysylltu â phobl eraill, ymwybyddiaeth ofalgar, dysgu sgiliau newydd, rhoi sylw i'r eiliad hon, bod yn egnïol yn gorfforol a rhoi gofal i eraill.

## Meddai Gwyneth:

> "Mae ein prosiect Cysylltu TG wedi helpu pobl i wneud ffrindiau newydd ar-lein neu i gadw mewn cysylltiad â'u teuluoedd. Mae wedi helpu pobl i ddal ati i ddysgu hefyd neu eu cysylltu â darparwyr addysg sydd wedi bod yn cynnig gweithgareddau ar-lein yn ystod COVID-19.
>
> O ran 'rhoi sylw i'r eiliad hon' roedden ni'n annog pobl i fynd â'r dyfeisiau digidol allan gyda nhw i dynnu lluniau, gan ddefnyddio themâu dyddiol i'w hysbrydoli. O ran 'rhoi i eraill' roedden ni'n annog pobl i ddefnyddio eu tabledi i gael mynediad at ddosbarthiadau ymarfer rhithiol neu eu defnyddio fel adnodd i recordio eu datblygiad wrth ymarfer."

Mae Gwyneth yn credu mai cyflawniadau mwyaf y prosiect hyd yma yw dangos i bobl sut y gellir defnyddio adnoddau digidol i barhau gyda'u diddordebau a sut gall defnyddio gemau wella sgiliau digidol pobl.

## Eglurodd:

> "Os gallwch chi ddod o hyd i'r hyn sy'n diddori pobl a dangos iddyn nhw sut mae technoleg yn gysylltiedig â hynny, mae troi'n ddigidol yn apelio fwy atynt."

> Gwelsom hefyd bod defnyddio gemau'n gallu helpu pobl i ymarfer eu sgiliau digidol. Er enghraifft trwy lawrlwytho gêm jigso, lle'r oedd cyfranogwyr yn gorfod sweipio i roi darnau ar y bwrdd. Roedd yn gwella eu gallu i sweipio, gan fod rhai pobl hŷn yn cael trafferth gyda hyn yn y lle cyntaf yn sgil cyflyrau yn gysylltiedig gyda henaint.

Mae'r prosiect wedi cael canlyniadau gwych, ond nid yw popeth wedi bod yn rhwydd. Gall fod yn anodd cynorthwyo pobl â phroblemau synhwyraidd o bell, ac roedd yn rhaid i'r sefydliad ddod o hyd i ffyrdd newydd o gynorthwyo'r rhai a oedd wedi'u gwahanu oddi wrth eu teuluoedd yn sgil COVID-19. Mae cynorthwyo pobl sydd gyda llai o wybodaeth am dechnoleg ddigidol wedi golygu cryn dipyn o ddysgu i Gymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro.

## Meddai Gwyneth:

> Mae'n bwysig cofio nad yw cenedlaethau hŷn wedi cael eu magu gyda thechnoleg ac efallai y byddant angen mwy o hyfforddiant sylfaenol. Felly, aethom ati i greu canllawiau gweledol i helpu'r rhai a oedd angen cynyddu eu gwybodaeth.

I Gwyneth, ei hoff ran o'r prosiect oedd gweld y pleser a roddodd ym mywydau pobl.

## Meddai:

> Mae wedi bod yn anhygoel gweld pobl yn dod yn gyfarwydd ag adnoddau digidol a chlywed am eu mwynhad. Mae'r pleser y mae wedi'i roi i bobl wedi bod yn wych, yn enwedig os oedd yr unigolyn hwnnw yn unig neu wedi'i ynysu. Gall rhywbeth bach wneud cymaint o wahaniaeth.

## Tri gair i gall gan Cysylltiadau Digidol Sir Benfro

1. **Peidiwch â rhagdybio lefel gwybodaeth rhywun**
2. **Dathlwch y llwyddiannau**
3. **Gall pethau bach wneud gwahaniaeth mawr**

**Helpwch eich cymuned i ddysgu sgiliau digidol sy'n newid bywydau gyda'n hyfforddiant rhad ac am ddim.**

**I gymryd rhan, ewch i:**

digitalcommunities.gov.wales/cy/ 0300 111 5050 @DC_Wales