



Canolfan Gydwethredol Sefydliad
Iechyd y Byd ar Fuddsoddi
ar gyfer Iechyd a Llesiant



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Meithrin perthnasoedd cymdeithasol pobl hŷn yng Nghymru: heriau a chyfleoedd

Awduron

Menna Thomas, Swyddog Polisi Iechyd y Cyhoedd, Louisa Petchey, Uwch Arbenigwr Polisi, Sara Elias, Uwch Swyddog Polisi, Jo Peden, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd.

Diolchiadau

Hoffwn ddiolch i Johanna Davies, Pennaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru a Heather Ferguson, Pennaeth Polisi a Prosiectau yn Age Cymru am rhoi adborth ar yr adroddiad a chyfrannu at ei ddatblygiad.



Pwrpas

Mewn cyfnod o heriau olynol sy'n gorgyffwrdd ac sy'n cynnwys iechyd, economeg a newidiadau amgylcheddol byd-eang, mae'r papur hwn yn archwilio'r heriau a'r cyfleoedd i feithrin perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol ymhlith pobl hŷn yng Nghymru, a all fod yn ffactor amddiffynnol ar gyfer iechyd.

Pwrpas y papur hwn yw:

- Darparu adolygiad cyflym o berthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol pobl hŷn a sut mae pandemig COVID-19 a heriau costau byw mwy diweddar wedi effeithio arnynt, gan ddefnyddio tystiolaeth genedlaethol a rhyngwladol.
- Nodi polisiâu ac arferion sy'n hyrwyddo, cynnal a chryfhau perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol pobl hŷn fel modd o oresgyn heriau ac adeiladu cyfalaf cymdeithasol cenedlaethau hŷn y presennol a'r dyfodol.

Mae'r data a gynhwysir yn y papur briffio hwn yn ymwneud â phobl 50 oed a hŷn ond mae'n amrywio yn ôl argaeledd.

ISBN: 978-1-83766-170-1

©2023 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Pwyntiau allweddol

- Deellir bod 'cyfalaf cymdeithasol' yn disgrifio perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol, gan gynnwys y rheini â theulu, ffrindiau, cymdogion, a'r gymuned ehangach, a nodweddir gan ymddiriedaeth a dwyochredd.¹ **Mae'r cysylltiadau cymdeithasol a'r rhwydweithiau sydd gennym o fewn ein cymunedau yn hanfodol i'n hiechyd a'n llesiant.**²
- **Mae pobl hŷn yn gynyddol yn cyfrif am gyfran uwch o boblogaeth Cymru** ac yn fyd-eang. Dylid dathlu'r ffaith bod pobl yn byw'n hirach. Fodd bynnag, mae newidiadau i gyfansoddiad y boblogaeth yn dod â chyfleoedd a heriau cymdeithasol ac economaidd newydd.
- **Mae gan bobl hŷn gyfraniad pwysig i'w wneud, a rolau i'w chwarae, yn eu cymunedau, ac maent yn cael budd iechyd o wneud hynny.** Fodd bynnag, dangoswyd bod diffyg cysylltiad cymdeithasol yn effeithio'n negyddol ar iechyd a llesiant.
- **Mae gan bobl hŷn fwy o ymdeimlad o berthyn yn eu cymunedau.**³ Maent yn gwerthfawrogi gwerth cefnogaeth cilyddol rhwng teulu, ffrindiau a chymdogion ac yn ymddangos yn fwy parod i helpu a chefnogi eraill na chenedlaethau iau presennol.⁴
- **Roedd lefelau uwch o gyfalaf cymdeithasol yn nodwedd o ymateb y gymuned i'r pandemig COVID-19 diweddar,** megis gwirfoddoli a chymorth a chefnogaeth anffurfiol i deulu a chymdogion. Er bod llawer o bobl hŷn wedi ymateb i her y pandemig drwy ddarparu cymorth anffurfiol yn eu cymunedau, **roedd y rhai oedd yn gwarchod oherwydd afiechyd neu anabledau mewn perygl o fod yn ynysig ac yn unig.**⁵
- **Y cymunedau yng Nghymru a oedd yn gallu ymateb orau i her COVID-19 oedd y rhai â chyfalaf cymdeithasol oedd yn bodoli eisoes** e.e. sylfaen gref o wirfoddolwyr gyda gwybodaeth leol dda a sefydliadau lleol gweithgar. Roedd mynediad a sgiliau digidol hefyd yn bwysig, gydag oedran yn rhagfynegydd mwyaf o allgáu digidol.
- **Mae pobl hŷn yn cael eu tynnu rhwng awydd i ddychwelyd i weithgarwch cymdeithasol a phryderon am y goblygiadau o ran cost ac iechyd.** Mae pandemig COVID-19 wedi tanseilio hyder cymdeithasol llawer o bobl hŷn, yn enwedig y rhai sy'n sâl neu ag anabledau⁶ ac mae costau byw cynyddol yn gadael pobl hŷn ag incwm isel â llai o arian i'w wario ar deithio a gweithgareddau cymdeithasol.⁷
- **Mae rhwystrau i gyfalaf cymdeithasol yn creu anghydraddoldebau o ran pwy all gael budd.** I bobl hŷn, mae rhwystaru i worfoddoli yn cynnwys iechyd a gweithredu corfforol gwael, tlodi, stigma, diffyg sgiliau, trafnidiaeth wael, cyfyngiadau amser, rheolaeth annigonol o ran gwirfoddolwyr, a chyfrifoldebau gofalu eraill.⁸ **Y bobl hŷn a fyddai'n elwa fwyaf o gyfleoedd i ddatblygu eu cyfalaf cymdeithasol sy'n wynebu'r rhwystrau mwyaf.** Tra bod pandemig COVID-19 wedi lleddfu, mae hyn yn cael ei waethygu gan yr argyfwng costau byw presennol.
- **Hyd yn oed ar adegau o argyfyngau, mae'n hanfodol hwyluso ailgysylltu cymdeithasol a meithrin perthnasoedd er mwyn cynnal a gwella iechyd a llesiant i bawb.**

1. Rhagymadrodd

Mae'r cymunedau yr ydym yn byw, yn gweithio ac yn chwarae ynddynt yn benderfynyddion pwysig o'n hiechyd a'n llesiant corfforol a meddyliol, ac mae cyfalaf cymdeithasol yn ganolog i hyn. Deallir yn fras bod 'cyfalaf cymdeithasol' yn disgrifio perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol, gan gynnwys y rheini â theulu, ffrindiau, cymdogion, a'r gymuned ehangach, a nodweddir gan ymddiriedaeth a dwyochredd.⁹ Gall y rhain gynnwys bod yn rhan o sefydliadau a mudiadau fel grwpiau crefyddol, clybiau chwaraeon a grwpiau gweithredu cymunedol, yn ogystal â gweithgareddau fel gwirfoddoli a chyfranogiad dinesig, sy'n cynnwys pleidleisio ac ymwneud â chynghorau lleol a phleidiau gwleidyddol. Bydd y papur hwn yn canolbwyntio ar archwilio un maes allweddol o gyfalaf cymdeithasol: perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol.

Mae perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol yn ffactor amddiffynnol gwerthfawr wrth gynnal llesiant seicolegol ac iechyd da trwy gydol bywyd person.¹⁰ Gall ffactorau sy'n tanseilio llesiant, fel byw ar eich pen eich hun neu mewn tlodi, gael eu lliniaru gan gyfalaf cymdeithasol cymdogaeth a chydlyniant, o wasanaethau lleol da i gael cymdogion sy'n gofalu am ei gilydd ac yn helpu gyda thasgau ymarferol.¹¹ Yn wir, waeth beth fo'u statws cymdeithasol, mae'r rhai sydd â rhwydweithiau cymdeithasol da sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol yn teimlo'n well yn seicolegol ac mae ganddynt ymddygiadau iachach.¹² Mae'r rhai sy'n profi unigrwydd yn fwy tebygol o fod yn isel eu hysbryd, cael ansawdd cwsg gwael ac mewn mwy o berygl o gael clefyd y galon.¹³ Fodd bynnag, mae pobl sydd â pherthnasoedd cymdeithasol cryf tua un a hanner gwaith yn fwy tebygol o oroesi salwch sy'n bygwth bywyd na'r rhai â chysylltiadau cymdeithasol gwannach.¹⁴ Canfu ymchwil ddiweddar gan Iechyd Cyhoeddus Cymru fod cyfalaf cymdeithasol a dynol yn ffactor arwyddocaol mewn gwahaniaethau mewn iechyd cyffredinol, llesiant meddwl, a boddhad bywyd hunan-gofnodedig.¹⁵

Roedd lefelau uwch o gyfalaf cymdeithasol, fel gwirfoddoli a chymorth a chefnogaeth anffurfiol i deulu a chymdogion, yn nodwedd o ymateb y gymuned i'r pandemig COVID-19 diweddar. Fodd bynnag, nid oedd pawb yn gallu cymryd rhan yn y cynnydd hwn nac elwa ohono. Y cymunedau yng Nghymru a oedd yn gallu ymateb orau i her COVID-19 oedd y rhai â chyfalaf cymdeithasol oedd yn bodoli eisoes, megis sylfaen gref o wirfoddolwyr gyda gwybodaeth leol dda a sefydliadau lleol gweithgar. Roedd y rhain wedyn yn gallu cydweithio â'r sector cyhoeddus, gyda chefnogaeth seilwaith digidol yn aml i hwyluso gwirfoddoli.^{16 17}

Mae cyfalaf cymdeithasol, felly, o bwysigrwydd canolog i lunwyr polisi a darparwyr gwasanaethau sy'n ceisio gwella iechyd a lleihau anghydraddoldeb iechyd trwy wella cysylltiad cymdeithasol a chyfranogiad mewn cymunedau ledled Cymru.

2. Rydym yn boblogaeth sy'n heneiddio

Mae pobl hŷn yn gynyddol yn cyfrif am gyfran uwch o'r boblogaeth yng Nghymru ac yn fyd-eang. Rhagwelir y bydd y boblogaeth 65 oed a throsodd yn y DU yn cynyddu bron i draean yn yr 20 mlynedd nesaf¹⁸, ac erbyn 2050 disgwylir y bydd yr oedran canolrifol yn y DU wedi codi i 44.5 o gymharu â 40.5 yn 2020.¹⁹ Disgwylir i gyfran y bobl hŷn gynyddu yng Nghymru fel y bydd 1 o bob 4 o bobl dros 65 oed erbyn 2038.²⁰ Ar yr un pryd, bydd tueddiadau o ostyngiad mewn ffrwythlondeb yn fyd-eang ac yng Nghymru yn arwain at gyfansoddiad poblogaeth yn y dyfodol a fydd yn cynnwys cyfran uwch o bobl hŷn a phoblogaeth oedran gweithio sy'n lleihau.²¹

Dylid dathlu'r ffaith bod pobl yng Nghymru'n byw'n hirach, mae'n adlewyrchu gwelliannau mewn gofal iechyd, ac amgylcheddau byw, i enwi rhai enghreifftiau. Ond mae hefyd yn nodi newid yng ngwneuthuriad y boblogaeth, sy'n dod â chyfleoedd a heriau cymdeithasol ac economaidd newydd yn ei sgil. Yn gymdeithasol mae mwy o ofalwyr i wyrion ac wyresau ac aelodau eraill o'r teulu a charfan sy'n cynyddu o 'geidwaid diwylliant' sy'n rhannu cof a gwybodaeth am ein gorffennol.²² Yn economaidd mae'n golygu cynnydd yn nifer y defnyddwyr hŷn o nwyddau a gwasanaethau a chynnydd mewn gweithwyr addysgedig a phrofiadol. Mae hefyd yn cyflwyno heriau i gynaliadwyedd economaidd dulliau presennol y gronfa bensiwn a modelau presennol gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.²³ Mae cynnydd yn y boblogaeth dros 75 oed yn golygu cynnydd yn y gyfran sy'n byw gyda chyflyrau iechyd hirdymor a mwy o bwysau, oherwydd cyfaint a chymhlethdod y galwadau a wneir, ar y GIG.²⁴

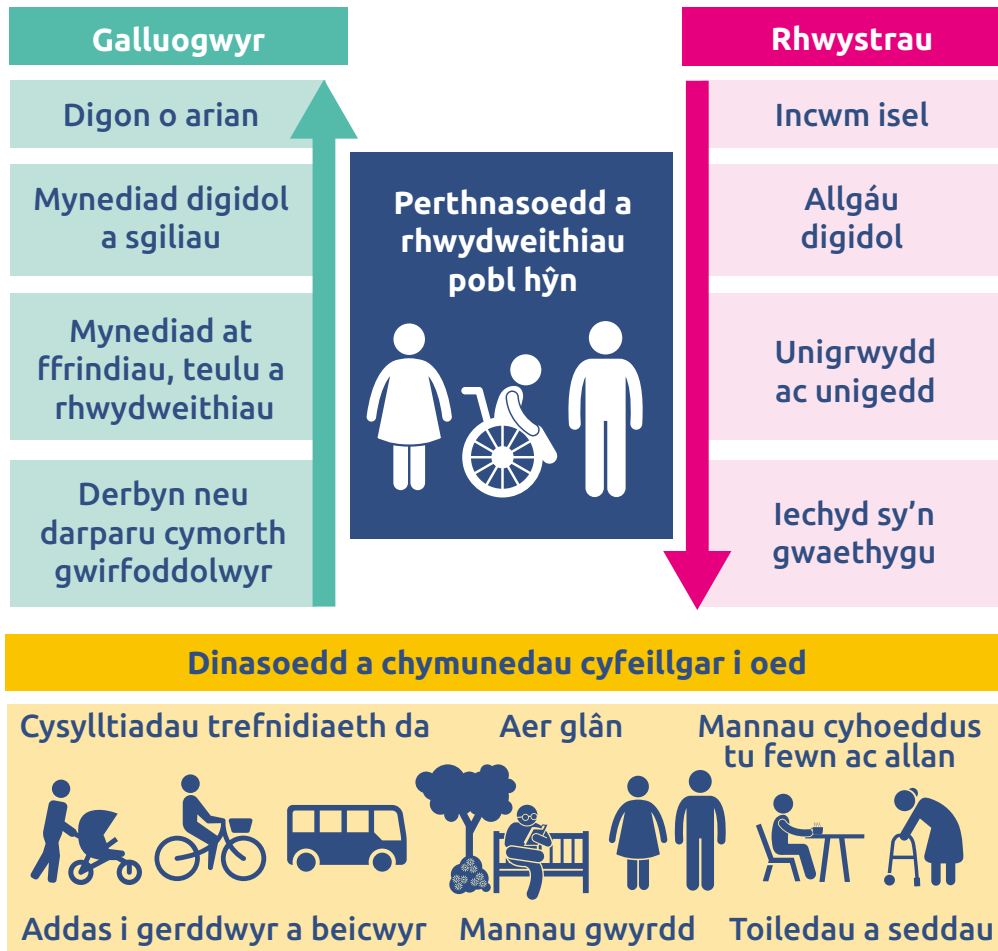
Mae'n bwysig felly ystyried heddiw sut i gefnogi cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol o bobl hŷn i fyw mwy o flynyddoedd mewn iechyd da, gan alluogi a chefnogi pobl hŷn i chwarae rhan weithredol yng nghymunedau Cymru.



3. Cyfalaf cymdeithasol pobl hŷn ar waith

Mae'r adran hon o'r adroddiad yn archwilio'r galluogwyr a'r rhwystrau i feithrin perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol pobl hŷn, gyda ffocws ar effaith argyfyngau presennol fel Covid-19 ac argyfyngau costau byw.

Mae'r diagram isod yn dangos y galluogwyr a'r rhwystrau a nodwyd drwy'r adolygiad cyflym hwn.



3.1. Galluogwyr

Mae llawer o ffyrdd y mae pobl hŷn yn cyfrannu at ac yn elwa o berthnasoedd a rhwydweithiau cryf yn eu cymunedau, gyda chanlyniadau cadarnhaol i'w hiechyd a'u llesiant. Mae'r rhain yn cynnwys cyflogaeth, gofal di-dâl, gwirfoddoli a diwylliant.

3.1.1. Cyflogaeth

Mae llawer o bobl hŷn yn gweithio yn hwyrach yn eu bywydau. Cyn y pandemig roedd cyfraddau cyflogaeth ar gyfer y rhai rhwng 50 a 64 oed wedi bod yn cynyddu, gyda thraean o'r gweithlu dros 50 oed ym mis Mawrth 2020.²⁵ I rai gall hyn fod er mwyn iddynt allu parhau i fwynhau buddion bywyd gwaith, i eraill bydd er mwyn helpu i greu dyfodol mwy sicr, tra i eraill gall fod allan o reidrwydd ariannol. Mae cysylltiad cymdeithasol a rhyngweithio hefyd yn agweddau pwysig ar waith ar gyfer pob oedran, yn enwedig ar gyfer gweithwyr hŷn, a gall gwaith ystyrlon ddarparu ysgogiad corfforol, meddyliol ac emosiynol sydd o fudd i iechyd.²⁶ Gall profiad bywyd a gwybodaeth gweithwyr hŷn hefyd ddod â manteision i'r gweithle.²⁷

3.1.2. Gofal di-dâl

Mae llawer o bobl hŷn yn cymryd cyfrifoldeb am ofalu am berthnasau, yn aml ochr yn ochr â gweithio. Mae rhieni cu yn chwarae rhan arwyddocaol yng ngofal a datblygiad plant gyda "byddin rhieni cu" yn cynnig 8-11 awr yr wythnos o ofal plant ar gyfartaledd, yn ogystal â chyfrannu'n ariannol "tuag at ddillad, tegau a hobiau, gweithgareddau hamdden ac arian poced".²⁸ Yng Nghymru yn 2020, roedd dwy ran o bump o deuluoedd yn dibynnu ar gymorth gan rieni cu i ofalu am eu plant.²⁹ Mae hyn yn galluogi llawer o rieni i weithio ac yn cynnig cwmniâeth sy'n pontio'r cenedlaethau i blant. Mae gofalu am wyrion ac wyresau yn creu cyfleoedd i bobl hŷn wneud cysylltiadau cymdeithasol ystyrlon, gan ddarparu ffynhonnell o emosiynau cadarnhaol, yn ogystal â chynyddu mynediad i gylchoedd cymdeithasol anhygyrch fel arall.³⁰

Mae perthnasoedd cadarnhaol gyda rhieni a rhieni cu, yn enwedig mamau a neiniau, yn cefnogi trosglwyddo cyfranogiad dinesig rhwng cenedlaethau.³¹ Gall rhieni cu hefyd gefnogi trosglwyddo iaith, mamiaith neu ail iaith, i'w hwyrion.³²

Yn ogystal â gofal plant, mae pobl hŷn hefyd yn darparu gofal i'w perthnasau: yng Nghymru, yr oedran brig ar gyfer darparu gofal di-dâl i aelodau hŷn, bregus neu sâl o'r teulu rhwng 2016 a 2020 oedd rhwng 45 a 64.³³ Yn 2019 amcangyfrifwyd bod 400,000 o ofalwyr di-dâl yng Nghymru a'r disgwyl yw y bydd hyn yn codi i dros hanner miliwn erbyn 2037.³⁴ Mae gofalu am eraill yn gwella llesiant rhai pobl tra'n lleihau llesiant pobl eraill.³⁵ Mae gan Gymru'r gyfran uchaf o ofalwyr hŷn a gofalwyr sy'n darparu mwy na 50 awr yr wythnos o ofal di-dâl.³⁶ Pan fydd gofynion gofal yn dechrau cael effaith negyddol ar ansawdd bywyd a llesiant y gofalwr yna bydd angen cymorth ychwanegol. O dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 mae gan ofalwyr di-dâl hawl gyfreithiol i asesiad angen gofalwr, ni waeth beth fo'u modd ariannol, neu faint o ofal y maent yn ei ddarparu neu'r math o ofal y maent yn ei ddarparu, i ganfod pa gymorth y gall fod ei angen fel nad yw darparu gofal i eraill yn cael effaith negyddol ar lesiant y gofalwr.³⁷

3.1.3. Gwirfoddoli yn y gymuned

Gall gwirfoddoli wella iechyd corfforol a meddyliol, creu cyfleoedd i ddefnyddio a datblygu sgiliau newydd a hybu cynhwysiant cymdeithasol.^{38 39} Mae gwirfoddolwyr hefyd yn cyfrannu at ddatblygiad achosion cymdeithasol ac amgylcheddol a chefnogaeth mewn polisïau cymdeithasol megis gofal hirdymor.⁴⁰ Oedran cyfartalog y rhai sy'n gwirfoddoli drwy Wasanaeth Gwirfoddoli Brenhinol y DU (y WRVS gynt) yw 66, y mae llawer ohonynt yn gweithio gyda phobl hŷn, yn darparu gwasanaethau cyfeillio ac yn eu cefnogi i fyw mor annibynnol â phosibl yn eu cymunedau.⁴¹ Yn 2019-20, gwirfoddolodd bron i draean (30%) o bobl 65 i 74 oed yng Nghymru o gymharu â 27% o bobl 16-24 oed.⁴² Mae pobl hŷn, yn enwedig y rhai sydd wedi ymddeol, yn gyffredinol hefyd yn fwy tebygol o ymwneud â chyfranogiad dinesig, megis gweithio ar gynghorau lleol.^{43 44}

Canfuwyd bod y cenedlaethau presennol o bobl hŷn yn rhoi gwerth mawr ar fod yn rhan o gymunedau lle mae pobl yn gofalu am ei gilydd.⁴⁵ Maent yn gwerthfawrogi gwerth cymorth ar y cyd rhwng teulu, ffrindiau a chymdogion ac maent yn fwy parod i helpu a chefnogi eraill na chenedlaethau iau.⁴⁶

3.2. Rhwystrau

Mae tystiolaeth hefyd yn awgrymu bod rhwystrau i feithrin perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol. Tra bod y rhan fwyaf o bobl hŷn yn byw heb bryderon ariannol neu gorfforol ac yn byw bywydau llawn a gweithgar, mae eraill yn profi anghysur corfforol, tlodi a/ neu broblemau iechyd meddwl. I bobl yn y sefyllfaoedd hyn, a fyddai'n elwa fwyaf o gael cyfleoedd i dyfu a datblygu eu perthnasoedd a'u rhwydweithiau cymdeithasol, mae'r rhwystrau hyn yn cynnwys cael incwm isel, allgáu digidol, mynediad at gyfleoedd gwirfoddoli, ac unigrwydd ac unigedd. I'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd trefol mae mynediad cyfyngedig, neu ddim mynediad i fannau gwyrdd o ansawdd da, y gwyddys ei fod yn cynyddu cyfleoedd ar gyfer cyswllt cymdeithasol, cynyddu gweithgarwch corfforol a darparu cefnogaeth ar gyfer heriau iechyd megis gordewdra a phroblemau iechyd seicolegol, hefyd yn rhwystr.⁴⁷ Mae'r ffactorau hyn yn creu anghydraddoldeb o ran pwy all elwa ar yr enillion iechyd a llesiant a ddaw o gyfalaf cymdeithasol.

3.2.1. Incwm isel

Nid oes gan y rhai ag incwm is o reidrwydd lai o berthnasoedd.⁴⁸ Fodd bynnag, mae tystiolaeth yn dangos bod graddiant cyfalaf cymdeithasol sy'n cyd-fynd ag incwm ac amddifadedd.⁴⁹ Mae incwm isel yn rhwystr i gael mynediad at adnoddau cymdeithasol a all fod o fudd i iechyd a llesiant, megis dosbarthiadau ymarfer corff a champfeydd, clybiau cymdeithasol, gweithgareddau hamdden a diwylliannol, gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn ogystal â chostau teithio. Mae incwm isel hefyd yn gysylltiedig â diffyg sgiliau digidol a mynediad at dechnoleg yn y cartref; sy'n aml yn rhagofyniad o ran dod o hyd i wybodaeth ac ymuno â gweithgareddau cymunedol, grwpiau cymdeithasol ac, yn fwy felly ers y pandemig, gwasanaethau cyhoeddus (gweler hefyd yr adran nesaf).⁵⁰ Gall costau ychwanegol yr eir iddynt gan bobl anabl a gofalwyr, sy'n aml yn hŷn, gyfyngu ar gyfleoedd i gyfranogi yn y gymuned hefyd.⁵¹

Mae gan Gymru lefelau uwch o dlodi na rhannau eraill o'r DU,⁵² gan gynyddu'r siawns o fod yn dlawd yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae data Cymru yn dangos bod tlodi yn ffactor risg ar gyfer unigrwydd gyda bron i 4 o bob 10 (37%) o bobl mewn amddifadedd materol yn adrodd eu bod yn unig o gymharu ag ychydig dros 1 o bob 10 nad oeddent yn ddifreintiedig yn faterol.⁵³ Iechyd yw'r prif reswm pam fod pobl rhwng 50 a 64 oed yn ddi-waith, gyda'r rhai sydd â'r lleiaf o asedau yn fwyaf tebygol o roi'r gorau iddi am resymau eu hiechyd eu hunain neu i ofalu am eraill.⁵⁴

Mae tlodi pensïynwyr wedi bod yn codi ar draws y DU ers 2013/14 o 1.6 miliwn (14%) i 2.1 miliwn (18%) yn 2020/21 gyda'r rhai sy'n byw yn y sector rhentu preifat neu gymdeithasol yn wynebu risg uwch. Mae ffactorau sy'n cynnwys cyni a'r argyfwng costau byw yn effeithio ar allu pobl ganol oed i gronni cynilion pensiwn, gan beryglu tlodi ymhlith pobl hŷn.⁵⁵ Mae menywod yn fwy tebygol na dynion o brofi tlodi pensïynwyr.⁵⁶ Gan fod menywod yn tueddu i fyw'n hirach, mae hynny'n golygu mwy o flynyddoedd yn byw mewn tlodi. Yng Nghymru, amcangyfrifir bod 84,000 o'r rheini sy'n 65 oed neu'n hŷn yn byw mewn tlodi.⁵⁷ At hynny, roedd pobl hŷn a oedd yn hawlio pensiynau yn fwy tebygol o fod yn byw mewn amddifadedd os oedd rhywun ag anabledd yn eu cartref, neu o fod yn byw mewn cartref incwm isel os ydynt yn dod o leiafrif ethnig.⁵⁸

3.2.2. Oediaeth

Mae oediaeth yn effeithio ar bobl ar draws cwrs bywyd, ond mae'n gallu cyfyngu ein bywydau wrth ein bod ni'n heneiddio a gall rhwystro pobl rhag cymeryd rhan yng nghymdeithas a sefydliadau.⁵⁹

Ynghylch arferion cyflogaeth, mae pobl hŷn yn llai tebygol o gael cynnig swyddi, yn llai tebygol o gael cynnig hyfforddiant yn y gweithle ac yn fwy tebygol o ddioddef stereoteipiau am eu gallu i wneud y gwaith.⁶⁰ Mae stereoteipiau am bobl hŷn yn rhedeg yn ddwfn yn ein diwylliant. Yn ogystal a oediaeth sefydliadol a rhyngberonol, mae pobl hŷn yn gallu mewnloli negeseuon oediaethol, sy'n gallu cyfyngu'r gweithgareddau a'r cyfleoedd cymdeithasol maent yn teimlo a ganiateir iddynt, sy'n risg i'w rhwydweithiau cymdeithasol.⁶¹

3.2.3. Allgáu digidol

Cynyddodd nifer y bobl rhwng 65 a 74 oed sy'n defnyddio'r rhyngrwyd o ychydig dros hanner (52%) yn 2011 i fwy nag 8 o bob 10 (83%) yn 2019.⁶² Oed, fodd bynnag, yw'r rhagfynegydd mwyaf o allgáu digidol ac mae ar ei fwyaf ar y ffin rhwng oedran hŷn, lefel isel o addysg ac incwm isel.⁶³ O'r rhai sy'n parhau all-lein, nid oedd gan bron i dri chwarter (71%) ddim mwy nag addysg uwchradd ac roedd bron i hanner (47%) o gartrefi incwm isel. Roedd gweithwyr lled-grefftus a gweithwyr llaw yn fwy tebygol o ddweud nad yw eu sgiliau digidol yn ddigon da ac roedd llai na chwarter (23%) o'r gweithlu wedi derbyn hyfforddiant sgiliau digidol gan eu cyflogwr.⁶⁴ Mae hyn yn awgrymu y bydd cenedlaethau hŷn y dyfodol ar incwm is yn parhau i fod mewn perygl o allgáu digidol.

Mae angen mynediad digidol ar lawer ond maent dan anfantais oherwydd diffyg dewisiadau eraill.⁶⁵ Mae rhai pobl hŷn yn teimlo ofn gwirioneddol, dwfn a diffyg hyder wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd, felly mae dull gweithredu sy'n seiliedig ar hawliau'n gofyn bod amrywiaeth o ffyrdd o gael mynediad at wasanaethau a'u defnyddio ar gael.⁶⁶ Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i'r dull hwn sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn Strategaeth Ddigidol Cymru (Gweler hefyd 5.4).⁶⁷



Mae pobl hŷn yn fwy tebygol o fod â rhwydweithiau cymdeithasol llai neu o fyw ar eu pen eu hunain. Mae'r rhai sydd ar-lein yn defnyddio'r rhyngrwyd yn fwy ers y pandemig wrth i fwy o wasanaethau fynd ar-lein, ac efallai eu bod nhw'n defnyddio'r rhyngrwyd i estyn allan at bobl os ydyn nhw'n teimlo'n unig. Fodd bynnag, mae cael llai o bobl i ofyn am gymorth neu wirio pethau â hwy yn bersonol yn cynyddu eu hamlygiad i seiberdroseddu.⁶⁸



3.2.4. Mynediad at wirfoddoli

Gall gwirfoddoli roi cyfleoedd i'r rhai sy'n profi allgáu cymdeithasol, gan gynnwys rhoi hwb i'w hadnoddau personol, cymdeithasol a diwylliannol a gwella eu cyflogadwyedd.⁶⁹ Mae gwirfoddoli hefyd yn helpu i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau cymdeithasol ac iechyd, ar gyfer gwirfoddolwyr o grwpiau llai breintiedig ac ar gyfer y rhai sy'n gwirfoddoli.⁷⁰ Fodd bynnag, fel llawer o weithgareddau eraill, mae ganddo gostau adnoddau ac felly gall pobl o ardaloedd mwy difreintiedig fod yn llai tebygol o wirfoddoli.⁷¹ I bobl hŷn, mae rhwystrau posibl i wirfoddoli yn cynnwys iechyd a gweithredu corfforol gwael, tlodi, stigma, diffyg sgiliau, trafnidiaeth wael, cyfyngiadau amser, rheolaeth annigonol o ran gwirfoddolwyr, a chyfrifoldebau gofalu eraill.⁷²

3.2.5. Unigrwydd ac unigedd

Mae mwy na 4.3 miliwn o bobl rhwng 45 a 74 oed yn y DU yn byw ar eu pen eu hunain.⁷³ Dengys data arolwg Cymru fod pobl iau, yn gyffredinol, yn fwy tebygol o brofi teimladau o unigrwydd.⁷⁴ Fodd bynnag, nododd ymchwiliad pwyllgor y Senedd, er y gallai pobl iau fod yn fwy tebygol o'i fynegi, "mae pobl hŷn yn profi ystod eang o ffactorau risg ar gyfer unigrwydd ac unigedd."⁷⁵ Gall ffactorau sy'n ymwneud â newidiadau cymdeithasol, corfforol ac iechyd a heriau a ddaw yn sgil heneiddio hefyd gynyddu'r risg y bydd pobl hŷn yn cael eu hynysu, yn unig ac wedi'u datgysylltu oddi wrth rwydweithiau cymdeithasol.⁷⁶ Canfuwyd bod oedolion hŷn sy'n byw mewn tai awdurdod lleol â lefelau addysg is mewn mwy o berygl o unigrwydd wrth iddynt heneiddio.⁷⁷ Mae'r ffactorau risg ar gyfer profi unigrwydd ac unigedd wrth i rywun heneiddio yn cynnwys angen gofal neu ddod yn ofalwr, profi profedigaeth, gorffen gwaith neu roi'r gorau i yrru, a datblygu anabledau henaint, megis nam ar y synhwyrau.⁷⁸

3.2.6. Gofal di-dal

Mae rhan fwyaf o bobl yn gyfrifol am ofalu am rhywun arall ar ryw adeg yn eu bywyd. Gall fod yn ofal am blant, wyrion, perthnasau neu ffrindiau hŷn neu sal. Yn 2021 roedd dros hanner o ofalwyr di-dal yng Nghymru a Lloegr dros 50 oed a mi oedd y rhan fwyaf ohonynt yn fenywod.⁷⁹

Mae gofalu am bobl yn gallu gwneud hi'n anodd i gynnal rhwydweithiau cymdeithasol, os nad oes rhywun i gymeryd drosto. Wnaeth Age UK adrodd fod bron trydydd o ofalwyr di-dal 65 a throsodd yn teimlo'n unig ac yn ynysig.⁸⁰ Mae'r amser mae'n cymeryd i gynnig gofal di-dal yn lleihau'r amser ar gael i enill cyflog a cymdeithasu.⁸¹ Mae gofalwyr sy'n cynnig mwy na 20 awr o ofal yr wythnos yn fwy tebygol o ddod o aelwydydd incwm isel, felly bydd amser a arian yn fwy tebygol o amharu ar eu cyfleoedd i gymdeithasu.⁸²

Materion all effeithio'n negyddol ar rhwydweithiau cymdeithasol a lles neiniau a teidiau sy'n gofalu am eu wyrion yw cynnwys gofynion y gofal, adnoddau sydd ar gael iddynt ac os ydynt yn cydbwysu gofalu gyda ymrwymadau gwaith.⁸³

3.2.7. Cymunedau â diffyg mannau trefol gwyrdd

I'r rhai sy'n byw mewn trefi a dinasoedd, dangoswyd bod cael canolfannau dinesig gyda mannau gwyrdd, diogel a hygyrch yn sail i gydlyniant cymdeithasol cryfach.⁸⁴ Mae cael mwy o goed a mannau gwyrdd fel parciau a gerddi mewn mannau trefol yn denu pobl allan i gerdded, beicio a chymryd rhan mewn hamdden a gweithgareddau awyr agored. Mae hyn yn dod â phobl at ei gilydd ac yn cefnogi cydlyniant cymdeithasol yn ogystal â darparu cefnogaeth ar gyfer iechyd corfforol a meddyliol.⁸⁵ Mae mannau gwyrdd trefol a gweithgarwch corfforol yn gysylltiedig yn negyddol â straen.⁸⁶ Dangoswyd bod mynediad i fannau gwyrdd trefol o fwy o fudd i iechyd meddwl a llesiant pobl o grwpiau economaidd-gymdeithasol isel na grwpiau mwy breintiedig.⁸⁷ Wrth i ni heneiddio, rydym yn wynebu heriau iechyd cynyddol, ac mae deall y cydadwaith rhwng mannau gwyrdd a chydlyniant cymdeithasol, i lywio ymyrraeth strategol i fynd i'r afael â heriau iechyd, yn debygol o fod o fudd i genedlaethau hŷn.⁸⁸

4. Effaith heriau olynol i berthnasoedd a rhwydweithiau pobl hŷn

4.1. COVID-19 a mesurau cysylltiedig

Mae bod yn hŷn, byw mewn cymunedau difreintiedig a bod â chyflyrau iechyd sy'n bodoli eisoes i gyd yn ffactorau sy'n cynyddu'r risg y bydd pobl yn mynd yn ddifrifol wael neu'n marw oherwydd COVID-19.⁸⁹ Rhwng Mawrth 2020 a Mehefin 2021, roedd 9 o bob 10 marwolaeth o COVID-19 yng Nghymru yn bobl 65 oed neu hŷn.⁹⁰ Mae amharodrydd i geisio cymorth meddygol oherwydd ofn haint COVID-19 ac amhariad ar ddarpariaeth gwasanaethau gofal iechyd hefyd wedi arwain at ôl-groniad o anghenion iechyd heb eu diwallu ymhlith pobl hŷn yn arbennig.⁹¹ Er bod COVID-19 yn cyflwyno risg iechyd uniongyrchol i'r boblogaeth hŷn yng Nghymru, mae hefyd yn cael effeithiau anuniongyrchol ar iechyd oherwydd sut mae'n effeithio ar gyfalaf cymdeithasol.



Roedd y mesurau i atal y pandemig COVID-19 yn canolbwyntio'n bennaf ar gyfyngu'n ddifrifol ar bob math o gyswllt cymdeithasol. Roedd cyfyngiadau hyd yn oed yn fwy ar gyfer y rhai â risg uwch o salwch difrifol o COVID-19, fel pobl hŷn, yr anogodd Llywodraeth Cymru hwy i 'warchod' rhwng mis Mawrth a mis Awst 2020 ac o Rhagfyr 2020 at ddechrau Ebrill 2021 drwy aros gartref. Roedd dros 70% o'r bobl a oedd yn byw ar eu pen eu hunain ac a anogwyd i 'warchod' yn 60 oed neu'n hŷn.⁹² Wrth i'r pandemig fynd rhagddo roedd y syniad o 'swigod cymorth' ar gyfer y rhai oedd yn 'gwarchod', yn ynysu neu'n byw ar eu pen eu hunain yn darparu cymorth a rhyngweithio cymdeithasol yr oedd dirfawr eu hangen. Fodd bynnag, i rai pobl hŷn achosodd y pandemig iddynt brofi unigrwydd am y tro cyntaf, yn ogystal â gwaethygu unigrwydd i'r rhai a oedd yn ei brofi o'r blaen.⁹³

Yn ystod y pandemig, bu cynnydd yn y bobl sy'n cyfathrebu'n ddigidol. Er bod hyn yn darparu cyfleoedd cymdeithasu yr oedd dirfawr eu hangen i rai, daeth y rhai â chysylltiadau cymdeithasol cyfyngedig a'r rhai nad oeddent yn gallu cael mynediad at wasanaethau a chymorth ar-lein yn fwy ynysig a pharhau i gael trafferth.⁹⁴ Cyn y pandemig roedd 32% o'r rhai nad oeddent erioed wedi defnyddio'r rhyngwrwyd, neu heb ei ddefnyddio'n ddiweddar, yn y DU yn 50-69 oed a 67% dros 70 oed, a gwaethygodd y pandemig y sefyllfa hon.⁹⁵ Darparodd Llywodraeth Cymru 1000 o ddyfeisiau i gartrefi gofal i hwyluso apwyntiadau rhithwir y GIG a helpu teuluoedd i gadw mewn cysylltiad.⁹⁶

Roedd cyfyngiadau cymdeithasol yn golygu bod llawer o rieni cu wedi lleihau neu roi'r gorau i gysylltiad â'u hwyron, ac roedd hyn yn effeithio'n negyddol ar eu llesiant a'u hiechyd meddwl.⁹⁷ Amlygwyd y rolau gwerthfawr y mae rhieni cu yn eu chwarae mewn bywyd teuluol, gan ddarparu cwmniaeth ac arweiniad i blant, a gofal plant, gan alluogi rhieni i weithio, gan eu habsenoldeb.⁹⁸

Fe wnaeth mesurau i atal lledaeniad y feirws atal gwirfoddoli wyneb yn wyneb a dod â gweithgareddau wyneb yn wyneb mewn hybiau cymunedol fel manau addoli a lleoliadau adloniant i ben dros dro. Fodd bynnag, roedd cefnogaeth anffurfiol pobl hŷn i ffrindiau a chymdogion yn fwy arwyddocaol.⁹⁹ Ym mis Mawrth 2021, dywedodd mwy na thraean (37%) o bobl rhwng 50 a 64 oed yn y DU eu bod wedi rhoi cymorth ymarferol i deulu, ffrindiau neu gymdogion.¹⁰⁰ Rhwng Mai ac Awst 2020, dywedodd dwy ran o dair (66%) o bobl rhwng 65 a 74 oed eu bod wedi cysylltu â'u cymdogion a allai fod angen cymorth, o gymharu â 41% o'r rhai rhwng 16 a 24 oed.¹⁰¹ Roedd pobl hŷn sy'n byw mewn cymdogaethau â chymuned fwy sefydlog, lle'r oedd rhwydweithiau cymdeithasol eisoes wedi'u hen sefydlu yn gallu addasu'r cyfalaf cymdeithasol hwn a chefnogi ei gilydd yn fwy effeithiol na'r rhai â throsiant uchel o drigolion.¹⁰²

Roedd pobl hŷn, 50-64 oed, ychydig yn fwy tebygol na phobl ganol oed o fod ar ffyrlo yn 2020, ac roedd pobl hŷn hefyd yn fwy tebygol o fod yn ddi-waith yn y tymor hir o gymharu â grwpiau oedran iau.¹⁰³ Ar ben hynny, roedd traean o'r gweithwyr a gafodd eu diswyddo yn ystod y pandemig dros 50 oed ac roedden nhw hanner mor debygol o gael eu hailgyflogi, gyda'r rhai lleiaf cefnog yn fwy tebygol o ddisgyn yn ddi-waith.¹⁰⁴ Mae effaith y pandemig wedi bod yn fwy i bobl hŷn o ran cyflogaeth yn y DU. Mae cyfraddau anweithgarwch economaidd wedi bod yn gostwng ar gyfer pobl 50 – 64 oed ers 1986, fodd bynnag, ers 2020 mae hyn wedi'i wrthdroi a bu cynnydd am dair blynedd yn olynol.¹⁰⁵ Mae hyn yn effeithio'n uniongyrchol ar gyfalaf cymdeithasol, drwy atal pobl hŷn rhag cymryd rhan yn gymdeithasol yn y gwaith, ac yn anuniongyrchol, drwy effeithio'n negyddol ar eu sicrwydd ariannol, a all fod yn rhwystr i weithgareddau sy'n cynyddu cyfalaf cymdeithasol.

4.2. Yr argyfwng costau byw

Mae gan raddfa effaith argyfwng costau byw ar iechyd y cyhoedd y potensial i fod yr un fath â'r pandemig COVID-19 a bydd yn taro'r rhai sydd ar incwm is, y rhai mewn gwaith a'r rhai sydd wedi ymddeol, galetaf. bobl hŷn sydd â'r risg uchaf yw'r rhai ar incwm isel neu ansicr a'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd difreintiedig. Mae menywod, lleiafrifoedd ethnig a phobl anabl mewn mwy o berygl a gall bod mewn mwy nag un o'r grwpiau hyn waethygu'r risg.¹⁰⁷

Ym mis Tachwedd 2022 dangosodd data'r Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS) fod 50% o bobl 50-69 oed a 47% o bobl dros 70 oed na fyddent yn gallu arbed arian yn y deuddeg mis nesaf o gymharu â 35% ar gyfer y ddau grŵp oedran ym mis Tachwedd 2021.¹⁰⁸ Yn fwy diweddar cododd Cymdeithas Geriatrig Prydain bryderon am yr effaith yr oedd costau byw yn ei chael ar iechyd eu cleifion oherwydd eu bod yn methu â fforddio deiet iach, yn byw mewn cartrefi oer ac yn methu â fforddio cludiant i apwyntiadau meddygol.¹⁰⁹

Mae bod ar incwm isel yn golygu bod cyfran uwch o incwm yn cael ei wario ar bethau sylfaenol, gan gynnwys gwres a bwyd.¹¹⁰ Roedd tlodi ymhlith y rhai sydd wedi ymddeol eisoes



yn codi cyn y pandemig.¹¹¹ Gyda'r argyfwng costau byw bellach yn gwthio costau hanfodion i fyny, mae mwy o bobl hŷn yn debygol o ganfod eu hunain yn llai abl i wario arian ar y pethau a allai fod wedi gwella eu perthnasoedd a'u rhwydweithiau cymdeithasol yn flaenorol, megis teithio, ymweld â ffrindiau, gweithgareddau cymdeithasol neu wyrion. Yn ystod haf 2022, adroddwyd yn eang bod llawer o bobl hŷn oedd wedi ymddeol yn dychwelyd i'r gweithlu gan nad oedd eu hincwm ymddeoliad yn ddigon i dalu eu costau.^{112 113}

Er mwyn cefnogi cartrefi gyda chostau byw cynyddol, mae Llywodraeth Cymru a Llywodraeth y DU yn darparu cymorth ariannol ychwanegol i'r rhai ar incwm isel, sy'n cynnwys cyfran fawr o'r boblogaeth hŷn.

Gallai lleihau caledi ariannol i bobl hŷn eu galluogi i wario mwy ar weithgareddau sy'n gwella eu perthnasoedd a'u rhwydweithiau cymdeithasol, tra gallai trafndiaeth gyhoeddus well wella eu gallu i gael mynediad i'w cymunedau a gwasanaethau lleol.

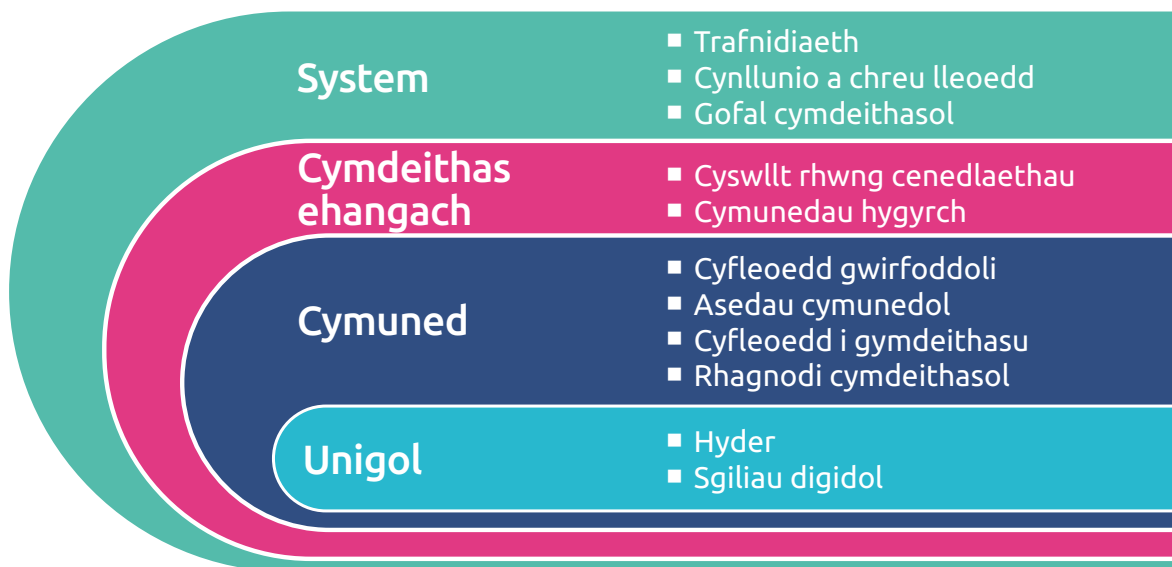
Er bod data'n dangos, wrth i gymdeithas ddod allan o'r pandemig, y gallai oedolion hŷn fod wedi cael canlyniadau iechyd meddwl gwell na'r disgwyl, mae'n anochel y bydd pwysau o'r argyfwng costau byw yn effeithio ar lefelau unigedd ac unigrwydd ac iechyd meddwl a llesiant i lawer. Canfu arolwg gan Age Cymru a adroddwyd ym mis Mehefin 2022 fod ymatebwyr yn adrodd am densiwn rhwng awydd i ddychwelyd i weithgarwch cymdeithasol a phryderu am y goblygiadau o ran cost ac iechyd.¹¹⁴ Roedd llawer wedi colli'r hyder i ddychwelyd yn llawn i'w lefelau blaenorol o weithgarwch cymdeithasol, gyda bron i 4 o bob 10 (38%) yn dweud nad oeddent yn teimlo'n hyderus i fynd allan yn eu cymuned leol. Soniodd rhai ymatebwyr am heriau o ran adennill bywyd cymdeithasol ac ofn unigrwydd.¹¹⁵

Mae'r pandemig COVID-19 a'r argyfwng costau byw wedi cael, ac yn parhau i gael, effeithiau eang ar gyfalaf cymdeithasol pobl hŷn. Mae ein profiad o COVID-19 wedi pwysleisio bod perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol yn gonglfaen hanfodol ar gyfer iechyd a llesiant da. Yn wir, mae dadansoddiad diweddar gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn canfod bod 'cyfalaf cymdeithasol a dynol' yn esbonio rhan sylweddol o'r bwlch rhwng y canlyniadau iechyd gorau a gwaethaf yng Nghymru - ar yr un lefel â sicrwydd incwm. Felly, hyd yn oed ar adegau o argyfyngau, ochr yn ochr â diogelu incwm a gwneud y mwyaf o incwm, mae'n hanfodol hwyluso ailgysylltu cymdeithasol a meithrin perthnasoedd er mwyn cynnal a gwella iechyd a llesiant i bawb.

5. Cyfleoedd mewn polisi ac ymarfer i gefnogi adeiladu perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol ymhlith pobl hŷn

Mae dull iechyd y cyhoedd at gyfalaf cymdeithasol yn golygu cael dulliau tymor byr a thymor hwy i gynyddu perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol.

Mae'r papur hwn yn dangos sut mae'r dulliau hyn yn digwydd ar lefelau lluosog, fel y dangosir yn y ffeithlun isod.



5.1. Cyfleoedd lefel system

Mae cyfleoedd lefel system yn aml yn ymyriadau ar raddfa fawr a gyflwynir gan lywodraethau a all helpu i fynd i'r afael â gwraidd y mater, yn hytrach na'r symptom. Mae enghreifftiau o gyfleoedd sy'n cefnogi gwella gallu pobl hŷn i feithrin perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol yn cynnwys trafndiaeth, gwell gwasanaethau cymdeithasol a chynllunio a chreu lleoedd gan gynnwys cynyddu seilwaith trefol gwyrdd.

Mae gan Gymru nifer o ysgogiadau polisi lefel uchel y gellir eu defnyddio i gefnogi cyfleoedd i feithrin perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol. [Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol \(Cymru\) 2015](#) yn rhoi dyletswydd ar nifer o gyrff cyhoeddus o dan y Ddeddf i helpu i alluogi "pobl leol i ddod at ei gilydd mewn cymunedau i gyfarfod a meithrin rhwydweithiau cymdeithasol".

Mae [Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant \(Cymru\) 2014](#) yn cydnabod manteision iechyd a llesiant perthnasoedd a rhwydweithiau cymorth cymunedol; rhaid i awdurdodau lleol 'rymuso pobl i gynhyrchu atebion arloesol ar gyfer gohirio, atal a diwallu anghenion gofal a chymorth drwy rwydweithiau a chymunedau lleol'.¹¹⁷

Mae dull cydgynhyrchiol o ddylunio a darparu gwasanaethau yn ganolog i'r ddau ddarn hyn o ddeddfwriaeth. Mae hyn yn golygu ymgysylltu â phobl hŷn a'u deall fel rhanddeiliaid a phobl hŷn yn gweithio mewn perthnasoedd 'cyfartal a dwyochrog' â gweithwyr proffesiynol, ar wella cymunedau a chynllunio gwasanaethau sy'n effeithio ar eu bywydau.¹¹⁸

Mae dogfen Llywodraeth Cymru [Cymru sy'n Gyfeillgar i Oed: ein strategaeth ar gyfer cymdeithas sy'n heneiddio](#) n mabwysiadu dull gweithredu sy'n seiliedig ar hawliau ac yn hyrwyddo cydraddoldeb a chyfiawnder cymdeithasol i bobl hŷn ar draws ystod o feysydd polisi, gan gynnwys polisiâu sy'n mynd i'r afael â nodau tymor hwy ar gyfer cynnal ymgysylltiad pobl hŷn yn eu cymunedau gan gynnwys:

- [Cysylltu Cymunedau](#). *Strategaeth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol a meithrin cysylltiadau cymdeithasol cryfach.*
- [Llwybr Newydd](#): *trategaeth trafndiaeth Cymru 2021. Ein strategaeth i lunio dyfodol trafndiaeth yng Nghymru*
- [Strategaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl](#). *Yr hyn y byddwn yn ei wneud i wella'r gydnabyddiaeth a'r gefnogaeth i ofalwyr di-dâl.*
- [Gweithredu ar Anabledd](#): *fframwaith a chynllun gweithredu yr hawl i fyw'n annibynnol*

Nod y strategaeth yw "datgloi potensial pobl hŷn heddiw a chymdeithas sy'n heneiddio yfory" ac mae'n canolbwyntio ar y pedwar amcan trosfwaol a ganlyn:

- Gwella llesiant.
- Gwella gwasanaethau ac amgylcheddau lleol.
- Meithrin a chynnal gallu pobl eu hunain.
- Mynd i'r afael â thlodi sy'n gysylltiedig ag oedran.

Bwriad polisi cynllunio a chreu lleoedd yng Nghymru hefyd yw cefnogi cydlyniant cymunedol drwy anelu at ddatblygu mannau cyhoeddus sy'n hybu ffyniant, iechyd, hapusrwydd a llesiant pobl.¹¹⁹ [Mae Sefydliad Iechyd y Byd](#) yn cefnogi Rhwydwaith Byd-eang ar gyfer Dinasoedd a Chymunedau Ystyriol o Oedran. Yng nghyd-destun Degawd Heneiddio'n Iach y Cenhedloedd Unedig (2021-2030) bydd y rhwydwaith yn ysgogi ac yn hyrwyddo dinasoedd a chymunedau ledled y byd i ddod yn fwyfwy ystyriol o oedran. Mae Llywodraeth Cymru wedi rhoi cymorth i awdurdodau lleol yng Nghymru ddod yn ddinasoedd a chymunedau sy'n 'Ystyriol i Oedran' a gydnabyddir gan Sefydliad Iechyd y Byd.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn disgrifio dinasoedd neu gymunedau sy'n ystyriol i oedran fel lleoedd sy'n hybu iechyd ac sy'n gynhwysol o ran dyluniad. Bydd hyn yn cael ei adlewyrchu mewn agweddau strwythurol megis tai hygyrch a diogel, adeiladau a chanol trefi a dinasoedd gyda chyfleusterau da megis seddau cyhoeddus a thoiledau. Bydd ganddynt gysylltiadau trafndiaeth da ac amgylchedd sy'n hwyluso cerdded a beicio diogel fel y gall pobl aros yn actif, yn gysylltiedig ac yn gallu ymgysylltu â phob agwedd ar fywyd cymunedol.

Cyfleoedd ar Lefel System yn ymarferol - Gwella mynediad corfforol i gymunedau

- Dangoswyd bod darparu tocynnau bws am ddim i bobl dros 60 oed yng Nghymru yn cynyddu eu defnydd o drafnidiaeth gyhoeddus ac yn cefnogi eu cyfalaf cymdeithasol yn weithredol trwy hwyluso ymgysylltu â'u cymunedau ar gyfer gwaith, dysgu, hamdden, darparu gofal a gweld teulu.
- Ym mis Medi 2023 bydd y gyfraith yng Nghymru yn newid [gan ostwng y terfyn cyflymder o 30 i 20 milltir yr awr mewn ardaloedd preswyl ac adeiledig](#) gyda gweithgarwch cerddwyr. Y nod yw lleihau damweiniau ffyrdd a llygredd a gwneud cymunedau yn fwy diogel ac yn fwy hygyrch i bob oed, gan gynnwys pobl hŷn, i gerdded a beicio.

5.2. Cyfleoedd cymdeithas ehangach

Rydym yn diffinio cyfleoedd cymdeithas ehangach fel rhai sy'n ymwneud ag agweddau a normau cymdeithas Gymreig. Mae cyfleoedd ar y lefel hon yn ei gwneud yn ofynnol i ni fel cymdeithas newid y ffordd yr ydym yn ymddwyn ac yn meddwl, er enghraifft meddwl mwy am gysylltedd rhwng cenedlaethau a hygyrchedd cymdeithasol cymunedau i bawb.

Mae'n hysbys bod gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau yn lleihau lefelau o unigedd ac unigrwydd ar draws cenedlaethau, yn gwella iechyd meddwl a chorfforol a llesiant oedolion ac oedolion hŷn ac yn gwella hyder a gwybodaeth plant a phobl ifanc.¹²⁰

Mae [Pecyn Adnoddau Pontio'r Cenedlaethau](#), a gynhyrchwyd gan Gomisiynydd Plant Cymru gyda Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru, yn darparu adnoddau i annog ysgolion a grwpiau o bobl hŷn i sefydlu grwpiau sy'n pontio'r cenedlaethau mewn cymunedau lleol. Mae'r adnodd ar gael ar wefan Comisiynydd Plant Cymru, sydd hefyd yn cynnwys enghreifftiau ffilm o brosiectau sy'n pontio'r cenedlaethau.

Mae allgáu cymdeithasol yn cael ei adrodd yn aml gan bobl â dementia a'u teuluoedd. Mae cymunedau cynhwysol sy'n ystyriol o ddementia wedi dod i'r amlwg fel syniad sy'n cyfrannu at liniaru allgáu cymdeithasol, drwy gryfhau gwybodaeth a dealltwriaeth o'r cyflwr ymhlith y gymuned ehangach.

Cyfleoedd cymdeithas ehangach yn ymarferol

- Mae gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan wasanaeth gwirfoddoli sefydledig, [Ffrind i Mi](#), i fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd sy'n ymgorffori arferion sy'n pontio'r cenedlaethau. Yn 2018 paratôdd y partneriaid lluosog a oedd yn ymwneud â'r gwasanaeth Strategaeth sy'n pontio'r cenedlaethau i'r gwasanaeth adeiladu ar effaith gadarnhaol y gwaith traws-genhedlaeth a oedd eisoes yn digwydd.
- Mae Aberhonddu wedi dod yn [dref sy'n ystyriol o ddementia](#). Mae pobl hŷn â dementia mewn perygl arbennig o uchel o unigrwydd ac unigedd. Trwy ddarparu hyfforddiant dementia i fusnesau lleol a staff gwasanaethau cyhoeddus, nod Aberhonddu yw dod yn fwy croesawgar i bobl â dementia.

5.3. Cyfleoedd ar lefel gymunedol

Mae cyfleoedd ar lefel gymunedol yn gweithredu ar lefel leol a gellir eu hwyluso trwy ddylunio gwasanaethau neu drwy fentrau cymunedol. Mae enghreifftiau yn cynnwys cynyddu cyfleoedd gwirfoddoli, gwneud y gorau o asedau cymunedol i gefnogi cyfleoedd i gymunedau ddod at ei gilydd, a rhagnodi cymdeithasol.

Mae gwirfoddoli yn cael ei gydnabod yn eang fel rhywbeth sydd o fudd i gymunedau o ran adeiladu cyfalaf cymdeithasol ac i iechyd a llesiant unigolion. Fel arfer caiff gwirfoddoli ei ddarparu drwy sefydliadau elusennol neu gymunedol a gall fod ar sawl ffurf. Yn draddodiadol roedd gwirfoddoli yn aml yn cynnwys gweithgareddau wyneb yn wyneb tymor hwy, fodd bynnag, yn fwy diweddar, yn enwedig ers y pandemig, mae gwirfoddoli rhithwir fel cyfeillio dros y ffôn wedi cynyddu. Mae rhai rolau gwirfoddol yn gofyn am sgiliau penodol y gall sefydliadau neu unigolion proffesiynol eu cyflawni a gwirfoddoli strategol ar fyrddau, pwyllgorau neu ddod yn ymddiriedolwr elusen sy'n golygu cryn gyfrifoldeb.¹²¹ Mae gan y CGGC Porth Data's Sector Wirfoddol lle ceir ystadegau, gwybodaeth ac ymchwil am elusennau, menterau cymdeithasol a cwmnïau di-elw.¹²²

Roedd gwerth gwirfoddoli wrth ddarparu cymorth ymatebol mewn cymunedau, ac i gefnogi iechyd a gofal cymdeithasol, yn hysbys cyn y pandemig. Mae ei weld ar waith yn ystod y pandemig wedi ysgogi diddordeb o'r newydd mewn sicrhau bod strwythurau a rhwydweithiau yn eu lle i hwyluso ymateb o'r fath i baratoi ar gyfer heriau iechyd, economaidd neu amgylcheddol yn y dyfodol ac i gefnogi iechyd unigolion a chymunedau ar hyn o bryd ac yn y tymor hwy.

Cyfleoedd ymarferol ar lefel gymunedol – gwirfoddoli

- Mae [Helpu Cymru](#) yn rhaglen tair blynedd a ariennir gan Lywodraeth Cymru a arweinir gan Gyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (WCVA) gyda'r nod o ysgogi a chynyddu ymgysylltiad â gwirfoddolwyr i gefnogi gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Ynghyd â rhwydwaith o bartneriaid gan gynnwys Comisiwn Bevan, Gofal Cymdeithasol Cymru a Richard Norton Consulting mae [Fframwaith ar gyfer Gwirfoddoli, Iechyd a Gofal Cymdeithasol](#) wedi'i gynhyrchu sy'n anelu at gefnogi cynllunio, darparu a chefnogi gwirfoddoli i 'gynnal y fantais' a brofwyd o ran gwirfoddoli i gefnogi iechyd a gofal cymdeithasol yn ystod y pandemig. Bwriedir i'r fframwaith fod yn adnodd parhaol a gaiff ei adolygu a'i ddiweddarau.

Mae mannau lle gall pobl ddod at ei gilydd i gael cymorth ymarferol yn ogystal â rhyngweithio cymdeithasol yn bwysig ar gyfer meithrin perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol o fewn cymunedau.

Cyfleoedd ar lefel gymunedol ar waith – asedau cymunedol

■ Ym mis Hydref 2022, mewn ymateb i'r argyfwng costau byw, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru gyllid i awdurdodau lleol sefydlu '[canolfannau cynnes](#)', a agorodd yn gyflym ar draws y wlad. Ar adeg pan roedd llawer o bobl hŷn yn arbennig yn ei chael hi'n anodd gwresogi eu cartrefi'n ddigonol, roedd y canolfannau'n le i gadw'n gynnes, gyda llawer hefyd yn darparu bwyd a chyfleoedd ar gyfer cyswllt cymdeithasol, sydd i gyd yn helpu i gynnal eu hiechyd a'u llesiant. Fodd bynnag, mae ymatebion i arolwg Age Cymru, Mehefin 2022, yn awgrymu y dylai'r rhai sy'n cynnig 'canolfannau cynnes' fod yn ymwybodol o bobl hŷn sydd â phroblemau iechyd neu anabledd a'u bod yn bryderus ynghylch cymysgu mewn torfeydd mawr oherwydd gallent ddal COVID-19 neu'r fflw. Gall parhau i hyrwyddo gwisgo mygydau'n wirfoddol, a glanweithdra a hylendid da helpu i gefnogi pobl hŷn risg uwch. Wnaeth rhai awdurdodau lleol ddarparu cyllid ychwanegol ar gyfer canolfannau cynnes ar gyfer gweithgareddau i bobl gymryd rhan ynddynt tra'n mynychu, i frwydro yn erbyn y stigma o ddefnyddio canolbwynt cynnes i gadw'n gynnes yn unig.

Mae Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Rhagnodi Cymdeithasol¹²³ Llywodraeth Cymru yn cael ei ddatblygu. Mae rhagnodi cymdeithasol yn dull seiliedig ar berthynas sy'n ailgysylltu pobl â rhwydweithiau ac adnoddau yn eu cymuned eu hunain i wella llesiant. Mae'n cynnig model atgyfeirio aml-sector, gan symud i ffwrdd o'r dull atgyfeirio blaenorol drwy ofal iechyd a gofal sylfaenol.¹²⁴ Mae rhagnodi cymdeithasol llwyddiannus yn dibynnu ar yr asedau sydd ar gael yn y gymuned ac mae wedi bod yn tyfu bob blwyddyn yng Nghymru dros y tair blynedd diwethaf..¹²⁵

Cyfleoedd ymarferol ar lefel gymunedol – rhagnodi cymdeithasol

■ Mae [Partneriaeth Blaenafon Iach](#) yn cynnig ystod o weithgareddau i gefnogi pobl hŷn i heneiddio'n dda. Fe'i cefnogir gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a Bwrdeistref Sirol Torfaen, ymhlith eraill. Mae pobl hŷn yn gwerthfawrogi'n arbennig y ffaith ei fod yn darparu cyfleoedd i gwrdd â phobl newydd, cymdeithasu a mynd allan o'r tŷ er bod arian yn brin.

5.4. Cyfleoedd ar lefel unigol

Mae cyfleoedd ar lefel unigol yn canolbwyntio ar gyfleoedd sy'n targedu cymorth at unigolion a fyddai'n eu galluogi i feithrin perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol cryfach, fel llythrennedd digidol a eiriolaeth.

Gyda'r rhyngrwyd yn dod yn gynyddol yn borth i weithgarwch cymdeithasol ac yn fodd o gyfathrebu â ffrindiau a chymdogion, mae methu â mynd ar-lein, na meddu ar y wybodaeth na'r hyder i wneud hynny, yn rhwystr mawr i gyfalaf cymdeithasol pobl hŷn. O ganlyniad, mae gwaith i fynd i'r afael â chynhwysiant digidol pobl hŷn yn hanfodol. Fodd bynnag, gyda miloedd o bobl hŷn yng Nghymru all-lein o hyd, mae'n bwysig cadw llwybrau cyfathrebu a gwybodaeth amgen tra'n hyrwyddo cynhwysiant digidol llawn yn y tymor hwy.

Cyfleoedd ymarferol ar lefel unigol

- Mae [Cymunedau Digidol Cymru](#) yn wasanaeth a ariennir gan Lywodraeth Cymru a ddarperir gan Cwmpas sy'n gweithio gyda sefydliadau sy'n gweithio gyda phobl a allai elwa ar gymorth gyda hyder a datblygu sgiliau digidol. Maent yn darparu offer, hyfforddiant, a mentoriaid gwirfoddol sydd ar gael ar gyfer cefnogaeth unigol.
- Mae [Arwyr Digidol](#) yn fenter gan Lywodraeth Cymru i annog plant a phobl ifanc i ddefnyddio eu sgiliau digidol i gefnogi eraill i fynd ar-lein. Mae mentrau'n cynnwys grwpiau ysgol yn cysylltu â chymunedau o bobl hŷn mewn cartrefi preswyl neu gaffis cymunedol i rannu sgiliau digidol.
- [HOPE](#) (Helpu eraill i gymryd rhan ac ymgysylltu) yn brosiect partneriaeth rhwng: Age Cymru, partneriaid lleol Age Cymru, a phartneriaid Age Connects Wales ledled Cymru. Bydd Mae HOPE yn darparu eiriolaeth annibynnol ar gyfer pobl hŷn (50+) a gofalwyr ledled Cymru.

6. Casgliad

Mae perthnasoedd cryf a rhwydweithiau cymdeithasol yn ffactor amddiffynnol hanfodol i iechyd pawb ond maent yn arbennig o bwysig i bobl hŷn. Mae cysylltu â, a chyfrannu at, fywyd teuluol a'r gymuned ehangach yn cefnogi llesiant seicolegol wrth i ni heneiddio ac yn helpu i liniaru yn erbyn afiechyd ac felly'n cyfrannu at leihau'r pwysau ar iechyd a gwasanaethau cymdeithasol. Yn ogystal, mae rhieni a rhieni cu sy'n iach ac yn heini yn cefnogi ac yn cyfoethogi bywyd teuluol yn ymarferol ac mae'r cymorth gwirfoddol gwerthfawr a ddarperir gan bobl hŷn, mewn gwasanaethau allweddol a chymdeithas sifil, yn ehangu eu heffaith ar y gymuned ehangach a chenedlaethau'r dyfodol.

Fodd bynnag, mae COVID-19 wedi darparu heriau i gynnal perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol pobl hŷn, yn ogystal â darparu dealltwriaeth newydd o fanteision a gwerth galluogi mwy o gyfalaf cymdeithasol. Rhaid inni beidio ag anghofio'r gwersi o COVID-19, wrth inni wynebu'r argyfwng costau byw, bod perthnasoedd a chysylltiadau cymdeithasol yn chwarae rhan hanfodol i amddiffyn iechyd.

Mae angen inni barhau i ddatblygu ein dealltwriaeth o gyfalaf cymdeithasol a'i werth wrth gefnogi iechyd cymunedol heddiw a gwydnwch cymunedol yfory. Mae hyn yn golygu meddwl am yr hyn y gallwn ei wneud yn uniongyrchol â rhagnodi cymdeithasol, gwirfoddoli, a chyfeillio yn ogystal â sut y gallwn ei feithrin yn anuniongyrchol drwy ei ystyried mewn meysydd fel trafndiaeth a chynllunio.

Mae cyfeiriad y polisi yng Nghymru yn cyd-fynd â dull iechyd y cyhoedd o wella cyfalaf cymdeithasol pobl hŷn. Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn sbardun gwerthfawr i weithredu yn y gymuned i gefnogi'r seilwaith a'r newidiadau cymdeithasol sydd eu hangen i hwyluso cyfalaf cymdeithasol pobl hŷn. Er gwaethaf fframwaith polisi cryf, bydd y sefyllfa economaidd gyffredinol yn golygu y bydd gweithredu'n heriol, yn bennaf oherwydd materion sy'n cystadlu yn erbyn ei gilydd gan gynnwys yr argyfyngau niferus o ran darparu gwasanaethau iechyd a gofal.

Fodd bynnag, nid oes amheuaeth bod gan flaenoriaethu ffocws cryf ar gefnogi cyfalaf cymdeithasol pobl hŷn y potensial i fedi manteision cymdeithasol ac iechyd i unigolion a chymunedau. Mae ganddo'r potensial, a gydnabuwyd eisoes, i fod yn ffactor lliniarol allweddol wrth fynd i'r afael â heriau iechyd sy'n dod i'r amlwg ar hyn o bryd ac yn y blynyddoedd i ddod.

Darllen pellach



Canoïan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant



Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales



Uywodiath Cymru Welsh Government

Dylanwadu ar y Bwlch Iechyd yng Nghymru: Papur trafod dadansoddiad dadelfennu



Menter Adroddiad Statws Tegwch Iechyd Cymru (WHESRI)



Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales



University of BRISTOL



WeVA CgGC



The Health Foundation

Cynnal camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn ystod adferiad:

Dysgu gwersi o ymateb y gymuned i COVID-19 yng Nghymru

Adroddiad cryno

2022

Charlotte NB Grey, Lucia Homolova, Valerio Maggio, Nina Di Cara, Sally Rees, Claire MA Haworth, Alisha R Davies ac Oliver SP Davis



Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales Research and Evaluation



Swansea University Prifysgol Abertawe

Gofalwyr di-dâl yng Nghymru: Creu e-garfan i ddeall cyflyrau iechyd hirdymor ymhlith gofalwyr di-dâl yng Nghymru

Fangzhou Huang, Jiao Song, Alisha R. Davies



Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales Ymchwil a Gwerthuso



Swansea University Prifysgol Abertawe

Gofalwyr di-dâl yng Nghymru: Penderfynyddion llesiant meddyliol

Fangzhou Huang, Laura Bentley, Yuzhi Cai, Karen Hodgson, Jiao Song, Alisha R. Davies



1. Royal Society for Public Health. (2021). Socially distant? Community spirit in the Age of Covid-19. Mawrth 2021. Ar gael yn: [Socially distant? Community Spirit in the Age of Covid-19 – Latest Health News \(wordpress.com\)](#)
2. Royal Society for Public Health. (2021). Socially distant? Community spirit in the Age of Covid-19. Mawrth 2021. Ar gael yn: [Socially distant? Community Spirit in the Age of Covid-19 – Latest Health News \(wordpress.com\)](#)
3. Centre for Ageing Better. (2022). The State of Ageing 2022. 17 Mawrth 2022. Ar gael yn: [Resources | Centre for Ageing Better \(ageing-better.org.uk\)](#)
4. Office for National Statistics. (2021). Social capital in the UK April 2020 to March 2021. Ar gael yn: [Social capital in the UK - Office for National Statistics \(ons.gov.uk\)](#)
5. Office for National Statistics. (2021). Social capital in the UK April 2020 to March 2021. Ar gael yn: [Social capital in the UK - Office for National Statistics \(ons.gov.uk\)](#)
6. NatCen. (2021). Living through the COVID-19 pandemic: Experiences of people approaching later life. 1 Mawrth 2021. Ar gael yn: [Living through the COVID-19 pandemic: Experiences of people approaching later life | NatCen](#)
7. Homecare Insight. (2022). Loneliness rising among older population due to cost of living pressures. 10 Tachwedd 2022. Ar gael yn: [Loneliness rising among older population due to cost-of-living pressures \(homecareinsight.co.uk\)](#)
8. Southby, K., South, J. a Bagnall, A. (2019). A Rapid Review of Barriers to Volunteering for Potentially Disadvantaged Groups and Implications for Health Inequalities. 23^{ain} Medi 2019. Ar gael yn: [A Rapid Review of Barriers to Volunteering for Potentially Disadvantaged Groups and Implications for Health Inequalities | SpringerLink](#)
9. Royal Society for Public Health. (2021). Socially distant? Community spirit in the Age of Covid-19. Mawrth 2021. Ar gael yn: [Socially distant? Community Spirit in the Age of Covid-19 – Latest Health News \(wordpress.com\)](#)
10. Llywodraeth Cymru. (2020). Cysylltu Cymunedau: Strategaeth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chreu cysylltiadau cymdeithasol cryfach. Ar gael yn: [Cysylltu Cymunedau: Strategaeth Unigrwydd \(llyw.cymru\)](#)
11. Cramm, J.M., van Dijk, H.M. a Nieboer, A.P. (2012). The Importance of Neighbourhood Social Cohesion and Social Capital for the Well Being of Older Adults in the Community. 30 Ebrill 2012. Ar gael yn: [Importance of Neighborhood Social Cohesion and Social Capital for the Well Being of Older Adults in the Community | The Gerontologist | Oxford Academic \(oup.com\)](#)
12. Nieminen, T., Martelin, T., Harkenen, T., Hyyppa, M.T., Alanen, E. & Kosken, S. (2013). Social capital, health behaviours and health: a population – based associational study. 27 Mehefin 2013. Ar gael yn: [Social capital, health behaviours and health: a population-based associational study | BMC Public Health | Full Text \(biomedcentral.com\)](#)
13. Royal Society for Public Health. (2021). Socially distant? Community spirit in the Age of Covid-19. Mawrth 2021. Ar gael yn: [Socially distant? Community Spirit in the Age of Covid-19 – Latest Health News \(wordpress.com\)](#)
14. Royal Society for Public Health. (2021). Socially distant? Community spirit in the Age of Covid-19. Mawrth 2021. Ar gael yn: [Socially distant? Community Spirit in the Age of Covid-19 – Latest Health News \(wordpress.com\)](#)
15. Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2022). Dylanwadu ar y Bwlch Iechyd yng Nghymru: Papur trafod dadansoddiad dadelfennu. 25 Gorffennaf 2022. Ar gael yn: [Influencing the Health Gap in Wales: Decomposition analysis discussion paper - World Health Organization Collaborating Centre On Investment for Health and Well-being \(phwwhocc.co.uk\)](#)
16. Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2022). Cynnal gweithredu dan arweiniad y gymuned wrth adfer: dysgu gwersi o'r ymateb cymunedol i COVID-19 yng Nghymru. 25 Gorffennaf 2022. Ar gael yn: [Mae cynnal gweithredu dan arweiniad y gymuned yn allweddol i adfer ar ol y pandemig - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(qiq.cymru\)](#)
17. Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru. (2020). Adeiladu ar sylfeini cryf: ymateb gwirfoddolwyr i'r pandemig yng Nghymru. 6ed Tachwedd 2020. Ar gael yn: [Adeiladu ar sylfeini cryf: ymateb gwirfoddolwyr i'r pandemig yng Nghymru](#)
18. Cynulliad Cenedlaethol Cymru. (2017). Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol ac Iechyd: Ymchwiliad i unigrwydd ac unigedd. Rhagfyr 2017. Ar gael yn: [Unigrwydd ac unigedd \(senedd.cymru\)](#)
19. Statista. (2022). Population of the UK 2021, by age. 21 Rhagfyr 2022. Ar gael yn: [UK population by age 2021 | Statista](#)
20. Llywodraeth Cymru. (2023). Cymru o blaid pobl hŷn: ein strategaeth ar gyfer cymdeithas sy'n heneiddio 10 Chwefror 2023. Ar gael yn: [Cymru o blaid pobl hŷn: ein strategaeth ar gyfer cymdeithas sy'n heneiddio | LLYW.CYMRU](#)
21. Llywodraeth Cymru. (2020). Adroddiad y Prif Economegydd 2020. Rhagfyr 2020. Ar gael yn: [Cyllideb Cymru 2020: Adroddiad y Prif Economegydd | LLYW.CYMRU](#)
22. United Nations Population Fund. (2012). Ageing in the Twenty-First Century: A Celebration and a Challenge. Ar gael yn: [Ageing report.pdf \(unfpa.org\)](#)
23. United Nations Population Fund. (2012). Ageing in the Twenty-First Century: A Celebration and a Challenge. Ar gael yn: [Ageing report.pdf \(unfpa.org\)](#)

24. The Health Foundation. (2021). Our ageing population: How ageing affects health and care need in England. Rhagfyr 2021. Ar gael yn: [Our ageing population - The Health Foundation](#)
25. The Centre for Ageing Better. (2022). Living longer: Infographics. 25^{ain} Awst 2022. Ar gael yn: [Living longer: Infographics | Centre for Ageing Better \(ageing-better.org.uk\)](#)
26. Centre for Ageing Better. (2017). What do older workers value about work and why?. Chwefror 2017. Ar gael yn: [What-do-older-workers-value.pdf \(ageing-better.org.uk\)](#)
27. NIBusinessInfo.co.uk. Employing and supporting older workers: Advantages of employing and retaining older workers. Ar gael yn: [Advantages of employing and retaining older workers | nibusinessinfo.co.uk](#)
28. Buchanan, A a Rotkirk, A. (2018). Twenty-first century grandparents: global perspectives on changing roles and consequences. 15 Ionawr 2018. Ar gael yn: [Full article: Twenty-first century grandparents: global perspectives on changing roles and consequences \(tandfonline.com\)](#)
29. Wales Online. (2020). Grandparents are providing 'almost £4,000 of childcare'. 25 Gorffennaf 2020. Ar gael yn: [Grandparents are providing 'almost £4,000 of childcare a year' - Wales Online](#)
30. Quirke, E., König, H. a Hajek, A. (2020). Extending understanding of grandchild care on feelings of loneliness and isolation in later life. 27 Awst 2020. Ar gael yn: [Extending understanding of grandchild care on feelings of loneliness and isolation in later life - PMC \(nih.gov\)](#)
31. Muddiman, E. Taylor, C. , Power, S. a Moles, K. (2018). Young people, family relationships and civic participation. 27 Tachwedd 2018. Ar gael yn: [Young people, family relationships and civic participation \(cardiff.ac.uk\)](#)
32. Ishizawa, H. (2004). Minority language use among grandchildren in multi-generational households. Rhagfyr 2004. Ar gael yn: [\(2\) \(PDF\) Minority Language Use Among Grandchildren in Multigenerational Households \(researchgate.net\)](#)
33. Llywodraeth Cymru. (2021). Gofalu (Arolwg Cenedlaethol Cymru): Ebrill 2019 i Fawrth 2020. 30 Mawrth 2021. Ar gael yn: [Gofalu \(Arolwg Cenedlaethol Cymru\): Ebrill 2019 i Fawrth 2020 | LLYW.CYMRU](#)
34. Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2021). Unpaid carers in Wales: The determinants of mental wellbeing. Ar gael yn: <https://icc.gig.cymru/cyhoeddiadau/cyhoeddiadau/gofalwyr-di-dal-yng-nghymru-penderfynyddion-llesiant-meddyliol/>
35. Llywodraeth Cymru. (2021). Gofalu (Arolwg Cenedlaethol Cymru): Ebrill 2019 i Fawrth 2020. 30 Mawrth 2021. Ar gael yn: [Gofalu \(Arolwg Cenedlaethol Cymru\): Ebrill 2019 i Fawrth 2020 | LLYW.CYMRU](#)
36. Llywodraeth Cymru. (2021). Strategaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl. 23 Mawrth 2021. Ar gael yn: [Strategaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#)
37. Llywodraeth Cymru. (2021). Strategaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl. 23 Mawrth 2021. Ar gael yn: [Strategaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#)
38. Age Platform Europe. (2021). Age Barometer 2021: On life-long learning, education,volunteering, inter-generational exchange, consultation and participation of older persons in Europe. Rhagfyr 2021. Ar gael yn: [AGE_Barometer-2021-FINAL.pdf \(age-platform.eu\)](#)
39. Cook, J. (2011). The socio-economic contribution of older people in the UK. 9 Rhagfyr 2011. Ar gael yn: [The socio-economic contribution of older people in the UK | Emerald Insight](#)
40. Age Platform Europe. (2021). Age Barometer 2021: On life-long learning, education,volunteering, inter-generational exchange, consultation and participation of older persons in Europe. Rhagfyr 2021. Ar gael yn: [AGE_Barometer-2021-FINAL.pdf \(age-platform.eu\)](#)
41. Cook, J. (2011). The socio-economic contribution of older people in the UK. 9 Rhagfyr 2011. Ar gael yn: [The socio-economic contribution of older people in the UK | Emerald Insight](#)
42. Llywodraeth Cymru. (2020). Gwirfoddoli (Arolwg Cenedlaethol Cymru): Ebrill 2019 i Fawrth 2020. 10 Rhagfyr 2020. Ar gael yn: [Gwirfoddoli \(Arolwg Cenedlaethol Cymru\): Ebrill 2019 i Fawrth 2020: | LLYW.CYMRU](#)
43. House of Commons Library. (2022). Political disengagement in the UK: who is disengaged? 21 November 2022. Ar gael yn: [Political disengagement in the UK: who is disengaged? - House of Commons Library \(parliament.uk\)](#)
44. Hodgkins, S. (2011). 'I'm older and more interested in my community': Older people's contribution to social capital. 3 Gorffennaf 2011. Ar gael yn: ['I'm older and more interested in my community': Older people's contributions to social capital - Hodgkin - 2012 - Australasian Journal on Ageing - Wiley Online Library](#)
45. Joseph Rowntree Foundation. (2004). Building a good life for older people in local communities. 1 Hydref 2004. Ar gael yn: [Building a good life for older people in local communities | JRF](#)
46. The Office for National Statistics. (2022). Social capital in the UK: April 2020 to March 2021. 24 Mai 2022. Ar gael yn: [Social capital in the UK: April 2020 to March 2021 - Office for National Statistics \(ons.gov.uk\)](#)
47. Jennings, V. a Bamkole, O. (2019). The Relationships between Social Cohesion and Urban Green Space: An Avenue for Health Promotion. 4 Chwefror 2019. Ar gael yn: [social cohesion and green space.pdf](#)
48. The Institute of Social Capital. (2020). Social capital and poverty alleviation. 19 Ionawr 2020. Ar gael yn: [Social capital and poverty alleviation \(socialcapitalresearch.com\)](#)
49. The Institute of Social Capital. (2020). Social capital and poverty alleviation. 19 Ionawr 2020. Ar gael yn: [Social capital and poverty alleviation \(socialcapitalresearch.com\)](#)
50. Local Government Association. (2021). Tackling the digital divide – House of Commons. 4 Rhagfyr 2021. Ar gael yn: [Tackling the digital divide - House of Commons, 4 November 2021 | Local Government Association](#)
51. Cynulliad Cenedlaethol Cymru. (2017). Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol ac Iechyd: Ymchwiliad i unigrwydd ac unigedd. Rhagfyr 2017. Ar gael yn: [Unigrwydd ac unigedd \(senedd.cymru\)](#)

52. Senedd Ymchwil. (2021). Tlodi yng Nghymru: a yw'r gwir sefyllfa'r glir? 16 Mawrth 2021. Ar gael yn: [Tlodi yng Nghymru: a yw'r gwir sefyllfa'r glir? \(senedd.cymru\)](#)
53. Cynulliad Cenedlaethol Cymru. (2017). Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol ac Iechyd: Ymchwiliad i unigrwydd ac unigedd. Rhagfyr 2017. Ar gael yn: [Unigrwydd ac unigedd \(senedd.cymru\)](#)
54. The Centre for Ageing Better. (2022). Living longer: Infographics. 25^{ain} Awst 2022. Ar gael yn: [Living longer: Infographics | Centre for Ageing Better \(ageing-better.org.uk\)](#)
55. Llywodraeth Cymru. (2023). Cymru o blaid pobl hŷn: ein strategaeth ar gyfer cymdeithas sy'n heneiddio. 10 Chwefror 2023. Ar gael yn: [Cymru o blaid pobl hŷn: ein strategaeth ar gyfer cymdeithas sy'n heneiddio | LLYW.CYMRU](#)
56. Age UK. (2022). Poverty in later life. Ionawr 2022. Ar gael yn: [poverty-in-later-life-briefing-january-2022-.pdf \(ageuk.org.uk\)](#)
57. Age Cymru.(2014). Bywyd ar incwm isel: realiti tlodi pobl hyn yng Nghymru. Mai 2014. Ar gael yn: [bywyd-ar-incwm-isel---final---w.pdf \(ageuk.org.uk\)](#)
58. Age Cymru.(2014). Bywyd ar incwm isel: realiti tlodi pobl hyn yng Nghymru. Mai 2014. Ar gael yn: [bywyd-ar-incwm-isel---final---w.pdf \(ageuk.org.uk\)](#)
59. Centre for Ageing Better. (2023).Ageism: What's the harm? Exploring the damaging impact of ageism on individuals and society. February 2023. Available at: [Ageism-harms.pdf \(ageing-better.org.uk\)](#)
60. Centre for Ageing Better. (2023).Ageism: What's the harm? Exploring the damaging impact of ageism on individuals and society. February 2023. Available at: [Ageism-harms.pdf \(ageing-better.org.uk\)](#)
61. Centre for Ageing Better. (2023).Ageism: What's the harm? Exploring the damaging impact of ageism on individuals and society. February 2023. Available at: [Ageism-harms.pdf \(ageing-better.org.uk\)](#)
62. Centre for Ageing Better. (2020). Bridging the digital divide. Awst 2020. Ar gael yn: [bridging-digital-divide-infographics.pdf \(ageing-better.org.uk\)](#)
63. Centre for Ageing Better. (2020). How has Covid-19 changed the landscape of digital inclusion?. Awst 2020. Ar gael yn: [landscape-covid-19-digital.pdf \(ageing-better.org.uk\)](#)
64. Centre for Ageing Better. (2020). Bridging the digital divide. Awst 2020. Ar gael yn: [bridging-digital-divide-infographics.pdf \(ageing-better.org.uk\)](#)
65. Centre for Ageing Better. (2020). How has Covid-19 changed the landscape of digital inclusion?. Awst 2020. Ar gael yn: [landscape-covid-19-digital.pdf \(ageing-better.org.uk\)](#)
66. Centre for Ageing Better. (2020). Bridging the digital divide. Awst 2020. Ar gael yn: [bridging-digital-divide-infographics.pdf \(ageing-better.org.uk\)](#)
67. Llywodraeth Cymru. (2021). Strategaeth Ddigidol i Gymru. Mawrth 2021. Ar gael yn: [Strategaeth Ddigidol i Gymru \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#)
68. Dawes Centre for Future Crime at UCL. (2021).Older adults as victims of online financial crime. Rhagfyr 2021. Ar gael yn: [ucl_policy_briefing_-_older_people_and_financial_crime_december21.pdf](#)
69. Leeds Beckett University. (2016). Volunteering, inequalities and barriers to volunteering: a rapid evidence review. Tachwedd 2016. Ar gael yn: [Barriers \(leedsbeckett.ac.uk\)](#)
70. Leeds Beckett University. (2016). Volunteering, inequalities and barriers to volunteering: a rapid evidence review. Tachwedd 2016. Ar gael yn: [Barriers \(leedsbeckett.ac.uk\)](#)
71. Leeds Beckett University. (2016). Volunteering, inequalities and barriers to volunteering: a rapid evidence review. Tachwedd 2016. Ar gael yn: [Barriers \(leedsbeckett.ac.uk\)](#)
72. Southby, K. , South, J. a Bagnall, A-M. (2019). A Rapid Review of Barriers to Volunteering for Potentially Disadvantaged Groups and Implications for Health Inequalities. 23 Rhagfyr 2019. Ar gael yn: [A Rapid Review of Barriers to Volunteering for Potentially Disadvantaged Groups and Implications for Health Inequalities | SpringerLink](#)
73. The Centre for Ageing Better. (2022). Living longer: Infographics. 25^{ain} Awst 2022. Ar gael yn: [Living longer: Infographics | Centre for Ageing Better \(ageing-better.org.uk\)](#)
74. Llywodraeth Cymru. (2022). Unigrwydd (Arolwg Cenedlaethol Cymru): Ebrill 2019 i Fawrth 2020. Rhagfyr 2022. Ar gael yn: [Unigrwydd \(Arolwg Cenedlaethol Cymru\): Ebrill 2019 i Fawrth 2020 | LLYW.CYMRU](#)
75. Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol ac Iechyd. (2017). Ymchwiliad i unigrwydd ac unigedd. Rhagfyr 2017. Ar gael yn: [Unigrwydd ac unigedd \(senedd.cymru\)](#)
76. Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol ac Iechyd. (2017). Ymchwiliad i unigrwydd ac unigedd. Rhagfyr 2017. Ar gael yn: [Unigrwydd ac unigedd \(senedd.cymru\)](#)
77. Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol ac Iechyd. (2017). Ymchwiliad i unigrwydd ac unigedd. Rhagfyr 2017. Ar gael yn: [Unigrwydd ac unigedd \(senedd.cymru\)](#)
78. Gofal Cymdeithasol Cymru. (2018). Ymchwil ar Unigrwydd. 27 Tachwedd 2018. Ar gael yn: [Research on loneliness | Social Care Wales](#)
79. The Health Foundation. (2023). Understanding unpaid carers and their access to support. 12 April 2023. Available at: [Understanding unpaid carers and their access to support - The Health Foundation](#)
80. The Health Foundation. (2023). Understanding unpaid carers and their access to support. 12 April 2023. Available at: [Understanding unpaid carers and their access to support - The Health Foundation](#)
81. The Health Foundation. (2023). Understanding unpaid carers and their access to support. 12 April 2023. Available at: [Understanding unpaid carers and their access to support - The Health Foundation](#)
82. The Health Foundation. (2023). Understanding unpaid carers and their access to support. 12 April 2023. Available at: [Understanding unpaid carers and their access to support - The Health Foundation](#)
83. Hughes, M.E., Waite,L.J., LaPierre, T.A. and Luo Ye. (2007). All in the Family: The Impact of Caring for Grandchildren on Grandparent's Health. March 2007. Available at: [All in the Family: The Impact of Caring for Grandchildren on Grandparents' Health | The Journals of Gerontology: Series B | Oxford Academic \(oup.com\)](#)
84. Jennings, V. and Bamkole, O. (2019). The Relation-

- ships between Social Cohesion and Urban Green Space: An Avenue for Health Promotion. 4 Chwefror 2019. Ar gael yn: [social cohesion and green space.pdf](#)
85. European Environment Agency. (2023). Who benefits from nature in cities? Social inequalities in access to urban green and blue spaces across Europe. 7 Chwefror 2023. Ar gael yn: [Who benefits from nature in cities? Social inequalities in access to urban green and blue spaces across Europe — European Environment Agency \(europa.eu\)](#)
 86. Jennings, V. a Bamkole, O. (2019). The Relationships between Social Cohesion and Urban Green Space: An Avenue for Health Promotion. 4 Chwefror 2019. Ar gael yn: [social cohesion and green space.pdf](#)
 87. European Environment Agency. (2023). Who benefits from nature in cities? Social inequalities in access to urban green and blue spaces across Europe. 7 Chwefror 2023. Ar gael yn: [Who benefits from nature in cities? Social inequalities in access to urban green and blue spaces across Europe — European Environment Agency \(europa.eu\)](#)
 88. Jennings, V. a Bamkole, O. (2019). The Relationships between Social Cohesion and Urban Green Space: An Avenue for Health Promotion. 4 Chwefror 2019. Ar gael yn: [social cohesion and green space.pdf](#)
 89. The Kings Fund.(2022). Deaths from COVID-19 (coronavirus): how are they counted and what do they show? 23 Awst 2022. Ar gael yn: [Deaths from Covid-19 \(coronavirus\): | The King's Fund \(kingsfund.org.uk\)](#)
 90. Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2022). COVID-19 Recovery Profile. 28 April 2022. Ar gael yn: [COVID19 Recovery Profile v1t.knit \(shinyapps.io\)](#)
 91. Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2020). Sganio a Dysgu Gornwylion Rhyngwladol er mwyn Llywio Ymateb ac Adferiad Iechyd Cyhoeddus COVID-19 Cymru. Adroddiad Cryno Ar effaith COVID-19 ar gynyddu'r Bwlch Iechyd a Bod yn Agored i Niwed. Chwefror 2020. Ar gael yn: [Horizon-Scanning-Report-Welsh-Inequalities-final.pdf \(phwhhocc.co.uk\)](#)
 92. Llywodraeth Cymru. (2020). Aelwydydd a warchodir (cyfansoddiad a nodweddion yn ystod y pandemig coronafeirws (COVID-19): Gorffennaf 2020. Ar gael yn: [Aelwydydd a warchodir \(cyfansoddiad a nodweddion yn ystod y pandemig coronafeirws \(COVID-19\): Gorffennaf 2020 | LLYW.CYMRU](#)
 93. Age UK. (2021). Loneliness and Covid-19. Rhagfyr 2021. Ar gael yn: [loneliness-and-covid-19---december-2021.pdf \(ageuk.org.uk\)](#)
 94. NatCen. (2021). Living through the COVID-19 pandemic: Experiences of people approaching later life. 1^{af} Mawrth 2021. Ar gael yn: [Living through the COVID-19 pandemic: Experiences of people approaching later life | NatCen](#)
 95. Centre for Ageing Better. (2021). Covid – 19 and the Digital Divide: Supporting digital inclusion and skills during the pandemic and beyond. Gorffennaf 2021. Ar gael yn: [COVID-19-and-the-digital-divide.pdf \(ageing-better.org.uk\)](#)
 96. Llywodraeth Cymru. (2020). Gwasanaethau digidol sydd wedi cael eu cyflwyno i'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol yn ystod yr achosion o coronafeirws i barhau. 7 Mehefin 2020. Ar gael yn: [Gwasanaethau digidol sydd wedi cael eu cyflwyno i'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol yn ystod yr achosion o coronafeirws i barhau | LLYW.CYMRU](#)
 97. UCL News. (2022) Grandparents who stopped caring for grandchildren during the pandemic had worse mental health. 4 Hydref 2022. Ar gael yn: [Grandparents who stopped caring for grandchildren during the pandemic had worse mental health | UCL News - UCL - University College London](#)
 98. Belong. (2020). Re-establishing grandparenting relationships crucial post-lockdown suggests research. Mawrth 2020. Ar gael yn: [Re-establishing grandparenting relationships crucial post-lockdown suggests research | Belong Villages](#)
 99. Office for National Statistics. (2022). Social capital in the UK: April 2020 to Mawrth 2021. 24 Mai 22. Ar gael yn: [Social capital in the UK - Office for National Statistics \(ons.gov.uk\)](#)
 100. Office for National Statistics. (2022). Social capital in the UK: April 2020 to Mawrth 2021. 24 Mai 22. Ar gael yn: [Social capital in the UK - Office for National Statistics \(ons.gov.uk\)](#)
 101. Office for national Statistics. (2022). Social capital in the UK: April 2020 to Mawrth 2021. 24 Mai 2022. Ar gael yn: [Social capital in the UK - Office for National Statistics \(ons.gov.uk\)](#)
 102. NatCen. (2021). Living through the COVID-19 pandemic: Experiences of people approaching later life. 1^{af} Mawrth 2021. Ar gael yn: [Living through the COVID-19 pandemic: Experiences of people approaching later life | NatCen](#)
 103. Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2021). COVID-19 and employment changes in Wales: What we know about current and future impacts. Mai 2021. Ar gael yn: [https://phw.nhs.wales/publications/publications1/covid-19-and-employment-changes-in-wales-what-we-know-about-current-and-future-impacts](#)
 104. Centre for Ageing Better. (2022).The State of Ageing 2022. 17 Mawrth 2022. Ar gael yn: [Resources | Centre for Ageing Better \(ageing-better.org.uk\)](#)
 105. UK Government. (2022). Economic labour market status of individuals aged 50 and over trends over time: September 2022. 8 Medi 2022. Ar gael yn: [Economic labour market status of individuals aged 50 and over, trends over time: September 2022 - GOV.UK \(www.gov.uk\)](#)
 106. Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2022). Argyfwng costau byw: argyfwng iechyd cyhoeddus. 15 Tachwedd 2022. Ar gael yn: [Argyfwng costau byw: argyfwng iechyd cyhoeddus - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(nhs.wales\)](#)
 107. Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2022). Cost of living crisis in Wales: A public health lens. Tachwedd 2022. Ar gael yn: [Argyfwng costau byw: argyfwng iechyd cyhoeddus - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(nhs.wales\)](#)

108. Centre for Ageing Better. (2022). New data reveals impact of cost of living crisis as we brace for coldest December in a decade. 9 Rhagfyr 2022. Ar gael yn: [New data reveals impact of cost-of-living crisis as we brace for coldest December in a decade | Centre for Ageing Better \(ageing-better.org.uk\)](#)
109. British Geriatric Society. (2023). The Price of Poverty: The dire impact of the cost of living crisis in older adults. 9 Ionawr 23. Ar gael yn: [The Price of Poverty - The dire impact of the cost of living crisis in older adults | British Geriatrics Society \(bgs.org.uk\)](#)
110. Institute for Fiscal Studies. (2021). The cost of living crisis – who is hit by recent price increases?. 17 Tachwedd 2021. Ar gael yn: [The cost of living crisis – who is hit by recent price increases? | Institute for Fiscal Studies \(ifs.org.uk\)](#)
111. Joseph Rowntree Foundation. (2022). UK Poverty 2022. Ar gael yn: [JRF: annual figures show unacceptable increase in poverty | JRF](#)
112. The Independent. (2022). Cost of living crisis forcing elderly to 'unretire' and go back to work. 25 Gorffennaf 2022. Ar gael yn: [Cost of living crisis forcing elderly to 'unretire' and go back to work to pay bills | The Independent](#)
113. The Guardian. (2022). Britain's 'great unretirement': cost of living drives older people back to work. 25 Gorffennaf 2022. Ar gael yn: [Britain's 'great unretirement': cost of living drives older people back to work | UK cost of living crisis | The Guardian](#)
114. Age Cymru. (2022). Current experiences of people aged 50 or over in Wales of them Covid-19 pandemic, and views on the year ahead. Mehefin 2022. Ar gael yn: [age-cymru---report-on-the-current-experiences-of-people-aged-50-or-over-across-wales-of-the-covid-19-pandemic-and-views-on-the-year-ahead---june-2022.pdf \(ageuk.org.uk\)](#)
115. Age Cymru. (2022). Current experiences of people aged 50 or over in Wales of them Covid-19 pandemic, and views on the year ahead. Mehefin 2022. Ar gael yn: [age-cymru---report-on-the-current-experiences-of-people-aged-50-or-over-across-wales-of-the-covid-19-pandemic-and-views-on-the-year-ahead---june-2022.pdf \(ageuk.org.uk\)](#)
116. Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2022). Dylanwadu ar y Bwlch Iechyd yng Nghymru: Papur trafod dadansoddiad dadelfennu. 25^{ain} Gorffennaf 2022. Ar gael yn: [Dylanwadu ar y Bwlch Iechyd yng Nghymru: Papur trafod dadansoddiad dadelfennu - World Health Organization Collaborating Centre On Investment for Health and Well-being \(phwwhocc.co.uk\)](#)
117. Gofal Cymdeithasol Cymru. (2017). Prif egwyddorion sy'n sail i'r Ddeddf: llais a rheolaeth, atal ac ymyrryd yn gynnar, cydgynhyrchu ac aml-asiantaeth. Mawrth 2017. Ar gael yn: [Canllaw-Adnoddau-Egwyddorion Mawrth-17.pdf \(gofalcymdeithasol.cymru\)](#) [Principles-Resource-Guide Mawrth-17.pdf \(socialcare.wales\)](#)
118. Gofal Cymdeithasol Cymru. (2022). Cyflwyniad Dosbarth Arbenigol ar Gydgyhyrchu. 25 Medi 2022. Ar gael yn: [Co-production | Social Care Wales](#)
119. Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru. (2019). Cohesive communities topic 2. September 2019. Ar gael yn: [Gymru o Gymunedau Cydlynys – The Future Generations Commissioner for Wales](#)
120. Llywodraeth Cymru. (2019). Fecanweithiau allweddol mewn areferion sy'n pontio'r cenedlaethau: effeithiolrwydd o rhan lleihau unigrwydd/ynysigrwydd. Mai 2019. Ar gael yn: [Fecanweithiau allweddol mewn arferion sy'n pontio'r cenedlaethau: effeithiolrwydd o ran lleihau unigrwydd/ynysigrwydd | LLYW.CYMRU](#)
121. Habitat for Humanity. (2022). The Value of Volunteering. Ar gael yn: [Value-of-Volunteering-EvidenceBrief.pdf \(habitat.org\)](#)
122. Cyngor Gwirfoddol Gweithredol Cymru. (2023). Porth Data'r Sector Wirfoddol. Ar gael yn: [Y sector gwirfoddol yng Nghymru - CCGC \(wcva.cymru\)](#)
123. Llywodraeth Cymru. (2022). Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol. Ar gael yn: [Social Prescribing \(gov.wales\)](#)
124. Llywodraeth Cymru. (2022). Dogfen Ymgynghori Fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol. 28 Gorffennaf (2022). Ar gael yn: [consultation-document-national-framework-for-social-prescribing.pdf \(gov.wales\)](#)
125. Wales School for Social Prescribing, PRIME Centre Wales, Data Cymru, Public Health Wales. (2021). Understanding Social Prescribing in Wales: A Mixed Methods Study. September 2021. Available here: <https://phw.nhs.wales/publications/publications1/understanding-social-prescribing-in-wales-a-mixed-methods-study-a-final-report/>
126. Nieman, T., Marteli, T., Koskinen, S., Aro, H., Alanen, E. a Hyypä, M. T. (2010). Social capital as a determinant of self-rated health and psychological well-being. 2 Ebrill 2010. Ar gael yn: [Social capital as a determinant of self-rated health and psychological well-being - PubMed \(nih.gov\)](#)

Y Tîm Polisi, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Anfonwch unrhyw ymholiadau at: publichealth.policy@wales.nhs.uk