Beth sydd yn bwysig i



chi? Profiadau cyfredol pobl dros 50 oed yng Nghymru

Dyma’r pedwerydd arolwg blynyddol a gynhaliwyd ers 2020 gan Age Cymru a’r sefydliadau allweddol sy’n cynrychioli pobl hŷn yng Nghymru.

Mae’n bwysig bod Llywodraeth Cymru ac eraill yn clywed gan bobl hŷn am eich profiadau a’r hyn sy’n bwysig i chi.

Bydd yr arolwg hwn yn cymryd 15 munud i’w gwblhau.

Mae eich ymateb yn ddi-enw ond os hoffech chi i ni gysylltu â chi ynglŷn â’r arolwg gallwch gynnwys eich manylion cyswllt ar ddiwedd y ddogfen. Gallwch hefyd roi gwybod i ni os ydych am gymryd rhan yn ein hymgyrchoedd er mwyn creu newidiadau cadarnhaol i bobl hŷn ledled Cymru.

***50+***

Diolch am eich cefnogaeth wrth gwblhau’r arolwg hwn.

# Cyfathrebiad

**A1. Sut ydych chi’n mynd ati i ddod o hyd i wybodaeth? (Dewiswch bob un sy’n berthnasol)**

⬛ Newyddion ar y teledu

⬛ Radio

⬛ Facebook

⬛ Trydar

⬛ Papur Newydd Cenedlaethol

⬛ Papur Newydd Lleol

⬛ WhatsApp

⬛ Gwasanaethau wyneb yn wyneb

⬛ Llinell gymorth dros y ffôn

⬛ Hysbysfwrdd lleol/canolfan gymunedol

⬛ Chwilotwr ar-lein (e.e., Google)

⬛ Dydw i ddim yn chwilio am wybodaeth

⬛ Arall

**A2.a. Oes gennych chi fynediad i’r we gartref?**

⬛ Oes ⬛ Nac oes

**A2.b. Os ydych chi wedi dewis ‘Oes’, sut ydych chi’n cael mynediad i’r rhyngrwyd?**

⬛ Mae gen i ffôn clyfar fy hun

⬛ Mae gen i gyfrifiadur llechen/iPad fy hun

⬛ Mae gen i liniadur neu fwrdd gwaith fy hun

⬛ Drwy ddefnyddio ffôn clyfar/tabled/ ipad/cyfrifiadur fy nheulu neu fy ffrindiau

⬛ Mewn llyfrgell

⬛ Mewn caffi rhyngrwyd

**A2.c. Beth ydych chi’n gwneud pan rydych chi’n defnyddio’r rhyngrwyd?**

⬛ Cysylltu â ffrindiau/teulu ⬛ Dod o hyd i wybodaeth ⬛ Gweithio

⬛ Defnyddio’r cyfryngau cymdeithasol

⬛ Bancio ar-lein

⬛ Siopa ar-lein

⬛ Galw ffrindiau neu deulu dros fidio

⬛ Chwarae gemau

⬛ Arall

**A3. Pa mor hawdd yw hi i gael gafael ar wybodaeth am y cymorth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnoch?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ⬛ 1 – Hawdd | ⬛ 2 – Hawdd | ⬛ 3 – Nid | ⬛ 4 – Anodd | ⬛ 5 – Anodd |
| iawn |  | yw’n |  | iawn |
|  |  | hawdd nac |  |  |
|  |  | yn anodd |  |  |

**Rhowch mwy o wybodaeth:**

**A4. Beth yn eich barn chi y gellid ei wneud er mwyn gwella mynediad at wybodaeth am wasanaethau a chefnogaeth?**

# Iechyd a llesiant

**B1. Pa weithgareddau ydych chi’n hoffi eu gwneud er mwyn cael hwyl/ymlacio? (Dewiswch bob un sy’n berthnasol)**

⬛ Treulio amser gyda ffrindiau a theulu

⬛ Gwirfoddoli

⬛ Darllen

⬛ Gwylio’r teledu

⬛ Chwaraeon ⬛ Bwyta allan ⬛ Ymarfer corff

⬛ Dawnsio

⬛ Gwylio chwaraeon

⬛ Teithio

⬛ Mynd i ganolfan ddydd lleol

⬛ Mynd i gyngherddau/theatr fyw

⬛ Garddio

⬛ Arall\_

**B2. Oes unrhyw beth sy’n eich atal rhag cael mynediad at y gweithgareddau rydych chi’n eu mwynhau?**

**B3. Pa brofiadau heriol ydych chi wedi eu hwynebu yn ystod y 12 mis diwethaf? (Dewiswch bob un sy’n berthnasol)**

⬛ Heb weld teulu / ffrindiau

⬛ Costau byw

⬛ Profedigaeth neu alar

⬛ Arwahanrwydd

⬛ Iechyd corfforol gwael

⬛ Iechyd corfforol

⬛ Cael mynediad at bresgripsiynau

⬛ Mynnu fy hawliau

⬛ Cael gafael ar arian parod

⬛ Mynediad at fancio wyneb yn wyneb

⬛ Sgamiau

⬛ Camdriniaeth

⬛ Gofalu am briod/ffrind/ perthynas

⬛ Unigrwydd

⬛ Iechyd meddwl/ emosiynol

⬛ Gorddefnyddio alcohol

⬛ Cael mynediad at fwyd ac eitemau hanfodol

⬛ Trafnidiaeth ⬛ Cyflogaeth ⬛ Dim

⬛ Arall

**Rhowch mwy o wybodaeth:**

**B4.a. Rydw i’n teimlo bod fy iechyd corfforol presennol i’n:**

⬛ Dda iawn ⬛ Da ⬛ Gwael ⬛ Gwael iawn

**B4.b. Sut mae hyn yn cymharu â 12 mis yn ôl?**

⬛ Gwell ⬛ Yr un peth ⬛ Gwaeth

**Rhowch mwy o wybodaeth:**

**B5.a. Rydw i’n teimlo bod fy iechyd meddwl/emosiynol presennol i’n:**

⬛ Dda iawn ⬛ Da ⬛ Gwael ⬛ Gwael iawn

**B5.b. Sut mae hyn yn cymharu â 12 mis yn ôl?**

⬛ Gwell ⬛ Yr un peth ⬛ Gwaeth

**Rhowch mwy o wybodaeth:**

**B6.a. Ydych chi wedi cael mynediad at ofal iechyd neu wedi ceisio cael mynediad at ofal iechyd yn ystod y 12 mis diwethaf?**

⬛ Ydw, i mi ⬛ Ydw, ar gyfer rhywun arall

⬛ Na, doedd dim angen

**B6.b. Os ydych, pa fath o ofal iechyd ydych chi wedi ei dderbyn neu wedi ceisio cael mynediad ato?**

⬛ Meddyg teulu

⬛ Deintyddiaeth

⬛ Apwyntiad cyffredin yn yr ysbyty

⬛ Cefnogaeth ar gyfer iechyd meddwl

⬛ Gwiriadau iechyd parhaus

⬛ Meddygfa

⬛ Ffisiotherapi

⬛ Fferyllfa

⬛ Gwiriad golwg

⬛ Podiatreg

⬛ Gofal cleifion mewnol

⬛ Ceisiais gael mynediad at ofal iechyd ond

nid wyf wedi llwyddo i gael y gefnogaeth sydd ei hangen arnaf

(Gallwch rannu mwy o wybodaeth drwy ateb cwestiwn B6.e.)

**B6.c. Pa mor hawdd oedd gwneud yr apwyntiadau gofal iechyd angenrheidiol?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ⬛ 1 – Hawdd | ⬛ 2 – Hawdd | ⬛ 3 – Nid | ⬛ 4 – Anodd | ⬛ 5 – Anodd |
| iawn |  | yw’n |  | iawn |
|  |  | hawdd nac |  |  |
|  |  | yn anodd |  |  |

**Rhowch mwy o wybodaeth:**

**B6.d. Pa mor hawdd oedd cyrraedd yr apwyntiadau gofal iechydangenrheidiol?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ⬛ 1 – Hawdd | ⬛ 2 – Hawdd | ⬛ 3 – Nid | ⬛ 4 – Anodd | ⬛ 5 – Anodd |
| iawn |  | yw’n |  | iawn |
|  |  | hawdd nac |  |  |
|  |  | yn anodd |  |  |

**Rhowch mwy o wybodaeth:**

**B6.e. Dywedwch wrthym am eich profiad o ofal iechyd yn ystod y 12 mis diwethaf, a sut gwnaethoch fynychu’r gwasanaeth?**

**B7.a. Ydych chi wedi ceisio cael mynediad at gymorth gofal cymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf?**

(e.e., trefnu asesiad ar gyfer eich anghenion chi, eich anghenion fel gofalwr, cefnogaeth canolfannau dydd, help yn y cartref gyda thasgau bywyd bob dydd, cael cefnogaeth i adael yr ysbyty, gofal seibiant a gofal preswyl.)

⬛ Ydw, i mi ⬛ Ydw, ar gyfer rhywun arall

⬛ Na, doedd dim angen i mi wneud hyn

**B7.b. Os felly, a gawsoch chi'r help yr oedd ei angen arnoch? Rhowch mwy o wybodaeth:**

**B7.c. Pa mor hawdd oedd cael gafael ar y cymorth sydd ei angen arnoch?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ⬛ 1 – Hawdd | ⬛ 2 – Hawdd | ⬛ 3 – Nid | ⬛ 4 – Anodd | ⬛ | 5 – Anodd |
| iawn |  | yw’n |  |  | iawn |
|  |  | hawdd nac |  |  |  |
|  |  | yn anodd |  |  |  |

**Rhowch mwy o wybodaeth:**

**B7.d. A oedd yn rhaid i chi gyfrannu tuag at gostau gofal?**

⬛ Ydw ⬛ Nac Ydw

**B7.e. Os oedd yn rhaid i chi gyfrannu at gostau gofal, a oedd hi'n hawdd deall y trefniadau er mwyn talu?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ⬛ 1 – Hawdd | ⬛ 2 – Hawdd | ⬛ 3 – Nid | ⬛ 4 – Anodd | ⬛ 5 – Anodd |
| iawn |  | yw’n |  | iawn |
|  |  | hawdd nac |  |  |
|  |  | yn anodd |  |  |

**Rhowch mwy o wybodaeth:**

**B8.a. Ar hyn o bryd, ydych chi’n gofalu am rywun heb dderbyn tâl, neu ydych chi’n darparu cefnogaeth ddi-dâl i aelodau o’r teulu, ffrindiau, cymdogion, neu eraill oherwydd salwch neu anabledd corfforol neu feddyliol hirdymor, neu broblemau’n gysylltiedig ag oedran hy^n?**

⬛ Ydw ⬛ Nac Ydw

**B8.b. Sut mae’r amser rydych chi’n ei dreulio yn gofalu nawr yn cymharu gyda’r amser roeddech chi’n ei roi 12 mis yn ôl?**

⬛ Rydych chi’n darparu mwy o amser nawr

⬛ Yr un peth ⬛ Rydych chi’n darparullai o amser nawr

Os gwnaethoch chi ddewis ‘Ydw’ wrth ateb cwestiwn B9 efallai bydd gennych ddiddordeb i wybod bod gan Age Cymru a Carers’ Trust brosiect sydd wedi’i anelu at gynorthwyo pobl fel chi.

Am fwy o wybodaeth ewch i agecymru.org.uk/ gofalwyr, neu ffoniwch 0300 303 44 98.

# Cyflogaeth

**C1. Pa un o’r canlynol sy’n berthnasol i chi? (Dewiswch bob un sy’n berthnasol)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ⬛ | Rydw i wedi ymddeol | ⬛ | Hunangyflogedig rhan-amser |
| ⬛ | Rydw i’n gweithio llawn amser | ⬛ | Rydw i’n gweithio yn fy nghartref yn |
| ⬛ | Rydw i’n gweithio rhan-amser (gweithio 30 awr neu lai bob wythnos) | ⬛ | gofalu am y cartref  Rydw i mewn addysg llawn amser |
| ⬛ | Rydw i’n methu gweithio oherwydd anabledd/salwch | ⬛ | Rydw i wedi cofrestru fy mod yn ddiwaith |
| ⬛ | Rydw i’n methu gweithio oherwydd cyfrifoldebau gofalu | ⬛ | Rydw i’n gwneud gwaith gwirfoddol di-dâl |
| ⬛ | Hunangyflogedig llawn amser |  |  |
| ⬛ | Arall\_ | | |

**C2. Ydy eich cynlluniau ar gyfer ymddeol wedi newid yn ystod y 12 mis diwethaf?**

⬛ Ydyn – rydw i nawr yn bwriadu ymddeol yn ddiweddarach

⬛ Ydyn – rydw i nawr yn bwriadu ymddeol yn gynharach

**Rhowch mwy o wybodaeth:**

⬛ Ydyn – rydw i nawr yn bwriadu mynd yn ôl i waith cyflogedig

⬛ Na

⬛ Ddim yn berthnasol

**C3.a. Ydych chi’n chwilio am waith cyflogedig ar hyn o bryd?**

⬛ Ydw ⬛ Nac ydw ⬛ Ddim yn berthnasol

**C3.b. Os ydych chi’n chwilio am waith cyflogedig, pa mor hir ydych chi wedi bod yn chwilio am waith?**

**C3.c. Beth fyddai’n eich cefnogi i ddod o hyd i waith?**

**C4.a. Ydych chi erioed wedi dioddef gwahaniaethu oherwydd eich oedran yn y gweithle?**

⬛ Ydw ⬛ Na

**C4.b. Rhowch mwy o wybodaeth. Sut wnaeth hyn effeithio arnoch chi?**

# Cyllid

**D1. Ydych chi’n hyderus y bydd digon o arian gennych chi i fyw eleni?**

⬛ Hyderus iawn

⬛ Hyderus

**Rhowch mwy o wybodaeth:**

⬛ Ddim yn hyderus neu ddim yn hyderus

⬛ Yn ddihyder

⬛ Ansicr iawn

**D2. Ydych chi’n derbyn credyd pensiwn?**

⬛ Ydw

⬛ Nac ydw, dwi wedi ymgeisio ond dwi ddim yn gymwys

⬛ Nac ydw, dydw i erioed wedi gwneud cais

⬛ Dw i erioed wedi clywed am gredyd pensiwn

⬛ Nid wyf erioed wedi clywed amdano ond byddaf yn ceisio gwneud cais nawr

⬛ Nid wyf erioed wedi clywed amdano ac ni fyddaf yn gwneud cais

Mae gwerth mwy na £200m o gredyd pensiwn yn mynd heb ei hawlio yng Nghymru bob blwyddyn.

Os ydy eich cais chi wedi cael ei wrthod yn y gorffennol, efallai ei bod yn werth gwneud cais newydd. Gall eich cyllid newid wrth i gyfraddau budd-daliadau newid. I hawlio Credyd Pensiwn, dylai pobl ffonio llinell hawlio Credyd Pensiwn yr Adran Gwaith a Phensiynau yn uniongyrchol ar 0800 99 1234 neu ewch i [www.gov.uk/pension-credit/how-to-claim.](http://www.gov.uk/pension-credit/how-to-claim)

**D3. Ydych chi’n derbyn unrhyw fudd-daliadau’r wladwriaeth?**

⬛ Ydw ⬛ Nac Ydw

Bob blwyddyn, amcangyfrifir bod hyd at £3.5 biliwn o fuddion gwladwriaethol yn y DU yn mynd heb eu hawlio gan bobl hŷn. Gall Cyngor Age Cymru eich helpu i ddarganfod a ydych yn cael mynediad at bopeth y mae gennych hawl iddo. I gael mwy o wybodaeth ewch i [www.ageuk.org.uk/cymru/information-advice/money-legal/benefits-entitlements/](http://www.ageuk.org.uk/cymru/information-advice/money-legal/benefits-entitlements/) neu ffoniwch Gyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98.

**D4. Beth sy’n disgrifio sefyllfa eich cartref orau?**

⬛ Rydw i’n berchen ar fy nhŷ yn gyfan gwbl

⬛ Rydw i’n prynu tŷ gyda morgais/ benthyciad

⬛ Rydw i’n rhenti tŷ gan y cyngor lleol

⬛ Rydw i’n rhenti tŷ gan gymdeithas dai/ landlord cymdeithasol

⬛ Rydw i’n rhenti tŷ’n breifat

⬛ Rydw i’n byw mewn tai gwarchod

⬛ Rydw i’m byw mewn cartref symudol Rydw i’n byw mewn cartref symudol (carafán, trelar neu gartref modur, byngalo parod)

⬛ Rydw i’n rhannu perchnogaeth/rhannu benthyciad ecwiti

⬛ Rydw i’n byw yng nghartref fy nheulu/ ffrind

⬛ Rydw i’n byw mewn cartref gofal

⬛ Rydw i’n byw mewn llety dros dro

⬛ Arall\_

# Mynd allan a theithio o gwmpas

**E1.a. Pa fath o ddull trafnidiaeth sydd orau gennych chi?**

⬛ Rydw i’n hoffi gyrru fy hun

⬛ Rydw i’n hoffi defnyddio bysiau cyhoeddus

⬛ Rydw i’n hoffi defnyddio trenau

⬛ Rydw i’n hoffi defnyddio beic

⬛ Rydw i’n hoffi defnyddio tacsis

⬛ Rydw i’n hoffi defnyddio cludiant cymunedol

⬛ Drwy ffrindiau neu deulu

⬛ Dydw i ddim yn teithio

⬛ Arall

**Rhowch mwy o wybodaeth:**

**E1.b. Ydy’r prif ddull rydych chi’n ei ddefnyddio er mwyn teithio o gwmpas wedi newid yn ystod y 12 mis diwethaf?**

⬛ Ydw ⬛ Nac Ydw

**Rhowch mwy o wybodaeth:**

**E2.a. Pa mor hawdd yw hi i chi fynd allan a theithio o gwmpas?**

⬛ Hawdd iawn

⬛ Hawdd

⬛ Nid yw’n hawdd nac yn anodd

⬛ Anodd

⬛ Anodd iawn

⬛ Dydw i ddim yn mynd allan

**E2.b. Os ydych chi’n teimlo ei bod hi’n ‘anodd’ neu’n ‘anodd iawn’ i fynd allan, neu dydych chi ddim yn mynd allan o gwbl, beth yw’r rheswm am hynny? (Dewiswch unrhyw resymau sy’n berthnasol)**

⬛ Diffyg hyder

⬛ Iechyd corfforol gwael ⬛ Iechyd meddwl gwael ⬛ Cyllid

⬛ Dydw i ddim eisiau gadael y tŷ

⬛ Does dim gweithgareddau perthnasol lleol

⬛ Does gen i ddim dull trafnidiaeth fy hun

⬛ Mae yna ddiffyg trafnidiaeth gyhoeddus

⬛ Mae tacsis yn ddrud iawn

⬛ Cost uchel cludiant personol

⬛ Mae canolfannau cymunedol wedi cau

⬛ Rydw i’n ofni cwympo

⬛ Diffyg cyfleusterau fel toiledau neu seddi cyhoeddus

⬛ Arall

**E3. A oes gennych chi Fathodyn Glas? (Mae Bathodynnau Glas yn helpu pobl anabl, neu bobl sydd â chyflyrau iechyd, i barcio’n agosach at ben eu taith)**

⬛ Ie

⬛ Na, nid oes angen un

**Rhowch mwy o wybodaeth:**

⬛ Na, mae angen un arnaf ond yn ei chael hi'n rhy anodd i wneud cais am

# Cynrychiolaeth mewn cymdeithas

**F1.a. Ydych chi’n meddwl bod pobl hŷn yn cael eu cynrychioli’n dda yn y gymdeithas?**

⬛ Ydw ⬛ Na ydw

**Rhowch mwy o wybodaeth:**

# Edrych ymlaen at y dyfodol

**G1. Ydych chi’n obeithiol am y flwyddyn sydd i ddod?**

⬛ Ydw ⬛ Nac Ydw

**Rhowch mwy o wybodaeth:**

**G2.a. Beth sy’n debygol o fod y peth mwyaf heriol i chi yn ystod y flwyddyn nesaf?**

**G2.b. Pa gefnogaeth a allai eich helpu i fynd i’r afael â hyn/yr her/iau hyn?**

# Unrhyw wybodaeth arall?

**H1. Oes unrhyw beth arall sy’n bwysig i chi yr hoffech chi roi gwybod i ni amdano?**

# Gwybodaeth amdanoch chi (Dewiswch bob un sy’n briodol)

Rydym yn holi’r cwestiynau hyn er mwyn deall pwy sydd yn ateb ein harolwg. Rydyn ni eisiau sicrhau bod lleisiau pobl o amrywiaeth o gefndiroedd a phrofiadau gwahanol yn cael eu cynnwys. Mae’r wybodaeth isod yn ddienw.

* 1. **Sut gawsoch chi wybod am yr arolwg?**
  2. **Dw i’n byw yn:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ⬛ | Blaenau Gwent | ⬛ | Gwynedd | ⬛ | Abertawe |
| ⬛ | Pen-y-bont ar Ogwr | ⬛ | Ynys Môn | ⬛ | Torfaen |
| ⬛ | Caerffili | ⬛ | Merthyr Tudful | ⬛ | Bro Morgannwg |
| ⬛ | Caerdydd | ⬛ | Sir Fynwy | ⬛ | Wrecsam |
| ⬛ | Sir Gaerfyrddin | ⬛ | Castell-nedd Port Talbot | ⬛ | Tu allan I Gymru |
| ⬛ | Ceredigion | ⬛ | Casnewydd |  |  |
| ⬛ | Conwy | ⬛ | Sir Benfro |  |  |
| ⬛ | Sir Ddinbych | ⬛ | Powys |  |  |
| ⬛ | Sir y Fflint | ⬛ | Rhondda Cynon Taf |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **C. Fy oedran i yw:** |  | | |
| ⬛ 50-54 | ⬛ | 70-74 | ⬛ 90-94 |
| ⬛ 55-59 | ⬛ | 75-79 | ⬛ 95-99 |
| ⬛ 60-64 | ⬛ | 80-84 | ⬛ 100 neu’n hŷn |
| ⬛ 65-69 | ⬛ | 85-89 |  |

1. **Rydw i’n disgrifio fy ethnigrwydd fel:**

**Gwyn**

⬛ Saesneg / Cymraeg / Albanaidd / Gogledd Iwerddon / Prydeinig

⬛ Gwyddelig

**Asiaidd / Asiaidd Prydeinig neu Gymreig**

⬛ Indiaidd

⬛ Pacistanaidd

⬛ Bangladeshaidd

⬛ Sipsiwn neu Deithiwr Gwyddelig

⬛ Unrhyw gefndir gwyn arall

⬛ Tseiniaidd

⬛ Unrhyw gefndir Asiaidd arall

**Du / Affricanaidd / Caribïaidd / Du Prydeinig neu Gymreig**

⬛ Affricanaidd

⬛ Caribïaidd

**Cymysg**

⬛ Gwyn a Du Caribïaidd

⬛ Gwyn a Du Affricanaidd ⬛ Gwyn ac Asiaidd

**Unrhyw grŴp ethnig arall**

⬛ Arabaidd

⬛ Unrhyw grŵp ethnig arall

⬛ Unrhyw gefndir du/Affricanaidd/ Caribïaidd arall

⬛ Cefndir ethnig

⬛ Cymysg/ Aml ethnig arall

⬛ Hoffwn ddisgrifio fy hun

1. **Rydw i’n:**

⬛ Wrywaidd

⬛ Benywaidd

⬛ Mae’n well gen i beidio â dweud

⬛ Hoffwn ddisgrifio fy hun

1. **Rwy’n uniaethu fel Traws: (Mae Traws yn derm ymbarél i ddisgrifio pobl nad yw eu rhyw’r un fath â’r rhyw y cawsant eu geni ynddo, neu nid ydynt yn gyffyrddus a’r rhyw cawsant eu geni ynddo)**

⬛ Ydw ⬛ Nac ydw ⬛ Mae’n well gen i beidioâ dweud

1. **Rydw i’n:**

⬛ Ddeurywiol

⬛ Dyn hoyw

⬛ Menyw hoyw / Lesbiaidd

⬛ Heterorywiol

⬛ Mae’n well gen i beidio â dweud

⬛ Hoffwn ddisgrifio fy hun

1. **Rwy’n ystyried bod gen i anabledd yn ôl y telerau a nodwyd yn y Ddeddf Cydraddoldeb 2010\*:**

⬛ Ydw ⬛ Nac ydw

\*Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn diffinio person fel person anabl os oes ganddynt nam corfforol neu feddyliol sy’n cael effaith andwyol sylweddol a hirdymor ar allu’r person i gynnal gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd

1. **Rwyf wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog (Gall hyn gynnwys gwasanaeth rheolaidd, wrth gefn, neu wasanaeth cenedlaethol):**

⬛ Ydw ⬛ Nac ywd

1. **Rydw i’n byw ar fy mhen fy hun**

⬛ Ydw ⬛ Nac ywd

1. **Gallaf: (Dewiswch bob un sy’n berthnasol)**

⬛ Siarad Cymraeg

⬛ Ysgrifennu’n Gymraeg

⬛ Darllen yn Gymraeg

⬛ Deall Cymraeg llafar

1. **Hoffwn gyfathrebu yn yr iaith:**

**A allwch gael mynediad at wasanaethau / gwybodaeth yn eich dewis iaith gyntaf?**

⬛ Ydw ⬛ Nac ywd

**Rhowch mwy o wybodaeth:**

***Diolch am eich amser a’ch cyfraniad i’n gwaith***

**Os ydych yn hapus i ni gysylltu â chi eto ynglŷn â’r gwaith ymchwil yn yr arolwg hwn, nodwch eich manylion cyswllt isod:**

Enw:

E-bost cyswllt:

Rhif ffôn cyswllt

**Rydyn ni bob amser yn chwilio am bobl sydd yn 50 oed neu’n hŷn yng Nghymru i rannu eu stori gyda ni, a'n cefnogi i dynnu sylw'r cyfryngau, gwleidyddion, a llawer o randdeiliaid allweddol eraill at faterion sy’n effeithio ar bobl hŷn. Hoffech chi helpu Age Cymru drwy rannu eich stori? Nodwch eich manylion cyswllt uchod a byddwn yn cysylltu gyda chi.**

Cysylltwch â Michael Phillips am sgwrs anffurfiol ar 07794 366 224, 029 2043 1555 neu e-bostiwch

**Dychwelwch y ffurflen arolwg wedi’i chwblhau i**

Age Cymru, Freepost RLTL-KJTR-BYTT, Ground Floor, Mariners House, Trident Court, East Moors Road, Cardiff CF24 5TD or by email to [enquiries@agecymru.org.uk](mailto:enquiries@agecymru.org.uk)

Ystyriwch gyfrannu i ni fel y gallwn barhau i ddarparu gwasanaethau sy’n cefnogi pobl hŷn yng Nghymru. Gallwch weld sut y gallwch ein helpu i wella bywydau pobl hŷn yma:

[**www.agecymru.org.uk/donate**](http://www.agecymru.org.uk/donate) **neu ffoniwch 029 2043 1555**

**Os oes angen rhagor o gymorth arnoch, cysylltwch â:**



**Age Cymru Advice: 0300 303 44 98** cyngor i bobl hŷn, eu teuluoedd, ffrindiau, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol

**C.A.L.L: 0800 132 737** cymorth emosiynol a gwybodaeth am iechyd meddwl

**Cruse: 0808 808 1677** cymorth profedigaeth

**Hourglass Cymru: 0808 808 8141** cymorth i bobl hŷn sy’n profi (neu mewn perygl) o niwed

**Samaritans: 116 123** cefnogaeth emosiynol i unrhyw un sydd yn profi anhawster emosiynol, sy’n ei chael hi’n anodd ymdopi, neu sydd mewn perygl o hunanladdiad

**Silverline: 0800 4 70 80 90** llinell gymorth gyfrinachol am ddim sy’n darparu gwybodaeth, cyfeillgarwch a chefnogaeth i bobl hŷn, 24 awr y dydd.

Bydd eich manylion yn cael eu cadw ar gronfa ddata ddiogel, ac ni fyddwn yn rhannu eich manylion gydag unrhyw sefydliadau oni bai fod hynny’n ofynnol gan y gyfraith.

Gallwch ddod o hyd i’n polisi preifatrwydd yma: [www.agecymru.org.uk/privacy](http://www.agecymru.org.uk/privacy)

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi’i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284.

Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig yw: Y Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD.© Age Cymru 2024 ***13***