Mae cyfranogiad yn bwysig: Pobl hŷn ac ymgysylltu yn y gymuned

Ymatebion grwpiau trafod

2025

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Tabl Cynnwys

Crynodeb gweithredol 3
Cyflwyniad 4
Mynediad i weithgareddau 5
Dewis a hygyrchedd 6
Effaith, budd a mwynhad 7
Gwirfoddoli 9
Llais a dylanwad 12
Mynediad i wybodaeth 15
Sylwadau wrth gloi 18
Atodiad – Cydlynwyr Oed-gyfeillgar 19

Crynodeb gweithredol

Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi safbwyntiau 158 o bobl hŷn ar draws 20 o awdurdodau lleol Cymru ynghylch eu profiadau o weithgareddau yn y gymuned a gefnogir gan y Swyddogion/Cydlynwyr Cymunedau Oed-gyfeillgar a gaiff eu hariannu gan Lywodraeth Cymru ym mhob awdurdod lleol. Daeth chwe phrif thema i'r amlwg:

- **Mynediad i weithgareddau:** Mae pobl hŷn yn mwynhau ystod eang o weithgareddau cymdeithasol, creadigol a chorfforol ond mae bylchau o ran cludiant a gwybodaeth yn cyfyngu ar gyfranogiad.
- **Dewis a hygyrchedd:** Er bod amrywiaeth o weithgareddau ar gael, mae ardaloedd gwledig yn wynebu heriau sylweddol. Mae cludiant, cost a rhwystrau ffisegol yn cyfyngu ar fynediad, ac mae dibyniaeth ar wasanaethau digidol yn golygu bod llawer o bobl yn cael eu hallgáu.
- **Effaith a mwynhad:** Caiff gweithgareddau eu disgrifio fel achubiaeth ac maent yn gwella iechyd meddwl ac iechyd corfforol, yn lleihau unigedd ac yn rhoi pwrpas a threfn i fywydau pobl.
- **Gwirfoddoli:** Mae gwirfoddoli'n cynnig budd cymdeithasol a balchder cymunedol ond mae'n weithgaredd sy'n lleihau o ganlyniad i oed, iechyd a chyfyngiadau o ran cludiant. Mae ymwybyddiaeth pobl o gyfleoedd yn anghyson.
- **Llais a dylanwad:** Mae lefelau ymgysylltu ag awdurdodau lleol yn amrywio. Mae fforymau'n gweithio'n dda mewn rhai ardaloedd, ond mae llawer o bobl hŷn yn teimlo bod tocenistiaeth yn perthyn i ymgyngoriadau ac maent yn awyddus i weld cyfathrebu mwy uniongyrchol.
- **Mynediad i wybodaeth:** Mae llyfrgelloedd a chlywed am bethau gan bobl eraill yn dal i fod yn ffynonellau y mae pobl yn ymddiried ynddynt, ond mae allgáu digidol yn broblem gyffredin. Mae ymatebwyr yn galw am lythyrau newyddion wedi'u hargraffu, hysbysfyrddau, ac allgymorth rhagweithiol.

At ei gilydd, mae'r darlun ar draws Cymru yn un o ymrwymiad a chreadigrwydd ond hefyd yn un o heriau strwythurol parhaus. Bydd mynd i'r afael â bylchau o ran cludiant, gwella cyfathrebu, cefnogi gwirfoddolwyr a sicrhau ymgysylltu cynhwysol yn allweddol i gynnal cymunedau oed-gyfeillgar lle gall pobl hŷn ffynnu.

Gan mai £50,000 y flwyddyn y mae Llywodraeth Cymru yn ei ddarparu i bob awdurdod lleol, dylid nodi na all y grant hwn ar ei ben ei hun fynd i'r afael â llawer o heriau strwythurol.

Cyflwyniad

Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi adborth a gafwyd gan grwpiau o bobl hŷn ar draws 20 o'r 22 o awdurdodau lleol sydd yng Nghymru. Mae wedi'i drefnu o amgylch chwe phrif thema sy'n cynrychioli'r meysydd pwnc yr ymdriniwyd â nhw yn ystod ein trafodaethau.

Buom yn siarad â phobl hŷn ar draws Cymru sy'n elwa o weithgareddau a ddarperir trwy'r Grant Cymunedau Oed-gyfeillgar, gan gasglu eu safbwyntiau ynghylch effaith y rhaglen.

Cwblhawyd 20 o sesiynau i gyd, gyda Wrecsam a Sir Ddinbych yn unig yn weddill. Gwnaethom chwilio am gyfleoedd yn y ddwy sir hynny, ond yn anffodus ni fu modd i ni ymgysylltu â phobl hŷn yn yr amser a oedd ar gael. Er hynny, gwnaethom siarad â chyfanswm o 158 o bobl hŷn ar draws yr 20 sir dan sylw.

Cynhaliwyd sgyrsiau lled-strwythuredig â phob grŵp, a'n galluogodd i grynhoi llawer iawn o wybodaeth. Rydym wedi rhannu'r meysydd a drafodwyd yn chwe thema:

1. Mynediad i weithgareddau
2. Dewis a hygyrchedd
3. Effaith a mwynhad
4. Gwirfoddoli
5. Llais a dylanwad
6. Mynediad i wybodaeth

Hoffem bwysleisio bod cynnwys yr adroddiad hwn yn seiliedig ar ganfyddiadau'r sawl y daethom ar eu traws ar ddiwrnod y cyfarfod. Mae'n bosibl y byddai gan bobl eraill yn yr un ardal farn wahanol. Dylid nodi hefyd bod yr unigolion y gwnaethom gyfarfod â nhw yn bobl a oedd eisoes yn ymgysylltu â'u cymunedau, i ryw raddau o leiaf. Mae'n bosibl bod yna lawer o bobl eraill nad ydynt yn gwneud hynny.

Mynediad i weithgareddau

Gwnaethom holi ymatebwyr ynghylch y gweithgareddau yr oeddent yn dewis ymgysylltu â nhw, a holi a oeddent wedi sylwi ar gynnydd mewn cyfleoedd i gael mynediad i weithgareddau o'r fath dros y flwyddyn neu ddwy ddiwethaf.

Y darlun ar draws Cymru

Ar draws Cymru, mae pobl hŷn yn ymgysylltu ag amrywiaeth cyfoethog o weithgareddau yn y gymuned, sy'n hybu cysylltiad cymdeithasol, lles a ffyrdd actif o fyw. Roedd dewisiadau poblogaidd yn cynnwys cyfleoedd i ddod ynghyd yn gymdeithasol, megis boreau coffi, clybiau cinio a grwpiau cyfeillgarwch, ochr yn ochr â gweithgareddau creadigol megis sesiynau crefft, dosbarthiadau celf a grwpiau cerddoriaeth. Caiff gweithgareddau corfforol, sy'n amrywio o grwpiau cerdded, Tai Chi ac acwa ffit i ymarferion y mae pobl yn eu gwneud ar eu heistedd, eu gwerthfawrogi'n fawr ar gyfer cynnal lefelau ffitrwydd ac annibyniaeth. Mae gwirfoddoli'n chwarae rhan bwysig hefyd, ac mae llawer o oedolion hŷn yn cyfrannu o'u hamser a'u sgiliau i elusennau lleol, canolfannau cymunedol a digwyddiadau.

Er yr amrywiaeth hwn, mae sawl rhwystr yn dylanwadu ar gyfranogiad. Cludiant yw'r her fwyaf parhaus o hyd, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig lle mae gwasanaethau cyhoeddus yn gyfyngedig a chostau'n uchel. Mae allgáu digidol yn rhwystr arall, gan fod llawer o weithgareddau'n cael eu hysbysebu ar-lein, sy'n golygu bod y sawl sydd heb gysylltiad â'r rhyngrwyd yn gorfod dibynnu ar glywed gan bobl eraill neu ar weld hysbysebion wedi'u hargraffu. Mae problemau o ran hygyrchedd, megis lleoliadau heb lifft neu gyfleusterau addas, yn cyfyngu ymhellach ar gyfranogiad pobl, ac mae pwysau ariannol a'r ffaith bod rhai gwasanaethau wedi cau ers y pandemig wedi cyfyngu ar gyfleoedd mewn rhai siroedd.

Ar y llaw arall, mae yna rai ffactorau galluogi amlwg sy'n helpu pobl hŷn i gadw mewn cysylltiad. Mae canolfannau cymunedol, llyfrgelloedd a neuaddau lles yn ganolbwyntiau hanfodol sy'n cynnig sesiynau rheolaidd a gwybodaeth. Mae'r sawl sy'n rhoi presgripsiynau cymdeithasol a Swyddogion Oed-gyfeillgar rhagweithiol wedi cryfhau cysylltiadau rhwng gwasanaethau iechyd a gweithgareddau cymunedol, ac mae ymdrechion ar lawr gwlad, megis grwpiau a gaiff eu harwain gan wirfoddolwyr a threfniadau cludiant anffurfiol, yn dangos gwytnwch a'r gallu i addasu. Mae llythyrau newyddion wedi'u hargraffu, grwpiau WhatsApp a hysbysfyrddau lleol hefyd yn chwarae rhan bwysig mewn cau bylchau o ran cyfathrebu.

Mae tueddiadau ar draws siroedd yn dangos pethau sy'n gyffredin a phethau sy'n wahanol. Mae ardaloedd trefol megis Caerdydd ac Abertawe yn elwa o gael canolfannau sy'n cael eu cydlynu'n dda a dewis eang o weithgareddau, tra mae siroedd gwledig megis Powys a Cheredigion yn dibynnu'n drwm ar grwpiau sy'n eu trefnu eu hunain a chymorth gan wirfoddolwyr. Mewn rhai rhanbarthau sy'n cynnwys Sir y Fflint a Sir Fynwy mae llawer o ymgysylltu'n digwydd trwy Brifysgol y Drydedd Oes a chlybiau cinio, ac mae ardaloedd eraill megis Merthyr Tudful a Sir

Benfro yn tynnu sylw at effaith toriadau o ran cyllid a chyfyngiadau o ran cludiant. Mae'r awydd am drefniadau gwell ar gyfer rhannu gwybodaeth, cludiant gwell a chyfathrebu cynhwysol yn gyson ar draws pob ardal.

At ei gilydd, mae'r darlun ar draws Cymru yn un o ymrwymiad a chreadigrwydd, gyda phobl hŷn yn awyddus i gyfranogi a chyfrannu er gwaetha'r heriau strwythurol. Bydd cynnal ac ehangu'r cyfleoedd hyn trwy bartneriaethau cydweithredol, gwasanaethau cludiant wedi'u targedu a gwybodaeth hygyrch yn allweddol i sicrhau bod oedolion hŷn yn parhau'n actif, yn parhau i gynnal cysylltiadau ac yn parhau i gael eu cefnogi yn eu cymunedau.

Dewis a hygyrchedd

Gwnaethom ofyn i'r cyfranogwyr a oes ganddynt ddewis o weithgareddau i gymryd rhan ynddynt a pha mor hawdd yw hi iddynt gymryd rhan.

Ar draws Cymru, mae cysylltiadau cymhleth rhwng cludiant, hygyrchedd, cost a chyfathrebu yn dylanwadu ar allu pobl hŷn i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol. Er bod llawer o ardaloedd yn cynnig dewis rhesymol o weithgareddau, o ddosbarthiadau ymarfer corff a sesiynau celf i grwpiau cymdeithasol anffurfiol, mae realiti o ran gallu cael mynediad i'r cyfleoedd hyn yn dibynnu'n aml ar ddaearyddiaeth, symudedd a'r cymorth sydd ar gael.

Cludiant yw'r rhwystr mwyaf sylweddol o hyd, yn enwedig mewn siroedd gwledig lle mae gwasanaethau cyhoeddus yn gyfyngedig ac yn annibynadwy. Mae amserlenni bysiau cyfyngedig, amserau teithio hir a chostau uchel tacsis yn golygu bod llawer o bobl hŷn yn gorfod dibynnu ar gynlluniau gwirfoddol neu ar aelodau'r teulu i gael lifft. Mae mentrau cludiant cymunedol yn bodoli ond maent yn wynebu heriau parhaus: prinder gyrwyr gwirfoddol, systemau archebu caeth a chyfyngiadau ar yr ardal y maent yn gweithredu ynddi. I'r sawl sydd heb gerbydau preifat, gall y bylchau hyn olygu eu bod yn cael eu hallgáu'n llwyr o fywyd cymdeithasol.

Mae hygyrchedd corfforol yn dwysáu'r anawsterau hyn. Mae cyflwr gwael palmentydd, cyrbau isel nad ydynt gyferbyn â'i gilydd, a thoiledau cyhoeddus annigonol yn tanseilio hyder ac annibyniaeth, yn enwedig i'r rheiny sy'n defnyddio cymhorthion symud. Hyd yn oed pan fydd lleoliadau'n hygyrch, nid yw hynny bob amser yn wir am y daith i'w cyrraedd.

Mae cost a phwysau ariannol hefyd yn dylanwadu ar gyfranogiad. Er bod llawer o sesiynau lleol yn cael eu darparu am ddim neu am bris bach, gall tripiau a gweithgareddau arbenigol fod yn afresymol o ddrud, yn enwedig pan nad oes cyllid grant ar gael a phan fo'n rhaid i'r cyfranogwyr dalu'r costau. Mae hynny'n creu anghydraddoldeb rhwng y sawl sy'n gallu fforddio teithio neu dalu am ddosbarthiadau a'r sawl sydd ar incwm cyfyngedig.

Mae allgáu digidol a bylchau o ran cyfathrebu'n parhau i fod yn broblemau difrifol. Mae dibyniaeth gynyddol ar blatfformau ar-lein i hysbysebu gweithgareddau a

gwybodaeth am gludiant yn golygu bod y sawl nad ydynt yn defnyddio technoleg ddigidol dan anfantais. Mae cyfathrebu nad yw ar-lein – trwy daflenni, posteri a hysbysfyrddau – yn anghyson, ac er bod rhannu gwybodaeth ar lafar yn gallu bod yn ddefnyddiol, nid yw'n cyrraedd unigolion sy'n wynebu unigedd. Roedd galwadau am allgymorth gwell a gwybodaeth amlwg mewn mannau cymunedol yn gyffredin ar draws y siroedd.

Daeth cynaliadwyedd gwirfoddolwyr i'r amlwg fel pryder arall. Mae llawer o weithgareddau a chynlluniau cludiant yn dibynnu ar gymorth di-dâl, ac eto i gyd mae recriwtio a chynllunio olyniaeth yn ymddangos yn wan weithiau. Heb fuddsoddiad strwythuredig, mae perygl i'r ymdrechion hyn ar lawr gwlad ddymchwel gan fygwth parhad gwasanaethau gwerthfawr.

Er gwaetha'r rhwystrau hyn, mynegodd pobl hŷn awydd cryf i gael mwy o ddewis a mwy o gynhwysiant. Er bod ardaloedd trefol yn aml yn cynnig cyfleoedd amrywiol, mae cymunedau gwledig yn dibynnu'n drwm ar grwpiau sy'n eu trefnu eu hunain a rhwydweithiau anffurfiol. Mae gweithgareddau poblogaidd megis Zumba Gold, grwpiau cerdded a thripiau cymdeithasol wedi diflannu mewn rhai ardaloedd, gan adael galw nad yw'n cael ei ateb. Cafodd canolfannau cymunedol eu canmol am leihau unigrwydd a meithrin hyder, ond mae eu dyfodol yn dibynnu ar gyllid parhaus ac ymrwymiad lleol.

Yn olaf, roedd anghydraddoldebau daearyddol yn amlwg. Roedd cyfranogwyr o'r farn bod buddsoddiad yn ffafrio ardaloedd trefol ac ardaloedd yn y de, tra mae ardaloedd gwledig ac ardaloedd yn y gogledd yn wynebu anawsterau o ran cludiant, mynediad digidol a chynaliadwyedd lleoliadau. Mynegwyd pryderon ynghylch cyfleusterau ar raddfa fawr sy'n aml yn cael blaenoriaeth dros fannau lleol llai o faint, sy'n golygu bod perygl i'r rheiny sy'n byw mewn cymunedau anghysbell brofi mwy fyth o unigedd.

Yn gryno, mae'r darlun ar draws Cymru yn un o wytnwch a dyfeisgarwch, ond hefyd yn un o heriau strwythurol parhaus. Mae mynd i'r afael â bylchau o ran cludiant, gwella hygyrchedd ffisegol a digidol, cefnogi gwirfoddolwyr a sicrhau gweithgareddau fforddiadwy, amrywiol yn gamau hanfodol tuag at greu cymunedau oed-gyfeillgar, cynhwysol lle mae pobl hŷn yn gallu parhau i fod yn actif, parhau i gynnal cysylltiadau a pharhau i gael eu gwerthfawrogi.

Effaith, budd a mwynhad

Gwnaethom ofyn i ymatebwyr egluro beth y maent yn ei hoffi am eu gweithgareddau a pha wahaniaeth y maent wedi'i wneud iddynt.

Ar draws pob ardal, roedd y cyfranogwyr yn disgrifio'r gweithgareddau hyn yn gyson fel achubiaeth a oedd yn rhoi cysylltiad cymdeithasol a phwrpas iddynt ac yn gwella eu lles. Dywedodd llawer o bobl y byddent, heb y gweithgareddau hyn, yn "gwylio'r

teledu", yn "eistedd gartref yn gwneud dim" neu'n "teimlo ar goll." Yn hytrach, mae'r grwpiau hyn yn cynnig ymdeimlad o berthyn ac o gyfeillgarwch, a byddai pobl yn aml yn cwrdd y tu allan i sesiynau a drefnwyd ac yn cynorthwyo ei gilydd mewn ffyrdd ymarferol, megis drwy helpu gyda bancio neu drwy gysylltu â phobl sy'n ymddangos yn ddi-hwyl.

Daeth i'r amlwg mai rhyngweithio cymdeithasol oedd y budd mwyaf gwerthfawr. Soniodd pobl am y pleser o "gael sgwrs", "cwrdd â phobl o bob cefndir" a "chwerthin gyda'i gilydd." I'r sawl sy'n byw ar eu pen eu hunain neu sy'n gofalu am bartner sydd â dementia, mae'r sesiynau hyn yn torri ar yr unigedd ac yn darparu cymorth emosiynol gan bobl eraill sy'n deall eu profiadau. Roedd sawl un o'r cyfranogwyr yn disgrifio'r grwpiau fel "teulu" gan ddweud bod ganddynt yn awr gyfeillgarwch nad oeddent erioed wedi disgwyl ei greu.

Roedd iechyd meddwl gwell yn thema a oedd yn codi dro ar ôl tro. Roedd unigolion yn dweud eu bod yn teimlo'n hapusach ac yn llai pryderus a bod ganddynt fwy o gymhelliant i wneud pethau. Meddai un person, "Rwy'n ddiflas ac yn crio fel rheol, ond pan fyddaf yn dod fan hyn mae gen i wên fawr ar fy wyneb." Soniodd eraill am y modd y mae gweithgareddau "yn gwneud i ni anghofio am ein problemau", gan gynnwys gofidiau ariannol, ac yn helpu i gynnal iechyd gwybyddol: "Mae'n cadw eich ymennydd i weithio" ac "mae'n helpu eich cof."

Nodwyd budd o ran iechyd corfforol hefyd. Mae gweithgareddau megis Tai Chi a dosbarthiadau ymarfer corff ysgafn yn gwella cydbwysedd, cydsymud a symudedd, gan leihau poen a chynyddu hyder. Roedd cyfranogwyr yn cysylltu'r budd hwn â chanlyniadau ataliol i iechyd, gan bwysleisio bod parhau i fod yn actif a pharhau i gymdeithasu yn lleihau'r risg o ddirywio ac o orfod cael ymyriadau costus o ran iechyd.

Mae pwrpas a strwythur yn bwysig. Dywedodd llawer o bobl fod y sesiynau hyn yn "rhoi rhywbeth iddynt edrych ymlaen ato" ac "yn rhoi rheswm i godi", gan roi trefn ac ystyr i'w hwythnos. I rai, mae gwirfoddoli'n ychwanegu haen arall o foddhad ac yn cyfuno ymgysylltu cymdeithasol â helpu pobl eraill.

Nodwyd bod cynhwysiant a hygyrchedd yn hanfodol. Roedd pobl yn gwerthfawrogi amgylcheddau croesawgar lle nad yw oed a gallu'n bwysig a lle gall gofalwyr barhau i fynychu hyd yn oed ar ôl i'w rôl fel gofalwyr ddod i ben. Fodd bynnag, erys pryderon ynghylch cost, cludiant a rhwystrau digidol, sy'n gallu cyfyngu ar fynediad yn achos rhai pobl.

Yn gryno, mae'r gweithgareddau hyn yn llawer mwy na gweithgareddau hamdden yn unig: maent yn hollbwysig i les, annibyniaeth a chydlyniant cymunedol. Maent yn mynd i'r afael ag unigrwydd, yn hybu iechyd meddwl ac iechyd corfforol ac yn meithrin gwytnwch ymysg pobl hŷn. Fel y dywedodd un cyfranogwr:

"Dyma fy mywyd i nawr. Pe bawn i'n ennill y loteri, byddwn yn rhoi miliynau iddo gan nad wyf fyth am ei weld yn cau."

Casgliad: Effaith, budd a mwynhad

Ar draws Cymru, mae pobl hŷn yn disgrifio'r gweithgareddau hyn fel achubiaeth sy'n trawsnewid eu bywyd pob dydd. Maent yn darparu cwmnïaeth, yn lleihau unigedd ac yn creu cyfeillgarwch sy'n aml yn ymestyn y tu hwnt i'r sesiynau. Mae'r budd o ran iechyd meddwl yn glir: mae pobl yn teimlo'n hapusach ac yn llai pryderus ac mae ganddynt fwy o gymhelliant i wneud pethau, ac mae'r gweithgareddau yn cynnig pwrpas a threfn. Mae lles corfforol yn gwella hefyd trwy ymarfer corff ysgafn a symud, sy'n helpu i gynnal hyder ac annibyniaeth. Yn anad dim, mae'r grwpiau hyn yn rhoi rhywbeth i bobl hŷn edrych ymlaen ato ac yn rhoi ymdeimlad o berthyn, sy'n atgyfnerthu'r ffaith bod ymgysylltu cymunedol yn hanfodol ar gyfer gwytnwch ac ansawdd bywyd.

<u>Gwirfoddoli</u>

Yn syml iawn, gwnaethom ofyn cwestiynau i'r ymatebwyr megis "Ydych chi'n gwneud gwaith gwirfoddol o gwbl?" neu "Pa fath o waith gwirfoddol rydych yn ei wneud a pha fudd rydych yn ei gael o wirfoddoli?"

Roedd yr adborth gan gyfranogwyr o awdurdodau lleol ar draws Cymru yn dangos cymhlethdod y dirwedd o ran gwirfoddoli ar gyfer pobl hŷn, sy'n cynnwys cymhelliant, rhwystrau a chyfleoedd.

Ymwybyddiaeth o gyfleoedd i wirfoddoli

Mae ymwybyddiaeth o gyfleoedd i wirfoddoli yn amrywio'n sylweddol o'r naill ardal i'r llall. Mewn un gymuned, nododd cyfranogwr: "Mae'r ganolfan wirfoddoli leol yn lle da i gael gwybodaeth am wirfoddoli." Mewn ardal arall, roedd ymdrechion i hybu gwirfoddoli'n cael eu cydnabod, er nad oeddent bob amser yn amlwg: "Maen nhw'n eithaf da am hysbysebu cyfleoedd i wirfoddoli. Ond wedyn, rhaid i chi fynd i chwilio am y wybodaeth. Dyw hi ddim dan eich trwyn."

Ar y llaw arall, mewn rhai mannau, mynegodd y cyfranogwyr ansicrwydd gan dynnu sylw at gyfyngiadau corfforol. Nid oedd sawl unigolyn yn siŵr sut y gallent gael gwybod am gyfleoedd i wirfoddoli, a hynny'n aml am nad oeddent yn teimlo eu bod yn gallu cymryd rhan yn gorfforol mwyach: "Na, rhywbeth i bobl ifanc ydyw mewn gwirionedd."

Roedd eraill yn adleisio'r diffyg ymwybyddiaeth hwn: "Fyddwn i ddim yn siŵr ble y gallwn gael gwybod." Mae clywed gan bobl eraill yn ffordd gyffredin o hyd o ddod i wybod am gyfleoedd, fel y dywedodd un cyfranogwr: "Cefais wybod am Players oherwydd fy mod i allan ac wedi gweld y posteri … Nid ei weld ar-lein neu yn y papur wnes i ond clywed gan bobl eraill."

Cymhelliant a'r budd a geir o wirfoddoli

Cafodd gwirfoddoli ei ddisgrifio'n aml fel rhywbeth gwerth chweil a oedd yn cynnig budd cymdeithasol. Meddai un cyfranogwr: "Rwyf am i bobl ddod at ei gilydd … Mae'n rhoi boddhad mawr i fi. Rwy'n credu y dylai pawb ei wneud."

I rai pobl, roedd gwirfoddoli'n helpu i leihau teimladau o unigrwydd ar ôl iddynt ymddeol: "Roeddwn i'n gweithio mewn ysgol am 28 mlynedd. Felly, wedi i fi ymddeol, dim ond fi a'r gŵr oedd gartref. Dyw e ddim yn un sy'n siarad ryw lawer, felly dechreuais wirfoddoli dridiau'r wythnos."

Soniodd eraill am gysylltiad emosiynol dwfn â'u rolau gwirfoddoli: "Pe bawn i'n ennill miliynau yn y loteri, byddwn yn rhoi arian iddo fy hun, oherwydd dydw i fyth am ei weld yn cau, dyma fy mywyd i nawr."

Tynnwyd sylw at werth cyfrannu yn eich cymuned eich hun hefyd: "Bydd pobl yn dweud 'O, does dim gwirfoddolwyr gennym'. Wel, weithiau mae'n beth da i'r sawl sy'n defnyddio'r lle ddod yn wirfoddolwyr eu hunain, ac maent yn mwynhau gwneud hynny hefyd."

Mewn rhai ardaloedd, roedd gwirfoddoli'n cael ei gysylltu â gwella'r gymuned: "Rydym yn ceisio creu gardd gymunedol ar … hen safle diwydiannol. Rydym yn clirio'r rwbel yn araf bach ac yn dechrau tyfu llysiau. Y syniad yw darparu prydau bwyd am ddim i bobl pan fydd arnynt eu hangen."

Rhwystrau ac amgylchiadau sy'n newid

Roedd cyfyngiadau corfforol a newidiadau'n gysylltiedig ag oed yn rhwystrau cyffredin: "Roeddwn i'n arfer gwirfoddoli gyda'r RNLI yn y siop, ond aeth sefyll am gyfnodau hir yn ormod i fi." "Wel, rwy'n credu bod yn rhaid i chi fod yn iach i wirfoddoli, a dydw i ddim yn iach." Mynegodd pobl eraill anhawster o ran ymrwymo i oriau rheolaidd: "Hoffwn i wneud rhyw fath o waith gwirfoddol lle na fyddwn yn siomi neb pe na bawn yn teimlo rywbryd fel gwneud." Cyfeiriwyd hefyd at doriadau o ran cyllid. Meddai cyfranogwr ym Merthyr Tudful: "Roeddwn i'n arfer gwirfoddoli. Roeddwn i'n wirfoddolwr am 26 mlynedd ond rwy'n rhy hen erbyn hyn, ac fe gollon nhw eu grantiau. Mae'r grantiau i gyd wedi diflannu."

Mathau o wirfoddoli

Roedd enghreifftiau o weithgareddau gwirfoddoli'n amrywio o waith mewn siopau elusennau a banciau bwyd i brosiectau garddio, cynlluniau cyfeillio a gweithgareddau diwylliannol. Meddai un cyfranogwr: "Rwy'n ymddiriedolwr mewn canolfan leol ac rwy'n gwneud gwaith garddio yn wirfoddol hefyd … Rydym yn clirio'r rwbel yn araf bach ac yn dechrau tyfu llysiau."

Soniodd pobl eraill am addysgu mewn dosbarthiadau lles: "Rwy'n dysgu Tai Chi i bobl dros 75 oed – sesiynau rhad ac am ddim."

Meddai gwirfoddolwr arall: "Rwy'n rhedeg tri grŵp oedran a dementia gwahanol … rwy'n paratoi llythyr newyddion ar ran y grŵp, sef Codgers' Quarterly."

Tynnwyd sylw hefyd at wirfoddoli anffurfiol mewn grwpiau cymunedol: "Maent yn mwynhau helpu yn y ceginau … Mae dyn arall yn cynnal grŵp cerdded."

Bu'r cyfranogwyr yn rhannu profiadau amrywiol: "Dechreuais helpu yn y llyfrgell … Yna, clywais fod grŵp fan hyn ar ddydd Mawrth. Felly, rwy'n mynd i un lle ar ddydd Llun ac i le arall ar ddydd Mawrth." Ac: "Roeddwn i'n wirfoddolwr am rai blynyddoedd. Roedd hynny'n wych. Roedden nhw'n gwneud gwaith arbennig. Mae'n drueni bod y cyllid wedi dod i ben."

Cyfathrebu ac ymwybyddiaeth

Awgrymodd y cyfranogwyr welliannau i drefniadau cyfathrebu ynghylch cyfleoedd i wirfoddoli, megis llythyrau newyddion: *"Rhywbeth tebyg i lythyr newyddion misol, efallai, i roi gwybod i ni beth sy'n digwydd. A gwybodaeth am wirfoddoli."*

Nodwyd bod cyfryngau cymdeithasol yn ddefnyddiol ond nad yw pawb yn eu defnyddio: *"Bydd rhai sefydliadau a'r cyngor yn hysbysebu cyfleoedd ar Facebook."*

Casgliad: Gwirfoddoli

Mae gwirfoddoli'n chwarae rôl hanfodol ym mywydau llawer o bobl hŷn ar draws Cymru, sy'n cynnig cymorth ymarferol i gymunedau yn ogystal â budd personol sylweddol. Roedd y cyfranogwyr yn disgrifio gwirfoddoli fel rhywbeth gwerth chweil a oedd yn rhoi pwrpas, cysylltiad cymdeithasol ac ymdeimlad o falchder. I rai pobl, roedd yn hwyluso'r newid o fod yn gweithio i fod wedi ymddeol neu'n helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd, ac roedd pobl eraill yn gwerthfawrogi'r cyfle i "roi rhywbeth yn ôl" trwy rolau megis gweithio mewn siop elusen, cymryd rhan mewn prosiectau garddio, cyfeillio a mwynhau gweithgareddau diwylliannol.

Fodd bynnag, mae heriau'n perthyn i wirfoddoli hefyd. Mae ymwybyddiaeth ynghylch cyfleoedd i wirfoddoli'n anghyson, ac mae llawer o bobl hŷn yn teimlo bod rolau'n fwy addas i wirfoddolwyr iau. Mae cyfyngiadau corfforol, pryderon am iechyd, ac anawsterau o ran cludiant yn aml yn cyfyngu ar gyfranogiad pobl, gan beri i rai gamu'n ôl ar ôl blynyddoedd o wasanaeth. Roedd pobl eraill yn dweud bod yn well ganddynt wirfoddoli mewn modd hyblyg neu anffurfiol, megis helpu yn eu grwpiau neu'u cymdogaeth eu hunain yn hytrach nag ymrwymo i rolau mwy ffurfiol.

Mae gwirfoddoli'n ffynnu pan fydd wedi'i gysylltu'n agos â rhwydweithiau lleol cryf a chefnogaeth amlwg, sy'n tanlinellu pwysigrwydd cyfathrebu rhagweithiol, gwybodaeth hygyrch a chyllid cynaliadwy. Eto i gyd, erys pryderon ynghylch recriwtio gwirfoddolwyr a chynllunio olyniaeth, ac mae llawer o grwpiau'n dibynnu ar nifer fach o unigolion ymroddgar.

At ei gilydd, rhoddir gwerth mawr ar wirfoddoli ond mae'n wynebu pwysau sy'n peryglu ei gynaliadwyedd hirdymor. Bydd mynd i'r afael â rhwystrau trwy hyrwyddo cyfleoedd yn well, cynnig cyfleoedd hyblyg, a buddsoddi mewn mentrau a gaiff eu harwain gan y gymuned yn hanfodol er mwyn sicrhau bod pobl hŷn yn gallu parhau

i gyfrannu'n ystyrlon a pharhau i elwa o'r ymdeimlad o bwrpas a chysylltiad y mae gwirfoddoli'n ei gynnig.

Llais a dylanwad

Gwnaethom ofyn i'r cyfranogwyr a oeddent yn teimlo bod eu hawdurdod lleol yn gwrando arnynt.

Mae profiadau'n amrywio'n fawr ar draws Cymru. Mewn rhai ardaloedd, mae pobl hŷn yn teimlo bod eu lleisiau'n cael eu clywed a bod camau'n cael eu cymryd ar sail hynny, ond mewn ardaloedd eraill ceir canfyddiad cryf o esgeulustod neu o ymgysylltu tocenistaidd.

Rhannwyd gwybodaeth am brofiadau cadarnhaol mewn rhai ardaloedd, lle'r oedd pobl hŷn yn dweud bod problemau ymarferol—megis cais i ostwng cwrb—wedi cael eu datrys yn brydlon ar ôl iddynt gael eu codi. Roedd un fenyw a oedd yn defnyddio sgwter symudedd yn falch bod y broblem wedi'i datrys cyn pen tair wythnos, a oedd o fudd nid yn unig iddi hi ond hefyd i'r sawl a oedd â chadeiriau gwthio. Mynegwyd hyder hefyd bod pryderon a oedd yn cael eu codi dros y ffôn yn cael sylw effeithiol, a dywedodd un dyn na allai'r profiad a gafodd wrth gysylltu â chynrychiolydd lleol fod wedi bod yn well.

Ar y llaw arall, mynegodd pobl eraill rwystredigaeth a theimlad nad oedd eu llais yn cael ei glywed: "Nid ydym yn teimlo eu bod yn gwrando arnom." Dywedodd rhai fod gwasanaethau lleol yn "anweladwy", gan rannu enghreifftiau o achosion o bwyso am newidiadau, megis gostwng terfynau cyflymder, nad oeddent wedi arwain at unrhyw weithredu. Roedd eraill yn teimlo bod pryderon yn cael eu diystyru fel mater o drefn: "Maent yn gwrando ac yna'n ein hanwybyddu" ac "Mae'n digwydd os yw'n cyd-fynd â'u hagenda nhw."

Nodwyd diffyg cyfathrebu rhagweithiol hefyd, gyda chyfranogwyr yn dweud nad oeddent wedi dod ar draws gwasanaethau gofal a oedd ar gael tan flynyddoedd ar ôl cael diagnosis. Nodwyd bod cludiant yn broblem fawr, a soniodd pobl hŷn am anawsterau o ran cyrraedd ysbytai heb ddibynnu ar dacsis drud.

Sut yr ymgynghorir â nhw?

Mae dulliau ymgynghori'n amrywio'n fawr. Mae rhai cynghorau, megis Ynys Môn, yn defnyddio cymysgedd o arolygon ar bapur ac arolygon ar-lein, gyda chymorth cydlynwyr pobl hŷn sy'n helpu i roi'r gair ar led. Maent yn cynnal fforymau lleol hefyd a chyfarfodydd mwy o faint ar gyfer yr ynys gyfan ddwywaith y flwyddyn, sy'n dod â chynrychiolwyr cymunedau a swyddogion y cyngor ynghyd ar gyfer trafodaethau wyneb yn wyneb.

Yn Rhondda Cynon Taf a Bro Morgannwg, dywedwyd wrthym bod y Fforymau 50+ yn chwarae rôl ganolog. Mae’r fforymau hyn yn trefnu arolygon, holiaduron a diwrnodau rhannu gwybodaeth, ac yn y Fro mae cefnogaeth weinyddol gadarn yn sicrhau bod bwletinau rheolaidd yn cyrraedd oddeutu 300 o bobl. Mae aelodau’r fforwm yn teimlo bod eu llais yn cael ei glywed: “Maen nhw’n gwybod, os na fyddan nhw’n gwrando arnom, na fyddan nhw’n clywed ei diwedd hi!”, ond maent yn cydnabod efallai na fydd y bobl hynny sydd y tu allan i’r fforwm yn clywed am ymgyngoriadau, yn enwedig os nad oes ganddynt fynediad i’r we.

Mewn mannau eraill, teimlir mai bach iawn o ymgynghori sy’n digwydd neu fod yr ymgynghori hwnnw’n docenistaidd. Mewn un ardal, mae aelodau’r fforwm yn helpu gyda holiaduron ond maent o’r farn bod penderfyniadau eisoes wedi’u gwneud ynghylch polisïau: “Mae’r cwestiynau’n cael eu gofyn mewn ffordd sy’n gwneud i chi deimlo bod yn rhaid i chi ateb mewn ffordd benodol.” Y tu allan i strwythur y fforwm, bach iawn o ymwybyddiaeth a geir o gyfleoedd i ymgysylltu.

A yw pobl hŷn yn ei chael yn hawdd bod yn rhan o brosesau gwneud penderfyniadau neu’n ei chael yn hawdd dod o hyd i wybodaeth?

Mae allgáu digidol yn rhwystr sy’n codi dro ar ôl tro. Roedd rhai pobl hŷn yn cyfaddef nad ydynt yn gallu cadw i fyny â phobl iau ar-lein, sy’n gwneud ymgysylltu yn anos. Mewn un ardal, nid oedd y rhan fwyaf o gyfranogwyr yn gallu mynd ar-lein ac roeddent yn cael trafferth cael mynediad i wybodaeth. Meddai un, “Maen nhw wedi rhoi popeth ar eu gwefan nawr. Os byddwch yn eu ffonio, mae neges yn dweud wrthych am fynd i’r wefan.” Roedd hynny’n gwneud i bobl deimlo eu bod wedi cael eu hanghofio.

Awgrymodd cyfranogwyr atebion ymarferol: diweddariadau o ddrws i ddrws, llythyrau newyddion a hysbysfyrddau. Gwnaethant dynnu sylw hefyd at yr angen am fannau preifat yn y canolfannau sy’n eiddo i’r cyngor, gan fod diffyg cyfrinachedd yn broblem yn y canolfannau hynny ar hyn o bryd.

A ydynt yn teimlo bod eu llais yn cael ei glywed neu’i anwybyddu?

Mae llawer o ymatebwyr yn teimlo mai bach iawn o effaith y mae eu mewnbwn yn ei chael. Mewn dwy ardal, caiff ymgynghori ei ystyried yn ymarfer arwynebol, teimlir bod penderfyniadau’n cael eu gwneud hebddynt a bod fforymau’n bodoli yn bennaf er mwyn bodloni agendâu. Caiff y rhwystredigaeth hon ei hamlygu mewn sylwadau megis “Does neb yn ymgynghori â ni. Nid ydym yn cael ein cynnwys. Maen nhw’n dod atom ac yn dweud wrthym beth sydd wedi’i benderfynu.”

Fodd bynnag, ceir pocedi o ymddiriedaeth. Ar Ynys Môn roedd pobl hŷn yn mynegi hyder bod y materion a godir yn cael eu hystyried yn briodol, ac ym Mro Morgannwg roedd aelodau’r fforwm yn teimlo bod swyddogion penodol yn eu grymuso ac yn eu cefnogi.

Enghreifftiau o arfer da:

- **Ynys Môn:** Gweithredu'n brydlon ar faterion yn ymwneud â hygyrchedd; fforymau lleol a fforwm yr ynys gyfan yn cyfarfod yn rheolaidd; cymysgedd o ddulliau ymgynghori (ar bapur ac ar-lein).
- **Bro Morgannwg:** Fforwm 50+ sy'n cael cefnogaeth dda, gyda chymorth gweinyddol, bwletinau a gwaith ymgysylltu â rhanddeiliaid.
- **Rhondda Cynon Taf:** Fforwm 50+ gweithgar sy'n darparu arolygon a chyfleoedd i gyfrannu barn.

Gwybodaeth arall:

- Mae **allgáu digidol** yn rhwystr mawr ar draws sawl ardal, sy'n golygu nad yw llawer o bobl hŷn yn gallu cael mynediad i wybodaeth neu gymryd rhan mewn ymgyngoriadau.
- Mae **unigedd mewn ardaloedd gwledig** yn golygu bod mwy fyth o angen am gyfathrebu uniongyrchol, fel y nodwyd ym Mlaenau Gwent a Sir Fynwy.
- **Canfyddiad ynghylch blaenoriaethau:** Roedd llawer o ymatebwyr o'r farn bod cynghorau'n canolbwyntio mwy ar bobl iau a theuluoedd gan wthio anghenion pobl hŷn i'r ymylon.

Casgliad: Llais a dylanwad

Profiadau cymysg sydd gan bobl hŷn o lais a dylanwad yng Nghymru. Tra mae rhai pobl yn elwa o fforymau strwythuredig megis y Fforwm 50+ yn Rhondda Cynon Taf a Bro Morgannwg sy'n darparu cyfleoedd i rannu safbwyntiau a dylanwadu ar flaenoriaethau lleol, mae pobl eraill yn teimlo bod ymgysylltu'n rhywbeth tocenistaidd neu anhygyrch. Mae ymgyngoriadau sy'n dibynnu'n drwm ar blatfformau ar-lein yn allgáu'r sawl sydd heb sgiliau digidol neu fynediad i'r rhyngrwyd, sy'n creu rhwystrau ar gyfer llawer o drigolion hŷn.

Thema a oedd yn codi dro ar ôl tro oedd diffyg ymwybyddiaeth ynghylch cynrychiolaeth leol. Roedd llawer o gyfranogwyr yn cyfaddef nad ydynt yn gwybod pwy yw eu cynghorwyr na sut mae cysylltu â nhw, sy'n atgyfnerthu ymdeimlad o bellter o'r broses gwneud penderfyniadau. Mae'r diffyg cysylltiad hwn yn arbennig o amlwg mewn ardaloedd gwledig lle mae unigedd a sianelau cyfathrebu cyfyngedig yn gwneud ymgysylltu'n anos fyth.

Ceir awydd clir am gyfathrebu a chynrychiolaeth fwy uniongyrchol ac ystyrlon. Roedd y cyfranogwyr yn galw am ddulliau ymgynghori cynhwysol, presenoldeb amlwg cynghorwyr mewn cymunedau, ac allgymorth rhagweithiol trwy lythyrau newyddion, cyfarfodydd lleol a sianelau nad ydynt ar-lein, er mwyn sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed. Mae'n hanfodol cryfhau'r cysylltiadau hyn, nid yn unig er mwyn gwella ymddiriedaeth a thryloywder ond hefyd er mwyn sicrhau bod polisïau a gwasanaethau'n adlewyrchu anghenion a blaenoriaethau trigolion hŷn ledled Cymru.

Mynediad i wybodaeth

Gwnaethom ofyn i gyfranogwyr pa mor hawdd yw hi i gael gafael ar wybodaeth am wasanaethau lleol a'u hawliau.

Cafwyd adroddiadau am brofiadau cymysg gan bobl hŷn ledled Cymru wrth iddynt geisio cael mynediad i wybodaeth am wasanaethau lleol a'u hawliau. Er bod rhai ardaloedd yn dangos cysylltiadau cymunedol cryf a chyfathrebu rhagweithiol, datgelwyd rhwystrau sylweddol mewn ardaloedd eraill, yn enwedig i'r sawl nad ydynt ar-lein.

Themâu cyffredinol:

- **Allgáu digidol** yw'r rhwystr mwyaf cyson. Nid oes gan lawer o ymatebwyr fynediad i wasanaethau ar-lein na'r hyder i ddefnyddio offer digidol, sy'n golygu eu bod yn dibynnu ar lyfrgelloedd neu ddeunyddiau wedi'u hargraffu ac ar glywed am bethau gan bobl eraill.
- Mae **llyfrgelloedd a chanolfannau cymunedol** yn aml yn achubiaeth o ran cael gwybodaeth, ond maent yn amrywio o ran pa mor hygyrch a chynaliadwy ydynt.
- Mae **dibyniaeth ar Facebook** a phlatfformau ar-lein eraill yn peri rhwystredigaeth i'r sawl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol.
- Bylchog yw **ymwybyddiaeth pobl o'u hawliau a'u cynrychiolwyr etholedig**, sy'n golygu bod llawer o bobl yn ansicr ynghylch ble i droi am gymorth.
- Mae'r **galwadau am newid a fynegwyd gan ymatebwyr** yn cynnwys: mwy o lythyrau newyddion wedi'u hargraffu, hysbysfyrddau, diweddariadau o ddrws i ddrws a llai o ddibyniaeth ar gyfathrebu ar-lein yn unig.

A yw pobl hŷn yn gwybod ble y gallant gael gwybodaeth am eu hawliau?

At ei gilydd, mae ymwybyddiaeth pobl ynghylch eu hawliau yn isel ac yn anghyson. Dywedodd y rhan fwyaf o ymatebwyr eu bod yn dibynnu ar lyfrgelloedd neu ganolfannau cymunedol ac ar glywed am bethau gan bobl eraill, yn hytrach nag ar sianelau swyddogol y cyngor.

A yw pobl hŷn yn gwybod pwy yw eu cynrychiolwyr etholedig?

Mae gwybodaeth ynghylch cynrychiolwyr etholedig yn amrywio'n fawr:

- Dywedodd rhai cyfranogwyr fod ganddynt ymwybyddiaeth gadarn o'u cynrychiolwyr lleol a bod ganddynt ffydd ynddynt, gan ganmol unigolion megis Hyrwyddwyr Oed-gyfeillgar a chynghorwyr: "Mae ymddiriedaeth rhyngddynt ac maent yn parchu cyfrinachedd."

- Dywedodd eraill fod eu cynghorwyr yn bobl agos-atoch a pharod eu cymorth: "Maent yn helpu os byddwch yn eu ffonio, ac ni fyddem yn oedi cyn cysylltu â nhw."
- Mewn rhai ardaloedd, roedd ansicrwydd yn fwy cyffredin: "Roeddem braidd yn ansicr ynghylch pwy yw ein cynghorwyr lleol."
- Cyfaddefodd rhai ymatebwyr nad oeddent yn gwybod pwy yw eu cynghorwyr nac yn gwybod ble na sut i gael gwybod: "Doedden ni ddim yn gwybod pwy yw ein cynghorwyr … pe bawn i am gael gwybod, byddwn yn gofyn yn y llyfrgell."

Mae'r diffyg ymwybyddiaeth hwn yn aml yn golygu nad yw pobl yn siŵr ble i droi am gymorth, sy'n atgyfnerthu dibyniaeth ar rwydweithiau anffurfiol.

Arferion cadarnhaol

- **Ynys Môn:** Mae'r Hyrwyddwr Oed-gyfeillgar a'r swyddogion ynghyd â diwrnodau agored heneiddio'n dda yn meithrin ymddiriedaeth a hygyrchedd: "*Dyw pobl ddim yn oedi cyn cysylltu â nhw."*
- **Blaenau Gwent:** Mae canolfannau llyfrgelloedd yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr: *"Mae'n ymddangos bod mwy yn digwydd yng nghanolfan y llyfrgell yn awr, ac rydym yn ei defnyddio'n amlach nag erioed."*
- **Bro Morgannwg a Rhondda Cynon Taf:** Mae rhwydweithiau fforwm cryf yn rhannu gwybodaeth trwy fwletinau ac ar lafar. Mewn rhai ardaloedd, mae llyfrgelloedd yn gweithredu fel canolfannau, hyd yn oed os nad ydynt wedi'u dynodi'n ganolfannau: *"Trwy ddod yma, gallwn siarad â phobl eraill a gofyn am eu barn ynghylch beth i'w wneud am broblem."*

Rhwystredigaethau a rhwystrau

- **Allgáu digidol** oedd y rhwystredigaeth fwyaf cyffredin: *"Nid wyf ar-lein. Rwy'n colli llawer gan nad wyf ar Facebook." "Nid oes gennyf unrhyw ddiddordeb [mewn mynd ar-lein]. Rwy'n teimlo fy mod i'n colli allan ond rwy'n rhy bryderus."*
- **Gorddibyniaeth ar Facebook:** *"Peidiwch â rhoi pethau ar Facebook yn unig."*
- **Hysbysebu gwael a gweithredu'n gyfrinachgar:** *"Dylent wneud cyfarfodydd y cyngor yn fwy agored."*
- **Anhawster cysylltu â staff:** *"Hen ffonau symudol oedd ganddynt ar gyfer eu gwaith … erbyn hyn maent yn defnyddio ffonau symudol personol, felly allwch chi ddim cael gafael arnyn nhw."*

Galwadau am newid a fynegwyd gan ymatebwyr

Roedd pobl hŷn yn gofyn yn gyson am y canlynol:

- **Llythyrau newyddion wedi'u hargraffu a hysbysfyrddau**: *"Hoffem gael llythyr newyddion neu hysbysfwrdd ond nid ydynt yn cael eu darparu."*
- **Diweddariadau o ddrws i ddrws** ar gyfer y sawl sydd heb fynediad i gyfryngau digidol.
- **Hysbysebu gwell mewn mannau ffisegol** fel llyfrgelloedd a meddygfeydd.
- **Cynlluniau cyfeillio** i rannu gwybodaeth heb fod ar-lein: *"Efallai fod angen rhywbeth tebyg i gynllun cyfeillio arnom."*
- **Tryloywder yng nghyfarfodydd y cyngor**: *"Dylent wneud cyfarfodydd y cyngor yn fwy agored."*

Casgliad: Mynediad i wybodaeth

Ar draws Cymru, mae profiadau pobl hŷn o gael mynediad i wybodaeth yn dangos bylchau ac anghydraddoldebau parhaus. Clywed am bethau gan bobl eraill a llyfrgelloedd yw'r ffynonellau gwybodaeth y mae pobl yn ymddiried ynddynt fwyaf o hyd, sy'n cynnig sicrwydd a chyswllt personol. Er bod platfformau megis Facebook a WhatsApp yn helpu rhai pobl i gadw mewn cysylltiad, nid yw llawer o bobl hŷn ar-lein neu nid oes ganddynt yr hyder i ddefnyddio offer digidol, sy'n golygu nad yw gwybodaeth yn eu cyrraedd pan fydd yn cael ei rhannu trwy'r sianelau hyn yn bennaf.

Roedd cyfranogwyr yn galw'n gyson am lythyrau newyddion wedi'u hargraffu, hysbysfyrddau ffisegol ac allgymorth rhagweithiol er mwyn sicrhau bod pawb yn cael eu cynnwys. Roeddent yn tynnu sylw hefyd at yr angen i gael dulliau cliriach o gyfeirio pobl, nid yn unig at weithgareddau ond hefyd at wasanaethau, hawliau a chyfleoedd, fel bod pobl hŷn yn gallu gweld beth sydd ar gael heb ddibynnu ar siarad â rhywun ar hap neu wneud chwiliadau cymhleth ar-lein.

Er bod rhai cynghorau'n dangos arfer da trwy fforymau, canolfannau a Hyrwyddwyr Oed-gyfeillgar, roedd llawer o bobl hŷn yn teimlo bod gwybodaeth yn cael ei chuddio ormod, ei bod yn rhy ddigidol a'i bod yn dibynnu ormod ar rwydweithiau personol. Bylchog yw ymwybyddiaeth pobl ynghylch eu hawliau a'u cynrychiolwyr etholedig, ac mae allgáu digidol yn golygu bod llawer o bobl heb eu cysylltu â gwasanaethau hanfodol. Mae gwella cyfathrebu trwy ddulliau cyson, hygyrch ac aml-sianel yn hanfodol er mwyn sicrhau bod pobl hŷn yn cael y wybodaeth ddiweddaraf, yn cael eu cynnwys ac yn cael eu grymuso yn eu cymunedau.

Sylwadau wrth gloi

Ar draws Cymru, mae pobl hŷn yn awyddus i gymryd rhan mewn bywyd cymunedol ac maent yn rhoi gwerth ar weithgareddau sy'n darparu cysylltiad cymdeithasol, pwrpas a lles. Mae'r Grant Cymunedau Oed-gyfeillgar wedi helpu i greu cyfleoedd ond mae yna rwystrau parhaus o hyd.

Cludiant yw'r her fwyaf sylweddol, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig, ochr yn ochr ag allgáu digidol, cyfathrebu anghyson a chyllid cyfyngedig ar gyfer lleoliadau lleol. Er bod canolfannau, fforymau a mentrau ar lawr gwlad yn dangos gwytnwch a chreadigrwydd, mae anghydraddoldebau daearyddol a phrinder gwirfoddolwyr yn bygwth cynaliadwyedd. Mae pobl hŷn yn galw'n gyson am wasanaethau cludiant gwell, cyfathrebu cliriach nad yw ar-lein, a dulliau ymgynghori cynhwysol. Bydd cryfhau'r meysydd hyn yn hanfodol er mwyn sicrhau bod oedolion hŷn yn parhau i fod yn actif, yn parhau i gynnal cysylltiadau ac yn parhau i ddylanwadu ar y modd y caiff cymunedau oed-gyfeillgar eu llunio.

Atodiad – Cydlynwyr Oed-gyfeillgar

Ni chafodd ymatebwyr eu holi'n uniongyrchol am Gydlynwyr Oed-gyfeillgar ond gwnaeth llawer o bobl eu crybwyll wrth sôn am weithgareddau, gwirfoddoli a mynediad i wybodaeth. Roedd yr adborth yn amrywio'n fawr. Mewn rhai ardaloedd, roedd cydlynwyr yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr ac yn cael eu disgrifio fel pobl hanfodol: *"Hi yw'r person pwysicaf sy'n dod yma", "Byddem ar goll hebddi", "Mae'n werth pob ceiniog."* Roedd eraill yn canmol allgymorth rhagweithiol a chefnogaeth: *"Mae'n wych … cael pobl hŷn i ddod allan o'u cartrefi, sy'n beth da. Mae'n dda ar gyfer iechyd meddwl ac mae'n dda i'r GIG hyd yn oed."*

Fodd bynnag, roedd dryswch ynghylch rolau ac roedd rhai cyfranogwyr yn ansicr ynghylch pwy y dylent gysylltu â nhw: *"Dydw i ddim yn gweld unrhyw beth gan y cyngor – rwy'n clywed am bethau gan [y cydlynydd] ac rydym yn siarad am bethau yma. Fyddwn i ddim yn gwybod ble arall i fynd i gael gwybod am unrhyw beth mewn gwirionedd."* Mewn rhai achosion, roedd cydlynwyr yn cael eu hystyried yn bobl a oedd ar wahân i'r awdurdod lleol: *"Does neb yn ymgynghori â ni. Does neb yn ein cynnwys. Maent yn dod atom ac yn dweud wrthym beth sydd wedi'i benderfynu."*

Mewn mannau eraill, prin y soniwyd am gydlynwyr, ac roedd grwpiau'n dibynnu ar wirfoddolwyr neu ar eu rhwydweithiau eu hunain: *"Rydym yn cael diwrnodau tebyg i heddiw – diwrnodau rhannu gwybodaeth. Wn i ddim faint o bobl sy'n gwybod amdanynt: doedd dim llawer o bobl yn y digwyddiad diwethaf."*

At ei gilydd, mae'r adborth yn awgrymu bod cydlynwyr yn gallu gwneud gwahaniaeth sylweddol pan fyddant yn weladwy ac yn rhagweithiol, ond nad yw eu rôl yn cael ei deall na'i chydnabod yn gyson. Gallai hynny fod oherwydd bod y cydlynwyr yn gweithio mewn gwahanol ffyrdd, gyda rhai'n canolbwyntio ar ddylanwadu ar yr awdurdod lleol neu ar greu rhwydweithiau gydag ystod o bartneriaid sy'n rhannu'r nod o greu cymunedau oed-gyfeillgar.

Roedd y bobl hŷn y buom ni'n siarad â nhw yn galw am roi blaenoriaeth i sicrhau mwy o eglurder, mwy o allgymorth a mwy o gefnogaeth i grwpiau a gaiff eu harwain gan wirfoddolwyr, wrth symud ymlaen.