

Dadansoddi ar gyfer Polisi



Analysis for Policy



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Rhif Ymchwil Gymdeithasol: 24/2019

Dyddiad Cyhoeddi: 24/05/2019

# Adolygiad o fecanweithiau allweddol mewn arferion sy'n pontio'r cenedlaethau, a pha mor effeithiol ydynt o ran lleihau unigrwydd/ynysigrwydd cymdeithasol

Adolygiad o fecanweithiau allweddol mewn arferion sy'n pontio'r cenedlaethau, a pha mor effeithiol ydynt o ran lleihau unigrwydd/ynysigrwydd cymdeithasol

Awdur: Nia Bryer, Ymchwil OB3 a Janine Owens, Prifysgol Sheffield

Safbwyntiau'r ymchwilwyr ac nid o reidrwydd rhai Llywodraeth Cymru yw'r safbwyntiau a fynegir yn yr adroddiad hwn.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch ag:  
Is-adran Ymchwil Gymdeithasol a Gwybodaeth  
Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi  
Llywodraeth Cymru  
Parc Cathays  
Caerdydd

E-bost: [Ymchwil.IechydAGwasanaethauCymdeithasol@llyw.cymru](mailto:Ymchwil.IechydAGwasanaethauCymdeithasol@llyw.cymru)

## Rhestr o Cynnwys

Geirfa .....	2
Crynodeb Gweithredol .....	3
1. Cyflwyniad.....	13
2. Methodoleg yr Astudiaeth.....	15
3. Y cefndir .....	18
4. Adolygiad Llenyddiaeth .....	23
5. Canfyddiadau gwaith maes: sefydliadau sy'n gweithio gydag is-grwpiau.....	33
6. Canfyddiadau gwaith maes: ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau .....	37
7. Canfyddiadau gwaith maes: galluogwyr a rhwystrau o ran arferion sy'n pontio'r cenedlaethau.....	60
8. Casgliadau ac argymhellion.....	75
Cyfeiriadau.....	83
Atodiad A: Y llenyddiaeth academiaidd a'r llenyddiaeth lwyd a adolygwyd.....	85

## Rhestr o ffigurau

Ffigur 3.1: Y continwwm cyswllt ar gyfer pontio'r cenedlaethau .....	21
Ffigur 6.1: Wyth egwyddor arferion sy'n pontio'r cenedlaethau.....	58
Ffigur 8.1: Canlyniadau arferion sy'n pontio'r cenedlaethau .....	76
Ffigur 8.2: Mecanweithiau allweddol arferion sy'n pontio'r cenedlaethau.....	78

## Geirfa

<b>Acronym/Gair allweddol</b>	<b>Diffiniad</b>
ABGI	Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd
DBS	Y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd
GWT	Generations Working Together
LHDT	Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol

## Crynodeb Gweithredol

### Cyflwyniad

Mae rhaglen lywodraethu Llywodraeth Cymru, Symud Cymru Ymlaen 2016-2021, yn nodi ymrwymiad i '[d]datblygu strategaeth genedlaethol a thrawslywodraethol i roi sylw i unigrwydd ac arwahanrwydd'<sup>1</sup> fel rhan o'i strategaeth i wella iechyd a llesiant y boblogaeth. I gefnogi'r ymrwymiad hwn, cynhaliodd Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon y Cynulliad ymchwiliad i unigrwydd ac ynysigrwydd, a chyhoeddwyd y canlyniadau ym mis Rhagfyr 2017. Fel rhan o'i ymchwiliad, derbyniodd y Pwyllgor dystiolaeth ar fanteision cyswllt rhwng cenedlaethau, rhwng plant a phobl hŷn, a daeth i'r casgliad y gall y 'dystiolaeth a glywsom am gyswllt rhwng cenedlaethau...weithiau fod yn fwy buddiol na chyswllt â'ch grŵp oedran eich hun'<sup>2</sup>.

Argymhellodd yr adroddiad 'bod Llywodraeth Cymru yn ymgymryd â gwerthusiad i asesu effaith cyswllt rhwng cenedlaethau ar bobl sy'n profi unigrwydd ac unigedd. Os yw'r gwerthusiad yn amlygu manteision cysylltiad o'r fath, dylai Llywodraeth Cymru sicrhau bod arfer gorau yn y maes hwn yn cael ei gyflwyno ledled Cymru'<sup>3,4</sup>. Mae arferion sy'n pontio'r cenedlaethau yn aml yn cael eu diffinio gan ddefnyddio diffiniad Sefydliad Beth Johnson:

'Intergenerational practice aims to bring people together in purposeful, mutually beneficial activities which promote greater understanding and respect between generations and contribute to building more cohesive communities.

Intergenerational practice is inclusive, building on the positive resources that the younger and the older have to offer each other and those around them'<sup>5</sup>.

Er y gall arferion sy'n pontio'r cenedlaethau fod ar sawl ffurf, mae'n bosibl gosod gweithgareddau ar gontinwrm yn amrywio o lefel isel i lefel uchel o gyswllt sy'n pontio'r cenedlaethau fel y nodir isod:

---

<sup>1</sup> Llywodraeth Cymru *Symud Cymru Ymlaen 2016-2021*, t. 8

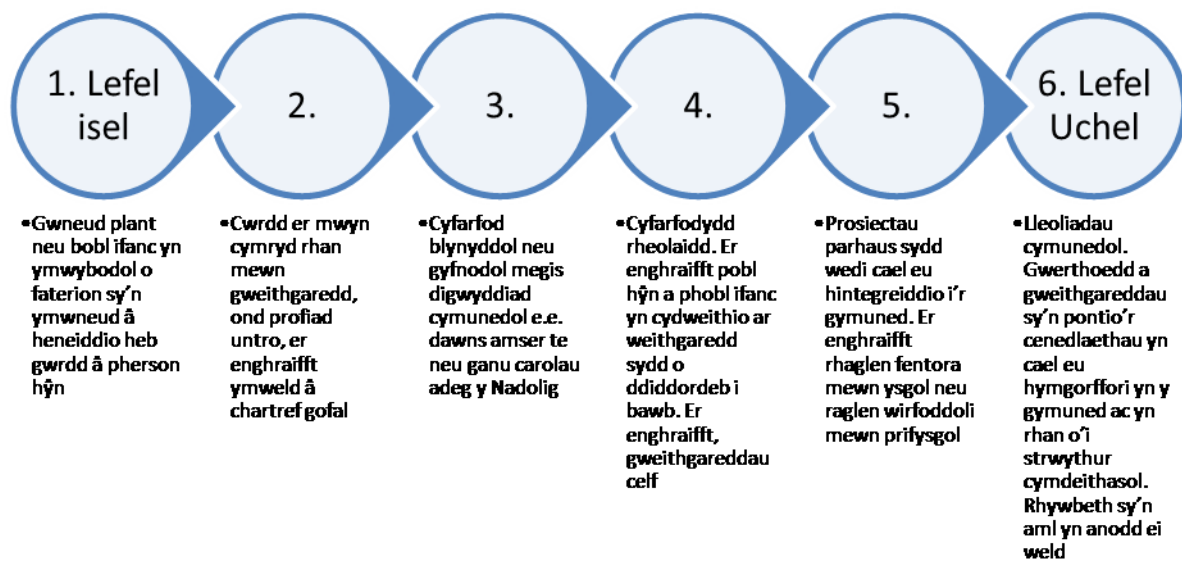
<sup>2</sup> Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon (Rhagfyr 2017) *Ymchwiliad i unigrwydd ac unigedd*, t.40

<sup>3</sup> *Ibid.*, t.40

<sup>4</sup> Roedd swyddogion Llywodraeth Cymru o'r farn y byddai adolygiad, yn hytrach na gwerthusiad, yn ddull mwy priodol gan y byddai hyn yn caniatáu i arferion da gael eu nodi ar draws ystod a nifer fwy o fentrau a fyddai'n tynnu ar ganfyddiadau gwerthusiadau presennol pan fyddant ar gael.

<sup>5</sup> Er enghraifft, fel y'i defnyddir gan [Generations Working Together](#)

## Y continwmm cyswllt ar gyfer pontio'r cenedlaethau



Ffynhonnell: Addaswyd o Kaplan (2004: 7)<sup>6</sup>

### Nodau ac amcanion yr adolygiad

Penodwyd Ymchwil OB3, ar y cyd â Chanolfan Astudiaethau Unigrwydd, Prifysgol Sheffield, gan Lywodraeth Cymru i gynnal adolygiad o fecanweithiau allweddol mewn arferion sy'n pontio'r cenedlaethau, a pha mor effeithiol ydynt o ran lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Nod yr adolygiad oedd:

- nodi'r mecanweithiau allweddol (y rhwystrau a'r galluogwyr) drwy adolygu'r llenyddiaeth sydd ar gael ar arferion sy'n pontio'r cenedlaethau sy'n canolbwyntio ar fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chyfweld ag ymatebwyr allweddol sy'n ymwneud â rhaglenni sy'n pontio'r cenedlaethau
- llywio datblygiad polisi drwy ddangos y galluogwyr allweddol a'r rhwystrau, gan ddefnyddio astudiaethau achos o raglenni sy'n pontio'r cenedlaethau yng Nghymru a/neu rannau eraill o'r DU

<sup>6</sup> Kaplan, M, (2004). Toward an intergenerational way of life. *Journal of Family and Sciences Sciences*. Cyfrol 96 (2): 5-9.

- nodi a oes is-grwpiau o fewn cymdeithas lle mae rhaglenni sy'n pontio'r cenedlaethau yn arbennig o effeithiol ac aneffeithiol o ran lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Cafodd yr adolygiad y gorchwyl o gynnig argymhellion hefyd:

- ar y gwersi ymarferol a allai gyfrannu at ddatblygu canllawiau yn y dyfodol ar sefydlu prosiectau pontio'r cenedlaethau sydd â'r nod o leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol
- ar gyfer polisi sy'n canolbwyntio ar alluogwyr rhaglenni sy'n pontio'r cenedlaethau sy'n llwyddo i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn ogystal â rhwystrau allweddol sy'n atal lleihau ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd mewn rhaglenni o'r fath.

## **Dull**

Roedd yr adolygiad yn cynnwys:

- cam cychwynnol, a oedd yn cynnwys cyfarfod cychwynnol gyda swyddogion Llywodraeth Cymru a pharatoi dull methodolegol wedi'i fireinio a chynllun prosiect
- ymchwil desg, a oedd yn cynnwys cynnal adolygiad o'r radd flaenaf o'r llenyddiaeth gyhoeddedig a'r llenyddiaeth 'lwyd' ddiweddaraf, a grwpio a thablu'r canfyddiadau allweddol
- paratoi offerynnau ymchwil i lywio'r gwaith maes gyda hysbyswyr allweddol a chynrychiolwyr a oedd yn ymwneud â gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethol ac astudiaethau achos
- nodi ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau a dewis sampl ohonynt i'w cynnwys fel astudiaethau achos yn yr adolygiad
- cynnal cyfweiliadau dros y ffôn gyda chynrychiolwyr o 13 o fentrau sy'n pontio'r cenedlaethau ac adolygu deunydd gwerthuso perthnasol ar y rhain lle yr oedd ar gael
- cynnal cyfweiliadau dros y ffôn gyda dau sefydliad sydd â chylch gwaith penodol sy'n ymwneud â phontio'r cenedlaethau

- cynnal cyfweiliadau gydag 14 o hysbyswyr allweddol, gan gynnwys 11 o sefydliadau y cysylltwyd â hwy i ddarparu tystiolaeth ar brofiad is-grwpiau penodol
- cyfuno canfyddiadau'r gwaith maes ac ymchwil desg a pharatoi adroddiad gwerthuso terfynol a adolygwyd gan gymheiriaid.

## Prif ganfyddiadau

Canfu'r gwerthusiad mai'r mecanweithiau allweddol sy'n galluogi ac yn rhwystro cyflwyno arferion llwyddiannus sy'n pontio'r cenedlaethau yw:

**Galluogwyr**

- Buddsoddiad sbarduno**  
 Gyda chyllid cychwynnol i gefnogi gweithgaredd hunangynhaliol a hunangyllidol
- Arweinydd a chanddo weledigaeth**  
 Cyflogai neu wirfoddolwr a chanddo egni ac ymrwymiad
- Pwrpas clir**  
 Pwrpas ac angen wedi'u diffinio'n dda, gweithio tuag at ganlyniad clir
- Strategaeth prif ffrydio**  
 Anelu at ymgorffori hyn o fewn y gymuned a strategaeth ehangach er mwyn sicrhau perchnogaeth, cynaliadwyedd a hirhoedledd
- Gweithio mewn partneriaeth**  
 Ychwanegu gwerth at rwydweithiau a chael mynediad i adnoddau partneriaeth



## Rhwystrau



### Logisteg

Trefniadau a chostau trafndiaeth



### Amser

Amseriad gweithgareddau a'r galw ar amser ysgolion



### Cyflenwad a recriwtio

Cyflenwad o wirfoddolwyr a'r her o ran recriwtio cyfranogwyr sy'n anodd eu cyrraedd



### Cynllunio

Adnoddau i gynllunio a pharatoi ymlaen llaw



### Diogelu

Polisiâu ac arferion priodol ar waith



Y cyfranogwyr yn rhannu'r un diddordeb yn y gweithgaredd

Caniatáu i berthnasoedd o ansawdd da ddatblygu

## Ystyriaethau eraill

Cynllunio ymlaen llaw a deall y grŵp dan sylw

Y cyfranogwyr yn llywio'r gweithgaredd

Gweithgaredd a chanddo bwrpas, anghenion penodol a chanlyniadau clir

Cyfranogwyr a chanddynt fynediad cyfartal er mwyn cymryd rhan ac elwa

Cymryd rhan yn wirfoddol

Cefnogaeth gan swyddog neu rwydwaith pontio'r cenedlaethau

Parhau i ddal dwylo grwpiau

Gwerthuso'r canlyniadau'n barhaus

Canfu'r adolygiad mai'r canlyniadau mwyaf cyffredin y mae mentrau sy'n pontio'r cenedlaethau yn honni eu bod yn eu cyflawni oedd:

## Canlyniadau cyffredin i bawb



Hwyl a mwynhad

Bodddhad a chyfoethgiad



Herio agweddu ystrydebol

Cyfeillgarwch a pherthnasoedd



Gwell dealltwriaeth



### Llai o ynysigrwydd ac unigrwydd

Gwell llesiant, teimlo'n bositif ac mewn hwyliau da, balchder, ansawdd bywyd

Gwell iechyd (meddyliol a chorfforol)

Cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau dilynol

Byw'n annibynnol gartref am gyfnod hwy

Gwell mynediad i wasanaethau



Hyder

Hunan-fri

Newid ymddygiad

Sgiliau (cymdeithasol, cyfathrebu, garddio, celfyddydau creadigol)

Gwybodaeth (e.e. hanes lleol)


Llai o ynysigrwydd ac unigrwydd

Gwell llesiant


Gwell iechyd (meddyliol a corfforol)

Tai fforddiadwy


### Canlyniadau i'r gymuned



Gwell cydlyniant a chysylltiadau cymunedol



Llai o densiwn yn y gymuned



Mwy o ymdeimlad o berthyn i gymuned

## Casgliadau

Daeth yr adolygiad i'r casgliad y gellir ystyried arferion sy'n pontio'r cenedlaethau fel continwwm cyswllt rhwng gwahanol genedlaethau sy'n amrywio o ymyriadau lefel isel megis codi ymwybyddiaeth o faterion sy'n ymwneud â heneiddio, i ymyrraeth lefel uchel, lle mae gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau wedi'u hymgorffori mewn lleoliadau cymunedol fel rhan naturiol o'i strwythur cymdeithasol. Roedd y rhan fwyaf o ymyriadau'r astudiaethau achos a ystyriwyd fel rhan o'r adolygiad yn perthyn i'r categori ymyriadau lefel ganolig ac yn cynnwys yn bennaf weithgareddau penodol lle y cafwyd sesiynau rheolaidd rhwng pobl hŷn a phobl ifanc yn ogystal â phrosiectau parhaus a oedd wedi'u hintegreiddio i'r gymuned. Ychydig iawn o'r ymyriadau ar y lefel uchaf a gafodd eu cynnwys oherwydd yr anawsterau'n gysylltiedig â'u hadnabod o ganlyniad i'r ffaith eu bod wedi'u hymgorffori'n llawn yn y gymuned.

Canfuwyd bod llawer o ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau yn honni eu bod yn lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mewn rhai achosion, nid peidio â lleihau unigrwydd a/neu ynysigrwydd cymdeithasol oedd y prif ganlyniad gwreiddiol ond daeth yn sgil-gynnyrch y gwaith pontio'r cenedlaethau. Mewn achosion eraill, lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol oedd y ffocws cychwynnol a daeth gwaith pontio'r cenedlaethau yn sgil-gynnyrch y dull gweithredu cychwynnol. Yn gyffredinol, canfuwyd bod ymyriadau'r astudiaethau achos yn gwneud mwy o gyfraniad at leihau ynysigrwydd cymdeithasol nag unigrwydd. Ystyriwyd hefyd mai ymyriadau a oedd wedi ymsefydlu a rhai tymor hwy oedd â'r potensial i gael yr effaith fwyaf ar ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd.

Mae prosiectau byrdymor sy'n pontio'r cenedlaethau, yn enwedig y rhai sy'n dibynnu ar gyllid prosiect, mewn mwy o berygl o fod yn anghynaliadwy. Mae'n bosibl y gallai'r mathau hyn o ryngweithio fod yn fwy niweidiol i bobl hŷn a gwneud iddynt deimlo'n fwy ynysig ar ddiwedd y prosiect gan nad oes ganddynt fynediad i weithgareddau i gymryd ei le. Ar gyfer rhai prosiectau sy'n goroesi y tu hwnt i'r ymyrraeth gychwynnol ac sy'n dod yn eiddo i gymunedau ac yn cael eu hymgorffori ynddynt, yn aml mae diffyg gwerthuso er mwyn canfod yr agweddau sydd fwyaf llwyddiannus a pha feysydd y mae angen eu haddasu.

Canfu'r adolygiad fod rhai grwpiau yn fwy tueddol o gymryd rhan mewn mentrau pontio'r cenedlaethau nag eraill, gyda menywod yn fwy tueddol o wneud hynny na dynion. Canfu'r adolygiad hefyd fod gweithgareddau rheolaidd sy'n pontio'r cenedlaethau yn gyffredinol yn fwy tebygol o ganolbwyntio ar ddod â phobl hŷn a phlant at ei gilydd tra bod mentrau yn y gymuned (megis corau a grwpiau cymdeithasol) yn fwy tebygol o recriwtio cyfranogwyr o ystod oedran ehangach a chynnig cyfleoedd i sawl cenedlaeth wahanol. Canfu'r adolygiad rai enghreifftiau o femtrau llwyddiannus a oedd yn targedu cynulleidfaoedd penodol ac roedd y rhain yn cynnwys gweithwyr proffesiynol ifanc, ffoaduriaid a mudwyr a chleifion dementia.

### **Argymhellion**

Mae'r adolygiad yn cynnig wyth argymhelliad i Lywodraeth Cymru eu hystyried o ran polisi yn y dyfodol mewn perthynas ag arferion sy'n pontio'r cenedlaethau, sef:

- Dylid cynnwys gweithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau fel mecanwaith gweithredu o fewn strategaeth arfaethedig Llywodraeth Cymru ar unigrwydd ac ynysigrwydd
- Dylid ystyried arferion sy'n pontio'r cenedlaethau yn eu hystyr ehangaf ac yng nghyd-destun meysydd polisi fel tai, cynllunio, addysg, cyfiawnder cymdeithasol a datblygu cymunedol. Dylai strategaeth Llywodraeth Cymru ar unigrwydd ac ynysigrwydd ystyried sut y gellid cynnwys ac ymgorffori arferion sy'n pontio'r cenedlaethau yn llawn mewn polisiau presennol neu newydd h.y. sut y gall gwahanol genedlaethau ddefnyddio datblygiadau neu gofod newydd
- Dylai Llywodraeth Cymru ystyried yr achos dros sefydlu corff cenedlaethol i sbarduno a chefnogi datblygiadau sy'n pontio'r cenedlaethau yn ogystal â dadlau'r achos dros gynllunio sy'n pontio'r cenedlaethau ar draws meysydd polisi allweddol
- Dylai corff cenedlaethol o'r fath (neu gorff arall) roi fframwaith cymorth priodol ar waith ar gyfer galluogwyr, ymarferwyr a gwirfoddolwyr sy'n pontio'r cenedlaethau, gan adeiladu ar arferion da ac adnoddau presennol sy'n cynnwys arweiniad, hyfforddiant a chefnogaeth gan gymheiriaid

- Dylid ystyried nodi, galluogi a chefnogi'n rhagweithiol y broses o gyflwyno mentrau llwyddiannus yn y DU (megis Homesharing UK, Cares Family a Good Gym) i leoliadau neu rannau penodol o Gymru
- Dylai Llywodraeth Cymru ystyried ymarferoldeb sefydlu cronfa sbarduno neu ficro-gyllid ar gyfer pontio'r cenedlaethau i gefnogi gweithgareddau sydd â'r potensial i gael eu prif ffrydio a'u cynnal ar ôl i'r cyllid ddod i ben
- Dylai'r holl arferion sy'n pontio'r cenedlaethau werthuso eu darpariaeth yn barhaus er mwyn darparu tystiolaeth ystyrion o'u heffaith ar leihau unigrwydd ac ynysigrwydd
- Dylai ymarferwyr yng Nghymru sicrhau eu bod yn ymwybodol o'r datblygiadau rhyngwladol ac arferion da sy'n ymwneud ag arferion sy'n pontio'r cenedlaethau drwy ymgysylltu â chymunedau cenedlaethol a rhyngwladol o ddiddordeb a chynadleddau.

## 1. Cyflwyniad

1.1 Ym mis Tachwedd 2018, penododd Llywodraeth Cymru Ymchwil OB3, ar y cyd â Chanolfan Astudiaethau Unigrwydd, Prifysgol Sheffield, i gynnal adolygiad o fecanweithiau allweddol mewn arferion sy'n pontio'r cenedlaethau, a pha mor effeithiol ydynt o ran lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

1.2 Gofynion penodol yr adolygiad oedd:

- nodi'r mecanweithiau allweddol (y rhwystrau a'r galluogwyr) drwy adolygu'r llenyddiaeth sydd ar gael ar arferion sy'n pontio'r cenedlaethau sy'n canolbwyntio ar fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chyfweld ag ymatebwyr allweddol sy'n ymwneud â rhaglenni sy'n pontio'r cenedlaethau
- llywio datblygiad polisi drwy ddangos y galluogwyr allweddol a'r rhwystrau, gan ddefnyddio astudiaethau achos o raglenni sy'n pontio'r cenedlaethau yng Nghymru a/neu rannau eraill o'r DU
- nodi a oes is-grwpiau o fewn cymdeithas lle mae rhaglenni sy'n pontio'r cenedlaethau yn arbennig o effeithiol ac aneffeithiol o ran lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

1.3 Cafodd yr adolygiad y gorchwyl o gynnig argymhellion hefyd:

- ar y gwersi ymarferol a allai gyfrannu at ddatblygu canllawiau yn y dyfodol ar sefydlu prosiectau pontio'r cenedlaethau sydd â'r nod o leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol
- ar gyfer polisi sy'n canolbwyntio ar alluogwyr rhaglenni sy'n pontio'r cenedlaethau sy'n llwyddo i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn ogystal â rhwystrau allweddol sy'n atal lleihau ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd mewn rhaglenni o'r fath.

1.5 Roedd y fethodoleg a fabwysiadwyd yn cynnwys ymchwil desg gan gynnwys adolygiad llenyddiaeth o ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau. Roedd hefyd yn cynnwys gwaith maes gyda hysbyswyr allweddol a chynrychiolwyr o brosiectau astudiaethau achos dethol.

1.6 Cyflwynir yr adroddiad hwn mewn wyth pennod fel a ganlyn:

- pennod un: cyflwyniad i'r adroddiad
- pennod dau: amlinelliad o fethodoleg yr astudiaeth
- pennod tri: gosod y cefndir, y cyd-destun polisi a materion yn ymwneud â diffiniadau
- pennod pedwar: adolygiad o'r llenyddiaeth ddiweddaraf a'r llenyddiaeth 'lwyd' ar arferion sy'n pontio'r cenedlaethau ac ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd
- pennod pump: canfyddiadau'r gwaith maes gyda hysbyswyr allweddol o sefydliadau sy'n gweithio gydag is-grwpiau penodol
- pennod chwech: crynodebau unigol o'r 13 o astudiaethau achos ar ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau a throsolwg o waith y ddau sefydliad cenedlaethol sy'n pontio'r cenedlaethau
- pennod saith: canfyddiadau'r gwaith maes gydag astudiaethau achos a chyfranwyr eraill sy'n ymwneud ag arferion sy'n pontio'r cenedlaethau ar y galluogwyr allweddol a'r rhwystrau i arferion llwyddiannus sy'n pontio'r cenedlaethau
- pennod wyth: ein casgliadau a'n hargymhellion ar gyfer polisi ac ymarfer Llywodraeth Cymru yn y dyfodol.



## 2. Methodoleg yr Astudiaeth

2.1 Mae'r bennod hon yn nodi'r dull a ddefnyddiwyd ar gyfer cynnal yr adolygiad ac yn trafod y materion a gododd wrth gynnal yr astudiaeth.

### Dull

2.2 Roedd yr adolygiad, a gynhaliwyd rhwng mis Rhagfyr 2018 a mis Mawrth 2019, yn cynnwys yr elfennau gwaith canlynol:

- cam cychwynnol, a oedd yn cynnwys cyfarfod cychwynnol gyda swyddogion Llywodraeth Cymru a pharatoi dull methodolegol wedi'i fireinio a chynllun prosiect
- ymchwil desg, a oedd yn cynnwys cynnal adolygiad o'r radd flaenaf (fel yr amlinellir yn y deipoleg o adolygiadau gan Grant a Booth (2009))<sup>7</sup> o'r llenyddiaeth gyhoeddedig a'r llenyddiaeth 'lwyd' ddiweddaraf, a grwpio a thablu'r canfyddiadau allweddol. Roedd hyn yn cynnwys defnyddio Google, Google Scholar a Web of Science i ddethol llenyddiaeth a adolygwyd gan gymheiriaid a llenyddiaeth lwyd heb ei hadolygu gan gymheiriaid i gael gafael ar y wybodaeth ddiweddaraf ac unrhyw werthusiadau anffurfiol o waith diweddar yn Ewrop a'r DU. Roedd hefyd yn cynnwys dewis a chytuno ar y paramedrau chwilio. Y termau allweddol a ddefnyddiwyd oedd: 'social isolation', 'isolation', 'marginalisation', 'social exclusion', 'social inclusion' neu 'loneliness' yn ogystal ag 'intergenerational', 'intergenerational practices', 'intergenerational interventions', 'intergenerational living' neu 'intergenerational interaction'. Y meini prawf a ddefnyddiwyd ar gyfer dethol erthyglau oedd ymchwil yn seiliedig ar gyswllt/arferion rhwng grwpiau neu sy'n pontio'r cenedlaethau; gwaith ymchwil ansoddol a gwaith sy'n canolbwyntio'n benodol ar Gymru a chysylltiad rhwng y glasoed neu bobl iau (11 oed o leiaf) ac oedolion hŷn

---

<sup>7</sup> Grant MJ, Booth A. A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. Health Info Libr J. 2009 Meh;26(2):91-108.

- paratoi dau ganllaw trafod lled-strwythuredig i lywio'r gwaith maes gyda hysbyswyr allweddol a chynrychiolwyr sy'n ymwneud â gweithgareddau ac astudiaethau achos sy'n pontio'r cenedlaethau
- nodi dros 70 o ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau (yn bennaf yn y DU ond prosiectau rhyngwladol hefyd) a dewis sampl ohonynt i'w gynnwys fel astudiaethau achos yn yr adolygiad. Dewiswyd y sampl er mwyn canolbwyntio ar fentrau a oedd yn anelu at fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ac a oedd â thystiolaeth werthuso, a oedd yn cynnig croestoriad o ran daearyddiaeth gyda ffocws ar gynnwys mentrau Cymreig a mentrau eraill yn y DU, yn cwmpasu ystod eang o weithgareddau/themâu ac yn cynnig persbectif is-grwpiau penodol
- cynnal cyfweiliadau dros y ffôn gyda chynrychiolwyr o 13 o fentrau sy'n pontio'r cenedlaethau ac adolygu deunydd gwerthuso perthnasol ar y rhain lle yr oedd ar gael
- cynnal cyfweiliadau ffôn gyda dau sefydliad sydd â chylch gorchwyl cenedlaethol sy'n pontio'r cenedlaethau (Generations Working Together yn yr Alban a Linking Generations yng Ngogledd Iwerddon)
- cynnal cyfanswm o 14 o gyfweiliadau dros y ffôn gyda hysbyswyr allweddol. Roedd y rhain yn cynnwys 11 o sefydliadau y cysylltwyd â hwy i ddarparu tystiolaeth ar brofiad is-grwpiau penodol (pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig; pobl hŷn; gofawyr, y rhai mewn gofal a'r rhai sy'n gadael gofal; plant a phobl ifanc; rhieni ifanc; pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol (LHDT), pobl anabl a ffoaduriaid a cheiswyr lloches)
- paratoi'r adroddiad hwn i gynnwys ein casgliadau a'n hargymhellion ar gyfer polisi ac ymarfer yn y dyfodol.

### **Ystyriaethau methodolegol**

- 2.3 Mae nifer o faterion methodolegol y dylid eu hystyried wrth edrych ar ganfyddiadau'r gwaith ymchwil hwn:

- Datgelodd yr adolygiad o gyhoeddiadau academaidd a llenyddiaeth 'lwyd'<sup>8</sup> mai ychydig iawn ohonynt a gyflwynodd dystiolaeth ar effaith gweithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau ar fynd i'r afael ag ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd. Ystyriwyd cyfanswm o 11 o gyhoeddiadau academaidd ac 16 o gyhoeddiadau llenyddiaeth lwyd yn yr ymchwil desg. Ar y cyfan, roedd y cyhoeddiadau hyn yn canolbwyntio ar fanteision a heriau gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau
- Mewn adborth gan gymdeithasau a oedd yn cynrychioli is-grwpiau penodol o'r boblogaeth, prin iawn oedd y wybodaeth am unrhyw ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau a oedd yn canolbwyntio'n benodol ar eu grŵp cleientiaid, boed hynny yng Nghymru neu du hwnt
- Nid oedd tair o'r astudiaethau achos gwreiddiol a ddewiswyd i'w cynnwys yn yr adolygiad mewn sefyllfa i gyfrannu at yr ymchwil a dewiswyd mentrau amgen i gymryd eu lle.

---

<sup>8</sup> Mae llenyddiaeth lwyd yn cyfeirio at gyhoeddiadau anacademaidd megis adroddiadau, papurau gwaith, gwerthusiadau, llenyddiaeth prosiectau ac ati.

### 3. Y cefndir

#### Cyd-destun polisi'r DU

- 3.1 Mae mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol wedi dod yn fater polisi cynyddol bwysig i Lywodraeth y DU a Llywodraeth Cymru yn y blynyddoedd diwethaf, yn bennaf oherwydd y cynnydd yn nifer y bobl sy'n dweud eu bod yn teimlo'n unig ac wedi'u hynysu'n gymdeithasol fel y dengys nifer o astudiaethau ac adroddiadau megis y rhai a gomisiynwyd gan Age UK a'r Groes Goch Brydeinig.
- 3.2 Mewn adroddiad ar y cyd a gomisiynwyd gan y Co-op a'r Groes Goch Brydeinig yn 2016<sup>9</sup>, canfuwyd bod dros naw miliwn o bobl ledled y DU yn teimlo'n unig 'yn aml' neu 'bob amser' a'i fod yn effeithio ar bobl o bob oed, nid dim ond pobl hŷn. Yn wir, mae'r adroddiad yn cydnabod bod llenyddiaeth eang ar gael ar yr hyn sy'n achosi unigrwydd yn ddiweddarach mewn bywyd ond bod llai yn hysbys am grwpiau eraill megis mamau newydd, unigolion â chyfyngiadau symudedd neu broblemau iechyd, unigolion sydd wedi ysgaru neu wahanu'n ddiweddar, unigolion sy'n byw heb blant gartref, pobl sydd wedi ymddeol a'r rhai sydd wedi dioddef profedigaeth yn ddiweddar. Canfu'r ymchwil fod y ffactorau sy'n achosi unigrwydd yn aml yn gymhleth, yn amlhaenog ac yn atgyfnerthu ei gilydd<sup>10</sup>. Mae'r adroddiad yn cynnig trosolwg o'r gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael i bobl sy'n profi unigrwydd ac yn canfod eu bod yn tueddu i flaenoriaethu grwpiau hŷn, ac yn aml roeddent yn ymyriadau untro nad oedd modd eu cynnal ac nid oedd cefnogaeth anffurfiol ar gael iddynt.
- 3.3 Un o'r prif sbardunau diweddar o ran mynd i'r afael ag unigrwydd ar lefel y DU fu Comisiwn Jo Cox ar Unigrwydd<sup>11</sup>, a sefydlwyd fel Comisiwn trawsbleidiol o Aelodau Seneddol ac elusennau yn dilyn llofruddiaeth drasig yr Aelod Seneddol. Yn ei alwad i weithredu, mae adroddiad terfynol y Comisiwn yn nodi argymhellion y bydd angen eu rhoi ar waith yn y dyfodol

---

<sup>9</sup> Kantar Public (December 2016) [Trapped in a bubble: An investigation into triggers for loneliness in the UK](#) sydd ar gael yn

<sup>10</sup> Ibid t.6

<sup>11</sup> Comisiwn Jo Cox ar Unigrwydd (Rhagfyr 2017) [Combatting loneliness one conversation at a time](#), ar gael yn

er mwyn mynd i'r afael â'r ffaith bod dros naw miliwn o oedolion yn ystyried eu hunain yn unig yn aml neu bob amser. Mae gwaith y Comisiwn yn cydnabod bod unigrwydd nid yn unig yn broblem i bobl hŷn ond y gall hefyd effeithio ar bobl anabl, rhieni, gofawyr, mewnfudwyr a ffoaduriaid yn ogystal â phobl ifanc. Mae'r adroddiad yn galw am ddatblygu strategaeth ar unigrwydd ar draws y DU ac yn cydnabod bod ymrwymiad o'r fath eisoes ar waith yng Nghymru. Mae'r adroddiad hefyd yn argymhell sefydlu cronfa arloesi a lledaenu yn benodol er mwyn ysgogi atebion arloesol i fynd i'r afael ag unigrwydd ac i ehangu a lledaenu dulliau gweithredu addawol er mwyn estyn allan i unigolion sy'n unig ac wedi'u hynysu<sup>12</sup> er na chyfeirir yn benodol at ddulliau pontio'r cenedlaethau.

- 3.4 Ym mis Ionawr 2018, cyhoeddodd yr Adran dros Faterion Digidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon raglen waith ar fynd i'r afael ag unigrwydd ac arweiniodd hyn at gyhoeddi strategaeth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ledled Lloegr ym mis Hydref 2018<sup>13</sup>, sy'n ymgorffori llawer o argymhellion Comisiwn Jo Cox. Mae'n gosod uchelgais i greu diwylliant sy'n cefnogi cymunedau cysylltiedig ac er nad yw'n cyfeirio'n benodol at gefnogi arferion sy'n pontio'r cenedlaethau mae'r strategaeth yn cydnabod pwysigrwydd cefnogi cyfleoedd ar lawr gwlad i gryfhau cysylltiadau cymdeithasol lleol a chysylltiadau cymunedol<sup>14</sup>.

### **Y cyd-destun polisi Cymreig**

- 3.5 Mae rhaglen lywodraethu Llywodraeth Cymru, Symud Cymru Ymlaen 2016-2021, yn nodi ymrwymiad i '[d]datblygu strategaeth genedlaethol a thrawslywodraethol i roi sylw i unigrwydd ac arwahanrwydd'<sup>15</sup> fel rhan o'i strategaeth i wella iechyd a llesiant y boblogaeth.
- 3.6 I gefnogi'r ymrwymiad hwn, cynhaliodd Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon y Cynulliad ymchwiliad i unigrwydd ac unigedd, a chyhoeddwyd y canlyniadau ym mis Rhagfyr 2017. Bwriad canfyddiadau'r

---

<sup>12</sup> Ibid, t.18

<sup>13</sup> Yr Adran dros Faterion Digidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon, (2018). A connected society: A Strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change. Llundain: Llywodraeth EM.

<sup>14</sup> Ibid, t.52

<sup>15</sup> Llywodraeth Cymru [Symud Cymru Ymlaen 2016-2021](#), t.8

ymchwiliad hwn oedd llywio strategaeth arfaethedig Llywodraeth Cymru ar unigrwydd ac ynysigrwydd. Fel rhan o'i ymchwiliad, derbyniodd y Pwyllgor dystiolaeth ar fanteision cyswllt rhwng cenedlaethau, rhwng plant a phobl hŷn, a daeth i'r casgliad y gall y 'dystiolaeth a glywsom am gyswllt rhwng cenedlaethau...weithiau fod yn fwy buddiol na chyswllt â'ch grŵp oedran eich hun'<sup>16</sup>.

- 3.7 Un o argymhellion allweddol yr adroddiad, a oedd yn paratoi'r ffordd ar gyfer comisiynu'r astudiaeth hon oedd 'bod Llywodraeth Cymru yn ymgymryd â gwerthusiad i asesu effaith cyswllt rhwng cenedlaethau ar bobl sy'n profi unigrwydd ac unigedd. Os yw'r gwerthusiad yn amlygu manteision cysylltiad o'r fath, dylai Llywodraeth Cymru sicrhau bod arfer gorau yn y maes hwn yn cael ei gyflwyno ledled Cymru'<sup>17,18</sup>.

### **Diffinio arferion sy'n pontio'r cenedlaethau, unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol**

- 3.8 Er bod nifer o ddiffiniadau a disgrifiadau'n cael eu cynnig ar gyfer y term arferion sy'n pontio'r cenedlaethau, un o'r diffiniadau mwyaf cyffredin yw'r hyn a gynigir gan Sefydliad Beth Johnson:

*'Intergenerational practice aims to bring people together in purposeful, mutually beneficial activities which promote greater understanding and respect between generations and contribute to building more cohesive communities. Intergenerational practice is inclusive, building on the positive resources that the younger and the older have to offer each other and those around them'<sup>19</sup>.*

- 3.9 Gall arferion sy'n pontio'r cenedlaethau fod ar sawl ffurf, ond fel arfer mae'n cynnwys amrywiaeth o brosesau sydd wedi'u cysylltu â'i gilydd i feithrin perthnasoedd cadarnhaol rhwng cenedlaethau gyda chanlyniad sydd o fudd i bawb dan sylw. Gall gwell cydlyniant cymunedol fod yn ganlyniad

---

<sup>16</sup> Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon (Rhagfyr 2017) Ymchwiliad i unigrwydd ac unigedd, t.40

<sup>17</sup> Ibid., t.40

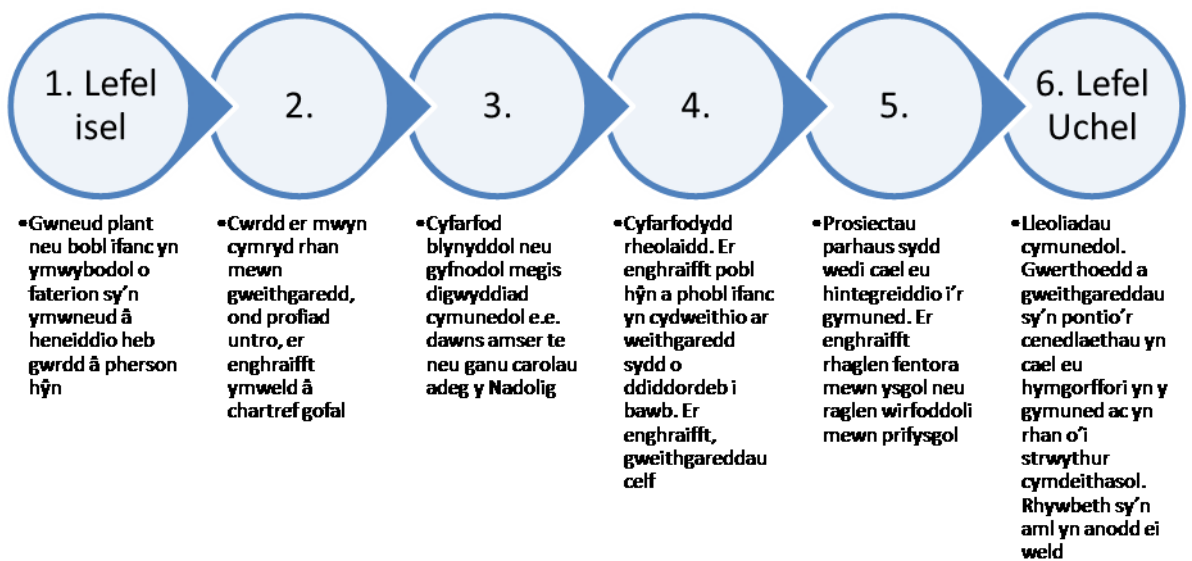
<sup>18</sup> Roedd swyddogion Llywodraeth Cymru o'r farn y byddai adolygiad, yn hytrach na gwerthusiad, yn ddull mwy priodol gan y byddai hyn yn caniatáu i arferion da gael eu nodi ar draws ystod a nifer fwy o fentrau a fyddai'n tynnu ar ganfyddiadau gwerthusiadau presennol pan fyddant ar gael.

<sup>19</sup> Er enghraifft, fel y'i defnyddir gan [Generations Working Together](#)

cychwynnol ond mae ymchwil yn nodi y gall yr effaith fod yn llawer ehangach hefyd. Er enghraifft, lleihad mewn ynysigrwydd cymdeithasol a stereoteipio negyddol sydd o fudd i bobl hŷn a phobl iau fel ei gilydd wrth iddynt ddod yn ymwybodol o fywydau ei gilydd.

- 3.10 Gellir dweud hefyd bod arferion sy'n pontio'r cenedlaethau'n digwydd ar gontinwmm yn amrywio o lefel isel o gyswllt rhwng y cenedlaethau ar un pen iddo a lefel uchel o gyswllt ar y pen arall, fel y nodir yn Ffigur 3.1.

**Ffigur 3.1: Y continwmm cyswllt ar gyfer pontio'r cenedlaethau**



Ffynhonnell: Addaswyd o Kaplan (2004: 7)<sup>20</sup>

- 3.11 Mae arferion sy'n pontio'r cenedlaethau'n amrywio o leoliadau sy'n hyrwyddo symboleiddiaeth sy'n golygu nad ydynt yn dangos fawr ddim rhyngweithio rhwng y cenedlaethau, i leoliadau delfrydol lle y caiff gwerthoedd a gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau eu hintegreiddio a'u hymgorffori ym mhrosesau a strwythur cymdeithas, gan ddarparu ar gyfer pob oedran a diddordeb. Gallai'r math hwn o leoliad arwain at gymunedau mwy cydlynol a chynhwysol.

<sup>20</sup> Kaplan, M, (2004). Toward an intergenerational way of life. *Journal of Family and Consumer Sciences*. Vol. 96 (2): 5-9.

3.12 Mabwysiadwyd y diffiniadau canlynol ar gyfer yr astudiaeth hon:

- 'ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau' - unrhyw weithgaredd lle mae unigolion o genedlaethau gwahanol yn rhyngweithio (h.y. nid dim ond plant a phobl hŷn) gan gynnwys unrhyw weithgaredd sy'n pontio'r cenedlaethau sy'n cynnwys is-grwpiau penodol fel pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig, pobl sy'n byw gyda dementia ar ffurf Alzheimer a phobl â nam ar eu clyw
- 'unigrwydd' - y bwloch rhwng yr hyn y mae person yn ei ddymuno o ran cysylltiad cymdeithasol a'u lefel wirioneddol o gysylltiad cymdeithasol. At hynny, mae'n ymwneud ag ansawdd eu perthnasoedd. Nid dewis yw unigrwydd a gall gymryd amser maith i leihau teimladau o unigrwydd
- 'ynysigrwydd cymdeithasol' - rhywbeth sy'n ymwneud â nifer y cysylltiadau mewn rhwydwaith cymdeithasol, nid eu hansawdd. Gall pobl ddewis cael rhwydweithiau bach yn unig a gellir goresgyn ynysigrwydd cymdeithasol yn gyflym drwy ehangu nifer y bobl mewn rhwydwaith.



## 4. Adolygiad Llenyddiaeth

- 4.1 Mae'r bennod hon yn amlinellu'r llenyddiaeth gyhoeddedig a'r llenyddiaeth 'lwyd' ar arferion sy'n pontio'r cenedlaethau a'u heffaith ar ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd.
- 4.2 O fewn y llenyddiaeth academiaidd, mae llawer o enghreifftiau o arferion sy'n pontio'r cenedlaethau, y mae llawer ohonynt yn honni eu bod yn lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Gellid dosbarthu rhai fel arferion parhaus oherwydd eu bod yn troi o amgylch dysgu ar y cyd, er enghraifft gwaith ar hel atgofion yn enwedig am ddigwyddiadau hanesyddol megis yr Ail Ryfel Byd, neu brosiectau hanes llafar megis prosiect Morecambe Bay Lives<sup>21</sup> lle mae pobl iau a phobl hŷn yn cydweithio'n rheolaidd dros gyfnod estynedig ac ar ôl i'r cyllid ddod i ben. Mae pob gweithgarwch yn lleihau ynysigrwydd cymdeithasol ac weithiau mae cyfranogwyr hŷn yn defnyddio'r gweithgareddau fel sbardun i ehangu eu rhwydwaith cymdeithasol ymhellach yn y gymuned. Mae gan hyn y potensial ychwanegol i leihau unigrwydd.
- 4.3 Er bod prosiectau fel y rhain yn arwain at ganlyniadau sydd o fudd i bawb sy'n cymryd rhan ynddynt, er mwyn iddynt lwyddo, mae angen i'r bobl dan sylw fod â diddordeb personol yn y gweithgarwch a dylai cyd-destun diwylliannol pobl iau a hŷn ddylanwadu ar ddyluniad a siâp unrhyw ymyrraeth.<sup>22,23</sup> Pwynt dysgu arall yw bod deall gwahanol gymysgedd sgiliau a lefel y wybodaeth sydd gan bobl yn bwysig ar gyfer hwyluso gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau. Er enghraifft, pan fydd pobl iau yn gweithio gyda phobl hŷn â dementia, yna mae dealltwriaeth o ddementia yn ddefnyddiol er mwyn i bobl iau allu addasu'r ffordd y maent yn rhyngweithio<sup>24</sup>.

---

<sup>21</sup> [Morecambe Bay Lives](#)

<sup>22</sup> Clark, M., Murphy, C., Jameson-Allen, T., a Wilkins, C., (2016). Integrated working and intergenerational projects: A study of the use of sporting memories. *Journal of Integrated Care*. Cyfrol 24(5/6):300-312

<sup>23</sup> Teeter, B., (2016). Intergenerational Programmes to Promote Active Ageing: The Experiences and Perspectives of Older Adults. *Activities, Adaptation and Ageing*. Cyfrol 40(1):1-19.

<sup>24</sup> Galbraith, B., Larkin, H., Moorhouse, A., ac Oomen, T., (2015). Intergenerational Programs for Persons With Dementia: A Scoping Review. *Journal of Gerontological Social Work*. Cyfrol 58(4):357-378.

- 4.4 Mae ymwneud ag arferion sy'n pontio'r cenedlaethau hefyd yn fater o ddewis ac er mwyn cael budd o weithgareddau mae angen i bawb dan sylw ddeall eu bod yn gyfranogwyr gweithredol, yn hytrach na goddefol. Un enghraifft yw menter sy'n lleihau gwrthdaro rhwng pobl hŷn a phobl iau yn Greenwich sy'n cael ei redeg gan Gymdeithas y Plant ar y cyd â thrigolion y gymuned<sup>25</sup>. Lleihawyd y gwrthdaro rhwng pobl hŷn a phobl ifanc o ganlyniad i'r gwaith, cynhyrchwyd pecyn cymorth a chafodd hwnnw ei ymgorffori gan rai ysgolion yn eu cwricwlwm Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd [ABGI], ond roedd cynaliadwyedd y gwaith yn ystod oes y prosiect yn broblem.
- 4.5 Mae allgáu digidol a chymdeithasol yn broblem gynyddol i bobl hŷn. Mae llawer o wasanaethau'n symud ar-lein ac mae pobl hŷn yn colli cyfleoedd i gymryd rhan a hefyd i gysylltu â ffrindiau a theulu drwy Dechnoleg Ddigidol. Roedd gwella sgiliau digidol pobl hŷn lle mae oedolion hŷn yn cael eu paru â mentoriaid iau mewn rhaglen seiber-henoed yn enghraifft o fentora-o-chwith gyda phobl iau yn mentora pobl hŷn<sup>26</sup>. Mae'r astudiaeth benodol hon yn awgrymu bod mentora-o-chwith wedi lleihau ynysigrwydd cymdeithasol i bobl hŷn, wedi cynyddu eu hunanhyder a'u hyder digidol ac wedi datblygu sgiliau arweinyddiaeth drwy ryngweithio â phobl iau gyda phobl iau, ac roedd pobl ifanc yn magu hyder drwy gydol y broses.
- 4.6 Mae rhagor o waith pontio'r cenedlaethau sy'n ymwneud â mentora yn rhoi pobl hŷn yn fentoriaid pwnc, gan alluogi pobl iau i wneud penderfyniadau am eu dyfodol drwy ryngweithio â mentor hŷn a'i gefnogi, er enghraifft<sup>27</sup>. Mae pobl iau yn elwa o'r rhyngweithio hwn oherwydd gallant siarad â rhywun sydd â gwybodaeth benodol am y maes y mae ganddynt ddiddordeb ynddo ac mewn llawer o achosion mae'n darparu cysylltiadau â phrofiad gwaith, neu ymweliadau â diwydiant.

---

<sup>25</sup> Cymdeithas y Plant (2009). *The Children's Society's Greenwich Intergenerational Project*. Llundain: Cymdeithas y Plant.

<sup>26</sup> Breck, B, M., Dennis, C, B., a Leedahl, S, N., (2018). Implementing reverse mentoring to address social isolation among older adults. *Journal of Gerontological Social Work*. Cyfrol 61(5):513-525.

<sup>27</sup> Hunter, K., Wilson, A., a McArthur, K., (2018). The role of intergenerational relationships in challenging educational inequality: Improving participation of working-class pupils in higher education. *Journal of Intergenerational Relationships*. Cyfrol 16 (1-2): 5-25

- 4.7 Gwnaed gwaith arall ar fentora sy'n pontio'r cenedlaethau yn yr Unol Daleithiau gyda phobl iau rhwng 6 a 18 oed sy'n byw ar aelwydydd un rhiant<sup>28</sup>. Nid oes gan lawer o'r rhain gysylltiad sylweddol â'r rhiant absennol neu maent yn byw ar aelwydydd heb unrhyw riant lle mae neiniau a theidiau neu deulu estynedig yn cyflawni rôl y rhiant. Mae'r bobl ifanc hyn hefyd yn fwy tebygol o fod dan anfantais economaidd, o fod â record academaidd wael, cyfraddau absenoldeb uchel iawn o'r ysgol, ymddygiad cymdeithasol gwael neu annerbyniol, hunan-barch isel, beichiogi yn eu harddegau; a chamddefnyddio cyffuriau/alcohol neu sylweddau. Mae gwaith tebyg wedi'i wneud yn y DU<sup>29</sup> mewn ysgolion cynradd gyda phobl hŷn yn gweithredu fel mentoriaid gwirfoddol a chefnogwyr<sup>30</sup>.
- 4.8 Er bod elfennau cadarnhaol amlwg yn deillio o fentora i bobl hŷn ac i bobl ifanc, mae llwyddiant yn aml yn dibynnu ar ansawdd y berthynas. Nid lleihau ynysigrwydd cymdeithasol neu unigrwydd i bobl hŷn yw nod penodol gwaith mentora, ond mae adroddiadau'n dangos bod manteision i'r ddwy ochr sy'n rhan o'r berthynas fentora. Mae ymyriadau fel y rhain hefyd yn fodd o ddod â chenedlaethau at ei gilydd ac maent yn gynaliadwy; gan gyfoethogi bywydau pawb dan sylw. Maent hefyd yn fodd i ysgolion a sefydliadau addysgol eraill gyflawni eu nodau o ymgysylltu â'r gymuned ehangach, hyrwyddo cydlyniant cymunedol a chyfoethogi amgylcheddau dysgu eu myfyrwyr drwy ehangu eu hymgysylltiad. Rhai o'r heriau sy'n gysylltiedig â hyn yw cadw lefelau'r gwirfoddolwyr mor uchel â phosibl, gan sicrhau bod hyfforddiant yn paratoi pobl hŷn ac iau i ymdopi â sefyllfaoedd mwy heriol a bod ganddynt y gefnogaeth angenrheidiol.
- 4.9 Mae gwaith arall sy'n pontio'r cenedlaethau a gofnodir yn y llenyddiaeth academaidd yn cynnwys cyfres o brosiectau celfyddydol, prosiectau ysgolion a chymunedol sydd o fudd i bobl hŷn a phobl iau mewn gwahanol

---

<sup>28</sup> Larkin, E., Sadler, S. E., a Mahler, J., (2005). Benefits of Volunteering for Older Adults Mentoring At-Risk Youth. *Journal of Gerontological Social Work*. Cyfrol 44:(3-4):23-37.

<sup>29</sup> Hatton-Yeo, A., (2006). Intergenerational Programmes: An introduction and examples of practice. Stoke-on-Trent: Centre for Intergenerational Practice, Sefydliad Beth Johnson.

<sup>30</sup> Siddiquee A., Kagan, C., de Santis, C., ac Ali, R., (2008). "We can find ourselves in them, and they can find themselves in us" [Evaluation of Intergen: Intergenerational Understanding, Wellbeing and Social Capital. Independent report](#) by Manchester Metropolitan University. Ar gael ar-lein: Fel ar 19/02/2019.

ffyrdd drwy leihau ynysigrwydd cymdeithasol i bobl hŷn a magu hyder pobl iau, lleihau stereoteipio sy'n gysylltiedig ag oedran a chreu cymunedau mwy cydlynol<sup>31</sup>. Mae llawer o'r gwaith yn y celfyddydau yn ymwneud ag ymyriadau tymor byr (6-10 wythnos), mae angen cyllid i'w gweithredu, nid yw'n bodoli y tu hwnt i'r cyfnod cyllido ac yn aml nid yw'n cael ei werthuso'n ffurfiol, felly mae'n bosibl bod amheuaeth ynghylch manteision y mathau penodol hyn o ymyriadau. Y canlyniad mwyaf sylfaenol ar gyfer yr holl brosiectau oedd bod pawb wedi mwynhau'r gweithgareddau. Roedd y bobl iau yn elwa o safbwyntiau pobl hŷn ac roedd hyn yn ei dro yn gwella eu perthynas â'u teidiau a'u neiniau eu hunain. Fe wnaethant hefyd elwa drwy gael mwy o fwynhad o ddysgu a gwell sgiliau cyfathrebu a sgiliau cymdeithasol. Gwelodd pobl hŷn ostyngiad mewn ynysigrwydd cymdeithasol, cynnydd mewn llesiant, mwy o gyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol eraill a balchder o gael eu cydnabod gan bobl iau yn y gymuned leol. Roedd canlyniadau mwy cyffredinol yn cynnwys mwy o gydlyniant cymunedol.

- 4.10 Gyda'r llenyddiaeth academaidd a'r llenyddiaeth lwyd, yr heriau o ran gwaith pontio'r cenedlaethau oedd sicrhau bod prosiectau'n briodol ac yn cynnal diddordeb pobl iau a phobl hŷn<sup>32</sup>. Weithiau roedd cynnwys pobl iau ag ymddygiad heriol, neu bobl iau a hŷn a oedd yn fwy ynysig yn gymdeithasol yn heriol oherwydd eu bod yn anodd eu cyrraedd. Roedd yna hefyd faterion diogelu gan fod angen gwiriad y gwasanaeth datgelu a gwahardd [DBS] ar bawb<sup>24, 33</sup>. Mae'r heriau yn gysylltiedig ag ymyriadau llwyddiannus yn cynnwys peidio â thanamcangyfrif cymhlethdod gwneud y math hwn o waith a sicrhau bod gwaith cynllunio a pharatoi gofalus yn cael ei wneud, nid yn unig ar gyfer y rhyngweithio ond hefyd o ran dod o hyd i leoliad addas, trefnu trafndiaeth a hyd y sesiynau. Roedd yna hefyd broblemau'n ymwneud â deall anghenion y cyfranogwyr, gan sicrhau bod ganddynt ddiddordebau cyffredin a theilwra'r gweithgareddau'n briodol.

---

<sup>31</sup> Hatton-Yeo 2006, Siddiquee et al, 2008, Martin, Springate ac Atkinson 2010, Blandon 2017

<sup>32</sup> Martin, K, Springate, I., ac Atkinson, M. (2010). Intergenerational practice: outcomes and effectiveness.

NFER.

<sup>33</sup> Homeshare UK (2018). Ar gael ar-lein: [Adroddiad Blynyddol 2017-18](#).

Pwynt pwysig oedd bod angen cael ffigwr allweddol/arweinydd a oedd â'r gallu i yrru'r prosiect yn ei flaen, gwneud eraill yn ymwybodol o'r manteision ac efallai dechrau ymgorffori'r gwaith yn y gymuned drwy gynnwys partneriaid allanol a phrif ffrydio'r gweithgareddau. Ystyriwyd bod cael swyddog pontio'r cenedlaethau ar lefel Awdurdod Lleol yn fuddiol oherwydd gallent weithredu fel pwynt cyswllt ac atgyfeirio pobl neu gydlynu gwaith. Gallent hefyd ymwneud â gwaith cynllunio effeithiol a strategol a oedd yn edrych ar ba mor realistig oedd y gwaith arfaethedig a lefel y cyllid sydd ei angen.

- 4.11 Gellir defnyddio Making Bridges with Music a gynhaliwyd yn Torbay, Lloegr fel enghraifft<sup>34</sup> o brosiect tymor byr sydd wedi llwyddo i fod yn gynaliadwy y tu hwnt i oes y prosiect. Yn wreiddiol, rhoddwyd plant o feithrinfeydd cynysgol, gofalwyr a phobl hŷn gyda'i gilydd mewn ymyrraeth beilot sy'n pontio'r cenedlaethau gan ddefnyddio cerddoriaeth a'r celfyddydau a oedd yn rhedeg am chwe wythnos, gyda chyfranogwyr yn amrywio o ran oedran o 5 mis i 100 oed mewn tri chartref gofal. O ganlyniad uniongyrchol i'r gwerthusiad ac argymhellion yr astudiaeth beilot, cafodd y prosiect ei fabwysiadu gan Gyngor Torbay a'i gyflwyno i 20 o gartrefi gofal sydd bellach yn cymryd rhan mewn partneriaethau gyda darparwyr blynyddoedd cynnar. Dangosodd gwerthusiad o'r prosiect peilot fod heriau i'w hystyried. Er enghraifft, ar gyfer y rheolwyr cartrefi gofal a thîm yr ymyrraeth, roedd pryderon cychwynnol am iechyd a diogelwch, defnyddio gofod, gwaith ychwanegol a phwy i'w gwahodd i'r sesiynau cerddoriaeth. Roedd yna hefyd faterion yn ymwneud â diogelu plant gan fod plant yn rhyngweithio â phobl hŷn a hefyd monitro pobl hŷn â phroblemau ymddygiad a oedd yn dod i gysylltiad â phlant. Roedd 'gwneud y dewis iawn' hefyd yn rhywbeth yr oedd angen meddwl yn ofalus amdano a daeth yn elfen hanfodol wrth benderfynu pwy fyddai'n cydweddu'n dda â sesiwn pontio'r cenedlaethau.
- 4.12 Ar gyfer yr artistiaid a'r cerddorion, roedd penderfynu sut i ymgysylltu â grŵp mor amrywiol ar yr un lefel mewn gofod bach yn heriol ac roedd angen meddwl yn ofalus am hynny. Er enghraifft, roedd y gwahaniaethau o

---

<sup>34</sup> Blandon, C., (2015). Making Bridges with Music. Prifysgol Plymouth

ran taldra rhwng oedolion a phlant yn golygu ei bod yn well eistedd wrth fyrddau i wneud y gweithgareddau. Hefyd roedd angen ystyried pa mor flinedig oedd y bobl hŷn a'r bobl iau a chyfyngu ar hyd y sesiynau i adlewyrchu hyn.

- 4.13 Nododd y gwerthusiad mai manteision y cynllun peilot oedd bod pobl hŷn wedi gweld gwelliant mewn llesiant a newidiadau mewn hwyliau, gan nodi cynnydd mewn boddhad a hapusrwydd ar draws y sesiynau. Aseswyd bod sgiliau llafar a rhyngpersonol plant yn cynyddu a'u bod yn datblygu mwy o hyder ar yr un pryd, o bosibl fel budd uniongyrchol i gael sylw un-i-un gan y person hŷn. Drwy rannu hen hwiangerddi a gemau, a gemau a straeon mwy modern, rhoddwyd cipolwg i oedolion a phlant ar fyd cymdeithasol y naill a'r llall ddoe a heddiw.
- 4.14 Roedd The Next Generation (2018) yn adroddiad yn seiliedig ar gyfres o astudiaethau achos ar greu undod sy'n pontio'r cenedlaethau. Roedd yn argymhell y dylai pob meithrinfa, gwarchodwr plant, grŵp plant bach a chanolfan blant gysylltu â chartref gofal neu gynllun tai pobl hŷn ac i'r gwrthwyneb er mwyn lleihau ynysigrwydd cymdeithasol pobl hŷn a lleihau stereoteipio.
- 4.15 Awgrymwyd lefel o atebolrwydd cymdeithasol ac y dylai pob ysgol gynradd ac uwchradd ymgysylltu â phobl hŷn yn y gymuned yn amrywio o groesawu gwirfoddolwyr hŷn a gwasanaethau i greu cysylltiadau â darparwyr gofal. Y nod oedd gwella'r rhyngweithio rhwng pobl hŷn a phobl iau a galluogi pobl hŷn mewn rhai achosion i deimlo eu bod yn dal i fod yn ddefnyddiol i gymdeithas.
- 4.16 Yn hytrach na chyfarfod mewn ysgolion neu gartrefi nyrsio, awgrymwyd y dylai cymunedau archwilio mannau lle y gallai pobl hŷn a phobl iau gyfarfod a rhannu gweithgareddau a phrofiadau. Felly, er enghraifft, roedd garddio neu randiroedd yn fannau ble y gellid cynnal cyfarfodydd a daeth tyfu llyisiau neu ffrwythau yn ganolbwynt neu sefydlwyd clybiau gwnïo a chrefftau. Roedd y gweithgareddau hyn yn gwella datblygiad sgiliau tra'n cymryd rhan mewn gweithgareddau yr oedd gan bawb ddiddordeb ynddynt.

- 4.17 Y pwynt olaf, a'r pwysicaf efallai, yn yr adroddiad oedd y dylai fod gan bob awdurdod lleol strategaeth ar gyfer adeiladu cymunedau lle mae cymysgu ystyrion yn dod yn rhan o fywyd bob dydd. Byddai hyn yn anelu at leihau'r angen am brosiectau pontio'r cenedlaethau a oedd yn brosiectau anghynaliadwy tymor byr oherwydd byddai strwythur cymdeithas yn cael ei newid i ystyried anghenion beunyddiol gwahanol aelodau.
- 4.18 Un mater y tynnwyd sylw ato oedd bod angen cymedroli rhai gweithgareddau yn ofalus gan y gallent atgyfnerthu barn ystrydebol am bobl hŷn a phobl iau yn hytrach na'u lleihau<sup>24</sup>. Er enghraifft, drwy gymryd rhan mewn gweithgareddau gyda phobl iau yr ystyriwyd bod eu hymddygiad 'allan o reolaeth' ac yn anaeddfed, roedd hyn yn atgyfnerthu barn pobl hŷn bod pobl iau yn annisgybledig a bygythiol. Cafwyd achosion hefyd pan oedd pobl iau yn ystyried bod pobl hŷn yn amharod i wrando arnynt. Arweiniodd hyn at ganfyddiadau mai dim ond pe bai'r grwpiau 'cywir' o bobl yn cael eu dewis i gymryd rhan mewn gweithgareddau y gallai gwaith pontio'r cenedlaethau lwyddo ac y gellid rheoli'r perygl o stereoteipio yn y ffordd hon. Un o beryglon eraill stereoteipio yw y gall atgyfnerthu ymddygiad sy'n gyson â'r stereoteip<sup>35</sup>.
- 4.19 Mae prosiectau eraill tymor byr sy'n pontio'r cenedlaethau, er enghraifft atgofion o'r Ail Ryfel Byd<sup>36</sup> ac yna gadwyn o ganeuon o'r Ail Ryfel Byd rhwng pobl hŷn ac iau a gynhaliwyd gan Goldies Cymru wedi esblygu o ryngweithio sy'n pontio'r cenedlaethau i wahanol fathau o ryngweithio rhwng pobl hŷn. Mae hyn wedi arwain at lyfrgelloedd ledled De Cymru, ar y cyd â Goldies Cymru, yn cynnal sesiynau canu dyddiol i leihau ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith pobl hŷn<sup>37</sup>.
- 4.20 Ar y llaw arall, mae prosiectau a ddechreuodd gyda'r nodau allweddol o wella llesiant a lleihau ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd fel nodau allweddol ond a esblygodd yn waith pontio'r cenedlaethau. Un enghraifft o

---

<sup>35</sup> Dijksterhuis A, Baumeister JA. (2001). The perception-behavior expressway: Automatic effects of social perception on social behavior. Yn: Zanna MP, [Gol]. *Advances in experimental social psychology*. Cyfrol. 33. San Diego: Academic Press; tud. 1–40.

<sup>36</sup> Teeter, B., (2016). Intergenerational Programmes to Promote Active Ageing: The Experiences and Perspectives of Older Adults. *Activities, Adaptation and Ageing*. Cyfrol 40(1):1-19.

<sup>37</sup> [Goldies Cymru: time after time](#)

hyn yw HENPOWER lle y defnyddiwyd gofalu am ieir i leihau ynysigrwydd cymdeithasol a gwella iechyd a lles meddyliol. Yna symudodd y gwaith o ofalu am ieir yn y gymuned neu gartrefi gofal i sioeau teithiol mewn ysgolion. Cynyddodd hyn y rhyngweithio sy'n pontio'r cenedlaethau a dysgodd pobl ifanc a phobl hŷn oddi wrth ei gilydd wrth ofalu am yr ieir. Deilliodd y rhaglen deor wyau mewn ysgolion o'r ymyriad hwn. Darparodd HENPOWER bersbectif gwahanol a mwy cadarnhaol ar sut yr oedd pobl iau yn gweld pobl hŷn gan alluogi i bobl iau feddwl am agweddau cadarnhaol ar bobl hŷn<sup>38</sup>. Yr heriau o ran y math hwn o waith oedd bod angen arweinyddiaeth er mwyn sicrhau llwyddiant, bod angen hyfforddiant ar y staff, bod angen cyllid cychwynnol a bod angen gwirfoddolwyr gyda sgiliau cadw ieir i gefnogi'r gwaith cychwynnol gyda phobl hŷn.

4.21 Mae yna hefyd brosiectau sy'n cael eu hysgogi gan wirfoddolwyr sy'n canolbwyntio ar leihau unigrwydd i bobl hŷn mewn cartrefi gofal drwy sesiynau rhyngweithio un-i-un gyda gwirfoddolwr iau sy'n darllen i'r person hŷn, yn mynd â nhw i lefydd o ddiddordeb, neu ddim ond sgwrsio â nhw<sup>39</sup>. Mae'r prosiectau sy'n cael eu hysgogi gan wirfoddolwyr yn dibynnu ar yr amser sydd gan wirfoddolwyr, amserlenni cartrefi gofal, p'un a yw'r trefniadau paru'n gweithio ai peidio, neu mae angen cyfres o drefniadau paru cyn dod o hyd i wirfoddolwyr addas a all ddatblygu'r berthynas ryngpersonol gyda'r person hŷn. Mae trafniadaeth yn fater sy'n codi dro ar ôl tro, hyd yn oed ar gyfer y cartrefi gofal hynny sydd â bws mini eu hunain, oherwydd yn aml mae angen staff ychwanegol i fod yn yrwyr a chynorthwyo preswylwyr ar unrhyw ymweliad arfaethedig. Roedd arweinyddiaeth, goruchwyliaeth a chefnogaeth i wirfoddolwyr hefyd yn rhannau hanfodol o waith llwyddiannus sy'n pontio'r cenedlaethau.

4.22 Wrth gwrs mae mathau eraill o ryngweithio sy'n pontio'r cenedlaethau. Ymysg yr enghreifftiau mae prosiect Humanitas Deventer lle mae myfyrwyr, tra byddant yn astudio yn yr Iseldiroedd ac yn gyfnewid am rent am ddim,

---

<sup>38</sup> Cook, G., Cook, M., Thynne, E., a Chandler, C., (2013). *An evaluation on 'HENPOWER': Improving Well-Being and Social Capital in Care settings*. Gateshead: Equal Arts.

<sup>39</sup> Watmough, E., Begault, M. a Ceolin, C., (2017). *Action on Loneliness in Care Homes: An intergenerational project*. Llundain. Magic Me.



yn gwirfoddoli i roi 30 awr o'u hamser a gweithredu fel 'cymdogion' i bobl hŷn â dementia sy'n byw mewn cartrefi nyrsio<sup>40</sup>. Ers 2011, mae myfyrwyr o'r Adran Saesneg ym Mhrifysgol Caerwysg hefyd wedi cael eu hannog i hyfforddi fel gwirfoddolwyr ac i gymryd rhan mewn prosiect darllen lle y cânt eu hanfon i nifer fawr o gartrefi gofal ar draws Caerwysg. Eu nod yn ystod yr ymweliadau yw darllen barddoniaeth, dramâu, a straeon byrion, neu dreulio amser yn sgwrsio. Nid yw'r prosiectau wedi cael eu gwerthuso'n ffurfiol er mwyn nodi'r manteision i bobl hŷn a phobl iau fel ei gilydd.

4.23 Yn Iwerddon mae prosiect lle mae myfyrwyr yn byw gyda phobl hŷn, yn gyfnewid am gyflawni tasgau a llai o rent, wedi cael ei ehangu i weithwyr proffesiynol ifanc hefyd, ond mae a wnelo hyn yn fwy â chynnydd mewn costau tai a phrinder tai fforddiadwy i bobl iau yn hytrach na ffordd o leihau ynysigrwydd cymdeithasol, er y gall fod yn ffordd o wneud i bobl hŷn deimlo'n ddefnyddiol a lleihau lefelau unigrwydd<sup>41</sup>. O 2015-2018, roedd Age UK yn rhan o'r prosiect Homeshare<sup>42</sup>. Fel rhan o'r prosiect hwn roedd pobl hŷn a phobl iau yn cael eu sgrinio a'u 'paru', gyda'r bobl iau yn cytuno i wneud 10 awr yr wythnos o dasgau cartref neu ddarparu cwmni<sup>43</sup> (Homeshare UK 2018).

4.24 Gellid dweud bod yr arferion hyn yn anelu at leihau ynysigrwydd cymdeithasol, ond nid o reidrwydd unigrwydd oherwydd bod y rhyngweithio yn dibynnu ar ansawdd y berthynas rhwng pobl hŷn a phobl iau. Nid ydynt heb eu problemau a hynny oherwydd y gall anawsterau godi i bobl nad ydynt yn aelod o'r un teulu sy'n dewis byw gyda'i gilydd oherwydd gwahanol werthoedd a diffyg ymwybyddiaeth o anghenion pobl eraill. Er mwyn lliniaru'r materion hyn, ystyriwyd bod gwasanaethau cwnsela neu gyfryngu yn bwysig i gynorthwyo pobl gyda pherthnasoedd. I eraill, awgrymwyd bod angen rhoi cynlluniau diogelu ariannol ar waith i ddiogelu asedau pawb dan sylw. Mae llawer o'r llenyddiaeth yn gytûn ar un peth, sef

---

<sup>40</sup> [Why some Dutch university students are living in nursing homes](#)

<sup>41</sup> [New Irish company matches lonely older people with students and professionals looking for somewhere to live](#)

<sup>42</sup> Gweler Astudiaeth Achos Ff

<sup>43</sup> [Age UK: homeshare](#)

bod angen i gymdeithas adeiladu cymunedau sy'n diwallu anghenion amrywiaeth o bobl, nid dim ond ystadau tai i deuluoedd.

### **Sylwadau i gloi**

- 4.25 Mae'r dystiolaeth o'r adolygiad llenyddiaeth yn awgrymu bod gwaith llwyddiannus sy'n pontio'r cenedlaethau'n gysylltiedig â gweithgareddau sydd â diben a chyfeiriad clir; sy'n anelu at ymgorffori'r gweithgaredd yn y gymuned i sicrhau perchnogaeth, cynaliadwyedd a hirhoedledd; sy'n cael eu hysgogi gan arweinydd a chanddo weledigaeth; yn ogystal â chael cyllid cychwynnol ond sy'n dod yn hunangyllidol neu'n cael mynediad diogel i ffynonellau cyllid eraill.
- 4.26 Mae llawer o ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau yn honni eu bod yn lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mewn rhai achosion, nid peidio â lleihau unigrwydd a/neu ynysigrwydd cymdeithasol oedd y prif ganlyniad gwreiddiol ond daeth yn sgil-gynnyrch y gwaith pontio'r cenedlaethau. Mewn achosion eraill, lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol oedd y ffocws cychwynnol a daeth gwaith pontio'r cenedlaethau yn sgil-gynnyrch y dull gweithredu cychwynnol. Gallai prosiectau pontio'r cenedlaethau, sy'n brosiectau tymor byr, anghynaliadwy fod yn fwy niweidiol i bobl hŷn a gwneud iddynt deimlo'n fwy ynysig ar ddiwedd y prosiect gan nad oes gweithgareddau newydd i gymryd ei le. Ar gyfer rhai prosiectau sy'n goroesi y tu hwnt i'r ymyrraeth gychwynnol ac sy'n dod yn eiddo i gymunedau ac yn cael eu hymgorffori ynddynt, yn aml mae diffyg gwerthuso er mwyn canfod yr agweddau sydd fwyaf llwyddiannus a pha feysydd y mae angen eu haddasu.

## **5. Canfyddiadau gwaith maes: sefydliadau sy'n gweithio gydag is-grwpiau**

- 5.1 Mae'r bennod hon yn cyflwyno canfyddiadau gwaith maes gyda hysbyswyr allweddol o sefydliadau sy'n gweithio gydag is-grwpiau penodol
- 5.2 Cyfwelwyd â chyfanswm o 11 o sefydliadau sy'n cynrychioli buddiannau is-grwpiau penodol. Roedd y rhain yn cynnwys sefydliadau a allai gynnig barn ar brofiadau grwpiau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig; pobl hŷn; gofalwyr, y rhai mewn gofal a'r rhai sy'n gadael gofal; plant a phobl ifanc; rhieni ifanc; pobl LHDT; pobl anabl a ffoaduriaid a cheiswyr lloches. Roedd consensws ar draws y sefydliadau a gyfwelwyd bod y grwpiau hyn yn fwy tebygol na'r boblogaeth gyffredinol o brofi unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.
- 5.3 Dim ond un o'r rhai a gyfwelwyd a oedd yn ymwybodol o fentrau penodol sy'n pontio'r cenedlaethau a oedd yn canolbwyntio'n benodol ar fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith eu grŵp cleientiaid, boed hynny yng Nghymru neu du hwnt. Yn yr achos hwn, yr enghreifftiau a ddarparwyd oedd mentrau rhwng cartrefi gofal ac ysgolion cynradd.
- 5.4 Er gwaethaf hyn, nododd un sefydliad y gellid ystyried ei ddull o gefnogi rhieni ifanc drwy rwydwaith gwirfoddol o 'fentoriaid' yn fenter o'r fath, o gofio bod gwirfoddolwyr yn dod yn bennaf o genhedlaeth hŷn na'r buddiolwr. Yn yr achos hwn, roedd yr ymyriad gwirfoddoli yn helpu i fynd i'r afael ag ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd ymhlith rhieni ifanc. Darparodd sefydliad arall fanylion am brosiect pontio'r cenedlaethau yr oedd wedi'i gyflawni a oedd wedi dod â phobl hŷn a phobl ifanc sy'n gadael gofal ynghyd, er nad oedd pwyslais penodol ar ddefnyddio'r prosiect hwn i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Yn yr achos hwn, roedd y prosiect yn un tymor byr ac roedd yn cynnwys dau ddigwyddiad wedi'u hwyluso gyda'r nod o godi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'i gilydd a lleihau unrhyw stigma sy'n gysylltiedig â phobl hŷn a phobl sy'n gadael gofal.

- 5.5 Darparodd un sefydliad wybodaeth am gynllun cyfeillio a oedd yn canolbwyntio'n benodol ar anghenion y gymuned LHDT, er bod hwn yn gweithredu yn Lloegr<sup>44</sup>. Darparodd un arall wybodaeth am gynllun tai cymunedol lle roedd pobl yn cynnig llety yn eu cartrefi i geiswyr lloches anghenus. Tynnodd traean sylw at fodolaeth gwasanaethau eirioli i bobl hŷn mewn un rhan o Gymru, a gynlluniwyd i helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd ymysg pobl dros 50 oed sy'n byw mewn ardaloedd gwledig a heb fawr ddim mynediad i wasanaethau neu gymorth prif ffrwd.
- 5.6 Yn achos ffoaduriaid a cheiswyr lloches, gwelwyd bod cyswllt sy'n pontio'r cenedlaethau yn 'gyffredin iawn' ar gyfer unrhyw ddigwyddiad a drefnir gan rai cymunedau ar gyfer eu grŵp cymunedol eu hunain. Er enghraifft, dadleuwyd bod 'rhyngweithio sy'n pontio'r cenedlaethau'n digwydd yn naturiol o fewn y gymuned Swdanaidd yng Nghaerdydd' heb fod angen ei greu'n artiffisial. Fodd bynnag, cydnabuwyd bod ffoaduriaid eraill, a oedd wedi ymgartrefu'n fwy diweddar, a oedd yn tueddu i fod yn ddynion ifanc, sengl gan mwyaf, yn llai tebygol o ddod i gysylltiad â chymunedau naturiol sy'n pontio'r cenedlaethau. Nid oedd unrhyw fentrau hysbys presennol sy'n pontio'r cenedlaethau a oedd yn canolbwyntio ar ddatblygu cyswllt rhwng ffoaduriaid a cheiswyr lloches â phobl o'r tu allan i gymuned eu cenedl eu hunain.
- 5.7 Yn yr un modd, dywedwyd bod rhwydweithiau cymdeithasol ar gyfer pobl LHDT yn aml yn cynnwys cyswllt sy'n pontio'r cenedlaethau: 'yn nodweddiadol mae grwpiau cymdeithasol yn cynnwys ystod oedran eithaf eang... nid yn fwriadol ond yn naturiol'.
- 5.8 Er gwaethaf eu diffyg ymwybyddiaeth o ddarpariaeth sy'n pontio'r cenedlaethau, roedd y rhan fwyaf o sefydliadau a gyfwelwyd yn cefnogi'r cysyniad ar y cyfan ac yn dadlau y gallai darpariaeth o'r fath helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a brofir gan eu grwpiau targed. Mewn rhai achosion, nodwyd y byddai'n gymharol syml ymgorffori arferion sy'n pontio'r cenedlaethau i arferion gwaith a modelau presennol y

---

<sup>44</sup> Mae'r [LGBT Foundation](#) yn gweithredu ym Manceinion ac yn cynnal gwasanaethau cyfeillio ar gyfer pobl sy'n byw yn ardal Manceinion Fwyaf.

sefydliad e.e. drwy ymgorffori gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau mewn dulliau a arweinir gan wirfoddolwyr.

- 5.9 Dadleuwyd y gallai gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau hefyd helpu i sicrhau a gwella dealltwriaeth rhwng gwahanol grwpiau oedran, a thrwy hynny gyfrannu at well cydlyniant cymunedol. Awgrymwyd hefyd y gallai ymyrraeth sy'n pontio'r cenedlaethau ddarparu profiadau cyfoethogi, yn enwedig lle y gellid ei ddefnyddio'n effeithiol i bontio diwylliannau gwahanol.
- 5.10 Yn achos pobl anabl, dadleuwyd y byddai'n werth ystyried sut y gallai oedolion anabl hŷn fentora pobl ifanc anabl fel rhan o ddull pontio'r cenedlaethau gyda'r nod o rannu profiadau a dysgu a helpu pobl ifanc i ddysgu sut i ymdrin â materion yn ymwneud â gwahaniaethu ac ymateb iddynt.
- 5.11 Fodd bynnag, mynegodd un cyfrannwr bryderon am weithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau, yn enwedig o ystyried maint y gwaith ar y model 'cartref gofal i blant pedair oed' yr ystyriwyd ei fod yn canolbwyntio ar 'gysylltu cynulleidfaedd caeth'. Dadleuwyd, er bod gweithgareddau o'r fath i'w canmol, nad ydynt yn mynd at wraidd y mater, sef unigrwydd ac ynysigrwydd yn ein cymunedau. Rwy'n ymwybodol o lawer o fentrau sy'n cysylltu ysgolion cynradd a thrigolion mewn cartrefi gofal neu'n sefydlu côr, ac oes mae yna fanteision i bobl hŷn ac i'r plant yn sgil y rhyngweithio. Mae hynny'n wych, ond mae ymdeimlad ein bod yn osgoi'r mater anodd o fynd i'r afael o ddifrif ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol mewn ffordd ystyrion'. Dadleuodd y cyfrannwr hwn 'er bod gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau mewn canolfannau dydd yn beth da, y realiti yw bod mwy a mwy o'r manau hyn yn cau'. Dadleuwyd bod angen ymdrin â'r cysyniad o arferion sy'n pontio'r cenedlaethau mewn ystyr lawer ehangach ac y dylai symud i ffordd o ymwneud ag 'ymyriadau' i 'fannau lle y gall gweithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau ddigwydd yn naturiol - canolfan wybodaeth, canolfan hamdden - ac yna ailddylunio ac ailgyflunio'r manau hyn fel eu bod yn gallu darparu gweithgarwch ar draws y cenedlaethau, ar eu cyfer a rhyngddynt'.

5.12 O ran arferion da ar gyfer cynnwys is-grwpiau penodol o fewn ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau, gwelwyd yn aml y byddai'r cyfranogwyr yn teimlo'n fwy diogel yn cymryd rhan mewn mentrau a gynlluniwyd ganddynt hwy eu hunain ac ar eu cyfer hwy. Ystyriwyd hefyd ei bod yn bwysig defnyddio rhwydweithiau cymorth a sianelau cyfathrebu presennol i gyrraedd a recriwtio grwpiau targed penodol. Roedd un her allweddol a nodwyd (yn enwedig ar gyfer ffoaduriaid a cheiswyr lloches) yn ymwneud â rhwystrau ieithyddol tra bod un arall (yn enwedig ar gyfer pobl anabl) yn ymwneud â chyfathrebu a chael mynediad at fentrau.

## 6. Canfyddiadau gwaith maes: ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau

6.1 Mae'r bennod hon yn cynnwys crynodebau o'r 13 o astudiaethau achos o ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau a gynhwyswyd yn yr adolygiad, yn seiliedig ar gyfweiliadau a gynhaliwyd gyda chynrychiolwyr allweddol.

6.2 Dewiswyd y sampl o astudiaethau achos o ymarfer mapio ehangach o ddarpariaethau sy'n pontio'r cenedlaethau. Nodwyd cyfanswm o dros 70 o ymyriadau gwahanol: roedd rhai yn brosiectau neu'n ymyriadau unigol tra bod eraill yn rhaglenni ymyrraeth, a oedd yn aml yn cael eu cyflwyno gan sefydliad a oedd yn canolbwyntio ar weithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau. Dosbarthwyd pob ymyrraeth yn un neu fwy o naw categori, ond gwnaed rhai rhagdybiaethau ynghylch natur rhai gweithgareddau i ganiatáu ar gyfer y categorieiddio hwn:

- Rhannu cartref (yn enwedig pobl ifanc/myfyrwyr a phobl hŷn)
- Cydleoli meithrinfeydd a lleoliadau gofal i bobl hŷn
- Ymweliadau/gweithgareddau rhwng lleoliadau gofal meithrin neu ysgolion a lleoliadau gofal pobl hŷn
- Dysgu ac addysg
- Celfyddydau creadigol/perfformio ac adrodd straeon
- Digidol a TG
- Gweithgareddau corfforol
- Amrywiol
- Arall

6.3 Dewiswyd y sampl er mwyn cynnig croestoriad o fentrau yn ôl eu natur h.y. dewiswyd o leiaf un fenter o'r naw categori a nodir uchod. Rhoddwyd blaenoriaeth i'r mentrau hynny lle roedd yn ymddangos bod ffocws ar fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a lle roedd llenyddiaeth a gwybodaeth lwyd (e.e. astudiaethau gwerthuso, adroddiadau prosiect ac ati) ar gael yn rhwydd. Yn y sampl a ddewiswyd, ystyriwyd lleoliad a maint

hefyd: gwnaed ymgais fwriadol i gynnwys nifer fach o brosiectau yng Nghymru a chynnwys mentrau a oedd yn gweithredu ar lefel leol a chenedlaethol.

6.4 O'r 13 o astudiaethau achos a gynhwyswyd yn yr adolygiad:

- Roedd tri yn gweithredu'n benodol yng Nghymru
- Roedd dau yn gweithredu ar lefel y DU gyda rhywfaint o ddarpariaeth ar gael yng Nghymru
- Roedd un yn gweithredu yn Iwerddon
- Roedd y saith astudiaeth achos arall yn gweithredu yn Lloegr.

6.5 Roedd mwyafrif y gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau a gynhwyswyd yn yr adolygiad hwn yn canolbwyntio ar ddatblygu perthynas rhwng plant, a oedd naill ai mewn meithrinfeydd gofal dydd neu ysgolion, a phobl hŷn, fel arfer mewn canolfannau dydd neu gartrefi gofal, drwy sesiynau strwythuredig rheolaidd. Roedd rhai o'r rhain yn canolbwyntio ar themâu penodol, megis y celfyddydau creadigol. Roedd gweithgareddau eraill sy'n pontio'r cenedlaethau yn cynnwys datblygu perthynas rhwng oedolion ifanc neu bobl ifanc yn eu harddegau a phobl hŷn a mabwysiadu dulliau mwy hyblyg ac arloesol yn seiliedig ar themâu megis gweithgarwch corfforol, rhannu cartref a digwyddiadau cymdeithasol neu gymunedol.

6.6 O ran proffil yr astudiaethau achos:

- Roedd chwech yn sefydliadau/mentrau yr oedd eu gylch gorchwyl cyfan yn ymwneud â darpariaeth sy'n pontio'r cenedlaethau tra bod arferion sy'n pontio'r cenedlaethau yn un agwedd ar y ddarpariaeth a oedd ar gael gan y saith arall
- Roedd tair o'r astudiaethau yn canolbwyntio achos ar weithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau yn y maes celfyddydau creadigol yn unig, tra bod celf yn un elfen bwysig o weithgarwch ar gyfer pedwaredd astudiaeth achos
- Roedd naw astudiaeth achos yn canolbwyntio'n bennaf ar gefnogi gweithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau rhwng plant a phobl hŷn,



gyda llawer o hyn yn digwydd o fewn sesiynau strwythuredig mewn ysgolion a chartrefi gofal. Roedd un o'r rhain yn brosiect ar gyfer sawl cenedlaeth wahanol. Roedd un astudiaeth achos yn canolbwyntio'n benodol ar bobl ifanc yn eu harddegau a phobl hŷn tra bod y tair astudiaeth achos arall yn canolbwyntio ar oedolion ifanc a phobl hŷn.

- 6.7 O ran cynrychiolwyr yr astudiaethau achos, cyfwelwyd â 15 o bobl i gyd. Roedd eu rolau'n amrywio o Brif Weithredwyr (dau), Rheolwyr Datblygu Prosiect neu Fusnes (wyth) neu gydlynwyr neu arweinwyr lleol/menter (pump). Pan oedd gwybodaeth ar gael, roedd astudiaethau achos hefyd yn ystyried adborth wedi'i ddogfennu gan gyfranogwyr a staff (gan gynnwys athrawon a rheolwyr cartrefi gofal).
- 6.8 Mae'r bennod hon hefyd yn darparu gwybodaeth am ddau sefydliad cenedlaethol sy'n pontio'r cenedlaethau a gyfrannodd at yr adolygiad, sy'n gweithredu yn yr Alban a Gogledd Iwerddon.

### **Astudiaethau achos o ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau**

#### **A. Arwyr Digidol: defnyddio sgiliau digidol plant a phobl ifanc**

Mae'r fenter Arwyr Digidol yn rhan o brosiect Cymunedau Digidol Cymru gan Lywodraeth Cymru, sef sefydliad cydweithredol di-elw sy'n gweithredu yng Nghymru. Un o amcanion y prosiect Cymunedau Digidol Cymru yw recriwtio a defnyddio gwirfoddolwyr i gyflwyno hyfforddiant digidol a rhannu sgiliau digidol gydag eraill. Oherwydd eu bod yn cael anawsterau wrth recriwtio gwirfoddolwyr sy'n oedolion i'r prosiect, datblygodd Canolfan Cydweithredol Cymru y cysyniad o Arwyr Digidol, lle mae plant a phobl ifanc yn cael eu recriwtio drwy ysgolion a grwpiau cymunedol eraill megis Arweinwyr, Sgowntiaid a Chadetiaid yr Heddlu fel gwirfoddolwyr i ddarparu cymorth ar gyfer cynhwysiant digidol i bobl hŷn yn eu cymuned. Hyd yma, mae tua 1,400 o blant ysgolion cynradd ac uwchradd wedi cael eu hyfforddi i helpu eraill i ddefnyddio technoleg ddigidol. Mae'r dull a fabwysiadwyd yn amrywio o un ardal i'r llall ond fel arfer mae'n cynnwys grŵp ieuencid neu ysgol yn ymweld â phreswylwyr mewn cartrefi gofal neu wardiau ysbyty (e.e. wardiau dementia) a'u cefnogi. Mae'r ymweliadau'n hyblyg ac yn canolbwyntio ar ddiddordeb y person hŷn e.e. cael mynediad i'r rhyngwrdd i wrando ar gerddoriaeth, gwneud ymchwil, cysylltu â ffrindiau neu deulu ac ati, ac felly mae eu cynaliadwyedd yn amodol ar ymrwymiad y grŵp neu'r ysgol.

### Tystiolaeth o'r effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd

Nid oes tystiolaeth werthuso ffurfiol o effaith y prosiect ar unigrwydd ac ynysigrwydd ar gael ond mae adborth gan gynrychiolydd yn awgrymu, er mai sgil-gynnyrch y prosiect oedd y canlyniad hwn i ddechrau, ei fod bellach wedi dod yn effaith sylfaenol. Mae'r ymgysylltiad rhwng pobl hŷn a phobl iau drwy ddyfeisiau megis iPads a gliniaduron yn helpu i greu perthynas un-i-un. Mae pobl ifanc yn datblygu sgiliau a hyder. Mae'r prosiect hefyd yn cyfrannu at gynyddu sgiliau a gwybodaeth ddigidol ymysg cyfranogwyr hŷn, y gallant eu defnyddio'n barhaus, gan gynnwys defnyddio eu sgiliau i gadw cysylltiad â ffrindiau a theulu drwy gyfryngau cymdeithasol neu ddulliau eraill megis Skype.

### **B. Grŵp Cynefin: arfer sy'n pontio'r cenedlaethau gan ddarparwr tai cymdeithasol**

Darparwr cartrefi cymdeithasol sy'n gweithredu ar draws gogledd Cymru a gogledd Powys yw Grŵp Cynefin ac mae'n rhiant gorff i ddau is-gwmni, sef Canllaw (Eryri) Cyf. a Gofal a Thrsio Conwy a Sir Ddinbych. Un o'i brif amcanion yw gwella iechyd a llesiant tenantiaid a'r gymuned ehangach. Ar ôl darllen yr ymchwil ynghylch manteision gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau, cychwynnodd Grŵp Cynefin raglen sy'n pontio'r cenedlaethau yn 2017 i leihau ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd tenantiaid (ymhlith amcanion eraill).

Mae Grŵp Cynefin yn trefnu ac yn cydlynu sesiynau, gan wahodd plant ysgolion cynradd i'w Gynllun Tai Gofal Ychwanegol lleol. Mae sesiynau wythnosol yn cynnwys gweithgareddau crefft, dawnsio gwerin, canu, darllen straeon i'w gilydd, chwarae gemau, a llawer mwy. Fel arfer, caiff y sesiynau eu harwain gan athrawon ysgol er bod rhai sesiynau hefyd wedi cael eu harwain gan gerddorion proffesiynol. Mae sesiynau'n cael eu cynnal ar draws gogledd Cymru gan gynnwys y Bala, Rhuthun, Dinbych, Caergybi, Penrhyndeudraeth a Llangollen. Daw tua 30 o denantiaid a 60 o blant ynghyd yn wythnosol i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau.

### Tystiolaeth o'r effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd

Er na chynhaliwyd astudiaeth werthuso annibynnol i ymchwilio i effaith y darpariaethau a gyflwynwyd gan Cynefin, mae partneriaid cyflawni wedi cyfrannu at sesiwn werthuso a ddaeth i'r casgliad fod y canlyniadau a sicrhawyd ar gyfer

cyfranogwyr yn werth chweil ac y dylid eu cynnal. Mae ymgynghori â thenantiaid wedi dangos bod 100 y cant o'r rhai a oedd wedi cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau wedi mwynhau cymryd rhan ac roedd pawb o'r farn y dylid parhau â nhw.

Mae tystiolaeth anecdotaidd yn awgrymu bod tenantiaid yn dweud eu bod yn teimlo'n hapusach, yn fwy hyderus ac yn llai unig. Mae adborth yn awgrymu bod y sesiynau'n helpu i wella llesiant a chodi ysbryd tenantiaid yn ogystal â darparu cyfleoedd i blant rannu sgiliau a datblygu eu sgiliau cymdeithasol.

### **C. Cyngor Gwynedd: Cydlynnydd Pontio'r Cenedlaethau**

Ymchwiliodd Cyngor Gwynedd i botensial gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau drwy'r prosiect peilot 'Rhannu Gofal' yn 2016. Aeth plant o feithrinfa leol i Ganolfan Ddydd pobl hŷn yng Nghaernarfon am arbrawf wythnos o hyd. Cafodd y plant a'r bobl hŷn eu hannog i bobi cacennau, gwneud crefftiau, canu gyda'i gilydd a chwarae. Daeth yn amlwg bod gan y cynllun hwn botensial mawr iawn i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Roedd Cyngor Gwynedd yn awyddus i adeiladu ar hyn ac, ym mis Mai 2018, crewyd swydd Cydlynnydd i ddatblygu gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau yng Ngwynedd. Ariennir y swydd drwy'r Gronfa Gofal Integredig. Mae'r Cydlynnydd yn hwyluso cysylltiad rhwng cartrefi gofal a'u hysgol gynradd leol, gan drefnu ymweliadau wythnosol am gyfnod peilot o chwe wythnos. Mae pobl hŷn a phlant ysgol yn gwneud gweithgareddau gyda'i gilydd, megis celf a chrefft, dangos sut i ddefnyddio i-pad a garddio. Mae nifer y cyfranogwyr yn amrywio o'r naill grŵp i'r llall gyda'r mwyaf yn cynnwys 15 o blant a 10 o bobl hŷn.

Ers hynny mae'r dull pontio'r cenedlaethau wedi cael ei ymestyn i gynnwys coleg Addysg Bellach. Ymysg y gweithgareddau mae myfyrwyr harddwch sy'n cynnig triniaethau i bobl hŷn yn y cartref gofal lleol a myfyrwyr TG sy'n cynnig cymorth gyda dyfeisiau llechen a ffonau clyfar. Mae pobl sy'n byw gartref hefyd yn gallu dod i'r coleg i gael pryd o fwyd wedi'i baratoi gan y myfyrwyr arlwyo.

Ar ôl rhoi cymorth cychwynnol i'r cyfleuster gofal a'r ysgol, maent yn asesu pa mor hawdd yw cynnal a pharhau ag ymweliadau wythnosol.

### Tystiolaeth o'r effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd

Cynhaliwyd hunanwerthusiad o'r ddarpariaeth pontio'r cenedlaethau. Mae hyn wedi cynnwys casglu adborth drwy drafodaethau gyda chyfranogwyr (plant ysgol a phobl hŷn), staff mewn ysgolion a chartrefi gofal yn ogystal â holiaduron i staff a rhieni. Mae'r adborth o'r hunanwerthusiad wedi dangos bod y dull yn llwyddiannus o ran dod â phobl o bob oed at ei gilydd mewn cymuned. Canfu fod darpariaeth yn helpu i ddatblygu hyder a sgiliau cymdeithasol y plant ac maent yn dysgu am hanes lleol. Mae llawer o fanteision cadarnhaol i'r ddwy ochr, am ychydig iawn o gost. Mae wedi gwella ansawdd bywyd pobl hŷn, gan gyfoethogi eu bywydau, a dod â llawer o lawenydd a hapusrwydd iddynt. Paratowyd astudiaethau achos unigol sy'n dogfennu'r newidiadau cadarnhaol hyn a brofir gan bobl hŷn.

### **Ch. Good Gym: rhedwyr gwirfoddol sy'n ymweld â phobl hŷn sydd wedi'u hynysu**

Sefydlwyd Good Gym yn Tower Hamlets, Llundain yn 2009 fel cwmni cyfyngedig drwy warant (cwmni dielw). Mae'n gweithio ar sail cymuned o redwyr sy'n cwrdd ac yn darparu ymweliadau cymorth cymdeithasol i bobl hŷn ac yn gwneud gwaith llaw ar gyfer prosiectau cymunedol. Bydd rhedwyr yn gwirfoddoli eu hamser ar gyfer gweithgareddau ag iddynt ddiben cymdeithasol mewn tair ffordd:

- Rhediadau Hyfforddwyr (Coach Runs) - rhediadau wythnosol rheolaidd gan wirfoddolwyr i ymweld â phobl hŷn ynysig (y cyfeirir atynt fel Hyfforddwyr)
- Rhediadau Neges (Mission Runs) - tasgau untro i bobl hŷn fel cymorth gyda chreffft cartref neu arddio
- Rhediadau Grŵp (Group Runs) - mae gwirfoddolwyr yn rhedeg fel grŵp i helpu prosiectau cymunedol yn lleol

Mae'r ddau ddull cyntaf a ddisgrifir uchod yn ymwneud yn benodol â'r nod o leihau ynysigrwydd cymdeithasol. Mae Good Gym hefyd yn ceisio dod â chymunedau at ei gilydd ac ysgogi pobl i fod yn heini. Ar hyn o bryd mae Good Gym yn gweithredu mewn 48 o ddinasoedd ledled y DU. Yng Nghymru mae ganddynt gymuned o redwyr yng Nghaerdydd a sefydlwyd ers mis Mai 2017. Mae

cynigion ar waith ar hyn o bryd yng Nghasnewydd a Phen-y-bont ar Ogwr hefyd. Mae'r sefydliad yn derbyn cyllid yn bennaf drwy awdurdodau lleol ond mae hefyd yn dibynnu ar roddion gan yr aelodau a phartneriaethau corfforaethol.

Mae'r Rhediadau Hyfforddwr yn benodol ar gyfer y bobl hŷn hynny (a ddiffinnir fel rhai dros 60 oed) sydd wedi'u nodi fel rhai sydd wedi'u hynysu'n gymdeithasol neu'n unig. Caiff yr unigolion hyn eu nodi drwy atgyfeiriadau gan sefydliadau partner. Mae holl weithrediadau Good Gym yn cael eu cydlynu o swyddfa ganolog yn Llundain a thrwy ddolen we gyhoeddus i bob un o'r lleoliadau. Caiff aelodau eu recriwtio drwy'r wefan a'r cyfryngau cymdeithasol. Yng Nghaerdydd mae 200 o aelodau o Good Gym bellach ac mae 16 o drefniadau paru gyda Hyfforddwr wedi eu gwneud hyd yn hyn. At ei gilydd (ledled y DU) mae Good Gym wedi gwneud 132,275 o gymwynasau hyd yn hyn. Mae ganddo dros 30,000 o redwyr cofrestredig a thros 3,000 o aelodau. Yng Nghaerdydd, mae Good Gym wedi gwneud 2,657 o gymwynasau, 246 o rediadau hyfforddwr a 90 o rediadau negeseuon.

#### Tystiolaeth o'r effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd

Canfu gwerthusiad annibynnol<sup>45</sup> o Good Gym fod pobl hŷn a oedd yn cael ymweliadau wythnosol rheolaidd gan redwyr yn dweud bod y canlyniadau'n gadarnhaol o ran ynysigrwydd emosiynol. Dywedwyd eu bod '[pobl hŷn] yn gwerthfawrogi rhywun sy'n gwrandio arnynt ac yn rhoi'r gallu iddynt siarad am bynciau emosiynol' ac 'yn hytrach na nifer y cysylltiadau cymdeithasol, mae ansawdd y rhyngweithio gyda'u rhedwr yn allweddol i gyflawni canlyniadau cadarnhaol'<sup>46</sup>. Gwelwyd bod y fenter yn llwyddiannus o ran cyrraedd pobl hŷn a oedd yn teimlo eu bod wedi'u hynysu'n gymdeithasol ac yn unig. Roedd y bobl hŷn yr ymwelwyd â hwy yn teimlo'n hapusach ac roedd 98 y cant yn ystyried bod eu rhedwr yn ffrind iddynt. Gwelwyd gwelliant mewn sgoriau cyfartalog ar gyfer ynysigrwydd cymdeithasol yn ogystal â pha mor aml yr oeddent yn teimlo'n unig: ar raddfa o 1 i 4, roedd y sgoriau cyfartalog ar gyfer ynysigrwydd cymdeithasol wedi gwella o 2.44 yn y cam sylfaenol i 2.74<sup>47</sup> yn y camau dilynol tra bod y sgoriau cyfartalog ar gyfer pa mor aml yr oeddent yn teimlo'n unig wedi gwella o

<sup>45</sup> [Good Gym Evaluation](#)

<sup>46</sup> [Nesta: Good Gym Evidence](#)

<sup>47</sup> Gofynnwyd i unigolion roi sgôr ar gyfer faint o gysylltiad yr oeddent wedi'i gael gyda phobl yr oeddent yn eu hoffi a'u sefyllfa gymdeithasol fel a ganlyn: 1. Ychydig o gysylltiad cymdeithasol sydd gennyf gyda phobl ac rwy'n teimlo fy mod wedi fy ynysu'n gymdeithasol; 2. Rwy'n cael rhywfaint o gysylltiad cymdeithasol â phobl, ond dim digon; 3. Rwy'n cael cysylltiad cymdeithasol digonol â phobl; a 4. Rwy'n cael cymaint o gysylltiad cymdeithasol ag y dymunaf gyda phobl rwy'n eu hoffi.

2.11 i 2.58<sup>48</sup>. Rhoddodd mwy o unigolion sgôr uchel neu uchel iawn ar gyfer boddhad bywyd ar ôl chwe mis o weld rhedwr o Good Gym. Roedd canlyniadau cadarnhaol pellach a nodwyd yn cynnwys y gallu i aros yn eu tŷ eu hunain am gyfnodau hwy, mwy o ymgysylltu meddyliol, ysbrydoliaeth i ymgymryd â gweithgareddau newydd a gwell agwedd tuag at bobl ifanc.

#### **D. Acorns 'n' Oaks<sup>49</sup>: Grwpiau chwarae mewn cartrefi gofal**

Sefydlwyd Acorns 'n' Oaks ym mis Gorffennaf 2017 fel cwmni budd cymunedol dielw ac mae'n cynnal sesiynau chwarae wythnosol ar gyfer plant bach a phlant cyn-ysgol, mewn cartrefi gofal i'r henoed. Mae hefyd yn darparu cymorth a chyngor i bobl sydd eisiau sefydlu cylch chwarae lleol mewn cartref gofal ac i gartrefi gofal sy'n dymuno croesawu cylch chwarae i'r cartref. Adeg y gwaith maes, roedd Acorns 'n' Oaks yn cefnogi 20 o grwpiau ledled Cymru, yn ardal Bryste a Swydd Efrog.

Mae cymryd rhan mewn grwpiau chwarae yn gwbl wirfoddol ac mae arweinydd gwirfoddol yn arwain pob grŵp. Disgwylir i rieni ddod â theganau gyda nhw i'r cartref gofal a rhoddir gwybodaeth iddynt am fformat sylfaenol pob grŵp. Cynhelir grwpiau rheolaidd mewn cartrefi gofal, a fynychir gan yr un rhieni a phlant (hyd at 5 oed) bob wythnos. Mae fformat y sesiynau yn debyg gyda'r rhan fwyaf o grwpiau'n dechrau gyda chân i gyflwyno pawb. Mae pawb yn dod â theganau ac yn eu rhannu. Ceir amser byrbryd hefyd, lle mae'r cartref yn darparu lluniaeth i rieni a phlant. Yn ddiweddar, bu'n ofynnol i gartrefi gofal gyfrannu ffi fechan o £25 y mis i gymryd rhan yn y cynllun er mwyn talu costau gweinyddol.

Nod pob cylch chwarae yw lleihau iselder ac unigrwydd a gwella iechyd a llesiant meddyliol pobl hŷn. Caiff rhieni gyfle i gymdeithasu, rhoi rhywbeth yn ôl i'r gymuned hŷn ac ymgysylltu â hi. O ran y plant, mae'n datblygu eu sgiliau cymdeithasol, eu hyder a'u sgiliau cyfathrebu. Mae'n meithrin perthnasoedd rhwng y cenedlaethau ac yn rhoi cyfle i rannu gwybodaeth. Mae'r grwpiau chwarae yn dod â phobl ynghyd i ffurfio cymuned ac yn chwalu rhwystrau cymdeithasol gan roi cyfle i bobl hŷn hel atgofion am eu blynyddoedd iau.

<sup>48</sup> Gofynnwyd i unigolion pa mor aml yr oeddent yn teimlo'n unig gan ddefnyddio'r system sgorio ganlynol: 1 = yn aml, 2 = weithiau, 3 = yn achlysurol, 4 = anaml iawn a 5 = byth

<sup>49</sup> [Acorns 'n' Oaks](#)

Mae Cartref Gofal Tŷ Llandaff ym Mhontcanna, Cymru yn gweithio gydag Acorns & Oaks ac yn cynnal grŵp chwarae wythnosol yn y cartref. Gwelwyd canlyniadau cadarnhaol ymhlith y preswylwyr gan gynnwys gwell hapusrwydd a llesiant ac mae'r preswylwyr yn edrych ymlaen at yr ymweliadau rheolaidd.

#### Tystiolaeth o'r effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd

Nid oes gwerthusiad ffurfiol o'r fenter ar gael ond mae tystiolaeth anecdotaidd yn awgrymu ei bod yn gwella llesiant a hapusrwydd y cyfranogwyr hŷn gan fod ymgysylltu â phlant ifanc yn eu hadfywio ac ystyrir bod rhyngweithio gydag oedolion yn brofiad ysgogol. Mae tystiolaeth anecdotaidd hefyd yn awgrymu bod y rhyngweithio yn helpu i bontio'r gagendor rhwng pobl ifanc a phobl hŷn yn y gymuned leol.

#### **Dd. Alive<sup>50</sup>: cyfoethogi bywydau pobl hŷn sy'n byw mewn gofal preswyl**

Elusen yw Alive a sefydlwyd yn 2009 ac sydd wedi'i lleoli ym Mryste. Mae Alive yn hwyluso sesiynau gweithgaredd i bobl hŷn ar draws 350 o gartrefi gofal a chanolfannau dydd ym Mryste, Caerfaddon a Gogledd-ddwyrain Gwlad yr Haf, Gogledd Gwlad yr Haf, Swydd Gaerloyw, De Swydd Gaerloyw, Dorset, Hampshire a Wiltshire. Mae cylch gwaith yr elusen yn ehangach na gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau gan ei bod yn darparu sesiynau gweithgaredd ystyrion ar gyfer pobl hŷn ac yn hyfforddi staff gofal i wella llesiant pobl hŷn. Mae Alive yn derbyn y rhan fwyaf o'i chyllid gan ymddiriedolaethau a sefydliadau ond yn ddiweddar mae wedi codi ffi fechan ar gartrefi gofal am wasanaethau.

Mae ei gwaith pontio'r cenedlaethau yn canolbwyntio ar hwyluso cysylltiadau rhwng ysgolion a chartrefi gofal. Mae hyn fel arfer yn cynnwys gwneud trefniadau logistaidd a dyrannu hwylusydd i drefnu'r sesiynau. Bydd yr hwylusydd yn trafod y gweithgareddau yr hoffai pobl hŷn gymryd rhan ynddynt a chynllunio cyfres o sesiynau ar themâu megis garddio, materion digidol, celf a chreffft. Mynychir sesiynau wythnosol gan grŵp bach o rhwng 6 ac 8 o blant o ysgol gyfagos sydd fwyaf tebygol o elwa oherwydd diffyg hyder neu sgiliau cymdeithasol. Bydd nifer tebyg o bobl hŷn hefyd yn mynychu.

#### Tystiolaeth o'r effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd

---

<sup>50</sup> [Alive Activities](#)

Er y cynhaliwyd gwerthusiad<sup>51</sup> o ddull gweithredu Alive, nid yw'n canolbwyntio ar y gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau. Fodd bynnag, argymhellodd y dylai Alive greu mwy o gysylltiadau â'r gymuned ehangach, a arweiniodd at ddarpariaeth sy'n pontio'r cenedlaethau. Mae pobl hŷn sy'n ymwneud â gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau yn llenwi holiaduron ac mae'r adborth ar eu profiadau yn gadarnhaol. O ran y canlyniadau a gyflawnwyd, adroddwyd bod pobl hŷn wedi dweud eu bod yn teimlo bod ganddynt fwy o bwrpas yn ogystal â chynnydd mewn llawenydd a hapusrwydd oherwydd bod y sesiynau'n brofiad pleserus. Dywedwyd bod plant ysgol yn elwa ar ddatblygu sgiliau cymdeithasol, gwell hunanhyder ac y gwelwyd ymddygiad tawelach o ganlyniad i gymryd rhan.

### **E. Dulwich Picture Gallery: celf sy'n pontio'r cenedlaethau ar gyfer ymfudwyr benywaidd ifanc a menywod hŷn**

Elusen yn Llundain a gydnabyddir fel oriel gelf gyhoeddus bwrpasol gyntaf y byd ac a sefydlwyd ym 1811 yw Dulwich Picture Gallery. Nod ei rhaglen beilot ddiweddar sy'n pontio'r cenedlaethau, ac sy'n dwyn y teitl 'Reframing the Muse', oedd cysylltu merched rhwng 11 a 17 oed sy'n ffoaduriaid a cheiswyr lloches a gefnogir gan Ganolfan Baytree yn Brixton gyda menywod hŷn sydd wedi'u hynysu'n gymdeithasol yn ardal Southwark. Roedd y prosiect chwe wythnos yn cynnwys menywod hŷn a merched ifanc yn ymchwilio gyda'i gilydd i gasgliad o waith celf gan fenywod i edrych ar sut yr oedd menywod yn cael eu portreadu o fewn y gwaith. Hwyluswyd y sesiynau gan ffotograffydd proffesiynol a'u cefnogi gan ddau wirfoddolwr a oedd yn gweithio yn yr Oriol. Fe'u hariannwyd gan Sefydliad Menywod y Flwyddyn. Cafodd cyfranogwyr eu recriwtio drwy sefydliadau a oedd eisoes mewn cysylltiad â chyfranogwyr posibl.

Cydweithiodd y grŵp i greu eu hymatebion ffotograffig eu hunain i'r thema cynrychiolaeth o fenywod yn y Casgliad a gafodd wedyn eu troi'n arddangosfa. Amlygodd y ffotograffau y gall bod yn fenyw ddarparu tir cyffredin cryf sy'n disodli oedran, hil, diwylliant, iaith a hyd yn oed amser.

Mae'r prosiect wedi dod i ben ers hynny er bod Dulwich Picture Gallery yn parhau i ddarparu prosiectau ymgysylltu â'r gymuned megis Connections sy'n gweithio gyda phobl hŷn â dementia cynnar a'u prif ofalwyr; y rhaglen Good Time: Ageing

<sup>51</sup> Newson, W. a Daykin. N (2015) 'The Alive! Difference: An evaluation of Alice! Workshops and training'



Well sydd wedi'i chynllunio i fynd i'r afael ag ynysigrwydd cymdeithasol ymysg pobl hŷn a Together through Art sy'n cefnogi oedolion hŷn sy'n byw gyda phroblemau iechyd meddwl.

#### Tystiolaeth o'r effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd

Nid oes tystiolaeth werthuso ffurfiol ar gael ar waith yr oriel ar bontio'r cenedlaethau. O ran canlyniadau, adroddwyd gan gyfwelai fod gweithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau'n cynyddu llesiant y cyfranogwyr, yn annog pobl i gysylltu â'i gilydd yn ogystal ag ymwneud mwy â'r oriel a chyfleoedd gwirfoddoli eraill. Mae tystiolaeth anecdotaidd yn awgrymu bod y cynllun yn gwella hyder a hunanbarch y cyfranogwyr, yn herio stereoteipiau drwy brofiad creadigol, yn dathlu cyflawniadau pobl hŷn ac yn helpu i wella Saesneg y cyfranogwyr iau.

#### **F. FACT (Foundation for Art and Creative Technology)<sup>52</sup>: celf fel cyfrwng ar gyfer ymarfer sy'n pontio'r cenedlaethau**

Sefydliad celfyddydau gweledol blaenllaw yw FACT, a sefydlwyd yn 2003 yn Lerpwl sy'n cefnogi, yn cynhyrchu ac yn cyflwyno celf weledol o'r radd flaenaf sy'n croesawu ac yn archwilio cyfryngau creadigol a thechnoleg ddigidol. Mae ganddo raglen graidd o waith sy'n pontio'r cenedlaethau, a ariennir drwy'r Gronfa Dathlu Oedran (Celebrating Age Fund, Arts England) sy'n cynnwys ysgolion cynradd ac uwchradd a grŵp craidd o tua 30 o bobl hŷn a fydd yn cael eu cefnogi i fynd i ysgolion bob yn ail wythnos i weithio gyda phlant ysgol ar brosiect celfyddydol am gyfnod o bedwar mis. Bydd y gwaith celf yn cael ei arddangos mewn arddangosfa yn FACT.

Yn ogystal â hynny, bydd FACT hefyd yn trefnu prosiectau thematig sy'n pontio'r cenedlaethau ac un enghraifft ddiweddar yw prosiect WomXn is Work a ariannwyd gan Gronfa Eleanor Rathbone. Ymchwiliodd WomXn is Work i hawliau gweithio menywod a mynd i'r afael â dyheadau ar gyfer y dyfodol drwy ailymweld â'r gorffennol. Dros gyfnod o wyth wythnos, cafodd y prosiect ei hwyluso gan artist gyda grŵp o fenywod a phobl anneuaid yn cynnwys myfyrwyr, mamau, gofalwyr ac athrawon yn cyfranogi ynddo.

#### Tystiolaeth o'r effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd

---

<sup>52</sup> [Fact](#)

Nid oes tystiolaeth werthuso ar gael ar gyfer prosiectau sy'n pontio'r cenedlaethau a gynhelir gan FACT ond mae adborth gan gynrychiolydd y sefydliad yn awgrymu bod y ddarpariaeth yn mynd i'r afael ag anghenion megis cynhwysiant cymdeithasol ac unigrwydd, gan ddefnyddio'r celfyddydau fel llwyfan i rannu a herio canfyddiadau. Ystyriwyd bod cyfranogwyr hŷn yn awyddus i rannu eu profiadau gan fod gan ddinas Lerpwl hanes mor gryf a bod y genhedlaeth iau yn mwynhau cymryd rhan ac yn dysgu llawer.

#### **Ff. Homeshare UK: cysylltu rhannwyr tai a deiliaid tai**

Homeshare UK yw'r corff ymbarél sy'n rheoli'r rhwydwaith o gynlluniau Homeshare yn y DU a Gweriniaeth Iwerddon. Mae'n darparu cymorth a chyngor i unrhyw un a hoffai ddechrau cynllun Homeshare. Caiff y cynlluniau eu rhedeg yn annibynnol gan sefydliadau trydydd parti ac maent yn cynnwys pob sector gan gynnwys elusennau, mentrau cymdeithasol, awdurdodau lleol a chwmnïau yn y sector preifat. Mae darparwyr Cynllun Homeshare yn talu ffi aelodaeth i ymuno â'r rhwydwaith a chael cymorth. Ar ôl gweithredu ar raddfa fach yn flaenorol ar draws y DU, mae Homeshare wedi tyfu dros y blynyddoedd diwethaf gyda 357 o gynlluniau wedi'u cofrestru erbyn diwedd 2018. Mae tua 900 o bobl yn ymwneud â'r cynlluniau (450 o drefniadau paru) hyd yma. Nid yw'r cynllun yn weithredol eto yng Nghymru ond mae Cyngor Caerdydd wrthi'n sefydlu cynllun o'r fath.

Mae Homeshare yn dod â phobl gydag ystafelloedd sbâr a phobl sy'n hapus i sgwrsio a rhoi help llaw o amgylch y tŷ at ei gilydd yn gyfnewid am lety fforddiadwy, cymdeithasol. Gyda'i gilydd, mae 'Deiliaid Tai' a 'Rhanwyr Cartrefi' yn rhannu bywyd cartref, amser, sgiliau a phrofiad. Gall y person iau fyw heb orfod talu rhent drwy ddarparu cwmnïaeth i'r unigolyn hŷn a thua 10 awr o gymorth ymarferol bob wythnos. Mae hwn yn drefniant hyblyg a gall gynnwys dyletswyddau megis glanhau, coginio, garddio, mynd i apwyntiadau neu siopa. Mae darparwyr Cynlluniau Homeshare lleol yn cynnal gwiriadau diogelu priodol, yn paru pobl sydd wedi cofrestru, yn monitro cynnydd ac yn darparu cefnogaeth. Mae darparwyr yn codi ffi fisol fechan (rhwng £140 a £160 ar gyfartaledd) ar ddeiliad y cartref ar sawl sy'n rhannu'r cartref. Fel arfer mae'r lleoliadau'n para rhwng chwech a deuddeg mis ond gallant fod yn hwy neu'n fyrrach.

### Tystiolaeth o'r effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd

Mae cynlluniau peilot Homeshare wedi cael eu gwerthuso'n annibynnol gydag adroddiad cwmpasu, adroddiad interim ac adroddiad terfynol<sup>53</sup> yn amlinellu effeithiolrwydd dulliau a gweithgareddau. Canfu'r gwerthusiad, o ran manteision y dull gweithredu, fod deiliaid tai wedi dweud bod eu llesiant wedi gwella (yn benodol o ran eu hiechyd meddwl), eu bod yn cael mwy o gwmnïaeth a oedd yn lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd, mynediad at gymorth ymarferol gyda thasgau cartref a oedd yn eu galluogi i gynnal eu hannibyniaeth gartref. Ar gyfer y rhai a oedd yn rhannu cartref, nodwyd mai'r manteision oedd mynediad at dai fforddiadwy, llety o ansawdd gwell nag y byddent wedi gallu ei gael fel arall, dysgu sy'n pontio'r cendlaethau a rhannu sgiliau. Yn fwy cyffredinol, roedd y gwerthusiad hefyd yn nodi bod mantais arall yn gysylltiedig ag osgoi costau i wasanaethau iechyd a gofal. Roedd y galluogwyr a nodwyd yn cynnwys cefnogaeth y cynllun Homeshare, cynnal gofod personol, cyfathrebu agored a gweithgareddau rheolaidd. Mae'r heriau'n cynnwys rhannu gofod, cynnydd mewn anghenion deiliaid cartrefi, amseriad y cymorth a datrys gwrthdaro. Dywedodd un cyfwelai fod y fenter yn canolbwyntio ar roi sicrwydd i bobl a'u teuluoedd ei fod yn opsiwn diogel y gellir ymddiried ynddo. Nodwyd hefyd bod y model Homeshare yn cael ei gydnabod fwyfwy fel dull ataliol sy'n diwallu anghenion pobl ag anghenion cymorth bach.

### **G. The Cares Family: cysylltu a chreu cymunedau o weithwyr proffesiynol ifanc a chymdogion hŷn**

Mae The Cares Family yn cynnwys North London Cares (agorwyd 2011), South London Cares (2014), Manchester Cares (2017) a Liverpool Cares (2018). Grŵp o rwydweithiau cymunedol o weithwyr proffesiynol ifanc a chymdogion hŷn sy'n hwyluso gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau i bobl hŷn (dros 65, a dros 80 oed) a gweithwyr proffesiynol ifanc dros dro (yn eu hugeiniau a'u tridegau) mewn dinasoedd sy'n newid yn gyflym yw The Cares Family. Maent yn canolbwyntio ar y ddau grŵp hynny ar gyfnod o ymrannu a chamddealltwriaeth ar draws y cenedlaethau. Nod gwaith The Cares Family yw:

- Lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd ymhlith gweithwyr proffesiynol ifanc a chymdogion hŷn fel ei gilydd

<sup>53</sup> Y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth (2018) Evaluation of the Homeshire pilots Final Report

- Gwella cysylltiad, sgiliau, perthyn, pwrpas a grym yr holl gymdogion mewn byd sy'n newid yn gyflym
- Dod â phobl at ei gilydd i bontio'r bylchau ar draws rhaniadau cymdeithasol, cenedlaethau, digidol, diwylliannol ac agweddol.

Maent yn cynnal tair rhaglen i gyflawni hyn:

- Clybiau Cymdeithasol sy'n weithgareddau grŵp sy'n dod â chymdogion hŷn ac iau ynghyd ar gyfer gweithgareddau megis partion dawn, corau, nosweithiau ffilm, teithiau diwylliannol, cwisiau a chyfarfodydd thematig
- Caru Eich Cymydog (Love your Neighbour) i ganiatáu rhannu straeon a phrofiadau ar sail un i un, yn aml mewn cartrefi unigol
- Allgymorth rhagweithiol - nodi cymdogion hŷn ac iau a'u gwahodd i fod yn rhan o'u cymuned Cares leol, yr ystyrir ei fod yn agwedd unigryw ar y model

Ers ei sefydlu gyntaf, mae'r Cares Family wedi adeiladu rhwydwaith o dros 6,000 o bobl hŷn a thros 6,000 o bobl broffesiynol ifanc. Gwelir bod y model yn effeithiol oherwydd ei fod yn apelio at y bobl sydd fwyaf mewn perygl o fod yn unig gan gynnwys y rhai sy'n byw ar eu pen eu hunain, pobl hŷn dros 80 oed, pobl mewn tai cymdeithasol a gweithwyr proffesiynol ifanc crwydrol. Mae hefyd yn fodel dwy ffordd lle mae pobl hŷn a gweithwyr proffesiynol ifanc ill dau yn gallu elwa ar gymryd rhan.

#### Tystiolaeth o'r effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd

Mae astudiaethau gwerthuso<sup>54</sup> wedi dangos bod y model yn effeithiol o ran lleihau ynysigrwydd (roedd 73 y cant o'r bobl hŷn a oedd yn cymryd rhan yn cytuno). Mae'r prosiect wedi'i gynllunio'n benodol i gynyddu'r rhyngweithio cymdeithasol rhwng cymdogion hŷn a gwirfoddolwyr, gan fynd i'r afael yn uniongyrchol ag ynysigrwydd, a achosir yn bennaf gan absenoldeb rhyngweithio cymdeithasol. O ran mynd i'r afael ag unigrwydd, canfu'r gwerthusiad ei bod yn anoddach dangos bod ymyrraeth yn y gymuned yn mynd i'r afael yn llwyddiannus ag unigrwydd oherwydd ei bod yn bosibl cynyddu maint eu rhyngweithio cymdeithasol heb gynyddu ansawdd y rhyngweithio neu'r math o ryngweithio mewn ffordd y mae'r unigolyn yn ei ddymuno<sup>55</sup>. Er gwaethaf hyn, daw'r

<sup>54</sup> Gweler Chris Clarke (2014) [North London Cares - Impact Evaluation 2011-2014 Executive Summary](#) and Renaisi (2016) [North and South London Cares: Evaluation and development through the Centre for Social Action Innovation Fund](#)

<sup>55</sup> Ibid. t.18

gwerthusiad i'r casgliad y bydd y ddarpariaeth yn helpu i leihau unigrwydd i ryw raddau o leiaf<sup>56</sup>.

Mae'r model theori newid a gyflwynir yn y gwerthusiad terfynol yn nodi pum canlyniad allweddol y gall yr ymyriad ddisgwyl eu cyflawni:

- Lleihad mewn ynysigrwydd
- Gwella iechyd a lles meddyliol
- Mwy o ymdeimlad o berthyn i'r gymuned leol
- Byw bywydau cyfoethocach
- Adeiladu pontydd ar draws rhaniadau cymdeithasol a rhwng y cenedlaethau

#### **NG. SKIPPKO: gweithgareddau celfyddydol sy'n pontio'r cenedlaethau**

Sefydliad celfyddydol a sylfaenwyd tua 30 mlynedd yn ôl yw SKIPPKO sy'n gweithio gyda chymunedau yn Leeds a Swydd Efrog. Mae'r sefydliad yn gweithio mewn lleoliadau cymunedol, boed y rhain yn ddaearyddol neu'n gymunedau o bobl â phrofiadau neu sefyllfaoedd personol a rennir i hyrwyddo dealltwriaeth a chefnogi unigolion i wella a datblygu sgiliau newydd. Cyflwynir ei weithgareddau gan artistiaid a hwyluswyr profiadol. Ariennir y sefydliad yn bennaf drwy gyllid prosiect gan gyllidwyr megis Cronfa Dreftadaeth y Loteri, Arian i Bawb ac amrywiol sefydliadau.

Mae'n tueddu i weithio mewn ardaloedd difreintiedig lle mae pobl yn brin o sgiliau a hyder ac yn teimlo'n ynysig i annog dealltwriaeth o fywydau, diwylliant a threftadaeth ei gilydd. Nod ei waith yw herio stereoteipiau ac mae wedi dwyn ynghyd grwpiau o bobl na fyddent fel arall wedi dod i gysylltiad â'i gilydd yn naturiol.

Mae llawer o'r prosiectau celfyddydol yn rhai sy'n pontio'r cenedlaethau ac yn wahanol, gan dargedu grŵp penodol o fewn y gymuned a'u cynnal dros gyfnod penodol o amser. Yn nodweddiadol, mae pob prosiect yn cynnig gweithgareddau ar wahân i'r ddau grŵp sy'n cymryd rhan i ddechrau er mwyn eu galluogi i fagu hyder cyn uno'r ddau grŵp i weithio gyda dau artist profiadol a fydd yn gweithredu fel hwyluswyr. Mae prosiectau fel arfer yn cynnwys grŵp o 10 i 12 o bobl yn

<sup>56</sup> Ibid. t.19

gweithio ar ddarn o waith celf ar gyfer arddangosfa, sy'n cyfrannu at ymdeimlad o bwrpas a chyflawniad. Mae rhai o'r gweithgareddau celf sy'n pontio'r cenedlaethau hyn yn digwydd mewn ysgolion cynradd lleol, lle mae plant ysgol a phobl hŷn yn cydweithio i greu gwaith celf. Mae eraill yn digwydd mewn canolfannau cymunedol, llyfrgelloedd, amgueddfeydd a safleoedd manwerthu neu fasnachol gwag.

Mewn un achos roedd y prosiect sy'n pontio'r cenedlaethau yn cynnwys grŵp o neiniau a theidiau a oedd yn magu eu hwyrion a'u hwyresau yn gweithio gyda grŵp o famau ifanc i ymchwilio i effeithiau mamolaeth a rhianta. Dechreuodd prosiect ffotograffiaeth sy'n pontio'r cenedlaethau sy'n dwyn y teitl Shared Place yn ystod Hydref 2018, ar ffurf partneriaeth rhwng rhieni ysgol leol â Holbeck Elderly Aid. Daeth pobl o bob oed at ei gilydd ar gyfer prosiect ffotograffiaeth blwyddyn o hyd yn Holbeck i ymchwilio i ffotograffiaeth ddigidol a ffotograffiaeth draddodiadol 35mm, gan gynnwys datblygu printiau yn yr ystafell dywyll, ymweliadau ag arddangosfeydd ffotograffiaeth, curadu eu harddangosfeydd eu hunain, a chreu delweddau ar gyfer ffrydiau Instagram a Twitter.

#### Tystiolaeth o'r effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd

Nid yw SKIPPKO wedi gwerthuso ei weithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau yn ffurfiol ond mae adborth gan gynrychiolydd y sefydliad yn awgrymu bod yr effeithiau cadarnhaol ar gyfranogwyr yn cynnwys gwell llesiant, llai o unigedd, hyder cynyddol, teimlo'n rhan o'r gymuned a chreu cyfeillgarwch parhaol.

#### **H. Magic Me**

Elusen gelfyddydol gofrestrdig a chwmni cyfyngedig drwy warant wedi'i leoli yn Llundain yw Magic Me. Fe'i sefydlwyd ym 1989 a'i nod yw dod â chenedlaethau ynghyd i greu cymunedau cryfach a mwy diogel. Mae'n cynnal prosiectau sy'n dod â phobl ifanc 8 oed a hŷn ac oedolion 60 oed a hŷn ynghyd, fel arfer yn wythnosol, i gymryd rhan mewn amrywiaeth eang o weithgareddau celfyddydau gwledol a pherfformio gan gynnwys ffotograffiaeth, cerddoriaeth, ysgrifennu, gwneud printiau a drama. Mae'n cydlynu gweithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau rhwng pobl hŷn, gan gynnwys y rhai sy'n byw mewn cartrefi gofal a llety gwarchod, a phlant ysgol yn aml, gan weithio'n uniongyrchol gydag ysgolion cynradd lleol.

Mae enghreifftiau o brosiectau diweddar sy'n pontio'r cenedlaethau rhwng plant ysgol a phobl hŷn yn cynnwys:

- *Decorum*: prosiectau sy'n dod â merched oedran ysgol a menywod hŷn o'r gymuned ynghyd i wneud ffilmiau am yr hyn roedd ymddygiad da yn ei olygu i fenywod yn yr 21<sup>ain</sup> ganrif. Arweiniwyd pob prosiect gan artist proffesiynol i ysgogi sgwrs ac ymatebion creadigol i'r thema. Cafodd y ffilmiau eu harddangos mewn canolfannau lleol ac roeddent yn cynnwys elfennau rhyngweithiol byw er mwyn i'r cyhoedd ymuno yn y drafodaeth am ymddygiad da
- *Quality Street*: mae'r prosiect hwn yn cynnwys dod â thair cenedlaeth o drigolion ynghyd i greu cysylltiadau newydd drwy brosiectau celf, dathliadau a gwyliau stryd. Y nod yw cynyddu hapusrwydd a llesiant drwy ddathlu ac mae'n rhoi llwyfan i bobl o bob oed o fewn cymuned
- *Reflections*: mae'r prosiect hwn yn dwyn ynghyd blant o ysgol gynradd a phreswylwyr o gartref gofal lleol i gymryd rhan gyda'i gilydd mewn rhaglen 10 wythnos. Mae'r prosiect, sy'n cael ei arwain gan artistiaid a cherddorion, yn canolbwyntio ar y thema myfyrio, a sut mae hunaniaeth yn cael ei greu gan ddefnyddio cerddoriaeth, adrodd straeon a darlunio
- *Outside In*: mae'r prosiect hwn yn cynnwys plant ysgol gynradd a phobl hŷn o'r gymuned leol yn gweithio gyda storiwr ac artist gweledol i gyfnewid straeon a rhannu profiadau o'u cartref. Mae'r sesiynau'n cynnwys creu byrddau stori, stribedi comig ac ysgrifennu barddoniaeth sy'n dod yn fyw mewn poster llyfr comics.

Mae'r rhan fwyaf o brosiectau Magic Me fel arfer yn cynnwys tua 10 o blant a 10 o bobl hŷn ac yn cael eu cynnal yn wythnosol, gydag un prosiect yn cynnwys ysgol gynradd fel arfer yn digwydd dros dymor ysgol.

Yn 2010, ymatebodd Magic Me i angen gan breswylwyr cartrefi gofal a amlygodd yr unigrwydd a'r tawelwch gyda'r nosau yn y lleoliadau hyn drwy sefydlu'r fenter Cocktails in Care Homes. Mae'r fenter hon wedi'i hanelu at wirfoddolwyr 18 oed a throsodd, sy'n aml yn oedolion ifanc ar eu ffordd adref o'r gwaith, sy'n mynychu partiön coctêl misol ar draws 16 o gartrefi gofal yn Llundain. Trefnir pob parti gan dîm o thua 10 o wirfoddolwyr sydd â'r rôl o gymdeithasu, gweini diodydd a sgwrsio â thrigolion. Mae gwirfoddolwyr yn aml yn gweithio i fusnesau rhyngwladol lleol, sy'n cynnig cymorth ariannol i'r digwyddiadau hyn. Fe'u cynhelir

fel arfer ar nos Fercher neu nos lau yn gynnar gyda'r nos. Mae'r adborth o gartrefi gofal yn awgrymu bod y naws a'r awyrgylch mewn cartrefi yn fwy llon ac ysgafn am ddyddiau ar ôl y digwyddiad.

#### Tystiolaeth o'r effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd

Mae astudiaethau achos ac adroddiadau'r prosiect Magic Me<sup>57</sup> yn darparu naratif manwl o'r amrywiol fodolau cyflawni a nodi arfer da a gwersi a ddysgwyd ar draws y gwahanol ddulliau gweithredu. Mae'r adroddiadau hyn yn amlygu gwerth ymyrraeth o ran helpu i wella dealltwriaeth rhwng cymunedau a chenedlaethau gwahanol. Mae adborth gan gyfwelai ar ran y sefydliad yn awgrymu bod mynd i'r afael ag ynysigrwydd cymdeithasol yn agwedd sylfaenol ar ddull gweithredu Magic Me.

---

<sup>57</sup> Er enghraifft Magic Me (2009) 'Our Generations: Report on a three year programme of intergenerational arts projects in Tower Hamlets East London April 2006-June 2009' a Magic Me (2013) 'Wild Wild Women'



## **I. Choir of Ages: dod ynghyd i ganu<sup>58</sup>**

Côr sy'n pontio'r cenedlaethau yw Choir of Ages ac mae'n cynnwys 80 o bobl hŷn, plant a phobl ifanc yn amrywio o saith i bron 90 oed ac sy'n dod o bob cefndir yn Donegal, Iwerddon. Enw'r côr yw 'Ceol le Chéile' sy'n golygu 'dod ynghyd i ganu'. Fe'i sylfaenwyd ym mis Mawrth 2018 a chynhaliodd ei berfformiad cyntaf ym mis Gorffennaf y flwyddyn honno. Mae'n cael ei redeg gan gydlynedd cyflogedig yng Nghyngor Sir Donegal ac mae'n rhan o Raglen Cyfeillgar i Oedran y Cyngor sydd â'r nod o hyrwyddo llesiant pobl hŷn a'u helpu i deimlo eu bod wedi'u cynnwys yn gymdeithasol yn eu cymuned.

Mae trefniadau cludiant ar gael i bobl eu mynychu ac fel arfer mae'r côr yn cyfarfod yn hwyr brynhawn Gwener yn Athrofa Technoleg Leitir Ceanainn. Ariennir y fenter gan Healthy Ireland, Cyngor Sir Donegal, Bysiau Local Links a Creative Ireland. Mae yna hefyd gymorth ar ffurf nwyddau gan y Ganolfan Ddiwylliannol Ranbarthol, Gwasanaeth Llyfrgelloedd Donegal a Sefydliad Technoleg Leitir Ceanainn.

### Tystiolaeth o'r effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd

Nid oes dystiolaeth werthuso ar gael ar y fenter hon ac mae'r effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd yn anecdotaidd. Mae'r côr yn cynnig cyfle i feithrin cysylltiadau cadarnhaol rhwng plant a phobl hŷn. Mae hefyd yn brofiad dyrchafol a therapiwtig i'r cyfranogwyr. Mae pobl hŷn yn dweud bod y profiad yn hwyl ac yn gyfle i feithrin cyfeillgarwch a datblygu hyder. Ymysg sylwadau'r cyfranogwyr a gofnodwyd gan y fenter mae: 'mae'n rhywbeth i edrych ymlaen ato'; 'rwy'n teimlo'n rhan o rywbeth da'; ac 'os mai dim ond plant, neu oedolion yn unig fyddai'r aelodau, ni fyddai cystal: oherwydd bod plant ac oedolion gyda'i gilydd, mae'n berffaith'. Credir bod manteision cymryd rhan yn cynnwys gwell llesiant, iechyd meddwl, iechyd corfforol, hunan-barch a gwell teimladau o berthyn.

---

<sup>58</sup> [Choir of Ages](#)

## **Sefydliadau cenedlaethol sy'n pontio'r cenedlaethau**

### *Generations Working Together, Yr Alban*

- 6.9 Mae Generations Working Together yn Sefydliad Corfforedig Elusennol yn yr Alban a sefydlwyd yn wreiddiol yn 2007, o dan yr enw Scottish Centre for Intergenerational Practice a ddatblygwyd fel rhaglen bartneriaeth o 12 o sefydliadau. Cafodd ei reoli i ddechrau gan Brifysgol Strathclyde a Gwirfoddolwyr Gwasanaethau Cymunedol, ei gyfarwyddo gan grŵp llywio a'i ariannu gan Lywodraeth yr Alban. Cafodd ei ailfrandio'n ddiweddarach fel Generations Working Together (GWT) ac yn 2015, sicrhodd statws elusennol.
- 6.10 Mae'r elusen yn gweithio i gyflawni tri chanlyniad allweddol - gweithredu fel y ganolfan ragoriaeth a gydnabyddir yn genedlaethol i gefnogi integreiddio gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau ledled yr Alban; sicrhau bod pobl ifanc a phobl hŷn yn cael eu parchu a'u cynnwys yn eu cymunedau ac o ganlyniad yn mwynhau gwell iechyd a llesiant; a bod pobl ar lefelau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol yn deall dulliau gweithredu sy'n pontio'r cenedlaethau ac yn integreiddio hyn mewn ymarfer a pholisi er mwyn creu newid cadarnhaol.
- 6.11 Mae'r elusen yn cyflwyno ystod eang o ddarpariaethau gan gynnwys:
- Hwyluso rhwydweithiau lleol i gefnogi swyddogion a gwirfoddolwyr sy'n ymwneud â gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau
  - Cyflwyno cyrsiau hyfforddi sy'n pontio'r cenedlaethau i ymarferwyr, gan gynnwys darparu'r cwrs ar-lein Tystysgrif Ryngwladol Dysgu sy'n pontio'r cenedlaethau mewn partneriaeth â Phrifysgol Granada
  - Cynadleddau cenedlaethol blynyddol yn canolbwyntio ar weithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau
  - Darpariaeth uniongyrchol o weithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau gan gynnwys:
    - Y prosiect Generations on Screen lle mae cartrefi gofal ac ysgolion cynradd yn cynhyrchu ffilmiau byrion ar draws y cenedlaethau

- Y prosiect Connecting Generations i recriwtio a hyfforddi gwirfoddolwyr hŷn i gefnogi pobl ifanc â sgiliau llythrennedd a rhifedd mewn ysgolion
- 6.12 Mae GWT yn derbyn cyllid o amrywiaeth o ffynonellau gan gynnwys Llywodraeth yr Alban fel ei phrif gyllidwr, y Gronfa Weithredu Wirfoddol, Arian i Bawb y Loteri Genedlaethol a Learning Link Scotland.
- 6.13 Mae hwyluso rhwydweithiau lleol yn rhan bwysig o waith GWT ac mae cynlluniau ar y gweill i leihau nifer y rhwydweithiau o 22 i 15 yn y dyfodol agos, er mwyn cryfhau pob un. Mae'r rhwydweithiau hyn yn cyfarfod rhwng dwy a phedair gwaith y flwyddyn ac yn rhoi cyfle i ymarferwyr a gwirfoddolwyr rannu arferion da a meithrin eu dealltwriaeth o arferion sy'n pontio'r cenedlaethau. Fe'u mynychir gan ymarferwyr o gartrefi nyrsio, ysgolion a meithrinfeydd sy'n ymwneud â darpariaeth sy'n pontio'r cenedlaethau ac fe'u cefnogir gan swyddog datblygu a gyflogir gan GWT.
- 6.14 Mae GWT wedi nodi wyth egwyddor ar gyfer arferion sy'n pontio'r cenedlaethau sy'n llywio ei ddull o gyflawni gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau ac sy'n sail iddo. Nodir y rhain yn Ffigur 6.1:

### Ffigur 6.1: Wyth egwyddor arferion sy'n pontio'r cenedlaethau

- Mantais Gydfuddiannol a Chilyddol: dylai pob cenedlaeth sy'n cymryd rhan gael budd ohonynt
- Cyfranogol: dylai'r cyfranogwyr gymryd rhan lawn yn y broses o rannu'r gweithgareddau a theimlo eu bod yn berchen arnynt
- Seiliedig ar Asedau: adeiladu ar gryfderau er mwyn sicrhau llwyddiant, dealltwriaeth a pharch tuag at ei gilydd
- Wedi'u Cynllunio'n Dda: creu newidiadau cadarnhaol sy'n ychwanegu at brosesau sy'n digwydd yn naturiol
- Seiliedig ar Ddiwylliant: i roi cyfrif am anghenion ac agweddau gwahanol ddiwylliannau a fydd yn amrywio o un ardal i'r llall
- Cryfhau Cysylltiadau Cymunedol a Hyrwyddo Dinasyddiaeth Weithgar: Pwyslais ar gysylltiadau cadarnhaol gyda'r nod o adeiladu cymunedau cryfach, mwy cysylltiedig
- Herio Oedraniaeth: cyfle i bobl ifanc a hen ymchwilio i bwy ydyn nhw ac elwa oddi wrth ei gilydd
- Trawsddisgyblaethol neu Ryngddisgyblaethol: ehangu profiad gweithwyr proffesiynol er mwyn ymwneud yn fwy â gweithio mewn ffordd gynhwysol

Ffynhonnell: Addaswyd o Generations Working Together 'Learning Through Intergenerational Practice'<sup>59</sup>

6.15 O ran y canlyniadau a sicrhawyd, mae mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn un o nifer o ganlyniadau a sicrhawyd drwy arferion sy'n pontio'r cenedlaethau a roddwyd ar waith gan GWT. Mae canlyniadau cyffredin eraill yn cynnwys mynd i'r afael â thensiynau cymunedol, meithrin ymddiriedaeth rhwng gwahanol grwpiau cymunedol, herio mythau ac agweddau sy'n pontio'r cenedlaethau, gwella sgiliau llythrennedd a rhifedd a mynd i'r afael ag anghenion lleol.

#### *Linking Generations, Gogledd Iwerddon*

6.16 Sefydlwyd Linking Generations yn 2008 yng Ngogledd Iwerddon i hyrwyddo arferion sy'n pontio'r cenedlaethau. Fe'i ariannwyd yn wreiddiol gan un

<sup>59</sup> [Generations Working Together](#)

awdurdod lleol fel menter beilot, a daeth yn rhan o Sefydliad Beth Johnson yn ddiweddarach, ond cadwodd ei frand a'i hunaniaeth ei hun. Mae'r sefydliad yn cyflogi pum deiliad swydd, ac mae un ohonynt yn aelod o staff amser llawn. Mae Linking Generations yn gweithredu i raddau helaeth drwy gyllid prosiect ac mae wedi derbyn cyllid gan y Gronfa Loteri Fawr a Chyngor y Celfyddydau drwy ei Raglen Celfyddydau i Bobl Hŷn yn y blynyddoedd diwethaf. Nid yw'n derbyn unrhyw gyllid craidd gan y llywodraeth.

- 6.17 Mae Linking Generations yn darparu nifer o brosiectau sy'n pontio'r cenedlaethau gan gynnwys:
- Prosiectau EngAGE sy'n dod â phobl hŷn o grwpiau lleol a phobl ifanc mewn colegau ynghyd gyda'r nod o greu cymunedau mwy cydlynus a mwy diogel yn ogystal â chwalu'r rhwystrau sy'n pontio'r cenedlaethau
  - Cystadleuaeth The Singing Generations i bobl iau a phobl hŷn ddod at ei gilydd i ymarfer a recordio carol Nadolig. Dyfarnwyd gwobr ariannol fach i'r tri pherfformiad gorau.
- 6.18 Mae'r sefydliad hefyd yn gweinyddu cynllun grantiau bach o hyd at £150, a ddyfernir i gefnogi gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau. Adeg drafftio'r adroddiad hwn roedd Linking Generations yn prosesu cynllun grantiau bach ar gyfer gweithgareddau y bwriadwyd eu cynnal yn ystod mis Ebrill 2019. Roedd wedi dyfarnu lefelau tebyg o gyllid yn ystod mis Ebrill 2018 pan ddyfarnwyd cyllid i 49 o 77 o blith ymgeiswyr.
- 6.19 Mae Linking Generations hefyd yn cefnogi ymarferwyr a gwirfoddolwyr drwy sesiynau rhwydweithio ardal. Bwriedir i'r sesiynau hyn hefyd ddarparu gwybodaeth am waith llwyddiannus sy'n pontio'r cenedlaethau a sut y gall Linking Generations gefnogi sefydliadau.

## **7. Canfyddiadau gwaith maes: galluogwyr a rhwystrau o ran arferion sy'n pontio'r cenedlaethau**

7.1 Mae'r bennod hon yn cyflwyno canfyddiadau'r gwaith maes a wnaed gydag astudiaethau achos a chyfranwyr eraill sy'n ymwneud ag arferion sy'n pontio'r cenedlaethau ar y galluogwyr allweddol a'r rhwystrau i arferion llwyddiannus sy'n pontio'r cenedlaethau. Mae hefyd yn ystyried cyfraniad is-grwpiau penodol o fewn arferion sy'n pontio'r cenedlaethau a barn y rhai a gyfrannodd at y gwaith maes ar bolisi ac ymarfer yn y dyfodol.

### **Galluogwyr Allweddol**

7.2 Dywedwyd yn aml nad oes angen cymorth ariannol sylweddol o reidrwydd ar gyfer darpariaeth sy'n pontio'r cenedlaethau gan fod y gweithgareddau eu hunain yn tueddu i fod yn rhai isel eu cost ar y cyfan. Ystyriwyd mai'r prif faes buddsoddi oedd costau staff megis gweithwyr datblygu, cydlynwyr prosiectau yn ogystal â hwyluswyr proffesiynol (e.e. artistiaid a gomisiynwyd i gynnal sesiynau) er bod angen symiau llai o arian ar gyfer elfennau ychwanegol megis trafndiaeth a chyfarpar.

7.3 Roedd cynrychiolwyr yr astudiaethau achos hefyd yn gweld bod y rhan fwyaf o'r ddarpariaeth sy'n pontio'r cenedlaethau wedi cael ei symbylu naill ai gan sefydliad neu unigolyn brwdfrydig ac ymroddedig (boed yn weithiwr cyflog neu'n wirfoddolwr). Er enghraifft, sefydlwyd un o'r mentrau astudiaethau achos Acorns 'n' Oaks) mewn ymateb uniongyrchol i'r sylfaenydd yn mynd â'i blentyn i gartref nyrsio i gwrdd â pherthynas a gweld ymateb cadarnhaol preswylwyr eraill i'r ymweliad. Arweiniodd hyn at sefydlu cylch chwarae yn yr un cartref nyrsio, gan wahodd teuluoedd eraill i ymuno. Sefydlwyd menter arall o blith yr astudiaethau achos gan unigolyn a ddechreuodd redeg er mwyn ymweld â gŵr hŷn ynysig, gan baratoi'r ffordd ar gyfer sefydlu Good Gym.

7.4 Dywedwyd yn aml hefyd y dylai gweithgaredd sy'n pontio'r cenedlaethau fod â phwrpas penodol, sy'n ymateb i anghenion lleol a chymdeithasol.

Dadleuwyd na ddylai'r gweithgaredd fod yn 'rhywbeth sy'n cael ei wneud er ei fwyn ei hun' (astudiaeth achos<sup>60</sup>).

7.5 Roedd nifer o'r gynrychiolwyr yn yr astudiaethau achos yn credu bod ymyrraeth sy'n pontio'r cenedlaethau'n gweithio'n dda pan oedd yn cynnig cyfle i ychwanegu gwerth at rwydweithiau presennol. Soniodd sawl astudiaeth achos am bwysigrwydd gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau cymorth eraill sydd â chylch gwaith penodol o weithio gyda grwpiau megis gofalwyr a phobl hŷn. Dadleuwyd bod hyn yn cynorthwyo gyda recriwtio, yn enwedig o gofio'r heriau sy'n gysylltiedig â darbwylllo pobl sy'n agored i niwed neu ynysig i gymryd rhan mewn mentrau yn y lle cyntaf.

7.6 Amlygodd nifer o gynrychiolwyr yr astudiaethau achos a oedd yn ymwneud â chyflwyno sesiynau sy'n pontio'r cenedlaethau (e.e. cynnwys plant a phobl hŷn mewn cyfres o weithgareddau diffiniedig) y galluogwyr arweiniol canlynol fel rhai pwysig:

- *Paratoi ymlaen llaw*: Paratoi cyfranogwyr a rhoi gwybod iddynt am anghenion y grŵp e.e. egluro wrth blant beth yw dementia a'i effeithiau. Yn gysylltiedig â hyn dywedodd rhai o gynrychiolwyr yr astudiaethau achos hefyd ei bod yn bwysig cynnal sesiynau ar wahân gyda grwpiau ar y dechrau er mwyn datblygu hyder a gwneud iddynt deimlo'n gartrefol
- *Datblygu perthnasoedd*: Sicrhau bod sesiynau'n rhoi cyfle i aelodau rwydweithio yn anffurfiol fel y gall perthnasoedd ystyrllon ddatblygu cyn i'r gweithgareddau ddechrau. Yn gysylltiedig â hyn, gwelwyd bod sicrhau parch at y naill a'r llall ymysg grwpiau sy'n cymryd rhan a sicrhau bod y cyfranogwyr yn teimlo'n ddiogel hefyd yn bwysig
- *Ymdeimlad o bwrpas*: Mae angen ffocws, pwrpas a strwythur clir ar brosiectau gyda'r cyfranogwyr yn gweithio tuag at amcan neu allbwn cyffredin e.e. gweithio tuag at arddangosfa. Dylai prosiectau tymor hwy weithio tuag at ledaenu a rhannu allbynnau a gynhyrchir mewn man cyhoeddus e.e. arddangos gwaith celf mewn oriel, perfformio

---

<sup>60</sup> Mae dyfyniadau gan gynrychiolwyr astudiaethau achos yn ddiennw.

cynhyrchiad neu ganu mewn gŵyl gymunedol leol. Roedd un astudiaeth achos wedi canfod bod pobl hŷn yn ffafrio gweithgareddau pontio'r cenedlaethau sydd wedi'u strwythuro'n dda ac a oedd yn ysgogol (gan ddadlau bod gweithgareddau gyda phlant ysgol gynradd hŷn yn hytrach na phlant ifanc yn fwy tebygol o gynnig hyn)

- *Diddordeb cyffredin*: Sicrhau bod gweithgareddau'n canolbwyntio ar ddiddordeb y cyfranogwyr a bod y cyfranogwyr yn cyfrannu at gynllunio'r sesiynau. Roedd un astudiaeth achos yn dadlau bod hyn yn arbennig o bwysig lle roedd sesiynau'n cael eu harwain gan weithiwr proffesiynol e.e. artist, i sicrhau ymdeimlad o berchnogaeth ac ymrymuso
- *Mynediad a manteision cyfartal*: Dylai prosiectau fod yr un mor hygyrch i gyfranogwyr ifanc a hŷn drwy sicrhau bod y 'thema' a ddewiswyd yn apelio at y ddau grŵp. Dylai ymyriadau roi yr un pwys ar gyfraniad cyfranogwyr ifanc a hŷn, gan gydnabod y gall cyfranogwyr ifanc a hŷn weithredu fel 'hyfforddwr' yn eu tro e.e. plant yn rhannu sgiliau darlunio, oedolion yn rhannu sgiliau darllen.

7.7 Mae'n anoddach nodi galluogwyr cyffredin ar gyfer mathau eraill o fentrau gwahanol sy'n pontio'r cenedlaethau gan fod pob prosiect yn weddol unigryw o ran ei ddull gweithredu. Nododd un prosiect o'r fath, sef Homeshare UK, bedwar galluogydd allweddol sef cymorth y cynllun rhannu cartref, cynnal gofod personol, cyfathrebu agored a gweithgareddau rheolaidd. Amlygodd un arall, sef Good Gym, alluogwyr allweddol megis gwefan weithredol i ganiatáu cofrestru a pharu cyfranogwyr, gweithio mewn partneriaeth a chanolbwyntio ar leoliadau trefol.

## **Heriau a Rhwystrau**

### *Heriau logistaidd*

7.8 Tynnodd nifer o gynrychiolwyr astudiaethau achos sylw at yr heriau logistaidd sy'n gysylltiedig â chyflwyno gweithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau. Ystyriwyd bod trafndiaeth yn benodol yn fater pwysig o gofio'r angen i ddod â dau grŵp at ei gilydd i ddigwyddiad ar y cyd e.e. cludo grwpiau o blant i gartref henoed a chostau trafndiaeth sy'n



gysylltiedig â phobl hŷn unigol nad oedd ganddynt fynediad at drafnidiaeth eu hunain. Mae angen ystyried costau trafndiaeth - roedd rhai astudiaethau achos yn gallu darparu cyllid i dalu am hyn (e.e. Cares Family sy'n darparu cymhorthdal ar gyfer teithio ar fysiau neu mewn tacsis i annog pobl i fynychu gweithgareddau grŵp) ond nid eraill (e.e. Magic Me). Mewn un astudiaeth achos, ni allai gweithgaredd sy'n pontio'r cenedlaethau rhwng ysgol a chartref gofal barhau ar ôl i'r cyllid ddod i ben gan na allai'r ysgol fforddio talu'r costau trafndiaeth.

- 7.9 Ystyriwyd mai her logistaidd arall oedd amseriad y sesiynau grŵp ac roedd un astudiaeth achos a oedd yn gweithio gyda phobl ifanc yn eu harddegau a phobl hŷn yn gweld hyn yn rhwystr. Yn gysylltiedig â hyn, nodwyd hefyd fod gan ysgolion, yn enwedig ysgolion uwchradd, alwadau eraill a oedd yn cystadlu am eu hamser, a oedd yn cyfyngu ar eu gallu i gymryd rhan mewn gweithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau a rhyddhau plant i gymryd rhan. O ganlyniad, rhybuddiodd rhai yn erbyn rhoi gormod o bwyslais ar ysgolion fel yr unig ddull o recriwtio pobl ifanc gan gynghori bod yn rhaid i ymgysylltiad ysgolion fod yn ymarferol iddynt gan dderbyn y ffaith y gallent ymwneud â'r prosiect 'bob yn ail a pheidio' oherwydd blaenoriaethau eraill. Dywedodd un cynrychiolydd astudiaeth achos fod ysgolion a oedd yn cymryd rhan yn y prosiect yn 'cylchdroi' grwpiau o blant er mwyn lleihau'r amser a dreulir allan o'r ystafell ddosbarth a dywedodd cynrychiolydd arall fod ysgolion yn ei ddefnyddio fel cyfle i ymestyn disgyblion mwy galluog a thalentog.
- 7.10 Ar nodyn cadarnhaol, fodd bynnag, dywedodd rhai cyfranwyr fod ysgolion yn dod yn fwy ymatebol i waith sy'n pontio'r cenedlaethau o gofio'r ffocws ar wirfoddoli ym Magloriaeth Cymru a'r newidiadau sydd ar y gweill i'r cwricwlwm addysg yng Nghymru, y credwyd ei fod yn rhoi mwy o bwyslais ar sgiliau cyfathrebu a sgiliau bywyd. Roedd un astudiaeth achos yng Nghymru eisoes wedi profi'r canlyniad cadarnhaol hwn gan fod y bobl ifanc a oedd yn cymryd rhan o un ysgol uwchradd mewn cymuned ddifreintiedig bellach yn cael canlyniadau da ar gyfer eu cymhwyster Bagloriaeth Cymru.
- 7.11 Trydedd her logistaidd a grybwyllwyd gan gyfranwyr yn yr astudiaethau achos oedd y byddai rhai prosiectau ond yn gallu gweithredu o fewn ardal

boblog iawn. Tynnwyd sylw at Good Gym fel enghraifft o ystyried yr angen i'r pellteroedd rhedeg rhwng y rhedwr a'r person hŷn fod yn ymarferol.

*Ymdrech o ran cynllunio ymlaen llaw*

- 7.12 Dywedodd sawl astudiaeth achos fod y gweithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau'n gofyn am fwy o waith cynllunio a recriwtio ymlaen llaw nag a ragwelwyd ganddynt. Er enghraifft, nododd un astudiaeth achos ei bod yn ofynnol iddynt dreulio mwy o amser yn darbwyllo grwpiau i gymryd rhan oherwydd yr her o annog ysgolion a chartrefi gofal i ymuno â'r fenter. Yn yr achos hwn, ystyriwyd bod rôl brocer annibynnol o ran hwyluso cysylltiadau a chychwyn y ddarpariaeth yn allweddol. Roedd hyrwyddo ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau i bobl hŷn hefyd yn her i un astudiaeth achos, yn anad dim oherwydd nad oedd unigolion yn ystyried eu hunain yn 'hen' ac nid oedd y gweithgaredd yn apelio atynt. Roedd un cyfrannwr hefyd yn ystyried bod y gwaith sy'n gysylltiedig â sefydlu prosiect pontio'r cenedlaethau digidol yn fwy na mathau eraill o ymyrraeth ac roedd angen amser ac adnoddau ychwanegol i wneud hyn.

*Dal dwylo grwpiau*

- 7.13 Soniodd nifer o gyfranwyr fod eu darpariaeth sy'n pontio'r cenedlaethau yn gofyn am fwy o ddal dwylo grwpiau nag a ragwelwyd yn wreiddiol. Mewn un astudiaeth achos lle roedd y gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau yn un elfen o gylch gwaith y sefydliad, treuliwyd mwy o amser yn cefnogi ysgolion a chartrefi gofal gyda'r gweithgaredd: 'mae wedi bod yn fwy o dreth ar adnoddau nag yr oeddem yn ei ddisgwyl, ond rydym wedi dyfalbarhau oherwydd y canlyniadau rydym yn eu cyflawni'. Yn yr achos hwn, lle yr ystyriwyd bod y gweithgaredd sy'n pontio'r cenedlaethau yn fodd o gyrraedd y nod, mae adnoddau cyfyngedig wedi golygu nad yw'r sefydliad wedi gallu cynnig y gweithgaredd sy'n pontio'r cenedlaethau i gynulleidfa ehangach a gweithio gydag ystod ehangach o sefydliadau ieuenctid.

*Cynaliadwyedd ar ôl i'r cyllid ddod i ben*

- 7.14 Her gyffredin arall a nodwyd gan gyfranwyr a oedd yn ymwneud â darpariaeth sy'n pontio'r cenedlaethau oedd cynaliadwyedd hirdymor y gweithgareddau ar ôl i'r cyllid ddod i ben. Roedd hyn yn arbennig o wir am

brosiectau a arweiniwyd gan sefydliadau a oedd yn dibynnu ar incwm o gyllid prosiect, ond o bosibl yn llai gwir am fentrau eraill a oedd wedi datblygu'n fwy organig gan wirfoddolwyr a oedd yn hyrwyddwyr. Dywedodd nifer o gynrychiolwyr yr astudiaethau achos fod rôl y sefydliad neu'r cydlynnydd wedi bod yn allweddol o ran ysgogi a threfnu gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau ond er mwyn i'r sesiynau fod yn gynaliadwy yn y tymor hir heb eu mewnbwn, roedd angen bodloni sawl elfen. Roedd y rhain yn cynnwys cael gwirfoddolwr neu bencampwr lleol, y grŵp neu'r lleoliad yn cymryd perchnogaeth o'r gweithgaredd a chysylltiadau a pherthnasoedd cryf rhwng y ddau grŵp.

- 7.15 Dadleuodd nifer o gyfranwyr mai dim ond annog atebion byrdymor y mae cyllid ar lefel prosiect, a'i bod yn well targedu cyllid tuag at amser a chapasiti staff, yn enwedig o ystyried bod mentrau sy'n seiliedig ar ddigwyddiadau yn ymyriadau lle mae'r gost yn gymharol isel.

#### *Diogelu cyfranogwyr*

- 7.16 Mae diogelu cyfranogwyr wedi bod yn her arbennig y mae prosiectau sy'n pontio'r cenedlaethau wedi gorfod eu goresgyn ac mae wedi bod yn broblem benodol ar gyfer mentrau rhannu cartrefi gyda'r rhai sy'n rhannu cartrefi, deiliaid tai a'r teuluoedd fel ei gilydd yn pryderu am drefniadau diogelu. Gwneir ymdrech sylweddol i roi sicrwydd i bobl a'u teuluoedd am y camau a gymerir i sicrhau diogelwch y cyfranogwyr. Mae'r adnoddau a ddyrennir i sgrinio, paru a monitro pob trefniant rhannu cartref yn sylweddol.

#### **Ymgysylltu ag is-grwpiau a'u cefnogi**

- 7.17 Nodwyd nifer fach o enghreifftiau o brosiectau sy'n pontio'r cenedlaethau a oedd yn targedu ac yn recriwtio is-grwpiau megis menywod, lleiafrifoedd ethnig, pobl anabl neu bobl o gymunedau LHDT. Heblaw am bobl hŷn a phlant, roedd y prif is-grwpiau a dargedwyd gan ychydig o astudiaethau achos yn cynnwys ceiswyr lloches a ffoaduriaid yn eu harddegau, cleifion dementia a phobl ifanc broffesiynol grwydrol.
- 7.18 Nodwyd yn aml ei bod yn haws ymgysylltu â chyfranogwyr ar sail grŵp mewn lleoliadau megis cartrefi gofal neu ysgolion lle mae rhywfaint o

'gynulleidfa gaeth'. Dywedodd un astudiaeth achos, er ei bod yn weddol hawdd targedu a sicrhau cyfranogiad preswylwyr cartrefi gofal, ei bod wedi bod yn fwy o her ymestyn y ddarpariaeth i denantiaid tai preifat.

- 7.19 Nododd rhai astudiaethau achos eu bod yn ymgysylltu â chyfranogwyr a chanddynt broffil ethnig amrywiol a hynny oherwydd proffil demograffig y cymunedau, a oedd yn cael eu targedu, tra bod eraill yn dweud eu bod wedi ei chael hi'n anoddach cysylltu â grwpiau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig penodol oherwydd cysylltiadau gwannach â'r cymunedau a'r rhwydweithiau hyn. Nododd un astudiaeth achos fod yn rhaid iddynt oresgyn rhwystrau ieithyddol o ganlyniad i weithio gyda chyfranogwyr o ddiwylliannau amrywiol.
- 7.20 Awgrymodd rhai cyfranwyr a oedd yn ymwneud â gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau fod gweithgareddau'n tueddu i ddenu mwy o fenywod na dynion er bod mwy o ddynion wedi cymryd rhan mewn rhai gweithgareddau a oedd yn canolbwyntio ar themâu megis ffotograffiaeth.

### **Canlyniadau arferion sy'n pontio'r cenedlaethau**

- 7.21 Mae'n bwysig nodi nad oedd y gwaith maes a wnaed ar gyfer yr adolygiad hwn yn cynnwys unrhyw ymchwil sylfaenol gyda chyfranogwyr mentrau sy'n pontio'r cenedlaethau a bod y dystiolaeth a ddefnyddiwyd i nodi'r manteision a'r canlyniadau a gyflawnwyd wedi ei seilio ar adborth gan gynrychiolwyr astudiaethau achos a dogfennau eraill (e.e. adroddiadau prosiect a deunydd hyrwyddo, adnoddau gwefan ac ati).
- 7.22 Nododd cyfranwyr at y gwaith maes y gall darpariaeth sy'n pontio'r cenedlaethau gyflawni ystod eang o fanteision i gyfranogwyr, a bod lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn un fantais bwysig. O ran y dystiolaeth ynglŷn â sut mae gweithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau wedi helpu i leihau ynysigrwydd cymdeithasol, datgelodd y gwaith maes fod y rhyngweithio o fewn gweithgareddau strwythuredig, sesiynol rhwng plant a phobl hŷn mewn cartrefi gofal yn cael ei ystyried yn 'newid gwirioneddol' ac yn brofiad gwych a arweiniodd at ryngweithio cymdeithasol uniongyrchol. Fodd bynnag, codwyd cwestiynau am werth hirdymor yr ymyriad o ran mynd i'r afael ag unigrwydd. Dadleuwyd yn gryf, er mwyn i unrhyw newid

fod yn ystyrlon, bod yn rhaid i'r berthynas rhwng yr ysgol (neu leoliad arall) a chartref gofal fod yn gynaliadwy yn hytrach nag ymyrraeth untro neu dymor byr.

- 7.23 Roedd nifer o astudiaethau achos yn dadlau bod eu hymyriadau mewn gwirionedd yn cyfrannu at leihau ynysigrwydd cymdeithasol ymysg cyfranogwyr. Yn achos un prosiect cynhwysiant digidol, nid oedd y canlyniad hwn yn fwriadol oherwydd bod 'lleihau ynysigrwydd cymdeithasol yn sgil-gynnyrch inni i ddechrau, ond nawr byddwn yn dweud mai dyma'r canlyniad cryfaf'. Priodolwyd hyn yn rhannol i'r ffaith bod y ddyfais ddigidol (e.e. iPad) yn ysgogi trafodaeth uniongyrchol rhwng person iau a pherson hŷn a oedd yn eu galluogi i ddatblygu perthynas bersonol. Roedd hefyd yn wir bod pobl hŷn, drwy ddechrau defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i gysylltu â theulu a ffrindiau, yn gallu defnyddio eu sgiliau a'u gwybodaeth newydd i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.
- 7.24 Roedd astudiaethau achos a oedd yn cynnwys cefnogi perthnasoedd parhaus a chynaliadwy (fel y rhai a oedd yn canolbwyntio ar rannu cartrefi i'r rhai a oedd â ffocws clir ar ymgorffori ymgysylltiad cymunedol yn gyson) yn fwy tebygol o gynnig tystiolaeth anecdotaidd am sut roedd eu hymyrraeth yn helpu i fynd i'r afael ag ynysigrwydd cymdeithasol yn barhaus. Credid bod darpariaethau fel digwyddiadau cymdeithasol parhaus a gweithgareddau cyfeillio yn arbennig o effeithiol wrth helpu i gynyddu'r rhyngweithio cymdeithasol rhwng cyfranogwyr unigol.
- 7.25 Roedd llai o astudiaethau achos yn gallu darparu tystiolaeth gadarn o sut roedd eu hymyriadau yn cyfrannu at leihau unigrwydd. Roedd astudiaethau achos a oedd yn gallu nodi'r canlyniadau hyn yn cynnwys y fenter rhannu cartrefi gan yr ystyriwyd bod cyd-rannu cartref yn gallu mynd i'r afael ag unigrwydd a brofwyd o ganlyniad i rywun yn byw ar ei ben ei hun. Roedd astudiaethau achos eraill a oedd o'r farn bod eu menter yn lleihau profiadau o unigrwydd yn targedu cyfranogwyr a oedd yn byw ar eu pen eu hunain. Mae'r astudiaeth achos Cares Family yn enghraifft dda o hyn gan y canfuwyd bod yr ymyriad yn helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd a brofir gan bobl hŷn ac oedolion ifanc proffesiynol crwydrol.

7.26 Yn ogystal â mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, credwyd mai'r manteision mwyaf cyffredin eraill i'r rhai sy'n ymwneud ag ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau oedd:

- Gallu cymryd rhan mewn profiad hwyliog a phleserus, er bod rhai yn bryderus neu'n poeni am wneud hynny i ddechrau. Dywedwyd bod y cyfranogwyr yn edrych ymlaen at gymryd rhan mewn digwyddiadau neu sesiynau gan eu bod yn brofiadau llawen, hapus a chyfoethog:  
'Mae hi mor galonogol gweld y plant a'r preswylwyr yn cydganu'r caneuon ac yn gwneud yr holl symudiadau. Mae'r preswylwyr yn wên o glust i glust wrth iddynt wyllo ac mae'r ystafell yn dod yn fwrlwm o chwerthin. Gall ein preswylwyr nawr edrych ymlaen at eu gweld bob wythnos' [Rheolwr cartref gofal]
- Datblygu cyfeillgarwch, yn enwedig o fewn mentrau lle mae cyfranogwyr wedi cael y cyfle i ddatblygu pethnasoedd agos un-i-un:  
'Mae perthnasoedd clos wedi datblygu rhwng plant a thenantiaid ac maen nhw'n mwynhau cwmni ei gilydd' [Staff gofal yn y darparwr tai]
- Gwell dealltwriaeth o'r grŵp 'arall': adroddwyd bod sesiynau grŵp wedi helpu i herio agweddau sy'n stereoteipio'r cenedlaethau hŷn ac iau, gan gynnwys goresgyn yr ofn a oedd ganddynt o bobl ifanc a brwydro yn erbyn oedraniaeth. Mewn un astudiaeth achos benodol, dadleuwyd bod paratoi plant i gwrdd â chleifion dementia wedi arwain at well dealltwriaeth o'r cyflwr iechyd hwn. Cafwyd yr adborth a ganlyn gan un rhiant sy'n rhan o brosiect astudiaeth achos lle yr ymwelodd plant â chartref gofal:  
'Mae wedi mwynhau mynd i [enw'r cartref gofal]; mae'n rhywbeth y mae'n edrych ymlaen ato bob wythnos. Mae [enw'r plentyn] yn siarad am ei brofiadau, mae'n hyrwyddo sgwrs, mae'n teimlo'n bwysig wrth fynd yno... Mae wedi dweud ei fod wrth ei fodd yn mynd oherwydd ei fod yn gwneud ffrindiau newydd ac roedd yn drist iawn pan oedd rhaid ffarwelio. Mae wedi dweud ei fod yn teimlo lwcus ei fod wedi cael mynd yno'.

- Gwell hyder a mwy o hunan-barch: credwyd bod hyn yn arbennig o berthnasol i blant a phobl ifanc gan fod eu hyder wedi datblygu dros amser drwy fynychu'r sesiynau ac ar brydiau roedd hyn yn cael ei adlewyrchu pan oeddent yn ôl yn yr ysgol:

'Un o'm hoff sesiynau oedd pan gyrhaeddodd pentwr o wisgoedd gwych yn y stiwdio, a chafodd hynny yr effaith anhygoel o chwalu unrhyw rwystrau a oedd yn weddill o fewn y grŵp - diflannodd y swildod, datblygodd y merched iau hyder, gan wisgo gwisgoedd canoloesol a chwarae gwahanol gymeriadau a pherfformio ar gyfer y camera.'

- Gwell llesiant - roedd bod pobl hŷn a oedd yn rhan o ymyriadau cynaliadwy a hirdymor yn dweud bod eu llesiant wedi gwella e.e. cyfranogwyr Homeshare UK. Roedd gwell llesiant o bosibl yn fwy uniongyrchol a byrdymor ei natur lle roedd yr ymyriadau'n sesiynol  
 'Mae nifer fawr o astudiaethau wedi dangos bod canu corawl yn gwella llesiant pobl, eu hiechyd meddwl, eu hiechyd corfforol, eu hunan-barch, eu teimlad o berthyn... a dyna sydd mor arbennig am gôr fel hyn.'
- Meithrin sgiliau newydd e.e. gwelwyd yn aml fod cyfranogwyr hŷn ac iau fel ei gilydd wedi meithrin sgiliau newydd o ganlyniad i gymryd rhan mewn sesiynau celfyddydau creadigol a sesiynau digidol. Ystyriwyd bod rhai sgiliau newydd yn rhai cyffredinol (e.e. sgiliau cyfathrebu a chymdeithasol) tra bod eraill yn benodol (e.e. sgiliau ffotograffiaeth a pherfformio). Mewn un achos, awgrymwyd bod cymryd rhan wedi ennyn brwdfrydedd pobl ifanc i ystyried gyrfa yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol.

7.27 Nodwyd rhai manteision penodol eraill gan rai prosiectau astudiaethau achos gan gynnwys gwell iechyd a ffitrwydd (e.e. Good Gym) a mynediad i lety cost isel yn ogystal ag arbed costau i wasanaethau iechyd a gofal (e.e. Homeshare UK).

7.28 Ystyriwyd bod rhai o'r manteision a enillwyd yn rhai mwy cymunedol ac yn cynnwys gwell cydlyniad a chysylltiad cymunedol. Ystyrir bod gweithgarwch

sy'n pontio'r cenedlaethau yn pontio bwlch rhwng pobl ifanc a phobl hŷn mewn cymuned leol. Dywedodd un cynrychiolydd astudiaeth achos, o ganlyniad i'w gweithgaredd sy'n pontio'r cenedlaethau, fod 'pobl sy'n cerdded heibio ei gilydd yn eu cymuned yn fwy tebygol o stopio a siarad... byddant yn adnabod wyneb rhywun'. Roedd astudiaeth achos arall (Cares Family) yn canolbwyntio'n benodol ar wella cysylltiadau rhwng cymdogion a dod â phobl at ei gilydd a chanfu fod yr ymyrraeth yn gwneud i bobl hŷn deimlo eu bod wedi eu cysylltu'n well â phobl eraill a'u bod yn teimlo'n agosach at y gymuned tra bod gweithwyr proffesiynol ifanc yr un mor debygol o ddatblygu gwell cysylltiad â'r gymuned a gwerthfawrogi pobl hŷn.

### **Negeseuon allweddol ar gyfer arferion a pholisi yn y dyfodol**

- 7.29 Cynigiwyd nifer o arsylwadau gan y rhai a gyfrannodd at y gwaith maes ynghylch sut y gallai gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau gael ei arwain gan arferion da. Mae'n bwysig nodi bod llawer o syniadau a awgrymir yn berthnasol i waith sy'n pontio'r cenedlaethau yn ei ystyr ehangaf ac nad ydynt yn canolbwyntio'n llwyr ar ddarpariaeth sy'n pontio'r cenedlaethau sy'n canolbwyntio ar fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd.

#### *Strategaeth sy'n cefnogi gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau*

- 7.30 Croesawodd y cyfranwyr fwriad Llywodraeth Cymru i ddatblygu strategaeth drawslywodraethol ar unigrwydd ac ynysigrwydd ac roeddent yn credu y dylai gweithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau fod yn gyfrwng allweddol ar gyfer ei chyflawni. Ystyriwyd bod y cyd-destun polisi yn yr Alban yn debyg i gyd-destun Cymru gan fod strategaeth ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd wedi'i lansio'n ddiweddar<sup>61</sup>. Mae gweithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau yn thema amlwg yn y strategaeth ac fe'i ystyrir yn offeryn i helpu i gyflawni nifer o flaenoriaethau allweddol. Cyfeirir ato'n aml yng nghyd-destun treialu datrysiadau tai arloesol ar gyfer pobl hŷn drwy brofi trefniadau pontio'r cenedlaethau a threfniadau cyd-fyw eraill i ddiwallu anghenion tai a lleihau ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd<sup>62</sup> yn ogystal

---

<sup>61</sup> [A Connected Scotland](#)

<sup>62</sup> Ibid t.9



â hyrwyddo deialog sy'n pontio'r cenedlaethau i fynd i'r afael â heriau cyffredin ac atal allgáu ac ynysigrwydd a datblygu ymarfer sy'n pontio'r cenedlaethau a fydd yn annog cysylltiad rhwng pobl o bob oed<sup>63</sup>.

#### *Grym cenedlaethol*

- 7.31 Cydnabuwyd gan nifer o gyfranwyr nad oes gan Gymru sefydliad cenedlaethol ar hyn o bryd i sbarduno a chefnogi darpariaeth sy'n pontio'r cenedlaethau er y nodwyd rhai enghreifftiau lle roedd hyn yn digwydd ar lefel leol (e.e. Cyngor Gwynedd) neu lefel ranbarthol (e.e. Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan). Awgrymwyd y gallai Cymru elwa o gael menter genedlaethol sy'n pontio'r cenedlaethau, fel sy'n bodoli ar hyn o bryd yn yr Alban ac Iwerddon, gyda chylch gwaith penodol i ysgogi a chefnogi datblygiadau sy'n pontio'r cenedlaethau. Yn gysylltiedig â hyn, nodwyd hefyd bod galluogwyr neu sbardunau lleol yn bwysig wrth ysgogi darpariaeth ar lefel fwy lleol a bod y swyddi hyn eisoes ar waith mewn rhai rhannau o Gymru.

#### *Cyflwyno modelau llwyddiannus*

- 7.32 Mae gan rai o'r modelau astudiaethau achos (e.e. Homesharing UK, Cares Family) nad ydynt yn weithredol yng Nghymru ar hyn o bryd y potensial i gael eu cyflwyno mewn lleoliadau neu rannau penodol o'r wlad, fel sydd eisoes wedi digwydd gyda'r model Good Gym. Er enghraifft, mae Homeshare UK yn rhoi i ddarparwyr y strwythur a'r adnoddau angenrheidiol i sefydlu a rheoli cynllun lleol. Gellid cymhwyso'r model Cares Family hefyd i ddinas megis Abertawe neu Gaerdydd. Mae gan eraill sydd eisoes yn weithredol yng Nghymru, yn enwedig Good Gym, y potensial i gael eu hymgorffori ymhellach mewn ardaloedd newydd. Mae'r modelau hyn yn dibynnu'n fawr ar gydweithio â sefydliadau partner allweddol ac (yn achos Cares Family a Good Gym) yn dibynnu ar gyfryngau cymdeithasol i recriwtio cyfranogwyr. Nodwyd bod cydlynu gweithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau o bell yn heriol yn y modelau 'rhyddfrenio' hyn ac felly mae gwaith partneriaeth da yn hanfodol.

---

<sup>63</sup> Ibid t.53

## *Cyllid*

- 7.33 Roedd gan y cyfranwyr farn gref y dylid darparu cyllid ar gyfer gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau ar sail hirdymor ac y dylid anelu at gefnogi gweithgareddau a allai gael eu cynnal dros yr hirdymor yn hytrach nag ariannu gweithgareddau untro neu dymor byr. At hynny, awgrymodd rhai y byddai'n well targedu cyllid tuag at ymyriadau sy'n ychwanegu gwerth at rwydweithiau neu ddulliau gweithredu presennol yn hytrach na gweithgareddau annibynnol.
- 7.34 Dadleuodd rhai cyfranwyr y byddai'n ddefnyddiol i Lywodraeth Cymru sicrhau bod ffrwd gyllido benodol ar gael i gefnogi gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau a bod cyllid yn cael ei ddyfarnu yn unol ag arferion da. Dywedwyd yn gyson y gellir cynllunio a mowldio ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau i gyflawni llawer o ganlyniadau polisi ac o ganlyniad, yn aml caiff ceisiadau am gyllid eu teilwra a'u llunio i gyd-fynd ag anghenion a gofynion ariannu penodol.

## *Cefnogi gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau*

- 7.35 Roedd barn unfrydol bod angen fframwaith cymorth priodol a oedd yn cynnwys arweiniad, hyfforddiant a chefnogaeth gan gymheiriaid ar weithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau. Mae elfennau o'r math hwn o ddarpariaeth ar gael ar hyn o bryd i'r rhai sy'n gweithio ac yn gwirfoddoli yn y sector y tu allan i Gymru (e.e. yn yr Alban a Gogledd Iwerddon) ac maent yn cynnwys:
- Gwybodaeth, arweiniad a chefnogaeth: mae hyn yn cynnwys mynediad at becynnau cymorth ar sut i ddylunio a gweithredu gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau. Mae lluo o offer ac adnoddau eisoes ar gael yn hyn o beth, gan gynnwys y rhai a gynhyrchir yng Nghymru e.e. Ffrind i Mi<sup>64</sup> a phecyn cymorth sy'n cael ei ddatblygu ar hyn o bryd gan Gyngor Gwynedd yn ogystal â phecynnau cymorth a gynhyrchir gan sefydliadau eraill e.e. GWT<sup>65</sup>

---

<sup>64</sup> [Ffrind i Mi](#)

<sup>65</sup> [Generations Working Together](#)

- Mynediad i rwydwaith cymheiriaid o ymarferwyr a gwirfoddolwyr yn y maes pontio'r cenedlaethau er mwyn cael mynediad at arferion da a rhannu profiadau. Yn yr Alban mae'r math hwn o rwydwaith yn cael ei hwyluso gan Generations Working Together
- Hyfforddiant, wedi'i anelu'n benodol at roi i wirfoddolwyr ac ymarferwyr y sgiliau priodol i weithio y tu allan i'w cylch cysurus a datrys materion yn ymwneud â phontio'r cenedlaethau. Mae gwirfoddolwyr neu staff sy'n gweithio ar raglenni sy'n pontio'r cenedlaethau yn tueddu i fod yn gyfforddus yn delio ag un grŵp o bobl (h.y. pobl hŷn neu bobl ifanc) ac nid y llall.

### *Uchelgais ac arloesedd*

- 7.36 Roedd sawl cyfranwr at y gwaith maes yn credu, er bod llawer o ddulliau profedig o ymgymryd â gwaith traddodiadol sy'n pontio'r cenedlaethau a oedd yn cynnwys plant a phobl hŷn, yn seiliedig ar gydweithredu rhwng cartrefi gofal a lleoliadau meithrin neu ysgol, mae llai o enghreifftiau o ddulliau mwy uchelgeisiol neu arloesol o arferion sy'n pontio'r cenedlaethau. Awgrymodd cyfranwyr y gallai gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau fod yn uchelgeisiol iawn yn y dyfodol a chyfeiriwyd at ddatblygiadau cyfredol yn yr Alban megis datblygu campws dysgu ar gyfer pontio'r cenedlaethau a phentref dementia sy'n pontio'r cenedlaethau.
- 7.37 Roedd llawer o gyfranwyr o'r farn ei bod yn bwysig i Lywodraeth Cymru gefnogi dull gweithredu cymysg o ran arferion sy'n pontio'r cenedlaethau, gan gydnabod bod rhai atebion yn fwy addas ar gyfer diwallu anghenion cyfranogwyr mewn ardaloedd gwledig a threfol. Awgrymwyd, er enghraifft, bod prosiectau digidol sy'n pontio'r cenedlaethau'n briodol i'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd anghysbell tra bod angen tref neu ddinas boblog ar fodelau eraill er mwyn iddynt weithio'n effeithiol.

### *Polisi ehangach*

- 7.38 Roedd nifer o'r cyfranwyr yn credu bod angen sicrhau bod dulliau gweithredu sy'n pontio'r cenedlaethau'n cael eu hymgorffori mewn polisi

ehangach a'u hystyried mewn meysydd polisi megis tai, cynllunio, iechyd, addysg a chyfiawnder cymdeithasol. Er enghraifft, awgrymwyd y byddai'n werthfawr i bolisi cynllunio ystyried sut y gellid defnyddio manau cyhoeddus i ddiwallu anghenion gwahanol genedlaethau. Er enghraifft, nododd dau gyfranogwr wrth ddatblygu asedau cymunedol megis canolfannau dydd, canolfannau gwybodaeth neu ganolfannau hamdden newydd, y dylai sefydliadau allweddol megis cymdeithasau tai ac awdurdodau lleol fod yn ystyried sut y gellid darparu ar gyfer anghenion mwy nag un genhedlaeth o fewn y datblygiad. Gallai'r rôl eiriolaeth a chynghori ehangach hon gael ei chyflawni gan sefydliad arweiniol sy'n pontio'r cenedlaethau (a drafodir uchod).

#### *Ymwybyddiaeth ryngwladol*

- 7.39 Ystyriwyd hefyd ei bod yn bwysig bod Cymru yn ymwybodol o ddatblygiadau rhyngwladol yn ymwneud ag ymarfer sy'n pontio'r cenedlaethau. Nododd y gwaith maes sawl cynhadledd ryngwladol sy'n canolbwyntio ar ymarfer sy'n pontio'r cenedlaethau gan gynnwys:
- Generations United (UDA)<sup>66</sup>
  - Working Together (Yr Alban).
- 7.40 Ymhellach, adroddwyd hefyd bod cynadleddau sy'n pontio'r cenedlaethau'n digwydd yng Nghymru eisoes, fel yr un sy'n cael ei threfnu yng ngogledd-orllewin Cymru yn ystod mis Ebrill 2019 gan ddau sefydliad sy'n rhan o'r astudiaethau achos, sef Cyngor Gwynedd a Cynefin.

---

<sup>66</sup> [Generations United](#)

## **8. Casgliadau ac argymhellion**

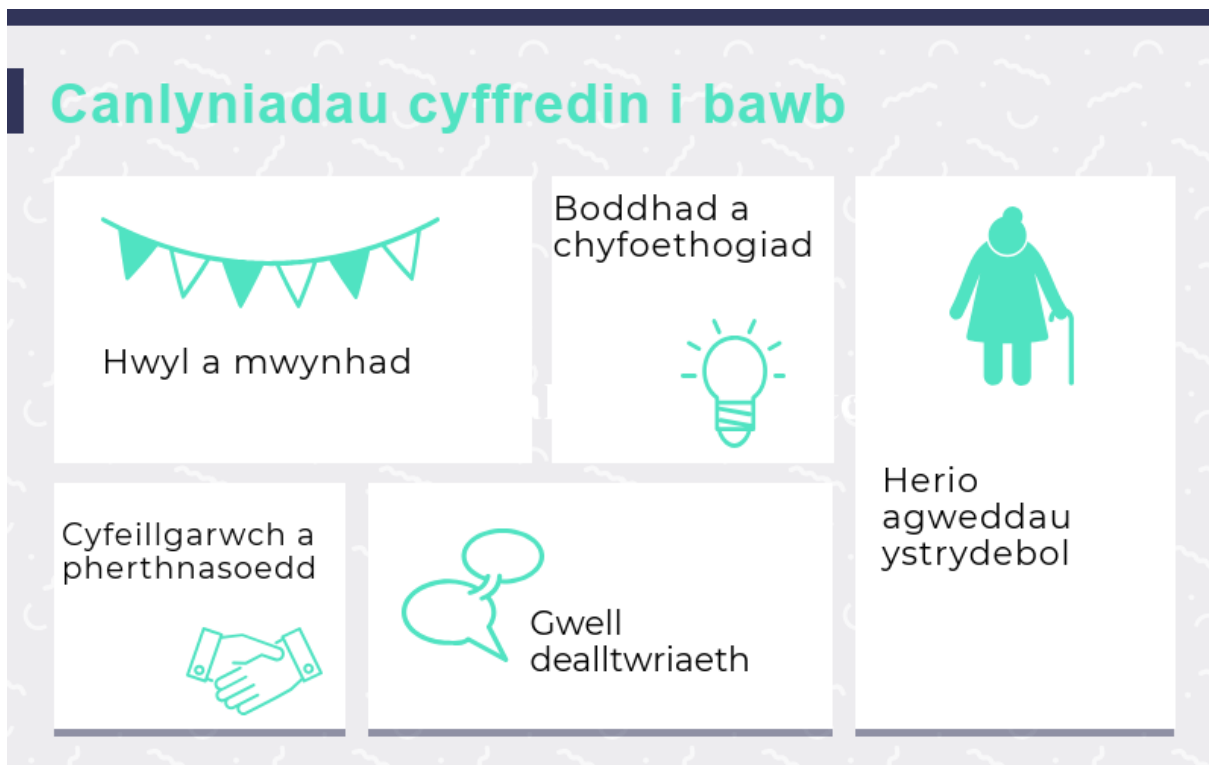
- 8.1 Mae'r bennod hon yn cyflwyno ein casgliadau ar y galluogwyr allweddol a'r rhwystrau i arferion llwyddiannus sy'n pontio'r cenedlaethau. Mae hefyd yn cyflwyno ein casgliadau a'n hargymhellion ar gyfer polisi ac ymarfer Llywodraeth Cymru yn y dyfodol.
- 8.2 Gellir ystyried ymarfer sy'n pontio'r cenedlaethau fel continwwm cyswllt rhwng gwahanol genedlaethau (fel y nodir yn Ffigur 3.1) sy'n amrywio o ymyriadau lefel isel megis codi ymwybyddiaeth o faterion sy'n ymwneud â heneiddio i ymyrraeth lefel uchel lle mae gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau wedi'u hymgorffori mewn lleoliadau cymunedol fel rhan o'i strwythur cymdeithasol. Roedd y rhan fwyaf o ymyriadau'r astudiaethau achos a ystyriwyd fel rhan o'r adolygiad hwn yn perthyn i'r categori ymyriadau lefel ganolig ac yn cynnwys yn bennaf weithgareddau penodol lle y cafwyd sesiynau rheolaidd rhwng pobl hŷn a phobl ifanc yn ogystal â phrosiectau parhaus a oedd wedi'u hintegreiddio i'r gymuned. Nid yw'n syndod o bosibl mai ychydig iawn o'r ymyriadau lefel uchaf a gafodd eu cynnwys yng ngoleuni'r anawsterau o ran eu hadnabod o ganlyniad i'r ffaith eu bod wedi'u hymgorffori'n llawn yn y gymuned.

### **Canlyniadau arferion sy'n pontio'r cenedlaethau**

- 8.3 Mae llawer o ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau, a nodwyd drwy'r llenyddiaeth academiaidd yn ogystal â'r gwaith maes, yn honni eu bod yn lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mewn rhai achosion, nid peidio â lleihau unigrwydd a/neu ynysigrwydd cymdeithasol oedd y prif ganlyniad gwreiddiol ond daeth yn sgil-gynnyrch y gwaith pontio'r cenedlaethau. Mewn achosion eraill, lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol oedd y ffocws cychwynnol a daeth gwaith pontio'r cenedlaethau yn sgil-gynnyrch y dull gweithredu cychwynnol. Yn gyffredinol, canfuwyd bod ymyriadau'r astudiaethau achos yn gwneud mwy o gyfraniad at leihau ynysigrwydd cymdeithasol nag unigrwydd. Ystyriwyd hefyd mai ymyriadau a oedd wedi ymsefydlu a rhai tymor hwy oedd â'r potensial i gael yr effaith fwyaf ar ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd.

- 8.4 Mae prosiectau byrdymor sy'n pontio'r cenedlaethau, yn enwedig y rhai sy'n dibynnu ar gyllid prosiect, mewn mwy o berygl o fod yn anghynaliadwy. Mae'n bosibl y gallai'r mathau hyn o ryngweithio fod yn fwy niweidiol i bobl hŷn a gwneud iddynt deimlo'n fwy ynysig ar ddiwedd y prosiect gan nad oes ganddynt fynediad i weithgareddau i gymryd ei le. Ar gyfer rhai prosiectau sy'n goroesi y tu hwnt i'r ymyrraeth gychwynol ac sy'n dod yn eiddo i gymunedau ac yn cael eu hymgorffori ynddynt, yn aml mae diffyg gwerthuso er mwyn canfod yr agweddau sydd fwyaf llwyddiannus a pha feysydd y mae angen eu haddasu.
- 8.5 Mae Ffigur 8.1 yn nodi'r canlyniadau mwyaf cyffredin y mae mentrau pontio'r cenedlaethau yn honni eu bod yn eu cyflawni:

**Ffigur 8.1: Canlyniadau arferion sy'n pontio'r cenedlaethau**





## Llai o ynysigrwydd ac unigrwydd

Gwell llesiant, teimlo'n bositif ac mewn hwyliau da, balchder, ansawdd bywyd

Gwell iechyd (meddyliol a chorfforol)

Cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau dilynol

Byw'n annibynnol gartref am gyfnod hwy

Gwell mynediad i wasanaethau

Hyder

Hunan-fri

Newid ymddygiad

Sgiliau (cymdeithasol, cyfathrebu, garddio, celfyddydau creadigol)

Gwybodaeth (e.e. hanes lleol)



Llai o ynysigrwydd ac unigrwydd

Gwell llesiant

Gwell iechyd (meddyliol a corfforol)

Tai fforddiadwy

## Canlyniadau i'r gymuned



Gwell cydlyniant a chysylltiadau cymunedol



Llai o densiwn yn y gymuned



Mwy o ymdeimlad o berthyn i gymuned

### Mecanweithiau allweddol arferion sy'n pontio'r cenedlaethau

8.6 Mae Ffigur 8.2 yn crynhoi'r mecanweithiau allweddol y mae angen eu hystyried wrth gyflwyno arferion llwyddiannus sy'n pontio'r cenedlaethau.

### Ffigur 8.2: Mecanweithiau allweddol arferion sy'n pontio'r cenedlaethau

#### Galluogwyr



##### **Buddsoddiad sbarduno**

Gyda chyllid cychwynnol i gefnogi gweithgaredd hunangynhaliol a hunangyllidol



##### **Arweinydd a chanddo weledigaeth**

Cyflogai neu wirfoddolwr a chanddo egni ac ymrwymiad



##### **Pwrpas clir**

Pwrpas ac angen wedi'u diffinio'n dda, gweithio tuag at ganlyniad clir



##### **Strategaeth prif ffrydio**

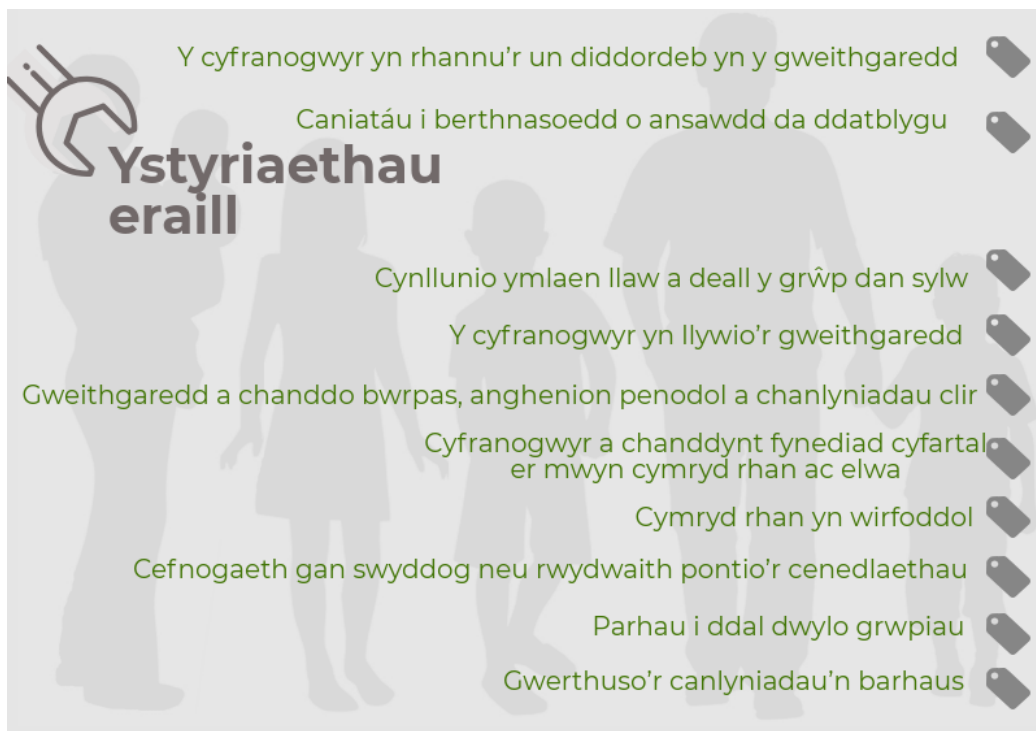
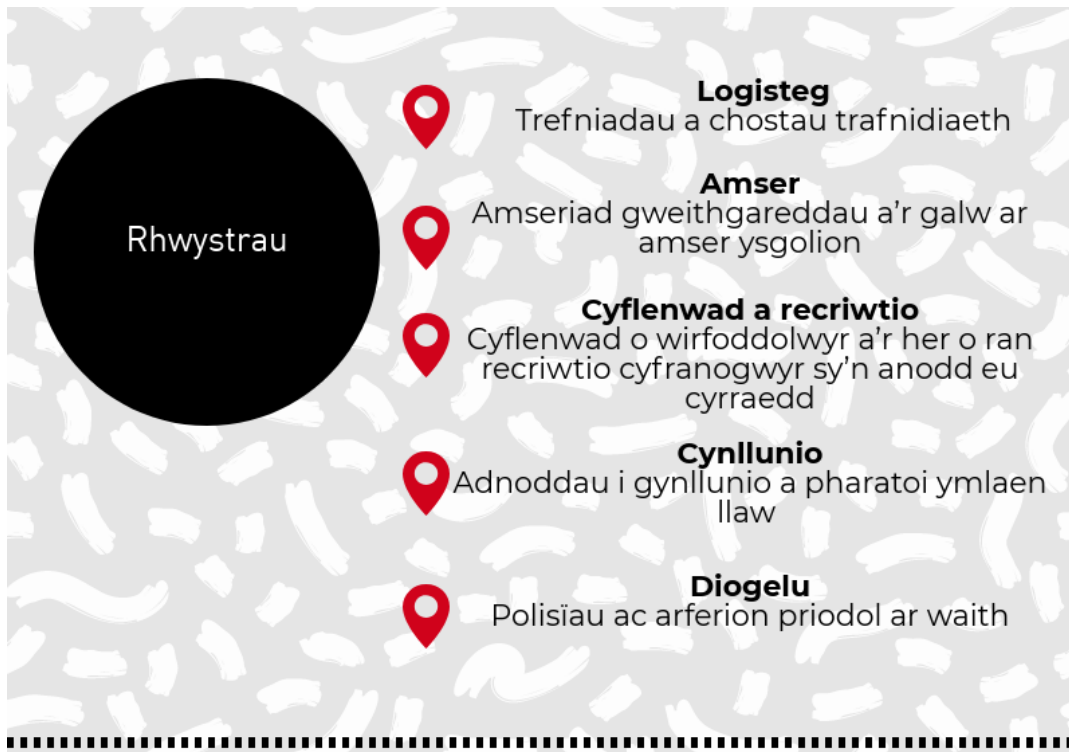
Anelu at ymgorffori hyn o fewn y gymuned a strategaeth ehangach er mwyn sicrhau perchnogaeth, cynaliadwyedd a hirhoedledd



##### **Gweithio mewn partneriaeth**

Ychwanegu gwerth at rwydweithiau a chael mynediad i adnoddau partneriaeth





### Is-grwpiau o fewn arferion sy'n pontio'r cenedlaethau

8.7 Mae'r adolygiad hwn wedi canfod bod rhai grwpiau yn fwy tueddol o gymryd rhan mewn mentrau sy'n pontio'r cenedlaethau nag eraill, gyda menywod yn fwy tueddol o wneud hynny na dynion. Mae'r adolygiad hefyd

wedi canfod ar lefel gyffredinol, bod gweithgareddau rheolaidd sy'n pontio'r cenedlaethau yn fwy tebygol o ganolbwyntio ar ddod â phobl hŷn a phlant at ei gilydd tra bod mentrau cymunedol (megis corau a grwpiau cymdeithasol) yn fwy tebygol o recriwtio ystod ehangach o gyfranogwyr o ran oedran a chynnig cyfleoedd i sawl cenedlaeth wahanol. Canfu'r adolygiad rai enghreifftiau o fentrau llwyddiannus a oedd yn targedu cynulleidfaoedd penodol ac roedd y rhain yn cynnwys gweithwyr proffesiynol ifanc, ffoaduriaid a mudwyr a chleifion dementia.

- 8.8 Mae adborth gan gyfranwyr yn awgrymu ei bod fel arfer yn haws recriwtio cyfranogwyr o grwpiau megis cartrefi gofal ac ysgolion a'i bod yn anoddach recriwtio unigolion a grwpiau anodd eu cyrraedd. Mae rhai mentrau wedi mabwysiadu dulliau llai traddodiadol o recriwtio cyfranogwyr yn ehangach o'r gymuned e.e. defnyddio cyfryngau cymdeithasol fel y prif fecanwaith i wneud hynny.

## Argymhellion

8.9 Yn ogystal â'r canllawiau ymarferol a nodir uchod, rydym hefyd yn cynnig rhai argymhellion allweddol y dylai Llywodraeth Cymru eu hystyried o ran polisi yn y dyfodol mewn perthynas ag arferion sy'n pontio'r cenedlaethau.

Argymhelliad 1. Dylid cynnwys gweithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau fel mecanwaith gweithredu o fewn strategaeth arfaethedig Llywodraeth Cymru ar unigrwydd ac ynysigrwydd.

Argymhelliad 2. Dylid ystyried arferion sy'n pontio'r cenedlaethau yn eu hystyr ehangaf ac yng nghyd-destun meysydd polisi fel tai, cynllunio, addysg, cyfiawnder cymdeithasol a datblygu cymunedol. Dylai strategaeth Llywodraeth Cymru ar unigrwydd ac ynysigrwydd ystyried sut y gellid cynnwys ac ymgorffori arferion sy'n pontio'r cenedlaethau yn llawn mewn polisiau presennol neu newydd h.y. sut y gall gwahanol genedlaethau ddefnyddio datblygiadau neu fannau newydd.

Argymhelliad 3. Dylai Llywodraeth Cymru ystyried yr achos dros sefydlu corff cenedlaethol i sbarduno a chefnogi datblygiadau sy'n pontio'r cenedlaethau yn ogystal â dadlau'r achos dros gynllunio sy'n pontio'r cenedlaethau ar draws meysydd polisi allweddol.

Argymhelliad 4. Dylai corff cenedlaethol o'r fath (neu gorff arall) roi fframwaith cymorth priodol ar waith ar gyfer galluogwyr, ymarferwyr a gwirfoddolwyr sy'n pontio'r cenedlaethau, gan adeiladu ar arferion da ac adnoddau presennol ac sy'n cynnwys arweiniad, hyfforddiant a chefnogaeth gan gymheiriaid.

Argymhelliad 5. Dylid ystyried nodi, galluogi a chefnogi'n rhagweithiol y broses o gyflwyno mentrau llwyddiannus yn y DU (megis Homesharing UK, Cares Family a Good Gym) i leoliadau neu ardaloedd penodol yng Nghymru.

Argymhelliad 6. Dylai Llywodraeth Cymru ystyried ymarferoldeb sefydlu cronfa sbarduno neu ficro-gyllid sy'n pontio'r cenedlaethau i gefnogi gweithgareddau sydd â'r potensial i gael eu prif ffrydio a'u cynnal ar ôl i'r cyllid ddod i ben.

Argymhelliad 7. Dylai'r holl arferion sy'n pontio'r cenedlaethau werthuso eu darpariaeth yn barhaus er mwyn darparu tystiolaeth ystyrion o'u heffaith ar leihau unigrwydd ac ynysigrwydd.

Argymhelliad 8. Dylai ymarferwyr yng Nghymru sicrhau eu bod yn ymwybodol o'r datblygiadau rhyngwladol ac arferion da sy'n ymwneud ag arferion sy'n pontio'r cenedlaethau drwy ymgysylltu â chymunedau cenedlaethol a rhyngwladol o ddiddordeb a chynadleddau.

## Cyfeiriadau

Blandon, C., (2015). Making Bridges with Music. Prifysgol Plymouth.

Breck, B, M., Dennis, C, B., a Leedahl, S, N., (2018). Implementing reverse mentoring to address social isolation among older adults. Journal of Gerontological Social Work. Cyfrol 61(5):513-52.

Clark, M., Murphy, C., Jameson-Allen, T., a Wilkins, C., (2016). Integrated working and intergenerational projects: A study of the use of sporting memories. Journal of Integrated Care. Cyfrol 24(5/6):300-312.

Comisiwn Jo Cox ar Unigrwydd (2017). Mynd i'r afael ag unigrwydd un sgwrs ar y tro: galwad i weithredu. Llundain: Comisiwn Jo Cox ar Unigrwydd.

Cook, G., Cook, M., Thynne, E., a Chandler, C., (2013). An evaluation on 'HENPOWER': Improving Well-Being and Social Capital in Care settings. Gateshead: Equal Arts.

Cymdeithas y Plant (2009). The Children's Society's Greenwich Intergenerational Project. Llundain: Cymdeithas y Plant.

Galbraith, B., Larkin, H., Moorhouse, A., ac Oomen, T., (2015). Intergenerational Programs for Persons With Dementia: A Scoping Review. Journal of Gerontological Social Work. Cyfrol 58(4):357-378.

Grant, M, J., a Booth, A. (2009). A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. Health Information and Libraries Journal. Cyfrol ;26 (2):91-108.

Hatton-Yeo, A., (2006). Intergenerational Programmes: An introduction and examples of practice. Stoke-on-Trent: Centre for Intergenerational Practice, Sefydliad Beth Johnson.

Hunter, K., Wilson, A., a McArthur, K., (2018). The role of intergenerational relationships in challenging educational inequality: Improving participation of working-class pupils in higher education. Journal of Intergenerational Relationships. Cyfrol 16 (1-2): 5-25

Kantar Public (2016) [Trapped in a bubble: An investigation into triggers for loneliness in the UK](#). Co-op a'r Groes Goch Brydeinig. Mynediad 21/02/2019.

Kaplan, M, (2004). Toward an intergenerational way of life. Journal of Family and Sciences Sciences. Cyfrol 96 (2): 5-9.

Larkin, E., Sadler, S, E., a Mahler, J., (2005). Benefits of Volunteering for Older Adults Mentoring At-Risk Youth. Journal of Gerontological Social Work. Cyfrol 44:(3-4):23-37.

Martin, K, Springate, I., ac Atkinson, M., (2010). Intergenerational practice: outcomes and effectiveness. Llundain: NFER

Siddiquee A., Kagan, C., de Santis, C., ac Ali, R., (2008). "We can find ourselves in them, and they can find themselves in us" [Evaluation of Intergen: Intergenerational Understanding, Wellbeing and Social Capital](#). Independent report by Manchester Metropolitan University. Fel ar 19/02/2019.

Teeter, B., (2016). Intergenerational Programmes to Promote Active Ageing: The Experiences and Perspectives of Older Adults. Activities, Adaptation and Ageing. Cyfrol 40(1):1-19

Watmough, E., Begault, M. a Ceolin, C., (2017). Action on Loneliness in Care Homes: An intergenerational project. Llundain. Magic Me.

Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon (2017). Ymchwiliad i unigrwydd ac unigedd. Caerdydd: Cynulliad Cenedlaethol Cymru.

Yr Adran dros Faterion Digidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon, (2018). (2001). A connected society: A Strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change. Llundain: Llywodraeth EM.

## Atodiad A: Y llenyddiaeth academaidd a'r llenyddiaeth lwyd a adolygwyd

### Llenyddiaeth Academaidd

Awduron	Dyddiad	Gwlad	Teitl y cyhoeddiad	Cyhoeddwr	Math o astudiaeth	Canlyniad
1. Breck, B, M et al.	2018	UDA	Implementing reverse mentoring to address social isolation among older adults	Journal of Gerontological Social Work. Cyfrol 61(5):513-52.	Ffenomenoleg	Oedolion hŷn wedi'u paru â mentoriaid iau mewn rhaglen seiber-henoed. Arweiniodd y trefniant mentora o chwith at leihau ynysigrwydd cymdeithasol i bobl hŷn, cynyddu eu hunanhyder a'u hyder digidol a datblygu sgiliau arweinyddiaeth ymysg pobl iau. Y cyfyngiadau yw bod maint y sampl yn rhy fach i ddod i gasgliad dibynadwy ynghylch perthynas achos ac effaith.
2. Clark et al	2016	Lloegr	Integrated working and intergenerational projects: A study of the use of sporting memories	Journal of Integrated Care. Cyfrol 24(5/6):300-312	Astudiaeth achos	Mae hel a rhannu atgofion yn werthoedd allweddol ac yn gwella cyfathrebu sy'n pontio'r cenedlaethau. Mae'n lleihau ynysigrwydd cymdeithasol. Mae angen i bobl fod â diddordeb personol yn y gweithgaredd er mwyn iddo lwyddo. Mae deall cymysgedd sgiliau a lefel y wybodaeth sydd gan bobl yn bwysig i hwyluso gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau; e.e. deall dementia. Mae cyllido'n broblem a cheir cwestiynau ynghylch cynaliadwyedd.
3. Cook, C and Bailey, G	2013	Lloegr	Older Care Home Residents Views of Intergenerational Practice	Journal of intergenerational Relationships. Cyfrol 11(4): 410-424	Dim sail fethodolegol, dim ond 'ansoddol' oherwydd ei fod yn defnyddio cyfweiliadau	Mae dod ynghyd i gyflawni tasgau bob dydd yn caniatáu rhyngweithio mwy naturiol rhwng pobl hŷn a phobl iau.

						Er mwyn cynnal cysylltedd sy'n pontio'r cenedlaethau mae angen cefnogaeth Mae mentrau sy'n pontio'r cenedlaethau'n cynyddu ansawdd bywyd ar gyfer pobl hŷn, yn cyfnewid sgiliau bywyd ac yn rhoi ymdeimlad o bwrpas iddynt. Mae angen hyfforddiant ar staff cartrefi gofal i atal namau corfforol a chyfathrebu rhag bod yn rhwystr i gyfranogi.	
4.	Galbraith, B., Larkin, H., Moorhouse, A., ac Oomen, T	2015	Intergenerational Programs for Persons With Dementia: A Scoping Review	<i>Journal of Gerontological Social Work</i> , Cyfrol 58(4):357-378	Adolygiad Cwmpasu	Gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau gyda phobl â dementia i leihau ynysigrwydd cymdeithasol a gwella Ansawdd Bywyd. Cafodd y math o raglen lai o effaith ar ganlyniadau cadarnhaol na phe bai'r gweithgaredd yn ystyrllon i gyfranogwyr ac yn cefnogi cyfleoedd a rennir ar gyfer meithrin perthynas a thwf. Problemau gyda'r canlyniadau a ddefnyddir i fesur nodau a llawer o astudiaethau yn rhy fach i ddod i gasgliadau ystyrllon.	
5.	Grignoli et al	2015	Ewrop	The Development of a European Model for Intergenerational Learning : GUTS (Generations for Using Training for Social Inclusion 2020)	Adolygiad Rhanbarthol. Cyfrol 11:109-125	Adroddiad	Dadansoddiad o 7 gwlad gan ddefnyddio dysgu sy'n pontio'r cenedlaethau i leihau allgáu cymdeithasol ymysg pobl hŷn a phobl iau.  Cyd-greu dysgu oedd yr elfen fwyaf llwyddiannus gyda phobl hŷn ac iau yn elwa. Ar gyfer rhai grwpiau sefydlwyd grwpiau cyfryngau cymdeithasol gan barhau ymhell ar ôl i'r ymyriadau orffen. Gwelwyd datblygiad o ran dealltwriaeth, empathi a sgiliau a lleihad mewn allgáu



						cymdeithasol. Y cyfyngiadau oedd bod llawer o'r prosiectau wedi methu â gwerthuso ansawdd y dysgu a'r rhyngweithio a ddigwyddodd.	
6.	Heenan, D.,	2011	Gogledd Iwerddon	How local interventions can build capacity to address social isolation in dispersed rural communities; A case study from Northern Ireland	Ageing International. Cyfrol 36: 475-479	Astudiaeth achos	Adroddiad ar waith grŵp heneiddio gweithredol lleol: 'Young at Heart'. Dylid gosod anghenion pobl wrth wraidd ymyriadau a dylent fod yn rhan o'r broses o'u datblygu. Roedd perchenogaeth yn ffactor allweddol i lwyddiant y rhaglenni. Daeth cysylltiad sy'n pontio'r cenedlaethau â llawenydd a chyd-ddysgu ar ffurf gwersi cyfrifiadurol dan arweiniad pobl iau. Roedd pobl hŷn yn teimlo eu bod yn fwy integredig yn y gymuned o ganlyniad.
7.	Hunter, K., Wilson, A., a McArthur, K	2018	Yr Alban	The role of intergenerational relationships in challenging educational inequality: Improving participation of working-class pupils in higher education	Journal of Intergenerational Relationships Cyfrol 16(1-2):5-25	Astudiaeth achos	Roedd mentoriaid sy'n pontio'r cenedlaethau yn cynorthwyo pobl ifanc i wneud penderfyniadau am eu gyfaeod yn y dyfodol. Roedd angen cymorth i fentoriaid ddatblygu sgiliau wrth ddelio â phobl ifanc a allai fod â phroblemau bywyd ychwanegol. Mae cymorth oedran-benodol yn darparu anogaeth ac yn datblygu dychymyg mewn pobl iau.
8.	Hunt, C., Dowrick, C., a Lloyd-Willaims, M	2018	Lloegr	The role of day care in supporting older people living with long-term conditions	<a href="#">Current opinion in supportive and palliative care</a> . Cyfrol 12(4): 510-515	Adolygiad o waith sy'n pontio'r cenedlaethau	Prin yw'r dystiolaeth o werth neu fanteision darpariaeth sy'n pontio'r cenedlaethau i bobl sy'n byw gyda chyflyrau hirdymor. Mae'r adolygiad yn argymhell ymchwil gadarn sy'n defnyddio dulliau mesur canlyniadau ystyrllon.

9.	Santini, S et al	2018	Yr Eidal	Intergenerational Programmes Involving Adolescents, Institutionalized Elderly, and Older Volunteers: Results from a Pilot Research-Action in Italy	BioMedResearch International	Ymchwil Weithredu	Prosiect ymchwil weithredu "Let's Regenerate" i wella cysylltiadau sy'n pontio'r cenedlaethau drwy weithgareddau cyffredin. Y pwyntiau dysgu allweddol yw bod Rhaglenni sy'n pontio'r cenedlaethau yn ychwanegu at les pobl hŷn mewn sefydliad, yn lleihau ynysigrwydd cymdeithasol ac yn galluogi pobl hŷn i deimlo'n ddefnyddiol a bod ganddynt bwrpas. Mae pobl iau yn dod yn fwy ymwybodol o faterion fel cam-drin pobl hŷn ac yn sylweddoli bod gan bobl hŷn werth cynhenid a bod undod cymunedol yn bwysig.
10.	Teater, B	2016	Lloegr	Intergenerational Programmes to Promote Active Ageing: The Experiences and Perspectives of Older Adults.	Activities, Adaptation and Ageing. Cyfrol 40(1):1-19	Astudiaeth Achos	Dylai cyd-destun diwylliannol pobl iau a hŷn ddylunio ymyriadau a dylanwadu arnynt.  Mae cymryd rhan mewn gweithgaredd yn ddewis a wneir gan bobl ac mae angen iddynt fod yn asiantau gweithredol yn hytrach na chyfranogwyr goddefol.  Mae angen ystyried heriau i gyfranogi er mwyn hyrwyddo cynhwysiant. Mae angen i raglenni gael eu hyrwyddo o fewn iechyd a gwasanaethau cymdeithasol fel ymyriadau ataliol. Roedd pob gweithgaredd yn lleihau ynysigrwydd cymdeithasol ac roedd rhai cyfranogwyr hŷn yn defnyddio'r gweithgareddau fel sbardun i ehangu eu

						rhwydwaith cymdeithasol, gan leihau unigrwydd.
11. Walters, T	2016	Cymru	Learn Together Cymru: Pan-Wales Intergenerational Learning Project	Journal of Intergenerational relationships. Cyfrol 14(2):146-150	Adroddiad	Arweiniodd y prosiect at leihau ynysigrwydd cymdeithasol. Roedd angen cydlynu manwl er mwyn recriwtio a hyfforddi gwirfoddolwyr.

## Llenyddiaeth Lwyd

Enw	Hyd	Lleoliad	Nod	Math o ryngweithio	Tystiolaeth werthuso	Cyfngiadau
1. Prosiect Darllen Cartrefi Gofal, Prifysgol Caerwysg	Ers mis Hydref 2011	Caerwysg Lloegr	Y nod yw defnyddio myfyrwyr prifysgol fel cyfryngau newid, cryfhau cysylltiadau cymunedol a lleihau ynysigrwydd cymdeithasol.	Hyfforddwyd y myfyrwyr yn wirfoddolwyr o adran Saesneg Prifysgol Caerwysg.  Prosiect Darllen lle mae gwirfoddolwyr sy'n fyfyrwyr yn cael eu hyfforddi a'u hanfon i nifer fawr o gartrefi gofal ar draws Caerwysg. Roeddent yn ymweld â thrigolion yn rheolaidd, yn darllen barddoniaeth, dramâu, a straeon byrion, neu'n treulio amser yn sgwrsio.	Dim.  Mae'r cynllun wedi ennill gwobr; Medi 2015 Enillydd 'Points of Light'.	Yn dibynnu ar wirfoddolwyr sy'n fyfyrwyr ac un prif arweinydd o Ysgol y Saesneg. Mae'r perthnasoedd yn rhai dros dro yn hytrach na pharhaol. Ymddengys nad yw wedi gwneud dim ers iddo ennill y wobwr Points of Light yn 2015.  Efallai fod pobl hŷn wedi elwa ar y pryd.
2. Making Bridges with Music	01/05/2018-01/10/2018 5 mis	Torbay, Lloegr	Y nod oedd lleihau ynysigrwydd; gwella ymdeimlad o hunan-barch a hunan-werth i bobl hŷn ac iau fel ei gilydd; cynyddu cydlynad cymunedol. Roedd hefyd yn anelu at asesu a oedd cynnydd mewn llesiant.	Plant o feithrinfeydd cyn-ysgol, gofalwyr a phobl hŷn wedi'u lleoli gyda'i gilydd mewn ymyriad peilot sy'n pontio'r cenedlaethau gan ddefnyddio cerddoriaeth a'r celfyddydau a oedd yn rhedeg am 6 wythnos gyda chyfranogwyr yn amrywio o 5 mis oed i 100 oed mewn 3 chartref gofal yn Torbay.	2017 Claudia Bandon Prifysgol Plymouth.  Defnyddiwyd Graddfa Arsylwi'r Celfyddydau (Graddfa ArtsObs) i asesu a fu cynnydd mewn <b>llesiant</b> . Roedd grwpiau ffocws hefyd gyda'r tîm ymyrraeth, a chyfweiliadau un-i-un gyda rheolwyr cartrefi gofal, pobl hŷn a phlant. Y canlyniadau oedd bod newidiadau mewn hwyliau gyda phobl yn odi bod eu boddhad a'u hapusrwydd wedi cynyddu ar draws y	Heriau'r ymyriad: Ar gyfer y rheolwyr cartrefi gofal a'r tîm ymyrraeth, roedd pryderon cychwynnol am iechyd a diogelwch, defnyddio gofod, gwaith ychwanegol a phwy i'w gwahodd i'r sesiynau cerddoriaeth.  Daeth 'gwneud y dewis iawn' yn elfen hanfodol o benderfynu pwy fyddai'n ffio'n dda mewn sesiwn sy'n pontio'r cenedlaethau.  Ar gyfer yr artistiaid a'r cerddorion, roedd penderfynu sut i ymgysylltu â grŵp mor amrywiol ar yr un lefel mewn gofod bach yn heriol ac roedd angen meddwl yn ofalus.  Ymyrraeth tymor byr a fabwysiadwyd wedyn gan gyngor Torbay sydd bellach

			sesiynau ymysg y ddwy set o gyfranogwyr hŷn. Roedd y sesiynau'n darparu sianel ar gyfer treftadaeth gerddorol; cyflwynwyd plant ifanc i hen ganeuon a hwiangerddi, a chyflwynwyd pobl hŷn i ganeuon a gemau newydd. Roedd sgiliau cyfathrebu'r bobl ifanc wedi gwella.	ag 20 o gartrefi gofal yn cymryd rhan mewn partneriaethau gyda darparwyr blynyddoedd cynnar.
3. Rhaglen pontio'r cenedlaethau 'Time after Time'	Cymru a Lloegr  Goldies Cymru	Prosiectau hel atgofion lle y daw pobl hŷn a phobl iau ynghyd i siarad am y gorffennol. Mae prosiectau hanes llafar wedi cychwyn a phrosiectau'r Rhyfel Byd Cyntaf a'r Ail Ryfel Byd i addysgu pobl ifanc ochr yn ochr â gwefan benodol Yma hefyd mae Caneuon Cadwyn hawdd eu canu o ganeuon y Rhyfel Byd Cyntaf sydd wedi eu hysgrifennu'n arbennig ar gyfer <a href="#">Goldies Cymru</a> a sesiynau sy'n cynnwys cerddoriaeth a chwrdd â phlant yn eu hysgolion cynradd a chymryd rhan mewn sesiynau canu. Y nod yw lleihau ynysigrwydd cymdeithasol.	Gwerthusiad Teater, B., (2016). Gweler Rhif 5 yn y rhestr o lenyddiaeth academaidd	Yn deillio o rywfaint o'r gwaith hwn mae Llyfrgelloedd ar draws De Cymru yn gweithio gyda Goldies Cymru i gynnal sesiynau canu bob dydd i leihau ynysigrwydd cymdeithasol ymysg pobl hŷn.

4.	The Next Generation: how intergenerational interaction improves life chances of children and younger people	2018 ymlaen yn adolygu mentrau	Lloegr, safleoedd amrywiol ac astudiaethau achos	Darparu cyfres o adroddiadau achos o dystiolaeth ar gyfer 20 o sefydliadau cenedlaethol a lleol ynghylch adeiladu undod sy'n pontio'r cenedlaethau		Adroddiadau achos	Pwyntiau allweddol: <ul style="list-style-type: none"> <li>Dylai pob meithrinfa, gwarchodwr plant, grŵp plant bach a chanolfan blant gysylltu â chartref gofal neu gynllun tai pobl hŷn ac i'r gwrthwyneb</li> <li>Dylai pob ysgol gynradd ac uwchradd ymgysylltu â phobl hŷn yn y gymuned gan amrywio o groesawu gwirfoddolwyr hŷn a gwasanaethau i gysylltu â darparwyr gofal.</li> <li>Dylai cymunedau archwilio manau lle gall pobl hŷn a phobl iau gyfarfod a rhannu gweithgareddau a phrofiadau</li> <li>Dylai fod gan bob awdurdod lleol strategaeth ar gyfer adeiladu cymunedau lle mae cymysgu ystyrion yn dod yn rhan o fywyd bob dydd</li> </ul>
5.	Housing Learning and Improving Network [LIN]	2015	Lloegr a'r Alban	Adolygiad o dai sy'n pontio'r cenedlaethau	Tai sy'n pontio'r cenedlaethau rhwng pobl hŷn, myfyrwyr a gweithwyr proffesiynol i leihau ynysigrwydd cymdeithasol	Barn ar ymchwil a wnaed	Y pwyntiau allweddol yw bod angen gallu addasu tai er mwyn rhoi ystyriaeth bellach i'r cysyniad o gartrefi gydol oes amlgenhedlaeth megis Beveridge Mews yn Llundain. Ar gyfer pobl nad ydynt yn aelodau o'r teulu sy'n dewis byw gyda'i gilydd, ystyriwyd bod gwasanaethau cwnsela yn bwysig i gynorthwyo pobl â pherthnasoedd ochr yn ochr â chynlluniau diogelu ariannol i ddiogelu asedau.
6.	Hatton-Yeo Intergenerational	2006	Cymru a Lloegr	Trosolwg o gyfres o brosiectau yng Nghymru	Cyfres o brosiectau sy'n pontio'r cenedlaethau o ddysgu sut i ddefnyddio ffonau symudol,		Pwyntiau allweddol: <ul style="list-style-type: none"> <li>Gwelwyd lleihad mewn ynysigrwydd cymdeithasol ar</li> </ul>

Programmes examples of practice	a Lloegr ac enghreifftiau o arferion da	hanesion llafar, creu celf, mentora pobl hŷn mewn ysgolion, sgiliau cyfryngau, grwpiau trafod, grwpiau hel atgofion, a chysiau dinasyddiaeth TGAU.	<p>gyfer yr holl weithgareddau wrth i gydlyniad cymunedol wella</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae angen ffigur allweddol i lywio'r ymyrraeth</li> <li>• Gwarchod gwirfoddolwyr rhag ymyrraeth gan y cyfryngau</li> <li>• Trafod contractau clir er mwyn i bartneriaid allu ymrwymo a chyflawni</li> <li>• Gwneud gwerthusiad yn rhan annatod o'r prosiect</li> <li>• Rhoi llais i'r holl gyfranogwyr ar ffurf y prosiect</li> <li>• Mae mannau cymunedol sy'n ddigon mawr i bawb yn bwysig</li> <li>• Gweithio gyda niferoedd llai i wella ansawdd y rhyngweithio</li> </ul>		
7. HENPOWER 2013	Lloegr	Defnyddio ieir i leihau ynysigrwydd cymdeithasol	Defnyddio anifeiliaid i gynyddu hyder a lleihau unigrwydd pobl hŷn. Wedi symud tuag at rhyngweithio sy'n pontio'r cenedlaethau drwy gadw ieir	Gwerthusiad	<p>Gostyngodd HENPOWER ynysigrwydd cymdeithasol a gwella iechyd a llesiant meddyliol. Wedi symud o edrych ar ôl ieir yn y gymuned i sioeau teithiol mewn ysgolion. Cynyddodd hyn y rhyngweithio sy'n pontio'r cenedlaethau a dysgodd pobl ifanc a phobl hŷn oddi wrth ei gilydd wrth ofalu am yr ieir. Deilliodd y rhaglen deor wyau mewn ysgolion o'r ymyriad hwn. Darparodd HENPOWER bersbectif gwahanol a mwy cadarnhaol ar sut yr oedd pobl hŷn yn cael eu gweld.</p> <p>Heriau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roedd arweinyddiaeth yn angenrheidiol er mwyn i'r prosiect lwyddo.</li> <li>• Roedd angen hyfforddiant ar staff.</li> </ul>

						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roedd angen cyllid.</li> <li>• Roedd angen gwirfoddolwyr gyda sgiliau cadw ieir i gefnogi'r gwaith</li> </ul>	
8.	Martin, K, Springate, I., a Atkinson, M. Intergenerational practice: outcomes and effectiveness . NFER.	2010	Lloegr	Gwerthuswyd 5 prosiect: pêl-droed, troseddau cyllyll, celf a chreffft, addysg bersonol a chymdeithasol [ABICH], hanes byw. 2 mewn ysgolion, 1 mewn clwb pêl-droed, 1 mewn canolfan galw heibio ac 1 mewn canolfan iechyd. Roedd amryw o nodau prosiect penodol yn amrywio o leihau stigma sy'n gysylltiedig â stereoteipiau a chanfyddiadau pobl hŷn a phobl iau i lesiant.	Amrywiol ond i gyd yn dibynnu ar ryngweithio rhwng pobl hŷn a phobl iau tra'n cymryd rhan mewn gweithgaredd pleserus	Gwerthusiad	Y canlyniad mwyaf sylfaenol ar gyfer yr holl brosiectau oedd bod pawb wedi mwynhau'r gweithgareddau. Roedd y bobl iau yn elwa o safbwyntiau pobl hŷn ac roedd hyn yn ei dro yn gwella eu perthynas â'u teidiau a'u neiniau eu hunain. Fe wnaethant hefyd elwa drwy gael mwy o fwynhad o ddysgu a gwell sgiliau cyfathrebu a sgiliau cymdeithasol. Gwelodd pobl hŷn ostyngiad mewn ynysigrwydd cymdeithasol, cynnydd mewn llesiant, mwy o gyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol eraill a balchder o gael eu cydnabod gan bobl iau yn y gymuned leol. Roedd canlyniadau mwy cyffredinol yn cynnwys mwy o gydlyniant cymunedol. Heriau: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sicrhau bod prosiectau'n briodol a chynnal diddordeb pobl iau a hŷn</li> <li>• Roedd yn anodd cynnwys pobl iau ag ymddygiad heriol</li> <li>• Roedd cynnwys pobl iau a phobl hŷn a oedd yn fwy ynysig yn gymdeithasol yn broblem oherwydd eu bod yn anos eu cyrraedd</li> <li>• Anodd ymgysylltu â digon o bobl hŷn oherwydd bod ganddynt bryderon am weithio gyda phobl iau</li> </ul>



- 
- Potensial canlyniadau negyddol ac atgyfnerthu safbwyntiau ystrydebol sefydledig
  - Materion yn ymwneud â diogelu oherwydd bod angen i bawb gael eu gwirio gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd

Nodweddion Allweddol ar gyfer llwyddiant:

- Peidio â diystyru cymhlethdod gwneud y math hwn o waith a sicrhau gwaith cynllunio a pharatoi gofalus
  - Cael ffigur/arweinydd allweddol a allai yrru'r prosiect yn ei flaen a gwneud eraill yn ymwybodol o'r manteision. Roedd angen cydlynwyr sy'n pontio'r cenedlaethau i sicrhau cynaliadwyedd y gweithgareddau. Ystyriwyd bod cael swyddog sy'n pontio'r cenedlaethau ar lefel ALI yn fuddiol
  - Cynllunio a threfnu'r digwyddiad; dod o hyd i leoliad addas, trefnu cludiant, hyd a hyd y sesiynau
  - Deall anghenion y cyfranogwyr a theilwra'r gweithgareddau yn briodol. Roedd cyddiddordebau neu ddiddordebau cyffredinol i bawb yn hanfodol yn ogystal â chynnwys pawb yn y broses o ddyllunio a phenderfynu ar ffocws y gweithgareddau
-

							<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roedd dull ymarferol yn hanfodol i herio camsyniadau a chytuno ar reolau o'r cychwyn cyntaf</li> <li>• Roedd y gymhareb pobl hŷn i bobl ifanc yn allweddol ac mewn llawer o achosion ystyriwyd bod gwaith un-i-un yn fwy llwyddiannus</li> <li>• Roedd cynllunio strategol effeithiol yn hanfodol ochr yn ochr â chyllid digonol a barn realistig ynghylch yr hyn y gellid ei gyflawni.</li> <li>• Ystyriwyd bod cynnwys partneriaid a gallu prif ffrydio gweithgareddau yn hanfodol ar gyfer cynaliadwyedd.</li> <li>• Yn hanfodol bod gan unrhyw staff dan sylw y profiad a'r wybodaeth i ddelio â sefyllfaoedd annisgwyl</li> </ul>
9.	Cynhwysiant Digidol mewn Iechyd a Gofal yng Nghymru. Canolfan Cydweithredol Cymru	2018	Cymru	Crynodeb achos a map ar gyfer cynhwysiant digidol yng Nghymru i bob dinesydd	Roedd enghraifft o astudiaeth achos o bobl iau yn gweithio gyda chartrefi gofal i ddangos i drigolion sut i ddefnyddio dyfeisiau llechen	Adroddiad	Mae astudiaeth achos yn yr adroddiad yn dangos sut y gall dysgu gyda'n gilydd leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, gwella llesiant pobl hŷn a gwella sgiliau cyfathrebu i blant. Yr argymhellion yw bod angen i gynhwysiant digidol symud o ymylon iechyd a gofal cymdeithasol i gael ei brif ffrydio o ran cynllunio a darpariaeth.
10.	Magic Me and Action on Loneliness in Care Homes	2016	Lloegr	Cyfres o brosiectau sy'n mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol	Amrywiol	Adroddiad	Prif ganfyddiadau: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae paru pobl hŷn yn effeithiol â phobl iau yn hanfodol</li> <li>• Mae gwaith un-i-un yn fwy effeithiol</li> </ul>

ar gyfer pobl hŷn mewn  
cartrefi gofal o 2010-2015

- Caniatáu i bobl gwrdd â nifer o bobl eraill hyd nes y cafwyd trefniant paru llwyddiannus
- Nid oedd digwyddiadau cymdeithasol yn cynnwys pobl a oedd wedi'u hynysu'n gymdeithasol
- Roedd cadw gwirfoddolwyr yn anodd oherwydd ffactorau allanol (bywyd, swyddi ac ati)
- Cododd heriau emosïynol i'r gwirfoddolwyr ac roedd angen cymorth arnynt
- Roedd gwirfoddolwyr yn teimlo bod angen rhywfaint o wybodaeth gefndir arnynt am y person, er enghraifft diweddiadau am lesiant er mwyn iddynt allu teilwra eu hymweliadau
- Wrth weithio gyda phobl â dementia, roedd y gwirfoddolwyr yn teimlo bod arnynt angen mwy o hyfforddiant a gwybodaeth am y cyflwr
- Angen ystyried strwythur a phrosesau'r cartref ar gyfer gwirfoddolwyr sy'n ymweld (e.e. preswylwyr yn mynd i'r gwely'n gynnar pan mai dim ond ar ôl gwaith y gallai'r gwirfoddolwyr ymweld)

11. Children's Society Greenwich Intergenerational Project	2009 Adroddi ad ar gyfres o brosiect	Lloegr	Cyfres o brosiectau sy'n canolbwyntio ar weithgareddau grŵp gyda phobl hŷn a phobl iau	Dilynydd dull ymgynghori gyda chymunedau lleol a ddewisodd y ffyrdd yr oeddent am gymryd rhan	Adroddiad Gwerthuswyd y camau gan gwmni preifat. Ddim ar gael ar gyfer mynediad cyhoeddus.	Gostyngodd y gwrthdaro rhwng pobl hŷn ac iau o ganlyniad i'r gwaith ond roedd cynaliadwyedd y gwaith yn ystod oes y prosiect yn broblem.
--	--------------------------------------	--------	--	---	--	--

	au dros 3 blynedd						
12. Our Voices. The experiences of people ageing without children	2016 Adroddiad Sefydliad Beth Johnson	Lloegr	Archwilio pobl hŷn heb blant		Adroddiad	Yn hyrwyddo rhaglenni a gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau er mwyn i bobl hŷn gael y posibilrwydd o ymgysylltu â chenedlaethau eraill	
13. Generations Working Together Craft Cafes	2014 ac yn parhau	Yr Alban	Sefydlwyd caffis crefft ar gyfer pobl hŷn a phobl iau i ryngweithio a hefyd i deuluoedd		Adroddiad myfyrio. Ni chynhaliwyd unrhyw werthusiad ffurfiol	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gwelliant mewn awyrgylch anffurfiol rhwng pobl hŷn a phobl iau</li> <li>Deilliodd yr ymgysylltu o ddiddordebau cyffredin</li> <li>Dechreuodd pobl hŷn gymryd mwy o ddiddordeb yn y gymuned ehangach a dod yn fwy ymgysylltiedig â gweithgareddau eraill</li> <li>Roedd aelodau'r teulu yn llai pryderus am eu hanwyliaid</li> <li>Datblygodd pobl hŷn a phobl iau sgiliau yn ymwneud â meysydd diddordeb a phobl iau a ddysgwyd gan bobl hŷn â sgiliau penodol, e.e. gwneud gemwaith</li> </ul>	
14. Homeshare UK	2018	DU	Rhannu cartrefi ar gyfer pobl hŷn a phobl iau	Cefnogaeth lefel isel i bobl hŷn a phobl iau. Cyfres o astudiaethau achos ac adolygiad cyffredinol	Adroddiad Gwerthuso.	Manteision: <ul style="list-style-type: none"> <li>y deiliad tŷ yn gallu parhau i fwy yn ei gartref ei hun am gyfnod hwy</li> <li>Gostyngiad mewn unigrwydd</li> <li>Darparu llety fforddiadwy</li> </ul> Heriau:	

- 
- Dim ond pobl sy'n gallu 'hunan-ariannu' yn unig y mae Homeshare yn eu denu.
  - Mae cyfyngiadau a osodir gan ddeddfwriaeth a pholisi prif ffrwd mewn perthynas â thai cymdeithasol, budd-daliadau a threth gyngor yn parhau i effeithio ar y defnydd ehangach o'r gwasanaeth ac yn cyfyngu ar y canlyniadau posibl y gellid eu cyflawni.
  - Mae rhannau mawr o'r DU a Gweriniaeth Iwerddon yn dal heb gael eu gwasanaethau gan Homeshare, yn enwedig Gogledd Iwerddon, yr Alban, Cymru, y Gogledd Ddwyrain a'r De Ddwyrain.
  - Mae diffyg llwybrau atgyfeirio ffurfiol o hyd gan weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol i ddarparwyr Homeshare.
  - Gall anghenion cynyddol aelwydydd hŷn olygu bod angen mwy o gymorth arnynt nag y gellir ei gynnig drwy drefniant rhannu cartref
  - Mae Homeshare yn gymharol anhysbys o hyd ymhlith cefnogwyr allweddol posibl gan gynnwys; gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol, staff rheng flaen awdurdodau lleol a phobl hŷn eu hunain.
-

						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diogelu o yw'r prif bryder a nodwyd gan asiantaethau cyfeirio posibl o hyd.</li> </ul>
15. From <a href="#">generation to Generation.</a>	2008	Lloegr (Manceinion)	<p>Cyfres o raglenni sy'n pontio'r cenedlaethau ond ymddengys mai'r ysgolion [Intergen] yw'r rhai mwyaf llwyddiannus. Mae pobl hŷn yn mynd i ysgolion i fentora a darparu cymorth i bobl iau</p> <p>Y nod yw lleihau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanberfformio a dyheadau isel disgyblion</li> <li>• Unigrwydd ac ynysigrwydd i bobl hŷn</li> <li>• Diffyg swyddi rhan-amser hyblyg i bobl sydd wedi ymddeol</li> <li>• Diffyg cyfleoedd lleol i'r ddau grŵp gydweithio</li> <li>• Stereoteipiau gelyniaethus rhwng y cenedlaethau</li> </ul>	Gwerthusiad 2008 Gan Brifysgol Fetropolitan Manceinion. Asiya Siddiquee, Carolyn Kagan, Carla de Santis a Raheela Ali. "We can find ourselves in them, and they can find themselves in us" Evaluation of Intergen: Intergenerational Understanding, Wellbeing and Social Capital.	Yn gyffredinol, gwelir Intergen fel prosiect: <ul style="list-style-type: none"> <li>• gwerthfawr y mae penaethiaid a'u cydweithwyr yn ymddiried ynddo</li> <li>• sy'n darparu gwerth am arian</li> <li>• sy'n dod â chenedlaethau at ei gilydd ac mae'n gynaliadwy; gan gyfoethogi bywydau pawb dan sylw.</li> <li>• modd i ysgolion gyflawni eu nodau o ymgysylltu â'r gymuned ehangach, hyrwyddo cydlyniant cymunedol a chyfoethogi amgylcheddau dysgu eu myfyrwyr</li> <li>• sy'n darparu buddion uniongyrchol eraill gan fod y gwasanaeth yn dod ag ysgolion y clwstwr at ei gilydd gan eu galluogi i rannu arferion da, costau, hyrwyddo cydlyniant cymunedol a chefnogi athrawon i ddatblygu sgiliau a gwybodaeth newydd</li> <li>• sy'n cael ei werthfawrogi gan yr <i>Intergeners</i> (y gwirfoddolwyr) fel ffordd o ymgysylltu â'u cymunedau</li> <li>• y mae ysgolion a phobl hŷn yn dymuno parhau i ymgysylltu ag ef</li> </ul>	

Heriau:

						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gweithio gyda'r ysgolion i ddod o hyd i ffyrdd o rannu arferion da i gefnogi Cydlynwyr Staff Ysgol, sydd â rôl bwysig o ran sicrhau cyfraniad llwyddiannus yr Intergeners yn yr ysgol</li> <li>• Dod o hyd i ffyrdd syml o gael Dangosyddion Perfformiad Allweddol fel nad ydynt yn faich i unrhyw un a sicrhau y bydd yr holl randdeiliaid yn derbyn adborth o leiaf unwaith y flwyddyn ar effaith y gwasanaeth.</li> <li>• Sicrhau bod y gwasanaethau hyfforddi a chymorth a ddarperir ar gyfer cydlynwyr Intergen yn cael eu cynnal</li> <li>• Cadw lefelau gwirfoddolwyr yn y ffordd orau bosibl</li> </ul>
16. <a href="#">Alive</a>	2019 Mae gwaith parhaus wedi cael ei wneud ers hynny	DU	Cyfres ar brosiectau sy'n pontio'r cenedlaethau sy'n canolbwyntio ar greu perthynas rhwng pobl hŷn a phobl iau â chyfres o weithgareddau; Mae mynediad i bobl o bob oed yn ymwneud â chyfres o weithgareddau celfyddydol fel paentio: paentiau paent, ipals sy'n ymwneud ag ymgysylltu â phobl hŷn â thechnoleg a phobl iau sy'n eu haddysgu a'u cefnogi.	Gwefan, gydag astudiaethau achos, dim gwerthusiad	Y canlyniadau yw bod ymgysylltu yn lleihau ynysigrwydd cymdeithasol.  Problemau'n ymwneud ag ymgysylltu â'r gymuned ar gyfer pobl hŷn mewn cartrefi gofal: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae trafndiaeth yn fater sy'n codi dro ar ôl tro, hyd yn oed ar gyfer y cartrefi gofal hynny sydd â bws mini eu hunain, oherwydd yn aml mae angen staff ychwanegol i fod yn yrwyr a chynorthwyo preswylwyr ar unrhyw ymweliad arfaethedig.</li> <li>• Mae goruchwyliaeth a chefnogaeth gwirfoddolwyr yn hanfodol</li> </ul>	

---

---