



Sefydliad Cymru  
Gweithgaredd Corfforol,  
Iechyd a Chwaraeon

Welsh Institute  
of Physical Activity,  
Health and Sport



# Adroddiad Dros Dro ar werthuso Cynllun Hamdden Actif 60+ Chwaraeon Cymru Chwefror 2023 – Hydref 2023

Adroddiad wedi'i greu gan:  
Emily Smith, Dr Marco Arkesteijn, yr  
Athro Joanne Hudson, Dr Richard  
Metcalf, yr Athro Kelly Mackintosh, a'r  
Athro Melitta McNarry ar ran Sefydliad  
Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a  
Chwaraeon Cymru (WIPAHS)

sportwales  
chwaraeoncymru

# Cynnwys

- 4**  
Crynodeb Gweithredol
- 5**  
Gwerthusiad y Cynllun
- 12**  
Trosolwg o Astudiaethau Achos
- 12 - Poblogaethau Gwasgaredig yn Ddaearyddol
  - 13 - Ardaloedd o Amddifadedd
  - 14 - Unigolion Segur
  - 15 - Awyr Agored a Chymunedol
  - 16 - Cysylltiad Cymdeithasol
  - 18 - Grwpiau Lleiafrifoedd Ethnig
  - 19 - Cyswllt â'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS)
- 20**  
Dadansoddiad SWOT
- 22**  
Casgliad
- 23**  
Cyfeiriadau
- 27**  
Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru





## Crynodeb Gweithredol

Dechreuodd y Cynllun Hamdden Actif (CHA) 60+ yn 2021 (o dan gyfyngiadau pandemig COVID-19 i ddechrau), fel rhan o gynllun cyflwyno [Pwysau Iach Cymru Iach](#). Nod y cynllun yw lleihau anghydraddoldebau iechyd ac ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith y boblogaeth dros 60 oed trwy roi cyfle i bobl gymryd rhan mewn mentrau gweithgaredd corfforol trwy gynniig cyflwyniadol hyrwyddol. Ers hynny mae Cynllun Hamdden Actif 60+ wedi datblygu i fod yn gynllun cenedlaethol gydag amrywiaeth eang o weithgareddau bellach ar gael mewn canolfannau hamdden, yn ogystal ag yn yr awyr agored ac mewn lleoliadau cymunedol. I rai awdurdodau lleol, Cynllun Hamdden Actif 60+ fu'r cynllun gweithgaredd corfforol cyntaf i ystyried yn benodol oedolion hŷn a'u dewis gweithgaredd, gan amlygu ei bwysigrwydd.

Roedd y cynnydd a wnaed yn 2022 yn sylweddol, gyda phob awdurdod lleol yn cychwyn ac yn datblygu eu cynniig. Yn seiliedig ar brofiadau a rennir rhwng awdurdodau lleol, mae Adroddiad Gwerthuso Blynyddol 2022 (Arkesteijn et al., 2023) [Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru \(WIPAHS\)](#) yn trafod cryfderau presennol ac yn cynniig argymhellion ar gyfer datblygu'r cynllun yn y dyfodol. Yn dilyn hynny, yn 2023, canolbwyntiodd y cynllun ar roi'r argymhellion hyn ar waith, ac anogwyd awdurdodau lleol sy'n archwilio'r un maes pwnc i gydweithio a rhannu gwersi a ddysgir. Arweiniodd y broses hon at ddatblygu astudiaethau achos a rennir drwy gydol yr adroddiad hwn sydd hefyd yn cyflwyno'r cynnydd a wnaed yn 2023 mewn perthynas ag egwyddorion a mesurau llwyddiant y cynllun a nodwyd yn 2021. At hynny, darperir argymhellion tymor byr a thymor hir ar gyfer Cynllun Hamdden Actif 60+ yn y dyfodol er mwyn galluogi effaith barhaus ar lesiant cenedlaethau'r dyfodol drwy hybu mwy o bobl i fod yn fwy actif.

Mae'r gwerthusiad presennol yn dangos bod y cynllun wedi'i weithredu'n llwyddiannus, gyda phob awdurdod lleol yn parhau i ddatblygu'r cynllun, ehangu'r cynniig, ac archwilio atebion i'r heriau y maent yn eu hwynebu. Mae'r rhan fwyaf o awdurdodau lleol wedi ceisio cyd-gynhyrchu'r cynniig, gan wrando ar, a gweithredu ar, fewnbwn gan y gymuned leol. Mae aliniad Cynllun Hamdden Actif 60+ gyda'r [Cynllun](#)



[Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff \(NERS\)](#) yn cael ei ganmol yn fawr ac mae'r cynllun yn cynniig cyfle i bobl ag ystod o (an)ableddau wella, neu gynnal, eu lefelau gweithgaredd corfforol. Un o flaenoriaethau allweddol Cynllun Hamdden Actif 60+ oedd targedu anghydraddoldebau iechyd a mynediad, gyda nifer o awdurdodau lleol yn disgrifio eu hymagweddau, eu llwyddiannau a'u heriau i gyflawni hyn, yn nodweddiadol gyda chymunedau nad ydynt yn cael eu gwasanaethu'n ddigonol a lleiafrifoedd ethnig. Mae angen buddsoddiad sylweddol ar y poblogaethau targed hyn i gynyddu eu hymgylltiad, ond adroddwyd am rhai llwyddiannau, yn enwedig trwy gydweithio â mudiadau cymunedol perthnasol.

Y buddion cymdeithasol sylweddol i'r unigolion sy'n cymryd rhan yng Nghynllun Hamdden Actif 60+ yw rhai o ganlyniadau mwyaf cadarnhaol y cynllun. Yn benodol, mae llawer o awdurdodau lleol yn adrodd bod pobl yn mwynhau'r cyfeillgarwch y mae'r gweithgareddau'n ei feithrin. Er bod llawer o hyn yn codi'n organig, mae awdurdodau lleol hefyd wedi rhannu ac archwilio ffyrdd o hwyluso cyfleoedd cymdeithasol. Felly, mae Cynllun Hamdden Actif 60+ o fudd i les meddwl trwy lwybrau uniongyrchol ac anuniongyrchol, gyda'r buddion uniongyrchol o fod yn actif yn cael eu hategu a'u hatgyfnerthu gan y rhai a ddaw i'r amlwg trwy'r elfennau cymdeithasol a'r cysylltiadau a ddaw yn sgil cymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp.

Mae heriau a bygythiadau allweddol i lwyddiant parhaus, cynaliadwy Cynllun Hamdden Actif 60+ yn ymwneud yn bennaf â'r goblygiadau ariannol a'u cyrhaeddiad, gydag ansicrwydd parhaus ynghylch cyllid yn y dyfodol a'r costau cysylltiedig i'r rhai sy'n darparu ac yn mynychu Cynllun Hamdden Actif 60+. Ar ben hynny, mae ymgysylltu ag oedolion hŷn sy'n segur ar hyn o bryd yn her sy'n gofyn am ddull cyfannol sy'n gysylltiedig â strategaeth Cymru o Blaid Pobl Hŷn; mae'n amlwg nad yw 'cynniig gweithgareddau' yn unig yn ddigon i ymgysylltu'n llwyddiannus â'r unigolion mwyaf

segur a difater. Mae costau sylweddol yn gysylltiedig â chyrchu, ymgysylltu a chadw poblogaethau targed o'r fath ac, er bod manteision iechyd, cymdeithasol ac economaidd llwyddiant yn sylweddol, nid yw'r rhain yn debygol o gael eu gweld yn uniongyrchol gan yr awdurdodau lleol sy'n ysgwyddo'r costau ymgysylltu. Mae hyn yn codi cwestiynau am fodel ariannu Cynllun Hamdden Actif 60+ yn y dyfodol o ystyried ei rôl bosibl yn hybu iechyd y cyhoedd ymhlith oedolion hŷn.

Ar y cyfan, mae dwy flynedd gyntaf y cynllun wedi bod yn llwyddiant oherwydd ymrwymiad yr awdurdodau lleol, gyda'r nifer o bobl sy'n manteisio arno dros 7,000 gan ddangos yr archwaeth a'r awydd am y cynllun. Ymhellach, mae'n ymddangos bod angen ariannu'r cynllun yn barhaus a byddai ymrwymiad o'r fath yn y dyfodol agos yn galluogi awdurdodau lleol nid yn unig i barhau â'u cynniig presennol ond hefyd i ddatblygu cyrhaeddiad ac effaith y cynllun ymhellach.





## Gwerthusiad y Cynllun

O'r 13 egwyddor allweddol a mesurau llwyddiant a amlinellwyd yn wreiddiol, mae pedwar wedi'u cyflawni ar hyn o bryd, mae wyth ar y gweill, ac ystyrir bod un mewn perygl.

### Wedi'i Gyflawni

#### Egwyddorion

- Dylai'r gwaith o gyflawni gweithgareddau fod yn unol â chanllawiau COVID-19 cyfredol Llywodraeth Cymru.
- Bydd gweithgareddau'n cael eu targedu at y boblogaeth 60+ oed ac yn cynnwys cyfleoedd ychwanegol i'r rhai sydd ar gael ar hyn o bryd ar gyfer y boblogaeth darged.
- Gweithgareddau sych a ddarperir mewn Cyfleusterau Hamdden, lleoliadau cymunedol a darparu gweithgareddau digidol/rhithwir.

#### Mesurau Llwyddiant

- Enghreifftiau o'r effaith y mae'r cynllun yn ei chael ar les meddwl unigolyn.



Mae pob awdurdod lleol yng Nghymru yn cymryd rhan weithredol yn y Cynllun Hamdden Actif 60+ ac mae ystod eang o gynigion a mathau o weithgareddau ar gael, fel y nodwyd eisoes yn adroddiad Hydref 2022 (Arkesteyn et al., 2022). Hyd yma, mae 7,234 o oedolion hŷn wedi ymgysylltu â Chynllun Hamdden Actif 60+, ac mae nifer y mynychwyr newydd yn parhau i gynyddu (e.e., roedd 5,937 o gyfranogwyr ym mis Chwefror 2022). Wrth ymuno â'r cynllun, nododd 1,458 o fynychwyr mai dyma'r tro cyntaf iddynt ddychwelyd i ymarfer corff ers cychwyn cyfyngiadau COVID-19, gan ddangos pwysigrwydd y cynllun hwn ar gyfer helpu pobl i ddychwelyd i ffyrdd mwy actif o fyw ar ôl i'w harferion newid oherwydd y pandemig. Yn yr un modd, gan adlewyrchu'r amser y mae'r cynllun wedi'i roi ar waith a'r newidiadau cysylltiedig mewn cyfyngiadau cysylltiedig â COVID-19, mae'r fformat cyflawni wedi newid yn sylweddol ers y gweithredu cychwynnol, o gynigion ar-lein/rhithwir yn unig i weithgareddau



wyneb yn wyneb yn bennaf. Bu cynnydd cyson hefyd yn y ddarpariaeth gweithgareddau y tu allan i Ganolfannau Hamdden (e.e., mewn neuaddau cymunedol a lleoliadau awyr agored) a chynyddu ymgysylltiad a chydweithio â sefydliadau partner allanol, megis Cymdeithasau Tai, clybiau grwpiau cerdded, a grwpiau cymunedol eraill.

Amlygir ymgysylltiad a chefnogaeth y Cynllun Hamdden Actif 60+ hefyd yn yr astudiaethau achos. Yn 2022, cyflwynodd 20 awdurdod lleol astudiaeth achos a hyd yn hyn yn 2023, mae 17 awdurdod lleol wedi cyflwyno astudiaethau achos i arddangos eu hymgysylltiad â'r cynllun. Yn yr astudiaethau achos o 2022, roedd nifer o enghreifftiau o effeithiau cadarnhaol y cynllun ar iechyd meddwl cyfranogwyr, trwy fod yn gorfforol actif ond hefyd trwy'r cyfleoedd cymdeithasol a ddarperir trwy weithgareddau'r Cynllun Hamdden Actif 60+. Cydnabyddir bod y data sydd ar gael yn cael ei hunan-gofnodi (drwy anecdodau neu arolygon), ac nad oes data ar gael ar hyn o bryd i ddarparu gwerthusiad cryfach sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

### Ar Waith

#### Egwyddorion

- Dylai'r cynnig gynnwys cyfnod ymgysylltu cychwynnol o rhwng 8-16 wythnos, gyda strwythur prisio i adlewyrchu barn pob partner awdurdod lleol, ond gyda thaliadau am weithgareddau heb fod yn fwy na'r tâl a godir am sesiynau NERS.
- Dylai'r gweithgareddau a gynigir fod o ganlyniad i gydgyhyrchu gyda'r boblogaeth darged.
- Byddai croeso arbennig i ddull rhagweithiol o ymgysylltu â'r boblogaeth 60+ o gymunedau Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol ac unigolion ag anabledd.
- Dylai'r gweithgareddau a gynigir alluogi ac annog rhyngweithio cymdeithasol rhwng cyfranogwyr.

#### Mesurau Llwyddiant

- Datblygu a chyflwyno cynllun gweithgaredd corfforol cenedlaethol sy'n targedu Anghydraddoldebau Iechyd y boblogaeth 60+ ac sydd wedi cael cefnogaeth yr holl bartneriaid.
- Darparu ystod o gyfleoedd gweithgaredd corfforol sy'n bodloni anghenion y gymuned 60+ leol.
- Enghreifftiau o'r effaith y mae'r cynllun yn ei chael ar lefelau gweithgaredd corfforol unigolyn, ac Unigrwydd ac Arwahanrwydd Cymdeithasol.
- Astudiaethau achos i fonitro dysgu i lywio dulliau gweithredu yn y dyfodol i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol y boblogaeth 60+.

Mae'r Egwyddorion Allweddol a'r Mesurau Llwyddiant uchod wedi'u dosbarthu fel rhai ar y gweill am amrywiaeth o resymau, er enghraifft tystiolaeth o'u cyflawniad ymhlith rhai awdurdodau lleol, ond nid pob un ohonynt, diffyg tystiolaeth ddigonol i ddod i'r casgliad a ydynt wedi'u cyflawni, neu lle mae angen parhau â'r gwaith sy'n cael ei wneud ar hyn o bryd cyn yr ystyrir ei fod wedi'i gyflawni. Er enghraifft, mae tystiolaeth glir o gydgyhyrchu'r cynnig o ran gweithgareddau, prisio a lleoliad mewn 9 awdurdod lleol. Er bod arwyddion o brosesau tebyg yn yr awdurdodau lleol eraill, nid yw hyn wedi'i ddogfennu.



Un o Egwyddorion Allweddol y Cynllun Hamdden Actif 60+ yw ymgysylltu â chymunedau Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol a'r rhai ag anableddau. Mewn ymateb i bryderon cychwynnol ynghylch cyfraddau ymgysylltu isel gan gymunedau Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol (2%) yn adroddiad 2022, mae sylw sylweddol wedi'i ganolbwyntio ar hyn fel y dangoswyd yn astudiaethau achos 2023 a gwblhawyd gan sawl awdurdod lleol. At hynny, mae awdurdodau lleol wedi canolbwyntio'n benodol ar ymgysylltu â chymunedau nad ydynt yn cael eu gwasanaethu'n ddigonol, unigolion anweithgar a'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd daearyddol gwasgareddig, gan ganolbwyntio ar bennu rhwystrau a hwyluswyr trigolion a chwilio am sefydliadau cymunedol i gydweithio â nhw. Mae cynnydd pellach o ran galluogi mynediad i ddarpariaeth Cynllun Hamdden Actif 60+ ar gyfer yr unigolion hyn yn brif ffocws ar gyfer 2024.



Hyd yma, mae 529 o gyfranogwyr (20% o'r rhai a adroddodd eu statws iechyd) sy'n adrodd am anableddau wedi mynychu. Mae pob awdurdod lleol yn cynnig gweithgareddau sy'n helpu i gynnal a gwella gweithrediad beunyddiol, fel cryfder, cydbwysedd, gwydnwch a chydysymud. Mae rhai awdurdodau lleol hefyd wedi cynnig sesiynau wedi'u teilwra ar gyfer unigolion â chyflyrau penodol fel dementia a chyflyrau cyhyrsgerberbydol. Mae'r cysylltiad â NERS bellach yn bresennol ym mhob awdurdod lleol ac mae'r strwythur costau wedi'i alinio â NERS. I gyflawni hyn, mae'r rhan fwyaf o awdurdodau lleol yn cynnig aelodaeth ostyngol (o gymharu â'u ffioedd arferol) ar gyfer cyfranogwyr Cynllun Hamdden Actif 60+, yn aml ochr yn ochr â gostyngiad ar gyfer sesiynau unigol. Fodd bynnag, mae cost i fynychwr ar ôl y cynnig cychwynnol yn aml yn bryder ar gyfer ymgysylltiad parhaus, mae hyn yn rhannol oherwydd costau cysylltiedig megis cludiant.

Mae manteision cymdeithasol bod yn rhan o'r Cynllun Hamdden Actif 60+ yn cael eu hamlygu mewn llawer o astudiaethau achos, gyda dyfyniadau gan nifer o fynychwyr yn amlygu bod rhyngweithio cymdeithasol yn ganolog i gynnal cyfranogiad ac yn ysgogiad i "adael y tŷ". Er nad oes gan bob awdurdod lleol gyfleoedd cymdeithasol integredig, roedd y manteision cymdeithasol yn dal i gael eu nodi'n flaenorol fel cryfder y cynllun (adroddiad blynyddol 2022/2023). Mae cyfleoedd cymdeithasol y tu allan i'r gweithgareddau eu hunain fel arfer yn golygu cynnig lluniaeth (am ddim neu â thâl) ar ôl sesiynau, a drefnir weithiau gan y cyfranogwyr eu hunain. Archwiliwyd y potensial cynnig cyfleoedd cymdeithasol mwy 'bwriadol' yn astudiaethau achos 2023 gyda llwyddiant cymysg, gan awgrymu bod angen gwneud mwy o waith o ran sut a ble mae cyfleoedd cymdeithasol o'r fath yn cael eu hintegreiddio orau i'r cynnig.



Mae nifer o astudiaethau achos yn nodi bod y Cynllun Hamdden Actif 60+ wedi cyfrannu at fwy o weithgarwch corfforol a lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd ymhlith y rhai sy'n ymwneud â'r rhaglen. Fodd bynnag, dylid nodi bod y manteision hyn yn hunan-gofnodedig ac yn seiliedig ar astudiaethau achos ar lefel unigol - byddai angen gwerthusiad gwrthrychol a thrwyadl cyn dod i gasgliadau cadarn. Mae hefyd yn werth tynnu sylw at y ffaith bod mwyafrif y cyfranogwyr yn y rhaglen yn parhau i fod yn rhai sy'n hunan-adrodd eu bod yn actif yn flaenorol, gyda dim ond 14% yn dweud yr arferent fod yn segur.

Ar ôl nodi'r mater hwn yn adroddiad Hydref 2022 (Arkesteijn et al., 2022) ac yn dilyn yr argymhellid i rannu gwybodaeth am rwystrau a hwyluswyr i ymgysylltu ag unigolion segur ar hyn o bryd, mae sawl awdurdod lleol wedi canolbwyntio'n benodol ar ddeall sut i gynyddu ymgysylltiad y rhai a arferai fod yn segur. Mae hyn wedi cynnwys datblygu arolwg ar gyfer cyfranogwyr a arferai fod yn segur ac aelodau segur grwpiau cymunedol eraill yn ogystal ag archwilio cynnig gweithgareddau i'r teulu cyfan. Mae rhai awdurdodau lleol hefyd wedi canolbwyntio'n benodol ar leihau unigrwydd ac ynysigrwydd, yn enwedig y rheini â phoblogaethau gwledig a/neu ddaearyddol wasgareddig, gan y gallai'r unigolion hyn fod mewn mwy o berygl o ynysu cymdeithasol oherwydd pryderon cludiant a symudedd.



## Mewn Perygl

### Egwyddorion

- Dim

### Mesurau Llwyddiant

- Astudiaethau achos i fonitro ymrwymiad hirdymor i ariannu ymyriad gweithgaredd corfforol ar gyfer y boblogaeth darged hon fel cyfrannwr allweddol at Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach



Mae cyfranogwyr ac awdurdodau lleol yn gweld y manteision 'ar lawr gwlad', yn mwynhau gweithio ar y rhaglen o weithgareddau ac yn awyddus i barhau. Fodd bynnag, nid yw awdurdodau lleol yn ystyried bod y Cynllun Hamdden Actif 60+ yn gysylltiedig â Phwysau Iach, ond yn hytrach ag lechyd yn gyffredinol, neu les. Mae'r ffocws ar bwysau yn risg i'r cynllun hwn gan nad yw'n ymddangos bod llawer o fynychwyr yn canolbwyntio ar y budd penodol hwn o fod yn actif.

Nid yw'r awdurdodau lleol eto mewn sefyllfa i fod yn gwbl annibynnol a hunangynhaliol ac, felly, yn dibynnu ar gyllid ychwanegol (ar hyn o bryd, rhwng £17,000 a £51,000 fesul awdurdod lleol) i ddatblygu ac yn fwy penodol mynd i'r afael ag anghydraddoldebau a thargedu poblogaethau penodol a fyddai'n elwa fwyaf (o ran iechyd, ac felly'n cyflwyno arbedion cost i'r GIG). Heb gyllid parhaus, ystyrir bod yr ymrwymiad hirdymor mewn perygl a gallai'r cyflawniad cadarnhaol gael ei ddadwneud, gyda chydlynwyr cynlluniau'n chwilio am gyfleoedd cyflogaeth eraill. Ystyrir bod y risg hon yn un frys ac uniongyrchol, gan fod sgorsiau am y risg hon gydag awdurdodau lleol yn awgrymu y bydd pobl yn chwilio am swyddi eraill o fewn 3-5 mis i'r terfyn amser ariannu presennol, felly o fis Tachwedd 2023 (mae cyllid i fod i ddod i ben ym mis Mawrth 2024).





## Cysoni'r Cynllun â'r Polisi

Mae poblogaeth oedolion hŷn Cymru ar ei lefel uchaf erioed a bydd yn parhau i gynyddu dros y 10 mlynedd nesaf (rhagwelir cynnydd o 16.1%; Llywodraeth Cymru, 2022). Yn gysylltiedig â'r boblogaeth gynyddol hon o oedolion hŷn mae goblygiadau sylweddol i adnoddau iechyd a gofal cymdeithasol, gyda'r gyfran fwyaf o gostau gofal iechyd gydol oes yn cael eu hysgwyo tua diwedd oes (Hazra et al., 2018). Mae'r agenda ryngwladol (Sefydliad Iechyd y Byd, WHO) a'r agenda genedlaethol (Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, 2015) yn amlygu manteision ffyrdd iach o fyw, gan gynnwys gweithgarwch corfforol rheolaidd, i wella iechyd corfforol a llesiant meddwl, a fydd gyda'i gilydd yn cynyddu blynyddoedd iach bywyd a lleihau costau gofal iechyd.

Mae'r Cynllun Hamdden Actif 60+ mewn sefyllfa dda i hybu heneiddio'n iach ledled Cymru. Mae wedi'i alinio'n arbennig o dda, ac mae eisoes wedi cyfrannu at, ystod o dargedau sydd wedi'u hymgorffori mewn polisiau cenedlaethol a rhyngwladol, fel y dangosir isod:

### 1 Cynyddu nifer y bobl sy'n bodloni'r canllawiau gweithgaredd corfforol a argymhellir (WHO Guidelines for Physical Activity and Sedentary Behaviour, t. 43)

Mae'r Cynllun Hamdden Actif 60+ yn mynd i'r afael â'r amcan hwn drwy:

- Cynnig mwy o ddsbarthiadau ymarfer corff sy'n addas ar gyfer y rhai â gallu corfforol a /neu ffitrwydd is.
- Cynnig y rhaglen mewn mwy o leoliadau a mwy o leoliadau cymunedol yn nes at y bobl eu hunain.

### 2 Trawsnewid Cymru yn genedl egniol lle mae pawb yn gallu mwynhau chwaraeon am oes (Gweledigaeth ar gyfer Chwaraeon)

Mae'r Cynllun Hamdden Actif 60+ yn mynd i'r afael â'r amcan hwn drwy:

- Ganolbwyntio'n benodol ar grŵp oedran hŷn a theilwra'r gweithgareddau a gynigir y tu hwnt i nofio a'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff.
- Sicrhau bod y sesiynau ymarfer corff fel grŵp yn bleserus ac yn cynnwys elfen gymdeithasol.



### 3 Hyrwyddo pwysigrwydd yr amgylchedd cymdeithasol i iechyd yn ddiweddarach mewn bywyd (WHO Age-friendly Environments in Europe, p. 55)

Mae'r Cynllun Hamdden Actif 60+ yn mynd i'r afael â'r amcan hwn drwy:

- Ymgorffori digwyddiadau cymdeithasol fel clybiau coffi, sy'n gryfder presennol y cynllun.

### 4 Helpu pobl i gadw'n heini (WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030, p. 83)

Mae'r Cynllun Hamdden Actif 60+ yn mynd i'r afael â'r amcan hwn drwy:

- Ddarparu mwy o gyfleoedd am weithgareddau corfforol wedi'u teilwra i oedolion hŷn mewn lleoliadau allweddol megis lleoliadau lleol a chymunedol i leihau ymddygiadau segur a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau cyfleoedd.

### 5 Hyrwyddo ymddygiad iach (Strategaeth Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru, t. 31)

Mae'r Cynllun Hamdden Actif 60+ yn mynd i'r afael â'r amcan hwn drwy:

- Sicrhau bod y gweithgaredd corfforol a gynigir yn ymateb i ofynion a dymuniadau yn yr ardal leol, gan integreiddio egwyddorion cydgynhyrchu.

### 6 Cefnogi datblygu system iechyd a gofal gynaliadwy sy'n canolbwyntio ar atal ac ymyrraeth gynnar (Pwysau Iach: Cymru Iach, t. 21)

Mae'r Cynllun Hamdden Actif 60+ yn mynd i'r afael â'r amcan hwn drwy:

- Weithio ochr yn ochr â'r NERS sy'n cynnig yr ochr adweithiol, mae'r Cynllun Hamdden Actif 60+ yn targedu unigolion nad ydynt yn actif sydd â llai o gyflyrau cronig ac sy'n defnyddio llai o ofal iechyd.

### 7 Dileu rhwystrau er mwyn lleihau anghydraddoldebau deiet ac iechyd ar draws y boblogaeth (Cymryd ein Camau Nesaf, Pwysau Iach: Cymru Iach 2022-2024, t. 17)

Mae'r Cynllun Hamdden Actif 60+ yn mynd i'r afael â'r amcan hwn drwy:

- Ddatblygu cynlluniau peilot i dargedu cymunedau nas gwasanaethir yn ddigonol, dechreuwyd yn 2023.

### 8 Galluogi cyfranogiad cymunedol (Cymru o blaid pobl hŷn, t. 30)

Mae'r Cynllun Hamdden Actif 60+ yn mynd i'r afael â'r amcan hwn drwy:

- Ffurio partneriaethau a chydweithio â sefydliadau a gwasanaethau eraill, megis tai, NERS, elusennau, a grwpiau cymunedol lleol.





## Trosolwg o Astudiaethau Achos

Roedd yr astudiaethau achos ar gyfer 2023 yn seiliedig ar argymhellion yn adroddiad blynyddol 2022/2023 (Arkesteijn et al., 2023). Yn yr adran ganlynol, ar gyfer pob pwnc astudiaeth achos, darperir gwybodaeth gefndir o'r llenyddiaeth academaidd a'r cyd-destun Cymreig i ddangos pam y'i hystyriwyd yn flaenoriaeth; dilynir hyn gan drosolwg o'r astudiaethau achos gan awdurdodau lleol. Wrth ddatblygu eu hastudiaethau achos bu awdurdodau lleol yn gweithio mewn ymgynghoriad ag awdurdodau lleol eraill gan ganolbwyntio ar yr un argymhelliad. O'r 22 awdurdod lleol, cwblhaodd 17 eu hastudiaeth achos blynyddol cyn diwedd mis Hydref 2023 ac maent wedi'u cynnwys yn yr adroddiad hwn.

### Poblogaethau gwasgaredig yn ddaeryddol

Mae gan Gymru boblogaeth wledig sylweddol gydag oddeutu 1 o bob 3 o bobl yng Nghymru yn byw mewn ardal a ddsberthir fel ardal wledig (Confederasiwn GIG Cymru, 2018). Pan fo cymunedau gwledig yn arddangos rhai ffactorau, megis bod â chysylltiadau da, ymdeimlad cryf o gymuned a bod yn agos at gymunedau eraill, mae ganddynt y potensial i fod yn ddigon parod i gefnogi oedolion hŷn (Colibaba et al., 2020; Pelletier et al., 2020). Fodd bynnag, mae unigolion hŷn mewn ardaloedd gwledig yn aml yn wynebu heriau o ran cael mynediad at gyfleoedd gweithgaredd corfforol oherwydd hygyrchedd a fforddiadwyedd. Yn aml, rhaid iddynt deithio'n bell i gyrraedd cyfleusterau, a gwneir hyn hyd yn oed yn fwy anodd gan gysylltiadau cludiant gyhoeddus anaml nad ydynt efallai'n cyd-fynd ag amserlenni rhaglenni (Colibaba et al., 2020). Gall oedolion hŷn mewn cymunedau gwledig hefyd deimlo'n unig ac yn ynysig, gyda llai o gyfleoedd i gymdeithasu a chymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp, gan arwain at ddiffyg cymhelliant neu gefnogaeth i fod yn fwy actif (Confederasiwn GIG Cymru, 2018). Gall lleoliadau gwledig hefyd wynebu cyfyngiadau oherwydd diffyg adnoddau gan gynnwys staff ac isadeiledd a allai gyfyngu ar yr amrywiaeth o gyfleoedd sydd ar gael (Marcen et al., 2022).

Cynhaliodd y ddau awdurdod lleol mwyaf gwledig eu hastudiaethau achos ar fynediad i'r ddarpariaeth Cynllun Hamdden Actif 60+ ymhlith poblogaethau gwasgaredig yn ddaeryddol. Canfu'r ddau awdurdod lleol fod diffyg difrifol mewn cysylltiadau cludiant cyhoeddus o bentrefi ac ardaloedd anghysbell, gan eu bod naill ai'n anaml ac yn annibynadwy neu ddim yn bodoli. O ganlyniad, mae'n rhaid i gyfranogwyr deithio i'r canolfannau hamdden mewn car, ac mae arolwg a gynhaliwyd gan un awdurdod lleol yn datgelu mai dim ond 6% o'r cyfranogwyr oedd yn rhannu lifft i gyfleusterau.

Canfu'r awdurdod lleol hwn hefyd fod taliadau parcio yn rhwystr sylweddol i oedolion hŷn rhag mynychu'r sesiynau, gan fod hwn yn ffi ychwanegol ar ben y costau cludiant a sesiynau, a chanfu'r cyfranogwyr fod y peiriannau talu yn rhy gymhleth. Maen nhw nawr yn archwilio a all y meysydd parcio yn eu cyfleusterau fod yn rhad ac am ddim i'r boblogaeth 60+ oed. Roedd hefyd yn bryder yn y ddau awdurdod lleol bod diffyg opsiynau cludiant dibynadwy, cost isel yn arwain at fwy o unigrwydd ac ynysigrwydd mewn ardaloedd gwledig. Dywedodd un awdurdod lleol pe bai ganddo'r adnoddau i wneud hynny yr hoffai gynnig rhaglenni mewn lleoliadau cymunedol mewn pentrefi i wneud y sesiynau'n fwy hygyrch ac i archwilio cynnig dosbarthiadau rhithwir i'r rhai heb gludiant hygyrch.

*Does gen i ddim cludiant i gyrraedd yno, dyw'r cludiant cyhoeddus ddim yn ddigon da.*



### Ardaloedd o Amddifadedd

Mae ymchwil wedi dangos, mewn gwledydd datblygedig, bod pobl o grwpiau poblogaeth sydd o dan anfantais economaidd-gymdeithasol yn llai tebygol o fod yn gorfforol actif ac yn fwy tebygol o brofi canlyniadau iechyd er gwaeth na'r rhai sy'n llai difreintiedig (Craike et al., 2018). Yng Nghymru, dim ond 5% o oedolion hŷn sy'n byw mewn amddifadedd sy'n cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos (Chwaraeon Cymru, 2017). Ar gyfer y grŵp poblogaeth hwn, gellir ystyried bod symudedd cyfyngedig oherwydd statws iechyd presennol yn rhwystr i gynyddu lefelau gweithgaredd corfforol rhywun (Liljas et al., 2017). Mae unigolion mewn ardaloedd difreintiedig hefyd yn debygol o wynebu rhwystrau eraill gan gynnwys anawsterau wrth gael mynediad i gyfleusterau oherwydd opsiynau cludiant cyhoeddus annigonol, ac anallu i fforddio ffioedd rhaglenni (Liljas et al., 2017).

Canolbwyntiodd tri awdurdod lleol eu hastudiaethau achos ar unigolion sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd. Cynhaliodd un awdurdod lleol ddadansoddiad data rhagarweiniol i ddeall a oedd eu darpariaeth yn cyrraedd unigolion yn yr awdurdod lleol sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd. Er bod cyfranogwyr y cynllun yn gyffredinol wedi cael adborth cadarnhaol iawn am y gweithgareddau oedd ar gael, dim ond tri o bobl oedd yn byw yn y ddwy ward fwyaf difreintiedig ac o'r rhai na chymerodd aelodaeth ar ôl y cyfnod am ddim, nodwyd cost fel rhwystr. O'r dadansoddiad hwn, nododd yr awdurdod lleol fod angen gwneud mwy o waith i ymgysylltu â phobl sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd, a nododd y gellid ystyried cydweithio â sefydliadau sydd eisoes yn ymgysylltu â'r boblogaeth darged. Datblygodd yr ail awdurdod lleol sesiwn aerobeg dŵr mewn cydweithrediad â phartner cymunedol a ddechreuodd ym mis Ebrill 2023 ac a oedd yn rhad ac am ddim i gyfranogwyr. Gwnaeth cyfanswm o 23 o fenywod hŷn a arferai fod yn segur ac a oedd yn byw yn un o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru gymryd rhan, gyda chyfartaledd o 17 o gyfranogwyr yn mynychu bob wythnos.

Yn wythnos 12, cwblhaodd y cyfranogwyr arolwg byr a chytunodd pawb eu bod yn teimlo'n hapusach ac yn bwriadu parhau i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol. Canfu'r gwerthusiad cychwynnol hefyd fod cyfranogwyr eisiau mwy o sesiynau, a chawsant eu cyfeirio at opsiynau gweithgaredd corfforol dwysedd isel eraill mewn canolfannau eraill. Roedd y drydedd astudiaeth achos yn adrodd profiad unigol a gellir ei ganfod yn y blwch Profiad Unigol 1 isod.

*Fe wnaethon ni fwynhau mynd i'r gampfa a nofio yn fawr. Fe'n cychwynnodd ni i fod yn actif, ond yn anffodus, daeth y gost yn rhwystr.*

## Unigolion Segur

Mae annog pobl segur i gynyddu eu lefelau gweithgaredd corfforol yn un o'r meysydd lle gallai'r cynllun hwn gael effaith gadarnhaol sylweddol ar iechyd a llesiant oedolion hŷn yng Nghymru. Yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021-22 oddeutu 40% o'r rhai rhwng 65-74 oed yn unig, a llai nag 20% o'r rhai dros 75 oed a gymerodd ran mewn o leiaf un gamp neu weithgaredd corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol. (Chwaraeon Cymru, 2022). Mae unigolion segur yn aml yn wynebu rhwystrau seicolegol amrywiol (e.e. diffyg hyder, ofn anaf, ac ati.) cynyddu eu lefelau gweithgaredd corfforol a gall stereoteipiau sy'n gysylltiedig ag oedran a normau diwylliannol waethgu'r rhain, sy'n awgrymu bod ymarfer corff yn niweidiol yn hwyrach mewn bywyd (McGowan et al., 2018). Ar gyfer unigolion segur, dylid pwysleisio y gall hyd yn oed cynnydd bach yn y gweithgaredd corfforol dyddiol fod o fudd sylweddol i iechyd a dylid eu hannog i gynyddu eu lefelau gweithgaredd yn raddol dros amser (Compernelle et al., 2020).

Felly, gallai llunio gwybodaeth am bwysigrwydd lleihau ymddygiad llonydd, gyda phwyslais ar y manteision tymor byr (e.e. mwy o ymreolaeth i gyflawni gweithgareddau dyddiol, cymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden gwerthfawr), fod yn strategaeth effeithiol ar gyfer y grŵp poblogaeth hwn (Compernelle et al., 2020; Moore et al., 2013).

Canolbwyntiodd dau awdurdod lleol eu hastudiaethau achos ar unigolion a oedd yn segur ar ar y pryd. Canfuwyd bod gan yr unigolion a gyfwelwyd ganddynt wahanol gamsyniadau am weithgarwch corfforol, megis meddwl eu bod yn 'rhy hen', nad yw rhywun yn dechrau ymarfer corff yn ganol oed, ac na all ymarfer corff yn eu hoedran fod yn iach. Canfu un awdurdod lleol hefyd fod lles meddyliol gwael yn ffactor pwysig a gyfrannodd at ddiffyg ymgysylltu. Nododd pob un o'r astudiaethau achos fod opsiynau cludiant yn ffactor cyfyngu sylweddol. Dywedodd un awdurdod lleol pe bai ganddo'r adnoddau i wneud hynny yr hoffai sefydlu rhaglenni mewn mwy o leoliadau cymunedol a chael rhywun i gydlynu hynny yn rhan amser/llawn amser. Mae awdurdod lleol arall bellach yn treialu dull teulu cyfan oherwydd iddynt ganfod bod oedolion hŷn yn fwy parod i gymryd rhan gydag anogaeth gan wyrion.

*Cyn ymuno â'r sesiwn 60+ roeddwn yn byw ffordd o fyw segur iawn. Cefais fy argyhoeddi gan fy ffrind i fynychu gyda hi a dwi heb ddifaru dim ers hynny.*

*Roeddwn bob amser yn meddwl bod yn rhaid i chi fod yn ffit i ymuno â'r sesiynau hyn a chan fy mod yn ganol oed nid oeddwn yn meddwl bod dechrau ymarfer corff yn rhywbeth y byddwn yn ei fwynhau.*



### Profiad Unigol 1

“Rwy'n teimlo fy mod 10 mlynedd yn iau, rwy'n fwy ffit nag erioed.”

- Ymunodd y cyfranogwr â'r Cynllun Hamdden Actif 60+ ar y diwrnod y dechreuodd y rhaglen
- Roedd yn segur yn flaenorol, prin yn gadael cartref ac yn mynd yn unig ac yn ynysig ar ôl i'w wraig farw
- Ers mynychu'r sesiynau, mae wedi cael bywyd newydd, gwell iechyd corfforol a meddyliol
- Mae bellach yn ysbrydoliaeth i eraill ac yn gwneud arddangosiadau gyda'r hyfforddwr yn ystod sesiynau

“Dywedodd wrtha i am y dosbarth, nawr mae gen i bwrpas”

## Awyr Agored a Chymunedol

Mae cynnig rhaglenni mewn lleoliadau awyr agored a chymunedol â'r potensial i leihau rhai o'r rhwystrau cyffredin i weithgarwch corfforol ar gyfer oedolion hŷn, yn enwedig ar gyfer poblogaethau penodol o fewn y grŵp oedran 60+ y mae Chwaraeon Cymru wedi'u nodi fel rhai pwysig i'w targedu, ac nad ydynt yn ymgysylltu â nhw ar hyn o bryd o fewn y cynllun. Mae cyfleoedd awyr agored a chymunedol yn aml yn agosach at gartrefi pobl, yn rhatach ac yn digwydd mewn lleoliad sy'n llai brawychus na chanolfan hamdden i'r rhai sy'n dechrau neu'n dychwelyd i weithgarwch corfforol ar ôl cyfnod hir o beidio â bod yn actif. Mae gweithgarwch corfforol mewn lleoliadau awyr agored hefyd wedi'i gysylltu â mwy o fanteision iechyd a lles na gweithgarwch corfforol mewn lleoliadau dan do (Eigenschenk et al., 2019; Gwyn et al., 2019). Yn olaf, mae gan weithgareddau awyr agored a lleoliadau cymunedol y potensial i arwain at fwy o gysylltiadau a pherchnogaeth gymunedol.

Cynhaliodd tri awdurdod lleol eu hastudiaethau achos ynghylch cynigion a oedd yn cael eu rhoi ar waith mewn lleoliadau awyr agored a/neu gymunedol. Mae un awdurdod lleol wedi cynllunio cydweithio â chymdeithas dai i gynnal sesiynau yn y gymuned. Wrth iddynt archwilio cyfleoedd i gynnal sesiynau yn y gymuned, mae'r awdurdod lleol wedi rhannu yr hoffent allu cyflogi rhywun llawn amser i allu cydlynu sesiynau ar draws yr awdurdod lleol cyfan. Mae'r ail awdurdod lleol wedi cynnig gweithgareddau awyr agored a chymunedol amrywiol mewn ardaloedd gwledig ac ymhlith y llawer o fanteision i'r cyfranogwyr roedd agosrwydd at y cartref, cyfleusterau tawelach, a'r gallu i gwrdd â phobl o'u pentref lleol. Mae'r awdurdod lleol hwn hefyd wedi buddsoddi'n ddiweddar mewn llwyfan ar eu system archebu a fydd yn caniatáu iddynt gymryd taliadau ar-lein am sesiynau a ddylai eu galluogi i gynnal eu sesiynau cymunedol, gan nad oeddent yn gallu codi tâl am y sesiynau hyn yn flaenorol.

Cynhaliodd y trydydd awdurdod lleol eu hastudiaeth achos am eu sesiynau cerdded a siarad sydd wedi'u targedu'n benodol at unigolion sy'n byw mewn ardaloedd difreintiedig. Maent wedi sylwi bod creu grwpiau cyfeillgarwch wedi cael ei hwyluso gan ymweliadau â chaffi/tafarn ar ôl y teithiau cerdded ac mae'r grwpiau hyn wedi mynd ymlaen i fynychu sesiynau chwaraeon eraill gan eu bod yn teimlo'n fwy cyfforddus yn rhoi cynnig ar rywbeth newydd mewn grŵp. Mae cyfranogwyr hefyd wedi rhannu eu bod bellach yn gweld y teithiau cerdded 60 munud yn rhy hawdd ac yr hoffent her; mae'r awdurdod lleol bellach yn bwriadu cynnig teithiau cerdded hwy o ganlyniad. Mae dau gyfranogwr profiadol hefyd wedi dod yn wirfoddolwyr ac yn cynorthwyo i gynllunio a rheoli sesiynau.

### Profiad Unigol 2

“Rydych chi (60+) wedi bod yn rhan allweddol o fy adferiad corfforol a meddyliol.”

- Dioddefodd yr unigolyn ataliad sydyn ar y galon mewn campfa ym mis Rhagfyr 2020
- Cafodd ei ryddhau o'r ysbyty ar ôl 47 diwrnod gyda llai o allbwn cardiaidd
- Mynychodd raglen adsefydlu cardiaidd 8 wythnos
- Dechreuodd heicio a defnyddio eFeiciau Mynydd fel rhan o'r Cynllun Hamdden Actif 60+ Rhoddwyd cyfle iddo ddychwelyd i feicio gyda chefnogaeth gorfforol a meddyliol/emosiynol
- Dywedodd un cyfranogwr fod y sesiwn 1af ar yr eMTBs yn drobwynt gwirioneddol o ran hyder a chymhelliant
- 18 mis ar ôl y digwyddiad, roedd y cyfranogwr yn defnyddio eFeic yn rheolaidd ac roedd yn gallu cyflawni ei nod o gerdded i fyny Pen y Fan





## Cysylltiad Cymdeithasol

Mae ymchwil yn dangos yn gyson werth hwyluso gweithgareddau grŵp i oedolion hŷn a phwysigrwydd ymgysylltiad cymdeithasol cydredol oherwydd yr effeithiau cadarnhaol ar bob agwedd ar iechyd a lles (Morgan et al., 2019). Mae tystiolaeth yn y llenyddiaeth wyddonol yn awgrymu bod hyrwyddo sut y gall gweithgaredd corfforol gyfrannu at fywyd boddhaus a chysylltiadau rhyngpersonol cryfach yn hytrach na'r buddion iechyd amddiffynnol yn fwy tebygol o ddenu'r boblogaeth oedolion hŷn (Morgan et al., 2019).



Yn wir, mae mwy o ymgysylltu cymdeithasol yn rhoi'r cyfle i ehangu eich rhwydwaith cymorth cymdeithasol, rhwydweithiau sy'n destun newid sylweddol yn ystod y cyfnod bywyd hwn oherwydd ffactorau megis ymddeoliad neu farwolaeth partneriaid a ffrindiau (Cornwell & Laumann, 2015). Mae nifer y bobl sy'n byw ar eu pen eu hunain yng Nghymru hefyd wedi bod yn cynyddu'n raddol ac yn 2020, roedd 53% o aelwydydd un person yn bobl 65 oed ac yn hŷn (Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, 2022). Mae'r ffactorau hyn wedi'u hen sefydlu i gyfrannu at unigrwydd ac ynysigrwydd yn y boblogaeth 60+ oed sy'n gysylltiedig â chanlyniadau niweidiol i iechyd, gan gynnwys llai o weithrediad cardiofasgwlaidd, dirywiad gwybyddol, iselder, risg uwch o gwmpo, a risg uwch gyffredinol o farwolaethau o bob achos (Bu et al., 2020; WHO, 2017). Felly, gan fod hybu cysylltiadau cymdeithasol yn dod â manteision sylweddol i les yr unigolyn a gallai gyfrannu at arbedion sylweddol i'r system gofal iechyd, dylid ei ystyried yn flaenoriaeth iechyd y cyhoedd (Ige et al., 2019). At hynny, mae hyn yn darparu cyfraniad gwirioneddol a diriaethol i ddimensiynau cymdeithasol, cysylltedd a chymunedol Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol ac mae'n agwedd allweddol o'r Cynllun Hamdden Actif 60+ (Llywodraeth Cymru, 2015).

Cwblhaodd pedwar awdurdod lleol astudiaethau achos ar y cyfleoedd cymdeithasol sy'n gysylltiedig â'r cynllun a'u buddion uniongyrchol ac anuniongyrchol. Dechreuodd un awdurdod lleol grŵp cerdded mewn ardal wledig wedi'i anelu at ddechreuwy'r a'r rhai a arferai fod yn segur trwy bartneriaeth gyda grŵp cerdded am ddim a'r cyngor cymuned. Ar ôl chwe wythnos, roedd cyfartaledd o 10 o bobl yn mynychu pob taith gerdded gyda 15 o unigolion gwahanol wedi ymgysylltu â'r fenter. Arhosodd yr holl gyfranogwyr ar ôl y daith gerdded i gael lluniaeth ac i gymdeithasu, gyda grwpiau ffocws yn datgelu mai'r agwedd gymdeithasol oedd y prif gymhellant i bobl ymuno â'r grŵp cerdded. Un o'r heriau y mae'r fenter hon yn ei hwynebu yw mai dim ond un person sy'n arwain y teithiau cerdded ar hyn o bryd sy'n golygu na fyddent yn gallu cael eu cynnal os nad yw ar gael. Sialens arall yw recriwtio cyfranogwyr newydd, gan fod mwyafrif y mynychwyr yn gerddwyr rheolaidd ar deithiau cerdded eraill gan y sefydliad. Bydd cynrychiolydd yr awdurdod lleol yn cysylltu â grwpiau cymunedol lleol eraill i geisio recriwtio cyfranogwyr newydd. Cwblhaodd yr ail awdurdod lleol eu hastudiaeth achos am y sesiynau cerdded-a-siarad y maent yn eu cynnal bob pythefnos. Ar gyfartaledd mae wyth o fynychwyr gyda chyfanswm o 33 o wahanol bobl yn mynychu. Addaswyd anhawster y teithiau cerdded ar sail y cyfranogwyr a fynychodd bob dydd.

Dyweddodd hyfforddwyr fod y sesiynau wedi bod yn llwyddiant a bod mynychwyr wedi gofyn i fynd am de/goffi ar ddiwedd y teithiau cerdded, gan amlygu gwerth agwedd gymdeithasol y sesiynau. Mae'r cyfranogwyr hefyd wedi gofyn am ac wedi cael eu cyfeirio at sesiynau eraill tebyg i'r grŵp cerdded na fyddent efallai wedi cael mynediad iddynt oni bai y grŵp cerdded. Bu'r trydydd awdurdod lleol yn treialu sesiynau gemau cymdeithasol ar ôl dwy o'u sesiynau ffitrwydd 60+ sefydledig i annog mwy o ymgysylltiad



cymdeithasol rhwng cyfranogwyr. Roedd y sesiynau hyn yn cynnwys te a choffi am bris llai a gemau fel Snakes and Ladders, Connect 4, Ludo a Boccia. Hyrwyddwyd y sesiynau gêm a bore coffi yn helaeth ar-lein, ar y safle, mewn dosbarthiadau, ac yn ystod yr ymgynghoriad cyntaf; fodd bynnag, ni chafwyd presenoldeb da yn y sesiynau. Roedd yr adeg o'r flwyddyn yn debygol o chwarae rhan yn y cyfraddau presenoldeb isel, nid oedd yr aelodau presennol am fynychu'r gemau gan ddweud nad oedd yr amseroedd yn addas. Cwblhaodd yr awdurdod lleol olaf eu hastudiaeth achos am sesiwn mewn neuadd gymunedol yn gysylltiedig â chartrefi ymddeol Yn eu hastudiaeth achos esboniwyd bod y sesiynau wedi galluogi cyswllt pwysig rhwng cyfranogwyr preswyl a'r gymuned ehangach.

Mae nifer y cyfranogwyr sy'n mynychu'r sesiwn hefyd wedi dyblu oherwydd yr ysbryd cymunedol megis pobl yn rhannu lifftiau ac yn cysylltu â'i gilydd. Mae llawer o gyfranogwyr bellach yn mynychu sesiwn ddawns o dan arweiniad yr un hyfforddwr mewn cyfleuster gwahanol a hyd yn oed wedi cyflwyno tîm mewn digwyddiad Olympage i oedolion hŷn. Maent hefyd yn mynychu gweithgareddau eraill gyda'i gilydd, megis gwneud cardiau.

*Rwy'n teimlo bod y dosbarth wedi fy helpu yn gorfforol ac yn feddyliol ac mae gwneud ychydig o ffrindiau ar hyd y ffordd wedi bod yn fonws. Mae'r hyfforddwr yn ardderchog mae'n gwneud y dosbarth yn bleserus. Mae hi'n gwybod ein galluoedd a'n cyfyngiadau gyda'i hagwedd ofalgar a chyfeillgar.*

## Profiad Unigol 3

*“Ddwly flynedd yn ôl, dechreuais i ar y cynllun. Prin oedd yr egni oedd gen i ar ôl rhai problemau iechyd a newid mewn meddyginiaeth. Roeddwn wedi colli pwy oeddwn i ac roedd fy hwyliau'n isel. Penderfynais roi cynnig ar y rhaglen 60 Actif gan fy mod yn gwybod bod angen i mi wneud rhywbeth ar gyfer fy iechyd, yn 61 oed ac wedi ymddeol yn ddiweddar roedd yn hen bryd.*

*Dechreuais yn gan fynychu dosbarth ymarfer corff ysgafn fit4life. Roedd hyn yn rhywbeth y byddwn yn ei fynychu gan y byddai'r grŵp yn fy ysgogi i fynd gan y byddwn yn cael cymysgu â phobl a themlo mwy o anogaeth fynychu. Mae'r grŵp wedi rhoi hyder i mi roi cynnig ar ddosbarthiadau newydd. Un wnes i drio oedd Dawns. Gan fy mod wedi bod yn athrawes ddawns o'r blaen, mae gen i gariad at ddawns, a dydw i ddim wedi dawnsio ers ymddeol gan fy mod wedi teimlo'n isel ac yn teimlo na allwn berfformio cystal ag yr arferwr.*

*Mae'r dosbarth dawns wedi fy helpu i fod yn fi eto a des o hyd i fy angerdd unwaith eto ynghyd â rhai ffrindiau. Mae bod yn rhan o 60 Actif wedi gwneud newid enfawr i'm lles a'm hiechyd corfforol, roeddwn i mor nerfus ar y dechrau ond nawr rydw i wir yn teimlo y gallwn i roi cynnig ar unrhyw beth, ac rwy'n mynychu pedwar diwrnod yr wythnos. Ar bob un o'r achlysuron hyn rwy'n cwrdd ag un o fy ffrindiau newydd. Byddwn yn ei argymhell i unrhyw un sydd ar fin rhoi cynnig ar y rhaglen, mae wedi gwneud gwahaniaeth enfawr i fy mywyd.”*



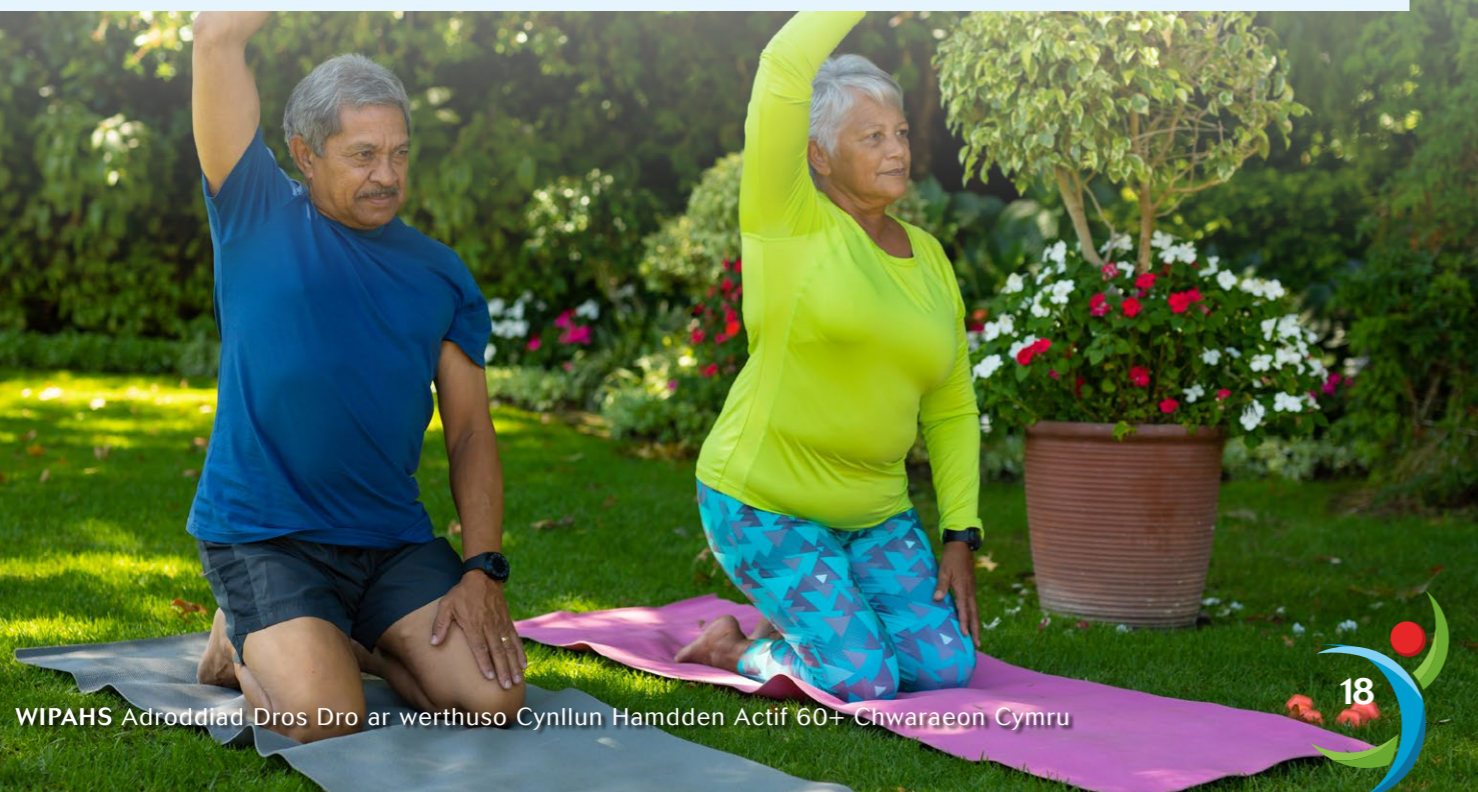
## Grwpiau Lleiafrifoedd Ethnig

Mae poblogaeth oedolion hŷn o grwpiau lleiafrifoedd ethnig yn parhau i gynyddu yng Nghymru, gyda mwy o amrywiaeth ethnig mewn ardaloedd trefol (StatsCymru, 2023). Mae ymchwil yn awgrymu bod oedolion hŷn o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig yn fwy anodd eu cyrraedd, yn llai tebygol o fynychu ac yn fwy tebygol o roi'r gorau i raglenni gweithgaredd corfforol (O'Regan et al., 2020). Achosir hyn gan amrywiaeth o ffactorau gan gynnwys y ffaith y gall fod yn well ganddynt weithgaredd corfforol gwahanol oherwydd gwerthoedd diwylliannol a chrefyddol a'u bod yn wynebu rhwystrau ychwanegol megis gwahaniaethau iaith (Hartley & Yeowell, 2015; Ige-Elegbede et al., 2019; Morgan et al., 2016). Er bod angen ymchwil bellach, mae canfyddiadau rhagarweiniol wedi awgrymu bod angen mwy o ymdrech i gynnwys oedolion hŷn o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig mewn trafodaethau am fanteision gweithgaredd corfforol ac y gall datblygu cysylltiadau cryf â rhanddeiliaid cymunedol megis arweinwyr crefyddol yn ogystal â sesiynau ar wahân ar sail rhyw, hyrwyddo ymlyniad at weithgaredd corfforol ymhlith y grŵp poblogaeth hwn (Ige-Elegbede et al., 2019).

Cynhaliodd dau awdurdod lleol eu hastudiaethau achos am gyfranogwyr o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig eu cynllun. Fe wnaethant ddarganfod bod lefelau cyfranogiad unigolion o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig yn isel iawn ac maent wedi dechrau gweithio i ddeall beth y gellir ei wneud i sicrhau bod yr unigolion hyn yn cael cyfle cyfartal i fod yn gorfforol actif. Nododd un awdurdod lleol fod angen i'r ganolfan hamdden sydd agosaf at lle mae'r gyfran uchaf o bobl o leiafrifoedd ethnig yn byw ddeall pa sesiynau i'w cynnig a fydd yn apelio at bobl o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig. Maent hefyd wedi cysylltu â sefydliadau cymunedol y maent yn gobeithio cydweithio â nhw ac yn bwriadu ymgysylltu â phreswylwyr i ddeall rhwystrau a hwyluswyr i gyfranogiad. Cynhaliodd yr ail awdurdod lleol grŵp ffocws gyda chyfranogwyr yn cynrychioli'r trydydd sector, y Bwrdd Iechyd Lleol, elusen a darparwyr gwasanaethau cymunedol Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol.

Datgelodd y grŵp ffocws amrywiaeth o ffactorau sy'n effeithio ar gyfranogiad: yr angen am fwy o ymwybyddiaeth o'r cysylltiadau rhwng gweithgaredd corfforol ac iechyd, yr angen i sefydliadau gael gwybodaeth ddiwylliannol a darparu ar gyfer anghenion amrywiol megis iaith (system archebu a dosbarthiadau) a rhwystrau economaidd-gymdeithasol, a phwysigrwydd defnyddio lleoliadau lleol hygrych.

*Mae wedi bod yn gais gan lawer yn ein gwaith allgymorth (campfa a ffitrwydd) yn enwedig i'r dynion, sydd weithiau'n gallu bod yn ynysig iawn. Mae rhai yn ei chael hi'n anoddach ymgysylltu â gwasanaethau o amgylch y ddinas o gymharu â menywod rydym yn gweithio gyda nhw. Ond i'r grŵp Dynion rydyn ni wedi'i gychwyn, byddai hon yn ddarpariaeth wych yn enwedig oherwydd costau byw uchel, unrhyw arian yn mynd at fwyd ac hanfodion, gan adael y ffitrwydd a'r lles ar ôl.*



## Cyswllt â'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS)

Mae 30 000 o bobl yng Nghymru yn cael eu cyfeirio at NERS bob blwyddyn, ac mae canran uchel ohonynt yn oedolion hŷn. Mae NERS yn cyfyngu pwy all gymryd rhan, hyd y ddarpariaeth yw awr yr wythnos ac mae cyfyngiad ar faint o amser y gall rhywun gymryd rhan yng nghynllun NERS. Fodd bynnag, mae'r rhai sy'n ymwneud â'r Cynllun Hamdden Actif 60+ a NERS wedi dweud eu bod yn mynd y tu hwnt i'r terfyn 52 wythnos yn aml, oherwydd diffyg llwybrau gadael addas i gyfranogwyr barhau â gweithgaredd corfforol. Felly, mae'r Cynllun Hamdden Actif 60+ yn adnodd pwysig a all helpu i fynd i'r afael â hyn a galluogi pobl i gynnal eu harferion gweithgaredd corfforol sy'n hanfodol er mwyn gwireddu'r buddion iechyd a chymdeithasol yn llawn.

Mae rhai awdurdodau lleol wedi'i chael yn fuddiol cynnig dosbarth tebyg i'r ddarpariaeth NERS trwy'r Cynllun Hamdden Actif 60+ er mwyn cynnal cysondeb ar gyfer cyfranogwyr. Maent hefyd wedi awgrymu y gall fod yn fuddiol cael yr un aelodau o staff neu gyfathrebu da rhwng staff, yn ogystal â lleoliadau ac amseroedd dosbarth tebyg. Yn ogystal, mae tua 63% o'r rhai a atgyfeiriwyd at NERS yn cymryd rhan yn y rhaglen, a gall y 37% sy'n weddill sy'n gwrthod cymryd rhan yn NERS ganfod math arall o weithgaredd corfforol a gynigir trwy'r Cynllun Hamdden Actif 60+ yn fwy deniadol (Morgan et al., 2020).

Cwblhaodd un awdurdod lleol ei astudiaeth achos am y cysylltiad rhwng y Cynllun Hamdden Actif 60+ a NERS. Maent yn cynnig sesiynau wedi gadael NERS sydd ar gael i'r rhai sydd wedi cwblhau 16 wythnos NERS a phob un o'r 60 o gyfranogwyr Cynllun Hamdden Actif 60+. Mae'r awdurdod lleol yn gobeithio y bydd ffioedd cyfranogwyr yn talu cost yr hyfforddwr fel y bydd y dosbarth hwn yn dod yn hunangynhaliol. Maent hefyd yn gweithio i ddatblygu dosbarth Aur Zumba ar gyfer cleientiaid a arferai fwynhau dawnsio ond a oedd yn gorfod rhoi'r gorau iddi oherwydd cyfyngiadau corfforol.





# Dadansoddiad SWOT

Bwriad y dadansoddiad SWOT canlynol yw llywio'r penderfyniadau ariannu parhaus sy'n ymwneud â'r Cynllun Hamdden Actif 60+. Mae'r dadansoddiad yn ystyried y gweithrediad ei hun, yn ogystal â'r gymuned y mae'n bwriadu ei gwasanaethu.

Fel gydag unrhyw gynllun a ariennir, dylai gwerthusiad ystyried y gwerth am arian yn y tymor hir wrth bennu cynaliadwyedd. Yn ei flynyddoedd cychwynnol o 2021 i 2023, ni chafodd gwerthusiad economaidd a chost-effeithiolrwydd ei gynnwys oherwydd ei gymhlethdod. Fodd bynnag, mae gan y Cynllun Hamdden Actif 60+ gyllid blynyddol o £725,000, a ddyrennir ar draws 22 awdurdod lleol. Yn benodol, mae pob awdurdod lleol yn derbyn rhwng £17,000 a £51,000 i ddatblygu, cynnal ac ehangu eu cynnig. Mae lefel y buddsoddiad yn cyfateb i lai na £1 y person dros 60 oed sy'n byw yng Nghymru.

Mae llywodraeth y Deyrnas Unedig yn awgrymu bod baich economaidd seگردod corfforol yn £7.4 biliwn y flwyddyn, gan gynnwys tua £1 biliwn i'r GIG yn unig (Office for Health Improvement and Disparities, 2022). O ystyried bod y boblogaeth yn fras yn 67 miliwn (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2022) a bod 22% (NHS Digital, 2019) yn segur (13.2 miliwn o unigolion), mae hyn yn cyfateb i gost gyfartalog o £502 y person i gymdeithas oherwydd seگردod corfforol, y mae £75 o hynny yn gostau uniongyrchol i'r GIG. Mae nifer y blynyddoedd y mae pobl yn byw gyda salwch ac anabledd yn cynyddu (Ferguson & Belloni, 2019). Canfu Arolwg Cenedlaethol Cymru fod tua 60% o bobl segur yng Nghymru (yn actif llai na 30 munud yn yr wythnos flaenorol) yn 55 oed a throsodd. Anhwylderau cyhyrsgerbydol sy'n achosi'r nifer fwyaf o flynyddoedd a dreulir mewn iechyd gwael i bobl 50 oed a throsodd, ac maent yn cyfrif am y trydydd maes gwariant mwyaf gan y GIG, tua £5 biliwn bob blwyddyn, gyda chwympiadau'n costio mwy na £2 biliwn y flwyddyn i'r GIG (Tian et al., 2013).

Byddai cymhwyso ffigurau'r Deyrnas Unedig i boblogaeth Cymru o 3.1 miliwn yn cyfateb i 682,000 o bobl segur (22%) ac amcangyfrifir bod 354,640 ohonynt dros 55 oed (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2021). Os yw'r costau i'r GIG yn £75 y flwyddyn y pen, gallai hyn arwain at gostau o £26.6 miliwn i GIG Cymru oherwydd seگردod ymhlith pobl 55 oed ac yn hŷn. Felly, gallai'r elw ar fuddsoddiad fod yn sylweddol os yw'r cynnig Cynllun Hamdden Actif 60+ yn cynyddu lefel gweithgaredd corfforol y rhai nad ydynt yn actif ar hyn o bryd.



## Cryfderau

Mae awdurdodau lleol a Chwaraeon Cymru mewn sefyllfa dda oherwydd eu harbenigedd wrth gynnig sesiynau gweithgaredd corfforol a'u rhwydwaith o bartneriaid

Mae digwyddiadau dysgu chwarterol wedi arwain at fwy o gyfathrebu ar draws y rhai dan sylw, o fewn ac ar draws awdurdodau lleol

Datblygwyd cyfleoedd i gydweithio'n eang gyda phartneriaid allanol

Darperir cyfleoedd cymdeithasol gan y cynllun gyda buddion uniongyrchol ac anuniongyrchol

Cyswllt rhwng Cynllun Hamdden Actif 60+ a NERS

## Cyfleoedd

### Y 6 mis nesaf:

Mynd i'r afael â heriau ym mhob awdurdod lleol drwy barhau â'r gwaith a ddechreuwyd yn 2023

- e.e. cydweithio â chymdeithasau tai, grwpiau cerdded lleol a sefydliadau sy'n cynrychioli cymunedau na chaiff eu gwasanaethu'n ddigonol

Datblygiad parhaus o ddysgu a rennir rhwng awdurdodau lleol

### 12 mis ymlaen:

Gwell prosesau casglu data meintiol a chysondeb rhwng awdurdodau lleol

- gall monitro ymlyniad ddarparu mewnwelediadau allweddol

Parhau i ganolbwyntio ar boblogaethau anodd eu cyrraedd a fyddai'n elwa fwyaf a'r rhai a allai arbed y mwyaf o arian i'r GIG/llywodraeth yn y tymor hir

Potensial ar gyfer cydweithredu â mentrau Cymunedol sydd o Blaid Pobl Hŷn

## Gwendidau

Ymgysylltu â phoblogaethau a dargedir  
Ymgysylltu â phoblogaethau lleiafrifoedd ethnig

Cludiant i gyfranogwyr (pellter, cost, parcio; diffyg ac annibynadwyedd cludiant gyhoeddus)

### Cipio data:

- Mae casglu data pob sesiwn yn cymryd gormod o amser
- Mae gan bobl hŷn lefelau amrywiol iawn o lythrennedd digidol
- Mae sawl awdurdod lleol yn ei chael hi'n anodd cofnodi'r holl ddata y gofynnwyd iddynt ei gasglu a bodloni terfynau amser adrodd ar ddata
- Nid yw data'n cael ei adrodd yn gyson ar draws awdurdodau lleol (e.e. mae rhai awdurdodau lleol yn cofnodi mynychwyr newydd, mae eraill yn adrodd am bresenoldeb parhaus)

## Bygythiadau

Diffyg sicrwydd ynghylch cyllid yn parhau y tu hwnt i fis Mawrth 2024

- Cyfleoedd yn cael eu lleihau'n fawr os nad oes cymorth ariannol ar gyfer y Cynllun Hamdden Actif 60+

Diffyg staff yn effeithio ar y ddarpariaeth

Rôl heb gael ei llenwi neu ei chyflenwi'n briodol pan fydd y cydlynnydd yn gadael ei swydd

- Posiblirwydd ar gyfer trosiant uchel oherwydd ansicrwydd ariannu yn y dyfodol

Diffyg mesurau canlyniad gwrthrychol

Diffyg cyfeiriad ynghylch blaenoriaeth y cynllun: cynaladwyedd ariannol neu fynd i'r afael ag anghydraddoldeb

Efallai na fydd lleoli Cynllun Hamdden Actif 60+ o dan Bwysau Iach: Cymru Iach yn galluogi awdurdodau lleol i fynd i'r afael â llawer o'r rhwystrau y mae oedolion h n yn eu hwynebu i gael mynediad at gyfleoedd Cynllun Hamdden Actif 60+ (e.e. cludiant)



# Casgliad

Ar y cyfan, mae dwy flynedd gyntaf y cynllun wedi bod yn llwyddiant oherwydd ymrwymiad yr awdurdodau lleol, gyda'r nifer o bobl sy'n manteisio arno dros 7,000 gan ddangos yr archwaeth a'r awydd am y cynllun.

Mae'r gwerthusiad interim hwn wedi dangos bod cryn gynnydd wedi'i wneud, gyda phob agwedd ar yr Egwyddorion a'r Mesurau Llwyddiant ond un yn cael eu hystyried wedi'u chyflawni neu ar y gweill. Fodd bynnag, mae'r risg o ansicrwydd ariannol ar gyfer cyflawni'r cynllun yn y tymor hir yn amlwg yn bresennol ac yn destun pryder, yn enwedig i'r rhai sy'n cyflawni'r cynllun ym mhob awdurdod lleol.

Mae gan y cynllun aliniad clir â pholisïau rhyngwladol a chenedlaethol ac yn arbennig y strategaeth ar gyfer Cymru o Blaid Pobl Hŷn. Mae'r astudiaethau achos yn dangos bod awdurdodau lleol yn canolbwyntio ar y mesurau llwyddiant a disgwylir i'r rhain gael eu cyflawni yn 2023/2024. Mae'r dadansoddiad SWOT yn ailadrodd hyn, yn awgrymu cyfleoedd ar gyfer y dyfodol dros y 6 a 12 mis nesaf ac yn darparu dadansoddiad cost a budd rhagarweiniol.

At hynny, mae'n ymddangos bod angen ariannu'r cynllun yn barhaus a byddai ymrwymiad o'r fath yn y dyfodol agos yn galluogi awdurdodau lleol nid yn unig i barhau â'u cynnig presennol ond hefyd i ddatblygu cyrhaeddiad ac effaith y cynllun ymhellach.



# Cyfeiriadau

Arkesteijn, M., Hudson, J., Nolan, C., Simmons, J., Metcalfe, R., Mackintosh, K., & McNarry, M. (2022). Adroddiad Dros Dro ar werthuso Cynllun Hamdden Actif 60+ Chwaraeon Cymru. Sefydliad Cymru Gweithgaredd Corfforol, Iechyd a Chwaraeon.

Arkesteijn, M., Smith, E., Hudson, J., Metcalfe, R., Mackintosh, K., Nolan, C., Simmons, J., & McNarry, M. (2023). Adroddiad Blynnyddol ar werthuso Cynllun Hamdden Actif 60+ Chwaraeon Cymru. Sefydliad Cymru Gweithgaredd Corfforol, Iechyd a Chwaraeon.

Bu, F., Abell, J., Zaninotto, P., & Fancourt, D. (2020). A longitudinal analysis of loneliness, social isolation and falls amongst older people in England. *Scientific Reports*, 10(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-77104-z>

Colibaba, A., McCrillis, E., & Skinner, M. W. (2020). Exploring rural older adult perspectives on the scope, reach and sustainability of age-friendly programs. *Journal of Aging Studies*, 55, 100898.

Compernelle, S., De Cocker, K., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., & Van Dyck, D. (2020). Older adults' perceptions of sedentary behavior: A systematic review and thematic synthesis of qualitative studies. *The Gerontologist*, 60(8), e572-e582. Cornwell, B., & Laumann, E. O. (2015). The health benefits of network growth: New evidence from a national survey of older adults. *Social Science & Medicine*, 125, 94–106. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.09.011>

Craike, M., Wiesner, G., Hilland, T. A., & Bengoechea, E. G. (2018). Interventions to improve physical activity among socioeconomically disadvantaged groups: An umbrella review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 1-11.

Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of outdoor sports for society. A systematic literature review and reflections on evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/ijerph1606093736>

Ferguson, B. & Belloni, A. (2019, January 29). Ageing and health expenditure. <https://ukhsa.blog.gov.uk/2019/01/29/ageing-and-health-expenditure/>



Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru. (2015). Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. [www.futuregenerations.wales/about-us/future-generations-act/](http://www.futuregenerations.wales/about-us/future-generations-act/)

Hartley, S. E., & Yeowell, G. (2015). Older adults' perceptions of adherence to community physical activity groups. *Ageing & Society*, 35(8), 1635–1656. <https://doi.org/10.1017/S0144686X14000464>

Hazra, N. C., Rudisill, C., & Gulliford, M. C. (2018). Determinants of health care costs in the senior elderly: age, comorbidity, impairment, or proximity to death?. *The European journal of health economics*, 19(6), 831-842. <https://doi.org/10.1007/s10198-017-0926-2>

Ige, J., Gibbons, L., Bray, I., & Gray, S. (2019). Methods of identifying and recruiting older people at risk of social isolation and loneliness: A mixed methods review. *BMC Medical Research Methodology*, 19(181), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12874-019-0825-6>

Ige-Elegbede, J., Pilkington, P., Gray, S., & Powell, J. (2019). Barriers and facilitators of physical activity among adults and older adults from Black and Minority Ethnic groups in the UK: A systematic review of qualitative studies. *Preventive Medicine Reports*, 15, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.100952>

Liljas, A. E. M., Walters, K., Jovicic, A., Iliffe, S., Manthorpe, J., Goodman, C., & Kharicha, K. (2017). Strategies to improve engagement of 'hard to reach' older people in research on health promotion: A systematic review. *BMC Public Health*, 17(349), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4241-8>

Marcen, C., Piedrafita, E., Oliván, R., & Arbones, I. (2022). Physical activity participation in rural areas: A case study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1161

McGowan, L. J., Devereux-Fitzgerald, A., Powell, R., & French, D. P. (2018). How acceptable do older adults find the concept of being physically active? A systematic review and meta-synthesis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 1-24.

Moore, G. F., Raisanen, L., Moore, L., Din, N. U., & Murphy, S. (2013). Mixed-method process evaluation of the Welsh national exercise referral scheme. *Health Education*, 113(6), 476-501.

Morgan, F., Battersby, A., Weightman, A. L., Searchfield, L., Turley, R., Morgan, H., Jagroo, J., & Ellis, S. (2016). Adherence to exercise referral schemes by participants -what do providers and commissioners need to know? A systematic review of barriers and facilitators. *BMC Public Health*, 16(227), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2882-7>

Morgan, G. S., Willmott, M., Ben-Shlomo, Y., Haase, A. M., & Campbell, R. M. (2019). A life fulfilled: Positively influencing physical activity in older adults –a systematic review and meta-ethnography. *BMC Public Health*, 19(362), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6624-5>



Morgan, K., Rahman, M., & Moore, G. (2020). Patterning in patient referral to and uptake of a National Exercise Referral Scheme (NERS) in Wales from 2008 to 2017: A data linkage study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113942>

GIG Digidol. (2019, Mai 8). Statistics on Obesity, Physical Activity and Diet, England, 2019. <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/statistics-on-obesity-physical-activity-and-diet/statistics-on-obesity-physical-activity-and-diet-england-2019/part-5-adult-physical-activity>

Office for Health Improvement and Disparities. (2022, March 10). Physical activity: applying All Our Health. <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-applying-all-our-health/physical-activity-applying-all-our-health>

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2022, Rhagfyr 21). Population estimates for the UK, England, Wales, Scotland and Northern Ireland: mid-2021. <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/bulletins/annualmidyearpopulationestimates/mid2021#:~:text=2.,The%20UK%20population%20at%20mid%2D2021,2021%20censuses%20for%20these%20countries>

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2022). Deall poblogaeth Cymru sy'n heneiddio: Ystadegau allweddol. <https://olderpeople.wales/wp-content/uploads/2023/09/Understanding-Wales-Older-Population-Sept-23-CYM.pdf>

Pelletier, C. A., Pousette, A., Ward, K., Keahey, R., Fox, G., Allison, S., Rasali, D., & Faulkner, G. (2020). Implementation of physical activity interventions in rural, remote, and northern communities: A scoping review. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 57, 0046958020935662.

Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2023, May 30). Our long-term strategy 2023-2035. <https://icc.gig.cymru/amdanom-ni/gweithio-gydan-gilydd-ar-gyfer-cymru-iachach/phw-ein-strategaeth-hirdymor-pdf/>

Chwaraeon Cymru. Gweledigaeth ar gyfer chwaraeon. <https://gweledigaethargyferchwaraeon.cymru/>

Chwaraeon Cymru. (2017). Cyfranogiad Pobl Hŷn mewn chwaraeon yng Nghymru. <https://visionforsport.wales/downloads/older-peoples-participation-in-wales-the-conversation.pdf>

Chwaraeon Cymru. (2022). Chwaraeon a ffyrdd o fyw actif: Adroddiad cyflwr y genedl. Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021-2022. 2021-2022. <https://www.chwaraeon.cymru/files/677d9b9f8f9322729cb9beb3ca3d3feb.pdf>

Stats Cymru. (2023). Ethnigrwydd yn ôl ardal a grŵp ethnig. Llywodraeth Cymru, 2022. <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Equality-and-Diversity/Ethnicity/ethnicity-by-area-ethnicgroup>



Tian, Y., Thompson, J., Buck, D. & Sonola, L. (2013, August). Exploring the system-wide costs of falls in older people in Torbay. [https://www.kingsfund.org.uk/sites/default/files/field/field\\_publication\\_file/exploring-system-wide-costs-of-falls-in-torbay-kingsfund-aug-13.pdf](https://www.kingsfund.org.uk/sites/default/files/field/field_publication_file/exploring-system-wide-costs-of-falls-in-torbay-kingsfund-aug-13.pdf)

Llywodraeth Cymru. (2015). Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru). <https://www.llyw.cymru/deddf-llesiant-cenedlaethau-dyfodol-cymru-2015-yr-hanfodion-html>

Llywodraeth Cymru. (2019, Hydref 17). Pwysau Iach: Cymru Iach. <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-10/pwysau-iach-cymru-iach.pdf>

Llywodraeth Cymru. (2021, Hydref 7). Cymru o Blaid Pobl Hŷn: ein strategaeth ar gyfer cymdeithas sy'n heneiddio. <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/pdf-versions/2021/10/4/1633593171/cymru-o-blaid-pobl-hyn-ein-strategaeth-ar-gyfer-cymdeithas-syn-heneiddio.pdf>

Llywodraeth Cymru. (2022, Ionawr 12). Amcanestyniadau poblogaeth cenedlaethol (data interim): sail- 2020. <https://www.llyw.cymru/amcanestyniadau-poblogaeth-cenedlaethol-data-interim-sail-2020>

Llywodraeth Cymru, 2022. (2022, Mawrth 1). Pwysau Iach: Cymru Iach cynllun cyflawni 2022-2024. <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2022-03/pwysau-iach-cymru-iach-cynllun-cyflawni-2022-i-2024.pdf>

Confederasiwn GIG Cymru. (2018). Rural health and care services in Wales. . [https://www.nhsconfed.org/system/files/media/Rural-Health-and-Care-Services-in-Wales\\_0.pdf](https://www.nhsconfed.org/system/files/media/Rural-Health-and-Care-Services-in-Wales_0.pdf)

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). Mae treulio o leiaf 120 munud yr wythnos ym myd natur yn gysylltiedig ag iechyd a lles da. Scientific Reports, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>

Sefydliad Iechyd y Byd (2017). Age-friendly environments in Europe. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/334251/9789289052887-eng.pdf?sequence=1>

Sefydliad Iechyd y Byd. (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

Sefydliad Iechyd y Byd. (2020, Tachwedd 25). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>



## Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru

Mae'r argymhellion yn yr adroddiad hwn yn deillio o werthusiad WIPAHS, sy'n cynnwys yr holl randdeiliaid. Mae'r fethodoleg a'r data a ymgorfforir yn yr adroddiad hwn ar gael ar gais drwy [wipahs@abertawe.ac.uk](mailto:wipahs@abertawe.ac.uk).

Mae WIPAHS yn rhwydwaith Cymru gyfan gyda phob un o'r wyth Prifysgol yng Nghymru a Chwaraeon Cymru. Gydag aelodau wedi'u lleoli ledled Cymru, gallwn fanteisio ar ddiwylliant unigryw'r genedl a'i hystod ryfeddol o arbenigedd, isadeiledd a chyfleusterau. Mae WIPAHS yn dod ag academyddion sy'n arwain y ffordd yn fyd-eang, a chynrychiolwyr Chwaraeon Cymru a Llywodraeth Cymru ynghyd, sydd â'r awydd i ateb cwestiynau ar sail ymarfer, nodi cwestiynau ymchwil sylfaenol, a sicrhau bod canfyddiadau'n cael eu hadlewyrchu ym mholisiau ac arferion Cymru. Mantais gweithio gyda WIPAHS yw'r mynediad i'r fath ehangder o wybodaeth ac adnoddau sydd ar gael ar draws y partneriaid.



Mae ein harbenigedd ymchwil yn cynnwys anghydraddoldebau iechyd a'r defnydd o weithgarwch corfforol fel meddyginiaeth. Rydym hefyd yn arbenigwyr mewn llythrennedd corfforol, a chymhwyso technoleg i hybu gweithgaredd corfforol neu reoli cyflyrau iechyd. Wrth weithio ar draws pob oed, mae llawer o'n hymchwylwyr yn arbenigwyr blaenllaw mewn defnyddio gweithgaredd corfforol i wella canlyniadau tymor byr a thymor hir i blant a phobl ifanc. Mae'r ymchwylwyr wedi cyfrannu at nifer o weithgoreau arbenigwyr gweithgaredd corfforol ac iechyd y Prif Swyddog Meddygol (gan gynnwys canllawiau plant a phobl ifanc), pwyllgor cynghori ar safonau ansawdd y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) ar gyfer gordewdra ymhlith plant ac yn Aelod o Bwyllgor Llywio Ewrop HEPA WHO.

Fel sefydliad sydd wedi'i lywio gan ymarfer, mae WIPAHS yn ceisio ateb cwestiynau partneriaid sy'n gweithio yn y maes, yn ogystal â lleadaenu gwybodaeth yn eang ar draws ystod o gynulleidfaoedd. Gan ddefnyddio p er trawsnewidiol gweithgaredd corfforol a chwaraeon, mae WIPAHS yn gwella bywydau pobl yng Nghymru.



**Sefydliad Cymru**  
Gweithgaredd Corfforol,  
Iechyd a Chwaraeon

**Welsh Institute**  
of Physical Activity,  
Health and Sport

Os oes gennych ddi-ddordeb mewn darganfod sut y gall Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru (WIPAHS) helpu eich sefydliad i ateb cwestiynau ymchwil a gwerthuso pwysig, neu helpu i roi safbwyntiau pwysig i'ch sefydliad, mae croeso i chi gysylltu â ni i drafod.



[wipahs@abertawe.ac.uk](mailto:wipahs@abertawe.ac.uk)



[www.swansea.ac.uk/cy/gwyddor-chwaraeon/chwaraeon-cymhwysol-technoleg-ymarfer-corff-a-meddygaeth/wipahs/](http://www.swansea.ac.uk/cy/gwyddor-chwaraeon/chwaraeon-cymhwysol-technoleg-ymarfer-corff-a-meddygaeth/wipahs/)



[@WIPAHSCymru](https://twitter.com/WIPAHSCymru)



[www.linkedin.com/in/wipahs](http://www.linkedin.com/in/wipahs)