

Taflu goleuni ar gynhwysiant ariannol  
pobl hŷn

**Rhif 14**  
**2020**



## Erthyglau nodwedd

- Tudalen 2** Cyflwyniad – Victoria Lloyd
- Tudalen 5** Trosolwg o dlodi a phobl hŷn – Dr Victoria Winckler
- Tudalen 8** Cyngor Age Cymru: sut rydym yn helpu pobl hŷn i hawlio'u budd-daliadau a'u hawliau – Gavin Thomas
- Tudalen 11** Pensiynau'r Wladwriaeth – materion ar gyfer pensiynwyr nawr ac yn y dyfodol – Sally West
- Tudalen 14** Prosiect 360° – cynorthwyo cyn-filwyr hŷn i gael eu Pensiwn Lluoedd Arfog – Heather Ferguson
- Tudalen 17** Gwella llesiant ariannol ymhlith pobl hŷn – Lee Phillips
- Tudalen 20** Tlodi tanwydd a phobl hŷn – Adam Scorer
- Tudalen 23** Gwella cartrefi a newid bywyd i bobl hŷn ledled Cymru – Matthew Brindley
- Tudalen 27** Unigrwydd a thlodi – cylch dieflig – Dr Deborah Morgan
- Tudalen 32** Sut mae'r celfyddydau yn chwarae rhan hanfodol wrth wella llesiant ac ansawdd bywyd pobl hŷn – Nick Capaldi
- Tudalen 36** Cyfeiriadau

# Cyflwyniad

---

## Victoria Lloyd, Prif Weithredwr, Age Cymru

---



Victoria Lloyd

Dylai pob person hŷn fwynhau lefel o incwm sy'n eu galluogi nhw i fyw'n gyfforddus a fforddio hanfodion. Ni ddylai unrhyw un orfod dioddef gostyngiad trychinebus yn eu

safon byw pan fyddant yn ymddeol, na gorfod wynebu dewis rhwng yr hanfodion sylfaenol yn ddyddiol er mwyn cael deupen llinyn ynghyd.

Fodd bynnag, mae 120,000 o bensiynwyr yng Nghymru yn byw mewn tlodi.<sup>1</sup> Mae'n bryder gwirioneddol, oherwydd er bod camau mawr wedi'u gwneud i leihau tlodi ymhlith pensiynwyr, mae'r niferoedd wedi dechrau codi dros y blynyddoedd diwethaf. At hynny, pobl hŷn yw'r grŵp sy'n fwyaf tebygol o ddioddef o dlodi tanwydd, sef pan fydd gorfod gwario swm anghymesur o arian ar danwydd yn tynnu arian rhag hanfodion eraill.

Gall y canlyniadau i bobl hŷn sy'n byw ar incwm isel fod yn drychinebus; gall waethygu problemau unigrwydd ac arwahanrwydd, a pheryglu iechyd a llesiant. Mae rhai pobl hŷn yn colli allan ar gymdeithasu a gweithgareddau oherwydd bod hyd yn oed taliadau bychain am y rhain y tu hwnt iddynt.

Mae llawer o bobl hŷn yng Nghymru yn dibynnu ar Bensiwn y Wladwriaeth, sef eu hunig ffynhonnell incwm. Mae rhai pobl yn

derbyn pensiynau preifat neu alwedigaethol i ychwanegu at hyn. I eraill, mae'r system les yn cynnig elfen ychwanegol hanfodol o incwm mewn ymddeoliad, er nad yw pawb yn hawlio'r cymorth ariannol ychwanegol hwn.

I greu Cymru oed gyfeillgar, rhaid i bob person hŷn gael digon o incwm i dalu am anghenion sylfaenol a chwarae rhan lawn mewn cymunedau. Byddwn yn monitro cynnydd strategaeth genedlaethol Llywodraeth Cymru, sef 'Ffyniant i Bawb',<sup>2</sup> ac rydym yn gobeithio y bydd hon yn cynnig sbardun ar gyfer newid cadarnhaol.

Yn y rhifyn hwn o EnvisAGE, rydym ni'n archwilio'r materion sy'n gysylltiedig â thlodi a phobl hŷn, ac yn taflu goleuni ar amrywiaeth o wasanaethau a dulliau sy'n gallu helpu i wella cynhwysiant ariannol pobl hŷn.

Yn ein herthygl agoriadol, mae Dr Victoria Winckler o Sefydliad Bevan yn amlygu bod tlodi pensiynwyr yn codi oherwydd incymau pensiynwyr a chynnydd mewn costau tai. Mae'r erthygl yn pwysleisio bod angen gweithredu ar unwaith i sicrhau bod pensiynwyr heddiw yn derbyn yr holl gymorth y mae hawl ganddynt ei gael, fel y Credyd Pensiwn a Budd-dal Tai. Yn y tymor hwy, mae angen gweithredu i wella rhagolygon cenedlaethau pobl hŷn yn y dyfodol; mae'r un o bob pedwar oedolyn sy'n gweithio ond sydd mewn tlodi heddiw yn rhy debygol o lawer i fod yn bensiwnwr tlawd 2030 neu 2040.

Cynigia Gavin Thomas gipolwg i waith Cyngor Age Cymru a sut gallwn helpu pobl hŷn i hawlio'u

budd-daliadau a'u hawliau. Mae nifer yr ymholiadau sy'n gysylltiedig â gwneud y mwyaf o incwm a hawlio budd-daliadau yn cynyddu'n flynyddol. Yn 2018/19, fe wnaeth Partneriaeth Age Cymru\* gefnogi 20,000 o bobl hŷn yng Nghymru a sicrhau £6.5 miliwn o fudd-daliadau a oedd heb eu hawlio.

Gan Sally West o Age UK, cawn drosolwg o Bensiwn presennol y Wladwriaeth ac mae'n edrych ar y newidiadau allweddol dros y blynyddoedd diwethaf, ac yn ystyried sut mae'r rhain wedi effeithio ar wahanol garfanau o ddynion a menywod. Pensiwn y Wladwriaeth yw'r ffynhonnell incwm bwysicaf i'r mwyafrif o bensiynwyr. Dyma o hyd fydd y prif incwm i lawer mewn ymddeoliad, yn enwedig i'r rhai sydd wedi ennill incwm isel a chymedrol yn ystod eu bywyd.

Mae Heather Ferguson o Age Cymru yn cynnig cipolwg i Brosiect 360°, prosiect sy'n bartneriaeth genedlaethol rhwng Age Cymru, yr elusen i gyn-filwyr, Woody's Lodge, ac aelodau Cynghrair Henoed Cymru i gefnogi cyn-aelodau'r lluoedd arfog 65 oed a hŷn yng Nghymru. Mae'r erthygl yn esbonio sut mae Prosiect 360° yn cynorthwyo cyn-filwyr hŷn i gael eu pensiwn gan y Lluoedd Arfog.

Disgrifiad o waith y Gwasanaeth Arian a Phensiynau (MaPS) sydd gan Lee Phillips, gan gyfeirio at wella llesiant ariannol ymhlith pobl hŷn. Mae'r erthygl yn amlygu nad yw 57% o oedolion o oedran gweithio yng Nghymru'n teimlo'u bod yn deall digon am bensiynau i wneud penderfyniadau ynghylch cynilo ar gyfer ymddeoliad. At hynny, amcangyfrifir bod

dros £200 miliwn o Gredyd Pensiwn heb ei hawlio yng Nghymru bob blwyddyn. Mae MaPS yn rhoi arweiniad ar arian a phensiynau, ac yn y blynyddoedd diwethaf, mae wedi chwarae rhan gynyddol yn codi ymwybyddiaeth o dwyll a sgamiau pensiynau.

Mae Adam Scorer o National Energy Action yn cynnig cipolwg i realiti noeth effaith tlodi tanwydd ar bobl hŷn, pan na all pobl fforddio cynhesu'u cartref yn ddigonol. Mae'r erthygl yn amlygu cynlluniau Nyth ac Arbed y Rhaglen Cartrefi Clyd yng Nghymru, ac mae'n gwneud argymhellion gan gyfeirio at Strategaeth Llywodraeth Cymru ar Dlodi Tanwydd.

Mae Matthew Brindley yn amlygu bod pobl hŷn yn fwy tebygol o ddioddef iechyd gwael o ganlyniad i dai o ansawdd gwael ac mae'n disgrifio gwaith Care & Repair Cymru, sy'n cynorthwyo dros 30,000 o bobl hŷn y flwyddyn i fyw'n annibynnol, mewn cartref diogel, cynnes a hygyrch, ac sy'n rhoi cyngor i gleientiaid ar hawliau lles a'r yllid sydd ar gael ar gyfer gwneud gwelliannau i'r cartref.

Mae Dr Deborah Morgan o Brifysgol Abertawe yn cyfeirio at astudiaethau ymchwil sy'n dangos sut gall tlodi gyfrannu at unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol ymhlith pobl hŷn. Mae astudiaethau'n dangos bod unigrwydd yn fwy cyffredin ymhlith oedolion hŷn sydd â lefel isel o addysg a'r rhai sy'n byw mewn tai cyngor. Gall cyfyngiadau ariannol ddechrau niweidio rhwydweithiau cymdeithasol yn ifanc ac os byddant yn parhau gydol oes, gallant beri goblygiadau o ran unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn hwyrach mewn bywyd.

---

\*Mae Partneriaeth Age Cymru yn cyfeirio at Age Cymru a phartneriaid Age Cymru yn lleol.





Celf o'r Gadair Freichiau. © Joel Cockrill.

Yn ein herthygl olaf, mae Nick Capaldi o Gyngor Celfyddydau Cymru yn esbonio sut mae'r celfyddydau yn chwarae rhan hanfodol mewn gwella llesiant ac ansawdd bywyd pobl hŷn. Mae amrywiaeth o brosiectau a rhaglenni yn cynnig cyfleoedd i bobl o'r cymunedau mwyaf difreintiedig yng Nghymru ymwneud â'r celfyddydau a chymryd rhan ynddynt. Mae'r erthygl yn amlygu eu hymwneud â rhaglen cARTrefu, mewn partneriaeth ag Age Cymru a Sefydliad Baring, a Gwanwyn, sef gŵyl sy'n cynnig gweithgareddau creadigol hawdd cael atynt (a rhad ac am ddim, yn aml) i bobl hŷn ledled Cymru.

Diolch i'r holl awduron sydd wedi cyfrannu'u harbenigedd a rhannu arfer da gyda'r nod o helpu i wella cynhwysiant ariannol pobl hŷn

yng Nghymru. Yn amlwg, mae llawer o waith yn mynd rhagddo, ond mae mwy i'w wneud i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu byw'n gyfforddus yn hwyrach mewn bywyd.

Mae EnvisAGE yn gyfnodolyn trafod sy'n cael ei olygu gan Age Cymru. Ei nod yw archwilio materion sy'n effeithio ar bobl hŷn, ysgogi trafodaeth a rhannu arfer da.

**I gael rhagor o wybodaeth am ein gweledigaeth ar gyfer Cymru oed gyfeillgar, cysylltwch â ni ar 029 2043 1555**

[enquiries@agecymru.org.uk](mailto:enquiries@agecymru.org.uk)

[www.agecymru.org.uk/agefriendlywales](http://www.agecymru.org.uk/agefriendlywales)

# Trosolwg o dlodi a phobl hŷn

**Dr Victoria Winckler, Cyfarwyddwr, Sefydliad Bevan**

Ar ôl ugain mlynedd o ostyngiad mewn tlodi ymhlith pensïynwyr, mae nawr yn dechrau codi. Credwn fod hyn, mewn cymdeithas drugarog fel Cymru, yn anghywir – credwn y dylai pawb gael safon byw boddhaol yn hwyrach mewn bywyd.

Ewch yn ôl i ganol y 1990au, ac roedd dros un o bob pedwar pensïynwr yng Nghymru yng ngafael tlodi. Fel cymdeithas, sylweddolom fod hyn yn annerbyniol a chyflwynwyd newidiadau fel y Pensiwn Credyd a'r clo triphlyg ar bensiynau.

Gwnaeth y budd-daliadau newydd hyn wahaniaeth enfawr. Plymiodd cyfradd tlodi pensïynwyr, felly erbyn 2012, 14 y cant o bensiynwyr oedd mewn tlodi o gymharu â 26 y cant ym 1997. Roedd y ffigur o 14 y cant yn uwch o hyd na'r hyn sy'n dderbyniol mewn cymdeithas deg, ond dangosodd y gallai tlodi gael ei ddatrys pe bai'r sawl sy'n gwneud penderfyniadau eisiau ei ddatrys.

Yn ddiweddar, mae pethau wedi dechrau newid ac mae'r gyfradd tlodi ymhlith pensïynwyr wedi dechrau codi. O'i bwynt isaf, mae wedi codi i 18 y cant erbyn hyn. Heddiw, mae tua 120,000 o bensiynwyr yng Nghymru yn gaeth i dlodi – tua 30,000 yn fwy na phum mlynedd yn ôl. Beth sy'n achosi'r newid hwn mewn tynged?

Mae dau brif reswm pam mae tlodi ymhlith pensïynwyr yn codi.

Mae'r cyntaf yn ymwneud ag incwm pensïynwyr. Un o'r newidiadau mwyaf trawiadol yn safon byw pensïynwyr fu'r cynnydd mewn pensiynau preifat. Dros gyfnod o 20 mlynedd, mae'r incwm cyfartalog a dderbynnir o bensiwn preifat bron wedi dyblu ac mae dros £200 yr wythnos erbyn



hyn. Y twf hwn yn incwm pensïynwyr sydd wrth wraidd y ddelwedd boblogaidd o bensiynwyr yn 'byw'n fras'. Fodd bynnag, nid yw pob pensïynwr wedi elwa o'r cynnydd hwn. Nid oes pensiwn galwedigaethol gan leiafrif sylweddol iawn – bron pedwar o bob deg – o bobl hŷn. Felly, mae'r pensïynwyr hyn yn dibynnu ar Bensiwn sylfaenol y Wladwriaeth i gael deupen llinyn ynghyd.

Nid yw hyd yn oed y pensïynwyr sydd â phensiwn preifat o reidrwydd yn mwynhau gwobrau mawr. Dros yr 20 mlynedd diwethaf, cynnydd cymedrol iawn yn unig sydd wedi bod yn incwm yr hanner tlotaf o bensiynwyr – dim ond cynnydd o £40 yn nhermau real fu yn eu pensiwn preifat. Felly, mae Pensiwn y Wladwriaeth yn hanfodol hefyd i bensiynwyr llai cefnog sydd â phensiwn preifat.





Fodd bynnag, nid yw Pensiwn y Wladwriaeth ei hun wedi helpu i lacio gfael tlodi ar bobl hŷn. Nid yw Pensiwn sylfaenol y Wladwriaeth yn ddigon i bensiynwr sengl, nac i gwpl sy'n dibynnu ar gyfraniadau un person, i osgoi cael eu caethiwo mewn tlodi. Mae'n rhaid i bensiynwyr ag incwm isel ddibynnu ar ychwanegiad at eu hincwm trwy'r Warant Credyd Pensiwn. Nid yw lefel Pensiwn sylfaenol y Wladwriaeth yn gwneud unrhyw wahaniaeth i'r hyn y mae'n rhaid i aelwyd pensiynwr ag incwm isel fyw arno – swm y Credyd Pensiwn a ph'un a yw pobl yn ei hawlio ai peidio sy'n bwysig.

Yn wahanol i Bensiwn sylfaenol y Wladwriaeth, nid yw'r Warant Credyd Pensiwn wedi cadw i fyny â phrisiau. O ganlyniad, mae gwerth y Warant Credyd Pensiwn wedi gostwng yn nhermau real, gan gaethiwo mwy o bensiynwyr islaw ffin tlodi. Yn ogystal, nid yw pob pensiynwr sy'n gymwys i gael Gwarant Credyd Pensiwn yn ei gael. Mae'r Adran Gwaith a Phensiynau yn amcangyfrif nad yw rhwng 32 a 38 y cant o bensiynwyr sy'n gymwys i hawlio Credyd Pensiwn yn ei dderbyn.

Ail achos tlodi pensiynwyr yw'r cynnydd yng nghostau tai. Mae pensiynwyr ym mhob math o gartref wedi cael eu rhwystro gan gynnydd mewn costau, ond mae'r cynnydd mwyaf mewn tlodi ymhlith pensiynwyr sy'n rhentu'u cartref.

Mae rhenti cymdeithasol yn benodol wedi codi'n sylweddol: rhwng 2010/11 a 2019/20, fe wnaeth y rhent cyfartalog ar dŷ dwy ystafell wely yng Nghymru gynyddu mwy na £27 yr wythnos. Os nad yw pensiynwyr yn hawlio help gyda chostau tai, bydd angen iddynt droi at eu hincwm pensiwn neu eu cynilion i dalu'u rhent. Gall hyn fod yn ddigon i'w gwthio i dlodi.

Mae mwy a mwy o bensiynwyr yn rhentu oddi wrth landlordiaid preifat, ond mae eu 'rhent cymwys', sef uchafswm y cymorth y gallant wneud cais amdano, yn aml yn is na'r rhent a dalant. Fel eu cymheiriaid mewn tai cymdeithasol, mae angen i bensiynwyr sy'n wynebu diffyg fel hyn ddefnyddio'u hincwm pensiwn neu eu cynilion, gyda'r un risgiau o dlodi.

I berchen-feddianwyr, sef y grŵp mwyaf oll o bensiynwyr ag incwm isel, mae'n bosibl nad

yw cyrraedd oedran ymddeol yn golygu mwyach eu bod wedi talu am eu cartref. Mae Yswiriant Prudential yn amcangyfrif bod dyled morgais gan un o bob pedwar o bobl sy'n cyrraedd oedran ymddeol, ac mae maint y ddyled ar yr uchaf y buodd erioed. Gall taliadau morgais lyncu incwm pensiwn yn yr un modd yn union â rhent.

Mae arwyddion cryf y bydd tlodi ymhlith pensiywyr yn cynyddu ymhellach. Yn ddiweddar, bu i Lywodraeth y DU gyflwyno newidiadau sy'n effeithio ar y budd-daliadau sy'n gallu cael eu hawlio gan gyplau pan fydd un person uwchlaw oedran Pensiwn y Wladwriaeth a'r llall islaw'r oedran hwnnw. Yn hytrach na gallu hawlio budd-daliadau'n gysylltiedig â phensiwn, fel Credyd Pensiwn a budd-dal tai pensiywyr, bydd yn rhaid i'r cyplau hyn hawlio'r Credyd Cynhwysol. Mae'r Credyd Cynhwysol yn werth llai na budd-daliadau pensiywyr ac mae'n mynnu hefyd bod hawlwywr wrthi'n chwilio am waith.

Ac o edrych ymhellach tua'r dyfodol, mae gostyngiadau yn lefelau perchentyaeth a chynnydd parhaus mewn rhentu preifat yn debygol o weld bod costau tai yn parhau'n bwysau gwirioneddol ar incymau pensiywyr.

Nid oes arwyddion ychwaith y bydd pensiyau preifat yn datrys y broblem. Yn ôl Sefydliad Joseph Rowntree, dim ond un o bob chwech o bobl ymhlith pumed tlotaf y boblogaeth o oedran gweithio sy'n cyfrannu at gynllun pensiwn preifat, o gymharu â bron i chwech o bob deg o'r rheiny yn y pumed cyfoethocaf. Mae risg hefyd y bydd pensiwn is yn y dyfodol gan bobl sy'n ennill llai na'r isafswm ar gyfer cael eu cofrestru'n awtomatig mewn cynllun pensiwn, ac mae rhai pobl uwchlaw'r trothwy yn dewis peidio aros yn y cynllun.

Beth all gael ei wneud? Mae gweithredu ar unwaith yn cynnwys sicrhau bod pensiywyr heddiw yn derbyn yr holl gymorth y mae

ganddynt yr hawl iddo, fel Credyd Pensiwn a Budd-dal Tai. Ychydig ymhellach ymlaen, dylai'r cymorth a helpodd i leihau tlodi pensiywyr yn y gorffennol gael ei gadw, fel sicrhau bod y Credyd Pensiwn yn cadw i fyny â phrisiau, adfer budd-daliadau pensiwn i gyplau 'oed cymysg' a sicrhau bod help gyda chostau tai yn bodloni anghenion pobl.

Yn y tymor hwy, mae angen gweithredu arnom i wella rhagolygon cenedlaethau pobl hŷn yn y dyfodol trwy hybu incymau ac asedau pobl o oedran gweithio sy'n ennill incwm isel. Mae'r un ym mhob pedwar oedolyn sy'n gweithio ond sydd mewn tlodi heddiw oll yn rhy debygol o lawer o fod yn bensiwnwr tlawd 2030 neu 2040.

Rhaid datrys tlodi pensiywyr. Mewn gwlad fel hon, dylai pawb allu ymddeol heb bryderu am gael eu caethiwo mewn tlodi.

Sefydliad Bevan yw melin drafod fwyaf dylanwadol Cymru. Rydym ni'n gweithio i roi terfyn ar dlodi ac anghydraddoldeb trwy gynyddu dealltwriaeth, datblygu atebion ac ysbrydoli gweithrediadau. I ymuno â ni yn y genhadaeth hon, ewch i <https://www.bevanfoundation.org/>



# Cyngor Age Cymru: sut rydym yn helpu pobl hŷn i hawlio'u budd-daliadau a'u hawliau

Gavin Thomas, Rheolwr Rhaglenni a Gwasanaethau, Age Cymru

## Gwybodaeth am Gyngor Age Cymru

Fel yr arbenigwyr ar ddarparu gwybodaeth a chyngor ar faterion sy'n effeithio ar bobl hŷn yng Nghymru, mae Cyngor Age Cymru yn gallu cyflwyno gwasanaeth dibynadwy sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, gan gefnogi un o'r carfanau o bobl agored i niwed sy'n tyfu cyflymaf yng Nghymru.

Mae Cyngor Age Cymru yn wasanaeth cymorth dwyieithog, aml-sianel, sy'n cynnig gwybodaeth a chyngor amserol, cywir ac annibynnol sy'n galluogi unigolion i wneud penderfyniadau gwybodus am y materion sy'n effeithio ar eu bywyd. Gall Cyngor Age Cymru gynorthwyo pobl hŷn eu hunain, eu teulu, eu ffrindiau, eu gofalwyr neu weithwyr proffesiynol. Mae llawer o bobl sy'n cysylltu â'r gwasanaeth yn galw ar ran rhywun arall.

Mae Cyngor Age Cymru yn aelod o'r Helplines Partnership a dyfarnwyd dau nod ansawdd iddo; Rhaglen Ansawdd Gwybodaeth a Chyngor Age UK a'r Safon Ansawdd Cyngor, a gydnabyddir yn genedlaethol. Mae'r holl gynghorwyr sy'n gweithio i Gyngor Age Cymru naill ai wedi cymhwyso i Lefel 4 (y Fframwaith Cymwysterau a Chredydau) mewn Gwybodaeth, Cyngor ac Arweiniad, neu maent wrthi'n ennill y cymhwyster hwn. Mae'r holl aelodau staff wedi llwyddo i basio rhaglen hyfforddi bwrrpasol a helaeth sy'n canolbwyntio ar ddull o helpu sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Trwy gysylltu â Chyngor Age Cymru, cynigir gwasanaeth cwbl gyfannol i

bobl, sy'n cyfrannu at newidiadau cadarnhaol i ffordd o fyw yn gysylltiedig â'u hiechyd, cynhwysiant cymdeithasol a byw'n annibynnol.

Yn ystod 2018, roedd dros draean o'r ymholiadau hyn yn gysylltiedig â gwneud y mwyaf o incwm a hawlio'r budd-daliadau yr oedd gan bobl hawl iddynt, ac mae'r duedd hon yn cynyddu'n flynyddol.

## Tlodi yn hwyrach mewn bywyd

Yng Nghymru, mae un o bob pum pensiyner yn byw mewn tlodi incwm cymharol. Mae'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru yn datgan: 'Mae pobl hŷn ymhlith y rhai sydd â'r risg uchaf o wynebu allgáu ariannol a'r rhai sydd leiaf tebygol o hawlio eu hawliadau ariannol. Mae tri chwarter pobl hŷn yn dweud nad oes ganddynt unrhyw gynilion, dim ond un o bob pump sydd â chynilion gwerth hyd at £20,000 a dim ond 2% sydd â chynilion gwerth £20,000 neu fwy.'

Mae Cyngor Age Cymru yn gweithio'n ddiflino i helpu rhoi terfyn ar dlodi yn hwyrach mewn bywyd. Mae llawer o bobl hŷn sy'n byw ar incwm isel yn dioddef yn ddistaw, mae degau o filoedd ohonynt yn poeni y bydd eu harian yn dod i ben ac mae rhai'n gorfod dewis rhwng bwyd a chadw'n gynnes. Caiff pryderon ariannol effaith enfawr ar ein hiechyd, ein lles a'n hapusrwydd. Mae hyn yn waeth fyth i bobl hŷn sy'n aml ar wahân yn gymdeithasol gan nad oes ganddynt yr adnoddau i fodloni'u hanghenion sylfaenol, gan eu galluogi i gymryd rhan mewn cymdeithas.





## Sut gall Cyngor Age Cymru helpu

Gall Cyngor Age Cymru gynorthwyo pobl hŷn (a'r rhai sy'n eu cynrychioli) â chael at gymorth ariannol; o archwilio'u sefyllfa i ddechrau, i helpu i lenwi'r ffurflenni cymhleth a, lle bo'r angen, herio penderfyniadau anghyfiawn. Ar y cyd â'n partneriaid, rydym yn sicrhau bod y bobl hŷn hynny sydd â'r angen mwyaf yn cael y cymorth ariannol y mae ganddynt yr hawl i'w gael.

Yn 2018/2019, cefnogodd Partneriaeth Age Cymru 20,000 o bobl hŷn yng Nghymru a sicrhodd £6.5 miliwn o fudd-daliadau a oedd heb eu hawlio.

Wrth wraidd Cyngor Age Cymru y mae amrywiaeth o adnoddau a chyhoeddiadau ysgrifenedig o safon uchel. Mae'r ffeithlenni a'r canllawiau gwybodaeth hyn ar gael wedi'u hargraffu a thrwy ddolenni ar-lein ar wefan Age Cymru. Cânt eu gwirio a'u diweddarau'n rheolaidd i sicrhau eu bod yn berthnasol ac yn gywir. Mae llawer o'r adnoddau hyn yn cynnig esboniad manwl o'r budd-daliadau a'r hawliadau sydd ar gael, a sut i'w hawlio. Dewis poblogaidd i lawer yw defnyddio'n cyfrifiannell budd-daliadau; dyma adnodd a luniwyd i

asesu hawliadau unigolyn a faint all fod yn ddyledus iddo. O gael yr holl wybodaeth briodol wrth law, gall ein cynghorwyr medrus ddefnyddio'r adnodd hwn ar ran ein cleientiaid i sicrhau bod pob llwybr a phob hawl bosibl yn cael eu harchwilio.

Os bydd angen rhagor o gymorth ar rywun i archwilio'r budd-daliadau y mae ganddo hawl iddynt ac i'w helpu i hawlio, gall ein Llinell Gyngor gyfeirio'r unigolyn yn uniongyrchol at y cymorth wyneb yn wyneb sy'n cael ei gynnig gan ein partneriaid Age Cymru yn lleol. Gall hyn gynnwys ymweliadau â chartref y bobl hynny nad ydynt yn gallu teithio i'w swyddfa agosaf. Mae'r cymorth sy'n cael ei rhoi ar y lefel hon yn cynnwys: help i lenwi ffurflenni cymhleth, herio penderfyniadau, cynorthwyo pobl i apelio a chynrychioli cleientiaid mewn tribiwnlys.

## Budd-daliadau a hawliau

Mae tua thraean o'r holl ymholiadau i Gyngor Age Cymru yn ymwneud â hawlio budd-daliadau a hawliau, felly mae ein cynghorwyr wedi hen arfer â chynghori pobl am yr hyn sydd ar gael a phwy allai fod yn gymwys.



Gall y budd-daliadau a'r hawliau sydd ar gael i bobl hŷn gael eu grwpio'n dri chategori: pensiwn, tai a lles. Gall y budd-daliadau pensiwn gynnwys Pensiwn y Wladwriaeth a dau fath o Gredyd Pensiwn (Credyd Gwarant a Chredyd Cynilion). I gael helpu gyda chostau tai, gallai cymorth ariannol fod ar gael drwy gynllun Gostyngiadau'r Dreth Gyngor yr awdurdod lleol, Budd-dal Tai, Taliad Tanwydd Gaeaf, Taliad Tywydd Oer a'r Gostyngiad Cartrefi Clyd. O ran lles personol, gall pobl fod â hawl i Lwfans Gweini, Lwfans Gofalwr, help gyda chostau iechyd neu hyd yn oed help gyda threuliau unigol brys.

Hefyd, gall Cyngor Age Cymru gynorthwyo ag amrywiaeth o fathau eraill o gymorth ariannol, fel Taliadau Annibyniaeth Personol, Credyd Cynhwysol, ceisiadau am Fathodyn Glas a Lwfans Byw i'r Anabl. Yn ogystal, gallwn roi cyngor ar gynlluniau defnyddiol eraill i arbed arian, fel cynllun HelpU Dŵr Cymru, cynllun effeithlonrwydd ynni Llywodraeth Cymru, sef Nyth, a llawer, llawer mwy.

Mae ein canllaw rhad ac am ddim, Mwy o Arian yn Eich Poced, yn rhoi golwg gyffredinol ar y pwnc, ac mae ffeithlenni manwl ar gael hefyd sy'n rhoi esboniad manylach o'r help

ariannol sydd ar gael. Mae'r adnoddau hyn ar gael ar ein gwefan neu drwy gysylltu â Chyngor Age Cymru yn uniongyrchol. Mae ein cyngorwyr wrth law i gynnig help i ddeall y systemau cymhleth a'r meini prawf amrywiol, os bydd angen.

Mae Cyngor Age Cymru yn wasanaeth rhad ac am ddim sy'n helpu i leihau tlodi sy'n effeithio ar bobl hŷn, trwy ddatgloi'r arian sydd ar gael iddynt, gwneud y mwyaf o'u hincwm a mynd i'r afael â'u hanghenion mwyaf uniongyrchol. Mae hyn yn ei dro yn gwella iechyd corfforol ac iechyd meddwl, yn lleihau arwahanrwydd cymdeithasol ac, felly, yn lleihau'r effaith ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Gall canllawiau gwybodaeth a ffeithlenni Age Cymru gael eu lawrlwytho'n uniongyrchol trwy dudalennau gwybodaeth a chyngor ein gwefan [www.agecymru.org.uk/advice](http://www.agecymru.org.uk/advice) neu gallwch siarad â chynghorydd yn uniongyrchol drwy ffonio'n Rhif Rhadffôn 08000 223 444 (dydd Llun i ddydd Gwener, o 9am tan 5pm) neu drwy e-bostio [advice@agecymru.org.uk](mailto:advice@agecymru.org.uk)

# Pensiynau'r Wladwriaeth – materion ar gyfer pensiynwyr nawr ac yn y dyfodol

Sally West, Rheolwr Polisi, Age UK

Pensiwn y Wladwriaeth yw'r brif ffynhonnell fwyaf o incwm ar gyfer y mwyafrif o bensiynwyr. Wrth symud ymlaen, bydd yn parhau i fod y brif ffynhonnell o incwm ymddeol ar gyfer sawl un ohonom, yn enwedig y rheiny ag incwm ffordd o fyw isel neu gymedrol. Fodd bynnag, mae unrhyw ddealltwriaeth o Bensiwn y Wladwriaeth yn isel. Datgelodd arolwg fod bron i dri allan o 5 (58%) oedolyn yn adrodd bod ganddynt dim gwybodaeth neu ond ychydig o wybodaeth am Bensiynau'r Wladwriaeth.<sup>1</sup>

Un rheswm am y wybodaeth gyfyng yw bod y system wedi newid dros amser. Felly, er enghraifft, gallai pensiwn un person gael ei weithio allan yn wahanol i rywun arall sydd ychydig yn ifancach neu'n hŷn. Mae menywod a anwyd yn y 1950au yn debygol o gael eu heffeithio gan y newidiadau – mae llawer ohonom yn gwybod am y cynnydd yn oedran Pensiwn y Wladwriaeth (SPA) ond mae yna ddiwygiadau eraill. Mae'r erthygl hon yn rhoi trosolwg o system Pensiwn y Wladwriaeth a'r newidiadau yn y blynyddoedd diwethaf – cadarnhaol a negyddol. Mae'n canolbwyntio ar bedwar maes: SPA, Pensiwn newydd y Wladwriaeth, gofalu a dibynniaeth, ac uwchraddio.

## Oedran Pensiwn y Wladwriaeth (SPA)

Roedd SPA yn 60 ar gyfer menywod a 65 ar gyfer dynion pan gafodd ei gyflwyno ym 1948 tan 2010 ond, ers hynny, mae'r gyfraith wedi newid.

- Cynyddodd Deddf Pensiynau 1995 SPA menywod o 60 i 65 rhwng Ebrill 2010 ac Ebrill 2020, er mwyn ei gydraddoli ag SPA dynion
- Gwnaeth Deddf Pensiynau 2011 symud cydraddoli yn ei flaen i 65 ym mis Tachwedd 2018 a chododd SPA i 66 ar gyfer dynion a menywod erbyn mis Hydref 2020
- Mae Deddf Pensiynau 2014 yn cynyddu SPA o 66 i 67 rhwng 2026 a 2028 a chyflwynodd arolygon rheolaidd. Yn 2017, yn dilyn yr arolwg cyntaf, datganodd y Llywodraeth y dylai SPA godi i 68 erbyn 2039, ond caiff penderfyniad terfynol ei gymryd yn dilyn yr arolwg nesaf y bydd rhaid ei gwblhau erbyn mis Gorffennaf 2023.

Mae ymgyrch (WASPI – Menywod yn erbyn Anghydraddoldeb Pensiwn y Wladwriaeth) a grwpiau eraill wedi amlygu effaith y cynyddiadau SPA ar gyfer menywod a anwyd yn y 1950au. Maent wedi dangos y caledi y mae cymaint o bobl yn ei deimlo heb fawr o rybudd am y newidiadau. Mae dynion hefyd yn cael eu heffeithio gan SPA cynyddol – ni fydd dyn na menyw sy'n cyrraedd 65 oed yn 2020 yn cael eu Pensiwn y Wladwriaeth am flwyddyn arall. Mae effaith hefyd ar gyfer Credyd Pensiwn a budd-daliadau eraill pensiynwyr ac sy'n destun prawf modd gan eu bod yn gysylltiedig ag SPA menywod. O ganlyniad, mae mwy a mwy o bobl yn eu 60au cynnar neu ganol eu 60au yn mynd at Gredyd Cynhwysol gyda budd-daliadau is a mwy o amodau i'w bodloni.





Mae Age UK yn credu bod llawer mwy i'w wneud i gefnogi'r rheiny na allant weithio tan yr SPA sy'n codi – er enghraifft, darparu mynediad cynnar i Bensiwn y Wladwriaeth ar gyfer y rheiny sydd o fewn tair blynedd o SPA ac na allant weithio oherwydd cyfrifoldebau gofalu neu iechyd gwael.

### **Pensiwn newydd y Wladwriaeth a'r hen Bensiwn y Wladwriaeth**

Bydd pobl a gyrhaeddodd yr SPA cyn 6 Ebrill 2016 yn cael eu Pensiwn y Wladwriaeth o dan yr hen system. Gall hyn gynnwys Pensiwn sylfaenol y Wladwriaeth – pensiwn cyfradd safonol yn seiliedig ar gyfraniadau Yswiriant Gwladol – a phensiwn ychwanegol yn seiliedig ar gyfraniadau a wnaed rhwng 1978 a 2016. Datblygwyd y pensiwn ychwanegol yn wreiddiol o dan SERPS (Cynllun Pensiwn y Wladwriaeth ar sail Enillion) ac yna S2P (Ail Gynllun Pensiwn y Wladwriaeth).

Bydd y rhai sy'n cyrraedd yr SPA ar neu ar ôl 6

Ebrill 2016 yn hawlio Pensiwn y Wladwriaeth haen sengl newydd. O Ebrill 2020, y gyfradd lawn fydd £175.20 yr wythnos a bydd Pensiwn sylfaenol y Wladwriaeth o dan yr hen system yn £134.25 yr wythnos. Wrth gwrs, mae llawer o bobl hŷn yn teimlo bod y gwahaniaethu hwn yn annheg ac mae rhai a gyrhaeddodd yr SPA ychydig cyn Ebrill 2016 yn teimlo ei fod yn annheg dros ben.

Fodd bynnag, nid yw pobl yn gwerthfawrogi bob amser nad yw pawb ar eu helwa yn y system newydd. Mae rhai pensiywyr cyn-2016 yn cael mwy na £134.25 o ganlyniad i'r pensiwn ychwanegol, a bydd llawer o bobl yn y system newydd yn cael llai na £175.20 hyd yn oed os oes ganddynt gofnod o gyfraniadau llawn. Mae hyn oherwydd bod y system yn ystyried cyfraniadau blaenorol ac adegau pan fyddai pobl wedi bod yn talu cyfraniadau Yswiriant Gwladol is oherwydd eu bod yn rhan o bensiwn preifat 'a gontractwyd allan'. (Mae contractio allan yn rhan arbennig o gymhleth o'n system

gymhleth ac ni chaiff ei ddisgrifio ymhellach yma!) Wedi dweud hynny, er nad yw Pensiwn newydd y Wladwriaeth yn system fwy hael, mae'n cynnig pensiwn gwell i rai – yn enwedig menywod neu eraill sydd ag enillion isel gydol oes neu lawer o flynyddoedd yn darparu gofal, ynghyd â'r rhai sydd wedi treulio llawer o flynyddoedd yn hunangyflogedig. Dyma pam mae Age UK wedi dadlau y dylai pensiynwyr nawr gael eu cyflwyno i'r system newydd lle byddai hyn o fudd iddynt.

### **Cyfrifoldebau gofal a hawl yn seiliedig ar gyfraniadau partner**

Pan gafodd ei gyflwyno'n wreiddiol, roedd Pensiwn y Wladwriaeth, yn ei hanfod, yn seiliedig ar y gŵr yn ennill arian yr aelwyd a'r wraig yn gofalu am y tŷ a'r teulu. Hyd yn oed ym 1948, nid dyma oedd yr achos ac, wrth gwrs, mae patrymau teulu a gwaith wedi newid yn fawr ers hynny. Mae darpariaeth Pensiwn y Wladwriaeth wedi newid hefyd i gydnabod yn well gyfrifoldebau gofalu. Er enghraifft, ym mis Ebrill 2010, gostyngwyd nifer y blynyddoedd o gyfraniadau yr oedd eu hangen ar gyfer pensiwn sylfaenol llawn a chyflwynwyd system fwy hyblyg o gredydau. Ond nid oedd y newidiadau'n ôl-weithredol felly gallai menyw sy'n cyrraedd yr SPA ychydig cyn y dyddiad hwn gael pensiwn is na'i ffrind gyda chyfraniad tebyg ond sydd ychydig yn iau. Dros amser, mae newidiadau fel y rhain, ynghyd â chyflwyniad Pensiwn newydd y Wladwriaeth, wedi lleihau'r bwlch rhyw, er ei fod yn debygol o fod yn rhyw 20 mlynedd arall cyn y gellid disgwyl y bydd menywod a dynion yn cael yr un lefel o Bensiwn y Wladwriaeth pan fyddant yn cyrraedd yr SPA.<sup>2</sup>

Er bod y pethau hyn wedi bod yn gadarnhaol, oherwydd bod Pensiwn newydd y Wladwriaeth yn hawl unigol yn gyffredinol, gallai menywod a oedd wedi disgwyl hawlio pensiwn ar sail cyfraniad eu gŵr neu gael Pensiwn uwch os

oeddent yn weddw fod ar eu colled. Er bod Age UK yn cefnogi pensiwn unigol, dadleuom yn yr achos hwn y dylai fod diogelwch pontio ar gyfer y rheiny a oedd yn agos at yr SPA yn 2016 ac a fyddai wedi felly heb gael amser i newid eu cynlluniau.

### **Uwchraddio blynyddol**

Mae'r fformiwla ar gyfer newidiadau blynyddol i lefel Pensiwn y Wladwriaeth wedi newid dros amser. Erbyn hyn, dywed deddfwriaeth fod rhaid i Bensiwn sylfaenol y Wladwriaeth a Phensiwn newydd y Wladwriaeth godi o leiaf yn unol ag enillion cyfartalog, er bod y Llywodraeth, ers 2010, wedi defnyddio'r 'clo triphlyg' – yr enillion uchaf neu 2.5%. Mae Age UK yn falch iawn bod y Llywodraeth newydd wedi ymrwymo i gynnal y clo triphlyg – bydd yn helpu pensiynwyr ar hyn o bryd ond mae'n debygol o fod o fudd mawr i bobl iau sy'n cyrraedd yr SPA yn y dyfodol gan y bydd gwerth Pensiwn y Wladwriaeth y byddant yn ei dderbyn yn cynyddu dros amser.

### **Casgliad**

Mae'r erthygl hon wedi edrych yn fras ar Bensiwn y Wladwriaeth a rhai o'r newidiadau dros y blynyddoedd. Mae pobl sy'n teimlo bod y system yn annheg yn cysylltu ag Age UK yn rheolaidd – mae'r cynydd yn oedran Pensiwn y Wladwriaeth wedi bod yn anodd iawn i lawer o fenywod a anwyd yn y 1950au, ac mae enghreifftiau eraill lle mae pobl yn teimlo eu bod wedi colli allan oherwydd y'u ganwyd cyn neu ar ôl dyddiad penodol. Ond, er gwaethaf y pryderon hyn, mae Pensiwn y Wladwriaeth yn parhau i fod yn elfen allweddol o incwm ymddeol, yn benodol ar gyfer y rhein ag enillion bywyd oes isel neu sydd wedi cael cyfnodau pan na fyddent wedi gallu gweithio oherwydd cyfrifoldebau gofalu neu afiechyd. Mae'n rhaid i ni werthfawrogi, diogelu a, gobeithio, gwella Pensiwn y Wladwriaeth ar gyfer pensiynwyr nawr ac yn y dyfodol a rhoi cyfle i bawb Gronni incwm ymddeol dilys.

# Prosiect 360° - cynorthwyo cyn-filwyr hŷn i gael eu pensiwn Lluoedd Arfog

Heather Ferguson, Rheolwr Prosiect 360°, Age Cymru



## Gwybodaeth am Brosiect 360°

Mae Age Cymru yn arwain prosiect partneriaeth genedlaethol, sef Prosiect 360°, ochr yn ochr â Chynghrair Henoed Cymru, a'r elusen i gyn-filwyr, Woody's Lodge.

Mae Cynghrair Henoed Cymru yn gynghrair o 24 sefydliad gwirfoddol cenedlaethol sydd wedi ymrwymo i gydweithio i ddatblygu'r fframweithiau deddfwriaethol, polisi ac adnoddau a fydd yn gwella bywyd pobl hŷn yng Nghymru. Mae Woody's Lodge yn elusen sy'n cynnig manau diogel i gyn-aelodau'r Lluoedd Arfog, pobl sydd wedi gadael yn ddiweddar, milwyr wrth gefn a'r rhai sydd wedi gwasanaethu yn y gwasanaethau brys, i gymdeithasu a manteisio ar amrywiaeth eang o wasanaethau iechyd a chymdeithasol. Maent yn cynnig cymorth i deuluoedd a gofalwyr hefyd.

Mae Prosiect 360° yn canolbwyntio ar ddatblygu gwasanaethau a chymorth i gyn-filwyr 65 oed neu hŷn ledled Cymru drwy bartneriaid y prosiect, gan gadw cyn-filwyr hŷn yn ganolog i'r broses.

Caiff y prosiect ei ariannu am dair blynedd tan fis Mehefin 2020 gan y Gronfa Cyn-filwyr Oedrannus, trwy gyllid LIBOR.

## Beth rydym ni'n ei olygu gan gyn-filwyr?

Yn ôl diffiniad y Weinyddiaeth Amddiffyn, dyma gyn-aelodau'r Lluoedd Arfog sydd wedi

gwasanaethu am ddiwrnod neu fwy yn unrhyw un o Lluoedd Arfog y DU, gan gynnwys Gwasanaeth Cenedlaethol, Milwyr wrth Gefn ac Aelodau'r Llynges Fasnachol sydd wedi gwasanaethau mewn ymgyrch filwrol wedi'i diffinio'n gyfreithiol.

## Gweithgarwch Prosiect 360° hyd yn hyn

Mae Prosiect 360° wedi bod yn datblygu gwasanaethau i gyn-filwyr hŷn ledled Cymru trwy bartneriaid y prosiect, ochr yn ochr â sicrhau bod y mudiadau'n gallu ymgysylltu, deall a darparu'r cymorth mwyaf effeithiol i'r aelodau hyn o gymuned y Lluoedd Arfog.

Trwy'r prosiect, mae aelodau Cynghrair Henoed Cymru'n cael eu cynorthwyo i ganfod cyn-filwyr a gofalwyr cyn-filwyr, gan ymgysylltu â'u sefydliad. I sicrhau ymhellach bod y cyn-filwyr hyn yn cael y cymorth mwyaf effeithiol, mae staff a gwirfoddolwyr aelodau o Gynghrair Henoed Cymru yn cael hyfforddiant trwy Becyn Hyfforddiant Cymuned y Lluoedd Arfog sy'n cael ei ddatblygu gan y prosiect, ochr yn ochr ag adnodd ategol, sef 'Canllaw i gefnogi cyn-filwyr hŷn'.

Mae'r prosiect wedi darparu cyllid grant i bartneriaid helpu cyn-filwyr hŷn, trwy gymorth â phroffedigaeth, eiriolaeth ataliol lefel isel rhwng cymheiriaid, cymorth lleol i ofalwyr di-dâl, llyfryn gwybodaeth a chyngor cenedlaethol i bobl sy'n gofalu'n ddi-dâl am gyn-filwyr, a helpu cyn-filwyr hŷn sy'n colli'u clyw i fod yn weithgar a chymdeithasu.





Yn sylfaen i'r holl waith prosiect ac, mewn ymateb i angen heb ei fodloni, y mae ymchwil lle'r oedd y prosiect wedi ymgysylltu â mwy na 1000 o gyn-filwyr hŷn, a gofalwyr cyn-filwyr hŷn, ledled Cymru.

### **Pensiwn y Lluoedd Arfog a'r Cynllun Pensiwn Rhyfel**

Cafodd staff y Lluoedd Arfog sydd wedi gwasanaethu ers 1 Ebrill 1975 eu cofrestru'n awtomatig yng Nghynllun Pensiwn y Lluoedd Arfog (AFPS). I allu hawlio'u pensiwn, mae angen i'r rheiny sy'n gymwys gysylltu â'r Weinyddiaeth Amddiffyn, yn hytrach na bod y pensiwn yn cael ei roi'n awtomatig iddynt.

Mae'r system yn gymhleth ac mae cymhwysedd yn gysylltiedig â ffactorau fel cyfnod gwasanaeth a diwedd gwasanaeth, ynghyd ag oedran ymddeol. Ni wnaeth y rhai a wasanaethodd cyn 1 Ebrill 1975 gyfrannu at gronfa pensiwn felly nid ydynt yn gymwys i gael Pensiwn y Lluoedd Arfog.

Darganfu ymchwil Prosiect 360° nad yw bron i un o bob pump (17%) o gyn-filwyr hŷn a allai fod yn gymwys i gael pensiwn y Lluoedd Arfog, yn ei hawlio. Yn ôl y Forces Pension Society, amcangyfrifir bod ychydig filoedd o gyn-filwyr ar eu colled ledled y DU.

Dywed y Forces Pension Society, sydd wedi helpu 3,800 o gyn-filwyr neu eu teuluoedd gydag ymholiadau am bensiynau ers 2017, nad oedd 1,500 a mwy yn gwybod p'un a oedd ganddynt hawl pensiwn – o'r rheiny, roedd data'n awgrymu bod gan 483 ohonynt hawl pensiwn na wyddent amdani. Mae rhai ohonynt wedi derbyn pensiwn o hyd at £4,000 y flwyddyn a chyfandaliad o £12,000.1

Ar wahân i Gynllun Pensiwn y Lluoedd Arfog, mae nifer o gynlluniau digolledu gan y Weinyddiaeth Amddiffyn ar gyfer pobl sy'n gwasanaethu, ac a arferai wasanaethu, sydd wedi cael eu hanafu o ganlyniad i'w gwasanaeth yn y Lluoedd Arfog. Bydd y cynllun sy'n berthnasol i bob unigolyn yn dibynnu pryd a ble y gwnaethant wasanaethu, a phryd cawsant eu hanafu.

Mae'r Cynllun Pensiwn Rhyfel ar gyfer y rhai nad ydynt yn gwasanaethu mwyach ac mae'n digolledu ar gyfer anaf neu salwch a achoswyd neu a waethygyd o ganlyniad i'w gwasanaeth, a hynny cyn 6 Ebrill 2005.

Gall hawliadau amrywio o doresgyrn cymharol fân i drychiadau a chyflyrau difrifol eraill, gan gynnwys anhwylderau'r meddwl. Gallant gyflwyno hawliau am unrhyw anaf neu salwch a ddigwyddodd tra'r oeddent yn cymryd rhan mewn gweithgaredd yn gysylltiedig â'u gwasanaeth. Mae hyn yn cynnwys Hyfforddiant Antur, ymarfer corff a chwaraeon cyfundrefnol, er enghraifft athletau rhwng cadluedd.

Nid oes rhaid bod cyn-filwyr wedi gwasanaethu yn ystod gwrthdaro ac nid oes terfyn amser ar gyflwyno hawliad, ond ni allant hawlio hyd nes byddant wedi gadael y gwasanaeth.

Hefyd, darganfu ymchwil Prosiect 360° y gallai llawer o gyn-filwyr hŷn y siaradwyd â nhw fod yn gymwys ar gyfer y Cynllun Pensiwn Rhyfel, ond na wyddent ddim amdano.

## Pam nad yw cyn-filwyr yn hawlio'u Pensiwn y Lluoedd Arfog?

Mae'r prosiect yn tybio bod nifer o resymau pam nad yw cyn-filwyr yn hawlio'u pensiwn dilys. Mae meddwl am wneud llawer iawn o waith papur yn atal rhai ac nid yw eraill yn gwybod bod angen iddynt wneud cais am Bensiwn y Lluoedd Arfog, yn hytrach na'i fod yn cael ei ddyfarnu iddynt yn awtomatig. Ond i lawer o gyn-filwyr, yn syml iawn, nid ydynt yn gwybod at bwy i droi am gymorth a chefnogaeth.

Hefyd, gwyddom drwy ein gwaith gyda chyn-filwyr hŷn fod llawer ohonynt yn bobl falch, nad ydynt yn hoffi hawlio.

## Ymgrych ymwybyddiaeth o Bensiwn y Lluoedd Arfog

Drwy ymgrych ymwybyddiaeth o Bensiwn y Lluoedd Arfog, mae Prosiect 360° yn annog

cyn-filwyr y DU sy'n 60 oed neu'n hŷn ac a oedd yn gwasanaethu unrhyw bryd ers 1 Ebrill 1975 i holi a ydynt yn gymwys i gael pensiwn milwrol. Rydym yn rhoi'r neges ar led i'r cyn-filwyr hŷn hyn eu bod wedi talu i mewn i gynllun pensiwn y Lluoedd Arfog, felly eu harian nhw ydyw i'w hawlio os ydynt yn gymwys.

Hefyd, rydym yn annog y rhai sydd o'r farn bod eu salwch neu eu hanaf wedi digwydd o ganlyniad i'w gwasanaeth, a hynny cyn 6 Ebrill 2005, i gysylltu â ni i weld a allant gael cymorth ariannol.

Gallai'r incwm ychwanegol hwn drawsnewid eu bywyd, o wneud y tro i fywyd llawn gweithgareddau a chyfleoedd ystyrllon, gan eu galluogi i fyw bywyd o ansawdd da heb orfod poeni'n gyson am dalu eu biliau.

Mae pensiynau yn gymhleth ac nid yw pensiynau'r Lluoedd Arfog yn eithriad, felly trwy ein hymgyrch, rydym yn cyfeirio'r rhai a all fod yn gymwys at y Gwasanaeth Lles Cyn-filwyr, fel y gallant siarad â'r arbenigwyr i ddysgu rhagor.

I gael gwybodaeth a chymorth ynghylch **Pensiynau'r Lluoedd Arfog** cysylltwch â'r Gwasanaeth Lles Cyn-filwyr ar 0800 0853600

I gael gwybodaeth a chymorth ynghylch y **Cynllun Pensiwn Rhyfel** cysylltwch â'r Gwasanaeth Lles Cyn-filwyr ar 0808 1914218

I gael rhagor o wybodaeth a ffurflenni hawlio, ewch i: [www.gov.uk/government/organisations/veterans-uk](http://www.gov.uk/government/organisations/veterans-uk)

Gwybodaeth gyswllt Prosiect 360°  
E-bost: [project360@agecymru.org.uk](mailto:project360@agecymru.org.uk)  
Ffôn: 029 2043 1555

Dysgwch ragor:  
[www.agecymru.org.uk/project360](http://www.agecymru.org.uk/project360)

# Gwella llesiant ariannol ymhlith pobl hŷn

Lee Phillips, Rheolwr Cymru y Gwasanaeth Arian a Phensiynau

Mae gallu rheoli arian yn dda yn hollbwysig i lesiant cyffredinol unigolyn. Fodd bynnag, mae ein hymchwil yn dangos nad yw 51% o oedolion yng Nghymru'n teimlo'n hyderus am wneud penderfyniadau am newyddau a gwasanaethau ariannol.

Y newyddion da yw bod pobl hŷn, yn nodweddiadol, yn dangos lefelau uwch o hyder a sgiliau ac ymddygiad da wrth reoli arian. Er enghraifft, mae pobl hŷn sydd wedi ymddeol yn llai tebygol na phobl o dan 65 oed o fenthyg arian i brynu pethau pob dydd oherwydd eu bod wedi rhedeg allan o arian neu'n cael trafferth cadw i fyny â biliau.

Fodd bynnag, mae pobl hŷn yn wynebu heriau unigryw yn ystod y cyfnod hwn mewn bywyd. Yn ogystal ag wynebu dewisiadau ariannol

cymhleth yn ystod ymddeoliad, gallai llawer o bobl hŷn fod yn delio â phroblemau iechyd, dirywiad yn eu gallu meddyliol neu sgiliau digidol gwael. Mae ariannu gofal hirdymor a bod yn fwy agored i sgamiau pensiwn yn peri anawsterau pellach i bobl hŷn. Dyma pam mae mor bwysig bod pobl yn gallu cael arweiniad ar eu harian a'u pensiwn.

Mae'r Gwasanaeth Arian a Phensiynau (MaPS) yn sefydliad newydd sy'n dwyn ynghyd y gwasanaethau rhad ac am ddim yr arferai'r Gwasanaeth Cyngori Ariannol, y Gwasanaeth Cyngori ar Bensiynau a Pension Wise eu darparu. Mae MaPS yn gorff hyd braich a noddir gan yr Adran Gwaith a Phensiynau, ac mae'n ymroi i ddarparu'r wybodaeth a'r arweiniad y mae ar bobl ledled y DU eu hangen i wneud penderfyniadau ariannol effeithiol yn ystod eu bywyd.

Mae ein gwasanaethau'n cynnig arweiniad ar arian a phensiynau dros y ffôn ac ar-lein, ac mae apwyntiadau wyneb yn wyneb ar gael i drafod yr opsiynau pensiwn sydd ar gael, o 55 oed ymlaen. Mae gennym wasanaeth Cymraeg pwrpasol sy'n darparu arweiniad ar arian.

## Siarad am arian

Mae pobl hŷn yn llai tebygol o siarad am arian. Er y gall pobl sy'n byw fel cwpl droi at eu partner, mae'r rhai sy'n byw ar eu pen eu hunain yn llai tebygol o lawer o drafod eu harian gyda rhywun. Ymddengys mai oherwydd diffyg cyfle y mae hyn, yn hytrach na bod pobl hŷn yn amharod i drafod materion ariannol. Hefyd, mae'n enghraifft o sut mae materion ariannol wedi'u





clymu wrth heriau eraill, fel unigrwydd cronig ymhlith pobl hŷn. Gyda llawer o bobl hŷn wedi'u heithrio'n ddigidol, mae'n bwysig eu bod yn gallu siarad ag arbenigwyr mewn ffordd sy'n iawn iddyn nhw.

Mae'r Gwasanaeth Arian a Phensiynau yn ymroi i gael mwy o bobl i siarad am eu harian. Rydym yn parhau i annog pobl o gwmpas y wlad i siarad â'u hanwyliaid fel rhan o Wythnos Siarad Arian, Siarad Pensiynau, sy'n cael ei chynnal bob mis Tachwedd.

### Arweiniad ar bensiynau

Mae ein hymchwil yn dangos bod dros hanner oedolion Cymru (56%) yn gwybod am sefydliadau a gwefannau sy'n gallu cynnig gwybodaeth, cymorth a chefnogaeth ariannol, yn rhad ac am ddim neu am bris fforddiadwy, i bobl pan fyddant yn gwneud penderfyniadau ariannol. Mae 72% arall wedi defnyddio ffynonellau gwybodaeth dros y flwyddyn ddiwethaf i ddarganfod rhywbeth yn ymwneud ag arian.

Fodd bynnag, nid yw 57% o oedolion o oedran gweithio yng Nghymru o hyd yn teimlo'u bod yn deall digon am bensiynau i wneud penderfyniadau am gynilo ar gyfer ymddeoliad. Mae angen i ni sicrhau bod mwy o bobl yn cael y wybodaeth a'r arweiniad cywir i roi'r hyder iddynt wneud dewisiadau gwybodus, cyn ac yn ystod eu hymddeoliad.

Hefyd, gallwn wneud gwahaniaeth gwirioneddol trwy ledaenu gwybodaeth am ba gymorth sydd ar gael gan y llywodraeth i bobl hŷn. Er gwaethaf y gwahaniaeth cadarnhaol y gall budd-daliadau ei wneud i fywyd pobl, nid ydynt bob amser yn cael eu hawlio. Yn wir, amcangyfrifir bod dros £200 miliwn o Gredyd Pensiwn heb ei hawlio yng Nghymru bob blwyddyn.

Yn ein hymwneud â staff yn swyddfa'r Comisiynydd Pobl Hŷn, dysgom nad oedd

llawer o bobl o oedran ymddeol yn gwybod y gallai Credyd Pensiwn fod ar gael iddynt, gan nid yn unig roi ychydig o arian ychwanegol iddynt ond, o bosibl, eu helpu i gael at fudd-daliadau eraill hefyd. Mae'n hanfodol ein bod yn helpu pobl hŷn i gael gafael ar wybodaeth ac arweiniad am ddim fel y gallant wneud y mwyaf o'r help y mae ganddynt hawl iddo.

### Amddiffyn rhag sgamiau pensiwn

Dros y blynyddoedd diwethaf, rydym wedi chwarae mwy a mwy o ran mewn ymdrechion i godi ymwybyddiaeth o dwyll a sgamiau pensiwn. I lawer o bobl hŷn, eu pensiwn yw un o'u hasedau mwyaf gwerthfawr, gan gynnig sicrwydd ariannol trwy gydol eu hymddeoliad. Ond, fel popeth gwerthfawr, daw pensiynau yn aml yn darged ar gyfer gweithgareddau anghyfreithlon, sgamiau neu fuddsoddiadau amhriodol.

Rheswm pwysig arall pam ddylai pobl hŷn gael arweiniad ar bensiynau yw er mwyn iddynt ddeall arwyddion rhybudd twyll. Nid yw hanner oedolion Cymru'n teimlo'n hyderus ynghylch amddiffyn eu hunain rhag sgamiau ariannol. Er y gall unrhyw un ddiodef sgam, mae pobl hŷn yn aml yn fwy agored i'w diodef oherwydd yr amgyffrediad bod ganddynt fwy o arian ac, oherwydd rhyddid pensiwn, maent yn aml yn gallu cael at symiau sylweddol o arian. Hefyd, gall amgylchiadau personol, fel dirywio mewn gallu meddyliol, unigrwydd a phrofedigaeth olygu bod pobl yn fwy agored i niwed.

Rhan o'r rôl yw addysgu'r cyhoedd am newidiadau i ddeddfwriaeth yn ymwneud â sgamiau pensiwn. Er enghraifft, rydym am i fwy o bobl wybod am y gwaharddiad ar alwadau di-wahoddiad ynghylch pensiynau a ddaeth i rym yn Ionawr 2019. Mae'n hanfodol bod cwsmeriaid sy'n derbyn cysylltiad amheus yn gwybod at bwy i droi am gymorth a sut i roi gwybod eu bod yn amau sgam.

Mae'n bwysig cofio bod sawl ffurf ar sgam pensiwn a gall ymddangos fel pe bai'n gyfle buddsoddi dilys. Mae sgamwyr pensiwn yn dwyllodrus ac yn defnyddio llu o ystrywiau amrywiol i argyhoeddi pobl i drosglwyddo'u cynilion. Mae'n bwysig bod cynilwyr yn gwrthod cael eu rhuthro i wneud penderfynadau am eu hymddeoliad. Os yw cynnig yn swnio'n rhy dda i fod yn wir, mae'n debygol nad yw'n wir.

Yn ystod haf 2019, cynhaliom sesiynau gwybodaeth ar y cyd ym Mhort Talbot i gyn-aelodau Cynllun Pensiwn Dur Prydain mewn ymateb i gynnydd mewn gweithgarwch sgamiau pensiwn yn yr ardal. Ar lefel genedlaethol, rydym yn gweithio gyda phartneriaid o Age Cymru a'r Comisiynydd Pobl Hŷn fel rhan o Bartneriaeth Cymru yn Erbyn Sgamiau. Hefyd, mae MaPs yn rhan o Brosiect Bloom, sef cynghrair o reoleiddwyr a chyrrff llywodraeth y DU sydd â'r nod o addysgu'r cyhoedd am amddiffyn eu hunain yn erbyn sgamiau pensiwn trwy ymgyrchoedd ymwybyddiaeth y cyhoedd.

## MaPS yn y gymuned

Mae'n bwysig iawn bod sefydliadau sy'n cynnig arweiniad ar gael yn y fan a'r lle mewn cymunedau lleol. Mae hyn yn rhoi'r cyfle i ni ddysgu'n uniongyrchol am yr heriau sy'n wynebu pobl hŷn. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, aethom i ddigwyddiad Heneiddio'n Dda 2019 yn Aberconwy, gan roi arweiniad wyneb yn wyneb ar bensiynau. Hefyd, siaradom â staff Brady Corporation yn y Barri am werth pensiynau'r gweithle a phwysigrwydd cynilo ar gyfer ymddeoliad.

Pan fydd diswyddiadau ar raddfa fawr, fel yn achos dymchwel cwmni Thomas Cook, rydym yn chwarae rhan er mwyn sicrhau bod staff yn gwybod beth yw eu hawliau o ran tâl a phensiynau. Er bod ariannu cyngor ar ddyledion yng Nghymru yn digwydd ar lefel ddatganoledig

erbyn hyn, rydym yn gefnogwr craidd y sefydliadau mae pobl yn troi atynt am gymorth, fel Cyngor ar Bopeth a StepChange.

Nid yn unig y bydd gwella llesiant ariannol pobl hŷn yng Nghymru yn gwella llesiant unigol, bydd ganddo canlyniadau pellgyrhaeddol i deuluoedd a chymdeithas hefyd. Fodd bynnag, ni allwn gyflawni hyn ar ein pen ein hunain. Gwyddom mai dim ond trwy weithio gyda sefydliadau fel Age Cymru y gallwn gyflawni ein gweledigaeth, sef bod pawb yn gwneud y mwyaf o'u harian a'u pensiynau. Edrychwn ymlaen at adeiladu ar ein gwaith yng Nghymru drwy gydol 2020 i wella iechyd ariannol pobl hŷn.

## Rhagor o wybodaeth

### Opsionau gwasanaeth Cymraeg:

Dylai cwsmeriaid sy'n chwilio am arweiniad ar arian fynd i [moneyadvice.service.org.uk/cy](https://moneyadvice.service.org.uk/cy) neu ein ffonio ni ar 0800 138 0555

Gall cwsmeriaid dros 50 oed drefnu apwyntiad am ddim i drafod eu hopsiynau pensiwn drwy [pensionwise.gov.uk/cy](https://pensionwise.gov.uk/cy) neu drwy ein ffonio ni am ddim ar 0800 138 3944

### Opsionau gwasanaeth Saesneg:

Dylai cwsmeriaid sy'n chwilio am arweiniad ar arian fynd i [moneyadvice.service.org.uk](https://moneyadvice.service.org.uk) neu ein ffonio ni am ddim ar 0800 138 7777

Dylai cwsmeriaid sy'n chwilio am arweiniad ar bensiynau fynd i [pensionsadvisoryservice.org.uk](https://pensionsadvisoryservice.org.uk) neu ein ffonio ni am ddim ar 0800 011 3797

Gall cwsmeriaid dros 50 oed drefnu apwyntiad am ddim i drafod eu hopsiynau pensiwn drwy [pensionwise.gov.uk/en](https://pensionwise.gov.uk/en) neu drwy ein ffonio ni am ddim ar 0800 138 3944

# Tlodi tanwydd a phobl hŷn

Adam Scorer, Prif Weithredwr, National Energy Action (NEA)

Yng Nghymru ac ar draws y DU, mae'r gaeaf yn gadael ei ôl yn sylweddol, bob blwyddyn. Dangosodd ffigurau a ryddhawyd ym mis Tachwedd fod 1,400 o bobl yng Nghymru wedi marw dros aeaf 2018/19, na fuasent wedi marw yn ystod yr haf. Caiff 420 o'r marwolaethau hynny eu priodoli'n uniongyrchol i fyw mewn cartref oer.

Dylem fod yn ddiolchgar am fân drugareddau. Bu farw dros 1,000 o bobl yng Nghymru oherwydd cartrefi oer yn ystod gaeaf 2017/18. Dyma'r nifer uchaf ers 30 mlynedd wrth i'r Dihiryn o'r Dwyrain ysgubo dros y wlad.

Er bod y niferoedd wedi gostwng, pobl hŷn sy'n cael eu taro galetaf. Y tu ôl i'r ffigurau marwolaeth hynny y mae niferoedd dirifedi eraill o gyflyrau resbiradol difrifol, strociau, cwympiadau a thrawiadau ar y galon, sydd wedi'u hachosi'n uniongyrchol gan fyw mewn cartref oer.

Mae'r epidemig blynyddol hwn o salwch a marwolaethau diangen nid yn unig yn achosi dioddefaint i'r rhai sy'n cael eu heffeithio'n uniongyrchol, mae'n ychwanegu at y costau a'r pwysau ar y GIG ar adeg brysuraf y flwyddyn.

Amcangyfrifir fod cyfanswm y gost i GIG Cymru o ddelio â 'pheryglon categori un', fel lleithder, twf llwydni ac oer gormodol, tua £67 miliwn y flwyddyn.

Pe baem ni'n mynd i'r afael â'r broblem, ochr arall hynny fyddai gwelliannau cadarnhaol i iechyd meddwl a chorfforol miloedd o bobl hŷn ledled Cymru, llai o ymweliadau â meddygon teulu a llai o alw ar y GIG a gofal cymdeithasol,

gyda phobl yn aros yn eu cartref yn hirach neu'n cael eu rhyddhau o'r ysbyty yn gynt.

Wrth wraidd y broblem hon yw tlodi tanwydd. Mae tlodi tanwydd yn digwydd pan nad all rhywun fforddio cynhesu'i gartref yn ddigonol. Fel arfer, mae hynny o ganlyniad i dri pheth: incwm annigonol, cartref annigonol a biliau ynni uchel.

Dangosodd yr Arolwg diweddar o Gyflwr Tai Cymru fod nifer y bobl mewn tlodi tanwydd wedi haneru rhwng 2008 a 2018. O 26% o aelwydydd i 12%. Mae hynny'n gynydd a gellir ei fesur trwy fywyd hapusach a gwell i lawer.

Fodd bynnag, mae hynny o hyd yn cynnwys 30,000 o aelwydydd bregus mewn tlodi tanwydd, sy'n cyfateb i 11% o'r holl aelwydydd bregus yng Nghymru.

I Lywodraeth Cymru, caiff aelwydydd bregus eu diffinio fel aelwydydd sydd ag unigolyn 60 oed neu'n hŷn, plentyn neu berson ifanc o dan 16 oed a/neu berson sy'n anabl neu sydd â chyflwr hirdymor sy'n cyfyngu.

Aelwydydd pensynwr ac aelwydydd person sengl yw'r aelwydydd mewn tlodi tanwydd yn bennaf. Roedd 18% o aelwydydd pensynwr mewn tlodi tanwydd yn 2018.

Roedd 26% o'r holl aelwydydd tlawd o ran tanwydd yn cynnwys person dros 75 oed.

Ar yr wyneb, dylai haneru sgandal tlodi tanwydd fod yn rheswm i ddatlu ychydig. Ond, targedau Llywodraeth Cymru, a osodwyd yn 2010, oedd dileu tlodi tanwydd i'r graddau ag y bo hynny'n ymarferol yn rhesymol erbyn





2010 mewn aelwydydd bregus, erbyn 2012 mewn tai cymdeithasol, ac erbyn 2018 ym mhob aelwyd.

Roedd yr holl dargedau hyn yn heriol ac roedd angen cefnogaeth Llywodraeth y DU ar bob un ohonynt, cefnogaeth na ddaeth i'r fei; ond serch hynny, ni chyflawnwyd yr un targed.

Eleni, bydd Llywodraeth Cymru yn ymgynghori ar ei Strategaeth ddiwygiedig ar Dlodi Tanwydd. Mae'n gyfle i amlinellu sut bydd Cymru yn gosod targedau ac yn cyflwyno'r polisiau i'w cyrraedd. Mae methu targedau yn troi'n arfer. Os collwch un targed, nid yw'r nesaf yn teimlo mor anhyfyw. Dyma arfer nad all pobl hŷn yng Nghymru ei fforddio.

Bob blwyddyn, mae NEA Cymru ynghyd â'r NEA, NEA Gogledd Iwerddon ac Energy Action Scotland yn siarad â gweithwyr llinell flaen sy'n cynorthwyo aelwydydd bregus ac aelwydydd ag incwm isel. Mae'r Monitor Tlodi Tanwydd sy'n deillio o hynny yn cymharu ac yn llunio gwersi rhwng y strategaethau tldi tanwydd yng Nghymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon.

Mae llawer o elfennau cadarnhaol yn y ffordd y mae cydweithio a chymorth yn gweithio yng Nghymru. Mae ffocws cadarn ar raglen beilot ar gyflyrau iechyd a gwelliannau i'r stoc tai cymdeithasol i'w croesawu. Dangosodd adroddiad diweddar Swyddfa Archwilio Cymru ar dlodi tanwydd fod £322 miliwn wedi'i wario ers 2009 ar welliannau i effeithlonrwydd ynni drwy gynlluniau Nyth ac Arbed y Rhaglen Cartrefi Clyd, gan helpu tua 55,000 o gartrefi yng Nghymru.

Mae'r Rhaglen Cartrefi Clyd wedi bod yn ffactor arwyddocaol o ran gostwng nifer y rhai sydd mewn tldi tanwydd. Mae'r cynllun yn gweithio gyda rhai o'r tai hynaf a lleiaf effeithlon yn y DU. Gwyddom fod pobl sy'n byw mewn eiddo hŷn gyda waliau solet neu waliau heb eu hinswleiddio yn fwy tebygol o lawer o fod mewn tldi tanwydd, ac yn yr un modd cartrefi heb systemau gwres canolog.

Fodd bynnag, mae'r dystiolaeth gan weithwyr llinell flaen yn sôn am brofiad y bobl sydd heb gael cymorth ac sydd o hyd yn cael trafferth cael deupen llinyn ynghyd a gochel rhag effaith yr oerfel. Pobl sy'n tyrru i un ystafell

wedi'i gwresogi, aros yn y gwely yn ystod y dydd, osgoi pryddau wedi'u coginio a sawl ffordd arall o ymdopi ag incwm annigonol, cyllideb rhy dynn a chartref sy'n amhosibl ei gadw'n gynnes yn fforddiadwy.

Mae dau brofiad gwahanol yn dangos sut gallai strategaeth newydd gan Lywodraeth Cymru helpu'r bobl sydd fwyaf angen help.

Cyfarfuom â chwpl yn eu 70au sy'n byw mewn tŷ pâr yng Nghas-gwent. Roedd gan y tŷ system wresogi hen iawn a oedd yn rhy aneffeithlon a drud i'w defnyddio i gadw'n gynnes. Er bod y cwpl yn berchen ar eu tŷ, maent yn derbyn budd-daliadau sy'n dibynnu ar brawf modd. Roedd hyn yn golygu eu bod yn gymwys ar gyfer cynllun Nyth. Darparodd y cynllun foeler ôl newydd a system gwres canolog lawn. Sylwodd y gŵr fod ei arthritis wedi gwella'n sylweddol ac felly hefyd eu llesiant meddyliol. Gallant bellach fforddio cadw'n gynnes.

Cymharwch hyn â chwpl arall.

Maent yn eu 80au. Maent yn byw mewn tŷ teras wal gerrig yn y cymoedd. Nid oes ganddynt foeler sy'n gweithio, na gwres na dŵr poeth. Gan amlaf, maent yn byw mewn un ystafell ac yn gwisgo'u cotiau drwy'r dydd. Maent ganddynt un tân nwy i swatio o'i gwmpas ac maent wedi cael sawl salwch gwahanol cysylltiedig, yn ogystal â baglu a chwympo sawl tro.

Ond, nid ydynt yn derbyn budd-daliadau sy'n dibynnu ar brawf modd ac maent yn benderfynol y bydd eu hychydig gynilion yn talu cost eu hangladdau. Nid ydynt yn gallu manteisio ar welliannau Nyth i'r cartref. Maent yn byw trwy aeaf arall o ddiodefaint ac afiechyd.

Mae pobl hŷn yng Nghymru wedi elwa o gynlluniau sydd wedi trawsnewid eu bywyd mewn rhai cartref heriol eu trin. Ond, y targed osododd Llywodraeth Cymru iddi hi ei hun yw cyrraedd pob aelwyd fregus. Rydym ni ddegawd ar ei hôl hi.

Rydym yn disgwyl ac yn hyderu y bydd Llywodraeth Cymru yn mynd ati i ddatblygu a chyflwyno Strategaeth ar Dlodi Tanwydd a fydd yn gosod targedau heriol ac yn gweithredu'r polisïau a fydd yn cyrraedd y targedau hyn.

Dylai Llywodraeth Cymru:

- roi'r aelwydydd mwyaf bregus yn gyntaf a chyflymu ei chynlluniau i ddileu tanwydd tlodi mewn cartrefi agored i niwed, gan gynnwys ar gyfer aelwydydd pensïonwyr
- adolygu'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer ei chynllun Nyth i ystyried sut gall aelwydydd ag incwm isel, nad ydynt yn derbyn budd-daliadau sy'n dibynnu ar brawf modd ac sy'n byw mewn cartref ynni aneffeithlon, gael eu cynorthwyo
- barhau â'i chynllun peilot cynhesrwydd fforddiadwy sy'n seiliedig ar atal cyflyrau iechyd a'i wneud yn rhan annatod o gynllun Nyth, fel y gall aelwydydd, lle y mae pobl â chyflyrau iechyd sy'n cael eu gwaethygu gan yr oerfel, gael help
- datblygu cynllun tywydd oer i Gymru, gan weithio ar draws asiantaethau gwahanol i fynd i'r afael â baich gormod o farwolaethau yn y gaeaf ac afiechydion cysylltiedig ag oerfel sy'n taro pobl hŷn yn bennaf yng Nghymru.

Mae costau trawsnewid y stoc tai ledled Cymru yn enfawr. Felly hefyd y costau i bobl hŷn sy'n dioddef oherwydd tlodi tanwydd a'r costau i'n systemau iechyd a gofal cymdeithasol. Bydd y sbardun i gyrraedd Sero Net yn gofyn am ddatgarboneiddio cartrefi Cymru. Mae cyfle gwych i ateb yr argyfyngau hinsawdd a thlodi tanwydd gyda'i gilydd a, thrwy wneud hynny, trawsnewid bywyd y miloedd o bobl hŷn ledled Cymru.

Bydd NEA Cymru yn gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cymru ac eraill i wireddu targedau sy'n mynd i'r afael â'r angen gwirioneddol, polisïau sy'n blaenoriaethu'r bobl fwyaf agored i niwed a chanlyniadau sy'n cael eu mesur drwy fywydau gwell ac iachach.

# Gwella cartrefi a newid bywyd i bobl hŷn ledled Cymru

Matthew Brindley, Swyddog Polisi ac Ymchwil, Care & Repair Cymru

Mae Care & Repair Cymru yn elusen gofrestrdig ac yn gorff cenedlaethol ar gyfer 13 asiantaeth Care & Repair sy'n gweithredu ledled Cymru. Bob blwyddyn, rydym yn cynorthwyo dros 30,000 o bobl hŷn i fyw'n annibynnol, mewn cartref diogel, cynnes a hygyrch. Mae ein timau arbenigol a'n rhwydwaith o gontractwyr lleol dibynadwy yn gweithio'n unigol gyda chleientiaid, gan wella'u hiechyd a'u llesiant trwy wneud addasiadau i'w heiddo, addasiadau sy'n gwednewid bywyd. Y llynedd, gwnaethom werth cyfanswm o £14.8 miliwn o atgyweiriadau a gwelliannau i gartrefi ein cleientiaid, a gwneud cynnydd o bron £8.5 miliwn yn incwm

eu haelwydydd trwy eu helpu i gael at fudd-daliadau heb eu hawlio.

Cymru sydd â'r stoc tai hynaf a lleiaf effeithlon yn thermol yn Ewrop, ac mae pobl hŷn yn fwy tebygol o gael iechyd gwael o ganlyniad i gartrefi gwael. Gwyddom fod ein gwaith yn galluogi ein cleientiaid i fyw gyda mwy o annibyniaeth ac urddas ac mae'n gwella'u hiechyd a'u llesiant. Hefyd, mae'n gwneud synnwyr ariannol hirdymor i'r llywodraeth, gan arwain at lai o bwysau ar wasanaethau ac arbedion i gyllidebau iechyd a gofal cymdeithasol. Yn ddiweddar, amlygodd Iechyd Cyhoeddus Cymru fod cartrefi gwael yn costio £95 miliwn y flwyddyn i'r gwasanaeth iechyd yng Nghymru ac yn costio dros £1 biliwn y flwyddyn i gymdeithas Cymru.



Gweithiwr Care & Repair a chleient yn siarad am anghenion a datrysiadau ar gyfer byw yn annibynnol. Hawlfraint (h) Care & Repair Cymru.





Gweithiwr Care & Repair yn gosod canllaw i gleient. Hawlfraint (h) Care & Repair Cymru.

## Atebion wedi'u teilwra i'r problemau tai sy'n wynebu pobl hŷn

**“Rwy’ ond eisiau byw yn annibynnol, gallu defnyddio fy nghegin ac ystafell ymolchi, a gadael drwy’r drws ffrynt yn ddiogel heb orfod cael fy nghodi gan ambiwlans.”\***  
**(Mrs D, Pen-y-bont ar Ogwr).**

Mae ein Gwasanaeth Craidd i Gymru gyfan yn cynnig datrysiadau wedi'u teilwra i broblemau cyffredin pobl hŷn â'u cartref. Mae wrth wraidd ein gwaith ac yn cael ei arwain gan ein Gweithwyr Achos, sy'n meithrin perthnasoedd ymddiriedus gyda chleientiaid yn eu cartref, gan helpu i bennu eu hanghenion personol, ariannol a'u hanghenion o ran y cartref. Rydym yn trafod atebion ac yn rhoi cyngor ar hawliau lles a chyllid sydd ar gael ar gyfer gwelliannau i'r cartref. Mae ein Swyddogion Technegol yn cynnal arolygiad o'r eiddo, gan gwblhau darlun

o'r gwaith y mae ei angen i helpu cleientiaid i allu parhau i fyw'n ddiogel, yn annibynnol ac yn gyfforddus gartref.

**“Ers i'r canllaw gael ei osod ar y ddau ris i fyny i'r ardd, mae ansawdd fy mywyd wedi gwella'n sylweddol. Rwan, gallaf fynd i'r ardd a gweld y blodau “yn agos” (mae gen i nam ar y golwg), ond mae'r llygad da yn caniatáu i mi fwynhau bywyd. Rwan, gallaf eistedd o dan goeden pan fydd yr haul allan a darllen neu wau, a mwynhau cân yr adar a seiniau ac arogleuon y tymor. Perffaith!”\***  
**(Mrs R, Caernarfon)**

Gall hyd yn oed y gwelliannau lleiaf i'r cartref gael effaith sy'n gweddnewid bywyd. Gall cawod mynediad lefel atal cwympiadau ac, yn bwysicach, adfer preifatrwydd ac urddas trwy alluogi unigolyn i olchi'i hun yn annibynnol.

\*Cyfieithwyd o'r Saesneg

Dywed 90% o'n cleientiaid fod ansawdd eu bywyd wedi gwella o ganlyniad i'n gwaith. Mae hyn yn ei dro yn dwyn buddion o ran llai o alw ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Hefyd, rydym yn cyflwyno Rhaglen Addasiadau Brys ledled Cymru, sy'n gwneud addasiadau amserol i gartref y cleient, gan helpu i bobl gael eu rhyddhau o'r ysbyty yn gynt a gwella diogelwch ac annibyniaeth.

Er bod gwelliannau i'r cartref yn ganolog i'n gwaith, mae Care & Repair yn fwy o lawer na dim ond gwasanaeth gwelliannau i'r cartref. Wedi'i lywio gan ein perthynas o ddydd i ddydd â phobl hŷn, rydym yn cydweithredu â sefydliadau partner ym meysydd tai, iechyd a gofal cymdeithasol i wella bywyd rhai o'r bobl fwyaf agored i niwed.

### **Gwaith partneriaeth yn darparu gwasanaethau arbenigol**

Am y tair blynedd diwethaf, mae ein prosiect Ymdopi'n Well wedi cynnig cymorth amhrisiadwy i bobl hŷn ledled Cymru sydd â nam ar y synhwyrâu. Mae ein partneriaeth gydag Action on Hearing Loss Cymru ac RNIB Cymru wedi ein galluogi i integreiddio namau ar y golwg a'r clyw i'n gwaith gwelliannau i'r cartref. Mae dros hanner miliwn o bobl yng Nghymru yn colli'u clyw neu eu golwg. Mae dros gan mil o bobl, llawer ohonynt yn bobl hŷn, yn byw gyda cholli'r golwg. Ni fu erioed mwy o angen am wasanaeth arbenigol o'r fath a'r gwaith cydweithredol i'w wireddu.

**“Mae colli fy ngolwg wedi bod yn heriol iawn. Mae'r help a gefais wedi 'ngwneud i'n llawr mwy annibynnol; rwy'n gallu gofalu amdanaf fy hun ac rwy'n teimlo'n fwy diogel. Rwy'n gallu defnyddio'r canllawiau a'r goleuadau i symud o gwmpas fy nghartref yn fwy diogel.”\***

**(Mr G, Abertawe)**

Dywed 90% o 6000 a mwy o gleientiaid Ymdopi'n Well fod y gwasanaeth wedi gwella ansawdd eu bywyd. Hefyd, mae adenillion cymdeithasol cryf i'r buddsoddiad, sef £4.50 ar gyfer pob £1 a fuddsoddir, gydag arbedion sylweddol i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol o ganlyniad.

Mae ein 'Attic Project', sydd wedi'i ariannu gan y Loteri Genedlaethol, yn enghraifft dda arall o'n gweithio ar y cyd. Mae'r bartneriaeth â Chymru Ddiogelach yn galluogi pobl hŷn i wneud lle yn y cartref a hel atgofion am eu trysorau. Mae gweithwyr achos arbenigol a gwirfoddolwyr yn gweithio yng Nghaerdydd, Casnewydd a Bro Morgannwg, gan helpu pobl hŷn i fynd trwy eu pethau ac yna'u gwaredu mewn ffordd sy'n dda iddyn nhw ac i'r amgylchedd.

**“Mae wedi gwneud cymaint o wahaniaeth. Roedd y bocsys yn fy llethu ac yn dreth ar fy ysbyrd. Yn gyffredinol, mae wedi gwella ansawdd fy mywyd – mae'n swnio fel ystrydeb, ond mae'n wir”\***  
**(Cleient Attic Project)**

Hyd yn hyn, cyfeiriwyd dros 146 o bobl hŷn at y gwasanaeth arbenigol ac mae bron i 1000 o fagiau o bethau wedi'u symud o gartrefi'r bobl hŷn, gan eu gwneud nhw'n fwy annibynnol, cyfforddus a diogel.

### **Ymagweddau arloesol at ryddhau pobl o'r ysbyty yn fwy diogel a symud gartref**

Ffocws allweddol i Care & Repair Cymru yw edrych tua'r dyfodol ac arloesi ac arbrofi â ffyrdd newydd o weithio sy'n gwella bywyd bob dydd pobl hŷn. Dros y flwyddyn ddiwethaf yn unig, rydym wedi rhoi dau faes gwaith newydd, arloesol, ar waith yn cynorthwyo

\*Cyfieithwyd o'r Saesneg

ysbytai i ryddhau cleifion yn ddiogel o'r ysbyty a helpu pobl hŷn i symud gartref.

Mae ein gwasanaeth cyfredol, Adre o'r Ysbyty i Gartref Iachach, yn gweithio'n uniongyrchol gyda 13 o ysbytai ledled Cymru. Mae Gweithwyr Achos Care & Repair wedi'u cyd-leoli ar wardiau ac mewn clinigau, canolfannau rhyddhau ac adrannau damweiniau ac achosion brys. Maent yn siarad yn uniongyrchol â chleifion, nyrsys, meddygon a staff clinigol eraill am yr addasiadau a'r gwelliannau y mae eu hangen i'r cartref fel y gellir rhyddhau pobl o'r ysbyty yn gyflymach ac yn ddiogelach. Yn ôl gwerthusiad o'r cynllun peilot 3 mis cychwynnol, roedd wedi helpu i wneud cartrefi cleifion hŷn yn fwy diogel, cynnes a hygyrch i ddychwelyd iddynt ac roedd wedi lleihau'r nifer y bu'n rhaid iddynt ddychwelyd i'r ysbyty, gan arbed 1,470 o ddiwrnodau gwely ysbytai a helpu gyda llif cleifion.

---

**“Roedd gen i wraig ar y ward yma, yn dlawd tu hwnt, dim arian, ddim yn cysgu mewn gwely ac fe wnaethon fy helpu i'w chael hi adref gyda gwely. Roedd hynny'n ffantastig; mae'r wraig yna wedi aros yn y gymuned, does dim briwiau ar ei choesau, a dim chwyddo ar ei choesau, oherwydd y gwely yna.”\***  
**(Gweithiwr cymdeithasol, Wrecsam)**

---

Hefyd, rydym ni'n gweithio ar wasanaeth peilot newydd gyda Care & Repair Pen-y-bont ar Ogwr, sef Help i Symud, yn helpu pobl hŷn i symud tŷ pan fyddant yn teimlo nad yw eu cartref presennol yn bodloni eu hanghenion mwyach. Fe wnaeth y cynllun peilot a ariannwyd gan Lywodraeth Cymru, ac a gyflwynwyd mewn partneriaeth â Nesta ac Y Lab, ganfod nad oes

unrhyw un yn gofyn barn pobl hŷn am dai yn hwyrach mewn bywyd, er eu bod yn agored i symud ac mae ganddynt lawer o ddiddordeb mewn gwneud. Mewn cyfnod cymharol fyr, mae'r gwasanaeth peilot wedi helpu cleientiaid i symud i gartrefi mwy addas ac wedi gwella'u hiechyd a'u llesiant. Hefyd, nododd y peilot fod arbedion posibl i gostau asiantaethau Care & Repair a gwasanaethau iechyd a gofal.

## **Gwella cartrefi a newid bywyd i'r dyfodol**

Wrth i boblogaeth Cymru fynd yn hŷn, mae'r gwaith rydym ni'n ei wneud i fynd i'r afael â thai gwael ar hyd a lled y wlad yn bwysicach nag erioed o'r blaen. Rydym yn gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cymru, cyrff cyhoeddus a'r trydydd sector i sicrhau bod amgylchedd cartref diogel yn ganolog i lunio polisiau. Mae hyn yn cynnwys chwarae rhan annatod mewn cynghreiriau fel Tasglu Cenedlaethol Gofal Iechyd Darbodus ar Atal Cwmpadau, sy'n mynd i'r afael â'r lefelau argyfyngus o uchel o gwmpadau ymhlith pobl hŷn.

Mae llawer o heriau o'n blaenau, gan gynnwys amodau gwael tai yn y sectorau rhentu preifat a pherchen-feddianwyr, a phwysau parhaus ar wasanaethau hanfodol. Mae angen i ni weithio'n fwy cydweithredol ac ataliol ar draws feysydd tai, iechyd a gofal cymdeithasol er mwyn i ni ateb yr heriau hyn. Os byddwn yn llwyddiannus, cawn y cyfle i adeiladu cymdeithas lle y gall pobl hŷn addasu'n well i newid a chael eu diffinio gan eu cryfderau, yn hytrach na'u problemau. Fel yr eiriolwr dros dai ar ran pobl hŷn yng Nghymru, ein gweledigaeth yw gwlad lle y gall pobl hŷn oll fyw'n annibynnol, mewn tai cynnes, diogel a hygyrch.

---

\*Cyfieithwyd o'r Saesneg



# Unigrwydd a thlodi: cylch dieflig

**Dr Deborah Morgan, Swyddog Ymchwil, Y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia, Prifysgol Abertawe**

Dros y blynyddoedd diwethaf, mae cost bersonol a chymdeithasol unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn hwyrach mewn bywyd wedi cael ei gydnabod fwyfwy. O ganlyniad, mae llawer yn hysbys am y pwyntiau pontio allweddol i unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn hwyrach mewn bywyd. Fodd bynnag, un peth sy'n peri unigrwydd yn hwyrach mewn bywyd a thrwy gydol bywyd, ond sy'n cael ei anwybyddu'n aml, yw tlodi.

Tan 2015, pan gafodd Llywodraeth Geidwadol y DU wared ohono yn Lloegr, roedd y ffin tlodi yn y DU wedi'i osod ar 60% o incwm cymedrig y DU. Fodd bynnag, bach iawn o ymchwil sydd wedi archwilio'n benodol y cysylltiad rhwng unigrwydd a thlodi, wedi'i fesur yn ôl cymedrig incwm. Yn hytrach, mae ymchwilwyr sy'n archwilio daroganwyr unigrwydd wedi defnyddio amryw fesurau dirprwyol i archwilio'r cysylltiad ag unigrwydd a marcwyr difreintedd. Mae mesurau a ddefnyddir yn aml yn cynnwys cyrhaeddiad addysgol, daliadaeth cartref ac incwm, (Bishop et al., 2007; Hawkley et al., 2008; Savikko et al., 2005; Victor et al., 2005).

Mae ymchwil wedi darganfod cysylltiad rhwng unigrwydd a lefel addysgol, gyda lefelau addysgol is yn gysylltiedig â lefelau uwch o unigrwydd (De Jong Gierveld et al., 2015). Darganfu ymchwil gan Victor et al. (2005) fod daliadaeth cartref yn darogan unigrwydd yn arwyddocaol, gyda lefel uwch o unigrwydd ymhlith pobl a oedd yn rhentu eu cartref o



gymharu â pherchen-feddianwyr (14% o gymharu ag 8% yn y drefn honno). Yn yr un modd, dangoswyd bod adnoddau ariannol yn ddaroganwr pwysig unigrwydd yn hwyrach mewn bywyd (Hector-Taylor et al., 1996; Cohen-Mansfield et al., 2007; Theeke, 2010). Dangoswyd bod oedolion hŷn â llai o adnoddau ariannol yn fwy unig na'u cymheiriaid 'gwel eu byd' (Patsios, 2006).

Mae'r canfyddiadau hyn yn gyson â chanfyddiadau fy ngwaith i, a ddefnyddiodd ddata o astudiaeth Maintaining Function and Wellbeing (CFAS Wales [Cognitive Function and Ageing Studies Wales]). Trwy ddefnyddio cyrhaeddiad addysgol a daliadaeth tai yn fesurau dirprwyol, gwnaethom ddarganfod bod cysylltiad arwyddocaol rhwng addysg a

daliadaeth tai, ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol. Yn yr un modd ag astudiaethau blaenorol, roedd unigrwydd yn fwy cyffredin ymhlith oedolion hŷn â lefelau addysg is a'r rhai a oedd yn byw mewn tai cyngor. Fodd bynnag, gwnaethom ddarganfod nad oedd daliadaeth tai yn ystyrion yn y dadansoddiad amlamrywedd yn sgil ychwanegu newidynnau eraill, ond roedd lefel addysgol wedi parhau'n ystyrion drwyddi draw.

Un rheswm dros y cysylltiad rhwng unigrwydd a chyrraedd addysgol yw bod lefelau isel o addysg yn ddirprwy ar gyfer diffyg mynediad at amrywiaeth o adnoddau eraill (Broese Van Groenou and Van Tilburg, 2003). Mae hyn yn esbonio'r berthynas rhwng unigrwydd a daliadaeth tai ac adnoddau ariannol cyfyngedig. Ond, dadleuwyd hefyd y gall y cyfyngiadau hyn gael eu mwyhau os yw amgylchiadau ariannol wedi bod yn gyfyngedig ar hyd oes yr unigolyn (Jylhä and Saarenheimo, 2010; Pinguart and Sörensen, 2001) ac yn enwedig os deilliodd y caledi economaidd o gartref plentyndod, drwodd i fywyd yn hwyrach (Fokkema, 2012). Os dyma'r achos, mae'n bosibl bod gan hyn oblygiadau enfawr i lefelau unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol



ymhlith oedolion hŷn yn y dyfodol, o ganlyniad i'r lefelau cynyddol o dlodi a welwn ar draws holl grwpiau'r boblogaeth yn y DU (Y Comisiwn Metrigau Cymdeithasol, 2019).

Mae tystiolaeth bellach i ategu'r haerriad fod amgylchiadau ariannol cyfyngedig yn cael effaith negyddol ar unigrwydd. Mae ymchwil empirig wedi dangos bod statws economaidd-gymdeithasol dros gyfnod bywyd yn siapio ac yn dylanwadu ar allu person hŷn i wneud y mwyaf o'i rwydweithiau cymdeithasol a'u hamrywio, gan arwain at fwy o risg unigrwydd yn hwyrach mewn bywyd (De Jong Gierveld et al., 2015; Fokkema et al., 2012; Savikko et al., 2005). Priodolwyd hyn yn rhannol i'r cysylltiad rhwng lefel addysgol is a llai o debygolrwydd o fod mewn gwaith â thâl neu fwy o debygolrwydd o fod mewn swydd isel ei chyflog (De Jong Gierveld et al., 2015). Mae hyn oll yn effeithio ar alluoedd ariannol unigolyn a'i allu i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol trwy gydol ei fywyd. I'r gwrthwyneb, gwyddom fod cael mwy o adnoddau ariannol yn galluogi oedolion hŷn i gymryd rhan mewn mwy o weithgareddau cymdeithasol, gan gynnwys cyfleoedd cymdeithasol masnachol. Fodd bynnag, mae statws economaidd-gymdeithasol yn dylanwadu hefyd ar ffurfio rhwydweithiau cymdeithasol a'r math o rwydweithiau cymdeithasol sydd ar gael i'r rhai sy'n byw mewn amgylchiadau difreintiedig. Mae ymchwil yn dangos bod unigrwydd yn tueddu i fod yn fwy cyffredin mewn cymunedau trefol difreintiedig (Bowling et al., 1991; Victor et al., 2002; Victor and Scharf, 2005). Gwyddom fod gwahanol fathau o rwydwaith yn gallu cynyddu'r posibilrwydd o unigrwydd neu y gall fod yn ffactor sy'n amddiffyn rhag hynny.

Mae Wenger (1997) yn nodi mai rhwydweithiau sy'n dibynnu ar y teulu a rhai preifat, cyfyngedig, sydd â'r risg fwyaf o unigrwydd, tra bo risg rhwydweithiau integredig lleol yn is (Wenger

1997). Mae unigolion sydd â rhwydweithiau preifat neu hunangynhwysol yn fwy tebygol o fod ar wahân yn gymdeithasol nag unigolion sydd mewn mathau o rwydweithiau ffocws

cymunedol neu integredig lleol (Wenger et al 1996). Mae mathau o rwydweithiau ffocws cymunedol ac integredig lleol yn fwy cyffredin mewn ardaloedd cyfoethog.

**Tabl 1: Teipoleg Rhwydwaith Wenger (1991)**

Support Network Type (Wenger 1991)	Characteristics
<b>Family Dependent (FD)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nearby kin ties</li> <li>• Few peripheral friends/neighbours</li> <li>• Shared/nearby household with adult children/siblings</li> <li>• Primarily reliant on daughter</li> </ul>
<b>Locally Integrated (LI)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Close relationship with local family, friends, neighbours</li> <li>• Friends are also neighbours</li> <li>• Long term residence</li> <li>• Present/ recent community involvement</li> </ul>
<b>Locally Self-contained (LSC)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infrequent contact with at least one relative living locally or in adjacent community</li> <li>• Usually contact with sibling or niece/nephew</li> <li>• Reliance on neighbours</li> <li>• Household focused lifestyle</li> </ul>
<b>Wider Community Focused (WCF)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Active relationships with distant relatives (usually children)</li> <li>• High salience of friends</li> <li>• Involved in community voluntary organisations</li> <li>• Absence of local kin is common</li> <li>• This network is commonly a middle-class adaptation</li> </ul>
<b>Private Restricted (PR)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absence of local kin (other than in some cases a spouse)</li> <li>• Minimal contact with neighbours, no nearby local friends and lack of wider community contacts or involvements</li> </ul>



Trwy ddefnyddio data CFAS Wales, archwiliom p'un a oedd difreintedd lefel ardal yn dylanwadu ar fathau o rwydweithiau cymdeithasol oedolion hŷn yng Nghymru. Mae ein canfyddiadau'n dangos bod dau fath o rwydwaith yn fwy amlwg mewn ardal ddifreintiedig; dibynnu ar y teulu ac integredig lleol (gweler Tabl 2).

**Tabl 2: Difreintedd Ardal a Math o Rwydwaith**

	Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC) yn Dair Rhan		
	Mwyaf difreintiedig, o 1-632	Difreintedd cyfartalog, o 633-1265	Lleiaf difreintiedig, o 1266-1896
	(N=797)	(N=1337)	(N=1130)
Dibynnu ar y teulu	30.3%	40.6%	29.1%
Integredig lleol	28.8%	38.4%	32.8%
Hunangynhwysol lleol	23.9%	41.4%	34.6%
Ffocws cymunedol ehangach	10.9%	44.0%	45.1%
Ffocws cymunedol ehangach	20.7%	44.0%	35.3%

N = nifer yr oedolion hŷn.

Fel y nododd Wenger et al. (1996), roedd rhwydweithiau o fath ffocws cymunedol ehangach yn fwy cyffredin yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig (45.1%). Mae cael rhwydwaith ehangach, mwy amrywiol, yn cael effaith amddiffynnol ar unigrwydd ac mae'n gysylltiedig â statws economaidd-gymdeithasol uwch (Pinquart and Sørensen, 2001). Roedd rhwydweithiau o fath dibynnu ar y teulu yn fwy cyffredin mewn ardaloedd difreintiedig ac, fel y nodwyd yn flaenorol, maent yn gysylltiedig â mwy o risg unigrwydd (Wenger 1996).

Mae hyn yn gyson â gwaith a wnaed gan Scharf et al. (2004), a ddarganfu fod 16% o oedolion hŷn mewn ardaloedd difreintiedig yn dweud eu bod yn unig tu hwnt. Mae ymchwil fwy cyfoes mewn ardaloedd difreintiedig yn Glasgow hefyd wedi darganfod bod unigrwydd yn gyffredin iawn ymhlith oedolion sy'n byw yn yr ardaloedd hyn (Kearns et al., 2015a; Kearns et al., 2015b), gyda dau o bob pump oedolyn yn dweud eu bod yn teimlo'n unig, ac un o bob chwech yn dweud eu bod yn unig yn fynych. Yr hyn a nododd yr astudiaeth hon oedd bod unigrwydd mewn ardaloedd difreintiedig nid yn unig yn cael ei ysgogi gan darfu neu bontio, ond roedd ganddo gysylltiad uniongyrchol â llai o bosibilrwydd o gysylltiad ag eraill. Gwyddom fod heneiddio mewn cymdogaethau difreintiedig yn cynyddu risgiau teimlo'n anniogel, yn anfodlon ac yn unig (Scharf et al., 2004a; Patsios, 2006). Eto, gall llai o gyfleoedd am gysylltiad cymdeithasol mewn ardaloedd difreintiedig gael ei briodoli hefyd i bresenoldeb neu ddiffyg amwynderau lleol, cyfradd uchel o drosiant yn y boblogaeth, cyfraddau uchel o droseddu, enw da/drwg yr ardal, teimlo'n anniogel ac absenoldeb digon o oleuadau stryd (Evans et al., 2003; Livingston et al., 2010; Sampson 1988; Scharf et al., 2004). Gall pob un o'r rhain llesteirio ffydd ac effeithio'n negyddol ar ffurfio cysylltiadau cymdeithasol.

At hynny, dadleuwyd bod strwythur yr amgylchedd adeiledig hefyd yn gallu anfon signalau cynnil sy'n rhwystro rhyngweithio cymdeithasol ac yn chwalu ffydd (Donovan, 2017). Mae lonydd cefn â gatiau iddynt, goleuadau stryd wedi torri, graffiti a diffyg gwasanaethau oll yn gallu anfon negeseuon ymhlyg i drigolion lleol nad yw hon yn ardal braf i fyw ynddi, sy'n gallu llesteirio ffydd mewn cymdogion ac awgrymu bod yr ardal yn anniogel. Gall hyn yn ei dro arwain at ryngweithiadau cymdeithasol cyfyngedig, yn enwedig i drigolion hŷn. Mae ymchwil Glasgow

yn cefnogi'r haerid hwn, oherwydd darganfu fod y rhai a oedd yn sôn am fwy o ymddygiad gwrthgymdeithasol neu a oedd yn teimlo'n anniogel yn cerdded o gwmpas yn y nos yn fwy tebygol o deimlo'n unig (Kearns et al., 2015; Kearns et al., 2015b).

Diffiniodd Townsend dlodi fel: 'y diffyg adnoddau i [...] gymryd rhan yn y gweithgareddau, a chael yr amodau byw a'r amwynderau sy'n gyffredin' (Townsend, 1979). Eto, mae'r diffyg adnoddau hwn yn mynd yn llawer dyfnach. Mae'r cysylltiad rhwng unigrwydd a thlodi yn gymhleth a gellir ei briodoli i nifer o ffactorau sy'n cydberthyn, sy'n cyfyngu ac yn llesteirio ffurfio a chynnal rhwydweithiau cymdeithasol. Gall cyfyngiadau ariannol ddechrau niweidio rhwydweithiau cymdeithasol yn ifanc ac, os bydd hyn yn parhau gydol bywyd, gallant beri goblygiadau i unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn hwyrach mewn bywyd. Yn dwysáu hyn ymhellach y mae byw mewn ardaloedd o ddifreintedd uchel lle mae'r amgyffredion o droseddu, diffyg amwynderau, trosiant uchel ymhlith y boblogaeth a nodweddion yr amgylchedd adeiledig yn llesteirio ffydd, gan beri niwed pellach i ffurfio'r rhwydweithiau cymdeithasol hynny.

Fel y dangosodd yr erthygl hon, mae unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn mynd y tu hwnt i fod yn fater unigol, ond gallant berthyn i benderfyniadau polisi sy'n gallu cael effaith hirdymor. Hefyd, mae'n codi cwestiynau am effaith hirdymor degawd o doriadau llymder sydd wedi effeithio'n anghymesur ar ardaloedd difreintiedig. A ydym ni wedi creu bom amser posibl o gynnydd mewn unigrwydd yn y dyfodol yn y DU o ganlyniad i golli gwasanaethau a lefelau cynyddol o dlodi o ganlyniad i newidiadau lles? Am y rheswm hwn, mae angen gwneud y cysylltiad rhwng penderfyniadau polisi ac unigrwydd yn gliriach.

# Sut mae'r celfyddydau yn chwarae rhan hanfodol wrth wella llesiant ac ansawdd bywyd pobl hŷn

Nick Capaldi, Prif Weithredwr, Cyngor Celfyddydau Cymru

Yn gynt eleni, roedd staff Cyngor Celfyddydau Cymru allan yn Japan yn cymharu nodiadau â swyddogion y llywodraeth yno ynghylch eu strategaethau ar gyfer rheoli poblogaeth sy'n heneiddio'n gyflym. Enwyd Japan yn 'arch-gymdeithas sy'n heneiddio', gyda 26% o'r boblogaeth dros 65 oed. Yn ôl rhagamcanion presennol, bydd y ganran hon yn 40% erbyn 2060 ac, at ddibenion cynllunio, mae Gweinyddiaeth Iechyd, Llafur a Lles Japan bellach yn derbyn bod 'bywyd 100 mlynedd' yn norm.

Os byddwn ni oll yn byw bywyd hirach, mae angen i ni feddwl yn ofalus am sut byddwn yn treulio'n hamser yn y blynyddoedd hwyrach hynny.

Mae Cyngor Celfyddydau Cymru wedi'i wreiddio'n gadarn yn y busnes llesiant ac ansawdd bywyd. Mae'r celfyddydau yn ein diddanu, ein herio, yn datgelu byd newydd o brofiad a dychymyg i ni – maent yn ein cysuro pan fydd ei angen arnom ac yn cynnig dathliadau afieithus pan fyddwn yn canu ac yn dawnsio. Mae'r celfyddydau yn bwysig oherwydd gallant, ond am ennyd, newid pwy ydym ni a'n dealltwriaeth o'r byd o'n cwmpas.

Yn ei hanfod, mae Cyngor y Celfyddydau eisiau i fwy o bobl, o bob oed, gael cyfle i fwynhau a chymryd rhan yn y celfyddydau. Dyma pam rydym ni'n bartner yn Heneiddio'n Dda yng

Nghymru, rhaglen genedlaethol a gynhelir gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Mae'n dwyn unigolion a chymunedau ynghyd gyda'r sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol i ddatblygu a hyrwyddo ffyrdd arloesol ac ymarferol o wneud Cymru'n wlad dda i bawb dyfu'n hŷn.

Trwy ei holl waith, mae Cyngor Celfyddydau Cymru yn mynd i'r afael â thlodi, arwahanrwydd ac iechyd gwael trwy ei ddiwylliant a thrwy gefnogi a darparu amrywiaeth o brosiectau a rhaglenni sy'n canolbwyntio'n benodol ar gynnig cyfleoedd i bobl o rai o'r cymunedau mwyaf difreintiedig yng Nghymru ymgysylltu â'r celfyddydau a chymryd rhan ynddynt.

Un o'r prosiectau cenedlaethol arwyddocaol cyntaf a gefnogom oedd Gwanwyn, sef gŵyl yn cynnig gweithgareddau creadigol hawdd cael atynt (a rhad ac am ddim, yn aml) i bobl hŷn ledled Cymru. Roedd gweld cyplau hŷn, er enghraifft yn mwynhau te prynhawn a dawnsio yng Nghanolfan y Mileniwm yn ein hatgoffa am oes wahanol, pan oedd dod ynghyd a mwynhau cwmni pobl eraill yn un o bleserau symlach bywyd.

Ond, mae'n rhaid mai un o fy hoff brosiectau oedd cARTrefu, sef partneriaeth ag Age Cymru a Sefydliad Baring. Rhwng 2015 a 2017, fe wnaeth Age Cymru recriwtio 16 o artistiaid proffesiynol o'r Celfyddydau Perfformio, y Celfyddydau Gweledol, Geiriau a Cherddoriaeth i gyflwyno wyth cyfnod preswyl wyth wythnos





cARTrefu, artist Sophie McKeand.

mewn cartrefi gofal ledled Cymru. Ac, yn 2017, fe wnaeth cARTrefu ail-lansio gyda thîm newydd o 12 artist, bellach yn gweithio mewn cartrefi gofal am 12 wythnos. Beth sy'n gwneud cARTrefu yn arbennig yw ymrwymiad pawb sy'n gysylltiedig – y preswylwyr, staff, teuluoedd ac artistiaid – i wthio ffiniau'r hyn sy'n bosibl mewn cartrefi gofal. Mae'r canlyniadau wedi bod yn eithriadol, gan gynhyrchu gwaith celf newydd beiddgar a thrawiadol, o wir safon a chreadigrwydd. Mae wedi trawsnewid profiadau preswylwyr o'r celfyddydau ac wedi gwella'u hiechyd a'u llesiant emosiynol. Hefyd, mae wedi meithrin mwy o werthfawrogiad o'r celfyddydau ymhlith staff cartrefi gofal, sydd wedi magu mwy o hyder ac ennill sgiliau newydd, gan eu rhannu a'u defnyddio yn eu gwaith o ddydd i ddydd gyda phreswylwyr.

Mae llawer o'r prosiectau sy'n cael eu cefnogi gan Gyngor y Celfyddydau yn tynnu'u hysbrydoliaeth o bob cwr o'r byd. Mae Re-Live yn elusen arobryn sy'n cynnig rhaglen eclecticig o Theatr Stori Bywyd. Yn 2010, teithiodd Karin Diamond o'r cwmni i Japan i ymchwilio i'r ffordd arloesol y mae pobl Japan yn mynd ati i

ofalu am bobl â dementia. Dychwelodd yn llawn syniadau newydd a dechreuodd Re-Live ddechrau archwilio'r maes cymhleth sy'n amgylchynu creadigrwydd a dementia.

Daeth 'Memoria' â phobl sy'n byw gyda dementia, aelodau'r teulu a gofalwyr proffesiynol ynghyd i rannu'u profiadau drwy theatr. Fe wnaethant berfformio'u storïau o fyw gyda dementia gyda dewrder a phenderfyniad. Ni fyddai neb a welodd y perfformiadau byw yng Nghaerdydd (neu eu gweld yn ffrydio ar-lein) wedi methu cael eu cyffwrdd gan urddas y rhai ar y llwyfan a'u penderfyniad y dylai eu lleisiau gael eu clywed.

Fel y dywedodd un o'r rhai a gymerodd ran:

**“Roedd y broses hon wedi caniatáu i ni ddechrau trawsnewid ein perthynas â dementia, yr ofn, y braw, yr unigrwydd. Mae angen y cyfle hwn arnom i fynegi'r hyn rydyn ni'n mynd drwyddo”.**

\*Cyfieithwyd o'r Saesneg

Wrth gwrs, nid pobl hŷn yn unig sy'n gweld eu hiechyd yn dirywio, ond ni fyddai'n realistig anwybyddu'r cysylltiadau amlwg. Un o'r ffyrdd gorau o gadw'n iach am yn hirach yw cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Nid yn unig y mae'n cadw'r rhai sy'n cymryd rhan i symud, ond mae hefyd yn eu helpu i ddeall lefel y gallu y mae eu corff o hyd yn gallu ei gyflawni.

Dyma'r maes a archwiliwyd gan bartneriaeth arloesol rhwng Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru ac English National Ballet – Dance for Parkinson's. Dyma brosiect sy'n gwahodd pobl â chlefyd Parkinson a'u gofalwyr/teulu i gymryd rhan mewn cwrs dawns o ansawdd uchel dros gyfnod o dri thymor bob blwyddyn. Ers i'r prosiect ddechrau, nid yn unig y mae'r rhai sy'n cymryd rhan (pobl sy'n byw gyda chlefyd Parkinson a'u gofalwyr) wedi ennill dealltwriaeth ddyfnach o ddawns, ond mae pamor symudol y gallant fod wedi'u synnu. Fel y dywedodd un person llawn syndod:

**“Mae'n rhyfeddol eich bod chi'n methu cerdded weithiau, ond gallwch chi ddawnsio”. \***

Gall cymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp fod yn ffordd rymus o feithrin llesiant pobl. Hefyd, gall arwain at gyfeillgarwch oes sy'n gwella hyder pobl yn sylweddol ac yn lleihau eu teimladau o arwahanrwydd. Mae hyn yn amlwg iawn yn y Corau Strôc a Dementia sydd bellach yn datblygu ar hyd a lled Cymru, ac un o brosiectau enwocaf Cymru yw'r Forget-me-not Chorus.

Ers ffurfio yn 2010 (yn dilyn prosiect llwyddiannus ar y cyd gydag Opera Cenedlaethol Cymru a Chymdeithas Alzheimer Bro Morgannwg), mae'r galw am waith y Forget-me-not Chorus wedi ehangu'n gyflym iawn ac mae'r elusen bellach yn gweithio mewn amrywiaeth o leoliadau cymunedol a chartrefi gofal, gan gynnwys 170 o bobl sy'n cymryd rhan yn wythnosol drwy ei 5 côr. Mae'r Forget-me-not Chorus yn cynnig cyfleoedd unigryw i bobl sy'n byw gyda dementia, a'u hanwyliaid, i rannu mewn profiadau creadigol mewn amgylchedd diogel a chyfforddus, llawn hwyl, chwerthin a chanu. Mae ymarferion a pherfformio yn cynnig ffocws i'r wythnos, pwnc trafod i deulu a ffrindiau, ymdeimlad o ddiben a balchder i bawb sy'n cymryd rhan, ynghyd â chymuned barhaus o gymorth a dealltwriaeth.



Dawns ar gyfer Parkinson's, Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru. Hawlfraint (h) Rachel Cherry.

\*Cyfieithwyd o'r Saesneg



Forget-me-not Chorus. Hawlfraint (h) Brian Tarr.

Trwy weithio gyda gweithwyr proffesiynol ar draws sbectrwm artistig eang, mae'r Forget-me-not Chorus yn creu darnau perfformio newydd sy'n grymuso aelodau'r corau ac yn rhoi llais clir, gwirioneddol iddynt. Yn anad dim, mae'r Forget-me-not Chorus yn achubiaeth i'r rhai a all fod ar wahân ac wedi'u cau allan o weithgareddau cyffredin bob dydd, gan alluogi partneriaid a theuluoedd i greu atgofion newydd ac, yn ei hanfod, dathlu bywyd yn yr ennyd honno. Dywedodd un aelod brwdfrydig o'r côr:

**“Mae'n berffaith, does dim pwysau, dim ond hwyl. I ni, noson y côr yw ein dos o hapusrwydd. Mae'n sba i'r enaid.”\***

Lle y mae Japan yn arwain nawr, bydd gweddill y byd yn anochel yn dilyn. Bydd disgwyliad oes hirach yn dod â heriau newydd gydag ef os ydym am weld bywyd iach, ystyrllon a hyfyw yn ariannol yn ymestyn yn ddi-dor i henaint. Ond, mae pob un ohonom yn gwybod am bobl hŷn sy'n ei chael hi'n fwy anodd cyflawni hyn nag y dylai fod. Rydym yn clywed gormod o storïau o bobl fregus, unig sy'n cael trafferth cael deupen llinyn ynghyd. Nid yw tlodi'n parchu henaint a chyda gwerth pensïynau'n

anghydnaws â disgwyliad oes hirach, mae miliynau o bobl a fu'n edrych ymlaen at ymddeoliad cyfforddus yn debygol o gael eu hunain mewn anhawster gwirioneddol. Ni wnaiff hyn y tro. I ni fyw mewn Cymru deg, ofalgar a ffyniannus, sy'n gwella llesiant ac ansawdd bywyd ei holl drigolion, yna rhaid i ni fod yn ddewr a rhoi'r newidiadau ar waith a fydd yn galluogi hyn i ddigwydd.

### Wyddoch chi:

- bod mynychu digwyddiad celf unwaith y mis yn ystod blynyddoedd aeddfed bywyd person yn lleihau'r risg o ddatblygu iselder hyd at 50%.

<https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10063577/>

- bod ymweld ag oriel gelf neu amgueddfa o bryd i'w gilydd yn lleihau'r risg o ddatblygu dementia hyd at 44% a bod y buddion yn para hyd at 10 mlynedd wedi'r ymweliad.

<https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10057399/>

\*Cyfieithwyd o'r Saesneg



# Cyfeiriadau

## Cyflwyniad

<sup>1</sup> JRF (2018) Poverty in Wales 2018 <https://www.jrf.org.uk/report/poverty-wales-2018>

<sup>2</sup> Llywodraeth Cymru (2017) Ffyniant i Bawb: y strategaeth genedlaethol. <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2017-10/ffyniant-i-bawb-y-strategaeth-genedlaethol.pdf>

## Pensiynau'r Wladwriaeth – materion ar gyfer pensiynwyr nawr ac yn y dyfodol

<sup>1</sup> Is State Pension knowledge too low for informed financial decisions? Pensions Policy Institute, 2018 drawing on 2017 NatCen Panel Survey data <https://www.pensionspolicyinstitute.org.uk/research/research-reports/2018/briefing-note-107-is-state-pension-knowledge-too-low-for-informed-financial-decisions/>

<sup>2</sup> New State Pension: impact on an individual's pension entitlement <https://www.gov.uk/government/publications/new-state-pension-impact-on-an-individuals-pension-entitlement-longer-term-effects>

## Project 360° - cynorthwyo cyn-filwyr hŷn i gael at eu Pensiwn Lluoedd Arfog

<sup>1</sup> E. Gruffydd-Jones (2019) Armed forces veterans missing out on pensions, says charity. BBC Sunday Politics Wales. 19 September 2019. BBC Wales news. <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-politics-49681771>

## Unigrwydd a thlodi - cylch dieflig

Barnes, M., Blom, A., Cox, A. and Lessof, C. (2006). The Social Exclusion of Older People: Evidence from the First Longitudinal Study of Ageing (ELSA), Office of the Deputy Prime Minister, London.

Bishop, A. J., and Martin, P. (2007). The indirect influence of educational attainment on loneliness among unmarried older adults. *Educational Gerontology*, 33(10), 897-917.

Bowling, A., and Stafford, M. (2007). How do objective and subjective assessments of neighbourhood influence social and physical functioning in older age? Findings from a British survey of ageing. *Soc Sci Med* 64:2533–2549

Broese Van Groenou, M. I. B., & Van Tilburg, T. (2003). Network size and support in old age: Differentials by socio-economic status in childhood and adulthood. *Ageing & Society*, 23(5), 625-645.

Cohen-Mansfield, J., & Parpura-Gill, A. (2007). Loneliness in older persons: a theoretical model and empirical findings. *International Psychogeriatrics*, 19(2), 279-294.

- De Jong Gierveld, J., Keating, N., & Fast, J. E. (2015). Determinants of loneliness among older adults in Canada. *Canadian Journal on Aging/La Revue Canadienne du vieillissement*, 34(2), 125-136.
- Donovan, J. (2017). *Designing the compassionate city: creating places where people thrive*. Routledge.
- Evans, G. W. (2003). The built environment and mental health. *Journal of urban health*, 80(4), 536-555.
- Fokkema, T., De Jong Gierveld, J., and Dykstra, P. A. (2012). Cross-national differences in older adult loneliness. *The Journal of psychology*, 146(1-2), 201-228.
- Hawkley, L. C., Hughes, M. E., Waite, L. J., Masi, C. M., Thisted, R. A., and Cacioppo, J. T. (2008). From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: the Chicago health, aging, and social relations study. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 63(6), S375-S384.
- Hector-Taylor, L. and Adams, P. (1996). "State versus trait loneliness in elderly New Zealanders" *Psychological Reports* 78 (3 part 2):1329-30
- Jylhä, M., and Saarenheimo, M. (2010). Loneliness and ageing: Comparative perspectives. *The SAGE handbook of social gerontology*, 317-328.
- Kearns, A., Whitley, E., Tannahill, C., & Ellaway, A. (2015a). Loneliness, social relations and health and well-being in deprived communities. *Psychology, health & medicine*, 20(3), 332-344.
- Kearns, A., Whitley, E., Tannahill, C., & Ellaway, A. (2015b). 'Lonesome town'? Is loneliness associated with the residential environment, including housing and neighbourhood factors? *Journal of Community Psychology*, 43(7), 849-867.
- Livingston, M., Bailey, N., & Kearns, A. (2010). Neighbourhood attachment in deprived areas: Evidence from the north of England. *Journal of Housing and the Built Environment*, 25(4), 409-427.
- Patsios, D. (2006). Pensioners, poverty and social exclusion. In: Pantazis, C., Gordon, D., Levitas, R. (eds) *Poverty and social exclusion in Britain: the millennium survey*. Policy Press, Bristol, pp 431-458
- Pinquart, M., and Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and applied social psychology*, 23(4), 245-266.

Sampson, R. J. (1988). Local friendship ties and community attachment in mass society: A multilevel systemic model. *American Sociological Review*, 53(5), 766-779.

Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E., and Pitkälä, K. H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of gerontology and geriatrics*, 41(3), 223-233.

Scharf, T., Phillipson, C., and Smith, A. E. (2004). Poverty and social exclusion: growing older in deprived urban neighbourhoods. In: Walker, A., Hagan Hennessy, C. (eds) *Growing older: quality of life in old age*. Open University Press, Buckingham, pp 81-106

Social Metrics Commission (2019). *Measuring Poverty 2019* (accessed online) <https://li.com/reports/measuring-poverty-2019-a-report-of-the-social-metrics-commission/>

Theeke, L. A. (2010). Sociodemographic and health-related risks for loneliness and outcome differences by loneliness status in a sample of US older adults. *Research in Gerontological Nursing*, 3(2), 113-125.

Townsend, P. (1979). *Poverty in the United Kingdom*, London, Allen Lane and Penguin Books.

Victor, C. R. and Scharf, T. (2005). Social isolation and loneliness. In: Walker, A. (ed) *Understanding quality of life in old age*. Open University Press, Buckingham, pp 100-116

Victor, C. R., Scambler, S., Shah, S., Cook, D. G., Harris, T., Rink, E., and de Wilde, S. (2002). Has loneliness amongst older people increased? An investigation into variations between cohorts. *Ageing and Society* 22:1-13

Wenger, G. C. (1991). A network typology: From theory to practice. *Journal of Aging Studies*, 5(2), 147-162.

Wenger, G. C. (1997). Social networks and the prediction of elderly people at risk. *Aging & Mental Health*, 1(4), 311-320.

Wenger, G. C., Davies, R., Shahtahmasebi, S., & Scott, A. (1996). Social isolation and loneliness in old age: review and model refinement. *Ageing & Society*, 16(3), 333-358.





Rhoddyd help i gleient Care & Repair adael yr ysbyty yn ddiogel a chyflymach gan ddefnyddio ramp modwlar. Hawlfraint (h) Care & Repair Cymru.





Nid barn Age Cymru o reidrwydd yw'r farn sy'n cael ei mynegi yn **EnvisAGE**. Byddem yn croesawu sylwadau neu erthyglau ar gyfer rhifynnau yn y dyfodol.

Dylid cyfeirio'r rhain at [policy@agecymru.org.uk](mailto:policy@agecymru.org.uk)

### **Bwrdd Golygyddol**

Yr Athro y Fonesig June Clark, Prifysgol Abertawe

Dr Charles Musselwhite, Y Ganolfan ar gyfer Heneiddio Arloesol, Prifysgol Abertawe

Professor Mark Llewellyn, Sefydliad Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru, Prifysgol De Cymru

Victoria Lloyd, Age Cymru

Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd, CF24 5TD

Ffôn: 029 2043 1555 [www.agecymru.org.uk](http://www.agecymru.org.uk)

**Dilynwch ni ar:**  [facebook.com/agecymru](https://facebook.com/agecymru)  [twitter.com/agecymru](https://twitter.com/agecymru)

 **age Cymru**

Creu Cymru oed gyfeillgar

Mae Age Cymru yn elusen gofrestrdig: 1128436. Mae'n gwmni cyfyngedig trwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad ei swyddfa gofrestrdig yw'r uchod. ©Age Cymru 2020