

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.

Diolch am eich cefnogaeth wrth gwblhau'r arolwg hwn.



A. Cyfathrebiad

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

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Newyddion ar y teledu | <input type="checkbox"/> WhatsApp |
| <input type="checkbox"/> Radio | <input type="checkbox"/> Gwasanaethau wyneb yn wyneb |
| <input type="checkbox"/> Facebook | <input type="checkbox"/> Llinell gymorth dros y ffôn |
| <input type="checkbox"/> Trydar | <input type="checkbox"/> Hysbysfwrdd lleol/canolfan gymunedol |
| <input type="checkbox"/> Papur Newydd Cenedlaethol | <input type="checkbox"/> Chwilotwr ar-lein (e.e., Google) |
| <input type="checkbox"/> Papur Newydd Lleol | <input type="checkbox"/> Dydw i ddim yn chwilio am wybodaeth |
| <input type="checkbox"/> Arall _____ | |

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

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Oes | <input type="checkbox"/> Nac oes |
|------------------------------|----------------------------------|

A2.b. Os ydych chi wedi dewis 'Oes', sut ydych chi'n cael mynediad i'r rhyngwyd?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mae gen i ffôn clyfar fy hun | <input type="checkbox"/> Drwy ddefnyddio ffôn clyfar/tailed/ipad/cyfrifiadur fy nheulu neu fy ffrindiau |
| <input type="checkbox"/> Mae gen i gyfrifiadur llechen/iPad fy hun | <input type="checkbox"/> Mewn llyfrgell |
| <input type="checkbox"/> Mae gen i liniadur neu fwrdd gwaith fy hun | <input type="checkbox"/> Mewn caffi rhyngwyd |
| <input type="checkbox"/> Arall _____ | |



A2.c. Beth ydych chi'n gwneud pan rydych chi'n defnyddio'r rhyngwyd?

- Cysylltu â ffrindiau/teulu
- Bancio ar-lein
- Dod o hyd i wybodaeth
- Siopa ar-lein
- Gweithio
- Galw ffrindiau neu deulu dros fidio
- Defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol
- 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 iawn
- 2 – Hawdd
- 3 – Nid yw'n hawdd nac yn anodd
- 4 – Anodd
- 5 – Anodd iawn

Rhowch mwy o wybodaeth:

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

B. 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
- Dawnsio
- Gwirfoddoli
- Gwylio chwaraeon
- Darllen
- Teithio
- Gwylio'r teledu
- Mynd i ganolfan ddydd lleol
- Chwaraeon
- Mynd i gyngherddau/theatr fyw
- Bwyta allan
- Garddio
- Ymarfer corff
- 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)**

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Heb weld teulu / ffrindiau | <input type="checkbox"/> Mynnu fy hawliau | <input type="checkbox"/> Unigrwydd |
| <input type="checkbox"/> Costau byw | <input type="checkbox"/> Cael gafael ar arian parod | <input type="checkbox"/> Iechyd meddwl/emosiynol |
| <input type="checkbox"/> Profedigaeth neu alar | <input type="checkbox"/> Mynediad at fancio wyneb yn wyneb | <input type="checkbox"/> Gorddefnyddio alcohol |
| <input type="checkbox"/> Arwahanrwydd | <input type="checkbox"/> Sgamiau | <input type="checkbox"/> Cael mynediad at fwyd ac eitemau hanfodol |
| <input type="checkbox"/> Iechyd corfforol gwael | <input type="checkbox"/> Camdriniaeth | <input type="checkbox"/> Trafnidiaeth |
| <input type="checkbox"/> Iechyd corfforol | <input type="checkbox"/> Gofalu am briod/ffrind/perthynas | <input type="checkbox"/> Cyflogaeth |
| <input type="checkbox"/> Cael mynediad at bresgripsiynau | | <input type="checkbox"/> Dim |
| <input type="checkbox"/> 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?

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Meddyg teulu | <input type="checkbox"/> Meddygfa | <input type="checkbox"/> 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.) |
| <input type="checkbox"/> Deintyddiaeth | <input type="checkbox"/> Ffisiotherapi | |
| <input type="checkbox"/> Apwyntiad cyffredin yn yr ysbyty | <input type="checkbox"/> Fferyllfa | |
| <input type="checkbox"/> Cefnogaeth ar gyfer iechyd meddwl | <input type="checkbox"/> Gwiriad golwg | |
| <input type="checkbox"/> Gwiriadau iechyd parhaus | <input type="checkbox"/> Podiatreg | |
| | <input type="checkbox"/> Gofal cleifion mewnl | |

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

- | | | | | |
|---|------------------------------------|--|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1 – Hawdd iawn | <input type="checkbox"/> 2 – Hawdd | <input type="checkbox"/> 3 – Nid yw'n hawdd nac yn anodd | <input type="checkbox"/> 4 – Anodd | <input type="checkbox"/> 5 – Anodd iawn |
|---|------------------------------------|--|------------------------------------|---|

Rhowch mwy o wybodaeth:

B6.d. Pa mor hawdd oedd cyrraedd yr apwyntiadau gofal iechyd angenrheidiol?

- | | | | | |
|---|------------------------------------|--|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1 – Hawdd iawn | <input type="checkbox"/> 2 – Hawdd | <input type="checkbox"/> 3 – Nid yw'n hawdd nac yn anodd | <input type="checkbox"/> 4 – Anodd | <input type="checkbox"/> 5 – Anodd iawn |
|---|------------------------------------|--|------------------------------------|---|

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.)

- | | | |
|------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ydw, i mi | <input type="checkbox"/> Ydw, ar gyfer rhywun arall | <input type="checkbox"/> 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 iawn
- 2 – Hawdd
- 3 – Nid yw'n hawdd nac yn anodd
- 4 – Anodd
- 5 – Anodd iawn

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 iawn
- 2 – Hawdd
- 3 – Nid yw'n hawdd nac yn anodd
- 4 – Anodd
- 5 – Anodd iawn

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 ddi-ddordeb 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.

C. Cyflogaeth

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

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Rydw i wedi ymddeol | <input type="checkbox"/> Hunangyflogedig rhan-amser |
| <input type="checkbox"/> Rydw i'n gweithio llawn amser | <input type="checkbox"/> Rydw i'n gweithio yn fy nghartref yn gofalu am y cartref |
| <input type="checkbox"/> Rydw i'n gweithio rhan-amser (gweithio 30 awr neu lai bob wythnos) | <input type="checkbox"/> Rydw i mewn addysg llawn amser |
| <input type="checkbox"/> Rydw i'n methu gweithio oherwydd anabledd/salwch | <input type="checkbox"/> Rydw i wedi cofrestru fy mod yn ddiwaith |
| <input type="checkbox"/> Rydw i'n methu gweithio oherwydd cyfrifoldebau gofalu | <input type="checkbox"/> Rydw i'n gwneud gwaith gwirfoddol di-dâl |
| <input type="checkbox"/> Hunangyflogedig llawn amser | |
| <input type="checkbox"/> Arall _____ | |

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

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ydyn – rydw i nawr yn bwriadu ymddeol yn ddiweddarach | <input type="checkbox"/> Ydyn – rydw i nawr yn bwriadu mynd yn ôl i waith cyflogedig |
| <input type="checkbox"/> Ydyn – rydw i nawr yn bwriadu ymddeol yn gynharach | <input type="checkbox"/> Na |
| | <input type="checkbox"/> Ddim yn berthnasol |

Rhowch mwy o wybodaeth:

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

- | | | |
|------------------------------|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Ydw | <input type="checkbox"/> Nac ydw | <input type="checkbox"/> 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?

D. Cyllid

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

- Hyderus iawn Ddim yn hyderus neu Yn ddihyder
 Hyderus ddim yn hyderus Ansicr iawn

Rhowch mwy o wybodaeth:

D2. Ydych chi'n derbyn credyd pensiwn?

- Ydw Dw i erioed wedi clywed am gredyd pensiwn
 Nac ydw, dwi wedi ymgeisio ond dwi ddim yn gymwys Nid wyf erioed wedi clywed amdano ond byddaf yn ceisio gwneud cais nawr
 Nac ydw, dydw i erioed wedi gwneud cais 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.

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/ neu ffoniwch Gyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98.

D4. Beth sy'n disgrifio sefyllfa eich cartref orau?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Rydw i'n berchen ar fy nhŷ yn gyfan gwbl | <input type="checkbox"/> Rydw i'm byw mewn cartref symudol |
| <input type="checkbox"/> Rydw i'n prynu tŷ gyda morgais/benthyciad | <input type="checkbox"/> Rydw i'n byw mewn cartref symudol (carafán, trelar neu gartref modur, byngalo parod) |
| <input type="checkbox"/> Rydw i'n rhenti tŷ gan y cyngor lleol | <input type="checkbox"/> Rydw i'n rhannu perchnogaeth/rhannu benthyciad ecwiti |
| <input type="checkbox"/> Rydw i'n rhenti tŷ gan gymdeithas dai/landlord cymdeithasol | <input type="checkbox"/> Rydw i'n byw yng nghartref fy nheulu/ffrind |
| <input type="checkbox"/> Rydw i'n rhenti tŷ'n breifat | <input type="checkbox"/> Rydw i'n byw mewn cartref gofal |
| <input type="checkbox"/> Rydw i'n byw mewn tai gwarchod | <input type="checkbox"/> Rydw i'n byw mewn llety dros dro |
| <input type="checkbox"/> Arall _____ | |

E. Mynd allan a theithio o gwmpas

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

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Rydw i'n hoffi gyrru fy hun | <input type="checkbox"/> Rydw i'n hoffi defnyddio tacsis |
| <input type="checkbox"/> Rydw i'n hoffi defnyddio bysiau cyhoeddus | <input type="checkbox"/> Rydw i'n hoffi defnyddio cludiant cymunedol |
| <input type="checkbox"/> Rydw i'n hoffi defnyddio trenau | <input type="checkbox"/> Drwy ffrindiau neu deulu |
| <input type="checkbox"/> Rydw i'n hoffi defnyddio beic | <input type="checkbox"/> Dydw i ddim yn teithio |
| <input type="checkbox"/> 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?

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ydw | <input type="checkbox"/> Nac Ydw |
|------------------------------|----------------------------------|

Rhowch mwy o wybodaeth:



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

- Hawdd iawn
- Nid yw'n hawdd nac yn anodd
- Anodd iawn
- Hawdd
- Anodd
- 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
- Does dim gweithgareddau perthnasol lleol
- Cost uchel cludiant personol
- Iechyd corfforol gwael
- Does gen i ddim dull trafndiaeth fy hun
- Mae canolfannau cymunedol wedi cau
- Iechyd meddwl gwael
- Mae yna ddiffyg trafndiaeth gyhoeddus
- Rydw i'n ofni cwmpo
- Cyllid
- Mae taccis yn ddud iawn
- Diffyg cyfleusterau fel toiledau neu seddi cyhoeddus
- Dydw i ddim eisiau gadael y tŷ

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

Rhowch mwy o wybodaeth:

F. 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:



.....

G. 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?

.....

H. 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 ddiennw.

A. Sut gawsoch chi wybod am yr arolwg? _____

B. 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

Wreccsam

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:

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 50-54 | <input type="checkbox"/> 70-74 | <input type="checkbox"/> 90-94 |
| <input type="checkbox"/> 55-59 | <input type="checkbox"/> 75-79 | <input type="checkbox"/> 95-99 |
| <input type="checkbox"/> 60-64 | <input type="checkbox"/> 80-84 | <input type="checkbox"/> 100 neu'n hŷn |
| <input type="checkbox"/> 65-69 | <input type="checkbox"/> 85-89 | |

D. Rydw i'n disgrifio fy ethnigrwydd fel:

Gwyn

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Saesneg / Cymraeg / Albanaidd / Gogledd Iwerddon / Prydeinig | <input type="checkbox"/> Sipsiwn neu Deithiwr Gwyddelig |
| <input type="checkbox"/> Gwyddelig | <input type="checkbox"/> Unrhyw gefndir gwyn arall |

Asiaidd / Asiaidd Prydeinig neu Gymreig

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Indiaidd | <input type="checkbox"/> Tseiniaidd |
| <input type="checkbox"/> Pacistanaid | <input type="checkbox"/> Unrhyw gefndir Asiaidd arall |
| <input type="checkbox"/> Bangladeshaid | |

Du / Affricanaidd / Caribiaidd / Du Prydeinig neu Gymreig

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Affricanaidd | <input type="checkbox"/> Unrhyw gefndir du/Affricanaidd/Caribiaidd arall |
| <input type="checkbox"/> Caribiaidd | |

Cymysg

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Gwyn a Du Caribiaidd | <input type="checkbox"/> Cefndir ethnig |
| <input type="checkbox"/> Gwyn a Du Affricanaidd | <input type="checkbox"/> Cymysg/ Aml ethnig arall |
| <input type="checkbox"/> Gwyn ac Asiaidd | |

Unrhyw grŵp ethnig arall

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Arabaid | |
| <input type="checkbox"/> Unrhyw grŵp ethnig arall | |
| <input type="checkbox"/> Hoffwn ddisgrifio fy hun _____ | |

E. Rydw i'n:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Wrywaidd | <input type="checkbox"/> Mae'n well gen i beidio â dweud |
| <input type="checkbox"/> Benywaidd | |
| <input type="checkbox"/> Hoffwn ddisgrifio fy hun _____ | |

F. 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)

- | | | |
|------------------------------|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Ydw | <input type="checkbox"/> Nac ydw | <input type="checkbox"/> Mae'n well gen i beidioâ dweud |
|------------------------------|----------------------------------|---|





F. Rydw i'n:

- Ddeurywiol Heterorywiol
- Dyn hoyw Mae'n well gen i beidio â dweud
- Menyw hoyw / Lesbiaidd
- Hoffwn ddisgrifio fy hun _____

G. 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

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

- Ydw Nac ydw

I. Rydw i'n byw ar fy mhen fy hun

- Ydw Nac ydw

J. Gallaf: (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

- Siarad Cymraeg Darllen yn Gymraeg
- Ysgrifennu'n Gymraeg Deall Cymraeg llafar

K. Hoffwn gyfathrebu yn yr iaith: _____

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

- Ydw Nac ydw

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.

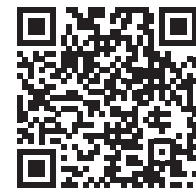
Cysylltwch â Michael Phillips am sgwrs anffurfiol ar 07794 366 224, 029 2043 1555 neu e-bostiwch

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

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 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

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