

Cymryd rhan mewn Chwaraeon mewn Ardaloedd Difreintiedig

Mawrth 2022

Cyflwyniad

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn diogelu ac yn hyrwyddo hawliau pobl hŷn ledled Cymru, gan graffu ar ystod eang o bolisiau ac arferion i wella eu bywydau a dylanwadu arnynt. Mae'n darparu cymorth a chefnogaeth yn uniongyrchol i bobl hŷn drwy ei thîm gwaith achos ac mae'n gweithio i rymuso pobl hŷn a sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed ac y gweithredir arnynt. Mae rôl y Comisiynydd yn seiliedig ar gyfres o bwerau cyfreithiol unigryw i'w chefnogi i adolygu gwaith cyrff cyhoeddus a'u dwyn i gyfrif pan fo angen.

Mae'r Comisiynydd yn croesawu ymchwiliad y Pwyllgor ac yn credu bod galluogi pobl hŷn i gadw'n gorfforol ac yn feddyliol egnïol yn rhan bwysig o sicrhau bod pawb yng Nghymru yn gallu heneiddio'n dda.

Pobl Hŷn a Chwaraeon

Mae cadw'n heini ac yn egnïol yn rhan bwysig o fyw bywyd iach a da wrth fynd yn hŷn. Mae cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol rheolaidd yn lleihau'r risg o ddatblygu cyflyrau cronig hirdymor, megis clefyd y galon, diabetes a rhai mathau o ganser, yn ogystal â lleihau'r risg o farwolaeth gynnar hyd at 30%¹. Ochr yn ochr â'r manteision corfforol hyn, gall chwaraeon hefyd helpu iechyd meddwl unigolyn drwy leddfu ei bryder a lleihau'r risg o brofi unigrwydd ac arwahanrwydd. Gall helpu i ailadeiladu hyder unigolyn ar ôl cyfnod hir o salwch neu arwahanrwydd – rhywbeth y mae llawer o bobl hŷn wedi'i brofi'n ddiweddar oherwydd pandemig Covid-19.

Mae clybiau chwaraeon wrth galon llawer o'n cymunedau ledled Cymru ac yn ogystal â darparu cyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon, mae llawer o bobl hŷn nad ydynt yn gallu cymryd rhan mewn chwaraeon wedi dod yn rhan o'u clwb mewn ffordd wahanol, er enghraifft, fel gwirfoddolwr, ceidwad tir, stiward, neu hyd yn oed cefnogwr sy'n gwylio eu tîm bob wythnos. I lawer, mae hyn yn rhoi ymdeimlad o gymuned, sy'n llesol i'w lles corfforol a meddyliol, yn ogystal â mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd.

Drwy ei hymgylltiad â phobl hŷn, mae'r Comisiynydd a'i thîm wedi clywed yn uniongyrchol am yr effeithiau corfforol a chymdeithasol cadarnhaol y mae chwaraeon yn eu cael ar

Am ragor o wybdoaeth cysylltwch â:

Rhys Jackson, Swyddog Polisi:

03442 640 670 // rhys.jackson@olderpeoplewales.com

fywydau llawer o bobl. Yn anffodus, fodd bynnag, dim ond 25% o'r rhai rhwng 65-74 oed yng Nghymru sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos – ffigur sy'n gostwng i 10% ar gyfer y rhai dros 75 oed². Bydd y gwaith hwn yn canolbwyntio ar y modd y mae angen mynd i'r afael â'r lefelau isel hyn o gyfranogiad a'r angen i herio'r tybiaethau o ragfarn ar sail oed a wneir am bobl hŷn a chwaraeon i gynyddu cyfranogiad.

Tlodi

Mae bron i 1 o bob 5 o bobl hŷn yng Nghymru yn byw mewn tlodi incwm cymharol³, a all olygu na allant gael dau ben llinyn ynghyd, gan achosi straen cyson a gorfodi pobl hŷn i wneud penderfyniadau anodd. Mae hefyd yn golygu y gallent ei chael yn anos mabwysiadu ymddygiad iach, gan effeithio'n sylweddol ar eu hiechyd a'u lles. Gall pobl hŷn sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru sy'n troi'n 60 oed ddisgwyl byw saith mlynedd yn llai mewn iechyd da o gymharu â'r rhai yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig.⁴

Mae'r diffyg data sydd ar gael yn ei gwneud yn anodd deall y cysylltiad rhwng ardaloedd difreintiedig a gweithgarwch corfforol pobl hŷn. Er bod Arolwg Cenedlaethol Cymru yn rhoi dadansoddiad o gyfranogiad mewn chwaraeon yn ôl oedran ac aelwydydd mewn amddifadedd sylweddol⁵, nid yw'n bosibl dadansoddi'r croestorri rhwng y meysydd hyn. Mae digon o ddata yn bwysig er mwyn rhoi darlun dibynadwy o bobl hŷn ddifreintiedig ledled Cymru sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon. Yn ogystal â hyn, mae diffyg data a gwybodaeth am bobl hŷn sydd â nodweddion gwarchoddedig eraill hefyd, gan gynnwys rhyw ac ethnigrwydd.

Cymunedau sy'n ystyriol o oedran

Un o'r rhwystrau allweddol sy'n wynebu cyfranogiad pobl hŷn mewn chwaraeon yw eu hiechyd corfforol a'u ffitrwydd eu hunain - mae 31% o bobl dros 65 oed yng Nghymru wedi nodi y byddent yn gwneud mwy o chwaraeon pe baent yn fwy heini⁶. Er mwyn dechrau mynd i'r afael â'r mater sylfaenol hwn, rhaid inni edrych y tu hwnt i chwaraeon i weld a yw'r cymunedau y mae pobl hŷn yn byw ynddynt yn eu galluogi i fynd allan a chynnal lefel o weithgarwch corfforol a ffitrwydd.

Ar hyn o bryd, mae 55% o'r rhai rhwng 65 a 74 oed yn dweud nad ydynt byth yn cerdded mwy na 10 munud i fynd i rywle, sy'n codi i 68% ar gyfer y rhai 75 oed a throsodd.⁷ Er mai salwch neu gyflwr iechyd fydd yn gyfrifol am hyn i rai pobl hŷn, efallai hefyd mai'r hyn sydd i gyfrif yw bod eu hamgylchedd lleol ddim yn eu cefnogi i fynd allan.

Mae'r Comisiynydd yn arwain gwaith i gefnogi awdurdodau lleol i ddod yn aelodau o Rwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Dinasoedd a Chymunedau sy'n ystyriol o Oedran, ac i gymryd camau i wneud eu cymunedau'n fwy hygyrch a chyfeillgar i oedran. Drwy adeiladu cymunedau ac amgylcheddau sy'n galluogi pobl hŷn i fynd allan yn rheolaidd, gallwn ddechrau adeiladu'r lefel hon o iechyd corfforol a ffitrwydd.

Gall ymgysylltu â phobl hŷn am Deithio Llesol fod yn ffordd gadarnhaol o gynyddu ffitrwydd y boblogaeth hŷn drwy sicrhau bod seilwaith ar gyfer cerdded a beicio yn ystyried anghenion pobl hŷn, ochr yn ochr â'r manteision amgylcheddol a ddaw yn sgil hyn. Gall trafnidiaeth gyhoeddus hefyd chwarae rhan allweddol i alluogi pobl hŷn i fanteisio ar gyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon a chael mynediad i ganolfannau hamdden ar adegau cyfleus. Hefyd rhaid ystyried mynediad digonol i doiledau cyhoeddus er mwyn annog pobl hŷn i gymryd mwy o ran mewn chwaraeon a gweithgareddau corfforol yn eu cymunedau, gan fod toiledau gwael yn effeithio'n anghymesur ar bobl hŷn a phobl anabl.

Mynd i'r Afael â Stereoteipiau sy'n dangos Rhagfarn ar sail Oed

Hyd yn oed pan fydd cyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon yn hygyrch ac ar gael, mae rhai pobl hŷn yn dal i deimlo na allant gymryd rhan. Gall hyn fod oherwydd salwch, anabledd hirdymor neu am eu bod wedi cael eu gwneud i deimlo'n "rhy hen". Gellir ystyried y rhesymau hyn yn aml fel rhwystr i bobl hŷn gymryd rhan, ond dylid rhoi'r cyfrifoldeb ar y chwaraeon eu hunain i fod yn fwy hygyrch a chynhwysol er mwyn sicrhau nad yw anabledd a salwch yn rhwystr awtomatig i chwaraeon a bod rhagfarn y gymdeithas ynglŷn â chyfranogiad pobl hŷn mewn chwaraeon yn cael ei herio – **ni ddylai unrhyw un deimlo'n rhy hen i gymryd rhan mewn chwaraeon.**

Astudiaeth Achos 1: Super-Agers Pen-y-bont ar Ogwr

Mae prosiect Super-Agers Pen-y-bont ar Ogwr yn annog pobl hŷn i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol drwy bartneriaeth ranbarthol a'i nod yw darparu gweithgareddau cymunedol cefnogol gydag oedolion hŷn, gan ganolbwyntio ar gynnal annibyniaeth mewn cymunedau.

Mae'r prosiect yn galluogi pobl hŷn i gymryd rhan mewn amrywiaeth o chwaraeon a gweithgarwch corfforol fel Tai Chi ac Yoga, wyneb yn wyneb ac ar-lein. Mae'r dosbarthiadau'n darparu amgylchedd cynhwysol ac anfeirniadol sy'n galluogi'r rhai sydd ag anableddau neu gyflyrau cyfyngol i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

Mae iechyd corfforol a meddyliol pobl hŷn wedi gwella yn sgil y prosiect, ac mae hynny yn ei dro wedi gwella eu lles. Mae llawer o'r bobl hyn sy'n cymryd rhan yn y prosiect hefyd wedi canfod bod y cyfleoedd cymdeithasol sydd wedi deillio o'r sesiynau yn bwysig iawn.

Rhaid i'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau mewn Awdurdodau Lleol a Llywodraeth Cymru groesawu'r newid naratif hwn er mwyn rhoi gwell mynediad i chwaraeon i bobl hŷn, yn ogystal â dod yn gyfrifoldeb i bob un ohonom mewn cymdeithas. Mae pobl hŷn wedi dioddef yn y gorffennol yn sgil penderfyniadau polisi ynghylch chwaraeon, megis y toriadau gan Lywodraeth Cymru i'r 'Cynllun Nofio am Ddim' - cynllun a oedd yn anelu at hybu nofio ymhlith y boblogaeth hŷn. Canfu adolygiad yn 2018 nad oedd hyn yn gost-effeithiol, ac felly cafodd y cynllun ei leihau. O ganlyniad, dim ond ar adegau cyfyngedig o'r dydd y gall y rhan

fwyaf o bobl hŷn cymwys gael mynediad i'r cynllun erbyn hyn, gyda llawer o gyfleoedd yn cael eu tynnu'n ôl yn gyfan gwbl, er i'r adolygiad dynnu sylw at y ffaith bod y rhaglen wedi arwain at gynnydd cychwynnol sylweddol mewn lefelau cyfranogiad a oedd wedi'u cynnal ar gyfer pobl hŷn⁸. Mae nofio yn ymarfer delfrydol i bobl hŷn oherwydd ei risg isel o anaf ac effaith isel ar y corff⁹, ac felly i'r bobl hŷn hynny a fanteisiodd ar y rhaglen yn rheolaidd, bydd hyn wedi cael effaith fawr.

Mae penderfyniadau o'r fath yn dangos y gall fod tybiaethau o ragfarn oed ar lefel llunio polisi mewn perthynas â chwaraeon – mai'r boblogaeth hŷn fydd y rhai cyntaf o bosibl i ddiodeff yn sgil mesurau arbed costau oherwydd eu diffyg diddordeb neu eu gallu canfyddedig. Rhaid gwyrddroi'r meddylfryd hwn, fel bod y rhai sy'n gwneud penderfyniadau yn deall yr effaith gadarnhaol y gall annog pobl hŷn i gymryd rhan mewn chwaraeon ei chael ar unigolion, megis y manteision corfforol a meddyliol, a'r effaith y gall hyn ei chael ar y system iechyd a gofal cymdeithasol ehangach.

Gwneud chwaraeon yn fwy hygyrch i bobl hŷn

Yn ogystal â'r angen am newid ar y lefel genedlaethol, rhaid i bartneriaid lleol, gan gynnwys canolfannau hamdden, grwpiau pobl hŷn a darparwyr iechyd, gydweithio i sicrhau y gweithredir dull cydweithredol o alluogi pobl hŷn i gymryd rhan mewn chwaraeon. Bydd cynyddu cyfranogiad pobl hŷn mewn chwaraeon yn hanfodol os ydym am sicrhau bod pobl yn heneiddio'n iach gan mai dim ond 21% o'r rhai dros 65 oed sydd naill ai â phedwar neu bump o arferion ffordd iach o fyw ar hyn o bryd.¹⁰

Mae llawer o enghreifftiau eisoes ar y gweill o ddulliau arloesol o wneud chwaraeon presennol yn fwy hygyrch i bobl hŷn, ac mae ymgysylltu â phartneriaid lleol a chenedlaethol yn elfen allweddol o wneud y rhain yn llwyddiannus ac yn gynaliadwy.

Astudiaeth Achos 2: Rygbi Cerdded

Ymunodd y Comisiynydd ag aelodau o Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf ac Undeb Rygbi Cymru yn 2018 i wyllo sesiwn o 'Rygbi Cerdded' yng Nghlwb Rygbi Pontypridd.

Roedd llawer o'r cyfranogwyr wedi cael eu rhoi ar raglen rhagnodi Rygbi Cerdded gan eu meddygon teulu fel ffordd o fynd i'r afael â phroblemau iechyd corfforol a meddyliol. I'r rhai a oedd yn bresennol, roedd hyn yn ffordd o barhau i chwarae'r gamp yr oeddent wedi'i chwarae pan oeddent yn iau mewn modd mwy hygyrch.

Dywedodd y cyfranogwyr fod agwedd gymdeithasol y cynllun yn bwysig a'i fod yn gyfle i gyfarfod dynion a allai, mewn rhai achosion, wynebu unigrwydd neu arwahanrwydd.

Ar adeg yr ymweliad, roedd Undeb Rygbi Cymru yn edrych ar gyfleoedd ychwanegol i ddatblygu'r gêm Rygbi Cerdded. Efallai yr hoffai'r Pwyllgor ystyried a fydd y rhain yn parhau wrth i ni ddechrau gwella o bandemig Covid-19.

Astudiaeth Achos 3: Pêl-droed Cerdded

Mae tîm y Comisiynydd wedi ymweld â nifer o gynlluniau Pêl-droed Cerdded a gynhelir ledled Cymru. Mae'r prosiectau hyn, rhai'n cael eu rhedeg gan glybiau pêl-droed ac eraill gan ganolfannau hamdden neu gyfleusterau chwaraeon lleol, yn darparu amgylchedd cynhwysol a chefnogol i bobl hŷn o bob gallu gymryd rhan.

Er bod llawer o'r grwpiau hyn yn dewis gwneud hyn i gael ychydig o hwyl yn unig, mae eraill wedi ffurfio cynghreiriau lleol, a hyd yn oed tîm cenedlaethol Cymru – a oedd hyd yn oed yn bencampwyr y byd yn 2019.

Mae Strategaeth Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant (PAWB) Cymdeithas Bêl-droed Cymru yn nodi uchelgais ganmoladwy sef 'Pêl-droed i bawb, ym mhob man yng Nghymru' ac mae'n hanfodol bod hyn yn cynnwys cymorth i bobl hŷn gymryd rhan mewn ffyrdd hygyrch o'r gêm.

Astudiaeth Achos 4: Pŵer Pedal Caerdydd

Mae Pŵer Pedal Caerdydd yn elusen sy'n galluogi pobl o bob oed a gallu i brofi manteision beicio. Mae ganddynt feiciau a beiciau tair olwyn wedi'u haddasu'n arbennig ar gyfer pobl ag anabledau neu namau ac maent wedi dod i ddigwyddiadau ymgysylltu a gynhelir gan y Comisiynydd i annog pobl hŷn i ddechrau beicio neu ail-afael ynddo.

Mae'r elusen yn deall, er bod beicio'n helpu pobl hŷn i wella eu hiechyd a'u lles corfforol, ei fod hefyd yn sicrhau manteision iechyd meddwl oherwydd natur gymdeithasol beicio.

Rhaid gwneud gwaith hefyd i alluogi gofalwyr di-dâl Cymru i gael mynediad at chwaraeon, a fydd yn debygol o helpu i wella eu hiechyd corfforol a meddyliol. Mae llawer o'r gofalwyr hyn yn fenywod hŷn, gyda thros draean o ofalwyr di-dâl yng Nghymru yn fenywod 55+ oed¹¹. Gall gofalu am rywun annwyl fod yn waith 24 awr, gan adael ychydig o amser ar gyfer lles ac iechyd personol y gofalwr.

Gallai gwell seibiant helpu i sicrhau bod y gofalwyr hŷn hyn yn gallu manteisio ar gyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol, a fydd yn helpu gyda'u hiechyd corfforol a meddyliol, yn ogystal â rhoi seibiant iddynt o'u hymrwymiad pwysig.

Cyfleoedd i newid

Mae Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio yn rhoi cyfle i wneud cam cadarnhaol tuag at gyflawni newid naratif, gan fod y llywodraeth wedi ymrwymo i gefnogi rhaglenni a mentrau heneiddio'n iach, drwy ei Chronfa Iach ac Egniol, yn ogystal â thrwy gefnogi Awdurdodau Lleol i ddod yn aelodau o Rwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Dinasoedd a Chymunedau sy'n Ystyriol o Oedran . Mae'r ymrwymiad hwn yn

cyd-fynd â Degawd Heneiddio'n Iach y Cenhedloedd Unedig, cynllun cydweithredol bydeang sy'n dod â phobl at ei gilydd i wella bywydau pobl hŷn, gan fod 'Amgylcheddau Sy'n Ystyriol o Oedran' yn faes gweithredu o dan y rhaglen¹².

Fel y soniwyd eisoes, mae hygyrchedd a pha mor 'ystyriol o oedran' yw cymuned yn ffactor pwysig o ran galluogi pobl hŷn i fod yn fwy egniol. Rhaid i Lywodraeth Cymru archwilio sut y gall ymgysylltu â sefydliadau eraill a gweithio gyda rhaglenni eraill y llywodraeth ochr yn ochr â'i Strategaeth i alluogi mwy o bobl hŷn i gadw'n heini.

Rhaid i'r Gronfa Adfer Chwaraeon a Hamdden gwerth £14 miliwn a grybwyllir yn y Strategaeth hefyd roi digon o sylw i anghenion y boblogaeth hŷn, er mwyn gwrthdroi'r dirywiad corfforol a meddyliol ac eiddilwch sydd wedi dod yn fwy cyffredin yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf oherwydd pandemig Covid-19.

Mae'r pandemig wedi effeithio'n arbennig ar bobl hŷn, gyda iechyd corfforol a meddyliol nifer o bobl wedi dirywio. Mae'r Comisiynydd eisoes wedi cyflwyno cynigion i Lywodraeth Cymru i gefnogi iechyd a lles pobl hŷn drwy fuddsoddi mewn cymorth cymunedol ataliol. Fel rhan o'r cynnig hwn, argymhellodd y Comisiynydd y dylai cyrff cyhoeddus: weithio mewn partneriaeth i sicrhau bod cyllid ar gael i sefydliadau'r sector gwirfoddol i helpu pobl hŷn sy'n dioddef o ddatgysylltu corfforol a seicolegol i ddod yn fwy egniol yn gorfforol ac ymgysylltu'n gymdeithasol; rhoi cymorth i bobl fyw cystal ag y gallant wrth aros am ymyriadau arbenigol; a darparu cymorth i gynnal ansawdd bywyd. Gydag amseroedd aros cynyddol ar gyfer apwyntiadau ysbyty a dewisol, mae angen gwaith adsefydlu o'r fath i helpu pobl hŷn y mae Covid-19 wedi effeithio arnynt.

Mae cyfle gwirioneddol o'n blaenau i chwaraeon chwarae rhan allweddol yn y gwaith o adsefydlu pobl hŷn rhag effeithiau meddyliol a chorfforol niweidiol pandemig Covid-19, a gall Ymchwiliad y Pwyllgor fod yn gam pwysig tuag at fynd i'r afael â'r rhwystrau i gyfranogiad pobl hŷn mewn chwaraeon.

-
- ¹ GIG. (2022) Manteision ymarfer corff. Ar gael yn: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits/>
- ² Arolwg Cenedlaethol Cymru. (2021) Arolwg Cenedlaethol Cymru: Ebr-Meh 21. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau>
- ³ Llywodraeth Cymru. (2021). Tlodi incwm cymharol: Ebrill 2019 i Fawrth 2020. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Poverty/householdbelowaverageincome-by-year>
- ⁴ Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, (2021), Disgwyliad oes y wladwriaeth iechyd yn ôl Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC 2019), Cymru, pob oed, 22 Mawrth 2021. Ar gael yn: <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Poverty/householdbelowaverageincome-by-year>
- ⁵ Arolwg Cenedlaethol Cymru. (2021) Arolwg Cenedlaethol Cymru: Ebr-Meh 21. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau>
- ⁶ Arolwg Cenedlaethol Cymru. (2021) Arolwg Cenedlaethol Cymru: Ebr-Meh 21. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau>
- ⁷ Arolwg Cenedlaethol Cymru. (2021) Arolwg Cenedlaethol Cymru: Ebr-Meh 21. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau>
- ⁸ Prifysgol Met Caerdydd. (2018) Nofio am Ddim yng Nghymru: Adolygiad. Ar gael yn: https://figshare.cardiffmet.ac.uk/articles/online_resource/Free_Swimming_in_Wales_A_Review/13056311
- ⁹ SeniorLink. (2020) 6 Manteision Nofio i Oedolion Hŷn. Ar gael yn: <https://www.seniorlink.com/blog/6-benefits-of-swimming-for-seniors>
- ¹⁰ Arolwg Cenedlaethol Cymru. (2021) Arolwg Cenedlaethol Cymru: Ebr-Meh 21. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau>
- ¹¹ Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2021) Gofalwyr di-dâl yng Nghymru: Creu e-garfan i ddeall cyflyrau iechyd hirdymor ymhlith gofalwyr di-dâl yng Nghymru. Ar gael yn: <https://icc.gig.cymru/cyhoeddiadau/cyhoeddiadau/gofalwyr-di-dal-yng-nghymru-penderfynyddion-llesiant-meddyliol/>
- ¹² Sefydliad Iechyd y Byd. (2022) Age-friendly Environments. Ar gael ar: <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/age-friendly-environments>

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn diogelu ac yn hyrwyddo hawliau pobl hŷn ledled Cymru, gan graffu ar ystod eang o bolisïau ac arferion i wella eu bywydau, a dylanwadu arnynt. Mae'n darparu cymorth a chefnogaeth yn uniongyrchol i bobl hŷn drwy ei thîm gwaith achos ac mae'n gweithio i rymuso pobl hŷn a sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed ac y gweithredir ar eu sylwadau. Mae rôl y Comisiynydd yn seiliedig ar gyfres o bwerau cyfreithiol unigryw i'w chefnogi i adolygu gwaith cyrff cyhoeddus a'u dwyn i gyfrif pan fo angen.

Mae'r Comisiynydd yn cymryd camau i roi terfyn ar ragfarn a gwahaniaethu ar sail oedran, atal pobl hŷn rhag cael eu cam-drin a galluogi pawb i heneiddio'n dda.

Mae'r Comisiynydd am weld Cymru lle mae pobl hŷn yn cael eu gwerthfawrogi, lle mae hawliau'n cael eu cynnal a lle nad oes unrhyw un yn cael ei adael ar ôl.

Sut i gysylltu â'r Comisiynydd:

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Adeiladau Cambrian
Sgwâr Mount Stuart
Caerdydd
CF10 5FL
Rhif ffôn: 03442 640 670

Ebost: ask@olderpeoplewales.com

Gwefan: www.olderpeoplewales.com

Twitter: [@talkolderpeople](https://twitter.com/talkolderpeople)