Older People's Commissioner for Wales
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Y Pwyllgor Cymunedau, Cydraddoldeb a Llywodraeth Leol
CELG(4)-15-14 Papur 2a

Pwysigrwydd ac Effaith Gwasanaethau Cymunedol yng Nghymru

Llais ac eiriolwr annibynnol ar gyfer pobl hŷn

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn llais ac yn eiriolwr annibynnol ar gyfer pobl hŷn ledled Cymru. Mae'r Comisiynydd a'i thîm yn gweithio i sicrhau bod gan bobl hŷn lais sy'n cael ei glywed, eu bod yn cael dewis a bod ganddynt reolaeth, nad ydynt yn teimlo'n unig nac yn dioddef gwahaniaethu a'u bod yn derbyn y cymorth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt.

Mae'r Comisiynydd a'i thîm yn gweithio i sicrhau bod Cymru'n lle da i heneiddio ynddo, nid i rai pobl yn unig ond i bawb.

Sut i gysylltu â'r Comisiynydd:

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Adeiladau Cambrian
Sgwâr Mount Stuart
Caerdydd
CF10 5FL

Ffôn: 08442 640 670

E-bost: gofyn@olderpeoplewales.com
Gwefan: www.olderpeoplewales.com

Trydar: @comisiwnphcymru

Fformatau Hygyrch

Of hoffech dderbyn y cyhoeddiad hwn mewn fformat arall ac/neu iaith arall, cysylltwch â ni. Mae pob un o'n cyhoeddiadau hefyd ar gael i'w lawrlwytho a'u harchebu mewn nifer o fformatau gwahanol oddi ar ein gwefan.

Cynnwys

Rhagair	02
Cyflwyniad	04
Edrych ar y gwasanaethau cymunedol fel asedau	06
Asedau Cymunedol yng Nghymru	12
Trafnidiaeth	12
Teithio ar fysiau am ddim	14
Trafnidiaeth yng nghefn gwlad	16
Trafnidiaeth gymunedol	18
Toiledau	21
Cynlluniau Toiledau Cymunedol	25
Canolfannau Cymunedol, Mannau Cymunedol	26
Canolfannau cymunedol	26
Cyfeillio a Phryd ar Glud	28
Mannau Cymunedol	31
Cymunedau sy’n ystyriol o oedran	33
Dysgu Gydol Oes a Sgiliau	34
Dysgu ar gyfer llesiant	36
Cyllid ar gyfer dysgu gydol oes	37
Dysgu oedolion yn y gymuned	38
Cynhwysiant digidol	40
Llyfrgelloedd	41
Casgliadau	45
Gwaith dilynol y Comisiynydd	47

Rhagair

Ers i mi ddechrau yn fy swydd ym mis Mehefin 2012, rwyf wedi cwrdd a siarad â phobl hŷn ar hyd a lled Cymru fel rhan o fy Sioe Deithiol Ymgysylltu, a byddaf yn parhau i wneud hynny yn ystod fy nghyfnod yn y swydd. Mae eu lleisiau, a lleisiau'r bobl sy'n gofalu amdanynt ac yn rhoi cefnogaeth iddynt, wrth wraidd fy ngwaith.

Mae'r adroddiad hwn yn adeiladu ar fy "Fframwaith Gweithredu 2013-17", gan adlewyrchu'r newid y mae ar bobl hŷn eisiau ac am ei weld, a'm hadroddiad "Mil o Fân Rwystrau", sy'n edrych ar y mân rwystrau sy'n arwain at heriau mawr i bobl hŷn yn eu bywyd bob dydd.

Un o'r blaenoriaethau yn fy Fframwaith Gweithredu yw gwarchod a gwella gwasanaethau, cyfleusterau a seilwaith cymunedol. Er bod materion gofal cymdeithasol ac iechyd o safon uchel yn bwysig tu hwnt i bobl hŷn, maent yn sôn yn gyson am yr angen i ganolbwyntio mwy ar wasanaethau a chyfleusterau allweddol cymunedol a lleol, megis bysiau a thrafnidiaeth gymunedol, toiledau cyhoeddus, palmentydd, seddau ar gyfer y cyhoedd, mannau yn yr awyr agored, cyfleusterau hamdden, a chanolfannau cymunedol a chanolfannau dydd. Dyma'r gwasanaethau y mae pobl hŷn yn siarad amdanynt fwyaf ac maent yn poeni eu bod yn diflannu.

Nid moethau yw'r gwasanaethau hyn – maent yn hanfodol i gynnal iechyd, annibyniaeth a lles pobl hŷn. Mae'r gwasanaethau hyn yn hanfodol hefyd i gyflawni blaenoriaethau cenedlaethol sy'n ymwneud ag atal, canolbwyntio ar y dinesydd a chydnerthu cymunedol, rheoli'r costau i'r gwasanaethau statudol a chynnal cyflwr cyffredinol yr economi. Dylid edrych ar y gwasanaethau hyn fel asedau cymunedol hanfodol.

Rwyf yn deall y pwysau cyllidebol presennol sydd ar awdurdodau lleol a bod yn rhaid iddynt wneud penderfyniadau anodd ar wariant ac arbedion. Ond mae'n hanfodol bwysig cydnabod, wrth wneud penderfyniadau ar wario, fod gwasanaethau cymunedol hanfodol yr un mor ddylanwadol a phwysig â gwasanaethau statudol, a bod pobl hŷn yn dal i allu cael gafael arnynt, er mewn gwahanol ffyrdd.

Yn draddodiadol, ystyrir bod gwasanaethau cymunedol yn gost, ond dylid, yn hytrach, eu gweld fel asedau. Asedau sy'n galluogi unigolion i gynnal eu hiechyd, eu cyfoeth a'u lles a, thrwy wneud hynny, dwyn budd i'w cymunedau ehangach ac i economi Cymru.

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno achos busnes cryf dros wasanaethau

cymunedol. Mae gwasanaethau cymunedol yn hanfodol i iechyd, cyfoeth, a lles ein pentrefi, ein trefi, ein dinasoedd a'n cymunedau, ond, yn fwy na hynny, maent yn gwbl angenrheidiol i flaenoriaethau gwasanaethau cyhoeddus ac iechyd y cyhoedd yng Nghymru a chyflwr cyffredinol ein heconomi. Yn syml iawn, mae gwasanaethau cymunedol yn gwbl hanfodol i lawer o bobl hŷn. Edrychaf ymlaen at weithio gyda'n llywodraeth genedlaethol a'r llywodraeth leol ynghyd â phartneriaid allweddol eraill wrth wneud y penderfyniadau hyn.

Gyda'n gilydd, gallwn helpu i amddiffyn y gwasanaethau hanfodol hyn a, thrwy wneud hynny, gwneud Cymru'n lle da i bobl dyfu'n hŷn ynddo – nid dim ond i bobl hŷn, ond i bawb.

Sarah Rochira
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Cyflwyniad

Mae gostyngiadau mewn gwariant cyhoeddus yn peri pryder mawr yng Nghymru erbyn hyn. Erbyn 2015/16, bydd £1.68 biliwn yn llai yng nghyllideb Llywodraeth Cymru o'i gymharu â 2010/11[1] ar amser pan mae'r galw am wasanaethau yn tyfu'n gyflym. Yn ei hymateb i gyllideb Llywodraeth Cymru ar gyfer 2014/15[2], croesawodd y Comisiynydd y cyllid ychwanegol ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol dros y blynyddoedd nesaf, yn ogystal â'r bwriad i gyflwyno'r Gronfa Gofal Canolraddol sydd yn werth £50m. Fodd bynnag, mynegodd y Comisiynydd bryderon go iawn hefyd ynghylch y gostyngiad mewn cefnogaeth ariannol i lywodraeth leol.

Mae awdurdodau lleol, sy'n darparu gwasanaethau cymunedol (anstatudol) hanfodol i bobl hŷn, yn wynebu gostyngiadau sylweddol yn eu cyllidebau erbyn hyn: bydd cyllid refeniw cyffredinol ar gyfer llywodraeth leol dros y tair blynedd nesaf wedi gostwng 4.8% ar waelodlin 2011/12. Er mwyn sicrhau cydbwysedd ariannol, mae gwasanaethau anstatudol mewn perygl o wynebu gostyngiadau eithriadol o uchel yn y gyllideb oherwydd bod cyllideb gwasanaethau statudol megis gofal cymdeithasol ac addysg yn cael ei gwarchod. Er mwyn cyrraedd targedau a lleihau diffygion ariannol, mae'n bosibl y bydd rhai gwasanaethau anstatudol yn wynebu toriadau o hyd at 52%[3] neu'n dod i ben am byth[4].

Dylid ailenwi gwasanaethau cymunedol yn asedau cymunedol. Mae hyn yn adlewyrchu'n well eu pwysigrwydd hanfodol, nid yn unig i bobl hŷn, ond i hanfodion polisïau tymor hir a pholisïau newydd yng Nghymru. Mae pobl hŷn wedi dweud yn glir iawn nad moethau y gallwn fforddio eu colli yw'r gwasanaethau hyn. Dyma'r sylfeini yr adeiladir bywydau unigolion arnynt yn ogystal â'n cymunedau.

Nid y gostyngiadau cyllidebol traddodiadol neu hen ffasiwn a wneir fesul dipyn yw'r ateb i ddarparu gwasanaethau cyhoeddus modern. Rhaid ystyried dulliau'r unfed ganrif ar hugain, megis effeithlonrwydd radical[5] (arbed costau a gwella canlyniadau gwasanaeth yr un pryd), cyllidebau cymunedol[6] (darparwyr gwasanaethau cyhoeddus lleol yn cydweithio ac yn rhannu cyllidebau i ddiwallu anghenion lleol), trosglwyddo asedau cymunedol[7]

1 http://wales.gov.uk/funding/budget/draft-budget-2014-2015/?skip=1&lang=cy

2 http://www.olderpeoplewales.com/en/Publications/pub-story/13-10-08/Statement_on_Welsh_Government_Draft_Budget_2014-15.aspx

3 Sefydliad Astudiaethau Ariannol - Local government expenditure in Wales: recent trends and future pressures, 2013

4 https://www.unison.org.uk/upload/sharepoint/Policies/UNISON%20Future%20for%20Wales.pdf

5 http://www.innovationunit.org/knowledge/our-ideas/radical-efficiency

6 https://www.gov.uk/government/policies/giving-local-authorities-more-control-over-how-they-spend-public-money-in-their-area--2/supporting-pages/community-budgets

7 http://www.biglotteryfund.org.uk/research/stronger-communities/asset-transfer-and-capital-programmes

(gwarchod adeiladau a gwasanaethau cymunedol drwy fodelau cyflawni eraill) a chyllidebu ar sail sero[8] (rhaid i bopeth yn y gyllideb gael ei ystyried a'i gyfiawnhau). Rhaid i awdurdodau lleol fabwysiadu dulliau newydd ac arloesol sydd yn cael eu cyplysu gan ddealltwriaeth glir o'r effaith a gaiff gwasanaethau cymunedol a'r sgil-effaith o weld gostyngiadau yn y rhain.

Mae'r adroddiad yma yn adeiladu ar y gwaith ardderchog a gyflawnwyd gan y Tasglu Toiledau, Trafnidiaeth a Biniau, a sefydlwyd gan y Comisiynydd, i'w chynorthwyo i ddeall yn well pwysigrwydd y gwasanaethau hyn. Diolch arbennig i'r **Y Gymdeithas Cludiant Cymunedol yng Nghymru, Cymdeithas Toiledau Prydeinig, Senedd ar gyfer Pobl Hŷn Cymru ac Ymgyrch 'P am Pobl'** am eu hymrwymiad parhaol ac ymgyrchu ar y materion yma. Roedd y gwybodaeth a ddarparwyd gan y sefydliadau yma yn amhrisiadwy.

Mae'r adroddiad hefyd yn seiliedig ar nifer o grwpiau ffocws gyda phobl hŷn ar draws Cymru (a gynhaliwyd yn Aberystwyth, Bae Colwyn, Caerdydd, Caerfyrddin a Llandrindod).

Yn ogystal â'r grwpiau ffocws, cafwyd cyngor hefyd gan ystod o bartneriaid yn cynnig arbenigedd ar feysydd penodol o'r adroddiad, er mwyn darparu tystiolaeth ymchwil ategol. Cafwyd sylwadau ac adborth gan y canlynol:

- Bus Users Cymru
- Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru
- Cymdeithas Prif Lyfrgellwyr Cymru
- Cymdeithas Toiledau Prydain
- Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Llywodraeth Cymru
- NIACE Dysgu Cymru
- Senedd Pobl Hŷn Cymru
- Y Gymdeithas Cludiant Cymunedol yng Nghymru
- Y Gymdeithas Wirfoddol Frenhinol
- Ymgyrch P am Pobl

8 http://people.bath.ac.uk/mnsipc/Reading/Management%20Accounting/Budgeting%20Process/zero_based_ budgeting_ briefing.pdf

Edrych ar y gwasanaethau cymunedol fel asedau

Mae bron i 800,000 o bobl 60 oed a hŷn yng Nghymru, dros chwarter y boblogaeth, a, thros yr ugain mlynedd nesaf, disgwylir i hyn godi'n uwch na 1 miliwn o bobl. Dylai'r ffaith bod Cymru yn cael ei gweld fel gwlad o bobl hŷn gael ei ystyried yn rhywbeth cadarnhaol.

Mae gwasanaethau cymunedol yn hanfodol er mwyn galluogi pobl hŷn i barhau i wneud cyfraniad ac i wneud gweithgareddau sy'n dwyn budd economaidd.

Mae llawer o bobl hŷn yn parhau i fod yn economaidd weithgar ar ôl cyrraedd oed ymddeol, gan gymryd rhan mewn cyflogaeth amser llawn neu ran-amser ac yn parhau i dalu treth, yn gwirfoddoli ac yn darparu gwasanaethau gofal plant gwerthfawr i deulu a chyfeillion. Mae ganddynt doreth o wybodaeth, sgiliau a phrofiad ac, os rhoddir gwasanaethau a chyfleusterau a seilwaith digonol iddynt, gallant barhau i gyfrannu'n sylweddol i'w cymunedau ac i'r economi yn gyffredinol. Ar ôl rhoi cyfrif am gostau sy'n ymwneud â phensiynau, lles ac iechyd, mae pobl hŷn:

- Yn gwneud cyfraniad net sydd yn werth dros £1 biliwn y flwyddyn i economi Cymru, bron i £3 miliwn y dydd;
- Bydd cyfanswm eu cyfraniad bron yn £27 biliwn dros yr ugain mlynedd nesaf;
- Amcangyfrifir bod y gwaith gwirfoddol gan bobl hŷn yng Nghymru, y 'fyddin gudd', yn werth £469 miliwn. Gyda gofal plant hefyd, mae'r gwerth oddeutu £750 miliwn y flwyddyn;
- Mae astudiaeth yn 2011 yn awgrymu y bydd pobl hŷn, erbyn 2030, yn dwyn budd i'r economi a fydd yn werth oddeutu £291.1 biliwn, o'i gymharu â'r costau lles a ragamcanir o £216.2 biliwn[9].

Mae gwasanaethau cymunedol yn gyfrwng galluogi allweddol sy'n rhoi cyfle i bobl hŷn wneud cyfraniad at dwf economaidd, a byddai cael gwared ar wasanaethau cymunedol allweddol yn debygol o atal pobl hŷn rhag gwneud hynny.

Mae cadw pobl hŷn yn weithgar ac yn rhan o bethau drwy ddarparu gwasanaethau cymunedol yn rhoi cyfle iddynt adael eu cartrefi i weithio, i wirfoddoli ac i gyfrannu at yr economi yn gyffredinol. Gall pobl hŷn fynd i

9 http://www.goldagepensioners.com/Uploads/PDF/main-report.pdf

siopau a busnesau lleol hefyd a gwario ar wasanaethau lleol, gan gryfhau'r economïau lleol wrth wneud hynny.

Mae gwasanaethau cymunedol yn hanfodol felly os yw pobl hŷn am barhau i wneud y cyfraniad ariannol hwn i economi Cymru.

Mae gwasanaethau cymunedol yn hanfodol i atal eiddilwch, ac i gynnal iechyd a lles pobl hŷn

Mae pobl hŷn yn dymuno cadw eu hannibyniaeth a'u hiechyd am gyn hired ag y bo modd ac ni ddylid meddwl bod eiddilwch a dibyniaeth yn rhan anochel o fynd yn hŷn. Nid moethau yw gwasanaethau cymunedol – maent yn hanfodol i gynnal iechyd, annibyniaeth a lles pobl hŷn. Mae gallu mynd allan, cael gafael ar wybodaeth ar-lein, meithrin sgiliau newydd a chael cyswllt cymdeithasol yn rhai o'r prif ffactorau sy'n dylanwadu ar iechyd a lles. Maent yn allweddol i agenda iechyd y cyhoedd yng Nghymru ac i iechyd pobl Cymru.

Anaml iawn y bydd pobl hŷn yn sôn am wasanaethau neu systemau. Eu blaenoriaeth yw aros mor ddiogel, iach ac annibynnol â phosibl, a byw bywyd ac iddo werth, ystyr a phwrpas.

Dros y degawd diwethaf yng Nghymru, canolbwyntiwyd cryn dipyn ar wella iechyd, yn enwedig cyflyrau iechyd cronig, ond hyd yma, nid yw rôl y gwasanaethau cymunedol wedi cael ei hadlewyrchu'n llawn yn y polisi nac yn y ddarpariaeth o raglenni a chamau gweithredu i wella iechyd.

- Heb y modd i fynd o gwmpas, mae pobl hŷn mewn mwy o berygl o deimlo'n unig, yn isel ac wedi'u hynysu, cyfeirir at y rhain weithiau fel 'llofruddwyr tawel'[10]. Mae dros 75% o fenywod a thraean o ddynion dros 65 oed yn byw ar eu pen eu hunain. Heb ffordd o adael eu cartrefi, neu gyda llai o ymweliadau gan weithwyr cymunedol a darparwyr gwasanaethau, bydd mwy a mwy o bobl hŷn yn teimlo'n unig ac yn ynysig, a bydd hyn yn arwain at effeithiau niweidiol o ran eu hiechyd meddwl[11].
- Heb drafnidiaeth gyhoeddus na chymunedol, yn aml iawn ni all pobl hŷn fynd allan. Ni allant gerdded i'r arhosfa fws leol nac i'r siopau, er enghraifft, ac ni fyddant yn gallu cymryd rhan mewn dosbarthiadau ymarfer corff yn y ganolfan gymunedol/dydd leol. Mae hyn yn cyfrannu at gynnydd mewn gordewdra ymhlith pobl hŷn; mae bron i un person

10 http://www.thetimes.co.uk/tto/news/uk/scotland/article3906350.ece

11 http://www.agealliancewales.org.uk/admin/content/files/Age%20Alliance%20Report%20Final.pdf

hŷn o bob pedwar yn cael eu hystyried yn ordew yn y DU erbyn hyn[12]. O ganlyniad, mae pobl hŷn mewn mwy o berygl o ddioddef o ddiabetes, clefyd y galon a strôc.
- Heb doiledau cyhoeddus dibynadwy a hygyrch, mae pobl hŷn mewn mwy o berygl o gael trawiadau ar y galon a strôc, ynghyd â cholli hyder i adael eu cartrefi.

Ond nid yw cynnal iechyd, neu atal afiechyd, ynddo'i hun yn ddigon. Mae mwy o bwyslais yn cael ei roi yng Nghymru ar yr agenda lles. Dechreuodd hyn gyda Bil Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), ac mae'r bwriad i aildrefnu gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru ar sail y cysyniad hwn hefyd wedi'i wreiddio yn Bil Cenedlaethau'r Dyfodol. Mae Fframwaith Gweithredu 2013-17 gan y Comisiynydd yn amlinellu ei blaenoriaethau, ac mae'n cynnwys model lles yn seiliedig ar farn uniongyrchol pobl hŷn (Atodiad 1). Mae pobl hŷn yn gweld gwasanaethau cymunedol fel cyfrwng galluogi allweddol i sicrhau lles, yn enwedig, **gallu gwneud y pethau sy'n bwysig iddynt hwy, byw mewn lle sy'n addas iddynt hwy a'u bywydau, cael y cymorth sydd eu hangen arnynt a theimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi.**

Mae pobl hŷn wedi bod yn glir ynghylch y canlynol:

Teimlo'n ddiogel, a'u bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u parchu, a bod rhywun yn gwrando arnynt. Rhaid i bobl hŷn gael cyfleoedd i leisio eu pryderon ynghylch cynlluniau i dorri ar neu gau toiledau, llyfrgelloedd, dosbarthiadau addysg i oedolion, canolfannau cymunedol/dydd a bysiau lleol.

Gallu gwneud y pethau sy'n bwysig iddynt. Rhaid i bobl hŷn allu defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus a thoiledau cyhoeddus digonol er mwyn iddynt allu mynd o gwmpas a chyrraedd gwasanaethau hanfodol. Hefyd, rhaid i bobl hŷn allu cael mynediad i'r lleoliadau a'r cyfleusterau angenrheidiol er mwyn iddynt barhau i gymryd rhan mewn gweithgareddau a gwirfoddoli, megis llyfrgelloedd a chanolfannau cymunedol/dydd, a rhaid defnyddio eu gwybodaeth, sgiliau a phrofiad pan yn ail-gynllunio a dylunio gwasanaethau arall.

Cael y cymorth y mae ei angen arnynt. Rhaid i bobl hŷn allu cael mynediad at wybodaeth a chyngor. Gyda nifer o wasanaethau gwybodaeth yn dibynnu mwyfwy ar ddarpariaeth ar-lein, mae'n bwysig bod pobl hŷn yn gallu cael dosbarthiadau rhyngrwyd a dysgu gydol oes mewn canolfannau cymunedol/

12 http://www.telegraph.co.uk/health/elderhealth/10473122/Obesity-crisis-more-than-one-third-of-60-70-year-olds-now-dangerously-overweight.html

llyfrgelloedd a'u bod yn gallu defnyddio gwasanaethau digidol i atal gwahaniaethu ac allgau.

Byw yn rhywle addas iddynt hwy a'u hanghenion. Rhaid i bobl hŷn deimlo'n ddiogel yn eu cymunedau, cael digon o seddau cyhoeddus, palmentydd a ffyrdd sy'n ystyriol o oedran, a goleuadau stryd i wneud iddynt deimlo'n ddiogel ar ôl iddi nosi.

Nid yw'r broses o gynllunio a darparu gwasanaethau cyhoeddus bob dydd a blaenoriaethau gwasanaethau cyhoeddus yn deall nac yn adlewyrchu pwysigrwydd y rhain yn ddigon da eto, yn enwedig y cyswllt rhwng gwasanaethau cymunedol a lles cyffredinol.

Er mwyn sicrhau cysondeb a dal i ganolbwyntio ar les, mae angen i gyrff cyhoeddus gryfhau'r defnydd a wneir o ddangosyddion lles yn eu gwaith a chydnabod y gwasanaethau cymunedol fel elfennau hanfodol i sicrhau bod lles yn cael ei gynnal. Gellir gweld rhagor o fanylion ar yr uchod yn Fframwaith Gweithredu y Comisiynydd 2013-17.

Mae gwasanaethau cymunedol yn hanfodol i ddarparu blaenoriaethau polisi allweddol a rheoli costau gwasanaethau statudol

Er gwaethaf yr heriau ariannol sylweddol sy'n wynebu awdurdodau lleol, mae'n hanfodol bod gwasanaethau cymunedol yn cael eu gweld fel asedau cymunedol hollbwysig, nid fel costau dewisol. Mae'r asedau cymunedol hyn yn hanfodol i gyflawni agendâu polisïau sy'n datblygu yng Nghymru, megis atal, canolbwyntio ar y dinesydd a chydnerthu cymunedol. Bydd colli'r asedau cymunedol hyn yn gwanhau'r agendâu newydd hyn yn sylweddol. Mae'r asedau cymunedol hyn yn hanfodol hefyd i reoli'r costau tymor hwy i'r gwasanaethau statudol, yn enwedig drwy'r agenda atal a thrwy gynnal iechyd corfforol ac iechyd meddwl.

Os bydd pobl hŷn yn teimlo'n unig ac wedi'u hynysu, byddant yn ymweld mwy â'u meddyg teulu, a bydd nifer yr apwyntiadau heb fod yn argyfwng yn cynyddu mewn ysbytai. Bydd hyn yn rhoi mwy o bwysau ar y gwasanaethau gofalu, ac ar ffrindiau a theulu, gan olygu defnyddio mwy o wariant cyhoeddus yn y broses.

Mae darparu seilwaith digonol i fynd o gwmpas yn lleihau dibyniaeth ar bobl eraill a lleihau costau iechyd tymor hir; amcangyfrifir y byddai lleihau nifer y bobl hŷn sy'n gorfod mynd i'r ysbyty yn gallu arbed £2 biliwn y flwyddyn i'r

gwasanaeth iechyd[13].

Wrth wella disgwyliad oes iach flwyddyn yn fwy pob degawd, gallai hyn arbed 14% mewn gwariant ar ofal iechyd ac arbed 11% mewn gwariant ar fudd-daliadau erbyn 2025[14]. Mae cael gwared ar wasanaethau cymunedol allweddol yn debygol o danseilio'r agenda atal, gan ei gwneud yn anoddach i atal, oedi neu leihau'r angen ymysg pobl hŷn am ofal a chefnogaeth.

Mae gwasanaethau cymunedol yn aml yn atal neu'n oedi'r angen am wasanaethau dwys mwy costus, neu'n hyrwyddo lles pobl hŷn a'u hymgysylltiad â'r gymuned. Felly, mae angen rhoi cydnabyddiaeth briodol i wasanaethau cymunedol hanfodol fel gwasanaethau ataliol sy'n gallu atal dirywiad, eiddilwch ac arwahanrwydd cymdeithasol.

Mae angen edrych ar wasanaethau cymunedol yn y tymor canolig i'r tymor hir. Dylai galluogi pobl hŷn i fod yn annibynnol am gyn hired â phosibl fod yn hollbwysig. Wrth fuddsoddi ar raddfa gymharol fach mewn gwasanaethau cymunedol, gallai hyn arbed costau mwy o ran iechyd a gofal cymdeithasol yn y blynyddoedd i ddod.

Gan fod pwys mawr yn cael ei roi yng Nghymru erbyn hyn ar yr agenda integreiddio, mae lleihau ar y gwasanaethau hyn yn wrthgynhyrchiol yn y tymor canolig i'r tymor hir. Mae gwaith ymchwil yn awgrymu, er enghraifft, pan fydd gan awdurdodau lleol lai o gostau gofal cymdeithasol, gwelir cynnydd sylweddol yn nifer y bobl hŷn sy'n defnyddio gwasanaethau gofal iechyd heb eu trefnu[15].

Mae gwasanaethau cymunedol yn hanfodol i'r agendâu atal a chydnerthu cymunedol a rhaid eu hystyried yn rhan allweddol o'r agenda 'buddsoddi er mwyn arbed'.

Mae angen dull cydgysylltiedig ar gyfer gwasanaethau cymunedol, gan ganolbwyntio llawer mwy ar ganlyniadau

Mae angen dull integredig er mwyn sicrhau bod y broses o gynllunio gwasanaethau gan awdurdodau lleol, Byrddau Iechyd Lleol a Byrddau Gwasanaeth Lleol yn rhoi sylw i anghenion pobl hŷn ar draws y ddarpariaeth o wasanaethau cyhoeddus yng Nghymru, gan gynnwys gwasanaethau cymunedol.

13 http://www.communitycare.co.uk/2011/11/03/service-cuts-increase-isolation-among-elderly-finds-survey/

14 http://www.niace.org.uk/news/adult-learning-investment-can-co-exist-with-deficit-reduction

15 http://www.walespublicservices2025.org.uk/wp-content/uploads/2013/09/Mark-Jeffs-WPS2025-Full-Report1.pdf

Rhaid i Gynlluniau Integredig Sengl (SIP) Awdurdodau Lleol[16] (yn cynnwys Strategaethau Cymunedol, Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles a Chynlluniau Partneriaeth Diogelwch Cymunedol) a Chynlluniau Cydraddoldeb Strategol (SEP)[17], roi sylw llawn i anghenion pobl hŷn wrth ddatblygu strategaethau cymunedol integredig.

Rhaid canolbwyntio mwy ar ganlyniadau ar draws y ddarpariaeth o wasanaethau cyhoeddus, a rhaid mabwysiadu syniadau newydd ac arloesedd. Rhaid i ddarparwyr gwasanaethau ailystyried sut y maent yn cynllunio ac yn darparu gwasanaethau cymunedol i fynd i'r afael â'r syniad cyffredinol o les, a rhaid iddynt sicrhau bod anghenion pobl hŷn yn cael eu hystyried yn llawn. Bydd methu â gwneud yn effeithio'n sylweddol ar fywydau pobl hŷn.

Rhaid i bobl hŷn fod yn rhan o'r broses o gynllunio gwasanaethau cymunedol a rhaid i newidiadau i wasanaethau cymunedol fod yn seiliedig ar asesiadau effaith cadarn.

Mae pobl hŷn wedi dweud yn glir eu bod yn teimlo'n aml nad yw'r rheini sy'n gwneud penderfyniadau yn rhoi sylw i'w safbwyntiau ynghylch gwasanaethau cymunedol, a bod ymgynghori annigonol a diffyg ystyriaeth briodol i'r goblygiadau i bobl hŷn wrth gael gwared ar wasanaethau allweddol.

Mae gan bobl hŷn doreth o wybodaeth a phrofiadau ynghylch gwasanaethau cymunedol. Gan fod pobl hŷn yn defnyddio gwasanaethau cymunedol yn rheolaidd, rhaid iddynt fod yn bartneriaid yn y broses penderfynu am ddyfodol gwasanaethau cymunedol. Rhaid iddynt fod â mwy o ran yn y gwaith o gynllunio, datblygu a darparu gwasanaethau, cyfleusterau a seilwaith cymunedol yn ogystal â bod yn rhan o unrhyw ymgynghori ynghylch hyn.

Wrth gael ymgysylltiad uniongyrchol â phobl hŷn ac edrych ar ystod eang ac arloesol o brosesau partneriaeth, gall hyn arwain at ganlyniadau cadarnhaol i bobl hŷn ac i'r sector cyhoeddus[18]. Wrth fynd ati i gynllunio cymunedol, rhaid meddwl am bobl hŷn yn ystod y broses, nid ar ei hôl.

Ni ddylid bwrw ymlaen â newid gwasanaethau a seilwaith cymunedol yn y dyfodol heb wneud dadansoddiad llawn a phendant o'r effaith a gaiff y rhain ar les pobl hŷn, gyda chynlluniau effeithiol yn cael eu rhoi ar waith i liniaru'r effaith hon drwyddynt.

16 http://wales.gov.uk/docs/dpsp/publications/130205sharedpurpdeliveryv2cy.pdf

17 http://wales.gov.uk/docs/caecd/publications/120405sepfinalcy.pdf

18 http://www.dwp.gov.uk/docs/john-elbourne-181108.pdf

Asedau Cymunedol yng Nghymru

Trafnidiaeth

Mae trafnidiaeth gyhoeddus yn hanfodol i leihau problemau iechyd corfforol ac iechyd meddwl ymhlith pobl hŷn. Yn aml iawn ystyrir bod trafnidiaeth yn hanfodol i allu defnyddio gwasanaethau a chyfleusterau allweddol, yn enwedig i'r bobl hynny sy'n byw mewn cymunedau gwledig. Gan fod disgwyl i'r boblogaeth 75 oed a hŷn gynyddu 60% erbyn 2035[19], mae hyd yn oed mwy o angen am drafnidiaeth gyhoeddus ddigonol.

Heb wasanaethau a seilwaith priodol a ffordd ymarferol o fynd o gwmpas, gall pobl hŷn gael eu hynysu oddi wrth eu cymuned a'u cymdeithas, heb allu cael gafael ar wasanaethau hanfodol, cymryd rhan mewn gweithgareddau nac ymweld â theulu a ffrindiau. Mae trafnidiaeth gyhoeddus yn hanfodol i gynnal iechyd y cyhoedd, cynhwysiant mewn cymdeithas a'r agenda atal; os bydd pobl hŷn yn ymdrechu i ddefnyddio trafnidiaeth, gall hyn helpu i leihau effeithiau gordewdra a pheryglon cardiofasgwlaidd[20].

Mae trafnidiaeth leol ddibynadwy yn dod yn fwyfwy pwysig wrth i bobl fynd yn hŷn, gyda siwrneiau hanfodol yn dod yn fwy o her. Yng Nghymru, mae dwy ran o dair o bobl hŷn sengl heb gar, ac mae un unigolyn o bob pedwar yng Nghymru yn teimlo bod yr ysbyty lleol yn un o'r lleoliadau anoddaf i'w cyrraedd gyda gwasanaethau bysiau lleol[21].

Er ei bod yn debygol y gwelir cynnydd o 38% yn nifer y bobl sy'n teithio ar drenau yng Nghymru rhwng 2005 a 2026[22], mae pobl hŷn yn dweud wrth y Comisiynydd yn aml eu bod yn teimlo'n fwy cyfforddus yn defnyddio bysiau na threnau. Mae tocynnau trên rhatach ar gyfer pobl hŷn yn bwysig mewn ardaloedd lle nad oes cymaint o wasanaethau bysiau[23], ond mae dal angen gwasanaethau bysiau ar bobl hŷn i fynd a dod o'r orsaf drenau. Mae gofyn bod pobl hŷn sy'n gallu defnyddio trenau ac yn dymuno gwneud hynny yn cael gwasanaeth trenau dibynadwy wedi'i gefnogi gan seilwaith digonol, megis seddau a thoiledau hygyrch, yn ogystal â threnau sy'n ystyriol o oedran, sy'n darparu cyhoeddiadau clyweledol a digon o ddolenni gafael ar gyfer eu hanghenion.

19 http://wales.gov.uk/docs/dpsp/publications/psgd/140120-psgd-full-report-cyv2.pdf

20 http://www.ucl.ac.uk/public-policy/Policy_news/TransportAndHealth_BriefingSeminar_Digital__1_.pdf

21 http://www.senedd.assemblywales.org/documents/s11193/Consultation%20Response%20IPT15.%20Age%20Cymru.html?CT=2#_ftnref6

22 http://www.walespublicservices2025.org.uk/wp-content/uploads/2013/09/Mark-Jeffs-WPS2025-Full-Report1.pdf

23 http://wales.gov.uk/topics/transport/rail/railfares/?skip=1&lang=cy

Mae colli gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus yn bryder mawr i bobl hŷn, yn enwedig dyfodol gwasanaethau bysiau lleol. Mae pobl hŷn wedi dweud wrth y Comisiynydd fod ansicrwydd ynghylch trafnidiaeth gyhoeddus yn creu pryder ac ofn go iawn am eu hannibyniaeth.

Mae torri ar wasanaethau bysiau yn effeithio ar bobl dlawd, pobl hŷn a'r bobl fwyaf agored i niwed yn fwy nag ar grwpiau eraill mewn cymdeithas[24]. Mae pedair gwaith yn fwy o siwrneiau'n cael eu gwneud ar fws yn hytrach nag ar drên, ac eto amcangyfrifwyd bod Llywodraeth Cymru wedi gwario £105m ar wasanaethau bysiau yn 2013/14, o'i gymharu â £225m ar wasanaethau rheilffordd[25].

Y llynedd, canfu ymchwil gan y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol [26], fod 17 y cant o bobl hŷn yng Nghymru wedi gweld gostyngiad yn nifer y gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus yn eu hardal. Yn aml, nid yw trafnidiaeth gyhoeddus yn hwylus iawn i bobl ag anabledd neu anhwylderau, a dywedodd bron i 11 y cant o bobl hŷn nad oeddynt yn gallu defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus oherwydd eu hanableddau.

"Mae gen i ffrind sy'n byw ym Mhenparcau ac roedd hi'n arfer mynd ar y bws, ond mae'r llwybr bws hwnnw wedi dod i ben yn gyfan gwbl. Dydy hi ddim yn gallu cerdded i'r arhosfa nesaf gan fod canser arni, a dydw i ddim ar gael drwy'r amser... Mae hi'n gaeth i'r tŷ oherwydd hyn ac mae hyn mor drist."

Gwen, Ceredigion

Canfu'r astudiaeth fod diffyg trafnidiaeth addas yn cael effaith drychinebus ar les; mae 4% o bobl hŷn yn teimlo'n unig am nad ydynt yn gallu mynd allan ac roedd 4% yn teimlo'n isel.

Yn ei thrafodaethau gyda phobl hŷn, mae'r Comisiynydd wedi clywed straeon sy'n peri gofid mawr am yr effaith drychinebus ar fywydau pobl hŷn pan fydd gwasanaethau bysiau lleol yn wynebu toriadau neu pan fydd y llwybrau'n cael eu newid. Mae hyn yn eu gadael, i bob pwrpas, yn gaeth i'r tŷ heb lwybr bws lleol hygyrch. Y gair a ddaeth i'r amlwg dro ar ôl tro oedd 'hanfodol'; mae trafnidiaeth gyhoeddus dda a dibynadwy yn cael ei gweld fel cyswllt nid dim ond i gyrraedd y siopau, a'r Swyddfa'r Post neu i ymweld â theulu a ffrindiau, ond hefyd fel cyswllt i'r byd ehangach ac i annibyniaeth.

24 http://www.bettertransport.org.uk/files/13.09.09.welsh-bus-guide-english.pdf

25 http://www.bevanfoundation.org/blog/buses-a-lifeline-and-necessity/

26 http://www.royalvoluntaryservice.org.uk/Uploads/Documents/Reports%20and%20Reviews/Wales%20transport%20report.pdf

Yn ôl gwaith ymchwil, mae mwy na 18,000 o bobl hŷn dros 75 oed yn teimlo'n gaeth neu wedi'u hynysu yn eu cartref eu hunain oherwydd diffyg trafnidiaeth gyhoeddus addas[27]. Mae gostyngiad yn nifer y gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus yn debygol iawn o achosi i'r ffigur hwn gynyddu, gyda goblygiadau pellgyrhaeddol i les corfforol a meddwl pobl hŷn.

Fel y nodwyd yn y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn gan Lywodraeth Cymru, mae diffyg trafnidiaeth yn cyfrannu at lefelau uwch o arwahanrwydd cymdeithasol[28]. Mae dileu gwasanaethau bws felly yn golygu bod pobl hŷn mewn perygl o deimlo'n ynysig ac yn unig heb gyswllt â chymdeithas, a bydd hyn yn arwain at angen cefnogaeth gan y wladwriaeth sy'n llawer mwy costus yn y tymor hir na rhoi cymhorthdal i fws lleol.

Mae newidiadau'n cael eu rhoi ar waith heddiw sy'n cael effaith sylweddol ar fywyd bob dydd pobl hŷn. Ledled Cymru a Lloegr, lleihaodd 46% o awdurdodau lleol eu cymorth i wasanaethau bysiau yn 2013/14[29]. Yng Nghymru, cafodd 25 gwasanaeth eu dileu neu eu newid (13 o ostyngiadau neu newidiadau, 12 gwasanaeth llawn wedi'u dileu)[30] yn ystod yr un cyfnod. Mae rhai ardaloedd yn wynebu'r posibilrwydd o golli'r arian i gyd ar gyfer gwasanaethau bysiau sy'n cael cymhorthdal[31]. Gyda gwasanaethau bysiau'n diflannu a dim arosfannau trenau gerllaw, mae pryderon go iawn y bydd cymunedau, a phobl hŷn yn enwedig, yn teimlo'n fwy ynysig ac ar yr ymylon[32].

Mae angen bysiau sy'n ystyriol o oedran ar bobl hŷn e.e. lloriau isel er mwyn mynd ar y bws yn haws, cyhoeddiadau clyweledol, coridorau lletach a digon o ddolenni gafael, a seilwaith bysiau digonol hefyd. Mae angen arosfannau bysiau diogel ar bobl hŷn sy'n hawdd eu defnyddio, sydd â digon o seddau a chysgod rhag y tywydd, ac sy'n darparu gwybodaeth glir a gweladwy am deithio gyda dulliau cyfathrebu eraill, megis 'arosfannau bws sy'n siarad' ar gyfer pobl sydd â nam ar y golwg.

Teithio ar fysiau am ddim

Mae nifer uchel iawn o bobl hŷn yn defnyddio'r bws yng Nghymru, a phobl dros 50 oed sy'n defnyddio'r gwasanaethau bysiau fwyaf[33]. Mae llawer o bobl hŷn yn gwbl ddibynnol ar y bysiau hyn, gan nad ydynt yn gallu gyrru ac nid oes ganddynt fynediad at drafnidiaeth breifat.

27 http://www.royalvoluntaryservice.org.uk/Uploads/Documents/Reports%20and%20Reviews/Wales%20transport%20report.pdf

28 http://wales.gov.uk/docs/dhss/publications/130521olderpeoplestrategycy.pdf

29 http://www.bettertransport.org.uk/blogs/bus/Almost-50-per-cent-of-local-authorities-cut-spending-on-buses

30 http://www.bettertransport.org.uk/files/Buses_In_Crisis_Report_AW_PDF_09.12.13.pdf

31 http://www.leaderlive.co.uk/news/128985/wrexham-bus-cuts-would-leave-people-totally-isolated-.aspx

32 http://www.walesonline.co.uk/news/wales-news/transport-gap-opens-between-welsh-6312260

33 http://wales.gov.uk/docs/statistics/2011/110311sdr422011en.pdf

Ers 2002, mae cyflwyno teithio ar fysiau am ddim ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru wedi bod yn llwyddiant mawr ac wedi gwneud gwahaniaeth enfawr i'w bywydau. Amcangyfrifwyd bod 400 miliwn o deithiau wedi'u gwneud ers lansio hyn[34], a bod awdurdodau lleol wedi rheoli dros 650,000 o docynnau bob blwyddyn. Fel yr amlinellwyd yn y Cynllun Trafnidiaeth Cenedlaethol[35], mae Llywodraeth Cymru yn dal i fod wedi ymrwymo i roi tocynnau teithio rhatach ar wasanaethau bysiau lleol ar gyfer pobl hŷn.

Mae teithio am ddim drwy'r cynllun teithio rhatach ar fysiau yn rhan gwbl hanfodol o fywydau llawer o bobl hŷn. Mae ein gwaith ymchwil yn dangos bod 80% o bobl hŷn yn credu y byddai ansawdd eu bywyd yn dioddef ac y byddent yn fwy unig a chaeth i'r tŷ heb y tocyn bysiau am ddim.[36]. Mae ein hymchwil yn dangos hefyd fod y cynllun yn "bobl hŷn barhau yn rhan o gymdeithas, gan wella ansawdd eu bywyd …dod â manteision ehangach o ran ysgafnhau'r pwysau ar gyllidebau trafnidiaeth iechyd a gofal cymdeithasol "[37].

Fodd bynnag, mae llawer o lwybrau trafnidiaeth gyhoeddus ledled Cymru dan fygythiad ac nid yw tocyn teithio ar fws am ddim yn werth fawr ddim i bobl hŷn os bydd llwybrau bws penodol yn diflannu neu os na allant gyrraedd yr arhosfa fws. Mae effaith lleihau gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus eisoes i'w gweld; yn 2012 roedd 6.9% yn llai o bobl yn defnyddio bysiau yng Nghymru, mwy na dwywaith y gwymp yn y nifer yn Lloegr neu yn yr Alban. Ar yr un pryd, cynyddodd prisiau tocynnau bws yng Nghymru 6.9%, mwy na dwywaith y gyfradd chwyddiant a llawer mwy na'r cynnydd mewn prisiau yn Lloegr a'r Alban[38].

Yn aml iawn, mae torri ar wasanaethau bysiau yn effeithio'n fawr iawn ar bobl hŷn ac, yn rhy aml o lawer, nid yw lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed pan fydd newidiadau i wasanaethau a llwybrau'n cael eu hystyried. Mae'r Comisiynydd wedi clywed pryderon go iawn am yr ad-daliadau i gwmnïau ar gyfer teithio rhatach ar fysiau ar gyfer 2014-15. Ym mis Rhagfyr 2013 mynegodd y Comisiynydd ei phryderon wrth y Gweinidog Trafnidiaeth am y bwriad i leihau canran y cyfraddau ad-daliad i gwmnïau o 1 Ebrill 2014 ymlaen, a allai arwain at hyd at 30% yn llai o wasanaethau[39].

Bydd y cynlluniau hyn yn golygu goblygiadau enfawr i bobl hŷn ledled Cymru, gan greu mwy o alw am wasanaethau trafnidiaeth gymunedol ac mae'n

34 http://wales.gov.uk/newsroom/transport/2012/6596039/?skip=1&lang=cy

35 http://wales.gov.uk/docs/det/publications/100329ntpcy.pdf

36 http://www.senedd.assemblywales.org/documents/s10513/04.07.12%20Correspondence%20from%20Older%20Peoples%20Commission-Annex.pdf

37 http://www.olderpeoplewales.com/wl/Publications/pub-story/11-02-17/Concessionary_Bus_Pass_Research. aspx

38 http://www.walesonline.co.uk/news/wales-news/bus-travel-wales-lowest-launch-4694681

39 http://www.bettertransport.org.uk/files/Buses_In_Crisis_Report_AW_PDF_09.12.13.pdf

annhebygol y gellir ateb y galw hwn heb ddyrannu cryn dipyn o adnoddau ychwanegol. Er bod nifer y teithwyr hŷn a theithwyr anabl sy'n teithio'n rhatach yng Nghymru wedi aros yn gyson fwy neu lai rhwng 2009/10 a 2012/13 ar 48 miliwn o siwrneiau'r flwyddyn[40], bydd unrhyw ostyngiadau mewn cyfraddau ad-daliad i gwmnïau bysiau yn effeithio ar y gwasanaeth a ddarperir ac yn golygu bod llai o'r drafnidiaeth gyhoeddus sydd wir ei hangen ar gael.

Trafnidiaeth yng nghefn gwlad

Mae gostyngiadau mewn gwasanaethau bysiau yn bryder mawr mewn ardaloedd gwledig. Yn y rhannau hyn o Gymru, mae'r boblogaeth yn llawer hŷn, ar y cyfan, na'r boblogaeth mewn ardaloedd trefol[41]. Yng Nghymru, mae pobl yn llai tebygol hefyd o fod yn gallu cyrraedd llwybrau bysiau na'r boblogaeth yn y DU: Mae 83% o gartrefi yng Nghymru o fewn 13 munud ar droed i arhosfa fws gyda gwasanaeth o leiaf unwaith yr awr, o'i gymharu â 90% ar gyfer y DU i gyd[42].

Mae'r angen am gysylltiadau effeithiol yng nghefn gwlad yn fwy yn dilyn cau banciau a siopau lleol ynghyd â gwasanaethau eraill, sy'n golygu bod yn rhaid i bobl hŷn deithio ymhellach i gyrraedd y gwasanaethau hyn ac amwynderau hanfodol eraill. Gan fod llai o bobl hŷn yn berchen ar gar ac yn defnyddio ceir, mae hyn hefyd yn gallu gwneud iddynt deimlo eu bod ar gyrion cymdeithas heb fod yn gallu cyrraedd gwasanaethau cymunedol mewn ardaloedd gwledig. Gall hyn effeithio'n sylweddol ar eu lles[43].

Un o'r prif bryderon i bobl hŷn mewn ardaloedd gwledig yw mynd a dod i'r ysbytai ar gyfer apwyntiadau, sut mae delio ar adegau pan fyddant yn gorfod mynd i'r ysbyty mewn argyfwng, a'r anawsterau wrth ymweld â pherthnasau agos mewn ysbytai ymhell i ffwrdd. Bwriedir canoli unedau arbenigol mewn llai o ysbytai fel rhan o ad-drefnu gofal iechyd y GIG yng Nghymru, ac yn sgîl hyn bydd yr angen i gynllunio trafnidiaeth effeithiol gan sicrhau rhwydweithiau trafnidiaeth gyhoeddus ddigonol yn bwysicach fyth.

> **"Pan fyddwch yn cael eich cludo i Henffordd mewn ambiwlans... maent yn eich cadw i mewn drwy'r dydd ac yn eich taflu allan am 3am a chithau heb ffordd o gwbl o fynd yn ôl i Landrindod. Felly gallwch ddewis talu £90 am dacsi neu ffonio ffrind i'ch codi"**
>
> **Marjorie, Powys**

40 Tabl Yr Adran Drafnidiaeth - Bysiau 01015

41 http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/922/page/61604

42 http://wales.gov.uk/docs/statistics/2013/130124-public-service-vehicles-2012-en.pdf

43 http://eprints.uwe.ac.uk/14063/2/Shergold_Parkhurst_Musselwhite_UTSG_Finalpre_print.pdf

“Rydym yn byw ym mhen draw’r byd, dim ond pedwar tŷ sydd â’r un cod post â ni ... beth fydd yn digwydd pan na fydd yr un ohonon ni’n gallu gyrru dim mwy? Byddem yn dod yn ddibynnol ar fysiau. Rhwng 9am tan tua 7pm, mae’r bws agosaf i ni yn mynd unwaith bob awr. Rhaid i ni gerdded 2.5 milltir i ddal y bws… does dim trafnidiaeth bron gyda’r nos, felly pe byddech yn ymweld â rhywun yn Ysbyty Llwynhelyg, byddech yn cael trafferth mawr dod yn ôl adref”

Henry, sir Benfro

Pryder mawr arall yw y gall ardaloedd gwledig fod yn colli arian ar gyfer trafnidiaeth gymunedol. Yn dilyn newidiadau a wnaed gan Lywodraeth Cymru yn 2012, £2.5m oedd cyfanswm yr arian ar gyfer trafnidiaeth gymunedol yng Nghymru yn 2013/14. Er bod y ffigur hwn yn un sylweddol, ni chafodd ei ddosbarthu’n deg ar draws Cymru. Cafodd yr arian ei ddyrannu i’r pedwar consortia trafnidiaeth rhanbarthol (mae dyfodol y rhain yn ansicr ar hyn o bryd) ar sail y boblogaeth a’r rhwydweithiau trafnidiaeth gyhoeddus presennol, ac nid ar sail angen.

O ganlyniad, rhanbarth canolbarth Cymru, gyda’i drwch poblogaeth isel a’i lefelau prin o drafnidiaeth gyhoeddus, gafodd y dyraniad lleiaf. Mae’r ardal honno’n un sydd â’r nifer fwyaf o gynlluniau trafnidiaeth gymunedol. Mae colli refeniw wedi effeithio go iawn ar bobl hŷn sy’n byw yng nghanolbarth Cymru, gan gyfyngu ar eu gallu, er enghraifft, i gyrraedd gwasanaethau allweddol.

“Rydym yn pryderu na fydd pobl yn dod i’w hapwyntiadau yn yr ysbytai hyn am nad ydynt yn gallu eu cyrraedd”

Doreen, Powys

Mae pobl hŷn mewn ardaloedd gwledig yn dibynnu ar y gwasanaethau bysiau hyn, ond maent yn hanfodol bwysig i bobl eraill hefyd, gan helpu diwydiant ymwelwyr Cymru, er enghraifft, a’r ymgyrch i gael gwell cysylltiadau.

Mae colli llwybrau trafnidiaeth gyhoeddus yn gallu bod yr un mor niweidiol mewn ardaloedd trefol. Os nad yw pobl yn gallu symud gystal a bod y seilwaith trafnidiaeth yn anhygyrch, gall pobl hŷn deimlo eu bod wedi’u hynysu a ddim yn rhan o gymdeithas mewn trefi a dinasoedd, a gall hyn effeithio’n ddifrifol ar eu hiechyd corfforol ac iechyd meddwl.

> **“Roedd ein gwasanaeth bws yn arfer cael cymhorthdal, cyn iddo orfod dod i ben. Ar ddiwrnod olaf y gwasanaeth, roedd chwech o deithwyr ar y bws....Roedd yn wasanaeth hanfodol. Alla i ddim mynd allan nawr”**
>
> **Pat, Caerdydd**

Pan oedd pobl hŷn ledled Cymru yn ceisio mynegi eu pryderon wrth y cwmnïau bysiau neu’r awdurdodau lleol, roeddent yn aml yn teimlo nad oedd neb yn eu cymryd o ddifrif, neu nad oedd neb yn ymgynghori â hwy mewn modd ystyrlon.

> **“Os oes ymgynghoriad yn cael ei gynnal, yna er eu budd nhw mae hyn… pe byddwn i’n berchen arnyn nhw (gwasanaethau bysiau), fyddwn ni byth yn gadael iddyn nhw dorri ar y gwasanaethau”**
>
> **Lynda, Bro Morgannwg**

> **“Bob tro mae ’na ymgynghoriad neu adolygiad, mae’n arwain at gau”**
>
> **Louise, Gwynedd**

Trafnidiaeth gymunedol

Rhaid i awdurdodau lleol, cwmnïau bysiau a phartneriaid allweddol eraill ddod o hyd i ffyrdd newydd ac arloesol o ddarparu gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus hanfodol. I rai pobl hŷn, mae gwasanaethau tacsi’n rhy ddrud, a gall pobl â nam ar y golwg neu’r clyw ei chael yn anodd eu defnyddio.

Mae gan drafnidiaeth gymunedol rôl fwy i’w chwarae ac mae pobl hŷn yn canmol hyn. Mae gwasanaethau trafnidiaeth gymunedol yn llenwi’r bylchau yn y rhwydwaith trafnidiaeth gyhoeddus ac mae’n arbennig o bwysig i bobl hŷn a’r rheini sy’n byw mewn cymunedau ynysig mewn ardaloedd gwledig. Mae llawer o wasanaethau yn defnyddio cerbydau arbenigol sy’n hanfodol i bobl hŷn â phroblemau symud. Er gwaethaf y ganmoliaeth, ystyrir trafnidiaeth gymunedol fel y ‘cyswllt sydd wedi’i esgeuluso’ a rhaid cefnogi hyn yn well a’i integreiddio â moddau eraill er mwyn mynd i’r afael ag anghenion pobl hŷn[44].

44 http://www.senedd.cynulliadcymru.org/documents/s17569/Adroddiad%20ar%20Drafnidiaeth%20Gyhoeddus%20Integredig%20yng%20Nghymru%20-%20Mai%202013.pdf

> **“Mae trafnidiaeth gymunedol Castell-nedd Port Talbot yn wych, mae’r system yn gweithio’n dda, ac mae ’na yrwyr gwirfoddol”**
>
> **George, Castell-Nedd**

> **“Mae trafnidiaeth gymunedol yn hunllef i’w threfnu o ran logisteg, ac mae’r bobl sy’n gwneud hyn yn gwneud gwaith rhagorol”**
>
> **Harold, Wrecsam**

Caiff trafnidiaeth gymunedol yng Nghymru ei hystyried yn llawer mwy cadarnhaol na thrafnidiaeth gyhoeddus reolaidd[45], ac mae pobl hŷn yn canmol y rôl hanfodol y mae’n ei chwarae wrth eu helpu i gyrraedd eu cymunedau a gwasanaethau hanfodol. Mae trafnidiaeth gymunedol hefyd yn rhoi gwerth gwych am arian, gwerth £3 am bob £1 a gaiff ei gwario arni[46]. Er bod trafnidiaeth gymunedol yn rhoi cefnogaeth i bobl hŷn y mae gwir ei hangen arnynt, ni all fodloni eu hanghenion yn llwyr a rhaid ei hategu’n ddigonol gan drafnidiaeth gyhoeddus.

Arfer da

Mae **trafnidiaeth gymunedol** yn cyfrannu’n sylweddol at yr agenda iechyd a lles, gan helpu pobl hŷn i gynnal eu hannibyniaeth am gyfnod hwy, a delio ag unigrwydd ac arwahanrwydd drwy eu galluogi i gymryd rhan mewn bywyd cymunedol. Ceir dros 80 o sefydliadau ledled Cymru sy’n darparu gwasanaethau trafnidiaeth gymunedol generig, gan ddarparu amcangyfrif o 1.6 miliwn o siwrneiau i deithwyr y flwyddyn, yn ôl **Cymdeithas Cludiant Cymunedol** (CTA Cymru).

Er gwaethaf pwysigrwydd mentrau i gefnogi gwasanaethau trafnidiaeth gymunedol yng Nghymru, daeth y Fenter Tocynnau Teithio Rhatach ar Drafnidiaeth Gymunedol (CTCFI) gan Lywodraeth Cymru ar gyfer 15 cynllun trafnidiaeth yng Nghymru i ben ym mis Ebrill 2013 ar ôl 8 mlynedd oherwydd cyfyngiadau arian[47].

45 http://www.ageuk.org.uk/Global/Age-Cymru/Policy_and_Campaigns/Key%20findings%20of%20the%20Community%20Calculator%20ENGLISH.pdf?dtrk=true

46 http://wales.gov.uk/docs/dhss/publications/130521olderpeoplestrategycy.pdf

47 http://wales.gov.uk/about/cabinet/decisions/dr2013/janmar/transport/cs3138/?lang=en

“Cynllun peilot oedd y CTCFI …os yw’n llwyddo, byddwn yn ei weithredu, os nad yw’n llwyddo, fyddwn ni ddim yn ei weithredu… profwyd y tu hwnt i amheuaeth resymol ei fod yn llwyddo, ond rhoddwyd stop ar yr arian”

Peter, Powys

Mae rhai cwmnïau a oedd yn rhan o’r cynllun wedi dweud bod dod â’r CTCFI i ben yn cael effaith negyddol ar bobl hŷn, yn enwedig y rheini yn eu 80au neu 90au, a’r bobl anabl iawn a oedd yn ei ddefnyddio. Ers 2004/05, darparwyd dros 1.4 miliwn o siwrneiau i deithwyr i’r aelodau mwyaf agored i niwed o’r gymuned drwy’r cynllun CTCFI. Gan fod y fenter wedi dod i ben, mae defnyddwyr y gwasanaeth a oedd yn arfer cael teithio’n rhatach yn gorfod talu erbyn hyn, ac mae hyn wedi arwain at lai o bobl yn defnyddio’r gwasanaethau hyn mewn ambell ardal.

Nid yw’n glir eto a fydd Grant Cymorth ar gyfer Gwasanaethau Bws a Chronfa Trafnidiaeth Leol newydd Llywodraeth Cymru, sy’n olynu’r Grant Gwasanaethau Trafnidiaeth Rhanbarthol a Grant Consortia Trafnidiaeth Rhanbarthol, yn bodloni anghenion trafnidiaeth gyhoeddus pobl hŷn yn ddigonol. Gallai’r strwythur newydd gynnig cyfle i wella, cynyddu ac integreiddio gwasanaethau bysiau, ond mae’r gostyngiad sylweddol yn y cymhorthdal cyhoeddus ar gyfer trafnidiaeth gyhoeddus yn peri pryder, gyda gwerth y ddwy ffrwd gyllido flaenorol gyda’i gilydd yn disgyn 22% rhwng 2011/12 a 2013/14[48].

Yn ei thrafodaethau gyda phobl hŷn, mae’r Comisiynydd wedi clywed straeon cadarnhaol am wasanaethau trafnidiaeth, a dywedodd rhai ymatebwyr eu bod wedi cael mynediad da iawn at drafnidiaeth gyhoeddus, gan eu helpu gyda’u hannibyniaeth, eu hiechyd a’u lles. Ond prin iawn oedd y sylwadau hyn. Un neges gyson a ddaeth i’r amlwg oedd bod pobl hŷn yn teimlo nad oedd ganddynt bŵer mewn materion yn ymwneud a thrafnidiaeth, ac y byddent, yn anochel, yn parhau i ddioddef o ran cael mynediad at drafnidiaeth.

48 http://www.ageuk.org.uk/PageFiles/37166/Buses%20-%20a%20lifeline%20for%20older%20people.pdf?dtrk=true

Arfer da

Yn ogystal â'u gwasanaethau hygyrch traddodiadol o ddrws i ddrws, mae cwmnïau trafnidiaeth gymunedol yn rhedeg mwy a mwy o wasanaethau bysiau lleol sy'n ymateb i'r galw. Mae'r rhain yn cynnwys 'Grass Routes' (Sir Fynwy), 'Draig Werdd' (sir Benfro), Trafnidiaeth Gymunedol Castell-nedd Port Talbot a DANSA (Cymoedd y Gorllewin), 'Bws Bro' (Ceredigion) ac ACT a Connect2 (Cymoedd De Cymru). Lansiwyd y gwasanaeth '**Bwcabus**' gan Gyngor Sir Caerfyrddin yn 2011, ac mae'n wasanaeth masnachol sy'n rhoi cyfle i deithwyr drefnu lle ar fws i deithio o'u cartref neu'r arhosfa fws agosaf gan gysylltu â gwasanaethau bysiau a threnau confensiynol. Mae'r gwasanaethau hyn yn gwneud cyfraniad enfawr i iechyd, annibyniaeth a lles pobl hŷn yn eu hardaloedd.

Toiledau

Mae cysylltiad anorfod rhwng toiledau cyhoeddus a thrafnidiaeth gyhoeddus. Oni all pobl hŷn ddefnyddio bysiau lleol a dod o hyd i doiled cyhoeddus hwylus pan fydd yr angen yn codi, byddant yn colli eu hannibyniaeth a'u cysylltiadau â'r gymuned ehangach, a bydd hyn yn cael effaith andwyol ar eu hiechyd a'u lles cyffredinol.

Canfu arolwg gan ymgyrch 'P am Pobl' Senedd Pobl Hŷn Cymru fod 80% o ymatebwyr yn dweud y byddai cau toiledau cyhoeddus y maent yn eu defnyddio yn cael effaith ar eu ffordd o fyw. Dywedodd 19% ohonynt y byddent yn mynd allan o'r tŷ yn llai aml, neu ddim o gwbl[49].

Yn ystod ei thrafodaethau â phobl hŷn, clywodd y Comisiynydd yn aml am y rheidrwydd yng nghyswllt iechyd y cyhoedd i gael toiledau cyhoeddus da. Mae cau toiledau cyhoeddus yn effeithio ar iechyd corfforol (mae pobl hŷn yn fwy tebygol o ddioddef o anymataliaeth y bledren neu'r coluddyn), iechyd meddwl (mae'r ofn o fethu â dod o hyd i doiled yn gallu arwain at arwahanrwydd cymdeithasol ac iselder) ac iechyd yr amgylchedd (mae'r risg o ddefnyddio'r stryd yn lle toiled yn cynyddu pan fydd cyfleusterau cyhoeddus yn cau)[50].

Er bod awdurdodau lleol yn aml yn gweld toiledau fel targed hawdd pan mae

49 http://www.welshsenateofolderpeople.com/Documents/P%20is%20for%20People%20Questionnaire.pdf

50 http://www.senedd.assemblywales.org/documents/s6040/Public%20Health%20Implications%20of%20Inadequate%20Public%20Toilet%20Facilities%20-%20Report%20-%20March%202012.pdf

angen gwneud arbedion, mae cau toiledau cyhoeddus yn bryder gwirioneddol i bobl hŷn ar draws Cymru. Er eu bod yn un o brif bryderon pobl hŷn o ran gwasanaethau cymunedol, mae pobl hŷn yng Nghymru yn dweud yn gyson mai toiledau cyhoeddus yw elfen waethaf cymunedau lleol[51]. Mewn un arolwg diweddar, cafodd mynediad i doiledau cyhoeddus sgôr o 3.32 yn unig allan o 10 i gan bobl hŷn yng Nghymru[52].

Mae toiledau cyhoeddus yn ffactor pwysig ar gyfer creu amgylchedd cyhoeddus sy'n diwallu disgwyliadau pobl hŷn[53]. Ond, amcangyfrifir bod 40% o doiledau cyhoeddus wedi cau yn y DU yn ystod y degawd diwethaf[54].

Bydd diogelu toiledau cyhoeddus yn fanteisiol i fwy na dim ond pobl hŷn. Mae cau'r toiledau hyn yn niweidio iechyd y cyhoedd, ac mae'n cael effaith andwyol ar yr economi, gyda phobl hŷn, gan gynnwys trigolion lleol, ymwelwyr a thwristiaid, yn llai tebygol o ymweld â phentrefi, trefi a dinasoedd. Drwy gau toiledau cyhoeddus mae pobl hŷn yn fwy caeth i'w cartrefi ac mae'r mannau sy'n bwysig iddynt wedi'u cau iddynt i bob pwrpas. Mae tystiolaeth yn awgrymu y gall prinder toiledau sydd ar gael i'r cyhoedd atal pobl hŷn rhag ymweld ag ardal[55].

> **"Yng nghanolfan Siopa Dewi Sant, mae na intercom, a rhaid ichi ei ddefnyddio i ofyn am gael defnyddio'r toiled anabl. Dwi'n fenyw, ac, yn ddi-ffael bron, dwi'n gorfod gofyn i ddyn. Mae hynny'n annifyr...pan mae angen imi fynd i'r toiled a ddim yn gallu dod o hyd i un, dwi mewn poen dychrynllyd – poen go iawn – a dwi ddim yn gwybod lle i roi fy hun, gan fy mod yn ysgwyd"**
>
> **Pat, Caerdydd**

Mae angen toiledau cyhoeddus ar bawb mewn cymdeithas, gan gynnwys plant, pobl yn teithio ar siwrneiau hir neu fyr a phobl hŷn. Mae toiledau cyhoeddus yn chwarae rhan wrth leihau ymddygiad gwrthgymdeithasol yn ogystal â bod yn ddewis cyfleus i bobl ar noson allan, er enghraifft. Mae gan bobl Cymru yr hawl i ddisgwyl cael toiledau cyhoeddus glân a hygyrch sydd ar agor.

51 http://www.ageuk.org.uk/Global/Age-Cymru/Policy_and_Campaigns/Key%20findings%20of%20the%20Community%20Calculator%20ENGLISH.pdf?dtrk=true

52 Arolwg Cyfrifiannell Gymunedol Age Cymru ar doiledau cyhoeddus

53 http://www.welshsenateofolderpeople.com/Campaigns.htm

54 http://www.dailymail.co.uk/news/article-2358088/Closure-public-toilets-increases-risk-heart-attacks-strokes- health-experts-warn.html?ito=feeds-newsxml

55 http://www.britloos.co.uk/externals/downloads/publications/PubliclyAvailableToiletsProblemReductionGuide.pdf

> **“Nid dim ond pobl hŷn sydd angen toiledau, mae pobl ag anableddau, pobl ifanc ar noson allan, pobl sydd â phlant ifanc eu hangen hefyd. Mae pawb yn yr un cwch”**
>
> **Ron, Bro Morgannwg**

Mae cau toiledau cyhoeddus yn peri risg go iawn i iechyd y cyhoedd sy’n effeithio ar bawb, gan gynyddu’r risg o drawiadau ar y galon a strociau, er enghraifft, oherwydd cynnydd dros dro yn y pwysedd gwaed a achosir am nad yw’r unigolyn yn cael gwagio ei bledren[56].

Mae angen cydnabod bod y cyfleusterau hyn yn elfennau hanfodol ac angenrheidiol o’n pentrefi, ein trefi, ein dinasoedd a’n prif lwybrau trafnidiaeth. Hebddynt, byddai pobl o bob oed, ond yn enwedig pobl hŷn, mewn sefyllfa lle byddent yn teimlo cywilydd, ac yn teimlo eu bod wedi’u hynysu.

Yn nhrafodaethau’r Comisiynydd gyda phobl hŷn, mynegwyd eu bod yn teimlo’n rhwystredig bod toiledau cyhoeddus yn cael eu defnyddio fel targed hawdd ar gyfer lleihau gwariant. Yn ddiddorol, un pwynt a wnaed yn rheolaidd yn ystod y trafodaethau oedd bod y rhan fwyaf o’r ymatebwyr wedi dweud y byddent yn fodlon talu i ddefnyddio toiledau cyhoeddus (nodwedd gyffredin mewn gwledydd megis Ffrainc neu wlad Belg) pe ceid sicrwydd y byddent yn cael eu cadw ar agor a’u cadw’n lân. Yn ôl yr ymgyrch ‘P am Pobl’, roedd 85% o’r ymatebwyr wedi dweud y byddent yn fodlon talu swm bach i ddefnyddio toiled cyhoeddus.

> **“Byddai pobl yn fodlon talu 20c, neu fwy o bosib, pe byddent yn cael mynd i doiled a oedd yn cael ei gynnal yn dda, gyda rhywun yn gofalu amdano a’i fod yn lle braf i ‘fynd’. Yn lle cael dim toiledau o gwbl, byddai’n well o lawer gan bobl gael cyfle i dalu, gan wybod eu bod yn mynd i mewn i doiled cyhoeddus glân a glanwaith sy’n cael gofal da”**
>
> **Ron, Bro Morgannwg**

Mae’r Comisiynydd wedi clywed am brofiadau ofnadwy oherwydd diffyg toiledau cyhoeddus, gydag effeithiau difrifol iawn ar bobl hŷn a oedd yn gwneud iddynt deimlo cywilydd.

56 http://www.stroke.org.uk/news/closure-public-toilets-increases-risk-heart-attacks-and-strokes

“Gwelais ddynes, 83, yn beichio crio ar y stryd fawr yn Nhywyn. Roedd hi wedi’i gwlychu ei hun am fod y cyngor wedi cau’r toiledau lleol. Roedd hi’n teimlo cymaint o gywilydd. Mae hynny’n anghywir... dydy hynny ddim yn urddasol, nac yn iach, nac yn deg”

Louise, Gwynedd

“Dwi bob tro yn hoffi gwybod bod ‘na doiled addas lle bynnag y bydda i’n mynd. Mae angen i bobl sy’n hŷn na fi ac sydd â phroblemau anymatal wybod lle mae ’na doiled. Weithiau mae ’na fwlch mawr yn y pellter rhwng toiledau, maen nhw’n methu cyrraedd mewn pryd felly dydyn nhw ddim yn mynd allan…”

Lynda, Bro Morgannwg

Mae’r trafodaethau ynghylch darpariaeth toiledau cyhoeddus yn canolbwyntio’n gyffredinol ar ganol trefi neu ddinasoedd. Ond, yn nhrafodaethau’r Comisiynydd a’i thîm, tynnwyd sylw at y ffaith fod cael toiledau cyhoeddus ar hyd prif lwybrau teithio, megis yr A470 sy’n cysylltu’r gogledd a’r de, yr un mor bwysig i bobl hŷn. Bydd pobl hŷn yn cael eu gorfodi i aros adref neu i ganslo siwrneiau os nad oes toiledau cyhoeddus ar lwybr eu taith.

Arfer da

Mae **Cymdeithas Toiledau Prydain** wrthi’n datblygu map rhyngweithiol o doiledau’r DU a fydd yn enwi ac yn mapio’r holl doiledau sydd ar gael i’r cyhoedd ledled y DU. Ar ben hynny, mae’r fenter “sat lav” wedi cael ei threialu yn Llundain er mwyn i bobl allu canfod lleoliad y toiled cyhoeddus agosaf ar eu ffôn symudol. Bydd y mentrau hyn o fudd enfawr i bobl hŷn sy’n gallu defnyddio technolegau digidol ac sy’n ei chael yn anodd dod o hyd i doiledau glân sydd ar agor i’r cyhoedd ac ar gael pan fydd eu hangen fwyaf.

Mae pobl hŷn yn deall y pwysau cyllidebol sydd ar awdurdodau lleol ac yn deall hefyd bod yn rhaid iddynt wneud penderfyniadau anodd iawn am wasanaethau cymunedol. Mae llawer o bobl hŷn o’r farn y gallai Llywodraeth Cymru ac awdurdodau lleol wneud mwy i weithredu safonau cenedlaethol a sefydlu lefelau cyffredin o ddarpariaeth toiledau cyhoeddus. Yn ôl yr

ymgyrch 'P am Pobl', er enghraifft, roedd 93% o'r ymatebwyr o'r farn y dylai Llywodraeth Cymru fod yn gwneud mwy am doiledau cyhoeddus.

> **"Mae mynd i'r toiled yn weithred ddynol normal….rwy'n credu y dylai Llywodraeth Cymru fod â chyfrifoldeb cyfreithlon a chyfreithiol i'w cadw ar agor ar gyfer y boblogaeth gyfan"**
>
> **Harold, Wrecsam**

> **"A ddylid cael safonau cenedlaethol? Dylai pob canolfan siopa gael o leiaf un toiled i ddynion, toiled i fenywod a thoiled i bobl anabl"**
>
> **Ron, Bro Morgannwg**

> **"Mae angen newid meddylfryd yr awdurdodau lleol. Un o'r pethau y gallai'r Cynulliad ei wneud fyddai rhoi cyfarwyddyd i awdurdodau lleol edrych ar y ddarpariaeth toiledau. Mae angen toiledau ar hyd pob un o'r prif lwybrau… os nad oes unrhyw le i chi stopio, dydych chi ddim yn mynd"**
>
> **Michael, Powys**

Cynlluniau Toiledau Cymunedol

Os bydd penderfyniad yn cael ei wneud i gau toiledau cyhoeddus, bydd rhai pobl hŷn yn gallu addasu a byddent yn croesawu dewisiadau amgen petai hynny'n golygu y gallant barhau i fynd allan. Ond, yn sicr, ni ddylai'r dewisiadau amgen hyn gymryd lle toiledau cyhoeddus glân, hwylus ac agored, rheidrwydd ar gyfer pob grŵp oedran o safbwynt iechyd y cyhoedd.

Mae cynllun Grant Toiledau Cymunedol Llywodraeth Cymru yn fodel amgen. Mae grantiau'n cael eu rhoi'n flynyddol i fusnesau lleol sy'n gadael i'r cyhoedd ddefnyddio'u toiledau ac yn codi arwyddion i hysbysebu hyn. Er bod egwyddor y cynllun yn cael ei groesawu gan lawer, yr hyn a ddaeth yn gryf i'r amlwg oedd na ddylai'r model hwn gael ei ddefnyddio fel rhywbeth yn lle darparu toiledau cyhoeddus. Mae ymchwil yn dangos bod y cyhoedd yn aml yn teimlo embaras neu'n teimlo'n annifyr i ddefnyddio Cynlluniau Toiledau Cymunedol[57].

Ymatebodd rhai pobl hŷn drwy ddweud bod y toiledau sy'n rhan o'r Cynllun Grant Toiledau Cymunedol yn aml yn anodd iawn mynd iddynt, tra oedd eraill

57 http://www.hhc.rca.ac.uk/CMS/files/Toilet_LoRes.pdf

yn teimlo'n anghyfforddus ynghylch mynd i mewn i dafarn neu gaffi dim ond i ddefnyddio'r toiledau.

Mae "Wetherspoon's yn grêt...ganddyn nhw mae'r toiledau gorau...ond mae na bob amser ryw 20 gris i fyny neu ryw 20 gris i lawr – dydyn nhw byth yn eu rhoi ar yr un lefel â'r dafarn!"

Peter, Powys

"Nid yw syniad y Grant Toiledau Cymunedol yn ymarferol iawn i ddweud y gwir. Fyddwn i ddim yn teimlo y gallwn ei ddefnyddio, byddwn yn teimlo'n annifyr yn mynd i mewn i gaffi, defnyddio'r toiled ac wedyn gadael heb hyd yn oed brynu paned o de"

Lynda, Bro Morgannwg

Pryder arall ynghylch y cynllun Grant oedd y diffyg hysbysebu neu arwyddion gwael ac annigonol, gyda llawer o bobl hŷn heb fod yn ymwybodol eu bod yn gallu defnyddio toiledau busnesau lleol. Nid oedd pob un o grwpiau ffocws y Comisiynydd yn ymwybodol o'r cynllun hyd yn oed.

"Yr adborth...yw bod yr arwyddion yn rhy fach a ddim bob amser yn cael eu dangos yn glir"

Margaret, Ynys Môn

Canolfannau Cymunedol, Mannau Cymunedol

Canolfannau cymunedol

Mae canolfannau dydd a chanolfannau cymunedol yn bwysig i bobl hŷn ac i eraill. Dyma lle gall pobl hŷn gymdeithasu, gwneud gweithgareddau, manteisio ar gyfleoedd dysgu, a gwirfoddoli. Mae ganddynt rôl hollbwysig yn mynd i'r afael ag arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd ymysg pobl hŷn, i bobl sy'n byw ar eu pen eu hunain a chydag eraill.

Mae ymchwil yn awgrymu bod pobl hŷn sy'n mynychu gwasanaethau dydd, gan gynnwys canolfannau cymunedol, clybiau cinio a chanolfannau

dydd, yn elwa o wneud hynny oherwydd eu bod yn gwneud mwy o ryngweithio cymdeithasol ac mae eu lles cymdeithasol yn gwella[58]. Yn nadl y Comisiynydd i wasanaethau cymunedol gael eu gweld fel elfen greiddiol o'r agenda atal, mae gweithgareddau cymdeithasol a chynhyrchiol yr un mor bwysig â gweithgareddau corfforol yn atal y tebygolrwydd o farw yn gynamserol a gorfod symud i gartref preswyl neu sefydliad tebyg[59]. Gall y canolfannau hyn wneud gwahaniaeth go iawn i fywydau pobl hŷn, a gallant atal neu ohirio'r angen am ymyriadau mwy costus[60].

> **"Os nad wyf yn gallu dod yma, nid oes gen i lle i fynd iddo. Mae dod yma yn golygu pob peth i mi; mae'r syniad o golli'r lle yma yn ormod i mi"**
>
> **Evie, Rhondda Cynon Taf**

Ac awdurdodau lleol yn chwilio am ffyrdd o wneud arbedion cyllidebol sylweddol, mae'n debygol y gwelir canolfannau dydd a chanolfannau cymunedol yn cau ar draws Cymru. Mae hyn yn bryder mawr i bobl hŷn, yn enwedig y rheini sy'n byw mewn ardaloedd gwledig. Yn ei thrafodaethau gyda phobl hŷn, mae'r Comisiynydd wedi clywed am bryderon go iawn ynghylch dyfodol canolfannau cymunedol a chanolfannau dydd. Mae pobl hŷn yn gwerthfawrogi canolfannau cymunedol a neuaddau pentref yn fwy na grwpiau oedran eraill[61], a byddai goblygiadau go iawn i bobl hŷn petai'r canolfannau'n cau neu eu horiau agor yn cael eu lleihau.

Arfer da

Mae'r **Ganolfan Heneiddio'n Dda** yn Llangefni, Ynys Môn, yn darparu gweithgareddau a chyfleusterau i bobl hŷn i'w galluogi i gadw'n iach ac yn heini.

Arfer da

Mae gan **Ganolfan Widdershins** yn Nhorfaen nifer o gyfleusterau ar gyfer pobl hŷn, gan gynnwys Ystafell Ddysgu gyda thiwtoriaid arbenigol ar gael, cyfleusterau cynadledda ac arlwyo, ac Ystafell Iechyd.

58 http://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/For-professionals/Research/Day_services_evidence%20_%20 of_ effectiveness_October_2011.pdf?dtrk=true

59 The evidence base for preventative services. Research briefing number 8 (2005) Age Concern England

60 http://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/For-professionals/Research/Day_services_evidence%20_%20 of_ effectiveness_October_2011.pdf?dtrk=true

61 http://www.poverty.ac.uk/system/files/WP%20Analysis%20No.2%20-%20Local%20Services%20Under%20 Siege%20 (Besemer%20%20Bramley%20May%202012).pdf

Yn yr hinsawdd economaidd sydd ohoni rhaid cael agwedd hyblyg at ganolfannau. Mae pobl hŷn ac eraill angen lleoliadau sy'n gwella'u lles, ac mae'r ganolfan ddydd neu ganolfan gymunedol draddodiadol yn cael ei disodli gan ganolfannau amlddefnydd, 'hybiau' neu ganolfannau llesiant sy'n rhoi sylw i anghenion pob grŵp oedran mewn cymdeithas.

Arfer da

Mae **Deva House** yn Wrecsam yn darparu gofal dydd o ansawdd uchel i bobl hŷn, gan ddarparu gwasanaethau hanfodol i helpu pobl hŷn i aros yn annibynnol, delio ag unigrwydd a gwella'u hiechyd a'u lles.

Fwyfwy, mae gwasanaethau dydd yn cael eu gweld fel ffordd hen ffasiwn o ddarparu gwasanaethau. Yr her yn awr yw sicrhau bod dulliau a modelau newydd, megis gwasanaethau neu 'hybiau' mwy personol a leolir yn y gymuned, yn rhoi sylw digonol i anghenion pobl hŷn ac yn cyfrannu at eu hiechyd, eu hannibyniaeth a'u lles. Ond, mae pryderon y bydd y ddarpariaeth gyfunol bresennol (canolfannau dydd neu gymunedol) yn dod i ben heb gael buddsoddiad digonol mewn dulliau amgen[62].

Arfer da

Mae '**Your County Your Way**' sy'n cael ei redeg gan Gyngor Sir Mynwy yn cael ei gydnabod fel enghraifft o arfer da sy'n defnyddio dull creadigol ac arloesol o ddarparu gwasanaethau cyhoeddus, gan newid diwylliant sefydliad cyfan yn y broses. Mae'r cynllun yn cynnwys mentrau megis cydlyniant ardal leol i gefnogi pobl hŷn i fyw bywydau gwell yn eu cymunedau.

Cyfeillio a Phryd ar Glud

Bydd goblygiadau pellgyrhaeddol i bobl hŷn os collir canolfannau dydd a chanolfannau cymunedol. Bydd hefyd yn effeithio ar y gwaith o ddarparu gwasanaethau hanfodol eraill y mae pobl hŷn eu hangen.

Mae cynlluniau cyfeillio yn eithriadol o bwysig i leihau unigrwydd ac arwahanrwydd ymysg pobl hŷn. Nod gwasanaethau cyfeillio, a ddarperir fel arfer gan wirfoddolwyr, yw lleihau arwahanrwydd cymdeithasol, yn ogystal ag atal neu leihau unigrwydd ac iselder.

62 http://www.birmingham.ac.uk/Documents/college-social-sciences/social-policy/HSMC/publications/2012/what-is-happening-to-day-centre-services-Unison-report.pdf

I lawer o bobl hŷn, teimlo'n unig yw'r broblem fwyaf. Mewn arolwg o unigrwydd ymysg pobl hŷn, a gynhaliwyd gan y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol, dywedodd 17% o bobl 75 oed a hŷn eu bod yn teimlo'n unig[63] a hefyd bod 36% o'r holl ymatebwyr yn byw ar eu pen eu hunain. Roedd canfyddiadau'r astudiaeth yn dangos natur wasgaredig teuluoedd heddiw a'r nifer mawr o bobl dros 75 oed y mae eu plant yn byw gryn bellter oddi wrthynt. I 11% o bobl hŷn yng Nghymru, mae eu plentyn agosaf yn byw dros awr o daith mewn car oddi wrthynt (40 milltir a mwy).

Mae ymchwil yn dangos bod effaith unigrwydd ar farwolaeth yn debyg o ran ei maint i ysmygu sigaréts[64]. Mae'n gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael[65], a chyflyrau megis clefyd cardiofasgwlaidd, pwysedd gwaed uchel[66] a dementia[67].

Mae unigrwydd yn cael effaith llawer ehangach hefyd o ran iechyd y cyhoedd, gan ei fod yn gysylltiedig â nifer o ganlyniadau iechyd negyddol gan gynnwys marwolaeth, morbidrwydd, iselder a hunanladdiad yn ogystal â'r defnydd o'r gwasanaeth iechyd[68].

Mae ymchwil yn awgrymu y gall cynlluniau cyfeillio, drwy ymgysylltu â phobl hŷn a lleihau'r angen am driniaeth a chymorth ar gyfer anghenion iechyd meddwl, arbed oddeutu £300 y pen y flwyddyn[69].

Gyda chyllidebau gwariant cyhoeddus yn cael eu gwasgu, bydd cael arian oddi wrth bartneriaid allanol, megis £1m gan y Gronfa Loteri Fawr ar gyfer y cynllun cyfeillio ar gyfer pobl hŷn yng nghanolbarth a gorllewin Cymru, yn dod yn bwysicach byth yn y blynyddoedd i ddod[70].

Mae'r gwasanaeth pryd ar glud yn darparu prydau poeth a maethlon i bobl hŷn nad ydynt yn gallu coginio iddynt eu hunain. Mae rhai awdurdodau lleol yn ystyried lleihau'r gwasanaeth hwn o 7 i 5 niwrnod, neu godi prisiau.

63 http://www.royalvoluntaryservice.org.uk/Uploads/Documents/How_we_help/loneliness-amongst-older-people-and-the-impact-of-family-connections.pdf

64 Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS Med 2010;7(7).

65 Cacioppo JT, Hughes ME, Waite LJ, Hawkley LC, Thisted RA. Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. Psychol Aging 2006;21(1):140-51.

66 Hawkley LC, Thisted RA, Masi CM, Cacioppo JT. Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults. Psychol Aging 2010;25(1):132-41.

67 Wilson RS, Krueger KR, Arnold SE, Schneider JA, Kelly JF, Barnes LL, et al. Loneliness and risk of Alzheimer disease. Arch Gen Psychiatry 2007 Feb; 64(2):234-40

68 Victor C, Scambler S, Marston L, Bond, J & Bowling, A (2006) Older people's experiences of loneliness in the UK: Does gender matter? in Social Policy Society 5: 27–38

69 http://www.pssru.ac.uk/pdf/dp2772.pdf

70 http://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-south-west-wales-17182398

Gall pobl hŷn ddioddef ddiffyg maeth am sawl rheswm, meddygol a chymdeithasol, gan gynnwys: dementia, iechyd y geg gwael, profedigaeth, iselder/pryder, meddyginiaeth, tlodi ac arwahanrwydd.

Dangosodd ymgyrch ‘Mind the Hunger Gap’ Cymdeithas Deietetig Prydain yn 2012 fod 50,000 o bobl hŷn a oedd yn byw yn y gymuned yng Nghymru yn dioddef diffyg maeth bob dydd[71].

Gall diffyg maeth arwain at: farw’n gynamserol, mwy o heintiau, ysgogiad gwael, cwympo’n amlach a thueddiad i fynd yn sâl, adsefydlu’n cymryd mwy o amser ac aros am gyfnodau hir yn yr ysbyty. Amcangyfrifir bod 40% o bobl hŷn sy’n cael eu derbyn i’r ysbyty naill ai yn dioddef o ddiffyg maeth neu mewn perygl o hynny.

Mae’r gwasanaeth Pryd ar Glud yn helpu i gynnal annibyniaeth hirdymor pobl oedrannus eiddil sy’n awyddus i aros yn eu cartref eu hunain ac mae’n cefnogi pobl i barhau i aros yn annibynnol a byw gartref gyhyd ag y dymunant, gyda’r holl ofal y dylai fod ei angen arnynt.

Mae rhai pobl a fyddai mewn perygl difrifol o golli’u hannibyniaeth yn dewis yr ymyrraeth o brydau bwyd cymunedol fel cefnogaeth dros fathau eraill o gefnogaeth. Y gwasanaeth Pryd ar Glud yn y sefyllfa hon yw’r ‘cyswllt ar gyfer rhoi adborth’ rhwng y grŵp hwn a’r gwasanaethau statudol.

Yn benodol, mae’r gwasanaeth Pryd ar Glud yn gweithio’n dda i’r bobl ‘hynaf un’ yn eu 80au a’u 90au sy’n benderfynol o fyw yn eu cartref eu hunain ond sy’n eiddil a chadw’n ddiogel yn broblem iddynt sy’n gwneud y gwaith o baratoi prydau bwyd yn anodd.

Efallai y bydd pobl hŷn sydd â lefelau uchel o angen gan gynnwys cyflyrau sy’n eu hanablu, a fyddai o bosibl yn y gorffennol wedi symud i gartref preswyl neu nyrsio, yn gallu aros gartref gyda chymorth Pryd ar Glud. Mae gan y gwasanaeth Pryd ar Glud rôl effeithiol o ran swyddogaethau ailalluogi yn y tymor byr, gan alluogi pobl i osgoi cael eu hanfon i’r ysbyty neu i gartrefi preswyl neu nyrsio.

Gellir ystyried Pryd ar Glud yn wasanaeth ataliol, lle bydd buddsoddiad gan y cyngor yn atal gwariant llawer uwch ar ofal nyrsio, ofal preswyl neu ofal cartref. Ar gyfer pob defnyddiwr gwasanaeth unigol, bydd gwasanaeth Pryd ar Glud, ar gyfartaledd, yn talu amdano’i hun os bydd yn tynnu dau ddiwrnod oddi ar yr amser a dreulir mewn ysbyty ac yn gohirio o un wythnos yn unig

71 http://www.bda.uk.com/news/120524SWalesTUC.html

derbyn rhywun i gartref gofal[72].

Mae'r prydau hyn yn eithriadol o bwysig i iechyd a lles cyffredinol pobl hŷn, nid dim ond oherwydd y gwerth maethol ond hefyd oherwydd y rhyngweithio cymdeithasol sy'n digwydd â'r bobl sy'n danfon y prydau ar stepen y drws neu wrth iddynt ymuno ag eraill i fwyta.

Mae bwyd ac amseroedd bwyta yn dod â strwythur ac ymdeimlad o bwrpas i ddiwrnod yn ogystal â rhyngweithio cymdeithasol. Mewn rhai achosion, y gyrwyr Pryd ar Glud yw'r unig gyswllt y bydd person hŷn yn ei gael â pherson arall yn ystod y dydd a gall helpu i leihau unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol. Mae'r gyrwyr yn cael cyswllt rheolaidd, dyddiol yn aml, â phobl fregus, gan ddarparu wyneb cyfeillgar yn ogystal â'r prydau bwyd.

Mae'r Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol[73] yn darparu 2 filiwn o brydau bob blwyddyn ar draws y DU i bobl sy'n ei chael yn anodd siopa, cludo bwyd adref neu goginio. Er bod gwir angen am y gwasanaeth hwn, mae rhai awdurdodau lleol yng Nghymru yn bwriadu terfynu'r gwasanaethau pryd ar glud ar sail cost. Gallai cost cadw'r gwasanaeth hwn helpu i leihau costau gofal iechyd yn y tymor canolig i'r hirdymor ar gyfer pobl hŷn.

Mannau Cymunedol

Mae gan bobl hŷn rôl hollbwysig yn cefnogi ac yn cynnal cymunedau ledled Cymru. Ond, i hyn ddigwydd, rhaid i gymunedau fod yn fannau sy'n ystyriol o oedran a dylai'r amgylchedd adeiledig fod yn addas ar gyfer anghenion pobl hŷn. Mae llawer o bobl hŷn wedi dweud i'r Comisiynydd nad ydynt yn teimlo'n hyderus y tu allan i'w cartrefi oherwydd diffyg seilwaith digonol, ac mae hynny'n lleihau eu symudedd ac yn cynyddu arwahanrwydd.

Wrth i bobl heneiddio, mae eu hanghenion yn newid. Wrth i'r stryd fawr yn ein trefi newid ar draws Cymru oherwydd y dirywiad economaidd, y cynnydd mewn gwasanaethau digidol a thwf parciau manwerthu, efallai na fydd pobl hŷn yn teimlo'n gyfforddus yn eu hamgylchedd newydd a bydd angen gwasanaethau a chyfleusterau hygyrch arnynt wedi'u haddasu ar gyfer eu hanghenion.

Yn ogystal â thoiledau a thrafnidiaeth gyhoeddus, mae pobl hŷn angen mannau eistedd cyhoeddus da, palmentydd wedi'u cynnal a'u cadw'n dda, strydoedd wedi'u goleuo'n dda, arwyddion clir ac amlwg, a strydoedd sy'n

72 Apetito (2012) The Real Value Of Meals On Wheels http://www.apetito.co.uk/news/apetito-news/value-of-meals-on-wheels/

73 http://www.royalvoluntaryservice.org.uk/how-we-help/services-we-provide/practical-support-at-home/ meals-on-wheels

teimlo'n saff ac yn ddiogel i helpu pobl hŷn i barhau i deimlo'n hyderus ac annibynnol.

Arfer da

Mae **Cyfrifiannell Cymunedau Age Cymru** yn arf sy'n galluogi pobl hŷn i archwilio eu cymuned leol i weld pa mor ystyriol o oedran yw'r gymuned honno.

Mae pobl hŷn angen teimlo bod ganddynt ran lawn yn y gymuned, a bod y seilwaith ar gael i'w galluogi i wneud hynny. Mae ymchwil yn dangos bod pobl hŷn, os ydynt yn byw mewn amgylchedd hawdd ei ddefnyddio, yn fwy tebygol o fod yn gwneud gweithgareddau corfforol ac yn fodlon â'u bywyd, a dwywaith yn fwy tebygol o gyflawni'r lefelau cerdded iachus a argymhellir[74].

Mae pobl hŷn yn wynebu nifer o heriau y tu allan i'w cartrefi. Un her fawr yw ymdopi ag amgylcheddau anghyfarwydd, sy'n llawer mwy tebygol o arwain at gwympiadau. Mae cwympo'n cael effaith andwyol sylweddol ar hyder pobl hŷn y mae hyn yn effeithio arnynt. Mewn adroddiad ar gwympiadau gan y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol[75], roedd 15% o bobl 75 oed a hŷn yng Nghymru wedi cwympo yn ystod y flwyddyn flaenorol, a achosodd anafiadau sylweddol mewn dros chwarter o'r achosion.

Mae ymchwil wedi dangos bod ofn cwympo yn un o'r prif rwystrau i bobl hŷn dreulio amser y tu allan, ac mae'n arwain at anabledd ac yn cyfyngu ar symudedd[76]. Yng Nghymru dywedodd dros chwarter y rhai a ymatebodd i arolwg cwympiadau'r Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol eu bod yn poeni am gwympo. Dangosodd yr un arolwg fod dros chwarter yr ymatebwyr 75 oed a hŷn yn cytuno bod cyflwr gwael palmentydd a goleuadau stryd gwael yn eu gwneud yn llai hyderus am fynd allan.

Mae bron i un o bob deg person dros 65 oed yn baglu neu'n cwympo oherwydd palmentydd anwastad neu balmentydd sydd wedi torri. Mae sicrhau bod y broses gynllunio yn adlewyrchu anghenion pobl hŷn e.e. palmentydd diogel i gerdded arnynt, ffyrdd heb iâ a dail pydredig arnynt, yn her hollbwysig ar gyfer lleihau'r ofn o gwympo ymysg pobl hŷn.

Mae ymchwil hefyd yn awgrymu bod pobl hŷn yn gyffredinol yn dweud eu bod yn teimlo'n llai diogel yn eu cartrefi, eu hardal leol, a chanol trefi neu ddinasoedd ar unrhyw adeg nag y mae oedolion iau, yn enwedig ar ôl iddi

74 http://www.local.gov.uk/first-blogs/-/journal_content/56/10180/4035099/NEWS

75 http://www.royalvoluntaryservice.org.uk/Uploads/Documents/Reports%20and%20Reviews/Falls%20report_web_v2.pdf

76 http://www.openspace.eca.ac.uk/pdf/appendixf/OPENspacewebsiteAPPENDIXFresource42.pdf

nosi. Mae pobl hŷn hefyd yn ei chael yn fwy anodd na grwpiau oedran iau i gael mynediad i amwynderau lleol[77].

Mae gallu mynd allan yn galluogi pobl i gynnal eu lles drwy gael mynediad at nwyddau a gwasanaethau hanfodol, rhwydweithiau cymdeithasol a gweithgareddau hamdden. Mae trafnidiaeth gyhoeddus nid yn unig yn cysylltu pobl â lleoedd ond mae hefyd yn cysylltu pobl â'i gilydd, ac mae'n un o ffactorau allweddol cymdeithas gynhwysol.

Mae diffyg seddi ar gyfer y cyhoedd, yn enwedig mewn ardaloedd siopa, yn broblem i bobl hŷn ac yn lleihau amrywiaeth mannau cyhoeddus. Mae pobl hŷn angen digon o fannau i orffwys a chymryd eu hamser wrth iddynt fynd allan. Mae ymchwil yn awgrymu, er mwyn diwallu anghenion pobl hŷn yn ddigonol, y dylid darparu rhyw fath o fannau eistedd bob ryw 100 metr, ac y dylid darparu rhagor o seddi mewn mannau canolog (megis siopau lleol), ac os yw'n bosibl mwy nag un sedd mewn un man.

Cymunedau sy'n ystyriol o oedran

Mae gan Gymru gyfran uwch o bobl hŷn nag unrhyw wlad neu ranbarth safonedig yn y DU, tueddiad y disgwylir iddo barhau yn ystod y degawdau nesaf[78]. Oherwydd bod y boblogaeth yn heneiddio, mae angen helpu pobl hŷn i heneiddio'n dda a chael ansawdd bywyd gwell. Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) wedi mabwysiadu'r term 'heneiddio'n egnïol' i ddisgrifio'r broses ar gyfer cyflawni'r weledigaeth hon[79].

Mae'r Comisiynydd yn falch o fod yn gadeirydd y Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru[80], rhaglen bartneriaeth ar gyfer gweithredu ar y cyd ledled Cymru. Yn ganolog i'r rhaglen hon mae'r gwaith o ddatblygu cymunedau sy'n ystyriol o oedran, un o brif flaenoriaethau Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Pobl Hŷn hefyd. Bydd cymorth parhaus oddi wrth Lywodraeth Cymru yn bwysig i sicrhau bod Statws Safle Cyfeirio 3* y Comisiwn Ewropeaidd sydd eisoes wedi'i gyflawni yn 2013 yn parhau a bod Cymru yn dal yn batrwm o ran ei thriniaeth o bobl hŷn ar draws Ewrop a thu hwnt.

Mae cynlluniau rhagorol eisoes ar y gweill yng Nghymru i wneud cymunedau ac amgylcheddau lleol yn rhai sy'n ystyriol o oedran, a'r gwaith hwn yn cael ei sbarduno gan Hyrwyddwyr Pobl Hŷn, cydgysylltwyr y Strategaeth a Fforymau 50+ ymhob awdurdod lleol. Y mae'r hyn sydd wedi'i gyflawni'n cynnwys trefnu

77 http://wales.gov.uk/docs/dhss/publications/130521olderpeoplestrategycy.pdf

78 Sefydliad Materion Cymreig (2012) Safbwyntiau Cymreig ar heneiddio. Caerdydd: IWA

79 World Health Organization (WHO), (2002) Active ageing; A policy framework

80 http://www.olderpeoplewales.com/en/Ageingwell/The-programme.aspx

cynlluniau gwella iechyd amrywiol yn y gymuned, neu gyfrannu atynt, megis hybu'r gwaith o imiwneiddio rhag y ffliw, atal cwympo, cynlluniau cerdded a dosbarthiadau ymarfer, clybiau cinio a chydweithfeydd bwyd.

Mae pob awdurdod lleol yng Nghymru wedi ymrwymo i greu cymunedau sy'n ystyriol o oedran drwy Ddatganiad Dulyn[81]. Yr her i awdurdodau lleol yw cadw at yr ymrwymiadau hyn wrth iddynt wynebu mesurau darbodaeth a thoriadau cyllidebol difrifol. Ni fydd cymunedau sy'n ystyriol o oedran yn gynaliadwy heb fuddsoddiad digonol mewn palmentydd, meinciau parc, goleuadau stryd a seilwaith allweddol arall.

Dysgu Gydol Oes a Sgiliau

Mae dysgu i bobl hŷn yn dod â nifer o fuddion iddynt. Mewn byd sy'n newid yn gyson, mae'r angen i fod yn gyfarwydd â thechnolegau modern, er mwyn gallu cael gafael ar wybodaeth a chyngor drwy ddysgu digidol, ennill sgiliau newydd ar gyfer gwaith a moderneiddio arferion gweithio, yn eithriadol o bwysig. Mae dysgu gydol oes hefyd yn gallu helpu pobl hyn drwy[82]:

- Hyrwyddo cyfranogiad cymdeithasol ac economaidd llawn
- Eu galluogi i fod yn ddinasyddion mwy egnïol a mwy gwybodus
- Cyfrannu at fodlonrwydd a llesiant personol
- Cefnogi creadigrwydd ac arloesedd
- Gwella effeithlonrwydd fel gweithwyr neu wirfoddolwyr

Mae dysgu yn helpu pobl hŷn i fod yn gorfforol ac yn feddyliol egnïol, mae'n gwella hyder ac yn magu ymdeimlad o wytnwch mewn cymdeithas sy'n newid yn sydyn. Yn ei thrafodaethau ar ddysgu gydol oes gyda phobl hŷn, clywodd y Comisiynydd yn aml am yr angen i bobl hŷn fod yn weladwy a chael eu gwerthfawrogi, yr angen i ddeall yn iawn beth yw anghenion dysgu pobl hŷn a'r angen i gyfleoedd dysgu fod yn hawdd cael atynt.

I lawer o bobl hŷn, mae dysgu'n cynnig rhywbeth sylweddol a gwerthfawr. Mae bod yn rhan o ddysgu, yn enwedig mewn dosbarth neu ganolfan, yn helpu pobl hŷn i gadw'u hunaniaeth ar ôl ymddeol ac yn helpu i leihau arwahanrwydd ac unigrwydd.

Wrth i'r boblogaeth heneiddio, bydd mwy o bobl hŷn yn methu â fforddio ymddeol a bydd angen iddynt weithio'n hirach. Bydd llawer o bobl hŷn angen

81 http://www.ahaconference2013.ie/dublin_declaration

82 http://www.age-platform.eu/images/stories/EN/AGE_leaflet_lifelong_learning.pdf

neu'n dymuno parhau i weithio ymhell y tu hwnt i'r oed ymddeol disgwyliedig neu'r oed a fwriadwyd. Ond, i wneud hynny, bydd angen cyfleoedd arnynt i ddysgu, ailddysgu ac ennill sgiliau newydd. Felly, mae dysgu ac addysg yn bwysig wrth i rôl gweithwyr hŷn yn yr economi barhau i newid[83].

I bobl hŷn sydd wedi ymddeol neu sy'n gallu fforddio ymddeol, mae cael gafael ar gyfleoedd cyson i ddatblygu a dysgu sgiliau newydd yn elfen hanfodol ar gyfer sicrhau bod eu hiechyd, eu hannibyniaeth a'u llesiant yn parhau. Mae llawer o bobl hŷn yn cymryd rhan mewn addysg oedolion ar gyfer cael cyswllt cymdeithasol a gwella gweithgarwch corfforol. Fel mae llawer o bobl hŷn wedi dweud i'r Comisiynydd, mae dysgu'n cadw'r meddwl yn effro ac mae hefyd yn gwella hunan-barch, hyder a datblygiad personol.

I'r bobl hŷn hynny na allant fforddio ymddeol, mae addysg oedolion yn hanfodol i ddysgu sgiliau newydd a fydd yn gwella'u rhagolygon am swydd yn y farchnad swyddi. Er bod y term 'NEET' - pobl nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant – yn cyfeirio'n bennaf at bobl iau, efallai y bydd y term 'NEET' yn dod yn berthnasol i nifer cynyddol o bobl hŷn oherwydd y bydd yn rhaid iddynt, yn bennaf oherwydd rhesymau ariannol, weithio y tu hwnt i oedran ymddeol blaenorol y Wladwriaeth o 65 oed.

Oherwydd bod y dirywiad economaidd wedi effeithio ar y model ymddeol traddodiadol, mae gan Gymru nifer brawychus o bobl hŷn nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant: amcangyfrif bod tair gwaith yn fwy o bobl NEET dros 50 oed â'r nifer o dan 25 oed a deg gwaith yn fwy na'r nifer o dan 19 oed. Hefyd, amcangyfrifir hefyd bod 1 o bob 3 unigolyn yng Nghymru rhwng 50 oed ac oed ymddeol y Wladwriaeth, dros 200,000 o bobl, yn ddi-waith ar hyn o bryd.

A hwythau wedi'u hystyried yn lleiafrif a oedd wedi'u hesgeuluso yn y gorffennol, bydd angen i systemau'r dyfodol ddeall yn well beth yw anghenion pobl hŷn yn y maes addysg oedolion. Wrth i batrwm bywyd newid gydag oed, mae angen i addysgwyr a gwneuthurwyr polisi ystyried i ba raddau y gall addysg helpu pobl hŷn i fyw bywydau mwy iach a boddhaus[84].

Mae dyfodol gwasanaethau cymunedol ac addysg oedolion i bobl hŷn yn gydgysylltiedig. Yn eu trafodaethau gyda dysgwyr hŷn, er enghraifft, canfu NIACE Dysgu Cymru, fod lleoliad ac amseriad cyrsiau, yn ogystal â'r diffyg dewis o ran trafnidiaeth, yn rhwystrau go iawn i gyfranogiad.

Fel y nodwyd yn flaenorol, bydd cael gwared â chludiant di-dâl, dibynadwy a

83 http://www.policyexchange.org.uk/images/publications/too%20much%20to%20lose.pdf

84 http://shop.niace.org.uk/media/catalog/product/o/l/olderpeopleslearningin2012_full_web.pdf

hygyrch yn atal pobl hŷn rhag cyrraedd y mannau y mae arnynt angen mynd iddynt, sy'n cynnwys cyfleoedd i ddysgu. Nid yw cyfleoedd dysgu gydol oes yn golygu dim oni all pobl hŷn gael mynediad iddynt.

> **"Dwi di manteisio ar addysg oedolion yn aml ac mae wedi bod yn fuddiol bob tro. Y buddion yw gwybodaeth, dealltwriaeth a rhannu. Mae mwynhad i'w gael hefyd o ddysgu mewn lleoliad sy'n hawdd cyrraedd iddo"**
>
> **Sylvia, Sir Fynwy**

Sgiliau a dysgu ar gyfer gwaith

Mae dysgu gydol oes i bobl hŷn yn helpu'r unigolyn a'r Wladwriaeth: mae dysgu'n gwella cyflogadwyedd yr unigolyn ac yn lleihau gwariant ar fudd-daliadau diweithdra, taliadau lles a phensiynau ymddeol yn gynnar[85]. Ar ôl cronni maint sylweddol o wybodaeth ac arbenigedd, mae hefyd yn fanteisiol i gyflogwyr gadw pobl hŷn mewn gwaith, yn arbennig mewn sectorau fel gweithgynhyrchu, addysg a gofal iechyd sy'n ddibynnol iawn ar weithwyr hŷn[86].

Mae cyfleoedd dysgu yn y gwaith yn bwysig i bobl hŷn. Mae cael gwybodaeth newydd a datblygu setiau sgiliau yn arbennig o bwysig i bobl hŷn y mae angen iddynt weithio'n hirach. Er bod mwy o gefnogaeth nag yn y gorffennol ar gyfer cyfleoedd dysgu i weithwyr hŷn amser llawn, mae gweithwyr rhan amser a cheiswyr gwaith dros 50 oed yn llai tebygol o fod yn gysylltiedig â dysgu[87].

Dylid darparu mwy o gyfleoedd dysgu i helpu gweithwyr hŷn i baratoi ar gyfer ymddeol neu ymddeol yn rhannol, yn enwedig i'r bobl hynny sy'n gwneud gwaith corfforol caled. Gall y cyfleoedd hyn arwain at ragor o ddysgu a gweithgarwch economaidd ehangach y tu hwnt i'w llwybr gyrfa dewisol. Ond, ychydig o gyflogwyr sy'n cynnig y fath gyrsiau, yn enwedig i staff sydd ar gyflogau is a heb gymaint o sgiliau.

Dysgu ar gyfer llesiant

Ni ellir pwysleisio digon pa mor bwysig yw dysgu gydol oes i bobl hŷn. Mae addysg a dysgu gydol oes yn gysylltiedig â bywyd yn gyffredinol, nid dim ond â gwaith. Mae dysgu'n gallu bod yn bleser a does dim rhaid iddo fod yn

85 http://www.age-platform.eu/images/stories/EN/AGE_leaflet_lifelong_learning.pdf

86 http://www.policyexchange.org.uk/images/publications/too%20much%20to%20lose.pdf

87 http://shop.niace.org.uk/media/catalog/product/o/l/olderpeopleslearningin2012_full_web.pdf

gysylltiedig ag ennill cymwysterau ffurfiol.

"Parhau i ddysgu" yw un o'r pum gweithgarwch rheolaidd sy'n ofynnol i gynnal eich lles[88]. Mae cyfrannu at ddysgu yn dwyn llawer o fuddion yn ddiweddarach mewn bywyd, gan gynnwys gwelliannau i iechyd, cynhwysiant cymdeithasol, bodlonrwydd â bywyd ac ymestyn bywyd gweithio i'r rheini sydd am aros yn rhan o'r gweithlu.

Gall dysgu roi gwir ymdeimlad o bwrpas a boddhad, gan ysgogi pobl hŷn i fynd allan[89]. Gall hefyd helpu i atal peryglon unigrwydd ac arwahanrwydd, gan ddarparu cwmnïaeth yn y dosbarth/gweithle.

Gan fod pobl hŷn yn fwy tebygol o fod yn brin o sgiliau rhifedd a llythrennedd sylfaenol na phobl iau[90], mae dysgu oedolion hefyd yn darparu cyfleoedd newydd i ddysgu setiau sgiliau newydd a fydd yn gwneud gwahaniaeth go iawn i'w bywydau beunyddiol.

Mae manteision cost i'w cael hefyd o fuddsoddi mewn dysgu yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae ymchwil yn awgrymu bod annibyniaeth a gallu pobl hŷn i ofalu amdanynt eu hunain yn cryfhau wrth fuddsoddi yn y ddarpariaeth ddysgu, gan ohirio'r angen am ofal neu gefnogaeth. Gallai gohirio'r angen hwn am un mis hyd yn oed arbed £1.8 miliwn y flwyddyn i Gymru[91]. Mae ymchwil hefyd yn awgrymu bod cyfrannu at addysg oedolion yn gallu gwella llesiant goddrychol a bod hyn yn cyfateb i gynnydd o rhwng £2500 a £5100 yn incwm blynyddol cartref[92]. Mae cyfrannu at ddysgu rhan-amser i oedolion hefyd yn gallu gwella bodlonrwydd â bywyd sy'n cyfateb i incwm o £1600 y flwyddyn ar gyfartaledd[93].

Cyllid ar gyfer dysgu gydol oes

Mae dyfodol addysg oedolion yng Nghymru yn bryder gwirioneddol. Ar adeg pan mae mwy o bobl hŷn angen gwaith a chyfleoedd i gyfrannu at yr economi ehangach mae ffigurau dysgu oedolion yng Nghymru yn gostwng. Mae ymchwil yn dangos bod traean yn llai heddiw o bobl dros 50 oed yn cyfrannu at addysg bellach a dysgu arall yn y gymuned o'i gymharu â 2005/06. Yn 2012, roedd cyfraniad pobl hŷn at ddysgu ar lefel neilltuol o isel ar draws y DU: 16% ar gyfer pobl 65-74 oed a dim ond 7% ar gyfer pobl 75 oed a hŷn[94], gyda chyfraddau cyfranogi cyffredinol is yng Nghymru a gostyngiad sylweddol

88 http://www.neweconomics.org/projects/entry/five-ways-to-well-being

89 http://www.theguardian.com/adult-learning/lifelong-learning-key-to-happiness

90 http://www.equalityhumanrights.com/wales/library/how-fair-is-wales/

91 http://shop.niace.org.uk/ifll-learningthroughlife.html

92 http://shop.niace.org.uk/media/catalog/product/f/i/file_1_50.pdf

93 http://www.niace.org.uk/news/adult-learning-investment-can-co-exist-with-deficit-reduction

94 http://shop.niace.org.uk/2012-participation-survey-headline-findings.html

yn nifer y dysgwyr 65 oed a hŷn mewn addysg bellach yng Nghymru – 17% o 2009-10 i 2012/13[95].

Rhwng 2006/7 a 2010/11, gwelwyd 32% o ostyngiad yn nifer y bobl hŷn (50+) a oedd yn cyfrannu at gyrsiau a oedd yn cael eu hariannu gan Lywodraeth Cymru, dwywaith gymaint ag oedolion yn gyffredinol. Rhwng 2003/4 a 2011/12 cafwyd 43% o ostyngiad hefyd yn nifer y dysgwyr a oedd yn cael cymorth ariannol gan Lywodraeth Cymru ac, yn yr un cyfnod, cafwyd 20% o ostyngiad yng nghyfradd y dysgwyr 50+ a oedd mewn addysg bellach[96].

Arfer da

Mae prosiect **Heneiddio'n Dda Ynys Môn**, a ariennir gan y Gronfa Loteri Fawr, yn cefnogi pobl hŷn ac yn ymateb i'w hanghenion dysgu drwy gynnig ystod briodol o gyfleoedd dysgu.

Dysgu oedolion yn y gymuned

Bydd cyllid ar gyfer dysgu oedolion yn y gymuned yn 2014/15 yn cael ei leihau 37.5%, tra bydd cyllidebau ar gyfer addysg bellach rhan amser yn gweld gostyngiad o 33%[97]. Mae maint y gostyngiadau hyn yn golygu y bydd gan bobl hŷn lai o gyfleoedd i ddysgu sgiliau newydd, cyfrannu at dwf economaidd, ac elwa ar fuddion iechyd a lles, cydlyniant cymunedol a symudedd cymdeithasol. Gan mai pobl hŷn yw cyfran fawr o ddysgwyr Dysgu Oedolion yn y Gymuned, bydd cyllidebau llai ar gyfer dysgu yn y gymuned yn cael effaith anghymesur arnynt.

Mae diffyg arian ar gyfer addysg oedolion yn llesteirio datblygiad cwricwlwm ar gyfer yn hwyrach mewn bywyd, gan atal pobl hŷn rhag cael gwybodaeth allweddol a sgiliau newydd, megis rheoli materion ariannol, defnyddio technolegau digidol a chadw'n iach drwy gyfrwng ymarfer a maeth. Mae hyn yn bryder gwirioneddol i bobl hŷn y mae angen addysg arnynt i ddod o hyd i swydd neu i'w chadw.

"Roedd gennym le da iawn ar gyfer addysg oedolion yn Y Fenni... roedd pobl yn dod o bobman i ddysgu sgiliau. Caewyd y lle 2-3 blynedd yn ôl. Roedd hyn yn ergyd drom...mae pobl yn gweld ei eisiau'n fawr"

David, Sir Fynwy

95 http://wales.gov.uk/docs/statistics/2013/131127-further-education-work-based-learning-adult-community- learning-2012-13-provisionala-en.pdf

96 https://statswales.wales.gov.uk/Search?Query=llwr

97 http://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-25755799

Mae ymchwil yn awgrymu nad yw anghenion dysgwyr dros 65 oed yn cael eu diwallu'n ddigonol. Er enghraifft, mewn adroddiad gan Estyn yn 2012[98], canfuwyd er bod y 15 partneriaeth dysgu oedolion yn y gymuned yng Nghymru yn fwyaf effeithiol pan maent yn cefnogi dysgwyr rhwng 50 a 65 oed nad ydynt mewn gwaith, arweiniodd y pwyslais ar sgiliau ar gyfer gwaith at fylchau yn y ddarpariaeth ar gyfer dysgwyr hŷn eraill.

Gan weithio gyda'r sector statudol a mudiadau gwirfoddol, mae gan bartneriaethau dysgu oedolion yn y gymuned rôl allweddol i'w chyflawni yn osgoi dyblygu darpariaeth a sicrhau bod cyfleoedd dysgu o safon uchel ar gael i bobl hŷn. Eto, mae'n rhaid i ddysgu oedolion yn y gymuned effeithiol sy'n adlewyrchu anghenion pob person hŷn gael ei ategu gan wasanaethau cymunedol.

Mae sefydliadau Addysg Bellach ac Addysg Uwch yn cydnabod yr heriau sy'n wynebu pobl hŷn ac maent yn ymateb: mae Prifysgol y Drydedd Oes Caerdydd[99], er enghraifft, yn cwrdd mewn gwahanol leoliadau yn y ddinas i helpu pobl hŷn i gyfrannu. Mae gwasanaethau allgymorth Prifysgol Abertawe yn mynd ag addysg oedolion i'r gymuned[100].

Arfer da

Mae **Prifysgol y Drydedd Oes** (U3A) yn gydweithfa ddysgu hunangynhaliol ac annibynnol i bobl nad ydynt mwyach mewn gwaith amser llawn, ac yn darparu cyfleoedd addysgol, creadigol a hamdden. A hithau wedi'u hysbrydoli gan y dull 'dysgu er mwyn pleser', mae gan Brifysgol y Drydedd Oes 53 rhwydwaith yng Nghymru

Fel mewn meysydd eraill sy'n darparu gwasanaethau cymunedol, bydd angen i'r gwasanaeth dysgu gydol oes ddod o hyd i ddulliau newydd ac arloesol o ymateb i anghenion pobl hŷn a grwpiau oedran eraill. Mae'r Comisiynydd wedi clywed nifer o awgrymiadau oddi wrth ddysgwyr hŷn, gan gynnwys rhagor o gyllid drwy fentrau cymdeithasol, mwy o gymorth i grwpiau a arweinir gan wirfoddolwyr a defnyddio arian cyfred cymunedol, fel 'taffs' yng Nghaerdydd[101], i alluogi unigolion i fynd ar gyrsiau a thalu am hynny drwy gyfraniadau gwirfoddol eraill.

Mae pobl hŷn hefyd yn cydnabod yr angen am ddulliau creadigol ac arloesol, gan gynnwys hyblygrwydd ynghylch lleoliadau ar gyfer addysg oedolion,

98 http://www.estyn.gov.uk/english/docViewer/231367.5/skills-for-older-learners-the-impact-of-adult

99 http://www.cardiffu3a.org.uk/

100 http://www.swan.ac.uk/riah/researchgroups/cecsam/outreachcommunityactivity/

101 http://www.cardifftaffs.org.uk/drupalnew/

gyda chartrefi pobl, mannau mewn llety gwarchod neu ystafelloedd mewn tafarndai yn cael eu cynnig fel lleoliadau gwahanol i leoliadau traddodiadol sydd hefyd yn aml yn fwy costus. Ond mae'r angen yn parhau am doiledau a thrafnidiaeth gyhoeddus ddibynadwy a hwylus, ni waeth ble mae'r lleoliadau dysgu.

Cynhwysiant digidol

Mae dysgu gydol oes yn cwmpasu amrywiaeth eang o bynciau a disgyblaethau, gan gynnwys cynhwysiant digidol. Gyda nifer cynyddol o wasanaethau ariannol ac eraill yn cael eu darparu'n ddigidol yn unig, mae'n hanfodol bod pobl hŷn yn ddigidol llythrennog ac yn gallu defnyddio technolegau digidol i helpu gyda'u bywydau beunyddiol. Mae methu â defnyddio gwasanaethau digidol yn gallu arwain at wahaniaethu yn erbyn pobl hŷn - er enghraifft mae talu biliau cyfleustodau neu wasanaethau eraill ar-lein yn gallu bod yn rhatach na thros y ffôn neu yn bersonol.

Mae lefelau llythrennedd ym maes TG ymysg pobl hŷn yng Nghymru yn ddifrifol o isel: dim ond 17% o bobl dros 70 oed sydd â mynediad i'r rhyngrwyd gartref[102], ac mae 309,000 o bobl dros 65 oed nad ydynt erioed wedi syrffio'r rhyngrwyd[103]. Mae hyn wedi arwain at fwlch gwybodaeth, gyda phobl hŷn fwyfwy yn methu cael gafael ar wybodaeth na gwasanaethau.

Arfer da

Rhaglen gan Lywodraeth Cymru yw **Cymunedau 2.0**. Ei nod yw defnyddio technoleg i chwalu'r rhwystrau i ymgysylltu. Dechreuodd y cynllun yn 2009, ac mae wedi lansio nifer o brosiectau i gynnwys pobl hŷn mewn technolegau digidol, megis y prosiect 'Estyn Allan' a 'Treftadaeth Ddigidol yn y Gymuned'. Mae gan lyfrgelloedd ran fwyfwy pwysig yn y cynllun, yn cynnig sesiynau cyfrifiadurol galw heibio i bobl.

Amcangyfrifir bod oddeutu 400,000 o bobl hŷn wedi'u heithrio'n ddigidol, ac felly wedi'u heithrio'n ariannol, yng Nghymru. Hefyd, mae pobl hŷn bron i ddwywaith yn fwy tebygol o beidio â defnyddio'r rhyngrwyd â phobl iau. Drwy beidio â chyfrannu at wasanaethau digidol, mae llawer o bobl hŷn yn talu'r pris, gyda chartrefi sydd 'all-lein' yn colli allan ar arbedion o hyd at £560 y flwyddyn drwy beidio â siopa a thalu biliau ar-lein. Ar gyfer 3.6 miliwn o gartrefi incwm isel yn y DU, mae hyn yn golygu bod arbedion o dros £1 biliwn

102 http://www.independentage.org/media/9425/gulbenkiannewreport.pdf

103 http://www.ageuk.org.uk/cymru/latest-news/archive/older-people-and-it/

y flwyddyn yn cael eu colli am nad yw pobl yn siopa a thalu biliau ar-lein[104].

Mae cynhwysiant digidol hefyd yn hollbwysig er mwyn i bobl hŷn barhau i gyfrannu at ddysgu gydol oes. Ers 2005, er gwaethaf gostyngiad sylweddol yn y nifer sy'n dysgu mewn coleg neu brifysgol, mae cynnydd 12% wedi bod yn nifer y bobl 50 oed a hŷn sy'n dysgu ar-lein[105].

Llyfrgelloedd

Mae gan lyfrgelloedd rôl bwysig ym mywydau pobl hŷn ar draws Cymru, gan ddarparu mannau ffisegol i ryngweithio ag amgylchedd cyhoeddus sydd fwyfwy yn cyfyngu ei hun i'r rhyngrwyd ac ar-lein. Mae'r llyfrgell leol yn darparu rôl gymdeithasol a dinesig mewn cymunedau, ac yn cyfrannu at ymdeimlad pobl o lesiant cymdeithasol. Gall 'bibliotherapi', er enghraifft, wneud gwahaniaeth sylweddol i iechyd a lles unigolyn.[106]

Mae gan lyfrgelloedd rôl ganolog yn ein cymunedau ac yn cyfrannu at ein lles cymdeithasol, addysgol, diwylliannol ac economaidd. Mae llyfrgelloedd yn helpu i ddod â phobl at ei gilydd. Ar draws y DU, mae nifer y bobl hŷn sy'n defnyddio llyfrgelloedd yn cynyddu, gyda 43% o unigolion 65-74 oed wedi ymweld â llyfrgell yn 2010/11 o'i gymharu â 39% yn 2009/10[107]. Er gwaethaf hyn, mae 439 llyfrgell wedi cau ledled y DU ers 2010, gyda 280 arall dan fygythiad[108].

O'i gymharu â chyfleusterau diwylliannol eraill, mae llyfrgelloedd yn cael eu defnyddio gan ganran uchel o bobl o ardaloedd difreintiedig. Ar gyfer pobl hŷn sy'n byw mewn tlodi, mae'r adnoddau di-dâl a ddarperir gan lyfrgelloedd yn amhrisiadwy.

Mae gan Gymru rwydwaith o lyfrgelloedd cyhoeddus, addysgol ac arbenigol sy'n darparu mynediad at amrywiaeth eang o adnoddau. Mae llyfrgelloedd yn gynhwysol, maent yn agored i aelodau'u cymunedau, nid oes raid talu i ymuno, ac maent yn darparu amrywiaeth eang o wasanaethau i bobl hŷn[109], gan gynnwys:

- mynediad rhad ac am ddim i'r rhyngrwyd a chyrsiau e.e. sesiynau 'porwyr penwyn' i helpu gyda llythrennedd e-iechyd, mynd i'r afael â'r diffyg sgiliau TG a'r gagendor digidol, gwella hyder a chymhelliant drwy

104 http://wales.gov.uk/docs/dsjlg/publications/comm/101208deliveringdien.pdf

105 http://www.niace.org.uk/news/older-peoples-learning-is-changing-new-survey-from-niace

106 http://welshlibraries.org/fileadmin/documents/Documents1/SCLWPublicLibrariesinWalesHealth_Wellbeingand_Social_Benefits2012_1_.pdf

107 http://www.goscl.com/public-libraries-in-waleshealth-wellbeing-and-2/

108 http://www.theguardian.com/society/2013/nov/06/austerity-measures-libraries-vital-needy-people

109 http://www.goscl.com/wp-content/uploads/2013/01/Wellbeing-in-Libraries1.pdf

ddarparu gweithgareddau a chefnogaeth er mwyn gallu defnyddio'r rhyngrwyd;

- mynediad at adnoddau o safon uchel mewn amrywiaeth o fformatau, gan gynnwys yn yr iaith Gymraeg;
- cefnogaeth i bobl hŷn fyw bywydau annibynnol a lleihau arwahanrwydd;
- meithrin hyder ac annog pobl hŷn i gymdeithasu drwy e.e. grwpiau darllen ar y cyd/darllen yn uchel;
- rhwydwaith o amgylcheddau cynhwysol, hwylus i'w cyrraedd nad ydynt yn fygythiol;
- 'llyfrau llafar', llyfrau print bras neu feddalwedd cyfrifiadurol arbenigol ar gyfer pobl â nam ar eu golwg;
- cysylltiadau cymdeithasol a chymunedol â phobl a all fel arall ei chael yn anodd cymdeithasu.

Mae gan lyfrgelloedd cyhoeddus yng Nghymru enw da iawn am weithio mewn partneriaeth a, thrwy helpu i leihau'r baich ar wasanaethau cymdeithasol a gofal y GIG, grymuso pobl i gael gafael ar wybodaeth rad ac am ddim a darparu cysylltiadau cymdeithasol a chymunedol. Mae'r buddion a ddarperir gan lyfrgelloedd felly i bobl hŷn yn sylweddol.

"Fel pensiynwr yn byw ar fy mhen fy hun, mae mynd i lyfrgell yn rhoi cyfle i mi gwrdd â phobl hyd yn oed os yw'n 'ddiwrnod da' a chael gwên gan lyfrgellydd. Fel arall efallai na fyddwn yn siarad â neb o un wythnos i'r llall."

Defnyddiwr llyfrgell, Sir Gaerfyrddin

Mae llyfrgelloedd hefyd yn helpu i gysylltu â grwpiau anodd eu cyrraedd mewn cymunedau. Er enghraifft, mae gwasanaethau llyfrgell cyswllt-cartref ac i bobl sy'n gaeth i'w cartrefi yn mynd â llyfrau atynt yn eu cartrefi. Mae'r cyfuniad o gyswllt personol a deunydd darllen yn helpu i fynd i'r afael ag arwahanrwydd cymdeithasol ac yn cyfrannu at les pobl hŷn nad ydynt yn gallu ymweld â'u llyfrgell leol.

"Dwi'n 97 ac oherwydd arthritis alla i ddim symud o'r tŷ...diolch i'r gwasanaeth llyfrgell i'r cartref dwi'n dal i allu mwynhau darllen a byddwn ar goll hebddo"

(Cwsmer llyfrgell, Conwy)

Er eu bod yn lleoliadau cost-effeithlon – dim ond 5c y person, y diwrnod ar gyfartaledd yw cost rhedeg llyfrgelloedd[110] – mae dyfodol llawer o lyfrgelloedd cyhoeddus Cymru yn ansicr. Mae awdurdodau lleol ledled Cymru yn ystyried cau llyfrgelloedd i wneud arbedion effeithlonrwydd, gyda llawer wedi'u clustnodi i'w cau erbyn Mawrth 2014.

Ond, mae gan awdurdodau lleol ddyletswydd statudol i ddarparu gwasanaeth llyfrgell cynhwysfawr ac effeithlon o dan Ddeddf Amgueddfeydd a Llyfrgelloedd Cyhoeddus 1964[111]. Er gwaethaf hyn, roedd ymchwil yn 2011 yn dangos bod 10% o awdurdodau lleol a gyfrannodd yn nodi mai llyfrgelloedd oedd y gwasanaeth diwylliannol y byddai gostyngiadau mewn cyllidebau yn effeithio arno fwyaf[112].

Os bydd awdurdodau lleol yn parhau â'r cynigion i gau llyfrgelloedd, yna mae ganddynt ddyletswydd cyfreithiol i ddarparu gwasanaethau llyfrgell, sy'n golygu cymaint i bobl hŷn a grwpiau oedran eraill, drwy ddulliau a modelau eraill.

Arfer da

Ym mis Mai 2012, Conwy oedd yr awdurdod cyntaf yng Nghymru i ddarparu mynediad i feddalwedd **Boardmaker** (symbolau a lluniau) y gall unrhyw un sydd ag anawsterau iaith ei defnyddio, gan gynnwys pobl hŷn sydd â rhai mathau o dementia neu unrhyw un sydd wedi colli rhywfaint o sgiliau iaith ar ôl cael strôc.

Arfer da

Lansiodd Gwasanaeth Llyfrgelloedd Powys ymgyrch '**Meddyliau iach, cyrff iach**', gan ddatblygu'r cysylltiadau â chanolfannau hamdden lleol. Roedd cyfranogwyr, gan gynnwys pobl hŷn, yn ymweld â'u llyfrgelloedd lleol, lle roedd rhywun yn dangos iddynt sut i gael gafael ar feddalwedd hanes teulu yn rhad ac am ddim a sut i ddefnyddio e-ddarllenwyr.

Rhaid ystyried ffyrdd newydd o ddarparu gwasanaethau llyfrgell a dysgu lleol yng ngoleuni'r gostyngiadau mewn cyllidebau ar gyfer dysgu oedolion a'r cynigion i gau nifer o lyfrgelloedd yng Nghymru. Yn Llundain, mae Cyngor Tower Hamlets wedi datblygu Idea Stores[113], ffordd radical newydd o feddwl

110 http://www.goscl.com/public-libraries-in-waleshealth-wellbeing-and-2/

111 http://www.assemblywales.org/lco-ld7557-em-e.pdf

112 http://www.poverty.ac.uk/system/files/WP%20Analysis%20No.2%20-%20Local%20Services%20Under%20 Siege%20 (Besemer%20%20Bramley%20May%202012).pdf

113 http://www.homesandcommunities.co.uk/idea-stores-tower-hamlets

am y cysyniad traddodiadol o lyfrgell. Mae Idea Stores yn canolbwyntio ar adeiladau hygyrch iawn sy’n cyfuno llyfrgell gyhoeddus a mannau dysgu sy’n cynnwys yr adnoddau diweddaraf â chyfleusterau cymunedol. Mae’r effaith wedi bod yn sylweddol: mae oddeutu 1.5 miliwn yn fwy o bobl wedi ymweld dros ddeng mlynedd.

Wrth i gyllidebau gwasanaethau cyhoeddus gael eu cwtogi, mae pobl hŷn a grwpiau oedran eraill angen llyfrgelloedd cyhoeddus rhad ac am ddim yn fwy nag erioed, a chyda lefelau digonol o gydnabyddiaeth, cefnogaeth a buddsoddiad, gallai llyfrgelloedd cyhoeddus wneud cymaint mwy i bobl hŷn yng Nghymru.

> **“Dwi’n dod i’r llyfrgell bob dydd fwy neu lai. Mae fy ngŵr wedi marw a dwi’n teimlo’n unig weithiau. Mae’n braf cael rhywle i fynd i eistedd a darllen y papur, mynd i ddosbarth neu dim ond cael sgwrs â phobl”**
>
> **Defnyddiwr llyfrgell, Bro Morgannwg**

Casgliadau

Fel y dengys yr adroddiad hwn, mae tystiolaeth gadarn i ddangos bod gostyngiadau yn nifer y gwasanaethau cymunedol yn cael effaith andwyol enfawr ar iechyd a lles pobl hŷn. Mae caledi **yn** effeithio ar bobl hŷn yng Nghymru yn sylweddol ac mewn nifer o ffyrdd.

Mae'r achos busnes dros ddiogelu gwasanaethau cymunedol yn gymhellol. **Mae pobl hŷn yn gallu cyfrannu'n sylweddol at y gymdeithas ac at yr economi ehangach ac yn awyddus i wneud hynny.** Ond, mae angen gwasanaethau, cyfleusterau a seilwaith digonol i'w galluogi i wneud hynny. Bydd gostyngiadau yn nifer y gwasanaethau cymunedol lleol yn effeithio ar bobl hŷn mewn modd anghymesur[114]. Nid 'moethau' yw'r gwasanaethau cymunedol hyn na ellir eu fforddio yn yr hinsawdd economaidd sydd ohoni, maent yn **adnoddau hanfodol, yn asedau cymunedol, sy'n hollbwysig i gynnal iechyd, annibyniaeth a lles pobl hŷn.** Yn eu tro, maent yn lleihau'r galw ar wasanaethau statudol sydd eisoes o dan bwysau sylweddol.

Mae'n rhaid i Lywodraeth Cymru a chyrff cyhoeddus **barhau i ddefnyddio'r egwyddor lles** i lywio penderfyniadau am newidiadau i wasanaethau ym mhob agwedd ar wasanaethau cyhoeddus, sy'n gofyn am ddarlun tymor hwy o benderfyniadau gwario. Rhaid rhoi cydnabyddiaeth briodol i gyfleusterau cymunedol fel 'gwasanaethau ataliol' yng nghwmpas Bil Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru).

Mae'n rhaid i awdurdodau lleol ymgysylltu â phobl hŷn ac ymgynghori â hwy mewn modd mwy effeithiol pan fydd penderfyniadau allweddol yn cael eu gwneud am wasanaethau cymunedol ac ystyried yn llawn yr effaith a wynebir gan bobl hŷn yn sgil diddymu neu leihau nifer y gwasanaethau a chyfleusterau. Ni ddylid cyflwyno opsiynau naill ai/neu syml i bobl hŷn, dylai ffocws cryfach ar ganlyniadau fod yn sail i'r ymgysylltu a'r ymgynghori. Mae gwasanaethau cymunedol yn bwysicach i bobl hŷn nag i grwpiau oedran eraill ond mae llawer o bobl hŷn yn dweud eu bod wedi cael fawr ddim cyfle, os o gwbl, i leisio eu pryderon am y newidiadau arfaethedig i wasanaethau bysiau neu ddosbarthiadau dysgu lleol, neu doiledau, llyfrgelloedd neu ganolfannau cymuned/dydd yn cau.

Mae newid diwylliannol go iawn yn ofynnol o ran cynllunio a darparu gwasanaethau cymunedol. Bydd symud tuag at ddull mwy cynaliadwy, arloesol, hirdymor ac integredig yn sicrhau gwell canlyniadau gyda nifer lai o adnoddau: bydd gwario ar wasanaethau cymunedol heddiw yn arwain at

114 http://www.radstats.org.uk/no103/Ginn103.pdf

osgoi costau mwy o lawer yn y dyfodol.

Mae gwaith ymchwil yn dangos gyda phoblogaeth sy'n heneiddio, y bydd cynnydd o 61% yn y galw tebygol am wasanaethau cymunedol erbyn 2030 ac y bydd y galw hwn yn arbennig o uchel ymhlith y rheini sy'n 85 oed a hŷn[115]. Rhaid ateb y galw hwn, gan fod gwaith ymchwil yn awgrymu y bydd cyfyngu ar fynediad at wasanaethau cymunedol a chymdeithasol i'r rheini sydd â'r anghenion mwyaf aciwt yn arwain at fwy o ddirywiad ymhlith pobl ag anghenion 'lefel isel', a bydd ymateb i'w problemau yn mynd yn fwy costus yn nes ymlaen[116].

O gofio pwysigrwydd amgylchedd cyhoeddus hygyrch sy'n ystyriol o oedran, mae angen rhoi canllawiau mwy cadarn i awdurdodau lleol, ar y cyd â chyngor arbenigol, ar greu amgylchedd adeiledig sy'n adlewyrchu anghenion pobl hŷn. Rhaid i asesiadau o anghenion ystyried effaith diddymu gwasanaethau cymunedol allweddol ar bobl hŷn. **Mae angen dull mwy cydgysylltiedig o lawer felly yng nghyd-destun darparu gwasanaethau yng Nghymru** i sicrhau bod gwasanaethau cymunedol yn galluogi pobl hŷn i barhau i fod yn asedau gwerthfawr mewn cymunedau ac yn yr economi ehangach.

Mae'r Comisiynydd wedi cyhoeddi'r adroddiad fel bod awdurdodau lleol yn medru deall yn iawn bwysigrwydd hanfodol gwasanaethau cymunedol i bobl hŷn a grwpiau oedran eraill pan fyddant yn gwneud penderfyniadau gwariant cyhoeddus hollbwysig a darpariaeth gwasanaethau yn y dyfodol. Mae'r adroddiad hwn yn dangos yn glir bwysigrwydd ac effaith y gwasanaethau yma, nid yn unig i bobl hŷn ond hefyd i'r gymuned a'r economi ehangach. Wrth wneud penderfyniadau gwariant ar wasanaethau cyhoeddus, rhaid i awdurdodau lleol ddeall yn iawn goblygiadau lleihau neu ddileu y gwasanaethau hyn. Mae'r Comisiynydd yn cydnabod y pwysau ariannol sylweddol sydd ar awdurdodau lleol, fodd bynnag, fe fydd arbedion ariannol byr-dymor ar wasanaethau cymunedol yn golygu goblygiadau hwy-dymor a fydd, yn y pen draw, yn costio'n ddrutach i ddarparwyr gwasanaethau cymunedol yn y tymor canolig i'r hir dymor.

115 http://www.walespublicservices2025.org.uk/wp-content/uploads/2013/09/Mark-Jeffs-WPS2025-Full-Report1.pdf

116 http://www.walespublicservices2025.org.uk/wp-content/uploads/2013/09/Mark-Jeffs-WPS2025-Full-Report1.pdf

Gwaith dilynol y Comisiynydd

Mae'r adroddiad hwn wedi defnyddio lleisiau pobl hŷn, yn ogystal â sail ymchwil helaeth i ategu'r achos dros ddiogelu gwasanaethau cymunedol sylfaenol ond hanfodol.

Yn unol â Fframwaith Gweithredu'r Comisiynydd ar gyfer 2013-17, bydd diogelu gwasanaethau, cyfleusterau a seilwaith cymunedol ar gyfer pobl hŷn yn flaenoriaeth allweddol yn y blynyddoedd i ddod a bydd y Comisiynydd yn gweithio gyda'r holl bartneriaid perthnasol i barhau i gyflwyno'r achos dros y gwasanaethau hyn a phwysigrwydd ystyried safbwyntiau pobl hŷn cyn i benderfyniadau gael eu gwneud. Yn ogystal â'r adroddiad hwn, bydd y Comisiynydd yn gwneud y canlynol:

- Cyhoeddi 'pecyn cymorth' ar gyfer pobl hŷn ar sut i ymgysylltu ag awdurdodau lleol a dylanwadu ar y penderfyniadau sy'n effeithio arnynt;
- Cyhoeddi canllawiau mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol ac eraill yn cynnwys safonau cyffredin ar ymgynghori â phobl hŷn ac ymgysylltu â hwy ar wasanaethau cymunedol;
- Cynnal tair cynhadledd ranbarthol (Gogledd, De-orllewin a De-ddwyrain Cymru) i gyflwyno'r achos dros gadw gwasanaethau, cyfleusterau a seilwaith cymunedol yng Nghymru, gan ddwyn ynghyd bartneriaid allweddol i drafod y ffordd ymlaen.