



# Cymru: Lle da i fynd yn hŷn?



Pobl hŷn yw'r dyfodol. Mae henoed yn gyflwr byddwn ni oll, os myn Duw, yn ei brofi ryw ddydd: cyfnod o'n bywyd lle mae modd bod yn wirioneddol rydd – heb gael ein diffinio gan ein swydd neu'n swyddogaeth mewn bywyd yn unig, ond eto'n gallu dilyn ein diddordebau personol a mwynhau ein hamser hamdden. Nid bod mynd yn hŷn yn ymwneud â hunanfodhad yn unig, wrth gwrs: ble fyddai mudiadau gwirfoddol, bywyd cymunedol neu – yn enwedig! – yr eglwysi heb bobl hŷn, sy'n mynychu'n ffyddlon bob wythnos gan fynd tu hwnt i'r disgwyl o ran gwaith gwirfoddol a threfnu? Faint o bobl sydd wedi ymddeol sy'n meddwl sut yn y byd oedd ganddynt yr amser i wneud swydd llawn-amser?

Mae pobl hŷn yn newid. Mae bywyd teuluol wedi newid ac felly mae mwy a mwy o bobl sengl yn rhan o'r grŵp oedran hŷn, yn ogystal â phobl sydd â phartneriaid newydd a strwythurau teuluol cymhleth. Mae'r grŵp sy'n tyfu gyflymaf yn y boblogaeth bellach yn cynnwys y 'Baby Boomers', a bydd eu profiadau bywyd nhw yn arwain at ddisgwyliadau gwahanol o gymharu â'r genhedlaeth flaenorol. Ar ôl bywyd o ddewisiadau, ni fydd pobl hŷn y dyfodol agos yn derbyn pa bynnag help sy'n cael ei gynnis iddynt yn ostyngedig – a dyna'r ffordd y dylai hi fod.

Yn anffodus, nid pawb sy'n profi henoed iach a phwrpasol. Mae rhai wedi profi cyflog da a safon byw cynyddol, tra bo eraill wedi dioddef o ansicrwydd a diweithdra hirdymor sy'n arwain at anghydraddoldebau ehangach o ran incwm ymddeol, iechyd a chyfleoedd. Nid yw pobl hŷn o reidrydd yn byw bywydau iach ychwaith: nid pawb sy'n gwneud digon o ymarfer corff, tra bo eraill yn yfed gormod, ysmegu ac yn methu â bwyta pum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd. Mae meddyliau iach yn ffynnu, diolch i ddysgu gydol oes, ond mae'r niferoedd sy'n parhau i ddysgu yn cwmpo.

Mae Cynghrair Henoed Cymru yn galw ar Lywodraeth Cymru, asiantaethau eraill ac hyd yn oed bobl hŷn eu hunain i weithredu. Yn ffodus, nid gwyddoniaeth gymhleth yw'r argymhellion: ymysg pethau eraill gweddol syml, maent yn galw am well cynllunio a gwybodaeth ynghylch budd-daliadau lles, cyllid ac addysg iechyd; gwell hyfforddiant i'r rheiny sy'n gweithio gyda phobl hŷn, yn enwedig o ran urddas ac annibyniaeth; gwell mynediad at addysg; a gweithredu cynt o ran asesiadau iechyd a gofal.

Fel lle, mae Cymru yn cynnig nifer o fanteisio wrth i ni dyfu'n hŷn. Cymunedau cyfeillgar, treftadaeth ddiwylliannol falch sy'n cynnig nifer o gyfleoedd i gymryd rhan, amgylchedd hyfryd a theithio consesiynol – i enwi rhai. Bydd gweithredu ar gyngor syml, llawn synnwyr cyffredin, yr adroddiad hwn yn sicrhau bod anghenion a disgwyliadau'r henoed yn cael y sylw maen nhw'n haeddu ym mhob agwedd o gynllunio ar gyfer y dyfodol. Dylai mynd yn hŷn fod yn gyfnod i fwynhau bywyd yn llawn, hyd yn oed os oes angen ychydig o gymorth arnom ni; ac mae Cymru yn lle da i fwynhau hynny.

## Y Parchedig Ddr Barry Morgan

Archegob Cymru

# Troi Gweledigaeth yn Wirionedd

Rydym ni'n byw mewn oes ddigyffelyb. Am y tro cyntaf erioed, mae yna fwy o bobl dros 65 oed yng Nghymru na phlant o dan 16 mlwydd oed. Bydd y nifer o bobl hŷn yn cynyddu fwy fyth dros y 25 mlynedd nesaf, gyda dros chwarter poblogaeth Cymru dros 65 oed erbyn 2035.

## “Rydym ni'n byw mewn oes ddigyffelyb”

I nifer o bobl hŷn, mae bywyd yn llawn boddhad. Gyda digon o arian ac amser hamdden, mae pobl hŷn yn gallu mynd i'r afael â'u diddordebau, boed yn chwarae golff neu wau, sgwennu nofel neu ennill etholiad. Mae bod yn un o'r bobl hŷn cysurus yn werth anelu ato.

Fodd bynnag, nid yw pob person hŷn yn mwynhau bywyd ar ôl cyrraedd 65 mlwydd oed. Mae gormod ohonynt yn gorfod goroesi ar incwm isel wrth frwydro i fyw eu bywydau. Mae gormod ohonynt yn cael eu neilltuo gan y gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol; a nifer ohonynt yn peidio â chael eu parchu, ac mewn ambell achos prin, yn cael eu cam-drin.

## “Mae'n amser ar gyfer newid”

Mae Llywodraeth Cymru wedi blaenoriaethu mynd i'r afael ag anghenion pobl hŷn. Cymru yw'r wlad gyntaf yn y DU i benodi Comisiynydd Pobl Hŷn yn ogystal â sefydlu Fforwm Partneriaethau Cenedlaethol i Bobl Hŷn.

Er ein bod ni'n croesawu'r ymrwymadau hyn, mae profiadau pobl hŷn ledled Cymru yn llawer llai cadarnhaol. Fel mae gweddill yr adroddiad hwn yn ei bwysleisio, mae angen gwneud llawer iawn yn fwy cyn bod gweledigaeth Cymru ar gyfer pobl hŷn y wlad - wedi'u hymrwymo a'u grymuso, ac yn cael eu trin yn gyfartal a gydag urddas - yn cael ei gwireddu.

Mae'n amser am newid. Er i ni weld rhai gwelliannau i rai gwasanaethau, mae nifer yn dal i fethu â chyrraedd y nod. Gyda phwysau ar wariant cyhoeddus a'r nifer cynyddol o bobl hŷn, nid dyma'r amser i fod yn hunanfodlon.

## “Byddwn yn monitro cynnydd a herio cyrff cyhoeddus.”

Mae Cynghrair Henoed Cymru yn herio Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol, byrddau iechyd ac asiantaethau eraill i weithredu er mwyn gwella safon bywyd yr hanner miliwn o bobl hŷn yng Nghymru a gwneud gwahaniaeth mesuradwy a nodedig i fywydau pobl.

## “Dyma nodau amgen cymdeithas waraidd”

Mae Cynghrair Henoed Cymru wedi dewis chwe 'dangosydd allweddol' dros newid. Byddwn yn defnyddio'r rhain i fonitro cynnydd ac i herio cyrff cyhoeddus. Nid moethusbethau neu ychwanegion dewisol yw'r rhain, ond nodau amgen cymdeithas waraidd sy'n parchu a gwerthfawrogi pobl hŷn:

- Gostyngiad yn y nifer o bobl hŷn sy'n byw mewn tldi.
- Gostyngiad yn y raddfa o atgyfeiriadau oedolion oherwydd cam-drin.
- Gostyngiad yn y canran o bobl hŷn sy'n profi trosglwyddiadau gofal sy'n cael eu gohirio.
- Cynnydd yn y gyfran o bobl hŷn sy'n cymryd rhan mewn addysg gymunedol.
- Cynnydd yn y gyfran o bobl hŷn, yn enwedig pobl yn y grwpiau oedran hynaf, sy'n defnyddio'r rhyngwyd.
- Cynnydd yn y nifer o bobl hŷn sy'n derbyn gwasanaethau ymyrraeth gynnar.

# Bywyd Pobl Hŷn yng Nghymru Heddiw

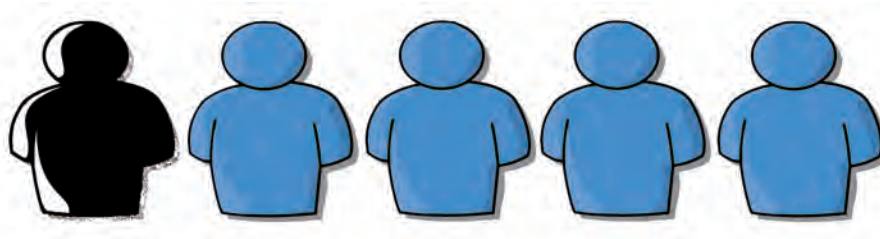
Yng Nghymru heddiw mae dros hanner miliwn o bobl dros 65 mlwydd oed – yn agos at un o bob pump o'r boblogaeth. Yn 2010, am y tro cyntaf, roedd yna fwy o bobl hŷn na phlant.<sup>i</sup>

Bydd y nifer o bobl hŷn yn cynyddu ymhellach. Dros y degawd nesaf rydym yn disgwyl gweld 125,000 yn fwy o bobl hŷn o gymharu â ffigurau 2010; erbyn 2035 mae disgwyl i'r nifer o bobl hŷn fod 55% yn uwch o gymharu â heddiw – 306,000 yn fwy o bobl. Erbyn 2035, bydd pobl dros 65 oed Cymru yn cyfrif am chwarter poblogaeth y wlad.<sup>ii</sup>

## Mae rhai pethau yn gwella...

Heb os, mae rhai gwelliannau wedi digwydd o ran safon bywydau pobl hŷn – mae budd-daliadau nawdd cymdeithasol, gofal iechyd rhad ac am ddim, tai gwarchod a theithio consesiynol wedi gwella lles pobl hŷn yn ddiamod.

Mae nifer o bobl hŷn yn parhau i weithio tu hwnt i oed pensiwn, nifer yn mwynhau gweithgareddau egniol a chwaraeon, ac mae nifer weddol uchel yn weithgar yn y gymuned leol. I rai, mae henoed yn arwain at foddhad amlwg.



Mae un o bob pum person hŷn yng Nghymru yn byw ar incwm lefel tlodi

## Dros 100,000 o bobl hŷn yn byw mewn tlodi

Fodd bynnag, nid yw pob person hŷn yng Nghymru yn mwynhau safon bywyd dda. Mae gormod yn dlawd, gydag un o bob pum pensiynwr yn ei chael hi'n anodd goroesi ar incwm isel. Ac er bod cyfran y bobl hŷn sy'n byw o dan y terfyn tlodi wedi cwympo yn ystod y degawd diwethaf, mae'r nifer sy'n byw mewn tlodi wedi aros yr un peth, gyda'r ffigur yn parhau i fod dros 100,000.<sup>iii</sup>

Mae yna gysylltiad agos rhwng byw ar incwm isel a diffyg pensiwn preifat - nid oes gan dri-chwarter o'r bobl dlotaf pensiwn preifat,<sup>iv</sup> ac nid yw oddeutu traean o bensiynwyr yn gwneud cais i dderbyn Credyd Pensiwn ychwanegol, er eu bod nhw'n gymwys i'w gael.<sup>v</sup>

O ganlyniad, mae dau-draean o bobl hŷn yn poeni am gadw'n gynnes yn ystod y gaeaf<sup>vi</sup> a nifer yn methu fforddio prynu bwyd maethlon.<sup>vii</sup>

## Gall gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol adael pobl hŷn i lawr

Mae iechyd gwael ac anabledd wedi'u cysylltu'n agos â mynd yn hŷn. Yng Nghymru, mae 39% o bobl dros 65 oed yn hawlio bod eu hiechyd yn wael neu'n weddol, <sup>viii</sup> gydag iechyd gwael yn cyfyngu bywydau oddeutu hanner pobl hŷn Cymru. <sup>ix</sup>

O ganlyniad, mae miloedd o bobl hŷn yn dibynnu ar help gan asiantaethau gofal cymdeithasol a gwasanaethau iechyd. Mae pobl hŷn yn cyfri am dros draean o dderbyniadau ysbytai <sup>x</sup> ac mae dau-draean o gleientiaid sy'n derbyn gwasanaethau cymdeithasol yn y gymuned dros 65 mlwydd oed. <sup>xi</sup> Yn aml, mae pobl hŷn yn dibynnu ar gymorth teulu a ffrindiau, gyda nifer ohonynt yn ofalwyr eu hunain – mae un o bob wyth o bobl rhwng 50-69 oed ac un o bob ugain dros 70 mlwydd oed yn ofalwyr. <sup>xii</sup>

Mae rhai gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn dda neu'n ardderchog, ond mae eraill yn methu cwrdd ag anghenion pobl. Mae yna nifer o adroddiadau am amseroedd aros hir o ran cael cyfarpar i gynorthwyo pobl i fyw yn eu cartrefi ac am asesiadau o anghenion gofal. <sup>xiii</sup>

**“Mae rhai gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn ardderchog, ond mae eraill yn methu cwrdd ag anghenion pobl”**

## Cynhwysiant Cymdeithasol

Mae pobl hŷn eisiau mwynhau eu bywydau yn debyg i bawb arall, beth bynnag eu hoedran. Fodd bynnag, mae hanner y boblogaeth hŷn yn teimlo'u bod nhw'n cael eu heithrio o weithgareddau bob dydd, boed hynny'n gymdeithasu, siopa neu ddysgu sgiliau newydd.

Mae dros dri-chwarter o fenywod a thraean o ddynion dros 65 oed yn byw ar eu pen eu hunain. <sup>xiv</sup> Wrth i batrymau byw teuluoedd newid a thechnoleg ddatblygu o hyd, mae nifer o bobl hŷn yn treulio dros 12 awr bob dydd ar eu pen eu hunain, a phedwar o bob deg yn dweud eu bod nhw'n unig o bryd i'w gilydd neu yn aml. <sup>xv</sup> Mae unigrwydd a bod ar wahân yn gallu cael effaith niweidiol iawn ar ansawdd bywyd pobl hŷn, gan gynnwys eu hiechyd meddwl.

Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau addysgol, diwylliannol a hamdden yn gallu helpu pobl hŷn i gadw'n brysur, i gymdeithasu a bod yn ymwybodol o'r newidiadau diweddaraf ym maes technoleg, ond eto mae'r cyfleoedd i bobl hŷn gael addysg yn cael eu cwtoegi mewn ffordd eithafol.

### Madeleine Phillips, 80au

Roedd gan Madeleine siop ei hun am nifer o flynyddoedd. Hi yw cyn-faer Hendy-gwyn ar Daf a chyn-gadeirydd Sefydliad y Merched. Symudodd hi a'i gŵr i lety gwarchod rai blynyddoedd yn ôl pan ddatblygodd Madeline broblemau iechyd. Yr unig ffordd mae hi'n gallu mynd allan nawr yw trwy ddefnyddio sgwter symudedd ac felly mae hi'n treulio'r rhan fwyaf o'i hamser gartref yn y fflat.

Mae Madeleine wedi gwneud pethau erioed – gwnio, gwau a chrosio. Y llynedd, cafodd hi strôc sydd yn cyfyngu ar symudiad ochr chwith ei chorff. Er hynny roedd hi nôl yn gwau dim ond deuddydd ar ôl cael strôc!

Nid yw Madeline yn gallu dioddef y syniad o beidio â bod yn brysur a gwneud pethau. “Byddwn i'n mynd yn wallgof os na allwn i wau – mae'n fy nghadw i'n gall ac yn cadw fy nwylo i symud!”

## Mae angen newid **nawr**

Nid anlwc unigol neu ddiffyg gwaith caled sy'n achosi cymaint o bobl hŷn yng Nghymru i orfod brwydro i fyw bywyd o ansawdd da. Mae'n adlewyrchiad o gymdeithas nad yw'n gwerthfawrogi pobl hŷn ac sy'n gwrthod gwranddo arnynt na mynd i'r afael â'u hanghenion. Mae'r ffaith bod cynifer o bobl hŷn yng Nghymru yn ei chael hi'n anodd fforddio nwyddau sylfaenol, wrth gael eu trin mewn ffordd amharchus ac yn cael eu heithrio o fywyd bob dydd yn hollol annerbyniol yng Nghymru'r unfed ganrif ar hugain.

Mae'n ddigon gwael i'r bobl hŷn hynny yng Nghymru heddiw sy'n wynebu dyfodol ansicr. A bydd hynny'n gwaethygu wrth i'r niferoedd o bobl hŷn gynyddu'n ddramatig dros y 25 mlynedd nesaf. Mae'n bryd i Lywodraeth Cymru, awdurdodau lleol, byrddau ieuchyd a phob asiantaeth gyhoeddus arall weithredu.

Rhaid croesawu geiriau caredig a chadarnhaol mewn adroddiadau, ond nid yw hynny'n ddigon. Mae Cynghrair Henoed Cymru yn galw am welliannau sylweddol mewn safon byw pobl hŷn – gwelliannau y bydd pobl hŷn yn eu profi eu hunain a gwelliannau fydd yn gwneud gwahaniaeth i'w lles.

Mae angen newid **nawr**, nid yn y dyfodol yn unig.

Dros y blynyddoedd nesaf, bydd Cynghrair Henoed Cymru'n monitro cynnydd Llywodraeth Cymru a chyrrff eraill o ran cyflawni gwelliannau go iawn ar ran pobl hŷn, gan ganolbwyntio ar:

- Gynorthwyo pobl hŷn i fyw bywydau hirach ac iachach.
- Galluogi pobl hŷn i fyw bywydau annibynnol a boddhaol.
- Cynorthwyo pobl hŷn i ddatblygu eu sgiliau er mwyn bod yn hunan-ddibynnol.

## Ruth, 91 oed

Mae Ruth yn byw ar ei phen ei hun ac mae ei diffyg symudedd yn golygu nad yw hi'n gallu gadael ei chartref heb gymorth. Ar wahân i rai menywod sy'n helpu gyda'r gwaith tŷ, mae Ruth yn gallu mynd am gyfnodau hir heb weld neb.

Ar ôl i Ruth golli ei gŵr chwe blynedd yn ôl, dechreuodd edrych am ffyrdd o gwrdd â phobl newydd. Dechreuodd fynychu partion te Cyswllt â'r Henoed ychydig dros flwyddyn yn ôl ac mae gyrrwr gwirfoddol yn mynd â hi i'r digwyddiadau hyn.

Mae Ruth yn dweud bod y partion te yn "achlysurol hapus ac mae'r gwirfoddolwyr yn gofalu amdanon ni mor dda. Mae yna lot o sgwrsio a sŵn ac rwy'n edrych ymlaen atynt bob tro".

I bobl fel Ruth, mae digwyddiadau cymdeithasol yn darparu cyswllt bywyd hollbwysig, yn enwedig gan ei bod hi'n byw mewn cymuned wledig.

# Byw Bywydau Hirach ac Iachach

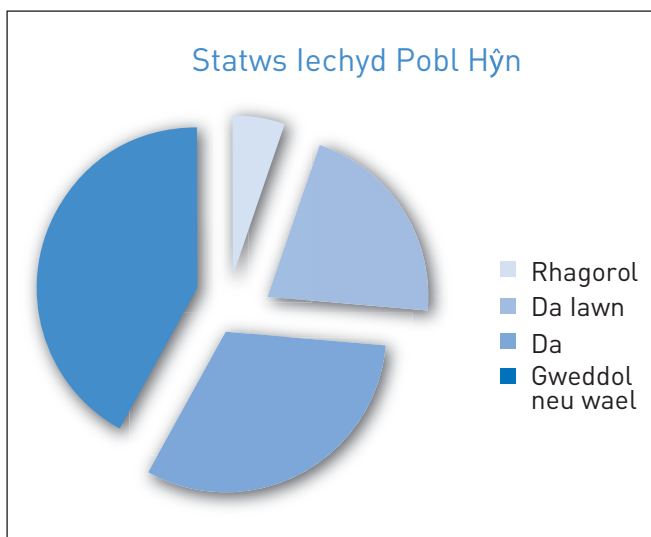
Mae atal ac ymyrraeth gynnar yn gwella iechyd, lles ac annibyniaeth pobl hŷn, gan ostwng neu ohirio'r angen am ofal dwys a gwella'u hansawdd bywyd.

## Bywydau iach

Mae byw yn iach, cyn yn ogystal ag yn ystod eich henoed, ynghyd â meddyginiaeth ataliol, yn gallu lleihau'r risg o afiechyd i bobl hŷn. Mae'r cyflyrau salwch mwyaf cyffredin ymysg pobl hŷn wedi'u cysylltu â bywydau afiach (mae gan 61% o bobl hŷn afiechyd y galon, gan gynnwys pwysau gwaed uchel; mae gan 34% o bobl hŷn arthrits; tra bo 22% o bobl hŷn yn dioddef o glefydau anadlol <sup>xvi</sup>).

## Dangosyddion allweddol

- Mae chwech allan o bob deg person dros 65 mlwydd oed yn dweud bod eu hiechyd yn dda neu'n well. <sup>xvii</sup>
- Mae dau-draean o bobl dros 65 mlwydd oed yn bwyta llai na 5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd. Mae 59% yn rhy drwm neu'n ordev a 58% yn gwneud dim gweithgareddau corfforol o gwbl. Mae dros chwarter yn yfed mwy o alcohol na'r swm sy'n cael ei argymhell ac un o bob chwech yn ysmegu. <sup>xviii</sup>
- Cafodd 66% o bobl dros 65 mlwydd oed eu brechu yn erbyn fflw yn ystod hydref/gaeaf 2010-11, o gymharu â'r targed o 75%. <sup>xix</sup>



## Ymyrraeth Gynnar

Gall ymyrraeth gynnar - gan wasanaethau lefel isel, er enghraifft clybiau cinio, neu gynlluniau ataliol ffurfiol megis rhyddhau o'r ysbyty a gwasanaethau ymateb cyflym - wella lles pobl hŷn yn sylweddol. Gall gwasanaethau ymyrraeth gynnar leihau'r angen i bobl hŷn fynychu adrannau damweiniau ac achosion brys, aros dros nos mewn ysbyty a chael therapi galwedigaethol neu ffisiotherapi. Mae ymyrraeth gynnar yn gallu gohirio neu leihau'r angen am ofal preswyl. Mae'n gwneud synnwyr ariannol da hefyd - mae pob £1 ychwanegol sy'n cael ei wario ar wasanaethau ymyrraeth gynnar yn gallu creu gwerth £1.20 o arbedion. <sup>xx</sup>

### Pethau bach yn gwneud gwahaniaeth mawr

- llythyrau i wasanaethau gofal

"Diolch am yr holl garedigrwydd a help rydych chi wedi ei roi i fi a mam. Heb hynny, ni fyddai mam wedi gallu aros yn ei chartref gyhyd... rwy'n gwybod bod mam wedi mwynhau'r nosweithiau yn siarad am ei bywyd - fe wnaeth hynny iddi deimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus."

"Mae'r ymweliadau canolfan ddydd ar ddydd lau a'r gwasanaeth gwarchod gyda'r nos ar nos Fercher mor werthfawr o ran helpu mam i fyw bywyd llawn. Nid oes modd i ni ddiolch digon i chi."

## Dangosyddion allweddol

- Mynychodd 18% o bobl dros 65 mlwydd oed adran ddamweiniau ac achosion brys yn 2010. <sup>xxi</sup>
- Bu 15% o bobl dros 65 mlwydd oed yn gleifion mewnol yn ystod 2010. <sup>xxii</sup>
- Derbyniodd 21.75 o bob 1,000 o bobl dros 65 mlwydd oed ofal preswyl neu nyrsio yn ystod 2010. <sup>xxiii</sup>

## Urddas a Pharch

Mae gormod o bobl sy'n derbyn gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn honni iddynt gael eu trin heb urddas a pharch gan staff. Mae agwedd ac ymddygiad gwael gan aelodau staff yn gallu amrywio o ddiffyg cwrtseisi i gam-drin llafar neu gorfforol.

**“36% o bobl yng Nghymru yn unig sy'n credu y byddai unigolyn hŷn yn cael ei drin gydag urddas mewn ysbyty”**

## Dangosyddion Allweddol

- Pobl hŷn yw'r mwyaf tebygol o gael eu cam-drin – roedd dros 3,000 o ddioddefwyr honedig yn 2009/10. <sup>xxiv</sup>
- Dywedodd 3.1% o bobl dros 66 mlwydd oed eu bod nhw wedi cael eu cam-drin yn y 12 mis blaenorol. <sup>xxv</sup>
- 36% o bobl yng Nghymru yn unig sy'n credu y byddai unigolyn hŷn yn cael ei drin gydag urddas mewn ysbyty. <sup>xxvi</sup>
- Yn 2010-11, roedd 12% o gwynion am wasanaethau iechyd ac iechyd cymunedol (gan bobl o bob oed) yn ymwneud ag agwedd staff, preifatrwydd ac urddas. <sup>xxvii</sup>

## Amser i Weithredu

Rhaid i gyrff cyhoeddus yng Nghymru weithredu er mwyn gostwng cyffredinrwydd iechyd gwael, helpu pobl i fyw yn annibynnol ac i drin pobl hŷn ag urddas. Yn ystod y flwyddyn nesaf, mae Cynghair Henoed Cymru yn galw ar Lywodraeth Cymru, byrddau iechyd, awdurdodau lleol ac asiantaethau gofal cymdeithasol i:

- Sicrhau fod hyfforddiant ym maes urddas a pharch yn hanfodol i aelodau staff iechyd a gofal cymdeithasol.
- Cyhoeddi cynlluniau i ostwng peryglon iechyd gwael ymysg pobl hŷn ac i ostwng yr angen am dderbyniadau i'r ysbyty.
- Astudio manteision ymyrraeth gynnar.
- Monitro lles pobl hŷn yng Nghymru bob dwy flynedd.
- cynnwys cymorth i gynnal annibyniaeth preswylwyr cartrefi gofal fel un o feini prawf archwiliad.



# Byw Bywydau Annibynnol a Boddhaus

Yn groes i'r ystrydebau, mae'r rhan fwyaf o bobl hŷn yn byw bywydau egniol ac annibynnol, heb gymorth y gwasanaethau cymdeithasol, asiantaethau gofal, ffrindiau a theulu. Fodd bynnag, mae angen cymorth ar bobl hŷn o bryd i'w gilydd i ymdopi â gweithgareddau bob dydd, er enghraifft coginio neu wisgo, oherwydd cyflyrau corfforol neu feddyliol. Gall cymorth i fyw yn eu cartrefi - boed gan y wladwriaeth, y trydydd sector, y sector preifat neu wrth deulu a ffrindiau - alluogi pobl hŷn i fyw bywydau annibynnol a boddhaus. Yn aml, rhaid gohirio rhyddhau pobl hŷn o'r ysbyty oherwydd nad oes gofal addas ar gael iddynt, bod asesiadau anghenion gofal yn cymryd gormod o amser, gwasanaethau gofal cartref annigonol yn cael eu darparu neu nad oes digon o gefnogaeth ar gael i ofalwyr.

## Mynediad at wasanaethau

Mae mynediad cyflym at wasanaethau gofal cymdeithasol ac ail-alluogi yn hollbwysig er mwyn galluogi pobl hŷn sydd angen gofal i fyw yn annibynnol. Gall trosglwyddiadau gofal amserol o'r ysbyty a chymorth ar ôl cael eu rhyddhau, cymorth addas i fyw yn y gymuned, gwasanaethau ail-alluogi priodol a chefnogaeth gan ofalwyr wneud gwahaniaeth amlwg rhwng ansawdd bywyd gwael ac ansawdd bywyd da.

## Dangosyddion allweddol

- Mae oddeutu 18 o bob 10,000 o bobl dros 75 mlwydd oed wedi gweld eu rhyddhau o'r ysbyty yn cael ei ohirio.<sup>xxviii</sup>
- Derbyniodd llai nag un o bob deg unigolyn dros 65 mlwydd oed gymorth i fyw yn y gymuned yn 2010-11.<sup>xxix</sup>

- Yn 2010, dim ond un o bob tri unigolyn dros 65 mlwydd a dderbyniodd ofal cartref gafodd lai na 5 awr o ofal bob wythnos.<sup>xxx</sup>
- Darparwyd gwasanaethau angenrheidiol i lai nag un o bob pum gofalwr a gafodd ei asesu neu ei ailasesu yn 2010-11.<sup>xxxi</sup>

## Evan Wilson, 64 oed

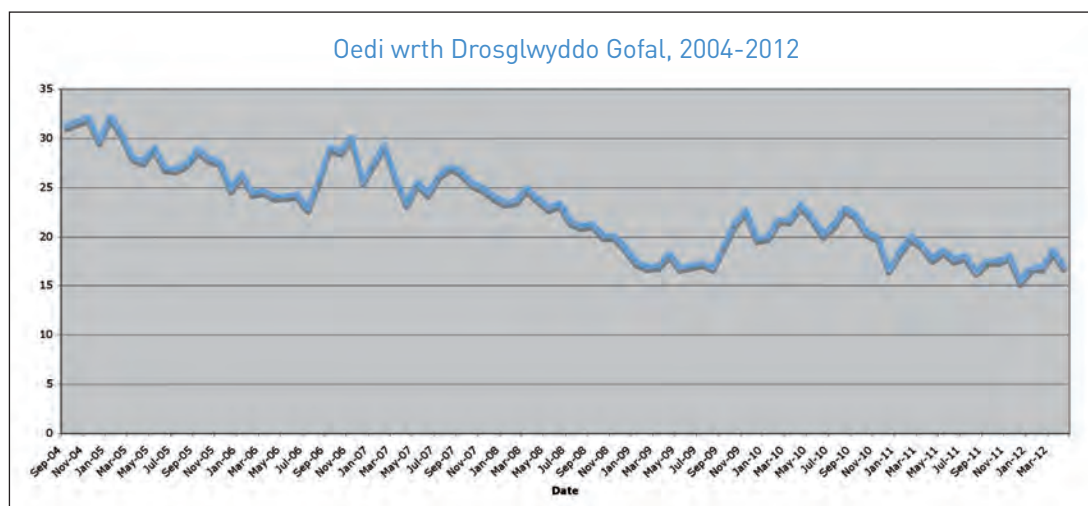
Wrth yrru ar hyd y draffordd, dechreuodd Evan brofi symptomau tebyg i'r strôc fach gafodd yn 2002. Ffoniodd 999 ac fe ddaeth ambiwlans maes o law.

Dywedodd Evan: "Roeddwn i yn Ysbyty Tywysoges Cymru o fewn saith munud lle cefais i sgan ar fy ymennydd wnaeth arwain at driniaeth thrombolysis, sef cyffur i gael gwared ar dolch-gwaed. Cefais driniaeth cyflym, gan dderbyn y driniaeth thrombolysis o fewn awr a hanner o alw 999. Yn ôl y meddygon, fe wnaeth hynny achub fy mywyd."

Roedd ochr dde corff Evan wedi'i barlysu ac nid oedd yn gallu symud ei fraich na'i goes yn dilyn y strôc. Ond ar ôl saith diwrnod yn yr ysbyty, roedd wedi gwella mor gyflym fel roedd yn barod i fynd adref.

"Roedd y tîm yn yr ysbyty o'r radd flaenaf. Roedden nhw'n gwybod ar unwaith ein bod ni'n brwydro yn erbyn y cloc. Thrombolysis, ynghyd â fy mhendantwrwydd, yw'r rheswm rwyf i yma o hyd."

Oedi wrth Drosglwyddo Gofal, 2004-2012



## Cynhwysiant Ariannol

Mae gan un o bob pump (oddeutu 100,000 o bobl) person hŷn incwm sydd yn is na'r terfyn tlodi.<sup>xxxii</sup> Mae nifer o bobl hŷn wedi cael eu heffeithio gan gronfeydd pensiwn sy'n perfformio'n waeth na'r disgwyl a chyfraddau isel ar arbedion, tra nad yw traean o bensiynwyr yn cymryd mantais o'r Credydau Pensiwn sydd ar gael iddynt. Er bod pobl hŷn yn well o ran cyllidebu, arbed arian ac osgoi dyledion o gymharu â phobl ifanc, nid yw'n syndod bod traean o bobl dros 50 mlwydd oed yn dweud eu bod nhw'n ei chael hi'n anodd talu biliau.<sup>xxxiii</sup> Mae dros dau-draean o bobl hŷn yn poeni am gost nwy a thrydan, a dros hanner yn poeni am gost gynyddol bwyd.<sup>xxxiv</sup> Wrth iddyn nhw deimlo'r gwasgedd, mae mwy a mwy o bobl hŷn yn gofyn am gymorth wrth asiantaethau ac eraill.

## Dangosyddion allweddol

- Mae gan 18% o bobl hŷn incwm sydd yn is na'r terfyn tlodi.<sup>xxxv</sup>
- Nid oes gan fwy na thri-chwarter o bobl sy'n gymwys i gael pensiwn unrhyw arian wedi'i gynilio.<sup>xxxvi</sup>
- Mae 32% o aelwydydd pensiynwyr yn cael o leiaf un budd-dal cysylltiedig ag incwm, er enghraifft credydau pensiwn, budd-dal tai neu treth cyngor.<sup>xxxvii</sup>

### June Smith, 78 oed

Cysylltodd Mrs. Smith gyda'r gwasanaeth Gofal a Thrwsio oherwydd ei bod yn poeni am ffenest fae a simnai ei chartref. Helpodd Gofal a Thrwsio hi gyda'r atgyweiriadau, yn ogystal â threfnu i osod canllawiau yn ei hystafell ymolchi ac ar y grisiau a'i chyfeirio at wasanaeth gosod system wres canolog ac insiwleiddio'r to.

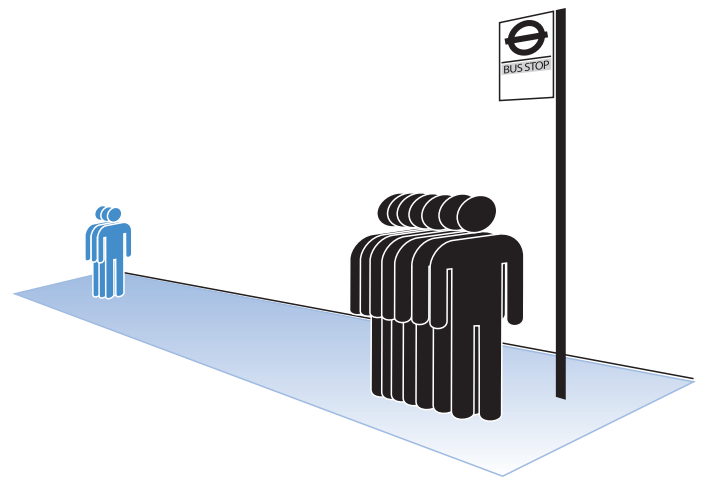
Datgelodd gwiriad budd-daliadau bod gan Mrs Smith hawl i dderbyn budd-daliadau ychwanegol, gan gynnwys graddfa uwch o Lwfans Gweini ac ôl-daliad gwerth £402 o Fudd-daliadau Treth Cyngor a Chredydau Pensiwn.

## Teithio Consesiynol

Mae gan dros 650,000 o bobl hŷn a phobl anabl docynnau teithio consesiynol, sy'n eu galluogi nhw i deithio ar fws yn rhad ac am ddim ar unrhyw adeg o'r dydd. Mae cynllun teithio consesiynol Cymru wedi bod yn fendith fawr i bobl hŷn, gan eu galluogi i wneud tasgau hanfodol - er enghraifft siopa neu fynychu'r ysbyty, yn ogystal â mynd ar wibdeithiau neu gymdeithasu - yn annibynnol. Fodd bynnag, mae miloedd o bobl hŷn dan anfantais oherwydd nad oes yna wasanaeth bws y mae'n bosibl iddynt ei ddefnyddio - rhaid iddyn nhw ddibynnu ar drafnidiaeth gymunedol lle nad oes modd defnyddio'u tocyn teithio consesiynol.

## Dangosyddion allweddol

- Mae 92% o bobl hŷn yn dweud bod eu tocyn teithio consesiynol yn cynnal eu hannibyniaeth ac 81% yn dweud y byddai ansawdd eu bywyd yn dioddef heb y tocyn teithio consesiynol.<sup>xxxviii</sup>
- Mae 29% o bobl hŷn yn byw dros 6 munud i ffwrdd - ar droed - o arhosfan bws.<sup>xxxix</sup>



## Amser Gweithredu!

Rhaid i gyrff cyhoeddus yng Nghymru weithredu er mwyn cefnogi a hyrwyddo annibyniaeth pobl hŷn, trwy amrywiaeth o wasanaethau gofal cymdeithasol priodol, cynhwysiant ariannol a'r gallu i deithio. Yn ystod y flwyddyn nesaf mae Cynghrair Henoed Cymru yn galw ar Lywodraeth Cymru, byrddau iechyd ac awdurdodau lleol i:

- Ddarparu gwybodaeth berthnasol am wasanaethau cymorth i bobl hŷn sy'n cael eu rhyddhau o'r ysbyty neu sy'n derbyn cefnogaeth gofal cymdeithasol.
- Cyflwyno targedau amser aros hanfodol o ran mynediad at ofal, gwasanaethau a chymorth.
- Datblygu a chynhyrchu cynllun gweithredu i sicrhau cynhwysiant ariannol pobl hŷn.
- Ystyried anabledd unigolion mewn asesiadau gofal cymdeithasol yn llawn.
- Cyflwyno lwfans heb brawf modd i bobl hŷn gael defnyddio gwasanaethau trafndiaeth gymunedol.

**“Bu farw fy ngŵr ddwy flynedd ar ôl i ni symud i'r ardal ac roeddwn i'n ystyried symud yn ôl. Ond, ers cael fy nhocyn bws mae gennyf fywyd cymdeithasol gwych.”**

Dyfyniad o Ymchwil Tocyn Bws Consesiynol y Comisiynydd dros Bobl Hŷn (2010)

# Dysgu wrth fynd yn hŷn

## Sgiliau a Dysgu

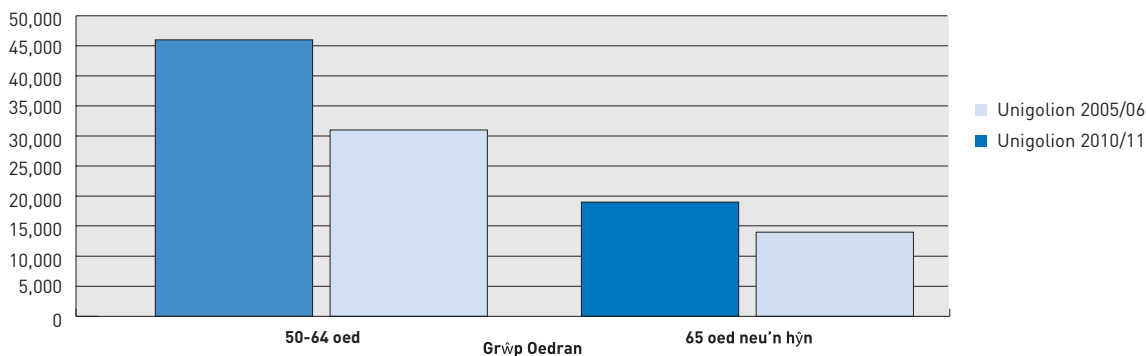
Mae angen i bobl hŷn gadw i ddysgu er mwyn gwneud y gorau o'u bywydau, boed yn dysgu am reoli eu harian, darllen amserlen bysiau neu ddysgu sut i gadw'n iach. Mae newidiadau cymdeithasol a thechnolegol yn golygu ei bod hi'n bwysicach nag erioed i bobl hŷn ddysgu sgiliau newydd. Yn ogystal, mae dysgu yn ffordd ardderchog o gadw meddyliau hŷn yn heini ac ar gyfer cymdeithasu.

Er hynny, mae pobl dros 50 mlwydd oed yn llai tebygol o feddu ar gymwysterau ac yn fwy tebygol o fod heb sgiliau llythrennedd a rhifedd o gymharu â phobl ifancach. Er bod pobl sydd tu hwnt i oedran gwaith yn awyddus i gofrestru ar gyrsiau fydd yn eu helpu nhw i gynnal eu hiechyd a'u lles, mae'r nifer sy'n cofrestru yn gostwng yn sylweddol pan mae pobl yn mynd tu hwnt i 70 oed. Yn ogystal, mae pobl hŷn yn llai tebygol o gymryd rhan mewn addysg o gymharu â'r rhan fwyaf o grwpiau oedran iau, ac mae cyfranogiad wedi disgyn yn sylweddol yn ddiweddar.

## Dangosyddion allweddol

- Mae pobl hŷn (rhwng 50-59 mlwydd oed) ddwywaith yn fwy tebygol o beidio â meddu ar gymhwyster o gymharu â phobl ifancach na 35 mlwydd oed.<sup>xi</sup>
- Dim ond 1 o bob 20 dysgwr mewn addysg bellach neu gymunedol sydd dros 65 mlwydd oed.<sup>xii</sup>
- Mae yna draean yn llai o bobl dros 50 mlwydd oed yn cymryd rhan mewn addysg bellach ac addysg gymunedol arall o gymharu â 2005/06.<sup>xiii</sup>

Dysgwyr sy'n Oedolion, 2005/06 a 2010/11



## Cynhwysiant Digidol

Dywedir bod cael mynediad i'r rhyngwrwyd mor bwysig â chyfleustodau megis trydan a nwy. Mae'r rhyngwrwyd yn darparu gwybodaeth, y gallu i wneud trosglwyddiadau, adloniant a chyswllt cymdeithasol – ac mae'r rheiny sydd heb fynediad at y rhyngwrwyd o dan anfantais amlwg. Pobl hŷn yw'r grŵp lleiaf tebygol i ddefnyddio'r rhyngwrwyd – er bod digon ohonynt yn barod i ddysgu!

### Patricia Baynes, 84 oed

Arweiniodd sgwrs gyda chymydog Patricia i fynd i'r afael â TG. Ar ôl cwblhau modiwl Dysgu o Bell sylfaenol, mae Patricia bellach yn defnyddio'i chyfrifiadur yn hyderus i dderbyn ac anfon negeseuon e-bost, ac i gymharu prisiau ac i siopa ar-lein,

Dywedodd Patricia: "Mae fy mywyd wedi newid, heb os! Wythnos ddiwethaf, danfonais flodau a brynais ar y we at fy chwaer 90 oed, a gafodd eu dosbarthu'r diwrnod canlynol ynghyd â charden a ddyluniais ar y cyfrifiadur. Mae'r posibiladau yn ddi-ben-draw!

Mae'r gwahaniaeth mae dilyn cwpwl o gyrsiau ar-lein wedi ei wneud i fy mywyd yn anhygoel. Mae wedi agor drysau nad oeddwn yn gwybod eu bod nhw yno! Mae fy mywyd yn fwy diddorol ac nid ydw i hanner mor unig ag oeddwn i."

## Dangosyddion allweddol

- Ni ddefnyddiodd oddeutu dau-draean o bobl rhwng 65 a 79 oed y rhyngwrwyd yn 2008, sydd fwy na dwywaith y cyfran o bob grŵp oedran arall.
- Mae eithrio digidol yn cynyddu'n sylweddol gydag oed – ymysg pobl dros 80 mlwydd oed, dim ond 11-13% ohonynt sy'n defnyddio'r rhyngwrwyd.<sup>xiv</sup>
- Cyrsiau cyfrifiadurol a TG sy'n cyfrif am hanner pob cwrs addysg i oedolion ymysg pobl hŷn.<sup>xiv</sup>

## Amser Gweithredu

Mae Cynghrair Henoed Cymru yn galw am weithredu i fynd i'r afael â'r diffyg sgiliau ymysg pobl hŷn, trwy:

- Gynyddu'r nifer o bobl hŷn mewn addysg, at lefelau 2005/06 o leiaf.
- Darparu cyfleoedd dysgu mewn sgiliau craidd, gan gynnwys llythrennedd, rhifedd, byw yn iach a sgiliau cysylltiedig â chyflogaeth.
- Addysgu hygyrch ym maes sgiliau digidol, a hyrwyddo a chyfnewid arferion da.

# Yr Her Sydd o'n Blaenau

Mae gormod o bobl hŷn yng Nghymru'n byw mewn tlodi, gyda diffyg gofal cymdeithasol ac ymrwymiad cymdeithasol cyfyngedig. Mae Cynghrair Henoed Cymru'n galw ar Lywodraeth Cymru, awdurdodau lleol, byrddau iechyd ac asiantaethau eraill i weithredu ar unwaith i gyflawni eu haddewidion o ran cydraddoldeb a chyfiawnder cymdeithasol i bobl hŷn.

Gyda'r nifer o bobl hŷn yn mynd i gynyddu'n ddramatig yn ystod y blynyddoedd i ddod, ni all neb fod yn hunanfodlon. Heb weithredu, mae'r rhagolygon ar gyfer pobl hŷn yn llym. Nid yn unig mae hwn yn bwysig i'r genhedlaeth gyfredol o bobl hŷn, ond hefyd i'r rheiny sydd yn eu pedwardegau a phumdegau ar hyn o bryd a fydd yn cyrraedd eu henoed maes o law.

Mae Cynghrair Henoed Cymru yn cydnabod y pwysau sydd ar arian cyhoeddus a'r straen sydd ar nifer o'r rheiny sy'n gweithio yn y sector cyhoeddus neu'r trydydd sector, ond bydd nifer o'r gweithredoedd rydym yn eu hannog yn gwella bywydau yn ogystal ag arbed arian yn yr hir dymor.

Nid ydym ni eisiau darllen mwy o eiriau caredig a chadarnhaol, polisïau neu strategaethau. Rydym ni eisiau gweld gweithredu yn y rheng flaen i wella gwasanaethau i bobl hŷn a'u hansawdd bywyd yn gyffredinol.

Byddwn yn mesur Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol a byrddau iechyd yn erbyn 6 llwyddiant allweddol:

- Gostyngiad yn y nifer o bobl hŷn sy'n byw mewn tlodi.
- Gostyngiad mewn cam-drin pobl hŷn.
- Gostyngiad yn y canran o bobl hŷn (70 oed neu'n hŷn) sy'n profi trosglwyddiadau gofal sy'n cael eu gohirio.
- Cynnydd yn y gyfran o bobl hŷn sy'n cymryd rhan mewn addysg gymunedol.
- Cynnydd yn y gyfran o bobl hŷn, yn enwedig pobl yn y grwpiau oedran hynaf, sy'n defnyddio'r rhyngwyd.
- Cynnydd yn y nifer o bobl hŷn sy'n derbyn gwasanaethau ymyrraeth gynnar.

## End Notes

- <sup>i</sup> Llywodraeth Cymru (2011), SB63/2011, Amcangyfrifon Poblogaeth Canol y Flwyddyn 2010
- <sup>ii</sup> Llywodraeth Cymru (2011), SB103/2011, Amcanestyniadau Poblogaeth Cenedlaethol Cymru 2012
- <sup>iii</sup> Adran Gwaith a Phensiynau (2011) Aelwydydd Islaw'r Incwm Cyfartalog 1994/95-2009/10, Tabl 6.11ts
- <sup>iv</sup> <http://www.poverty.org.uk/w65/index.shtml?2>
- <sup>v</sup> Adran Gwaith a Phensiynau, Budd-daliadau cysylltiedig ag incwm: amcangyfrifon defnyddio, <http://statistics.dwp.gov.uk/asd/index.php?page=irb>
- <sup>vi</sup> Llais Defnyddwyr Cymru (2010) Ariannu'r Dyfodol – astudiaeth o gyllidebau pobl hŷn, t.27
- <sup>vii</sup> Cyngor Defnyddwyr Cymru (2006) Tlodi Bwyd a Phobl Hŷn.
- <sup>viii</sup> Arolwg Iechyd Cymru (2010), Tabl 3.1
- <sup>ix</sup> Arolwg Iechyd Cymru (2010), Tabl 3.11
- <sup>x</sup> Llywodraeth Cymru (2011), Ystadegau Iechyd Cymru, Pennod 8 Tabl 8.5
- <sup>xi</sup> Llywodraeth Cymru (2011), Asesiadau a Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion 2010-11, SDR 155/2011
- <sup>xii</sup> Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) Gofal yng Nghymru: canlyniadau Arolwg Byw yng Nghymru 2007. SB66/2008
- <sup>xiii</sup> Er enghraifft S. Lambert (2010) Astudiaeth Gwmpasu Gweithdrefnau Cwyno yng Nghymru, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
- <sup>xiv</sup> 2001 Cyfrifiad y Boblogaeth
- <sup>xv</sup> Victor, C, Scambler, S, Bond, J, Bowling, A (2000). Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, 10: 407-17 cited in Age UK (2005) Safeguarding the Convoy: A call to action from the Campaign to End Loneliness.
- <sup>xvi</sup> Arolwg Iechyd Cymru (2010), Tabl 3.1
- <sup>xvii</sup> Arolwg Iechyd Cymru (2010), Tabl 3.1
- <sup>xviii</sup> Arolwg Iechyd Cymru (2010), Tabl 4.1
- <sup>xix</sup> Llywodraeth Cymru (2011) Ystadegau Imiwneiddio'r GIG, Cymru 2010-11, SDR 137/2011
- <sup>xx</sup> PSSRU (2009) National Evaluation of Partnerships for Older People Projects - Final Report.
- <sup>xxi</sup> Arolwg Iechyd Cymru (2010) Tabl 5.1
- <sup>xxii</sup> Arolwg Iechyd Cymru (2010) Tabl 5.1
- <sup>xxiii</sup> Uned Ddata Llywodraeth Leol Cymru (2011) Tabl SCA/002b – Pobl hŷn mewn cartrefi preswyl, i bob 1,000 o'r boblogaeth dros 65 oed
- <sup>xxiv</sup> Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol (2011) Diogelu Oedolion sy'n Agored i Niwed Adroddiad Monitro 2009-2010
- <sup>xxv</sup> O'Keefe, M., Hills, A., Doyle, M., McCreadie, C., Scholes, S., Constantine, R., Tinker, A., Manthorpe, A., Biggs, S., Erens, B. (2007) UK study of abuse and neglect of older people: Prevalence survey report. National Centre for Social Research, King's College London / Comic Relief / Department for Health
- <sup>xxvi</sup> Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2010) Gofal ag Urddas? Profïadau pobl hŷn mewn ysbtyai yng Nghymru.
- <sup>xxvii</sup> Llywodraeth Cymru (2011) Cwynion i'r GIG yng Nghymru, 2010-11 SDR 168/2011
- <sup>xxviii</sup> Ystadegau Cymru, Tabl 013876, Graddfa gohirio i bob 10,000 o'r boblogaeth dros 75 oed
- <sup>xxix</sup> Cyfrifwyd fel 44,629 o bobl yn derbyn gofal yn y gymuned (ffynhonnell: Llywodraeth Cymru (2011) Asesiadau a Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion, 2010-11 SDR 155/2011) fel canran o'r 558,100 o bobl dros 65 oed yng Nghymru (ffynhonnell: Llywodraeth Cymru (2011) 2010 Amcangyfrifon Poblogaeth Canol y Flwyddyn Cymru, SD 63/2011
- <sup>xxx</sup> Llywodraeth Cymru (2012) Ystadegau Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru 2010-11, Tabl 2.4
- <sup>xxxi</sup> Uned Ddata Cymru, Tabl SCA/018c – Gofalwyr wedi'u hasesu/hailasesu a dderbyniodd wasanaeth (%) (2010)
- <sup>xxxii</sup> Adran Gwaith a Phensiynau (2011) Aelwydydd Islaw'r Incwm Cyfartalog 1994/95-2009/10
- <sup>xxxiii</sup> Llais Defnyddwyr Cymru (2010) Ariannu'r Dyfodol – astudiaeth o gyllidebau pobl hŷn
- <sup>xxxiv</sup> Llais Defnyddwyr Cymru (2010) Ariannu'r Dyfodol – astudiaeth o gyllidebau pobl hŷn
- <sup>xxxv</sup> Adran Gwaith a Phensiynau (2011) Aelwydydd Islaw'r Incwm Cyfartalog 1994/95-2009/10
- <sup>xxxvi</sup> Llywodraeth Cymru (2010) Byw yng Nghymru 2008 p. 85
- <sup>xxxvii</sup> Age Concern Cymru / Help the Aged Wales (2009), Pobl hŷn yng Nghymru: ffeithiau ac ystadegau allweddol
- <sup>xxxviii</sup> Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2010) Ymchwil Tocyn Bws Consesiynol.
- <sup>xxxix</sup> Llywodraeth Cymru (2008) Prisiau consesiynol a mynediad at fysiau yng Nghymru: Canlyniadau Arolwg Byw yng Nghymru 2007 SB71/2008
- <sup>xl</sup> Arolwg Poblogaeth Blynnyddol, mynediad trwy NOMIS
- <sup>xli</sup> Tabl Ystadegau Cymru 002002 Dysgwyr yn mynychu Sefydliadau AB, Addysg Gymunedol i Oedolion neu ddarparwyr hyfforddiant eraill, fesul oedran a rhyw
- <sup>xlii</sup> Tabl Ystadegau Cymru 002002 Dysgwyr yn mynychu Sefydliadau AB, Addysg Gymunedol i Oedolion neu ddarparwyr hyfforddiant eraill, fesul oedran a rhyw
- <sup>xliiii</sup> Arolwg Byw yng Nghymru (2008), dyfyniad wedi'i gymryd o Gynllun Monitro Lles Pobl Hŷn Cymru 2009, Llywodraeth Cymru (2010)
- <sup>xliiv</sup> Arolwg Byw yng Nghymru (2008) dyfyniad wedi'i gymryd o Gynllun Monitro Lles Pobl Hŷn Cymru 2009, Llywodraeth Cymru (2010)
- <sup>xli v</sup> Llywodraeth Cymru (2012) Addysg Bellach, Dysgu Seiltiedig ar Waith a Dysgu Cymunedol yng Nghymru 2009/10

## Cynghrair Henoed Cymru

Sefydlwyd Cynghrair Henoed Cymru (CHC) yn 2003 a chaiff ei ariannu gan Lywodraeth Cymru. Cynghrair bwerus yw CHC sy'n cynnwys ugain sefydliad gwirfoddol cenedlaethol sydd wedi ymrwymo i gydweithio er mwyn datblygu fframwaith cyfreithiol, polisiau ac adnoddau fydd yn gwella bywydau pobl hŷn yng Nghymru. Gyda'i gilydd, mae mudiadau aelodaeth CHC yn meddu ar wybodaeth helaeth ym maes datblygu a chyflenwi gwasanaethau mewn ystod o feysydd polisiau gwahanol. Yn ogystal, mae pob sefydliad yn gweithredu ar lefel strategol a gweithredol, tra bod nifer yn seiliedig ar aelodaeth.

## Mae Cynghrair Henoed Cymru yn anelu i:

- Gynrychioli pryderon a hyrwyddo diddordebau pobl hŷn yng Nghymru i wneuthurwyr polisiau, cynllunwyr strategol ac arianwyr;
- amlhau i'r eithaf ar allu pob sefydliad sy'n aelod i gyflawni ei rôl o hyrwyddo lles pobl hŷn; ac i
- weithio gyda, ac ar ran, pobl hŷn trwy wneud defnydd cydweithredol o wybodaeth ac arbenigedd aelodau Cynghrair Henoed Cymru.

## Yr ugain sefydliad canlynol sy'n cynrychioli Cynghrair Henoed Cymru:

Abbeyfield Cymru, Age Cymru, Cymdeithas Alzheimers Cymru, Gofal Arthritis, Gofal a Thrwsio Cymru, Gofalwyr Cymru, Cysylltu â'r Henoed, Ymddiriedolaeth y Gofalwyr, Cruse Cymru, CSV-RSVP Wales, Deafblind Cymru, Anabledd Cymru, Independent Age, NIACE Dysgu Cymru, Prime Cymru, RNIB Cymru, Action for Hearing Loss Cymru, y Gymdeithas Strôc, Prifysgol y Drydedd Oes yng Nghymru a WRVS.

Cynghrair Henoed Cymru, Tŷ John Pathy, 13/14 Cwrt Neifion, Vanguard Way, Caerdydd CF24 5PJ

**E-bost:** [info@agealliancewales.org.uk](mailto:info@agealliancewales.org.uk)

**Ffôn:** 029 2043 1554

[www.cynghrairhenoedcymru.org.uk](http://www.cynghrairhenoedcymru.org.uk)