

Dadansoddi ar gyfer Polisi



Analysis for Policy



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Rhif ymchwil gymdeithasol: 33/2026

Dyddiad cyhoeddi: 03/03/2026

Adolygiad cyflym o'r Rhaglen Heneiddio'n lach: ei heffeithiolrwydd o ran cefnogi polisïau iechyd a llesiant ar gyfer pobl hŷn

This document is also available in English.

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg.

Adolygiad cyflym o'r Rhaglen Heneiddio'n lach: ei heffeithiolrwydd o ran cefnogi polisïau iechyd a llesiant ar gyfer pobl hŷn

Awduron: Heledd Bebb a Tanwen Grover, Ymchwil OB3

Adroddiad Ymchwil Llawn: Bebb, H., and Grover, T. (2026). • Adolygiad cyflym o'r Rhaglen Heneiddio'n lach: ei heffeithiolrwydd o ran cefnogi polisïau iechyd a llesiant ar gyfer pobl hŷn. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, rhif adroddiad GSR 33/206

Ar gael yn: www.llyw.cymru/y-rhaglen-heneiddion-iach-adolygiad-2022-i-2025

Safbwyntiau'r ymchwilydd sy'n cael eu mynegi yn yr adroddiad hwn ac nid o reidrwydd safbwyntiau Llywodraeth Cymru.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Dr Jacqueline Aneen Campbell

Yr Is-adran Ymchwil Gymdeithasol a Gwybodaeth

Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

E-bost: Ymchwil.IechydAGwasanaethauCymdeithasol@llyw.cymru

Tabl cynnwys

Rhestr o dermau	3
1. Cyflwyniad.....	5
1.1. Amcanion yr adolygiad	5
1.2. Ynglŷn â'r Rhaglen Heneiddio'n iach.....	5
1.2.1. Trosolwg	5
1.2.2. Nod craidd	5
1.2.3. Gweithgareddau craidd	5
1.2.4. Aliniad â pholisïau	6
2. Cwmpas a methodoleg.....	7
2.1. Cwmpas yr adolygiad	7
2.2. Methodoleg.....	7
2.2.1. Cyfyngiadau	8
3. Synthesis o'r dystiolaeth.....	9
3.1. Blaenoriaethau polisi a thystiolaeth ategol.....	9
3.1.1. Blaenoriaethau'r system	9
3.1.2. Anghydraddoldebau iechyd	10
3.1.3. Iechyd meddwl ac emosiynol.....	10
3.1.4. Hawliau pobl hŷn	11
3.2. Yr hyn sy'n gweithio ar gyfer rhaglenni heneiddio'n iach yn y DU.....	11
3.2.1. Strwythurau llywodraethu a chyflawni da.....	11
3.2.2. Cymorth ac ymgysylltu	12
3.2.3. Mathau o weithgareddau	12
4. Effeithiolrwydd y Rhaglen Heneiddio'n iach â sut y mae'n cyd-fynd â blaenoriaethau polisi Llywodraeth Cymru (2022-2025).....	13
4.1. Ymgysylltiad a chyrhaeddiad	13
4.2. Cynyddu gweithgarwch corfforol.....	13
4.3. Lleihau unigrwydd a theimlo'n rhan o gymuned.....	14
4.4. Iechyd a llesiant meddyliol.....	14
4.5. Annibyniaeth a hyder	15
4.6. Cyfranogiad diwylliannol a chymunedol.....	15
4.7. Herio stereoteipiau.....	16
4.8. Hyrwyddo iechyd a negeseuon iechyd	16

4.9.	Cefnogi blaenoriaethau eraill	17
4.10.	Elfennau llwyddiannus a meysydd i'w gwella	17
4.11.	Y gallu i gefnogi blaenoriaethau polisi sy'n esblygu	18
4.12.	A yw nodau'r Rhaglen Heneiddio'n lach yn dal i fod yn addas at y diben?	19
5.	Casgliadau ac argymhellion	21
5.1.	Effeithiolrwydd y Rhaglen Heneiddio'n lach o ran cyflawni ei hamcanion a blaenoriaethau polisi	21
5.2.	Y gallu i gefnogi blaenoriaethau polisi sy'n esblygu.....	21
5.3.	I ba raddau y mae targedau'r Rhaglen yn parhau i fod yn addas at y diben.....	21
5.4.	Argymhellion	22
Atodiad A:	Dulliau Ymchwil	24

Rhestr o dermau

Cerdded a Siarad

Ddull iechyd cyhoeddus y gellir ei gyflwyno mewn cymunedau lleol yw hwn. Fel arfer mae'n cynnwys gwirfoddolwr hyfforddedig yn arwain gweithgareddau, rhaglen gerdded strwythuredig, dull graddol wedi'i gynllunio i feithrin hyder ac mae rhyngweithio cymdeithasol yn agwedd graidd ar y ddarpariaeth

Cerdded Nordig

Techneg cerdded yw hon sy'n defnyddio polion i weithio rhan uchaf y corff yn ogystal â'r coesau. Mae'n ymarfer corff hynod effeithiol drwy gydol y flwyddyn sy'n defnyddio techneg sy'n debyg i dechneg sgïo traws gwlad. Mae'n rhoi llai o straen ar gymalau na gweithgareddau eraill a gall fod yn effeithiol iawn i bobl â phroblemau symudedd neu'r rhai sy'n gwella o salwch neu anaf.

Disgwyliad oes iach

Nifer cyfartalog y blynyddoedd y mae pobl yn byw mewn iechyd cyffredinol da.

Gwanwyn

Gŵyl mis o hyd a gynhelir ledled Cymru ym mis Mai sy'n dathlu ac yn arddangos creadigrwydd pobl hŷn, sy'n cael ei rhedeg gan Age Cymru.

Hyfforddiant Swyddogaethol Effaith Isel (LIFT)

Cymhwyster y mae Age Cymru yn gyfrifol amdano ac a luniwyd gyda'r darparwr hyfforddiant Exact Fitness. Mae'n gyfres o weithgareddau a gemau sydd wedi'u cynllunio i gael pobl dros 50 oed i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Mae Age Cymru yn gweithio mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol i sicrhau cyrhaeddiad ehangach i'r rhaglen hon sydd ar hyn o bryd yn boblogaidd gyda thuag 800 o gyfranogwyr ledled Cymru.

Presgripsiynu cymdeithasol

Dull lle y mae elusennau lleol a gwasanaethau gofal cymdeithasol ac iechyd yn cyfeirio pobl at weithgareddau, grwpiau a gwasanaethau yn eu cymuned i ddiwallu anghenion ymarferol, cymdeithasol ac emosiynol sy'n effeithio ar eu hiechyd a'u llesiant.

Qigong

Mae quigong, sy'n cael ei ynganu fel 'chi gong', yn ymwneud â defnyddio ymarferion i wneud y gorau o'r egni yn y corff, y meddwl a'r ysbryd gyda'r nod o wella a chynnal iechyd a llesiant. Mae elfennau seicolegol a chorfforol iddo. Mae'r rhan fwyaf o ffurfiau o qigong yn cynnwys anadlu'n araf, yn hir ac yn ddwfn, a symudiadau ysgafn a llyfn sydd wedi'u hanelu at ymlacio a rheoli'r meddwl sy'n cynnwys canolbwyntio sylw a dychmygu.

Rhaglen Heneiddio'n Iach (y Rhaglen)

Ers 2007, bu Age Cymru yn darparu'r Rhaglen Heneiddio'n Iach ar ran Llywodraeth Cymru. Prif nod y rhaglen yw gwella gweithgarwch corfforol ymhlith oedolion hŷn, gwrthweithio dirywiad corfforol a gwendid, a chefnogi byw'n annibynnol wrth i bobl heneiddio.

Tai Chi

Celfyddyd ymladd sy'n tarddu o Tsieina yw Tai Chi, lle y defnyddir cyfres o ddilyniannau araf sydd, dros amser, wedi dod i ganolbwyntio mwy ar hybu iechyd ac adsefydlu. Fe'i hystyrir yn un math o qigong ac mae'n cynnwys symudiadau corfforol, hoelio sylw a rheoli'r anadl.

1. Cyflwyniad

Comisiynwyd Ymchwil OB3 gan Lywodraeth Cymru i gynnal adolygiad byr yn canolbwyntio'n benodol ar y Rhaglen Heneiddio'n lach i asesu ei pherthnasedd, ei heffeithiolrwydd a'i hyblygrwydd o ran cefnogi blaenoriaethau polisi iechyd a llesiant ar gyfer pobl hŷn.

1.1. Amcanion yr adolygiad

Amcanion yr adolygiad oedd:

- adeiladu ar dystiolaeth gwerthuso a monitro bresennol i helpu i werthuso:
 - i ba raddau y mae'r Rhaglen Heneiddio'n lach yn cyflawni ei hamcanion (fel cynyddu gweithgarwch corfforol, gwrthdroi eiddilwch, cefnogi annibyniaeth, cefnogi iechyd meddwl, a lleihau unigrwydd)
 - gallu'r Rhaglen Heneiddio'n lach i gefnogi polisiâu iechyd a llesiant Llywodraeth Cymru sy'n esblygu ar gyfer pobl hŷn ac addasu i'r rheini
- nodi elfennau llwyddiannus a meysydd i'w gwella er mwyn sicrhau cynaliadwyedd hirdymor
- darparu argymhellion sy'n seiliedig ar dystiolaeth i lywio datblygiad rhaglenni yn y dyfodol.

1.2. Ynglŷn â'r Rhaglen Heneiddio'n lach

1.2.1. Trosolwg

Mae'r Rhaglen Heneiddio'n lach wedi cael ei darparu gan Age Cymru ar ran Llywodraeth Cymru ers 2007. Yn y flwyddyn ariannol 2025–26, cyfanswm costau darparu'r rhaglen oedd £206,700. Caiff y cynnydd ei fonitro yn erbyn targedau y cytunwyd arnynt, gydag Age Cymru yn darparu adroddiadau i Lywodraeth Cymru ddwywaith y flwyddyn ac yn mynychu cyfarfodydd adolygu bob chwe mis.

1.2.2. Nod craidd

Prif ddiben y Rhaglen Heneiddio'n lach yw hyrwyddo a chynnal gweithgarwch corfforol ymhlith oedolion hŷn, gan helpu i wrthweithio eiddilwch a'u cefnogi i fyw'n annibynnol. Mae gweithgareddau wedi'u cynllunio i fod yn ddiogel, yn bleserus, ac i ganolbwyntio ar y gymuned. Mae'r rhaglen hefyd yn ceisio:

- addysgu a grymuso unigolion i werthfawrogi ffyrdd gweithgar o fyw.
- meithrin ymgysylltiad cymdeithasol i wella iechyd meddwl a lleihau unigrwydd.

1.2.3. Gweithgareddau craidd

Mae'r Rhaglen Heneiddio'n lach yn darparu ystod o fentrau amrywiol i wella iechyd corfforol a llesiant cymdeithasol, gan gynnwys:

Rhaglenni Gweithgarwch Corfforol

- Tai Chi a Cherdded Nordig: Dosbarthiadau cymunedol sy'n cyfuno gweithgarwch corfforol â rhyngweithio cymdeithasol.
- Grwpiau Cerdded (y model Cerdded a Siarad): Wedi'u cynllunio ar gyfer pobl hŷn sy'n gallu cerdded pellteroedd byr ond sy'n elwa o gael cefnogaeth grŵp. Mae pob grŵp yn cael ei arwain gan arweinydd gwirfoddol hyfforddedig a dau gynorthwydd.
- Hyfforddiant Swyddogaethol Effaith Isel (LIFT): Cymhwyster a ddatblygwyd gan Age Cymru mewn partneriaeth ag Exact Fitness. Mae'r rhaglen hon yn defnyddio gemau a gweithgareddau i gael pobl dros 50 oed i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ac ar hyn o bryd mae'n cyrraedd tuag 800 o gyfranogwyr ledled Cymru.

Celfyddydau a Chreadigrwydd

- Gŵyl Gelfyddydau Gwanwyn: Dathliad cenedlaethol o heneiddio'n greadigol a gynhelir bob mis Mai, sy'n annog sefydliadau celfyddydol a chymunedol i gymryd rhan.
- Rhwydwaith Heneiddio'n Greadigol: Cyfarfodydd chwarterol i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio ym maes creadigrwydd a phobl hŷn.

1.2.4. Aliniad â pholisïau

Mae'r Rhaglen Heneiddio'n Iach yn cefnogi blaenoriaethau Llywodraeth Cymru yn weithredol drwy'r meysydd canlynol:

- atal cwympiadau: cyfrannu at y Tasglu Atal Cwympiadau Cenedlaethol, yr Wythnos Ymwybyddiaeth o Gwympiadau, a grwpiau strategol.
- presgripsiynu cymdeithasol: cydweithio o dan y Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol.
- llesiant dros y gaeaf: hyrwyddo ymgyrchoedd fel Helpwch Ni i'ch Helpu Chi, Cartrefi Cynnes, ac Yn Gynnes dros y Gaeaf.
- Cymru Garedig: darparu cymorth gweinyddol i'r Grŵp Ymgynghorol a'i ohebiaeth.
- cynllunio gofal ymlaen llaw: codi ymwybyddiaeth drwy bartneriaethau strategol.
- cymorth mewn profedigaeth: cymryd rhan yn y Grŵp Llywio Profedigaeth Cenedlaethol.
- ymgysylltu â phobl a chymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol: Gweithio gyda phartneriaid i wella mynediad at raglenni celfyddydau a gweithgarwch corfforol.
- Ymateb i COVID-19 - rhwng 2022 a 2025, darparodd Age Cymru gymorth wedi'i dargedu i oedolion hŷn i liniaru effeithiau'r cyfyngiadau symud yn ystod y pandemig, gan gynnwys pwyntiau atgyfeirio ar gyfer presgripsiynwyr cymdeithasol a pharhau i gynnal rhaglenni wedi'u harwain gan wirfoddolwyr.

2. Cwmpas a methodoleg

2.1. Cwmpas yr adolygiad

Fe wnaeth yr adolygiad asesu perthnasedd, effeithiolrwydd ac addasrwydd y [Rhaglen Heneiddio'n lach](#) o ran cefnogi blaenoriaethau iechyd a llesiant Llywodraeth Cymru ar gyfer pobl hŷn. Canolbwyntiodd ar gyflawni a chanlyniadau rhaglenni rhwng 2022 a 2025, gan ddefnyddio data monitro, dogfennau polisi, a safbwyntiau rhanddeiliaid.

Roedd y cwmpas yn cynnwys:

- Amcanion a gweithgareddau'r rhaglen: i ba raddau y cyflawnodd y rhaglen ei hamcanion, gan gynnwys hyrwyddo gweithgarwch corfforol, lleihau eiddilwch, cefnogi iechyd meddwl, a mynd i'r afael ag unigrwydd.
- Cyfatebiaeth â pholisi a'r gallu i addasu: y graddau y cefnogodd y rhaglen flaenoriaethau Llywodraeth Cymru sy'n esblygu megis atal cwympiadau, presgripsiynu cymdeithasol, cymorth mewn profedigaeth, cynllunio gofal ymlaen llaw, ac ymgysylltu â phobl a chymunedau Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol.
- Effaith a chynaliadwyedd y rhaglen: nodi elfennau llwyddiannus, meysydd i'w gwella, a chyfleoedd i gryfhau cynaliadwyedd hirdymor y rhaglen.
- Safbwyntiau rhanddeiliaid a buddiolwyr: gwybodaeth gan staff Age Cymru, arweinwyr polisi Llywodraeth Cymru, partneriaid cyflawni, gwirfoddolwyr, a phobl hŷn sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau'r rhaglen.

Nid oedd yr adolygiad yn cynnwys gwerthusiad economaidd llawn na dadansoddiad yn ei chymharu â rhaglenni eraill, gan mai ei bwrpas oedd darparu tystiolaeth gymesur i fod yn sail i benderfyniadau polisi tymor byr.

2.2. Methodoleg

Mabwysiadwyd dull cymysg i ddarparu tystiolaeth amserol a chymesur. Roedd y fethodoleg yn cyfuno dadansoddiad o ddata eilaidd, synthesis cyflym o dystiolaeth, ac ymchwil ansoddol sylfaenol gyda rhanddeiliaid a buddiolwyr.

Dechreuodd yr adolygiad drwy ddadansoddi adroddiadau monitro ac adroddiad blynyddol Age Cymru ar gyfer 2022–2025, ochr yn ochr â ffynonellau polisi a llenyddiaeth perthnasol a nodwyd gan Lywodraeth Cymru. Archwiliwyd y dogfennau hyn gan ddefnyddio fframwaith strwythuredig i asesu darpariaeth rhaglenni, lefelau ymgysylltu, canlyniadau, a chydymffurfiaeth â blaenoriaethau iechyd a llesiant pobl hŷn. Darparodd y cam hwn sylfaen ar gyfer nodi bylchau mewn tystiolaeth a meysydd y mae angen ymchwilio ymhellach iddynt.

Yna cynhaliwyd synthesis cyflym o dystiolaeth i fapio llenyddiaeth bresennol yn erbyn blaenoriaethau Llywodraeth Cymru ar gyfer pobl hŷn. Amlygodd y broses hon sut yr oedd canlyniadau'r Rhaglen Heneiddio'n lach yn cyd-fynd â datblygiadau cymdeithasol, economaidd a pholisi ehangach, a nododd gyfleoedd ar gyfer cyfatebiaeth well.

Gwnaed gwaith ymchwil gwreiddiol drwy gyfweiliadau lled-strwythuredig a grwpiau ffocws a gynhaliwyd rhwng canol mis Medi a diwedd mis Tachwedd 2025. Cynhaliwyd cyfanswm o 14 o gyfweiliadau drwy Microsoft Teams gyda staff Age Cymru, arweinwyr polisi Llywodraeth Cymru, a chynrychiolwyr o sefydliadau rhanddeiliaid. Yn y cyfweiliadau hyn, trafodwyd effeithiolrwydd, addasrwydd a blaenoriaethau'r Rhaglen Heneiddio'n lach ar gyfer y dyfodol. Cynhaliwyd pum grŵp ffocws hefyd, gan gynnwys pedair sesiwn wyneb yn wyneb â buddiolwyr yng ngweithgareddau'r rhaglen fel Cerdded Nordig, Tai Chi, a dosbarthiadau ymarfer corff mewn cadair LIFT, ac un sesiwn ar-lein gyda gwirfoddolwyr. Ar draws y sesiynau hyn, cyfrannodd 8 gwirfoddolwr a 50 o fuddiolwyr eu profiadau a'u safbwyntiau.

Yn y cam olaf, cynhaliwyd cyfarfod adolygu gyda swyddogion polisi Llywodraeth Cymru i drafod themâu sy'n dod i'r amlwg ac i gasglu adborth.

Dadansoddwyd data o bob ffynhonnell yn thematig a'u triogli i nodi themâu, cryfderau a meysydd i'w gwella sy'n codi dro ar ôl tro. Defnyddiwyd y canfyddiadau hyn fel sail i argymhellion ymarferol i wella effaith y rhaglen yn y dyfodol.

2.2.1. Cyfyngiadau

Gan ei fod yn adolygiad cyflym, roedd y cwmpas o reidrwydd wedi'i gyfyngu gan amser ac yn canolbwyntio ar ystod dethol o randdeiliaid a gweithgareddau. Er bod y dull hwn yn blaenoriaethu lled yn hytrach na dyfnder, roedd yn briodol ar gyfer cynhyrchu tystiolaeth amserol i gefnogi'r gwaith o ddatblygu polisi. Roedd y sampl o fuddiolwyr yn cynnwys ystod oedran eang, a mwy o gyfranogwyr benywaidd na gwrywaidd, sy'n cyd-fynd yn fras â phroffil cyfranogwyr y Rhaglen Heneiddio'n lach. Mae'r dadansoddiad effaith meintiol sydd wedi'i gynnwys yn yr adroddiad yn dibynnu ar ddata a gyflwynwyd yn ffurflenni monitro Age Cymru.

3. Synthesis o'r dystiolaeth

Mae'r adran hon yn crynhoi blaenoriaethau polisi Llywodraeth Cymru ar gyfer heneiddio'n iach (2022–2025), yn tynnu sylw at dueddiadau cymdeithasol ac iechyd pwysig, ac yn defnyddio tystiolaeth o raglenni'r DU i ganfod yr hyn sy'n gweithio i gefnogi iechyd a llesiant pobl hŷn.

3.1. Blaenoriaethau polisi a thystiolaeth ategol

3.1.1. Blaenoriaethau'r system

Mae polisi cenedlaethol ac ymchwil ill dau yn dangos bod gennym boblogaeth sy'n heneiddio'n gyflym a chanddi anghenion iechyd a gofal cymdeithasol sy'n gynyddol gymhleth. Canfu [ymchwil a gynhaliwyd gan Age Cymru \(2025\)](#) fod 51% o bobl hŷn yng Nghymru wedi profi heriau gydag iechyd corfforol, tra bod 30% wedi cael anawsterau gyda'u hiechyd meddwl neu iechyd emosiynol dros y flwyddyn ddiwethaf. Mae'r dystiolaeth yn tynnu sylw at bwysigrwydd cefnogi pobl hŷn i hunanreoli cyflyrau hirdymor a chymhleth, gan gynnwys cydafiachedd. Mae'r adroddiad [Y GIG mewn 10 mlynedd a mwy](#) a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru yn rhagweld cynnydd sylweddol mewn cyflyrau sy'n gysylltiedig ag oedran fel dementia a rhai mathau o ganser, sydd wedi'u gwaethygu gan ffactorau risg y gellir eu haddasu fel gordewdra ac anweithgarwch corfforol.

Mae atal ac ymyrraeth gynnar yn flaenoriaethau canolog. Yn y strategaeth [Cymru o Blaid Pobl Hŷn](#) a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru a [Buddsoddi mewn Cymru Iachach](#) a gyhoeddwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, rhoddir pwyslais ar weithgaredd pwrpasol a chyfleoedd i fabwysiadu ymddygiad iach. Mae datblygu gwaith atal ar lefel y gymuned hefyd yn cael ei amlygu yn [Meithrin Gallu drwy Ofal Cymunedol](#) a pholisïau eraill sy'n cwrdd â'r DU gyfan.

Mae gan y ffocws polisi ar ofal integredig gysylltiad agos â hyn. Yn strategaeth [Cymru Iachach](#) Llywodraeth Cymru, amlinellir system ddi-dor o ofal a chymorth, gyda gwaith atal a chydlynio cymunedol integredig. Yn y [datganiad ansawdd integredig ar bobl hŷn a phobl sy'n byw gydag eiddilwch](#) tanlinellir rôl gryfach i'r trydydd sector yn y modelau hyn.

Mae polisi a thystiolaeth hefyd yn pwysleisio cymunedau oed-gyfeillgar, gan gynnwys gofal sy'n seiliedig ar le, amgylcheddau lleol cefnogol, a seilwaith cymunedol hygyrch. Yn [Adroddiad y Comisiynydd Pobl Hŷn \(2019\)](#), nodir wyth parth Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) o gymunedau oed-gyfeillgar, sy'n cynnwys cyfranogiad cymdeithasol a mannau awyr agored, ac yn y ddogfen [Cymru o Blaid Pobl Hŷn](#), caiff Cymru ei chynnwys yn y mudiad byd-eang dros gymunedau o'r fath. Mae presgripsiynu cymdeithasol yn cael ei gydnabod fwyfwy fel dull o gefnogi ymgysylltiad ar lefel y gymuned, gyda'r [Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol](#) yn amlygu'r angen am gydweithio a chydlyniant ymhlith partneriaid.

Mae cefnogi byw'n annibynnol, osgoi derbyniadau diangen i'r ysbyty, a galluogi rhyddhau pobl yn gyflym gydag adferiad yn y gymuned yn flaenoriaethau polisi pwysig. Yng [nghanllawiau Llywodraeth Cymru ar ryddhau pobl o'r ysbyty](#), rhoddir pwyslais ar gefnogaeth

ragweithiol, ail-alluogi gweithredol, ac adsefydlu er mwyn atal derbyniadau i'r ysbyty. Mae mynd i'r afael ag eiddilwch a chwympiadau yn thema sy'n codi dro ar ôl tro, gydag [ymchwil o Brifysgol Bangor \(2018\)](#) yn nodi bod cwypmipiadau'n costio dros £2.3 biliwn i'r GIG yn y DU bob blwyddyn ac yn pwysleisio mesurau ataliol cost-effeithiol, gan gynnwys ffisiotherapi a Tai Chi.

3.1.2. Anghydraddoldebau iechyd

Mae tystiolaeth yn tynnu sylw at effaith barhaus anghydraddoldebau iechyd sy'n gysylltiedig ag amddifadedd, rhywedd ac ethnigrwydd ar heneiddio'n iach yng Nghymru. Canfu tystiolaeth gan y [Ganolfan Heneiddio Arloesol ym Mhrifysgol Abertawe \(2021\)](#) bod ymddygiad iechyd pobl mewn ardaloedd mwy difreintiedig yn fwy tebygol o fod yn waeth, a nododd [Adroddiad y Comisiynydd Pobl Hŷn \(2019\)](#) effaith sylweddol amddifadedd ar ddisgwyliad oes a disgwyliad oes iach. Mae patrymau tebyg yn amlwg yn Lloegr a'r Alban, gydag [adroddiad 'State of Ageing \(2025\)' y Centre for Ageing Better](#) yn nodi bod anghydraddoldebau strwythurol a thlodi yn atal llawer rhag heneiddio'n iach.

Caiff rhai grwpiau eu nodi'n gyson fel rhai y mae angen cymorth wedi'i dargedu arnynt, gan gynnwys gofalwyr, cymunedau ethnig leiafrifol, pobl â dementia, a'r rhai sydd wedi cael profedigaeth. Mae [Cynllun Iechyd Menywod Cymru](#) yn tynnu sylw at rwystrau sy'n effeithio ar heneiddio'n iach ymysg menywod, a dengys [Ymchwil y Comisiynydd Pobl Hŷn \(2019\)](#) fod pobl hŷn Du, Asiaidd, ac Ethnig Leiafrifol yn wynebu anawsterau o ran cael mynediad at wasanaethau a chysylltu'n gymdeithasol. Mae'r [Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer darparu Gofal mewn Profedigaeth](#) a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru yn pwysleisio pwysigrwydd cyfleoedd i fyfyrion ar alar, drwy sesiynau unigol neu sesiynau grŵp, cymorth gan gyfoedion, a grwpiau cyfeillgarwch.

Er mwyn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd, mae angen mynd i'r afael â rhwystrau fel trafndiaeth a thlodi. Yn [Buddsoddi mewn Cymru Iachach: blaenoriaethu atal](#) a gyhoeddwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, nodir iechyd gwael, cyfyngiadau corfforol, tlodi, stigma, diffyg sgiliau, cyfyngiadau amser, cefnogaeth annigonol i wirfoddolwyr, a chyfrifoldebau gofalu fel rhwystrau i adeiladu perthnasoedd cymdeithasol, gan gynnwys drwy wirfoddoli.

Mae tai diogel a chynnes hefyd yn sail i heneiddio'n iach. Mae [Adroddiad Gofal a Thrwsio Cymru \(2024\)](#) yn tynnu sylw at effaith negyddol tai mewn cyflwr gwael ar iechyd pobl hŷn. Nod [Rhaglen Cartrefi Clyd](#) Llywodraeth Cymru yw cefnogi aelwydydd agored i niwed a lleihau afiechyd y gellir ei osgoi sy'n gysylltiedig ag amodau byw oer.

3.1.3. Iechyd meddwl ac emosiynol

Mae iechyd meddwl a boddhad bywyd yn ganolog i heneiddio'n iach. Mae [Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant](#) Llywodraeth Cymru yn pwysleisio pwysigrwydd perthyn i'r gymuned a defnyddio asedau lleol, gan gynnwys gwasanaethau ymgysylltu a gweithgarwch corfforol, i gefnogi iechyd meddwl da yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae cysylltiad agos rhwng hyn â'r flaenoriaeth o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Amlyga [Buddsoddi mewn Cymru Iachach](#) a gyhoeddwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru y

ffaith bod rhaglenni sy'n targedu'r materion hyn yn cael effaith sylweddol ar lesiant pobl hŷn. Mae [Adolygiad Llywodraeth Cymru \(2019\)](#) yn trafod sut y gall arferion sy'n pontio'r cenedlaethau leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, yn enwedig pan gânt eu hymgorffori yn yr hirdymor mewn lleoliadau cymunedol, ac maent hefyd yn effeithiol o ran lleihau ynysigrwydd cymdeithasol.

Cydnabyddir bod diwylliant yn cyfrannu at lesiant, ac mae [Blaenoriaethau ar gyfer Diwylliant](#) Llywodraeth Cymru yn amlygu ei rôl o ran meithrin ymdeimlad o berthyn a chefnogi iechyd unigolion yn ogystal ag iechyd cymunedau. Mae llythrennedd digidol yn ffocws polisi arall, oherwydd gall diffyg mynediad waethygu ynysigrwydd cymdeithasol a lleihau annibyniaeth; canfu [Adroddiad y Comisiynydd Pobl Hyn \(2024\)](#) y gall newidiadau technolegol cyflym greu rhwystrau sylweddol i oedolion hŷn.

3.1.4. Hawliau pobl hŷn

Mae dull sy'n seiliedig ar hawliau yn sail i bolisi heneiddio' iach, gan gynnwys mynd i'r afael â gwahaniaethu ar sail oedran. Mae'r [Canllawiau ar sicrhau bod hawliau'n gweithio i bobl hŷn](#) a gyhoeddwyd gan Gofal Cymdeithasol Cymru yn pwysleisio y dylai pobl hŷn gael mynediad at ofal iechyd sy'n cynnal neu'n gwella eu llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol, drwy ddarparu gwasanaethau sy'n grymuso, yn canolbwyntio ar yr unigolyn, ac yn canolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysig i'r unigolyn. Mae diogelu ac atal camdriniaeth hefyd yn flaenoriaethau pwysig, gyda [Chynllun Gweithredu Cenedlaethol i atal cam-drin pobl hŷn](#) a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru yn mynd i'r afael â hunanesgeulustod, unigrwydd, ynysu cymdeithasol a dementia.

Yn olaf, mae'r Gymraeg yn hanfodol i gefnogi heneiddio'n iach. Mae cynllun Llywodraeth Cymru ar gyfer [y Gymraeg mewn iechyd a gofal cymdeithasol](#) yn pwysleisio'r 'Cynnig Rhagweithiol' mewn gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, gan sicrhau hygyrchedd i bobl hŷn, yn enwedig y rhai sy'n byw gyda dementia.

3.2. Yr hyn sy'n gweithio ar gyfer rhaglenni heneiddio'n iach yn y DU

3.2.1. Strwythurau llywodraethu a chyflawni da

Mae ymchwil yn tynnu sylw at bwysigrwydd strwythurau llywodraethu a chyflawni cryf, gan gynnwys partneriaethau effeithiol, rhannu adnoddau, a llwybrau atgyfeirio clir. Pwysleisiodd gwerthusiadau o [Gronfa Iach ac Egnïol](#) Llywodraeth Cymru ac [Ageing Better in Camden](#) bwysigrwydd partneriaethau cynhwysol, grwpiau cynghori, a llwybrau atgyfeirio ar gyfer ymarfer corff. Mae cyfranogiad a hyfforddiant gwirfoddolwyr o ansawdd uchel yn bwysig, fel y dangosir gan [Ymchwil Prifysgol Winchester \(2020\)](#) ar fentrau rhagnodi cymdeithasol sy'n mynd i'r afael ag ynysigrwydd ac unigrwydd. Argymhellir hyfforddiant cryfder a chydbwysedd parhaus a datblygiad proffesiynol parhaus i staff neu wirfoddolwyr gan [ymchwil y Centre for Ageing Better \(2019\)](#).

Mae cynaliadwyedd a chyllid yn parhau i fod yn her, gyda rhaglenni fel rhaglen [Fit for the future](#) Age UK yn nodi'r angen i gefnogi modelau cyflawni sy'n seiliedig ar wirfoddolwyr.

Dengys gwerthusiad Llywodraeth Cymru o'r [Gronfa Iach ac Egnïol](#) fod gan raglenni llwyddiannus hefyd drefniadau monitro, gwerthuso a sicrhau ansawdd cryf, ynghyd â dyluniadau hyblyg sy'n ymateb i wersi a ddysgwyd. Mae seilwaith cymunedol, fel hybiau lleol, yn cryfhau'r ddarpariaeth, tra bod systemau comisiynu sy'n cefnogi dulliau sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn gwella effeithiolrwydd rhaglenni yn ôl gwerthusiad o [fodel pentref Manceinion](#).

3.2.2. Cymorth ac ymgysylltu

Mae cymorth a gwaith ymgysylltu wedi'i dargedu yn hanfodol er mwyn cyrraedd pobl hŷn sy'n wynebu rhwystrau i ymgysylltu. Defnyddiodd mentrau fel [Ageing Better in Camden](#) dulliau hyblyg, gan gynnwys digwyddiadau dros dro ac ymgysylltu ar y stryd, a gweithiodd [model pentref Manceinion](#) gyda grwpiau amrywiol. Mae'r mentrau uchod hefyd yn tynnu sylw at sut y mae negeseuon ac ymgyrchoedd effeithiol, perthnasoedd sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth, a chyd-gynhyrchu gyda chymunedau yn gwella effaith.

Mae rhaglenni'n effeithiol pan fydd elfen gref o gyd-gynhyrchu ac ymdeimlad o berchnogaeth gan y gymuned neu'r buddiolwyr. Mae hyn yn cynnwys meithrin perthnasoedd ystyrlon, sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth rhwng y rhai sy'n darparu'r rhaglenni a'r buddiolwyr. Pwysleisiodd [gwerthusiad Llywodraeth Cymru o'r Gronfa Iach ac Egnïol](#) bod cyd-gynhyrchu a pherchnogaeth leol yn elfennau sy'n sicrhau canlyniadau llwyddiannus. Mae adroddiad [Raising the bar on strength and balance \(2019\)](#) a gyhoeddwyd gan y Centre for Ageing Better yn trafod sut y gall rhaglenni ar raddfa fawr hefyd ddarparu cymorth amlddimensiwn, cyfannol lle mae capasiti'n caniatáu.

3.2.3. Mathau o weithgareddau

Mae gweithgareddau cyffredin mewn rhaglenni heneiddio'n iach yn y DU yn cynnwys cyfeillio fel y gwelir o fewn [Rhwydweithiau Cymdogaeth Leeds](#), er bod eu tystiolaeth yn dangos manteision iechyd meddwl cyfyngedig a thymor byr. Mae gweithgarwch corfforol a gweithgareddau celfyddydol yn dangos effaith gryfach yn ôl [astudiaeth gan Brifysgol Bryste \(2024\)](#) ar gyfraniad economaidd mentrau'r trydydd sector ar gyfer pobl hŷn. Mae aelodaeth o grwpiau cymunedol, addysg, a chyfranogiad crefyddol yn gysylltiedig â llesiant gwell ymysg pobl hŷn yn ôl [astudiaeth a gynhaliwyd gan Goleg Prifysgol Llundain \(2017\)](#). Mae [ymchwil ar ddatblygu fframwaith o arferion heneiddio iechyd \(2022\)](#) hefyd yn awgrymu mai rhaglenni amlddimensiwn sy'n cynnig cefnogaeth gyfannol sydd fwyaf effeithiol, gan gyfuno ymyriadau unigol ac ymyriadau grŵp i fynd i'r afael ag anghenion amrywiol.

I gloi, mae rhaglenni heneiddio'n iach llwyddiannus yn ataliol, yn canolbwyntio ar yr unigolyn, ac wedi'u hymgorffori mewn cymunedau. Maent yn cyfuno gweithgareddau corfforol, cymdeithasol a diwylliannol â threfniadau llywodraethu cryf, cyllid cynaliadwy a phroses werthuso gref.

4. Effeithiolrwydd y Rhaglen Heneiddio'n lach â sut y mae'n cyd-fynd â blaenoriaethau polisi Llywodraeth Cymru (2022-2025)

Mae'r bennod hon yn edrych ar i ba raddau y mae'r Rhaglen Heneiddio'n lach wedi cyflawni ei hamcanion, wedi cefnogi blaenoriaethau Llywodraeth Cymru, ac wedi ymateb i anghenion sy'n newid rhwng 2022 a 2025. Mae tystiolaeth o ddata rhaglenni, cyfweiliadau ac adborth yn dangos bod y Rhaglen yn cyflawni canlyniadau ystyrlon i bobl hŷn yng Nghymru ac yn parhau i fod yn effeithiol, yn addasadwy ac yn berthnasol ar gyfer y dyfodol.

4.1. Ymgysylltiad a chyrhaeddiad

Llwyddodd y Rhaglen Heneiddio'n lach i ymgysylltu â nifer sylweddol o bobl ledled Cymru drwy ei helfennau gweithgarwch corfforol a chreadigol yn ystod y cyfnod adolygu 2022-2025. Denodd dosbarthiadau Tai Chi Qigong 750 o gyfranogwyr rheolaidd (targed: 300), denodd Cerdded Nordig 399 o gyfranogwyr (targed: 200), a chefnogodd LIFT 750 o gyfranogwyr (targed: 850). Yn 2024–25, gweithiodd 151 o wirfoddolwyr am 8,893 awr gan hwyluso 38,413 o ryngweithiadau â chyfranogwyr sy'n dangos gwerth cryf drwy ymgysylltiad gwirfoddolwyr a chynnwys y gymuned.¹

Rhestrodd gŵyl gelfyddydau Gwanwyn 103 o ddigwyddiadau gyda 9,007 o gyfranogwyr yn 2024, a chyrhaeddodd llyfrgell delweddau "This is Older" 2.27 miliwn o ymweliadau a 14,000 o lawrlwythiadau, gan helpu i herio stereoteipiau oedraniaethol.

4.2. Cynyddu gweithgarwch corfforol

Ar draws grwpiau gweithgaredd y Rhaglen Heneiddio'n lach, nododd 99% o gyfranogwyr iechyd a ffitrwydd gwell a dywedodd 89% eu bod bellach yn gwneud ymarfer corff yn fwy rheolaidd.² Disgrifiodd y cyfranogwyr well cydbwysedd, hyblygrwydd a symudedd, llai o anystwythder, a hyder newydd mewn bywyd beunyddiol. Dywedodd sawl un fod sesiynau wedi disodli neu ategu ffisiotherapi ac wedi cefnogi adferiad ar ôl llawdriniaeth.

"Mae Tai Chi yn weithgaredd ysgafn sydd wedi fy helpu gyda chryfder y cyhyrau, cydsymud, cydbwysedd a chanolbwytio." (Cyfranogwr mewn gweithgaredd corfforol)

"Rwy'n fwy ffit nawr nag yr oeddwn i yn fy 50au." (Cyfranogwr grŵp cerdded)

Nododd y cyfranogwyr eu bod wedi gweld gwelliannau mewn cydbwysedd, cydsymud a hyder wrth symud ar draws yr holl weithgareddau. Disgrifiodd y cyfranogwyr a oedd wedi profi cwmpïadau eu bod yn teimlo'n fwy sefydlog ac yn fwy diogel wrth symud.

¹ Adroddwyd ar gynnydd yn Age Cymru, Adroddiad Heneiddio'n lach Mawrth 2025 (heb ei gyhoeddi). Targedau a adroddwyd yn Age Cymru, Adroddiad Heneiddio'n lach Ebrill 2024.

² Holwyd 357 o gyfranogwyr yn 2024-25 gan Age Cymru a chyflwynwyd y canlyniadau yn Age Cymru, Adroddiad Heneiddio'n lach Mawrth 2025 (heb ei gyhoeddi).

“Mae'r cydbwysedd yn gwella ac mae hynny'n rhoi hyder i chi.” (Cyfranogwr Tai Chi)

4.3. Lleihau unigrwydd a theimlo'n rhan o gymuned

Nododd 86% o'r cyfranogwyr mai un o'r pethau yr oeddent yn eu gwerthfawrogi fwyaf am y dosbarthiadau neu'r grwpiau gweithgarwch corfforol oedd y cyfle i gymdeithasu a chwrdd â phobl. Disgrifiwyd y Rhaglen Heneiddio'n lach gan y rhai a gymerodd ran yn y grŵp ffocws fel rhywbeth hanfodol i wrthweithio unigrwydd.³

“Mae Age Cymru a'ch gweithgareddau'n darparu rhaff achub i lawer o bobl, i gwrdd â phobl eraill, cadw'n heini a pheidio â bod yn unig a chael pwrpas mewn bywyd.”
(Cyfranogwr gweithgarwch corfforol)

Roedd grwpiau hefyd yn troi'n gymunedau gofal bach. Byddai aelodau'n cysylltu â'i gilydd, yn cynnig lifftiau, yn ymweld â'i gilydd pan oeddent yn sâl, ac yn dathlu penblwyddi a cherrig milltir gyda'i gilydd. Dywedodd gwirfoddolwyr hefyd sut yr oedd grwpiau'n meithrin cyfeillgarwch newydd, yn lleihau ynysigrwydd ac yn creu rhwydweithiau cymorth anffurfiol o fewn y sesiynau yn ogystal â'r tu allan iddynt.

“Mae pobl wedi mynd ar wyliau gyda'i gilydd, yn mynd ar dripiâu gyda'i gilydd, ac mae pobl yn helpu ei gilydd gyda'u siopa... mae'r ymdeimlad o gymuned yn gryf iawn.” (Gwirfoddolwr)

4.4. Iechyd a llesiant meddyliol

Nododd 72% o gyfranogwyr eu bod yn teimlo'n hapusach neu fod eu hiechyd meddwl wedi gwella.⁴ Mae gweithgareddau fel Tai Chi Qigong, yn eu hanfod, yn canolbwyntio ar ymwybyddiaeth ofalgar, anadlu dan reolaeth a hoelio sylw i gefnogi iechyd corfforol a meddyliol. Mae'r gwirfoddolwyr eu hunain hefyd wedi elwa o'r rhaglen gweithgarwch corfforol, gan nodi ei bod yn cefnogi eu llesiant eu hunain.

“Mae [y grŵp] wedi dod yn deulu sy'n tyfu'n barhaus lle y gall unigolion ddod i gael cefnogaeth, cwmni ac i fwynhau ...pan fydd pawb yn sgwrsio, yn chwerthin ac yn cael amser da, mae'n fy rhoi pleser mawr i mi o feddwl fy mod i wedi helpu i wneud i hynny ddigwydd.” (Gwirfoddolwr gweithgaredd corfforol)

Yn ôl y cyfranogwyr, roedd eu hwyliau'n well, roedd ganddynt fwy o gymhelliant, a llai o deimladau o bryder neu dristwch. Dywedodd llawer fod y gweithgaredd wedi rhoi “rheswm i godi o'r gwely,” gan dorri cylchoedd o hwyliau isel ac anweithgarwch. Disgrifiwyd yr amgylchedd cyfeillgar, croesawgar a chysondeb y cyswllt wythnosol fel amddiffynwyr pwerus yn erbyn iselder ac encilio cymdeithasol. Dywedodd rhai cyfranogwyr fod mynychu gweithgareddau'r rhaglen yn rheolaidd wedi eu helpu i reoli eu hiechyd meddwl yn fwy effeithiol.

³ Holwyd 357 o gyfranogwyr yn 2024-25 gan Age Cymru a chyflwynwyd y canlyniadau yn Age Cymru, Adroddiad Heneiddio'n lach Mawrth 2025 (heb ei gyhoeddi).

⁴ Holwyd 357 o gyfranogwyr yn 2024-25 gan Age Cymru a chyflwynwyd y canlyniadau yn Age Cymru, Adroddiad Heneiddio'n lach Mawrth 2025 (heb ei gyhoeddi).

“Rwy’n cyrraedd y sesiwn Tai Chi fel llew, ac yn gadael fel oen.” (Cyfranogwr Tai Chi)

“Rwy’n credu ei fod wedi fy atal rhag gorfod cymryd cyffuriau iselder.” (Cyfranogwr grŵp cerdded)

4.5. Annibyniaeth a hyder

Amlygodd adborth gan gyfranogwyr effaith gweithgareddau’r Rhaglen Heneiddio’n lach ar eu hymdeimlad o annibyniaeth a hyder. Disgrifiodd y cyfranogwyr eu bod yn teimlo’n abl eto, yn gorfforol ac yn feddyliol, ac yn gallu ymdopi â bywyd bob dydd gyda llai o ofn cwympo, blinder neu ddibyniaeth ar eraill. Esboniodd y cyfranogwyr sut y bu i’r dosbarthiadau eu helpu i adennill ymdeimlad o reolaeth a phwrrpas yr oedd llawer yn teimlo eu bod wedi’i golli drwy ymddeol neu oherwydd dirywiad yn eu hiechyd. Roedd gwirfoddolwyr wedi gweld cyfranogwyr yn ymgymryd â gweithgareddau newydd, yn datblygu hunanhyder ac yn rheoli eu harferion dyddiol yn fwy effeithiol.

“Pan fyddwch chi’n rhoi’r gorau i weithio, does gennych chi ddim rheswm bob amser i godi o’r gwely. Nawr, mae gennych chi.” (Cyfranogwr grŵp cerdded)

“Rwy’n teimlo’n fwy hyderus fy mod i’n gallu cyrraedd pethau yn y tŷ.” (Cyfranogwr LIFT)

4.6. Cyfranogiad diwylliannol a chymunedol

Mae gŵyl Gwanwyn yn parhau i berfformio’n gryf, gan gynnig ystod eang o weithgareddau celfyddydol a denu nifer sylweddol o gyfranogwyr. Mae rhai sefydliadau bellach yn ei defnyddio i hyrwyddo eu gwaith drwy gydol y flwyddyn, ac roedd thema Ysgogwyr Newid 2024 yn tynnu sylw at gyfraniadau diwylliannol pobl hŷn.⁵

O ganlyniad i ymwneud â’r Rhaglen Heneiddio’n iach, mae Age Cymru hefyd wedi ehangu ymgysylltiad creadigol mewn cartrefi gofal drwy ei raglen cARTrefu hirsefydlog (a elwir bellach yn “[Celfyddydau mewn Cartrefi Gofal](#)”), a ariennir gan Gyngor Celfyddydau Cymru a Sefydliad Baring. Mae sesiynau celfyddydau o safon uchel y rhaglen wedi cael cydnabyddiaeth genedlaethol a rhyngwladol. Yn ogystal â hynny, fe wnaeth cefnogaeth gan y rhaglen alluogi Cerddorfa Genedlaethol Gymreig y BBC i ymweld ag 13 o gartrefi gofal.

Mae Age Cymru yn ystyried y model gŵyl mis o hyd presennol fel y dull mwyaf ymarferol o fewn yr adnoddau presennol, ac mae’r gwaith ymgysylltu cynnar ar gyfer 2025 wedi canolbwyntio ar lyfrgelloedd, grwpiau celfyddydau cymunedol ac awdurdodau lleol.

Disgrifiodd y cyfranogwyr sut y gwnaeth gweithgareddau’r Rhaglen Heneiddio’n lach eu hailgysylltu â threftadaeth leol a natur, eu hannog i ailymuno â grwpiau cymunedol, a chreu rhwydweithiau anffurfiol i rannu cyngor ymarferol.

⁵ Age Cymru, Adroddiad Heneiddio’n lach Mawrth 2025 (heb ei gyhoeddi).

4.7. Herio stereoteipiau

Mae [Llyfrgell Delweddau Stoc “This is Older”](#) wedi ehangu ei chyrhaeddiad yn sylweddol ac mae'n cefnogi gwaith gwrth-oedraniaeth Age Cymru drwy helpu i herio stereoteipiau negyddol o heneiddio.⁶

Teimlai'r cyfranogwyr fod cymryd rhan ngweithgareddau'r Rhaglen Heneiddio'n iach wedi helpu i ailystyried sut yr oeddent yn gweld eu hunain. Disgrifiodd llawer o'r cyfranogwyr sut yr oedd cymryd rhan mewn grwpiau cymdeithasol a chorfforol egniol yn herio eu rhagdybiaethau eu hunain a rhagdybiaethau eraill am heneiddio fel cyfnod o ddirywiad. Roedd gallu cyfrannu, ymgymryd â rolau arweinyddiaeth bach fel gwirfoddolwyr, neu fwynhau bod yn rhan o grŵp bywiog yn atgyfnerthu hunaniaeth gadarnhaol i lawer.

“Maen nhw'n meddwl na allan nhw wneud pethau... ac rwy'n teimlo fel rhiant balch weithiau.” (Gwirfoddolwr)

Fodd bynnag, nododd rhai cyfranogwyr y gallai brandio'r rhaglen o dan faner “Age Cymru” arwain, yn anfwriadol, at atal pobl nad oeddent yn ystyried eu hunain yn bobl hŷn rhag cymryd rhan ynddi.

“Fyddwn i ddim yn mynd at i chwilio am grŵp cerdded ar Age Cymru oherwydd dydw i ddim yn teimlo fy mod i'n hen.” (Cyfranogwr grŵp cerdded)

4.8. Hyrwyddo iechyd a negeseuon iechyd

Mae'r Rhaglen yn cyfrannu at ymgyrch iechyd gaeaf genedlaethol Age Cymru, [Lles Drwy Wres](#), sy'n rhannu cyngor ymarferol ar gadw'n gynnes ac yn iach. Yn 2024–25 cafwyd ymgysylltiad da â'r ymgyrch ar y cyfryngau cymdeithasol gyda 1,193 o argraffiadau ar Facebook a phostiadau ar X yn cael 422 o argraffiadau. Dosbarthwyd 6,500 o gopiâu o'r canllaw [Yn Gynnes Dros y Gaeaf](#) hefyd a chawsant dderbyniad da. Roedd y negeseuon yn cyd-fynd ag ymgyrchoedd cenedlaethol ehangach, ac roedd Age Cymru hefyd yn hyrwyddo menter Llywodraeth Cymru [Helpwch Ni i'ch Helpu Chi](#). Cafodd sesiwn wybodaeth a gynhaliwyd ym Merthyr Tudful ganmoliaeth am gyrraedd oedolion hŷn sy'n cael trafferth cael mynediad at adnoddau ar-lein.⁷

Tynnodd y cyfranogwyr sylw at rôl ganolog arweinwyr gwirfoddol wrth rannu gwybodaeth iechyd, cyfeirio at wasanaethau, a darparu deunyddiau printiedig i'r rhai nad ydynt ar-lein. Daeth gweithgareddau'n fannau dibynadwy ar gyfer addysg iechyd anffurfiol ar bynciau fel atal cwympiadau, deiet, sgamiau ac ymarfer corff, gan gynnig canllawiau ymarferol nad oedd cyfranogwyr yn aml yn teimlo y gallent gael gafael arnynt mewn mannau eraill.

“Mae hi'n dweud wrthym am bethau y mae angen i ni wybod amdanyn nhw.”
(Cyfranogwr grŵp cerdded)

⁶ Age Cymru, Adroddiad Heneiddio'n Iach Mawrth 2025 (heb ei gyhoeddi).

⁷ Age Cymru, Adroddiad Heneiddio'n Iach Mawrth 2025 (heb ei gyhoeddi).

4.9. Cefnogi blaenoriaethau eraill

Cyfrannodd Age Cymru at waith cynllunio gofal ymlaen llaw a gofal diwedd oes drwy fynychu cyfarfodydd cynllunio, hyrwyddo'r canllaw dwyieithog [Meddwl am Ddiwedd Eich Oes](#), a chymryd rhan yn y Grŵp Llywio Profedigaeth Cenedlaethol. Roedd tystiolaeth gyfyngedig ar gael ar yr effaith, ond roedd cynllun grantiau bach a ariannwyd gan Macmillan wedi cefnogi gweithgareddau cymunedol ar farwolaeth a phrofedigaeth, a chynhadledd yng Nghaerdydd yn 2025 wedi helpu i feithrin deialog a momentwm. Roedd yr allbynnau polisi yn cynnwys papurau briffio a deunyddiau wedi'u diweddarau ar gynllunio gofal ymlaen llaw.⁸

Er mai anaml y byddai cyfranogwyr gweithgareddau yn trafod cynllunio ffurfiol, roedd yn ymddangos bod gweithgareddau'r Rhaglen Heneiddio'n lach yn cefnogi blaenoriaethau cysylltiedig yn anuniongyrchol drwy helpu pobl hŷn i aros yn egniol, yn gysylltiedig ac yn annibynnol. Disgrifiodd cyfranogwyr a gwirfoddolwyr grwpiau fel rhai ataliol, sy'n cynnig cysylltiadau cymdeithasol, rhwydi diogelwch anffurfiol, a seibiant i ofalwyr - a gall y rhain i gyd helpu i ohirio dibyniaeth ar wasanaethau ffurfiol.

“Oni bai am y grŵp hwn, fe wnaeth fy nghefnogi pan ddes i adref o'r ysbyty a'm helpu i fynd allan eto.” (Cyfranogwr grŵp cerdded)

“Mae dros hanner y bobl yn y dosbarthiadau rydw i wedi'u cynnal yn ofalwyr... pan fydd llesiant gofalwyr yn dioddef, mae iechyd a gofal cymdeithasol yn dioddef.” (Gwirfoddolwr)

4.10. Elfennau llwyddiannus a meysydd i'w gwella

Dangosodd adborth o wybodaeth fonitro fod y Rhaglen Heneiddio'n lach yn cael ei gwerthfawrogi'n fawr. Mae dulliau adborth rheolaidd Age Cymru - arolygon misol, arolygon blynyddol, grwpiau ffocws a fforymau - yn helpu i gynnal rhaglen ymatebol, dan ddylanwad defnyddwyr. Roedd bron pob cyfranogwr mewn gweithgarwch corfforol (99.7%) wedi nodi bod y sesiynau'n dda neu ardderchog mewn arolwg yn 2024/25, gan gyfeirio at arweinwyr cyfeillgar a pharchus ac ymdeimlad cryf bod rhywun yn gwrando arnynt.

Dangosodd tystiolaeth o'r gwaith maes fod grwpiau'n gweithredu mewn ffordd ddemocrataidd, wedi'i chyd-gynhyrchu. Mae'r gydberchnogaeth hon yn cyfrannu at falchder, cynaliadwyedd a chysylltiadau cymdeithasol cryf.

“Rwy'n hoffi'r ffordd mae pobl yn ein holi ni ac yn gwneud i ni deimlo bod yr hyn rydyn ni'n ei feddwl a'i eisiau yn wirioneddol bwysig.” (Cyfranogwr gweithgaredd corfforol)

Mae gwirfoddolwyr yn chwarae rhan allweddol yn llwyddiant y rhaglen. Fe wnaethant ganmol dyfnder hyfforddiant Age Cymru, a'r sicrwydd a ddarperir pan fydd problemau'n codi. Fodd bynnag, mae dibyniaeth y rhaglen ar wirfoddolwyr yn peri risg i gynaliadwyedd er nad oes unrhyw broblemau recriwtio ar hyn o bryd.

⁸ Age Cymru, Adroddiad Heneiddio'n lach Mawrth 2025 (heb ei gyhoeddi).

“Gwirfoddolwyr yw calon cymunedau, ond ni allant gymryd cyfrifoldeb dros bpopeth.”
(Rhanddeiliad)

Mae gweithgareddau wedi'u cynllunio i fod yn gynhwysol, gyda llwybrau addasadwy, opsiynau eistedd neu sefyll, cymryd rhan ar eich cyflymder eich hun a lleoliadau hygyrch am gost isel. Mae hyn yn galluogi pobl ag ystod eang o gyflyrau i gymryd rhan yn ddiogel. O ran cyrhaeddiad, mae cyfranogiad yn dal i fod wedi'i grynhoi'n fwy mewn ardaloedd trefol, er bod y Rhaglen Heneiddio'n lach wedi cynyddu ei gweithgaredd mewn ardaloedd gwledig yn ddiweddar ac wedi gweithio gyda chymunedau penodol, gan gynnwys menywod o Somalia sy'n ymarfer Tai Chi Qigong.⁹ Gall adnoddau cyfyngedig ei gwneud yn anoddach cyrraedd ardaloedd gwledig neu ardaloedd o amddifadedd neu gefnogi grwpiau penodol, fel pobl hŷn anabl.

Nododd rhai gwirfoddolwyr y gall gofynion gwaith papur a diffyg amlygrwydd gweithgareddau eraill y Rhaglen Heneiddio'n lach ei gwneud yn heriol olrhain canlyniadau neu gyfeirio pobl yn effeithiol. Mae Age Cymru hefyd yn wynebu anawsterau o ran sicrhau cyllid ar gyfer y celfyddydau, gan olygu mai'r rhaglen yw'r brif gefnogaeth sefydlog ar gyfer gwaith y celfyddydau a heneiddio. Mae heriau'n parhau o ran monitro gweithgareddau creadigol fel gŵyl Gwanwyn, lle mae adborth yn dibynnu ar drefnwyr allanol.

Nododd cyfranogwyr a gwirfoddolwyr rai heriau o ran ymgysylltu. Efallai na fydd y rhai mwyaf ynysig yn clywed am y Rhaglen Heneiddio'n lach neu gallai grwpiau sefydledig godi ofn arnynt. Argymhellwyd yn gryf y dylid cynhyrchu deunyddiau printiedig a hyrwyddo'r rhaglen yn fwy amlwg yn lleol, drwy bapurau newydd, mewn meddygfeydd, llyfrgelloedd a hybiau cymunedol.

At ei gilydd, mae tystiolaeth gref o gyrhaeddiad, ymgysylltiad, a chydweithio effeithiol yng ngweithgareddau Age Cymru, sydd i gyd yn hanfodol ar gyfer gallu'r rhaglen i addasu a'i heffaith, fel y nodir yn yr adroddiad hwn.

Bu rhwydweithiau helaeth Age Cymru o bobl hŷn a gwirfoddolwyr, ynghyd â'i gysylltiadau ag ystod eang o randdeiliaid, yn ganolog i lwyddiant y Rhaglen Heneiddio'n lach. Mae'r cysylltiadau hyn yn golygu bod Age Cymru yn ased unigryw o fewn y sector, tra bod sefydliadau eraill hefyd yn dod â chryfderau pwysig.

Gyda'i gilydd, mae'r cydweithio eang hwn yn dangos y potensial ar gyfer parhau â dulliau gweithredu ar draws sectorau i wella cyrhaeddiad a thegwch ledled Cymru.

4.11. Y gallu i gefnogi blaenoriaethau polisi sy'n esblygu

Yn gyffredinol, roedd y rhanddeiliaid yn cytun bod y Rhaglen Heneiddio'n lach wedi esblygu'n briodol, gan gynnal elfennau craidd, yn enwedig y cynnig gweithgarwch corfforol, gan addasu lle y bo modd i anghenion sy'n dod i'r amlwg. Mae Age Cymru yn parhau i fod yn agored i arallgyfeirio, er bod cyllid yn cyfyngu ar i ba raddau y gall y rhaglen ehangu ei chynigion. Mae trafodaethau blynyddol gyda Llywodraeth Cymru yn llywio meysydd

⁹ Age Cymru, Adroddiad Heneiddio'n lach Hydref 2024 (heb ei gyhoeddi).

blaenoriaeth, ac mae'r gwaith diweddar ar brofedigaeth a chymunedau tosturiol yn adlewyrchu blaenoriaethau cenedlaethol yn ogystal â chanfyddiadau arolwg Age Cymru.

Ystyriwyd yn eang bod gweithio mewn partneriaeth yn gryfder, yn enwedig lle y mae awdurdodau lleol a sefydliadau cymunedol yn helpu i ehangu mynediad. Fodd bynnag, nododd rhai partneriaid fod diffyg amlygrwydd yn eu hardal nhw, gan awgrymu bod cyrhaeddiad y rhaglen yn anghyson ledled Cymru a bod cyfyngiadau ar ba mor gyson y gall y rhaglen ymateb i flaenoriaethau newydd.

Mae'r Rhaglen Heneiddio'n lach yn gwneud ymdrechion i gyrraedd grwpiau blaenoriaeth, gan gynnwys gofawyr, cymunedau ethnig leiafrifol, pobl â dementia ac unigolion sydd wedi dioddef profedigaeth. Fodd bynnag, mae cyfyngiadau strwythurol, capasiti'r gweithlu, dibyniaeth ar wirfoddolwyr a chyllid tymor byr yn cyfyngu ar waith wedi'i dargedu. Mae'r galw'n parhau i gynyddu, gyda rhestrau aros hir ar gyfer llawer o ddosbarthiadau, a phwysleisiodd rhanddeiliaid na all gwirfoddolwyr ddiwallu anghenion cynyddol gymhleth ar eu pen eu hunain.

Mae anghydraddoldebau o ran cyfranogiad yn parhau, yn enwedig ymhlith dynion hŷn, grwpiau ethnig leiafrifol, oedolion sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol a phobl mewn ardaloedd gwledig neu ardaloedd o amddifadedd. Mynegodd y rhanddeiliaid farn gymysg ynghylch symud i fodel wedi'i dargedu, gan bwysleisio gwerth y ffaith bod y rhaglen ar gale i bawb a rhybuddio y gallai targedu cul eithrio pobl ag anghenion sylweddol. Adleisiodd Age Cymru hyn ond cydnabu y gallai fod angen strategaethau wedi'u teilwra'n fwy gyda chanllawiau gan y llywodraeth ar gyfer grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol.

Ystyriwyd bod cwmpas cenedlaethol gŵyl Gwanwyn yn briodol, er bod ei themâu blynyddol yn caniatáu iddi gyd-fynd â blaenoriaethau sy'n dod i'r amlwg fel ailgysylltu cymunedol, galar neu wahaniaethu ar sail oedran, a chefnogi partneriaethau ag ystod ehangach o sefydliadau.

Crybwyllwyd rhagnodi cymdeithasol a chymorth mewn profedigaeth fel meysydd y gallai'r Rhaglen Heneiddio'n lach gyfrannu mwy atynt, ond dim ond os caiff capasiti a llwybrau atgyfeirio eu cryfhau. Roedd y rhanddeiliaid yn gwerthfawrogi gallu'r rhaglen i gynnig gweithgareddau ysgafn, creadigol sy'n darparu mannau diogel ar gyfer cysylltu.

Yn olaf, nododd y rhanddeiliaid fod gwaith ymgysylltu wedi'i dargedu yn gofyn am amser a gwybodaeth leol, sy'n anodd eu cynnal gyda'r lefel presennol o gyllid a staff. Amlygwyd cyfathrebu cenedlaethol-leol hefyd fel maes i'w wella er mwyn rhannu'r hyn a ddysgir yn well a sicrhau bod adnoddau'n cyrraedd y ddarpariaeth rheng flaen.

4.12. A yw nodau'r Rhaglen Heneiddio'n lach yn dal i fod yn addas at y diben?

Yn gyffredinol, roedd y rhanddeiliaid yn teimlo bod nodau'r Rhaglen Heneiddio'n lach - gweithgarwch corfforol, cysylltiad cymdeithasol, ymgysylltiad creadigol, a gwybodaeth iechyd ymarferol - yn parhau i fod yn berthnasol iawn ac yn cyd-fynd â blaenoriaethau atal, annibyniaeth a llesiant emosiynol y Llywodraeth.

Roedd y rhanddeiliaid yn cytuno bod y cymysgedd presennol o ddarpariaeth leol a gwaith cenedlaethol yn briodol, ac y gellir addasu cwrdd y rhaglen wrth i anghenion polisi newid, ar yr amod bod cynaliadwydd yn cael ei gynnal.

Bydd angen i ddarpariaeth yn y dyfodol ymdrin â phwysau economaidd, heneiddio demograffig, darpariaeth sy'n ddiwylliannol sensitif, anghenion penodol i rywedd, allgau digidol, a mynediad at drafnidiaeth/toiledau.

5. Casgliadau ac argymhellion

5.1. Effeithiolrwydd y Rhaglen Heneiddio'n lach o ran cyflawni ei hamcanion a blaenoriaethau polisi

Mae rhaglen gweithgarwch corfforol y Rhaglen Heneiddio'n lach wedi cyrraedd ei thargedau ar gyfer 2022–2025 yn gyffredinol, gan gynnig gwasanaeth costeffeithiol. Gwnaeth gŵyl Gwanwyn yn well na'r disgwyl gan hyrwyddo 103 o ddigwyddiadau a chynnwys dros 9,000 o gyfranogwyr. Mae Age Cymru wedi cyfrannu at ymgyrchoedd iechyd cenedlaethol, atal cwympiadau, cymorth mewn profedigaeth, ac ymgysylltu â'r celfyddydau, gan ddangos cyrhaeddiad eang a chyfatebiaeth â blaenoriaethau polisi.

Dywed y cyfranogwyr eu bod wedi gweld gwelliannau mewn iechyd corfforol, cydbwysedd, hyder, annibyniaeth a llesiant meddyliol. Mae'r rhaglen yn cefnogi cysylltiad cymdeithasol, cyfranogiad cymunedol, ac ymgysylltiad diwylliannol, gan helpu i herio stereoteipiau sy'n gysylltiedig ag oedran. Mae tystiolaeth o effaith o ran cynllunio gofal ymlaen llaw a chymorth mewn profedigaeth yn fwy cyfyngedig ond yn bresennol.

Mae darpariaeth dan arweiniad gwirfoddolwyr yn gryfder mawr, sy'n meithrin perchnogaeth gan gyfranogwyr, perthnasoedd sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth, a darpariaeth gweithgareddau cost-effeithiol. Mae'r ddarpariaeth yn gynhwysol, yn ymaddasol, ac yn hygyrch, er bod cyfranogiad yn tueddu i fod gan unigolion hyderus a gweithgar mewn ardaloedd trefol. Mae heriau'n parhau o ran monitro, gwerthuso, ymgysylltu, a sicrhau cyllid cyson ar gyfer y celfyddydau, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig neu ardaloedd o amddifadedd.

5.2. Y gallu i gefnogi blaenoriaethau polisi sy'n esblygu

Mae'r Rhaglen Heneiddio'n lach yn cyd-fynd yn agos â blaenoriaethau Llywodraeth Cymru ar atal, annibyniaeth ac ymgysylltu cymunedol. Mae'r rhaglen wedi addasu i flaenoriaethau sy'n dod i'r amlwg, er bod y cyrhaeddiad wedi'i gyfyngu gan gapasiti'r gweithlu a dibyniaeth ar wirfoddolwyr. Mae galw mawr am ddosbarthiadau gweithgarwch corfforol, sy'n cyfyngu ar y potensial ar gyfer gwaith ymgysylltu wedi'i dargedu. Mae gŵyl Gwanwyn yn cynnal cwmpas cenedlaethol, gan ddefnyddio themâu creadigol i ennyn diddordeb cynulleidfaoedd amrywiol. Mae rhanddeiliaid yn nodi y bydd cydbwyso mynediad cyffredinol â dulliau wedi'u targedu yn gofyn am gynllunio gofalus i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau parhaus mewn perthynas â chyfranogiad.

5.3. I ba raddau y mae targedau'r Rhaglen yn parhau i fod yn addas at y diben

Mae nodau'r Rhaglen Heneiddio'n lach yn parhau i fod yn briodol, gan adlewyrchu blaenoriaethau polisi a mewnbwn rhanddeiliaid. Mae'r meysydd craidd - gweithgaredd corfforol, cysylltiad cymdeithasol, ymgysylltiad creadigol, profedigaeth, a meithrin hyder – yn cefnogi gwaith atal, cymunedau oed-gyfeillgar, a llesiant emosiynol. Rhaid i ddarpariaeth yn

y dyfodol ystyried pwysau economaidd, newidiadau demograffig, anghenion diwylliannol, capasiti'r gweithlu, a blaenoriaethau sy'n dod i'r amlwg fel presgripsiynu cymdeithasol a chymorth mewn profedigaeth. Mae angen ffiniau clir i osgoi crwydro oddi wrth y nod, yn enwedig o ran cefnogaeth glinigol, diogelu, neu fentrau cynhwysiant digidol dwys.

5.4. Argymhellion

Argymhelliad 1: Cynnal nodau a cyfredol y Rhaglen Heneiddio'n Iach a'i chfatebiaeth â pholisi

Mae nodau'r Rhaglen yn parhau i fod yn addas at y diben ac yn cyd-fynd yn gryf â blaenoriaethau Llywodraeth Cymru ar atal, annibyniaeth, llesiant meddyliol a chyfranogiad diwylliannol. Dylai Age Cymru a Llywodraeth Cymru barhau â'u dull cydweithredol o osod blaenoriaethau blynyddol, gan sicrhau hyblygrwydd i ymateb i anghenion sy'n dod i'r amlwg fel cymorth mewn profedigaeth a chymunedau tosturiol.

Argymhelliad 2: Egluro cwrpas y gwaith hybu iechyd

Dylai Age Cymru a Llywodraeth Cymru ddefnyddio'r dystiolaeth a gyflwynir yn yr adroddiad hwn i gadarnhau pa feysydd polisi sy'n briodol ar gyfer gwaith hybu iechyd y Rhaglen Heneiddio'n Dda a pha rai nad ydynt yn briodol. Dylid cynllunio gwaith hybu iechyd yn y dyfodol yn seiliedig ar feysydd polisi priodol a nodwyd.

Argymhelliad 3: Cynnal y cydbwysedd rhwng cyllid craidd a chyflawni

Mae'r model cyllido presennol yn cefnogi dull cytbwys ar draws gweithgarwch corfforol, y celfyddydau a chreadigrwydd, ac ymgyrchoedd cenedlaethol. Dylid cynnal hyn er mwyn gwarchod effaith gyfannol y Rhaglen Heneiddio'n Iach.

Argymhelliad 4: Ehangu'r ddarpariaeth i fynd i'r afael â bylchau o ran tegwch

Mae tystiolaeth yn dangos bylchau daearyddol a demograffig, ac nad oes gan ardaloedd gwledig, dynion, a chymunedau ethnig leiafrifol gynrychiolaeth ddigonol. Dylai Llywodraeth Cymru ystyried darparu adnoddau ychwanegol i alluogi gweithgareddau ymgysylltu wedi'u targedu a gweithgareddau wedi'u teilwra'n ddiwylliannol. Dylai'r broses ehangu flaenoriaethu meysydd lle y mae'r angen mwyaf a chyd-fynd â blaenoriaethau polisi ar anghydraddoldebau iechyd.

Argymhelliad 5: Cryfhau marchnata ac ymgysylltu

Dylai Age Cymru ymchwilio i ffyrdd newydd o gyrraedd cynulleidfia ehangach gan ddefnyddio canfyddiadau'r adolygiad hwn o 'beth sy'n gweithio' ar gyfer rhaglenni heneiddio'n iach. Mae hyn yn debygol o ddibynnu ar y cynnydd a wneir mewn perthynas ag argymhelliad 4.

Argymhelliad 6: Ehangu a chryfhau partneriaethau

Dylai darpariaeth yn y dyfodol adeiladu ar rwydweithiau presennol y Rhaglen Heneiddio'n lach a chryfhau partneriaethau ag awdurdodau lleol, byrddau iechyd, cymdeithasau tai a sefydliadau diwylliannol i wella cyrhaeddiad a thegwch. Byddai unrhyw ehangu o'r fath yn gofyn am ystyried darparu adnoddau ychwanegol.

Argymhelliad 7: Peilota integreiddio â phresgripsiynu cymdeithasol

Mae'r Rhaglen Heneiddio'n lach yn addas iawn i ategu presgripsiynu cymdeithasol ond mae wedi'i chyfyngu gan gapasiti. Dylai cynllun peilot mewn un rhanbarth brofi llwybrau atgyfeirio, goblygiadau o ran adnoddau, a'r gallu i'w huwchraddio. Mae hyn yn cyd-fynd â'r Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol a'r datganiad Tuag at System Gofal Cymunedol Integredig.

Argymhelliad 8: Diffinio'r ffiniau ar gyfer cymorth i'r rhai ag anghenion mawr neu gymorth clinigol

Nid y Rhaglen Heneiddio'n lach o reidrwydd yw'r dull mwyaf priodol o ddarparu ymyriadau heneiddio'n lach dwys, i'r rhai ag anghenion mawr neu anghenion clinigol. Dylai Age Cymru a Llywodraeth Cymru gadw hyn mewn cof wrth benderfynu ar gynlluniau cyflawni yn y dyfodol, fel targedu grwpiau blaenoriaeth.

Argymhelliad 9: Gwellu'r gwaith o fonitro a gwerthuso gweithgareddau celfyddydol

Mae casglu data effaith ar lesiant ar gyfer gŵyl Gwanwyn yn heriol. Dylai gwaith monitro ganolbwyntio ar gyrhaeddiad a gwerth ychwanegol i sefydliadau partner, gan gyflwyno dulliau adborth ysgafn ar gyfer digwyddiadau a gynhelir yn uniongyrchol gan Age Cymru.

Argymhelliad 10: Cynnal y model gwirfoddol a'i ddiogelu ar gyfer y dyfodol

Mae'r dull sy'n cael ei arwain gan wirfoddolwyr yn gryfder craidd ac yn gost-effeithiol. Nid oes unrhyw risgiau uniongyrchol yn ymwneud â recriwtio gwirfoddolwyr er y dylai Llywodraeth Cymru ac Age Cymru fod yn barod i fynd i'r afael ag unrhyw leihad yn argaeledd neu ddiddordeb gwirfoddolwyr. Gall hyn gynnwys canolbwyntio ar gadw gwirfoddolwyr presennol lle bo modd.

Atodiad A: Dulliau Ymchwil

Canllaw trafod 1: Rhanddeiliaid

A. Cyflwyniad

1. Allech chi ddisgrifio'n fyr eich rôl a'ch cyfrifoldebau?
2. Beth yw eich lefel o wybodaeth a chyfranogiad yn y Rhaglen Heneiddio'n lach (y rhaglen)?
3. Ym mha ffyrdd ydych chi neu'ch sefydliad wedi ymwneud â'r rhaglen hyd yn hyn?

B. Y cyd-destun polisi

4. O'ch safbwynt chi, beth yw'r blaenoriaethau a'r heriau cyfredol yng nghyd-destun polisi heneiddio'n lach yng Nghymru? I ba raddau y mae'r Rhaglen Heneiddio'n lach yn cyd-fynd â'r blaenoriaethau polisi hyn?
5. Pa mor effeithiol y mae'r rhaglen wedi ymateb i heriau presennol a rhai sy'n dod i'r amlwg?
6. Ar wahân i'r Rhaglen Heneiddio'n lach, pa ffynonellau cyllid neu raglenni eraill sy'n cefnogi heneiddio'n lach a gweithgarwch corfforol i bobl hŷn yng Nghymru? Sut y mae'r Rhaglen yn cymharu â'r rhain o ran cwmpas, cyrhaeddiad ac effaith?
7. Ar y cyfan, i ba raddau ydych chi'n meddwl bod y rhaglen yn cyflawni blaenoriaethau polisi cyfredol?

C. Dyluniad y rhaglen a sut y caiff ei chyflawni

8. Mae'r Rhaglen Heneiddio'n lach yn cynnal gweithgareddau uniongyrchol (e.e., LIFT, tai chi) ac yn gwneud gwaith ar lefel genedlaethol (ymgyrchoedd, gweithgorau, rhannu gwybodaeth). Sut ydych chi'n gweld y cydbwysedd rhwng y rhain? A ydynt yn ategu ei gilydd yn effeithiol? Beth y dylid ei flaenoriaethu?
9. Beth yw cwmpas priodol y rhaglen yn eich barn chi?
10. Pwy ddylai cynulleidfadau darged y rhaglen fod, yn eich barn chi?
11. I ba raddau y mae'r rhaglen wedi'i chydgynhyrchu, yn canolbwyntio ar yr unigolyn, ac yn gynhwysol i gyfranogwyr?
12. Beth yw prif gryfderau a gwendidau'r model cyflawni yn eich barn chi?

Ch. Cynhwysiant a chyrhaeddiad

13. Sut y mae'r Rhaglen Heneiddio'n lach yn cyrraedd pobl hŷn yn gyffredinol?
 - I ba raddau y mae'n cyrraedd pobl mewn ardaloedd mwy difreintiedig neu sy'n profi anghydraddoldebau ieuchyd?
 - Beth sydd wedi'i wneud (neu y gellid ei wneud) i ymgysylltu â phobl a chymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol, dynion, a phobl hŷn LHDTC+ yng Nghymru?

- Ar hyn o bryd, menywod yw'r mwyafrif sy'n cymryd rhan yn y rhaglen (89%). Beth yw'r rheswm dros hynny yn eich barn chi, a sut y gellid gwella ymgysylltiad ar draws y rhywiau?

14. I ba raddau y mae'r rhaglen yn sicrhau mynediad teg a chyfartal yn gyffredinol?

15. I ba raddau y mae'r rhaglen yn mynd i'r afael â rhwystrau cyffredin i gyfranogiad?

16. Pa mor hyblyg yw'r ddarpariaeth o ran addasu i wahanol anghenion ar draws grwpiau a chymunedau?

D. Canlyniadau ac effaith

17. Beth fydddech chi'n ei ddisgrifio fel canlyniadau neu effeithiau mwyaf arwyddocaol y rhaglen hyd yn hyn?

18. Pa dystiolaeth bellach sydd ei hangen i ddeall cyfraniad y rhaglen?

Dd. Blaenoriaethau ar gyfer y dyfodol

19. Beth yw'r prif dueddiadau a heriau o ran heneiddio yng Nghymru dros y 5–10 mlynedd nesaf?

20. Beth yw'r prif alluogwyr a'r rhwystrau i gynaliadwyedd hirdymor y rhaglen?

21. Sut y gellid goresgyn y rhwystrau?

22. A oes unrhyw fylchau yn y ddarpariaeth neu flaenoriaethau polisi y dylai'r rhaglen fynd i'r afael â nhw yn y dyfodol?

23. Pe gallech argymhell un newid i gryfhau neu wella'r rhaglen, beth fyddai hwnnw?

24. Oes unrhyw beth arall yr hoffech chi ei ychwanegu am y rhaglen neu gyd-destun ehangach heneiddio'n iach yng Nghymru?

Canllaw trafod 2: Buddiolwyr

A. Croeso a chyflwyniad (5 munud)

Allwch chi ddweud ychydig wrthyf amdanoch chi eich hun?

B. Cymryd rhan yn y Rhaglen Heneiddio'n lach (10–15 munud)

1. Sut y clywsoch chi am y Rhaglen Heneiddio'n lach neu sut y gwnaethoch chi ymwneud â hi gyntaf [neu cyfeiriwch at weithgaredd penodol os ydynt yn anghyfarwydd â'r term Rhaglen Heneiddio'n lach]?
2. Allwch chi ddweud wrthyf am y gweithgaredd neu'r gweithgareddau rydych chi wedi cymryd rhan ynddynt?
3. Pa mor hawdd neu anodd oedd hi i chi gael mynediad at y gweithgaredd?

C. Barn am y ddarpariaeth (15–20 munud)

4. Beth yw eich barn am y staff neu'r gwirfoddolwyr sy'n cyflwyno'r gweithgaredd?
5. Sut fydddech chi'n disgrifio ansawdd y ddarpariaeth?
6. Ydych chi'n teimlo bod y gweithgaredd yn hygyrch ac yn gynhwysol i bobl fel chi?
7. Beth sy'n eich helpu i ymgysylltu a pharhau i ddod yn ôl?
8. Beth, os o gwbl, sy'n ei gwneud hi'n anoddach i chi (neu eraill) gymryd rhan?
9. Faint o lais sydd gennych yn y ffordd y mae gweithgareddau'n cael eu cynllunio neu eu cyflwyno?
10. Ydych chi'n teimlo bod y gweithgareddau wedi'u cynllunio o amgylch yr hyn sy'n bwysig i chi'n bersonol?
11. Ydych chi'n teimlo wedi'ch grymuso neu'n fwy hyderus o ganlyniad i gymryd rhan? Ym mha ffordd?

Ch. Effeithiau'r Rhaglen Heneiddio'n lach (20 munud)

211. A oedd unrhyw heriau neu broblemau penodol y gwnaeth y gweithgaredd eich helpu gyda nhw?
13. Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw newidiadau yn eich bywyd neu'ch iechyd ers cymryd rhan yn y gweithgaredd?
14. Pa wahaniaeth y mae'r gweithgaredd hwn wedi'i wneud i'ch bywyd bob dydd, os o gwbl?
15. Oes unrhyw beth wedi newid er gwell – neu er gwaeth – ers i chi ddechrau?
16. Ydych chi'n teimlo bod y cymorth hwn wedi dod ar yr amser iawn i chi?
17. Ydych chi wedi rhoi'r gorau i ddefnyddio unrhyw wasanaethau neu gymorth arall o ganlyniad i gymryd rhan yn y gweithgaredd hwn?

Dd. Anghenion y dyfodol (10–15 munud)

21. Oes unrhyw beth a fyddai'n ei gwneud yn haws i chi gymryd rhan neu elwa mwy?

22. A oes unrhyw fylchau yn y cymorth a ddarperir gan y Rhaglen Heneiddio'n lach - pethau yr hoffech chi eu cael ond nad ydyn nhw ar gael?
23. Pe gallech chi newid un peth am y gwasanaeth, beth fyddai hynny?
24. Gan feddwl am eich anghenion ehangach, pa wasanaethau iechyd neu wasanaethau cymorth eraill ydych chi'n eu defnyddio?
25. Sut y mae'r Rhaglen Heneiddio'n lach yn cyd-fynd â'r rhain?
26. Ydy'r Rhaglen wedi eich cyfeirio at unrhyw gymorth arall neu wedi eich helpu i gael mynediad at gyfleoedd eraill?

Canllaw trafod 3: Gwirfoddolwyr

A. Croeso a chyflwyniad (5 munud)

- Dywedwch wrthym amdanoch chi eich hun. Beth wnaeth chi i wirfoddoli gydag Age Cymru?

B. Cymryd rhan yn y Rhaglen Heneiddio'n lach (10-15 munud)

1. Sut y clywsoch chi gyntaf am y Rhaglen Heneiddio'n lach / sut y gwnaethoch chi ddechrau gwirfoddoli ar gyfer y rhaglen?
2. Allwch chi ddweud wrthyf am y gweithgaredd neu'r gweithgareddau rydych chi'n helpu i'w rhedeg?
3. Pa mor hawdd neu anodd oedd hi i chi ddechrau fel gwirfoddolwr?

C. Barn am y ddarpariaeth (15-20 munud)

4. O'ch safbwynt chi, sut brofiad yw darparu'r gweithgareddau hyn?
5. Sut fydddech chi'n disgrifio ansawdd y ddarpariaeth yn gyffredinol?
6. Ydych chi'n teimlo bod y gweithgareddau'n hygyrch ac yn gynhwysol i gyfranogwyr?
7. Beth sy'n ei gwneud hi'n haws i gyfranogwyr ymgysylltu a pharhau i ddod yn ôl, yn eich profiad chi?
8. Beth, os o gwbl, sy'n ei gwneud hi'n anoddach i gyfranogwyr gymryd rhan?
9. Faint o fewnbwn sydd gennych o ran y ffordd y mae gweithgareddau'n cael eu cynllunio neu eu cyflwyno?
10. Ydych chi'n teimlo bod y rhaglen yn adlewyrchu'r hyn sy'n bwysig i gyfranogwyr?
11. Ydych chi'n teimlo'n hyderus ac yn cael eich cefnogi yn eich rôl fel gwirfoddolwr?

Ch. Effeithiau'r Rhaglen (20 munud)

12. Pa fathau o heriau neu broblemau y credwch y mae'r gweithgareddau'n helpu cyfranogwyr â nhw?
13. Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw newidiadau ym mywydau cyfranogwyr ers iddyn nhw ymuno â'r rhaglen?
14. Pa wahaniaeth ydych chi'n credu y mae'r gweithgareddau hyn yn ei wneud i bobl o ddydd i ddydd?
15. Ydych chi'n teimlo bod y rhaglen yn helpu i atal anghenion cyfranogwyr rhag gwaethygu neu'n osgoi'r angen am gymorth mwy ffurfiol yn ddiweddarach?
16. Ydy'r rhaglen wedi lleihau dibyniaeth cyfranogwyr ar wasanaethau eraill, yn eich barn chi?
17. A beth amdanoch chi'n bersonol – ydy gwirfoddoli wedi rhoi unrhyw fanteision i chi neu wedi effeithio arnoch chi?

D. Anghenion yn y dyfodol (10-15 munud)

18. Oes unrhyw beth a fyddai'n ei gwneud hi'n haws i chi gynnal gweithgareddau neu deimlo eich bod yn cael mwy o gefnogaeth yn eich rôl?
19. A oes unrhyw fylchau yn y cymorth a ddarperir gan y Rhaglen Heneiddio'n lach i wirfoddolwyr neu gyfranogwyr?
20. Pe gallech newid un peth am y ffordd y mae'r rhaglen yn cael ei rhedeg, beth fyddai hynny?
21. Sut ydych chi'n gweld y rhaglen yn cyd-fynd â gwasanaethau neu gymorth arall yn y gymuned?
22. Ydy'r Rhaglen wedi helpu cyfranogwyr (neu chi, fel gwirfoddolwr) i gael mynediad at gyfleoedd neu gymorth eraill?