ASESIAD O LESIANT LLEOL
CEREDIGION

Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion

2022

Caru·Love Ceredigion

Cysylltwch â ni
Post:
Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion
Canolfan Rheidol
Rhodfa Padarn
Llanbadarn Fawr
Aberystwyth
Ceredigion
SY23 3UE

Ffôn :
01545 570881

Mae **Fersiwn Testun Plaen** neu **Fersiwn Hawdd ei Ddarllen** o'r ddogfen yma ar gael o Gyngor Sir Ceredigion

Statws: Terfynol
Cymeradwywyd gan y BGC: 07/03/2022
Dyddiad Cyhoeddi: 30/04/2022

(Tudalen flaen wedi'i dylunio gan ddefnyddio adnoddau o Freepik.com)

Cynnwys

	Cyflwyniad	6
	Beth ydym ni'n ei wybod am Lesiant yng Ngheredigion?	7
	Beth ydym ni wedi dysgu o'r Asesiad?	12
	Themâu Llesiant Rhanbarthol Allweddol	17
	Tueddiadau'r Dyfodol sy'n effeithio Ceredigion	18
	Cefndir	
1.1	Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru (2015)	20
1.2	Y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus	21
1.3	Yr Egwyddor Datblygu Cynaliadwy	22
1.4	Y Pum Dull o Weithio	23
1.5	Am yr Asesiad o Lesiant Lleol	23
1.6	Dull yr Asesiad o Lesiant Lleol	24
	Methodoleg: Sut wnaethon ni ymgymryd â'r asesiad?	
2.1	Dull rhanbarthol	29
2.2	Rôl y Trydydd Sector	29
2.3	Sut mae'r asesiad wedi'i strwythuro?	30
2.4	Casglu data a tystiolaeth	31
2.5	Effaith COVID-19	32
2.6	Ymgysylltu ac Ymgynghori	33
2.7	Sut rydym wedi defnyddio'r egwyddor datblygu cynaliadwy	35
2.8	Yr Asesid a'r Saith Nod Llesiant Cenedlaethol	36
	Cyd-destun Ceredigion	
3.1	Daearyddiaeth	39
3.2	Poblogaeth	40
3.3	Yr Amgylchedd Naturiol	42
3.4	Pobl a'r Amgylchedd	42
3.5	Economi	43
3.6	Brexit	44
3.7	Cysylltedd	44
3.8	Yr Iaith Gymraeg a Diwylliant	45
3.9	Cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant	46

Dechreuadau Newydd

4.1 Croeso i'r Byd 50
4.2 Y Blynyddoedd Cyntaf 58

Plentyndod

5.1 Tyfu'n Iach 64
5.2 Seiliau Cadarn 71
5.3 Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod 77
5.4 Dod Ynghyd 79

Ieuenctid

6.1 Meithrin Annibyniaeth 85
6.2 Mynd allan a bod yn rhan o'r gymuned 92
6.3 Ehangu Gorwelion: Cartref a Swydd Gyntaf 98

Oedolion

7.1 Bod yn Oedolyn 112
7.2 Rhan o'r Gymuned 118
7.3 Agos i Fyd Natur 138
7.4 Cartref a Theulu 151
7.5 Gofalu a Chyfrifoldebau 158
7.6 Iechyd ar gyfer y Dyfodol 161
7.7 Swydd, Gyrfa a'r Economi 173
7.8 Lles y Gweithlu 182

Pobl Hŷn

8.1 Heneiddio'n Dda 189
8.2 Cartref Addas 194
8.3 Aros yn Annibynnol 197
8.4 Angen Help 200
8.5 Ar y Diwedd 203

Y Camau Nesaf

9.1 Cyhoeddi'r Asesiad 207
9.2 Defnyddio'r Egwyddor Datblygu Gynaliadwy i arwain y Cynllun Llesiant Lleol 207
9.3 Digwyddiadau Rhanddeiliaid 207

9.4 Datblygu Dealltwriaeth 208
9.5 Myfyrdod Cychwynnol ar yr Asesiad 208
9.6 Cynlluniau'r Dyfodol 209

Atodiadau (ar gael fel atodiadau ar wahân)

1 Methodoleg Rhanbarthol Ar y Cyd
2 Sefydliadau a oedd yn rhan o'r Asesiad
3 Ymgysylltu ac Ymgynghori
4 Ffynonellau Data
5 Bylchau Data
6 Rhestr Termau
7 Ardaloedd Cymunedol yng Ngheredigion
8 Proffiliau Ardaloedd Cymunedol
9 Dangosyddion Llesiant Cenedlaethol
10 Fframwaith Rhanbarthol Ymgysylltu ac Ymgynghori
11 Adroddiad Adborth yr Arolwg Llesiant
12 Adborth o'r Gweithdai gyda'r Grwpiau Prosiect

CYFLWYNIAD

Mae'n ofynnol i bob Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC) gynhyrchu Asesiad o Lesiant Lleol unwaith bob pum mlynedd o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Dyma'r ail Asesiad a luniwyd gan BGC Ceredigion ers cyflwyno'r Ddeddf. Ei ddiben yw cael darlun cynhwysfawr o gyflwr llesiant pobl a chymunedau lleol Ceredigion, wedi'i ystyried ar draws y pedwar piler llesiant – ffactorau economaidd, amgylcheddol, cymdeithasol a diwylliannol. Mae hyn yn cynnwys nodi'r asedau, yr heriau a'r cyfleoedd y mae dinasyddion Ceredigion yn eu hwynebu.

Caiff yr Asesiad ei lywio gan ddata, ymchwil a chasglu tystiolaeth, trwy wrando ar bobl a rhanddeiliaid, a thrwy ystyried tueddiadau'r dyfodol a'r pethau y gallwn ni yn realistig eu rhagweld a allai ddigwydd yfory y mae angen inni ddechrau cynllunio ar eu cyfer heddiw. Defnyddir yr Asesiad fel sail tystiolaeth ar gyfer y Cynllun Llesiant Lleol, ac felly mae'n ddogfen bwysig i Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion wrth benderfynu beth y bydd yn ei wneud dros y 5 mlynedd nesaf i wella llesiant pobl a chymunedau yn y sir.

Bydd y Cynllun Llesiant Lleol yn nodi sut y byddwn yn gwella llesiant Ceredigion a'i chymunedau yn erbyn y saith nod llesiant cenedlaethol dros y 5 mlynedd nesaf. Mae'n ofynnol i Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus osod yr amcanion hyn mewn ffordd sy'n cyd-fynd â'r egwyddor datblygu cynaliadwy. Felly, mae cynhyrchu asesiad cadarn a chywir o lesiant, sy'n rhoi trigolion Ceredigion wrth ei wraidd, yn hollbwysig.

Yn yr un modd â'r rownd gyntaf o Asesiadau yn 2017, mae'r Asesiad wedi'i gynhyrchu trwy ddull cydweithredol ar lefel leol a rhanbarthol, gan weithio'n agos gyda chydweithwyr ym Myrddau Gwasanaethau Cyhoeddus Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro yn y camau cynllunio a pharatoi i rannu arbenigedd, osgoi dyblygu a mabwysiadu dull safonol ar draws y rhanbarth. Cydlynodd Grŵp Swyddogion Arweiniol y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus/Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol ("Rhwydwaith BGC/BPRh") y gwaith hwn ar ran y Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus yn y rhanbarth.

Cafodd yr adborth o'r asesiad gwreiddiol yn 2017 ei ystyried, a chafodd ein dull ei addasu ryw ychydig. Er bod y strwythur cyffredinol o ddefnyddio'r dull pum 'Cyfnod Oes' yn cael ei gynnal, hoeliwyd sylw ar gryfhau'r dehongliad o'r hyn yr oedd y dystiolaeth yn ei ddweud wrthym, dadansoddi'r materion a nodwyd a cheisio rhagweld beth fydd y tueddiadau posibl yn y dyfodol. Nod y diwygiadau hyn oedd cynhyrchu Asesiad oedd yn adlewyrchu hanfod y Ddeddf, h.y. sy'n gynhwysfawr ac yn wirioneddol adlewyrchu'r sefyllfa yng Ngheredigion o ran llesiant, sy'n llawn gwybodaeth ar gyfer llywio datblygiad y Cynllun Llesiant Lleol, a bydd yn parhau i roi gwybodaeth i bawb sydd angen ymchwilio i lesiant yng Ngheredigion dros y pum mlynedd nesaf.

Mae rhagor o fanylion am yr Asesiad a'r camau nesaf yn dilyn ei gyhoeddi i'w gweld yn yr adrannau 'Methodoleg' a 'Camau Nesaf'.

BETH YDYM NI'N EI WYBOD AM LESIANT YNG NGHEREDIGION?

Mae ein hasesiad wedi dweud llawer wrthym am lesiant cymdeithasol, economaidd, diwylliannol ac amgylcheddol pobl a chymunedau Ceredigion. Dyma'r casgliadau allweddol, yr asedau a heriau, o bob un o'r pum cyfnod bywyd. Daw'r casgliadau ar sail yr holl dystiolaeth a gasglwyd yn ystod yr Asesiad, yn feintiol ac yn ansoddol, ac fe'u lluniwyd yn ystod camau dadansoddi data, ymgysylltu ac ysgrifennu'r Asesiad. Fe'u cynhwysir yma i roi crynodeb o'r prif gasgliadau a themâu a nodwyd yn ystod yr Asesiad.

Dechreuadau Newydd

- Mae **costau byw** yn cynyddu ac mae yna gysylltiad cryf rhwng tlodi ac iechyd tymor hir.
- Mae'n hanfodol bod mamau yn medru cael mynediad at y cymorth sydd angen arnynt ar gyfer ei iechyd a'u lles meddyliol ac i gydnabod **cyflyrau iechyd meddwl amenedigol**.
- De Aberystwyth ydy'r unig ardal yng Ngheredigion gyda chanran o **bwysau geni isel** sydd yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol.
- Mae nifer y **plant sy'n cael eu himiwneiddio** yn parhau i fod yn bositif, ond, mae angen gwneud gwaith pellach i gyrraedd y targed o 95% sydd wedi ei osod gan Lywodraeth Cymru.
- Mae mamau yng Ngheredigion yn llawer mwy tebygol na'r cyfartaledd cenedlaethol o **fwydo eu babanod ar y fron** 10 diwrnod ar ôl genedigaeth, ac mae cyfradd y rhai sy'n bwydo ar y fron sy'n byw yn ardaloedd Dechrau'n Deg Ceredigion yr uchaf yng Nghymru.
- Mae sicrhau bod gan **rieni absenoldeb â thâl digonol** ar gyfer genedigaeth plentyn yn bwysig er lles y baban a'r rhieni.
- Mae statws economaidd cymdeithasol isel yn medru effeithio ar **hunan-barch**, hunanhyder a'r ansawdd o fod yn rhiant. Mae incymau cyfartalog yng Ngheredigion yn isel ac felly mae'r gost o fagu plentyn yn heriol i rai rhieni. Ardal Aberteifi & Aberporth ydy'r ardal gymunedol gyda'r canran uchaf o'i phoblogaeth sydd mewn amddifadedd incwm ar 19%.
- Mae Dechrau'n Deg yn darparu **gofal plant** o'r ansawdd uchaf ac wedi bod yn hynod effeithiol i deuluoedd yn ein hardaloedd mwyaf difreintiedig yng Ngheredigion.
- Mae galw am **ddarpariaeth Gofal Plant** yng Ngheredigion yn enwedig yng ngogledd, canol a de'r Sir, yn enwedig darpariaeth cyfrwng Cymraeg.
- Mae sicrhau bod **siaradwyr Cymraeg** yn trosglwyddo'r iaith i lawr y cenedlaethau a bod plant yn cael y cyfleoedd i **gymdeithasau yn iaith eu hardal leol** yn hanfodol i'w les a goroesiad yr iaith Gymraeg.

Plentyndod

- Mae **gordewdra plentyndod** wedi gostwng yng Ngheredigion ac mae gan y sir y gyfran uchaf o blant yn cymryd rhan mewn chwaraeon tu arall i'r ysgol, ar draws Cymru. Er hynny, **mae plant ysgol uwchradd** yn llai tebygol o gymryd rhan mewn tri achos o weithgaredd yr wythnos, ac mae cynyddu'r **cyfranogiad o ferched mewn chwaraeon**, yn enwedig ers pandemig COVID-19, wedi cael ei adnabod fel problem genedlaethol gan Chwaraeon Cymru.
- Mae **tlodi plentyndod** yn uwch yng Ngheredigion i gymharu â'r cyfartaledd ac rydym wedi gweld yr ail gynnydd uchaf yn genedlaethol ers 2014/15. Yng Ngheredigion mae 3,459 plentyn yn byw mewn tlodi. Mae hyn yn **fater rhanbarthol** sydd yn effeithio Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro hefyd.

- Mae’r data sydd ar gael yn awgrymu bod **tlodi mewn gwaith** yn cynyddu ac yn parhau i fod yn sialens allweddol i deuluoedd, yn enwedig yn Ogledd Aberystwyth, Aberteifi & Aberporth a De Aberystwyth.
- Mae **system addysg** Ceredigion yn un o’r gryfaf yng Nghymru ac un o asedau sylfaenol y sir. Mae’r **sgil bywyd ychwanegol o addysg cyfrwng Cymraeg** yn cael effaith ar bob agwedd o lesiant.
- Mae’r bwlch rhwng y **canlyniadau TGAU orau** o bobl o gefndiroedd difreintiedig a’r rhai o gefndiroedd breintiedig wedi cynyddu.
- Er mwyn diwallu anghenion teuluoedd, bydd angen i **ddarparwyr gofal plant** ystyried addasu eu darpariaeth i ateb yr anghenion newidiol a phatrymau gweithio mwy hyblyg yn y dyfodol.
- Mae agweddau plant tuag at **chwarae tu allan** yng Ngheredigion yn bositif. Mae darparu ac annog plant i gymryd rhan mewn gweithgareddau tu allan yn hanfodol yn ystod cyfnod adferiad byr dymor o COVID-19.
- Mae ein hymgysylltiad efo pobl ifanc wedi amlygu’r **awydd am fwy o ardaloedd chwarae** a **chyfleusterau hamdden** yng Ngheredigion.
- Mae plant yn teimlo’n gysylltiedig tuag at ei **amgylchedd naturiol lleol** ac yn adnabod pwysigrwydd diogelu ein hamgylchedd ar gyfer ei dyfodol nhw a chenedlaethau’r dyfodol. Cafodd **newid hinsawdd** ei adnabod gan blant fel un o’r heriau fwyaf sy’n ein hwynebu ar hyn o bryd, mwy na dwywaith cymaint ag unrhyw her arall.
- Mae angen ymchwil bellach i ddeall effeithiau llawn **pandemig COVID-19** a’r ynysu cysylltiedig ar **lesiant plant** o fewn cymunedau gwahanol Ceredigion.

Ieuenctid

- Mae **poblogaeth iau Ceredigion wedi bod yn allfudo** i ardaloedd arall yn y DU i chwilio am gyfleoedd addysg, gyrfa a cymdeithasol a chyflogau uwch. Mae'r effaith yn fwy nag economaidd yn unig - mae goblygiadau tymor hir i ddiwylliant, iaith a demograffig perfeddwledydd Cymru.
- Mae pobl ifanc Ceredigion yn adnabod **cysylltedd, cyfleoedd cyflogaeth** a **fforddiadwyedd tai** fel pethau allweddol er mwyn gwneud gwahaniaeth i’w dyfodol.
- Mae’r **boblogaeth myfyrwyr** yn bwysig iawn i economi'r sir, ond mae’r niferoedd o fyfyrwyr wedi bod yn gostwng ers 2014/15.
- Mae’r raddfa o **beichiogiadau o dan 18** i bob 1,000 o fenywod yng Ngheredigion llawer yn is na’r cyfartaledd cenedlaethol, ac wedi bod yn gostwng yn raddol ers 2014.
- Bydd parhau i uwchraddio cyfleusterau **isadeiledd digidol** a buddsoddi mewn **trafnidiaeth gyhoeddus** yn galluogi pobl ifanc i aros yn gysylltiedig â gwella llesiant.
- Mae’n hanfodol bod pobl ifanc yn medru cael **mynediad at gefnogaeth iechyd meddwl** ac mae pandemig COVID-19 yn debygol o fod wedi gwaethygu’r nifer o broblemau iechyd meddwl o fewn pobl ifanc.
- Mae **ymwybyddiaeth amgylcheddol** a phryderon ynglŷn â diogelu’r amgylchedd yn parhau i gynyddu o fewn ein poblogaeth ifanc. Roedd pobl ifanc yn poeni mwyaf am dipio anghyfreithlon a cholled ardaloedd gwyrdd.
- Y tri phrif beth oedd pobl ifanc eisiau rhoi ar waith i **wella’r amgylchedd**, oedd bod ailgylchu yn fwy hawdd, bod llwybrau gwell i gysylltu trefi/pentrefi a thrafnidiaeth fforddiadwy.
- Er bod lefelau isel o drosedd yng Ngheredigion, roedd **teimlo’n ddiogel** yn nodwedd amlwg yn yr arolwg llesiant a digwyddiadau rhanddeiliaid. Wrth ystyried y dyfodol, roedd pobl ifanc yn poeni am ragfarn ac adnoddau Cymunedol yn cau.
- Er bod pryderon o gwmpas gostyngiad yn y nifer sydd yn **siarad Cymraeg** tu allan i osodiadau addysgedig mewn bywyd dydd i ddydd, roedd canlyniadau ein harolwg yn dangos bod **cysylltiad cryf** i’r **iaith Gymraeg a diwylliant** o fewn pobl ifanc, ac awydd i arofalu am hyn ar gyfer cenedlaethau’r dyfodol.
- Mae **fforddiadwyedd tai** yn parhau i fod yn yrrwr allweddol i lesiant cenedlaethau’r dyfodol yng Ngheredigion.
- Mae pandemig COVID-19 wedi amlygu’r ffordd mae pobl ifanc wedi’i **effeithio’n anghymesur.**
- Bydd gwahaniaethau rhwng **swyddi a sgiliau** yn y sir, yn y sectorau ble all fod bylchau sgiliau neu brinder sgiliau, yn her allweddol i’r economi lleol.

Oedolion

DIWYLLIANT

- Mae'r nifer o bobl sydd yn mynychu neu gyfranogi mewn gweithgareddau ym maes y **celfyddydau, diwylliant** neu **dreftadaeth** yn gostwng yng Ngheredigion. Er y gostyngiad mewn niferoedd, mae ein harolwg llesiant yn dangos bod pobl yn gwerthfawrogi'r rôl mae'r celfyddydau a diwylliant yn chwarae yn ei bywydau.
- Mae'r gostyngiad yn y nifer o **siaradwyr Cymraeg** yn un o'r heriau mwyaf i ddiwylliant cymdeithasol ac economaidd Ceredigion. Mae darparu cyfleoedd i ddysgu Cymraeg neu wella sgiliau Cymraeg yn hanfodol, ynghyd a'r mentrau cyfredol i hybu defnydd yr iaith Gymraeg.

CYMDEITHASOL

- Preswylwyr Ceredigion ydy'r rhai sydd **mwyaf boddhaol gyda'i ardal leol** fel lle i fyw ar draws Cymru. Er hyn, dim ond 1/5ed o breswylwyr sydd yn teimlo fel bod modd iddynt **ddylanwadu penderfyniadau**. Mae angen gwneud mwy i weithio'n gynhyrchiol gyda chymunedau i sicrhau bod ei **lleisiau yn cael ei chlywed**.
- Mae **tlodi** yn parhau i fod yn un o brif heriau'r sir. Enillion ac incymau isel, gofal plant fforddiadwy, gostyngiad i Gredyd Cyffredinol a chostau tai uchel / fforddiadwyedd tai ydy prif achosion tlodi yng Ngheredigion.
- **Lleihau anghydraddoldebau** yn y Sir, yn enwedig rhai amgylcheddol, iechyd, tai, trafnidiaeth a chyrhaeddiad addysgol
- Mae nifer y dioddefwyr o **gamdriniaeth emosiynol a seicolegol** a **chamdriniaeth domestig** wedi gostwng yng Ngheredigion ers 2016-17. Ond, mae digwyddiadau **trais yn erbyn y person yn cynyddu**.
- Mae digwyddiadau **troseddau casineb** wedi cynyddu ar draws rhanbarth Dyfed-Powys yn ystod 2020-21, gall hyn esbonio'r dirywiad mewn canfyddiadau o ddiogelwch.
- Er mwyn galluogi Ceredigion sydd wedi'i gysylltu'n dda, mae angen mwy o **argaeledd trafnidiaeth gyhoeddus**, well **cysylltedd digidol** a phellteroedd byrrach i fedru cael **mynediad at wasanaethau**. Mae angen sicrhau bod rhai grwpiau penodol ddim yn cael ei effeithio'n anghymesur gan yr heriau yma a bod y seilwaith yn medru cefnogi ac ymaddasu i'r ffyrdd newydd o weithio.

AMGYLCHEDDOL

- Mae **mynediad at natur ac ardaloedd gwyrdd** wedi ymddangos fel blaenoriaeth allweddol i'r cyhoedd ar yr amgylchedd, yn ystod ymgysylltu. Mae angen gwaith pellach i annog a galluogi pobl, sydd heb ardal awyr agored preifat, prinder trafnidiaeth neu anabledd i gael mynediad at ardal awyr agored cyhoeddus yn ei chymunedau.
- Mae'r **Argyfyngau Hinsawdd a Natur** yn dangos fel rhai o'r heriau fwyaf. Yr heriau allweddol fydd Ceredigion yn wynebu nawr ac yn y dyfodol ydy cynnydd tymereddau, llifogydd, erydiad arfordirol, clefyd gwywiad coed ynn, cynnydd mewn llygredd aer amonia a lefelau ffosffadau, a cholled bioamrywiaeth. Mae Ynys Las a Borth yn arbennig o dan fygythiad oherwydd cynnydd yn lefel y môr ac erydiad arfordirol.
- Mae'r **datganiad argyfwng hinsawdd** a'r **datganiad argyfwng natur** yn gam positif sydd yn amlinellau'r her a bod angen i ni fynd i'r afael a'r broblem sydd yn effeithio ein sir a'r byd, ar frys.
- Bydd **datgarboneiddio** yn heriol ac mae angen ystyried yn ofalus sut i'w weithredu.
- Mae **llygredd ffosffadau** yn her amgylcheddol gritigol sydd efo goblygiadau economaidd a chymdeithasol niweidiol. Mae'r cyfyngau ar rhai datblygiadau yn creu sialens wrth fynd i'r afael a'r argyfwng tai.
- Bydd polisïau ac ymarferion rheoli tir dyfodol yn gorfod newid er mwyn **lleddfu difrod amgylcheddol** ac i **gefnogi diogelwch dyfodol bwyd** a **maethiad.**
- Mae llifogydd arfordirol ac afonol ac erydu arfordirol dilynol yn bygwth ein cymunedau a'n hamgylchedd.
- Mae **ansawdd aer Ceredigion yn dda iawn.**
- Mae angen sicrhau cefnogaeth ychwanegol i brynwyr tro cyntaf, tai o ansawdd gwell, **tai mwy fforddiadwy** a chynnydd mewn nifer y **swyddi sydd yn talu'n dda**, yn y dyfodol, i wneud prynu neu renti tŷ yn fwy fforddiadwy i bobl leol Ceredigion.

IECHYD

- Mae'n debygol bydd y nifer o **ofalwyr di-dâl** yn cynyddu yn y dyfodol. Mae angen parhau i gydnabod pwysigrwydd y rôl mae gofalwyr di-dâl yn chwarae ac effeithlonrwydd y gwasanaethau cefnogaeth i atal gofalwyr rhag cyrraedd pwynt argyfwng.
- Bydd rhaid monitro'r **cyfraddau ysmygu** a **defnydd alcohol** yng Ngheredigion i sicrhau nad ydynt yn gwaethygu yn y tymor hir yn dilyn y pandemig.
- Mae'n debygol bod pandemig COVID-19 wedi cael effaith ar **les ac iechyd meddwl** preswylwyr Ceredigion, sydd eisoes efo'r 5ed sgôr isaf am les meddyliol ledled Cymru.
- Mae angen ystyried yn ofalus yr un ar ddeg maes blaenoriaeth iechyd a amlinellwyd yn **Asesiad Anghenion Poblogaeth** Gorllewin Cymru.
- Blaenoriaethau iechyd oedolion penodol o leihau **gordewdra**, mynd i'r afael â **diabetes** a **COVID hir.**
- **Ansawdd** gwell o, a **mynediad gwell at wasanaethau gofal iechyd** oedd un o'r pethau mwyaf pwysig a nodwyd gan atebwyr yr arolwg er mwyn iddynt arofalu am ei lesiant ffisegol a meddyliol.
- Roedd **mwy o argaeledd a mynediad at wasanaethau hamdden fforddiadwy** yng Ngheredigion hefyd yn allweddol i wella **lles corfforol a/neu les meddyliol** atebwyr yr arolwg dros y deng mlynedd nesaf.

ECONOMAIDD

- Mae gan Geredigion rhai o'r **graddau goroesiad** busnesau orau yng Nghymru, mae gan y gweithlu **sgiliau a chymwysterau uwch na'r cyfartaledd**, ac mae'r **economi wedi tyfu** ar raddfa gyflym i gymharu â chyfartaledd Cymru dros y pum mlynedd diwethaf.
- Mae gan breswylwyr Ceredigion awydd cryf i **gefnogi busnesau lleol** a **phrynu cynnyrch lleol**.
- Mae **cynhyrchiant egni adnewyddadwy** yn rhan bwysig o'r economi gwyrdd yng Ngheredigion.
- Y prif heriau mae'r economi lleol yn wynebu er mwyn denu **busnesau newydd a thyfu busnesau presennol**, ydy creu mwy o **gyfleoedd swyddi gyda thâl gwell**, darparu **cyfleoedd i bobl ifanc i aros yn y sir**, a **chynyddu enillion cyfartalog** y Sir i gymharu â Chymru gyfan.
- Roedd y **cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith** wedi arddangos yn ein Harolwg Llesiant. Bydd cefnogaeth iechyd meddwl a llesiant a hyblygrwydd gwaith angen parhau er mwyn adeiladu hydwythdedd o fewn y gweithlu ac i wella llesiant.

BREXIT & COVID-19

- Mae Brexit, Covid-19 a Newid yn yr Hinsawdd yn bygwth diogelwch bwyd yng Ngheredigion gyda rhai grwpiau mewn mwy o berygl
- Parhau i fonitro effeithiau Brexit er mwyn llywio Llesiant yng Ngheredigion
- Mae angen monitor **effeithiau COVID-19** ar yr economi er mwyn cefnogi'r adferiad ac i ddarparu mewnwelediad i dueddiadau'r dyfodol.

Pobl Hŷn

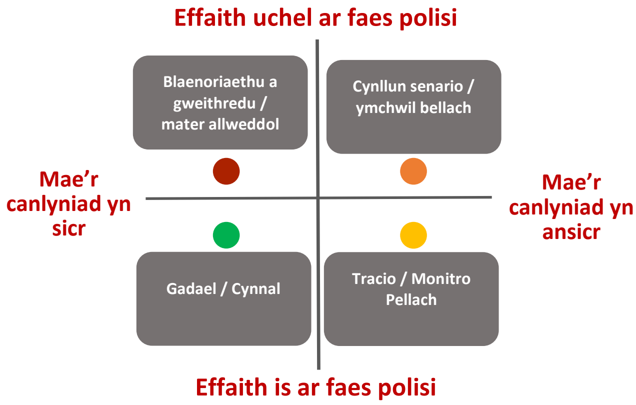
- Creu amodau i breswylwyr hŷn Ceredigion ddefnyddio ei sgiliau, gwybodaeth a phrofiadau i helpu eraill yn y gymuned ac i barhau i **chwarae rhan weithredol yn yr economi**.
- Roedd ein Harolwg Llesiant a gweithgareddau rhanddeiliaid wedi amlygu bod darparu cyfleoedd i **wirfoddoli, i fod yn weithredol yn y gymuned leol** ac i gadw mewn cysylltiad gydag eraill yn hanfodol i gyflawni Ceredigion iachach a Cheredigion cydlynol, nawr ac yn y dyfodol.
- Bydd angen darpariaeth uwch o **dai i bobl hŷn**, tai â Gofal neu Ofal Nyrsio yn y sir, er mwyn cwrdd ag anghenion pobl hŷn er mwyn iddynt barhau i fod yn annibynnol ac i fyw yn ei chartrefi.
- Mae **gofal preswyl a gofal nyrsio** yn ddrud, darparwyd cefnogaeth ariannol i'r rhai sydd o dan y trothwy

£50,000. Mae angen data pellach ar lefel lleol i ddeall y nifer o hunan gyllidwyr ar draws Ceredigion a fydd yn talu £33,500 - £37,000 yn flynyddol.

- Mae'r nifer o bobl dros 65 yng Ngheredigion sydd efo **dementia** yn debygol o gynyddu, sydd yn her allweddol yn lleol ac yn rhanbarthol i Orllewin Cymru gan fod angen lefel uwch o gefnogaeth.
- Mae gan Geredigion **poblogaeth sy'n heneiddio.** Mae'n debygol bydd hyn yn rhoi **straen arwyddocaol ar ein gwasanaethau cyhoeddus** (yn benodol ein gwasanaeth iechyd lleol) ac ein **marchnad lafur lleol**.
- Peidio â chael **mynediad at ofal iechyd** neu gymorth arall oedd y peth pwysicaf a nodwyd gan ymatebwyr 65+ wrth edrych ymlaen at sut i gynnal eu lles corfforol a meddyliol dros y deng mlynedd nesaf.
- Cafodd adeiladu heb **fynediad gwastad** a phrinder **parcio i'r anabl** i'w nodi fel rhwystrau i gael mynediad at fannau cyfarfod a gwasanaethau gan breswylwyr anabl Ceredigion.
- Roedd prinder **trafnidiaeth gyhoeddus ddigonol** hefyd yn uchel ar y rhestr o ffactorau sydd yn pennu llesiant.
- I nifer, mae'r costau uchel yn gwneud hi'n amhosib i bobl cael **gofal yn ei chartrefi**, heb gymorth ariannol. Mae hyn yn amlygu'r broblem sydd yn wynebu pobl sydd yn byw mewn tlodi yng Ngheredigion pan maent angen gofal.

BETH YDYM NI WEDI DYSGU O'R ASESIAD?

Rydym wedi defnyddio'r *Matrics Effaith/Sicrwydd Dyfodol y BGC* i ddarparu asesiad dangosol o'r prif themâu a nodwyd yn yr Asesiad. Y nod yw darparu cyd-destun i'r darganfyddiadau wrth ddarparu asesiad cychwynnol sydd yn seiliedig ar y set data craidd a'r ymgysylltu a chynhaliwyd yn ystod haf 2021. Mae'r matrics yn asesu'r themâu yn ôl lefel ***blaenoriaeth*** a'u ***sicrwydd*** o ddigwydd, fel y diffinnir yn y sampl ar y dde.



Asesiad Arwyddol o'r prif themâu a heriau

Disgrifiad	**Gadael neu Cynnal**	**Tracio / Monitro Pellach**	**Cynllun senario / Ymchwil Bellach**	**Blaenoriaethu a gweithredu / mater allweddol**
DECHREUADAU NEWYDD				
Mae **costau byw yn cynyddu**				●
Yr angen am fynediad at gymorth **gyflyrau iechyd meddwl amenedigol**			●	
Pwysau geni isel yn is na'r cyfartaledd heblaw am yn Ne Aberystwyth	●			
Yr angen am waith pellach ar y nifer sy'n derbyn **imiwneiddiad plentyndod** er mwyn cyrraedd targedau llywodraethol			●	
Cyfraddau rhoi'r fron yng Ngheredigion yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol	●			
Mae **absenoldeb â thâl digonol** yn bwysig er lles y baban a'r rhieni		●		
Incymau cyfartalog yng Ngheredigion yn isel				●
Mae **Dechrau'n Deg** wedi bod yn hynod effeithiol i deuluoedd yn ein hardaloedd mwyaf difreintiedig yng Ngheredigion	●			
Mae angen mwy o **warchodwyr plant sydd yn siarad Cymraeg** yng Ngheredigion		●		
Sicrhau bod gan blant y cyfleoedd i **gymdeithasau yn iaith eu hardal leol**			●	
PLENTYNDOD				
Mae **lefelau gordewdra plentyndod** yn gostwng ac yn well na'r cyfartaledd		●		
Iechyd meddwl plant yn dilyn COVID-19				●
Mae gan Geredigion y gyfran uchaf o blant yn **cymryd rhan mewn chwaraeon** tu arall i'r ysgol ar draws Cymru	●			

Mae plant ysgol uwchradd yn llai tebygol o gymryd rhan mewn **tri achos o weithgaredd** yr wythnos			●	
Mae angen cynyddu'r cyfranogiad o **ferched mewn chwaraeon**			●	
Mae **tlodi plentyndod** yn uwch na'r cyfartaledd ac wedi cynyddu dros y pum mlynedd diwethaf				●
Mae **tlodi mewn gwaith** yn cynyddu ac yn parhau i fod yn sialens allweddol				●
Mae'r **system addysg** yn ased sylfaenol yng Ngheredigion				●
Mae **addysg cyfrwng Cymraeg** yn ased i ddisgyblion Ceredigion	●			
Mae'r **bwlch rhwng y canlyniadau TGAU orau** o bobl o gefndiroedd difreintiedig a'r rhai o gefndiroedd breintiedig wedi cynyddu			●	
Bydd angen addasu **ddarpariaeth gofal plant** yn y sir i gwrdd â phatrymau gwaith mwy hyblyg yn y dyfodol			●	
Mae agweddau plant tuag at **chwarae tu allan** yn bositif	●			
Hoffai pobl iau gael mwy o **fannau chwarae a chyfleusterau hamdden**			●	
Mae plant yn teimlo'n gysylltiedig tuag at ei **amgylchedd naturiol** lleol ac yn adnabod pwysigrwydd **diogelu ein hamgylchedd**				●
Cafodd **newid hinsawdd** ei adnabod gan blant fel un o'r heriau fwyaf sy'n ein hwynebu ar hyn o bryd				●
Dydy **effaith COVID-19** as lesiant plant heb ei ddeall yn llawn			●	

IEUENCTID

Allfudiad pobl ifanc				●
Mae pobl ifanc Ceredigion yn adnabod **cysylltedd, cyfleoedd cyflogaeth** a **fforddiadwyedd tai** fel pethau allweddol er mwyn gwneud gwahaniaeth i'w dyfodol				●
Mae'r **poblogaeth myfyrwyr** wedi bod yn lleihau ers 2014/15			●	
Bydd parhau i uwchraddio cyfleusterau **isadeiledd digidol** a buddsoddi mewn **trafnidiaeth gyhoeddus** yn galluogi pobl ifanc i aros yn gysylltiedig â gwella llesiant				●
Mae'r raddfa o **beichiogiadau o dan 18** yng Ngheredigion llawer yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol	●			
Mae'n hanfodol bod pobl ifanc yn medru cael **mynediad at gefnogaeth iechyd meddwl**		●		
Mae **ymwybyddiaeth amgylcheddol** a phryderon ynglŷn â diogelu'r amgylchedd yn parhau i gynyddu				●
Roedd pobl ifanc yn poeni mwyaf am **dipio anghyfreithlon** a **cholled ardaloedd gwyrdd**				●
Mae pobl ifanc eisiau bod ailgylchu yn fwy hawdd, bod llwybrau gwell i gysylltu trefi/pentrefi a thrafnidiaeth fforddiadwy i **wella'r amgylchedd**				●
Roedd **teimlo'n ddiogel** yn nodwedd amlwg yn yr arolwg llesiant a digwyddiadau rhanddeiliaid			●	

Roedd pobl ifanc yn poeni mwyaf am **ragfarn ac adnoddau Cymunedol yn cau**			● (orange)	
Mae yna **gysylltiad cryf** i'r **iaith Gymraeg a diwylliant** o fewn pobl ifanc	● (green)			
Mae **fforddiadwyedd tai** yn parhau i fod yn yrrwr allweddol i lesiant cenedlaethau'r dyfodol yng Ngheredigion				● (red)
Mae pandemig COVID-19 wedi amlygu'r ffordd mae pobl ifanc wedi'i **effeithio'n anghymesur**			● (orange)	
Bydd gwahaniaethau rhwng **swyddi a sgiliau** yn y sir yn y sectorau ble all fod brinder sgiliau yn her allweddol i'r economi lleol				● (red)
OEDOLION				
DIWYLLIANT				
Mae'r nifer o bobl sydd yn mynychu neu gyfranogi mewn gweithgareddau ym maes y **celfyddydau, diwylliant** neu **dreftadaeth** yn gostwng yng Ngheredigion			● (orange)	
Mae preswylwyr Ceredigion yn gwerthfawrogi'r rôl mae'r **celfyddydau a diwylliant** yn chwarae yn ei bywydau ac ar ei lles	● (green)			
Mae darparu cyfleoedd i ddysgu Cymraeg neu wella sgiliau Cymraeg yn hanfodol, ynghyd a'r mentrau cyfredol i hybu defnydd yr **iaith Gymraeg**				● (red)
CYMDEITHASOL				
Preswylwyr Ceredigion ydy'r rhai sydd **mwyaf boddhaol gyda'i ardal leol** fel lle i fyw yng Nghymru	● (green)			
Dim ond 1/5ed o breswylwyr sydd yn teimlo fel bod modd iddynt **ddylanwadu penderfyniadau**			● (orange)	
Mae **tlodi** yn parhau i fod yn un o brif heriau'r sir				● (red)
Lleihau anghydraddoldebau yn y Sir, yn enwedig rhai amgylcheddol, iechyd, tai, trafnidiaeth a chyrhaeddiad addysgol				● (red)
Mae nifer y **dioddefwyr o gamdriniaeth emosiynol a seicolegol** a **chamdriniaeth domestig** wedi gostwng yng Ngheredigion				● (red)
Mae digwyddiadau **trais yn erbyn y person** yn cynyddu			● (orange)	
Er mwyn galluogi **Ceredigion sydd wedi'i gysylltu'n dda**, mae angen mwy o argaeledd trafnidiaeth gyhoeddus, well cysylltedd digidol a phellteroedd byrrach i fedru cael mynediad at wasanaethau			● (orange)	
Atal y '**gwahanfa digidol'**			● (orange)	
Mae angen gwella'r **rhwydwaith trafnidiaeth** i weithio tuag at dri nod y Strategaeth Trafnidiaeth Cymru 2021			● (orange)	
AMGYLCHEDDOL				
Mae'r **Argyfyngau Hinsawdd a Natur** yn dangos fel rhai o'r heriau fwyaf				● (red)

Mae'r datganiad **argyfwng hinsawdd** a'r **datganiad argyfwng natur** yn gam positif sydd yn amlinellau'r her a bod angen i ni fynd i'r afael a'r broblem	●			
Bydd **datgarboneiddio** yn heriol ac mae angen ystyried yn ofalus sut i'w weithredu				●
Mae'r terfynau **llygredd ffosffadau** yr aethpwyd y tu hwnt iddynt mewn rhannau o Afon Teifi yn bryder amgylcheddol mawr a bydd yn cael effaith sylweddol ar ddatblygiadau tai ar draws y sir				●
Bydd polisïau ac ymarferion rheoli tir dyfodol yn gorfod newid er mwyn **lleddfu difrod amgylcheddol** ac i **gefnogi diogelwch dyfodol bwyd** a **maethiad**				●
Mae **llifogydd** arfordirol ac afonol ac erydu arfordirol dilynol yn bygwth ein cymunedau a'n hamgylchedd				●
Mae **ansawdd aer** Ceredigion yn dda iawn	●			
Mae angen sicrhau cefnogaeth ychwanegol i brynwyr tro cyntaf, tai o ansawdd gwell a **tai** mwy fforddiadwy				●
IECHYD				
Mae'n debygol bydd y nifer o **ofalwyr di-dâl** yn cynyddu yn y dyfodol a bydd angen cymorth arnynt			●	
Bydd rhaid monitro'r **cyfraddau ysmygu** a **defnydd alcohol** yng Ngheredigion i sicrhau nad ydynt yn gwaethygu yn y tymor hir yn dilyn pandemig COVID-19		●		
Mae'n debygol bod pandemig COVID-19 wedi cael effaith ar les ac **iechyd meddwl** preswylwyr Ceredigion			●	
Mae angen ystyried yn ofalus yr un ar ddeg maes blaenoriaeth iechyd a amlinellwyd yn **Asesiad Anghenion Poblogaeth** Gorllewin Cymru				●
Blaenoriaethau iechyd oedolion penodol o leihau **gordewdra**, mynd i'r afael â **diabetes** a **COVID hir**				●
Roedd gwell **ansawdd** a **mynediad** at **wasanaethau gofal iechyd** yn un o'r pethau pwysicaf a nodwyd gan ymatebwyr yr arolwg i gynnal eu lles corfforol a meddyliol				●
Roedd mwy o **argaeledd**, a **mynediad** at, **wasanaethau hamdden fforddiadwy** yng Ngheredigion yn allweddol i wella lles corfforol a meddyliol ymatebwyr ein harolwg			●	
ECONOMAIDD				
Mae gan Geredigion rai o'r **cyfraddau goroesi** busnes gorau ledled Cymru, mae gan y gweithlu **sgiliau a chymwysterau llawer uwch na'r cyfartaledd**, mae'r **economi wedi tyfu** ar gyfradd gyflymach na chyfartaledd Cymru dros y pum mlynedd diwethaf	●			
Mae gan drigolion Ceredigion awydd cryf i **gefnogi busnesau lleol** a **phrynu cynnyrch lleol**	●			
Mae **cynhyrchu ynni adnewyddadwy** yn rhan bwysig o'r economi werdd yng Ngheredigion	●			
Y prif heriau mae'r economi lleol yn wynebu er mwyn denu **busnesau newydd** a **thyfu busnesau presennol**, ydy creu mwy o **gyfleoedd swyddi gyda thâl gwell**, darparu **cyfleoedd i bobl ifanc i aros yn y sir**, a **chynyddu enillion cyfartalog** y Sir i gymharu â Chymru gyfan.				●

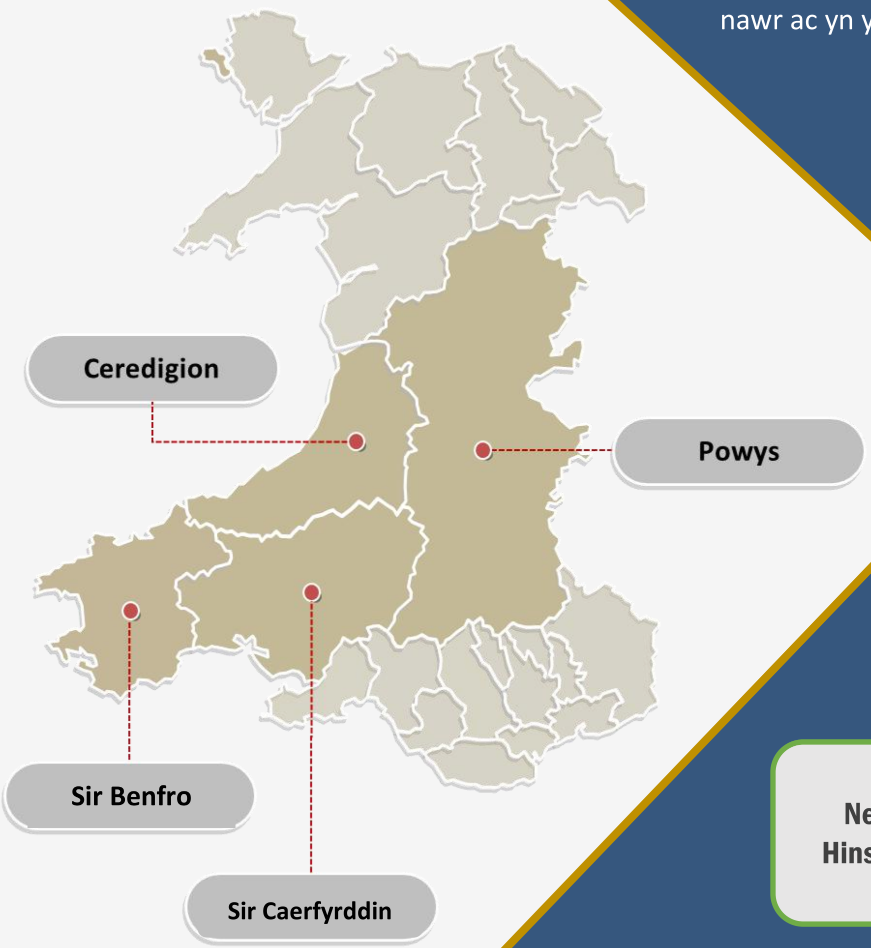
Mae angen **cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith** gwell a **hyblygrwydd gwaith** yn y dyfodol		●		
BREXIT & COVID-19				
Mae Brexit, Covid-19 a Newid yn yr Hinsawdd yn bygwth **diogelwch bwyd** yng Ngheredigion gyda rhai grwpiau mewn mwy o berygl			●	
Parhau i fonitro **effeithiau Brexit** er mwyn llywio Llesiant yng Ngheredigion				●
Mae angen monitor **effeithiau COVID-19** ar yr economi er mwyn cefnogi'r adferiad ac i ddarparu mewnwelediad i dueddiadau'r dyfodol.		●		
POBL HŶN				
Creu amodau i breswylwyr hŷn Ceredigion i **chwarae rhan weithredol yn yr economi**			●	
Cyfleoedd i gwirfoddoli a fod yn **weithredol yn y gymuned leol**			●	
Bydd angen darpariaeth uwch o **dai i bobl hŷn**, tai â Gofal neu Ofal Nyrsio yn y sir			●	
Mae **gofal preswyl a gofal nyrsio** yn ddrud			●	
Cynnydd yn dementia yng Ngheredigion				●
Mynediad at ofal iechyd neu gymorth arall oedd y peth pwysicaf a nodwyd gan ymatebwyr hŷn wrth edrych ymlaen at sut i gynnal eu lles corfforol a meddyliol dros y deng mlynedd nesaf			●	
Cafodd adeiladu heb **fynediad gwastad** a phrinder **parcio i'r anabl** i'w nodi fel rhwystrau i gael mynediad at fannau cyfarfod a gwasanaethau gan breswylwyr anabl Ceredigion			●	
Roedd prinder **trafnidiaeth gyhoeddus** ddigonol hefyd yn uchel ar y rhestr o ffactorau sydd yn pennu llesiant			●	
Mae'r costau uchel yn gwneud hi'n amhosib i bobl cael **gofal yn ei chartrefi**, heb gymorth ariannol				●
Bydd **poblogaeth Ceredigion sy'n heneiddio** yn rhoi straen sylweddol ar ein **gwasanaeth iechyd lleol** ac ar ein **marchnad lafur leol**				●

THEMÂU LLESIANT RHANBARTHOL ALLWEDDOL

Mae’r gwaith cydweithredol yr ydym wedi’i wneud wrth gynhyrchu’r asesiad hwn gyda phartneriaid rhanbarthol, wedi amlygu nifer o faterion trawsffiniol neu ranbarthol sydd yn effeithio Rhanbarthau Gorllewin Cymru a Chanolbarth Cymru. Mae gan Geredigion partneriaethau rhanbarthol yng **Ngorllewin** ac yng **Nghanolbarth Cymru** - Sir Canolbarth Cymru.

Mae’r Grŵp Data Rhanbarthol, sydd yn gyfrifol am ddadansoddi ac ysgrifennu'r rownd yma o asesiadau, wedi adnabod y themâu llesiant rhanbarthol yma, maent wedi seilio ar y data sydd ar gael, canlyniadau’r arolwg llesiant rhanbarthol a’r darganfyddiadau o’r digwyddiadau rhanddeiliaiad a gynhaliwyd yn ystod haf 2021. Y nod yw helpu egluro'r heriau cyfunol yr ydym yn wynebu nawr ac yn y dyfodol.

Rhanbarthau Canolbarth a Gorllewin Cymru



- Newid Poblogaeth
- Tlodi a Thlodi Mewn Gwaith
- Cynnydd mewn Tlodi Plant
- Enillion is na’r cyfartaledd
- Newid Hinsawdd
- Tai Fforddiadwy
- Costau byw yn cynyddu
- Lleihad yn y cyfranogiad mewn gweithgareddau Celf, diwylliant neu treftadaeth
- Colled Bioamrywiaeth
- Cynnydd mewn Dementia
- Gofal Plant Fforddiadwy Annigonol
- Cyfleoedd i ddefnyddio a hybu’r Iaith Gymraeg
- Cynhwysedd Ynni Adnewyddadwy
- Mwy o alw a straen ar wasanaethau iechyd lleol

- Llesiant Diwylliannol
- Llesiant Amgylcheddol
- Llesiant Cymdeithasol
- Llesiant Economaidd

TUEDDIADAU'R DYFODOL SY'N EFFEITHIO CEREDIGION

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015) yn gofyn i ni edrych ar y tueddiadau tymor hir o lesiant bydd yn effeithio cenedlaethau'r dyfodol yng Ngheredigion. Yn gyson trwy'r Asesiad yma rydym wedi disgrifio tueddiadau diweddar ac wedi awgrymu sut all tueddiadau'r dyfodol edrych yn seiliedig ar y deallusrwydd sydd ar gael ar hyn o bryd. Mae'r rhestr sy'n dilyn yn nodi rhai o'r tueddiadau mesuradwy sydd yn berthnasol i Geredigion, maent i gyd yn alinio gyda'r gyrwyr newid neu'r 'megatrends' sydd wedi adnabod yn Adroddiad Tueddiadau Dyfodol Cymru 2021.

NEWID POBLOGAETH

Rhagwelir y bydd poblogaeth Ceredigion yn gostwng dros y 25 mlynedd nesaf, gan gynnwys parhad i'r tueddiadau sydd wedi gweld y boblogaeth oedran gweithio yn lleihau ac allfudiad pobl ifanc i ardaloedd arall yng Nghymru a'r DU. Ar yr un amser mae'r boblogaeth yn heneiddio. Bydd effeithiau'r newidiadau yma yn eang, bydd yn debygol o effeithio llesiant economaidd, cymdeithasol a diwylliannol y sir. Er enghraifft, bydd yn effeithio ar allu'r gweithlu i fodloni gofynion sgiliau'r economi leol, ac wrth amddiffyn traddodiadau diwylliannol cryf y sir.

NEWID HINSAWDD

Mae Newid Hinsawdd yn parhau i fod yn un o heriau allweddol i ni ac i genedlaethau'r dyfodol. Mae'r Asesiad yn dangos y gwerth mae pobl leol yn gosod ar ei amgylchedd lleol ac ar y rôl allweddol mae'n chwarae ar ei lesiant, ond mae angen cymryd camau nawr i ddiogelu'r amgylchedd ac i liniaru'r effeithiau ar yr amgylchedd ac ar y fioamrywiaeth o'n cwmpas.

DYFODOL GWEITHIO

Mae patrymau gweithio yn newid ac wedi dod i'r amlwg yn ystod COVID-19. Mae yna angen i weithio yn fwy hyblyg er mwyn cefnogi'r gweithlu presennol ac i annog eraill i mewn i'r gweithlu yn y dyfodol, megis oriau gweithio hyblyg, lleoliad gwaith a mwy o hyblygrwydd o gwmpas gofal plant. Rydym yn gwybod gwerth bod yn y gwaith a'r effaith ar lesiant, a gall y tueddiadau yma arwain at ffyrdd o greu cyfleoedd cyflogi ac i lenwi bylchau sgiliau sydd wedi adnabod yn yr economi lleol.

CYSYLLTEDD DIGIDOL

Rydym yn ddibynnol ar gysylltedd digidol, ac mae hyn yn cynyddu yn enwedig yn dilyn pandemig COVID-19, mae'r tueddiadau yma yn debygol o barhau. Mae'r Asesiad yn arddangos pwysigrwydd band-llydan cyflym a dibynadwy a gwasanaethau ffonau symudol i fusnesau, cymunedau ac unigolion. Bydd gwella cysylltedd digidol yng Ngheredigion yn hanfodol i ddarparu'r seilwaith sydd yn angenrheidiol i'r dyfodol.

IAITH & DIWYLLIANT

Mae yna gysylltedd cryf efo iaith a diwylliant yng Ngheredigion a bydd darparu cyfleoedd i bobl i ddysgu a gwella ei sgiliau iaith Cymraeg yn hanfodol er mwyn cadw'r iaith yn fyw i genedlaethau'r dyfodol.

CYSYLLTIADAU I GYRRWYR NEWID CENEDLAETHOL NEU 'MEGATRENDS'

- **Newid poblogaeth a iaith & diwylliant** ▸ 'Pobl a phoblogaethau '
- **Dyfodol gweithio** ▸ 'Anghydraddoldebau a chyfleoedd'
- **Newid Hinsawdd** ▸ 'Iechyd a therfynau planedol'
- **Cysylltedd Digidol** ▸ 'Esblygiad Technoleg'

CEFNDIR

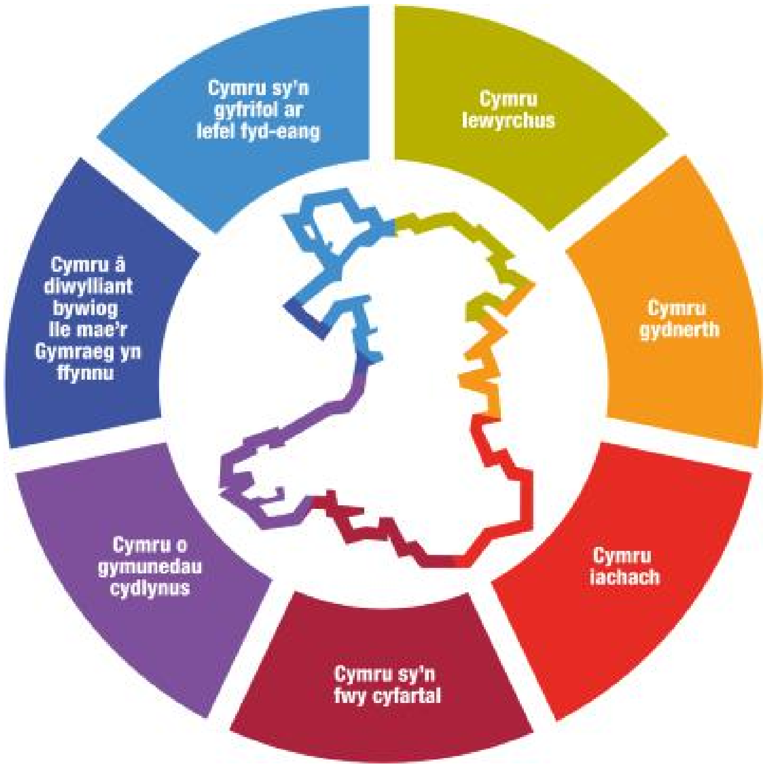
Cefndir

***Yn y bennod yma:** Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru (2015), Y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus, Yr Egwyddor Datblygu Cynaliadwy, Y Pum Ffordd o Weithio, Am yr Asesiad o Lesiant Lleol, Agwedd at yr Asesiad o Lesiant Lleol*

1.1 Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn gofyn bod pob Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC) yn paratoi a chyhoeddi Asesiad o gyflwr llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol, a diwylliannol ei ardal, o leiaf blwyddyn cyn cyhoeddi ei Gynllun Llesiant Lleol. Mae'r Ddeddf yn nodi saith nod llesiant, sy'n darparu gweledigaeth ac uchelgeisiau ar gyfer y Gymru a Garem heddiw ac yn y dyfodol ac yn cydnabod pwysigrwydd cydweithio rhwng wahanol gyrff i gyflawni hyn (Ffigur 1.1).

Ffigur 1.1: Y Saith Nod Llesiant Cenedlaethol



Ffynhonnell: Llywodraeth Cyrmu

CYMRU LEWYRCHUS

Cymdeithas arloesol, gynhyrchiol, carbon isel sy'n cydnabod y terfynau sydd ar yr amgylchedd byd-eang ac sydd, o ganlyniad, yn defnyddio adnoddau mewn modd effeithlon a chymesur (gan gynnwys gweithredu ar newid yn yr hinsawdd); ac sy'n datblygu poblogaeth fedrus ac addysgedig mewn economi sy'n cynhyrchu cyfoeth ac yn cynnig cyfleoedd cyflogaeth, gan ganiatáu i bobl fanteisio ar y cyfoeth a gynhyrchir drwy gael gafael ar waith addas.

CYMRU GYDNERTH

Cenedl sy'n cynnal ac yn gwella amgylchedd naturiol bioamrywiol gydag ecosystemau iach gweithredol sy'n cynnal cydnerthedd cymdeithasol, economaidd ac ecolegol ynghyd â'r gallu i addasu i newid (er enghraifft newid yn yr hinsawdd).

CYMRU IACHACH

Cymdeithas lle mae llesiant corfforol a meddyliol pobl cystal â phosibl a lle deellir dewisiadau ac ymddygiadau sydd o fudd i iechyd yn y dyfodol.

CYMRU SY'N FWY CYFARTAL

Cymdeithas sy'n galluogi pobl i gyflawni eu potensial ni waeth beth fo'u cefndir neu eu hamgylchiadau (gan gynnwys eu cefndir a'u hamgylchiadau cymdeithasol-economaidd).

CYMRU O GYMUNEDAU CYDLYNUS

Cymunedau atyniadol, hyfyw a diogel sydd â chysylltiadau da.

CYMRU Â DIWYLLIANT BYWIOG LLE MAE'R GYMRAEG YN FFYNNU

Cymdeithas sy'n hyrwyddo ac yn gwarchod diwylliant, treftadaeth a'r Gymraeg ac sy'n annog pobl i gyfranogi yn y celfyddydau, a chwaraeon a gweithgareddau hamdden.

CYMRU SY'N GYFRIFOL AR LEFEL FYD-EANG

Cenedl sydd, wrth iddi wneud unrhyw beth i wella llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol Cymru, yn ystyried a allai gwneud peth o'r fath gyfrannu'n gadarnhaol at lesiant byd-eang.

1.2 Y Bwrdd Gwasanaethu Cyhoeddus

Sefydlodd y Ddeddf Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus ymhob ardal awdurdod lleol. Pwrpas y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC) yw gwella lles economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol yr ardal drwy gynorthwyo i gyflawni'r nodau llesiant cenedlaethol. Mae BGC Ceredigion yn cynnwys uwch gynrychiolwyr o'r sefydliadau canlynol, sydd wedi cydweithio i ddatblygu'r asesiad hwn a gwella'n dealltwriaeth o'n cymunedau:

SEFYDLIADAU SY'N AELODAU STATUDOL

- Cyngor Sir Ceredigion
- Cyfoeth Naturiol Cymru
- Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
- Gwasanaeth Tân Ac Achub Canolbarth A Gorllewin Cymru

SEFYLIADAU A WAHODDWYD I GYMRYD RHAN

- Llywodraeth Cymru
- Comisiynydd Trosedd Heddlu Dyfed Powys
- Gwasanaeth Prawf Dyfed Powys
- Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Prifysgol Aberystwyth
- Coleg Ceredigion
- Un Llais Cymru
- Heddlu Dyfed Powys
- Cwmni Adsefydlu Cymunedol Cymru
- Adran Gwaith a Phensiynau
- Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant
- Llyfrgell Cenedlaethol Cymru
- Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion

1.3 Yr Egwyddor Datblygu Cynaliadwy

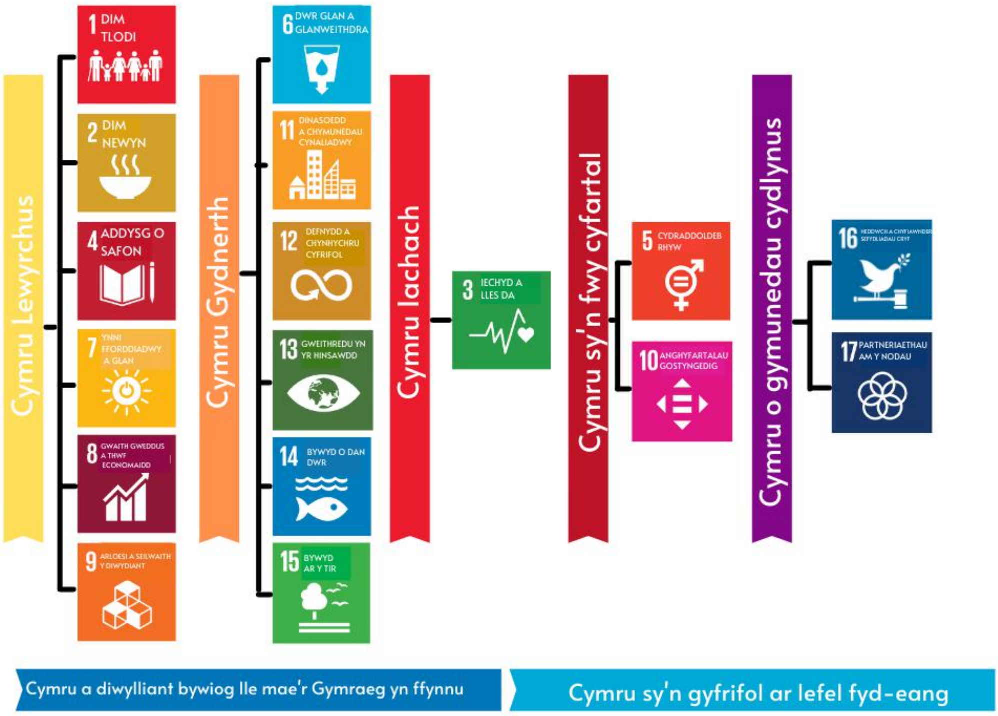
Yng Nghymru, datblygu cynaliadwy yw'r egwyddor drefnu ganolog sy'n siapio beth a wneir a sut mae pethau'n gweithio. Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn gosod dyletswydd ar y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus i ddefnyddio'r egwyddor datblygu cynaliadwy wrth gynllunio a chyflawni'r amcanion llesiant. Mae hynny'n golygu bod yn rhaid i'r corff ymdrechu i sicrhau ei fod yn cwrdd ag anghenion y presennol heb amharu ar allu cenedlaethau'r dyfodol i gwrdd â'u hanghenion eu hunain.

Gall datblygu cynaliadwy olygu pethau gwahanol i bobl wahanol. Mae Llywodraeth Cymru'n diffinio datblygu cynaliadwy fel y ganlyn:

> *"y broses o wella llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol Cymru drwy weithredu yn unol â'r egwyddor datblygu cynaliadwy, gan anelu at gyrraedd y nodau llesiant."*
>
> - Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, Adran 2

Cyhoeddwyd Deddf Llesiant 2015 ychydig cyn Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig, y mae 196 o wledydd wedi ymrwymo i'w cyflawni erbyn 2030. Mae'r 17 o nodau hyn yn mynd i'r afael â'r heriau byd-eang a wynebwn, gan gynnwys tlodi, anghydraddoldeb, newid hinsawdd, dirywiad amgylcheddol, heddwch a chyfiawnder. Mae Deddf Llesiant 2015 yn ddeddfwriaeth hynod gynhwysfawr, sy'n addunedu i gyflawni'r Nodau Datblygu Cynaliadwy. Mae'n mynegi ac yn trosi'r 17 o Nodau Datblygu Cynaliadwy yn 7 o Nodau Llesiant Cenedlaethol ar gyfer Cymru. Felly, mae rôl statudol y Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus o ran cyflawni Asesiadau o Lesiant Lleol a Chynlluniau Llesiant Lleol yn unol â'r egwyddor datblygu cynaliadwy yn bwysig ar raddfa leol, genedlaethol a rhyngwladol.

Ffigur 1.2: Y berthynas rhwng Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig a Nodau Llesiant Cenedlaethol Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

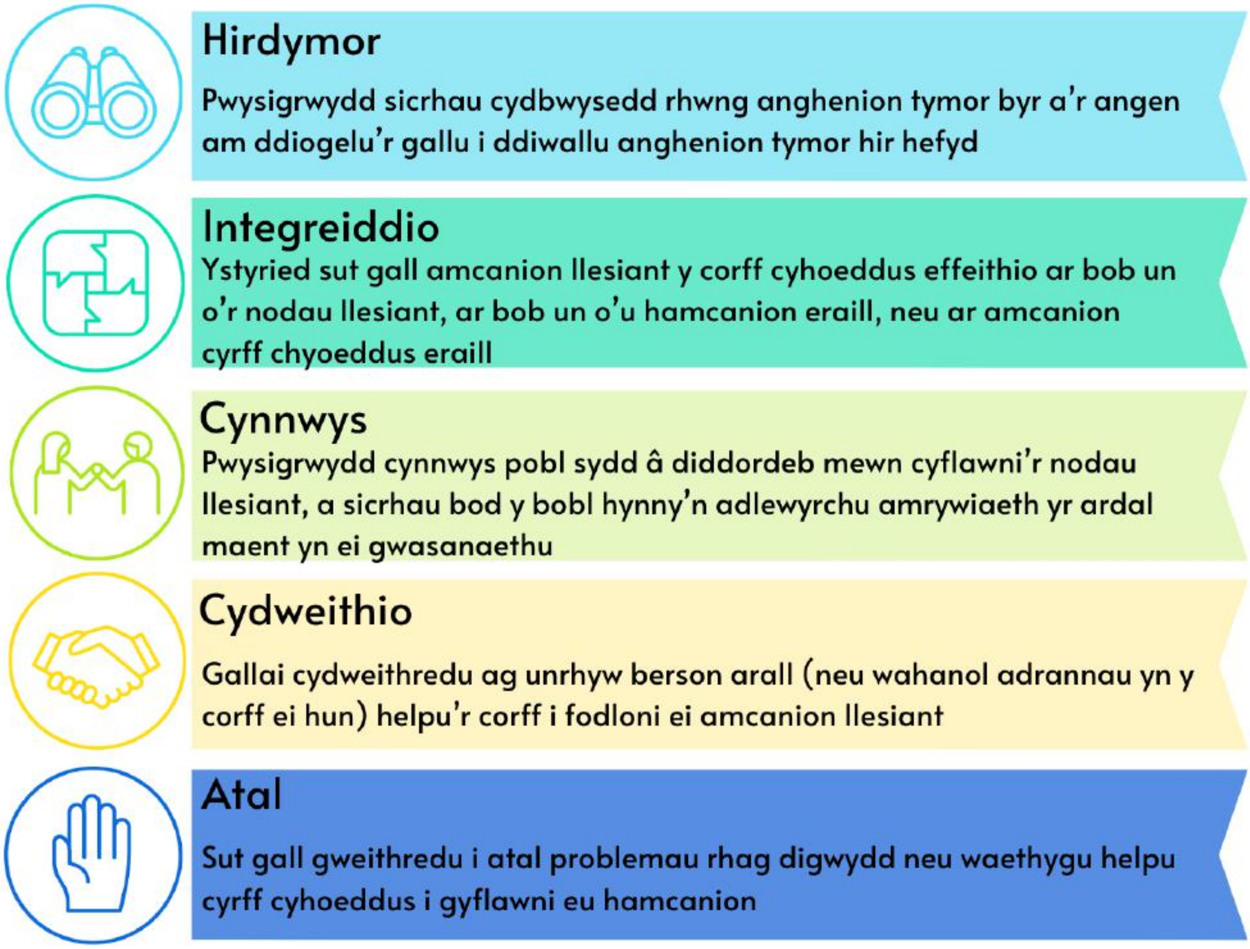


Ffynhonnell: Addaswyd o Iechyd Cyhoeddus Cymru (2019)

1.4 Y Pum Ffordd o Weithio

I'n helpu i roi'r egwyddor datblygu cynaliadwy ar waith wrth gynllunio a gwneud penderfyniadau, mae Deddf Llesiant 2015 yn gofyn bod cyrff cyhoeddus yn tystio i'r "Pum Ffordd o Weithio" a ddangosir isod yn Ffigur 1.3. Mae'r ffyrdd hyn o weithio'n ein helpu i gydweithio'n well fel un gwasanaeth cyhoeddus, i fynd i'r afael â'r heriau a wynebwn fel sir, i leihau tlodi, gwella cydraddoldeb, creu economi carbon isel, neu gyfrannu at gymunedau hyfyw, diogel, sy'n cysylltu'n dda â'i gilydd.

Ffigur 1.3: Y Pum Ffordd o Weithio dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015



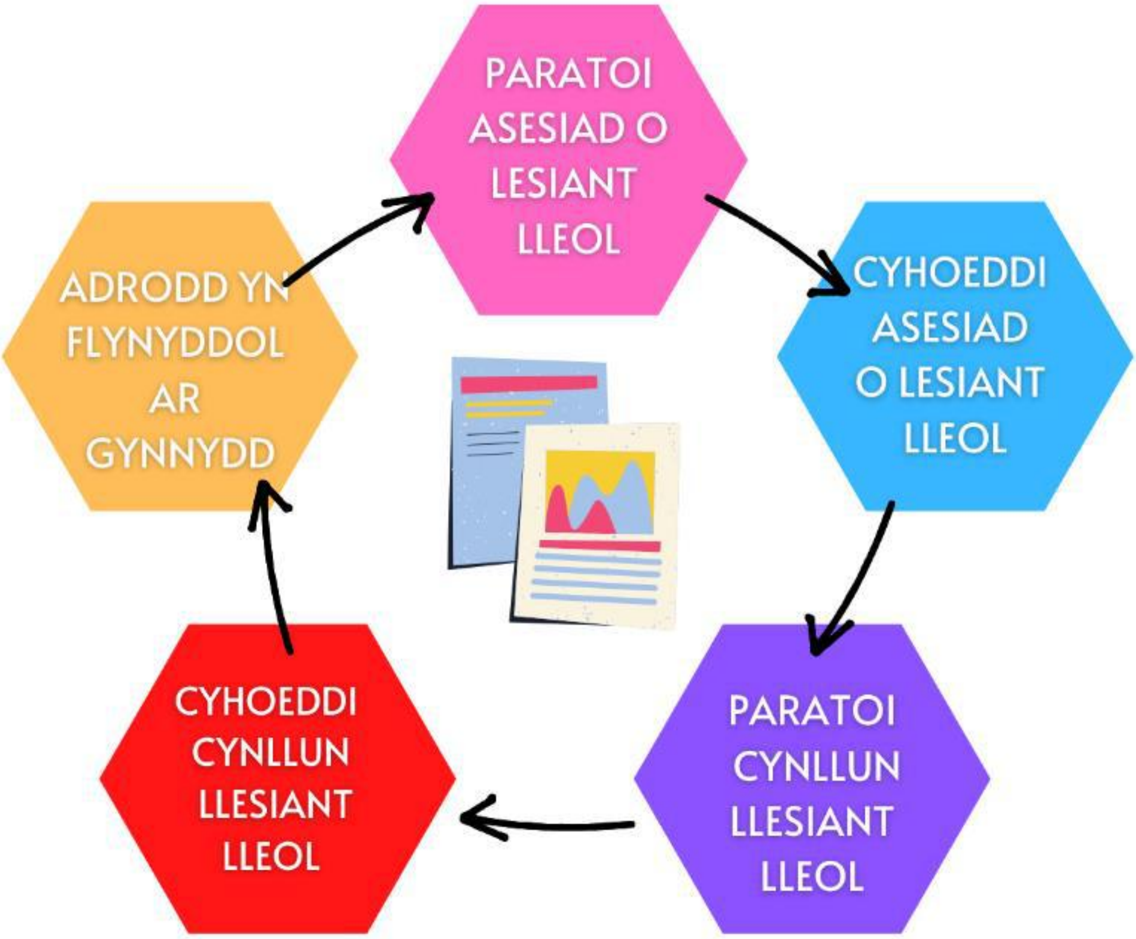
Ffynhonnell: Comisiynnydd Cenedlaethau'r Dyfodol Gymru

1.5 Am yr Asesiad o Lesiant Lleol

Lluniwyd yr Asesiad o Lesiant Lleol hwn gan Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion. Diben yr asesiad yw creu darlun cynhwysfawr o gyflwr llesiant pobl a chymunedau lleol, nawr ac yn y dyfodol. Nod yr asesiad yw crynhoi ystod eang o ffactorau economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol sy'n effeithio ar bobl o ddydd i ddydd. Mae hyn yn cynnwys nodi cryfderau, asedau, heriau a chyfleoedd sy'n wynebu trigolion Ceredigion.

Diben yr asesiad hwn yw creu sylfaen tystiolaeth er mwyn gosod yr amcanion a geir yn y Cynllun Llesiant Lleol. Bydd y Cynllun yn gosod sut y byddwn ni'n gwella llesiant Ceredigion a'i chymunedau yn erbyn saith o'r nodau llesiant cenedlaethol dros y pum mlynedd nesaf. Mae'n ofynnol bod BGC yn gosod yr amcanion hyn mewn ffordd sy'n unol â'r egwyddor datblygu cynaliadwy. Felly, mae llunio asesiad cadarn a chywir o lesiant, sy'n canolbwyntio ar drigolion Ceredigion, yn hanfodol. Mae Ffigur 1.4 yn dangos cylchdro cynllunio'r BGC dan Ddeddf Llesiant (2015).

Ffigur 1.4: Cylchdro Cynllunio Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.



Ffynhonnell: Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion

1.6 Dull yr Asesiad o Lesiant Lleol

Yn yr un modd â'r rownd gyntaf o Asesiadau yn 2017, mae Asesiad 2022 wedi cael ei gynhyrchu drwy ddull cydweithredol ar lefel leol a rhanbarthol, gan weithio'n agos gyda chydweithwyr ym Myrddau Gwasanaethau Cyhoeddus Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro yn y camau cynllunio a pharatoi i rannu arbenigedd, osgoi dyblygu a mabwysiadu dull safonol ar draws y rhanbarth. Roedd Grŵp Swyddogion Arweiniol y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus/Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol ("Rhwydwaith BGC/BPRh") wedi cydlynu'r gwaith hwn ar ran y Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus yn y rhanbarth.

Rhannwyd y gwaith o gynhyrchu'r Asesiad yn bedwar prif gam – Paratoi, Dadansoddi Data, Ymgysylltu ac Ysgrifennu, a amlinellir yn Nhabl 1.1. Yn gyffredinol, cafodd y gwaith o gynhyrchu'r Asesiad ei gydlynu a'i fonitro gan y Rhwydwaith BGC/BPRh, sy'n cynnwys Swyddogion Arweiniol Partneriaeth y BGC ar draws y rhanbarth, ynghyd â chynrychiolwyr y o Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a Phartneriaeth Gofal Gorllewin Cymru.

Sefydlodd y Rhwydwaith BGC/BPRh gyfres o is-grwpiau i gefnogi pob cam o'r Asesiad drwy ddwyn ynghyd y swyddogion perthnasol sy'n gyfrifol i rannu dealltwriaeth a sgiliau. Roedd aelodaeth o'r is-grwpiau yn amrywio yn dibynnu ar y cam oedd yn cael ei gyflawni, er bod rhywfaint o orgyffwrdd rhyngddynt. O fis Awst 2021, roedd y Cydgysylltydd Llesiant Rhanbarthol wedi cadeirio'r tri is-grŵp a chydlynu'r gwaith o gynhyrchu pob cam ar draws y rhanbarth, gyda'r nod cyffredinol o gynhyrchu'r Asesiadau drafft erbyn mis Tachwedd 2021 a'r Asesiadau Terfynol erbyn mis Mawrth 2022.

Tabl 1.1: Pedwar Cam Cynhyrchu'r Asesiad o Lesiant Lleol

Dyddiad	Cam	Grŵp Cefnogi	Aelodaeth o'r Grŵp
Mawrth – Mai 2021	**Paratoi –** cynllunio dull cyffredinol ar gyfer cynnal yr Asesiad a neilltuo cyfrifoldebau	Rhwydwaith BGC/BPRh	Arweinwyr partneriaeth ar draws y tri BGC, ynghyd â chynrychiolwyr Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a Phartneriaeth Gofal Gorllewin Cymru.
Mai – Tachwedd 2021	**Dadansoddi Data –** cyrchu data, cynnal dadansoddiad bwrdd gwaith, rhannu dealltwriaeth a nodi tueddiadau lleol/rhanbarthol	Grŵp Data	Arweinwyr data ar draws y tri Awdurdod Lleol
Mai – Hydref 2021	**Ymgysylltu –** cytuno ar ddull cyffredinol ar gyfer ymgysylltu, dylunio a chynnal Arolwg Llesiant Rhanbarthol, trefnu a chynnal digwyddiadau rhanddeiliaid, cynnal arolwg ysgolion.	Grŵp Ymgysylltu	Arweinwyr ymgysylltu o'r tri Awdurdod Lleol a Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
Medi – Tachwedd 2021	**Ysgrifennu –** ysgrifennu casgliadau'r dadansoddi data a'r ymgysylltu a chynhyrchu'r Asesiad o Lesiant Lleol drafft.	Grŵp Awduron	Awduron o'r tri Awdurdod Lleol

Data

Defnyddiwyd ystod eang o ddata meintiol ac ansoddol wrth gynhyrchu'r Asesiad ac fe'u cyrchwyd o amrywiaeth o ffynonellau. Fel man cychwyn, mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn nodi naw dogfen statudol y mae'n rhaid iddynt lywio'r gwaith o gynhyrchu'r Asesiad, a rhestrir y rhain isod ac yn fwy manwl yn Atodiad 4. Mae pwysigrwydd ystyried y dogfennau statudol yn amlwg ac roeddent ar gael ar adegau gwahanol yn ystod 2021, sef:

- Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol Cymru 2021
- Tystiolaeth ar gyfer trydydd Asesiad Risg Newid yn yr Hinsawdd y DU (CCRA3): Crynodeb ar gyfer Cymru 2021
- Asesiad o Ddigonolrwydd Gofal Plant Ceredigion 2017-2022 a'r Asesiad o Ddigonolrwydd Gofal Plant Drafft 2022-27
- Asesiad o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae Ceredigion 2019 a'r Asesiad o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae Drafft 2022
- Asesiad Poblogaeth Gorllewin Cymru 2017 ac Asesiad Poblogaeth Gorllewin Cymru 2022 (Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru)
- Comisiynydd Heddlu a Throseddu Dyfed-Powys: Cynllun Heddlu a Throseddu 2017-22
- Asesiad o Anghenion Iechyd Bwrdd Gwaith Camddefnyddio Alcohol a Chyffuriau 2019
- Asesiad Ardal Cyfoeth Naturiol Cymru ar gyfer Ceredigion a Chanolbarth Cymru
- Cynllun Lleihau Aildroseddu Gwasanaeth Carchardai a Phrawf EM

Fel man cychwyn ar gyfer ymchwilio ymhellach i lesiant ym mhob ardal, mae Data Cymru yn darparu 'Set Ddata Graidd' i bob Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus. Mae'n cynnwys cyfres o 104 o fesurau allweddol a data meintiol arall ar draws y pedwar piler llesiant – economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol. Ategir hyn gan 'Gatalog Data' sy'n cyfeirio Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus at ffynonellau data defnyddiol eraill. Defnyddiwyd y rhain i gyd yn helaeth wrth gynhyrchu Asesiad o Lesiant Lleol Ceredigion a cheir rhestr lawn o'r dogfennau a ddefnyddiwyd yn Atodiad 4. Mae'r Set Ddata Graidd a'r Catalog Data yn rhan o becyn cymorth i Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus wrth iddynt gynnal eu Hasesiadau.

Fodd bynnag, dim ond man cychwyn yw hwn ac mae rhyddid i Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus ddefnyddio unrhyw un o'r ffynonellau perthnasol eraill i lywio eu Hasesiadau. I ategu'r data craidd yng Ngheredigion, cynhaliwyd cyfres o weithdai gyda phartneriaid BGC rhwng Mai a Mehefin 2021 i drafod y themâu llesiant allweddol, gan ofyn i unrhyw ffynonellau data perthnasol gael eu hystyried yn yr Asesiad. Cynhaliwyd y gweithdai fel a ganlyn:

Dyddiad	Gweithdy
26 Mai 2021	Grŵp Prosiect Menter ac Arloesi
7 Mehefin 2021	Cydleoli ac Integreiddio Grŵp Gwasanaethau Rheng Flaen
8 Mehefin 2021	Grŵp Prosiect Hyfforddiant Gwydnwch
18 Mehefin 2021	Grŵp Prosiect Deall Ein Cymunedau
29 Mehefin 2021	Grŵp Prosiect Newid Hinsawdd ac Adnoddau Naturiol
Mehefin 2021	Atebion Cymdeithasol a Gwyrdd ar gyfer Iechyd (Cafodd y grŵp hwn ei ohirio dros dro yn ystod cyfnod pandemig COVID-19, ac o ganlyniad gohebwyd trwy'r ebost)

Yn ystod y camau Dadansoddi ac Ysgrifennu, roedd y grŵp Data Rhanbarthol wedi dwyn ynghyd yr ymchwilwyr a'r awduron a oedd yn cynnal yr Asesiad, ynghyd â'r Cydlynydd Llesiant Rhanbarthol. Yn y rownd hon o Asesiadau, yr Awdurdodau Lleol ym mhob ardal, sef Cynghorau Sir Ceredigion, Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro gafodd y dasg o lunio'r Asesiadau ar draws rhanbarth Gorllewin Cymru.

Roedd y Grŵp Data Rhanbarthol yn is-grŵp o'r Rhwydwaith BGC/BPRh, ac roedd yn uniongyrchol atebol iddynt. Roedd cydweithio yn y modd hwn yn gyfle i rannu dealltwriaeth o ffynonellau data ac ansawdd data, mabwysiadu dull safonol cyffredinol at yr Asesiadau ar draws y rhanbarth, a nodi bylchau yn y data. Lle bo'n briodol, roedd y Cydgysylltydd Llesiant Rhanbarthol wedi dilyn i fyny bylchau mewn data rhanbarthol, a chafodd anghenion lleol eu dilyn i fyny naill ai gan y Cydlynydd Rhanbarthol neu gan Arweinwyr Asesu ym mhob BGC.

Yn ogystal â'r dadansoddiad bwrdd gwaith, cynhaliwyd cyfres o weithgareddau ymgysylltu yn ystod haf a hydref 2021 i gofnodi barn dinasyddion ac archwilio rhai o'r materion hyn yn fwy manwl. Datblygwyd y gweithgareddau ymgysylltu yn seiliedig ar farn partneriaid BGC mewn gweithdai a gynhaliwyd ym Mai a Mehefin 2021. Er mwyn dal y data ansoddol hwn, cynhaliwyd Arolwg Llesiant Rhanbarthol rhwng Awst a Hydref 2021, cynhaliwyd cyfres o ddigwyddiadau ymgysylltu â rhanddeiliaid ar gyfer trigolion a grwpiau cymunedol rhwng Gorffennaf a Hydref, cynhaliwyd Arolwg Llesiant Ysgolion a defnyddiwyd "Dweud eich Dweud / Have Your Say Ceredigion" a lansiwyd yn ddiweddar fel dull ychwanegol i ddinasyddion Ceredigion rannu eu barn. Ceir rhagor o fanylion am y digwyddiadau rhanddeiliaid yn Atodiad 3. Cafodd yr Asesiad ei 'arwain gan ymgysylltu' i sicrhau mai barn ein dinasyddion oedd y prif ysgogwyr ar gyfer cynhyrchu'r ddogfen, gan eu gosod wrth wraidd y Cynllun Llesiant nesaf.

Cyfyngiadau Hysbys

Cydnabyddir bod cyfyngiadau i'r Asesiad a'r ymchwil a gynhaliwyd. Y pwysicaf o'r rhain oedd effaith pandemig COVID-19, yn enwedig ar yr ymgysylltu yn ystod haf/hydref 2021. Cydnabuwyd bod yr ymgysylltu a gynhaliwyd i gefnogi Asesiad cyntaf Ceredigion yn 2017 yn gryfder, yn bennaf oherwydd ehangder y digwyddiadau a fynychwyd yn bersonol. Fodd bynnag, arweiniodd pandemig COVID-19 at ganslo llawer o ddigwyddiadau yn 2021, tra bu'n rhaid i'r grwpiau hynny a oedd yn cwrdd wneud hynny'n rhithiol, gan ei gwneud hi'n anoddach cofnodi maint ac ansawdd y sgwrs ynghylch llesiant nag y byddent wedi'i hoffi. Cydnabyddir hyn fel cyfyngiad ar draws yr holl Asesiad y tro hwn.

Yn wyneb ehangder yr Asesiad a'r amrywiaeth o themâu a drafodir, cydnabyddir hefyd bod bylchau yn ein dealltwriaeth o'r themâu hyn lle mae angen data ac ymchwil pellach. Rydym wedi nodi'r rhain yn Atodiad

5. Fel rhan o'r gwaith parhaus ynghylch Llesiant, bydd Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion yn sicrhau bod yr Asesiad yn cael ei ddiweddaru, ei wella a bod y bylchau data yn cael eu llenwi, er mwyn gwella'n barhaus a rhannu ein dealltwriaeth o lesiant yng Ngheredigion. Gall rhai o'r bylchau hyn fod yn feysydd lle mae'r BGC yn dymuno cynnal neu gomisiynu gwaith pellach dros oes y Cynllun Llesiant Lleol nesaf 2022 – 2027.

Wrth gwrs, mae cyfyngiadau ar faint yr Asesiad. Er mai bwriad yr Asesiad yw bod yn eang ei orwelion a dwyn ynghyd yr holl themâu llesiant perthnasol, ni fydd byth yn cymryd lle ymchwil manwl ar bwnc penodol. O ganlyniad, bydd rhan o'r gwaith parhaus ynghylch llesiant yn cynnwys lansio llwyfan llesiant "Gorwel" i ddarparu storfa ganolog ar gyfer y sir a'r rhanbarth i storio a dadansoddi data llesiant, yn feintiol ac yn ansoddol. Ceir rhagor o fanylion am ddull yr Asesiad a'r camau penodol a gymerwyd yn y bennod 'Methodoleg' ganlynol.

METHODOLEG

Sut wnaethon ni gynnal yr Asesiad?

Yn y bennod yma: *Dull Rhanbarthol, Rôl y Trydydd Sector, Sut mae'r asesiad wedi'i strwythuro, Casglu Data a Tystiolaeth, Effaith COVID-19, Ymgysylltu ac Ymgynghori, Sut rydym wedi defnyddio'r egwyddor datblygu cynaliadwy, Yr Asesid a'r Saith Nod Llesiant Cenedlaethol*

2.1 Dull Rhanbarthol

Mae partneriaid Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC) Ceredigion wedi cydweithio ar lefel leol a rhanbarthol i gwblhau'r asesiad hwn. Ar lefel ranbarthol, mae BGC Ceredigion, Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro wedi gweithio mewn partneriaeth i gynllunio a chynnal yr asesiadau. Mabwysiadwyd y dull hwn er mwyn rhannu adnoddau ac arbenigedd ac i osgoi dyblygu gwaith ar draws y tri BGC.

Y "Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus/Rhwydwaith Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol" presennol, gan gynnwys cynrychiolwyr o'r tri BGC a'r Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol a oruchwyliodd y gwaith o gwblhau'r asesiadau. Dan y rhwydwaith hwn, sefydlwyd tri gweithgor rhanbarthol ac is-grŵp yn ystod camau gwahanol o'r gwaith asesu, i arwain ar elfennau penodol o'r gwaith:

- Is-grŵp Methodoleg ar y Cyd
- Grŵp Ymgysylltu Rhanbarthol ac Is-grŵp Arolwg
- Data Rhanbarthol / Grŵp Ysgrifennu

Roedd gweithio yn y modd hwn yn sicrhau bod yr asesiadau'n cael eu cynnal ar y cyd (rhwng partneriaid y sector cyhoeddus a'r trydydd sector) yn nhermau darparu, ddadansoddi a dehongli data.

Datblygwyd ***Methodoleg Ar y Cyd***, sy'n dangos sut y cynhaliwyd yr asesiadau ar lefel ranbarthol, a sut y pennwyd y themâu llesiant ar gyfer pob ardal BGC. Gweler Atodiad 1 am wybodaeth bellach.

Crëwyd ***Fframwaith Ymgysylltu ac Ymgynghori Rhanbarthol***, sy'n amlinellu sut aethon ni ati i ymgysylltu ac ymgynghori ar yr asesiad o lesiant ar lefel ranbarthol. Gweler ein Atodiad 10 am wybodaeth bellach.

Penodwyd Cyngor Sir Ceredigion i gynhyrchu'r asesiad ar ran BGC Ceredigion. Gwnaed y penderfyniad yn bennaf oherwydd yr adnoddau oedd ar gael a'r cysylltiad hanesyddol yn sgil cynhyrchu'r asesiad blaenorol yn 2017. Rôl y Cyngor oedd cydgysylltu'r holl gamau yn y broses – yr ymgysylltu, y dadansoddiad o'r sefyllfa a'r ymateb, a'r ysgrifennu, a mabwysiadwyd y dull hwn yn rhanbarthol hefyd yn Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro.

Bydd yr adran ganlynol yn esbonio'n gryno sut y cynhaliwyd ein hasesiad, a'r dulliau a ddefnyddiwyd i gasglu data a thystiolaeth (ansoddol a meintiol). Am fwy o wybodaeth am y dulliau ymchwil, y broses casglu data, a'r dulliau dadansoddi a ddefnyddiwyd gan BGC Ceredigion i gynnal yr asesiad hwn, yn ogystal â'r bylchau o ran data a gwybodaeth a ddaeth i'r amlwg yn ystod y broses, gweler y ***Methodoleg Ar y Cyd*** yn Atodiad 1. Mae'r bylchau yn y data a'r wybodaeth a amlygwyd yn yr Asesiad wedi'i rhestri yn Atodiad 5.

2.2 Rôl y Trydydd Sector

Mae ein trydydd sector llwyddiannus a bywiog, yn un o asedau allweddol Ceredigion. Mae'r elusennau, grwpiau gwirfoddol, sefydliadau cymunedol a mentrau cymdeithasol niferus yn darparu gwasanaethau hanfodol i drigolion Ceredigion i wella llesiant pobl a chyfrannu at dwf economaidd, boed a ydynt ym meysydd gofal plant, hyfforddiant, hamdden neu gymorth busnes i enwi dim ond rhai. Rydym ni i gyd yn cydnabod y rôl hanfodol y mae'r Trydydd Sector yn ei chwarae o ran cefnogi cymunedau ar lefel leol, a

byddant yn chwarae rôl bwysig yn y ddeialog barhaus gyda chymunedau Ceredigion wrth i ni symud o'r Asesiad i'r Cynllun Llesiant Lleol.

Mae Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion (CAVO) (sydd yn hybu ac yn cefnogi gweithred wirfoddol gymunedol trwy Geredigion) wedi bod yn hanfodol wrth gynhyrchu'r Asesiad yma. Mae CAVO yn cadeirio grŵp prosiect y BGC 'Deall ein Cymunedau' ac wedi darparu data lleol a chymunedol hanfodol sydd wedi helpu cyfoethogi ac ategu ein darganfyddiadau. Maent hefyd wedi chwarae rôl hanfodol wrth hysbysebu'r ymgyrch ymgysylltu trwy ei rhwydweithiau presennol ac wrth drefnu a rhedeg digwyddiadau rhanddeiliad. Mae hyn wedi bod yn sylfaenol er mwyn i ni ymgysylltu efo grwpiau sy'n anodd ei chyrraedd o fewn Ceredigion.

2.3 Sut mae'r asesiad wedi'i strwythuro?

Rydym wedi ystyried beth yw'r ffordd orau o gyflwyno'r data yn yr asesiad o lesiant hwn i sicrhau bod modd i'r BGC ei ddefnyddio'n effeithiol i ddatblygu'r cynllun llesiant, ac hefyd i sicrhau bod y ddogfen yn un hawdd ei defnyddio ac yn ffynhonnell o wybodaeth ddefnyddiol i unrhyw un sydd am wybod am lesiant yng Ngheredigion.

i. Y Camau Bywyd

Mabwysiadwyd y dull 'Camau Bywyd' gan y tri BGC i asesu'r sefyllfa o ran llesiant a darparu strwythur ar gyfer yr asesiad. Mae'r dull hwn yn rhoi darlun unigryw inni o'r gwahaniaethau a'r tebygrwydd rhwng profiadau llesiant unigolyn yn ystod ei fywyd. Mae'r asesiad wedi'i strwythuro'n unol â'r pum cam bywyd hyn, sef: Dechreuadau Newydd, Plentyndod, Ieuenctid, Oedolion, Pobl Hŷn (gweler Ffigur 2.1), sy'n cyfateb i'r rownd ddiwethaf o Asesiadau a gyhoeddwyd yn 2017.

Ffigur 2.1: Y Dull Camau Bywyd a fabwysiadwyd gan Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus Gorllewin Cymru

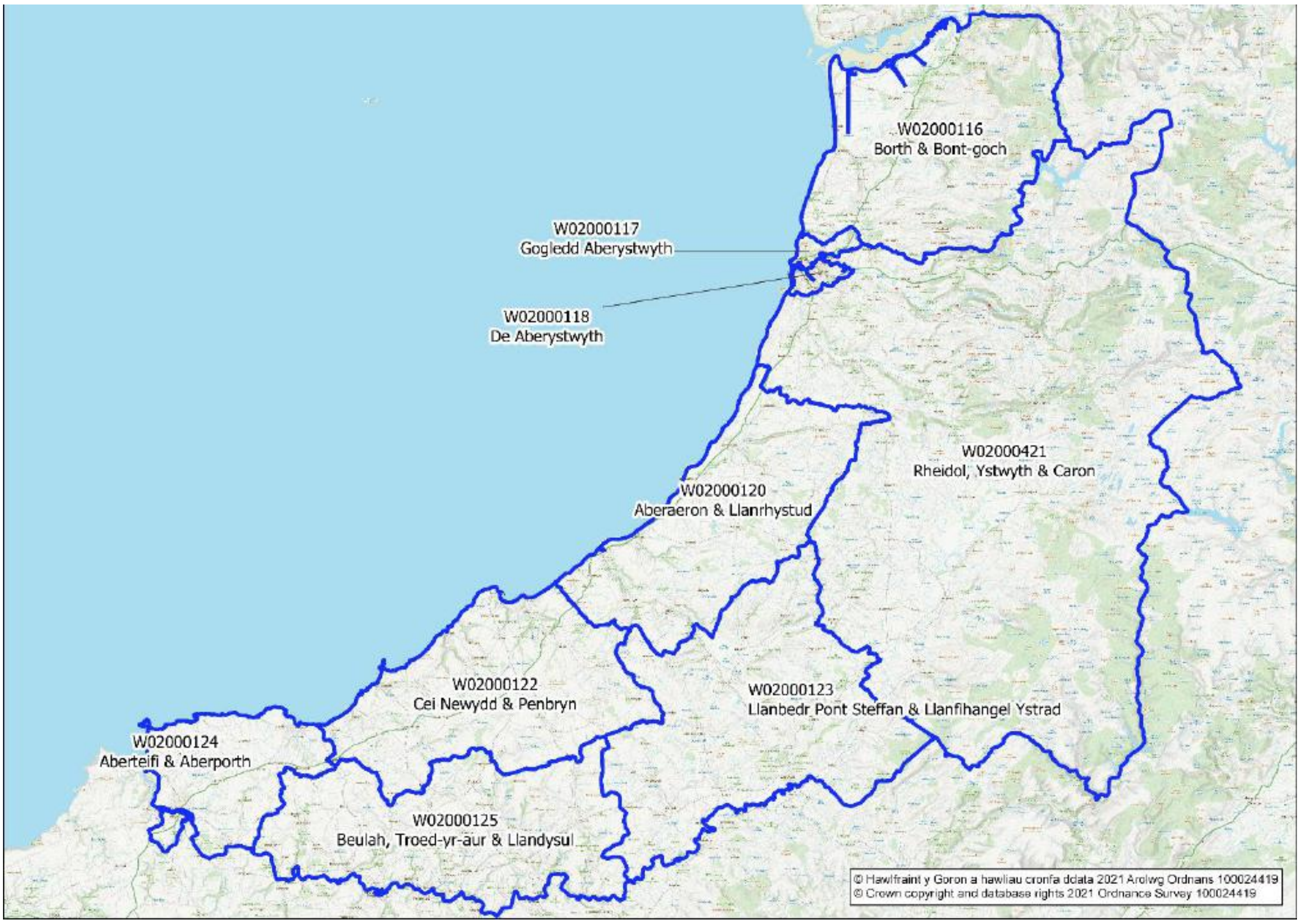
Ffynhonnell: Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion

Roedd y dull hwn yn caniatáu integreiddio themâu trawsbynciol, er enghraifft, wrth ystyried y berthynas rhwng amddifadedd, ansawdd tai ac iechyd. Mae'r camau hyn yn gamau bras a mynegol, ac ni fydd profiad pawb yn ffitio'n daclus o fewn y grwpiau oedran hyn, ond maent yn ein helpu i ddeall agweddau llesiant gwahanol yng Ngheredigion.

ii. Cymunedau Ceredigion

Mae cymunedau a chymdogaethau Ceredigion wedi'u siapio gan ein tirwedd unigryw a'n hanes cymdeithasol cyfoethog. Mae'r asesiad hwn yn seiliedig ar y sir cyfan, ac ar naw o ardaloedd daearyddol penodol o fewn Ceredigion, a elwir yn ardaloedd cymunedol. Mae'r ardaloedd cymunedol yn seiliedig ar Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Ganol (AGEHG), a bydd hynny'n caniatáu inni, ble mae'n ychwanegu gwerth, i gyflwyno gwybodaeth ystadegol gyffelyb hyd at lefel ddaearyddol is, gan adlewyrchu'r gwahaniaethau economaidd, cymdeithasol a diwylliannol ar draws y sir. Mae Ffigur 2.2 yn dangos lleoliad a ffiniau naw ardal gymunedol Ceredigion. I gefnogi'r asesiad, crëwyd proffil o bob ardal ac mae'r rhain i'w gweld yn Atodiad 8. Mae'r ardaloedd cymunedol wedi'u ffurfio o ardaloedd daearyddol llai megis Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is (AGEHI), a ble mae data ar gael, mae'r asesiad yn ystyried yr ardaloedd llai hyn fel rhan o'i ddadansoddiad.

Ffigur 2.2: 9 Ardal Gymunedol Ceredigion yn seiliedig ar Ddaearyddiaeth y 9 AGEHG



Ffynhonnell: Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion

2.4 Casglu Data a Thystiolaeth

Gweithiodd BGC Ceredigion ochr yn ochr â BGC Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro i gasglu data bwrdd gwaith er mwyn deall llesiant yn y tair ardal leol. Ystyriwyd amrywiaeth eang o ffynonellau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol. Hefyd, cynhaliodd Ceredigion weithdai rhithwir gyda phartneriaid y BGC i gael data a darlun ar lefel leol ar gyfer y dadansoddiad o'r sefyllfa a'r ymateb, i helpu i ddilysu'r data a'r themâu. Roedd hyn yn cynnwys gweithdy Grŵp Prosiect Menter ac Arloesi gyda chynrychiolwyr o'r sector preifat, i gael eu barn unigryw ar lesiant o fewn y gweithle a'r economi leol. Roedd yr ymarfer adolygu data'n gymorth i

adeiladu dealltwriaeth o gyd-destun, heriau a blaenoriaethau'r ardal, i'w hystyried fel rhan o'r dadansoddiad o'r sefyllfa a'r ymateb. Hefyd, roedd yn tynnu sylw at yr ardaloedd oedd angen eu blaenoriaethu yn yr asesiad, a gafodd eu cynnwys fel rhan o'n meddylfryd ar gyfer y dyfodol.

Trwy weithio ar y cyd ar draws rhanbarth Gorllewin Cymru, roedd modd inni hefyd nodi materion llesiant trawsffiniol ledled y tair ardal BGC, megis newid hinsawdd, tlodi plant, a fforddiadwyedd tai. Bydd nodi'r materion rhanbarthol hyn yn gymorth i gynllunio llesiant lleol ar draws Gorllewin Cymru, yn dilyn cyhoeddi'r asesiadau yn 2022.

Mae'n bwysig i nodi bod 'blinder' arolygon ac ymgynghoriadau wedi'i adnabod fel her yn ystod y rownd yma o asesiadau, ac felly, roedd rhaid defnyddio ymgynghoriadau presennol a data cynradd a oedd wedi'i chasglu yn barod gan rhai o'n partneriaid (gweler Atodiad 4 am y rhestr o ffynonellau data a defnyddiwyd yn yr Asesiad).

2.5 Effaith COVID-19

Mae pandemig iechyd COVID-19 wedi effeithio ar y gwaith o gwblhau'r Asesiad o Lesiant Lleol, ac yn arbennig y gallu i asesu llesiant. Mae'r pandemig wedi codi rhai materion newydd mewn perthynas â llesiant, ac wedi dod â rhai materion presennol i'r amlwg. Er enghraifft, cynyddodd y ganran o bobl oedd yn hawlio budd-daliadau yng Ngheredigion gymaint â 132% rhwng Mawrth ac Ebrill 2020, o ganlyniad i gyfnodau clo ar draws y wlad a chau sectorau cyfan o'r economi leol.

Wrth asesu llesiant, bu'n rhaid cymodi rhwng effeithiau tymor byr COVID-19 a'r tueddiadau mwy hirdymor oedd yn bodoli cyn y pandemig. I geisio gwneud iawn am y ffaith bod y tueddiadau'n gogwyddo mewn ymateb uniongyrchol i COVID, mae'r asesiad yn cyfeirio at effeithiau penodol y pandemig ar wahân pan fydd yr wybodaeth honno ar gael. Ar adeg ysgrifennu, rydym yn dal i ddysgu am yr effeithiau, sy'n cynrychioli un o'r bylchau data mwyaf yn yr asesiad, fel y nodir yn Atodiad 5. Yn ogystal, darparwyd asesiad o'r effaith a'r graddfeydd amser yn y crynodeb o'r 'Asesiad Arwyddol o'r Prif Themâu', i gynorthwyo'r BGC i nodi cyfleoedd a blaenoriaethau ar gyfer gwella llesiant.

Mae Pandemig COVID-19 wedi creu anghydraddoldebau newydd ac wedi gwaethygu'r rhai sy'n bodoli eisoes. Mae **Adroddiad Anghydraddoldeb yng Nghymru'r Dyfodol**[1] yn dangos mai'r rhai sy'n byw mewn iechyd gwael, tlodi neu mewn cymunedau ymylol sydd wedi cael eu taro waethaf gan y pandemig. Yn ogystal, yng nghanol yr anghydraddoldebau cynyddol, mae COVID-19 wedi tynnu sylw at y bwlch enfawr yn y dystiolaeth wrth gasglu data ar nodweddion gwarchodedig.

Bydd casgliadau'r Arolwg Llesiant yn fan cychwyn i bontio'r bwlch tystiolaeth trwy ddadansoddi'r canlyniadau yn ôl nodweddion gwarchodedig. Bydd hyn yn rhoi trosolwg o lefel y gynrychiolaeth yn ôl nodwedd warchodedig i weld a yw'r sampl yn adlewyrchu'r boblogaeth breswyl. Bydd hefyd yn cynnig dealltwriaeth well o bryderon a blaenoriaethau'r grwpiau hyn, lle mae anghydraddoldeb yn dod i ben, a lle mae achosion o groestoriadedd yn bresennol o fewn y boblogaeth. *Cyfeiriwch at Atodiad 11 – Adroddiad Ymgysylltu yr Asesiad o Lesiant Lleol i weld y dadansoddiad llawn o ymatebwyr yr arolwg yn ôl nodweddion gwarchodedig*.

Wrth symud ymlaen, mae angen i ni sicrhau ein bod yn parhau i gasglu data cadarn er mwyn monitro cydraddoldeb yng Ngheredigion trwy ein platfformau ymgysylltu (Gorwel a Dweud Eich Dweud) i adeiladu ar y wybodaeth gyfredol. Bydd sicrhau ein bod yn dal lleisiau'r bobl a'r cymunedau yr effeithir arnynt fwyaf

---

[1] D MacBride-Stewart, S. and Dr Parken, A. (2021). Inequalities in a Future Wales: Areas for action in work, climate and demographic change – Full Report. [Online]. Available at: Future Trends and Inequalities in Wale (futuregenerations.wales) (Accessed: 07.02.2021).

gan y tueddiadau a nodir yn yr Asesiad yn helpu i ddeall yn well pa flaenoriaethau ddylai fod gennym wrth i ni symud o'r Asesiad i'r Cynllun.

Er bod effeithiau'r pandemig yn negyddol ar y cyfan, mae'r cyfnod adfer ar ôl COVID-19 hefyd yn darparu cyfleoedd i adeiladu'r Ceredigion a ddymunwn yn y dyfodol. Mi all, er enghraifft, fod yn gatalydd ar gyfer newid sylfaenol yn y feddylfryd o ran taclo rhai o'r heriau sy'n wynebu cenedlaethau'r dyfodol, i adeiladu mwy o wydnwch a gwneud mwy i wella llesiant yn y dyfodol. Fel y nodwyd yn adroddiad Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru ar Covid-19 a Brexit, "Mi allai ymyriadau i gefnogi swyddi ac ysgogi twf o fewn economïau lleol hefyd cael effeithiau ehangach o ran llesiant cymdeithasol, diwylliannol ac amgylcheddol."[2]

2.6 Ymgysylltu ac Ymgynghori

Cafodd yr Asesiad ei 'arwain gan ymgysylltu' i sicrhau mai barn ein dinasyddion oedd y prif ysgogwyr ar gyfer cynhyrchu'r ddogfen, gan eu rhoi nhw wrth wraidd y Cynllun Llesiant Lleol nesaf. Wrth baratoi ar gyfer yr ymgysylltu, cynhaliwyd gweithdai gyda phartneriaid BGC rhanbarthol ym Mai a Mehefin 2021 i ystyried eu syniadau ar sut y dylid cynnal yr ymgysylltu yn y rownd hon o asesiadau ac ar gynnwys yr Arolwg Llesiant a digwyddiadau rhanddeiliaid. Cynhaliwyd y gweithdai hyn ar ddechrau'r Asesiad i ddod â'r holl bartneriaid ynghyd i ddatblygu dull cytûn o gynnal yr ymgysylltu. Roedd y cydweithio traws-sector hwn yn cynnig modd mabwysiadu dull mwy cydgysylltiedig o gynnal yr ymgysylltu, nid yn unig rhannu arbenigedd ond hefyd amserlennu'r ymgysylltu er mwyn osgoi gwrthdaro a nodi'r ffordd orau o ymgysylltu yn ystod pandemig COVID-19. Mae rhestr lawn o'r partneriaid dan sylw i'w gweld yn Nhabl 2.1

Tabl 2.1 Partneriaid Rhanbarthol

Prifysgol Aberystwyth	Cyfoeth Naturiol Cymru
Cyngor Sir Caerfyrddin	GIG Cymru
Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion	Un Llais Cymru
Cyngor Sir Ceredigion	Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro
Coleg Ceredigion	Awdurdod Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro
Adran Gwaith a Phensiynau	Coleg Sir Benfro
Heddlu Dyfed-Powys	Cyngor Sir Penfro
Comisiynydd Heddlu a Throseddu Dyfed-Powys	Planed
Gwasanaeth Carchardai a Phrawf EM	Porthladd Aberdaugleddau
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda	Prifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant
Gwasanaethau Tân Canolbarth a Gorllewin Cymru	Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru
Llyfrgell Genedlaethol Cymru	

Rheolwyd y cydweithredu gan y Rhwydwaith BGC/BPRh sy'n cynnwys Swyddogion arweiniol y BGC a'r BPRh ar draws y rhanbarth a oruchwyliodd y gwaith o gynhyrchu asesiadau 2022. Roedd is-grwpiau penodol y Rhwydwaith BGC/BPRh i reoli pob cam o'r Asesiad, gan gynnwys un yn benodol ar gyfer ymgysylltu, ac roedd pob un o'r grwpiau hyn yn atebol i'r Rhwydwaith. O fis Awst 2021, penodwyd y Cydlynydd Llesiant Rhanbarthol a chymerodd y cyfrifoldeb dros redeg a chydlynu gwaith yr is-grwpiau.

Datblygwyd y gweithgareddau ymgysylltu yn seiliedig ar farn partneriaid rhanbarthol y BGC, a rhai enghreifftiau oedd yr awydd i gynnwys cwestiynau mwy penagored yn yr Arolwg Llesiant, cynnal yr Arolwg Llesiant ym mis Medi ar ôl gwyliau'r haf a chynnal Arolwg Ysgolion i gofnodi ymatebion pobl iau.

[2] "Briefing on well-being and the impact of Covid-19 and Brexit". Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru / Wales Centre for Public Policy. Cardiff, 2021. 30.

<u>Bydd y gwaith ymgysylltu ac ymgynghori'n dilyn dau gam:</u>

1. **Ymgysylltu cychwynnol -** gwnaed hyn i gasglu gwybodaeth er mwyn ysgrifennu drafft cyntaf yr Asesiad o Lesiant Lleol. Digwyddodd y cam hwn rhwng Mehefin a Hydref 2021.
2. **Ymgynghori ar yr asesiad drafft** – cynhelir ymgynghoriad ar yr asesiad drafft yn ystod gaeaf 2021/22.

Mi wnaethon ni ddylunio **Arolwg Llesiant Rhanbarthol** drwy gydweithio â'r tair ardal BGC, gan gynnal cyfres o weithdai gyda'r Is-grŵp Arolwg Rhanbarthol. Roedd yr arolwg hwn yn agored i holl aelodau'r cyhoedd am 9 wythnos (Awst-Hydref 2021). Roedd themâu'r arolwg yn seiliedig ar y saith Nod Llesiant Cenedlaethol, a gofynnwyd am farn yr ymatebwyr ar eu llesiant personol, a'u llesiant yng Ngheredigion fel sir. Casglodd yr arolwg gymysgedd o ddata ansoddol a meintiol. Ymatebodd dros 400 o unigolion o Geredigion i'r arolwg llesiant.

Anogwyd ymatebion ar-lein; ond roedd arolygon papur ar gael ar sail cais. Roedd yr arolwg ar gael yn Gymraeg, Saesneg, Pwyleg, Rwmaneg ac Arabaidd. Cynigiwyd fersiwn Hawdd ei Ddarllen o'r arolwg, ac roedd gwasanaeth ffôn ar gael ar sail cais. Wrth ddarparu'r fformatau yma roeddwn yn sicrhau bod gan bawb y cyfle i gymryd rhan wrth hefyd fod o dan gyfyngiadau COVID-19.

Cynhaliwyd **Digwyddiadau Rhithwir ar gyfer Rhanddeiliaid** i gasglu barn unigolion, grwpiau a sefydliadau ar lesiant, mewn amgylchedd agored a chyfeillgar. Yn arbennig, roedd y digwyddiadau ar gyfer rhanddeiliaid yn targedu grwpiau o bobl na clywir ganddynt yn aml, y rhai gyda nodweddion gwarchodedig, a phobl all ddioddef o anfantais economaidd-gymdeithasol. Cynhaliwyd cyfanswm o 17 o Ddigwyddiadau Rhithwir ar gyfer Rhanddeiliaid. (Ceir rhestr lawn o'r sefydliadau a holwyd a'r digwyddiadau a gynhaliwyd ar gyfer rhanddeiliaid yn Atodiadau 2 a 3).

Datblygwyd pecyn cymorth rhanddeiliad yn rhanbarthol fel bod partneriaid y BGC a sefydliadau'r trydydd sector yn medru hwyluso digwyddiadau rhanddeiliad ei hunan. Roedd y pecyn cymorth yn cynnwys enghreifftiau 'torri ia', arolygon barn ar-lein, byrddau gwyn rhithiol a dalen ffeithiau (yn darparu data ar beth yr ydym yn gwybod am lesiant yng Ngheredigion).

Cynhaliwyd **Arolwg Ysgolion** i gasglu barn a chlywed lleisiau poblogaeth iau Ceredigion. Buom yn siarad â disgyblion ysgolion cynradd ac uwchradd, gan ofyn cwestiynnau allweddol iddyn nhw am ei lesiant personnol nhw, beth oedd yn bwysig iddyn nhw a beth oedd yn pryderu nhw am y dyfodol. Roedd 212 o atebion i'r arolwg.

Gwahoddwyd trigolion Ceredigion i rannu eu barn drwy ein meddalwedd Engagement HQ, sef platfform ymgysylltu ar y we o'r enw **"Dweud eich Dweud Ceredigion"**, a lansiwyd yn Awst 2021. Darparodd y platfform hwn ffyrdd newydd ac arloesol i drigolion gymryd rhan, a rhannu eu barn ar lesiant. Cawsom 34 o sylwadau pellach drwy'r dull hwn.

2.7 Sut ydym ni wedi cadw at yr egwyddor datblygu cynaliadwy?

I'n helpu i roi'r egwyddor datblygu cynaliadwy ar waith wrth fynd ati i gynllunio a gwneud penderfyniadau, rydym wedi cadw at y pum ffordd o weithio trwy gydol yr asesiad hwn. Mae Ffigur 2.3 yn darparu enghreifftiau o'r ffordd rydym wedi gweithio tuag at y tymor hirach, wedi gweithredu i atal problemau rhag codi neu waethygu, wedi ystyried sut y gall yr amcanion llesiant effeithio ar y nodau llesiant, wedi gweithio ar y cyd â'n partneriaid, ac wedi cynnwys pobl sydd â diddordeb mewn sicrhau'r nodau llesiant. Bydd y model hwn yn parhau i siapio'r broses lesiant tu hwnt i'r gwaith o lunio'r Asesiad.

Ffigur 2.3: Sut mae'r Egwyddor Datblygu Cynaliadwy wedi'i rhoi ar waith yn ystod cynhyrchiant Asesiad Ceredigion o Lesiant Lleol

Hirdymor	• **Parhad o Rwydwaith y BGC/BPR a Grwpiau Gweithredol.** • **Datblygu "Dweud eich Dweud Ceredigion" -** darparu cyfle i godi pryderon y dyfodol ac anghenion tymor hir dinasyddion. • **Datblygiad "Gorwel"** - helpu pontio'r bylchau data yn y tymor canolig a'r tymor hir. Wrth hefyd galluogi diweddaru'r asesiad gyda gwybodaeth ac ystadegau newydd**.** • **Hyfforddiant Sganio Gorwel** - cynorthwyodd gwell dealltwriaeth o gwmpas y dyfodol ac archwilio ffactorau gall arwain at nodweddion a digwyddiadau posibl yn y dyfodol. • **Cwestiynau meddwl ar gyfer y dyfodol wedi'i chynnwys yn yr arolwg** - yn seiliedig ar y 7 Nod Llesiant Cenedlaethol.
Atal	• **Mae'r Asesiad yn amlygu ardaloedd ble all gwaith ataliol cael ei wneud** - newidiadau demograffig, tlodi plentyndod, tai fforddiadwy a'r ymateb i newid hinsawdd er enghraifft, bydd y rhain yn cael ei ymchwilio yn bellach wrth ddatblygu'r Cynllun Llesiant. • **Gweithio mewn partneriaeth rhwng tair ardal y BGC** - rhannu adnoddau ac arbenigedd er mwyn osgoi dyblygiad a phroblemau rhanbarthol. Gweithgareddau casglu data rhanbarthol i leihau bylchau data.
Integreiddiad	• **Grwpiau project BGC Ceredigion wedi'i strwythuro o gwmpas 6 amcan lles Ceredigion sydd yn y Cynllun Lles.** Mae pob un o'r amcanion yma yn cefnogi cyflawni'r 7 Nod Llesiant Cenedlaethol. • **Defnyddir y Model Camau Bywyd yn yr Asesiad** - mae'r dull yma yn cydnabod y cydberthynas rhwng y nodau llesiant a'r themâu, er enghraifft, wrth ystyried y perthynas rhwng amddifadedd, ansawdd tai ac iechyd.

Cydweithio

Ymgymerwyd yr Asesiad mewn cydweithrediad ag ystod eang o bartneriaid y BGC (lleol a rhanbarthol), sefydliadau'r trydydd sector a sefydliadau'r sector preifat. Er enghraifft:

- Arwain gweithdai gyda phartneriaethau rhanbarthol y BGC er mwyn darganfod sut i ymgymryd yr ymrwymiad i'r asesiad ynghyd a chynnwys yr arolwg llesiant rhanbarthol a gweithgareddau rhanddeiliaid.
- Gweithio gyda Chlwstwr Gorllewin Cymru i ymgymryd yr Asesiad o dan rwydwaith y BGC/BPR.
- Datblygu Arolwg Llesiant Rhanbarthol a Phecyn Cymorth i Rhanddeiliaid.
- Cydweithrediad agos gyda'r Bwrdd Iechyd a'r Bartneriaeth Gofal Gorllewin Cymru, yn enwedig yn ystod yr ymgyrch ymgysylltu i sicrhau bod yr Asesiad yn cyd-fynd efo Asesiad Anghenion y Boblogaeth.
- Swyddog Cydlynydd Llesiant Rhanbarthol wedi'i chyflogi i orchwylio'r asesiadau a sicrhau cysondeb yn ein dulliau.

Ymwneud

- **Mae cynnwys dinasyddion, busnesau a rhanddeiliaid trwy gydol y broses ymgysylltu wedi bod yn eang ac yn cynrychioli trafodaethau cyfredol am lesiant yng Ngheredigion:**
  - Nifer o gyfleoedd i'r cyhoedd mynegi eu barnau a'i agweddau ar lesiant yng Ngheredigion. Mae dros 600 preswylwyr a rhanddeiliaid wedi bod yn rhan o'r broses.
  - Mae cynnwys ac ymgysylltu â grwpiau anodd ei cyrraedd a'r rheini sydd â nodweddion gwarchodedig trwy ymarfer mapio a digwyddiadau rhith rhanddeiliaid.

Ffynhonnell: Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion

2.8 Yr Asesiad a'r Saith Nod Llesiant Cenedlaethol

Drwy gydol yr Asesiad, gwneir cyfeiriadau at sut mae'r asedau a'r heriau a nodwyd yn effeithio ar gyflawni'r saith Nod Llesiant Cenedlaethol. Mae'r tabl dilynol yn dangos sut mae'r themâu a godwyd yn ystod yr asesiad yn cyfrannu at y saith nod llesiant cenedlaethol.

Tabl 2.2: Yr Asesiad a'r Saith Nod Llesiant Cenedlaethol

Llewyrchus	Cydnerth	Iachach	Cyfartal	Cydlynys	Diwylliant	Byd-eang

Pennod / Thema		Nod Llesiant						
Dechreuadau Newydd								
1	Iechyd Rhieni			●	●	●		
2	Parodrwydd Rhieni			●	●	●	●	
3	Perthnasau			●	●	●		
4	Ystyriaethau Ariannol			●	●			
5	Yr iaith Gymraeg a Diwylliant	●		●		●	●	●
Plentyndod								
6	Iechyd Ffisegol Plant			●	●			
7	Iechyd Meddwl Plant			●	●			
8	Tlodi Plentyndod		●	●	●	●		
9	Amser Ar-lein a Chanlyniadau Llesiant			●		●		●
10	Addysg Gyfoethog a Chynwysfawr	●	●		●	●	●	●

		Llewyrchus	Cydnerth	Iachach	Cyfartal	Cydlynus	Diwylliant	Byd-eang
11	Digonolrwydd Gofal Plant	●	●		●			
12	Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod	●	●		●	●		
13	Chwarae a Chanlyniadau Llesiant			●	●	●	●	
14	Ynysu Cymdeithasol		●	●				
Ieuenctid								
15	Tueddiadau Demograffig	●			●	●	●	●
16	Myfyrwyr	●		●	●			
17	Annibyniaeth Cyntaf		●	●	●			
18	Iechyd Meddwl Ieuenctid			●	●	●		
19	Aros yn Gysylltiedig	●		●	●	●	●	●
20	Ymwybyddiaeth Amgylcheddol		●	●		●		●
21	Teimlo’n Ddiogel			●	●	●		
22	Yr Iaith Gymraeg a Diwylliant	●		●		●	●	●
23	Cyflogaeth a Thai Fforddiadwy	●	●		●	●		
24	Cychwyn Gwaith	●	●		●	●		
Oedolion								
25	Meithrin Creadigrwydd				●	●	●	
26	Cydlyniad Cymunedol			●	●	●	●	
27	Cymunedau Cysylltiedig	●		●	●	●	●	●
28	Cysylltedd Digidol			●	●	●	●	
29	Cymuned Cymraeg Ieithyddol sy’n Ffynnu	●	●	●	●	●	●	●
30	Yr Amgylchedd Naturiol		●	●		●		●
31	Materion Amgylcheddol		●	●		●		●
31	Cychwyn Teulu			●		●	●	
32	Trais yn erbyn Menywod a Cham-drin Domestig			●	●	●		
33	Gofalu a Chyfrifoldebau	●		●	●			
34	Ymddygiadau Iachus a Iechyd Oedolion			●	●			
35	Swydd, Cyflogaeth a’r Economi	●		●		●		
36	Tlodi mewn Gwaith	●	●	●	●	●		
37	Llesiant yn y Gweithle	●		●	●	●	●	
Pobl Hŷn								
38	Parhau i Weithio	●			●			
39	Cartref Addas		●	●	●	●		
40	Cadw Annibyniaeth			●	●	●	●	
41	Angen Help			●	●	●		
42	Aros yn Gysylltiedig		●	●	●	●	●	
43	Ar y Diwedd			●	●	●	●	

Ffynhonnell: Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion

CYD-DESTUN CEREDIGION

Cyd-Destun Ceredigion

Yn y bennod yma: *Daearyddiaeth, Poblogaeth, Yr Amgylchedd Naturiol, Pobl â'r Amgylchedd, Yr Economi, Brexit, Cysylltedd, Yr Iaith Gymraeg a Diwylliant, Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Cynhwysiad*

3.1 Daearyddiaeth

Mae Ceredigion yn 1,900km² o ran maint ac mae'n dir amaethyddol, yn rhostir ac yn goedwigoedd ar y cyfan, ac mae'r ardaloedd ucheldirol i'r dwyrain yn creu cyfran sylweddol o Fynyddoedd Cambria.

Ceir chwe phrif dref yng Ngheredigion, a leolir ar yr arfordir neu mewn dyffryn afon. Y trefi yw Aberystwyth, Aberteifi, Llanbedr Pont Steffan, Aberaeron, Llandysul a Thregaron. Mae'r tabl isod yn dangos y boblogaeth ym mhob tref, yn ôl Cyfrifiad 2011, a data y Cyfrifiad yw'r ffigurau swyddogol diweddaraf.

Tabl 3.1 Poblogaeth Trefi Ceredigion

Tref	Poblogaeth Cyfrifiad 2011	Amcangyfrif Poblogaeth 2019 (gan ddefnyddio ffiniau AGEHI)	Tuedd
Aberystwyth	18,749	10,756	▼ 7,993
Aberteifi	5,301	4,217	▼1,084
Llanbedr Pont Steffan	2,970	2,926	▼ 44
Aberaeron	1,422	1,331	▼ 91
Llandysul	1,484	1,384	▼ 100
Tregaron	1,213	1,228	▲ 15

Ffynhonnell: Cyfrifiad 2011 & Amcangyfrifon Poblogaeth Canol Blwyddyn yr ONS 2020

Pe byddem yn cyfuno hyd yr holl ffyrdd mewn sir, mae Ceredigion yn cynnwys un o'r cyfansymiau uchaf yng Nghymru, sef 2,265 cilomedr. Mae tua 51.5% o'r ffyrdd yng Ngheredigion yn ffyrdd B a C (1,167 cilomedr), a ddosbarthir fel is-ffyrdd. Ceir dwy prif ffordd yn y sir: yr A487 sy'n rhedeg o Fachynlleth trwy Aberystwyth i Aberteifi ac ymlaen i Abergwaun; a'r A44 sy'n rhedeg i'r dwyrain o Aberystwyth i Ganolbarth Lloegr, gan gyfarfod â'r A470 yn Llangurig, sef y ffordd sy'n cysylltu gogledd a de Cymru, ac oddi yno, dyffryn Hafren yng Nghaersws. Ystyrir bod yr A486/A484 o Synod Inn trwy Llandysul ac ymlaen i Gaerfyrddin yn llwybr strategol hefyd, sy'n cysylltu de Ceredigion a De Orllewin Cymru a llwybr yr A40/M4. Yn ogystal, ceir rhwydwaith o ffyrdd dosbarth A sy'n cysylltu'r llwybrau a'r trefi arfordirol gydag aneddiadau mewndirol yn nyffryn Teifi. Mae rhwydwaith helaeth o is-ffyrdd yn cysylltu'r aneddiadau llai ac maent yn arbennig o helaeth mewn ardaloedd lle y gwelir pentrefi a phentrefi bach gwasgaredig yn ne Ceredigion.

Mae'r Afon Teifi yn ffurfio ffin ddeheuol y sir i raddau helaeth, a cheir cyfathrebu hawdd ar draws y ffin gyda Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro, yn enwedig wrth drefi Llanbedr Pont Steffan, Llandysul, Castellnewydd Emlyn ac Aberteifi, sy'n croesi'r afon. Ceir llif cymudo cryfach ar draws y ffiniau hyn nag y gwelir rhwng Ceredigion a Phowys. Mae preswylwyr yn nyffryn Teifi ac yng ngogledd Sir Benfro yn tueddu i ddefnyddio'r trefi dyffryn hyn fel eu prif canolfannau gwasanaeth, waeth beth fo ffin yr ardal weinyddol. At hynny, mae cryn dipyn o dde Ceredigion yn edrych tuag at Sir Gaerfyrddin yn hytrach nag Aberystwyth fel y prif ganolfan manwerthu a gwasanaeth rhanbarthol.

Mae trafnidiaeth gyhoeddus, sef gwasanaethau bws, yn gyfyngedig iawn ar draws y sir, yn enwedig ar gyfer yr ardaloedd mwy gwledig. Gwasanaethir y prif drefi gan fysiau sy'n rhedeg trwy gydol y dydd, ond mae'r gwasanaethau hyn yn teithio i ardaloedd mwy trefol y sir ac oddi yno yn bennaf. Felly, mae angen i breswylwyr gwledig gael mynediad i gar, ac mae hyn yn golygu bod lefel y berchnogaeth ceir (89% o aelwydydd gwledig) yn uchel, er bod hyn yn gost ychwanegol sylweddol i aelwydydd.

Dim ond un rheilffordd a geir yng Ngheredigion, sy'n cysylltu Aberystwyth a Birmingham yn uniongyrchol trwy Amwythig ac i Reilffordd Arfordir Cambria i'r gogledd o Fachynlleth. Yn ôl Swyddfa'r Ffyrdd a'r Rheilffyrdd, cafodd Gorsaf Rheilffordd Aberystwyth ychydig dros 309,000 o fynediadau ac ymadawiadau yn ystod y flwyddyn 2018/19 a chafodd Gorsaf Rheilffordd Y Borth ychydig dros 61,000 o fynediadau ac ymadawiadau. Ar ddechrau 2021, agorwyd y drydedd orsaf rheilffordd yn Bow Street, i'r gogledd o Aberystwyth. Nod gorsaf Bow Street yw ei gwneud yn haws i breswylwyr fanteisio ar gyflogaeth, addysg, hyfforddiant, iechyd a gwasanaethau eraill, trwy gysylltu Bow Street gyda gweddill y Sir.

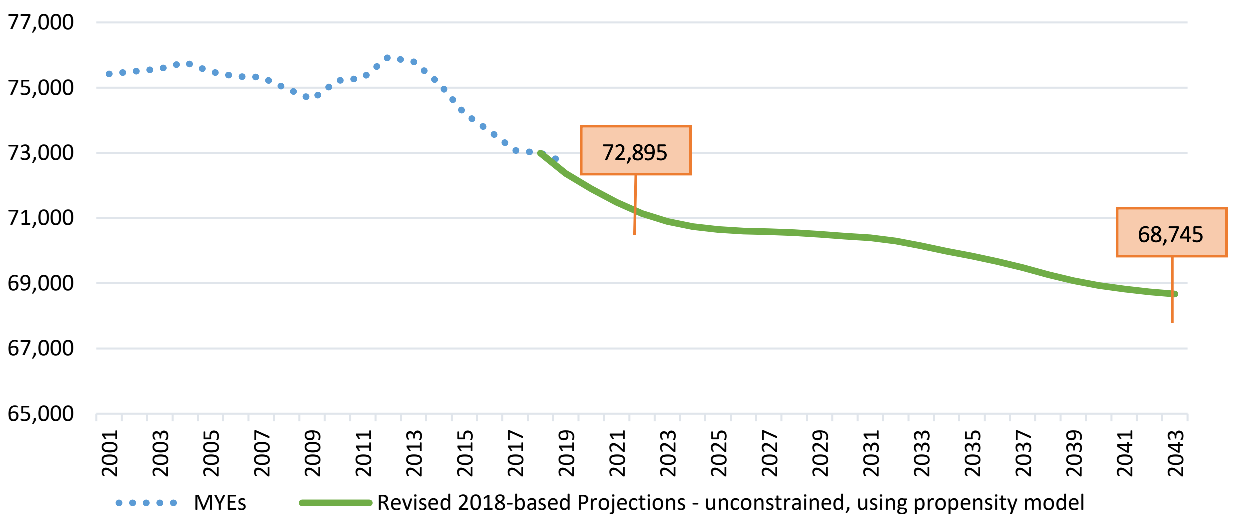
Fodd bynnag, nid yw'r rheilffordd yng Ngheredigion yn rhedeg i'r de; er enghraifft, byddai mynd ar drên o Aberystwyth i Gaerfyrddin yn cymryd dros 6 awr a byddai'n golygu teithio i'r Gogledd i Amwythig yn gyntaf ac yna i gyfeiriad De-ddwyrain Cymru, gan gysylltu gyda rheilffordd Caerfyrddin yn y pen draw. Byddai'r daith hon yn cymryd ychydig yn llai nag awr a hanner mewn car.

3.2 Poblogaeth

Mae ffigurau diweddaraf Llywodraeth Cymru yn amcangyfrif mai maint poblogaeth Ceredigion yw 72,895 (2021), sef y pedwerydd isaf yng Nghymru. Mae Ceredigion wedi profi poblogaeth y mae ei maint yn amrywio er 2001, ac amcangyfrifir bod maint ei phoblogaeth wedi gostwng bob blwyddyn ers iddi gyrraedd ei hanterth yng nghanol 2012, sef 75,900. Mae nifer y marwolaethau wedi bod yn gyson uwch na nifer y genedigaethau a welir bob blwyddyn, er y bu rhai blynyddoedd lle y gwelwyd twf yn y boblogaeth o ganlyniad i fudo mewnol net (er enghraifft, yn ystod 2009-2012). Er 2013, bu mudo allanol net, sydd wedi arwain at ostyngiad ym maint y boblogaeth.

Mae'r amcanestyniadau diweddaraf gan Lywodraeth Cymru a ddangosir yn Ffigur 3.1 yn awgrymu y bydd poblogaeth Ceredigion yn parhau i leihau dros y 25 mlynedd nesaf, o 72,895 yn 2021 i 68,745 yn 2043, gostyngiad o 6% a gostyngiad amcangyfrifedig o oddeutu 4,150 o bobl. O blith y dau ar hugain awdurdod lleol yng Nghymru, disgwylir i Geredigion weld y gostyngiad canrannol mwyaf ym maint y boblogaeth yn ystod 2018-2043.

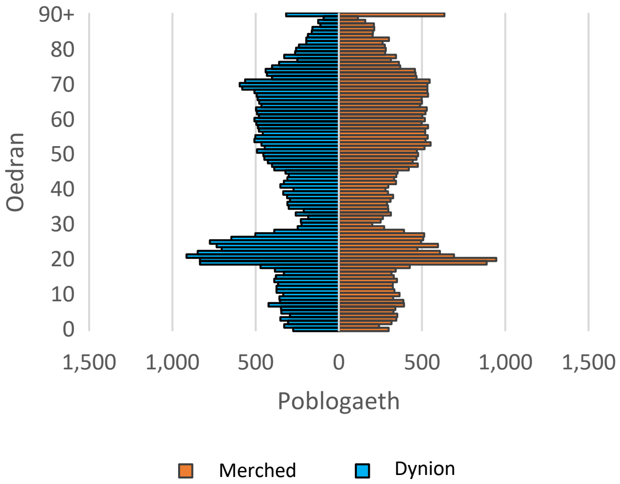
Ffigur 3.1: Tueddiadau poblogaeth - Ceredigion (2001-2043)



Ffynhonnell: Llywodraeth Cymru, Amcangyfrifon o'r Boblogaeth Canol Blwyddyn yn ôl Awdurdod Lleol ac Amcanestyniadau o'r Boblogaeth yn ôl Awdurdod Lleol yn seiliedig ar 2018.

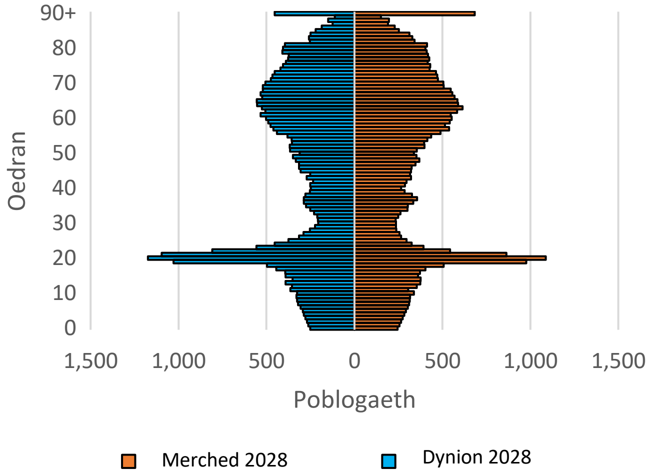
Er y disgwylir i gyfanswm y boblogaeth leihau, disgwylir i gyfanswm poblogaeth hŷn Ceredigion (65+) dyfu'n sylweddol dros yr 20 mlynedd nesaf (gymaint â 23.7% neu +4,305 o bobl), a disgwylir i gyfanswm y boblogaeth oedran gweithio (16-64) a phlant (0-15) ostwng. Bydd y cynnydd rhagamcanol mwyaf yng ngrŵp oedran 65+ ymhlith y rhai 75-84 oed. Caiff y newidiadau demograffig hyn eu gyrru gan gynnydd mewn disgwyliad oes, oedi mewn cyfraddau ffrwythlondeb a'r ffaith bod cenhedlaeth to'r twf o'r 1960au yn heneiddio. Amlygir y newidiadau i strwythur y boblogaeth yn Ffigur 3.2 a Ffigur 3.3.

Ffigur 3.2 : Pyramid poblogaeth Ceredigion - amcangyfrif 2018



Ffynhonnell: amcangyfrif 2018: ONS (2019) Amcangyfrifon poblogaeth canol blwyddyn

Ffigur 3.3: Pyramid poblogaeth Ceredigion – amcanestyniad 2028



Ffynhonnell: Llywodraeth Cymru (2018) amcanestyniadau poblogaeth seiliedig ar gyfer awdurdodau lleol yng Nghymru

Mae'r pyramidiau poblogaeth yn amlygu'r ffaith y bydd y gostyngiad rhagamcanol mwyaf yng ngrŵp y bobl oedran gweithio ymhlith y rhai 22-28 oed a 45-54 oed erbyn 2028. Gellir priodoli'r gostyngiad hwn yn bennaf i'r ffaith bod y grwpiau hyn yn mudo i wahanol rannau o'r DU, ac mae hyn yn cynnwys cyfran fawr o fyfyrwyr yng Ngheredigion, y maent yn tueddu i adael yr ardal ar ôl graddio er mwyn canlyn cyfleoedd addysg a chyflogaeth y tu allan i'r Sir. Bydd gan y newidiadau demograffig hyn oblygiadau pwysig i'r boblogaeth oedran gweithio, gan gael effaith ar yr economi ac ar y cyllid ar gyfer gwasanaethau cyhoeddus lleol yn benodol. At hynny, disgwylir y bydd y boblogaeth sy'n heneiddio yn rhoi straen pellach ar ein gwasanaethau iechyd lleol.

Er bod ystadegau gan yr Asiantaeth Ystadegau Addysg Uwch wedi nodi bod nifer y myfyrwyr sy'n cofrestru ym Mhrifysgolion Ceredigion wedi bod yn gostwng, mae'r amcanestyniadau poblogaeth (Ffigur 1.3) yn dangos y bydd nifer y bobl 19 i 21 oed yn cynyddu yng Ngheredigion erbyn 2028. Mae'n amlwg y bydd pobl ifanc 19 i 21 oed yn parhau i fod y garfan oedran fwyaf poblog yng Ngheredigion yn y dyfodol, ac mae hyn yn dal yn debygol oherwydd y myfyrwyr sydd yma, ond gall fod yn arwydd hefyd y bydd llai o bobl yn symud i ffwrdd o Geredigion ar ôl gorffen yn yr ysgol.

Mae disgwyliad oes cyfartalog dynion a menywod a disgwyliad oes iach yng Ngheredigion ymhlith yr uchaf yng Nghymru. Ceredigion sydd â'r disgwyliad oes cyfartalog uchaf i fenywod yng Nghymru (83.9 mlynedd), tra bod disgwyliad oes cyfartalog dynion yn drydydd uchaf (80.1). Yn yr un modd, mae gan Geredigion un o'r disgwyliadau oes iach cyfartalog uchaf ar gyfer dynion (67.9 oed) a menywod (69.7 oed) ar draws Cymru, gwlir Tabl 3.2.[3]

Tabl 3.2: Life expectancy and healthy life expectancy in Ceredigion.

	Disgwyliad Oes		Disgwyliad Oes Iach	
	Gwryw	Benyw	Gwryw	Benyw
Ceredigion	**80.1 oed**	**83.9 oed**	**67.9 oed**	**69.7 oed**
Cymru	78.3 oed	82.3 oed	65.3 oed	66.7 oed

Ffynhonnell: StatsCymru

Mae'r ffigurau disgwyliad oes hyn yn adlewyrchu'r cynnydd yn y boblogaeth 65+, fel y dangosir yn yr amcanestyniadau poblogaeth uchod. Wedi dweud hyn, gallai poblogaeth hŷn yn gyffredinol roi pwysau ar wasanaethau iechyd a gofal yn y dyfodol.

[3] StatsWales. Life expectancy and Healthy life expectancy at birth by Local Health Board and Local Authority. Online: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/Life-Expectancy/lifeexpectancyandhealthylifeexpectancyatbirth-by-localhealthboard-localauthority Retrieved: 18/02/2022.

3.3 Yr Amgylchedd Naturiol

Mae gan Geredigion amrywiaeth o dirluniau a chynefinoedd naturiol: traethau a chlogwyni arfordirol ac ucheldir agored. Mae pobl leol yn gwerthfawrogi tirluniau ac amgylchedd naturiol y sir yn fawr, wrth i 68% nodi mai 'natur a mannau gwyrdd' yw'r hyn y maent yn ei werthfawrogi fwyaf yn eu hamgylchedd lleol.[4]

Mae Ceredigion yn cynnwys cyfran uchel o dir a gydnabyddir am ei werth amgylcheddol uchel trwy gyfrwng dynodiadau swyddogol, gan gynnwys dwy ardal gwlypdir o bwysigrwydd rhyngwladol (aber afon Dyfi a Chors Caron); 13 Ardal Cadwraeth Arbennig (ACA); tua 100 o Safle o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig (SoDdGA), saith Gwarchodfa Natur Genedlaethol a thair Gwarchodfa Natur leol. Mae ucheldiroedd Mynyddoedd Cambria yn bwysig ar gyfer bywyd gwyllt, yn ogystal â'r 'rhostiroedd' gwlyb.

Lleolir y dair warchodfa natur leol yng Ngheredigion ger Aberystwyth, a ystyrir yn brif dref y sir. Mae Coed y Cwm, Pen Dinas a Thanybwlch a Pharc Natur Penglais oll wedi cael eu dynodi yn warchodfeydd natur oherwydd eu pwysigrwydd a'u gwerth bywyd gwyllt. Yn ogystal, gwerthfawrogir y safleoedd hyn oherwydd eu gwerth i'r gymuned ac i fwynhad addysgol.

Mae gan Geredigion dros 90 cilomedr o arfordir. Mae pedair adran o arfordir Ceredigion (tua 35 cilomedr) yn Arfordir Treftadaeth dynodedig. Mae ein harfordiroedd a'n moroedd yn helpu i reoli ansawdd aer a dŵr trwy ddal llygrwyr a'u dirywio. Mae'r dyfroedd arfordirol yn cynnal adnodd pysgod a physgod cregyn cyfoethog, gan ddenu llamidyddion a dolffiniaid trwyn potel. Mae Bae Ceredigion yn ardal o bwysigrwydd rhyngwladol hefyd oherwydd ei phoblogaethau morloi, ei riffiau, ei banciau tywod ar y môr a'i hogofau môr. Gan gynnwys llawer o'r ardal forol, mae ACA Bae Ceredigion yn bwysig iawn oherwydd ei phoblogaeth sefydlog o ddolffiniaid trwyn potel.

Yr afonydd a gaiff eu cynnwys yn nalgylch Ceredigion yw afonydd Rheidol, Ystwyth, Clarach, Aeron a Theifi. Mae dalgylch afonydd Ceredigion yn amrywiol ac yn wahaniaethol, ac mae pob afon yn llifo trwy amrywiaeth o dirluniau, cyn cyrraedd y môr. Afon Teifi yw un o'r afonydd hiraf yn ne-orllewin Cymru, ac mae'n 122 cilomedr o hyd.

Gorchuddir Ceredigion gyda 173,689,773 metr sgwâr o goetiroedd, sef tua 15.3% o'r sir. Mae coetiroedd yn galluogi pobl i gysylltu â'r amgylchedd a phrofi bywyd gwyllt.

Mae Ceredigion yn cynnal ardaloedd mawr o fawndir iseldirol ac ucheldirol hefyd, yn enwedig ACAoedd Cors Caron a Chors Fochno, gorlifdir ehangach Dyffryn Dyfi, Mynyddoedd Cambria a Mynydd Bach. Mae priddoedd mawn dwfn yn bwysig er mwyn helpu i atal y newid yn yr hinsawdd gan eu bod yn amsugno ac yn storio carbon atmosfferig a gallant gyflawni rôl pwysig hefyd mewn gweithgarwch rheoli dwr, gan arafu dŵr llifogydd a lleihau'r risg llifogydd mewn ffordd naturiol. Trwy ryddhau dŵr yn araf yn ystod cyfnodau sych, mae mawndir yn helpu i leihau effaith sychder ar gyflenwadau dŵr ac ar lif afonydd a nentydd.

Fodd bynnag, mae tystiolaeth yn dangos bod ein hamgylchedd naturiol yn parhau i fod dan bwysau a achosir gan amrywiaeth o ffactorau, gan gynnwys y newid yn yr hinsawdd, plâu a chlefydau newydd, llygredd, gorddefnydd a phwysau gan weithgarwch datblygu: mae rhai o'n safleoedd gorau ar gyfer bywyd gwyllt mewn cyflwr gwael; nid yw rhai o'n hafonydd yn bodloni safonau Ewropeaidd ynghylch ansawdd dŵr. Yn yr iseldiroedd, mae newidiadau i arferion amaethyddol a choedwigaeth wedi arwain at ddirywiad mewn glaswelltir lled-naturiol traddodiadol a gaiff ei bori, draenio mwy o wlypdiroedd, gorbori, a phlannu conifferau ar fawndir.

3.4 Pobl a'r Amgylchedd

Mae Ceredigion yn darparu nifer o gyfleoedd i'w phobl i fod yn agos i'r amgylchedd naturiol. Nododd nifer o bobl a ymatebodd i'r Arolwg Lles mai 'bywyd gwyllt' (46%), 'aer glân’ (42%) a ‘thirlun a golygfeydd’ (38%) yw'r pethau y maent yn ei werthfawrogi fwyaf yn amgylchedd Ceredigion.[5]

---

[4] Arolwg Llesiant Rhanbarthol 2021.

[5] Ibid.

Mae'r tirluniau deniadol a'r lleoliadau anghysbell yng Ngheredigion yn cynnig sylfaen ar gyfer twristiaeth 'lles gwledig', sy'n denu twristiaid i'r ardal. Yn ogystal â gwella rhyngweithio a chydlyniant cymdeithasol, mae bod yn agos i'r amgylchedd naturiol yn cynnig manteision i iechyd a lles:

- Teimladau lles unigol o gael cyswllt â byd natur, ymateb goddrychol i fod yn agos i fyd natur
- Manteision iechyd o gyfleoedd i wneud ymarfer corff a hamddena ym myd natur
- Manteision iechyd o gael amgylchedd iach, er enghraifft gydag ansawdd aer a dŵr da, neu effeithiau buddiol cael cyswllt gyda byd natur
- Manteision i iechyd meddwl o gael cyswllt gydag amgylcheddau naturiol, megis effeithiau adferol cerdded yn yr amgylchedd naturiol neu arsylwi bywyd gwyllt

Er bod yr amgylchedd wastad wedi bod yn nodwedd lles a werthfawrogir, dros y blynyddoedd diwethaf, mae diogelu'r amgylchedd wedi dod yn rhywbeth llawer pwysicach i bobl. Caiff effeithiau niweidiol y newid yn yr hinsawdd ar yr amgylchedd eu cydnabod lawer fwy ac mae'n ymddangos bod pobl yn dymuno gwneud mwy i ddiogelu ein hamgylchedd. Yn 2020, datganwyd argyfwng newid hinsawdd gan Gyngor Sir Ceredigion, a chyn hyn, roedd y Cyngor wedi ymrwymo i fod yn gyngor carbon sero net erbyn 2030.

Mae'r dymuniad i ddiogelu ein hamgylchedd yn amlwg trwy ystyried cyfraddau ailddefnyddio, ailgylchu a chompostio blynyddol Ceredigion. Gwelwyd yr ail gyfraddau ailddefnyddio/ailgylchu/compostio uchaf yng Ngheredigion yn 2019-20, sef 71.6%, dim ond 0.1% y tu ôl Sir Benfro, sef y gyfradd uchaf yng Nghymru. Yn ogystal, yn ôl astudiaeth a gynhaliwyd gan Gronfa Bywyd Gwyllt y Byd a Phrifysgol Efrog, Ceredigion sydd â'r ôl troed carbon lleiaf yn y DU, sef 10.8 o garbon deuocsid a'i gyfatebol yn unig, ac mae paneli solar wedi cael eu gosod ar gartrefi bron i 10% o'i phreswylwyr.

Mae'r newid yn yr hinsawdd yn cynyddu risg llifogydd yng Ngheredigion. Nid canlyniadau ariannol yn unig yw canlyniadau llifogydd – gall llifogydd cymedrol hyd yn oed niweidio lles corfforol a meddyliol yr unigolion am sawl blynedd ar ôl y digwyddiad ei hun. Yn 2019, roedd tua 1,741 eiddo mewn perygl o ddioddef llifogydd gan Afon, roedd 2,108 eiddo mewn perygl o ddioddef llifogydd dŵr wyneb ac roedd 838 eiddo mewn perygl o ddioddef llifogydd Llanwol yng Ngheredigion. Mae hyn yn rhoi cyfanswm o 4,697 eiddo sydd mewn perygl o ddioddef rhyw fath o lifogydd, sy'n cyfateb ag oddeutu 15% o'r eiddo yng Ngheredigion. Gwelwyd effeithiau tywydd niweidiol dros y blynyddoedd diwethaf, megis storm Dennis yn gynnar yn 2020 a achosodd lifogydd, tirlithriadau ac aflonyddwch oherwydd gwyntoedd cryfion a glaw trwm ar draws y sir a'r genedl.

Mae natur wledig y sir yn ffactor bywyd pwysig yng Ngheredigion – mae 59% (44,761) o'r boblogaeth yn byw y tu allan i'r prif drefi, naill ai yn y trefi neu'r pentrefi llai neu yng nghefn gwlad agored. Mae natur wledig yn cynnig manteision gallu cael mynediad i'r amgylchedd naturiol a'i fwynhau, thema a ddaeth i'r amlwg yn gyson trwy gydol ein gwaith ymgysylltu. Ond gyda natur wledig y sir, daw'r sialensiau o ddarparu gwasanaethau a manteisio arnynt, ynghyd â chost ac amser pellteroedd teithio hwy.

3.5 Yr Economi

Mae economi Ceredigion yn eithaf nodweddiadol o economi nifer o ardaloedd gwledig ac arfordirol. Mae cyfran uchel o swyddi yn y diwydiant twristiaeth (12.9%), cyfanwerthu a manwerthu (12.9%) ac iechyd dynol a gweithgareddau gwaith cymdeithasol (12.3%). Addysg yw'r sector mwyaf yn y sir, gan gyflogi tua 4,300 o bobl ac mae'n gyfrifol am tua 13.9% o'r swyddi yn y sir.

Yn wahanol i nifer o ardaloedd gwledig, mae'r sir yn cynnwys dwy brifysgol, un yn Aberystwyth a Champws Prifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant yn Llanbedr Pont Steffan, ynghyd â sefydliadau cenedlaethol megis Llyfrgell Genedlaethol Cymru. Mae'r economi wybodaeth yn gryf yng Ngheredigion ac mae ganddi 'economi werdd' sy'n tyfu, gan ganolbwyntio ar allyriadau carbon isel, defnyddio adnoddau mewn ffordd effeithlon a bod yn gynhwysol yn gymdeithasol.

Mae hunangyflogaeth yn elfen bwysig o'r economi leol, ac yn aml, mae Ceredigion yn cynnwys cyfran uchaf y bobl hunangyflogedig ar lefel genedlaethol. Mae nifer yn ffermwyr ac mae eraill yn gweithio mewn amrediad o fentrau

bychain sefydledig megis trwsio a chynnal a chadw adeiladau. Mae tua 14.9% o'r preswylwyr 16-64 oed yn hunangyflogedig yng Ngheredigion, sy'n uwch na'r cyfartaledd yng Nghymru, sef 8.9%, er bod hwn wedi bod yn gostwng yn ystod 2021, o bosibl oherwydd pandemig COVID-19.

Mae mwyafrif helaeth (99%) y mentrau yng Ngheredigion yn rhai maint 'micro', h.y. hyd at 9 cyflogai neu'n rhai 'bach' (10 i 49 cyflogai). Dim ond 1% o fentrau yng Ngheredigion sy'n cynnwys hanner cant o gyflogeion neu fwy. Er y gallai hyn awgrymu bod rhai mentrau yn fwy gwrth risg nag mewn ardaloedd eraill, gallai fod yn adlewyrchiad o lefel y cymorth a'r sefydlogrwydd ar gyfer busnesau newydd yn y Sir yn yr un modd.

Canfu'r Arolwg Blynyddol diweddaraf o Oriau ac Enillion 2020 bod enillion blynyddol cyfartalog (canolrifol) dros £1,637 yn is yng Ngheredigion (£22,028) na'r cyfartaledd cenedlaethol (£23,665), a'u bod, ac eithrio Powys, yn is na gweddill canolbarth a De Orllewin Cymru hefyd.

Yn ogystal ag enillion is na'r enillion cyfartalog, mae preswylwyr Ceredigion yn wynebu rhenti a phrisiau tai uwch na'r rhai cyfartalog hefyd. Ym mis Ebrill 2021, pris yr eiddo cyfartalog yng Ngheredigion oedd £237,450, sy'n llawer uwch na'r pris cyfartalog cenedlaethol, sef £185,041. Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith fawr ar y farchnad tai a fforddiadwyedd tai yn lleol. Mae'r cynnydd yn y galw, ynghyd â'r stoc cyfyngedig, wedi creu 'bŵm' tai yn y Sir, a theimlwyd hwn ar draws y rhan fwyaf o Gymru wedi hyn. Y ffaith bod mwy o gyfleoedd i weithio gartref yw un o'r pethau sy'n sbarduno'r cynnydd yn y galw, ynghyd ag atynfa amgylchedd naturiol unigryw Ceredigion.

Fodd bynnag, mae gan yr economi sawl elfen unigryw sy'n cynnig y platfform er mwyn ysgogi twf economaidd yn y dyfodol. Mae cyfraddau goroesi busnesau yng Ngheredigion yn gyson uwch na'r gyfradd gyfartalog ac ymhlith y gorau yng Nghymru, mae lefel y sgiliau a'r cymwysterau lawer yn uwch na'r lefel gyfartalog ac mae'r economi wedi tyfu yn gyflymach nag y mae wedi gwneud ar draws Cymru dros y bum mlynedd ddiwethaf.

3.6 Brexit

Yn 2016, pleidleisiodd y DU i adael yr Undeb Ewropeaidd (UE). Fodd bynnag, Ceredigion oedd un o'r ychydig siroedd yng Nghymru a bleidleisiodd dros aros yn UE, gyda mwyafrif o 54.6%. Ers yr Asesiad Llesiant Lleol diwethaf yn 2017, mae'r sefyllfa o ran Brexit yn fwy clir ac ym mis Ionawr 2020, gadawodd y DU yr UE yn gyfreithlon ac mae cytundeb ymadael yn ei le.

Cyflwynwyd Cynllun Preswylio'n Sefydlog i Ddinasyddion yr UE (EUSS) yn 2019 gan y Swyddfa Gartref er mwyn prosesu cofrestriad dinasyddion UE sy'n byw yn y DU. Roedd y Cynllun yn galluogi dinasyddion o'r UE sy'n byw yn y DU i barhau i fyw, gweithio ac astudio yn y DU. Mae ymgeisio am y cynllun hwn yn hanfodol i unigolion a theuluoedd, fel y gallant barhau i fanteisio ar gyflogaeth a gwasanaethau megis gofal iechyd ac ysgolion ar draws y DU.

Hwyluswyd y broses o gyflwyno EUSS ar-lein, a rhagwelwyd y byddai hyn yn ei gwneud hi'n anodd i rai preswylwyr ymgeisio, yn enwedig gan bod y Sir yn cynnwys demograffig sy'n heneiddio (efallai nad yw unigolion yn y grwpiau oedran hŷn yn meddu ar sgiliau digidol) a bod ardaloedd penodol yn cael anhawster wrth fanteisio ar y rhyngrwyd. Ym mis Awst 2019, dim ond 300 o bobl yng Ngheredigion oedd wedi gwneud cais llwyddiannus am statws preswylydd sefydlog, a barnwyd bod angen cymorth pellach yn lleol. Bu'r mesurau hyn yn llwyddiannus wrth alluogi preswylwyr i ymgeisio, oherwydd erbyn mis Mawrth 2021, roedd 2,380 o bobl yng Ngheredigion wedi gwneud cais am EUSS. Amcangyfrifir bod hyn yn cyfateb â rhan fwyaf o ddinasyddion yr UE sydd yng Ngheredigion.

Nid yw goblygiadau Brexit i ddyfodol Ceredigion yn glir. Y bleidlais i adael yr UE yw'r her fwyaf uniongyrchol i'r economi leol. Disgwylir y bydd sectorau penodol yn economi Ceredigion yn cael eu heffeithio'n arbennig gan benderfyniadau a wneir dros y blynyddoedd nesaf: amaethyddiaeth, Addysg Uwch (Prifysgolion Aberystwyth a Llanbedr Pont Steffan) a thwristiaeth.

3.7 Cysylltedd

Mae mynediad i wasanaeth ffôn symudol a band eang o ansawdd da yn hanfodol er mwyn byw yn yr unfed ganrif ar hugain. O gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau, i fanteisio ar wasanaethau hollbwysig megis siopa ar-lein ac ymgynghoriadau meddygol ar-lein; gall gwasanaeth ffôn symudol a band eang fod yn benderfynydd lles pwysig. Yn ein Harolwg Lles, roedd 33% yn gwerthfawrogi cysylltedd digidol fel un o'r pethau pwysicaf ar gyfer cymuned

lewyrchus, sef y pedwerydd ymateb mwyaf cyffredin (trowch at 7.2 Cymunedau â Chysylltiadau da am wybodaeth bellach).

Ceir tybiaeth bod y gwasanaeth band eang a ffôn symudol yn wael yng Ngheredigion, yn rhannol oherwydd ei thopograffeg bryniog sy'n gallu effeithio ar safon y gwasanaethau sydd ar gael. Yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru, adroddwyd nad oes 12% o aelwydydd yng Ngheredigion yn gallu manteisio ar y rhyngrwyd.

Mae'r data diweddaraf gan Ofcom yn herio rhai o'r tybiaethau ynghylch cysylltedd digidol yng Ngheredigion. Mae'n peri syndod clywed efallai bod 20% o fangreoedd yng Ngheredigion yn cael Band Eang Ffeibr Llawn (y dechnoleg band eang gyflymaf a mwyaf dibynadwy), sy'n uwch na'r ganran yn rhanbarth Canolbarth/De Orllewin Cymru (8.8%), y ganran gyfartalog yng Nghymru (7.5%) a'r ganran gyfartalog ar draws y DU gyfan (7.1%). Er hyn, mae cyfran gyffredinol y mangreoedd yng Ngheredigion na allant gael cyflymder band eang 2, 5, 10 a 30Mbit/e yn parhau i fod yn uwch na'r hyn a welir yng ngweddill Canolbarth a De Orllewin Cymru, ac eithrio Powys. Mae'r dystiolaeth sydd ar gael gan Ofcom yn awgrymu bod yr her go iawn i Geredigion yn ymwneud â chynyddu'r cysylltedd presennol trwy gyfrwng mwy o fynediad i'r gwasanaethau band eang cyflymach, yn hytrach na chysylltu Ceredigion.

Gellir gweld tuedd debyg o ran y gwasanaeth symudol. Unwaith eto, mae data gan Ofcom yn dangos darlun mwy cadarnhaol na'r disgwyl o'r gwasanaeth yn y sir. Mae'r prif ddarparwr gwasanaethau ffôn symudol yng Ngheredigion, EE, yn dangos bod mwyafrif y sir yn “debygol o gael gwasanaeth da” o ran 4G. Ceir rhai pocedi i'r gogledd ac ar hyd y ffin ddwyreiniol lle y gallai defnyddwyr “gael rhai problemau”. Yn debyg i dechnoleg band eang, mae buddsoddiad mewn cyfathrebu symudol wedi bod yn datblygu yn y sir hefyd – gosodwyd Gorsafoedd Trosdderbynyddion Sylfaenol newydd gan EE yn 2018 i wella'r gwasanaeth yn rhai o'r “mannau gwan” hysbys, gan gynnwys Capel Dewi yn y gogledd a Phontsiân yn y de.

Fodd bynnag, o'i chymharu gyda siroedd eraill yn rhanbarth Canolbarth a Gorllewin Cymru, mae argaeledd gwasanaethau 3G a 4G yn parhau i fod yn isel yng Ngheredigion. Mae gwasanaeth 3G pob gweithredwr yn cyrraedd 80.2% o fangreoedd yng Ngheredigion, yr isaf yn y rhanbarth, ac mae'r un peth yn wir am wasanaeth 4G, lle y mae 81.5% yn cael y gwasanaeth. Ar draws Cymru gyfan, caiff 94% o fangreoedd wasanaeth 3G a chaiff 92% wasanaeth 4G.

Yn debyg i fand eang, mae'r dystiolaeth a ddarparwyd gan Ofcom yn awgrymu mai'r her yng Ngheredigion yw parhau i ymestyn gwasanaeth y dechnoleg symudol ddiweddaraf. Rydym yn gwybod bod adeiladu'r seilwaith ffisegol yn gofyn am gryn fuddsoddiad ymlaen llaw a buddsoddiad parhaus er mwyn ei gynnal a'i uwchraddio. Gwelir hyn gyda rhwydweithiau pŵer a ffyrdd ac mae'r un peth yn wir ar gyfer seilwaith cyfathrebu, lloeren a chyfrifiadura pŵer uchel. Mae'n hanfodol hefyd bod sbardunau rheoliadol yn cynnig cymhelliant ar gyfer buddsoddiad a dargedir yn dda.

3.8 Yr Iaith Gymraeg a Diwylliant

Dynododd yr Arolwg Lles bod siarad Cymraeg yn hynod o bwysig er mwyn cynnig ymdeimlad o gynhwysiant a hunaniaeth, sy'n gallu cael canlyniadau lles cadarnhaol. Ystyrir bod Ceredigion yn un o gadarnleoedd yr iaith Gymraeg, er gwaethaf y ffaith ei bod yn cynnwys poblogaeth sylweddol o fyfyrwyr.

Dangosodd canlyniadau o Gyfrifiad 2011 bod 47.3% o breswylwyr Ceredigion yn gallu siarad yr iaith Gymraeg. Roedd Ceredigion yn cynnwys y drydedd ganran uchaf o siaradwyr Cymraeg o blith yr holl awdurdodau lleol eraill yng Nghymru, ar ôl Gwynedd (64.3%) yn y safle cyntaf ac Ynys Môn (56.1%) yn yr ail safle.

Mae gwybodaeth ac astudiaethau pellach ynghylch yr iaith Gymraeg yn dynodi bod canran y siaradwyr Cymraeg yng Ngheredigion wedi bod yn codi. Er enghraifft, datgelodd yr Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth bod 52.7% o boblogaeth Ceredigion yn siarad Cymraeg yn 2014, a gwelwyd hwn yn codi i 59.2% yn 2019, ac mae wedi codi yn bellach fyth i 60.9% yn ystod y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Medi 2020. Fodd bynnag, dylid bod yn ofalus wrth ystyried y ffigurau hyn gan mai arolwg sy'n seiliedig ar hunanasesiad yw'r Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth.

Ers y Cyfrifiad diwethaf yn 2011, credir bod agweddau tuag at yr iaith Gymraeg wedi newid. Mae mwy a mwy o bobl yn dymuno dysgu a siarad yr iaith ar draws Cymru. Yn ogystal, mae Llywodraeth Cymru wedi cyflwyno strategaeth (Cymraeg 2050) sy'n ceisio sicrhau y bydd Cymru yn cynnwys 1 miliwn o siaradwyr Cymraeg erbyn y flwyddyn 2050.

Ceir 43 o ysgolion yng Ngheredigion, y maent yn gymysgedd o ysgolion cynradd, uwchradd a phob oed. Mae 37 o ysgolion Ceredigion yn ysgolion cyfrwng Cymraeg, sy'n golygu bod mwyafrif ein poblogaeth iau yn dysgu'r Gymraeg yn ifanc.

Mae Ceredigion yn sir sy'n adnabyddus am ei safleoedd diwylliannol a threftadaeth. Ceir cestyll ac amgueddfeydd ar draws y sir ac mae Llyfrgell Genedlaethol Cymru yn Aberystwyth. Mae'r atyniadau hyn yn denu nifer o dwristiaid i'r ardal trwy gydol y flwyddyn, ac mae hyn yn cynnig budd economaidd i Geredigion ac mae'n hynod o bwysig bod pobl yn cael eu haddysgu am hanes a threftadaeth Cymru. Yn ein Harolwg Lles, roedd 40% o ymatebwyr yn gwerthfawrogi treftadaeth a hanes Ceredigion fwyaf wrth ystyried pa mor fywiog yw eu cymuned a pha mor ffyniannus yw'r iaith Gymraeg, a gyrhaeddodd y trydydd safle (ar ôl bwyd a gynhyrchir yn lleol a gallu siarad yr iaith Gymraeg).

Esbonnir treftadaeth Geltaidd hynafol Ceredigion a'i thirlun mewn amrywiaeth o chwedlau a straeon gwerin. Gellir gweld hanes Cymru yng Ngheredigion trwy ymweld â bryngaerau a harbwrs, cloddfeydd a melinau, eglwysi a chapeli a threfi a phentrefi. Mae llenyddiaeth, teledu a ffilm wedi rhoi Ceredigion ar y map dros y blynyddoedd, er enghraifft, ffilmiwyd rhaglen deledu Hinterland / Y Gwyll yn Aberystwyth a gogledd Ceredigion. Mae'r celfyddydau, cerddoriaeth a pherfformiad wedi cael eu hysbrydoli gan gymeriad, tirluniau, morluniau a bywyd gwyllt Ceredigion. Mae diwylliant bwyd yn elfen gref yng Ngheredigion, ac mae bwyd môr o Afonydd Teifi a chig oen o Fynyddoedd Cambria yn rhai o'r cynhyrchion lleol adnabyddus.

Yn ystod 2019/20, mae canlyniadau o Arolwg Cenedlaethol Cymru yn dangos bod 66% wedi cymryd rhan neu fynychu gweithgareddau ym maes y celfyddydau, diwylliant neu dreftadaeth o leiaf 3 gwaith y flwyddyn yng Ngheredigion. Mae'r ganran hon lawer yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol o 70% sy'n mynychu gweithgareddau ym maes y celfyddydau, diwylliant neu dreftadaeth o leiaf dair gwaith y flwyddyn (gweler 4.1 Meithrin Creadigrwydd am wybodaeth bellach).

3.9 Cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant

"Cymdeithas sy'n galluogi pobl i gyflawni eu potensial ni waeth beth fo'u cefndir neu eu hamgylchiadau (gan gynnwys eu hamgylchiadau economaidd-gymdeithasol)". [6]

Mae cymdeithas gyfartal, lle mae pawb yn cael eu trin yn deg yn hanfodol i lesiant. Felly, mae gan Lywodraeth Cymru nod llesiant annibynnol ar gydraddoldeb – **'Cymru sy'n fwy Cyfartal'**. O'r cychwyn cyntaf, byddai'n ymddangos bod poblogaeth Ceredigion yn gymharol lai amrywiol na rhannau eraill o Gymru. Er enghraifft, cofnododd Cyfrifiad 2011 fod cyn lleied â 3.3% o boblogaeth Ceredigion yn cynnwys y grwpiau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig. Fodd bynnag, mae dadansoddi'r data ymhellach yn dangos bod poblogaeth Ceredigion yn amrywiol ac yn unigryw i'r Sir (gweler Ffigur 3.3).

[6] Well-being of Future Generations (Wales) (Act 2015).

Mae'r data diweddaraf yn amcangyfrif bod poblogaeth Ceredigion yn cynnwys:

Ffigur 3.3: Cyfansoddiad poblogaeth Ceredigion

- 49.8% gwryw a 50.2 % benyw
- 14.7% o dan 16 oed
- 59.7% oedran gweithio (16-64)
- 25.6% oedran pensiwn (65+)
- 59.7% yn gallu siarad Cymraeg
- 96.7% o gefndir gwyn a 3.3% o gefndir heb fod yn wyn
- 5-7% o'r gymuned Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Trawsrywiol a Chwiar (LGBTQ+)
- 21.2% o bobl ag anabledd cyfyngus hirdymor
- 11.4% yn darparu gofal di-dâl
- 57.9% yn Gristnogion, 2.5% o grefydd arall, 30.7% heb unrhyw grefydd a byddai'n well gan 9% beidio â datgan eu crefydd
- 10.9% yn ennill llai na £10,000 y flwyddyn a 5.1% yn ennill dros £80,000 y flwyddyn
- 5% yn byw mewn aelwydydd unig riant

Ffynhonnell: ONS (2020) amcangyfrifon poblogaeth fesul awdurdod lleol, yn ôl band oedran 5 mlynedd; ONS (2021) Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth; ONS (2011) Cyfrifiad 2011 – Grŵp ethnig, awdurdodau lleol yng Nghymru a Lloegr: Tabl KS201EW; Stonewall Cymru; ONS (2011) Cyfrifiad 2011 – salwch cyfyngus hirdymor neu anabledd fesul awdurdod lleol; ONS (2011) Cyfrifiad 2011 – darparu gofal di-dâl fesul awdurdod lleol; ONS (2011) Cyfrifiad 2011 – trigolion Cymru yn ôl crefydd ac awdurdod lleol. CACI (2021) Data Paycheck. ONS (2011) Cyfrifiad 2011 – aelwydydd unig riant.

Mae **Cynllun Cydraddoldeb Strategol Cyngor Sir Ceredigion 2020-24** yn nodi mai dim ond pan fyddwn yn ystyried y ddelwedd uchod o Geredigion y gallwn ddechrau gwerthfawrogi amrywiaeth ein poblogaeth a'r angen i gyd-dynnu'n dda gydag urddas a pharch.

Roedd **Deddf Cydraddoldeb 2010** yn ei gwneud yn anghyfreithlon i wahaniaethu yn erbyn y rhai â nodweddion gwarchodedig. Mae nodweddion gwarchodedig yn nodweddion lle mae tystiolaeth yn dangos bod gwahaniaethu sylweddol o hyd mewn cyflogaeth, darparu nwyddau a gwasanaethau a mynediad at wasanaethau megis iechyd ac addysg. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Oed
- Anabledd
- Ailbennu rhywedd
- Crefydd neu gred
- Cyfeiriadedd rhywiol
- Priodas a phartneriaeth sifil
- Beichiogrwydd a mamolaeth
- Hil
- Rhyw

Yn aml, yr unigolion a'r grwpiau sydd â nodweddion gwarchodedig sy'n wynebu'r perygl mwyaf o wahaniaethu a thriniaeth annheg.[7] Mae'r heriau hyn yn cael eu cymhlethu ymhellach pan fydd gwahanol fathau o wahaniaethu yn gorgyffwrdd (gelwir hyn yn groestoriadol). Er enghraifft, gall rhywun brofi hiliaeth a rhywiaeth gyda'i gilydd. Bydd yr Asesiad Llesiant yn tynnu ar brofiadau bywyd trigolion Ceredigion sydd wedi dioddef anghydraddoldeb aml-ddimensiwn er mwyn cael dealltwriaeth well o ble mae angen ymyrraeth.

Mae anghydraddoldeb yng Ngheredigion yn aml-ddimensiwn. Nid yw anghydraddoldeb yn ymwneud ag incwm yn unig ond mae'n cynnwys sbectrwm eang o ffactorau. Mae'r Asesiad yn archwilio anghydraddoldeb rhwng gwahanol grwpiau demograffig a chymunedau yng Ngheredigion o safbwynt cymdeithasol, diwylliannol, economaidd ac amgylcheddol. Mae'r canlynol yn amlinellu'r meysydd lle mae unigolion a grwpiau yng Ngheredigion yn profi

[7] Welsh Government (2020) Strategic Equality Plan 2020-2024: Equality Aims, Objectivise and Actions.

anghydraddoldeb a'i berthynas â llesiant (sylwer: gallai rhai o'r anghydraddoldebau hyn gael eu cynnwys mewn mwy nag un o'r meysydd llesiant oherwydd eu natur groestoriadol). Dyma rai o'r enghreifftiau lle mae anghydraddoldebau yn bresennol, neu y gallent fod yn bresennol, yn y dyfodol yng Ngheredigion, ond nid yw'n rhoi'r darlun llawn. Erys rhai anghydraddoldebau wedi'u cuddio o fewn data ac felly maent yn anodd eu nodi.

1. Llesiant Economaidd:

- **Anghydraddoldebau tai** (cyfeiriwch at 6.1 Tyfu'n Annibynnol; 7.4 Dechrau Teulu; 8.2 Cartref Addas)
- **Anghydraddoldebau cyflogaeth** (cyfeiriwch at 7.2 Rhan o Gymuned – Cymuned Ieithyddol Gymraeg Ffyniannus; 7.7 Swydd, Gyrfa a'r Economi)
- Anghydraddoldebau o ran **cael mynediad at wasanaethau** (cyfeiriwch at 7.2 Rhan o Gymuned – Cymunedau â chysylltiadau da)
- **Brexit –** anghydraddoldebau (7.3 Agos at Natur)
- Anghydraddoldebau posibl oherwydd **datgarboneiddio** (7.3 Agos at Natur)
- **Ansicrwydd ariannol ac anghydraddoldebau incwm** (cyfeiriwch at 7.4 Dechrau Teulu; 8.1 Gweithio'n Dda; 7.7 Swydd, Gyrfa a'r Economi)

2. Llesiant Cymdeithasol:

- **Anghydraddoldebau iechyd** (Corfforol a Meddyliol) (4.1 Croeso i'r Byd; 5.1 Tyfu'n Iach; 6.1 Tyfu'n Annibynnol; 7.6 Iechyd ar gyfer y dyfodol)
- **Anghydraddoldebau addysg** (cyfeiriwch at 5.2 Sylfeini Cryf)
- **Erledigaeth** (cyfeiriwch at 7.2 Rhan o Gymuned)
- **Anghydraddoldebau trafnidiaeth** (cyfeiriwch at 7.2 Rhan o Gymuned – Cymunedau â chysylltiadau da)
- **Anghydraddoldebau digidol** (cyfeiriwch at 7.2 Rhan o Gymuned – cymunedau â chysylltiadau da; 8.1 Heneiddio'n Dda)
- **Anghydraddoldebau cyflogaeth** (cyfeiriwch at 7.5 Gofalu a Chyfrifoldebau)
- Anghydraddoldebau **gofal di-dâl** (cyfeiriwch at 8.1 Gweithio'n Dda)
- **Newidiadau demograffig** (cyfeiriwch at 8.1 Gweithio'n Dda)

3. Anghydraddoldebau diwylliannol

- **Anghydraddoldebau trosedd** (Troseddau Casineb, Troseddau Treisgar, Trais ar sail rhywedd) (cyfeiriwch at 7.2 Rhan o Gymuned – Cydlyniant cymunedol)
- **Anghydraddoldebau cyflogaeth** (cyfeiriwch at 7.2 Rhan o Gymuned – Cymuned Ieithyddol Gymraeg Ffyniannus)
- Anghydraddoldebau oherwydd **Brexit** (7.2 Rhan o Gymuned – Cydlyniant Cymunedol)

4. Anghydraddoldebau amgylcheddol

- **Newid hinsawdd** (6.2 Mentro Allan fel Rhan o'r Gymuned)
- Anghydraddoldebau posibl oherwydd **datgarboneiddio** (cyfeiriwch at 7.3 Agos at Natur – datgarboneiddio)
- Anghydraddoldebau oherwydd **diogelwch bwyd a maeth** (cyfeiriwch at 7.3 Agos at Natur – Materion Amgylcheddol; 7.6 Iechyd ar gyfer y Dyfodol)
- Anghydraddoldebau oherwydd **llifogydd** (cyfeiriwch at 7.3 Agos at Natur – Materion Amgylcheddol)
- Anghydraddoldebau o ran **cael mynediad at fannau gwyrdd** (cyfeiriwch at 7.3 Agos at Natur – Amgylchedd Naturiol)
- Anghydraddoldebau **rheoli tir** (cyfeiriwch at 7.3 Agos at Natur)

DECHREUADAU NEWYDD

***Yn y bennod yma**: Croeso i'r Byd, Y Blynyddoedd Cyntaf*

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, yn datgan dylai pob plentyn yng Nghymru cael y dechrau orau mewn bywyd. Mae teuluoedd a rhieni yn ymdrechu i gyflawni hyn ac rydym ni fel y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus efo dyletswydd i ddarparu cymorth, gwybodaeth a'r sgiliau i alluogi hyn i gael ei gyflawni. Mae ein hamgylchiadau teuluol, y man lle cawsom ein geni a'r dyddiau, wythnosau neu fisoedd cyntaf i gyd yn medru effeithio ar ein lles nawr ac yn y dyfodol. Yn ystod 2019 bu 521 o enedigaethau yng Ngheredigion.

4.1 Croeso i'r Byd

Iechyd y Rhieni

Yn 2019 roedd y gyfradd ffrwythlondeb yng Ngheredigion yn 1.49, oedd yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol o 1.54. Mae cyfraddau ffrwythlondeb isel ymhlith y ffactorau sy'n pennu'r gostyngiad a ragwelir ym mhoblogaeth Ceredigion dros y pum mlynedd ar hugain nesaf.

Mae nifer y genedigaethau blynyddol yng Ngheredigion wedi gostwng, ac mae'r amcangyfrifon yn awgrymu y bydd y boblogaeth yn parhau i leihau yn sgil y lefelau genedigaeth is, a ffactorau economaidd-gymdeithasol eraill, megis oedolion yn canolbwyntio mwy ar eu gyrfaoedd, neu'n cael llai o blant yn nes ymlaen mewn bywyd.

Ar ben hyn, mae costau byw yn cynyddu, ac mae adroddiadau'r grŵp Gweithredu ar Dlodi Plant yn awgrymu y gallai magu plentyn am ddeunaw mlynedd gostio mwy na £150,000 i gwpwl, a mwy na hynny hyd yn oed i unig riant.[8] Bydd hyn hefyd ymhlith y ffactorau sy'n pennu faint o blant mae rhieni'n dewis eu cael. Mae gwelliannau a mynediad at ddulliau atal cenhedlu hefyd yn cael effaith ar y cyfraddau ffrwythlondeb a'r achosion o feichiogrwydd anfwriadol.

Cyn i fabanod gael eu geni, gall ffactorau effeithio ar eu disgwyliad oes Mae Asesiad Anghenion Fferyllol Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yn dweud bod mamau sy'n ordew, yn ysmygu, yn cymryd cyffuriau neu'n yfed alcohol drwy gydol beichiogrwydd yn cynyddu'r risg y bydd eu plentyn yn datblygu cyflyrau cronig difrifol, gan effeithio ar eu hansawdd bywyd a'u disgwyliad oes.[9] Gall hyn oll effeithio ar ein lles fel babi, ond gall hefyd arwain at broblemau llesiant wrth inni dyfu fyny.

Mae'n beth naturiol iawn i deimlo nifer o emosiynau gwahanol yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd. Weithiau gall fod yn anodd iawn ymdopi â'r teimladau emosiynol hyn a gallant hyd yn oed effeithio ar ein bywydau o ddydd i ddydd. Mae astudiaethau'n awgrymu bod o leiaf 10% o ferched yn datblygu salwch meddwl yn ystod beichiogrwydd neu yn y flwyddyn gyntaf ar ôl rhoi genedigaeth.[10] Mae rhai enghreifftiau o hyn yn cynnwys iselder cyn ac ar ôl y geni, anhwylder gorfodaeth obsesiynol (OCD), anhwylder straen wedi trawma, a seicosis ôl-enedigol.[11] Pan fydd iechyd meddwl rhiant wedi'i effeithio, gall arwain at effeithiau sylweddol ar ddatblygiad y plentyn.

Mae ymchwil yn dangos bod menywod a'u teuluoedd yn teimlo nad ydyn nhw'n gwybod digon am gyflyrau iechyd meddwl amenedigol, ac nad ydyn nhw felly'n adnabod y symptomau bob tro, all olygu eu bod yn gwaethygu o ganlyniad. Hefyd, mae yna stigma'n gysylltiedig â phroblemau iechyd meddwl amenedigol, all olygu nad yw menywod yn gofyn am help.[12]

---

[8] Hirsch D. (2020) Child Poverty Action Group. The cost of a child in 2020.
[9] Hywel Dda University Health Board (2021) Pharmaceutical Needs Assessment.
[10] Ibid.
[11] Ibid.
[12] Witcombe-Hayes, S with Jones, I., Gauci, P., Burns, J., Jones, S and O'Leary, S (2018) From bumps to babies: perinatal mental health care Wales. Cardiff: NSPCC, National Centre for Mental Health, Mind Cymru, Mental Health Foundation, Maternal Mental Health Everyone's Business.

Mae'r mesurau iechyd a all bennu llesiant rhieni a babanod ar ôl a chyn geni wedi'u rhestru yn Tabl 4.1 isod. Er nad yw'r mesurau hyn ar gael yn ôl Awdurdod Lleol, mae rhanbarth Bwrdd Iechyd Hywel Dda, sy'n cynnwys Ceredigion, Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro, yn perfformio'n well yn gyson ym mhob mesur o'i gymharu â chyfartaledd Cymru. Er enghraifft, mae canran y menywod a 'roddodd y gorau i ysmygu' yn ystod beichiogrwydd yn uwch na chyfartaledd Cymru, ac mae canran y menywod a nododd fod ganddynt gyflwr iechyd meddwl adeg asesiad cychwynnol o feichiogrwydd wedi bod yn gyson is na chyfartaledd Cymru ers 2018.[13]

Yn ogystal, mae'n ymddangos bod Hywel Dda wedi bod yn gwella ym mhob un o'r mesurau iechyd isod heblaw un ers 2018. Er enghraifft, mae canran y menywod a gafodd asesiad cychwynnol erbyn 10 wythnos o feichiogrwydd wedi cynyddu 6.6% rhwng 2018-20, ac mae canran y menywod a gofnododd ysmygu yn eu hasesiad beichiogrwydd cychwynnol wedi gostwng 0.6% rhwng 2018-20. Yr anomaledd yma yw canran y menywod oedd â BMI o 30+ yn eu hasesiad beichiogrwydd cychwynnol; mae'r ganran hon wedi cynyddu 4.4% rhwng 2018-20 ac yn amlwg yn rhywbeth i'w fonitro dros y blynyddoedd i ddod.[14]

Ffigur 4.1: Mesurau Iechyd Rhieni

	% y menywod a gafodd asesiad cychwynnol erbyn 10 wythnos o feichiogrwydd		
	2018	**2019**	**2020**
Hywel Dda	**73.4**	**78.7**	**80.3**
Cymru	73.1	72.3	76.0
	% y menywod y cofnodwyd eu bod yn ysmygu yn yr asesiad cychwynnol		
Hywel Dda	**16.6**	**16.9**	**16.0**
Cymru	17.9	17.3	17.3
	% y menywod a roddodd y gorau i ysmygu yn ystod beichiogrwydd		
Hywel Dda	**23.3**	**22.1**	**27.7**
Cymru	17.4	17.8	18.1
	% y menywod yn yr asesiad cychwynnol oedd â BMI o 30+		
Hywel Dda	**28.2**	**27.4**	**29.4**
Cymru	28.0	28.2	29.2
	% y merched yn yr asesiad cychwynnol a oedd wedi nodi cyflwr iechyd meddwl		
Hywel Dda	**19.5**	**23.2**	**24.5**
Cymru	24.3	25.1	27.1

Ffynhonnell: Llywodraeth Cymru[15]

Mae Dechrau'n Deg yn sefydliad sy'n darparu amrywiaeth o wasanaethau sy'n cefnogi teuluoedd â phlant o dan 4 oed. Mae'r sefydliad wedi gweithio'n agos gyda'r tîm bydwreigiaeth i ddatblygu dosbarthiadau ar-lein sy'n cael eu cynnig i deuluoedd ar draws Ceredigion. Yn ystod haf 2021, cafodd y dosbarthiadau eu hymestyn i gynnwys sesiwn gan y fydwraig iechyd meddwl amenedigol, a ariannwyd gan Bwrdd Prifysgol Hywel Dda a gan cyllid a dynnwyd fel rhan o raglen Cronfa Gofal Integredig Partneriaethau Gofal Gorllewin Cymru. Roedd y sesiwn hon yn gyflwyniad i'r problemau iechyd meddwl y gall llawer o rieni eu hwynebu. Mae'n hanfodol bod mamau'n gallu cael mynediad i'r cymorth cywir sydd ei angen arnynt ar gyfer eu hiechyd a'u llesiant meddwl.

Mae yna gysylltiad cryf hefyd rhwng tlodi ac iechyd mwy hirdymor – mae babi sy'n cael ei eni mewn tlodi'n fwy tebygol o dyfu fyny gyda lefelau is o iechyd a lles, a gwelir hyn yn y gwahaniaeth rhwng y disgwyliad oes iach yn ardaloedd mwy difreintiedig Ceredigion â'r ardaloedd lleiaf difreintiedig. Er enghraifft, mae'r bwlch o ran disgwyliad oes iach rhwng ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig Ceredigion yn uwch i ddynion (9.3 mlynedd) na merched (6.7 mlynedd), gweler Tabl 4.2. Er bod y ddau ffigur hyn yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol (18.7 mlynedd i ddynion ac

[13] Llywodraeth Cymru (2020) Ystadegau mamolaeth a genedigaeth
[14] Ibid.
[15] Ibid.

18.2 mlynedd i ferched), mae bwlch yn bodoli o hyd rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig yng Ngheredigion.

Tabl 4.2: Disgwyliad oes iach cyfartalog yng Ngheredigion

Disgwyliad oes iach cyfartalog	
Dynion **67.9** mlynedd	Merched **69.7** mlynedd
Y bwlch rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig	
↔ 9.3 mlynedd	6.7 mlynedd ↔

Ffynhonnell: StatsCymru

Mae'r canran o bwysau geni isel yn un o Ddangosyddion Cenedlaethol Llywodraeth Cymru. Gall pwysau geni isel effeithio ar iechyd babi. Mae'r tebygolrwydd o ddatblygu problemau iechyd difrifol yn cynyddu os bydd pwysau geni'r babi'n isel, er enghraifft, gall babis bach iawn gael trafferth bwyta, magu pwysau, a gwrthsefyll heintiau. Yn galonogol, mae Ceredigion yn perfformio'n dda yn y dangosydd yma, gyda pwysau geni isel yng Ngheredigion yn parhau i fod islaw'r cyfartaledd cenedlaethol. Yn 2019 dim ond 3.8% o enedigaethau byw a gofnodwyd fel rhai pwysau geni isel, o'i gymharu â 5.9% ledled Cymru. Yn genedlaethol, mae pwysau geni isel yn bryder fel yr amlygwyd yn Adroddiad Llesiant Cymru 2021, sydd yn dangos nid yn unig bod 2020 wedi gweld cynyddiad yn y cyfrannedd o bwysau geni isel, ond hefyd hwn oedd y cyfrannedd uchaf ar gofnod.[16]

Mae Tabl 4.3 yn dangos canran y pwysau geni isel fesul ardal gymunedol. De Aberystwyth yw'r unig ardal yng Ngheredigion sydd â chanran pwysau geni isel uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol, tra bod Borth a Bont-goch â'r cyfartaledd isaf.[17] Mae ymchwil yn dangos gall bod lefelau amddifadedd yn gyrru'r gwahaniaethau o bwysau geni isel rhwng ardaloedd cymunedol[18], sydd yn cael effaith ar ein cynnydd tuag at gyflawni **Cymru Gyfartal.**

Tabl 4.3: Pwysau geni isel fesul Ardal Gymunedol yng Ngheredigion

Ardal Gymunedol	Pwysau geni isel (genedigaethau byw sengl dan 2.5kg)
Borth a Bont-goch	3.1%
Cei Newydd a Phenbryn	3.5%
Aberaeron a Llanrhystud	4.3%
Rheidol, Ystwyth a Charon	4.7%
Llanbedr P.S. a Llanfihangel Ystrad	5.2%
Beulah, Troed-yr-aur a Llandysul	5.2%
Aberteifi ac Aberporth	5.3%
Gogledd Aberystwyth	5.5%
Cymru	**5.5%**
De Aberystwyth	5.9%

Ffynhonnell: MALIC, 2019

Parodrwydd Rhieni

Beichiogrwydd a phlentyndod cynnar yw'r adegau pan osodir seiliau bywyd yn y dyfodol. Mae astudiaethau'n dangos bod **addysg cyn-geni'n** gwella canlyniadau llesiant a phrofiadau rhieni o'r enedigaeth a bod yn rieni.[19] Mae nifer o weithwyr ac ymarferwyr proffesiynol gwahanol gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, Cyngor Sir

[16] "Well-being of Wales 2021". Welsh Government. 30 September 2021. 6.

[17] WIMD (2019) Low birth weight (live single births less than 2.5kg) (%).

[18] Welsh Government (2021). Well-being of Wales 2021. [Online]. Available at: Wellbeing of Wales: 2021 | GOV.WALES (Accessed: 02.11.21).

[19] Department of Health and Social Care (2012), 'Preparation for birth and beyond: a resource pack for leaders of community groups and activities'. [Accessed Online]. Available at: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/215386/dh_134728.pdf

Ceredigion, a'r trydydd sector yn arwain a darparu rhaglenni paratoi i fagu plant, a gweithgareddau ar gyfer darpar rieni.

Ar hyn o bryd yng Ngheredigion, mae bydwragedd cymunedol yn darparu sesiynau cynenedigol i ddarpar rieni. Yn ystod brig pandemig COVID-19 yn 2020, bu Dechrau'n Deg yn gweithio'n agos gyda'r Tîm Bydwreigiaeth i ddatblygu dosbarthiadau cynenedigol ar-lein, a gafodd eu cynnig i deuluoedd ar draws Ceredigion.

Fodd bynnag, yn ystod cyfnodau o drosglwyddiad uchel, nid oedd hawl gan bartneriaid fynychu rhai apwyntiadau na fod yn bresennol yn ystod y cyfnod esgor a geni. Ni wyddys yr effaith y mae'r newid tymor byr hwn wedi'i chael ar lesiant ac iechyd meddwl rhieni yng Ngheredigion, fodd bynnag, gallai fod wedi achosi rhywfaint o ofid a phryder.

Mae **Dechrau'n Deg** yn darparu cymorth gofal plant, cymorth rhianta, gwasanaeth iechyd y blynyddoedd cynnar a chymorth lleferydd ac iaith cynnar i deuluoedd â phlant o dan 4 oed sy'n byw yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Ceredigion. Mae staff Cyngor Sir Ceredigion, sy'n gweithio ar draws y gwahanol raglenni, wedi datblygu cyfres gyfan o gymorth sy'n targedu llesiant. Mae Dechrau'n Deg hefyd yn rhedeg amrywiaeth o grwpiau mamau a babanod, gan gynnwys tylino babanod i'r rhieni, sy'n helpu gyda bondio.

Mae Dechrau'n Deg wedi bod yn hynod effeithiol i deuluoedd yn ein hardaloedd mwyaf difreintiedig. Yn ystod 2018-19, oedd 93% yn dilyn cyrsiau rhianta Dechrau'n Deg, y ganran uchaf o blith y 22 o awdurdodau lleol ac yn sylweddol uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol o 70%.[20] Hefyd, ymddengys bod Dechrau'n Deg wedi lliniaru rhywfaint ar yr anghydraddoldebau rhwng yr ardaloedd lleiaf a mwyaf difreintiedig yng Ngheredigion. Er enghraifft, doedd dim gwahaniaeth rhwng canran y plant tu mewn a thu allan i ardaloedd Dechrau'n Deg oedd wedi'u himiwneiddio'n llawn erbyn eu 4edd pen-blwydd (89% yn 2019-20).

Imiwneiddio yw un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o amddiffyn plant rhag clefydau heintus difrifol. Yn ystod 2020-21, roedd y nifer a gafodd imiwneiddiadau wedi'u trefnu[21] ar gyfer plant pedair oed yng Ngheredigion yn debyg i'r cyfartaledd cenedlaethol (87.9% o'i gymharu ag 87.6%[22]). Mae Ffigur 4.1 yn dangos bod nifer y plant sy'n cael eu himiwneiddio yng Ngheredigion yn gwella ac yn parhau i fod yn gadarnhaol. Fodd bynnag, mae'r nifer wedi gostwng ychydig ers y flwyddyn flaenorol (91.0% yn 2019-20 i 87.9% yn 2020-21[23]). Mae angen gwneud rhagor o waith i sicrhau bod nifer y plant sy'n cael eu himiwneiddio yng Ngheredigion yn parhau i gynyddu a chyrraedd y targed o 95% y mae Llywodraeth Cymru wedi'i osod (dyma'r lefel y gwyddys ei bod yn angenrheidiol i atal clefydau rhag lledaenu o fewn y gymuned).

---

[20] Welsh Government (2019) 'Flying Start Summary Statistics 2018-19'. [Accessed Online]. Available at: https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-07/flying-start-summary-statistics-april-2018-to-march-2019-279.pdf

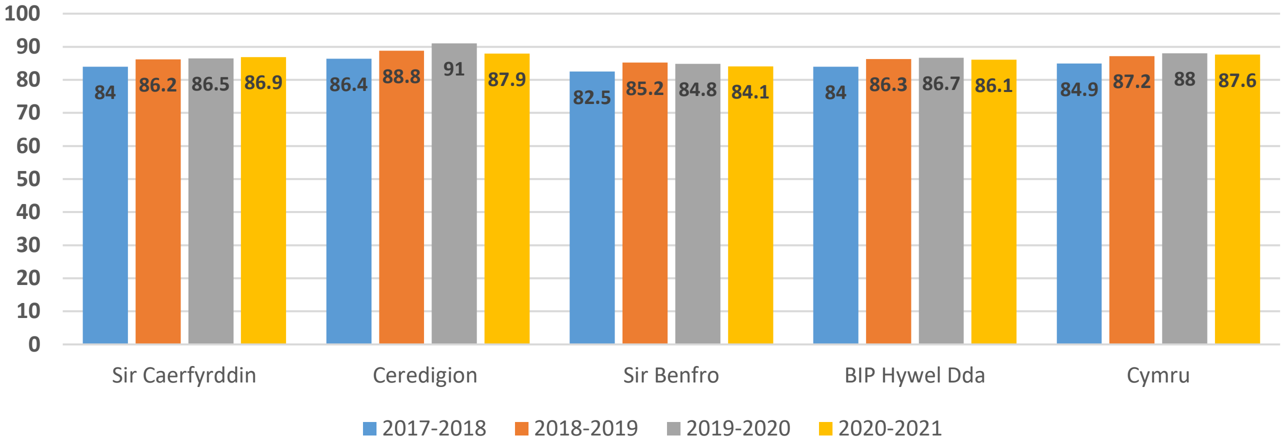
[21] *Completed '4 in 1' pre-school booster, the Hib/MenC booster and second MMR dose by four years of age.*

[22] Public Health Wales and NHS Wales (2021) Vaccine Uptake in Children in Wales COVER Report 2021: Data for the year ending 31st of March 2021. [Online]. Available at: cover report Feb 95 [WP] (wales.nhs.uk) (Accessed: 04.02.22)

[23] Ibid.

Ffigur 4.1: Canran y plant sy'n cyrraedd eu 4ydd pen-blwydd ac sy'n gyfredol â'r holl frechlynnau a drefnwyd - Awdurdodau lleol o fewn Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a chyfartaledd Cymru (2017-2021)

▼ Canran



Ffynhonnell: PHW & NHW -Vaccine Uptake in Children in Wales COVER Annual Report 2018[24], 2019[25], 2020[26], 2021[27]

Mae'n rhy gynnar i asesu effaith pandemig COVID-19 ar y ganran brechu plant dros y tymor byr. Roedd Meddygon Teulu ledled Cymru'n rhagweld y byddai'r amharu ar wasanaethau cyhoeddus, a chyndynrwydd neu analluogrwydd posib i fynychu apwyntiadau iechyd llai brys, arwain at ostyngiad yn y ganran frechu. Mae dangosyddion cynnar y Rhaglen Frechu yn Erbyn Clefydau Ataliadwy'n awgrymu bod y ganran frechu wedi parhau'n uchel ar draws Cymru.[3] Mae dangosyddion cynnar y Rhaglen Frechu yn Erbyn Clefydau Ataliadwy'n awgrymu bod y ganran frechu wedi parhau'n uchel ar draws Cymru[3]. Er mwyn symud ymlaen tuag at y Nodau Llesiant **Cymru Iachach** a **Chymru sy'n Fwy Cyfartal**, ac i fodloni'r argymhelliad o 95%, mae angen cynyddu'r nifer sy'n cael eu brechu ar lefel leol a rhanbarthol.

Mae mamau yng Ngheredigion yn fwy tebygol o lawer o **fwydo'u babi ar y fron** ddeg diwrnod ar ôl yr enedigaeth, o'i gymharu â'r cyfartaledd cenedlaethol (50.2% yn hytrach na 35.2%).[28] Canfu ymchwil gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, UNICEF, y GIG ac eraill, fod bwydo ar y fron yn bwysig o ran iechyd a datblygiad babanod a'u mamau. Er enghraifft, fel yr adlewyrchir yn adroddiad Llywodraeth y DU Early Years Development Review Report[29], mae bwydo ar y fron yn lleihau'r risg o ordewdra ymhlith plant hyd at 25%[30], a gall leihau'r risg o ganser yr ofari a chanser y fron yn y fam.[31] Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn argymell bwydo ar y fron yn unig am 6 mis cyntaf bywyd, ac yna dal ati i fwydo ar y fron gyda bwydo ychwanegol nes bod y plentyn yn ddwy oed.

Mae gan y Rhwydwaith Bwydo ar y Fron (sef rhwydwaith cenedlaethol) grwpiau cymorth ar draws Ceredigion, yn Llanbedr Pont Steffan, Aberystwyth a Chastellnewydd Emlyn. Mae'r rhwydwaith hwn yn cynnal grwpiau wythnosol i roi cymorth a gwybodaeth am fwydo ar y fron, all wneud gwahaniaeth mawr i lesiant mamau newydd. Hefyd, mae 5 Canolfan Teulu yng Ngheredigion, wedi'u lleoli yn y prif drefi, gyda nifer fawr o grwpiau mamau a babanod ar gael

---

[24] Public Health Wales & NHS Wales (2018). Vaccine Uptake in Children in Wales COVER Annual Report 2018: Data for the year ending 31st March 2018.[Online]. Available at: COVER20172018_v1b.pdf (wales.nhs.uk) (Accessed: 04.02.22)
[25] Ibid.
[26] Ibid.
[27] Ibid.
[28] Public Health Wales (2018) Babies exclusively breastfed at 10 days following birth, 2018.
[29] HM Government (2021) he Best Start of Life: The Early Years Healthy Development Review Report. [online]. Available at: The Best Start for Life - The Early Years Healthy Development Review Report (publishing.service.gov.uk) (Accessed: 11.02.22).
[30] Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer. (2002) Breast cancer and breastfeeding: collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50302 women with breast cancer and 96973 women without the disease. Lancet. 360(9328), pp.187–195 [Online]. Available at: Breast cancer and breastfeeding: collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50302 women with breast cancer and 96973 women without the disease - PubMed (nih.gov) (Accessed: 11.02.22)
[31] Rito A.I et al. (2019). Association between characteristics at birth, breastfeeding and obesity in 22 countries: the WHO European childhood obesity surveillance initiative. [Online]. Available at: Association between Characteristics at Birth, Breastfeeding and Obesity in 22 Countries: The WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative – COSI 2015/2017 - FullText - Obesity Facts 2019, Vol. 12, No. 2 - Karger Publishers (Accessed: 11.02.22).

mewn ardaloedd gwledig. Mae Dechrau'n Deg hefyd yn cynnig cymorth i deuluoedd yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Ceredigion ar ddiddyfnu, maeth a bwydo babanod. Mae'r cymorth hwn i'w weld yn hynod effeithiol, oherwydd canran y mamau sy'n byw o fewn ardaloedd Dechrau'n Deg yng Ngheredigion oedd yn bwydo ar y fron ar ôl 10 diwrnod oedd yr uchaf yng Nghymru yn ystod 2019-20 (59%).[32]

Yn genedlaethol, mae cyfraddau bwydo ar y fron yng Ngheredigion yn dda iawn, fodd bynnag, mae gan y DU un o'r cyfraddau bwydo ar y fron isaf yn fyd-eang.[33] Mae tueddiadau diweddar yn dangos bod cyfraddau bwydo ar y fron yng Ngheredigion yn gostwng yn araf, i lawr tua 2 bwynt canran, o 51.8% yn 2016, i 50.2% yn 2018;[34] fodd bynnag, mae'n rhy gynnar i ddweud a fydd y duedd hon yn parhau yn y tymor hwy.

7.4Mae sicrhau bod rhieni'n cael digon o absenoldeb â thâl ar gyfer genedigaeth plentyn yn bwysig o ran lles y plentyn a'r rhieni. Mae astudiaethau'n dangos y gall digon o absenoldeb mamolaeth a thadolaeth arwain at gyfradd marwolaethau babanod is, buddiannau iechyd i fabanod a rhieni, cyfraddau bwydo ar y fron uwch, bondio gwell yn ystod plentyndod, ac mi all hefyd leihau anghydraddoldeb rhywiol.[35]

Yn 2015, daeth hawliau newydd i rym yn y DU yn caniatáu i rieni rannu absenoldeb ar ôl rhoi genedigaeth neu fabwysiadu plentyn. Mae tystiolaeth CThEM yn dangos bod cyn lleied â 2% o dadau neu bartneriaid yn y DU wedi cael Absenoldeb Rhiant a Rennir yn 2020.[36] Gall y ffigur eithriadol o isel hwn fod o ganlyniad i'r ffaith y gall incwm y prif enillydd ostwng yn sylweddol, gyda rhai amcangyfrifon mor isel â £600 y mis,[37] ac i nifer o gyplau, byddai hynny'n gwneud hi'n amhosib cynnal teulu.

Mae data'n brin am y niferoedd sydd ar y cynllun hwn ar lefel leol a chenedlaethol, ond credir ei bod yn isel. I sicrhau Cymru decach a mwy cyfartal bydd angen i rieni, waeth beth yw eu rhyw, gael yr un cyfleoedd o ran absenoldeb â thâl addas a digonol. Mae cyfleoedd eraill ar gael o ran cymorth i rieni yn ystod beichiogrwydd a'r blynyddoedd cynnar drwy ymrwymiad Llywodraeth Cymru i gael 30% o'r gweithlu'n gweithio gartref neu'n agos i gartref yn rheolaidd, a goblygiadau hynny o ran gofal plant.

---

32 Welsh Government (2020) 'Flying Start: April 2019 to March 2020'. {Accessed Online]. Available at: https://gov.wales/flying-start-april-2019-march-2020-html

33 Welsh Government (2019) 'All Wales Breastfeeding Five Year Action Plan', Available at: https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-06/all-wales-breastfeeding-five-year-action-plan-july-2019_0.pdf

34 Social Care Data Wales (2019). Conceptions, births and deaths. [Online]. Available at: Table | Conceptions, births and deaths | Welsh community data | Themes | Home - Social Care Wales Data Observatory (socialcaredata.wales) (Accessed: 23.02.22).

35 Jody Heymann et al. (2017), 'Paid parental leave and family wellbeing in the sustainable development era'. [Accessed Online]. Available at: https://publichealthreviews.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40985-017-0067-2

36 UK Parliament (2021) 'Paternity Leave'. {Accessed Online]. Available at: https://questions-statements.parliament.uk/written-questions/detail/2021-02-01/146798 (Accessed: 26.08.21)

37 EMW (2020). 'Use of shared parental leave increased by 23% last year – but still only 13,100 couples used the scheme'. [Online]. Available at: Use of shared parental leave increased by 23% last year – but still only 13,100 couples used the scheme (emwllp.com) (Accessed: 26.08.21).

Astudiaeth Achos ▶

Dangosfwrdd Data Canlyniadau'r Blynyddoedd Cynnar

Mae Fframwaith Canlyniadau'r Blynyddoedd Cynnar yn nodi'r canlyniadau rydym am eu cyflawni ar gyfer pob plentyn 0-7 oed yng Nghymru.

Mae'n cefnogi cydlynu gwaith gwahanol adrannau a rhanddeiliaid allweddol mewn perthynas â'r blynyddoedd cynnar, yn helpu i nodi lle mae angen gwneud gwelliannau pellach, ac yn cefnogi cynllunio a gwerthuso'n lleol. Y nod yw y bydd y fframwaith yn sicrhau canlyniadau gwell i blant yn y blynyddoedd cynnar yng Nghymru.

Mae data'n chwarae rôl allweddol yn y fframwaith, ac yn rhanbarthol mae partneriaid ledled Gorllewin Cymru wrthi'n datblygu dangosfwrdd data 'byw' i gefnogi gwaith y blynyddoedd cynnar. Bydd yn cael ei strwythuro ar draws chwe thema'r fframwaith ac yn cynnwys mesurau'r boblogaeth a pherfformiad.

Bydd y dangosfwrdd yn caniatáu ar gyfer monitro ac asesu cynnydd yn barhaus gyda'r canlyniadau yn rhanbarthol ac yn lleol. Trwy weithio ar y cyd ar draws y rhanbarth, bydd yn cynnig modd rhannu arbenigedd, yn dileu dyblygu ac yn hwyluso mwy o gydweithio wrth wneud penderfyniadau.

Mae dwy ffrwd waith ar y gweill ar hyn o bryd – un yn datblygu'r mesurau i'w cynnwys yn y dangosfwrdd a'r llall yn canolbwyntio ar ymarferoldeb cyflwyno'r dangosfwrdd rhanbarthol. Y nod yw cyflwyno'r dangosfwrdd yn ystod gwanwyn 2022.

Perthnasoedd

Ystyrir bod teulu sefydlog yn allweddol er mwyn darparu amgylchedd sy'n cefnogi, meithrin ac ysgogi babis. Mae ymchwil blaenorol wedi dangos mai teuluoedd sefydlog yw'r dylanwad mwyaf ar ganlyniadau a llesiant cyffredinol plentyn.[38] Yn aml gall y newid o fod yn bobl heb blant i fod yn rhieni fod yn straen ac mae ymchwil yn awgrymu y gall cael plentyn effeithio'n negyddol ar berthynas pâr a hyd yn oed arwain at wahanu weithiau.[39]

Mae staff ar draws gwahanol raglenni ac asiantaethau yng Ngheredigion wedi bod yn cael hyfforddiant ar gynnal perthnasoedd iach. Yn ogystal, mae Dechrau'n Deg wedi cynnig cyrsiau ychwanegol ar ddiwedd eu cyrsiau arferol i rieni sy'n addysgu rhieni am bwysigrwydd perthnasoedd iach a sut y gallant effeithio ar ddatblygiad y plentyn.

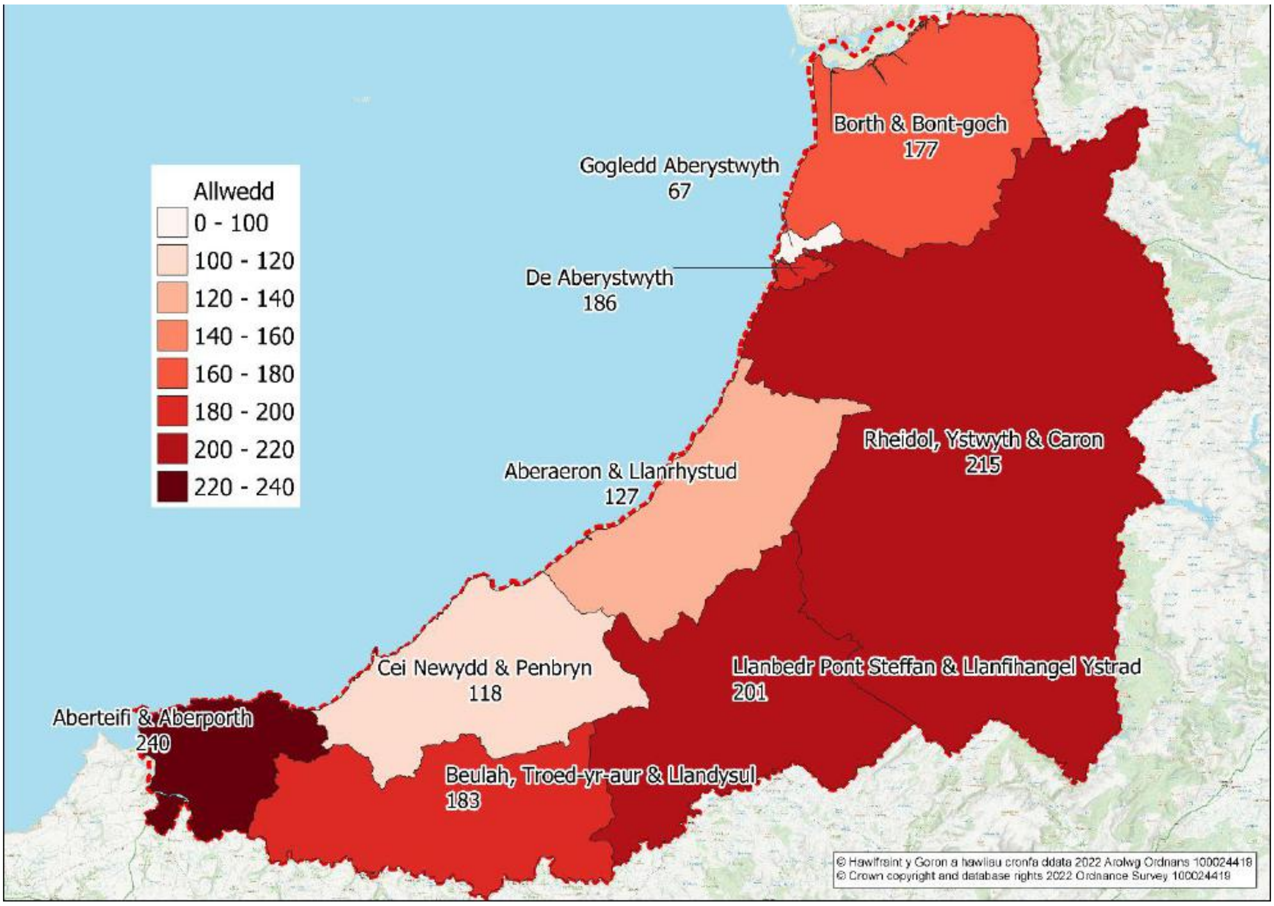
Gall sefydlogrwydd teuluoedd gael ei effeithio gan dlodi, oherwydd gall agweddau cymdeithasol, economaidd ac emosiynol bywyd gael eu heffeithio gan dlodi ac amddifadedd. Mae trallod ymhlith rhieni a pherthnasoedd yn chwalu yn aml yn gysylltiedig â chaledi economaidd. Mae tor-perthynas hefyd wedi bod yn gysylltiedig â nifer o effeithiau negyddol ar blant gan gynnwys anfantais economaidd-gymdeithasol, cyflawniad addysgol is, problemau ymddygiad a phroblemau iechyd corfforol a meddyliol.[40]

[38] Schoon I., Cheng H., Jones E., Maughan B. (2013) Wellbeing of Children: Early Influences.
[39] Doss D. (2009) The Effect on the Transition to parenthood on Relationship Quality: An Eight-Year Prospective Study.
[40] Welsh Government (2017). Parenting in Wales: Guidance on engagement and support.

Mae astudiaethau'n awgrymu bod traean y plant ar aelwydydd rhiant sengl yn byw mewn tlodi, a'u bod yn fwy tebygol o wynebu risg o fod yn ddigartref, o'u cymharu â phlant cyplau. Gall y pwysau cynyddol ar aelwydydd rhiant sengl gael effaith ar iechyd a lles meddyliol, a chael effaith andwyol ar lesiant a chanlyniadau babanod.

Yn ôl y Cyfrifiad, roedd yna 1,514 o aelwydydd unig riant â phlant dibynnol yng Ngheredigion yn 2011. Mae 86.3% o rieni sengl yng Ngheredigion yn fenywod, gydag 13.7% yn ddynion. AGEHG Aberteifi ac Aberporth sydd â'r gyfradd uchaf o aelwydydd unig riant (240) ac AGEHG Gogledd Aberystwyth sydd â'r isaf (67).[41] Mae data mwy diweddar a gasglwyd gan yr Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth yn dangos bod oddeutu 1,300 o aelwydydd unig riant yng Ngheredigion (2015-17),[42] sef gostyngiad bach ers Cyfrifiad 2011.

Ffigur 4.2: Nifer o aelwydydd unig riant gyda phlant dibynnol yn ôl Ardal Gymunedol



Ffynhonnell: Cyfrifiad 2011

Yn y flwyddyn yn diweddu Mawrth 2020, cofnododd ardal Heddlu Dyfed Powys (sy'n cynnwys Ceredigion, Powys, Sir Benfro a Sir Gâr), 9,244 o ddigwyddiadau a throseddau cam-drin domestig.[43] Mi all tystio i gam-drin domestig yn ystod plentyndod olygu bod y plentyn yn fwy tebygol o ymddwyn yn dreisgar ei hun yn nes ymlaen mewn bywyd, ac mae'n fwy tebygol o ddioddef o iechyd meddwl a llesiant gwael.

[41] Census (2011) Lone parent households.

[42] Welsh Government (2018). Labour Market Statistics for Households, 2017/2018. Online: https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-12/181127-labour-market-statistics-households-2017-en.pdf Retrieved: 06/10/2021.

[43] ONS (2020) Domestic abuse in England and Wales. Online: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/datasets/domesticabuseinenglandandwalesdatatool Retrieved: 07/10/2021.

Astudiaeth Achos ▶

Mae **'Mamau yn Bwysig'** yn wasanaeth ymyrraeth gynnar sy'n cynnig amgylchedd diogel, cefnogol lle gellir cwrdd â mamau eraill sy'n cael profiadau tebyg. Mae'n cael ei lansio ar draws rhanbarth Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda ac mae'n wasanaeth ar gyfer mamau newydd sy'n cael problemau iechyd meddwl ysgafn i gymedrol yn ystod y cyfnod amenedigol, ar draws Sir Gâr, Ceredigion a Sir Benfro. Cafodd y gwasanaeth ei dreialu mewn rhannau eraill o'r DU a Chymru, gyda rhai rhieni'n dweud ei fod wedi 'newid eu bywydau'.

4.2 Y Blynyddoedd Cyntaf

Ystyriaethau Ariannol

Gall statws economaidd-gymdeithasol isel effeithio ar hunan-barch a hunanhyder rhieni ac ar ansawdd y rhianta. Mae'r lefelau incwm cyfartalog yng Ngheredigion yn is ac felly mae'r gost o fagu plant yn heriol i rai rhieni.

Yn ôl Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru, ardal Aberteifi ac Aberporth sydd â'r gyfran uchaf o'i phoblogaeth mewn amddifadedd incwm, ar 19%, sy'n uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol (16%) ac sy'n cyfateb i 1,685 o bobl. Ar y pegwn arall, Gogledd Aberystwyth sydd â'r gyfran isaf, ar 6%, gweler Tabl 4.4.

Tabl 4.4: Canran y bobl mewn Amddifadedd Incwm

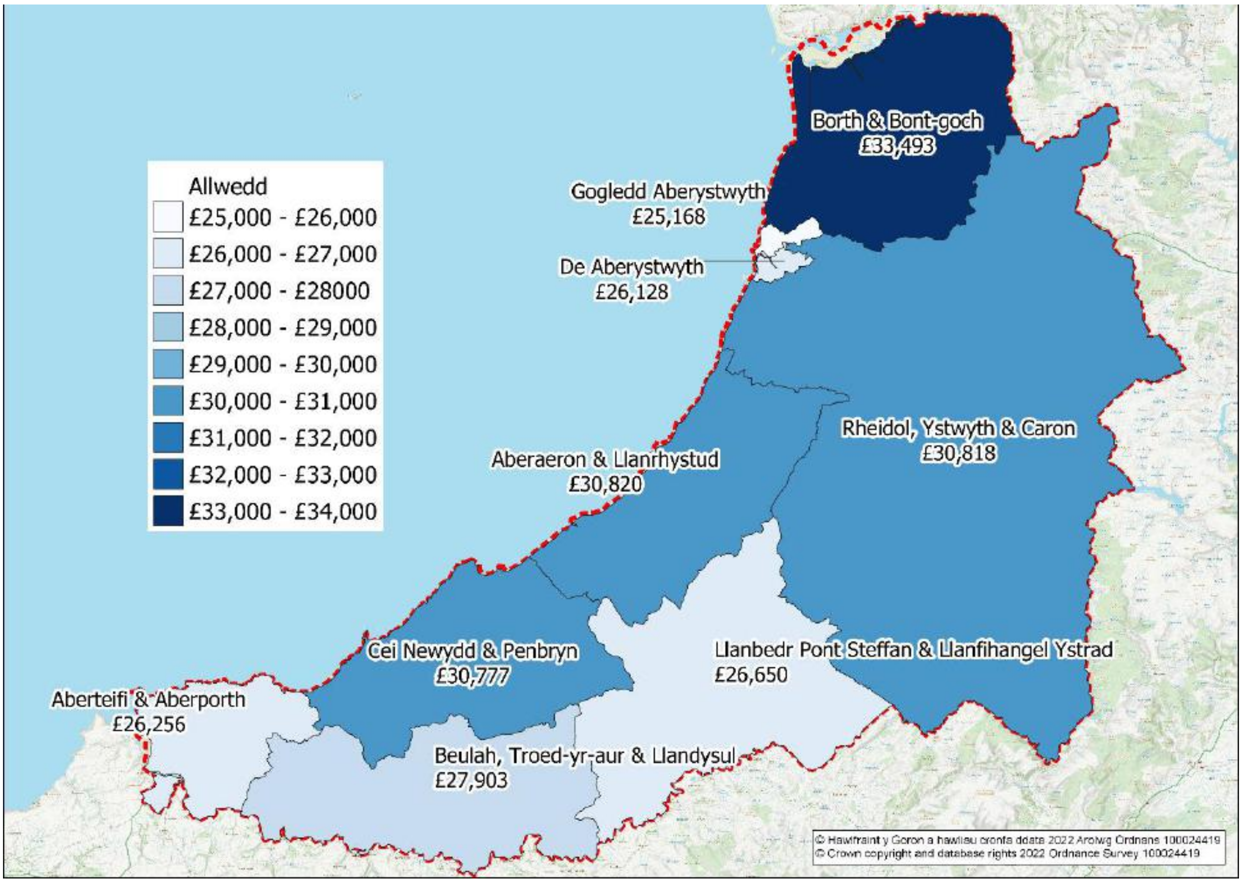
Ardal Gymunedol	Pobl mewn Amddifadedd Incwm
Aberteifi ac Aberporth	19%
Beulah, Troed-yr-aur a Llandysul	14%
De Aberystwyth	13%
Llanbedr P.S. a Llanfihangel Ystrad	12%
Cei Newydd a Penbryn	12%
Aberaeron a Llanrhystud	11%
Rheidol, Ystwyth a Caron	10%
Borth a Bont-goch	10%
Gogledd Aberystwyth	6%

Ffynhonnell: MALIC, 2019

Mae'r incwm canolrifol yng Ngheredigion yn £28,595, sydd £404 yn is na chyfartaledd cenedlaethol Cymru a £4,529 yn is nag un y DU. Mae incwm yn cynnwys nid yn unig yr incwm o gyflogau ond o ffynonellau eraill hefyd, megis pensiynau a buddsoddiadau eraill. Hefyd, mae yna wahaniaethau mawr rhwng gwahanol ardaloedd cymunedol Ceredigion. Mae Ffigur 4.3 yn dangos mai Borth a Bont-goch sydd â'r incwm canolrifol uchaf, ar £33,493, sydd tua £7,237 yn uwch nag Aberteifi ac Aberporth, a dros £8,000 yn uwch nag un Gogledd Aberystwyth (£25,168), er hyn, mae'n bwysig nodi bod ardal Gogledd Aberystwyth yn gartref nifer o fyfyrwyr Prifysgol Aberystwyth yn ystod y tymor ac mae hyn yn debygol o ostwng y ffigurau incwm.[44]

[44] CACI Paycheck 2020

Ffigur 4.3: Incwm Canolrifol yng Ngheredigion yn ôl Ardal Cymunedol



Ffynhonnell: CACI Paycheck 2020

Mae cael babi'n gostus. Mae'r Grŵp Gweithredu ar Dlodi Plant yn awgrymu y gallai cost magu plentyn dros 18 mlynedd fod dros £150,000. Mae hyn oddeutu £8,333 y flwyddyn[45] ac mae'n cyfrif am 29.1% o'r incwm ar draws Ceredigion, gan godi i 33.1% yng Ngogledd Aberystwyth, sydd â'r lefelau incwm isaf yn y Sir. Nid yw'r ffigurau hyn yn rhoi ystyriaeth i ffactorau megis biliau cartref a gwariant arall.

Ffigur 4.4: Amcangyfrif o'r ganran o incwm gros canolrifol a warir ar fagu plentyn bob blwyddyn

Gogledd Aberystwyth	Ceredigion	Borth a Bont-goch
33.1%	**29.1%**	**24.9%**

Ffynhonnell: Grŵp Gweithredu Tlodi Plant a CACI Paycheck 2020

Gall y newid o ran blaenoriaethau a ddaw yn naturiol yn sgil dod yn rhiant hefyd effeithio ar lefelau incwm aelwydydd yng Ngheredigion. Mae rhieni yn aml yn penderfynu lleihau eu horiau gwaith, neu symud i gyflogaeth ran-amser, ond nid oes gan eraill unrhyw ddewis yn y mater ac yn gorfod lleihau oriau gwaith neu roi'r gorau i weithio'n gyfan gwbl.[46] Mae'r Arolwg Rhieni a gynhaliwyd i gefnogi'r Asesiad o Ddigonolrwydd Gofal Plant 2022-27 drafft yn darparu llawer o dystiolaeth bod nifer fawr o rieni wedi gorfod rhoi'r gorau i weithio oherwydd diffyg gofal plant addas yn eu hardal. Yn y naill sefyllfa neu'r llall, mae cyllid y cartref yn cael ei roi dan straen.

Mae cost uchel gofal plant yn golygu y gall wneud synnwyr economaidd i newid patrymau gwaith a gofalu am y plant. Nododd Arolwg Gofal Plant 2022 fod prisiau gofal plant yn cynyddu yng Nghymru – ar gyfartaledd mae rhieni'n talu £125 yr wythnos ar gyfartaledd neu dros £6,500 y flwyddyn am le meithrin rhan-amser (25 awr) yn unig yng

[45] Hirsch D. (2020) Child Poverty Action Group. The cost of a child in 2020.
[46] Lowth M., Jarivs S. (2017) Will having a child affect my career? Online: https://patient.info/news-and-features/will-having-a-child-affect-my-career Retrieved: 12/10/2021.

Nghymru ar gyfer plentyn o dan ddwy oed.[47] Mae hyn yn gynnydd mawr ar y £115 yn arolwg y flwyddyn flaenorol.[48] Mae hyn i'w briodoli i raddau helaeth i'r cynnydd yng nghostau byw ac effaith economaidd pandemig COVID-19[49], fodd bynnag, mae ffactorau eraill i'w hystyried megis cynnydd yn yr Isafswm Cyflog Cenedlaethol, cynnydd mewn costau cyffredinol ac awydd i beidio â throsglwyddo costau i rieni.

Mae Dechrau'n Deg yn darparu gofal plant o'r ansawdd gorau ac mae wedi bod yn hynod o effeithiol yng Ngheredigion ar gyfer teuluoedd yn ein hardaloedd mwyaf difreintiedig, sef Aberteifi ac Aberporth, yn ôl Mynegai Amddifedd Lluosog Cymru 2019.[50]

Iaith a Diwylliant Cymru

Mae **caffael iaith yn gynnar** yn bwysig iawn. Mewn byd sy'n globaleiddio, gall hunaniaeth arbennig, megis bod yn Gymro neu'n Gymraes, fod yn brofiad cyffrous a chyfoethog. Mae ymchwil yn dangos y gall datblygu'r Gymraeg yn ystod blynyddoedd cynnar annog ymdeimlad o berthyn, a chynnig llwybr at gyfleoedd diwylliannol a chymdeithasol newydd megis llenyddiaeth, cerddoriaeth, ffilm a theatr yn nes ymlaen mewn bywyd.[51] Hefyd, mae sicrhau bod siaradwyr Cymraeg yn pasio'r iaith ymlaen i'r genhedlaeth nesaf a bod plant yn cael cyfleoedd i gymdeithasu yn yr iaith yn eu hardaloedd lleol yn hanfodol i oroesiad y Gymraeg.

Mae llawer o **ddarpariaeth cyfrwng Cymraeg ar** gael yn y sir ar gyfer plant cyn oed ysgol oherwydd nifer y 'Cylchoedd Meithrin' sy'n gweithredu. Yn ôl Data Digonolrwydd Gofal Plant 2022-27, mae 853 o leoedd cyn ysgol/meithrin/'Cylch Meithrin' ar gyfer plant 3 oed yng Ngheredigion, ac mae 83% mewn lleoliadau cyfrwng Cymraeg (Tabl 4.5).[52]

Tabl 4.5: Darpariaeth Feithrin y Cyfnod Sylfaen (Rhagfyr 2021)

Cyflwyno Darpariaeth Feithrin y Cyfnod Sylfaen	Nifer y lleoliadau/ysgolion	Nifer y lleoedd sydd ar gael	Nifer y ddarpariaeth Gymraeg	Nifer y ddarpariaeth ddwyieithog	% lleoliadau cyfrwng Cymraeg
Lleoliadau gofal plant	21	384	17	4	81%
Ysgolion	14	469	12	2	86%
CYFANSWM	**35**	**853**	**29**	**6**	**83%**

Gofal plant cyfrwng Cymraeg yw'r un a ddefnyddir amlaf o bob math o ofal plant yng Ngheredigion, ac mae hyn ar ei uchaf ar gyfer Gofal Dydd Sesiynol / Gofal Dydd Llawn trwy'r Cylchoedd Meithrin. Mae rhai ysgolion yn cynnig clybiau brecwast wedi'u hariannu sydd yn eu tro yn cynnig darpariaeth 'gofal' anghofrestredig i rieni. Mae teuluoedd sy'n byw yn ardaloedd Dechrau'n Deg Ceredigion yn cael gofal plant sesiynol wedi'i ariannu ar gyfer plant 2-3 oed. Mae'r holl leoliadau hyn trwy gyfrwng y Gymraeg, gan gynnwys darpariaeth yn 'Ffrindiau Bach yr Eos' (Penparcau/Llwyn yr Eos – Aberystwyth), ardal sydd ag un o'r canrannau isaf o siaradwyr Cymraeg yn y sir. Mae Tabl 4.6 yn rhoi dadansoddiad o'r math o ofal plant a ddefnyddir a'r cyfrwng iaith yng Ngheredigion.

[47] Coleman, L et al. "Childcare Survey 2022". Coram Family and Childcare, 2022. 11.
[48] Jarvie, M et al. "Childcare Survey 2021". Coram Family and Childcare, 2022. 12.
[49] Coram Family and Childcare Survey 2022". Coram Family and Childcare. Ar-lein: https://www.coram.org.uk/resource/coram-family-and-childcare-survey-2022 . Adalwyd: 31/03/2022 .
[50] WIMD (2019) Middle Layer Super Output Area (MSOA) Analysis. Online: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Welsh-Index-of-Multiple-Deprivation/WIMD-2019/middlelayersuperoutputareaanalysis Retrieved: 15/10/2021.
[51] Welsh Government (2008). 'Welsh Language Development'. [Online]. Available at: https://hwb.gov.wales/api/storage/b4174a47-34fb-447d-8a11-46f21d12c804/welsh-language-development.pdf (Accessed: 12.10.21).
[52] Cyngor Sir Ceredigion (2022). Drafft 'Asesiad o Ddigonolrwydd Gofal Plant 2022-2027'.

Tabl 4.6 Nifer y darparwyr gofal plant yn ôl iaith y ddarpariaeth (Rhagfyr 2021)

	Cymraeg / Y ddwy iaith	Saesneg	Cyfanswm lleoliadau
Nifer y darparwyr Gofal Dydd Sesiynol / Gofal Dydd Sesiynol Llawn	27	2	29
Nifer y Meithrinfeydd Gofal Dydd Llawn	5	1	6
Nifer y Gwarchodwyr Plant	23	22	45
Nifer y darparwyr Gofal y Tu Allan i Oriau Ysgol, Cynllun Chwarae Gwyliau a Crèche	11	0	11
Cyfanswm	**66**	**25**	**91**

Ffynhonnell: Cyngor Sir Ceredigion, Cynllun Strategol y Gymraeg Mewn Addysg (2021)

Mae angen denu mwy o ofalwyr plant sy'n siarad Cymraeg i Geredigion, yn enwedig yng ngogledd a chanol y sir (Aberystwyth ac Aberaeron). Mae ***Cynllun Strategol y Gymraeg 2022-2032*** yn cael ei ddatblygu ar hyn o bryd a bydd yn ceisio mynd i'r afael â'r mater hwn, i ddenu mwy o ofalwyr plant sy'n siarad Cymraeg i'r sir.

Mae **costau byw** yn cynyddu ac mae yna gysylltiad cryf rhwng tlodi ac iechyd tymor hir.

Mae'n hanfodol bod mamau yn medru cael mynediad at y cymorth sydd angen arnynt ar gyfer ei iechyd a'u lles meddyliol ac i gydnabod **cyflyrau iechyd meddwl amenedigol**.

De Aberystwyth ydy'r unig ardal yng Ngheredigion gyda chanran o **bwysau geni isel** sydd yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol.

Mae nifer y **plant sy'n cael eu himiwneiddio** yn parhau i fod yn bositif, ond, mae angen gwneud gwaith pellach i gyrraedd y targed o 95% sydd wedi ei osod gan Lywodraeth Cymru.

Mae mamau yng Ngheredigion yn llawer mwy tebygol na'r cyfartaledd cenedlaethol **o fwydo eu babanod ar y fron** 10 diwrnod ar ôl genedigaeth, ac mae cyfradd y rhai sy'n bwydo ar y fron sy'n byw yn ardaloedd Dechrau'n Deg Ceredigion yr uchaf yng Nghymru.

Mae sicrhau bod gan rieni **absenoldeb â thâl digonol** ar gyfer genedigaeth plentyn yn bwysig er lles y baban a'r rhieni.

Mae **statws economaidd cymdeithasol isel** yn medru effeithio ar hunan-barch, hunanhyder a'r ansawdd o fod yn rhiant. Mae **incymau cyfartalog** yng Ngheredigion yn isel ac felly mae'r **gost o fagu plentyn** yn heriol i rai rhieni. Ardal **Aberteifi & Aberporth** ydy'r ardal gymunedol gyda'r canran uchaf o'i phoblogaeth sydd mewn amddifadedd incwm ar 19%.

Mae Dechrau'n Deg yn darparu **gofal plant** o'r ansawdd uchaf ac wedi bod yn hynod effeithiol i deuluoedd yn ein hardaloedd mwyaf difreintiedig yng Ngheredigion.

Mae galw am **ddarpariaeth Gofal Plant** yng Ngheredigion yn enwedig yng ngogledd, canol a de'r Sir, yn enwedig darpariaeth cyfrwng Cymraeg.

Mae sicrhau bod siaradwyr Cymraeg yn trosglwyddo'r iaith i lawr y cenedlaethau a bod plant yn cael y cyfleoedd i gymdeithasau yn **iaith eu hardal leol** yn hanfodol i'w les a goroesiad yr iaith Gymraeg.

PLENTYNDOD

Plentyndod

***Yn y bennod yma:** Tyfu'n Iach, Seiliau Cadarn, Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod, Dod Ynghyd*

5.1 Tyfu'n Iach

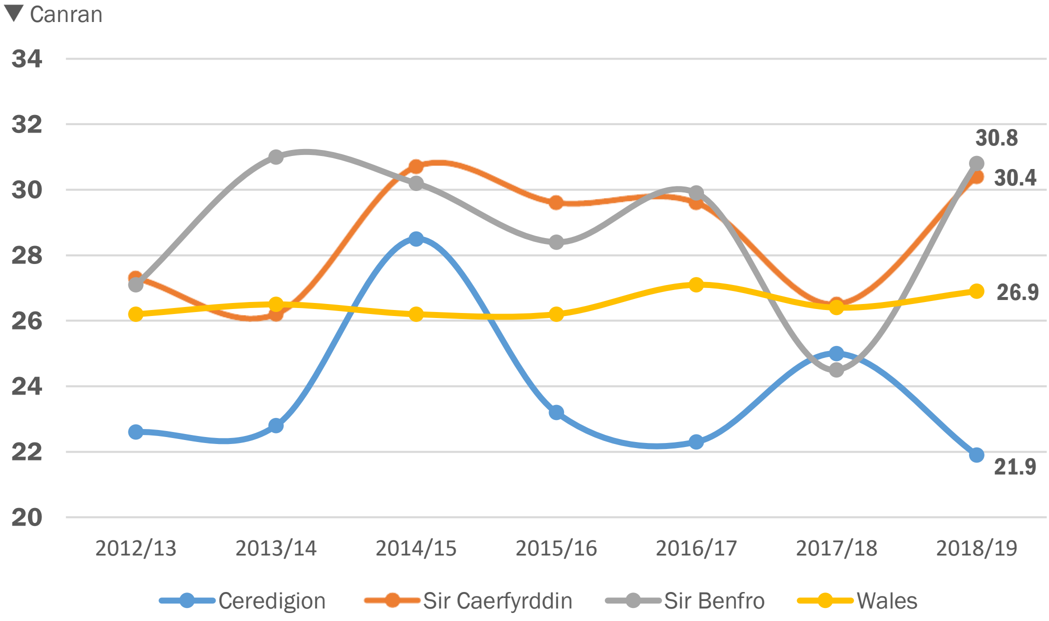
Iechyd Corfforol Plant

Mae plant sydd dros bwysau neu'n ordew yn llawer mwy tebygol o ddatblygu gordewdra neu fod dros bwysau fel oedolion, a all arwain at oblygiadau iechyd pellach megis diabetes a chlefyd y galon. Yn ôl Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, mae 8 o bob 10 person ifanc sy'n ordew yn eu harddegau yn mynd ymlaen i fod yn oedolion gordew.[53]

Mae'r data diweddaraf o'r Rhaglen Mesur Plant (2018/19) yn dangos bod cyfran y plant 4 i 5 oed sydd dros bwysau neu'n ordew wedi gostwng o 28.5% yn ystod 2014/15 i 21.9% yn ystod 2018/19, sy'n is na'r cyfartaledd cenedlaethol ar gyfer Cymru, sef 26.9%.[54] Roedd canran y plant dros bwysau neu ordew yng Ngheredigion wedi cynyddu ychydig rhwng 2012/13 a 2014/15, ac roedd yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol. Fodd bynnag, mae'r data diweddaraf (2018/19) yn dangos bod y lefelau yn ôl i lawr ychydig yn is na'r hyn a welwyd yn 2012/13. Mae siroedd cyfagos Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro bron bob amser wedi gweld niferoedd ychydig yn uwch o blant dros bwysau neu ordew na Cheredigion (Ffigur 5.1).

Er bod arwyddion cadarnhaol sy'n dangos bod nifer y plant sydd dros bwysau neu'n ordew yn gostwng yng Ngheredigion, mae'r ffigur yn dal yn rhy uchel. Rhaid i ni barhau i weithio i leihau'r ffigur hwn ymhellach a sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael cyfle i wella eu hiechyd a dysgu am ddewisiadau ffordd o fyw iach, a bydd sicrhau bod cyfleusterau chwaraeon digonol ar gael hefyd yn hynod fuddiol.

Ffigur 5.1: Canran y plant 4 i 5 oed sydd dros bwysau neu'n ordew

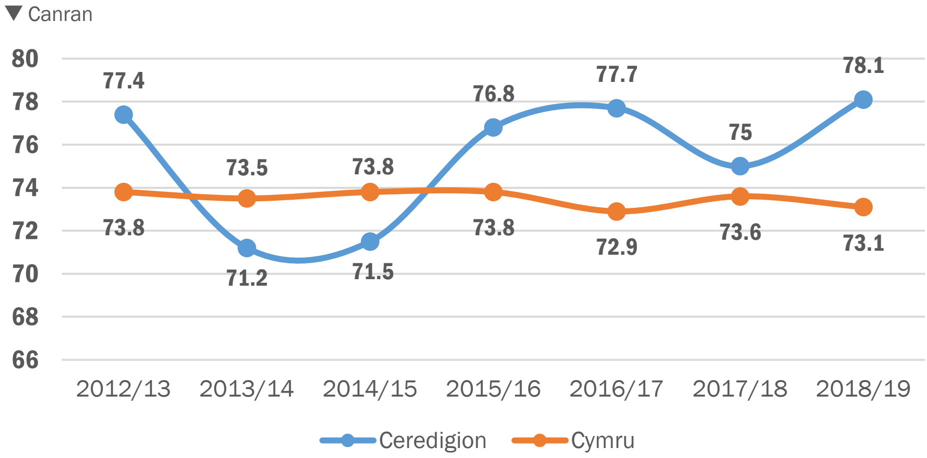


Ffynhonnell: Rhaglen Mesur Plant 2018/19

[53] Hywel Dda University Health Board (2021) Pharmaceutical Needs Assessment.
[54] "Percentage of children, aged 4 to 5 years who are overweight or obese, trends over the previous 6 years in Ceredigion and Wales, Child Measurement Programme for Wales, 2012/13 - 2018/19" Child Measurement Programme. Online: https://publichealthwales.shinyapps.io/cmp_2020_eng/#section-health-board-and-local-authority-1 Retrieved: 27/09/2021.

Mae plant sy'n bwysau iach yn fwy tebygol o fod yn fwy heini ac yn iachach. Ar ben hynny, mae'n rhoi hwb i hunanhyder ac mae plentyn iach yn fwy tebygol o allu canolbwyntio a dysgu. Mae'r manteision hyn i gyd yn arwain at les mwy cadarnhaol a llai o siawns o ddatblygu cymhlethdodau yn ddiweddarach mewn bywyd. Yn 2018/19, gwelodd Ceredigion ei chanran uchaf ers 2012/13 o blant rhwng 4 a 5 oed a oedd yn bwysau iach neu o dan bwysau (78.1%), sy'n llawer uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol o 73.1%, gwelir Ffigur 5.2.[55]

Ffigur 5.2: % y plant 4 i 5 oed sy'n bwysau iach neu o dan bwysau



Ffynhonnell: Rhaglen Mesur Plant 2018/19

Mae ymarfer corff yn bwysig i'n lles. Mae gan weithgaredd corfforol nifer o fuddion i iechyd a ffitrwydd plant ac mae'n gallu gwella iechyd meddwl plentyn. Mae cryfhau cyhyrau ac esgyrn, datblygu cydsymud, codi hwyl a gwella lefelau egni yn rhai o'r buddion i blant pan maent yn gwneud ymarfer corff.[56]

Mae sicrhau bod gan blant fynediad priodol i fannau gwyrdd neu fannau chwarae yn hanfodol i iechyd a llesiant plentyn. Mae gan awyr iach gymaint o fanteision iechyd a llesiant. Gweler adran 5.4 Chwarae a Chanlyniadau Llesiant am drafodaeth bellach ar hyn.

Yng Ngheredigion, mae 52.5% o blant ysgol yn cymryd rhan mewn o leiaf 3 gweithgaredd chwaraeon yr wythnos, mae hyn yn uwch na chyfartaledd Cymru sef 47.6%. Mae bechgyn (54%) yng Ngheredigion yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn 3 gweithgaredd chwaraeon yr wythnos na merched (51.5%).[57] Mae Chwaraeon Cymru wedi cydnabod bod cael mwy o ferched i gymryd rhan mewn chwaraeon, yn enwedig ers pandemig COVID-19, yn broblem genedlaethol.

Dangosodd yr adolygiad diweddar o Strategaeth Chwaraeon a Gweithgareddau Hamdden Ceredigion hefyd, er bod plant oedran ysgol gynradd yn llawer mwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol dair gwaith yr wythnos o gymharu â'r cyfartaledd cenedlaethol, bod plant oedran uwchradd ychydig yn llai tebygol o wneud hynny - 47% o'i gymharu â 48% yn genedlaethol.

Mae gwersi Addysg Gorfforol mewn ysgolion yn orfodol, ac mae'r rhan fwyaf o blant yn cael eu hannog i gymryd rhan. Yn ôl Chwaraeon Cymru, mae 87.8% o blant yng Ngheredigion hefyd yn cymryd rhan mewn chwaraeon mewn lleoliadau eraill y tu allan i'r ysgol.[58] Dyma'r gyfran uchaf ledled Cymru, ac mae'n awgrymu bod plant yng Ngheredigion wedi ymrwymo i gadw'n actif.

---

[55] "Percentage of children, aged 4 to 5 years who are a healthy weight or underweight, trends over the previous 6 years in Betsi Cadwaladr UHB and Wales, Child Measurement Programme for Wales, 2012/13 - 2018/19" Child Measurement Programme. Online: https://publichealthwales.shinyapps.io/cmp_2020_eng/#section-health-board-and-local-authority-1 Retrieved: 27/09/2021.
[56] Early Years Resources (2019) The Importance of Physical Activity for Children.
[57] Sport Wales (2018) School Sport Survey 2018
[58] Ibid.

Dangosydd arall a defnyddir yn aml ar gyfer iechyd plant yw'r tebygolrwydd o bydredd dannedd. Dangosodd data gan Iechyd Cyhoeddus Cymru fod plant yng Ngheredigion yn 2015/16 yn llai tebygol o gael dannedd wedi pydru yn 5 oed (0.8%) na chyfartaledd Cymru (1.2%).[59] Gall pydredd dannedd fod yn arwydd o ddeiet sy'n uchel mewn siwgr a startsh neu hylendid y geg gwael. Wrth i ni dyfu'n hŷn, mae'r tebygolrwydd o brofi pydredd dannedd yn cynyddu. Gall hylendid y geg da a chael deiet cytbwys yn ifanc gynyddu'r tebygolrwydd o gael dannedd iachach fel oedolion.

Dim ond un ffordd o wella iechyd a ffitrwydd plentyn yw gweithgarwch corfforol. Mae sicrhau bod gan blentyn ddiet iach a chytbwys yn hanfodol, gall hyn nid yn unig helpu plentyn i gynnal pwysau iach, gall hefyd leihau'r tebygolrwydd o bydredd dannedd. Mae'r Strategaeth Cymru Iach yn nodi y dylai gwaith ar wella iechyd a llesiant ddechrau'n gynnar, hyd yn oed cyn geni, ac awgrymir bod sicrhau'r cwricwlwm ysgol ynghyd â'r Rhaglen Ysgolion Iach bresennol yn helpu i adeiladu gwybodaeth am ddewisiadau bywyd iach ac egnïol.[60] Mae ein hiechyd yn bwysig iawn trwy gydol ein bywyd, a bydd addysgu cenedlaethau'r dyfodol am bwysigrwydd iechyd a ffitrwydd yn hanfodol i sicrhau ein bod yn gallu byw bywydau hir a hapus.

Iechyd Meddwl Plant

Yn dilyn iechyd corfforol plant, mae iechyd meddwl plant yn allweddol i'w llesiant. Gall hapusrwydd, lles a datblygiad, cyrhaeddiad addysgol a rhagolygon byw bywyd boddhaus a chynhyrchiol plentyn hefyd gael eu heffeithio gan faterion iechyd meddwl. Yn ôl Arolwg Iechyd a Lles Disgyblion y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN), a gynhelir bob dwy flynedd, mae bron i 1 o bob 5 (19%) o bobl ifanc yng Nghymru yn nodi lefelau uchel iawn o symptomau iechyd meddwl.[61] Mae cysylltiad rhwng iechyd meddwl yn ystod plentyndod ac iechyd meddwl yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae ymchwil yn dangos bod profi problemau iechyd meddwl yn ystod plentyndod yn gwneud pobl yn fwy tebygol o brofi problemau iechyd meddwl fel oedolyn.[62]

Mae nifer y plant a'r bobl ifanc (rhwng 10 ac 18 oed) sy'n derbyn cwnsela yng Ngheredigion wedi amrywio yn ystod y blynyddoedd diwethaf, gyda'r data diweddaraf yn dangos gostyngiad bach o 306 i 261 rhwng 2018/19 a 2019/20.[63] Fodd bynnag, mae'n debygol iawn bod y nifer hwn wedi cynyddu'n sylweddol yn ystod 2020/21 yn sgil pandemig COVID-19, o ganlyniad i effaith y cyfnodau clo cenedlaethol, ynysu, a diffyg addysgu wyneb yn wyneb a diffyg cymdeithasu.

Yn yr un modd â'r rhan fwyaf o gyflyrau, mae cael cymorth cyn gynted â phosibl ar gyfer cyflyrau iechyd meddwl yn bwysig. Mae disgyblion Blwyddyn 10 (14 i 15 oed) yn fwy tebygol o dderbyn cwnsela nag unrhyw grŵp oedran arall, tra mai'r rhai ym mlwyddyn 13 (17 i 18 oed) yw'r lleiaf tebygol.[64] Mae nifer y disgyblion ym mlwyddyn 10 sy'n derbyn cwnsela wedi bod yn debyg i raddau helaeth dros y blynyddoedd diwethaf, tra bod nifer y disgyblion blwyddyn 13 wedi bod yn gostwng fel y dangosir yn Ffigur. 5.3.

Mae mewnwelediad pellach oddi wrth Dîm Gwasanaeth Cwnsela Ysgolion Cyngor Sir Ceredigion wedi nodi bod darpariaeth cwnsela mewn ysgolion yn cael ei fodloni mewn ysgolion. Nodwyd hefyd bod nifer y plant sydd angen ac eisiau cwnsela yn cynyddu ac mae rhestrau aros ym mhob ysgol, mae hyn yn rhywbeth a welir ledled Cymru. Mae'n hanfodol bod pob plentyn yn cael y cyfle i gael mynediad at eu hanghenion cwnsela gofynnol ac mae Gwasanaeth Cwnsela mewn ysgolion Ceredigion yn gobeithio y bydd cyllid gan Lywodraeth Cymru yn y dyfodol yn sicrhau bod y galw'n cael ei ddiwallu.

---

59 "Decayed, missing or filled teeth" (2015/16) Public Health Wales. Online: Workbook: PHOF 2017 LAHB - Charts (tableau.com) Retrieved: 27/09/2021

60 Welsh Government (2018) A Healthier Wales: Our Plan for Health and Social Care

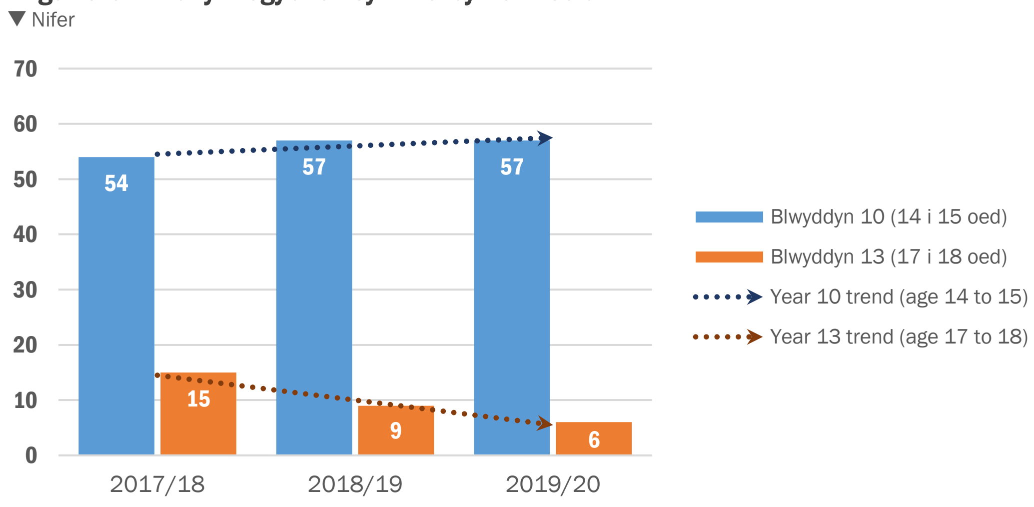
61 Page N., Hewitt G., Young H., Moore G., Murphy S. (2021) Student Health and Wellbeing in Wales: Report of the 2019/20 School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey. Cardiff University, Cardiff, UK. 11.

62 Mental Health Foundation. "Children and young people". Online: https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/c/children-and-young-people. Retrieved: 27/09/2021.

63 Stats Wales. "Number of children and young people who received counselling in Wales by School year age group, Year and Gender". Online: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/Counselling-for-Children-and-Young-People/numberofchildrenandyougpeoplewhoreceivedcounsellinginwales-by-schoolyearagegroup-year-gender Retrieved: 27/09/2021

64 Ibid.

Ffigur 5.3: Nifer y Disgyblion sy'n derbyn Cwnsela



Ffynhonnell: Stats Cymru 2019/20

Mae bwlio yn un enghraifft a all effeithio ar les meddyliol plentyn a gall arwain at gyflyrau hirdymor megis gorbryder ac iselder. Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn casglu data gan fyrddau iechyd lleol; dangosodd eu hastudiaeth yn 2019/20 fod 33% o blant ysgol yn ardal bwrdd iechyd Hywel Dda wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn ystod y "misoedd diwethaf" a bod merched yn fwy tebygol (35%) o fod wedi cael eu bwlio na bechgyn (31%).[65]

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf mae defnydd plant o'r rhyngrwyd wedi bod yn destun craffu. Er bod y rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol wedi bod yn fuddiol mewn sawl ffordd, mae pryderon megis seiberfwlio yn fwy cyffredin wrth i'r defnydd o'r rhyngrwyd gynyddu ymhlith plant iau. Mae data gan Rwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion ar gyfer rhanbarth bwrdd iechyd Hywel Dda yn dangos bod 17% o'r cyfranogwyr wedi dweud eu bod wedi cael eu seiberfwlio yn ystod y "misoedd diwethaf".[66] Mae hyn yn gynnydd o 7% ers 2017/18[67], sy'n awgrymu ei fod yn bryder cynyddol yn y sir.

Mae plant yn defnyddio'r rhyngrwyd am lu o resymau gwahanol. Yn ddiweddar, mae nifer yr adnoddau addysgol sydd ar gael ar-lein wedi cynyddu oherwydd COVID-19 ac mae hyn wedi gweld cynnydd yn nifer y plant a'r bobl ifanc sy'n defnyddio'r rhyngrwyd. Dangosodd astudiaeth fod y defnydd o dechnoleg yn y DU yn parhau i gynyddu gyda 5% o blant 5 i 7 oed bellach â ffôn clyfar, mae gan 37% eu llechen eu hunain ac mae gan 4% o blant 5-7 oed gyfrifon cyfryngau cymdeithasol.[68]

Er nad yw plant a phobl ifanc yn cael eu hystyried i fod mewn perygl o ddatblygu goblygiadau iechyd difrifol o'r clefyd anadlol COVID-19, mae ymchwil wedi datgelu bod ymddygiad plant wedi cael ei effeithio oherwydd unigedd a bod yn gaeth i'w cartref yn ystod y pandemig.[69] Mae cau ysgolion, gorfod hunanynysu, a phryderon cyffredinol am y feirws i gyd yn ffactorau y credir eu bod wedi effeithio ar iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Mae ymchwil pellach yn parhau o ran maint yr effeithiau hyn, ond rhagwelir y byddant yn amlwg am beth amser i ddod. Am y rheswm yma, mae angen i ni feddwl yn greadigol am y ffyrdd gallwn helpu plant o ran perthnasau dynol, technoleg feddygol a digidol all goresgyn problemau iechyd meddwl.

---

[65] Page N., Hewitt G., Young H., Moore G., Murphy S. (2021) Student Health and Wellbeing in Wales: Report of the 2019/20 School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey. Cardiff University, Cardiff, UK. 105.
[66] Ibid.
[67] Hewitt G., Anthony R., Moore G., Melendez-Torres G.J., Murphy S. (2019) Student Health and Wellbeing In Wales: Report of the 2017/18 Health Behaviour in School-aged Children Survey and School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey. Cardiff University, Cardiff, UK
[68] Ofcom (2020) Children and parents: Media use and attitudes report 2019
[69] Welsh Government (2020) Review of the impact of mass disruption on the wellbeing and mental health of children and young people

Astudiaeth Achos ▶

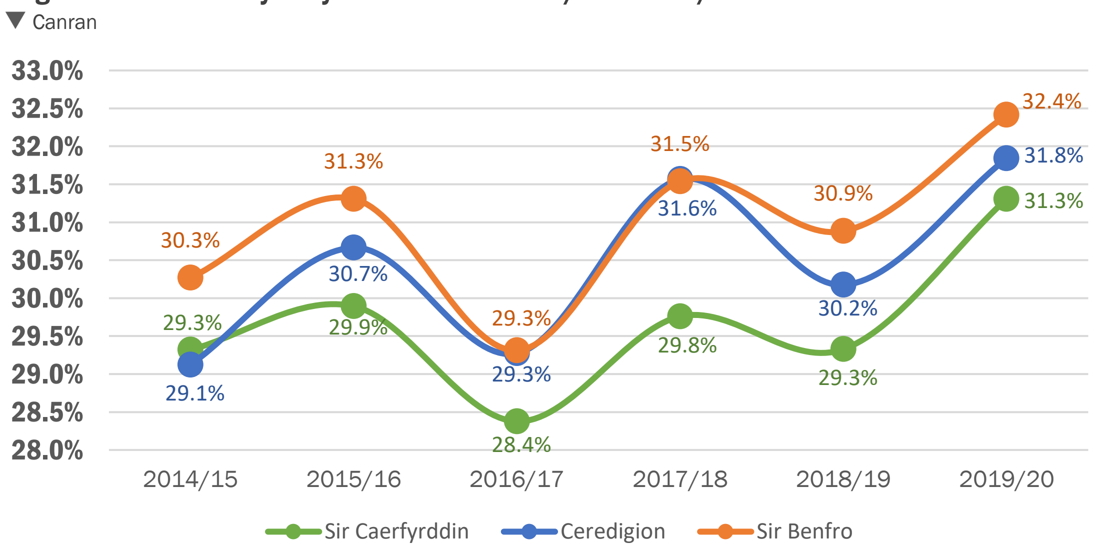
Cwnsela a Chymorth Lles Emosiynol

Lansiwyd gwasanaeth cwnsela a chymorth lles emosiynol newydd ar-lein ar gyfer pobl ifanc yng nghanolbarth Gorllewin Cymru gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda. Mae Gwasanaeth Iechyd Meddwl Arbenigol Plant a'r Glasoed (S-CAMHS) wedi comisiynu Kooth - gwasanaeth cwnsela ar-lein llwyddiannus sydd wedi'i achredu gan Gymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain. Gall pobl ifanc 11-18 oed gael mynediad at gwnsela ar-lein trwy gyfrwng eu dyfais symudol, 365 diwrnod y flwyddyn. Gallant ofyn am gymorth neu gyngor ar unrhyw bwnc y dymunant, o ymdopi â straen arholiadau neu fwlio, i ofyn am help gyda phroblemau bwyta a delwedd corff, delio â meddyliau am hunanladdiad, neu ymdopi â chamdriniaeth rywiol.

Tlodi Plentyndod

Plant yw'r grŵp oedran sydd fwyaf tebygol o fyw mewn tlodi yn ôl ymchwil gan Sefydliad Bevan. Mae amgylchiadau economaidd-gymdeithasol plant yn ffactor sy'n effeithio ar eu lles ac yn cael effaith tymor hwy drwy gydol eu hoes. Mae data a gyhoeddwyd yn ddiweddar gan y Gynghrair Dileu Tlodi Plant yn dangos bod 31.8% o blant (neu 3,459) yn byw mewn tlodi yng Ngheredigion yn 2019/20. Mae hyn nid yn unig yn uwch na'r cyfartaledd ar gyfer Cymru, ond mae Ceredigion hefyd wedi gweld y cynnydd uchaf ond un yn genedlaethol, sef 2.7% dros y pum mlynedd diwethaf. Mae hwn yn duedd ranbarthol ar draws gorllewin Cymru lle mae pob ardal wedi gweld cynnydd ers 2015 a chynnydd arbennig o amlwg rhwng 2018/19 a 2019/20 fel y dangosir yn Ffigur 5.4.[70]

Ffigur 5.4 % o Blant sy'n Byw Mewn Tlodi 2014/15 i 2019/20



Ffynhonnell: Clymblaid "End Child Poverty"

[70] "Child poverty in your area 2014/15 – 2019/20". End Child Poverty Coalition. Online: http://www.endchildpoverty.org.uk/local-child-poverty-data-2014-15-2019-20/. Retrieved: 25/09/2021.

Mae tystiolaeth yn dangos bod plant o gefndiroedd tlotach yn tueddu i gael lefelau cyrhaeddiad addysgol is, ac mae ansicrwydd eu sefyllfa ariannol yn cael effaith ar eu hiechyd meddwl, yn ogystal â'r stigma sy'n gysylltiedig â byw mewn tlodi.[71]

Fodd bynnag, cyfran y disgyblion sy'n gymwys i gael Prydau Ysgol am Ddim yng Ngheredigion yw'r gyfran isaf ond un genedlaethol, sef 13.5% o'i gymharu ag 20.9% ledled Cymru, er bod nifer y disgyblion sy'n eu derbyn wedi cynyddu'n gyson dros y pum mlynedd diwethaf.[72] At hynny, amcangyfrifir mai cyfran y plant sy'n byw ar aelwydydd di-waith yw 9.9%, sy'n amlwg yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol ar gyfer Cymru (13.5%).[73] Mae hyn, ynghyd â'r enillion is na'r cyfartaledd ar draws y Sir, yn awgrymu bod tlodi mewn gwaith yn cynyddu ac yn parhau i fod yn her allweddol i aelwydydd. Yr ardaloedd yr effeithiwyd arnynt fwyaf yng Ngheredigion, ac sydd â'r gyfran fwyaf o aelwydydd sy'n byw mewn tlodi, yw Gogledd Aberystwyth, Aberteifi ac Aberporth a De Aberystwyth, fel y dangosir yn Nhabl 5.1.[74] Diffinnir aelwydydd sy'n byw mewn tlodi fel rhai sy'n ennill llai na 60% o incwm canolrifol Prydain Fawr, sef £19,967.

Tabl 5.1: Canran yr aelwydydd sy'n byw mewn tlodi yn ôl ardal cymunedol

Ardal Gymuned	**% yr aelwydydd sy'n byw mewn tlodi** (llai na 60% o incwm canolrifol Prydain Fawr, sef £19,967)
Gogledd Aberystwyth	**37.8%**
Aberteifi ac Aberporth	**36.7%**
De Aberystwyth	**36.6%**
Llambed a Llanfihangel Ystrad	35.9%
Beulah, Troed-yr-aur a Llandysul	33.8%
Rheidol, Ystwyth a Charon	29.0%
Aberaeron a Llanrhystud	28.9%
Ceinewydd a Phenbryn	28.4%
Borth a Bont-goch	25.6%

Ffynhonnell: CACI Paycheck 2020

Mae ffactorau eraill ar waith wrth gwrs, megis budd-daliadau yn cael eu rhewi, cynnydd mewn costau tai ac yn fwy diweddar pandemig COVID-19, sy'n debygol o fod wedi gwaethygu rhywfaint o hyn yn y tymor byr o leiaf drwy ei effaith ar lawer o'r cyflogwyr allweddol yn y sectorau twristiaeth, gwasanaethau bwyd a lletygarwch, a'r effaith ddilynol ar sefyllfa ariannol cartrefi drwy golli incwm a/neu waith. Mae Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol Cymru 2021 yn disgwyl i'r cynyddiad o galedi oherwydd COVID-19, setio lefelau tlodi byd-eang yn ôl 9.1 mlynedd. Mae'n amlwg mai mynd i'r afael â thlodi mewn gwaith, ac yn benodol y cynnydd mewn tlodi plant, yw un o'r heriau mwyaf sy'n wynebu'r Sir os yw'r tueddiadau hyn am gael eu gwrthdroi, a thrwy hynny lleihau'r effaith tymor hwy ar blant.

[71] "In its efforts to end child poverty, the Welsh Government has designed a number of schemes to support families with their living costs, such as Free School Meals, the Pupil Development Grant – Access and Healthy Start Vouchers." Bevan Foundation. Online: https://www.bevanfoundation.org/resources/children-out-of-poverty/. Retrieved: 25/09/2021.

[72] "Pupils eligible for free school meals by local authority, region and year" & "Number of pupils taking free school meals on census day by local authority, region and year". StatsWales. Online. Available: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/Schools-Census/Pupil-Level-Annual-School-Census/Provision-of-Meals-and-Milk/pupilseligibleforfreeschoolmeals-by-localauthorityregion-year and https://statswales.gov.wales/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/Schools-Census/Pupil-Level-Annual-School-Census/Provision-of-Meals-and-Milk/pupilstakingfreeschoolmealsoncensusday-by-localauthorityregion-year. Retrieved: 25/09/2021.

[73] "Pupils eligible for free school meals by local authority, region and year" & "Number of pupils taking free school meals on census day by local authority, region and year". StatsWales. Online. Available: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/Schools-Census/Pupil-Level-Annual-School-Census/Provision-of-Meals-and-Milk/pupilseligibleforfreeschoolmeals-by-localauthorityregion-year a Retrieved: 25/09/2021.

[74] CACI Paycheck Directory MSOA. 2020.

Amser ar-lein a Chanlyniadau Llesiant

Mae defnydd plant o dechnoleg ddigidol wedi cynyddu’n gyflym dros y ddegawd ddiwethaf, gan godi cwestiynau pwysig am y ffordd y gall yr amser a dreulir ar weithgareddau digidol effeithio ar blant mewn ffyrdd cadarnhaol neu negyddol. Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae defnydd a dibyniaeth ar dechnoleg wedi cynyddu’n ddramatig yn sgil pandemig COVID-19, wrth i ddosbarthiadau ac adnoddau ysgol symud bron yn gyfan gwbl ar-lein i amgylchedd rhithwir, ac yn ystod cyfnodau clo cenedlaethol, roedd adloniant ar-lein yn un o’r ychydig fathau oedd ar gael i blant a phobl ifanc. ‘Amser sgrin’ yw maint yr amser a dreulir yn defnyddio dyfais gyda sgrin, megis ffôn clyfar, cyfrifiadur, teledu, neu gonsol gemau fideo.

Ychydig iawn o ddata lleol sydd ar gael ar ddefnyddio technoleg yn y ffordd hon, ond gwyddom yn genedlaethol yng Nghymru bod yna beth tystiolaeth y gall gor-ddefnydd o sgriniau fod yn niweidiol i iechyd, er enghraifft, drwy ostwng lefelau gweithgaredd corfforol, arferion bwyta afiach, ac ymyrryd â phatrymau cysgu.[75] Mae rhieni’n rhannu’r pryderon hyn – yn ôl arolwg gan Lywodraeth Cymru, mae rhieni plant bach dan 5 oed yn poeni am ddefnydd eu plant o dechnoleg.[76]

Dangosodd ymchwil gan OFCOM, rheolydd cyfathrebiadau’r DU, mai’r pryder mwyaf ymhlith rhieni yng Nghymru oedd yr amser a dreulir gan eu plant yn chwarae gemau yn arbennig. Mae hyn yn cynnwys pryderon am *gynnwys* y gemau, *faint o amser* mae’r plentyn yn ei dreulio’n chwarae gemau, y pwysau i *brynu pethau wrth chwarae,* y posibilrwydd o gael eu *bwlio,* a’r *holl hysbysebu* yn ystod gemau.[77]

Yn ardal Hywel Dda, roedd cyfran y plant a ddywedodd iddynt edrych ddiwethaf ar sgrin electronig ar ôl 11pm ar noson ysgol yn 30%, sy’n debyg iawn i’r tueddiadau ar draws Cymru, er bod bechgyn yn fwy tebygol o wneud hynny na merched (31% o’i gymharu â 29%). Roedd y rhai nad oedd yn ystyried eu hunain yn fachgen na merch yn fwy tebygol o lawer o ddefnyddio amser sgrin ar ôl 11pm, sef 52%, sydd hefyd yn dilyn tueddiadau cenedlaethol. Mae’r tebygolrwydd o ddefnyddio sgrin ar ôl 11pm ar noson ysgol yn cynyddu gydag oedran ac o fewn teuluoedd llai cefnog.[78]

Mae defnydd problemus o gyfryngau cymdeithasol wedi’i gysylltu â lefelau llesiant is ymhlith pobl ifanc ar draws gwledydd, yn ogystal â risg uwch o erledigaeth drwy seiber-fwlio. Diffinnir defnydd problemus o gyfryngau cymdeithasol fel un sy’n sgorio 6 neu ragor ar y Raddfa Anhwylder Cyfryngau Cymdeithasol. Yn ardal Hywel Dda, mae 9% o blant a phobl ifanc wedi’u categoreiddio’n ddefnyddwyr problemus o gyfryngau cymdeithasol, sydd hefyd yn debyg i’r cyfartaledd cenedlaethol, er bod merched yn fwy tebygol na bechgyn o gael eu categoreiddio’n ddefnyddwyr problemus (10% o’i gymharu ag 8%). Mae defnydd problemus o gyfryngau cymdeithasol yn cynyddu gydag oedran i fyny at flwyddyn 10, cyn gostwng ym mlwyddyn 11. I’r rhai sydd ddim yn ystyried eu hunain yn fachgen na merch, mae’r gyfran yn cynyddu i bron chwarter, sef 24%.[79] Mae Ffigur 5.5 yn darparu cymhariaeth o’r ffigurau hyn ar draws ardal Bwrdd Iechyd Hywel Dda.

---

[75] “A family guide to talking about screen time”. Welsh Government. Online: https://hwb.gov.wales/api/storage/7292d03c-5743-411b-bada-1592fa77155b/a-family-guide-to-talking-about-screen-time.pdf. Retrieved: 06/10/2021.

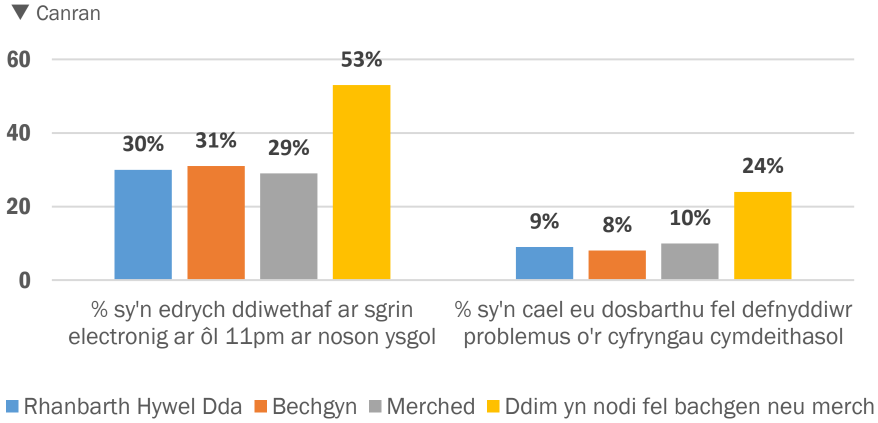
[76] “Creating a balance between ‘Family Time’ and ‘Screen Time’”. Welsh Government. Online: https://gov.wales/parenting-give-it-time/guidance-and-advice/parenting-tips/creating-a-balance-between-family-time-and-screen-time. Retrieved: 06/10/2021.

[77] “Children and parents: Media use and attitudes report 2019”. OFCOM. Online: https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0023/190616/children-media-use-attitudes-2019-report.pdf. Retrieved: 06/10/2021. 24

[78] Page N., Hewitt G., Young H., Moore G., Murphy S. (2021) Student Health and Wellbeing in Wales: Report of the 2019/20 School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey. Cardiff University, Cardiff, UK. 98-99, 105.

[79] Ibid.

Ffigur 5.5: Defnydd Sgrin yn Rhanbarth Bwrdd Prifysgol Hywel Dda



Ffynhonnell: Arolwg Iechyd a Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion Lles Myfyrwyr 2019/20

Mae'r nifer fawr o dechnolegau cyfathrebu newydd sydd ar gael, megis ffonau clyfar a thabledi, ynghyd â'r llwyfannau cyfryngau cymdeithasol, yn rhoi cyfleoedd gwych i blant a phobl ifanc gadw mewn cysylltiad ac ymlacio, ond ar yr un pryd, maent yn dod â pheryglon newydd posib i'w hiechyd a'u lles. Mi fydd angen gwaith pellach i ddeall effeithiau uniongyrchol COVID-19 a'i effeithiau mwy hirdymor. Mae'n amlwg y bydd sicrhau cydbwysedd iach rhwng dysgu ac ymlacio, a rhwng amser ar, ac oddi ar y sgrin, yn ystyriaeth bwysig i genedlaethau'r dyfodol, er mwyn sicrhau Ceredigion iachach a Chymru iachach. Yn arbennig, mi fydd angen mynd i'r afael â gweithgareddau amser sgrin sy'n atal plant a phobl ifanc rhag gwneud pethau sy'n eu cadw'n iach.

5.2 Seiliau Cadarn

Addysg gyfoethog a chynhwysfawr

System addysg Ceredigion yw un o'r cryfaf yng Nghymru ac mae'n un o brif asedau'r Sir. Ceir cymysgedd o ysgolion cynradd, uwchradd ac ysgolion pob oed ar draws y Sir, gyda'r mwyafrif yn cael eu dyfarnu'n 'Dda' neu'n 'Rhagorol' gan Estyn, arolygiaeth addysg a hyfforddiant Cymru. ('Da' = nodweddion cryf, er gall fod angen gwella mân agweddau; 'Rhagorol' = perfformiad ac arferion cryf iawn, cynaledig).[80]

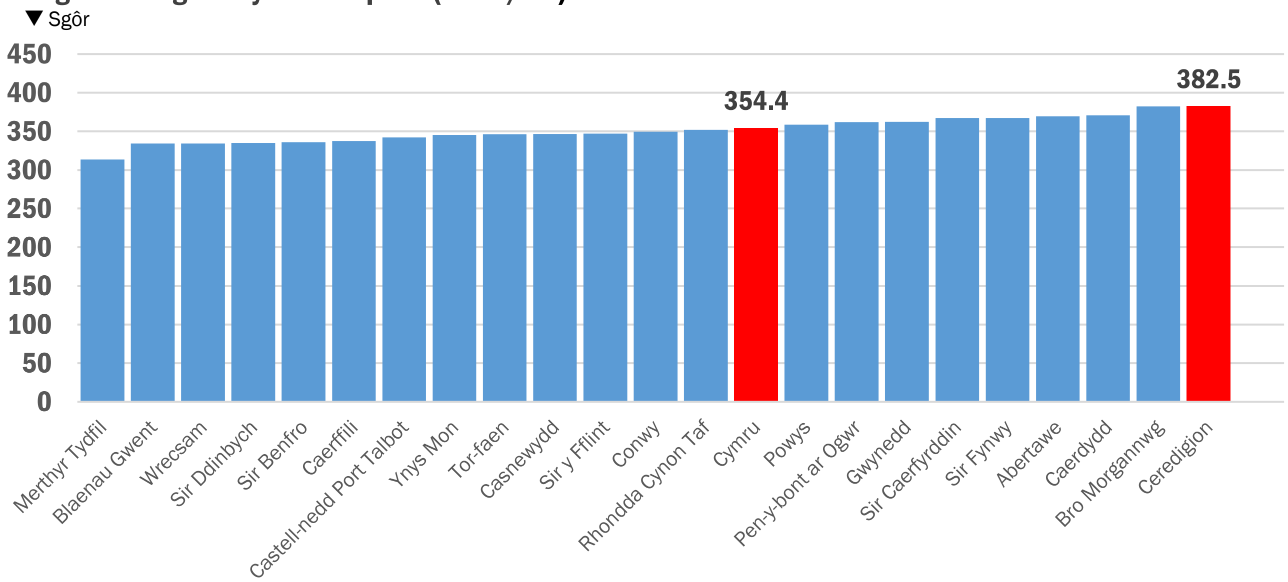
Mae mynychu ysgol dda'n cael ei ystyried yn hanfodol ar gyfer lles a datblygiad plentyn, nid yn unig o ran y cymorth addysgol a'r ddarpariaeth o adnoddau addysg, ond hefyd yn emosiynol, drwy adeiladu hyder a datblygu sgiliau cymdeithasol gyda chyfoedion.[81]

[80] Estyn. Latest Inspection Reports. Online: https://www.estyn.gov.wales/inspection-reports?f%5B0%5D=local_authority_lir%3A56 Retrieved: 05/20/2021.

[81] Estyn (2019) Pupils are happier and healthier when wellbeing is embedded in school life. Online: https://www.estyn.gov.wales/news/pupils-are-happier-and-healthier-when-wellbeing-embedded-school-life Retrieved: 05/10/2021.

Gall cyrhaeddiad uwch yn yr ysgol gynyddu'n gobeithion o fynd i Brifysgol neu Goleg yn ddramatig, a phennu'n rhagolygon gyrfa yn y dyfodol. Ers 2014/15 mae Ceredigion wedi perfformio uwchlaw'r cyfartaledd yn gyson o ran cyrhaeddiad addysgol plant o bob oed a lefelau cymwysterau. Yn 2018/19 cyflwynwyd sgôr 9 wedi'i chapio i ddisgyblion fel y mesur newydd ar gyfer perfformiad TGAU, ac yn y flwyddyn honno cafodd y sir y cyfartaledd sgôr pwynt 9 wedi'i chapio uchaf yng Nghymru (382.4), a oedd llawer yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol (354.4).[82]

Ffigur 5.6: Sgôr Pwyntiau Capio 9 (2018/19)



Ffynhonnell: Llywodraeth Cymru, 2019

Mae pwysau cynyddol ar y cwricwlwm ysgol yng Nghymru, yn enwedig o ystyried y bydd cwricwlwm newydd yn cael ei gyflwyno yn 2022. Yn ôl Cyngor Celfyddydau Cymru, mae'r pwysau ar y pynciau craidd, sef Saesneg, Cymraeg, Mathemateg a Gwyddoniaeth yn dal i gynyddu, ac mae'n debygol na fydd pynciau eraill mwy 'meddal' fel drama a chelf mor boblogaidd bellach mewn ysgolion.[83] Mi allai hyn hyd yn oed arwain at roi'r gorau i addysgu pynciau fel celf neu ddrama mewn ysgolion, am nad oes digon yn eu dewis bellach.

Mae plant a phobl ifanc o gefndir difreintiedig yn fwy tebygol o fod heb hanfodion bywyd bob dydd, ac yn anffodus, gall hynny effeithio ar eu gallu i ddysgu neu hyd yn oed fynychu'r ysgol.[84] Mae llai o ddisgyblion yng Ngheredigion yn gymwys i gael Prydau Ysgol am Ddim o'i gymharu â'r cyfartaledd cenedlaethol; roedd 11.4% o ddisgyblion 5 i 15 oed yn gymwys i gael Prydau Ysgol am Ddim yng Ngheredigion o'i gymharu â'r 18.4% yn genedlaethol (2019/20), ac mae'r nifer sy'n derbyn Prydau Ysgol am Ddim yng Ngheredigion wedi cynyddu dros y pum mlynedd diwethaf.

Hefyd, yn 2021, roedd y bwlch rhwng canlyniadau TGAU gorau disgyblion o gefndir difreintiedig a rhai nad oedd o gefndir difreintiedig wedi lledu yng Nghymru[85], a gwelwyd y duedd hon ar lefel leol hefyd. Er bod y canlyniadau cyffredinol yng Ngheredigion yn parhau i fod yn uwch na'r cyfartaledd, roedd y ganran o ddisgyblion Prydau Ysgol am Ddim yng Ngheredigion a gyrhaeddodd Lefel 2 yn 2018/19 yn 31.5%, i lawr o 34.9% yn 2016/17, Tabl 5.2.[86] Mae gwrthdroi'r duedd hon a chau'r bwlch o ran cyrhaeddiad addysgol yn gysylltiedig yn y bôn â lefelau tlodi ac amddifadedd, ac mae'n parhau i fod yn flaenoriaeth amlwg i'r sir os ydym am greu Ceredigion a Chymru fwy llewyrchus a mwy cyfartal. Yn wir, mae Adroddiad Llesiant Cymru am 2021 yn ddadlen bod hyn yn her genedlaethol - mae yn nodi, er bod proffil cymwysterau pobl oedran gwaith wedi bod yn gweld yng Nghymru, mae gan blant o gefndiroedd amddifadus canlyniadau gwaeth.[87]

---

[82] Welsh Government (2020) Examination results in schools in Wales, 2018/19.
[83] Arts Council of Wales (2018) Arts Council of Wales Corporate Plan 2018-2023.
[84] National Education Union & Child Poverty Action Group (2018) Child poverty and education: A survey of the experiences of NEU members
[85] BBC (2021) Wales' GCSE gap widens for children from poorer backgrounds. Online: https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-58189971 Retrieved: 06/10/2021.
[86] Stats Wales. Key Stage 4 Interim Measures by FSM, from 2018/19. Online: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/Examinations-and-Assessments/Key-Stage-4/interimexammeasuresforyear11pupils-by-fsmstatus Retrieved: 06/10/2021.
[87] "Well-being of Wales 2021". Welsh Government, 30 September 2021. 5.

Tabl 5.2: Cymwysterau Lefel 2 yng Ngheredigion

	Cymwys i gael PyDd	Ddim yn gymwys i gael PyDd	Gwahaniaeth
2016/17	34.9%	68.2%	33.3% pt
2017/18	33.3%	65.0%	31.7% pt
2018/19	31.5%	65.5%	34.0% pt

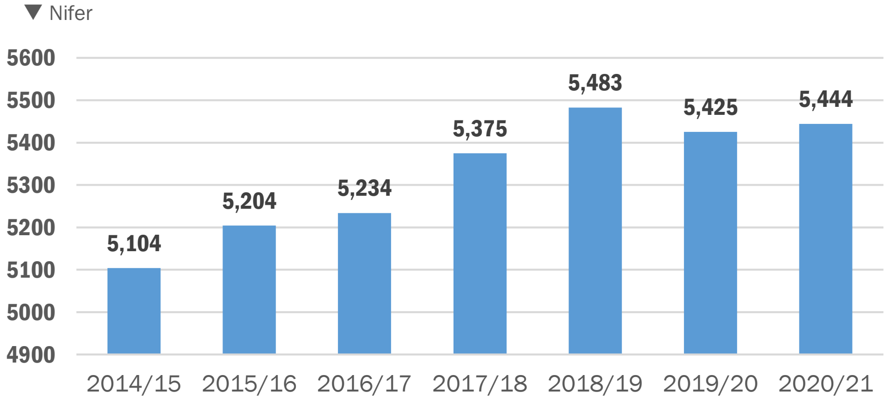
Ffynhonnell: StatsCymru

Yn 2020/21 roedd yna boblogaeth ysgol o 9,305 (ysgolion cynradd, canolradd ac uwchradd) yng Ngheredigion.[88] Ystyrir bod tua 3,125 neu 33.6% o ddisgyblion Ceredigion ag anghenion addysgol arbennig (AAA).[89] Mae sicrhau bod y cymorth iawn ar gael i helpu plant ag anghenion addysgol arbennig yn hanfodol. Gall ysgolion Cyngor Sir Ceredigion ddarparu cymorth ar gyfer mwyafrif y disgyblion ag anghenion addysg arbennig, gydag aelod staff penodol (CydAAA) ymhob ysgol sy'n cydlynu'r cymorth hwn.[90]

Mae gan Wasanaeth Ieuenctid Ceredigion Weithwyr Ieuenctid dynodedig ymhob un o Ysgolion Uwchradd Ceredigion hefyd. Mae'r Gweithwyr Ieuenctid yn darparu cyngor, cymorth a monitro ar gyfer pobl ifanc sydd angen cymorth ychwanegol.[91] Mae elusen gofrestredig annibynnol yng Ngheredigion, sef Ardal 43, yn darparu cymorth a hyfforddiant i bobl ifanc 16-25 oed, a gwasanaethau cwnsela i rai 10-30 oed.[92]

Mae'r Gymraeg yn rhan ganolog o addysg yng Ngheredigion – mae 37 o blith y 43 o ysgolion yn y Sir yn rhai cyfrwng Cymraeg neu'n ddwyieithog.[93] Mae nifer y disgyblion ym mlynyddoedd 1 i 11 sy'n cael eu haddysgu yn Gymraeg fel iaith gyntaf wedi cynyddu dros y blynyddoedd diwethaf, gan gyrraedd nifer uchaf o 5,483 yn 2018/19, ac mae'r ffaith ei fod fymryn yn is yn 2020/21 yn adlewyrchu'r nifer is o ddisgyblion yn y blynyddoedd hynny, gweler Ffigur 5.7.[94]

Ffigur 5.7: Disgyblion a astudiodd y Gymraeg fel iaith gyntaf mewn ysgolion cynradd, canol ac uwchradd ym mlynyddoedd 1-11



Ffynhonnell: StatsCymru

[88] Stats Wales (2021) Number of pupils in primary, middle and secondary school classes by local authority and year group. Online: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/Schools-Census/Pupil-Level-Annual-School-Census/Classes/numberofpupilsinprimarymiddlesecondaryschoolclasses-by-localauthorityregion-yeargroup Retrieved: 06/10/2021.
[89] Stats Wales (2021) Reports of Special Educational Needs (SEN) by local authority and type of need. Online: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/Schools-Census/Pupil-Level-Annual-School-Census/Special-Educational-Needs/reportsofspecialeducationalneeds-by-localauthority-typeofneed Retrieved: 06/10/2021.
[90] Ceredigion County Council. Special Educational Need (SEN). Online: https://www.ceredigion.gov.uk/resident/schools-education/special-educational-needs-sen/ Retrieved: 06/10/2021.
[91] Ceredigion Youth Services. Who are we and what do we offer? Online: https://www.giceredigionys.co.uk/about/ Retrieved: 06/10/2021.
[92] Area 43. Online: https://www.area43.co.uk/ Retrieved: 06/10/2021.
[93] Stats Wales (2021). Schools by local authority, region and Welsh medium type. Online: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/Schools-Census/Pupil-Level-Annual-School-Census/Welsh-Language/Schools-by-LocalAuthorityRegion-WelshMediumType Retrieved: 06/10/2021.
[94] Stats Wales (2021). Pupils taught Welsh as a first language in primary, middle and secondary schools in year groups 1-11, by local authority, region and year. Online: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/Schools-Census/Pupil-Level-Annual-School-Census/Welsh-Language/pupilstaughtwelshprimarymiddlesecondaryschools-by-localauthorityregion-year Retrieved: 06/10/2021.

Mae’r sgiliau bywyd ychwanegol sy’n gysylltiedig ag addysg cyfrwng Cymraeg yn rhai pellgyrhaeddol ymhob agwedd ar lesiant. Ar wahân i fuddiannau diwylliannol bod yn rhan o gymunedau Cymraeg eu hiaith a hyrwyddo diwylliant Cymraeg, mae hefyd yn gwneud y newid o addysg gynradd i addysg uwchradd gymaint yn haws, ac yn darparu mwy o gyfleoedd gwaith yn nes ymlaen mewn bywyd.

Mae’r pandemig byd-eang COVID-19 wedi cael effaith fawr ar addysg. Caewyd ysgolion ar gyfer addysgu wyneb yn wyneb am ran helaeth o 2020, gyda dosbarthiadau a gwaith yn cael eu symud ar-lein. Oherwydd hyn, mae plant yn debygol o fod wedi colli profiadau addysgol, mae eu sgiliau sylfaenol wedi dirywio, ac mae trallod meddwl wedi cynyddu.

Mae bod i ffwrdd o'r ysgol oherwydd pandemig COVID-19 wedi effeithio'n ddifrifol ar iechyd meddwl plant. Gall bywyd cartref fod yn anodd i rai plant ac i lawer gall yr ysgol fod yn fan diogel i ddianc rhag bywyd cartref anodd. Mae pryderon y gallai fod yn gaeth i'r cartref oherwydd y pandemig fod wedi gwaethygu problemau iechyd meddwl sydd eisoes yn bodoli.[95] Fel y noda Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru, ni allai hyd yn oed y platfformau dysgu ar-lein mwyaf soffistigedig a oedd yn cymryd lle addysgu wyneb yn wyneb ddisodli'r cymorth y mae amgylcheddau ysgolion yn ei ddarparu.[96]

Dangosodd arolwg a gynhaliwyd gan Gomisiynydd Plant Cymru, o'r enw Coronafeirws a Fi, fod 39% o blant Ceredigion 7-11 oed ym mis Mai 2020 wedi nodi eu bod yn poeni 'weithiau'.[97] Roedd yr arolwg nesaf a gynhaliwyd ym mis Ionawr 2021 yn dangos cynnydd bach yn nifer y plant (7-11 oed) sy'n teimlo'n bryderus 'weithiau' (41%), yng Ngheredigion.[98] Yn ogystal, roedd canlyniadau o fis Mai 2020 yn dangos bod 40% o gyfranogwyr Ceredigion (7-11 oed) yn drist 'weithiau',[99] erbyn Ionawr 2021 roedd hyn hefyd wedi cynyddu i 44%.[100]

Gallai'r data hwn ddangos bod iechyd meddwl plant wedi gwaethygu oherwydd pandemig COVID-19, ac mae mwy o blant yn profi teimladau o dristwch a phryder. Mae'n debygol iawn bod methu â dysgu yn yr ysgol wedi cael effaith ar iechyd meddwl plant, yn enwedig pan fyddwn yn ystyried manteision bod mewn lleoliad addysgol. Mae'n hanfodol bod gwaith pellach yn parhau i adnabod a chefnogi'r rhai sy'n dioddef.

Roedd teuluoedd amddifadus yn fwy tebygol o gael eu heffeithio’n negyddol gan hyn; er enghraifft, roedd dysgu ar-lein yn golygu bod angen i bob myfyriwr gael mynediad at un ai gyfrifiadur neu dabled, ond mae 12% o aelwydydd Ceredigion heb fynediad at y rhyngrwyd. Dyrannwyd cyllid gan Lywodraeth Cymru i ddarparu mynediad at ddeunydd a dosbarthiadau dysgu ar-lein i’r rhai oedd wedi’u heithrio’n ddigidol. Mae adroddiadau’n awgrymu bod y rhai oedd yn derbyn prydau ysgol am ddim, rhai o deuluoedd un rhiant, rhai gyda rhieni llai addysgiedig, a rhai o dras Du, Pacistanaidd a Bangladeshaidd wedi treulio llai o amser yn gwneud gwaith ysgol gartref nag eraill, yn ystod cyfnodau pan oedd ysgolion ar gau oherwydd y pandemig.[101]

Mae’r pandemig yn debygol o olygu bod plant wedi colli sgiliau addysgol a chymdeithasol, yn ogystal â bod ar ei hôl hi oherwydd yr amser a gollwyd. Mae’r Sefydliad Gwaddol Addysgol wedi nodi bod cau ysgolion yn debygol o wrthdroi’r naw mlynedd flaenorol o gynnydd a wnaed i gau’r bwlch dysgu rhwng y rhai mwyaf a lleiaf difreintiedig.[102]

Digonolrwydd Gofal Plant

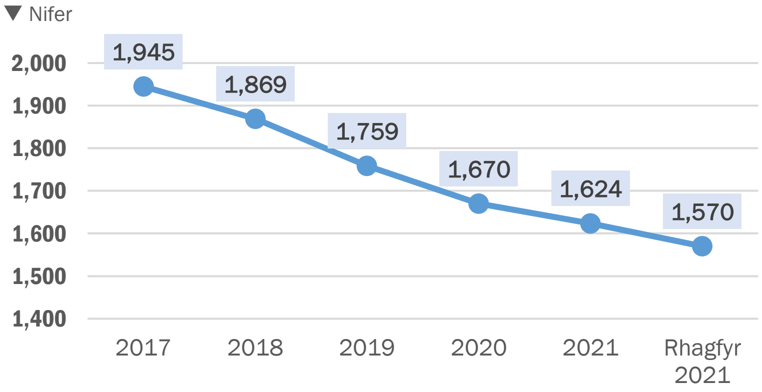
Mae **gofal plant hygyrch a fforddiadwy** yn ystod plentyndod cynnar yn hanfodol ar gyfer lles y rhieni a’r plentyn. Mae mynediad at ofal plant yn allweddol o safbwynt cymdeithasol ac economaidd am ei fod yn caniatáu i riant ddychwelyd i’r gwaith, tra’n darparu sylfaen addysg a phrofiadau cynnar ar gyfer datblygiad iach y plentyn. Mae ymchwil yn dangos bod cyfnod plentyndod cynnar yn un hynod o sensitif i ddylanwadau o’r tu allan, felly mae

[95] Mental Health Foundation (2020) Impacts of lockdown on the mental health and wellbeing of children and young people
[96] Wales Centre for Public Policy (2021) The education response to Coronavirus: Implications for schools in Wales
[97] Ymgynghoriad Coronafeirws a Fi Comisiynydd Plant Cymru 2020.
[98] Ymgynghoriad Coronafeirws a Fi Comisiynydd Plant Cymru 2021.
[99] Ymgynghoriad Coronafeirws a Fi Comisiynydd Plant Cymru 2020.
[100] Ibid.
[101] Wales Centre for Public Policy (2021) The education response to Coronavirus: Implications for schools in Wales
[102] Education Endowment Foundation (2020), ‘Impact of school closures on the attainment gap: rapid evidence assessment’

perthnasoedd gofalu positif a phrofiadau dyddiol cyfoethog yn gosod y seiliau ar gyfer plentyn iach a hapus.[103] Hefyd, mae gwybod bod eu plentyn mewn dwylo diogel yn golygu bod y rhieni'n cael diwrnod gwaith mwy cynhyrchiol.

Mae nifer **y lleoedd gofal plant cofrestredig yng Ngheredigion yn dal i ostwng**. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf gostyngodd nifer y lleoedd gofal plant cofrestredig o 1,670 ym mis Mawrth 2020, i 1,570 ym mis Rhagfyr 2021, gostyngiad o 6% (neu 100 o leoedd) [104] oherwydd bod nifer o leoliadau wedi cau (Ffigur 5.8). Mae'r sector Gofal Plant mewn cyflwr bregus oherwydd recriwtio staff, galw cynyddol am gymwysterau, newidiadau i reoliadau a phatrymau gwaith rhieni, a chynaliadwyedd ariannol. Mae morâl staff yn isel oherwydd diffyg statws y proffesiwn o'i gymharu â phroffesiynau blynyddoedd cynnar eraill. Mae hyn yn achos pryder, yn enwedig os ydym am sicrhau bod rhieni yng Ngheredigion yn gallu cael mynediad at hyfforddiant, addysg neu gyflogaeth.

Ffigur 5.8: Nifer o leoedd gofal plant cofrestredig yn seiliedig ar restr AGC (2017-2021)



Ffynhonnell: Cyngor Sir Ceredigion (2021): Adroddiad Cynnydd 2020-21

Mae Meithrinfeydd Dydd Llawn yn ddrutach ar gyfer gofal dydd llawn na gwarchodwyr plant, sy'n duedd sydd wedi gwrthdroi ers yr Asesiad o Ddigonolrwydd Gofal Plant diwethaf yn 2017. Mae Meithrinfeydd Dydd wedi newid eu strwythur prisio ers cynnal yr Asesiad o Ddigonolrwydd Gofal Plant diwethaf oherwydd y gwasanaethau amrywiol a ddarperir ganddynt bellach, er enghraifft cynnig gofal sesiynol neu ar ôl ysgol hyblyg. Mae'r Cynnig Gofal Plant hefyd wedi newid y strwythur prisio yn y rhan fwyaf o leoliadau. Ychydig iawn o rieni sy'n manteisio ar y Cynnig yn lleol ac mae angen ymchwilio ymhellach i ganfod a yw hyn oherwydd bod rhieni'n cyrraedd y trothwy incwm. Mae gwarchodwyr plant yn gweithio gartref ac yn hunangyflogedig, ac yn gyffredinol nid ydynt yn cyflogi cynorthwywyr, felly mae eu gorbenion yn llawer is na Meithrinfeydd Dydd.

Mae Asesiad o Ddigonolrwydd Gofal Plant 2022-27 yn adrodd ar 91 o ddarparwyr cofrestredig sy'n darparu 1,570 o leoedd cofrestredig, fel y dangosir yn Nhabl 5.3. Mae cyfanswm y lleoedd gofal plant wedi gostwng dros amser oherwydd bod llai o alw gan rieni a chynaliadwyedd y lleoliadau na allant barhau ar agor i nifer fach o blant. Bu'n rhaid i ddarpariaeth cyn-bandemig, Ar Ôl Ysgol a Chynlluniau Chwarae Gwyliau gystadlu â gweithgareddau chwaraeon ar ôl ysgol rhatach, heb eu cofrestru, sy'n cael eu ffafrio gan rieni. Nid oedd rhaid i'r gwasanaethau hyn gydymffurfio â safonau gofynnol cenedlaethol ar gyfer cymarebau oedolion i blant neu gymwysterau gofal plant a chwarae. Mae'r pandemig hefyd wedi bod yn niweidiol i'r sector y tu allan i oriau ysgol.

Tabl 5.3: Nifer y lleoliadau a'r plant sydd wedi'u cofrestru yng Ngheredigion (Rhagfyr 2021)

	Nifer y lleoliadau	Nifer y plant sydd wedi'u cofrestru i'w gofalu amdanynt ar hyn o bryd
Gofal Dydd Sesiynol	8	131
Gofal Dydd Llawn Sesiynol	21	456
Meithrinfa Gofal Dydd Llawn	6	306
Gwarchodwr plant	45	351

[103] National Scientific Council on the Developing Child. (2007). *The timing and quality of early experiences combine to shape brain architecture: Working paper No. 5.* https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2007/05/Timing_Quality_Early_Experiences-1.pdf. Accessed 4 Aug 2020.
[104] Ceredigion County Council (2021). 'Childcare Sufficiency Assessment: Progress Report – Year 4.'.

Gofal y Tu Allan i Oriau Ysgol	9	294
Crèche a Chynllun Chwarae Gwyliau	1	23
Crèche	1	9
CYFANSWM	91	1,570

Ffynhonnell: Cyngor Sir Ceredigion, Asesiad o Ddigonolrwydd Gofal Plant 2022-27

Wrth i nifer y genedigaethau barhau i leihau yn y sir, mae'r **galw cyffredinol am ofal plant yng Ngheredigion yn lleihau**. Fodd bynnag, mae'n annhebygol bod y ddarpariaeth sydd ar gael yn ddigonol i ddiwallu anghenion rhieni ym mhob ardal yng Ngheredigion. Yn ôl drafft diweddaraf Asesiad o Ddigonolrwydd Gofal Plant 2022 -27, mae diffyg Gwarchodwyr Plant yn y prif drefi (yn enwedig Gwarchodwyr Plant Cymraeg eu hiaith), Meithrinfeydd Gofal Dydd Llawn yn ne'r sir, darpariaeth Ar Ôl Ysgol yng ngogledd a de'r sir, a gwasanaethau gofal plant hyblyg a gofal plant fforddiadwy lle mae eu hangen ar rieni. Mae darparwyr gofal plant yn adrodd bod lleoedd gwag mewn rhai ardaloedd, yn enwedig mewn Gofal ar ôl Ysgol yng ngogledd y Sir, tra bod gan warchodwyr plant restrau aros mewn rhai ardaloedd. Nid oes cyflenwad digonol ar gyfer y galw am ofal plant 0-2 oed, a chyflenwad annigonol o ofal Ar Ôl Ysgol yn ne'r sir. Mae enillion hefyd yn parhau i fod yn is yng Ngheredigion nag ar draws Cymru, sy'n effeithio ar allu rhieni i fforddio darpariaeth gofal plant wrth i filiau a chostau eraill gael eu blaenoriaethu. Adlewyrchwyd y pryderon hyn yn ein Harolwg Llesiant, a rhoddwyd sylw iddynt hefyd yn arolygon Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro, gan ddangos bod gofal plant yn broblem yn rhanbarthol (Tabl 5.4).

Tabl 5.4: Sylwadau'r arolwg lles mewn perthynas â darpariaeth gofal plant

"Mae angen mwy o gymorth, adnoddau ac arian ar gyfer sectorau/lleoliadau gofal plant"	"Dwi angen mynediad at ofal plant fforddiadwy tu allan i oriau ysgol. Fel arall, yr opsiwn fydd lleihau oriau gwaith."
"Er mwyn gallu gwella fy lles corfforol a/neu feddyliol i, dwi angen mynediad at ofal plant mwy fforddiadwy."	"Gofal plant sydd ar gael (yn ddelfrydol yn fforddiadwy hefyd, ond gedwch i ni ddechrau gyda'r argaeledd!)"

Ffynhonnell: BGC Ceredigion Arolwg Llesiant 2021

Mae sector gofal plant Ceredigion yn wynebu **argyfwng staffio** ar hyn o bryd. O ganlyniad i'r cyllid ychwanegol sydd ar gael ar gyfer cynorthwywyr dosbarth mewn ysgolion, mae'r staff gofal plant cymwysedig yn cael eu cyflogi yn yr ysgolion gan fod y buddion yn well, megis gwell tâl a gwyliau hwy. Mae hyn yn effeithio ar nifer y staff sydd ar gael, a hefyd ar y Cynllun Strategol Addysg Gymraeg gan fod nifer o staff Cymraeg eu hiaith yn gadael ac yn symud i weithio mewn ysgolion yn ogystal â symud swyddi i sectorau cwbl wahanol, gan arwain at golli gweithwyr proffesiynol cymwysedig. Yn ogystal, ni dderbyniodd staff Gofal Plant y bonws o £500 a roddwyd i staff iechyd a gofal cymdeithasol fel gwerthfawrogiad o'u cymorth yn ystod pandemig COVID-19, gan wneud i lawer ohonyn nhw deimlo'n ddi-werth. Mae meithrinfeydd dydd, Cylchoedd Meithrin a Chlybiau Ar ôl Ysgol oll yn adrodd bod recriwtio'n broblem.[105]

Mi newidiodd pandemig COVID-19 **batrymau gwaith** rhieni. Nid oedd ysgolion a gofal dydd ar gael bellach ac mi gafodd hynny effaith niweidiol ar allu rhieni i weithio neu astudio. Cynyddodd y ddibyniaeth ar ofal plant anffurfiol yng Ngheredigion wrth i rai rhieni orfod gweithio gartref, gydag eraill ar ffyrlo neu wedi colli'u swyddi.[106] Un pryder arbennig oedd y prinder o ofal plant yn ystod gwyliau ysgol yng Ngheredigion yn 2020-21, gan olygu bod nifer o rieni'n gorfod dibynnu ar aelodau teulu, neu'n gorfod newid eu patrymau gwaith.

Yng ngoleuni uchelgais Llywodraeth Cymru i gael 30% o weithlu Cymru yn gweithio un ai gartref, neu'n agos i gartref yn y dyfodol, mi fydd angen i'r ddarpariaeth gofal plant yn y sir addasu i gwrdd â'r newid o ran anghenion a phatrymau gwaith mwy hyblyg yn y dyfodol. Cwblhawyd ymgynghoriad yn ddiweddar gyda theuluoedd ar gyfer y fersiwn llawn nesaf o'r Asesiad o Ddigonolrwydd Gofal Plant 2022-27, sy'n dangos nad yw gofal plant yn hyblyg i rieni sy'n gweithio. Fodd bynnag, y broblem yw nad yw'r galw am ddarpariaeth hyblyg yn ddigonol i fod yn gynaliadwy, a byddai angen lleisio'r galw am ddarpariaeth hyblyg er mwyn i ddarparwyr gofal plant allu gwneud unrhyw newid i'w

[105] Ceredigion County Council (2021). 'Childcare Sufficiency Assessment: Progress Report – Year 4.'.
[106] Ibid.

gwasanaethau. Dylid cydnabod bod rhai gwarchodwyr plant yn cynnig darpariaeth hyblyg yn seiliedig ar anghenion rhieni unigol.

Mae Asesiad o Ddigonolrwydd Gofal Plant 2022-27 ar ffurf drafft ar hyn o bryd a chaiff ei gyflwyno i Lywodraeth Cymru ddiwedd Mehefin 2022. Bydd y casgliadau'n rhoi dealltwriaeth bellach o'r anghenion am ofal plant ffurfiol yn y dyfodol, tra hefyd yn ystyried y ddibyniaeth uchel ar ofal plant anffurfiol ers dechrau pandemig COVID-19.

5.3 Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod

Mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn ddigwyddiadau all beri trallod a chael effaith negyddol parhaol ar iechyd a lles plant a phobl ifanc. Gall wynebu profiad o'r fath fel plentyn gael effaith negyddol ar iechyd corfforol a meddyliol, canlyniadau addysgol, perthnasoedd ag eraill, a ffyniant economaidd y plentyn.

Mae amryw o brofiadau y gellir eu diffinio fel profiad niweidiol yn ystod plentyndod, megis cam-drin plentyn yn gorfforol, yn emosiynol neu'n rhywiol, rhieni'n gwahanu, rhieni'n camddefnyddio sylweddau, trais domestig, salwch meddwl rhiant, neu riant/gwarcheidwad yn mynd i'r carchar.

Yn ôl astudiaeth gan Iechyd Cyhoeddus Cymru mae 47% o oedolion yng Nghymru wedi dioddef o leiaf un profiad niweidiol yn eu ystod eu plentyndod, tra bod 14% wedi dioddef 4 neu ragor.[107] Mae astudiaethau eraill yn dangos bod y rhai sy'n cael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod 4.7 gwaith yn fwy tebygol o fod â **lles meddyliol is** a risg uwch o ddatblygu salwch meddwl fel oedolyn.[108] Yn arbennig, mae plant dan anfantais a phlant sy'n cael eu magu mewn tlodi'n fwy tebygol o gael nifer o brofiadau niweidiol yn ystod plentyn.[109]

Gall profiad o'r fath olygu bod plentyn yn fwy tebygol o ymddwyn mewn ffordd sy'n peri pryder, a gall effeithio ar y ffordd mae plant yn rheoli'u hemosiynau. Gall hyn arwain at lai o hunanreolaeth ac anhawster i ryngweithio'n gymdeithasol. Yn aml, troir at ddulliau o ymdopi, megis yfed alcohol, ysmygu tybaco, cymryd cyffuriau, a hyd yn oed gyflawni troseddau. Mi all dechrau yfed alcohol ac ysmygu pan yn ifanc gynyddu'r tebygolrwydd o fynd yn gaeth.

Yng Ngheredigion, mae 8% o blant 11 i 16 oed yn 'defnyddio' alcohol, yn ôl Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae hyn fymryn yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol o 7.9%,ond ychydig yn is na chyfartaledd rhanbarthau cyfagos Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro, ill dau yn 8.1%.[110] Mae canran y plant 11 i 16 oed sy'n ysmygu yn cyfateb i'r cyfartaledd cenedlaethol o 3.6% (2017/18). Mae gan Sir Gaerfyrddin gyfraddau is na Cheredigion (2.8%) ond mae cyfraddau Sir Benfro ychydig yn uwch (3.8%).[111]

Gall profiad niweidiol yn ystod plentyndod gynyddu'r tebygolrwydd o ddod i gysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol. Roedd nifer yr achosion o droseddu gan blant yng Ngheredigion yn 54 yn 2019/20, y nifer isaf ledled Cymru.[112] Y grwpiau mwyaf cyffredin o droseddau a nodwyd oedd cyffuriau (categori llai difrifol) lle'r roedd 11 o droseddau, a thrais yn erbyn yr unigolyn (categori llai difrifol) lle roedd 12 o droseddau.[113]

Mewn rhai achosion difrifol gall profiadau niweidiol yn ystod plentyndod arwain at y camau swyddogol llymaf, gan gynnwys rhoi'r plant mewn gofal. Roedd 75 o Blant yn Derbyn Gofal yng Ngheredigion yn 2020. Mae nifer y Plant sy'n Derbyn Gofal yng Ngheredigion wedi codi'n raddol ers 2018 (60) ac mae'r nifer hwn yn debygol o godi ymhellach yn sgil effeithiau andwyol pandemig COVID-19.[114]

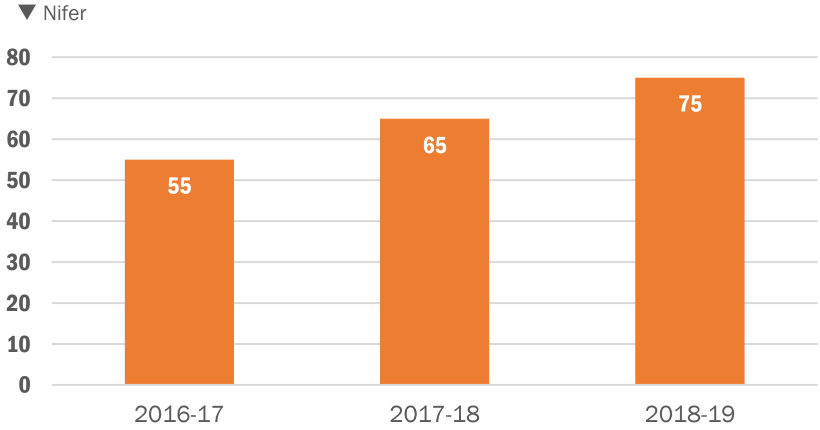
---

107 Public Health Wales (2016) Adverse Childhood Experiences and their association with chronic disease and health service use in the Welsh adult population.
108 Hywel Dda University Health Board (2016/2017) Annual Report of the Director of Public Health.
109 Public Health Wales (2016) Adverse Childhood Experiences and their association with chronic disease and health service use in the Welsh adult population.
110 "Adolescents using alcohol" (2017/18) Public Health Wales. Online: https://public.tableau.com/views/PHOF2017LAHB-Charts/UHB-LAChart-Table?:embed=y&:showVizHome=no Retrieved: 27/09/2021.
111 "Adolescents who smoke" (2017/18) Public Health Wales. Online: https://public.tableau.com/views/PHOF2017LAHB-Charts/UHB-LAChart-Table?:embed=y&:showVizHome=no Retrieved: 27/09/2021.
112 "Proven offences by children" (2019/20) Youth Justice Board.
113 Ibid.
114 "Children looked after at 31 March by local authority and location of placement" (2020) Stats Wales. Online: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/Social-Services/Childrens-Services/Children-Looked-After/childrenlookedafterat31march-by-localauthority-locationofplacement Retrieved: 27/09/2021.

Mae canran y Plant sy'n Derbyn Gofal a gafodd 3 lleoliad neu ragor yn ystod 2020 (9%) wedi gostwng ychydig ers y data diweddaraf blaenorol yn 2018 (10%), ac mae ystadegau Ceredigion yn dal i gyfateb i'r cyfartaledd cenedlaethol.[115] Er yn angenrheidiol weithiau, gall symud o un lleoliad i'r llall wneud hi'n anodd i blentyn addasu a setlo.

Mae nifer y plant ar y Gofrestr Amddiffyn Plant wedi codi'n raddol hefyd ers 2016-17 yng Ngheredigion. Mae'r ffigurau diweddaraf yn dangos bod oddeutu 75 o blant ar y Gofrestr Amddiffyn Plant yn 2018-19, sef cynnydd o 20 plentyn (Ffigur 5.9).[116] Mae'r gofrestr amddiffyn plant yn cynnwys yr holl blant o fewn ardal awdurdod lleol sy'n dioddef, neu'n debygol o ddioddef niwed sylweddol, ac sydd ar gynllun gofal, cymorth a diogelu. Mae hwn yn faes arall sy'n debygol o gael ei effeithio gan y pandemig COVID-19 ac mae'r niferoedd hyn yn debygol o godi dros y blynyddoedd sydd i ddod.

Ffigur 5.9: Nifer y Plant sydd ar y Gofrestr Amddiffyn Plant yng Ngheredigion



Ffynhonnell: Stats Cymru

Diffinnir plant mewn angen yn ôl y gyfraith fel plant dan 18 oed sydd angen gwasanaethau'r awdurdod lleol i gyrraedd neu gynnal safonau iechyd neu ddatblygiad rhesymol a/neu wasanaethau i'w hatal rhag niwed i'w hiechyd neu ddatblygiad a/neu blant sy'n anabl. Roedd y ffigurau diwethaf o 2016 yn dangos bod yna 465 o blant mewn angen yng Ngheredigion. Y rheswm mwyaf tebygol am yr angen yng Ngheredigion oedd camdriniaeth neu esgeulustod. Mae'r nifer hwn wedi codi'n raddol yng Ngheredigion, yn 2013 roedd yna 410 o blant mewn angen.[117]

Mae lleihau'r achosion o Brofiadau Niweidiol yn Ystod Plentyn yng Ngheredigion yn amlwg yn flaenoriaeth o hyd i'r sir ac i wasanaethau lleol, i sicrhau llesiant a rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd. Mae'r cynnydd a welwyd yn y nifer o blant ar y gofrestr amddiffyn plant, plant sy'n derbyn gofal, a phlant mewn angen yn destun pryder yn arbennig.

Mae gofalwyr ifanc yn darparu gofal di-dâl i aelod o'r teulu, ffrind neu bartner sy'n sâl, yn fethedig, yn anabl, neu'n ceisio ymdopi â phroblemau iechyd meddwl, cyffuriau neu alcohol. Mae ymchwil yn dangos bod gofalwyr ifanc yn aml yn cael problemau emosiynol neu gymdeithasol, all gael effaith andwyol ar eu bywoliaeth a'u lles.[118]

Mae'r Asesiad o Boblogaeth Gorllewin Cymru a gyhoeddwyd yn 2017 yn amcangyfrif bod yna 3,436 o ofalwyr ifanc/oedolion ifanc sy'n gofalu (dan 25 oed) yn ardal bwrdd iechyd Hywel Dda. Gwyddom fod yna gynnydd o 7.6%

[115] "Children looked after at 31 March by local authority, number of placements during year and measure" (2020) Stats Wales. Online: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/Social-Services/Childrens-Services/Children-Looked-After/childrenlookedafterat31march-by-localauthority-locationofplacement Retrieved: 28/09/2021.

[116] "Children on child protection register by local authority, category of abuse and age group" (2018-19) Stats Wales. Online: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/Social-Services/Childrens-Services/Service-Provision/childrenonchildprotectionregister-by-localauthority-categoryofabuse-agegroup Retrieved: 27/09/2021.

[117] "Children in need by local authority and category of need" (2016) Stats Wales. Online: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/Social-Services/Childrens-Services/Children-in-Need/childreninneed-by-localauthority-categoryofneed Retrieved: 27/09/2021.

[118] The Children's Society (2018) Young Carers Well-being

yn y nifer o ofalwyr ifanc yng Nghymru rhwng 2001 a 2011.[119] Mae angen data mwy cyfredol ar ofalwyr ifanc yn y sir, i sicrhau eu bod yn derbyn y lefel o gymorth sydd ei angen arnynt i daclo rhai o'r problemau hyn yn y dyfodol.

5.4 Dod Ynghyd

Canlyniadau Chwarae a Lles

Mae chwarae yn rhan hanfodol o ddatblygiad pob plentyn a gall darparu cyfleoedd chwarae gyfrannu at ganlyniadau iechyd a llesiant gwell i blant. Mae Polisi Chwarae Llywodraeth Cymru (2002) yn cydnabod rôl chwarae mewn datblygiad iach:

> *"Mae chwarae'n ymddygiad y mae'r plentyn wedi'i ddewis o'i wirfodd, yn ei lywio ei hun ac yn ei wneud er ei fwyn ei hun. Mae'n cael ei wneud heb olwg ar unrhyw nod na gwobr allanol, ac mae'n rhan sylfaenol ac annatod o ddatblygiad iach – nid yn unig o ran y plant unigol, ond hefyd o ran y gymdeithas y maent yn byw ynddi."*[120]

Mae chwarae yn rhoi rhyddid i blant ddefnyddio eu dychymyg a chael amser i ffwrdd o agendâu oedolion. Yn ogystal gall chwarae, i raddau, amddiffyn plant rhag yr agweddau negyddol sy'n gysylltiedig â thlodi a datblygu gwytnwch.[121]

Mae pryderon ynghylch llesiant meddyliol a chorfforol plant a phobl ifanc yn cynyddu ac mae tystiolaeth gynyddol gan weithwyr iechyd proffesiynol ac ymchwilwyr sy'n awgrymu y gall chwarae gael effaith gadarnhaol sylweddol ar lesiant plentyn.[122] Mae plant yn wynebu pwysau gwahanol na fyddai cenedlaethau blaenorol efallai wedi'u hwynebu, a gallant ddod i gysylltiad â bywyd oedolyn pan fyddant yn iau oherwydd technoleg fodern. Gall chwarae fod yn ffordd hwyliog ac ymlaciol o leddfu pwysau neu straen ac yn y pen draw wella llesiant.

Mae ymchwil yn dangos bod chwarae, ac yn benodol chwarae yn yr awyr agored, yn fuddiol iawn i blant. Nid yn unig y gall chwarae wella iechyd corfforol a ffitrwydd plentyn, gall hefyd gael effaith ar les meddyliol plentyn. Mae iechyd cyffredinol yn elwa o fod yn yr awyr agored; gall awyr iach atal germau rhag lledaenu a hyrwyddo systemau imiwnedd iach. Gall meysydd chwarae yn benodol alluogi plentyn i ddatblygu ei sgiliau echddygol ac mae'r rhyngweithio cymdeithasol gydag eraill yn helpu i fagu hyder a rhwydweithiau cymdeithasol. Er enghraifft, gall dringo ddatblygu cryfder, cydsymudiad, cydbwysedd a gallu plentyn i fentro, mae gemau rhedeg a rhedeg ar ôl rhywun yn datblygu ffitrwydd, a gall chwarae ffantasi alluogi plant i wneud synnwyr o agweddau anodd neu ofidus ar eu bywydau.[123]

Mae cysylltiad plant â natur a'r awyr agored hefyd yn cael ei ystyried yn hanfodol ar gyfer datblygiad iach – er enghraifft, mae ymchwil gan Bartneriaeth Bioamrywiaeth Cymru yn dod i'r casgliad bod ystod o fuddion iechyd a chymdeithasol i'w cael - mae plant yn hapusach, yn iachach ac yn fwy creadigol pan fyddant wedi'u cysylltu â'r byd naturiol.[124] Efallai nad yw'n syndod clywed bod y rhan fwyaf (68.2%) o ymatebwyr ein Harolwg Llesiant wedi dweud mai mynediad i natur a mannau gwyrdd oedd yr hyn yr oeddent yn ei werthfawrogi fwyaf am eu hamgylchedd lleol, yn llawer uwch nag unrhyw ddewis arall.

Yn ôl Asesiad Digonolrwydd Chwarae diweddaraf Ceredigion (2019), roedd 74 o leoedd chwarae yn y sir. Wrth ystyried bod 151 o drefi a phentrefi ledled Ceredigion, mae'n amlwg nad oes gan bawb fynediad i'r mannau gwyrdd sydd eu hangen i gynnal iechyd a lles corfforol. Yn ôl yr Asesiad Digonolrwydd Chwarae diwethaf, roedd lle i wella yn y ddarpariaeth wirioneddol - dywedodd 38% o blant fod y ddarpariaeth yn dda ond y gallai fod hyd yn oed yn well, a dywedodd 14% ei bod yn iawn, ddim yn dda, neu'n 'ddim gwerth' ac mae angen ei gwella. Disgwylir i'r Asesiad o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae statudol nesaf gael ei gyflwyno ym mis Mehefin 2022 a chaiff ei lywio gan

[119] West Wales Care Partnership (2017) West Wales Population Assessment.
[120] Welsh Government (2002) Welsh Assembly Government Play Policy
[121] Play Wales. Play and Deprivation. Online: https://www.playwales.org.uk/eng/playdeprivation Accessed: 17/01/2022
[122] Play Wales. Play and Health. Online: https://www.playwales.org.uk/eng/playhealth Accessed: 17/01/2022
[123] Ibid.
[124] "Introducing children to nature". Wales Biodiversity Partnership. Online: https://www.biodiversitywales.org.uk/Introducing-children-to-Nature. Retrieved: 24/09/2021.

safbwyntiau mwy diweddar plant. Rhagwelir y bydd profiadau o bandemig COVID-19 a'i gyfyngiadau wedi cael effaith ar gyfleoedd i chwarae.

Mae astudiaeth gan Gomisiynydd Plant Cymru, a gynhaliwyd yn ystod y cyfnod clo cyntaf ym mis Mai 2020 a hefyd yn ystod yr ail gyfnod clo ym mis Ionawr 2021 o'r enw "Coronafeirws a Fi", yn dangos canfyddiadau plant Ceredigion o chwarae yn ystod y cyfnod hwn. Mae'r canlyniadau arolwg hyn yn seiliedig ar ymatebwyr 7-11 oed.

Ym mis Mai 2020, er mwyn cadw corff a meddwl iach, ymarfer corff yn yr awyr agored (92%) oedd yr ateb mwyaf poblogaidd, roedd chwarae yn dal i gael sgôr uchel, ond ychydig yn is i lawr y rhestr – chwarae gyda phobl yn fy nghartref (69%) a chwarae gyda theganau (65%).[125] Erbyn Ionawr 2021, ymarfer corff yn yr awyr agored (82%) oedd yr ateb mwyaf poblogaidd o hyd, ond roedd wedi gostwng 10%. Roedd yr ymatebion chwarae gyda phobl yn fy nghartref (65%) a chwarae gyda theganau (61%) wedi aros ar safleoedd tebyg, ond eto wedi gostwng ychydig.[126] Nododd dros hanner yr ymatebwyr yng Ngheredigion (57%) eu bod yn chwarae'n amlach ers i ysgolion gau ym mis Mawrth 2020 oherwydd pandemig COVID-19, ac roedd llai na chwarter (25%) yn chwarae'n llai aml.[127]

Fodd bynnag, erbyn Ionawr 2021, roedd yr ystadegau hyn wedi newid ac yn ôl y canlyniadau, roedd plant Ceredigion yn chwarae'n llai aml. Dim ond 36% o'r ymatebwyr a nododd eu bod yn chwarae'n amlach, a dywedodd 31% eu bod yn chwarae'n llai aml, cynnydd o'i gymharu â chanlyniadau Mai 2020.[128]

Yn ogystal â'r diffyg darpariaeth mewn rhai lleoliadau gwledig, mae cyllid cyfyngedig wedi cael ei godi fel her yn y dyfodol ar gyfer darparu a chynnal a chadw mannau chwarae, yn ogystal â phroblemau cludiant i rieni o gymunedau gwledig a'r rhai â phlant sy'n anabl neu'n agored i niwed er mwyn cael cyfleoedd chwarae a hamdden. Datgelodd y sylwadau ysgrifenedig i'n harolwg llesiant hefyd fod angen cynyddol am offer chwarae hygyrch i sicrhau bod mannau chwarae'n gynhwysol i bob plentyn.

Yn ein digwyddiad rhanddeiliad efo grŵp ‘Give Us Support’, a chafodd ei hwyluso gan RAY Ceredigion, cafodd y pryderon o gwmpas digonolrwydd chwarae i’w ailadrodd. Roedd y bobl ifanc a oedd yn rhan o’r grŵp yma wedi nodi bod diffyg pethau i wneud yn ei ardal oherwydd doedd dim neuadd neu barc i gwrdd â phobl arall, a nodwyd aelod arall nad oeddent yn teimlo fel rhan o’r gymuned oherwydd doedd dim byd i wneud. Cafodd y pryderon yma i’w nodi mewn digwyddiad rhanddeiliad arall hefyd, a hynny oedd y Fforwm Darparwyr Gwasanaethau Plant a Phobl Ifanc Ceredigion. Yn y fforwm yma, nodwyd bod heriau cymdeithasol a diwylliannol clir, oherwydd bod diffyg mannau chwarae a hamddenol i bobl ifanc, ac mae hyn yn rhwystro pobl ifanc rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydau a diwylliannol.

Mae Adroddiad Digonolrwydd Chwarae Ceredigion (2019), yn dangos bod agweddau plant tuag at chwarae yng Ngheredigion yn gadarnhaol i raddau helaeth - dywedodd 95% eu bod bob amser, neu fel arfer, yn teimlo'n ddiogel wrth chwarae neu gymdeithasu, a dywedodd 90% fod ganddynt lwyth o amser, neu tua digon o amser, ar gyfer chwarae.

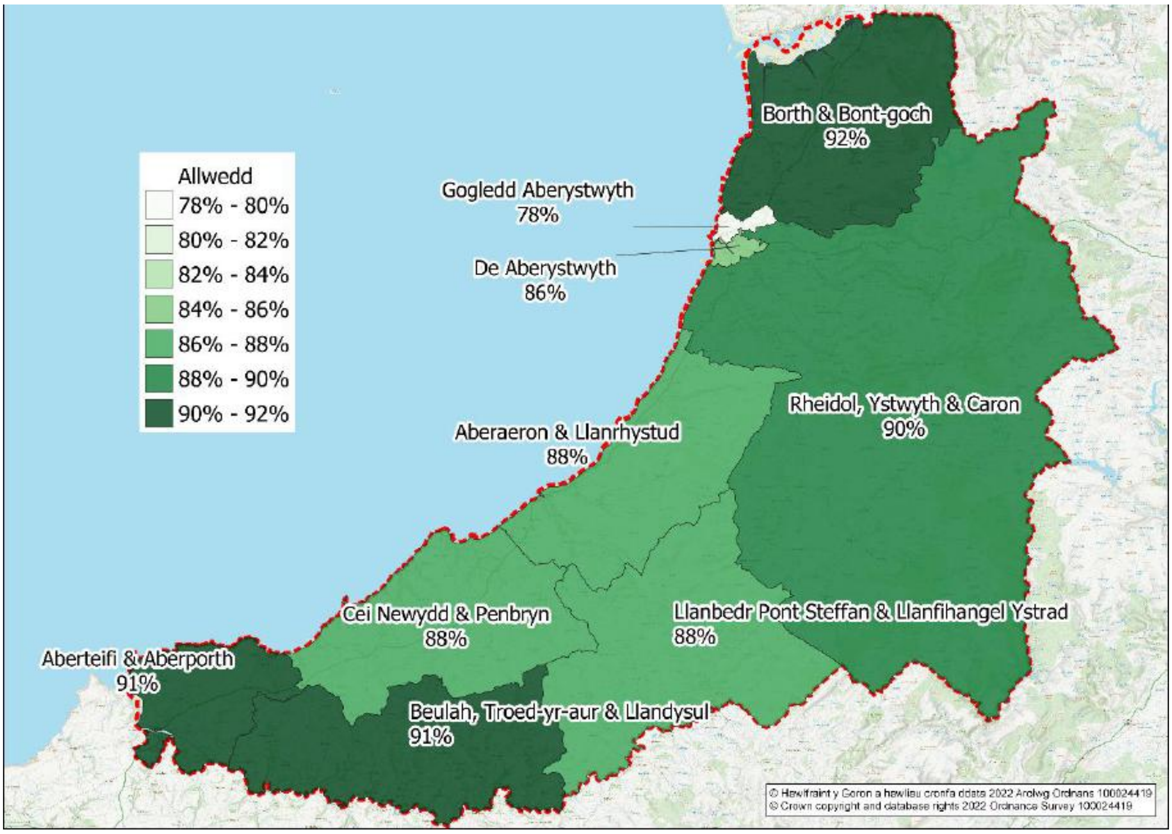
Er bod Ceredigion yn sir wledig yn bennaf gyda'r dwysedd poblogaeth isaf ond un yng Nghymru, dim ond 88% o eiddo sydd â lle preifat yn yr awyr agored (gardd). Mae hyn yn is na Sir Gaerfyrddin (92%) a Sir Benfro (90%) yn rhanbarth Gorllewin Cymru, ond hefyd yr isaf ond un yn genedlaethol y tu ôl i Gaerdydd (85%).[129]

Gogledd Aberystwyth (a ddangosir yn Ffigur 5.10) sydd â'r ganran isaf o eiddo gyda gardd ar 78%, sy'n deillio'n bennaf o'r nifer fwy o fflatiau a thai tref yng nghanol tref Aberystwyth nad oes ganddynt eu gardd breifat eu hunain. Y Borth a Bont-goch sydd â'r ganran uchaf o eiddo gyda gardd, ar 92%. Mae'n fwy tebygol bod plant o gefndir difreintiedig yn byw mewn cartrefi heb ardd, fel fflat.

---

125 Comisiynydd Plant Cymru 2020. Ymgynghoriad Coronafeirws a Fi Comisiynydd Plant Cymru 2020.
126 Comisiynydd Plant Cymru 2020. Ymgynghoriad Coronafeirws a Fi Comisiynydd Plant Cymru 2021.
127 Comisiynydd Plant Cymru 2020. Ymgynghoriad Coronafeirws a Fi Comisiynydd Plant Cymru 2020.
128 Comisiynydd Plant Cymru 2020. Ymgynghoriad Coronafeirws a Fi Comisiynydd Plant Cymru 2021.
129 “Access to gardens and public green space in Great Britain”. Office for National Statistics. Available online: https://www.ons.gov.uk/economy/environmentalaccounts/datasets/accesstogardensandpublicgreenspaceingreatbritain. Retrieved: 24/09/2021.

Ffigur 5.10: Canran yr eiddo â gofod awyr agored preifat yng Ngheredigion



Ffynhonnell: ONS Mynediad i erddi a mannau gwyrdd cyhoeddus ym Mhrydain Fawr

Mae'r cyfnodau clo cenedlaethol yn ystod 2020/21 mewn ymateb i bandemig COVID-19 wedi codi pwysigrwydd chwarae i blant – caewyd llawer o fannau chwarae a pharciau i atal y feirws rhag lledaenu, ac i'r rheini heb ardd roedd chwarae yn yr awyr agored nid yn unig yn anoddach i'w wneud, ond hefyd yn anoddach i'w wneud yn ddiogel. Ar ben hynny, roedd teithio pellteroedd hirach er mwyn chwarae mewn man awyr agored diogel yn golygu eu bod yn llai tebygol o wneud hynny. Canfu astudiaeth gyda Cyfoeth Naturiol Cymru a oedd yn edrych ar pam fod angen natur ar gymdeithas, fod 6 o bob 10 plentyn wedi dweud eu bod wedi treulio llai o amser yn yr awyr agored ers dechrau'r pandemig.[130]

Mae Chwarae Cymru yn nodi bod 'amddifadedd chwarae' yn bryder difrifol, a dyma'r enw a roddir ar y syniad y gallai peidio â chwarae amddifadu plant o brofiadau sy'n hanfodol i'w datblygiad ac arwain at y rhai yr effeithir arnynt yn troi'n anabl yn fiolegol ac yn gymdeithasol.[131] Bydd yr Asesiad o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae nesaf yn cael ei lywio gan safbwyntiau mwy diweddar plant a bydd yn rhoi cipolwg ar effaith cyfyngiadau COVID-19 ar chwarae.

Yn ystod y cyfnod ymgynghori ar yr Asesiad drafft, roedd ailgychwyn clybiau (megis clybiau ar ôl ysgol/clybiau gwyliau, clybiau ieuenctid a chlybiau cymorth TGAU) i'w gweld yn bwysig er mwyn lliniaru effaith negyddol COVID-19. Ystyrir bod darparu'r gweithgareddau hyn yn allweddol i gefnogi iechyd meddwl, datblygiad a llesiant plant yn sgil y pandemig.

Yn amlwg, mae darparu ac annog plant i gymryd rhan mewn gweithgareddau yn yr awyr agored yn hanfodol yn ystod y cyfnod adfer tymor byr, ac ar gyfer iechyd tymor hwy y genedl. Er bod COVID-19 wedi cael effaith ar weithgareddau awyr agored i blant, mae'r canfyddiadau ymhlith pobl iau yn gadarnhaol – yn ein harolwg ysgolion dywedodd 21% mae'r amgylchedd (ardaloedd gwyrdd a thraethau) oedd y peth gorau am ei gymuned, roedd 90% o ddisgyblion hefyd yn cydnabod bod dyfodol yr amgylchedd yn bwysig, a'r hwyrach yn hanfodol os yw cenedlaethau'r dyfodol am barhau i fynd i'r afael â materion amgylcheddol a fydd yn effeithio arnynt.

---

130 Armstrong, A., Brockett, B., Eustice, T., Lorentzon, A., O'Brien, L., Williams, S. (2021). "Why Society Needs Nature: Lessons from Research during Covid-19". 7.
131 Brown, F. "Amddifadedd chwarae: ei effaith, y canlyniadau a photensial gwaith chwarae". Chwarae Cymru a Llywodraeth Cymru, 2013. 3-4.

Ynysu Cymdeithasol

Mae plant yng Ngheredigion wedi profi cyfnodau hir o **ynysu corfforol a chymdeithasol** oddi wrth eu cyfoedion, athrawon a theuluoedd estynedig o ganlyniad i'r cyfnodau clo cenedlaethol a chau ysgolion yn ystod 2020-21. Mae ysgolion yn chwarae rhan sylfaenol yn natblygiad a lles plant, yn enwedig amgylchedd a diwylliant yr ysgolion, cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau allgyrsiol a threulio amser gyda chyfoedion[132]. Fodd bynnag, mae ymchwil yn dangos bod plant sy'n profi ynysigrwydd cymdeithasol yn tueddu i fod â chyrhaeddiad addysgol is ac mewn mwy o berygl o ddatblygu problemau iechyd meddwl pan fyddant yn oedolion. [133]

Dangosodd yr astudiaeth 'Sut wyt ti?' a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru fod mwy na hanner yr ymatebwyr (66%) ym mis Hydref 2021 yn poeni am les eu plentyn.[134] Gallai'r lefel gymharol uchel o bryder ymhlith rhieni, hyd yn oed pan oedd Cymru fel cenedl wedi dod allan o'r cyfnod clo ac wedi symud i lefel rhybudd sero, fod yn gysylltiedig â phryderon ynghylch a fyddai eu plant yn ymdopi ar ôl bod ar ei hôl hi yn academaidd, yn gymdeithasol ac yn emosiynol ac osgoi effeithiau niweidiol tymor hwy y pandemig. Mae rheswm dilys dros bryderon yng Ngheredigion, gan fod gogledd y sir wedi gweld cynnydd yn nifer y plant sy'n ymweld â'r Practis Cyffredinol oherwydd problemau iechyd meddwl yn 2021. Mae Clwstwr Gofal Sylfaenol Gogledd Ceredigion wedi rhagweld ton o blant â phroblemau iechyd meddwl yn dilyn y pandemig.

Mae rheswm dilys dros bryderu yng Ngheredigion gan fod gogledd y sir wedi gweld cynnydd yn nifer y plant sy'n dod i'r feddygfa gyda phroblemau iechyd meddwl yn 2021[135]. Mae'n debygol bod pandemig COVID-19 wedi effeithio'n negyddol ar lesiant plant; ynysu, ofn, cau ysgolion, diffyg cymdeithasu, profedigaeth neu salwch, yw rhai o'r effeithiau. Fodd bynnag, mae hefyd yn bosib bod ymwybyddiaeth gynyddol o iechyd meddwl yn ystod y pandemig wedi arwain at nodi mwy o blant sydd angen cymorth. Mae Clwstwr Gofal Sylfaenol Gogledd Ceredigion wedi rhybuddio y bydd tswnami o blant â phroblemau iechyd meddwl yn dilyn y pandemig[136]. Mae Clwstwr Gogledd Ceredigion yn rhagweld y cynnydd hwn wrth i unigolion oedi cyn ceisio cymorth yn gynharach yn ystod y pandemig oherwydd pryderon y byddent yn rhoi straen pellach ar wasanaeth iechyd sydd eisoes dan bwysau[137].

Mae angen ymchwil bellach i ddeall effaith lawn pandemig COVID-19 a'r ynysu cysylltiedig ar les plant o fewn gwahanol gymunedau Ceredigion. Rhagwelir y bydd effeithiau tymor hwy y pandemig yn parhau am flynyddoedd ar ôl y pandemig, ac am y rheswm hwnnw bydd angen monitro datblygiad materion iechyd meddwl plant yn agos yn y blynyddoedd i ddod.

---

[132] ONS (2020) 'Children's views on well-being and what makes a happy life, UK: 2020'. [Online]. Available at: Children's views on well-being and what makes a happy life, UK: 2020 - Office for National Statistics (ons.gov.uk) (Accessed: 1/09/2021).

[133] National Institute for Health Research (2021). 'Lonely young people have an increased risk of mental health problems later: research suggests lockdown could have a long-term effect'. [Online]. Available at: NIHR Evidence - Lonely young people have an increased risk of mental health problems years later: research suggests lockdown could have a long term effect - Informative and accessible health and care research (Accessed: 1/09/21).

[133] Bartley, M. Kumari, M. and Lacey, R. E. (2014). 'Social isolation in childhood and adult inflammation: Evidence from the National Child Development Study'. [Online]. Available at: Social isolation in childhood and adult inflammation: Evidence from the National Child Development Study - ScienceDirect (Accessed: 1/09/2021).

[134] "How are we doing in Wales?". October 2021. Public Health Wales. Online: https://phw.nhs.wales/topics/latest-information-on-novel-coronavirus-covid-19/how-are-you-doing/how-are-we-doing-in-wales-reports/how-are-we-doing-in-wales-week-78-report/

[135] Hywel Dda University Health Board (2021). *Mental health schemes supporting primary care services: 29 July 2021*. [Online]. Available at: Mental health schemes supporting primary care services - Hywel Dda University Health Board (nhs.wales)

[136] Ibid.

[137]Ibid.

Mae **gordewdra plentyndod** wedi gostwng yng Ngheredigion ac mae gan y sir y gyfran uchaf o blant yn cymryd rhan mewn chwaraeon tu arall i'r ysgol, ar draws Cymru. Er hynny, **mae plant ysgol uwchradd** yn llai tebygol o gymryd rhan mewn tri achos o weithgaredd yr wythnos, ac mae cynyddu'r **cyfranogiad o ferched mewn chwaraeon**, yn enwedig ers pandemig COVID-19, wedi cael ei adnabod fel problem genedlaethol gan Chwaraeon Cymru.

Mae **tlodi plentyndod** yn uwch yng Ngheredigion i gymharu â'r cyfartaledd ac rydym wedi gweld yr ail gynnydd uchaf yn genedlaethol ers 2014/15. Yng Ngheredigion mae 3,459 o blant yn byw mewn tlodi. Mae hyn yn **fater rhanbarthol** sydd yn effeithio Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro hefyd.

Mae'r data sydd ar gael yn awgrymu bod **tlodi mewn gwaith** yn cynyddu ac yn parhau i fod yn sialens allweddol i deuluoedd, yn enwedig yn Ogledd Aberystwyth, Aberteifi & Aberporth a De Aberystwyth.

Mae **system addysg** Ceredigion yn un o'r gryfaf yng Nghymru ac un o asedau sylfaenol y sir. Mae'r **sgil bywyd ychwanegol o addysg cyfrwng Cymraeg** yn cael effaith ar bob agwedd o lesiant.

Mae'r bwlch rhwng y **canlyniadau TGAU orau** o bobl o gefndiroedd difreintiedig a'r rhai o gefndiroedd breintiedig wedi cynyddu.

Er mwyn diwallu anghenion teuluoedd, bydd angen i **ddarparwyr gofal plant** ystyried addasu eu darpariaeth i ateb yr anghenion newidiol a phatrymau gweithio mwy hyblyg yn y dyfodol.

Mae agweddau plant tuag at **chwarae tu allan** yng Ngheredigion yn bositif. Mae darparu ac annog plant i gymryd rhan mewn gweithgareddau tu allan yn hanfodol yn ystod cyfnod adferiad byr dymor o COVID-19.

Mae ein hymgysylltiad efo pobl ifanc wedi amlygu'r **awydd am fwy o ardaloedd chwarae** a **chyfleusterau hamdden** yng Ngheredigion.

Mae plant yn teimlo'n gysylltiedig tuag at ei **amgylchedd naturiol lleol** ac yn adnabod pwysigrwydd diogelu ein hamgylchedd ar gyfer ei dyfodol nhw a chenedlaethau'r dyfodol. Cafodd **newid hinsawdd** ei adnabod gan blant fel un o'r heriau fwyaf sy'n ein hwynebu ar hyn o bryd, mwy na dwywaith cymaint ag unrhyw her arall.

Mae angen ymchwil pellach i ddeall effaith lawn **pandemig COVID-19** a'r **arwahanrwydd** cysylltiedig ar les plant o fewn cymunedau gwahanol Ceredigion.

IEUENCTID

Ieuenctid

***Yn y bennod yma**: Tyfu'n Annibynnol, Mynd allan a bod yn rhan o'r gymuned, Ehangu Gorwelion: Cartref a Swydd Cyntaf*

6.1 Meithrin Annibyniaeth

Wrth i blant dyfu maen nhw'n dod yn fwy annibynnol, bydd rhai eisiau dechrau eu gyrfaoedd, ceisio addysg bellach, neu symud oddi cartref.

Tueddiadau Demograffig

Yn 2020, roedd yna 2,285 o bobl 16 i 18 oed yng Ngheredigion, yn cynrychioli 3.1% o boblogaeth y sir. Proffwydir y bydd y ffigur hwn yn gostwng dros y tymor hirach i 2,181 erbyn 2043, sef gostyngiad o 4.6%. Mae'r boblogaeth 19-21 oed yn fwy o lawer, sef 5,628, yn bennaf oherwydd y nifer sylweddol o fyfyrwyr sy'n astudio yn y ddwy brifysgol, a phroffwydir y bydd yn cynyddu 3.1% hyd at 2043.

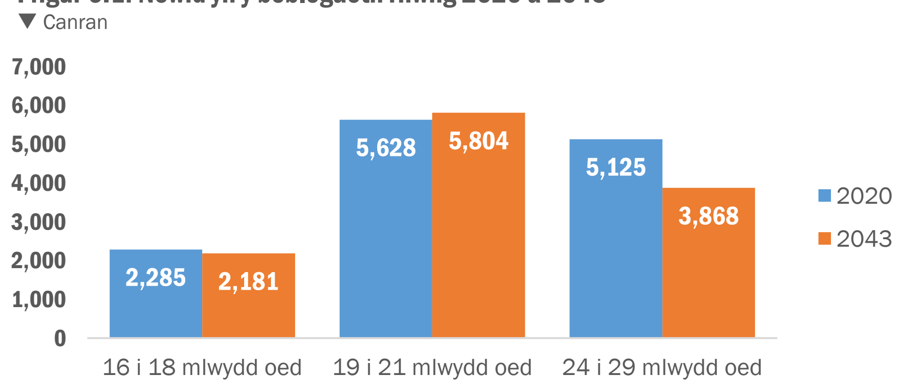
Fodd bynnag, yn y blynyddoedd cyntaf ar ôl coleg neu brifysgol, pan fydd pobl ifanc yn dechrau gyrfa ac yn ymuno â'r gweithlu, gwelir gostyngiad pendant yn y boblogaeth. Y boblogaeth 24 i 29 oed yw'r mwyaf tebygol o symud o Geredigion i chwilio am gyfleoedd, a phroffwydir y bydd y tueddiadau hyn yn parhau. Yn 2020, roedd yna 5,125 yn y grŵp oedran hwn, ond proffwydir y bydd yn gostwng cymaint â 24.5% erbyn 2043, sef gostyngiad o 1,257. Tabl 6.1 a Ffigur 6.1.

Tabl 6.1 Newid yn y boblogaeth rhwng 2020 a 2043

	2020	2043	Gwahaniaeth	% Gwahaniaeth
16-18 oed	2,285	2,181	-104	**-4.6%**
19-21 oed	5,628	5,804	176	**3.1%**
24-29 oed	5,125	3,868	-1257	**-24.5%**

Ffynhonnell: Welsh Government 2018-based population projections

Ffigur 6.1: Newid yn y boblogaeth rhwng 2020 a 2043



Ffynhonnell: Llywodraeth Cymry 2018- amcanestyniadau poblogaeth seiliedig

Mae'n ffaith hysbys ac yn un a drafodir yn aml bod llawer o bobl ifanc yn gadael y sir i chwilio am gyfleoedd mewn rhannau eraill o Gymru neu thu hwnt ar draws Clawdd Offa. Mae hyn yn rhannol o ganlyniad i ostyngiad yn y nifer o

swyddi sector cyhoeddus, sydd bob amser wedi bod yn rhan bwysig o economi Ceredigion, ond maent hefyd yn mynd i chwilio am gyfleoedd gyrfa a swyddi sy'n talu'n well.

Gall y tueddiadau hyn fod â chanlyniadau difrifol i economi a threftadaeth ddiwylliannol Ceredigion yn y dyfodol. Mae proffwydoliaethau'r 25 mlynedd nesaf y bydd y boblogaeth yn heneiddio, a'r boblogaeth oedran gwaith yn crebachu â goblygiadau difrifol o ran cryfhau'r economi leol, ac mae ymyriadau i wrthdroi'r duedd hon eisoes ar droed.

Roedd ein digwyddiad rhanddeiliad gyda grŵp "Give US Support", wedi hyrwyddo gan RAY Ceredigion, wedi adlewyrchu'r tueddiadau yma. Roedd y mwyafrif o'r bobl ifanc yn bresennol wedi dweud nad oeddent eisiau aros i fyw yn ei ardal leol, oherwydd roeddent eisiau chwilio am gyfleoedd gwaith neu addysg tu allan i'r wlad neu symud i fod yn agosach i'w theulu.

Hefyd, yn ystod arolwg o bobl iau yng Ngheredigion a gynhaliwyd yn 2020 dim ond 22% o'r ymatebwyr a ddywedodd y byddent yn aros yng Ngheredigion ar ôl gorffen ysgol neu addysg bellach, gyda 38% yn dweud y byddent yn gadael, a 40% heb benderfynu.[138]

Er bod rhesymau pobl ifanc dros adael y sir yn amrywio, nid ydynt yn gymhleth. Pan ofynnwyd iddynt beth fyddai'n gwneud gwahaniaeth i'w dyfodol yng Ngheredigion, y prif themâu a nodwyd oedd cysylltedd, cyfleoedd cyflogaeth, a fforddiadwyedd tai, gwelir Ffigur 6.2.

Ffigur 6.2: Rhesymau i bobl ifanc gadael Ceredigion (ymgynghoriad 2020)

1. **Cysylltedd**
   Gwell cysylltiadau trafnidiaeth, trafnidiaeth gyhoeddus, a chysylltedd cyffredinol â gweddill Cymru
2. **Cyflogaeth**
   Argaeledd swyddi o ansawdd da, amrywiaeth o swyddi, a swyddi sy'n talu'n well
3. **Tai Fforddiadwy**
   Argaeledd a fforddiadwyedd tai ar gyfer pobl ifanc

Ffynhonnell: Cyngor Sir Ceredigion

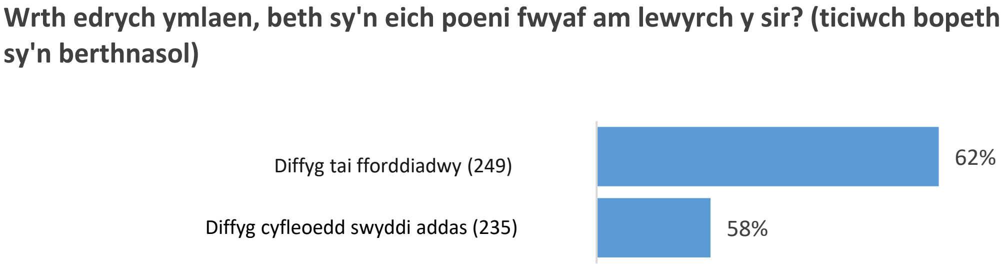
Mae'r themâu hyn wedi bod yn uchel ar yr agenda ers peth amser, ond mae pandemig COVID-19 wedi gwneud pob un ohonyn nhw'n waeth – mae cysylltedd digidol yn arbennig wedi dod yn hanfodol dros y deuddeg mis diwethaf, am mai mynd ar-lein fu'r ffordd bennaf o gadw mewn cysylltiad, mae'r effaith ar yr economi wedi dwysau'r pryderon ynghylch colli swyddi ar ddiwedd y cynllun ffyrlo, ac mae ffyniant y farchnad dai ar draws Gorllewin Cymru eisoes yn gwneud stoc dai gyfyngedig Ceredigion yn llai fforddiadwy, yn arbennig i bobl iau sy'n prynu am y tro cyntaf.

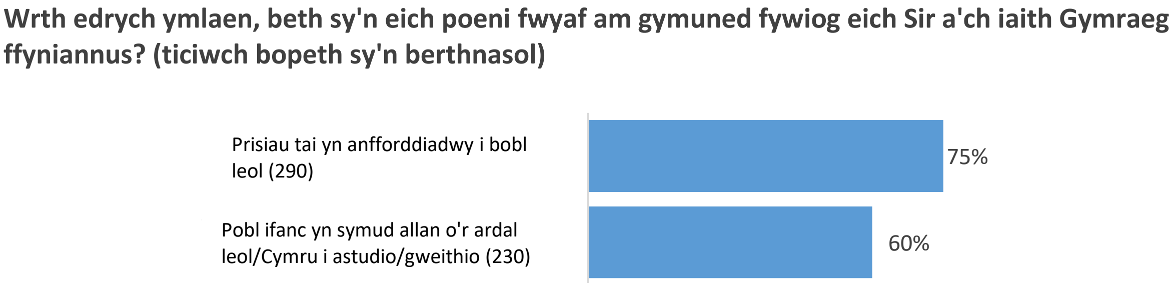
Cafodd yr un themâu eu hailadrodd yn ein digwyddiadau efo rhanddeiliaid. Roedd y pryderon allweddol a godwyd o gwmpas prinder; tai fforddiadwy, swyddi efo tâl uwch a chyfleoedd swyddi. Roedd ymatebion tebyg yn ein harolwg Llesiant a'n harolwg Ysgolion. Ymhlith yr ymatebion i'n harolwg ysgolion, nodwyd swyddi fel y prif bryder yn eu hardal leol wrth iddyn nhw dyfu fyny, yna tai, a hynny o flaen pryderon byd-eang am yr amgylchedd a newid hinsawdd. Dywedodd lai na hanner, sef 40.5% y gallant wneud y math o swydd maent yn dymuno yn eu hardal leol, a dim ond 43% a ddywedodd eu bod am aros yn eu hardal leol.

Cafodd y materion hyn eu hadlewyrchu hefyd yn yr arolwg lles cyffredinol. Roedd prinder tai fforddiadwy a chyfleoedd gwaith addas yn economi'r dyfodol ymhlith y ddau bryder mwyaf ymhlith ymatebwyr, gwelir Ffigur 6.3. Gyda 60% yn nodi mai pobl ifanc yn symud allan o ardaloedd lleol oedd eu hail bryder fwyaf mewn perthynas â ffyniant iaith a diwylliant Ceredigion, yn sgil colli siaradwyr Cymraeg, Ffigur 6.3.

[138] Ceredigion County Council (2020) Consultation on Developing a New Ceredigion Economic Strategy 2020-2035: Feedback Report

Ffigur 6.3: Pryderon ynghylch colli pobl ifanc yn y dyfodol





Ffynhonnell: BGC Ceredigion PSB Arolwg Llesiant

Mae cadw pobl ifanc yn sir yn hanfodol, yn economaidd, yn gymdeithasol ac yn ddiwylliannol. Y grŵp oedan hwn yw'r mwyaf tebygol o gynnwys pobl economaidd a chymdeithasol symudol sy'n chwilio am waith, addysg, a chyfleoedd cymdeithasol eraill. Bydd pobl ifanc heddiw'n hanfodol ar gyfer llenwi rolau allweddol yn y gymuned leol, gwneud swyddi ym maes gofal iechyd, a chwrdd ag anghenion gofal a lles cyffredinol y genhedlaeth hŷn.

Ond mae yna hefyd gysylltiad sylfaenol â diwylliant ac iaith, oherwydd mae cadw pobl ifanc yn hanfodol i barhad traddodiadau hynafol y sir fel un o gadarnleoedd iaith a diwylliant Cymru. Mae cael pobl ifanc yn gadael y sir yn debygol iawn o arwain at golli siaradwyr Cymraeg a'r ymdeimlad o berthyn i'w sir a'i hanes.

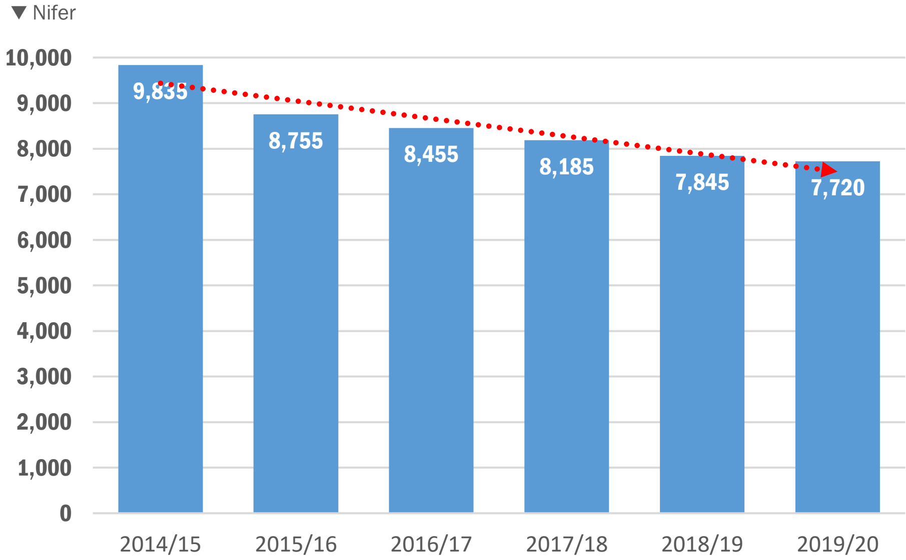
Nid yw'r rhain yn broblemau newydd, ond maent yn parhau i fod o bwysigrwydd hanfodol wrth inni symud ymlaen. Mae ymyriadau eisoes ar droed yn y sir i wrthdroi'r duedd hon, drwy ganolbwyntio ar ddatblygu'r economi leol i greu gwell cyfleoedd gwaith a denu swyddi sy'n talu'n well, ynghyd â buddsoddiad a chynlluniau i wella cysylltedd â gweddill Cymru, un ai'n gorfforol neu'n ddigidol. Ond, mae'r rhain yn uchelgeisiau mwy hirdymor y bydd angen eu monitro dros ddegawdau yn hytrach na blynyddoedd.

Myfyrwyr

Ar yr un pryd, mae'r amgylchedd heriol i Addysg Uwch wedi golygu bod poblogaeth myfyrwyr y sir yn gostwng hefyd. Mae poblogaeth 18 i 24 oed Ceredigion yn fyfyrwyr yn bennaf, sy'n mynychu'r ddwy brifysgol, sef Prifysgol Aberystwyth a Phrifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant (Campws Llanbed). Yn y gorffennol, mae hyd at 9,000 o fyfyrwyr wedi cofrestru yn y ddwy brifysgol gyda'i gilydd, ond mae tueddiadau'n dangos bod y nifer o fyfyrwyr ym Mhrifysgol Aberystwyth wedi bod yn gostwng ers 2014/15 (Ffigur 6.4).[139] Mae hyn er gwaetha'r ffaith bod y Brifysgol wedi bod ar y brig yn gyson o ran boddhad myfyrwyr dros y chwe blynedd diwethaf.[140]

[139] HESA (2021) who's studying in HE? HE Student enrolments by HE provider. Online: https://www.hesa.ac.uk/data-and-analysis/students/whos-in-he Accessed: 04/10/2021.
[140] The Times/Sunday Times Good University Guide (2021).

Ffigur 6.4: Nifer y cofrestriadau myfyrwyr AU ym Mhrifysgol Aberystwyth



Ffynhonnell: Asiantaeth Ystadegau Addysg Uwch

Mae'r boblogaeth fyfyrwyr yn rhan annatod o economi Ceredigion. Yn ôl adroddiad gan London Economics, yn ystod y flwyddyn academaidd 2018/19, roedd un myfyriwr flwyddyn gyntaf yng Ngheredigion yn cyfrannu dros £87,000 at yr economi leol.[141] Tybir bod economi Ceredigion wedi elwa bron cymaint ag £80 miliwn yn sgil effaith myfyrwyr rhyngwladol newydd hefyd.[142] Yn ogystal, mae addysg yng Ngheredigion yn cyflogi 3,500 o bobl neu 14% o swyddi'r sir, ac mae'n un o'r sectorau mwyaf.

Annibyniaeth am y tro cyntaf

Rhwng 16 a 24 oed, disgwylir i bobl ifanc ddatblygu'u hannibyniaeth. O ganlyniad, mae'r cyfnod hwn mewn bywyd yn aml yn gysylltiedig ag ymddygiad sy'n creu risg.

Er nad yw hi'n gyfreithlon i brynu neu yfed alcohol nes eich bod yn 18 oed, mae pobl ifanc yn aml yn dechrau yfed cyn hynny. Dywedodd 11.1% o oedolion eu bod yn yfed yn drwm iawn (goryfed mewn pyliau) yng Ngheredigion, yn ôl data Iechyd Cyhoeddus Cymru[143], canran sy'n cyfateb i weddill Cymru. Dydy'r ffigurau yma ddim ar gael yn ôl oedran ac felly mae'r ffigurau hyn yn cynnwys pawb sy'n 16 oed a throsodd ond mae goryfed mewn pyliau ac yfed trwm i'w weld yn amlaf ymhlith pobl ifanc, yn enwedig myfyrwyr, gan fod bywyd prifysgol yn aml yn gysylltiedig ag yfed gormod o alcohol.[144]

Mae pandemig COVID-19 wedi cynyddu lefelau straen a gorbryder, sydd hefyd yn gysylltiedig â defnydd uwch o alcohol yn ystod cyfnod y pandemig. Mae ffynonellau amrywiol megis Ymddiriedolaeth yr Iau/Afu yn awgrymu bod yna gynnydd sylweddol ym maint yr alcohol a yfwyd dros y deunaw mis diwethaf[145], a chofnododd arolwg cyfredol Iechyd Cyhoeddus Cymru 'Sut Rydym yn Gwneud yng Nghymru?' gynnydd o 22% yn y defnydd o alcohol, yn Chwefror 2021.[146]

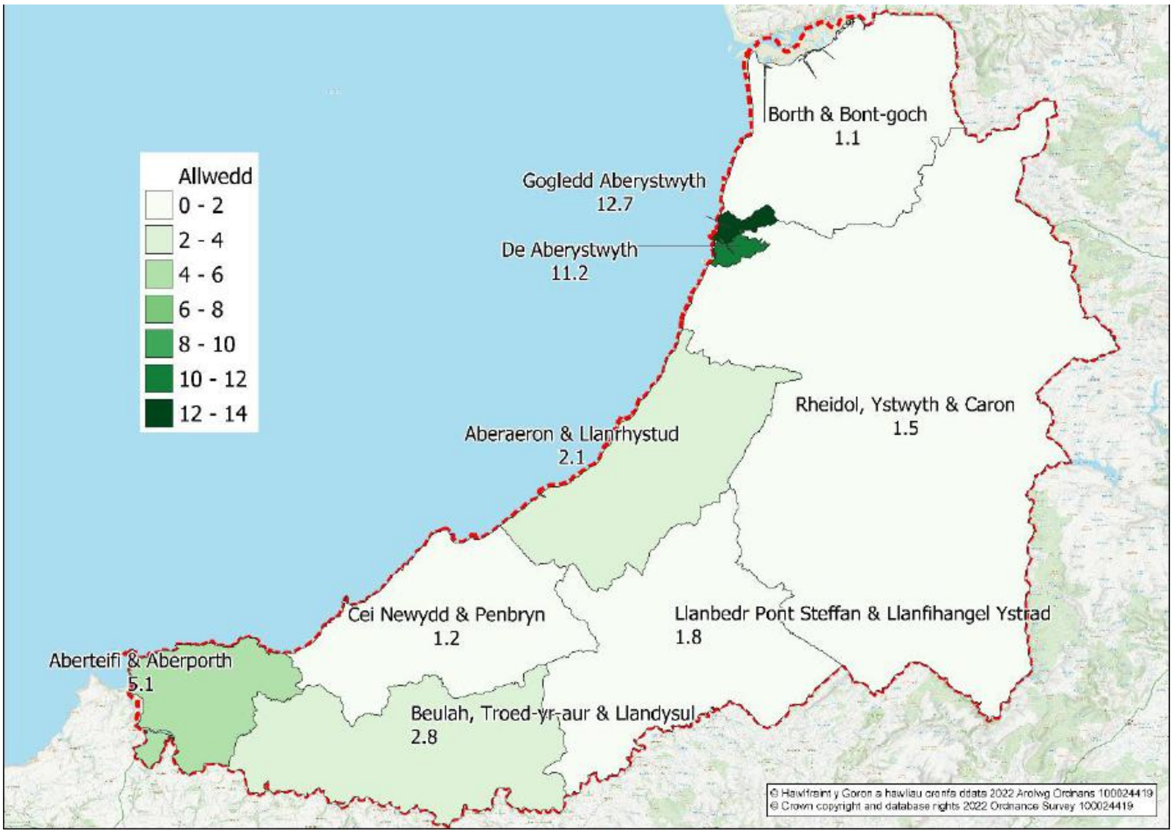
Gall yfed gormod o alcohol gael effaith andwyol ar ein hiechyd a'n lles. Mae nifer o broblemau iechyd cronig, gan gynnwys salwch meddwl, cyflyrau cardiofasgwlaidd a llawer mwy, yn gysylltiedig ag yfed gormod o alcohol. Y

[141] "International students bringing nearly £80m of economic benefits to Ceredigion and enriching its culture". Aberystwyth University. (Online: https://www.aber.ac.uk/en/news/archive/2021/09/title-248086-en.html). Retrieved: 24/02/2022.
[142] London Economics (2021). The costs and benefits of international higher education students to the UK economy – September 2021.
[143] Public Health Wales (2019) Percentage of adults who reported heavy and very heavy drinking, by Local Authority, Wales, 2016/17-2017/18.
[144] National Union of Students (2018) Students and Alcohol National Survey.
[145] British Liver Trust (2020)
[146] How are we doing in Wales?". February 2021. Public Health Wales. Online: https://phw.nhs.wales/topics/latest-information-on-novel-coronavirus-covid-19/how-are-you-doing/how-are-we-doing-in-wales-reports/week-44-report-how-are-we-doing-in-wales/. Retrieved: 14/10/2021.

cynharaf y dechreuwn ni yfed alcohol, y mwyaf tebygol y mae o effeithio ar ein hiechyd a'n lles yn nes ymlaen mewn bywyd.

Yn debyg iawn i alcohol, gall camddefnyddio cyffuriau adloniant a cyffuriau presgriptiwn gael effaith negyddol ar ein hiechyd a'n lles. Mae defnyddio cyffuriau anghyfreithlon hefyd yn drosedd. Yn 2020-21, ardal gymunedol Gogledd Aberystwyth oedd â'r nifer uchaf o droseddau cyffuriau yng Ngheredigion, sef 12.7 fesul 1,000 o'r boblogaeth (114 o droseddau), ac er bod gan yr ardal boblogaeth uwch yn gyffredinol, mi all fod yn gysylltiedig â'r nifer fawr o fyfyrwyr a phobl ifanc yn yr ardal honno, er nad oes data ar gael yn ôl oedran. Borth a Bont-goch oedd â'r nifer isaf o droseddau, sef 1.1 fesul 1,000 o'r boblogaeth (8 trosedd) Ffigur 6.5.

Ffigur 6.5 Nifer Troseddau Cyffuriau (fesul 1,000 o'r boblogaeth)



Ffynhonnell: Wedi'i addasu o Heddlu Dyfed Powys 2020/21

Mi all cael plentyn ar oedran ifanc gael effaith negyddol ar ein hiechyd a'n lles meddyliol, yn ogystal ag ar iechyd a lles meddyliol y plentyn. Mae pobl ifanc yn tueddu i fod heb y moddion ariannol a/neu gymdeithasol i allu gofalu am blentyn. Gall hyn nid yn unig roi straen ar y fam, ond gall hefyd effeithio ar fagwraeth y plentyn.

Mae'r gyfradd feichiogrwydd, sef 8 fesul 1,000 o ferched 15-17 oed yng Ngheredigion (9.1) yn llawer is na'r cyfartaledd cenedlaethol (18.9). Mae tueddiadau'n dangos bod yna ostyngiad graddol ers 2014 yn nifer y merched 15-17 oed sy'n cael babi yng Ngheredigion.[147]

Iechyd Meddwl Pobl Ifanc

Nododd 28.6% o'r bobl ifanc 17-24 oed a ymatebodd i'n harolwg lles mai 'Teimlo'n iach ac yn hapus' oedd un o'r pethau pwysicaf yr oeddent yn ei werthfawrogi mewn perthynas â'u hiechyd corfforol a/neu les meddyliol.

Fel yr adlewyrchir yn y bennod diwethaf, mae meithrin annibyniaeth yn aml yn gysylltiedig â chymryd ymlaen rhai cyfrifoldebau. Mae'r glasoed yn gyfnod unigryw a phenderfynodol i bobl ifanc ac yn aml, gall fod yn gyfnod pan fydd

[147] DataCymru Core Data Set

pobl ifanc mewn mwy o berygl o brofi iechyd meddwl gwaeth.[148] Mae'n gyfnod lle'r ydym yn wynebu nifer o newidiadau corfforol, emosiynol a chymdeithasol. Yn debyg iawn i blant, gall pobl ifanc heddiw deimlo mwy o bwysau i lwyddo mewn ffyrdd nas gwelwyd cenedlaethau blaenorol yn gwneud. Mae'r pwysau hwn yn cynnwys llwyddo mewn arholiadau yn yr ysgol ac mewn addysg uwch.

Mae'r defnydd o gyfryngau cymdeithasol wedi bod yn cynyddu ym mhob grŵp oedran. Yn aml, gall pobl ifanc deimlo dan bwysau i fodloni disgwyliadau stereoteipiau ar gyfryngau cymdeithasol, sy'n achosi gorbryder difrifol pan nas bodlonir disgwyliadau. Yn ogystal, mae trolio ar-lein neu seiberfwlio yn cynyddu ar draws pob platfform cyfryngau cymdeithasol ar-lein, gan effeithio ar iechyd meddwl a lles nifer o bobl ifanc. Mae'n ymddangos bod problemau iechyd meddwl ar eu hamlycaf ymhlith poblogaeth y myfyrwyr, lle y mae astudiaethau'n dangos bod mwyafrif helaeth y Prifysgolion (94%) wedi gweld cynnydd sydyn yn nifer y bobl sy'n manteisio ar wasanaethau cymorth.[149] Y cyflyrau mwyaf cyffredin a adroddwyd oedd gorbryder ac iselder.[150]

Mae'n debygol bod pandemig COVID-19 wedi gwaethygu nifer o broblemau iechyd meddwl, gan gynyddu nifer y bobl ifanc sy'n dioddef problem iechyd meddwl. Mae COVID-19 wedi golygu y bu'r rhan fwyaf o bobl yn destun cyfyngiadau; mae pobl ifanc wedi bod ar wahân i'w ffrindiau a'u teulu, gorbryder yn sgil y penderfyniad i ganslo arholiadau ac addysg yn newid yn llwyr. Datgelodd astudiaeth gan Young Minds bod 67% o ymatebwyr yn cytuno y byddai'r pandemig yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl dros y tymor hir.[151]

Mae pobl ifanc sy'n profi cyflwr iechyd meddwl yn fwy tebygol o brofi problemau iechyd meddwl yn nes ymlaen yn eu bywyd. Felly, mae'n hollbwysig bod cymorth ar gael i bobl ifanc. Mae Area 43 yn elusen annibynnol ac mae'n cyflawni rôl allweddol yn y trydydd sector yng Ngheredigion ac yng Ngorllewin Cymru, trwy ddarparu gwybodaeth, cymorth a hyfforddiant i bobl ifanc 16-25 oed a gwasanaethau cwnsela i'r rhai 10-30 oed.

Astudiaeth Achos ▶

Cynrychiolydd o Geredigion ar y Bwrdd Ieuenctid Cenedlaethol ar gyfer iechyd a lles meddyliol

Mae disgybl o Ysgol Gyfun Aberaeron wedi'i ddewis i ymuno â 10 person ifanc o wahanol rannau o Gymru i fod ar y Bwrdd Ieuenctid Cenedlaethol. Ffurfiwyd y bwrdd i gynorthwyo Llywodraeth Cymru i gynllunio dull ysgol gyfan o ddelio â lles emosiynol ac iechyd meddwl. Bydd y bwrdd yn cwrdd â swyddogion Llywodraeth Cymru, Aelodau'r Senedd, swyddogion y Bwrdd Iechyd, a ffigyrau eraill allweddol, megis y Comisiynydd Plant, i wella gwasanaethau iechyd meddwl a lles emosiynol pobl ifanc ar draws Cymru. Bydd y disgybl yn cael cyfle i adrodd yn ôl i bobl ifanc eraill ar ddatblygiadau'r bwrdd drwy gyfrwng Cyngor Ieuenctid Ceredigion.

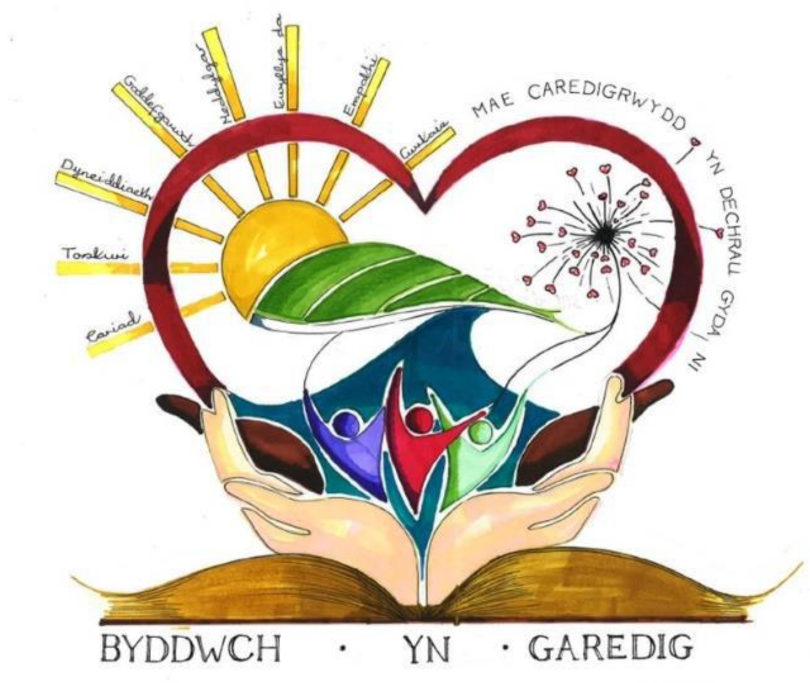
Ym mis Rhagfyr 2021, roedd Gwasanaeth Ysgolion Ceredigion, y Gwasanaeth Ieuenctid, CAVO a thîm Cysylltu â Charedigrwydd Ceredigion wedi galw ar bobl ifanc i ddylunio murlun yn seiliedig ar y thema Caredigrwydd a ddechreuodd yn ystod Wythnos Genedlaethol Gwrth-fwlio fis Tachwedd y llynedd. Datblygwyd y syniad hwn o ymgyrch Cysylltu â Charedigrwydd Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru. Mewn ysgolion, mae'r ymgyrch yn pwysleisio sut mae caredigrwydd yn yr ystafell ddosbarth yn annog agwedd gadarnhaol y gall plant ei fabwysiadu trwy gydol eu hoes.

Crëwyd y dyluniad buddugol gan griw o ddisgyblion Ysgol Bro Teifi. Fel gwobr am ennill y gystadleuaeth dylunio murlun bydd 'Marvellous Murals' yn dod â'u cynlluniau yn fyw ar safle'r ysgol. Bydd hyn yn atgoffa'r plant a'r bobl

[148] Page N., Hewitt G., Young H., Moore G., Murphy S. (2021) Student Health and Wellbeing in Wales: Report of the 2019/20 School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey. Cardiff University, Cardiff, UK. 105.
[149] Hywel Dda University Health Board (2021) Pharmaceutical Needs Assessment
[150] Unite Students Insight Report (2019)
[151] Young Minds (2021) Coronavirus Impact on young people with mental health needs.

ifanc am y neges bwysig o fod yn garedig i'w hunain ac i eraill. Bydd pob ysgol arall a gymerodd ran yn derbyn £200 a bathodyn Cysylltu â Charedigrwydd gan Fwrdd Rhanbarthol Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru er mwyn i'r disgyblion ddathlu eu creadigrwydd a'u caredigrwydd.

Ffigur 6.6: Y Murlun Caredigrwydd Buddugol a ddyluniwyd gan Ysgol Bro Teifi



Cadw Mewn Cysylltiad

Mae nifer fawr o bobl ifanc yn teimlo'n unig. Yn ôl yr Arbrawf Unigrwydd (2019) roedd 40% o rai 16-24 oed yn dweud eu bod yn teimlo'n unig 'yn aml' neu 'yn aml iawn', o'i gymharu â dim ond 17% o rai dros 75 oed.[152] Hefyd, dangosodd astudiaeth gan ONS bod bron i 10% o rai 16-24 oed yn teimlo'n unig 'trwy'r amser neu'n aml'.[153]

Mae cysylltedd yn hanfodol i lesiant pobl ifanc, ac mae hefyd yn rhan sylfaenol o amser hamdden a diwylliant person ifanc. Ystyrir bod y gallu i gadw mewn cysylltiad yn gwbl hanfodol yn y byd sydd ohoni heddiw.

Yng Nghymru, dywedodd 99% o rai 16-24 oed eu bod yn defnyddio'r rhyngrwyd 'nifer o weithiau'r dydd' yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru (2020/21). Mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn defnyddio'r rhyngrwyd i gadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu, gan gynnwys drwy'r cyfryngau cymdeithasol. Ffonau symudol, tabledi, cyfrifiaduron a gliniaduron yw'r dyfeisiau mwyaf cyffredin a ddefnyddir i fynd ar y we, gyda'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn berchen o leiaf un o'r rhain.

Fodd bynnag, Ceredigion sydd ag un o'r lefelau isaf o wasanaeth 4g yng Nghymru (53%) yn ôl OfCom, y rheolydd cyfathrebiadau, o'i gymharu â chyfartaledd o 60% ledled Cymru. Hefyd, amcangyfrifir bod ychydig o dan 20% yn methu â derbyn cyflymder band eang safonol o 30Mbit yr eiliad, serch bod ag un o'r cyfraddau uchaf o ran gallu derbyn gwasanaethau ffeibr llawn.[154]

Cydnabyddir yn eang yr angen i wella'r gwasanaeth ar draws Ceredigion a rhannau eraill o gefn gwlad Cymru, ac mae amryw o gynlluniau a chronfeydd ar gael i wella hyn. Ar lefel leol, mae Swyddog Datblygu Digidol yn gweithio gydag unigolion, cymunedau a busnesau ar draws Ceredigion sydd heb fynediad, neu sydd â mynediad cyfyngedig. Er enghraifft, dewiswyd Ceredigion ar gyfer cynllun peilot band eang ffeibr a elwir yn 'Cronfa Uwchraddio Band Eang',

[152] The Loneliness Experiment (2019)

[153] ONS (2018) Community Life Survey.

[154] Ofcom (2020) Connected Nations Wales Report

sy'n anelu at gynorthwyo busnesau, gweithwyr a chymunedau gwledig i elwa o wasanaeth rhyngrwyd cyflymach a mwy dibynadwy.

Roedd ein gweithgareddau ymgysylltu efo pobl ifanc wedi amlygu'r amrywiadau o'r lefelau o bryder ynglŷn â dyfodol isadeiledd digidol yng Ngheredigion. Yn ein Harolwg Llesiant, nododd ychydig dros un rhan o bump (21.4%) o'r ymatebwyr 17-24 oed fod 'seilwaith digidol gwael' yn un o'r pethau oedd yn eu poeni fwyaf ynghylch ffyniant yng Ngheredigion, o'i gymharu â 41% o'r ymatebwyr yn gyffredinol. Fodd bynnag, yn ystod gweithgaredd rhanddeiliad efo'r Cyngor Ieuenctid, dywedodd aelodau bod cysylltedd mwy cyflyn, dibynadwy a fforddiadwy yn allweddol er mwyn ymateb i'w anghenion yn y dyfodol, yn enwedig gan fod ysgolion nawr yn defnyddio platfformau digidol ar gyfer gwaith cartref a gweithgareddau arall.

Fodd bynnag, mae pandemig COVID-19 wrth gwrs wedi dod â'r materion hyn i'r amlwg, ac i bobl ifanc, roedd y cyfnod clo cenedlaethol ac addysgu yn symud ar-lein yn golygu mwy o ddibyniaeth ar fynediad da at fand eang.

Ond, mae cadw mewn cysylltiad ag eraill yn golygu mwy na defnyddio'r rhyngrwyd yn unig, oherwydd nododd 50% yn union o'r ymatebwyr 17-24 oed i'n harolwg llesiant mai 'Diffyg trafnidiaeth' oedd y peth oedd yn eu poeni fwyaf mewn perthynas â ffyniant Ceredigion yn y dyfodol.

Yng Ngheredigion, a nifer o ardaloedd gwledig eraill, mae trafnidiaeth gyhoeddus yn anfynych yn rhai o ardaloedd mwyaf gwledig y sir. I berson ifanc felly, mi all y gallu i yrru a pherchen car fod yn hanfodol, ond mae hynny'n golygu cost na all pobl ifanc ei fforddio yn aml. Gall hyn wneud teithio i weld ffrindiau a chymdeithasu'n anodd, gan olygu bod rhai'n teimlo'n unig ac ynysig, all gael effeithiau negyddol ar eu llesiant.

Bydd parhau i uwchraddio cyfleusterau'r seilwaith digidol, a buddsoddi mewn trafnidiaeth gyhoeddus, yn caniatáu i bobl ifanc gadw mewn cysylltiad ac yn hyrwyddo'u llesiant.

6.2 Mynd allan a bod yn rhan o'r gymuned

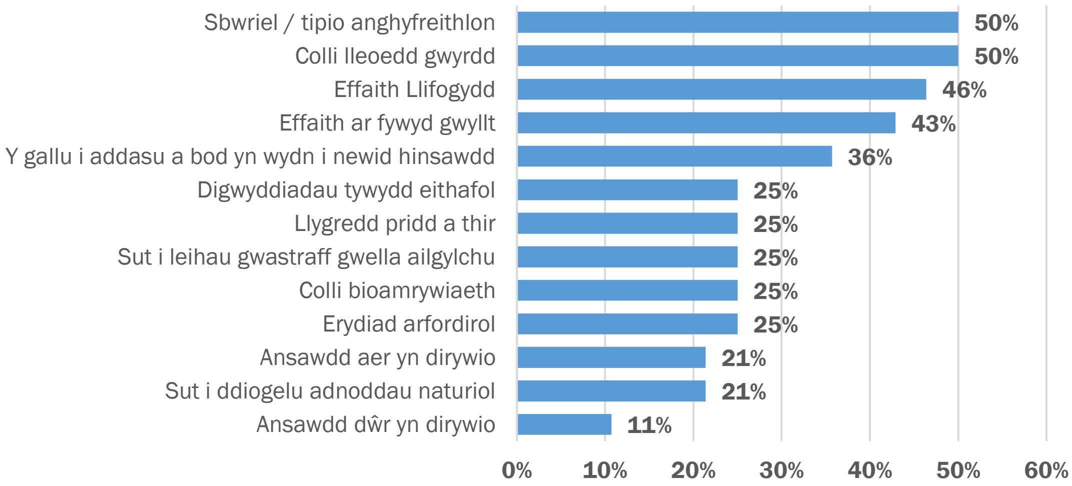
Ymwybyddiaeth Amgylcheddol

Mae ymwybyddiaeth amgylcheddol a phryderon ynghylch diogelu'r amgylchedd yn parhau i dyfu ymhlith cenedlaethau iau, ac mae hyn yn amlwg yng nghanlyniadau ein Harolygon Llesiant ac Ysgolion. Yn arbennig, nid yn unig y mae pobl ifanc yn gwerthfawrogi eu hamgylchedd lleol, ond maent hefyd yn fwy llafar wrth fynegi eu pryderon, yn enwedig mewn perthynas â'r hinsawdd yn newid, fel y gwelom yng nghanlyniadau'r Arolwg Ysgolion.

Ceir nifer o astudiaethau sy'n dangos tuedd sy'n tyfu, sef 'pryder am yr hinsawdd' ymhlith pobl ifanc yng Nghymru, lle y maent yn teimlo pryder cynyddol am effaith y newid yn yr hinsawdd. Mae Place2Be, elusen sy'n cynnig gwasanaeth cwnsela a chymorth iechyd meddwl mewn ysgolion wedi adrodd am hyn yng Nghymru ac yn ehangach. Er bod effaith wirioneddol yr hinsawdd yn hysbys ac yn cael ei ddeall yn eang, mae gofyn rhoi mwy o sylw i'r effaith ar les ac iechyd meddwl pobl. Ymhlith grŵp oedran 17-24 oed yng Ngheredigion, amlygodd 36% y ffaith mai'r gallu i addasu a bod yn gydnerth wrth ymateb i'r newid yn yr hinsawdd yw eu pryder mwyaf mewn perthynas â'r amgylchedd yn y dyfodol.

Fodd bynnag, yn ein harolwg lles, canfuom mai'r achosion mwyaf dros bryderu ymhlith y grŵp oedran hwn oedd y materion mwy lleol, sef *colli mannau gwyrdd* a *sbwriel/tipio anghyfreithlon* (Ffigur 6.7) ac roedd hanner yr ymatebwyr wedi nodi'r pryderon hyn. Yn agos iawn ar ôl hwn oedd *effaith llifogydd* ar gymunedau Ceredigion, ac roedd 46% wedi nodi'r pryder hwn. Yn y dair sefyllfa hon, mae Ceredigion wedi gweld pryderon cynyddol dros y blynyddoedd diwethaf ac efallai nad yw'n peri syndod bod y rhain wedi dod i'r amlwg. Er enghraifft, dros y chwe blynedd diwethaf, gwelwyd sawl storm, a achosodd ddifrod a llifogydd eang yn y sir, ac yn fwyaf diweddar, stormydd Ciara a Dennis yn 2020, y byddai nifer o'r ymatebwyr i'n harolwg wedi bod yn dyst iddynt.

Ffigur 6.7: Wrth edrych ymlaen, beth sy'n eich poeni fwyaf am eich amgylchedd lleol? (Ymatebion o bobl 17-24 mlwydd oed)



Ffynhonnell: BGC Ceredigion Arolwg Llesiant

Yn ôl ein harolwg Lles Rhanbarthol, heb os, y peth mwyaf cyffredin y byddai pobl ifanc (17-24 oed) yn ystyried ei wneud i wella eu hamgylchedd yw ailgylchu mwy (78.6%). Dilynwyd hyn yn agos gan ddefnyddio bwyd a gynhyrchir yn lleol (67.9%), lleihau gwastraff (64.3%) a cherdded mwy (64.3%).

Mae'n dilyn mai'r prif beth y mae pobl ifanc o'r farn bod angen iddo fod yn ei le er mwyn eu galluogi i wneud pethau a fydd yn helpu i wella eu hamgylchedd, yw bod angen i ailgylchu fod yn haws (53.6%), bod mwy o lwybrau er mwyn cysylltu trefi/pentrefi (53.6%), bod trafnidiaeth gynaliadwy fforddiadwy (46.4%) a mwy o gynlluniau casglu sbwriel yn y gymuned (46.4%).

Yng Ngheredigion, mae nifer o strategaethau mewn grym er mwyn helpu i annog ein pobl iau i wella eu hamgylchedd. Mae Caru Ceredigion yn un enghraifft sy'n annog ac sy'n ysbrydoli pob cenhedlaeth i gymryd rhan a chydweithio er mwyn sicrhau bod Ceredigion yn amgylchedd iachach i fyw a hyrwyddo byw cynaliadwy.[155] Yn ogystal, bydd y Grant Partneriaeth Amgylcheddol a gynhelir gan CAVO yn cynnig swm o rhwng £250 i £1,000 ar gyfer unrhyw unigolion, grwpiau, gweithwyr proffesiynol, myfyrwyr, sefydliadau neu elusennau o'r DU sy'n gallu dangos ymdrech i gael effaith ar yr amgylchedd.[156]

Teimlo’n Ddiogel

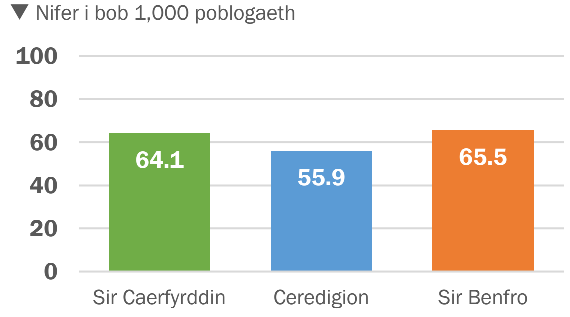
Mae teimlo’n ddiogel, er syndod efallai, yn destun amserol yng Ngheredigion y dyddiau hyn. Ar y cyfan, mae’r gyfradd droseddu yng Ngheredigion yn dal i fod yn isel ac mae’r sir yn parhau i fod yn un o’r llefydd mwyaf diogel i fyw yng Nghymru a ledled y Deyrnas Unedig. Gostyngodd y nifer cyffredinol o droseddau yn y sir yn 2020/21 o 8% o’i gymharu â’r flwyddyn flaenorol, ac o’i gyfrifo fesul 1,000 o’r boblogaeth, dyma’r gyfradd isaf yn Rhanbarth Gorllewin Cymru. (Ffigur 6.8)

---

[155] Caru Ceredigion. Online: https://www.ceredigion.gov.uk/resident/caru-ceredigion/ Retrieved: 21/10/2021.

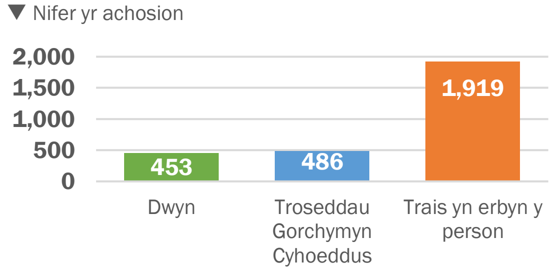
[156] CAVO (2021) The Environmental Partnership Grant closes on 30th June 2021. Online: https://www.cavo.org.uk/2021/06/16/the-environmental-partnership-grant-closes-on-30th-june-2021/ Retrieved: 21/10/2021.

Ffigur 6.8: Cyfradd troseddu fesul 1,000 o'r boblogaeth 2020/21



Ffynhonnell: Wedi'i addasu o Heddlu Dyfed Powys 2020/21

Ffigur 6.9: Y mathau mwyaf cyffredin o droseddau yng Ngheredigion 2020/21

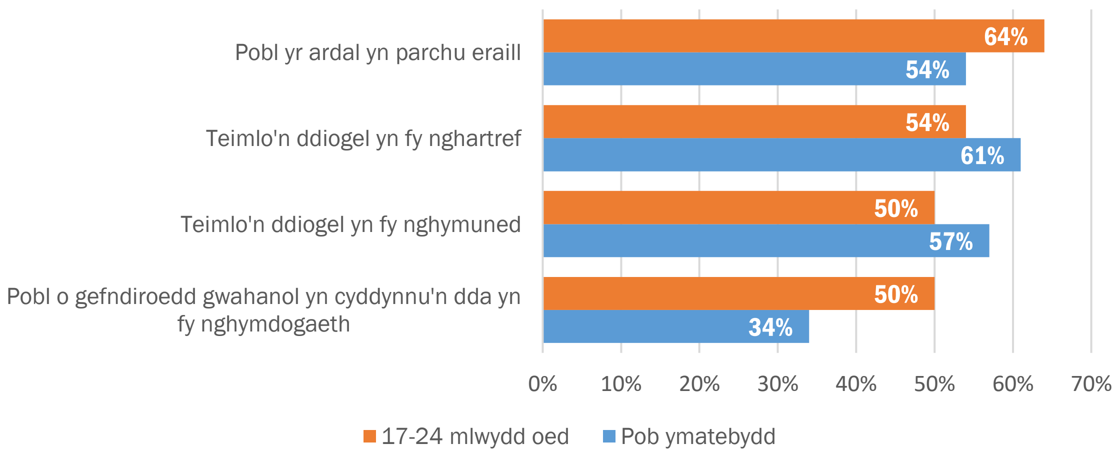


Ffynhonnell: Heddlu Dyfed Powys 2021

Y math mwyaf cyffredin o drosedd o bell ffordd yw "trais yn erbyn y person", sy'n cynnwys amryw o droseddau, o fân droseddau megis aflonyddu ac ymosod cyffredin, i droseddau difrifol megis gwir niwed corfforol a niwed corfforol difrifol (Ffigur 6.9).

Er gwaetha'r ffigurau troseddu isel yng Ngheredigion, mae teimlo'n ddiogel yn hanfodol o hyd i lesiant, ac mae'n nodwedd amlwg yn y arolwg llesiant a'r digwyddiadau ar gyfer rhanddeiliaid. Mae pobl ifanc, fodd bynnag, yn tueddu i boeni llai na'r boblogaeth yn gyffredinol. Er enghraifft, ymhlith y grŵp oedran 17-24, dywedodd 54% mai *teimlo'n ddiogel yn eu cartref eu hunain* oedd yr hyn roedden nhw'n ei werthfawrogi fwyaf am eu cymuned, yn ail i *pobl yn trin ei gilydd â pharch* (64%). Ond ar draws yr holl ymatebion, teimlo'n ddiogel yn eu cartref eu hunain oedd yr thema unigol bwysicaf, a nodwyd gan 61% o'r ymatebwyr (Ffigur 6.10).

Ffigur 6.10: Pa dri pheth ydych chi'n eu gwerthfawrogi fwyaf mewn perthynas i'r gymuned rydych chi'n byw ynddi?



Ffynhonnell: BGC Ceredigion Arolwg Llesiant

Wrth ystyried y dyfodol, yr hyn oedd yn poeni pobl iau fwyaf oedd *Rhagfarn* ac *Adnoddau Cymunedol yn cael eu cau*. Roedd 43% o hyd yn nodi *pobl yn teimlo'n anniogel ac ofni trosedd*, a oedd yn sylweddol uwch na'r ymatebion yn gyffredinol, gyda 29% yn dewis yr opsiwn hwn.

Canfuom wrth lunio'r asesiad bod teimlo'n ddiogel wedi dod i'r amlwg o bosib o ganlyniad i bryderon ynghylch effaith COVID-19. Mae hyn i'w weld, nid yn unig yn y canlyniadau i'r arolwg llesiant, ond hefyd yn y digwyddiadau a'r gweithdai a gynhaliwyd ar gyfer rhanddeiliaid yn ystod haf 2021. Mae'r canfyddiadau'n datgelu nifer o sylwadau mewn perthynas â diffiniad llawer ehangach o 'deimlo'n ddiogel', sy'n cynnwys cydlyniant cymunedol cyffredinol, teithio diogel, mynediad at wasanaethau ac amgylcheddau diogel. Codwyd hyn yn y gweithdy Newid Hinsawdd ac Adnoddau Naturiol ac mi ymddangosodd trwy gydol yr ymgysylltu. Dangosir rhai enghreifftiau o'r sylwadau amrywiol a wnaed yn Ffigur 6.8. Mae'r farn eang yn awgrymu y dylai diogelwch bob amser fod yn ystyriaeth wrth roi

gwasanaethau a chynlluniau newydd ar waith, i sicrhau diogelwch corfforol, ond hefyd llesiant y rhai sy'n eu defnyddio, dangosir rhai enghreifftiau o amrywiaeth y sylwadau a godwyd yn Nhabl 6.2.

Tabl 6.2: Sylwadau enghreifftiol am ddiogelwch cymunedol

"Mae angen mwy o **fannau gwyrdd, diogel** i'n plant ymarfer a chwarae ynddynt, yn enwedig ers y pandemig."	"Llwybrau beicio. Rydym yn byw mewn ardal fendigedig, ond eto os ydyn ni am deithio i'r gwaith, rhaid inni wneud hynny ar hyd ffyrdd prysur. Nes bod **llwybrau beicio diogel** ar gael, fydda i ddim yn teimlo'n ddiogel yn seiclo i'r gwaith".
"Bydd **cymuned ddiogel ac ofalgar** fel sydd gennym ar hyn o bryd yn fy helpu i gyflawni fy amcanion."	"**Amgylchedd diogel**, incwm sefydlog a digonol."
"Rwy'n cael fy ysbrydoli drwy fod yn yr awyr agored ynghanol byd natur. Rhaid inni hefyd atal y colli bioamrywiaeth ac argyfwng yr hinsawdd i gadw mannau awyr agored yn **llefydd diogel a dymunol i fod ynddynt."**	"Rwy'n teimlo'n rhwystredig na allaf ddefnyddio'r Gymraeg yn fy nghymuned a'i bod hi'n **anodd cerdded i gymunedau eraill yn ddiogel.**"

Ffynhonnell: BGC Ceredigion Arolwg Llesiant

Mae'r amrywiaeth o awgrymiadau yn awgrymu bod angen i ddiogelwch fod yn bryder sylfaenol wrth weithredu gwasanaethau a chynlluniau newydd, nid yn unig wrth ddylunio i sicrhau diogelwch ffisegol ond hefyd llesiant y rhai sydd yn defnyddio nhw. Mae diogelwch yn yr ystyr eang hon wedi'i nodi fel penderfynydd allweddol o lesiant ac yn cysylltu'n gryf i'r Nodau Llesiant, Cymru **Iachach**, Cymru **fwy Cyfartal** a Chymru o **Gymunedau Cydlynys**. Fodd bynnag, mae hwn yn faes y mae angen ymchwilio iddo ymhellach i ddeall natur pryderon pobl yn llawn a deall pam yn union oedd hyn yn nodwedd amlwg yn y gweithgareddau ymgysylltu.

Er bod y *canfyddiad* o droseddu yn tueddu i fod yn uwch na realiti troseddu, nid yw'n hollol glir pam y daeth yr ymdeimlad ehangach o deimlo'n ddiogel i'r amlwg mor aml yn ystod yr ymgynghoriad. Un esboniad posibl yw bod y teimladau hyn wedi dod i'r amlwg mewn ymateb i'r pryderon parhaus ynghylch pandemig COVID-19, o ran y bygythiad uniongyrchol i iechyd dynol ond hefyd yr effeithiau ehangach, megis ar iechyd meddwl, ynysu cymdeithasol a cholli cyflogaeth. Mae'n bosibl hefyd, fel trosedd ac ymddygiad gwrthgymdeithasol, fod y cyfryngau'n dylanwadu ar ganfyddiadau o ddiogelwch. Er mwyn deall y mater hwn yn llawn mae angen gwneud gwaith ymchwil pellach, ac mae Atodiad 5 yn cynnwys hwn a nifer o faterion eraill efallai y bydd Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion yn dymuno mynd ar eu trywydd yn dilyn cyhoeddi'r Asesiad.

Mae pobl sydd yn gadael carchar yn llai tebygol o aildroseddu os oes ganddynt seiliau cadarn mewn lle, megis cartref sefydlog, swydd sefydlog, ac iechyd da yn rhydd o gamddefnydd sylweddau. Mae'r rhai sydd yn gadael carchar ac sydd heb lety sefydlog bron yn 50% yn fwy tebygol o aildroseddu. Ynghyd a hyn, mae cefnogi troseddwyr trwy ddarparu hyfforddiant ac addysg yn meddwl gallant symud ymlaen i sicrhau cyflogaeth ac maent i fyny at 9% yn llai tebygol o aildroseddu.

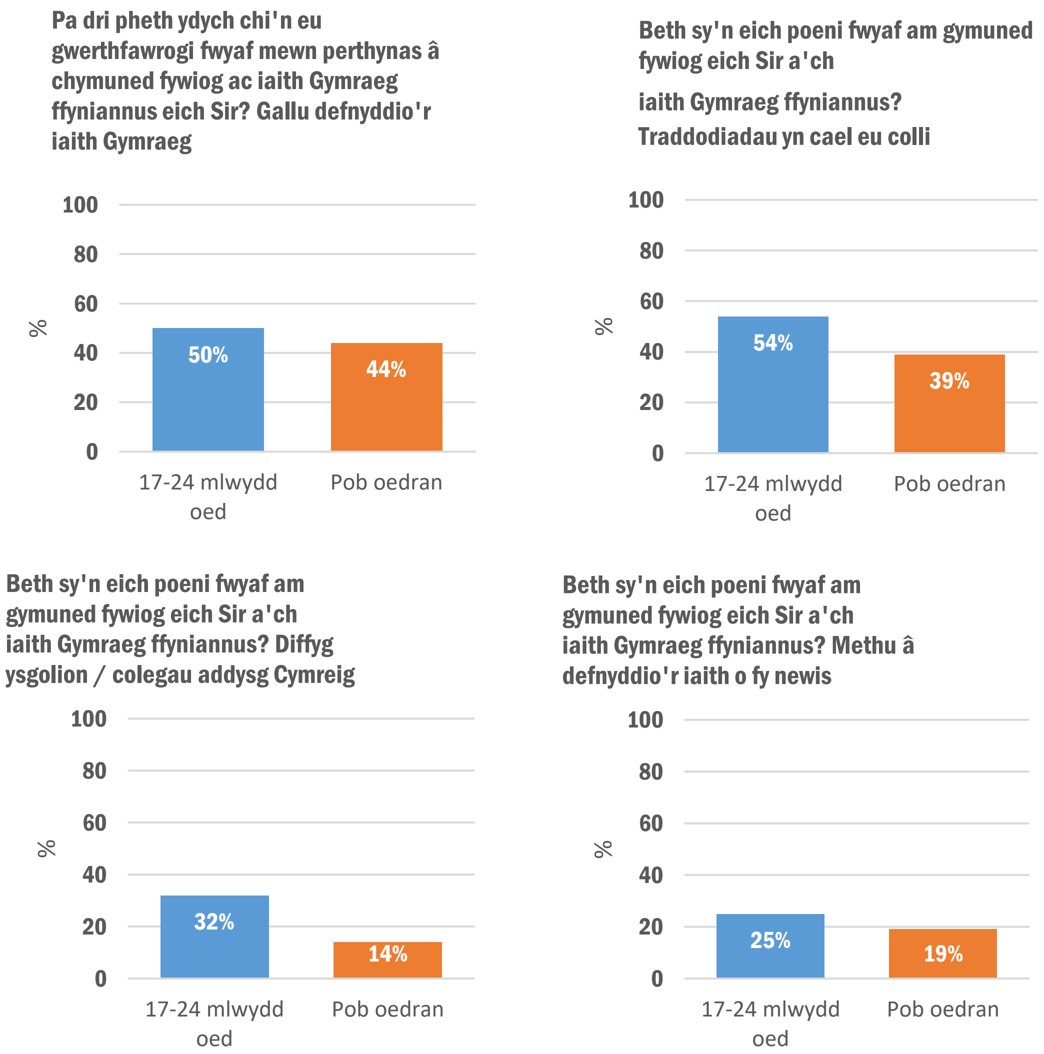
Mae camddefnydd sylweddau hefyd yn flaenoriaeth allweddol yng Nghymru, ac mae'n bwysig i addysgu troseddwyr am ganlyniadau camddefnydd sylweddau, mae camddefnydd sylweddau yn gallu bod yn drosedd beth bynnag, ond o dan ddylanwad cyffuriau neu alcohol gall pobl fod yn anymwybodol o'i gweithredoedd ac yn fwy tebygol o droseddi. Er nad oes carcharau yng Ngheredigion a dim carcharau benywaidd yng Nghrymu, mae'r Cynllun Lleihau Aildroseddu Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Mawrhydi (2021-2024) yn gweithio ar lefel genedlaethol, ranbarthol a lleol ac yn bwriadu cadw cymunedau yn ddiogel yng Nghymru trwy leihau risgiau aildroseddu.

Iaith a Diwylliant Cymru

O'r ymatebion i'n harolwg lles ar gyfer rhai 17-24 oed, dywedodd 46% na allent siarad Cymraeg a nododd 32% mai Cymraeg oedd eu prif iaith. Serch y pryderon bod llai o Gymraeg yn cael ei siarad tu allan i leoliadau addysgol yn ystod bywyd bob dydd, mae'r canlyniadau'n dangos bod llawer o bobl iau yn teimlo cysylltiad cryf â'r Gymraeg a diwylliant Cymru, ynghyd ag awydd yr un mor gryf i gynnal hynny dros genedlaethau'r dyfodol. I gwrdd â'r awydd hwn ac i sicrhau Ceredigion gyda diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu, rhaid inni ddarparu cyfleoedd i'w galluogi i ddefnyddio'r iaith pryd bynnag y mynnant.

Er enghraifft, dywedodd 50% yn union mai'r gallu i siarad Cymraeg oedd y peth pwysicaf mewn perthynas â chymuned fywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu, sef canran uwch na'r canlyniadau cyffredinol i'r cwestiwn hwn. Hefyd, nododd dros hanner (54%) mai 'colli traddodiadau' oedd eu prif bryder mewn perthynas ag iaith a diwylliant Cymru, gyda 32% yn nodi 'diffyg addysg Gymraeg mewn ysgolion a cholegau', a 25% pellach yn nodi 'methu defnyddio'u dewis iaith'. Yn yr holl gwestiynau am iaith a diwylliant, cafodd opsiynau'n ymwneud â'r Gymraeg sgôr uwch ar draws canlyniadau'r arolwg yn gyffredinol (Ffigur 6.11).

Ffigur 6.11: Canlyniadau Arolwg Lles ymatebwyr 17-24 oed



Ffynhonnell: BGC Ceredigion Arolwg Llesiant

Mae sicrhau bod cyfleoedd i ddefnyddio'r Gymraeg y tu allan i amgylchedd ffurfiol yr ysgol yn allweddol i hyrwyddo a hwyluso'r defnydd o'r Gymraeg mewn bywyd bob dydd. Mae defnyddio'r Gymraeg mewn gwahanol gyd-destunau (e.e. mewn gweithgareddau a chlybiau ar ôl ysgol) yn arbennig o bwysig er mwyn i ddysgwyr Cymraeg allu meithrin hyder i ddefnyddio'r iaith y tu allan i'r ysgol a dysgu ffurfiau anffurfiol/achlysurol o'r Gymraeg. Cydnabyddir hyn ar lefel polisi cenedlaethol, lle cyhoeddodd Llywodraeth Cymru yn ddiweddar o fis Medi 2022 ymlaen, y bydd gwersi Cymraeg am ddim ar gael i unrhyw un rhwng 16 a 25 oed ac i bob ymarferwr addysg.[157] Bydd y datblygiad cadarnhaol hwn yn helpu i symud rhwystrau i gyrchu'r iaith a hyrwyddo'r manteision niferus a ddaw yn sgil hyn i fywydau pobl, ac yn y pen draw, bydd yn cyfrannu at gyrraedd miliwn o siaradwyr Cymraeg erbyn 2050. Ymhellach, mae'n bwysig bod plant sy'n siarad Cymraeg yn gallu cymryd rhan mewn clybiau a gweithgareddau yn yr iaith a ddefnyddir i

[157] "Free Welsh lessons available to all 16 – 25s and teaching staff Welsh Government". Welsh Government 2022. Online: https://gov.wales/free-welsh-lessons-available-all-16-25s-and-teaching-staff?utm_source=rss-announcements&utm_medium=rss-feed&utm_campaign=announcements-Free+Welsh+lessons+available+to+all+16+to+25s+and+teaching+staff". Retrieved: 14/02/2022.

gymdeithasu. Mae cyfleoedd i blant a phobl ifanc ymuno â grwpiau megis Clybiau Ffermwyr Ifanc a'r Urdd a gweithgareddau yn Theatr Felinfach, Theatr Troedyrhiw, Radio Beca a Theatr Arad Goch.

Mae Clybiau Ffermwyr Ifanc yn boblogaidd iawn ar draws Ceredigion – mae yna 19 o glybiau i gyd gyda thros 700 o aelodau gweithredol. Mae'r Clybiau'n darparu pobl ifanc 10 i 26 oed sy'n byw mewn ardaloedd gwledig ag amrywiaeth eang o gyfleoedd a phrofiadau.[158]

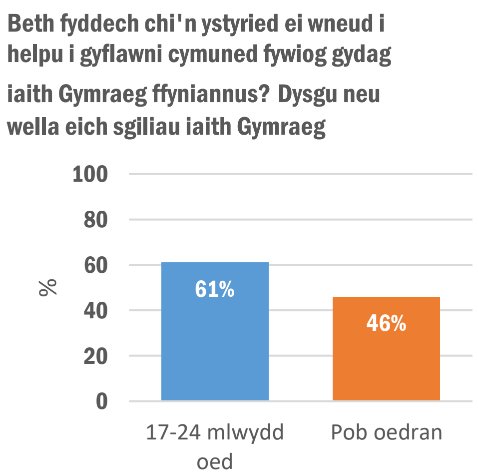
Bydd yr Eisteddfod Genedlaethol yn cael ei chynnal yn Nhregaron yn 2022 a bydd yn gyfle gwych i bobl ifanc yng Ngheredigion gymryd rhan, a dathlu iaith a diwylliant Cymru. Er bod yr Eisteddfod yn denu pobl o bob oed, mae Maes B yn safle gwersylla ar gyfer pobl ifanc yn unig, lle mae bandiau Cymraeg yn chwarae, gan olygu bod pobl ifanc yn cael profiad o gerddoriaeth a diwylliant Cymraeg.[159]

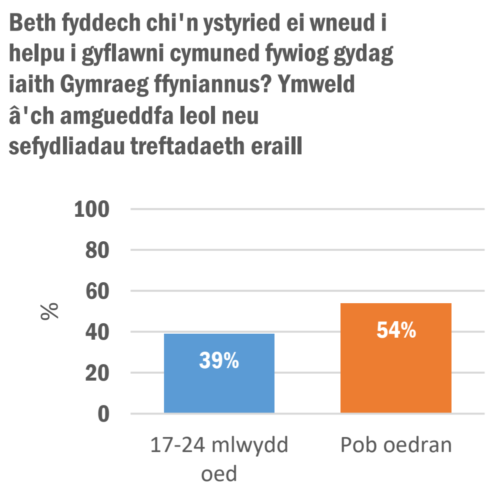
Mae Cynllun Strategol y Gymraeg mewn Addysg 2022-32 wedi ymrwymo i gydweithio â darparwyr cyfrwng Cymraeg i ehangu'r ddarpariaeth sy'n galluogi plant i gael mynediad i weithgareddau allgyrsiol cyfrwng Cymraeg a datblygu cyfleoedd i ddefnyddio eu sgiliau Cymraeg (e.e. Urdd Gobaith Cymru, Ceredigion Actif, Cwmni Theatr Arad Goch, Cered etc.). Mae'r Cynllun hefyd yn ceisio darparu gweithgareddau ar gyfer diwrnodau penodol i hybu'r Gymraeg, megis Dydd Shwmae Su'mae, Dydd Miwsig Cymru a Dydd Gŵyl Dewi.

Yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru, mae 66% o bobl Ceredigion yn mynychu neu'n cymryd rhan mewn gweithgareddau celf, treftadaeth a diwylliant o leiaf deirgwaith y flwyddyn, sy'n is na'r cyfartaledd cenedlaethol (70%). Nid yw'r data hwn ar gael fesul grŵp oedran ac felly mae'n anodd sefydlu faint o blith y 66% yng Ngheredigion sy'n bobl ifanc.

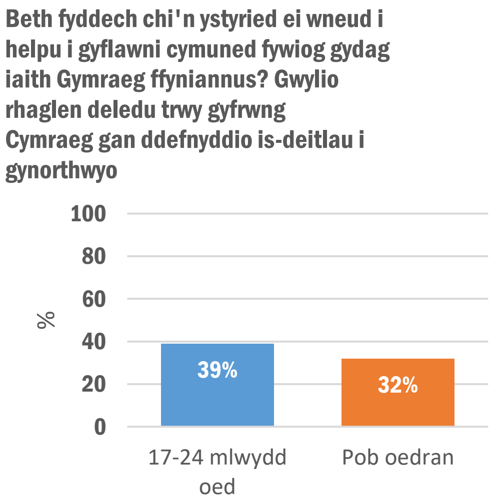
Fodd bynnag, o'n harolwg iaith, gwyddom fod gan bobl ifanc nid yn unig gysylltiad ag iaith a diwylliant Cymru, ond maent hefyd yn awyddus i gynnal hynny ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol, gan gefnogi'r nod llesiant o ddiwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu. Er enghraifft, dywedodd 61% y byddent yn ystyried 'dysgu neu wella'u sgiliau Cymraeg' i helpu i sicrhau Ceredigion fywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu, dywedodd 39% y byddent 'yn 'ymweld â'u hamgueddfa leol neu sefydliadau treftadaeth eraill', a dywedodd 39% arall y byddent 'yn gwylio rhaglen deledu drwy gyfrwng y Gymraeg gan ddefnyddio isdeitlau i'w helpu'. Mewn ymateb i'r cwestiwn am ba gymorth sydd ei angen i gyflawni hyn, nodwyd 'cyfleoedd i ddysgu a gwella fy sgiliau' gan 50% yn union o'r ymatebwyr, gyda 'cyfleoedd i ddefnyddio'r Gymraeg yn anffurfiol' yn dod yn ail agos, sef 43%.

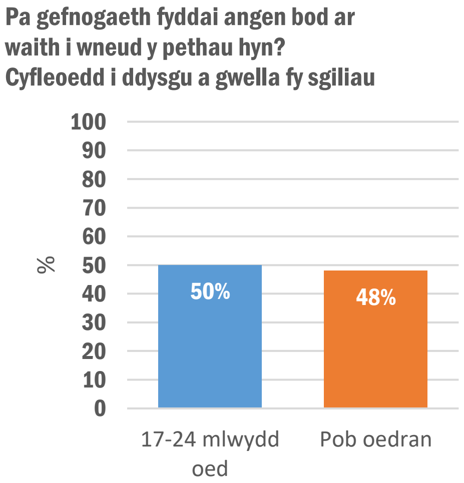
Ffigur 6.12: Canlyniadau Arolwg Lles ymatebwyr 17-24 oed





[158] Ceredigion Y.F.C. Online: https://yfc-ceredigion.org.uk/en/home/ Retrieved: 05/10/2021.
[159] National Eisteddfod. Online: https://eisteddfod.wales/about-us Retrieved: 05/10/2021.





Ffynhonnell: BGC Ceredigion Arolwg Llesiant

6.3 Ehangu Gorwelion: Cartref a Swydd Cyntaf

Mae cyswllt annatod rhwng mynediad a chyfle, ac arian. Mae incwm isel, boed hynny oherwydd diweithdra, dibyniaeth ar fudd-daliadau neu gyflog isel, yn cyfyngu ar y cyfle i sicrhau tŷ digonol, addysg a gwasanaethau neu gyfleusterau eraill, yn ogystal â hanfodion fel bwyd, tanwydd a dillad. Yng Ngheredigion, fel yn unrhyw le, mae'r grŵp oedran hwn mewn perygl arbennig o gael llai o fynediad a chyfle.

Bydd sicrhau eu cartref eu hunain yn gam diffiniol i nifer o bobl ifanc. Gallai hyn olygu symud i un o'r trefi lleol, ac mae Aberystwyth yn arbennig o ddeniadol oherwydd ei bod yn gallu cynnig mwy o ddewis o ran cyfleoedd i sicrhau cyflogaeth.

Cyflogaeth a Tai Fforddiadwy

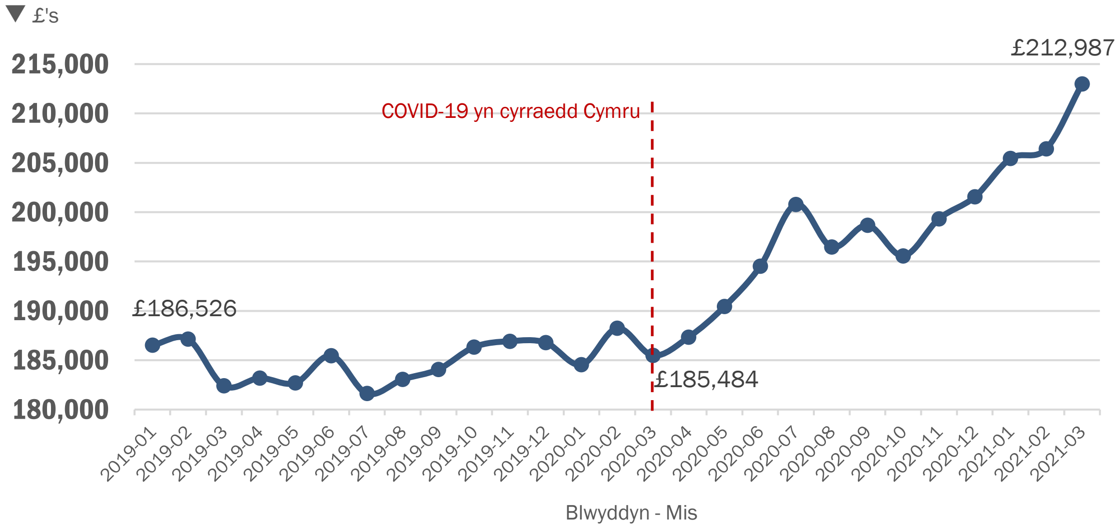
Mae sicrhau eu cartref eu hunain yn gam pwysig i nifer o bobl ifanc, ond gall fod yn anodd sicrhau llety addas a fforddiadwy yng Ngheredigion. Mae'r twf yn y galw a'r stoc cyfyngedig wedi cadw prisiau tai a rhent yn uchel yn y sir, ac mae fforddiadwyedd tai wedi bod yn bryder ers nifer o flynyddoedd, yn enwedig ar gyfer pobl iau.

Er ei bod yn wir bod fforddiadwyedd tai yn effeithio ar bob awdurdod lleol yng Nghymru, mae'r broblem yn arbennig o ddwys yng Ngheredigion oherwydd y galw uchel cyson a welir, y stoc cyfyngedig a'r enillion sy'n is na swm cyfartalog yr enillion a welir yn y wlad. Er enghraifft, mae'r Gymhareb Fforddiadwyedd Tai, sef y gymhareb rhwng pris tŷ canolrifol ac enillion blynyddol gros canolrifol sy'n seiliedig ar waith, wedi rhoi Ceredigion ymhlith yr uchaf ar draws Cymru yn gyson dros yr ugain mlynedd ddiwethaf, ac nid yw byth wedi bod y tu allan i'r '5 uchaf' yn ystod y cyfnod hwnnw. Mae'r data diweddaraf ar gyfer 2020 yn dangos bod y duedd hon yn parhau, gan mai Ceredigion yw'r 4edd uchaf ar lefel genedlaethol.

Mae'r cynnydd yn y galw am eiddo yng Ngheredigion wedi bod yn amlwg dros y 15 mis diwethaf hefyd, ac ar hyn o bryd, mae prisiau tai cyfartalog yng Ngheredigion yn uwch nag y maent erioed wedi bod, gan gyrraedd £212,987 erbyn mis Mawrth 2021, ar ôl codi o £185,484 ddeuddeg mis cyn hynny yn unig. Yn ystod y flwyddyn flaenorol (2019), roedd prisiau wedi aros yn gymharol sefydlog rhwng £182,000 a £187,000. Fodd bynnag, yn syth ar ôl dyfodiad pandemig Covid-19, dechreuodd y prisiau godi wrth i'r galw am eiddo yn y sir dyfu, ac maent wedi parhau i ddilyn yr un trywydd ers hynny, Ffigur 6.13.[160]

[160] HM Land Registry, House Price Index, March 2021

Ffigur 6.13: Pris Eiddo ar gyfartaledd yng Ngheredigion ar gyfer pob math o eiddo



Ffynhonnell: Cofrestrfa Tir EM, Mynegai Prisiau Tai

Mae'r 'bŵm tai' hwn yn debygol o barhau wrth i'r diffyg cydbwysedd rhwng y galw a'r cyflenwad barhau i godi'r prisiau, gan roi pwysau ychwanegol ar y farchnad dai yn lleol ac ar lefel genedlaethol.

Efallai bod graddau'r cynnydd yng Ngheredigion yn cael ei adlewyrchu'n well yn y newid canrannol blynyddol mewn prisiau, sy'n dangos bod prisiau eiddo yng Ngheredigion ym mis Mawrth 2021 wedi codi 14.8% o'u cymharu â deuddeg mis cyn hynny. Er mwyn cynnig ychydig bersbectif, dyma'r cynnydd mwyaf a welwyd yng Ngheredigion ers degawd.

Er bod y rhain yn faterion sy'n effeithio ar bob un ohonom, mae'r dystiolaeth wedi cyfeirio at y sialensiau penodol y mae pobl iau yn eu hwynebu yn y farchnad dai leol yng Ngheredigion ers tro, ac mae'n un o'r rhesymau pam bod rhai yn penderfynu symud i ffwrdd o'r ardal. Ers y cyfrifiad diwethaf yn 2011, gwelwyd gostyngiad amlwg ym mhroffil oedran 16-64 ym mhoblogaeth Ceredigion. Yn fyr, mae Ceredigion wedi profi sefyllfa lle y mae pobl ifanc wedi mudo o'r sir, yn rhannol o ganlyniad i ostyngiad yn nifer y swyddi yn y sector cyhoeddus, y maent wastad wedi bod yn rhan bwysig o economi Ceredigion, ond hefyd, wrth iddynt chwilio am gyfleoedd gyrfa a swyddi sy'n talu mwy mewn ardaloedd eraill.

Rhannwyd y farn hon gan gynrychiolwyr y Cynghorau Tref a Chymuned. Yn ystod y digwyddiad rhanddeiliaid, cydnabuwyd fforddiadwyedd tai, yn enwedig i'r boblogaeth iau yng Ngheredigion fel pryder allweddol.

Mae'r boblogaeth 18-24 oed, er enghraifft, wedi gostwng 3.7% neu 3,198 yn ystod y cyfnod hwn, a disgwylir i'r tueddiadau hyn barhau. Mae'n werth nodi grŵp oedran 20-29 oed, y disgwylir i'r niferoedd yn y grŵp hwn ostwng 21% erbyn diwedd y ddegawd, sy'n cyfateb â cholli 2,595 o bobl. Mae'r effaith yn fwy nag effaith economaidd yn unig wrth gwrs, ceir goblygiadau dros y tymor hwy ar gyfer diwylliant, yr iaith a demograffeg y fro Gymraeg.[161]

Ym mis Ionawr 2020, roedd gweithgarwch ymgysylltu gyda phreswylwyr iau ynghylch materion economaidd ac a oedd yn ymwneud â chyflogaeth wedi datgelu pwysigrwydd swyddi a thai yn yr economi leol, gan bod cyfleoedd cyflogaeth ac argaeledd tai fforddiadwy yn ddwy o blith y tair blaenoriaeth bennaf a nodwyd, fel y dangosir yn Ffigur 6.14 isod.[162]

[161] Population projections by local authority and year. StatsWales. Online: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Population-and-Migration/Population/Projections/Local-Authority/2018-based/populationprojections-by-localauthority-year. Retrieved: 27/10/2021

[162] "Consultation on Developing a New Ceredigion Economic Strategy 2020-2035: Feedback Report". Ceredigion County Council, 18th February 2020.

Ffigur 6.14: Arolwg Economaidd Pobl Iau 2020 – Tair Blaenoriaeth Bennaf

1
Cysylltedd
Gwell cysylltiadau trafnidiaeth, trafnidiaeth gyhoeddus a chysylltedd cyffredinol â gweddill Cymru

2
Cyflogaeth
Argaeledd swyddi o ansawdd da, amrywiaeth o swyddi a swyddi â chyflog gwell

3
Tai Fforddiadwy
Argaeledd a fforddiadwyedd tai i bobl ifanc

Ffynhonnell: Cyngor Sir Ceredigion

Mae pandemig Covid-19 a'r cyfnodau clo dilynol yng Nghymru wedi cyflawni eu rhan hefyd o ran yr angen cynyddol i weithredu wrth fynd i'r afael â'r sialensiau a wynebir wrth geisio cael mynediad i'r farchnad tai. Dwy o'r prif themâu sy'n deillio o'r pandemig yw'r ffordd y mae pobl ifanc wedi cael eu heffeithio mewn ffordd anghymesur, yn enwedig mewn perthynas â chyflogaeth, a'r ffordd y mae'r pryderon ynghylch fforddiadwyedd tai wedi gwaethygu.

Er enghraifft, mae'r cynnydd yn y galw am eiddo yng Ngheredigion ers i'r pandemig gychwyn, a'r cynnydd dilynol mewn prisiau tai, yn amlygu'r anhawster y mae nifer o brynwyr tro cyntaf yn ei gael wrth geisio cael troed ar yr ysgol dai. Er bod Cymru gyfan yn profi bŵm tai, bu'r twf yn y rhanbarthau mwy gwledig ac arfordirol yn ystod y pandemig yn ddwys – gwelwyd twf sylweddol yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion, Gwynedd ac Ynys Môn yn ystod y cyfnod hwn.

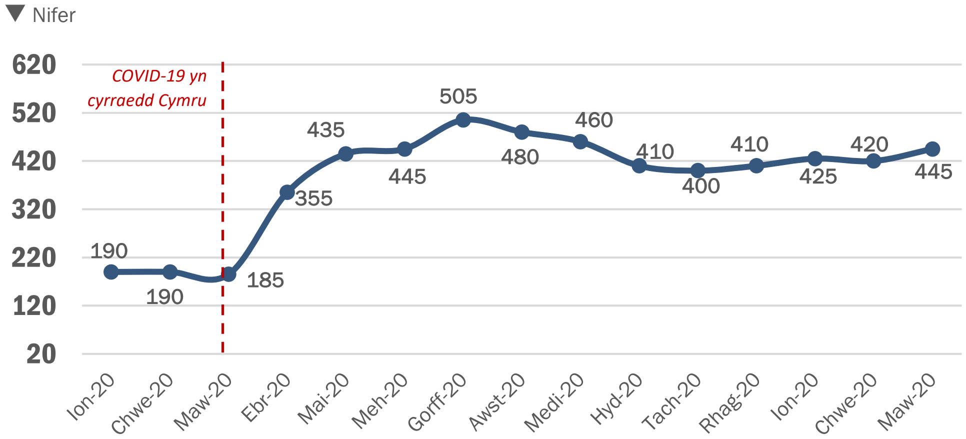
Yn ystod 2020, gwelodd Cymru y cynnydd mwyaf hefyd ym mlaendaliadau prynwyr tro cyntaf wrth gymharu'r sefyllfa ar draws y Deyrnas Unedig gyfan, sef 25%. Roedd hwn yn gynnydd o £6,634 o ran y swm ariannol, er bod nifer y prynwyr tro cyntaf yng Nghymru wedi gostwng o 15,890 i 12,190 rhwng 2019 a 2020 hefyd.[163]

Ymhellach, mae sialensiau sicrhau a chynnal cyflogaeth wrth iddynt gychwyn ar eu gyrfaoedd yr un mor bwysig, ac yn un y mae effaith y cyfnod clo yng Nghymru wedi ei waethygu. Mae pobl iau dan 25 oed, er enghraifft, ddwy waith a hanner yn fwy tebygol na'r rhai dros 25 oed o fod wedi bod yn gweithio mewn sectorau megis lletygarwch a manwerthu (dim bwyd), y bu'n rhaid iddynt gau yn llwyr er mwyn ymateb i Covid-19.[164] Gellir gweld yr effaith yn y cynnydd sylweddol yn nifer y bobl 18-24 oed a fu'n hawlio Budd-daliadau yng Ngheredigion, sydd wedi bod yn anghyfartal o fwy na'r hyn a welwyd yn y boblogaeth yn gyffredinol, gan godi 92% rhwng mis Mawrth 2020 a mis Ebrill 2020, ac mae wedi codi ymhellach fyth i 141% ym mis Mawrth 2021, gweler Ffigur 6.15. (Mae hyn yn cyfeirio at nifer y bobl sy'n hawlio budd-daliadau oherwydd eu bod yn ddi-waith).

[163] Halifax, 12 months to December 2020, UK Finance. Online: https://www.lloydsbankinggroup.com/media/press-releases/2021/halifax/soaring-house-prices-failed-to-deter-first-time-buyers-2020.html. Retrieved: 22/06/2021.

[164] Johnson, Paul. "We may be in this together, but that doesn't mean we are in this equally". Institute of Fiscal Studies. Online: https://www.ifs.org.uk/publications/14821. Retrieved: 14/05/2020.

Ffigur 6.15: Cyfrif Hawlydd 18-24 oed
Nifer y bobl sy'n hawlio budd-dal yn bennaf am y rheswm dros fod yn ddi-waith rhwng 18 a 24 oed



Ffynhonnell: ONS, Nifer yr hawlwyr budd-daliadau yn ôl rhyw ac oedran

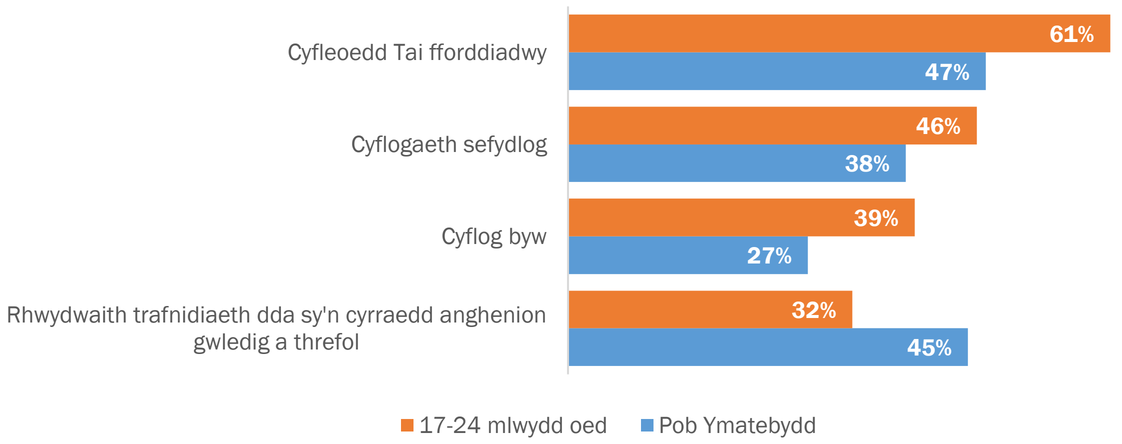
Mae ymchwil a gynhaliwyd yn ddiweddar gan Ymddiriedolaeth y Tywysog a'r Sefydliad Dysgu a Gweithio wedi rhybuddio mai pobl ifanc fydd yn dwyn baich yr argyfwng diweithdra yn gynyddol.[165] Er bod rhai rhannau o'r economi yn dechrau adfer yn dilyn y pandemig efallai, mae eu hastudiaeth nhw yn dangos bod tangynrychiolaeth gweithwyr ifanc yn y sectorau hyn, ac mai'r diwydiannau sy'n cyflogi pobl ifanc fel arfer fydd y rhai a fydd yn cael yr ergyd fwyaf dros y tymor hir, ac mae'n cyfeirio at letygarwch a hamdden fel enghreifftiau o hyn, y mae'r ddau yn allweddol i economi Ceredigion.

Yn fwy diweddar yng Ngheredigion, gwelwyd pryderon cynyddol am effaith ail gartrefi, nid yn unig ar fforddiadwyedd ond hefyd, yr effaith ddilynol ar iaith a diwylliant os na fydd pobl iau a phobl leol yn gallu byw yn eu hardal leol ac os byddant yn symud i ffwrdd. Arweiniodd y materion hyn at ymateb cryf yn yr Arolwg Lles a rhoddwyd sylw amlwg i'r materion hyn, hyd yn oed yn fwy na phandemig COVID-19. Rhannodd cynrychiolwyr y Cyngor Tref a Chymuned y farn hon hefyd, gan dynnu sylw at y ffaith bod angen i amddiffyn yr iaith Gymraeg ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol fod yn flaenoriaeth.

Mae'r canlyniadau yn siarad dros eu hunain i raddau helaeth, gan gadarnhau bod fforddiadwyedd tai yn gyffredinol, ond yn enwedig ar gyfer pobl iau a phrynwyr tro cyntaf, yn codi'n gyflym ar yr agenda yng Ngheredigion. Er enghraifft, pan holwyd beth oedd y tri pheth yr oeddent yn eu gwerthfawrogi fwyaf mewn perthynas â Cheredigion lewyrchus, nododd rhan fwyaf (61%) y rhai 17-24 oed *gyfleoedd tai fforddiadwy,* yn fwy nag *incwm sefydlog* a *chyflog byw*. Amlygwyd pwysigrwydd y gallu i fanteisio ar a fforddio llety gweddus gan y ffaith bod hyn lawer uwch na'r canlyniad a welwyd ymhlith yr holl ymatebwyr, sef 47%. (Ffigur 6.16)

[165] "Facing the Future: Employment prospects for young people after Coronavirus". Princes Trust and the Learning and Work Institute. Leicester: March 2021.

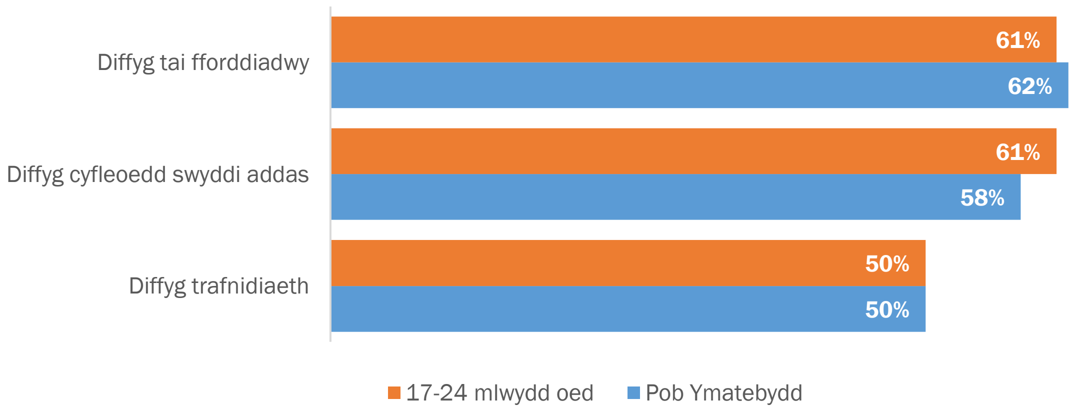
Ffigur 6.16: C18. Pa dri pheth ydych chi'n eu gwerthfawrogi fwyaf mewn cymuned lewyrchus?



Ffynhonnell: BGC Ceredigion Arolwg Llesiant

Wrth ystyried y dyfodol, nodwyd *diffyg tai fforddiadwy* hefyd gan y rhai 17-24 oed fel y pryder mwyaf mewn perthynas â Cheredigion Lewyrchus, wrth i 61% nodi'r dewis hwn hefyd. (Ffigur 6.17)

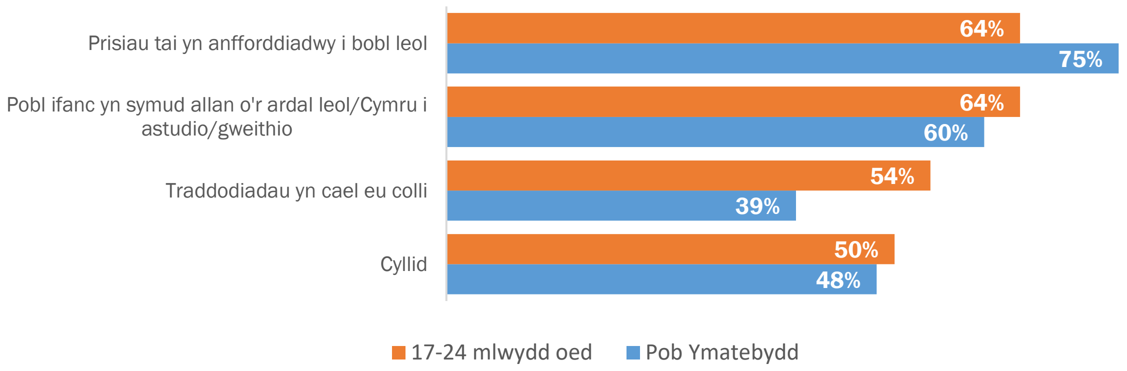
Ffigur 6.17: C19. Wrth edrych ymlaen, beth sy'n eich poeni fwyaf am lewyrch y sir?



Ffynhonnell: BGC Ceredigion Arolwg Llesiant

Adlewyrchwyd yr effeithiau dros y tymor hwy ar ddiwylliant ac iaith hefyd yn y canlyniadau. Ymhlith grŵp 17-24 oed, nododd y mwyafrif (64%) mai *prisiau tai yn anfforddiadwy i bobl leol* yw'r her fwyaf mewn perthynas â chymuned fywiog a bod y iaith Gymraeg yn ffynnu yng Ngheredigion. Ymhlith ymatebwyr o bob oed, roedd hwn hyd yn oed yn uwch, sef 75% (Ffigur 6.18). Hwn oedd y mater pwysicaf a amlygwyd ar y cyd ag un arall, sef bod pobl ifanc yn symud o'r ardal leol/Cymru i astudio/gweithio, a cheir cyswllt annatod rhwng y rhain.

Ffigur 6.18: C44. Wrth edrych ymlaen, beth sy'n eich poeni fwyaf am gymuned fywiog eich Sir a'ch iaith Gymraeg ffyniannus?



Ffynhonnell: BGC Ceredigion Arolwg Llesiant

Mae'r sylwadau ysgrifenedig i'r arolwg yn cynnig mwy o ddirnadaeth o rai o'r materion hyn, gan amlygu amrywiaeth o onglau, y mae rhai ohonynt yn amlygu'r angen am gymorth ychwanegol i brynwyr tro cyntaf, amlygodd rhai yr angen am fwy o gartrefi fforddiadwy, canolbwyntiodd rhai ar yr angen am lety rhent fforddiadwy, ac amlygodd eraill y pryder ynghylch ail gartrefi a chartrefi gwyliau yn y sir. Dangosir sampl o'r sylwadau hyn yn Nhabl 6.3.

Tabl 6.3: Sampl o sylwadau o Arolwg Llesiant Ceredigion

"Hoffwn fynd i fyw i dŷ rhatach i'w brynu a'i gadw ond nid oes lleoedd tebyg i'w cael. Mae angen tai fforddiadwy ar bobl 50+ yn ogystal â'r ifanc – 'tai cyntaf ac olaf'	"Mae prisiau rhai tai yn y pentref wedi dyblu mewn 4 blynedd. Pryd bynnag y byddant yn dod ar y farchnad neu pryd bynnag y bydd tenantiaid yn gadael, byddant yn cael eu troi yn gartrefi gwyliau a llety AirBnb."
"Os na fyddwch yn atal pobl rhag prynu'r holl eiddo er mwyn creu ail gartrefi/llety gwyliau, ni fydd angen i chi gael eich cynlluniau. Ni fydd gan bobl iau unrhyw le i fyw ac ni fydd pobl hŷn yn gallu symud i eiddo llai er mwyn rhyddhau tai i bobl ifanc/teuluoedd."	"Darparu cynlluniau ariannu er mwyn cynorthwyo prynwyr tro cyntaf lleol i brynu cartref yn yr ardal – mae gormod o gartrefi yng Nghymru yn cael eu gwerthu i bobl o'r tu allan i'r ardal, ac mae hyn yn niweidiol i'r iaith ac i'r cymunedau."
"Os ydym wir am greu cymdeithas decach, mae angen i ni sicrhau bod tai ar gael i bawb e.e. mae'r holl ddatblygiadau newydd yn dai ar wahân 2-lawr sy'n costio £150,000+. Mae hyn yn ei gwneud hi'n arbennig o anodd i bobl o gefndiroedd eraill, oherwydd ni allant fforddio byw mewn ardal braf fel arfer, ac maent yn cael eu gorfodi i symud i ffwrdd neu wynebu anawsterau ariannol ac nid oes ganddynt yr amser na'r cyfle i integreiddio a rhannu eu diwylliant."	"Mae gwir angen llety rhent fforddiadwy arnom, yn enwedig ar gyfer pobl sengl."

Ffynhonnell: BGC Ceredigion Arolwg Llesiant

Mae fforddiadwyedd tai yn broblem amlweddog, ac mae ganddi nifer o achosion ac effeithiau. Mae'r dystiolaeth sydd ar gael a chanlyniadau'r arolwg lles yn cadarnhau ei fod yn parhau i fod yn sbardun allweddol o ran lles cenedlaethau'r dyfodol yng Ngheredigion, a chaiff ei gydnabod ar draws pob grŵp oedran, ond yn arbennig ar gyfer pobl iau. Mae pandemig COVID-19 wedi amlygu rhai o'r materion hyn, ac yn arbennig, y ffordd y mae pobl iau wedi cael eu heffeithio mewn ffordd anghymesur. Mae hwn yn fater rhanbarthol ac yn fater lleol, er bod yr effeithiau yn arbennig o ddwys yng Ngheredigion. Mae Ffigur 6.19 yn rhoi crynodeb o'r prif sialensiau ynghylch fforddiadwyedd tai.

Ffigur 6.19: Crynodeb o'r materion sy'n effeithio ar fforddiadwyedd tai

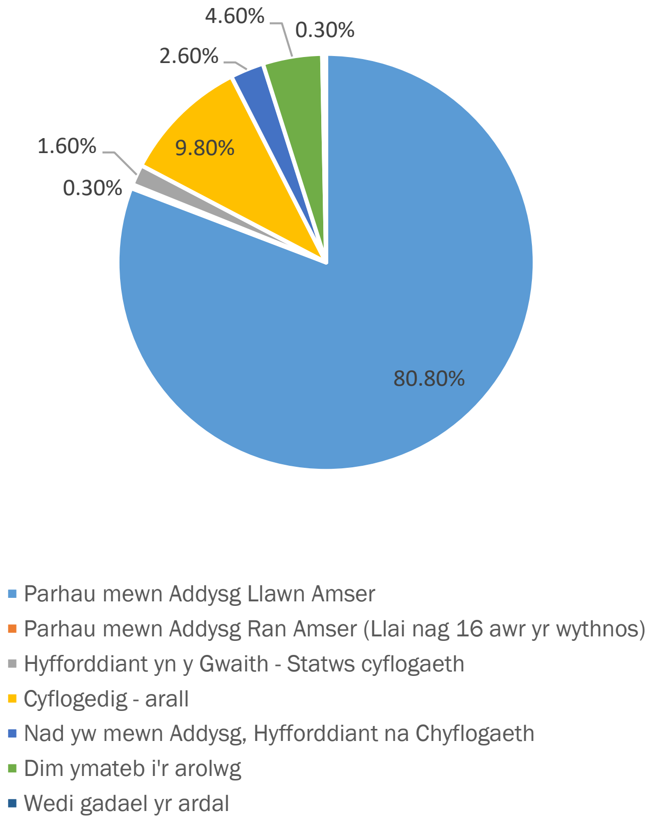
Ffynhonnell: Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion

Dechrau Gweithio

Ar ôl gadael yr ysgol, bydd rhywun fel arfer yn symud ymlaen i **Addysg Bellach neu Addysg Uwch** neu'n **chwilio am eu swydd gyntaf**. Mae dros un o bob tri (38%) o bobl ifanc 16-19 oed yng Ngheredigion yn economaidd weithgar, ac mae 62% yn economaidd anweithgar, sy'n golygu nad ydynt yn gweithio, nad ydynt yn chwilio am waith a/neu nad ydynt ar gael i ddechrau gweithio.

Mae Ffigur 6.20 yn amlinellu **hynt y rhai a oedd wedi gadael yr ysgol** (Blwyddyn 13) yng Ngheredigion yn 2020. Roedd mwyafrif y rhai a adawodd yr ysgol (80.8%) wedi parhau i fynychu addysg amser llawn, ac o blith y garfan hon, roedd 6.2% wedi aros yn yr ysgol, roedd 9.8% wedi symud ymlaen i goleg, roedd 62.8% wedi symud ymlaen i addysg uwch ac roedd 2% wedi cymryd blwyddyn i ffwrdd, ond roeddent yn bwriadu symud ymlaen i addysg uwch yn ystod y flwyddyn ganlynol. Roedd 5 (neu 1.6%) wedi penderfynu dilyn trywydd hyfforddiant seiliedig ar waith ac roedd 30 a adawodd yr ysgol (9.8%) wedi sicrhau cyflogaeth. Dim ond 2.61% (neu 8 a adawodd yr ysgol) yr oedd yn hysbys nad oeddent yn cael Addysg, Hyfforddiant na Chyflogaeth (NEET), sef y drydedd ganran isaf ar lefel genedlaethol.

Ffigur 6.20: Cyrchfan y rhai a adawodd yr ysgol (Blwyddyn 13) yng Ngheredigion – 2020

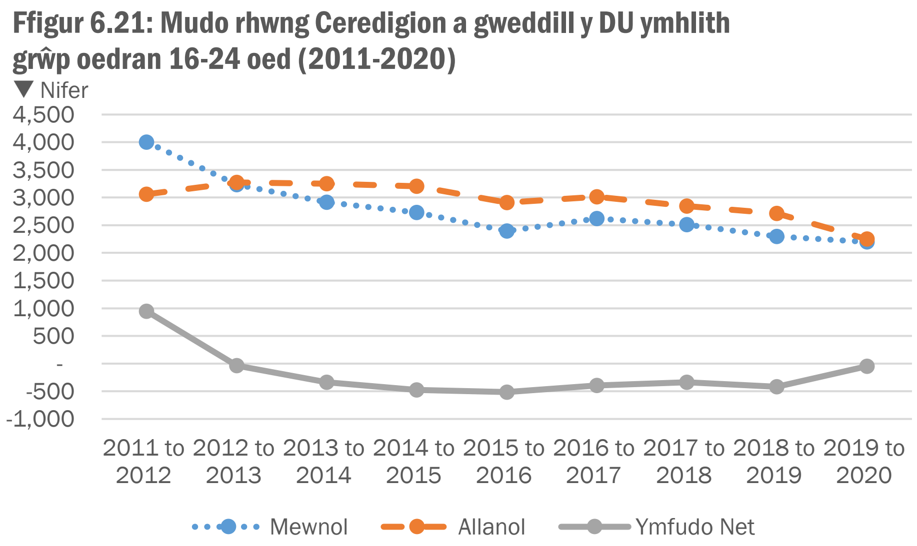


Ffynhonnell: Gyrfa Cymru (2021)[166]

Ers blynyddoedd lawer, mae Ceredigion wedi **allforio ei phoblogaeth iau** i rannau eraill o'r DU wrth iddynt chwilio am addysg, gyrfa a chyfleoedd cymdeithasol a chyflogau uwch. Er bod Ceredigion yn gweld cynnydd net yn y niferoedd yng ngrŵp oedran 15-19 oed sy'n mudo i'r sir wrth i nifer o bobl ifanc o bob cwr o'r DU gael eu denu i astudio ym Mhrifysgol Aberystwyth a Champws Llanbedr Pont Steffan PCDDS, mae niferoedd y rhai sy'n gadael y sir yng ngrŵp oedran 20-24 oed yn uwch. Mae hyn yn bennaf o ganlyniad i'r ffaith bod myfyrwyr prifysgol yn symud i ffwrdd ar ôl cwblhau eu hastudiaethau neu bod y rhai sy'n gadael yr ysgol yn symud yn bellach i ffwrdd i chwilio am swyddi.

166 Careers Wales (2021). 'Recent destinations by year, school cohort and local education authority from schools in Wales'. [Online]. Available at: https://careerswales.gov.wales/careers-professionals/pupil-destinations (Accessed: 22.10.21)

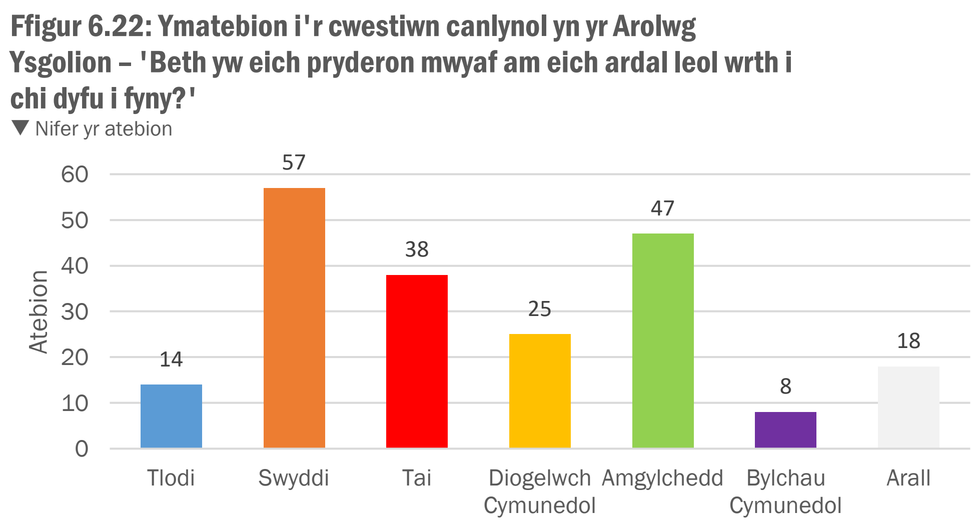
Mae Ffigur 6.21 isod yn dangos y sefyllfa o ran mudo rhwng Ceredigion a gweddill y DU (mudo mewnol) ymhlith grŵp oedran 16-24 oed dros y ddegawd ddiwethaf. Er 2012-13, mae mwy o'r boblogaeth iau wedi mudo o'r sir nag sydd wedi mudo i'r sir, gan arwain at **fudo mewnol net negyddol.**



Ffynhonnell: Stats Cymru (2021)[167]

Gellir esbonio'r duedd lle y mae poblogaeth iau Ceredigion yn mudo o'r sir yn rhannol gan y **diffyg cyfleoedd ymddangosiadol i sicrhau swydd** a **nifer gyfyngedig y swyddi y telir cyflog uchel am eu cyflawni** yn y sir. Mae economi Ceredigion yn dibynnu'n fawr ar y sector cyhoeddus, fodd bynnag, mae nifer y swydd wedi gostwng dros y blynyddoedd diwethaf o ganlyniad i doriadau i wasanaethau a chyllid. Yn yr un modd, mae'r cyfleoedd yn gyfyngedig yn y maes galwedigaethol ac mewn dewisiadau gyrfa megis peirianneg neu weithgynhyrchu, y byd ariannol a gwasanaethau gwerth uchel eraill. Fel yr adlewyrchir yn Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol 2021, mae creu swyddi wedi digwydd yn anwastad ar draws ardaloedd awdurdodau lleol yng Nghymru, gyda Ceredigion yn profi'r gostyngiad ail fwyaf mewn creu swyddi rhwng 2001 a 2008.

Amlygwyd pryderon ynghylch sicrhau swyddi yng Ngheredigion gan ddisgyblion ysgol yn ein Harolwg Lles Ieuenctid. Swyddi oedd y pryder mwyaf a nodwyd pan ofynnwyd i blant ysgol – '*Beth yw eich pryderon mwyaf am eich ardal leol wrth i chi dyfu i fyny?*' Nodwyd y dewis hwn gan 57 o ddisgyblion (neu 28%), gweler Ffigur 6.22 isod.



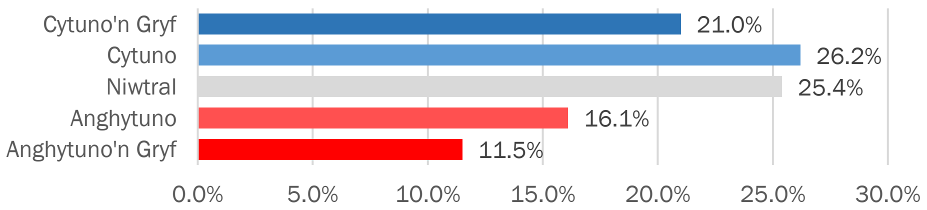
Ffynhonnell: Arolwg Ysgolion 2021

[167] Stats Wales (2021). 'Migration between Wales and the rest of the UK by local authority, flow, gender and age'. [Online]. Available at: Migration between Wales and the rest of the UK by local authority, flow, gender and age (gov.wales)(Accessed: 21.10.21).

Mae gan Geredigion **weithlu cymwys iawn**, mae 51.6% o'r preswylwyr (18-64 oed) wedi sicrhau lefel 4 NQF neu'n uwch (sy'n cyfateb gyda blwyddyn gyntaf rhaglen gradd Baglor), sy'n golygu bod ganddi yr ail weithlu mwyaf cymwys yng Nghymru, ar ôl Bro Morgannwg.[168] Fodd bynnag, gwelir **na cheir cydweddiad o ran sgiliau** ym marchnad lafur Ceredigion (megis gorgynhwysedd neu bobl heb ddigon o gymwysterau, bwlch o ran sgiliau neu brinder sgiliau). Amlygodd gweithgarwch ymgysylltu gyda Grŵp Prosiect BGC Menter ac Arloesi (sy'n cynnwys cynrychiolwyr o sector preifat Ceredigion) mai un o'r prif faterion yw absenoldeb gweithwyr medrus mewn sectorau penodol, megis y Sector Lletygarwch, sy'n profi prinder sgiliau a llafur sylweddol yn y sir.

Yn ôl ein Harolwg Ysgolion, roedd ychydig yn llai na hanner yr ymatebwyr (47.2%) yn teimlo y gallent sicrhau swydd yr oeddent yn ei dymuno yn eu hardal leol, roedd chwarter yn ansicr (25.4%), ac roedd ychydig dros chwarter (27.6%) yn teimlo na allent (gweler Ffigur 6.23). Mae dadansoddi'r data hwn ymhellach yn amlygu'r ffaith bod y rhai a atebodd yr arolwg yn Gymraeg yn teimlo'n fwy gobeithiol am sicrhau swydd y maent yn ei dymuno yn eu hardal leol na'r rhai a atebodd yr arolwg yn Saesneg. Gallai hyn fod am nifer o resymau, er enghraifft, mae'r gallu i siarad Cymraeg yn cynnig mwy o fantais er mwyn sicrhau swyddi penodol yng Ngheredigion, yn enwedig yn y sector cyhoeddus.

Ffigur 6.23: Ymatebion yn yr Arolwg Ysgolion i'r datganiad – 'Gallaf gyflawni'r math o swydd yr wyf yn dymuno ei chael yn fy ardal leol''



Ffynhonnell: Arolwg Ysgolion 2021

Yn ôl HESA, **cyflog cychwynnol cyfartalog graddedigion** sy'n gweithio yn y DU yw £24,217, sy'n uwch na'r cyflog cychwynnol cyfartalog yng Nghymru (£22,270).[169] Er bod y data yn gyfyngedig ynghylch cyflog cychwynnol cyfartalog graddedigion yng Ngheredigion, disgwylir iddo fod yn is. Roedd dros hanner graddedigion Prifysgol Aberystwyth yn ennill llai na £21,000 y flwyddyn yn 2018/19, ac roedd 10% yn ennill llai na £15,000 y flwyddyn.[170] Yn ogystal, mae gweithwyr yng Ngheredigion yn tueddu i ennill swm llawer yn llai yr wythnos ar gyfartaledd na'r gyfartaledd yng Nghymru a'r DU (£504.4 o'i gymharu gyda £541.7 a £587.1).[171] Diffyg swyddi sy'n talu'n uwch yn y sir, yn enwedig ar gyfer graddedigion ifanc, yw un o'r achosion a nodwyd dros unigolion yn mudo i rannau eraill o'r DU, lle y cynigir swyddi sy'n talu'n well.

Mae sicrhau bod y boblogaeth iau a chenedlaethau'r dyfodol yng Ngheredigion yn cael cychwyn da i'w bywydau fel oedolion yn hanfodol. Rydym yn dymuno i Geredigion fod yn lle deniadol sy'n llawn cyfleoedd i bobl ifanc aros a datblygu eu gyrfa. Mae Strategaeth Economaidd Ceredigion (2020-35)[172], yn amlinellu'r camau y mae'n rhaid i ni eu cymryd er mwyn gwneud hynny, megis codi ymwybyddiaeth o amrediad y llwybrau gyrfa gwerth chweil sydd ar gael yng Ngheredigion, i weithio gyda phartneriaid i sicrhau bod ein mentrau yn gwybod y gallant fanteisio ar gronfa o bobl sy'n meddu ar y sgiliau cywir er mwyn galluogi twf. Mae angen gwneud gwaith pellach er mwyn goresgyn y diffyg cydweddiad rhwng swyddi a sgiliau yn y sir, mewn sectorau lle y gallai fod bwlch o ran y sgiliau neu brinder sgiliau. Yn ogystal, mae angen i ni sicrhau y bodlonir angen pobl i gael tai, cysylltedd a chyfleoedd cymdeithasol.

---

[168] NOMIS (2021). 'Annual Population Survey: Qualifications – NVQ'. [Online]. Available at: Nomis - Official Labour Market Statistics - Nomis - Official Labour Market Statistics (nomisweb.co.uk) (Accessed: 21.10.21).

[169] HESA (2021). 'Graduate Salaries'. [Online]. Available at: Graduates' salaries | HESA(Accessed: 21.10.21).

[170] Ibid.

[171] NOMIS (2021). 'Labour Market Profile- Ceredigion'. [Online]. Available at: Labour Market Profile - Nomis - Official Labour Market Statistics (nomisweb.co.uk) (Accessed: 21.10.21).

[172] Ceredigion County Council (2020). 'Boosting Ceredigion's Economy: A Strategy for Action 2020-2035'. Online]. Available at: boosting-ceredigions-economy-a-strategy-for-action.pdf (Accessed: 22.10.21).

Mae’n hanfodol bod lleisiau pobl ifanc yn cael ei chlywed yng Ngheredigion, a bydd darparu'r cyfleoedd i hyn ddigwydd yn hanfodol wrth gyflawni’r saith nos llesiant cenedlaethol ac i greu'r Ceredigion rydym ni eisiau nawr ac yn y dyfodol.

Crynodeb o'r Themâu: **Ieuenctid**

Mae **poblogaeth iau Ceredigion wedi bod yn allfudo** i ardaloedd arall yn y DU i chwilio am gyfleoedd addysg, gyrfa a cymdeithasol a chyflogau uwch. Mae'r effaith yn fwy nag economaidd yn unig - mae goblygiadau tymor hir i ddiwylliant, iaith a demograffig perfeddwledydd Cymru.

Mae pobl ifanc Ceredigion yn adnabod **cysylltedd, cyfleoedd cyflogaeth** a **fforddiadwyedd tai** fel pethau allweddol er mwyn gwneud gwahaniaeth i'w dyfodol.

Mae'r **boblogaeth myfyrwyr** yn bwysig iawn i economi'r sir, ond mae'r niferoedd o fyfyrwyr wedi bod yn gostwng ers 2014/15.

Mae'r raddfa o **beichiogiadau o dan 18** i bob 1,000 o fenywod yng Ngheredigion llawer yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol, ac wedi bod yn gostwng yn raddol ers 2014.

Bydd parhau i uwchraddio cyfleusterau **isadeiledd digidol** a buddsoddi mewn **trafnidiaeth gyhoeddus** yn galluogi pobl ifanc i aros yn gysylltiedig â gwella llesiant.

Mae'n hanfodol bod pobl ifanc yn medru cael **mynediad at gefnogaeth iechyd meddwl** ac mae pandemig COVID-19 yn debygol o fod wedi gwaethygu'r nifer o broblemau iechyd meddwl o fewn pobl ifanc.

Mae **ymwybyddiaeth amgylcheddol** a phryderon ynglŷn â diogelu'r amgylchedd yn parhau i gynyddu o fewn ein poblogaeth ifanc. Roedd pobl ifanc yn poeni mwyaf am dipio anghyfreithlon a cholled ardaloedd gwyrdd.

Y tri phrif beth oedd pobl ifanc eisiau rhoi ar waith i **wella'r amgylchedd**, oedd bod ailgylchu yn fwy hawdd, bod llwybrau gwell i gysylltu trefi/pentrefi a thrafnidiaeth fforddiadwy.

Er bod lefelau isel o drosedd yng Ngheredigion, roedd **teimlo'n ddiogel** yn nodwedd amlwg yn yr arolwg llesiant a digwyddiadau rhanddeiliaid. Wrth ystyried y dyfodol, roedd pobl ifanc yn poeni am ragfarn ac adnoddau Cymunedol yn cau.

Er bod pryderon o gwmpas gostyngiad yn y nifer sydd yn **siarad Cymraeg** tu allan i osodiadau addysgedig mewn bywyd dydd i ddydd, roedd canlyniadau ein harolwg yn dangos bod **cysylltiad cryf** i'r **iaith Gymraeg a diwylliant** o fewn pobl ifanc, ac awydd i arofalu am hyn ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

Mae **fforddiadwyedd tai** yn parhau i fod yn yrrwr allweddol i lesiant cenedlaethau'r dyfodol yng Ngheredigion.

Mae pandemig COVID-19 wedi amlygu'r ffordd mae pobl ifanc wedi'i **effeithio'n anghymesur.**

Bydd gwahaniaethau rhwng **swyddi a sgiliau** yn y sir, yn y sectorau ble all fod bylchau sgiliau neu brinder sgiliau, yn her allweddol i'r economi lleol.

OEDOLION

Oedolion

Yn y bennod yma: *Bod yn Oedolyn, Rhan o Gymuned, Agos i Natur, Cartref a Theulu, Gofalu a Chyfrifoldebau, Iechyd ar gyfer y Dyfodol, Swydd, Gyrfa a'r Economi, Llesiant yn y Gweithle*

7.1 Bod yn Oedolyn

Meithrin creadigrwydd

Er mwyn byw bywyd boddhaus fel oedolyn, mae'n bwysig cadw'r creadigrwydd a'r dychymyg a ddatblygom yn ystod ein plentyndod, ac mae **cymryd rhan mewn bywyd diwylliannol** yn gallu cynorthwyo hyn. Mae diwylliant yn y cyd-destun hwn yn cynnwys y celfyddydau, treftadaeth a'r amgylchedd hanesyddol, gan gynnwys amgueddfeydd, llyfrgelloedd a'r cyfryngau. Mae diwylliant yn cyfoethogi ein bywydau – mae oedolion sy'n cymryd rhan mewn bywyd diwylliannol yn tueddu i gael iechyd corfforol a meddyliol gwell, gwell hunan-effeithiolrwydd a mwy o fodlonrwydd mewn bywyd.[173] Mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod pwysigrwydd a gwerth diwylliant trwy gynnwys Nod Llesiant Cenedlaethol; *'sy'n hyrwyddo ac yn gwarchod diwylliant, treftadaeth a'r Gymraeg, ac sy'n annog pobl i gyfranogi yn y celfyddydau, a chwaraeon a gweithgareddau hamdden'*.

Ystyrir bod Ceredigion yn **ganolfan diwylliant Cymreig**, a bod ganddi gyfoeth ym maes celf, cerddoriaeth, bwyd, yr iaith Gymraeg, adeiladau o'r bedwaredd ganrif ar bymtheg ac yn fwy diweddar, ffilm a theledu. Mae'r sir yn cynnwys rhwydwaith cadarn o gyfleusterau a sefydliadau sy'n ymwneud â'r celfyddydau, megis Canolfan y Celfyddydau Aberystwyth, Theatr Mwldan Aberteifi, Llyfrgell Genedlaethol Cymru a chanolfan Arad Goch.

Mae Ceredigion yn gartref i **Lyfrgell Genedlaethol Cymru**, sydd yn un o chwe llyfrgell adnau cyfreithiol yn y DU. (Mae llyfrgell adnau cyfreithiol yn golygu yn ôl y gyfraith, bod yn rhaid i gyhoeddwyr roi copi o bob cyhoeddiad print yn y DU i'r Llyfrgell). Mae llyfrgelloedd adnau cyfreithiol hefyd yn ymdrin â chyhoeddiadau digidol ac ar-lein, ac mae'n darparu archif genedlaethol o ddeunyddiau cyhoeddedig print a di-brint yn y DU.

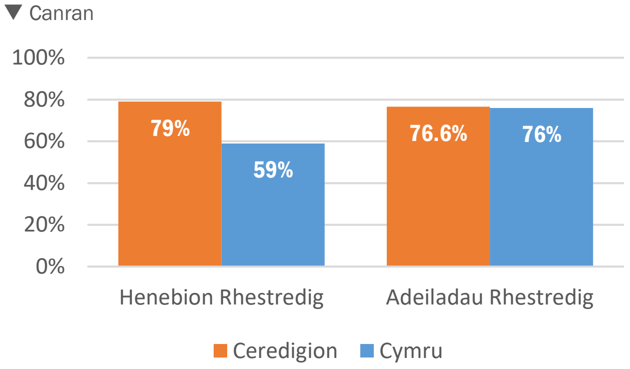
Mae' llyfrgell yn chwarae rôl ganolog wrth sicrhau bod diwylliant a threftadaeth yn hygyrch i bawb ac yn galluogi pobl leol a phobl ar draws Cymru i ddysgu, ymchwilio a mwynhau. Mae'r llyfrgell yn cynnig nifer o wasanaethau sydd yn cynnwys ystafelloedd darllen, arddangosfeydd a digwyddiadau. Mae'r Llyfrgell Genedlaethol o arwyddocâd diwylliannol mawr i Geredigion ac mae'n rhoi cyfleoedd gwych i'w thrigolion gymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol, diwylliannol a threftadaeth drwy gydol y flwyddyn.

Mae yna 267 **heneb gofrestredig** o bwysigrwydd cenedlaethol a 1,946 **adeilad rhestredig** o ddiddordeb arbennig neu bensaernïol yng Ngheredigion. Mae'r adeileddau yma yn cynrychioli ymgorfforiad ffisegol o ganes diwylliannol unigryw a chyfoethog y sir, ac yn darparu llawer o gyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol. Mae arolygon asesi gyflwr yn cael eu cynnal ar raglen dreigl, ac maent yn dangos bod 79% o henebion rhestredig yng Ngheredigion â arolygwyd hyd yma yng nghylch yr arolwg cyfredol a dechreuwyd yn 2011, mewn cyflwr sefydlog neu well, llawer yn uwch na'r sgôr dangosydd cenedlaethol ar gyfer Cymru o 59%. Fodd bynnag, ar hyn o bryd mae canran yr adeiladau rhestredig mewn cyflwr sefydlog neu well yn 76.6%, yn unol â'r ffigur cenedlaethol o 76% (Ffigur 7.1).[174]

[173] Lakey, J. Smith, N. Oskala, A. McManus, S. (2018). 'Culture, sport and wellbeing: findings from the Understanding Society survey'. [Accessed Online]. Available at: NatCen Social Research

[174] CADW Schedule of Monuments and Listed Buildings, 2021.

Ffigur 7.1: Dangosydd Lles Cenedlaethol 40 - Canran yr asedau amgylchedd hanesyddol dynodedig sydd mewn amodau sefydlog neu well



Ffynhonnell: CADW

Cyn-COVID-19, y diwydiannau creadigol[175] oedd un o'r rhannau o economi Cymru oedd yn tyfu'n gyflymaf. Gyda throsiant blynyddol o oddeutu £2.2 biliwn, yn cyflogi mwy na 56,000 o bobl yng Nghymru. Mae'r sector yn creu swyddi a chyfoeth ond mae hefyd yn cyfrannu at frand cenedlaethol cryf ac yn helpu i hyrwyddo Cymru a'i diwylliant i'r byd.

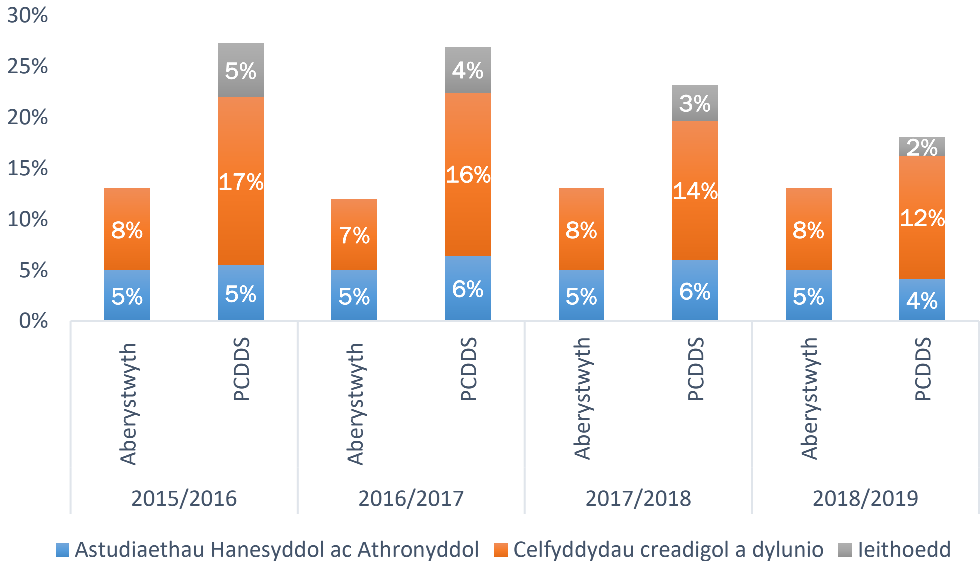
Er na wyddys union nifer y gweithwyr o fewn y diwydiant creadigol yng Ngheredigion, rydym yn gwybod bod gan y Sir ystod eang o sefydliadau sy'n darparu ar gyfer y diwydiant. Er enghraifft, mae Coleg Ceredigion, Canolfan y Celfyddydau Aberystwyth, Llyfrgell Genedlaethol Cymru, Prifysgol Aberystwyth a Phrifysgol y Drindod Dewi Sant (Campws Llanbedr Pont Steffan) i gyd yn cefnogi, addysgu ac yn dal swyddi o fewn y diwydiant creadigol. Mae Prifysgol Aberystwyth wedi rhoi hwb i'w hymchwil yn y diwydiant creadigol yn ddiweddar trwy greu swydd newydd - 'Cymrawd Cyfnewid Creadigol', gyda'r nod o feithrin cysylltiadau â busnesau, y trydydd sector ac artistiaid i ddatblygu prosiectau celfyddydau creadigol a'r dyniaethau.

Mae'r diwydiant sgrin wedi bod yn arbennig o lwyddiannus yng Ngheredigion, gan gyfrannu at dwristiaeth a chodi proffil y Sir a Chymru ar draws y byd. Er enghraifft, manteisiodd y gyfres deledu boblogaidd Hinterland/Y Gwyll (2013-16) ar fannau agored eang Ceredigion a thirweddau garw Mynyddoedd Cambria. Enillodd y ddrama dditectif y Wobr Fawr yng ngwobrau Ffilm a Theledu Rhyngwladol Efrog Newydd 2016 a roddir i grŵp o raglenni â'r sgôr uchaf ymhlith yr holl geisiadau.

Gall nifer y myfyrwyr sy'n cofrestru ar gyrsiau'r dyniaethau a'r celfyddydau ym Mhrifysgol Aberystwyth a Phrifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant (Campws Llanbedr Pont Steffan) roi syniad o'r awydd i weithio yn y sectorau hyn. Mae tueddiadau o ran nifer y myfyrwyr sy'n cofrestru ar gyrsiau'r dyniaethau a chelf ers 2015 yn amrywio rhwng y ddwy Brifysgol (gweler Ffigur 7.2)

[175] Creative industries sub-sectors include: advertising, architecture, arts and culture, crafts, creative technology, design, fashion, games, music, publishing and TV and film.

Ffigur 7.2: Canran y myfyrwyr a oedd wedi cofrestru ar gyfer pynciau yn y dyniaethau a'r celfyddydau ym Mhrifysgol Aberystwyth a Phrifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant (PCDDS), 2015-2019.



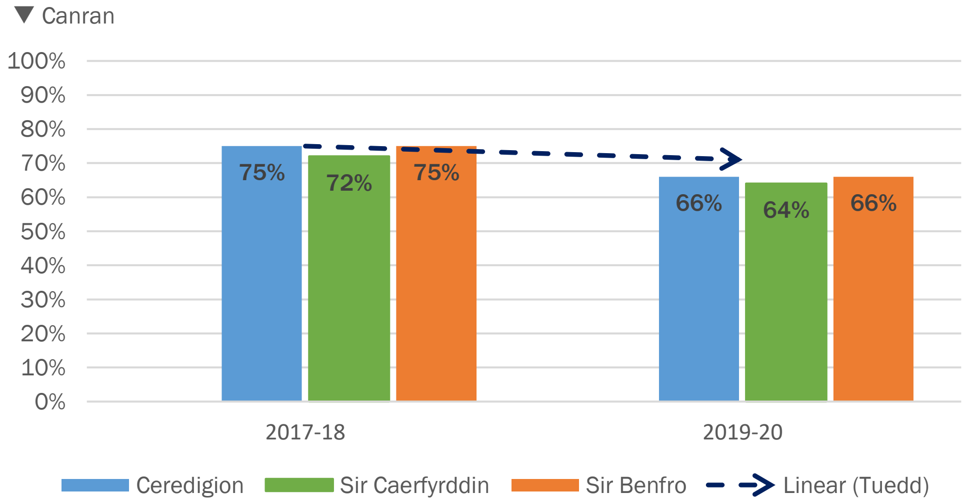
Ffynhonnell: Asiantaeth Ystadegau Addysg Uwch (HESA)

Yn ogystal, mae Prifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant (PCDDS) wedi gweld **gostyngiad yn nifer y myfyrwyr sydd wedi cofrestru ar gyrsiau dyniaethau a'r celfyddydau** er 2015 (Campysau Llanbedr Pont Steffan, Caerfyrddin ac Abertawe), tra bod niferoedd y myfyrwyr sy'n cofrestru ar gyfer y pynciau hyn ym Mhrifysgol Aberystwyth wedi aros yn sefydlog. Gwelwyd y gostyngiad mwyaf yn niferoedd y myfyrwyr a gofrestrodd ar gyrsiau dyniaethau PCDDS yn y cyrsiau iaith, gan ostwng 61%, o 520 yn 2015/16 i 200 yn 2018/19.[176] Fodd bynnag, nid yw hi'n hysbys a brofwyd y dirywiad yng Nghampws Llanbedr Pont Steffan yn benodol.

Er bod diwylliant a threftadaeth yn nodweddion pwysig o gyfansoddiad Ceredigion, mae **nifer y bobl sy'n mynychu neu'n cymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol, diwylliannol neu dreftadaeth yn gostwng** yng Ngheredigion. Yn ystod 2017-18, roedd 76% o bobl yng Ngheredigion wedi mynychu neu gymryd rhan mewn gweithgareddau treftadaeth, diwylliant neu'r celfyddydau o leiaf dair gwaith y flwyddyn, ac roedd y nifer hwn wedi gostwng i 66% yn ystod 2019-20, sy'n is na'r cyfartaledd cenedlaethol (70%) (Gwelir Ffigur 7.3). Mae'r gostyngiad yn duedd rhanbarthol a genedlaethol hefyd. Gellir priodoli'r gostyngiad mewn cyfranogiad a brofwyd i'r lefelau cyllid is ar gyfer Cyngor Celfyddydau Cymru, sef £2.503m yn 2018-19, 6.6% yn llai na'r swm ar gyfer y flwyddyn flaenorol. Gellir hefyd fod yn gysylltiedig â gofynion cystadleuol technolegau newydd.

[176] Higher Education Statistics Agency (HESA) (2021). *HE student enrolments by HE provider and subject of study.* [Online]. Available at: What do HE students study? | HESA (Accessed: 16.09.21).

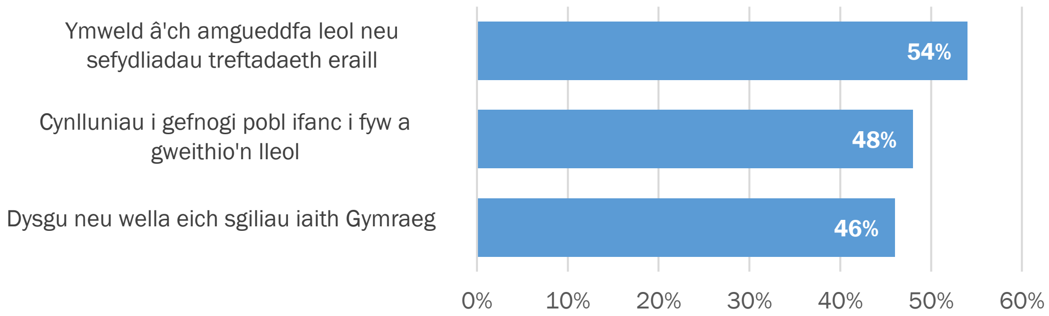
Ffigur 7.3: Nifer y bobl sy'n mynychu neu'n cymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol, diwylliant neu dreftadaeth, 2017-2020



Ffynhonnell: Stats Cymru, Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021

Er gwaethaf y gostyngiad yn nifer yr ymwelwyr, ceir cryn dystiolaeth i ddangos bod **pobl yn gwerthfawrogi'r rôl a gyflawnir gan y celfyddydau a diwylliant** yn eu bywydau. Er enghraifft, yn yr ymatebion i'n Harolwg Lles, dywedodd 54% o ymatebwyr y byddent yn ystyried ymweld â'u hamgueddfa leol neu sefydliadau treftadaeth eraill er mwyn helpu i sicrhau diwylliant bywiog a bod yr iaith Gymraeg yn ffynnu yng Ngheredigion, a oedd yn uwch nag unrhyw ymateb arall (Ffigur 7.4)

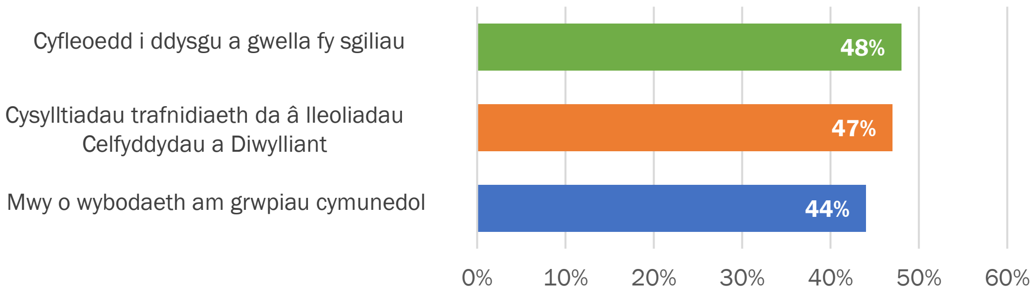
Ffigur 7.4: Y 3 cham gorau y byddai'r ymatebwyr yn eu cymryd i sicrhau cymuned fywiog ag iaith Gymraeg lewyrchus



Ffynhonnell: BGC Ceredigion, Arolwg Llesiant Rhanbarthol 2021

Pan ofynnwyd pa fath o gefnogaeth fydd angen ei rhoi ar waith i wella diwylliant a chyflawni cymunedau bywiog yng Ngheredigion, cyfleoedd i ddysgu a gwella fy sgiliau (Cymraeg) oedd yr ymateb a ddewiswyd fwyaf, tra dewisodd bron hanner yr ymatebwyr (47%) cysylltiadau trafnidiaeth dda â lleoliadau Celfyddydau a Diwylliant (Ffigur 7.5). Mae trafnidiaeth gyhoeddus annigonol yn y sir wedi'i nodi fel her sylweddol i drigolion, yn enwedig y rhai sydd ddim yn medru gyrru neu sydd ddim yn berchen car, ac i unigolion sy'n byw yn yr aneddiadau mwy gwledig (cyfeiriwch at 7.2 Cymunedau â Chysylltiadau da).

Ffigur 7.5: Y 3 math gorau o gefnogaeth sydd eu hangen i alluogi cymunedau bywiog yng Ngheredigion



Ffynhonnell: BGC Ceredigion, Arolwg Llesiant Rhanbarthol 2021

I'r gwrthwyneb, mae **Amgueddfa Ceredigion yn Aberystwyth** yn mynd yn groes i'r duedd gyffredinol, gan iddi weld cynnydd sylweddol yn nifer yr ymwelwyr o oddeutu 25,000 y flwyddyn cyn 2017 i dros 70,000 y flwyddyn wedi hynny, cynnydd sylweddol o 56%. Mae hyn yn debygol oherwydd y prosiect ailddatblygu Cronfa Dreftadaeth Loteri gwerth £1.3 miliwn gwnaeth yr Amgueddfa elwa ohono, gan arwain at siop, caffi a rhaglen ymgysylltu â'r gymuned helaeth. Yn anffodus, roedd pandemig COVID-19 wedi atal y tuedd calonogol yma gan fod yr Amgueddfa wedi gorfod cau ei drysau o Fawrth 2020 i Awst 2021. Er bod yr amgueddfa yn bellach wedi ail-agor, mae'n debygol bydd y niferoedd o ymwelwyr wedi gostwng yn arwyddocaol y flwyddyn yma gan fod mesuriadau pellter cymdeithasol wedi golygu cyfyngiadau ar y niferoedd o ymwelwyr.

Mae effaith y pandemig ar y diwydiant celfyddydol, diwylliannol a chreadigol yn amlwg yn ddifrifol iawn. Mae atal perfformiadau byw a gweithgareddau diwylliannol cyhoeddus wedi bod yn sioc i ymdeimlad y gymdeithas o lesiant, yn ogystal â'r economi. Yng Ngorffennaf 2020, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru £53 miliwn ar gyfer Cronfa Adferiad Diwylliannol COVID-19, ac roedd Cyngor Celfyddydau Cymru wedi neilltuo £2.5 miliwn. Dyrannwyd £1.3 miliwn o hynny i sefydliadau ac unigolion yng Ngheredigion. Mae'n debygol bydd ffigurau mynychu 2020-2021 yn dangos gostyngiad mwy eto.

Wrth symud ymlaen, bydd angen cadw llygaid ar y tueddiadau yma, yn enwedig gan fod cyfranogiad/presenoldeb mewn gweithgareddau celfyddydol, diwylliannol neu dreftadaeth yn un o'r Dangosyddion Cenedlaethol sydd yn mesur y cynnydd tuag at gyflawni'r Nodau Llesiant Cenedlaethol. I atal y tuedd yma rhag datblygu bydd angen i ni gyfeirio at yrwyr potensial sydd yn gostwng cyfranogiad a phresenoldeb. Er enghraifft, gellid defnyddio mwy o ddefnydd o dechnolegau digidol a dulliau gweithredu ar gyfer cynnwys y celfyddydau a diwylliant i ddenu cynulleidfaoedd newydd a galluogi math gwahanol o ymgysylltiad (fel y dangosir yn yr astudiaeth achos isod).

Fodd bynnag, mae cyfleusterau a sefydliadau lleol ym maes y celfyddydau a threftadaeth yng Ngheredigion wedi defnyddio dulliau amgen ac arloesol er mwyn parhau eu gwasanaeth ac er mwyn cynnig cymorth trwy pandemig COVID-19, mewn ffordd greadigol. Bu'r Llyfrgelloedd ar draws Ceredigion yn cynnig gwasanaeth clicio a chasglu ac yn ddiweddar, maent wedi agor gan gynnig gwasanaethau apwyntiadau, a bu'r staff yn Amgueddfa Ceredigion (Aberystwyth) yn manteisio ar brosiectau er mwyn parhau i ymgysylltu gyda phobl leol yn ystod y cyfnodau clo (gweler yr astudiaeth achos isod).

Astudiaeth Achos ▶

Amgueddfa Ceredigion – Addasu i pandemig COVID-19

Roedd prosiect Amgueddfa Ceredigion 'Edau Ddynol', wedi helpi aelodau'r gymuned i recordio a rhannu ei phrofiadau o'r pandemig wrth gyfrannu at glytwaith a chwilt digidol. Gweithiodd hwylusydd y prosiect Edau Ddynol efo grwpiau hawdd ei chyrraedd, megis grwpiau ffoaduriaid o Syria ac aelodau'r cymunedau Asiaidd a Du, i sicrhau bod y cwilt yn cynrychioli'r cymunedau amrywiol yng Ngheredigion. Roedd yr Adroddiad Gwerthuso Dros Dro wedi amlygu bod yr arddangosfa Edau Ddynol wedi cael effaith positif ar lesiant pobl, ac wedi cynyddu llesiant ymwelwyr gan tua 12% a 27% i'r rhai oedd yn rhan o'r gweithdai. Mae Ffigur 7.6 isod yn arddangos clytwaith a chrëwyd gan gyfranogwr ar gyfer yr Arddangosfa Edau Ddynol. Mae'r clytwaith yn amlygu'r pryderon am y pandemig, ac yn ofyn i bobl leol ac ymwelwyr i 'aros gartref' ar gyfer cynaladwyedd a diogelwch y Bwrdd Iechyd Lleol.

Ffigur 7.6: Clytwaith a grëwyd gan un o'r cyfranogwyr fel rhan o'r cwilt yn arddangosfa newydd "Edeifion Dynol" yn Amgueddfa Ceredigion.

Ffynhonnell: Amgueddfa Ceredigion

Bydd cynnal yr **Eisteddfod Genedlaethol**, a oedd i fod i gael ei chynnal yn Nhregaron yn 2020 yn wreiddiol, ond a ohiriwyd tan 2022 oherwydd y pandemig, yn cyflawni rôl allweddol wrth ail-sefydlu sector y celfyddydau a diwylliant yng Ngheredigion ar ôl y pandemig. Y gobaith yw y bydd yr Eisteddfod yn annog mwy o gyfranogiad a chyswllt, sydd yn allweddol i cwrdd â'r Nod Llesiant Genedlaethol: **'Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu'**, ac y bydd yn gadael gwaddol parhaus ar gyfer ein cymunedau am flynyddoedd i ddod.

Mae strydoedd mawr canol trefi yn fannau hanfodol sy'n cynnal bywyd diwylliannol y cymunedau amrywiol sy'n eu defnyddio. Fodd bynnag, mae siopau'r stryd fawr wedi bod dan bwysau gan fanwerthwyr ar-lein ers blynyddoedd lawer, ac mae'r cyfyngiadau a osodwyd gan bandemig COVID-19 wedi gwaethygu'r sefyllfa. Mae'r awdurdod lleol yn cynnal arolwg blynyddol o nifer yr ymwelwyr yng Nghanol Tref Aberystwyth, ac mae ffigurau diweddaraf 2021 yn

dangos y nifer lleiaf o ymwelwyr ers i'r arolwg ddechrau ym 1995. Mae ymchwil yn dangos bod nifer yr ymwelwyr ar draws canolfannau manwerthu'r DU wedi gostwng oherwydd y cyfnodau clo, ac wedi gwella ar gyfraddau gwahanol wrth i'r cyfyngiadau gael eu codi.

Fodd bynnag, mae effaith y cyfnodau clo yn cynnig cyfle i ailddatblygu canol trefi, defnyddio technoleg ddigidol ac adfywio'r profiad siopa. Er enghraifft, mae'r awdurdod lleol eisoes wedi treialu mannau i gerddwyr mewn rhai o'r prif Ganol Trefi trwy'r 'Parthau Diogel' i sicrhau bod trigolion a busnesau'n teimlo'n ddiogel ac yn gallu ymbellhau'n gymdeithasol wrth siopa.

7.2 Rhan o'r Gymuned

Cydlyniant Cymunedol

Mae **cymunedau cydlynus gyda chysylltiadau da** yn rhan bwysig o lesiant unigolion, ac o ganlyniad, un o'r Nodau Llesiant Cenedlaethol a osodwyd gan Lywodraeth Cymru yw sicrhau cymunedau 'atyniadol, diogel sydd â chysylltiadau da'.

Mae ymchwil gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn dangos bod diffyg dylanwad, ymddiriedaeth, ymdeimlad o berthyn, a chymdogaethau anniogel yn esbonio 19% o'r bwlch o ran iechyd gwael rhwng cyfartaleddau isaf ac uchaf pobl yn Ewrop.[177]

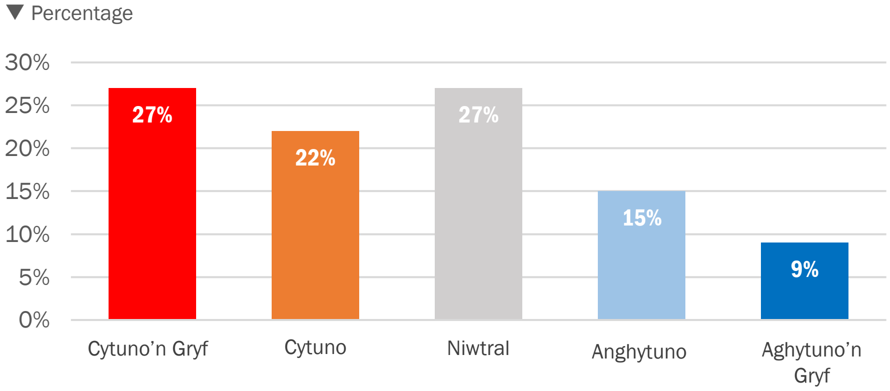
Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru'n cynnwys tri dangosydd cenedlaethol sy'n gysylltiedig â chydlyniant cymunedol. Yn ôl y dangosyddion hyn, mae cydlyniant cymunedol yng Ngheredigion wedi gwella mewn rhai meysydd ers 2016-17, (megis ymdeimlad o berthyn i'r ardal leol; pobl o wahanol gefndiroedd yn cyd-dynnu'n dda; a phobl yn eu hardal leol yn trin pobl â pharch), mae wedi aros yr un fath mewn meysydd eraill (megis boddhad â'u hardal leol), ac wedi dirywio o ran agweddau eraill (megis teimlo'n ddiogel yn eu hardal leol ar ôl iddi nosi).

Trigolion Ceredigion yw'r **mwyaf bodlon â'u hardal leol fel lle i fyw**, yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru. Yn ystod 2020-21, roedd 95% o oedolion yn fodlon â'u hardal leol fel lle i fyw, sy'n sylweddol uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol (87%). Nid yw'r ganran hon wedi newid ers 2016-17 pan gyflwynwyd y cwestiynau yn y lle cyntaf. Mae'r lefelau uchel o foddhad gyda'r ardal leol yn galonogol gan dyma un o Ddangosyddion Llesiant y Llywodraeth, ac felly, bydd hyn yn cael effaith positif ar bedwar o'r Nodau Llesiant Cenedlaethol (**Cymru Gydnerth, Cymru Iachach, Cymru o Gymunedau Cydlynys** a **Chymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang**). Er hyn, dyma un o asedau Ceredigion, ond mae angen data pellach i ddeall a oes yna wahaniaeth o ran boddhad ag ardal leol rhwng gwahanol grwpiau oedran.

Yn ôl yr Arolwg Ysgolion, roedd 49% *yn cytuno'n gryf/gryf iawn*, 27% yn *niwtral*, a 24% yn *anghytuno/anghytuno'n gryf* â'r datganiad '*Rwyf am barhau i fyw yn fy ardal leol*'. Gweler Ffigur 7.7 isod am fanylion yr ymatebion.

[177] Welsh Government (2020). 'The Future Generations Report 2020: Chapter 3: A Wales of Cohesive Communities'. [Online]. Available at: https://www.futuregenerations.wales/wp-content/uploads/2020/07/Chapter-3_-A-Wales-of-Cohesive-Communities.pdf (Accessed: 13.10.21).

Ffigur 7.7: Manylion ymatebion yr Arolwg Ysgolion i'r datganiad – 'Rwyf am barhau i fyw yn fy ardal leol'



Ffynhonnell: Arolwg Ysgolion 2021

Yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru roedd 74% o ymatebwyr Ceredigion yn cytuno â'r tri datganiad: sef eu bod **yn perthyn i'w hardal leol; bod pobl o gefndiroedd gwahanol yn yr ardal yn cyd-dynnu'n dda;** a **bod pobl yn eu hardal leol yn trin pobl â pharch** (o'i gymharu â 67% yn 2016-17). Dyma'r ganran chweched uchaf o blith y 22 o ardaloedd awdurdod lleol, ac mae'n uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol (70%). Gwelwyd y duedd bositif hon ar raddfa genedlaethol hefyd, a gall fod yn gysylltiedig â'r adnewyddiad yn yr ymdeimlad o gymuned, a'r gymuned yn dod at ei gilydd yn sgil pandemig COVID-19. Gwnaed cynnydd calonogol ar y Dangosydd Cenedlaethol hwn ar raddfa leol a chenedlaethol, a fydd wedi cyfrannu'n gadarnhaol at nifer o'r Nodau Llesiant.

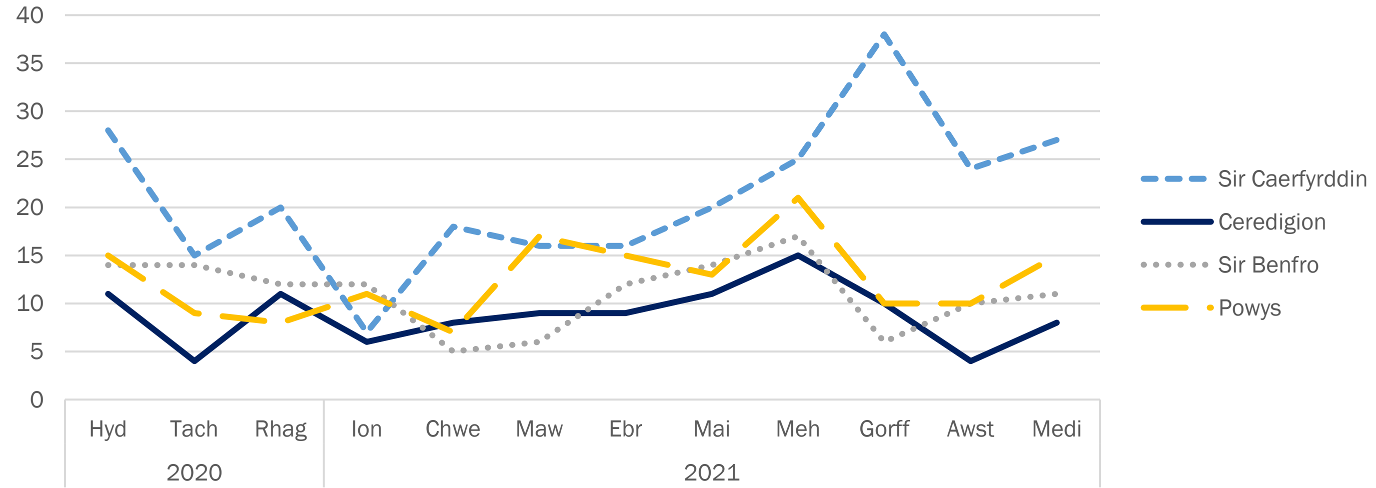
Ar ôl iddi nosi, roedd 84% **yn teimlo'n ddiogel yn eu hardal leol: gartref, yn cerdded, ar drafnidiaeth gyhoeddus, ac yn eu car** (o'i gymharu â 91% yn 2016-17). Er bod pobl yng Ngheredigion yn teimlo'n llai diogel ar ôl iddi nosi ers 2016-17, mae'r trigolion yn teimlo'r trydydd mwyaf diogel yng Nghymru ymhob un o'r pedair sefyllfa, ychydig ar ôl trigolion Penybont-ar-Ogwr (89%) a thrigolion Gwynedd (88%). Roedd dros chwarter yr ymatebwyr i'n harolwg llesiant (29% neu 113 o ymatebwyr) yn poeni am *pobl yn teimlo'n anniogel ac yn ofni trosedd* yn y dyfodol, ond hwn oedd yr opsiwn a ddewiswyd y trydydd lleiaf aml.

Mae pandemig COVID-19 a'r cyfnodau clo ledled y wlad wedi cynyddu pryderon dros y nifer o sgamiau, yn enwedig gan fod rhai pobl wedi bod yn ynysu ac wedi teimlo'n fwy bregus. Er bod cyfri'r nifer o sgamiau yn anodd, mae yna dystiolaeth yn dangos bod y nifer o sgamiau wedi cynyddu yn ystod y cyfnod, ac o ganlyniad mae ymgyrch ymwybyddiaeth wedi'i lansio i atgoffa preswylwyr i fod yn wyliadwrus ac arwain pobl at adnoddau gan y Tîm Sgamiau Safonau Masnach Genedlaethol.[178]

Mae tystiolaeth o Gefnogaeth i Ddioddefwyr yn dangos bod y **nifer o droseddau/digwyddiadau casineb** yng Ngheredigion wedi aros yn weddol sefydlog ers Hydref 2020 (Ffigur 7.8). Roedd y nifer o ddigwyddiadau o gwmpas 4-15 y mis, a ddaeth i'r brig yn Fehefin 2021. Mae'r cynyddiad main yma hefyd wedi'i gweld yn rhanbarthol a gall fod hyn ar ôl ymlacio cyfyngiadau COVID-19.

[178] National Trading Scams Team. Online: https://www.nationaltradingstandards.uk/work-areas/scams-team/

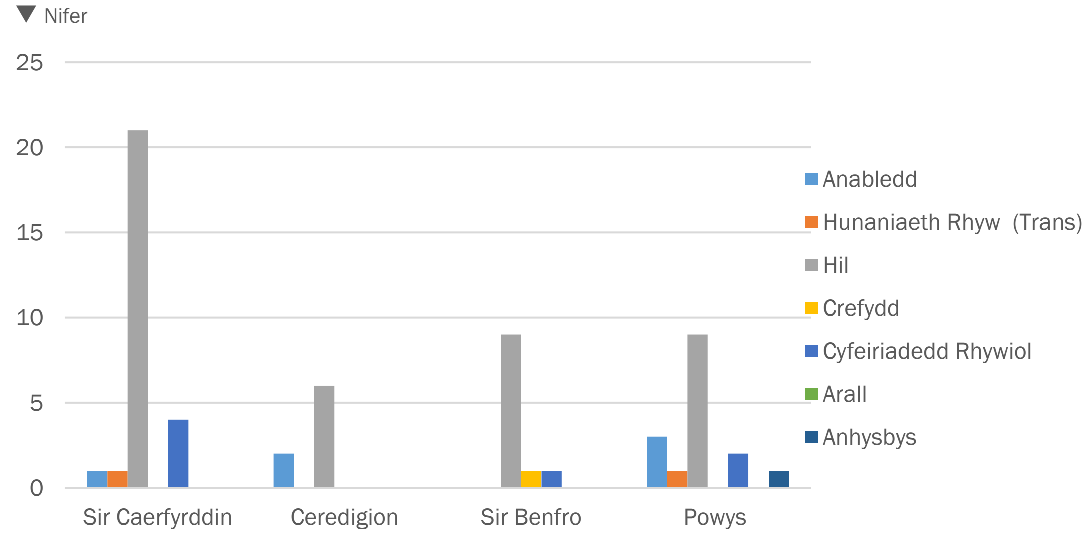
Ffigur 7.8: Troseddau/digwyddiadau casineb ar draws rhanbarth Dyfed-Powys (2020-21)



Ffynhonnell: Cefnogaeth i Dioddefwyr (2021)

Mae'r data am y nifer o droseddau/digwyddiadau casineb yn Medi 2021 yn amlygu bod digwyddiadau hiliol dal i fod yn gyffredin ar draws rhanbarth Dyfed-Powys (gwelir Ffigur 7.9). Allan o'r 8 trosedd/digwyddiad casineb yng Ngheredigion yn ystod mis Medi 2021, roedd 6 yn berthnasol i hil, tra bod 2 yn berthnasol i anabledd. Er bod y nifer o ddigwyddiadau i weld yn isel, mae un achos yn un gormod. Mae'r canfyddiadau yma yn dangos bod casineb yn gwahanu pobl mewn rhai mannau o Geredigion ac yn creu drwgdybiaeth yn ein cymunedau.

Ffigur 7.9: Troseddau Casineb yn ôl math ar draws rhanbarth Dyfed-Powys (Medi 2021)



Ffynhonnell: Cefnogaeth i Dioddefwyr (2021)

Yn ystod 2020-21, gwelodd Cymorth i Ddioddefwyr gynnydd o 11% yn y nifer o bobl yn chwilio am gymorth ar ôl dioddef trosedd casineb, o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol.[179] Yn ôl yr elusen, roedd mwyafrif llethol yr achosion o drosedd casineb yn gysylltiedig â hil a chenedligrwydd (71%), oedd wedi cynyddu 8% o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol.

Gellir cysylltu'r cynnydd hwn yn y nifer o achosion o drosedd casineb ar sail hil a chenedligrwydd â phleidlais refferendwm y DU i adael yr Undeb Ewropeaidd, a phandemig COVID-19. Mae'r genedl yn rhanedig ei barn ar effaith

[179] Victim Support (2021). *Figures reveal a stark increase in the number of people seeking support for hate crime*. [Online]. Available at: https://www.victimsupport.org.uk/figures-reveal-a-stark-increase-in-the-number-of-people-seeking-support-for-hate-crime/ (Accessed: 14.10.21).

mewnfudo ar ardaloedd lleol. Mae ymchwil a gynhaliwyd gan Gobaith Nid Casineb (HNH Cymru) yn dangos bod 57% o drigolion Cymru'n dweud bod dyfodiad mewnfudwyr wedi newid eu cymuned leol er gwell, tra bod 43% o'r farn ei fod wedi newid pethau er gwaeth.[180] Mae Gobaith Nid Casineb wedi canfod bod yr heriau economaidd a'r anghydraddoldeb cynyddol yn sgil y pandemig yn bwydo rhwystredigaeth a dicter yma yng Nghymru.[181]

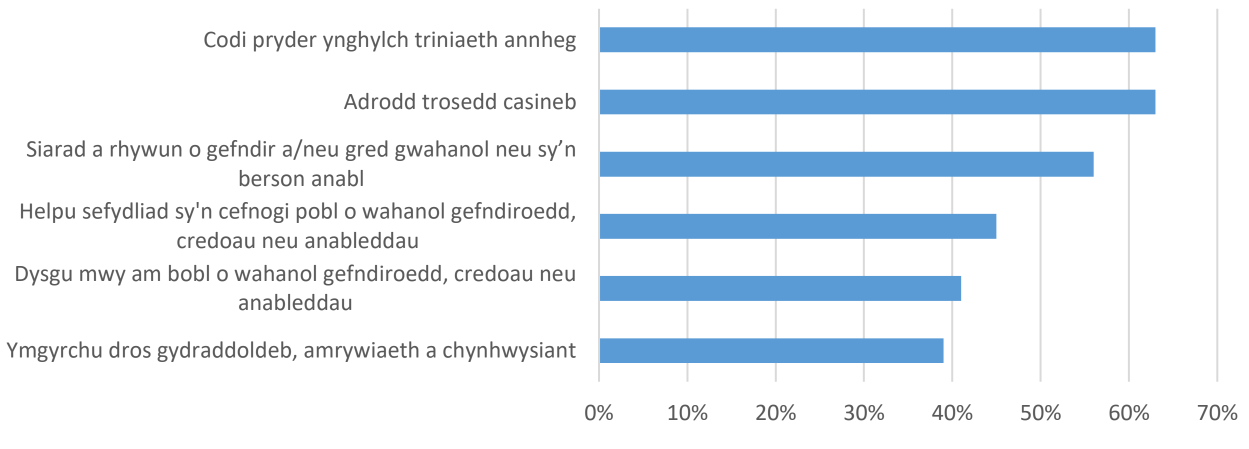
Mae'r canlynol yn rhoi cipolwg ar y caledi dyddiol a wynebir gan berson anabl sy'n byw yng Ngheredigion. Mae'r unigolyn yn dweud ei fod wedi cael ei erlid a'i fwlio drwy gydol ei fywyd, ac nid yw hyn wedi newid ers symud i Geredigion. Mae'r unigolyn yn rhoi enghreifftiau pan oedd yn teimlo bod aelodau'r cyhoedd yn ei fygwth, er enghraifft, pan oedd yn siopa ac yn ystod ymweliadau iechyd.

"Rwy'n anabl ac wedi cael fy erlid a'm bwlio ar hyd fy oes a dyw byw yma heb newid unrhyw beth. Alla i ddim mynd allan i siopa heb fod rhyw fath o fygythiad, ac mae apwyntiadau iechyd yr un peth."

- Profiad bywyd o'r Arolwg Llesiant Rhanbarthol (2021)

Gofynnodd ein harolwg llesiant i'r ymatebwyr beth fydden nhw'n ystyried ei wneud i helpu **i wneud pethau'n decach i bawb yn eu cymuned**, a'r tri opsiwn a ddaeth i'r brig oedd – '*mynegi pryder am driniaeth annheg'* (63% neu 238 o ymatebwyr) '*rhoi gwybod am drosedd casineb'* (63% neu 236 o ymatebwyr) a *'siarad â rhywun o gefndir, cred wahanol a/neu rywun anabl'* (56% neu 212 o ymatebwyr). Mae'r ffigurau hyn yn dangos bod mwyafrif yr ymatebwyr am wneud pethau'n fwy cyfartal yn eu cymuned (gweler Ffigur 7.10 isod).

Ffigur 7.10: Beth fyddech chi'n ystyried ei wneud i helpu i wneud pethau'n decach i bawb yn eich cymuned?



Ffynhonnell: Arolwg Llesiant Rhanbarthol (2021)

I gynorthwyo trigolion i wneud hynny, dywedodd 56% (neu 206 o ymatebwyr) eu bod angen help '*i fod yn hyderus na fyddai codi pryderon ynghylch triniaeth annheg / rhoi gwybod am drosedd casineb yn arwain at ganlyniadau i fi neu fy nheulu*', roedd 55% (neu 200 o ymatebwyr) yn gofyn am '*argaeledd gwybodaeth gywir*', tra bod 45.8% (neu 167 o ymatebwyr) yn dweud y byddai angen help arnynt '*i fynegi pryderon am driniaeth annheg / rhoi gwybod am drosedd casineb*'.

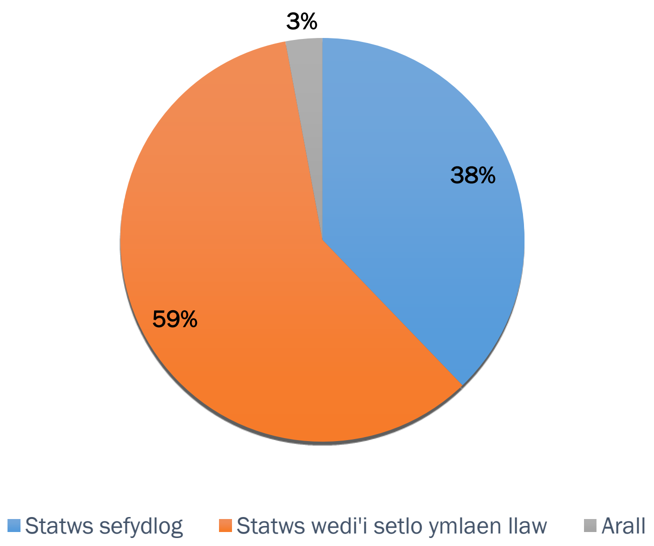
[180] Hate Hope Charitable Trust (2021). 'Fear and Hope: Wales. Identity, politics and belonging in today's Wales'.
[181] Ibid.

Mae'r ffigurau hyn yn dangos bod yna angen amlwg am fwy o ymwybyddiaeth o drosedd casineb, a mwy o wybodaeth am y broses o roi gwybod i'r heddlu, cyfleuster adrodd ar-lein neu sefydliad lleol yng Ngheredigion, oherwydd dywedodd 70% o'r ymatebwyr y byddent yn rhoi gwybod am drosedd casineb ond bod angen mwy o wybodaeth arnynt ar sut i wneud hynny. Mae'r BGC wedi ymrwymo i atal trosedd casineb yng Ngheredigion, ac felly mae sefydliadau'r BGC yn gweithio'n agos â Heddlu Dyfed Powys a Chymorth i Ddioddefwyr i fynd ati'n rhagweithiol i atal troseddau casineb.

Mae gwladolion yr UE yn hynod o bwysig i Geredigion a'i chymunedau. Amcangyfrifir bod o leiaf 2,000 o ddinasyddion yr Undeb Ewropeaidd yn byw yng Ngheredigion (4% o'i phoblogaeth), sy'n golygu mai hi yw'r sir pedwaredd uchaf yng Nghymru yn hyn o beth. Dros y blynyddoedd diwethaf mae sefydliadau sy'n aelodau o'r BGC wedi bod yn codi ymwybyddiaeth o'r **Cynllun Preswylio'n Sefydlog i Ddinasyddion yr UE (UESS)** ymhlith dinasyddion UE Ceredigion. Byddai peidio â chofrestru neu beidio â chael eich derbyn gan y cynllun yn newid bywydau'r rhai a effeithir a'u teuluoedd, ac hefyd yn effeithio ar y perthnasoedd a sefydlwyd ganddynt o fewn y gymuned.

Cyflwynwyd 2,380 o geisiadau yng Ngheredigion, cafodd 900 ohonynt statws 'preswylydd sefydlog', 1410 ohonynt statws 'preswylydd cyn-sefydlog', a 70 ohonynt statws 'arall' (gan gynnwys gwrthod, tynnu'n ôl, a cheisiadau di-rym neu annilys) (gweler Ffigur 7.11 isod).[182]

Ffigur 7.11: Canran statws 'preswylydd sefydlog', 'preswylydd cyn-sefydlog' ac 'arall' a roddwyd i geisiadau EUSS yng Ngheredigion (Awst 2018-Mawrth 2021).



Ffynhonnell: Llywodraeth y DU (2021)

Mae'r ffigurau'n dangos bod yr EUSS yn llwyddiant mawr yng Ngheredigion. Fodd bynnag, ymddengys bod y broses hon wedi achosi straen aruthrol i'r rhai dan sylw, yn enwedig y rhai oedd yn brin o sgiliau digidol, oherwydd roedd y cynllun ar gael ar-lein. Bu sefydliadau trydydd sector (megis CAVO) a chyrff cyhoeddus (megis Cyngor Sir Ceredigion a Phrifysgol Aberystwyth) yn cynnig cymorth i'r grwpiau hyn drwy apwyntiadau wyneb yn wyneb, a sesiynau gwybodaeth ar gyfer y rhai oedd angen gwybodaeth bellach, neu oedd yn cael anhawster cwblhau'r broses ar-lein.

Mae Llywodraeth Cymru'n anelu at ddod yn **Genedl Noddfa** gynta'r byd, i sicrhau bod ffoaduriaid a cheiswyr lloches yn cael eu croesawu a'u cynorthwyo i setlo o fewn cymunedau ar draws Cymru. Mae Ceredigion wedi cael llwyddiant yn croesawu ffoaduriaid o Syria ers dros pum mlynedd, gyda 74 o deuluoedd Syriaidd yn ymgartrefu yn y sir. Cynhaliwyd nifer o ddigwyddiadau gan ffoaduriaid yng Ngheredigion, sydd wedi cael effaith bositif ar integreiddio cymunedol. Er enghraifft, cafodd Prosiect Swper Syria (a drefnwyd gan y Groes Goch a Menywod Syriaidd oedd â diddordeb mewn arlwyo) dderbyniad da iawn o fewn cymuned Aberystwyth, gyda'r prosiect yn

[182] UK Government (2021). 'EU Settlement Scheme Statistics'. [Online]. Available at: EU Settlement Scheme quarterly statistics, March 2021 - GOV.UK (www.gov.uk) (Accessed: 15.10.21).

datblygu i fod yn fenter gymdeithasol. Sefydlwyd gwasanaeth cludfwyd yn ystod pandemig COVID-19 a rhoddwyd prydau bwyd am ddim i Ysbyty Bronglais Aberystwyth i ddiolch i'r GIG yn ystod y pandemig. Mae Cyngor Sir Ceredigion hefyd wedi cofrestru ar gyfer cynllun y Swyddfa Gartref i adsefydlu dinasyddion Affganistan 'a gyflogir yn lleol', oedd yn gweithio i'r DU.

Astudiaeth Achos ▶

Adleoli Ffoaduriaid o Syria yng Ngheredigion

Mae'r Awdurdod Lleol a'r cynlluniau Nawdd Cymunedol sy'n cael eu rhedeg gan grwpiau cymunedol, sef Croeso Teifi ac Aberaid, wedi galluogi 74 o ffoaduriaid sydd wedi dianc o'r rhyfel yn Syria i adleoli i Geredigion, dan Gynllun Adleoli Pobl Agored i Niwed y Swyddfa Gartref. Addunedodd Cyngor Sir Ceredigion adleoli 50 o unigolion i Geredigion rhwng 2015 a 2020, ac mae wedi llwyddo i ragori ar y targed hwnnw. Erbyn hyn mae rhai o'r unigolion hynny wedi symud ymlaen i ardaloedd eraill o fewn y DU ac mae 66 yn byw yn y sir ar hyn o bryd.

Mae'r canran o bobl sydd yn teimlo bod modd iddynt ddylanwadu ar benderfyniadau sydd yn effaith ei ardal leol yn un o Ddangosyddion Cenedlaethol Llywodraeth Cymru. Mae'r data diweddaraf (2018-19) yn dangos bod Ceredigion yn perfformio'n wael ar y dangosydd yma gyda nifer isel o breswylwyr (18%) yn teimlo fel bod modd iddynt ddylanwadu ar benderfyniadau sydd yn effeithio ei ardal leol. Mae'r nifer o breswylwyr sydd yn teimlo fel bod modd iddynt ddylanwadu ar benderfyniadau wedi lleihau ers 2016/17, lleihad o 4%. Dydy'r data ar gyfer 2020-21 ddim ar gael eto i Geredigion, ond, mae'r data i Gymru yn dangos bod cynyddiad yn y nifer o bobl sydd yn teimlo fel bod modd iddynt ddylanwadu ar benderfyniadau, fel amlygwyd yn Adroddiad Llesiant Cymru 2021.[183] Os bydd y duedd ar lawr a welwyd yn y ddwy set flaenorol o ganlyniadau yn parhau yng Ngheredigion, gall hyn gael effaith niweidiol ar ein cyfraniad at gyflawni **Cymru Iachach**, **Cymru o Gymunedau Cydlynys** a **Chymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang**.

Mae'r Arolwg Llesiant yn dangos bod hyn yn annhebygol, oherwydd mi ddewisodd ychydig yn llai na thraean yr ymatebwyr (32% neu 124 o ymatebwyr) *'cael cyfleoedd i ddylanwadu ar benderfyniadau lleol'* fel ased yn eu cymuned, sef yr ased a ddewiswyd yn lleiaf aml. Mae hyn yn dangos bod cyfran sylweddol o'r ymatebwyr yn teimlo na allant ddylanwadu ar benderfyniadau lleol yn eu hardal. Mi allai hyn fod yn gysylltiedig â phandemig COVID-19 a'i effaith ar lywodraethiant, oherwydd mae'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau wedi gorfod gweithredu'n gyflym a gwneud penderfyniadau anodd er mwyn diogelu iechyd a lles y boblogaeth. Mae'r ffigurau hyn yn dangos bod angen gwneud mwy i weithio ar y cyd â dinasyddion a chymunedau i sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed. Mae Rhwydwaith Cydgynhyrchu Cymru'n gweithio ar hyn o bryd â thri chlwstwr BGC i gynnwys cydgynhyrchu ac ymglymiad yn eu hymgysylltu, a bydd y gwersi allweddol a ddysgir yn cael eu rhannu er mwyn inni allu mewnblannu'r egwyddorion hyn yn ein prosesau a'n harferion. Hefyd, bydd ein platfform ymgysylltu newydd, 'Dweud eich Dweud Ceredigion' yn caniatáu i drigolion siarad yn agored ar bwyntiau allweddol, drwy ddefnyddio polau piniwn, syniadau a straeon.

Cymunedau â chysylltiadau da

Mae **ymgysylltiad cymdeithasol** yn sbardun allweddol canlyniadau lles. Ar lefel gymdeithasol, mae pobl a chymunedau cydnerth ac sydd â chysylltiadau da yn hapusach ac yn iachach, ac yn gallu siapio eu bywydau mewn ffordd gadarnhaol yn well. Mae sicrhau cymunedau â chysylltiadau da yn dod yn bwysicach, ac yn 2020, lansiodd Llywodraeth Cymru ei strategaeth gyntaf; *'Cysylltu Cymunedau',* er mwyn mynd i'r afael â digartrefedd ac ynysigrwydd cymdeithasol a meithrin cysylltiad cymdeithasol cryfach.

Mae hyn yn arbennig o bwysig mewn ardaloedd gwledig fel Ceredigion, oherwydd y gallai rhwystrau strwythurol gyfyngu ar ymgysylltiad, a allai arwain at unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol tybiedig. Cymunedau prin eu

183 "Well-being of Wales 2021". Welsh Government. 30 September 2021. 6.

poblogaeth, argaeledd trafnidiaeth gyhoeddus, cysylltedd digidol a pellteroedd hir er mwyn manteisio ar wasanaethau yw rhai o'r rhwystrau gwledig penodol sy'n herio datblygiad Ceredigion â chysylltiadau da.

Mae **rhwydweithiau ffyrdd** o ansawdd uchel yn allweddol er mwyn galluogi cymunedau â chysylltiadau da, maent yn cynnig mynediad i wasanaethau, cyflogaeth, hyfforddiant a hamdden. Mae Ceredigion yn cynnwys un o'r cyfansymiau cronedig mwyaf yng Nghymru o ran hyd ei ffyrdd, sef 2,265 cilomedr at ei gilydd. Mae tua 51.5% o'r ffyrdd yng Ngheredigion yn ffyrdd B a C (1,167 cilomedr), a ddosbarthir fel 'is-ffyrdd'. Nid oes traffordd yn y sir, a'r un agosaf yw'r M4 yn Sir Gaerfyrddin, sydd tua 64.2 cilomedr o ganol Ceredigion. Mae canran y ffyrdd A a B yng Ngheredigion sydd mewn 'cyflwr gwael' wedi cynyddu ychydig dros y tair blynedd ddiwethaf. Er bod cyflwr y ffyrdd C mewn cyflwr gwael wedi gwella ychydig (19.4% yn 2016-17 i 17.3% yn 2018-19), ond dydy hyn ddim yn cyrraedd y targed – 12% o ffyrdd mewn cyflwr gwael.[184] Mae cyfansoddiad a chyflwr strwythur ffyrdd Ceredigion yn arwain at bellteroedd ac amseroedd teithio hirach, sy'n golygu bod pobl yn treulio cyfran uwch o'u hincwm ar danwydd ar gyfartaledd.

Mae **trafnidiaeth gyhoeddus** yn cyflawni rôl canolog wrth gynorthwyo economïau lleol, gwella iechyd a lles cymunedau a diogelu'r amgylchedd. Yn ddiweddar, agorwyd gorsaf rheilffordd yn Bow Street, a gostiodd £8 miliwn, a'i nod yw gwella'r cysylltedd ar gyfer y cymunedau yng ngogledd Ceredigion. Y gobaith yw y bydd yr ychwanegiad yn cynnig cyfleoedd cyflogaeth ac addysg newydd i breswylwyr lleol yn yr ardal. Fodd bynnag, nid oes rhwydwaith trenau yn y sir sy'n cysylltu gogledd a de'r sir, sy'n golygu mai'r gwasanaeth bws yw'r prif ddull trafnidiaeth gyhoeddus. Mae'r diwydiant bysiau wedi bod yn lleihau er 2009. Mae toriadau i gyllid cyhoeddus ac yn fwy diweddar, prinder gyrwyr cerbydau nwyddau trwm oherwydd y rheolau mudo ar ôl Brexit ac oherwydd Covid-19, wedi arwain at rwydweithiau trafnidiaeth sy'n lleihau a thoriadau i wasanaethau bws. Bydd y newidiadau hyn wedi cael effaith anghymesur ar grwpiau lleiafrifol, megis y rhai ar incymau isel a'r rhai nad ydynt yn gallu gyrru, megis yr ifanc a'r oedrannus.

Roedd ein gweithgareddau ymgysylltu wedi dal rhai o **brofiadau bywyd** preswylwyr trwy ein digwyddiadau i randdeiliaid a chwestiynau penagored yn yr Arolwg Llesiant a'r Arolwg Ysgolion. Mae'r canlynol yn rhoi cipolwg ar sut beth yw hi i fyw fel person anabl yng Ngheredigion. Mae eu profiad bywyd yn dangos yr effaith negyddol y mae rhwydwaith trafnidiaeth y Sir wedi'i chael ar symudedd a bywyd bob dydd fel person sy'n byw gydag anableddau. Mae hwn yn fater polisi cenedlaethol allweddol ac mae'n un o'r uchelgeisiau llesiant yn Llwybr Newydd, Strategaeth Drafnidiaeth Cymru 2021.[185] Yr uchelgais yw dileu'r rhwystrau sy'n atal pobl rhag defnyddio trafnidiaeth gynaliadwy, gan gynnwys trafnidiaeth gyhoeddus, trwy ddylunio cynhwysol, hyfforddiant staff, a safonau gwasanaeth yn unol â dyletswyddau cydraddoldeb, iaith a hawliau dynol. Felly, gellir defnyddio dealltwriaeth well o brofiadau bywyd a'r problemau y mae pobl ag anableddau yn eu hwynebu i gefnogi'r gwaith o gynllunio a darparu seilwaith a gwasanaethau trafnidiaeth yn y dyfodol.

"Mae trafnidiaeth wedi bod yn broblem enfawr yn y Sir erioed, yn enwedig i bobl anabl. Rydych chi wedi'ch cyfyngu i fynd o dref i dref os nad ydych chi'n gyrru, a dydych chi ddim yn gallu dibynnu ar gael mynediad i drafnidiaeth."

- Profiad bywyd o Fforwm Rhanddeiliaid Anabledd Ceredigion (2021)

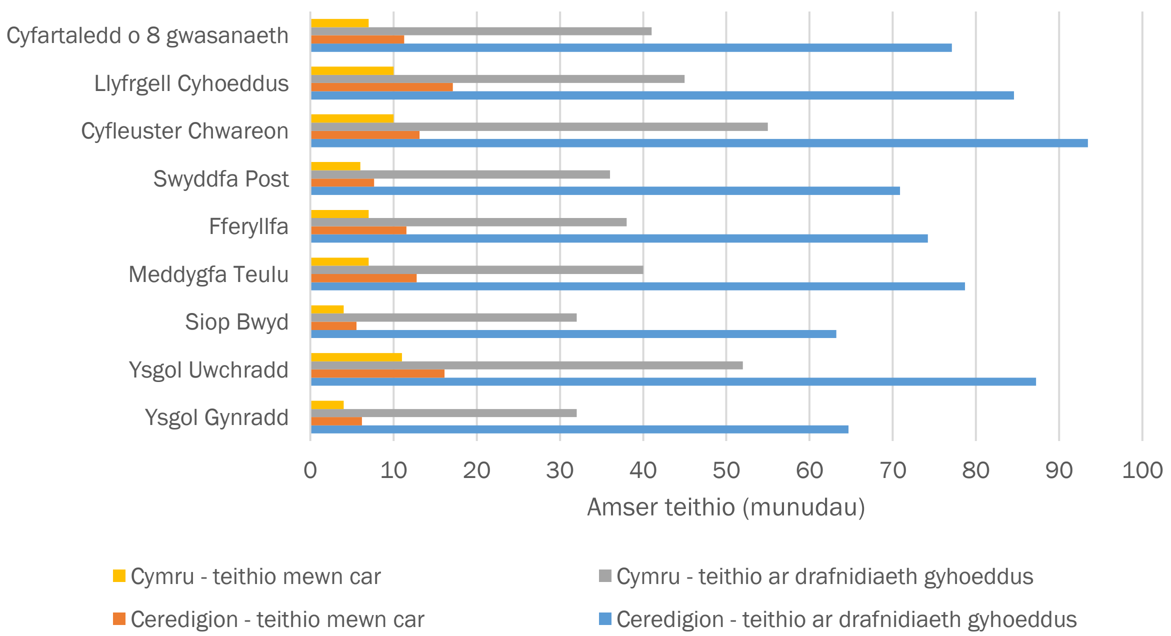
[184] Stats Wales (2021) 'Percentage of local authority road network in poor condition by road type and year'.[Online]. Available at: Percentage of local authority road network in poor condition by road type and year (gov.wales) (Accessed: 14.09.21).
[185] Llwybr Newydd The Wales Transport Strategy 2021. Welsh Government. Cardiff, 2021.

Yn ôl Sustrans Cymru, roedd 30%-40% o breswylwyr Ceredigion wedi profi **tlodi trafnidiaeth** yn 2016[186], sy'n golygu na fu modd i dros un o bob tri unigolyn gyflawni'r teithiau y mae angen iddynt eu cyflawni. Mae'n debygol bod hyn o ganlyniad i natur annigonol ac anfynych trafnidiaeth gyhoeddus yng Ngheredigion, gan arwain at ddibyniaeth ar geir preifat, ac nid yw hwn yn ddewis ymarferol na phosibl yn ariannol i rai. Fodd bynnag, mae 'Cronfa Codi'r Gwastad' wedi addo buddsoddi £4.8 miliwn mewn seilwaith lleol o werth uchel i'r ardaloedd lle y gwelir yr angen mwyaf ar draws y DU.[187] Mae'r buddsoddiad hwn yn hanfodol ar gyfer cynaladwyedd hirdymor y system trafnidiaeth gyhoeddus yng Ngheredigion, yn enwedig os ydym yn mynd i fodloni anghenion poblogaeth amrywiaethol a lleihau'r ddibyniaeth ar geir preifat.

Mae preswylwyr Ceredigion yn teithio yn bellach i **fanteisio ar wasanaethau** a chyflogaeth na'r unigolyn cyffredin yng Nghymru. Yn ôl Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC), mynediad i wasanaethau yng Ngheredigion yw'r ail waethaf yng Nghymru, ac mae 50% o'i hardaloedd bychain yn y 10% mwyaf difreintiedig yng Nghymru.

Mae pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig yn tueddu i deithio'n bellach i gael mynediad at wasanaethau o'i gymharu ag ardaloedd trefol oherwydd rhwystrau daearyddol a seilwaith gwael. Mae Ffigur 7.12 yn dangos yr amser teithio dwyffordd cyfartalog yn ôl dull teithio i gyrraedd y gwasanaethau allweddol agosaf yng Ngheredigion o'i gymharu â chyfartaledd Cymru.

Ffigur 7.12: Amser teithio cyfartalog yn ôl dull teithio, i gyrraedd y gwasanaethau allweddol agosaf yn ystod 2019



Ffynhonnell: Llywodraeth Cymru (2019), MALlC

Mae defnyddwyr trafnidiaeth gyhoeddus yn profi amserau teithio hwy i gael mynediad at wasanaethau allweddol na defnyddwyr ceir, yng Ngheredigion ac yn genedlaethol. Fodd bynnag, roedd yr amser teithio dwyffordd cyfartalog ar draws yr wyth gwasanaeth ar drafnidiaeth gyhoeddus 61% yn uwch yng Ngheredigion na'r cyfartaledd cenedlaethol (41 munud o'i gymharu â 77 munud). Mewn rhai achosion (e.e. teithio i swyddfa'r post), mae'r daith ddwyffordd yn cymryd wyth gwaith yn hwy ar fws cyhoeddus nag y byddai mewn car yng Ngheredigion. Gall hyn fod yn heriol i bobl heb gar yng Ngheredigion wrth i rai gwasanaethau allweddol fod yn rhai na ellir cael mynediad atynt.

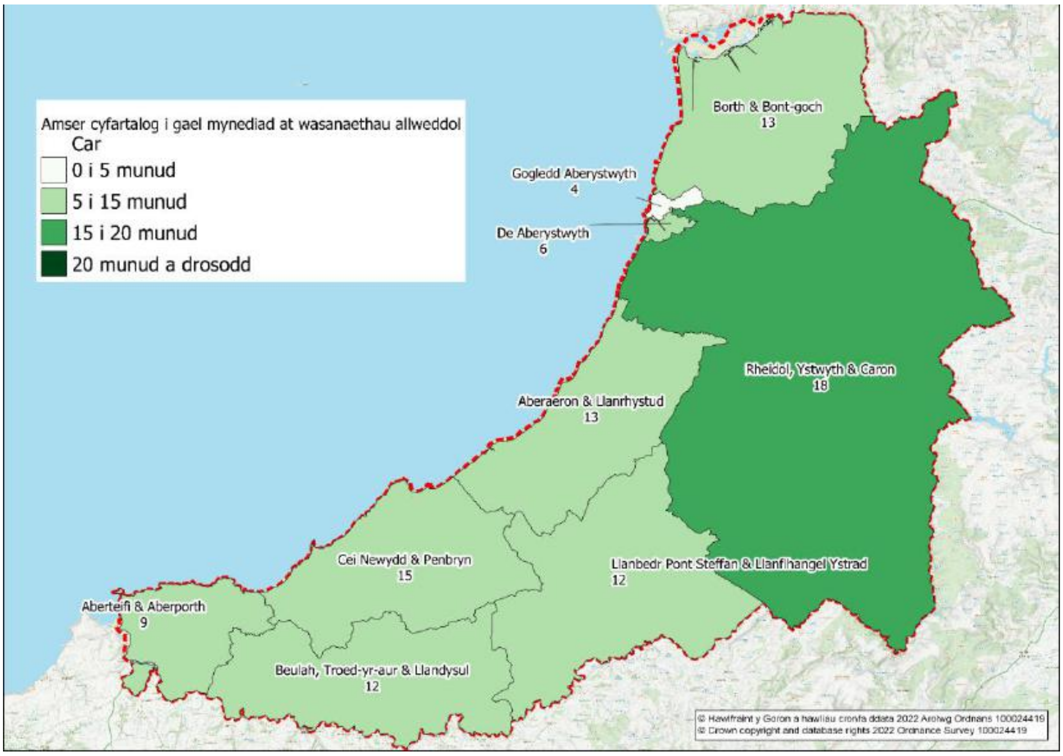
Mae'r mapiau yn Ffigur 7.13 a 7.14 yn rhoi dadansoddiad o'r amser teithio dwyffordd cyfartalog i gael mynediad at wyth gwasanaeth allweddol (llyfrgell gyhoeddus, cyfleuster chwaraeon, swyddfa'r post, fferyllfa, meddyg teulu, siop

[186] Sustrans Cymru (2016) [Online]. Available at: Microsoft Word - FINAL WelTAG Stage One Aberystwyth to Carmarthen Improving Strategic Transport (gov.wales)

[187] UK Government (2021). 'Levelling Up Fund: Prospectus'. [Online]. Available at: Levelling_Up_prospectus.pdf (publishing.service.gov.uk) (Accessed: 14.09.21).

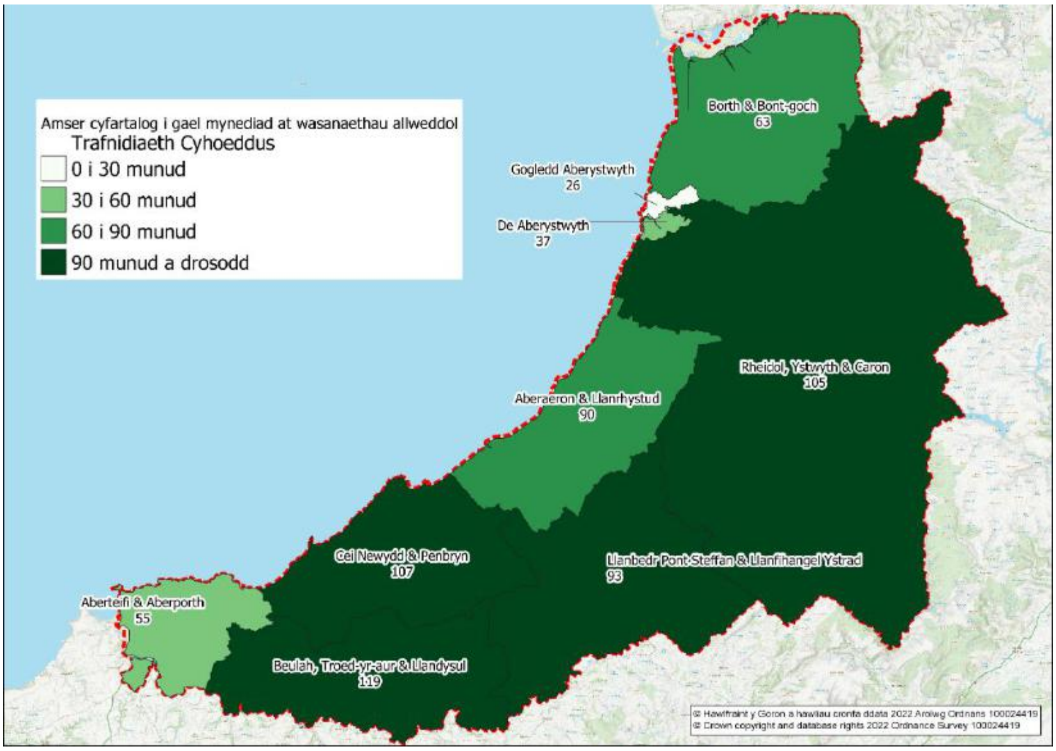
fwyd, ysgol uwchradd ac ysgol gynradd) yn ôl dull teithio ar gyfer pob ardal gymunedol yng Ngheredigion. De Aberystwyth a Gogledd Aberystwyth yw'r unig Ardaloedd Cymunedol yng Ngheredigion sydd â theithiau byrrach na'r cyfartaledd cenedlaethol i gael mynediad at wasanaethau allweddol mewn car ac ar drafnidiaeth gyhoeddus (7 munud a 41 munud yr un).

Ffigur 7.13: Amser dychwelyd cyfartalog mewn car i gael mynediad at wasanaethau allweddol fesul Ardal Gymunedol - 2019



Ffynhonnell: Llywodraeth Cymru (2019), MALIC

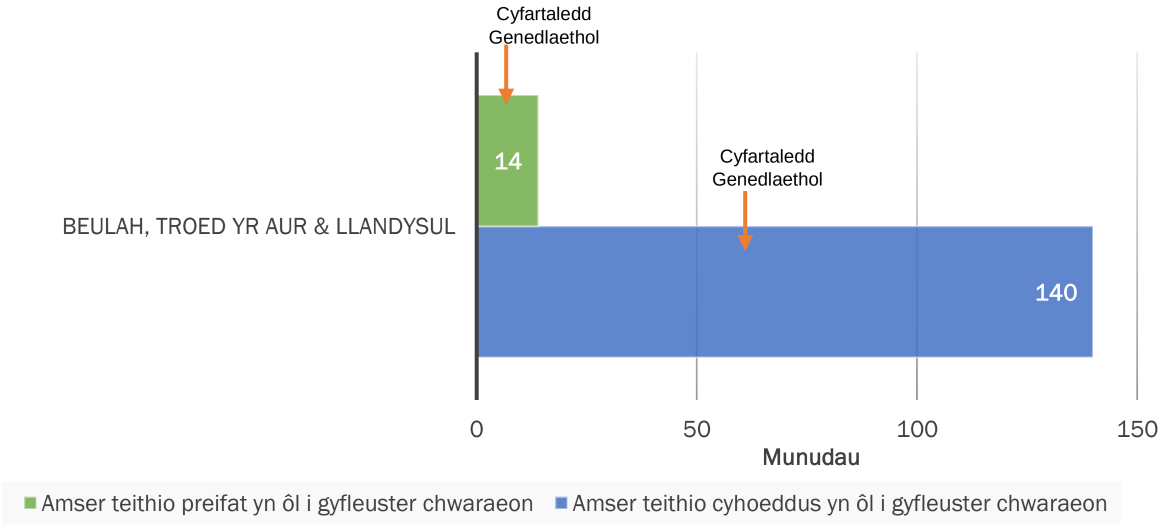
Ffigur 7.14: Amser dychwelyd cyfartalog ar trafnidiaeth cyhoeddus i gael mynediad at wasanaethau allweddol fesul Ardal Cymunedol – 2019



Ffynhonnell: Llywodraeth Cymru (2019), MALIC

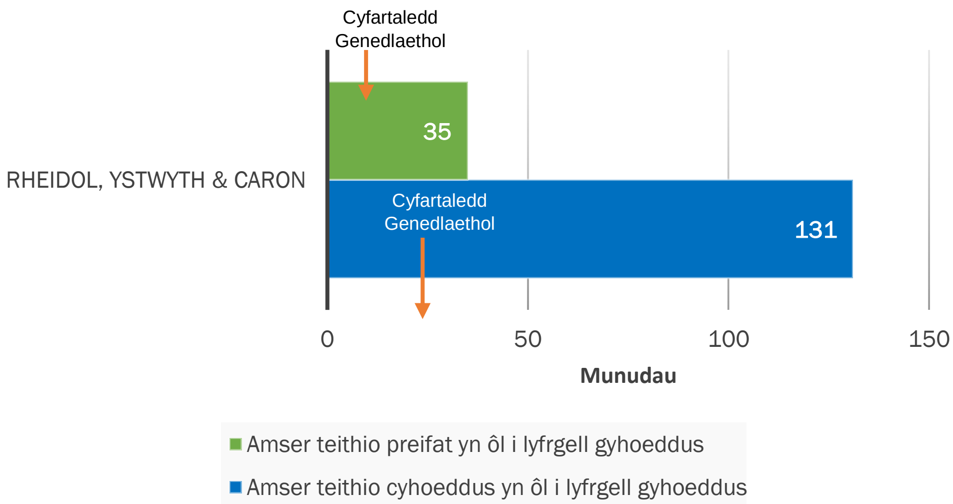
Mae'r amserau teithio yn llawer hwy i'r rhai sy'n byw yn yr aneddiadau mwy gwledig megis, Beulah, Troed-yr-Aur a Llandysul gydag amser teithio dwyffordd cyfartalog o ychydig llai na 2.5 awr i ganolfan chwaraeon a Rheidol, Ystwyth a Caron gydag amser teithio dwyffordd cyfartalog o dros 2 awr i lyfrgell gyhoeddus[188] (cyfeiriwch at Ffigur 7.15 a 7.16). Mae'r ffigurau uchod yn dangos bod y ganran sylweddol o bobl sy'n byw yng Ngheredigion a heb fynediad at gar (18.4% yn 2011), yn enwedig y rhai yn yr aneddiadau mwyaf gwledig, yn gallu bod o dan anfantais fawr. Mae'r sefyllfa'n waeth pan fydd anhawster i gael mynediad at wasanaethau ffisegol ar y cyd ag allgáu digidol (cyfeiriwch at yr adran nesaf).

Ffigur 7.15: Amser cyfartalog er mwyn teithio i gyfleuster chwaraeon ac yn ôl ar drafnidiaeth gyhoeddus a thrafnidiaeth breifat o ardal Beulah, Troed-Yr-Aur a Llandysul



Ffynhonnell: MALIC (2019), data dangosydd yn ôl Ardal Gynnyrch Ehangach Haen Ganol

Ffigur 7.16: Amser cyfartalog er mwyn teithio i lyfrgell gyhoeddus ac yn ôl ar drafnidiaeth gyhoeddus a thrafnidiaeth breifat o ardal Ystwyth, Caron a Rheidol



Ffynhonnell: MALIC (2019), data dangosydd yn ôl Ardal Gynnyrch Ehangach Haen Ganol

Rhwydwaith Trafnidiaeth

Mae rhwydwaith trafnidiaeth da sy'n diwallu anghenion ardaloedd gwledig a threfol yn freuddwyd i lawer o'n trigolion. Mewn ymateb i'r Arolwg Llesiant, roedd 45% yn gwerthfawrogi *system drafnidiaeth dda*; dyma oedd yr ail beth a werthfawrogwyd fwyaf ar gyfer cymuned lewyrchus (ar ôl tai fforddiadwy). Fodd bynnag, trwy ddadansoddi'r

[188] Welsh Index of Multiple Deprivation (2019). [Accessed Online]. Available at: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Welsh-Index-of-Multiple-Deprivation/WIMD-2019

data ymhellach gwelwyd bod rhai grwpiau yn rhoi gwerth uwch ar rwydwaith trafnidiaeth da nag eraill. Roedd dros hanner (62%) yr ymatebwyr 65+ oed, 50% o bobl 17-24 oed a 54% o ymatebwyr a ddywedodd fod eu gweithgareddau o ddydd i ddydd yn gyfyngedig oherwydd problem iechyd hirdymor neu anabledd wedi nodi *rhwydwaith trafnidiaeth da* fel y peth y maent yn ei werthfawrogi fwyaf mewn cymuned lewyrchus. Gallai mwy o ddibyniaeth ar drafnidiaeth gyhoeddus ymysg y grwpiau hyn fod yn esbonio'r ffigur uwch hwn.

Mae'r tabl isod yn tynnu sylw at yr heriau a'r dymuniadau allweddol a godwyd gan drigolion yn ein digwyddiadau ymgysylltu mewn perthynas â rhwydwaith trafnidiaeth Ceredigion. Roedd y sylwadau'n canolbwyntio'n bennaf ar yr angen ar gyfer darpariaeth well o drafnidiaeth gyhoeddus (yn enwedig ar gyfer pobl anabl, aelwydydd incwm isel, aelwydydd heb yrwyr a'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd gwledig mwy anghysbell), gwella gwaith cynnal a chadw ac ehangu llwybrau beicio a llwybrau troed, a dewisiadau amgen rhatach a gwyrddach i'r injan car (e.e. ceir trydan cost isel).

Tabl 7.1: Crynodeb o'r heriau a'r dymuniadau a godwyd gan gyfranogwyr yn ein Digwyddiadau Ymgysylltu

Heriau	Dymuniadau
Mae ceir trydan yn ddrud ac yn anghyfleus (yr amser a gymerir i'w gwefru)	Cysylltiadau trafnidiaeth gwyrddach
Mae trafnidiaeth gyhoeddus wledig yn wael – mae arosfannau bysiau yn rhy bell i ffwrdd i gerdded	Darpariaeth well o lwybrau beicio yn cysylltu trefi a phentrefi
Diffyg trafnidiaeth gyhoeddus ddigonol i bobl ag anableddau	Mynediad i drafnidiaeth gyhoeddus am ddim
Dim ond ar adegau penodol o'r dydd y mae trafnidiaeth gyhoeddus yn rhedeg	Ailagor y rheilffordd o Aberystwyth i Gaerfyrddin
Mae diffyg trafnidiaeth gyhoeddus yn cynyddu ôl troed carbon ardaloedd gwledig	Caniatáu i feiciau gael eu cludo ar wasanaethau bysiau gwledig
	Integreiddio priodol â gwasanaethau rheilffyrdd a bysiau
	Darpariaeth well o drafnidiaeth gyhoeddus gyda'r nos
	Cynnal a chadw llwybrau cyhoeddus yn amlach
	Mae angen gwneud ceir trydan yn rhatach

Ffynhonnell: Y Digwyddiadau Llesiant i Randdeiliaid, Yr Arolwg Llesiant Rhanbarthol, Yr Arolwg Ysgolion (2021)

Strategaeth Drafnidiaeth Cymru 2021

Mae Llywodraeth Cymru wedi datblygu Strategaeth Drafnidiaeth (*Strategaeth Drafnidiaeth Cymru 2021*), sy'n amlinellu ei gweledigaeth ar gyfer sut y gall y system drafnidiaeth helpu i gyflawni ein blaenoriaethau ar gyfer Cymru er mwyn creu cymdeithas fwy ffyniannus, gwyrdd a chyfartal [189]. Mae Llywodraeth Cymru wedi ymgorffori newid dulliau teithio yn y strategaeth, gan symud i ffwrdd o ddefnyddio'r car preifat, ac wedi cydnabod yr angen i ganolbwyntio ar newid ymddygiad pobl tuag at deithio. Bydd y Strategaeth hon yn chwarae rôl allweddol wrth fynd i'r afael â'r argyfwng hinsawdd, amddiffyn bywydau cenedlaethau'r dyfodol a chyflawni sero net erbyn 2050.

Mae'r Strategaeth yn nodi tri maes blaenoriaeth, sef:

- **Blaenoriaeth 1: Dod â gwasanaethau i bobl er mwyn lleihau'r angen i deithio.**
- **Blaenoriaeth 2: Galluogi pobl a nwyddau i symud yn hawdd o ddrws i ddrws gan wasanaethau a seilwaith trafnidiaeth sy'n hygyrch, cynaliadwy ac effeithlon.**
- **Blaenoriaeth 3: Annog pobl y newid i drafnidiaeth fwy cynaliadwy.**

O dan y strategaeth hon, mae angen Cynlluniau Trafnidiaeth Rhanbarthol ar gyfer pob rhan o Gymru. Yn yr achos hwn, mae Ceredigion yn dod o dan ranbarth Canolbarth Cymru ar gyfer datblygu'r Cynllun Trafnidiaeth Rhanbarthol (gyda Phowys a'r rhan fwyaf o Barc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog). Mae'n bwysig nodi y bydd Ceredigion yn

[189]Llwybr Newydd: Strategaeth Drafnidiaeth Cymru 2021 (2021). [Ar-lein]. Ar gael yn: Llwybr Newydd: Strategaeth Drafnidiaeth Cymru 2021 [HTML] | LLYW.CYMRU (Cyrchwyd:31.01.22).

wynebu materion trafnidiaeth gwahanol i rannau eraill o Gymru oherwydd ei nodweddion unigryw (gwledig, ardaloedd llai poblog, topograffeg unigryw ac ati), ac felly bydd angen atebion gwahanol.

Mae'r tabl isod yn amlinellu tri maes blaenoriaeth *Strategaeth Drafnidiaeth Cymru 2021* a'r heriau posibl o ran cyflawni'r blaenoriaethau hyn ar gyfer Ceredigion, yn ogystal â'r cynnydd a wnaed hyd yma.

Tabl 7.2: Yr heriau posibl i Geredigion wrth gyflawni Meysydd Blaenoriaeth *Strategaeth Drafnidiaeth Cymru 2021* a'r cynnydd a wnaed hyd yma.

Meysydd Blaenoriaeth	Sut?	Heriau?	Cynnydd presennol
Blaenoriaeth 1: Dod â gwasanaethau i bobl er mwyn lleihau'r angen i deithio	*Cysylltiadau ffisegol a digidol gwell*	Ceredigion sydd â'r ail gyfran uchaf o adeiladau yng Nghymru nad ydynt yn gallu cael mynediad at gyflymder o 10 Mbit yr eiliad (12%)[190]. Mae angen gwneud cryn dipyn o waith i sicrhau bod gan yr holl breswylwyr gysylltiad digidol.	Mae cyflymder band eang a signal ffonau symudol yn gwella flwyddyn ar ôl blwyddyn. Mae nifer yr adeiladau 'dim signal' yng Ngheredigion wedi gostwng yn sylweddol o 31% yn 2017 i 15% yn 2021[191].
	Rhagor o wasanaethau lleol.	Mynediad at wasanaethau wedi'i effeithio gan natur wledig yr ardal (e.e. amseroedd teithio hirach a dibyniaeth ar geir preifat sy'n arwain at gostau uwch), felly, bydd cysylltedd band eang yn allweddol i gael mynediad at wasanaethau yn y dyfodol. Angen blaenoriaethu'r rhai sydd heb gysylltiad digidol neu sydd heb sgiliau digidol.	Ers pandemig COVID-19, mae mwy o wasanaethau wedi symud ar-lein, gan ei gwneud yn haws ac yn fwy fforddiadwy i drigolion gael mynediad at wasanaethau. Mae nifer o wasanaethau iechyd Ceredigion yn integreiddio i wella effeithlonrwydd ac effeithiolrwydd y gwasanaethau a ddarperir, gan wella hygyrchedd defnyddwyr yr un pryd (e.e. cwtogi ar amseroedd teithio). Er enghraifft, datblygu'r Canolfannau Iechyd Integredig yn Aberaeron ac Aberteifi a chynigion ar gyfer Cylch Caron yn Nhregaron.
	Gweithio o bell/ gartref er mwyn lleihau'r angen i bobl ddefnyddio eu ceir.	Gallai symud tuag at weithio o bell yn barhaol gynyddu'r risg o ynysu cymdeithasol. Mae mwy o risg mewn cymunedau gwledig pan fydd gwasanaethau ymhellach i ffwrdd ac mae amseroedd teithio yn hirach. Cynnydd mewn costau gweithwyr sy'n gweithio gartref wrth i brisiau ynni gynyddu. Mae trigolion Ceredigion yn arbennig o bryderus gan fod cyfran uchel o aelwydydd yn dibynnu ar fathau o danwydd drutach (e.e. olew). Ni fydd rhai gwasanaethau dosbarthu yn gallu gweithio gartref e.e. manwerthu, lletygarwch a thwristiaeth, sy'n rhan bwysig o'r economi leol. Felly, bydd angen datblygu atebion gwyrdd eraill ar gyfer y gwasanaethau hyn.	Mae Llywodraeth Cymru wedi gosod uchelgais i 30% o weithwyr Cymru weithio o bell yn y dyfodol. Er nad oes gennym ffigurau diweddar ar gyfer nifer y gweithwyr o bell yng Ngheredigion, gwyddom fod sefydliadau'r sector cyhoeddus yn gweithio tuag at hyn. Er enghraifft, mae'r mwyafrif o weithwyr Cyngor Sir Ceredigion yn gweithio gartref ac mae cynlluniau ar gyfer dyfodol gwaith yn cael eu datblygu. Bydd cyhoeddi canlyniadau Cyfrifiad 2021 yn haf 2022 yn rhoi syniad gwell o nifer y cyflogwyr sy'n gweithio gartref/o bell.

[190] OfCom (2019) 'Cysylltu'r Gwledydd 2019: Adroddiad Cymru'. [Ar-lein]. Ar gael yn: Cysylltu'r Gwledydd 2019: Adroddiad Cymru (ofcom.org.uk)(Cyrchwyd: 09/09/21).

[191] OfCom (2020) 'Cysylltu'r Gwledydd Diweddariad Haf 2021'. [Ar-lein]. Ar gael yn: Cysylltu'r Gwledydd Diweddariad Haf 2021 (ofcom.org.uk) (Cyrchwyd: 13.01.22)

Blaenoriaeth 2: Galluogi pobl a nwyddau i symud yn hawdd o ddrws i ddrws gan ddefnyddio gwasanaethau a seilwaith trafnidiaeth sy'n hygyrch, cynaliadwy ac effeithlon	*Darparu gwasanaethau trafnidiaeth dibynadwy, effeithiol a fforddiadwy y mae pobl am eu defnyddio, yn gallu eu defnyddio ac yn eu defnyddio.*	Bydd ymestyn cyrhaeddiad daearyddol trafnidiaeth gyhoeddus i bob cymuned yn her economaidd sylweddol yng nghefn gwlad Ceredigion. Mae effeithiau newid hinsawdd, megis mwy o lifogydd, yn peryglu gwydnwch y rhwydwaith trafnidiaeth yng Ngheredigion. Mae data cenedlaethol yn dangos gostyngiad yn y defnydd o wasanaethau teithwyr bysiau a threnau yn ystod y degawdau diwethaf, wedi'i waethygu ymhellach gan bandemig COVID-19[192]. Er nad oes data lleol ar gael, mae'n debygol bod hon yn duedd a brofwyd yng Ngheredigion hefyd. Mae angen mynd i'r afael â'r gostyngiad hwn er mwyn bodloni blaenoriaeth 2.	Mae'r Sir wedi gweld gostyngiad mewn teithiau bysiau a threnau a thoriadau i gyllid bysiau yn y blynyddoedd diwethaf. Mae Trafnidiaeth Cymru yn gwella ei wasanaeth Fflecsi Bwcabus yng Ngheredigion, a fydd yn galluogi defnyddwyr gwasanaeth i fwcio ac olrhain eu taith ar-lein. Mae cynlluniau ar gyfer depo newydd yng Nghaerfyrddin a fydd yn pweru 8 bws trydan, gan gymryd lle'r bysiau disel ar lwybr bws T1 Caerfyrddin i Aberystwyth. Gwasanaethau newydd a nifer o welliannau wedi'u gwneud i brif lein rheilffordd y Cambrian gan gynnwys y gyfnewidfa bysiau/rheilffordd newydd yn Bow Street. Buddsoddiad parhaus yn y ddarpariaeth aros a gwybodaeth i deithwyr TrawsCymru ar hyd coridorau gwasanaeth TrawsCymru yng Ngheredigion – gan gynnwys llochesi bysiau newydd ac arddangosiadau gwybodaeth amser real.
Blaenoriaeth 3: Annog pobl i newid i drafnidiaeth fwy cynaliadwy	*Gwneud trafnidiaeth gynaliadwy yn fwy deniadol a mwy fforddiadwy, a thrwy fabwysiadu datblygiadau sy'n ei gwneud yn haws ei defnyddio.*	Bydd yn anodd i drigolion newid eu hymddygiad i ddefnyddio trafnidiaeth gynaliadwy, carbon isel pan nad yw'r seilwaith yn ddigonol. Bydd angen cynllunio, adnoddau a buddsoddiad sylweddol ar draws y sector cyhoeddus a phreifat i ddiwallu anghenion gwefru ceir trydan. Hyd yma, mae gwelliannau Teithio Llesol Ceredigion wedi canolbwyntio ar dri Anheddiad Teithio Llesol dynodedig Llywodraeth Cymru, sef Aberystwyth, Aberteifi a Llanbedr Pont Steffan. Mae hyn oherwydd ffocws ac argaeledd cyllid grant Llywodraeth Cymru, sydd wedi rhoi aneddiadau llai eraill mewn ardaloedd mwy gwledig y Sir dan anfantais. Mae'r heriau i gyflwyno gwefru cerbydau trydan yn cynnwys y nifer sy'n defnyddio ac argaeledd cerbydau trydan neu hybrid yng Ngheredigion, capasiti'r grid i gefnogi gwefru a sicrhau	Mae nifer o lwybrau troed a llwybrau beicio wedi'u hadeiladu neu eu huwchraddio (er enghraifft, Llwybr Cyd-ddefnyddio Bow Street – IBERS – Penrhyncoch) a mannau parcio beiciau wedi'u neilltuo (er enghraifft Prifysgol Aberystwyth, Ysbyty Bronglais, Parcio Beiciau Llyfrgell Genedlaethol Cymru)[193]. Yn dilyn ymgynghoriad cyhoeddus helaeth, mae adolygiad o Fapiau Rhwydwaith Teithio Llesol Ceredigion wedi'i gwblhau'n ddiweddar. Bydd mapiau Llwybrau Presennol a Llwybrau'r Dyfodol yn cael eu cyflwyno i Lywodraeth Cymru ym mis Mawrth 2022. Bydd Map Llwybrau'r Dyfodol yn darparu'r sail ar gyfer buddsoddiad yn y blynyddoedd i ddod yn nhri Anheddiad Teithio Llesol dynodedig Llywodraeth Cymru, sef Aberystwyth, Aberteifi a Llanbedr Pont Steffan, a'r ardaloedd o'u cwmpas.

[192] StatsCymru (2020). Canran y newid ar wasanaethau bws lleol yng ngwledydd Prydain Fawr fesul blwyddyn. [Ar-lein]. Ar gael yn: Canran y newid ar wasanaethau bws lleol yng ngwledydd Prydain Fawr fesul blwyddyn (llyw.cymru)

[193] Cyngor Sir Ceredigion (2020). Adroddiad Teithio Llesol 2019-20. [Ar-lein]. Ar gael yn: Teithio Llesol – Cyngor Sir Ceredigion (Cyrchwyd: 31.01.22).

		cydbwysedd effeithiol yn y ddarpariaeth rhwng y cyfleusterau gwefru cartref a chyrchfan yn ogystal ag ar gyfer teithio ymlaen trwy'r Sir.	Yn 2020, roedd gan Geredigion 7 pwynt gwefru cerbydau trydan. Mae Strategaeth Gwefru Cerbydau ar gyfer Trydan Cymru[194] yn rhagweld y bydd angen 7,935-8,260 o wefrwyr ar Geredigion erbyn 2025. Mae Cyngor Sir Ceredigion wrthi'n datblygu ei Strategaeth Cerbydau Allyriadau Isel Iawn, ac mae wedi dechrau ar y cam cyntaf o gyflwyno'r pwyntiau gwefru cerbydau trydan cyhoeddus ar dir a reolir gan y Cyngor, megis meysydd parcio talu ac arddangos cyhoeddus. Mae cyllid grant pellach ar gael ar gyfer trawsnewid cerbydau fflyd. Yn ogystal, gellir datblygu hydrogen a thanwyddau glanach eraill ochr yn ochr â newidiadau mewn technoleg yn y dyfodol.

Bydd cynyddu cysylltedd band eang yng Ngheredigion yn hanfodol er mwyn cyflawni'r tair blaenoriaeth gan fod cysylltedd ffisegol yn gymharol wael oherwydd yr amseroedd teithio hwy a'r ddibyniaeth ar deithio ar y ffordd oherwydd absenoldeb gwasanaethau bws aml a seilwaith rheilffyrdd [195]. Yn ogystal, mae'r ddibyniaeth ar geir yn dangos bod angen buddsoddi yn rhwydwaith ffyrdd y rhanbarth a chefnogi'r defnydd o gerbydau allyriadau isel (e.e. cerbydau trydan/hybrid). Mae hefyd risg gynyddol i wydnwch y rhwydwaith trafnidiaeth oherwydd effeithiau newid hinsawdd, gan gynnwys y perygl o lifogydd i ffyrdd a rheilffyrdd. Mae angen gwneud rhagor o waith i gynyddu a diogelu gwytnwch y rhwydwaith trafnidiaeth yn y dyfodol yn erbyn effeithiau newid hinsawdd.

Mae'n bosibl y bydd teithio llesol o'r dechrau i'r diwedd yn chwarae llai o rôl yn y gwaith o gyflawni'r blaenoriaethau hyn yng Ngheredigion, gan y byddai'n rhaid i'r rheini yn yr aneddiadau mwyaf gwledig deithio'n rhy bell i deithio llesol fod yn ddull trafnidiaeth hyfyw. Fodd bynnag, mae teithio llesol sy'n rhan o daith sy'n cynnwys trafnidiaeth gyhoeddus, neu rannu car yn opsiwn mwy ymarferol i drigolion Ceredigion. Mae galw am fwy o lwybrau cerdded a beicio mwy diogel a hygyrch o fewn a rhwng cymunedau gwledig. At hynny, mae beiciau trydan yn golygu bod mwy o bobl yn gallu beicio, er enghraifft, ar gyfer teithiau hwy neu ar dir mwy heriol. Mae mwy o gyfleoedd mewn ardaloedd gwledig, fel Ceredigion, i ddatblygu 'canolfannau' ar gyfer cyfnewid rhwng trafnidiaeth teithwyr a cherbydau modur preifat a beiciau yn ogystal â darparu cyfleoedd ar gyfer gwefru cerbydau trydan.

Cysylltedd Digidol

Mae cael **mynediad i'r rhyngrwyd** a **rhwydweithiau ffôn symudol** yn dod yn fwy angenrheidiol. Ar hyn o bryd, ceir bwlch cymdeithasol ac economaidd sy'n tyfu rhwng y rhai sy'n gysylltiedig a'r rhai nad ydynt yn gysylltiedig, a elwir y rhai sy'n dioddef 'allgáu digidol'.[196] Canfu adroddiad Ofcom yn 2019, Cysylltu'r Gwledydd Cymru, gyferbyniad clir rhwng mynediad i wahanol gyflymderau band eang yng Ngheredigion. O gwmpas y prif drefi, Aberystwyth yn arbennig, 20% yw argaeledd Band Eang Ffeibr Llawn, sef y dechnoleg band eang cyflymaf a mwyaf dibynadwy, ac mae hyn lawer yn uwch na'r ganran yn rhanbarth Gorllewin Cymru (8.8%) a'r cyfartaledd ar draws Cymru (7.5%).

Fodd bynnag, ceir pryderon am anghysondeb y gwasanaeth ar draws y sir, yn enwedig mewn ardaloedd mwy gwledig. Er enghraifft, mae Ceredigion yn cynnwys yr ail gyfran uchaf y safleoedd yng Nghymru nad ydynt yn gallu manteisio ar gyflymder rhyngrwyd o 10Mbit/e neu fwy, sef 12%, sy'n cyfateb â 4,500 o safleoedd (trowch at Ffigur

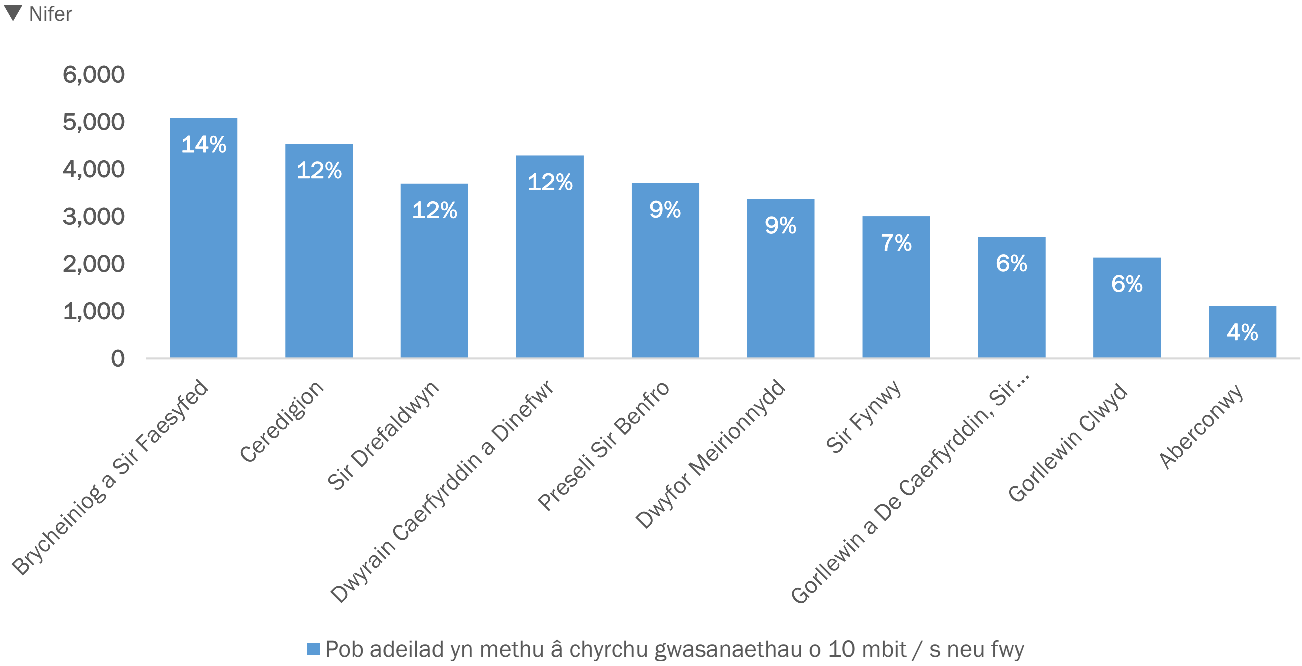
[194] Llywodraeth Cymru (2020). Strategaeth Gwefru Cerbydau Trydan Cymru. [Ar-lein' Ar gael yn: Strategaeth Gwefru Cerbydau Trydan (llyw.cymru) (Cyrchwyd: 31.01.22).

[195] Llywodraeth Cymru (2021) Symudedd yng Nghymru: Adroddiad cefndir ar gyfer Llwybr Newydd – Strategaeth Drafnidiaeth Cymru 2021. [Ar-lein]. Ar gael yn: Llwybr Newydd – Strategaeth Drafnidiaeth Cymru 2021: Symudedd yng Nghymru (llyw.cymru) (Cyrchwyd: 31.01.22).

[196] Fairhurst, G. Farrington, J. Phillip, L and Williams, F. (2016) 'Digital by Default' and the 'hard to reach': Exploring solutionsto digital exclusion in remote rural areas. [Online]. Available at: 'Digital by Default' and the 'hard to reach': Exploring solutions to digital exclusion in remote rural areas - Fiona Williams, Lorna Philip, John Farrington, Gorry Fairhurst, 2016 (sagepub.com) (Accessed: 14.09.21).

7.17).[197] Amlygwyd yr angen i wella cysylltedd digidol yn ystod pandemig COVID-19, pan adroddodd preswylwyr Ceredigion bod cyfathrebu dros y rhyngrwyd yn hanfodol yn ystod Covid-19, a bod hyn yn debygol o barhau i fod yn hanfodol yn y dyfodol.[198] Mae Ffigur 7.17 yn amlygu'r ffaith bod mynediad gwael i fand eang yn broblem ranbarthol, ac mae pedair etholaeth canolbarth a gorllewin Cymru yn cynnwys canrannau dwbl o ran nifer y safleoedd heb fynediad i gyflymderau rhyngrwyd sylfaenol.

Ffigur 7.17: Etholaethau Cynulliad Cenedlaethol Cymru sy'n cynnwys canran uchaf y safleoedd na allant fanteisio ar wasanaethau 10Mbit/e neu fwy



Ffynhonnell: OfCom (2019) Adroddiadau Cysylltu'r Gwledydd Cymru 2019

Caiff pobl hŷn, pobl anabl, aelwydydd ar incwm isel ac aelwydydd sy'n byw mewn aneddiadau gwledig eu **heffeithio mewn ffordd anghymesur gan allgáu digidol.** Yn ôl adroddiadau, caiff pobl hŷn eu cynrychioli mewn ffordd anghymesur ymhlith y rhai nad oes ganddynt fynediad i'r rhyngrwyd, ac mae hyn yn peri pryder arbennig gan mai nhw yw 25.4% o boblogaeth Ceredigion. Yn ogystal, mae'n llawer mwy tebygol bod y boblogaeth 65+ a'r boblogaeth anabl yn ei chael hi'n anodd meistroli sgiliau digidol sylfaenol.[199]

Mae mynediad band eang a signal ffonau symudol yn amrywio yn ôl lleoliad. Mae Tabl 7.3 yn dangos y gwahaniaeth yn y mynediad at gyflymder band eang rhwng yr Ardaloedd Cymunedol. Mae mwy o hygyrchedd i Fand Eang Cyflym Iawn ym mhrif drefi Ceredigion (megis Gogledd Aberystwyth, De Aberystwyth ac Aberteifi ac Aber-porth) o'i gymharu â chymunedau mwy gwledig (megis y Borth a Bont-goch a Rheidol, Ystwyth a Caron). Fodd bynnag, De Aberystwyth yw'r unig Ardal Gymunedol yng Ngheredigion sydd ag argaeledd Band Eang Cyflym Iawn sy'n uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol (94%).

Mae ychydig dros hanner o Ardaloedd Cymunedol Ceredigion o fewn y 10% o'r ardaloedd gwaethaf yn y DU o ran argaeledd 10-megabit yr eiliad. Yn y cymunedau hyn, ni all tua 1,000 eiddo gael gwasanaeth band eang o unrhyw fath, sy'n golygu mai nhw yw'r rhai sy'n cael eu heffeithio waethaf yng Nghymru. Gwaethygir y sefyllfa pan fydd 'mannau gwan' neu 'fannau gwan rhannol' (heb fod yn gallu cael gwasanaeth symudol) yn bodoli yn y cymunedau anghysbell hyn (gweler Ffigur 7.18). Ar hyn o bryd mae 15% o eiddo yng Ngheredigion yn 'fannau digyswllt', sydd ychydig yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol, sef 10%.

[197] OfCom (2019) 'Connected Nations 2019: Wales Report'. [Online]. Available at: Connected Nations 2019 Wales report (ofcom.org.uk)(Accessed: 09/09/21)
[198] Ceredigion County Council (2020) 'Economic Update Report'. [Online]. Available at: economic-impact-update-report.pdf (ceredigion.gov.uk) (Accessed 14.09.21).
[199] Wales Co-operative Centre, 2018. Digital Inclusion In Wales. [online] Wales Co-operative Centre. Available at: [Accessed: 14.09.21].

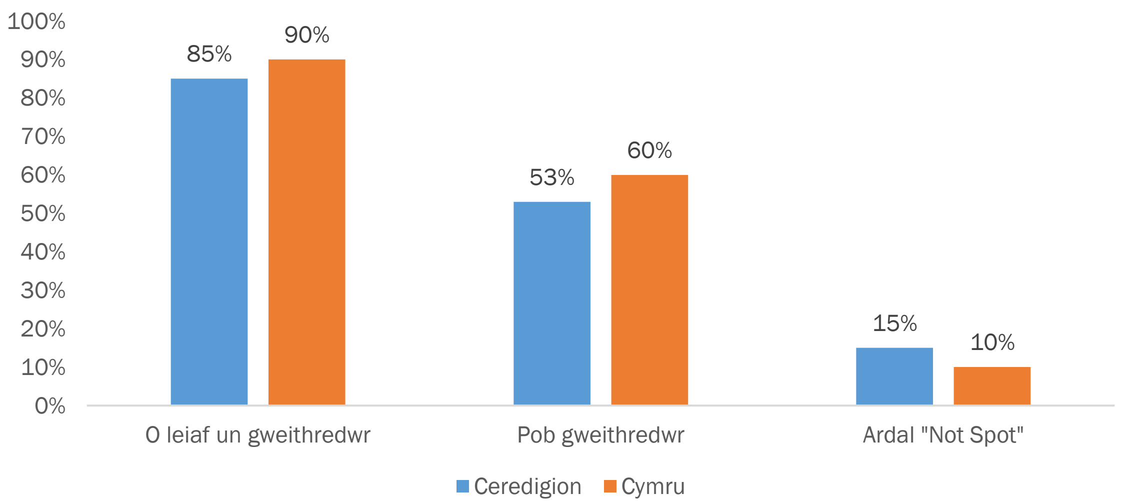
Tabl 7.3: Cyflymder cysylltedd band eang fesul Ardal Gymunedol yng Ngheredigion o'i gymharu â holl ardaloedd y DU - 2021

Ardal Cymunedol	Cyfartaledd Cyflymder Lawrlwytho (Mbit/s)	Argaeledd "Superfast" (30 Mbit/s)	Methu derbyn band llydan gweddus	Derbyn o dan 10 Mbit/s	Derbyn dros 30 Mbit/s
Borth & Bont-goch	56.5	88.9%	2.2%	12.2%	64.7%
Gogledd Aberystwyth	53.5	93.9%	0.0%	3.4%	78.9%
De Aberystwyth	55.2	97.2%	0.0%	9.3%	77.5%
Aberaeron & Llanrhystud	54.4	77.4%	3.5%	21.3%	59.4%
Cei Newydd & Penbryn	56.7	72.3%	9.0%	29.8%	52.7%
Llanbedr Pont Steffan & Llanfihangel Ystrad	52.3	72.7%	7.2%	24.1%	54.7%
Aberteifi & Aber-porth	53.1	89.5%	0.8%	10.9%	66.5%
Beulah, Troed-yr-aur & Llandysul	51.0	72.7%	6.7%	27.9%	52.7%
Rheidol, Ystwyth & Caron	54.8	70.5%	9.6%	26.8%	57.1%

Allwedd: *Y 10% gorau o ardaloedd y DU* | *Y 30% gorau o ardaloedd y DU* | *Y 30% gwaethaf o ardaloedd y DU* | *Y 10% gwaethaf o ardaloedd y DU*

Ffynhonnell: OfCom (2021), Adroddiad Cysylltu Cenhedloedd 2021

Ffigur 7.18: Argaeledd rwydwaith symudol yn ôl annedd - 2021



Ffynhonnell: OfCom (2021), Adroddiad Cysylltu Cenhedloedd 2021

Er bod problemau cysylltedd digidol yn parhau o fewn rhai cymunedau yng Ngheredigion, mae'r ffigurau ar gyfer cyflymder band eang a signal ffonau symudol yn gwella flwyddyn ar ôl blwyddyn. Er enghraifft, mae data gan Ofcom yn dangos bod canran yr eiddo sydd ag argaeledd Band Eang Cyflym Iawn yng Ngheredigion wedi cynyddu o 60% (21,565 o eiddo) yn 2018 i 81% (30,640) yn 2021. Yn ogystal, mae nifer yr eiddo 'mannau di-gyswllt' yng Ngheredigion wedi gostwng yn sylweddol ers 2017, pan oedd 31% o eiddo yn 'fannau di-gyswllt' o'i gymharu â 15% yn 2021.

Un enghraifft o sut y gall cysylltedd digidol ysgogi arloesedd o fewn yr economi leol a chefnogi cymunedau lleol yw'r rhwydwaith LoRaWan, sydd ar hyn o bryd yng nghamau olaf gael ei gyflwyno gan yr Awdurdod Lleol. Bydd y rhwydwaith yn galluogi'r sector cyhoeddus a'r sector preifat i ddefnyddio synwyryddion i fonitro ystod eang o newidynnau at ddibenion lliniaru a chynllunio. Er enghraifft, gellir defnyddio'r synwyryddion i fonitro lefelau biniau halen, llifogydd ac erydu arfordirol.

Nodwyd bod Ceredigion yn **ardal y mae gofyn iddi gael cymorth** wrth sicrhau cyflymderau band eang gwell. Mae'r Gronfa Uwchraddio Band Eang yn un enghraifft o ymgyrch beilot sy'n cynnig cyfleoedd i fusnesau a phreswylwyr ddatrys problemau cysylltedd trwy gael grantiau bychain. At hynny, mae Gweithredwyr y Rhwydwaith Symudol wedi cynnig cynyddu gwasanaeth y rhwydwaith symudol 4G ar y cyd ar draws y DU i 95% erbyn diwedd 2025, trwy gyfrwng y 'Rhaglen Rhwydwaith Gwledig a Rennir'.[200]

Ar lefel economaidd, cadarnhaodd gwaith ymchwil a gynhaliwyd ar ran Ofcom bod perthynas gadarnhaol yn bodoli rhwng buddsoddi mewn band eang a thwf economaidd – dangosodd eu hastudiaeth dros gyfnod o bymtheg mlynedd tan 2016 sut yr oedd mabwysiadu band eang wedi arwain at gynnydd o 0.37% mewn GDP bob blwyddyn, neu 5.5% dros gyfnod yr astudiaeth.[201]

Gan edrych i'r dyfodol, disgwylir y bydd amrywiaeth y cynlluniau cymorth a chyllid sydd ar gael i breswylwyr yn gwella cysylltedd digidol y sir ymhellach. Yn ogystal, disgwylir i'r pandemig gyflymu trawsnewidiad digidol dros y tymor hwy, o ganlyniad i ddibyniaeth newydd ar gysylltedd a seilwaith digidol. Bydd angen i seilwaith digidol gynorthwyo ac addasu i'r ffyrdd newydd o weithio, er enghraifft, darparu ymgynghoriadau meddygol rhith. Fodd bynnag, hyd yn oed os bydd Ceredigion yn gweld gwelliant mewn mynediad i'r rhwydwaith symudol a band eang, bydd y rhaniad digidol yn bodoli o hyd i rai cymunedau. Gallai tlodi, llythrennedd digidol gwael a diffyg cyfle gyfyngu ar y niferoedd sy'n manteisio arno.

Er mwyn cyflawni'r Nodau Llesiant Cenedlaethol: 'Cymru o Gymunedau Cydlynys,' 'Cymru Iachach,' a 'Cymru fwy Cyfartal,' mae angen mwy o waith i gysylltu preswylwyr lleol i gyfleoedd yng Ngheredigion, yn enwedig y grwpiau sydd wedi'i effeithio yn anghyfartal gan rwystrau strwythurol sydd yn derfyn cysylltedd.

Cymuned Ieithyddol Gymraeg Lewyrchus

Ystyrir mai'r iaith Gymraeg yw sylfaen yr **ymdeimlad o gymuned** yng Ngheredigion. Barnodd ein hymatebwyr i'r Arolwg Lles mai'r gallu i ddefnyddio'r iaith Gymraeg oedd yr ail ased mwyaf gwerthfawr mewn perthynas ag iaith a diwylliant y sir. Yn ôl Cyfrifiad 2011, 47% oedd canran y bobl 3 oed a throsodd oedd yn siarad Cymraeg yng Ngheredigion (o'i chymharu ag 19% ar lefel genedlaethol), sef y trydydd uchaf ymhlith Awdurdodau Lleol Cymru.

Mae'r gallu i siarad Cymraeg yn gysylltiedig â lles goddrychol uwch, felly nid yw'n syndod ei fod yn un o'r Dangosyddion Cenedlaethol sy'n mesur cynnydd Cymru tuag at y Nodau Llesiant. Mae ymchwil yn dangos bod cyswllt uniongyrchol rhwng defnyddio'r iaith Gymraeg a lefelau bodlonrwydd uwch mewn bywyd, ymdeimlad cryf o hunaniaeth a theimladau o berthyn.[202] Er enghraifft, adlewyrchir hyn yng nghyfran uchel preswylwyr Ceredigion sy'n fodlon gyda'u hardal leol fel lle i fyw (94%), sef yr uchaf yng Nghymru.[203]

Mae **lefel y sgiliau Cymraeg** yn gwahaniaethu yn ddaearyddol yn y sir ac mae gwahanol ffactorau cymdeithasol yn dylanwadu ar hyn. Mae'r aneddiadau mwy gwledig, megis Tregaron (a leolir yn Ardal Gymunedol Rheidol, Ystwyth a Caron) yn tueddu i gynnwys cyfran uwch o breswylwyr sy'n gallu siarad, darllen ac ysgrifennu Cymraeg (56%), na'r ardaloedd mwy trefol, megis Aberystwyth Penglais (a leolir yn Ardal Gymunedol Gogledd Aberystwyth), sef 18%.[204] Gellir priodoli hyn i gyfran fawr y myfyrwyr sy'n byw yn Aberystwyth (tua 39% o boblogaeth Aberystwyth), y gallent fod yn mynychu'r Brifysgol o unrhyw le yn y DU neu o wledydd tramor. Mae Tabl 7.4 isod yn amlygu'r gwahaniaeth rhwng sgiliau Cymraeg fesul Ardal Gymunedol yng Ngheredigion.

---

[200] UK Government (2020). 'An Update on Rural Connectivity: Government Response to the Committee's Seventeenth Report of Session 2017-19'. [Online]. Available at: An Update on Rural Connectivity: Government Response to the Committee's Seventeenth Report of Session 2017–19 - Environment, Food and Rural Affairs Committee - House of Commons (parliament.uk) (Accessed: 14.09.21).

[201] Pantelis Koutroumpis. The economic impact of broadband: evidence from OECD countries April 2018 https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0025/113299/economic-broadband-oecd-countries.pdf

[202] Welsh Government (2020). 'What factors are linked to people speaking the Welsh language?' [Online]. Available at: What factors are linked to people speaking the Welsh language? (gov.wales) (Accessed: 15.09.21).

[203] Stats Wales (2020). 'Percentage of people satisfied with local area as a place to live by local authority'. [Online]. Available at: Percentage of people satisfied with local area as a place to live by local authority (gov.wales) (Accessed: 16.09.21).

[204] Stats Wales (2013) 'Welsh Language skills by LSOA, 2011 Census'. [Online]. Available at: Welsh language skills by LSOA, 2011 Census (gov.wales)(Accessed: 16.09.21).

Tabl 7.4 Canran y preswylwyr sy'n meddu ar sgiliau Cymraeg a'r rhai heb siliau Cymraeg yn 2011 yn ôl Ardal Gymunedol (Ceredigion).

Ardal Gymunedol	Yn gallu siarad Cymraeg	Yn gallu siarad, darllen ac ysgrifennu Cymraeg	Dim sgiliau Cymraeg
Y Borth a Bont-Goch	50.8%	41.5%	37.2%
Gogledd Aberystwyth	27.4%	24.1%	63.3%
De Aberystwyth	32.9%	25.9%	51.6%
Aberaeron a Llanrhystud	55.1%	45.2%	35.3%
Ceinewydd a Phenbryn	48.6%	39.6%	41.4%
Llanbedr Pont Steffan a Llanfihangel Ystrad	52.4%	43.2%	39.6%
Aberteifi ac Aber-porth	52.0%	39.7%	36.0%
Beulah, Troed-yr-Aur a Llandysul	54.6%	45.9%	36.9%
Rheidol, Ystwyth a Caron	54.7%	45.8%	35.2%
Cyfanswm Ceredigion	**47%**	**38.8%**	**42.2%**

Ffynhonnell: Stats Cymru, Cyfrifiad 2011

Mae sgiliau Cymraeg yn amrywio rhwng grwpiau oedran hefyd. Mae pobl iau yn fwy tebygol o siarad Cymraeg na phobl hŷn yng Ngheredigion.[205] Mae'n debygol bod hyn o ganlyniad i'r ffaith y defnyddir y Gymraeg mewn ysgolion, oherwydd y bydd rhai yn defnyddio'r iaith yn llai cyson ar ôl gadael y system addysg cyfrwng Cymraeg efallai.

Trwy ystyried data o'r cyfrifiad a gynhaliwyd yn 2001 a 2011, mae canran y plant a'r bobl ifanc 3-15 oed yng Ngheredigion wedi codi o 77.2% yn 2001, i 78.4% yn 2011, cynnydd o 1.2 pwynt canrannol (trowch at Dabl 7.5). Mae hyn yn dangos bod y system addysg cyfrwng Cymraeg yng Ngheredigion yn effeithiol wrth gynyddu'r defnydd o'r iaith Gymraeg ymhlith plant cynradd ac uwchradd yn y sir.

Tabl 7.5: Nifer a chanran siaradwyr Cymraeg yng Ngheredigion yn ôl grŵp oedran, Cyfrifiad 2001 a 2011

	3-15 oed	16-64 oed	65+ oed	Pawb dros 3 oed
Yn gallu siarad Cymraeg yn ôl Cyfrifiad 2001	8,232 **(77.2%)**	22,195 **(45.9%)**	13,868 **(54.0%)**	37,918 **(52.0%)**
Yn gallu siarad Cymraeg yn ôl Cyfrifiad 2011	7,175 **(78.4%)** ↑	20,503 **(41.9%)** ↓	7,286 **(46.4%)** ↓	34,964 **(47.3%)** ↓

Ffynhonnell: Stats Cymru, Cyfrifiad 2001 a 2011

Adeg y cyfrifiad diwethaf yn 2011, roedd **cyfran y siaradwyr Cymraeg** yng Ngheredigion wedi gostwng dan 50% am y tro cyntaf yn ei hanes. Adroddodd cyfrifiad 2001 bod 52% o boblogaeth Ceredigion dros 3 oed yn gallu siarad Cymraeg, a gwelwyd y ganran hon yn gostwng i 47% yn 2011, gostyngiad o 4.7 pwynt canrannol. Gwelwyd y gostyngiad mwyaf ymhlith grŵp oedran 65 oed a throsodd, gostyngiad o 7.6 pwynt canrannol. Gwelwyd y newid hwn yn digwydd yn ystod cyfnod pan oedd poblogaeth gyfatebol Ceredigion wedi codi o 72,884 yn 2001 i 73,847 yn 2011 – cynnydd o 1.3%.

Gellir priodoli'r gostyngiad yn nifer y siaradwyr Cymraeg yn y sir rhwng blynyddoedd y ddau gyfrifiad i symudedd y boblogaeth a phatrymau mudo yng Ngheredigion. Ganwyd cyfran uwch o boblogaeth y sir yn 2011 (gan gynnwys 9,000 o fyfyrwyr) y tu allan i Gymru, nag yn 2001 (trowch at Dabl 7.6 isod). Y tu allan i drefi prifysgol Aberystwyth a

[205] Stats Wales(2013). 'Welsh language skills by local authority, gender and detailed age groups, 2011 Census'. [Online]. Available at: Welsh language skills by local authority, gender and detailed age groups, 2011 census (gov.wales)(Accessed: 16.09.21).

Llanbedr Pont Steffan, gwelir y twf mwyaf sylweddol yn nifer y preswylwyr a anwyd y tu allan i Gymru yn y grwpiau oedran hŷn.

Tabl 7.6: Lleoliad geni poblogaeth Ceredigion 2001-2011

	Ganwyd yng Nghymru	Ganwyd yn Lloegr	Cyfanswm
2011	42,005 **(55.3%)**	5,532 **(7.3%)**	75,992
2001	43,903 **(58.6%)**	27,299 **(36.4%)**	74,941

Ffynhonnell: NOMIS; Cyfrifiad 2011, tabl KS204EW a Chyfrifiad 2001, tabl KS05

Gall patrymau mudo esbonio'r gostyngiad yn nifer y siaradwyr Cymraeg yng Ngheredigion hefyd. Symudodd tua 600 o fudwyr rhyngwladol i Geredigion bob blwyddyn (rhwng 2001 a 2011), a symudodd tua 5,700 allan o Geredigion bob blwyddyn.[206] Mae Tabl 7.7 yn amlygu'r ffaith bod y lefelau mudo allan mewnol o ganlyniad i bobl ifanc yn symud i ffwrdd o'r sir yn bennaf, yn aml oherwydd eu bod yn dymuno canlyn cyfleoedd gyrfa, profiadau bywyd a chyfleoedd eraill mewn siroedd cyfagos neu mewn rhannau eraill o'r Deyrnas Unedig.

Tabl 7.7: Mudo mewnol 2010-2011 (mudo rhwng Ceredigion a gweddill y DU) yn ôl grwpiau oedran penodol.

	Mudo Mewnol (Cyfanswm)	20-24 oed	25-29 oed	45 i 64 oed	65+ oed
Ceredigion	**Mewnlif**	1,590	390	560	240
	All-lif	2,530	710	500	320
	Net	-940	-322	60	-80

Ffynhonnell: Stats Cymru, 2011.[207]

Mae arolygon dilynol a gynhaliwyd yn ystod y blynyddoedd yn dilyn y Cyfrifiad diwethaf yn cyflwyno darlun mwy cadarnhaol, er bod hyn yn seiliedig ar arolygon yn hytrach na'r boblogaeth gyfan. Mae'r Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth, er enghraifft, yn awgrymu bod nifer y siaradwyr Cymraeg yng Ngheredigion wedi bod yn cynyddu dros y blynyddoedd diwethaf. Yn 2011, dywedodd 55.1% o'r ymatebwyr eu bod yn gallu siarad Cymraeg, a gododd i 62.3% yn 2021. Mae'r sefyllfa Genedlaethol hefyd yn galonogol, gan fod y patrymau a'r tueddiadau cyfredol yn rhagamcanu cynnydd cyffredinol mewn siaradwyr Cymraeg. Erbyn 2050 rhagwelir y bydd 666,000 o bobl (sy'n cyfateb i 21%) yn dair oed neu'n hŷn yn gallu siarad Cymraeg (cynnydd o 100,000 yn fwy o siaradwyr Cymraeg nag a oedd yn 2011), fel yr adlewyrchir yn Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol 2021.

Mae **canran y preswylwyr sy'n defnyddio'r Gymraeg bob dydd** yng Ngheredigion wedi codi dros y blynyddoedd diwethaf hefyd, o 43% yn 2016, i 45% yn 2021.[208] Gellid dadlau y gallai cynyddu defnydd o'r Gymraeg o ddydd i ddydd fod yn llawer mwy dylanwadol ar gyfer twf yr iaith na'r niferoedd sy'n ei siarad. Fodd bynnag, nid oes amheuaeth bod y pandemig wedi lleihau'r cyfleoedd i ddysgwyr ymarfer eu sgiliau, gan bod digwyddiadau megis Eisteddfod yr Urdd, yr Eisteddfod Genedlaethol a Sioe Frenhinol Cymru wedi cael eu canslo, ynghyd â gostyngiad yn nifer y grwpiau cymunedol Cymraeg y bu modd iddynt barhau i gwrdd mewn ffordd rith. Mae'n rhy gynnar i asesu effaith lawn y pandemig ar yr iaith Gymraeg o hyd, a sut y bydd hyn yn effeithio ar les.

Gosodwyd targed uchelgeisiol gan Lywodraeth Cymru, sef sicrhau 1 miliwn o siaradwyr Cymraeg erbyn 2050, a elwir **'Cymraeg 2050'**. Er mwyn hwyluso mwy o ddefnydd o'r iaith Gymraeg yng Ngheredigion a chynorthwyo'r nod cenedlaethol ynghylch lles, gweithredwyd amrywiaeth o gynlluniau a strategaethau ar draws y sir, megis:

- Sefydlu Gwasanaeth Diwylliant, i gydlynu gwaith cymunedol trwy hyrwyddo diwylliant a'r iaith Gymraeg ar draws y Sir; mae Menter Iaith Cered, ynghyd â Theatr Felin-fach, yn rhan o'r ffabrig newydd hwn.

---

[206] Stats Wales (2021). 'Components of population change, by local authority and component'. [Online].Available at: Components of population change, by local authority and component (gov.wales)(Accessed: 24.09.21).

[207] Stats Wales (2021). 'Migration between Wa;es and the rest of the UK by local authority, flow and period of change'. [Online]. Available at: Migration between Wales and the rest of the UK by local authority, flow and period of change (gov.wales)(Accessed: 01.10.21)

[208] Stats Wales (2021). 'Annual Population Survey – Frequency of speaking Welsh by local authority and year'. [Online]. Available at: Annual Population Survey - Frequency of speaking Welsh by local authority and year (gov.wales) (Accessed: 16.09.21).

- Mae Cyngor Sir Ceredigion yn gweithredu Cynllun Strategol y Gymraeg mewn Addysg, sy'n nodi bwriad y Cyngor i hyrwyddo addysg cyfrwng Cymraeg yn y Sir.
- Mae Prifysgol Aberystwyth yn cynnig dosbarthiadau 'Dysgu Cymraeg' i breswylwyr yng Ngheredigion, Powys a Sir Gaerfyrddin, gan gynorthwyo pawb o ddechreuwyr i siaradwyr Cymraeg rhugl i wella'u sgiliau a'u hyder.
- Cynllun Iaith Gymraeg Bwrdd Iechyd Hywel Dda
- Strategaeth Iaith Cyngor Sir Ceredigion (2018-23)

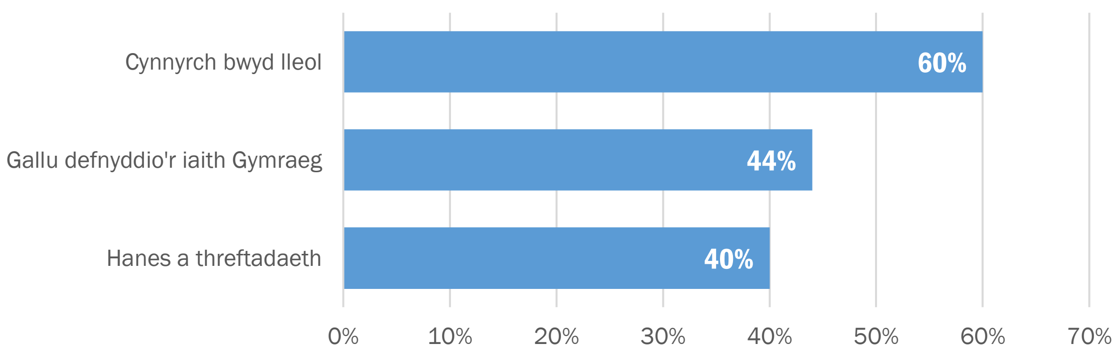
Y gostyngiad yn nifer y siaradwyr Cymraeg yw un o'r sialensiau mwyaf arwyddocaol i'r tirlun cymdeithasol-ddiwylliannol ac economaidd yng Ngheredigion ac er mwyn cyflawni nodau lles 'Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu' a 'Chymru o gymunedau cydlynus'. Mae'r ffigurau yn awgrymu y gallai canran y siaradwyr Cymraeg yng Ngheredigion ostwng ymhellach oni bai bod y cynlluniau a'r mentrau a weithredir ar draws Ceredigion (a amlygwyd uchod) yn ysgogi gwrthdroad o ran y duedd honno. Bydd canlyniadau Cyfrifiad 2021 (i'w cyhoeddi yn ystod y gwanwyn 2022) yn cynnig gwell syniad a fydd y dirywiad hwn yn parhau dros y tymor hwy neu a yw'r tueddiadau wedi cael eu gwrthdroi.

Mae'r ffaith bod y boblogaeth iau yn mudo o'r sir yn her i'r tirlun cymdeithasol-ddiwylliannol ac economaidd yng Ngheredigion hefyd. Ceir tybiaeth ymhlith rhai nad oes fawr iawn o gyfleoedd proffesiynol i bobl ifanc ddilyn gyrfa gwerth chweil yng Ngheredigion, ac mai'r unig ddewis yw symud o'r ardal i astudio, byw a gweithio mewn man arall. Ymhellach, fel y dangoswyd yn ein Harolwg Lles, ceir pryder cynyddol ynghylch tai addas a fforddiadwy, yn enwedig i bobl ifanc a phrynwyr tro cyntaf yn y sir. Mae'r rhesymau hyn yn deillio o anghenraid i raddau helaeth, ac weithiau, maent yn gysylltiedig gyda'r dirywiad yn nifer y swyddi yn y sector cyhoeddus, y maent wastad wedi bod yn rhan bwysig o'r economi leol.

> “*Hoffwn ddysgu Cymraeg yn fawr, byddai'n wych pe bai modd gwneud hyn ar lefel leol e.e. neuadd gymunedol neu dafarn, yn hytrach na mynd i goleg neu wneud cwrs ar-lein. Trwy ei wneud mewn lleoliad cymdeithasol lleol mae'n dod yn haws ymarfer ymhlith y gymuned Gymraeg leol a byddai'n datblygu gwell cydlyniant cymdeithasol.*”
>
> - Ymatebwr i’r Arolwg Lles

Mae’n glir o’r ymgysylltiad efo’r cyhoedd bod defnyddio’r Iaith Gymraeg yn hanfodol i gymuned fywiog y sir, gan mae dyma oedd yr ail ateb mwyaf poblogaidd (44%/171 ymatebwyr wedi dewis hyn), ar ôl bwyd a gynhyrchir yn lleol (gwelir Ffigur 7.19). Er hynny, roedd dau duedd ychwanegol wedi ymddangos o’r ymgysylltu efo’r cyhoedd ar yr Iaith Gymraeg. Roedd rhai dysgwyr Cymraeg wedi profi cyfnodau pryderus wrth ddysgu’r iaith ac maent wedi awgrymu byddant yn buddio o awyrgylch cyfeillgar a cefnogol i ddysgu neu gryfhau ei sgiliau Iaith Cymraeg. Tra bod eraill yn pryderu am y pwyslais a roddwyd ar y gyriant cenedlaethol i gyrraedd 1 miliwn siaradwyr Cymraeg erbyn 2050.

Ffigur 7.19: Y tri ymateb gorau i - pa dri pheth ydych chi'n eu gwerthfawrogi fwyaf mewn perthynas â chymuned fywiog eich sir a'ch iaith Gymraeg ffyniannus?



Er mwyn sicrhau bod cymunedau Ceredigion yn parhau i fod yn fannau llewyrchus lle y mae ein diwylliant a'r iaith Gymraeg yn ffynnu, mae'n amlwg bod cyfleoedd i ddysgu Cymraeg neu yn wir, i wella sgiliau Cymraeg presennol ar unrhyw adeg yn ystod oes rhywun yn hanfodol, yn yr un modd â'r mentrau parhaus i hyrwyddo defnydd o'r iaith Gymraeg a'r manteision diwylliannol cysylltiedig. Cefnogwyd hyn gan ein hymatebwyr i'r arolwg lles, a chafwyd nifer fawr o sylwadau a oedd yn awgrymu amrywiaeth o wahanol ddewisiadau hyfforddiant a hyrwyddo er mwyn annog defnydd o'r iaith Gymraeg a'r niferoedd sy'n ei defnyddio.

Mae'r ffordd unigryw y mae iaith a diwylliant Cymraeg yn gysylltiedig â'i gilydd â chyflawni pob un o'r saith Nod Llesiant Cenedlaethol yn ei gwneud yn hanfodol bwysig i lesiant yn lleol ac yn rhanbarthol ac fe'i nodwyd fel un o'n themâu allweddol ledled Gorllewin Cymru.

7.3 Agos at Natur

Yr Amgylchedd Naturiol

Amgylchedd naturiol Ceredigion yw un o asedau mwyaf y sir. Mae ei hardaloedd gwledig yn cynnwys arfordiroedd, cronfeydd dŵr, ucheldiroedd a mynyddoedd anghysbell, gan olygu ei bod hi’n ardal wych i bobl allu cysylltu â natur. Gwyddom fod ymwneud ag amgylcheddau naturiol yn gysylltiedig â gwell iechyd a lles.[209] Mae hyn yn cael ei adlewyrchu’n glir yng nghanlyniadau ein harolwg lles a’n digwyddiadau ymgysylltu yn ystod haf a hydref 2021.

Mae Ceredigion yn cynnig cyfoeth o gyfleoedd i’w thrigolion gysylltu â natur. Mae’r sir yn cynnwys:

- 60 milltir o lwybr arfordirol
- Dau wlyptir o bwysigrwydd rhyngwladol, sef aber yr afon Dyfi a Chors Caron, y gellir ymweld â nhw ar unrhyw adeg, yn ddi-dâl
- 14 o Ardaloedd Cadwraeth Arbennig
- 100 o safleoedd o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig
- 7 Gwarchodfa Natur Genedlaethol

Mae pobl sy’n byw yng Ngheredigion i’w gweld â mantais fawr o ran yr amgylchedd naturiol, ond mae gan y sir lefelau uwch o amddifadedd **mannau gwyrdd** na’r disgwyl, oherwydd problemau hygyrchedd ac agosrwydd. Yn aml, mae pobl nad ydynt yn byw yng nghanol neu gerllaw prif drefi Ceredigion wedi’u hamgylchynu â thir ffermio preifat, gyda phrinder llwybrau beicio neu balmantau, yn ogystal â phrinder gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus. O’r 22 o awdurdodau lleol, trigolion Ceredigion sy’n teithio’r ail bellaf, ar gyfartaledd (768 metr) i gyrraedd eu parc, gardd gyhoeddus neu gaeau chwarae agosaf.[210]

Mae pellteroedd i gyrraedd mannau gwyrdd cyhoeddus hefyd yn amrywio ar draws Ceredigion. Cymunedau mwy gwledig fel y Borth a Bont-Goch, a Rheidol, Ystwyth a Charon sydd waethaf, gyda’r pellteroedd yn 1.5km ar gyfartaledd. Fodd bynnag, mae gan ganran uwch o aelwydydd yn y cymunedau hyn fynediad at ardal awyr agored breifat y gellir ei defnyddio yn lle man gwyrdd cyhoeddus (90% o aelwydydd Rheidol, Ystwyth a Charon a 92% o rai Borth a Bont-goch).[211] Daeth pwysigrwydd cael mynediad at fan gwyrdd cyhoeddus a/neu ardd yn amlwg iawn yn ystod pandemig COVID-19, wrth inni addasu i’r cyfyngiadau a gyflwynwyd i reoli’r feirws. Gwelsom fod mynediad at natur a mannau gwyrdd yn flaenoriaeth allweddol yn ystod ein hymgysylltiad â’r cyhoedd - nododd 68% o’r rhai a ymatebodd i’n harolwg mai dyna beth maen nhw’n ei werthfawrogi fwyaf am eu hamgylchedd lleol, canran uwch o lawer nag unrhyw opsiwn arall (Ffigur 7.20). Felly, mae angen cymorth a gwaith pellach i annog a galluogi pobl sydd

---

[209] Nature (2019). ‘Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing’. [Online]. Available at: Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing (Accessed: 20.09.21).

[210] ONS (2020). ‘Access to gardens and public green space in Great Britain’. [Online]. Available at: Access to gardens and public green space in Great Britain - Office for National Statistics (ons.gov.uk) (Accessed: 24.09.21).

[211] Ibid.

heb ardal awyr agored breifat, neu sy'n ei chael hi'n anodd cyrraedd mannau gwyrdd cyhoeddus yn eu cymunedau oherwydd diffyg trafnidiaeth neu anabledd.

Ffigur: 7.20 Crynodeb o ganlyniadau arolwg llesiant Ceredigion ar faterion amgylcheddol

C23. Pa dri pheth ydych chi'n eu gwerthfawrogi fwyaf am eich amgylchedd lleol?

C24. Wrth edrych ymlaen, beth sy'n eich poeni fwyaf am eich amgylchedd lleol?

Ffynhonnell: Arolwg Llesiant Rhanbarthol 2021

Astudiaeth Achos ▶

Ailgysylltu â Natur

Mae iechyd gwyrdd a mynediad at natur wedi cael mwy o sylw o fewn y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC) dros y blynyddoedd diwethaf. Comisiynodd Grŵp Prosiect Newid Hinsawdd ac Adnoddau Naturiol y BGC waith ar ddechrau 2020 i nodi tir sy'n berchen i'r cyhoedd yng Ngheredigion, a fyddai'n gwella cyfleoedd i bobl ddeall a mwynhau natur leol a mannau gwyrdd yn well, gan wella iechyd a llesiant.

Mae'r adroddiad 'Ailgysylltu â Natur' yn nodi 170 o safleoedd a saith prosiect posib ar draws Ceredigion. Mae'r cyfleoedd yn cynnwys: plannu coed, garddio, cerdded a seiclo, casglu sbwriel, creu llochesi bywyd gwyllt, a phrosiectau celf cymunedol. Un o flaenoriaethau allweddol y prosiect oedd sicrhau bod yn safleoedd yn hygyrch i bawb, drwy wella llwybrau a gwneud defnydd o safleoedd cyfagos o fewn cymunedau. Mi fydd yn ddiddorol gweld pa brosiectau fydd yn cael eu datblygu gan y BGC, a'r mathau o fuddiannau lles a ddaw yn sgil hynny i gymunedau cyfagos yn y dyfodol.

Mae **tipio a sbwriel** yn fygythiad i fywyd gwyllt a gall hefyd gael effaith negyddol ar iechyd a lles meddyliol pobl.[212] Ceredigion a gofnododd y nifer isaf o achosion o dipio yng Nghymru yn ystod 2019-20 (159), gostyngiad o 59% ers 2015-16.[213] Hefyd, yn ystod 2018-19, cafodd y sir y sgôr uchaf o blith awdurdodau lleol Cymru ar y dangosydd glendid (83.6) ac roedd y cyhoedd yn ystyried bod 97.8% o'r strydoedd â lefel dderbyniol o lendid.[214] Fodd bynnag, dangosodd ein harolwg lles bod y mwyafrif (65%) yn bryderus am dipio a sbwriel yn eu hamgylcheddau lleol yn y dyfodol, sef yr ymateb mwyaf o ran pryderon am amgylcheddau lleol yn y dyfodol. Mae tystiolaeth gynnar yn dangos cynnydd sylweddol yn y nifer o achosion o dipio yn y sir yn ystod y pandemig, tuedd a welwyd yn genedlaethol hefyd. Gall hyn fod yn sgil cau canolfannau ailgylchu yng Ngheredigion dros dro, cwtogi ar y gwasanaeth casglu sbwriel, a grwpiau casglu sbwriel gwirfoddol yn dod i ben.

Ystyrir mai **llygredd aer** yw'r cyfrannwr amgylcheddol pwysicaf at faich afiechyd dynol yn y DU gyda goblygiadau cost yn werth mwy na £20 biliwn y flwyddyn. Mae gan ansawdd aer gwael goblygiadau iechyd arwyddocaol a chredir bod crynodiadau llygryddion aer cyfredol yn achosi marwolaethau tua 40,000 o bobl yn y DU bob blwyddyn, mae crynodiad uwch yn meddwl mwy o effaith ar afiachusrwydd.[215]

Mae gan Geredigion ansawdd aer da iawn, er enghraifft yn 2018 roedd gan Geredigion y lefel ail isaf o grynodiad NO^2 o 5 i gymharu â 9 yn genedlaethol.[216] Mae NO^2 yn cael ei allyrru i'r atmosffer wrth losgi tanwydd, er enghraifft petrol neu ddisel mewn injan car neu nwy naturiol o fewn boeler gwers ganolog ddomestig neu orsaf pŵer. Mae yna leiafswm o darddiadau diwydiannol o lygredd aer yng Ngheredigion a dim traffyrdd neu ffyrdd gyda llawr o draffig, sydd yn cyfrannu at ansawdd aer da.

Wrth ystyried hyn, dydy hi ddim yn rhyfedd mae dim ond 20% o ymatebwyr ein Harolwg Llesiant a welwyd ansawdd aer yn dirywio fel rhywbeth oedd yn pryderu nhw am yr amgylchedd lleol yn y dyfodol.

Materion Amgylcheddol

Yr **Argyfwng Hinsawdd a'r Argyfwng Natur** gyda'i gilydd yw her mwyaf ein cyfnod. Mae cyswllt anorfod rhwng y ddau – mae'r newid yn yr hinsawdd yn sbarduno dirywiad natur, ac mae colli bioamrywiaeth yn amharu ar ein gallu i newid a lleihau allyriadau carbon. Bydd canlyniadau'r ddau beth yn cael effaith fawr ar iechyd a lles pobl. Erbyn 2050, rhagwelwyd bydd **tymereddau cyfartalog hafol Cymru yn cynyddu gan 1.34°C**. Bydd unrhyw gynhesu uwchlaw'r lefel hon yn golygu bod lefel y môr yn codi ymhellach, a bydd hefyd yn arwain at dywydd eithafol, colli bioamrywiaeth a rhywogaethau'n diflannu. Bydd yr effaith fwyaf ar fywydau pobl iau a chenedlaethau'r dyfodol. Fel y nodwyd yn Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol 2021, mae rhai pobl ac ardaloedd yn cael ei effeithio yn fwy gan newid (megis cymunedau arfordirol yng Ngheredigion), gall hyn gwaethygu'r anghydraddoldebau.

Roedd yr **Asesiad o Risgiau Newid Hinsawdd** wedi canfod bod y bwlch rhwng lefel y risg sy'n ein hwynebu yn sgil newid yn yr hinsawdd a lefel yr addasu sydd ar droed wedi ehangu yng Nghymru. [217] Yn fyr, mae camau addasu wedi methu â chadw i fyny â newid hinsawdd. Er mwyn sicrhau **Cymru sy'n gyfrifol yn fyd-eang, yn iachach, yn gyfartal ac yn gydnerth**, a chwrdd â'r targed Sero Net, mae angen cymryd camau cydgysylltiedig ar unwaith. Rydym i gyd yn cydnabod bod rhaid i ni ddefnyddio ein hasedau naturiol mewn ffordd gynaliadwy a lleihau ein hallyriadau carbon er mwyn mynd i'r afael â'r bygythiadau deuol o'r argyfyngau hinsawdd a natur.

---

212 Welsh Government (2021). 'A Litter and Fly-tipping Free Wales: Litter and Fly-tipping Prevention Plan for Wales'. [Online]. Available at: litter-and-fly-tipping-prevention-plan-wales-consultation-document_0.pdf (gov.wales) (Accessed: 24.09.21).

213 Stats Wales (2021). 'Recorded fly-tipping incidents by local authority'. [Online]. Available at: Recorded fly-tipping incidents by local authority (gov.wales) (Accessed: 24.09.21).

214 Keep Wales Tidy (2019). 'How clean are our streets? All Wales Local Environment Audit and Management System Report 2018-19'. [Online]. Available at: Street cleanliness surveys | Keep Wales Tidy (Accessed: 24.09.21).

215 Gov.uk. Health Matters: Air Pollution. Online: https://www.gov.uk/government/publications/health-matters-air-pollution/health-matters-air-pollution

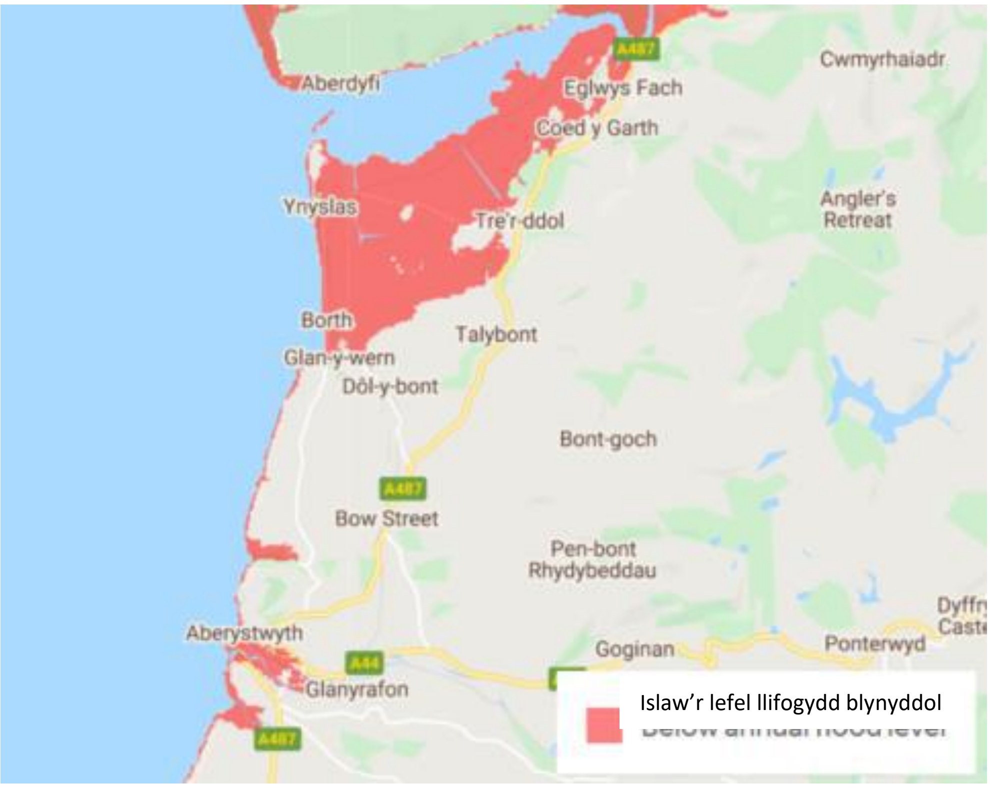
216 Data Cymru: Assessment of Local Well-being Core Data Set, 2021.

217 Dr. Alan Netherwood (2021) Evidence for the third UK Climate Change Risk Assessment (CCRA3). [Online] Available at: CCRA-Evidence-Report-Wales-Summary-Final.pdf (ukclimaterisk.org) (Accessed: 02.02.22).

Mae **llifogydd arfordirol ac afonol** a'r **erydiad arfordirol** a ddaw yn eu sgil yn bygwth ein cymunedau a'n hamgylcheddau, fel y gwelwyd yn ystod gaeaf 2020. Mae gan Geredigion arfordir hir a rhwydwaith o afonydd a thir uchel ac isel, ac mae'r rhain, o'u cyfuno ag ardaloedd trefol, yn golygu bod y sir mewn perygl o lifogydd o nifer o ffynonellau. Yn ôl ein harolwg lles, mae 40% o'r ymatebwyr yn poeni am yr effaith y bydd llifogydd yn ei gael ar eu hardal leol, ac mae 34% yn poeni am erydiad arfordirol. Disgwylir y bydd achosion mwy mynych o lifogydd yng Ngheredigion o ganlyniad i'r newid yn yr hinsawdd, gyda mwy o dywydd eithafol a lefelau'r môr yn codi.

Mae **cymunedau arfordirol** yn arbennig o dan fygythiad oherwydd cynnydd yn lefel y môr, cyfuniad o fathau o lifogydd ac erydu arfordirol. Mae Climate Central, sefydliad newid hinsawdd annibynnol o wyddonwyr blaenllaw, yn rhagweld y bydd rhan helaeth o Aberystwyth a'r rhan fwyaf o'r Borth ac Ynyslas o dan dŵr erbyn 2030 (gweler Ffigur 7.21). [218] Mae Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol 2021 yn rhagweld y bydd lefel y môr yn Aberystwyth yn codi 22cm erbyn 2050. Adlewyrchir y newid hwn a ysgogir gan gynhesu byd-eang yn Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol 2021, lle rhagwelir y bydd cynnydd yn lefel y môr yn Aberystwyth yn codi 22cm erbyn 2050. Mae'n bosib y gallai hyn dadleoli pobl o fewn y cymunedau hyn, dinistrio erwau o dir a chynefinoedd a chynhyrchu colledion economaidd enfawr.

Ffigur 7.21: Tir y proffwydir y bydd islaw'r lefel llifogydd blynyddol yn 2030 – Gogledd Ceredigion



Ffynhonnell: Climate Central

---

[218] Climate Central (2021). 'Land projected to be below annual flood level in 2030'. [Online]. Available at: Climate Central | Land projected to be below annual flood level in 2030 (Accessed: 27.09.21).

Astudiaeth Achos ▶

Borth 2030: Ymateb Cymunedol i Heriau Llesiant y Dyfodol

Sefydlwyd prosiect cymunedol newydd yn y Borth yn ddiweddar. Ar ddechrau 2021, daeth grŵp annibynnol at ei gilydd i ystyried y cyfleoedd a'r bygythiadau sy'n wynebu pentref y Borth dros y blynyddoedd sydd i ddod. Er mwyn nodi'r materion allweddol, ystyriodd y grŵp y cwestiynau hyn:

"Sut fyddai Borth gwell, hapusach, diogelach, cynaliadwy a ffyniannus yn edrych yn 2030 a thu hwnt" a

"Beth yw ein cyfleoedd a'n bygythiadau mwyaf?"

Mae'r trafodaethau cyntaf wedi troi o amgylch Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) (2015) a'r nod yw dechrau a hwyluso trafodaethau all arwain at ddyfodol ffyniannus, hapusach, cynaliadwy a mwy gwyrdd ar gyfer cymuned y pentref, a phawb sy'n cymryd rhan: y trigolion, twristiaid, busnesau a'r trydydd sector (elusennau a gwirfoddolwyr) a chyrff statudol.

Y nod yw dod ag amrywiaeth eang o wybodaeth, profiad a syniadau at ei gilydd o bob rhan o'r Borth, i helpu i osod cyfeiriad strategol a gweledigaeth tymor canolig i hirdymor ar gyfer y pentref.

Fodd bynnag, mae gwaith sylweddol ar droed yn y Borth ac Ynyslas i daclo'r heriau sydd i ddod. Sefydlwyd grŵp cymunedol 'Borth 2030' i ystyried y cyfleoedd a'r bygythiadau sy'n wynebu'r pentref, a dod o hyd i atebion a fydd yn arwain at ddyfodol hapusach, gwyrddach a chynaliadwy i'r Borth. Hefyd, mae Cyngor Sir Ceredigion a Cyfoeth Naturiol Cymru yn gweithio mewn partneriaeth ag AECOM i ddatblygu achos busnes amlinellol a chreu cynllun diogelu'r arfordir, i warchod cymunedau yng ngogledd Ceredigion rhag y perygl o lifogydd ac erydiad arfordirol.

Bydd y cynllun yn diogelu nifer fawr o gartrefi, busnesau, twristiaid a chyfleusterau lleol, a'r rhwydwaith ffyrdd a threnau. At hynny, mae **Gwybodaeth Cymru ar gyfer Atebion ar sail Natur**[219] (**WINS**) (a ddatblygwyd gan CNC) yn rhoi cyfle i gynnig atebion posibl i fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau sy'n deillio o fod yn agored i lifogydd yng Ngheredigion. Bydd y frwydr yn erbyn llifogydd ac erydu arfordirol mewn ardaloedd fel y Borth yn parhau ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

Mae **Cynllun Rheoli Traethlin Gorllewin Cymru (CRhT2)** [220] yn nodi'r dull strategol a rennir (Sir Benfro, Ceredigion, Powys, Conwy ac Ynys Môn) ar gyfer rheoli'r arfordir rhag llifogydd arfordirol ac erydu er mwyn lleihau'r risgiau i bobl a'r amgylchedd naturiol dros y ganrif nesaf.

Rhannodd Cynlluniau Rheoli Traethlin y cyfnod 100 mlynedd dros y tymor byr (2005-25), tymor canolig (2025-2055) a thymor hir (2055-2105). Defnyddiodd y Cynllun bedwar dull y gellir eu cymhwyso i bob polisi ar gyfer pob cyfnod. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Cadw'r llinell (HTL) trwy gynnal neu newid y safon amddiffyn bresennol
- Symud y llinell ymlaen (ATL) trwy adeiladu amddiffynfeydd newydd ar ochr y môr i'r amddiffynfeydd gwreiddiol
- Adlinio a reolir (MR) sy'n caniatáu i'r draethlin symud yn ôl ac ymlaen, gyda rheolaeth i reoli neu gyfyngu'r symudiad

[219] Natural Resources Wales (NRW) (2022). Welsh Information for Nature-based Solutions (WINS). [Online]. Available at: Welsh Information for Nature-based Solutions (WINS) (arcgis.com)(Accessed: 09.02.22).
[220] Cardigan Bay and Ynys Enlli to the Great Orme Coastal Group. [Online]. Available at: Main Document | GABC (grwparfordirolgorllewincymru.cymru) (Accessed: 10.02.22).

- Dim ymyrraeth weithredol (NAI) lle nad oes buddsoddiad mewn amddiffynfeydd arfordirol ac mae prosesau naturiol yn cael parhau i greu arfordir sy'n esblygu

Mae'r tabl canlynol yn nodi'r risg bosibl (dros y 100 mlynedd nesaf) a'r dull rheoli a awgrymir ar gyfer yr ardaloedd arfordirol yng Ngheredigion, a amlinellir yn CRhT2 Gorllewin Cymru. *(Sylwer: dim ond crynodeb yw hwn o rai o'r prif ardaloedd arfordirol sydd mewn perygl yng Ngheredigion; cyfeiriwch at CRhT2 am restr helaeth)*.

Tabl 7.6: Risgiau posibl i rai ardaloedd arfordirol yng Ngheredigion dros y 100 mlynedd nesaf ac awgrym o ddull rheoli, a amlinellir yng Nghynllun Rheoli Traethlin Gorllewin Cymru (CRhT2).

ARDAL	RISG	DULL RHEOLI		
		2005-2025	2025-2055	2055-2105
TWYNI POPPIT, GER ABERTEIFI	Perygl llifogydd sylweddol yn y dyfodol i eiddo yn Poppit a'r posibilrwydd o golli eiddo o fewn y Twyni. Posibilrwydd o golli ardaloedd o'r Maes Carafannau yn y dyfodol, yn amodol ar ddatblygu cynllun rheoli hirdymor.	MR	MR	MR
LLANGRANNOG	Yn y tymor canolig i hir, gallai codiad yn lefel y môr roi eiddo mewn perygl ac arwain at draeth dirywiedig, wedi'i wahanu oddi wrth y pentref.	HL	MR	MR
PENRHYN CEI NEWYDD I DRAETH DOLAU	Erydu clogwyni, colli eiddo o bosibl, dirywiad yn yr amddiffynfa yn Rock Street a cholli mynediad.	MR	MR	NAI
BAE CEINEWYDD	Posibilrwydd o golli eiddo, mwy o erydu ac ansadrwydd clogwyni gyda chynnydd yn lefel y môr.	MR	MR	MR
HARBWR ABERAERON	Mae'r amddiffynfeydd presennol rhag llifogydd yn annhebygol o ddarparu amddiffyniad digonol yn y dyfodol.	HL	HL	HL
BAE LLANRHYSTUD	Clogwyni sy'n erydu'n naturiol sy'n agored i godiad yn lefel y môr. Perygl llifogydd posibl i'r Maes Carafannau.	MR	MR	MR
TAN Y BWLCH (ABERYSTWYTH)	Crib raeanog yn erydu'n araf, yn sensitif i gynnydd yn lefel y môr. Risg bresennol o lifogydd llanw arferol i ardaloedd lleol o'r dyffryn.	MR	MR	NAI
Y RO FAWR, GLAN Y MÔR A RHODFA FUDDUG (ABERYSTWYTH)	Heb unrhyw ymyrraeth weithredol, gallai'r amddiffynfa ddisgyn o fewn y cyfnod cyntaf gydag erydu yn arwain at golli'r promenâd gan arwain at y perygl o golli eiddo.	HL	HL	HL
PENTREF Y BORTH	Cynnydd posibl yn yr ardal perygl llifogydd i gynnwys llawer o bentref Y Borth.	HL	HL	MR

Ffynhonnell: Grŵp Arfordirol Bae Ceredigion ac Ynys Enlli i'r Gogarth (2011), CRhT2 [221].

Yn ogystal â'r addasiad arfordirol a amlinellir yn CRhT2, mae Strategaeth Leol Cyngor Sir Ceredigion ar gyfer Rheoli Perygl Llifogydd yn amlinellu'r dull lleol o reoli perygl llifogydd ac erydu arfordirol.[222]

Bydd angen gwneud rhagor o waith i archwilio lle mae cyfleoedd **mesurau lliniaru carbon** a **chyfleoedd i addasu** yn gorgyffwrdd, er mwyn cyfuno adnoddau a sicrhau'r effeithiolrwydd mwyaf posibl. Er enghraifft, mae ateb sy'n seiliedig ar natur, fel plannu coed, yn ymateb addasu a lliniaru i fynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd. Bydd plannu

[221] Grŵp Arfordirol Bae Ceredigion ac Ynys Enlli i'r Gogarth. [Ar-lein]. Ar gael yn: Prif Ddogfen | GABC (grwparfordirolgorllewincymru.cymru) (Cyrchwyd: 10.02.22).
[222] Ceredigion County Council (2014). Local Flood Risk Management Strategy October 2014. [Online]. Available at: local-flood-risk-management-strategy.pdf (ceredigion.gov.uk) (Accessed: 11.02.2022).

coed yn helpu i leihau llifogydd erydiad pridd mewn nifer o ffyrdd (trwy leihau dŵr ffo a chynyddu ymdreiddiad dŵr ac ati) gan secwestru carbon o'r atmosffer yr un pryd.

Cymru yw un o'r gwledydd sydd wedi'i heffeithio fwyaf yn y byd o ran **colli bioamrywiaeth**. Mae ymchwil gan y Bartneriaeth Sefyllfa Byd Natur yn nodi bod un o bob chwe rhywogaeth yng Nghymru mewn perygl o ddiflannu.[223] Mae cyfoeth Ceredigion o rywogaethau a chynefinoedd dan fygythiad yn sgil rheolaeth anghynaliadwy o dir a choetiroedd amaethyddol, newid hinsawdd, rhywogaethau estron goresgynnol, a llygru cynefinoedd dŵr croyw.[224] Fel yr adlewyrchir yn y **CCRA3 (Crynodeb Cymru)**, [225] bydd colli bywyd gwyllt o'r fath yn cael effaith uniongyrchol ar ein hiechyd a'n lles, am na fydd nwyddau a gwasanaethau ecosystemau (megis dŵr a bwyd ffres, rheolaeth o lifogydd a chlefydau, a buddiannau hamdden) yn ddigonol bellach i gwrdd â'n hanghenion. Mae ein Harolwg Lles yn amlygu'r pryder hwn ymhlith trigolion Ceredigion, am fod *yr effaith ar fywyd gwyllt a cholli bioamrywiaeth* ymhlith y tri uchaf o ran pryderon am yr amgylchedd lleol yn y dyfodol.

Adlewyrchwyd yn Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol 2021 tuedd sydd wedi dod i'r amlwg ynglŷn â lleihad hydwythdedd ecosystemau Cymru (tuedd sydd hefyd i'w weld ar lefel lleol), mae hyn yn golygu bod adnoddau naturiol yn llai tebygol o wrthsefyll, gwella ac ymaddasu i newid ac felly ddim yn medru darparu gwasanaethau ecosystem yn yr un ffordd, yn yr hir dymor. Os nad ydynt yn mynd i'r afael ac achosion gwreiddiol colled bioamrywiaeth a thargedu ymyriadau i helpu adferiad rhywogaethau lle bo angen, bydd datblygiad cynaliadwy, ansawdd bywyd cenedlaethau'r dyfodol yng Ngheredigion a chyflawni **Cymru Hydwyth, Cymru Iachach** a **Chymru fwy Cyfartal** dan fygythiad difrifol.

Mae'r camau sy'n gysylltiedig â bwydo ein poblogaeth wedi arwain at ddifrod amgylcheddol sylweddol. Yn ôl Cyfoeth Naturiol Cymru, mae **allyriadau amonia sy'n llygru'r aer** wedi sefydlogi ar draws y DU, ond maent wedi cynyddu'n sylweddol yng Ngheredigion. Mae amonia (NH_3), sef llygrydd sy'n deillio o weithgaredd amaethyddol yn bennaf, yn cael effaith niweidiol ar fioamrywiaeth. Gall gollwng amonia i'r amgylchedd achosi newidiadau mawr i gymunedau o blanhigion ac effeithio ar y rhywogaethau o anifeiliaid sy'n dibynnu arnynt. Mae'r cynnydd yng Ngheredigion o ganlyniad i'r holl ffermio dwys (yn arbennig dofednod) a llygredd slyri.[226] O ganlyniad, mae'r amrywiaeth cyfoethog o gennau prin yn y sir dan fygythiad. Mae hyn yn bryder arbennig am fod cennau'n rhywogaeth allweddol, ac maent felly'n hanfodol i iechyd a lles yr ecosystem gyfan. Mae angen gweithredu ar frys os ydyn ni am fynd i'r afael â'r bygythiad hirdymor i'n hamgylchedd a chenedlaethau'r dyfodol.

Canfu tystiolaeth newydd gan Cyfoeth Naturiol Cymru bod rhannau isaf yr Afon Teifi wedi methu â bodloni'r safonau **lefel ffosffad**, canlyniad a welwyd o fewn afonydd Ardaloedd Cadwraeth Arbennig ar draws Cymru. Gall gormod o ffosffad greu math o lygredd dŵr a elwir yn ewtroffigedd, sy'n arwain at lefelau ocsigen is, sydd o ganlyniad yn dinistrio bywyd planhigion ac anifeiliaid. Mae hwn yn bygwth peth o fywyd gwyllt mwyaf arbennig Cymru a geir yn Afon Teifi, megis eogiaid a brithyll gwyllt. Gall ffosffad gyrraedd yr afonydd yn sgil arferion rheoli tir, carthffosiaeth, a dŵr brwnt sy'n cynnwys glanedyddion a gwastraff bwyd. Mae'r Afon Teifi hefyd wedi dioddef sawl achos o lygredd megis y rhai a gofnodwyd yn Rhagfyr 2016 a Mehefin 2017.[227] O'r cyrff dŵr a aseswyd yn y Teifi, roedd wyth yn bodloni'r lefelau ffosffad ac wyth yn methu. Mae'r holl gyrff dŵr sy'n methu wedi'u lleoli yn y dalgylch isaf (gweler Ffigur 7.22 isod), sy'n cynnwys trefi Llanbedr Pont Steffan, Castellnewydd Emlyn ac Aberteifi, lle mae'r ffermio'n fwy dwys.

223 State Of Nature (2019). 'State of Nature Report 2019'. [Online].Available at: State-of-Nature-2019-UK-full-report.pdf (nbn.org.uk). (Accessed: 27.09.21).

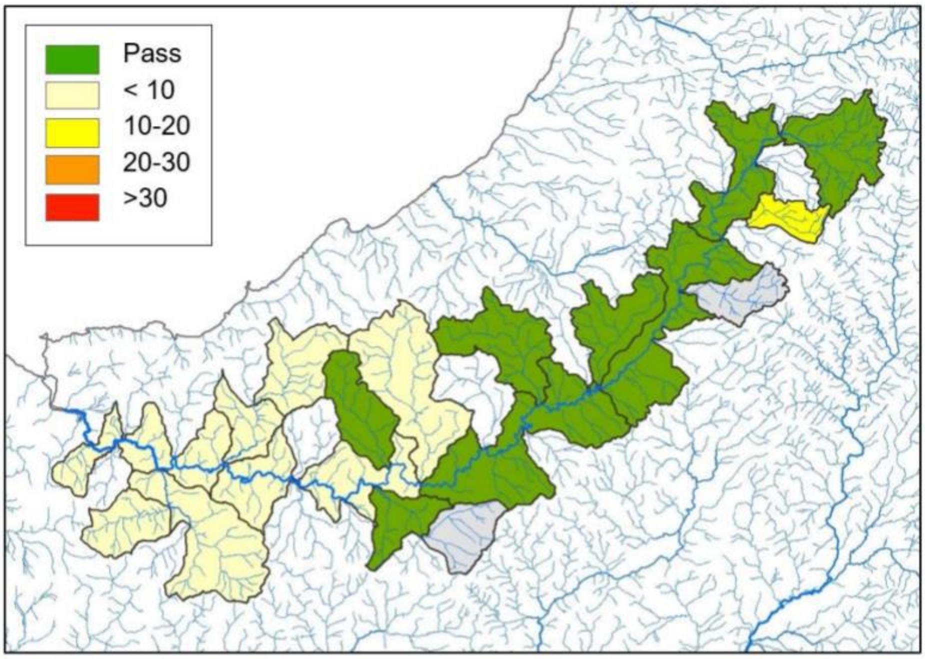
224 Natural Resources Wales (2021). 'Mid Wales Area Statement: Sustainable land, water and air'. [Online]. Available at: Natural Resources Wales / Sustainable land, water and air (Accessed: 27.09.21).

225 Dr. Alan Netherwood (2021) Evidence for the third UK Climate Change Risk Assessment (CCRA3). [Online] Available at: CCRA-Evidence-Report-Wales-Summary-Final.pdf (ukclimaterisk.org) (Accessed: 02.02.22).

226 Natural Resources Wales (2021). 'Mid Wales Area Statement: Sustainable land, water and air'. [Online]. Available at: Natural Resources Wales / Sustainable land, water and air (Accessed: 27.09.21).

227 Natural Resources Wales (2021). 'Compliance Assessment of Welsh River SACs against Phosphorus Targets'. [Online]. Available at: https://cdn.cyfoethnaturiol.cymru/media/693025/compliance-assessment-of-welsh-sacs-against-phosphorus-targets-final-v10.pdf?mode=pad&rnd=132557227300000000 (Accessed: 11.10.21).

Ffigur 7.22: Map o gydymffurfiaeth ffosfforws ar gyfer ACA Afon Teifi. Mae cyrff dŵr sydd wedi'u lliwio'n wyrdd yn pasio eu targed, mae lliwiau eraill yn methu â chyrraedd y targed



Ffynhonnell: Cyfoeth Naturiol Cymru (2021)[228]

Yn sgil y dystiolaeth newydd hon, mae'n ofynnol i Awdurdodau Cynllunio Lleol sicrhau bod pob cais cynllunio yn nalgylch Ardaloedd Cadwraeth Arbennig yn bodloni profion caeth. Mae hyn wedi creu sefyllfa ddiddatrys ar gyfer rhai datblygiadau, a allai gael effeithiau niweidiol ar yr economi leol. Mae'r sefyllfa yn arbennig o ddifrifol ar gyfer Ceredigion wledig gan fod y sir eisoes yn wynebu argyfwng tai; mae prisiau tai wedi codi i'r entrychion, mae pobl iau yn ei chael hi'n fwyfwy anodd i gamu ar yr ysgol dai, ac mae'r angen am dai fforddiadwy o ansawdd da yn cynyddu. Mae llygredd ffosffadau yn fater amgylcheddol hollbwysig gydag effeithiau economaidd a chymdeithasol canlyniadol a allai fod yn niweidiol. Mae'n peri risg i iechyd a llesiant trigolion Ceredigion a chenedlaethau'r dyfodol os na roddir sylw iddo. Mae cyrff cyhoeddus ar draws y rhanbarth yn cydweithio â llunwyr polisi, busnesau, rheolwyr tir a thrigolion i nodi a rhoi atebion cynaliadwy ar waith er mwyn mynd i'r afael â'r mater.

Mae **Asesiad o Risgiau Newid Hinsawdd (**Crynodeb Cymru**)** [229] yn argymell newid arferion rheoli tir, gan gynnwys technolegau gwell i fesur mewnbwn maetholion a dulliau cadwraeth pridd gwell. Mae'r adroddiad yn nodi bod cyfle i wella cadernid hinsawdd ar gyfer rheoli tir, Sero Net a gwarchod natur trwy integreiddio addasu i bolisïau cenedlaethol megis **Strategaeth Ffermio Cynaliadwy a'n Tir Cymru** a'r **Polisi Adnoddau Naturiol.**

Mae **Gwybodaeth Cymru ar gyfer Atebion ar Sail Natur**[230] (a ddatblygwyd gan Gyfoeth Naturiol Cymru), yn rhoi cyfle i'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus gynnig atebion posibl i fynd i'r afael â chyfoethogi maetholion yng Ngheredigion. Mae'r rhain yn cynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i, adfer tir sydd â chysylltiadau da â'r amgylchedd dŵr lleol, plannu gwrychoedd yn agos at dir amaethyddol, plannu coetir glannau afon ac ati.

Ceredigion yw un o rannau cyfoethocaf Cymru o ran tirwedd ac amaethyddiaeth. Mae'r sector amaethyddol a physgota yn cyflogi nifer fawr o bobl yng Ngheredigion, tua 4,500[231] (sy'n cyfateb i 12.6% o gyfanswm y llafurlu), gan ddarparu bwyd i Gymru a thu hwnt. Mae **sicrwydd bwyd a maeth** yn benderfynyddion pwysig ar gyfer iechyd a

---

[228] Natural Resources Wales (2021). 'Compliance Assessment of Welsh River SACs against Phosphorus Targets'. [Online]. Available at: https://cdn.cyfoethnaturiol.cymru/media/693025/compliance-assessment-of-welsh-sacs-against-phosphorus-targets-final-v10.pdf?mode=pad&rnd=132557227300000000 (Accessed: 11.10.21).

[229] Dr. Alan Netherwood (2021) Evidence for the third UK Climate Change Risk Assessment (CCRA3). [Online] Available at: CCRA-Evidence-Report-Wales-Summary-Final.pdf (ukclimaterisk.org) (Accessed: 02.02.22).

[230] Natural Resources Wales (NRW) (2022). Welsh Information for Nature-based Solutions (WINS). [Online]. Available at: Welsh Information for Nature-based Solutions (WINS) (arcgis.com)(Accessed: 09.02.22).

[231] ONS (2021) Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth – Cyflogaeth yn y gweithle yn ôl ardaloedd lleol Cymru a diwydiant eang (llyw.cymru)

llesiant. Fodd bynnag, mae COVID-19, Brexit a Newid Hinsawdd yn bygwth ei sefydlogrwydd. Newidiodd y pandemig ymddygiad defnyddwyr (e.e. prynu mewn panig a phentyrru bwyd), gan arwain at brinder bwyd yn genedlaethol, tra bod Brexit yn parhau i effeithio ar gadwyni cyflenwi a chyllid amaethyddol, ac mae newid hinsawdd yn bygwth cynhyrchu bwyd yn fyd-eang. Er bod yr holl drigolion yn cael eu heffeithio, mae grwpiau poblogaeth sy'n agored i niwed mewn perygl arbennig (e.e. y rhai ar incwm isel, teuluoedd â phlant, ffermwyr, pysgotwyr a'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd). Er enghraifft, mae colli swyddi oherwydd pandemig COVID-19 wedi achosi mwy o ddibyniaeth ar fanciau bwyd ar gyfer aelwydydd incwm isel yng Ngheredigion (cyfeiriwch at adran 7.6).

Mae ffermwyr wedi bod dan bwysau aruthrol yn ddiweddar; tarodd pandemig COVID-19 y cymunedau amaethyddol ar adeg pan maent eisoes yn wynebu ansicrwydd yn dilyn Brexit. Mae Llywodraeth Cymru wedi cynnig disodli Cynllun y Taliad Sylfaenol (a ariennir gan yr Undeb Ewropeaidd) gyda'r **Cynllun Ffermio Cynaliadwy**, a amlinellwyd yn yr **adroddiad Brexit a'n Tir**. [232] Roedd Cynllun y Taliad Sylfaenol yn darparu cymorth drwy incwm cyffredinol, ond bydd y Cynllun Ffermio Cynaliadwy yn darparu ffrwd incwm i ffermwyr yn gyfnewid am gyflawni canlyniadau rheoli tir cynaliadwy, megis bioamrywiaeth, dŵr glân ac iechyd anifeiliaid.

Er bod grwpiau amgylcheddol yn cefnogi'r trawsnewid hwn, mae ffermwyr yn pryderu am y newidiadau arfaethedig. [233] Gwyddom fod llawer o ffermwyr yn dibynnu ar gymorth incwm i wneud elw.[234] Efallai na fydd yn ymarferol i'r ffermwr teuluol ar raddfa fach yng Ngheredigion feddu ar yr offer a'r modd i gyflawni'r canlyniadau rheoli tir cynaliadwy y mae'r cynllun yn eu cynnig. At hynny, mae'n anodd asesu a fydd y cyfraddau tâl yn ddigonol i ddiwallu anghenion y ffermwyr gan nad ydynt ar gael eto. Bydd Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi amlinelliad o'r cynllun yn 2022, a chaiff yr ymgynghoriad terfynol ei gynnal yng ngwanwyn 2023. Bydd y cyfnod hwn yn bwysig iawn o ran sicrhau bod y llywodraeth yn gweithio'n agos gyda ffermwyr wrth i'w cymorth yn y dyfodol gael ei gynllunio.

Yng Ngheredigion mae cyfle gwych i ddatblygu a chefnogi system fwyd sy'n gweithio'n dda gan fod y Sir yn dal cyfran sylweddol o dir amaethyddol (10% o dir amaethyddol Cymru) [235] a cheir hanes cryf o fwyd a diwylliant. Bydd angen i bolisïau ac arferion rheoli tir newid yn y dyfodol er mwyn lliniaru difrod amgylcheddol, cefnogi ffermwyr a rhoi sicrwydd bwyd yn y dyfodol a gwella mynediad at fwydydd iach a maethlon. Ar lefel unigol, bydd angen i ymddygiad defnyddwyr newid, er enghraifft, trwy leihau plastig untro, prynu bwydydd yn eu tymor yn unig a phrynu cynnyrch lleol. Yn gadarnhaol, rydym yn dechrau gweld y cymhelliant dros newidiadau yn ymddygiad defnyddwyr yng Ngheredigion. Dangosodd yr Arolwg Llesiant fod awydd cryf i drigolion brynu cynnyrch lleol a chefnogi busnesau lleol er mwyn gwella amgylchiadau economaidd eu cymunedau (79% o ymatebwyr – cyfeiriwch at dudalen 127), tuedd a brofwyd yn genedlaethol hefyd ers dechrau pandemig COVID-19.

Clefyd Coed Ynn yw'r clefyd mwyaf arwyddocaol i effeithio ar y DU ers Clefyd Llwyfen yr Isalmaen yn yr 1960au a'r 70au, ac mae ganddo'r potensial i ladd 90% o Goed Ynn Ceredigion dros y 5 i 10 mlynedd nesaf.[236] Mae hyn nid yn unig yn fygythiad uniongyrchol i'r ardaloedd cyfagos, ond mae hefyd yn golygu bod yna berygl o golli gwasanaethau ecosystemau a ddarperir gan Goed Ynn, megis gwella ansawdd aer, lliniaru effeithiau newid hinsawdd, dal a storio carbon, a lleihau llifogydd. Mae graddfa'r perygl i iechyd a diogelwch Ceredigion o ganlyniad i Glefyd yr Ynn yn sylweddol. Felly, mae Cyngor Sir Ceredigion wedi datblygu Cynllun Gweithredu Clefyd yr Ynn, i amlinellu ffyrdd o reoli'r risgiau a ragwelir, a'r problemau sy'n gysylltiedig â lledaeniad Clefyd yr Ynn ar draws y sir. Hefyd, gall trigolion roi gwybod am arwyddion o Glefyd yr Ynn drwy *TreeAlert* (Ymchwil Coedwigaeth), a fydd yn cefnogi'r ymdrechion i warchod coed y wlad.

[232] The Welsh Government (2018). Brexit and our land: Securing the future of Welsh farming. [Online]. Available at: Brexit and our land - securing the future of Welsh farming (gov.wales) (Accessed: 08.02.22).
[233] The Welsh Government (2021). Brexit and our Land: Securing the future of Welsh farming – our response. [Online]. Available at: Brexit and our land - our response (gov.wales) (Accessed: 08.02.22).
[234] Ibid.
[235] Stats Wales (2021) Type of Agricultural Land (Hectares) by Area - Type of Agricultural Land (Hectares) by Area (gov.wales)
[236] Ceredigion County Council (2021). 'Ceredigion County Council: Ash Dieback Action Plan (ADAP)'. [Online]. Available at: Tree Council Ash Dieback Action Plan Template (ceredigion.gov.uk) (Accessed: 11.10.21).

Yn 2011, Ceredigion oedd â'r **ôl troed ecolegol** uchaf yng Nghymru (3.59 gha).[237] (Ôl troed ecolegol yw effaith unigolyn neu gymuned ar yr amgylchedd, wedi'i fynegi yn ôl faint o dir sydd ei angen i gynnal ei ddefnydd o adnoddau naturiol). Yn amlwg, mae llawer wedi newid dros y ddegawd ddiwethaf am fod **ôl troed carbon** Ceredigion wedi gostwng oddeutu 40%, a'r allyriadau carbon gweithredol wedi lleihau gymaint â 27% dros y pum mlynedd diwethaf.[238] Yn ôl astudiaeth newydd gan WWF (World Wildlife Fund) a chanolfan ymchwil Prifysgol Efrog, Ceredigion sydd â'r ôl troed carbon isaf yn y DU. (10.8 CO_2e).[239] Mi all hyn fod oherwydd y defnydd cynyddol o dariffau ynni adnewyddadwy, a gosod paneli solar ar gartrefi (maent wedi'u gosod ar 10% o gartrefi Ceredigion, o'i gymharu â chyfartaledd y DU o 7%).

Mae hyn yn duedd calonogol iawn ac mae'n cyfrannu yn bositif wrth gyflawni **'Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang'** a bwriad Cyngor Sir Ceredigion a Llywodraeth Cymru i fod yn sero net erbyn 2030. Er bod hon yn duedd hynod o obeithiol, mae angen data pellach, yn arbennig data lleol ar ôl troed ecolegol y sir, i wneud asesiad go iawn o'r effeithiau mwy hirdymor.

Rheoli adnoddau naturiol yn gynaliadwy

Cyhoeddodd Cyfoeth Naturiol Cymru (CNC) ei **ail Adroddiad o Gyflwr Adnoddau Naturiol** yn 2020. Nod yr adroddiad hwn yw pontio'r bwlch rhwng lle'r ydym ni arni a ble rydym ni am fod. Mae'r adroddiad yn adeiladu ar y sylfaen dystiolaeth yn yr Adroddiad o Gyflwr Adnoddau Naturiol cyntaf, gan ddangos rhai o'r heriau, blaenoriaethau a chyfleoedd allweddol ar gyfer rheoli adnoddau naturiol yn gynaliadwy. Mae'r adroddiad yn nodi pedwar nod sy'n cyd-fynd â datblygu cynaliadwy a chyflawni'r nodau llesiant (gweler Tabl 7.6 drosodd). Mae **Datganiad Ardal Canolbarth Cymru** CNC, a gyhoeddwyd yn 2021, yn amlinellu'r heriau allweddol sy'n wynebu Canolbarth Cymru a'r hyn y gellir ei wneud i gwrdd â'r heriau hynny. Mae Tabl 7.9 yn rhoi syniad o sefyllfa Ceredigion yn erbyn y pedwar nod, gan ddefnyddio'r sylfaen dystiolaeth o Ddatganiad Ardal Canolbarth Cymru.

Tabl 7.9: Sefyllfa Ceredigion yn erbyn y pedwar nod o'r Adroddiad o Gyflwr Adnoddau Naturiol, gan ddefnyddio Datganiad Ardal Canolbarth Cymru (MWAS) fel sail tystiolaeth.

Adroddiad o Gyflwr Adnoddau Naturiol 2020	Datganiad Ardal Canolbarth Cymru
<u>**Nod 1:**</u> Diogelu a chyfoethogi stociau o adnoddau naturiol	• Mae effeithiau niweidiol rheolaeth tir anghynaliadwy wedi cynyddu faint o amonia a nitradau sydd yn ein hecosystem. Mae angen mesurau brys i fynd i'r afael â'r bygythiad parhaus hwn i'n hamgylchedd naturiol. *(MWAS – Tir, dŵr ac aer cynaliadwy)*
<u>**Nod 2:**</u> Gall ecosystemau wrthsefyll newidiadau disgwyliedig ac annisgwyl	• Wrth i'r digwyddiadau llifogydd ddod yn fwy mynych yn y dyfodol o ganlyniad i newid yn yr hinsawdd, mae angen i gymunedau Ceredigion ddod yn fwy addasol a gwydn. *(MWAS – Tir, dŵr ac aer cynaliadwy)* • Mae clymog Japan a Jac y Neidiwr (rhywogaethau anfrodorol ymledol) yn broblem benodol yn Afonydd Rheidol a Theifi. Bu ymgais i reoli clymog Japan yng Nghwm Rheidol, ond mae'n dychwelyd yn raddol. • Mae rhododendron yn broblem yn ardal isaf Afon Dyfi, mae'n effeithio ar goetiroedd a safleoedd gwarchodedig. *(MWAS – gwella bioamrywiaeth)*

[237] Stockholm Environment Institute and GHS (2015). 'Ecological and Carbon Footprints of Wales update to 2011'. [Online]. Available at: GHD Report (gov.wales) (Accessed: 29.09.21).
[238] DataCymru Core Data Set (2021) Local Authority territorial CO2 emissions estimates 2005-2019 (kt CO2).
[239] WWF (2021). 'UK is keen to be green according to the largest ever analysis of consumers' carbon footprints'. [Online]. Available at: UK is keen to be green according to the largest ever analysis of consumers' carbon footprints | WWF (Accessed: 29.09.21).

Nod 3: Mae gan Gymru leoedd iach ar gyfer pobl, sydd wedi'u gwarchod rhag risgiau amgylcheddol	• Mae'r cymunedau a'r tir amaethyddol ar hyd arfordir Ceredigion mewn perygl penodol yn sgil cynnydd yn lefel y môr. Mae amddiffynfeydd môr yn cynnig rhywfaint o amddiffyniad i asedau arfordirol. Ond, mae diogelwch yr ardaloedd agored i lifogydd hyn yn yr hirdymor yn cyflwyno heriau difrifol i gymunedau a llunwyr polisi. *(MWAS – Tir, dŵr ac aer cynaliadwy)* • Mae'r rhan arw o Lwybr Arfordirol Cymru ar hyd arfordir Ceredigion, Bwlch Nant yr Arian a'r rhwydwaith eang o lwybrau troed yn cynnig cyfleoedd di-rif ar gyfer mwynhau'r awyr agored. *(MWAS – Ailgysylltu pobl a lleoedd)*
Nod 4: Cyfrannu at economi atgynhyrchiol	• Ar hyn o bryd mae Canolbarth Cymru yn cefnogi tua 10% o economi twristiaeth Cymru. Mae angen sicrhau cydbwysedd rhwng cynnal nodweddion unigryw'r ardal a sicrhau hefyd bod ymwelwyr yn parhau i gael profiad cadarnhaol. *(MWAS – Ailgysylltu pobl a lleoedd)* • Mae gan y Canolbarth y daliad coedwig â'r cynhyrchiant uchaf yng Nghymru, gan gyfrannu at yr economi wledig, gan gefnogi nifer o gwmnïau prosesu pren. Mae'r coedwigoedd yn tyfu'n flynyddol ac yn sicrhau y bydd adnodd coedwigaeth cynaliadwy yn parhau i fod gennym yn y dyfodol. *(MWAS – adnoddau coedwigaeth)*

Ffynhonnell: CNC, Adroddiad o Gyflwr Adnoddau Naturiol (2020) [240] a Datganiad Ardal Canolbarth Cymru[241]

Argyfyngau Hinsawdd & Natur

Yn dilyn datganiad Llywodraeth Cymru yn 2019 ei bod yn Argyfwng ar yr Hinsawdd, mae tri allan o'r pedwar sefydliad sy'n aelodau statudol o'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC) wedi dilyn yr un trywydd (Cyngor Sir Ceredigion, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a Cyfoeth Naturiol Cymru). Mae hynny'n golygu bod y sefydliadau hyn wedi addunedu i leihau eu hallyriadau a chyrraedd carbon sero net erbyn 2030. Fodd bynnag, mynegwyd pryder yn ystod ein hymgysylltiad â sefydliadau'r BGC ynghylch bwrw targed 2030, yn sgil heriau ariannu.

Ym mis Mehefin 2021, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru Argyfwng Natur, gan alw i dargedau statudol gael eu gosod a gwrthdroi'r dirywiad mewn bioamrywiaeth. Mae wedi cael ei ddisgrifio fel "cam hanesyddol" gan fod y Senedd yn un o'r seneddau cyntaf yn y byd i ddatgan argyfwng o'r fath. Dangosodd ein hymgysylltiad â phartneriaid y BGC bod ymgysylltu ar lefel uwch o fewn sefydliadau'r sector cyhoeddus yng Ngheredigion wedi gwella'n arw o ganlyniad. Mae'r ddau ddatganiad yn gam positif arwyddocaol, sy'n tanlinellu natur brys yr angen i daclo'r broblem mae ein sir a'r holl fyd yn ei hwynebu.

Datgarboneiddio

Ym mis Hydref 2021, lansiodd Llywodraeth Cymru ei **Chynllun Sero Net Cymru,**[242] sy'n nodi cynllun gweithredu pum mlynedd ar gyfer cam nesaf llwybr y wlad tuag at fod yn sero net erbyn 2050. Mae'r cynllun yn tynnu sylw at y cynnydd sydd eisoes wedi'i wneud, ond mae'n datgan bod rhaid i bawb barhau i gydweithio i sicrhau dyfodol gwyrddach a thecach. Mae'n hanfodol bod busnesau, cyrff sector cyhoeddus, cymunedau, ysgolion ac unigolion yn defnyddio'r cynllun hwn i lunio eu mentrau a'u polisïau eu hunain wrth symud ymlaen i sicrhau ein bod yn cyrraedd y targed o fod yn garbon sero net erbyn 2050.

Mae cymdeithas sero net, os caiff ei chyflawni'n llwyddiannus, yn cynnig cyfleoedd enfawr i greu economi fywiog a chyfiawn yn gymdeithasol. Fodd bynnag, bydd datgarboneiddio Ceredigion a Chymru yn her enfawr. Mae angen ei ystyried yn ofalus i sicrhau ei fod yn gwella bywydau ac amodau'r rhai sydd fwyaf ar yr ymylon a'r rhai mwyaf agored i niwed.

---

[240] Natural Resources Wales (2020) The Second State of Natural Resources Report (SoNaRR2020). [Online]. Available at: SoNaRR2020 Executive Summary (cyfoethnaturiol.cymru)(Accessed: 28.01.22)
[241] Natural Resources Wales (2021) Mid Wales Area Statement. [Online]. Available at: Natural Resources Wales / Mid Wales Area Statement(Accessed: 28.01.22).
[242] Welsh Government (2021) All Wales Plan 2021-25: Working Together to Reach Net Zero. [Online]. Available at: WG43508 Working together to reach Net Zero: All Wales Plan 2021-25 (gov.wales) (Accessed:01.02.22)

Yn achos Ceredigion, gallai'r cyfleoedd gwaith newydd a ddaw yn sgil datgarboneiddio bontio'r diffyg cyfatebiaeth o ran sgiliau a lleihau cyfraddau diweithdra (cyfeiriwch at adran 6.3 Ehangu Gorwelion: Cartref Cyntaf a Swydd), a gallai systemau trafnidiaeth a gwresogi mwy effeithlon helpu i fynd i'r afael â thrafnidiaeth a thlodi tanwydd, gan greu cymunedau mwy diogel, mwy cydlynol a llewyrchus. Bydd twf glanach yn cael effeithiau amgylcheddol cadarnhaol ar gyfer y Sir, yn enwedig dros y tymor hwy. At hynny, bydd y buddion ehangach megis iechyd a llesiant gwell yn lleihau'r galw ar y gwasanaeth iechyd lleol a'r sector gofal cymdeithasol.

Mae posibiliadau enfawr yng Ngheredigion o ran cynhyrchu ynni adnewyddadwy, ac mae eisoes yn cynhyrchu mwy o drydan adnewyddadwy na'r hyn y mae'n ei ddefnyddio (mae 117% o'r trydan a ddefnyddir yn cael ei greu gan ynni adnewyddadwy[243]). Y rheswm am hyn yw cyfuniad o ddefnydd isel o drydan a'i ddulliau cynhyrchu ynni adnewyddadwy amrywiol, gan gynnwys ynni dŵr, ynni gwynt ar y tir, trydan biomas ac ynni gwres a phŵer cyfunedig. Mae gan y Sir y capasiti ail uchaf ar gyfer prosiectau gwres biomas yng Nghymru (Powys sydd â'r uchaf) a'r prosiect ynni dŵr mwyaf yng Nghymru, sef Gorsaf Bŵer Rheidol (capasiti o 56 MW).

Fodd bynnag, bydd newid i gymdeithas sero net yn gofyn am ail-lunio sylfaenol o'r system economaidd, a fydd yn creu heriau penodol. Mae polisïau ac ymyriadau yn mynd yn groes i bob greddf os nad ydynt yn ystyried lleisiau'r cymunedau y maent yn effeithio arnynt. Er enghraifft, gellir gweld hyn yn y dadleuon diweddar ynghylch nod yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol i blannu mwy nag 20 miliwn o goed a'r newidiadau dilynol i'r defnydd o'r tir. Er eu bod yn llawn bwriadau da, cododd y newidiadau hyn bryderon gwirioneddol ynghylch yr effeithiau negyddol posibl ar gynhyrchu bwyd, ffermwyr a chymunedau gwledig.

Yn ogystal, bydd ôl-osod cartrefi a graddol ddileu tanwydd ffosil (megis olew a nwy) yn arbennig o heriol yng Ngheredigion, a chofio bod cyfran uchel o eiddo yn dibynnu'n drwm ar olew, yn hen stoc ac yn ynni aneffeithlon.

At hynny, bydd datgarboneiddio yn cael effaith ar ddyfodol byd gwaith. Bydd newid i economi werdd yn cael effaith anwastad ar wahanol sectorau a grwpiau penodol. Gallai creu swyddi 'gwyrdd' (yn enwedig ym maes adeiladu, gweithgynhyrchu a pheirianneg) atgynhyrchu'r gwahanu galwedigaethol rhwng y rhywiau sy'n bodoli eisoes. Fel yr adlewyrchir yn yr **Adroddiad Anghydraddoldeb yng Nghymru'r Dyfodol,**[244] mae llwybrau i swyddi 'gwyrdd' yn aml trwy hyfforddiant adeiladu. Yn 2019/20, roedd 95% o'r holl brentisiaid adeiladu yn ddynion,[245] sy'n golygu y bydd menywod yn elwa llai o'r cyfnod pontio hwn. Ymhellach, mae'n debygol bod lefel isel o gynrychiolaeth o grwpiau lleiafrifoedd ethnig a phobl ag anableddau o fewn y sector adeiladu.[246] Ar y llaw arall, gall rhai sectorau lle mae dynion yn dominyddu hefyd wynebu colli llawer o swyddi (fel pobl sy'n gweithio ym maes tanwydd ffosil, diwydiant trwm a gweithgynhyrchu cerbydau).

Tabl 7.10: Crynodeb o'r heriau a'r cyfleoedd posibl a ddaw yn sgil trosglwyddo i gymdeithas sero net

Heriau	Cyfleoedd
Gallai creu swyddi 'gwyrdd' atgynhyrchu'r anghydraddoldebau presennol o fewn y sectorau sy'n elwa	Creu swyddi 'gwyrdd' newydd (adeiladu, peirianneg a gweithgynhyrchu). Mae hyn yn gyfle da i Geredigion gan fod y sector adeiladu yn ffurfio 9% o'r holl ddiwydiannau.[247]
Colli swyddi mewn diwydiannau allyriadau uchel (diwydiannau atgyweirio moduron a nwy)	Sylfaen sgiliau gwell
Yr angen i helpu gweithwyr i addasu eu sgiliau neu ailhyfforddi ar ôl gadael diwydiannau sy'n dirywio	Systemau trafnidiaeth a gwresogi mwy effeithlon

[243] Welsh Government (2018). 'Energy Generation in Wales: 2018). [Online]. Available at: energy-generation-in-wales-2018.pdf (gov.wales) (Retrieved: 17.01.22)
[244] Dr MacBride-Stewart, S. and Parken, A. (2021). Inequality in a Future Wales: Areas for action in work, climate change and demographic change [Online]. Available at: FGCW_Equalities-Report_E-UPDATED.pdf (futuregenerations.wales) (Accessed: 02.02.22).
[245] Statistics Wales (2020) Statistics Wales (2020) Apprenticeship learning programmes started by quarter, sector and programme type. [Online]. Available at: Apprenticeship learning programmes started by quarter, sector and programme type (gov.wales) (Accessed: 02.02.22)
[246]Ibid.
[247] Statistics Wales (2019) – Workplace employment by Welsh local areas and broad industry. [Online]. Available at: Workplace employment by Welsh local areas and broad industry (gov.wales) (Accessed: 02.02.22).

Newidiadau yn y defnydd o dir yn cael effaith negyddol ar ffermwyr	Buddion corfforol ac iechyd meddwl gyda lleihau tlodi tanwydd a thrafnidiaeth (yn enwedig i blant, yr anabl a phobl oedrannus)
Ôl-osod hen stoc tai	Diogelwch ynni gwell gydag economi fwy gwydn sy'n dibynnu llai ar danwydd ffosil a nwy wedi'i fewnforio
Dileu olew yn raddol mewn ardaloedd sy'n dibynnu'n drwm arno	Llai o alw ar y GIG a gofal cymdeithasol
Dileu'r prif gyflenwad nwy yn raddol (ffordd gymharol rad o wresogi eiddo), yr effaith ar aelwydydd incwm is	Ansawdd aer gwell
Ariannu datgarboneiddio	Ansawdd bywyd gwell

Mae sefydliadau yng Ngheredigion eisoes yn gwneud cynnydd da o ran lleihau eu hallyriadau carbon. Mae ffigyrau blynyddol diweddaraf yr awdurdod lleol yn dangos eu bod nhw eisoes wedi rhagori ar eu targed o 15% i leihau allyriadau carbon erbyn 2022/23. Mae prosiectau lleihau carbon ac arbed ynni megis rhaglenni goleuadau stryd LED, newidiadau i gerbydau fflyd, gostyngiadau mewn milltiroedd busnes a gosod offer cynhyrchu ynni adnewyddadwy (paneli solar, gwresogi ardal biomas ac ati) i gyd wedi cyfrannu at y gostyngiad hwn. At hynny, mae allyriadau carbon Prifysgol Aberystwyth i lawr 41% ers 2011/12, yn bennaf oherwydd datgarboneiddio trydan a gyflenwir gan y grid bob blwyddyn.

Mae Cynllun Sero Net Cymru yn rhoi rhai syniadau ar gyfer Addunedau y gall unigolion a sefydliadau eu gwneud i geisio cyrraedd sero net erbyn 2050. Mae Tabl 7.11 isod yn rhoi crynodeb o'r awgrymiadau hyn.

Tabl 7.11: Addunedau Posibl y gall unigolion a sefydliadau eu gwneud er mwyn i Gymru gyrraedd sero net erbyn 2050.

Personol	Sefydliad
Dewis ailddefnyddio plastigau – sy'n aml wedi'u gwneud o danwydd ffosil	Ymrwymo i sero net ac yna cynhyrchu a chyhoeddi cynllun gweithredu ar sut y byddwch yn cyrraedd yno
Gyrru llai – a defnyddio cludiant cyhoeddus	Annog defnyddio cerbydau carbon isel, teithio llesol neu fwy o weithio o bell yn eich sefydliad
Prynu'n lleol ac osgoi gwastraffu bwyd	Cwtogi cymaint â phosibl ar y gwastraff o'ch cynhyrchion a'ch deunydd pacio
Prynu dillad sy'n para a buddsoddi amser i'w trwsio os oes angen, gan estyn eu bywyd	Siarad â'ch cadwyn gyflenwi – gofyn i'r busnesau yn eich cadwyn gyflenwi sut maen nhw'n lleihau eu hallyriadau.
Diffodd y golau pan nad yw'n cael ei ddefnyddio a datgysylltu plygiau teclynnau	Gosod neu gaffael ynni adnewyddadwy
Dechrau neu ymuno â grŵp i helpu i ddatblygu prosiectau cymunedol i fynd i'r afael â'r newid yn yr hinsawdd	Addysgu ac ymgysylltu â phobl ar y newid yn yr hinsawdd
Mynd ati i blannu coed neu flodau gwyllt yn eich gardd neu gymuned	Plannu coed ar eich tir
Cadw'r gwres i mewn (inswleiddio, atal drafftiau, gwydr dwbl) a rheoli tymheredd yn well	Gwneud eich adeiladau a/neu offer a cherbydau yn fwy effeithlon o ran ynni

Ffynhonnell: Llywodraeth Cymru (2021), Cynllun Cymru Gyfan 2021-25: Gweithio Gyda'n Gilydd i Gyrraedd Sero Net. [248]

Gall trosglwyddiad wedi'i reoli'n dda i gymdeithas sero net gael ei wireddu a gall bywoliaethau gael eu gwella. Fodd bynnag, gall cyfleoedd a bygythiadau datgarboneiddio gael eu teimlo'n anghyfartal ar draws cymunedau gwahanol.

[248] Welsh Government (2021). All Wales Plan 2021-25: Working Together to Reach Net Zero. [Online]. Available at: WG43508 Working together to reach Net Zero: All Wales Plan 2021-25 (gov.wales) (Accessed: 28.01.22)

Mae'n bwysig bod y cyhoedd yn ymwybodol o effeithiau cadarnhaol a negyddol posibl datgarboneiddio a'u bod yn rhan o'r sgwrs. Ymhellach, fel yr adlewyrchir yn yr adroddiad Anghydraddoldeb yng Nghymru'r Dyfodol, dylai hyfforddiant newydd mewn swyddi 'gwyrdd' fod yn hygyrch i bawb, a dylid rhoi cymorth i helpu i symud mwy o unigolion i rolau swyddi anhraddodiadol. Bydd angen i gynnydd gyflymu os ydym am gyflawni sero net ar draws y sector cyhoeddus yng Nghymru erbyn 2030, yn ogystal â chael Cymru sero net erbyn 2050.

Yn ystod y dull cyfnodau bywyd, mae rhai themâu yn amlwg yn drawsbynciol, megis materion amgylcheddol newid yn yr hinsawdd, datgarboneiddio ac erydu arfordirol. Cydnabyddir bod y berthynas rhwng yr amgylchedd a *phob* cyfnod bywyd o'r pwys mwyaf a bod llawer o'r drafodaeth yn yr adran oedolion yn berthnasol i bob cyfnod bywyd. Dyma un maes a allai elwa o waith pellach wrth symud ymlaen er mwyn deall yn well y berthynas rhwng amgylcheddau gwahanol a grwpiau demograffig gwahanol.

7.4 Cartref a Theulu

Cychwyn Teulu

Mae **dod o hyd i gymar** yn un o ddigwyddiadau pwysig bywyd. Mae perthnasoedd yn chwarae rôl ganolog o ran pennu lles unigolyn. Mae ymchwil gan ONS wedi canfod bod pobl sy’n briod neu mewn partneriaeth sifil yn y DU yn fwy tebygol o ddweud bod eu lles personol (a fesurir yn ôl bodlonrwydd â bywyd, hunan-werth, hapusrwydd a gorbryder) yn dda, o’u cymharu â rhai gydag unrhyw statws priodasol arall. Pobl weddw sy’n ail o ran lles personol, gyda’r rhai sy’n sengl, wedi gwahanu neu ysgaru yn isaf o ran lles personol.[249] Fodd bynnag, mae ansawdd y perthnasoedd hyn yn cyfrif. Canfu astudiaethau bod perthnasoedd anhapus neu rai o ansawdd gwael yn cael fwy o effaith negyddol ar lesiant na bod yn sengl.[250]

Yn ôl ffigurau Cyfrifiad 2011, mae dros hanner yr aelwydydd yng Ngheredigion yn gyplau, sydd un ai’n briod neu mewn partneriaeth sifil o’r un rhyw (13,300 neu 42%), neu’n cyd-fyw (3,300 neu 10%). Ar y llaw arall, nid yw bron hanner yr aelwydydd yn byw fel cwpwl, mae 19% (6,000) yn sengl, mae 11% (3,500) wedi ysgaru, ac mae 13% (4,200) yn weddw. Ymddengys bod **trefniadau byw** yng Ngheredigion wedi newid dros y ddegawd ddiwethaf a byddant yn parhau i newid yn y dyfodol, am fod cyd-fyw heb briodi, teuluoedd un rhyw, aelwydydd unig riant, cyplau heb blant, a chael plant yn nes ymlaen mewn bywyd yn dod yn fwy a mwy cyffredin yn ein cymdeithas.

Mae lles rhieni a theuluoedd yn dibynnu llawer ar **amgylchiadau economaidd yr aelwyd**. Mae ein harolwg lles yn tystio i hyn, am fod ymatebwyr yn gosod *incwm sefydlog* fel y trydydd ased mwyaf gwerthfawr i’w heconomi leol (gweler Ffigur 7.23 isod). Mae tlodi incwm yn un o Dangosyddion Cenedlaethau Llywodraeth Cymru. Mae’r dangosydd yn mesur anghydraddoldeb incwm, dim safonau byw. Dydy Ceredigion ddim yn perfformio yn dda ar y mesur yma, mae bron traean yr aelwydydd yng Ngheredigion (10,250) yn byw mewn tlodi (ar lai na 60% o incwm cyfartalog y DU)[251] ac mae’r ffigur yn cynyddu. Rhwng 2018 a 2020 roedd y nifer o aelwydydd yn byw mewn tlodi wedi cynyddu gan 9% (neu 856 o aelwydydd).

Mae’r sefyllfa yng Ngheredigion yn bryder mawr oherwydd mi all arwain at bob math o straen ar deuluoedd/aelwydydd, megis tlodi bwyd a thanwydd, dyled, llai o gyfleoedd cymdeithasol, a pherthnasoedd teuluol yn chwalu, gyda’r cyfan yn cael effaith negyddol ar lesiant. Ar ben hynny, mae'r cynnydd hwn yn gosod Ceredigion yn ôl ar ei gyfraniad at gyflawni pob un o'r 7 Nod Llesiant Cenedlaethol.

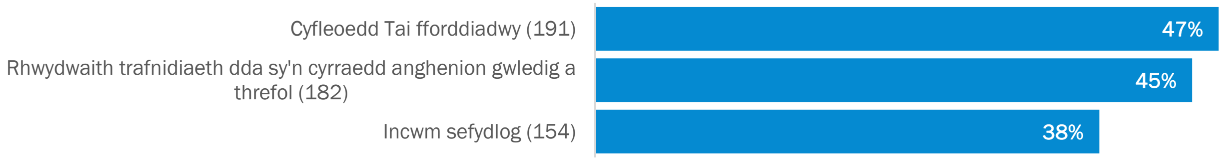
---

[249] ONS (2019). ‘Personal and economic well-being: what matters most to our life satisfaction?’ [Online]. Available at: Personal and economic well-being - Office for National Statistics (ons.gov.uk) (Accessed: 4.10.21).

[250] Robles, T.F., Slatcher, R.B., Trombello, J.M. & McGinn, M.M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 140 (1),* 140-187.

[251] CACI Paycheck directory (2020). ‘No of HH below 60% GB median income.’ [Internal].

Ffigur 7.23: C18. Pa dri pheth ydych chi'n eu gwerthfawrogi fwyaf mewn cymuned lewyrchus?



Ffynhonnell: Arolwg Llesiant Rhanbarthol 2021

Mae **effaith economaidd pandemig Covid-19** yn debygol o arwain at incwm aelwydydd is yng Ngheredigion, a chynyddu tlodi absoliwt yn y blynyddoedd sydd i ddod. Roedd y cyfyngiadau a osodwyd i geisio atal lledaeniad y feirws yn golygu bod rhai mathau o waith ac aelwydydd yn cael eu bwrw'n waeth nag eraill (swyddi yn y sector hamdden a lletygarwch, gweithwyr hunangyflogedig, swyddi ym maes teithio a thrafnidiaeth ac ati). Mi fydd rhai gweithwyr yn y sectorau hyn wedi cael cymorth drwy Gynllun Cadw Swyddi Coronafeirws a'r Cynllun Cymorth Incwm i'r Hunangyflogedig. Fodd bynnag, mae'n rhesymol disgwyl gostyngiad yn incwm gweithwyr sectorau sydd wedi cau lawr, yn sgil cwtogi enillion neu ddiswyddiadau. Ar ben hynny, mi all colli'r £20 ychwanegol o Gredyd Cynhwysol ar ddiwedd Hydref 2021 greu mwy o anghydraddoldeb iechyd, gan olygu bod y 4,600 o unigolion sydd ar Gredyd Cynhwysol yng Ngheredigion[252] ymhellach ar ei hôl hi o ran safon byw.

Mae yna, fodd bynnag, rai arwyddion calonogol o adferiad, am fod Ceredigion wedi gweld gostyngiad cyson yn y nifer o bobl sy'n hawlio budd-daliadau (y nifer o bobl sydd yn hawlio budd-daliadau oherwydd diweithdra), oedd wedi gostwng i'w lefel isaf ers y pandemig erbyn Awst 2021 (1,425 o hawlwyr).

Yn y DU, mae **perchen tŷ** yn rhywbeth sy'n cael ei chwennych ers peth amser bellach. Canfu ymchwil gan ONS bod pobl sy'n berchen eu tai yn llwyr, neu sydd â morgais, yn debygol o fod yn fwy bodlon eu byd na rhai sy'n rhentu.[253] Mae'r cyfuniad o brisiau tai lleol uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol (£183,750 o'i gymharu â £175,000[254]) ac enillion lleol is na'r cyfartaledd cenedlaethol (£26,400 o'i gymharu â £28,300[255]) yn golygu mai Ceredigion sydd ag un o'r cymarebau fforddiadwyedd uchaf yn genedlaethol, a dyna fu'r achos dros yr 20 mlynedd diwethaf. Yng Ngheredigion, gall gweithwyr llawn amser fel arfer ddisgwyl gwario tua 7 gwaith eu henillion ar brynu cartref (gweler Ffigur 7.24).

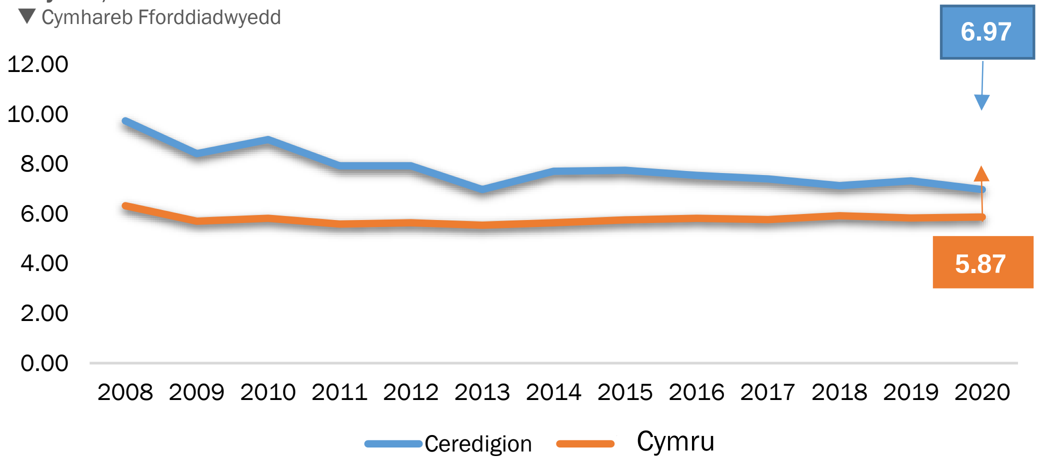
[252] Department for Work and Pensions (2021). 'Universal Credit Statistics'. [Online]. Available at: https://www.gov.uk/government/collections/universal-credit-statistics. (Accessed: 5.10.21).

[253] ONS (2019). 'Personal and economic well-being: what matters most to our life satisfaction?' [Online]. Available at: Personal and economic well-being - Office for National Statistics (ons.gov.uk) (Accessed: 4.10.21).

[254] ONS (2021). 'House price to workplace-based earnings ratio.' [Online]. Available at: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/housing/datasets/ratioofhousepricetoworkplacebasedearningslowerquartileandmedian (Accessed: 4.10.21).

[255] Ibid.

Ffigur 7.24: Cymhareb prisiau tai ac enillion gwaith yng Ngheredigion a Chymru, 2020



Ffynhonnell: ONS, ASHE Tabl 8 (2020).

Mae hyn yn golygu y gall fod yn anodd iawn i drigolion brynu yng Ngheredigion, yn enwedig y boblogaeth iau sy'n prynu tŷ am y tro cyntaf. Roedd y pryder hwn yn un amlwg iawn yn ein arolwg llesiant, gyda 62% o'r ymatebwyr yn poeni am fforddiadwyedd tai yng Ngheredigion yn y dyfodol (gweler Ffigur 7.25), a chafodd ei grybwyll yn gyson fel un o'r heriau mwyaf yn y dyfodol, yn y sylwadau ysgrifenedig ac yn ystod digwyddiadau rhanddeiliaid.

Ffigur 7.25: C19. Wrth edrych ymlaen, beth sy'n eich poeni fwyaf am lewyrch y sir?

Ffynhonnell: Arolwg Llesiant Rhanbarthol 2021

Fodd bynnag, am y tro cyntaf ers 2013, gostyngodd y gymhareb fforddiadwyedd tai islaw 7 yng Ngheredigion, wrth i enillion godi'n gyflymach na phrisiau tai. Serch hynny, mae'n debygol iawn bod pandemig Covid-19 wedi gwrthdroi'r duedd honno yn ystod 2020, wrth i brisiau tai yng Ngorllewin Cymru, ynghyd â rhannau eraill o'r wlad, godi'n sydyn, gyda phrisiau tai yng Ngheredigion yn cyrraedd £212,987 erbyn Mawrth 2021, i fyny o £185,484 cwta deuddeg mis ynghynt. Y cynnydd hwn o 14.8% yw'r cynnydd mwyaf yn y sir ers degawd. Ers hynny, mae'r prisiau wedi codi dros Gymru gyfan, ac mae'r duedd hon yn debygol o barhau, wrth i'r anghydbwysedd rhwng y galw a'r cyflenwad wthio'r prisiau i fyny, a rhoi pwysau ychwanegol ar y farchnad dai, yn lleol ac yn genedlaethol.

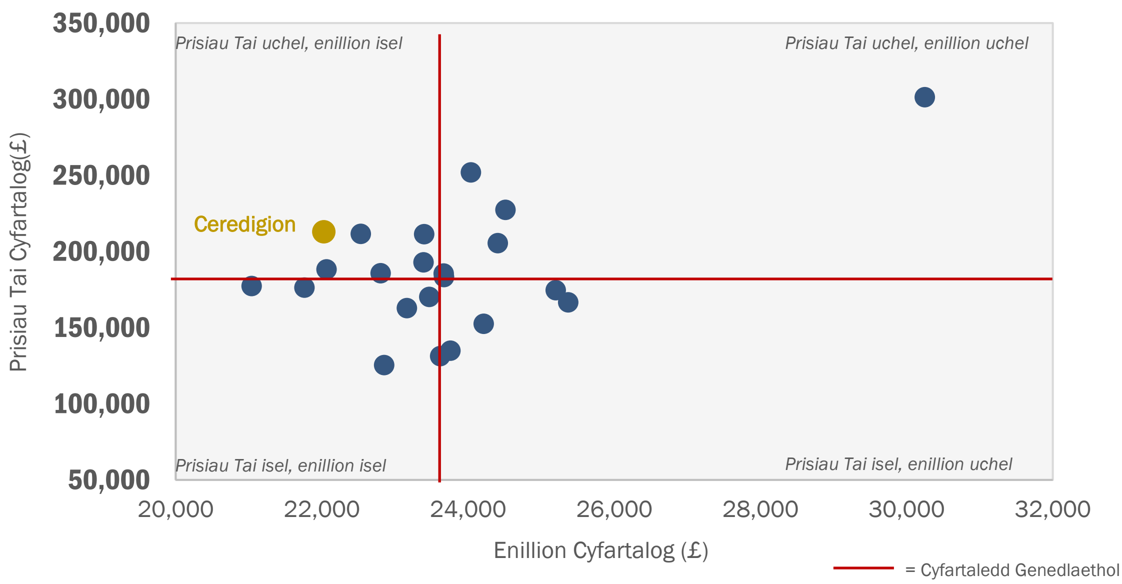
Mae **lefelau incwm isel a rhenti uchel** hefyd yn golygu y gall fod yn anodd fforddio rhentu'n lleol. Mae pris cyfartalog rhentu eiddo yng Ngheredigion oddeutu £730, ond mae prisiau rhent yn amrywio ar draws y sir, ac o un math o eiddo i'r llall.[256] Gall y cyflenwad o eiddo rhent fod yn eithaf prin mewn nifer o ardaloedd y tu allan i Aberystwyth, a hyd yn oed yn y dref ei hun mae'r farchnad rhent yn tueddu i fod yn dai myfyrwyr yn bennaf, sy'n gwthio'r prisiau i fyny.

Pan gaiff lefel yr enillion blynyddol cyfartalog ei mapio ochr yn ochr â phrisiau eiddo, mae Ceredigion yn bendant iawn yn y categori 'Prisiau Tai Uchel ac Enillion Isel', a'r sir sydd â'r gymhareb 'waethaf' rhwng prisiau tai ac enillion yn genedlaethol, h.y. y prisiau tai uchaf a'r enillion isaf, gweler Ffigur 7.26.

---

[256] Home.co.uk (2021). 'Ceredigion Market Rent Summary'. [Online]. Available at: Home.co.uk: Ceredigion Market Rent Summary (Accessed: 4.09.21).

Ffigur 7.26: Prisiau Tai cyfartalog i gymharu ag Enillion Cyfartalog ar draws Cymru



Ffynhonnell: Cronfa Tir EM, Mynegai Prisiau Tai ac Arolwg Blynyddol o Oriau ac Enillion ONS (2020)

Yn ystod 2020 hefyd, Cymru a welodd y **cynnydd mwyaf ym mlaendaliadau prynwyr tro cyntaf** ar draws holl ranbarthau'r DU, sef 25%. Yn nhermau ariannol roedd hwn yn gynnydd o £6,634.[257] Mi fydd angen cymorth ychwanegol i brynwyr tro cyntaf, stoc dai mwy fforddiadwy o ansawdd gwell, a mwy o swyddi sy'n talu'n well o fewn y sir yn y dyfodol, i wneud prynu neu rentu tŷ yn fwy fforddiadwy i bobl leol yng Ngheredigion. I'r perwyl hwn, gall opsiynau tai amgen hefyd ddod yn fwy cyffredin yn y sir, megis Tai Dan Arweiniad y Gymuned, a ddefnyddir yn llwyddiannus mewn rhannau eraill o Gymru, gan gynnwys siroedd cyfagos Gwynedd a Sir Gâr.

Mae gan Geredigion **gyfran uchel o hen stoc dai**, all fod yn oer iawn neu'n llaith, neu'n beryglus o ran cwympo a baglu. Mae hyn yn gwneud hi'n anodd addasu a gwella diogelwch ac effeithlonrwydd ynni'r cartrefi hyn. Gall y problemau hyn fod yn waeth yng nghymunedau gwledig Ceredigion, all fod yn fwy agored i amodau'r tywydd a heb fynediad at brif gyflenwad nwy. Mae tai o ansawdd gwael mewn ardaloedd gwledig (e.e. Llansantffraid 1, Lledrod a Melindwr), ynghyd â'r cyfraddau cymharol uchel o orlenwi mewn rhai rhannau o drefi (Aberystwyth, Llanbedr P.S. ac Aberteifi) yn gwaethygu sefyllfa dai gymharol wael Ceredigion.[258] Gall tai annigonol o ansawdd gwael effeithio ar iechyd a lles, er enghraifft, gall arwain at broblemau megis clefydau cronig ac anafiadau, a gall gael effaith niweidiol ar ddatblygiad plant.

Yn ôl **Adroddiad Anghydraddoldeb yng Nghymru'r Dyfodol**, mae menywod, lleiafrifoedd ethnig a phobl anabl yn fwy tebygol o brofi anawsterau tai a hawlio budd-daliadau tai, ac yn llai tebygol o berchen ar eiddo. Yn yr un modd, mae tua 50% o'r boblogaeth Ddu, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yng Nghymru yn byw mewn llety rhent o'i gymharu ag ychydig llai na thraean o'r boblogaeth wyn[259]. Er bod mwy o debygolrwydd y bydd menywod, LGBTQ+, cymunedau lleiafrifoedd ethnig a phobl ag anableddau yn byw mewn tai gwael, mae'r mwyafrif o bobl sy'n ddigartref neu'n cysgu ar y stryd yn ddynion[260]. Mae'n debygol y bydd llawer o'r newidiadau ym mholisi'r llywodraeth sy'n ymwneud â newidiadau i dai a budd-daliadau tai yn effeithio fwyaf ar y grwpiau hyn. Mae tystiolaeth sy'n awgrymu mai'r grwpiau hyn fydd y rhai mwyaf difreintiedig yn sgil datgarboneiddio'r system dai, os caiff ei gyflawni'n aflwyddiannus. [261]

[257] Halifax, 12 months to December 2020, UK Finance. Online: https://www.lloydsbankinggroup.com/media/press-releases/2021/halifax/soaring-house-prices-failed-to-deter-first-time-buyers-2020.html. Retrieved: 22/06/2021.

[258] Welsh Government (2019) 'Welsh Index of Multiple Deprivation (WIMD) 2019'. [Online]. Available at: WIMD - Ceredigion (gov.wales)(Accessed: 4.10.21).

[259] Dr MacBride-Stewart, S. a Dr Parken, A. (2021). Anghydraddoldeb yng Nghymru'r Dyfodol: Meysydd i weithredu arnynt mewn gwaith, hinsawdd a newid demograffig – Adroddiad Llawn. [Ar-lein]. Ar gael yn: Tueddiadau yng Nghymru'r Dyfodol (cenedlaethau'r dyfodol.cymru) (Cyrchwyd: 07.02.2021).

[260] ibid

[261] ibid

Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (VAWDASV)

Mae Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (VAWDASV) yn drosedd sylfaenol yn erbyn hawliau dynol, yn ffynhonnell a chanlyniad i anghydraddoldeb, a gall fod yn niweidiol i deuluoedd, plant, a'r gymdeithas yn ei chyfanrwydd. Mae VAWDASV yn cynnwys, ymhlith pethau eraill: cam-drin domestig, trais rhywiol, priodas dan orfod, anffurfio organau cenhedlu benywod, camfanteisio rhywiol, masnachu pobl, cam-drin plant yn rhywiol, a gorfodaeth.

Yn 2015, cyflwynodd Llywodraeth Cymru Ddeddf Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru), a arweiniodd at Strategaeth Genedlaethol (2016-2021) sy'n anelu at gael ymateb gwell o du'r sector cyhoeddus i drais yn erbyn menywod, trais ar sail rhywedd, cam-drin domestig a thrais rhywiol. Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 hefyd yn anelu at atal VAWDASV a chynorthwyo'r rhai sy'n ei oroesi.

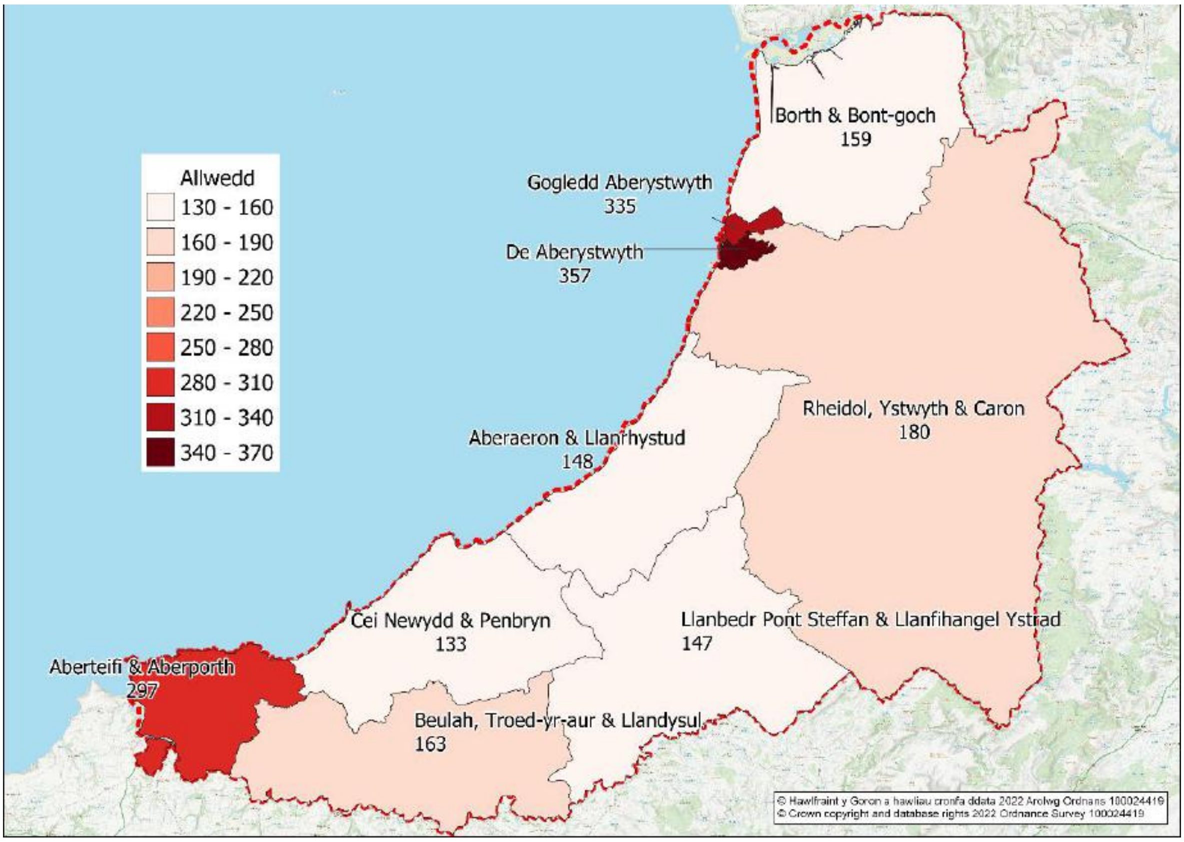
Mae nifer y **troseddau treisgar** yng Ngheredigion yn cynyddu. Yn ystod 2020-21, adroddwyd 1919 achos o drais yn erbyn y person gan Heddlu Dyfed Powys, sef cynnydd o 11% (neu +183 o droseddau yr adroddwyd amdanynt) ers 2018-19.[262] Mae rhanbarth Gorllewin Cymru (Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro) hefyd wedi gweld cynnydd o'r fath yn y nifer o droseddau treisgar yr adroddwyd amdanynt.

Mi all y duedd gynyddol hon fod yn adlewyrchiad o system gofnodi well gan yr heddlu, am fod Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, a Deddf Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (VAWDASV) 2015 wedi gwthio troseddau treisgar i fyny'r agenda dros y blynyddoedd diwethaf, ochr yn ochr â mwy o ddioddefwyr yn rhoi gwybod am droseddau.

Mae Ffigur 7.27 isod yn dangos y nifer o droseddau treisgar yr adroddwyd amdanynt fesul ardal gymunedol yng Ngheredigion yn ystod 2020-21.[263] Mae troseddau treisgar yn erbyn y person yn broblem ledled y sir, ond mae'r troseddau'n tueddu i glystyru o amgylch y prif drefi, megis Aberystwyth ac Aberteifi. Mae nodweddion gwledig Ceredigion (arfordir hir, ardaloedd mynyddig eang a chymunedau anghysbell) yn golygu bod nodi llwybrau troseddol posib yn gallu bod yn gryn her. Hefyd, mae arfordir Ceredigion yn gyrchfan twristiaid poblogaidd, sydd â'i oblygiadau ei hun o ran troseddu.

[262] Dyfed Powys Police (2021) Crimes by Community Area.
[263] Ibid.

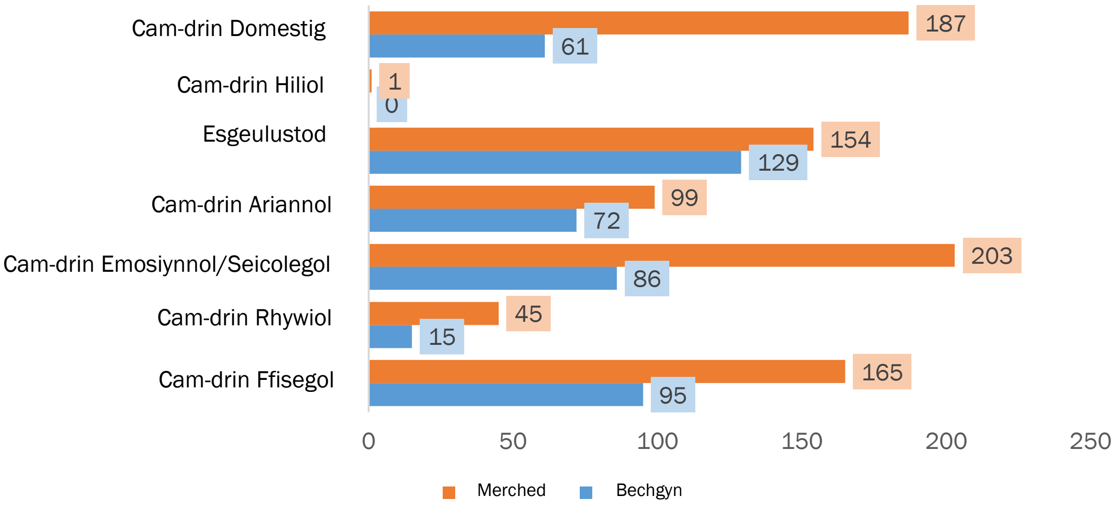
Ffigur 7.27: Nifer troseddau treisgar yn erbyn y person fesul ardal gymunedol yng Ngheredigion (2020-21)



Ffynhonnell: Heddlu Dyfed Powys (2021)

Data 2018-19 yw'r mwyaf diweddar ar gyfer **cam-drin honedig** yng Ngheredigion (gweler Ffigur 7.28). Mae'r problemau hyn yn effeithio ar ddynion a menywod, ond fel y dengys y dystiolaeth, mae menywod yn tueddu i gael eu heffeithio'n anghymesur gan lawer o'r trais a'r cam-drin. Y tri math mwyaf cyffredin o gam-drin honedig a adroddwyd yn ystod 2018 yng Ngheredigion oedd: **cam-drin emosiynol a seicolegol** (289 o ddioddefwyr) (mae'r math hwn o gam-drin yn golygu bod unigolyn yn ymddwyn tuag at unigolyn arall mewn ffordd all arwain at drawma seicolegol, gan gynnwys gorbryder, iselder, neu anhwylder straen wedi trawma), **esgeulustod** (pan fydd unigolyn yn amddifadu oedolyn agored i niwed o'r gofal angenrheidiol i sicrhau iechyd corfforol neu feddyliol yr oedolyn agored i niwed) (283 o ddioddefwyr) a **cham-drin domestig** (248 o ddioddefwyr).

Ffigur 7.28: Mathau o gam-drin honedig yng Ngheredigion yn ôl mesur a rhywedd (2018-19)



Ffynhonnell: StatsCymru (2019)[264]

Mae'n galondid gweld bod nifer dioddefwyr honedig cam-drin emosiynol a seicolegol a cham-drin domestig wedi gostwng yng Ngheredigion ers 2016-17, gyda chyfraddau cam-drin domestig yn gostwng 40%, serch hynny, mae un dioddefwr yn dal i fod yn nifer rhy uchel. I'r gwrthwyneb, mae'r nifer sydd wedi dioddef esgeulustod wedi cynyddu'n sylweddol ers 2016-17, gymaint â 47%, yn bennaf o ganlyniad i gynnydd sydyn yn nifer y dioddefwyr gwrywaidd (i fyny 72%). Wrth symud ymlaen, bydd angen i gyrff cyhoeddus a sefydliadau'r trydydd sector monitro'r cynyddiad yn fanwl, wrth hefyd sicrhau bod strategaethau ataliad effeithiol mewn lle i liniaru cynyddiad pellach.

Mae angen data pellach ar lefel gymunedol i ddeall tueddiadau'r presennol a'r dyfodol o ran cyfraddau cam-drin yng Ngheredigion a'i chymunedau. Mae'n debygol bod y pandemig wedi achosi cynnydd mewn rhai mathau o gam-drin, megis cam-drin domestig, wrth i'r cyfnodau clo gyfyngu ar symudedd a lleihau cylchoedd cymdeithasol unigolion sy'n wynebu risg. Yn ogystal, mi all yr ansicrwydd, ofn, pryderon ariannol a phryderon iechyd yn sgil y pandemig fod wedi arwain at drais a phroblemau seicolegol ar aelwydydd. Mae'n destun pryder bod adroddiadau'r Swyddfa Ystadegau Gwladol yn nodi cynnydd o 12% yn y nifer o achosion o gam-drin domestig a gyfeiriwyd at sylw cymorth i ddioddefwyr ar draws Cymru a Lloegr ganol Mai 2020.[265]

Hefyd, mae yna fwlch o ran tystiolaeth am drais yn erbyn menywod sy'n fudwyr, yn ffoaduriaid neu'n ceisio lloches (gan gynnwys rhai o'r gymuned Sipsiwn a Theithwyr) yng Nghymru, ar lefel leol a chenedlaethol. Canfu'r '*Unchartered Territory Rapid Review'* bod menywod mudol yn wynebu risg arbennig o ddioddef trais domestig am eu bod yn wynebu'r ofn ychwanegol y gallai rhoi gwybod am gamdriniaeth greu cymhlethdodau o ran gorfodaeth mewnfudo, gan arwain at allgludiad.[266] Yn ogystal, gall menywod o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig ddod dan bwysau diwylliannol a chymdeithasol, ac mi allant benderfynu aros yn eu perthynas dreisgar am eu bod yn ofni cael eu heithrio'n gymdeithasol. Mae angen gwaith pellach i sicrhau bod profiadau cymunedau ymylol ac amrywiol yn cael eu cofnodi a'u cynnwys.

Disgwylir y bydd iteriad nesaf y Strategaeth Genedlaethol ar gyfer Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (VAWDASV) yn cael ei gyhoeddi gan Lywodraeth Cymru'n nes ymlaen eleni (2021). Bydd y strategaeth yn gosod uchelgais o greu dull system gyfan o fynd i'r afael â VAWDASV.

[264] Stats Wales (2019). 'Types of alleged abuse by local authority, measure and age of alleged victim'. [Online]. Available at: Types of alleged abuse by local authority, measure and age of alleged victim (gov.wales)(Accessed: 18.10.21).

[265] Office for National Statistics (2020). 'Domestic abuse in England and Wales overview: November 2020'. [Online]. Available at: Domestic abuse in England and Wales overview - Office for National Statistics (ons.gov.uk) (Accessed: 18.10.21).

[266] Assami, A. and Hopkins, J.C. (2021) 'Uncharted Territory Review'. Public Health Wales NHS Trust.

7.5 Gofalu a Chyfrifoldebau

Mae **cydbwysedd da rhwng bywyd a gwaith** yn hanfodol i lesiant. Bydd cydbwysedd iach rhwng bywyd a gwaith yn golygu pethau gwahanol i bobl wahanol. I rai, mi all olygu rhannu amser yn gyfartal rhwng gwaith a hamdden, ond i eraill mae'n ymwneud â theimlo'n fodlon gyda'r ddwy agwedd ar fywyd. Gall hyn gynnwys cyflogwyr sy'n cefnogi llesiant ac iechyd meddwl drwy fod yn hyblyg ynghylch ymrwymiadau gweithwyr y tu allan i'r gwaith, megis caniatáu oriau hyblyg, gweithio gartref, cywasgu oriau gwaith, neu ganiatáu absenoldeb â thâl i ofalu am ddibynyddion mewn argyfwng. Mae gweithwyr sy'n derbyn y buddiannau hyn yn nodi llai o straen, llai o ddiffygio, ac maent 40% yn llai tebygol o roi'r gorau i'w gwaith na rhai sydd ddim yn derbyn y buddiannau hyn.[267]

Nid yw'n syndod felly bod cydbwysedd da rhwng bywyd a gwaith yn nodwedd amlwg yn ein harolwg llesiant. Nododd ymatebwyr y byddai cydbwysedd gwell rhwng bywyd a gwaith yn rhoi mwy o amser tu allan i oriau gwaith i gymryd rhan mewn amryw o weithgareddau a fyddai'n cynorthwyo gyda'u llesiant, nawr ac yn y dyfodol, a amlinellir yn Ffigur 7.29.

Ffigur 7.29: Gweithgareddau a nodwyd gan drigolion Ceredigion fel rhai pwysig i gefnogi'u llesiant, nawr ac yn y dyfodol

Ffynhonnell: Arolwg Llesiant Rhanbarthol (2021)

Weithiau gall fod yn hawdd normaleiddio oriau gwaith hir neu fod dan straen aruthrol. Cafodd hyn ei danlinellu yn ein harolwg llesiant, gyda nifer o ymatebwyr yn dweud eu bod angen "*oriau gwaith byrrach*", *"disgwyliadau is o du rheolwyr*" a "*mwy o amser o'r gwaith"* i wella'u llesiant. Ac eithrio Sir Gaerfyrddin, mae gweithwyr yng Ngheredigion yn tueddu i weithio oriau ychydig yn hirach bob wythnos (37 awr) o'i gymharu â gweithwyr o fewn awdurdodau lleol cyfagos yng Nghanolbarth a Gorllewin Cymru; Sir Benfro (36.8 awr) a Phowys (35 awr).[268] Hefyd, mae'r gyfran o weithwyr amser llawn yng Ngheredigion (72.4%) yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol (71.0%).[269] Mi all hyn esbonio'n rhannol pam y mae ymatebwyr yng Ngheredigion yn teimlo eu bod angen cydbwysedd gwell rhwng bywyd a gwaith.

Ar y llaw arall, mae Arolwg Cenedlaethol Cymru'n dangos bod gan weithwyr yng Nghanolbarth Cymru (gan gynnwys Ceredigion a Phowys) mwy o ddewis o ran trefniadau gweithio na rhanbarthau eraill ledled Cymru. Yn ystod 2019-20, rhanbarth Canolbarth Cymru oedd â'r ganran uchaf o weithwyr oedd yn dewis:

- Gweithio gartref yn ystod oriau gwaith arferol (32%), yr uchaf o blith y pum rhanbarth a'r cyfartaledd cenedlaethol (27%)
- Gweithio'n rhan-amser (37%), oedd yn sylweddol uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol (29%)
- Gweithio oriau hyblyg (40%), yr uchaf o blith y pum rhanbarth a'r cyfartaledd cenedlaethol (34%)

Ar ben hynny, dewisodd 27% o'r ymatebwyr i arolwg rhanbarth Canolbarth Cymru 'bob amser' pan ofynnwyd y cwestiwn – '*ydych chi'n gallu dylanwadu ar benderfyniadau sefydliadol yn y gwaith?'*, sef canran uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol (19%).

---

[267] Kelly, E. L. and Phyllis, M. (2020). *Overload: How good jobs went bad and what we can do about it.* Princeton University Press.

[268] ONS (2020). 'Earnings and hours worked, place of residence by local authority: ASHE Table 8'. [Online]. Available at: Earnings and hours worked, place of residence by local authority: ASHE Table 8 - Office for National Statistics (ons.gov.uk) (Accessed: 6.10.21).

[269] Ibid.

Fodd bynnag, nid yw'r data hwn yn rhoi ystyriaeth i effaith pandemig COVID-19, a fydd wedi cael effaith fawr ar y canlyniadau ar draws y pum rhanbarth. Mae'n debygol bod yna fwy o ymwybyddiaeth o gydbwysedd bywyd a gwaith ers dechrau'r pandemig, ac felly mae'r gweithlu'n fwy ymwybodol o'i bwysigrwydd ac yn fwy hyderus yn gofyn am newidiadau i'w patrymau gwaith. Hefyd, mae'n debygol bod rhai wrthi'n ailwerthuso'u cydbwysedd bywyd a gwaith yn dilyn cyfnodau clo cenedlaethol, a'r cyfleoedd all ddod yn sgil gweithio o bell, megis treulio mwy o amser gyda'r teulu yn ystod egwyl cinio.

Gall sicrhau cydbwysedd rhwng rhianta a gwaith fod yn her i nifer fawr o rieni. Bydd angen mwy o gymorth ar rai ohonynt nag eraill, megis rhieni ifanc, rhieni ag anableddau neu broblemau iechyd, gofalwyr di-dâl, aelwydydd incwm isel, rhieni â phroblemau cyffuriau ac alcohol, a rhieni maeth. Yn arbennig, bydd angen cymorth ar deuluoedd plant sydd â chyflyrau iechyd, iechyd meddwl a datblygiadol.

Gall gofalu am berson arall ddod â boddhad a chryfhau perthynas, ond mi all hefyd gael effaith negyddol ar fywyd personol unigolyn, yn sgil cyfuniad o ofynion gwaith a gofynion eraill. Gall gofalwyr di-dâl sy'n gweithio ei chael hi'n anodd jyglo swydd a'u cyfrifoldebau gofalu, all olygu eu bod yn rhoi'r gorau i'w gwaith neu'n lleihau eu horiau gwaith. Mae ymchwil yn dangos y gall darparu dros 50 awr o ofal di-dâl olygu bod unigolyn yn fwy tebygol o nodi fod ei iechyd yn wael.[270] Ar adeg y Cyfrifiad yn 2011, roedd yna 8,700 (11.4%) o ofalwyr di-dâl yng Ngheredigion (sy'n debyg i'r cyfartaledd cenedlaethol, sef 12%), gyda 4% yn darparu dros 50 awr o ofal di-dâl yr wythnos.[271] Mae hyn wedi cynyddu ychydig ers Cyfrifiad 2001 (+1,000), pan oedd 10.7% (neu 7,700) o boblogaeth Ceredigion yn ofalwyr di-dâl.[272]

Mae pandemig COVID-19 wedi ychwanegu at yr anawsterau a wynebir gan weithwyr di-dâl. Yn ôl adroddiad gan Care UK, adroddodd tri chwarter gofalwyr y DU (74%) eu bod wedi ymlâdd o ganlyniad i'r pandemig, a nododd dros traean ohonynt (35%) nad oeddent yn teimlo eu bod yn ymdopi â'u rôl gofalu di-dâl.[273] Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru hefyd wedi tanlinellu bod nifer o berthnasoedd gofalu wedi dirywio yn ystod y pandemig, gan gael effaith negyddol ar y gofalwr yn ogystal â'r unigolyn sy'n derbyn gofal.[274]

Mae ein hymgysylliad â Chynghrair Gofalwyr Ceredigion, sef fforwm o bobl broffesiynol sy'n darparu gwasanaethau i ofalwyr di-dâl a'r rhai sy'n derbyn gofal ganddynt yng Ngheredigion, wedi amlygu nifer o newidiadau pan ofynnwyd beth oedd angen ei newid i sicrhau llesiant gofalwyr di-dâl cenedlaethau'r dyfodol. Yn arbennig, cyfeiriwyd at newidiadau economaidd, fel y gwelir yn Ffigur 7.30 isod.

[270] West Wales Care Partnership (2021). 'Carers'. [Online]. Available at: http://www.wwcp-data.org.uk/carers (Accessed: 6.10.21).

[271] NOMIS (2013). 'Provision of unpaid Care: QS301EW'. [Online]. Available at: https://www.nomisweb.co.uk/census/2011/qs301ew (Accessed: 5.10.21).

[272] NOMIS (2003). 'Health and provision of unpaid care: KS008'. [Online]. Available at: https://www.nomisweb.co.uk/census/2001/ks008 (Accessed: 5.10.21).

[273] Carers UK (2021). 'Carers Week: worn out unpaid carers uncertain the services they relied on will continue post-pandemic'. [Online]. Available at: https://www.carersuk.org/news-and-campaigns/news/carers-week-worn-out-unpaid-carers-uncertain-the-services-they-relied-on-will-continue-post-pandemic (Accessed: 6.10.21).

[274] Burrows, D. Jones, S. Lyttleton-Smith, J. Sheehan, L. (2021). 'Voices of Carers during the COVID-19 Pandemic: Message for the future of unpaid caring in Wales'. [Online]. Available at: https://phw.nhs.wales/publications/publications1/voices-of-carers-during-the-covid-19-pandemic-messages-for-the-future-of-unpaid-caring-in-wales/ (Accessed: 6.10.21).

Ffigur 7.30: Ymatebion enghreifftiol gan Gynghrair Gofalwyr Ceredigion pan ofynnwyd – 'Beth sydd angen newid i sicrhau llesiant economaidd cenedlaethau'r dyfodol?'

Mwy o angen am gofal ailosodiad

- Mae argaeledd gofal ailosodiad/seibiant wedi'i effeithio'n eithafol yn ystod y pandemig.
- Mae hyn wedi effeithio'n andwyol ar allu gofalwyr di-dâl i: weithio, mynychu hyfforddiant, treulio amser gydag aelodau'r teulu a chymryd seibiant rhag gofalu.

Mwy o dai priodol a fforddiadwy ar gael

- Yng Ngheredigion, gall tai addas gymryd amser hir i'w cael neu yn waeth ni fydd ar gael i'r rhai sy'n derbyn gofal.
- Mae hyn yn achosi straen yn rhannol pan fydd anghenion yr unigolyn wedi newid yn sydyn oherwydd bod iechyd neu les yn dirywio.

Effeithir yn andwyol ar allu ennillion

- Mae gofalwyr di-dâl yn dioddef yn waeth. Yn aml, mae angen lleihau oriau gwaith a ceisio am oriau swyddi mwy hyblyg a felly cyflog îs.
- Mae pensiwn hefyd yn cael ei effeithio. Hyd yn oed os yw'r rol ofalu wedi dod i ben cyn i'r gofalwr gyrraedd oedran pensiwn, bydd yr effaith economaidd dal yn bodoli.

Ffynhonnell: Digwyddiad Rhanddeiliaid Cynghrair Gofalwyr Ceredigion (2021)

Yn aml, dibynnir ar ofalwyr di-dâl i lenwi bylchau yn y gwasanaethau a ddarperir, yn enwedig pan fydd cronfeydd cyhoeddus dan bwysau, neu pan fydd llai o bobl yn gymwys i dderbyn y gofal cymdeithasol a ddarperir gan y wladwriaeth.[275] Yn sgil demograffig sy'n heneiddio, mae nifer y gofalwyr di-dâl yng Ngheredigion yn debygol o gynyddu yn y dyfodol. Mae'r Nod Llesiant 'Cymru Iachach' yn cydnabod rôl amhrisiadwy gofalwyr di-dâl o fewn cymunedau Cymru. I gwrdd â'r nod hwn a gofynion ein demograffig yn y dyfodol, mi fydd angen i agweddau ataliol Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) ddod yn rhan annatod o wasanaethau cyhoeddus, a darparwyr gwasanaethau allweddol. Hefyd, bydd angen inni barhau i gydnabod y rôl hanfodol a chwaraeir gan y gweithlu anffurfiol hwn, a darparu gwasanaethau cymorth effeithiol i atal gofalwyr rhag cyrraedd pen eu tennyn.

Mae'n bosib na fydd ffyrdd newydd o weithio, megis mwy o weithio o bell yn y dyfodol, yn addas i bawb, er enghraifft rhieni, all ei chael hi'n anodd gweithio gartref a rhianta ar yr un pryd. Mae'r pandemig hefyd wedi creu mwy o ymwybyddiaeth o'r angen am well cymorth iechyd meddwl yn y gweithle. Canfu'r Gwasanaeth Cynghori, Cymodi a Chyflafareddu (ACAS) bod dros traean (36%) cyflogwyr Prydain wedi gwella eu cymorth iechyd meddwl ers dechrau pandemig COVID-19.[276] Mae cymorth iechyd meddwl a llesiant, ochr yn ochr ag oriau gwaith hyblyg, wedi dringo'r agenda yn gyflym o fewn sefydliadau yn ystod cyfnod y pandemig, ac mae hynny'n darparu cyfle i adeiladu mwy o wydnwch yn y gweithlu yn y dyfodol, yn ogystal â gwella llesiant, gan ganiatáu inni greu Ceredigion a Chymru gydnerth ac iachach.

---

[275] National Assembly for Wales (2018). 'The cost of caring for an ageing population'. [Online]. Available at: https://senedd.wales/laid%20documents/cr-ld11773/cr-ld11773-e.pdf (Accessed: 6.10.21).

[276] The Advisory, Conciliation and Arbitration Service (2021). 'Over a third of businesses report that employee mental health support has got better since the start of the pandemic.' [Online]. Available at: https://www.acas.org.uk/over-a-third-of-businesses-report-that-employee-mental-health-support-has-got-better (Accessed: 6.10.21).

7.6 Iechyd ar gyfer y Dyfodol

Ymddygiadau Iach ac Iechyd Oedolion

Ceir cyswllt annatod rhwng **iechyd a lles**. Ceir sawl cydberthynas rhwng lles da a **chanlyniadau iechyd corfforol**, megis ymateb gwell gan y system imiwnedd, hir oes, clefydau yn datblygu yn arafach ac iechyd cardiofasgwlaidd i enwi rhai yn unig.[277]

Mae **Asesiad Poblogaeth Gorllewin Cymru** (a gyhoeddwyd yn 2022) yn darparu asesiad o angen am ofal a chymorth, ac anghenion cymorth gofalwyr yng Ngorllewin Cymru. Mae hefyd yn asesu i ba raddau nad yw'r anghenion hynny'n cael eu diwallu, a lefel y gwasanaethau sydd eu hangen i ddiwallu'r anghenion hynny. Mae Asesiad Poblogaeth Gorllewin Cymru yn canolbwyntio ar anghenion iechyd a gofal cymdeithasol trigolion Gorllewin Cymru, ac felly mae'n cyd-fynd yn agos iawn â'r Asesiad hwn.

Mae'r casgliadau o Asesiad Poblogaeth Gorllewin Cymru 2022 yn llywio'r meysydd blaenoriaeth iechyd ar gyfer Ceredigion. Mae Tabl 7.6 isod yn rhoi crynodeb o'r casgliadau hyn o dan yr un ar ddeg maes blaenoriaeth a nodir yn Asesiad Poblogaeth Gorllewin Cymru, sef: Plant a Phobl Ifanc; Iechyd Meddwl; Iechyd ac Anableddau Corfforol; Anabledd Dysgu; Nam ar y Synhwyrau; Awtistiaeth; Gofalwyr Di-dâl; Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol; Pobl Hŷn a Dementia. I gael y rhestr lawn o negeseuon allweddol, effaith pandemig COVID-19 ar y boblogaeth, a nodi bylchau a meysydd i'w gwella, cyfeiriwch at Atodiad 13. (*Sylwer: mae'r materion a'r blaenoriaethau iechyd hyn yn berthnasol i bob un o'r cyfnodau bywyd yn yr Asesiad, ond maent wedi'u lleoli yn yr Adran Oedolion er hwylustod.)*

Tabl 7.6: Crynodeb o'r negeseuon allweddol o Asesiad Poblogaeth Gorllewin Cymru 2022 o dan y deg maes blaenoriaeth.

Grŵp Poblogaeth / Maes Blaenoriaeth	Crynodeb o'r negeseuon allweddol
Plant a Phobl Ifanc	Roedd plant a phobl ifanc o ardaloedd o dlodi yn wynebu risg uwch o iechyd meddwl a llesiant gwael. Mae pandemig COVID-19 yn creu heriau newydd i'r Gwasanaethau Cymdeithasol o ran adnabod plant sydd mewn 'perygl'. Ers y pandemig, mae'r rhanbarth wedi gweld cynnydd yn nifer y Plant a Phobl Ifanc sy'n ceisio cymorth gydag anawsterau emosiynol a meddyliol cymhleth.
Iechyd meddwl	Gall pandemig COVID-19 gael effeithiau tymor byr ar iechyd meddwl oherwydd cyfnodau o ynysu; fodd bynnag, mae'r effeithiau hirdymor yn aneglur. Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith waeth ar bobl o gefndiroedd du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig (BAME).
Iechyd ac Anableddau Corfforol	Mae'r sefyllfa ar gyfer pobl ag anableddau wedi gwella; fodd bynnag, mae angen gwneud rhagor o waith ar hygyrchedd. Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith barhaol ar iechyd corfforol a meddyliol y bobl hynny sy'n gorfod gwarchod eu hunain yn ystod y pandemig, ac mae unigolion yn dangos problemau iechyd mwy cymhleth oherwydd yr oedi cyn ceisio cymorth.
Nam ar y synhwyrau	Rhagwelir y bydd namau ar y golwg a'r clyw yn cynyddu yng Ngorllewin Cymru. Mae pandemig COVID-19 wedi arwain at nifer o heriau i bobl â nam ar y synhwyrau, er enghraifft, anawsterau cyfathrebu, mynediad at wybodaeth, teimlo'n ynysig ac unigrwydd.
Awtistiaeth	Mae tua 4,000 o bobl awtistig yn byw yng Ngorllewin Cymru. Bydd angen mwy o arian ar gyfer gwasanaethau arbenigol wrth i gyfraddau diagnosis ac amlder o fewn y gymuned gynyddu. Mae pandemig COVID-19 wedi effeithio ar y gofal a'r cymorth sydd ar gael i bobl awtistig, yn ogystal ag effeithio'n negyddol ar eu hiechyd meddwl a'u llesiant.

[277] Department of Health (2014). 'The relationship between wellbeing and health.' [Online]. Available at: The relationship between wellbeing and health (publishing.service.gov.uk) (Accessed: 22.10.21).

Anabledd Dysgu	Rhagwelir y bydd poblogaeth pobl ag anableddau dysgu yng Ngorllewin Cymru yn parhau i fod yn gymharol sefydlog ar y cyfan tra disgwylir i nifer y bobl sy'n cael diagnosis o anableddau dysgu difrifol a lluosog a phobl hŷn ag anableddau dysgu gynyddu. Mae pobl ag anableddau dysgu yn fwy tebygol o gael iechyd corfforol a meddyliol gwaeth, yn aml yn gysylltiedig â diet gwael, lefelau isel o weithgarwch corfforol, ysmygu ac ati. Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith arbennig ar iechyd meddwl a llesiant unigolion ag anableddau dysgu, ac mae'r pandemig wedi effeithio ar fynediad i rai gwasanaethau (e.e. cyfleoedd dydd a seibiannau byr).
Camddefnyddio Sylweddau	Yn ddiweddar, mae Llywodraeth Cymru wedi lansio ei Chynllun Cyflawni newydd ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau (cyffuriau ac alcohol) ar gyfer 2019-2022.[278] Mae'r cynllun newydd yn adeiladu ar y cynnydd a wnaed yn ystod y strategaeth ddiwethaf ac mae'n gyfeiriad allweddol. Mae'n bosibl bod pandemig COVID-19 wedi cael effaith sylweddol ar gamddefnyddio sylweddau, ond nid yw data ar gael ar hyn o bryd.
Gofalwyr Di-dâl	Mae canfod a hunan-adnabod gofalwyr di-dâl yn gynnar yn hanfodol er mwyn sicrhau mynediad at gymorth a chefnogaeth. Cafodd pandemig COVID-19 effaith negyddol ar lesiant cymdeithasol ac economaidd gofalwyr (e.e. gofalwyr ifanc heb gael saib o ofalu a rhyngweithio cymdeithasol â chyfoedion a ddarperir gan yr ysgol ac ati).
Pobl Hŷn	Mae gan Orllewin Cymru gyfran uwch o bobl hŷn na'r cyfartaledd ar draws Cymru. Mae pobl yn byw'n hwy gyda phroblemau sy'n fwyfwy cymhleth ond yn dymuno aros yn eu cartrefi. Cafodd pandemig COVID-19 effaith negyddol ar iechyd meddwl pobl hŷn oherwydd ynysu cymdeithasol ac anghenion gofal cynyddol posibl oherwydd 'COVID hir'. Oherwydd y cyfraddau marwolaethau a adroddwyd mewn gofal preswyl oherwydd COVID, mae pobl hŷn bellach yn llawer mwy amharod i fynd i leoliadau gofal preswyl, gan arwain at lawer mwy o alw am lety arall.
Dementia	Mae disgwyl i nifer y bobl sy'n byw gyda dementia yng Ngorllewin Cymru gynyddu. Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith negyddol anghymesur ar bobl sy'n byw gyda dementia gan fod dementia yn un o'r ffactorau risg sy'n annibynnol ar oedran ar gyfer difrifoldeb a marwolaeth mewn cleifion COVID-19.
Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol	Mae Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol yn broblem iechyd cyhoeddus fawr, yn fater cyfiawnder troseddol ac yn ymyriad ar hawliau dynol. Mae ymchwil yn awgrymu bod cyfyngiadau iechyd cyhoeddus COVID-19 wedi effeithio'n negyddol ar lefel Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol. Mae'n debygol bod graddfa a natur Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol wedi gwaethygu – cynnydd mewn galwadau i ganolfannau llinell gymorth.

Ffynhonnell: Addaswyd o Bartneriaeth Gofal Gorllewin Cymru (2022). Trosolwg o Asesiad Poblogaeth Gorllewin Cymru 2022. td.1 -18.

Blaenoriaeth Iechyd: Gordewdra

Yng Ngheredigion, yn debyg i weddill Cymru a'r byd datblygedig, mae mwy o bobl yn ei chael hi'n anodd i gynnal pwysau iach. Mae dros hanner yr oedolion (58.4%) yng Ngheredigion **dros eu pwysau neu'n ordew**, sy'n debyg iawn i'r cyfartaledd cenedlaethol (60%)[279]. Ers 2012/13, mae canran yr oedolion yng Ngheredigion sy'n **ordew** (pobl 16+ oed sydd â mynegai màs y corff o 30 neu fwy) wedi cynyddu 18.1%, o 18% yn 2012/13 i 21% yn 2018-19. & 2019-20[280] [281]. At hynny, mae cyfradd gordewdra oedolion Ceredigion yn dal i fyny â chyfartaledd Cymru. Yn ôl Llywodraeth Cymru, os bydd y tueddiadau presennol yn parhau, bydd 64% o oedolion Cymru dros eu pwysau neu'n ordew erbyn 2030[282].

[278] Welsh Government (2019). Substance Misuse deliver plan 2019 to 2022. [Online]. Available at: Substance misuse delivery plan: 2019 to 2022 | GOV.WALES (Accessed: 15.02.22).
[279] Ystadegau Cymru (2021). Ffyrdd o fyw oedolion yn ôl awdurdod lleol a bwrdd iechyd, 2018-1 a 2019-20. [Ar-lein]. Ar gael yn: Ffyrdd o fyw oedolion yn ôl awdurdod lleol a bwrdd iechyd, 2016-17 i 2019-20 (llyw.cymru) (Cyrchwyd: 18.02.22).
[280] Ibid.
[281] Llywodraeth Cymru (2014). Ystadegau Cryno Ardaloedd Lleol Ceredigion. [Ar-lein]. Ar gael yn: Dogfen fframwaith proffil ALl (llyw.cymru) (Cyrchwyd: 18.02.22).
[282] Llywodraeth Cymru (2019). Pwysau Iach: Cymru Iach: Ein huchelgeisiau cenedlaethol i atal a lleihau gordewdra yng Nghymru. [Ar-lein]. Ar gael yn: consultaton-document_0.pdf (llyw.cymru) (Cyrchwyd: 18.02.22).

Mae gordewdra yn cael effaith sylweddol ar iechyd a llesiant pobl, er enghraifft, cael BMI uwch yw'r prif ffactor risg ar gyfer byw gyda salwch hirdymor[283]. Gordewdra yw un o'r achosion o afiechyd a marwolaeth gynnar y gellir ei atal fwyaf ac yn achos uniongyrchol afiechydon y galon yn ogystal â rhai mathau o ganser[284]. At hynny, amcangyfrifir bod dros 100,000 o achosion o ddiabetes math 2 yng Nghymru yn gysylltiedig â gordewdra[285]. Mae gordewdra yn effeithio ar iechyd a llesiant pobl, ond mae hefyd yn cael effaith ddifrifol ar ddatblygiad economaidd, gan gostio miliynau i'r gwasanaethau iechyd a gofal a'r gymdeithas gyfan. Yn 2011, roedd gordewdra wedi costio £73 miliwn i GIG Cymru[286]. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn amcangyfrif erbyn 2050 y bydd cost gordewdra i GIG Cymru yn codi i £465 miliwn, ac yn rhagamcanu mai £2.4 biliwn fydd y gost i'r gymdeithas a'r economi[287].

Mae **Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach** Llywodraeth Cymru yn cydnabod bod achosion a sbardunau gordewdra yn gymhleth. Yng Nghymru, mae argaeledd bwyd cyfleus, rhad, dwys o ran egni a dirywiad yn yr awydd neu'r angen i fod yn actif yn gorfforol wedi cyfrannu at y lefelau cynyddol o bobl sydd dros bwysau neu'n ordew[288]. At hynny, mae gan ordewdra nifer o benderfynyddion nad yw'n gyfyngedig i ymddygiadau iach unigol, ond sy'n ymgorffori penderfynyddion economaidd-gymdeithasol ac amgylcheddol eraill (fel incwm, tai, addysg, rhyw, ethnigrwydd ac ati)[289].

Bydd rhoi'r camau gweithredu yn y Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach ar waith yn allweddol i wrthdroi'r duedd gynyddol hon. Mae'r strategaeth yn rhoi blaenoriaeth uwch ar ymyrraeth gynnar i bobl sydd dros bwysau a gordewdra er mwyn ysgogi newid a hybu ymddygiad pwysau iach. Mae aelod-sefydliadau y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus eisoes wedi dechrau ymgorffori egwyddorion craidd y Strategaeth yn eu gwaith. Er enghraifft, mae'r Strategaeth yn rhan annatod o **Fframwaith Iechyd a Llesiant Hywel Dda**. Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda hefyd yn symud tuag at fodel cymdeithasol o iechyd a llesiant a ffocws cymunedol hirdymor ar atal. Er mwyn cyflawni '**Cymru Iachach'**, bydd angen i wahanol sefydliadau gydweithio â chymunedau ac unigolion i alluogi newid.

Blaenoriaeth Iechyd: Diabetes

Yn ôl Diabetes UK, Cymru sydd â'r nifer uchaf o achosion o **ddiabetes** yn y DU[290]. Yn 2020, roedd mwy na 209,015 o bobl yng Nghymru yn byw gyda diabetes (sy'n cyfateb i 7.6% o'r boblogaeth 17 oed a hŷn), ac mae gan tua 90% ohonynt Ddiabetes Math 2. Yn rhanbarth Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, mae'r ffigur hwn yn codi i 7.9%[291]. Mae nifer y bobl sy'n byw gyda diabetes yng Nghymru yn cynyddu flwyddyn ar ôl blwyddyn. Mae llawer o'r cynnydd mewn Diabetes Math 2 wedi'i ysgogi'n bennaf gan y boblogaeth sy'n heneiddio a chynnydd yn nifer y bobl dros bwysau[292]. Derbynnir yn gyffredinol mai'r cynnydd yn yr achosion o ddiabetes yw'r argyfwng iechyd sy'n tyfu gyflymaf y mae Cymru yn ei wynebu. Os bydd y tueddiadau presennol yn parhau, mae'n bosib y bydd gan 11.7% o boblogaeth Ceredigion ddiabetes erbyn 2025[293], tra gallai 311,000 o bobl yng Nghymru fod â diabetes erbyn 2030[294].

Mae gan bobl sy'n byw gyda diabetes risg sylweddol uwch o ddatblygu salwch difrifol, mynd i'r ysbyty a marw cyn pryd o'i gymharu â'r boblogaeth nad yw'n ddiabetig. Mae Diabetes Math 2 yn fwy cyffredin mewn ardaloedd o amddifadedd. Mae'r rhai sydd yn yr 20% mwyaf difreintiedig o'r boblogaeth un a hanner gwaith yn fwy tebygol na'r cyfartaledd o gael diabetes ar unrhyw oedran penodol. At hynny, mae 9% o'r rhai sy'n byw yn yr ardal fwyaf difreintiedig yng Nghymru yn dweud eu bod yn byw gyda diabetes o'i gymharu â 6% o'r rhai sy'n byw yn yr ardaloedd

[283] GIG (2022). Trosolwg: Gordewdra. [Ar-lein]. Ar gael yn: Obesity – NHS (www.nhs.uk) (Cyrchwyd: 18.02.22).
[284] Llywodraeth Cymru (2019). Pwysau Iach: Cymru Iach: Ein huchelgeisiau cenedlaethol i atal a lleihau gordewdra yng Nghymru. [Ar-lein]. Ar gael yn: consultaton-document_0.pdf (llyw.cymru) (Cyrchwyd: 18.02.22).
[285] Iechyd Cyhoeddus Cymru (2018). Yr achos dros weithredu ar ordewdra yng Nghymru. [Ar-lein]. Ar gael yn: Yr achos dros weithredu ar ordewdra yng Nghymru 1118.indd (Cyrchwyd: 18.02.22).
[286] Ibid.
[287] Ibid.
[288] Llywodraeth Cymru (2019). Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach. [Ar-lein]. Ar gael yn: Adroddiad Blynyddol Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gogledd Cymru (llyw.cymru) (Cyrchwyd; 18.02.22).
[289] McHale, C. T., Laidlawn, A. H., & Cecil, J. E. (2020). Primary care patient and practitioner views of weight and weight-related discussion: A mixed-methods study. BMJ Open, 10. https://bmjopen.bmj.com/content/10/3/e034023
[290] Diabetes UK (2021). Diabetes in Wales. [Ar-lein]. Ar gael yn: Diabetes in Wales | Diabetes UK (Cyrchwyd: 18.02.22).
[291] Diabetes UK (2020). Cycling Nurses from Ceredigion win diabetes UK Cymru Award for their fundraising achievement. [Ar-lein]. Ar gael yn: Cycling nurses from Ceredigion win Diabetes UK Cymru Award for their fundraising achievement | Diabetes UK (Cyrchwyd: 18.02.22).
[292] Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda 2016). Cynllun Diabetes Diweddariad Mawrth 2016. [Ar-lein]. Ar gael yn: Microsoft Word – Item16Annex4 Hywel Dda Diweddariad Diabetes (wales.nhs.uk) (Cyrchwyd: 18.02.22).
[293] Ibid.
[294] Diabetes UK (2021). Diabetes in Wales. [Ar-lein]. Ar gael yn: Diabetes in Wales | Diabetes UK (Cyrchwyd: 18.02.22).

lleiaf difreintiedig (gwahaniaeth o 3 phwynt canran)[295]. Mae hyn yn dangos yr effaith benodol y mae tlodi a phenderfynyddion economaidd-gymdeithasol yn ei chael ar iechyd.

Gyda diagnosis newydd o Ddiabetes Math 2 bob munud, mae'r pwysau ariannol a roddir ar y GIG yn dechrau bod yn anghynaliadwy. Mae GIG Cymru yn gwario tua £500 miliwn y flwyddyn ar ofal sy'n gysylltiedig â diabetes, sef 10% o'i gyllideb flynyddol. Yr ystadegyn a adroddwyd gan Diabetes UK sy'n achos pryder yw'r un sy'n amcangyfrif y gallai 580,000 yn rhagor o bobl yng Nghymru fod mewn perygl o ddatblygu Diabetes Math 2[296]. Fodd bynnag, gellir atal Diabetes Math 2 trwy newidiadau ffordd o fyw ac ymddygiad, gan gynnwys cynyddu gweithgarwch corfforol, peidio ag ysmygu a gwella diet[297]. Yn gadarnhaol, mae **Cynllun Diabetes Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda (diweddariad 2016)**[298] yn nodi bod gwasanaethau diabetes yn gwella ar draws y rhanbarth ac ar draws Cymru. Er enghraifft, yn 2013, bu farw 300 o bobl o ddiabetes, ffigur oedd wedi gostwng o 420 o farwolaethau yn 2009. Fodd bynnag, mae angen gwneud gwaith pellach i sicrhau bod cynnydd yn parhau a bod y tueddiadau presennol yn cael eu gwrthdroi.

Blaenoriaeth Iechyd: 'Covid hir'

Er y gall symptomau COVID-19 ddod i ben i'r mwyafrif, mae rhai pobl yn profi effeithiau tymor hwy y feirws. Mae **'COVID Hir'** yn derm a ddefnyddir i ddisgrifio symptomau sy'n parhau i ddatblygu ar ôl cyfnod acíwt COVID-19 sy'n cynnwys COVID-19 symptomatig parhaus (o 4 i 12 wythnos) a syndrom ôl-COVID-19 (12 wythnos neu fwy)[299]. Mae tystiolaeth ddiweddar yn awgrymu y gallai tua 1 o bob 5 o bobl a effeithir gan COVID-19 fod yn profi symptomau dair wythnos ar ôl dal yr haint, a gallai 1 o bob 10 gael eu heffeithio o hyd ymhen tri mis, neu fwy, ar ôl yr haint cychwynnol[300]. Mae symptomau parhaus yn cynnwys blinder, diffyg anadl ac anhawster canolbwyntio, sydd i gyd yn effeithio ar iechyd meddwl, llesiant a gallu rhywun i weithio[301].

Mae ymchwil gan ONS yn dangos bod COVID Hir yn effeithio'n anghymesur ar rai grwpiau[302], megis; rhyw, oedran, anabledd, amddifadedd a phobl â rhai dewisiadau ffordd o fyw afiach/clefydau cronig. Mae'r casgliadau'n awgrymu'r canlynol:

- Dywedodd 6.6% o fenywod o'i gymharu â 5.8% o ddynion eu bod yn profi COVID hir.
- O unrhyw grŵp oedran, y rhai 30-49 oed oedd fwyaf tebygol o adrodd eu bod yn profi COVID hir (8.0%).
- Roedd oedolion anabl (8.0%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi profi COVID hir nag oedolion nad ydynt yn anabl (5.4%).
- Roedd amddifadedd hefyd yn ffactor sy'n cyfrannu, gydag 8.4% o oedolion sy'n byw yn ardaloedd mwyaf difreintiedig y DU yn dweud eu bod wedi profi COVID hir, o'i gymharu â 5.2% o oedolion sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig.
- Roedd unigolion gyda rhai ffactorau risg cysylltiedig â ffordd o fyw fel ysmygu, gweithgarwch corfforol a gordewdra mewn mwy o berygl o brofi COVID hir.

Mae'n bwysig nodi bod yr amcangyfrifon hyn yn achosion hunan-gofnodedig o COVID hir a brofwyd gan ymatebwyr ac nid ydynt yn ddiagnosis clinigol. At hynny, dim ond ar lefel y DU y mae'r data ar gael.

Mae gwybodaeth ddiweddar yn dangos bod y ffactorau risg ar gyfer COVID-19 wedi ehangu anghydraddoldebau iechyd, er enghraifft, mewn gordewdra. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod gan bobl sydd dros bwysau neu'n ordew

[295] Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda (2016). Cynllun Diabetes Diweddariad Mawrth 2016. [Ar-lein]. Ar gael yn: Microsoft Word – Item16Annex4 Diweddariad Diabetes Hywel Dda (wales.nhs.uk) (Cyrchwyd: 18.02.22).
[296] Diabetes UK (2021). Diabetes in Wales. [Ar-lein]. Ar gael yn: Diabetes in Wales | Diabetes UK (Cyrchwyd: 18.02.22).
[297] Ibid.
[298] Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda (2016). Cynllun Diabetes Diweddariad Mawrth 2016. [Ar-lein]. Ar gael yn: Microsoft Word – Item16Annex4 Diweddariad Diabetes Hywel Dda (wales.nhs.uk) (Cyrchwyd: 18.02.22).
[299] Iechyd Cyhoeddus Cymru (2022). 'COVID Hir (Syndrom Ôl-COVID-19). [Ar-lein]. Ar gael yn: COVID Hir (Syndrom Ôl-COVID-19) – Iechyd Cyhoeddus Cymru (nhs.wales) (Cyrchwyd: 21.02.22).

[300] Llywodraeth Cymru (2021). Llwybr Cymunedol Cymru Gyfan ar gyfer COVID Hir. [Ar-lein]. Ar gael yn: Llwybr Cymunedol Cymru Gyfan ar gyfer COVID Hir | LLYW.CYMRU (Cyrchwyd: 21.02.22).
[301] Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda (2021). Adroddiad Blynyddol y Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus 2020-21: Lleihau Anghydraddoldebau Iechyd a Hyrwyddo Iechyd Cyfartal.
[302] ONS (2021). Coronavirus and the social impacts of 'long COVID' on people's lives in Great Britain: 7 April to 13 June 2021. [Ar-lein]. Ar gael yn: Prevalence of ongoing symptoms following coronavirus (COVID-19) infection in the UK – Office for National Statistics (ons.gov.uk) (Cyrchwyd: 22.02.22).

fwy o risg o brofi'n bositif am COVID-19 (yn enwedig ymysg grwpiau BAME), mynd i'r ysbyty os ydynt wedi'u heintio â COVID-19, cael eu derbyn i ofal dwys, a bod â mwy o risg o farwolaeth cysylltiedig â COVID-19[303].

Mae Adroddiad Blynyddol 2020-21 Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yn nodi y bydd dealltwriaeth well o'r symptomau a amlinellir uchod yn helpu gyda rheolaeth hirdymor, ond mae'n cydnabod y bydd hyn yn rhoi baich ychwanegol ar y GIG a gallu pobl i ddychwelyd i'r gwaith a bywyd[304]. Mae GIG Cymru a phartneriaid eraill yn cydweithio i gael dealltwriaeth well o'r syndrom[305]. Efallai y bydd angen dull adsefydlu ar bobl â COVID hir ac efallai y bydd angen i rai fynd i'r ysbyty i gael archwiliadau pellach. Mae GIG Cymru a Llywodraeth Cymru wedi datblygu **Llwybr Cymunedol Cymru Gyfan ar gyfer COVID Hir[306]** ac mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yn cynnig cymorth pellach i bobl â COVID hir.

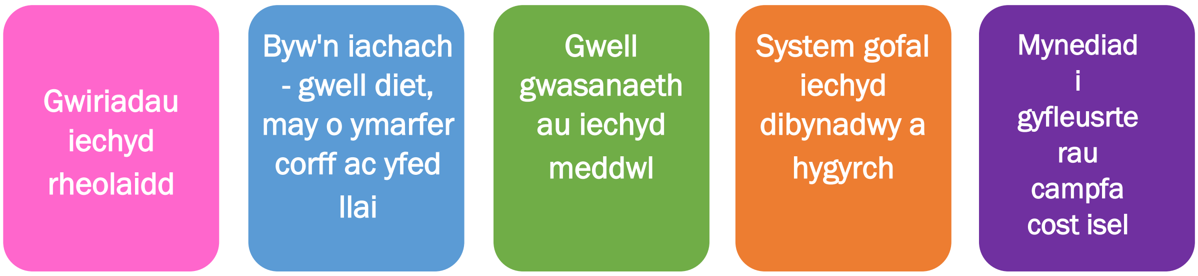
Ymddygiadau Iach

Mae **ymddygiad iach cadarnhaol** ymhlith oedolion yn gysylltiedig gyda lles uchel, er enghraifft, mae'r unigolion hyn yn fwy tebygol o gael diet iach, o gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ac maent yn llai tebygol o ysmygu neu gymryd cyffuriau.[307]

Mae'r nod o **'Gymru Iachach'** yn golygu bod angen i gyrff cyhoeddus gosod nodau sydd yn hybu 'Cymdeithas lle mae llesiant corfforol a meddyliol pobl cystal â phosibl a lle deellir dewisiadau ac ymddygiadau sydd o fudd i iechyd yn y dyfodol'. Mae'r penderfynyddion yma yn drawsbynciol ac yn gysylltiedig i nodau llesiant cenedlaethol arall megis, **'Cymru Lewyrchus', 'Cymru fwy Cyfartal'** a **'Cymru o Gymunedau Cydlynys'**.

Gwell ansawdd gwasanaethau gofal iechyd, a mynediad atynt, a mwy o wasanaethau hamdden, a mynediad atynt, oedd yr atebion mwyaf cyffredin mewn ymateb i'r cwestiwn ar yr hyn y gallai unigolion ei wneud i wella eu lles corfforol a / neu feddyliol eu hunain, a ymddangosodd yn yr Arolwg Llesiant. Rhoddwyd lle amlwg i iechyd corfforol a meddyliol yn ein Harolwg Lles, ac mae Ffigur 7.31 yn rhoi crynodeb o'r prif gamau y byddai ymatebwyr yn eu cymryd neu'r cymorth y byddai angen iddynt ei gael er mwyn gwella'u lles corfforol a/neu feddyliol.

Ffigur 7.31: Camau a nodwyd gan ymatebwyr i wella eu lles corfforol a/neu feddyliol eu hunain



Ffynhonnell: BGC Ceredigion, Yr Arolwg Lles (2021)

Roedd 13% o sylwadau yn ymwneud a gwella mynediad at wasanaethau iechyd, hyn oedd yr ymateb mwyaf cyffredin. Roedd hyn yn cynnwys gofal cychwynnol, gofal eilaidd, gwasanaethau iechyd meddwl a gwasanaethau deintyddol, megis "…gwell gwasanaeth iechyd…", "gwiriadau iechyd a deintyddol am ddim yn rheolaidd" a "mynediad gwell i Feddygon Teulu…".

Rydym yn gwybod bod Byrddau Iechyd ledled Cymru wedi gweld cynyddiad yn eu galw dros y 18 mis diwethaf, gyda GIG Cymru yn adrodd yr amseroedd aros hiraf ym mis Awst 2021. Mae adnoddau Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda (BIPHDa) hefyd yn cael eu hymestyn. Mae'r ffigurau diweddaraf (Awst 2021) yn awgrymu bod 21,178 o gleifion yn aros am wasanaethau diagnostig neu therapi (hynny yw, y gweithdrefnau sy'n ofynnol ar gyfer canfod, adnabod a

---

[303] Public Health England (2020). Excess weight and COVID-19. Insights from new evidence. [Ar-lein]. Ar gael yn: Excess Weight and COVID-19 (publishing.service.gov.uk) (Cyrchwyd: 22.02.22).
[304] Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda (2021). Adroddiad Blynyddol y Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus 2020-21: Lleihau Anghydraddoldebau Iechyd a Hyrwyddo Iechyd Cyfartal.
[305] Conffederasiwn y GIG (2022). Gofal COVID hir yng Nghymru. [Ar-lein]. Ar gael yn: Gofal COVID Hir yng Nghymru | Conffederasiwn y GIG (Cyrchwyd: 21.02.22).
[306] Llywodraeth Cymru (2021). Llwybr Cymunedol Cymru Gyfan ar gyfer COVID Hir. [Ar-lein]. Ar gael yn: Llwybr Cymunedol Cymru Gyfan ar gyfer COVID Hir | LLYW.CYMRU (Cyrchwyd: 21.02.22).
[307] Department of Health

thrin cyflwr meddygol), sydd yn gynnydd o 24% ers Awst 2019 (4,100 claf ychwanegol). Rydym hefyd yn gwybod bod gwasanaethau ambiwlans yn profi sialensiau.

Ynghyd a gwella mynediad at wasanaethau gofal iechyd, oedd yr angen am fwy o fynediad at ddosbarthiadau hamddenol ac ymarfer corff sydd yn addas, fforddiadwy ac am ddim. Roedd sylwadau yn cynnwys "gwell mynediad i gampfeydd yn yr ardaloedd gwledig…", "mwy o ddosbarthiadau ymarfer corf…" a "mynediad at gyfleusterau am gost resymol". Roedd canolfannau hamdden a rhedwyd gan yr awdurdod lleol yng Ngheredigion wedi cau am amser hir i atal y risg o ledaenu COVID-19. Mae'r rhai sydd wedi ail-agor yn aml ddim ond yn gadael aelodau cyfredol i ddefnyddio'r cyfleusterau, sydd yn medru esbonio'r awydd am fwy o fynediad atynt.

Y cyfnod fel oedolyn yw'r amser i sefydlu **ymddygiad iach** i ddiogelu ein hiechyd nawr ac yn y dyfodol. Yn ôl Iechyd Cyhoeddus Cymru, yn ystod 2016/17 – 2018/19, roedd Ceredigion yn cynnwys **trydedd cyfran isaf y rhai sy'n ysmygu yng Nghymru** (16.6%), sy'n is na'r cyfartaledd yng Nghymru, sef 18.4%.[308] Ceir cydberthynas rhwng y ffigurau hyn a marwoldeb y gellir ei briodoli i ysmygu yng Ngheredigion, ac mae hwn yn cyfateb â'r trydydd isaf hefyd ar draws Cymru, sef 228 fesul 100,000. Er bod cyfraddau ysmygu wedi bod yn gostwng yn gyson yn ardal BIPHDd, gwelwyd y duedd hon yn cael ei gwrthdroi yng Ngheredigion, wrth i'r cyffredinrwydd godi bob blwyddyn ers 2013/14.[309]

Mae'r data diweddaraf (2018/19) yn dangos bod cyfradd ysmygu Hywel Dda ar gyfer plant 11-16 oed fymryn yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol (3.3% o'i gymharu â 3.6%). Mae cyfraddau ysmygu cenedlaethol ar gyfer pobl ifanc 11 i 15 oed wedi gostwng ers 1998 o 13% i tua 3.6%. Fodd bynnag, mae 8% o bobl ifanc 15-16 oed yn dal i ysmygu'n rheolaidd – ac nid yw'r ffigur hwn wedi gostwng ers 2013[310].

Yng Ngheredigion, mae'r cyfraddau ysmygu yn uwch yn ne Ceredigion nag y maent yng ngogledd Ceredigion, ac mae ymchwil yn dangos bod cyfraddau ysmygu yn uwch mewn ardaloedd mwy difreintiedig.[311] Mae'r mapiau yn Ffigurau 7.32 yn cymharu amddifadedd ar draws Cymru gyda chyfraddau ysmygu yn ardal Hywel Dda. Ceir ychydig gydberthynas rhwng y ddau mewn ardaloedd fel Aberteifi. Mae ymchwil hefyd yn dangos bod cyfraddau ysmygu yn uwch ymhlith pobl â chyflwr iechyd meddwl, pobl sy'n ymwneud â'r system cyfiawnder troseddol, oedolion sy'n profi digartrefedd, plant sy'n derbyn gofal a phobl LGBTQ[312] [313].

Mae'r cynnydd mewn cyfraddau ysmygu yn effeithio ar ein cyrhaeddiad o ran **Cymru Iachach** ond hefyd **Cymru Fwy Cyfartal**. Mae hyn yn dynodi bod angen gwneud gwaith penodol ac wedi'i dargedu o hyd mewn perthynas â rhoi'r gorau i smygu.

---

308 Public Health Wales (2016/18-2018/19) Adults who smoke.

309 Public Health Wales (2021)

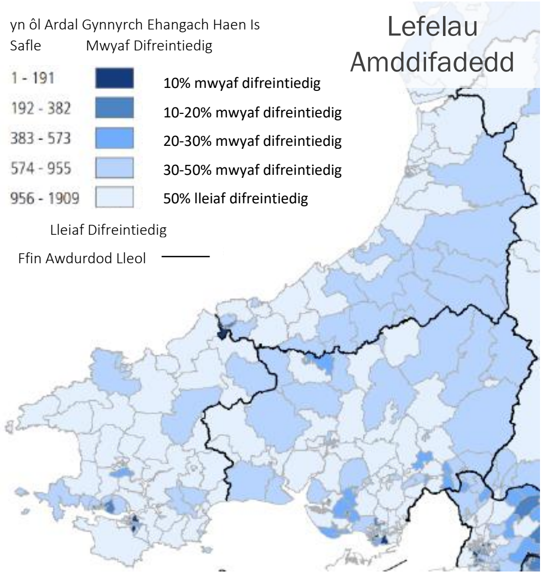
310 Action on Smoking and Health (2022). Smoking and young people. [Online]. Ar gael yn: Smoking & Young People – Action on Smoking and Health (ash.wales) (Accessed: 17.02.22).

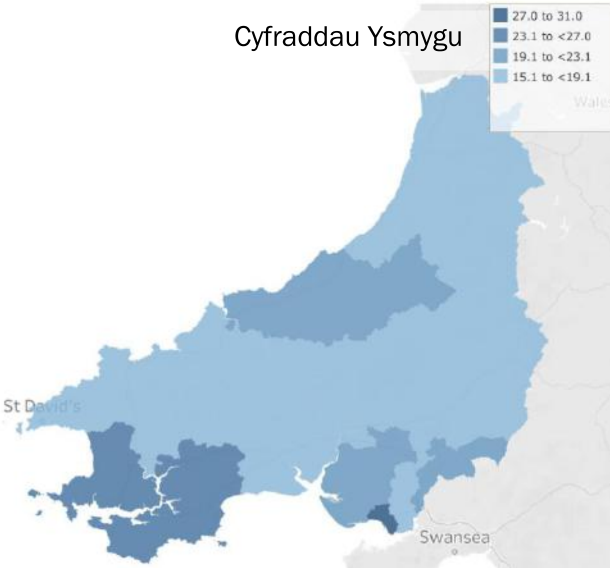
311 ONS (2020). 'Smoking habits in the UK and its constituent countries'. [Online]. Available at: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandlifeexpectancies/datasets/smokinghabitsintheukanditsconstituentcountries (Accessed: 25.10.21).

312 Cox, S. Dawkins, L. Robson, D. Soar, K. (2020). 'Smoking amongst adults experiencing homelessness: a systematic review of prevalence rates, interventions and the barriers and facilitators to quitting and staying quit'. *Cambridge University Press*. [Ar-lein]. Ar gael yn: Smoking amongst adults experiencing homelessness: a systematic review of prevalence rates, interventions and the barriers and facilitators to quitting and staying quit | Journal of Smoking Cessation | Cambridge Core (Cychwyd: 16.02.22).

313 Action on Smoking and Health (2019). Health inequalities and smoking. [Ar-lein]. Ar gael yn: ASH-Briefing_Health-Inequalities.pdf (Accessed: 16.02.22).

Ffigur 7.32: Map o ardal Hywel Dda yn ôl lefelau amddifadedd, o'u cymharu gyda chyfraddau ysmygu yn ardal Hywel Dda (2019)





Ffynhonnell: Hywel Dda (2019) a MALlC (2019) [314]

Bydd ffigurau blwyddyn nesaf yn hanfodol wrth ddeall effaith Pandemig COVID-19 ar y cyfraddau ysmygu presennol a'r cyfraddau ysmygu yn y dyfodol yng Ngheredigion. Mae'n bosibl y bydd cyfraddau ysmygu wedi codi yng Ngheredigion gan bod rhywfaint o ymchwil, megis y gwaith ymchwil gan Cancer Research UK, wedi nodi cynnydd sylweddol mewn cyfraddau ysmygu yn ystod y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf.[315] Gallai hyn fod yn gysylltiedig â'r pandemig yn dylanwadu ar fecanweithiau ymdopi nad ydynt yn iach.

Yn ôl Iechyd Cyhoeddus Cymru, yn ystod 2018/19-2019/20 dywedodd 18% o oedolion eu bod yn **yfed mwy o alcohol** na'r canllawiau wythnosol (hynny yw, mwy na'r canllawiau wythnosol cyfartalog o 14 uned) yng Ngheredigion.[316] Mae hyn yn gynnydd bach o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol (1%) ac yn gyson â'r cynnydd yn genedlaethol, fodd bynnag, mae'n dal yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol o 19% (Ffigur 7.33). Yn ystod 2016-17, gwelodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda y cyfraddau mwyaf o dderbyniadau i'r ysbyty oedd yn ymwneud ag alcohol ar gyfer cyflwr alcohol penodol ar draws Cymru. [317] Mae data diweddar gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn dangos bod y sir wedi gweld cynnydd o 13% yn y cyfraddau derbyn ar gyfer cyflyrau alcohol penodol ers 2015-16. Cynyddodd cyfraddau derbyn Sir Gaerfyrddin ar gyfer cyflyrau alcohol penodol yn sylweddol gan 25% ers 2015-16, a gwelwyd cynnydd bach yn Sir Benfro (3%). Mae'n werth nodi bod Ceredigion a Sir Gaerfyrddin wedi cyflwyno nyrsys cyswllt alcohol mewn ysbytai yn ystod y cyfnod hwn ond nid oes gan Sir Benfro wasanaeth cyswllt alcohol yn yr ysbyty.

Er nad oes data ar gael eto ar lefel awdurdod lleol, sy'n ystyried effaith COVID-19, canfu Iechyd Cyhoeddus Cymru bod 18% o bobl wedi adrodd eu bod wedi bod yn wedi yfed mwy o alcohol nag yr oeddent yn arfer ei yfed cyn y pandemig (sy'n cyfateb â 445,000 o oedolion) yng Nghymru.[318] Bydd angen monitro'r cyfraddau yfed alcohol yng Ngheredigion yn ofalus er mwyn sicrhau na fydd cyfraddau yfed yn dilyn y duedd genedlaethol.

---

314 Hywel Dda University Health Board (2021). A Rapid Desktop Tobacco and Smoking Health Needs Assessment for Hywel Dda University Health Board 2021.

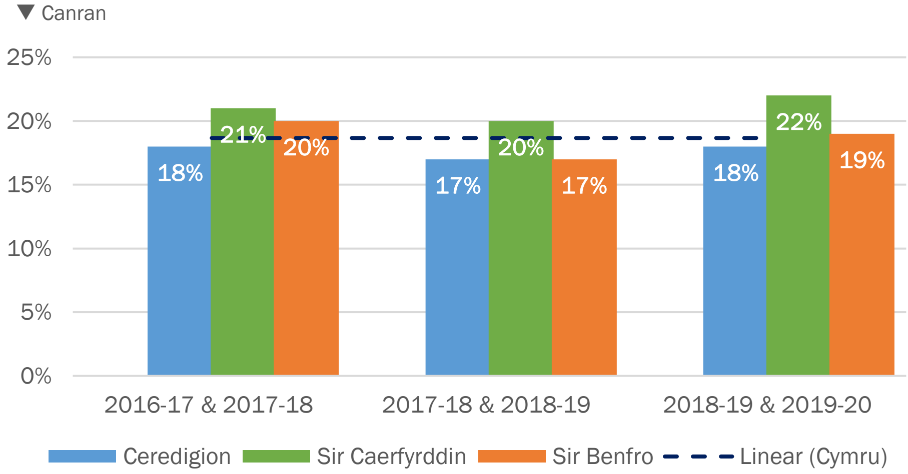
315 Cancer Research UK (2021). 'Smoking among young adults increased by 25% during first lockdown'. Online]. Available at: Smoking among young adults increased by 25% during first lockdown - Cancer Research UK - Cancer news (Accessed: 25.10.21).

316 StatsCymru (2018-19/2019-20) Ffordd o Fyw Oedolion yn ôl awdurdod lleol a bwrdd iechyd.

317 Public Health Wales (2019). Alcohol specific admissions European age-standardised rates, persons, Hywel Dda local authorities, 2017/18.

318 Public Health Wales (2021). 'Wales faces unprecedented triple challenge to health and wellbeing'. [Online] Available at: https://phw.nhs.wales/news/wales-faces-unprecedented-triple-challenge-to-health-and-wellbeing/ (Accessed: 24.10.21).

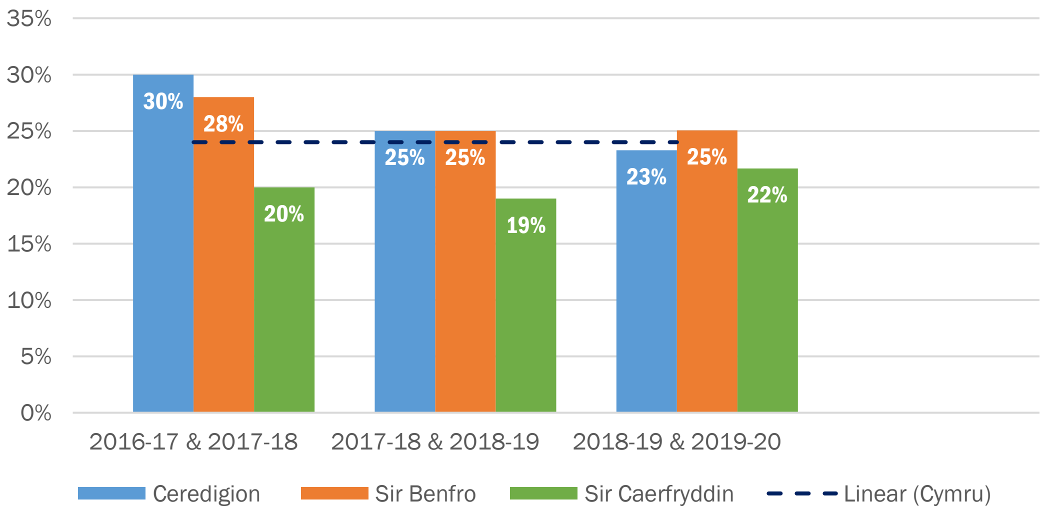
Ffigur 7.33: Canran yr oedolion sy'n cymryd mwy na 14 uned (dros ganllawiau) yng Ngorllewin Cymru (2016-2020)



Ffynhonnell: Stats Cymru, Arolwg Cenedlaethol Cymru (2021).[319]

Yn ôl y data diweddaraf, mae arferion bwyta preswylwyr Ceredigion yn **llai iach** nag yr oeddent yn flaenorol. Yn ystod 2018-19 a 2019-20, adroddodd 23% o oedolion yng Ngheredigion eu bod wedi bwyta pum darn neu fwy o ffrwythau a llysiau y diwrnod cynt, sydd ychydig yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol (24%). Er 2016-17 a 2017-18, mae cyfran yr oedolion yng Ngheredigion sy'n bwyta 5-y-dydd wedi gostwng 7%. Nid yw hyn yn cyd-fynd â'r duedd genedlaethol, sydd wedi aros yr un fath (trowch at Ffigur 7.34).

Ffigur 7.34: Canran yr oedolion a nododd eu bod wedi bwyta pump cyfran neu fwy o ffrwythau a llysiau y diwrnod blaenorol (2016-2020)



Ffynhonnell: Stats Cymru, Arolwg Cenedlaethol Cymru (2021)[320]

Gallai'r cynnydd mewn **tlodi bwyd** yn y sir esbonio'r cynnydd hwn yn rhannol. Mae nifer y parseli bwyd mewn argyfwng y mae banciau bwyd yn eu rhoi i bobl mewn argyfwng yn codi yng Ngheredigion, ac mae hon yn duedd a welir yn genedlaethol hefyd. Yn ystod 2019-20, dosbarthodd Banciau Bwyd Ymddiriedolaeth Trussell 1,962 o barseli bwyd i breswylwyr Ceredigion (mae hyn yn cyfateb â 2.7% o'r boblogaeth), ac roedd hyn wedi codi i 2,165 yn 2020-21, cynnydd o 10% o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol[321]. Gellir cysylltu'r cynnydd hwn gyda'r pandemig, sydd wedi

---

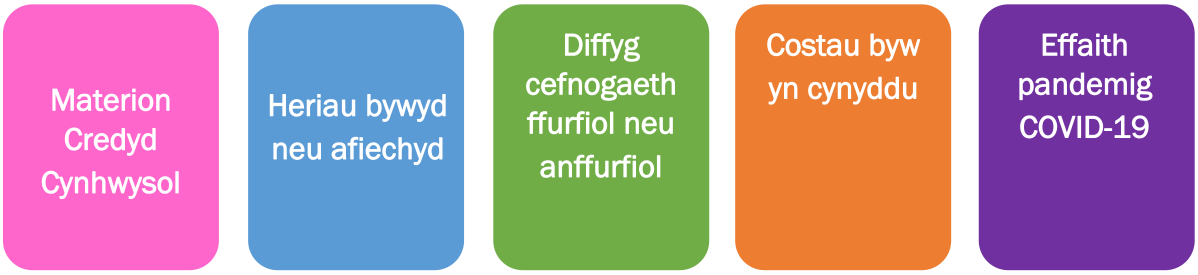
[319] Stats Wales (2020). 'Adult lifestyles by local authority and health board, 2016-2020.' [Online]. Available at: https://statswales.gov.wales/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-Lifestyles/adultlifestyles-by-localauthority-healthboard (Accessed: 25.10.21).

[320] Ibid.

[321] The Trussell Trust (2021). 'Latest Stats'. [Online]. Available at: End of Year Stats - The Trussell Trust(Accessed: 25.10.21).

ei gwneud yn anos i bobl fforddio prynu bwyd maethlon digonol. Yn ogystal, mae Ymddiriedolaeth Trussell wedi adrodd bod problemau gyda'r system budd-daliadau (megis oedi, annigonolrwydd a gostyngiadau), profiadau bywyd heriol neu salwch a diffyg cymorth anffurfiol a neu ffurfiol yn gyrru'r cynnydd yn y galw[322]. Mae hyn yn ychwanegol i'r cynnydd a welwyd eisoes mewn costau byw a thlodi yn y sir. Mae sbardunau tlodi bwyd wedi'i amlygu yn Ffigur 7.35.

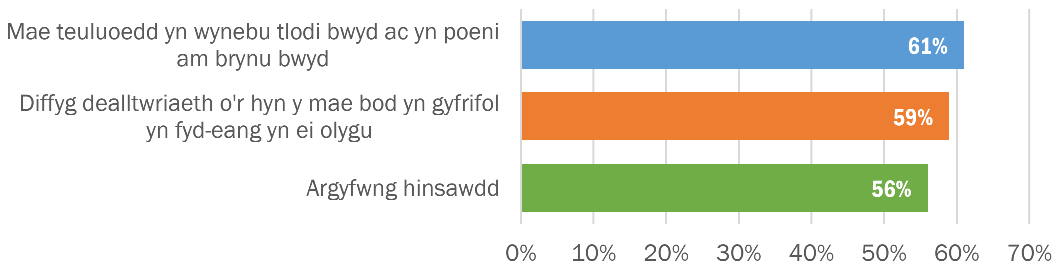
Ffigur 7.35: Sbardunau Tlodi Bwyd yng Ngheredigion a nodwyd yn ystod yr Ymgysylltiad Cyhoeddus rhwng Gorffennaf a Hydref 2021



Ffynhonnell: Arolwg Llesiant Rhanbarthol a Digwyddiadau i Randdeiliaid.

Amlygodd yr Arolwg Lles lefel y pryder ymhlith ymatebwyr yr arolwg ynghylch teuluoedd sy'n wynebu tlodi bwyd a fforddiadwyedd bwyd yn y dyfodol. Pan ofynnwyd – *'beth sy'n eich pryderu chi fwyaf am gyfrifoldeb byd-eang eich sir yn y dyfodol?',* nodwyd tlodi bwyd fel y pryder pennaf, wrth i 61% o ymatebwyr ddewis yr ateb hwn (Ffigur 7.36).

Ffigur 7.36: Y 3 prif peth sydd yn poeni ymatebwyr am cyfrifoldeb byd-eang



Ffynhonnell: BGC Ceredigion, Yr Arolwg Lles (2021)

Er mwyn mynd i'r afael â'r argyfwng tlodi bwyd sy'n tyfu yng Ngheredigion, sefydlwyd Banc Bwyd newydd yn Aberaeron. Yn ogystal, mae Canolfan Penparcau wedi sefydlu Prosiect Plannu Penparcau, sy'n ceisio rhoi sylw i dlodi bwyd yng ngogledd Ceredigion trwy weithio gyda'r ysgol leol, Tai Wales & West a theuluoedd i dyfu eu bwyd eu hunain a gwella mannau gwyrdd. Fodd bynnag, mae angen gwneud gwaith pellach i fynd i'r afael â'r broblem hon a gwrthdroi'r duedd lle y gwelir cynnydd a chyfrannu'n gadarnhaol at gyflawni **Cymru Iachach** a **Chymru mwy Cyfartal**.

Yn ystod 2015, cost anweithgarwch corfforol i GIG Cymru oedd £35 miliwn y flwyddyn[323]. Caiff ei gydnabod yn eang bod gweithgarwch corfforol yn gallu atal rhai o'r prif broblemau iechyd yng Nghymru, megis cyflyrau cronig fel diabetes math 2, clefyd y galon, sawl math o ganser, iselder, gorbryder, arthritis a dementia[324]. Mae canllawiau gweithgarwch corfforol yn argymell y dylai oedolion ceisio gwneud o leiaf 150 munud o weithgarwch cymedrol bob wythnos (e.e. cerdded yn gyflym, beicio, dawnsio ac ati); neu 75 munud o ymarfer corff egnïol (fel rhedeg) neu hyd

[322] The Trussell Trust (2021). 'Latest Stats'. [Online]. Available at: End of Year Stats - The Trussell Trust(Accessed: 25.10.21).
[323]GIG Cymru (2017). *Cost anweithgarwch corfforol i GIG Cymru yw £35m y flwyddyn – ymchwil newydd*. [Ar-lein]. Ar gael yn: Iechyd yng Nghymru | Cost anweithgarwch corfforol i GIG Cymru yw £35m y flwyddyn - ymchwil newydd (Cyrchwyd: 17.02.22).
[324] Department of Health and Social Care (2019). UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines. [Online]. Available at: UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines (publishing.service.gov.uk) (Accessed: 17.02.22).

yn oed cyfnodau byrrach o weithgarwch egnïol iawn (fel gwibio neu ddringo grisiau); neu gyfuniad o weithgarwch cymedrol, egnïol ac egnïol iawn[325].

Yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru, mae dros hanner yr oedolion yng Ngheredigion (63%) yn cyflawni'r canllawiau ynghylch gweithgarwch corfforol, y gyfran uchaf o blith y 22 awdurdod lleol. Fodd bynnag, mae De Ceredigion yn adrodd cyffredinrwydd is o ran y preswylwyr sy'n cyflawni'r canllawiau ynghylch gweithgarwch corfforol (51.7%) na Gogledd Ceredigion (57.2%). Er bod y cyfnod clo a chyfyngiadau COVID-19 yn cynnig y potensial i gynyddu anweithgarwch corfforol, canfu astudiaeth gan Chwaraeon Cymru bod gweithgarwch corfforol a chwaraeon yng Nghymru wedi aros ar yr un lefel yn fras yn ystod y cyfnod clo[326].

Gall cael mynediad at ganolfannau hamdden a champfeydd ein galluogi a'n hannog i gymryd rhan mewn mwy o weithgareddau chwaraeon. Mae Chwaraeon Cymru, y sefydliad cenedlaethol sy'n gyfrifol am ddatblygu a hyrwyddo chwaraeon a gweithgarwch corfforol yng Nghymru, yn nodi y gall ymarfer corff nid yn unig roi hwb i'n hiechyd corfforol, ond mae hefyd yn bwysig ar gyfer ein hiechyd meddwl a'n llesiant cyffredinol.[327] Yn yr Arolwg Llesiant, nododd dros draean (37%) o'r ymatebwyr fod methu ag ymarfer corff yn rheolaidd yn peri'r pryder mwyaf iddynt am aros yn iach yn gorfforol a/neu'n feddyliol iach yn y dyfodol. Ategwyd hyn gan 13% o'r ymatebwyr a nododd yn y sylwadau ysgrifenedig fod angen mwy o argaeledd neu fynediad at ddosbarthiadau hamdden ac ymarfer corff sy'n briodol, yn fforddiadwy neu'n rhad ac am ddim yng Ngheredigion.

Mae yna 6 Canolfan Hamdden yng Ngheredigion sydd yn darparu amrywiaeth o weithgareddau i bobl o bob oedran. Mae tabl 7.13 isod yn cynnwys y 6 Canolfan Hamdden yng Ngheredigion ac yn nodi os ydynt wedi'i rhedeg gan Gyngor Sir Ceredigion, neu wedi'i chynorthwyo gan Gyngor Sir Ceredigion.

Tabl 7.13 Canolfannau Hamdden yng Ngheredigion

Canolfan Hamdden	Darparwr
Canolfan Hamdden Aberaeron	Wedi'i rhedeg gan Gyngor Sir Ceredigion
Canolfan Hamdden Aberteifi	Wedi'i rhedeg gan Gyngor Sir Ceredigion
Canolfan Hamdden Llanbedr Pont Steffan	Wedi'i rhedeg gan Gyngor Sir Ceredigion
Aberystwyth – Canolfan Hamdden Plascrug	Wedi'i rhedeg gan Gyngor Sir Ceredigion
Canolfan Hamdden Calon Tysul	Wedi'i cynorthwyo gan Gyngor Sir Ceredigion
Canolfan Hamdden Caron	Wedi'i cynorthwyo gan Gyngor Sir Ceredigion

Ffynhonnell: Ceredigion Actif

Yn 2018-19 roedd tua 5,201 o ymweliadau i ganolfannau hamdden i bob 1,000 poblogaeth yng Ngheredigion. Erbyn 2019-20 roedd hyn wedi cynyddu i o gwmpas 6,689 i bob 1,000 poblogaeth.[328] Mae'r tueddiadau yma yn awgrymu bod y nifer o ymwelwyr i ganolfannau hamdden yng Ngheredigion wedi bod yn cynyddu cyn pandemig COVID-19.

Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith niweidiol ar fynediad at ganolfannau hamdden yng Ngheredigion, roedd nifer o'r canolfannau wedi'i ail-osod gan y Bwrdd Iechyd er mwyn iddynt ddefnyddio'r canolfannau fel ysbytai maes ganolfannau brechu neu canolfannau profi COVID-19. Erbyn hyn, mae mwyafrif y canolfannau hamdden wedi ail-agor yng Ngheredigion, ond mae rhai dal i fod ar gau. Serch hynny, roedd Ceredigion Actif wedi gwneud yn siŵr bod pobl o bob oedran yn medru parhau i fod yn actif yn ystod yr amser yma ac yn ystod y cyfnodau clo, trwy ddarparu nifer o sesiynau ymarfer corff ar-lein. Yn ogystal â hyn, roedd modd i Brifysgol Aberystwyth darparu cyfleusterau nofio tra bod Canolfan Hamdden Plascrug ar gau.[329]

Yn yr Arolwg Lles, roedd o gwmpas 37% o ymatebwyr wedi nodi "mwy o ymarfer corf" neu sylwadau tebyg o gwmpas cymryd rhan mewn ymarfer corf, parhau i fod yn actif neu gadw'n heini, yn rhywbeth byddant eisiau gwneud i wella ei llesiant ffisegol a/neu feddyliol. Yn gyd fynd a hyn, roedd 13% o ymatebwyr wedi nodi bod angen

[325] Department of Health and Social Care (2019). UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines. [Online]. Available at: UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines (publishing.service.gov.uk) (Accessed: 17.02.22).

[326] Sport Wales (2021). 'Comres – Welsh sport activity levels during the coronavirus pandemic'. [Online]. Available at: ComRes – Welsh sport activity levels during the Coronavirus Pandemic | Sport Wales

[327] Sport Wales (2022). Being Active: The benefits for all. [Online]. Available at: Being active: the benefits for all | Sport Wales (Accessed: 17.02.22).

[328] Public Accountability Measures. Ceredigion County Council, 2021.

[329] Ceredigion Actif

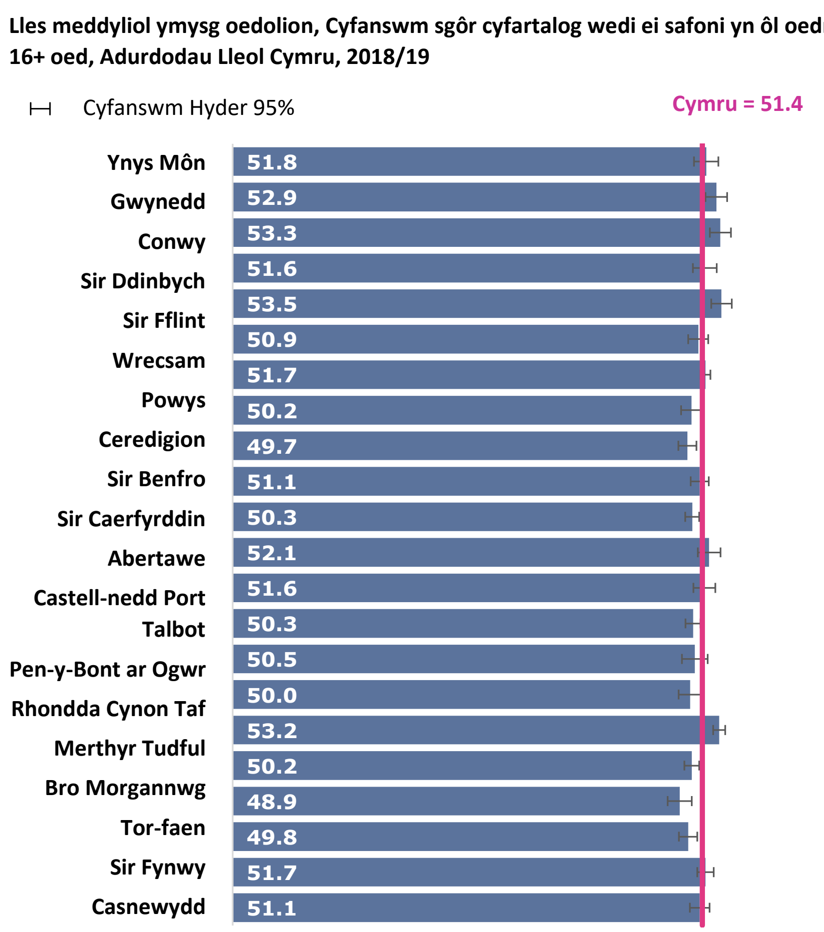
mwy o fynediad at ganolfannau hamdden a dosbarthiadau ymarfer corf sydd yn addas, fforddiadwy neu am ddim yng Ngheredigion.

Mae salwch meddwl yn rhywbeth y bydd un o bob pedwar oedolyn yn ei brofi yn ystod eu hoes[330]. Mae gofalu am ein **hiechyd meddwl** yr un mor bwysig â gofalu am ein hiechyd corfforol.

Mae nifer y bobl sy'n cael eu **derbyn i gyfleusterau iechyd meddwl** yn ardal BIPHDd wedi amrywio rhwng 750 a 900 bob blwyddyn. Yn ystod 2019-20, gwelwyd nifer y rhai a gafodd eu derbyn i gyfleusterau iechyd BIPHDd yn gostwng i 717, sef nifer isaf y derbyniadau ers y dechreuwyd cofnodi'r niferoedd hyn yn 2010, gostyngiad o 20.5% (neu 185 o dderbyniadau) o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol. Mae'n annhebygol bod y gostyngiad yn adlewyrchu gostyngiad o ran y galw am wasanaethau iechyd meddwl, ac mae'n debygol ei fod o ganlyniad i newidiadau a arweinir gan y gwasanaeth, megis cau rhai timau i gyfeiriadau nad ydynt yn gyfeiriadau brys, neu ryddhau cleifion er mwyn creu capasiti ar gyfer cleifion mewnol. Yn ogystal, gall y newid i fodel gofal cymunedol yn hytrach na derbyn cleifion mewnol hefyd fod yn cyfrannu at y gostyngiad hwn, sy'n ddatblygiad cadarnhaol i'w nodi.

Yn ôl Iechyd Cyhoeddus Cymru, yn ystod 2018-19, roedd **lles meddyliol ymhlith oedolion** yng Ngheredigion yn waeth na'r gyfartaledd genedlaethol (50.2 o'i gymharu â 51.4). Mae Ffigur 7.37 isod yn dangos lles meddyliol ymhlith oedolion ar draws y 22 awdurdod lleol. Mae sgorau is yn dynodi lles meddyliol is ac mae sgorau uwch yn awgrymu lles meddyliol uwch. Mae Ceredigion yn sgorio'r 5ed sgôr isaf (ar y cyd â Chaerffili) ar gyfer lles meddyliol ymhlith oedolion.[331]

Ffigur 7.37: Iechyd meddwl ymysg oedolion, sgôr gyfartalog safonedig yn ôl oedran, pobl 16+ oed, awdurdodau lleol yng Nghymru (2018-19)



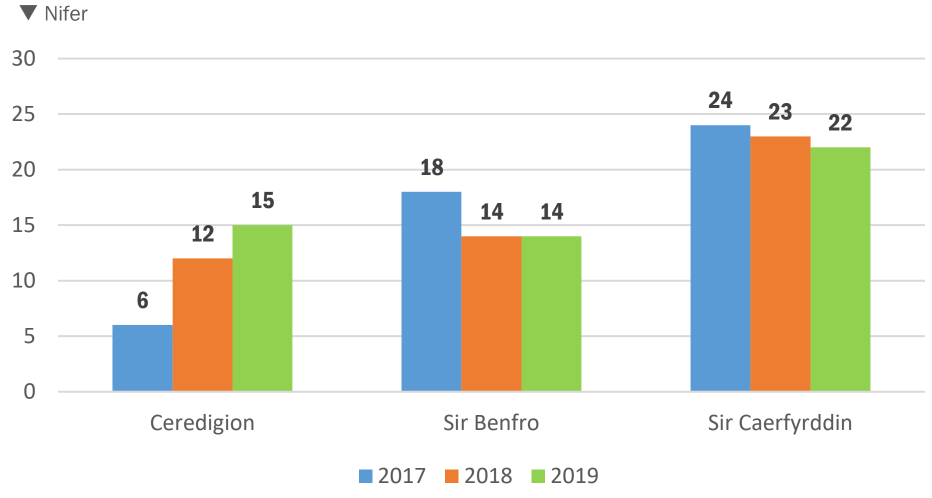
Ffynhonnell: Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus (2019)

[330] Hywel Dda University Health Board (2021). 'Adult Mental Health'. [Online]. Available at: Adult mental health - Hywel Dda University Health Board (nhs.wales) (Accessed: 26.10.21).
[331] Public Health Wales (2019) Mental Well-being among adults.

Mae pandemig COVID-19 yn debygol o fod wedi effeithio ar iechyd meddwl a lles preswylwyr yng Ngheredigion. Canfu ymchwil gan Brifysgol Caerdydd y bu gostyngiad mewn lles seicolegol yng Nghymru ers y cyfnod clo cyntaf.[332] Yn ogystal, mae problemau iechyd meddwl yn fwy difrifol ymhlith oedolion iau, menywod a'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd uchel. Mae'r canfyddiadau hyn yn allweddol wrth gynllunio ar gyfer y don o ofid seicolegol y rhagwelir y bydd yn taro gwasanaethau iechyd meddwl. Mae ymchwil a wnaed gan Brifysgol Caerdydd[333] yn dangos difrifoldeb y sefyllfa wrth iddi ddod i'r casgliad y bydd iechyd meddwl yng Nghymru yn brif bryder i'r sector gofal yn y dyfodol. Mae'r adroddiad yn awgrymu y bydd cynnydd sylweddol yn y galw am wasanaethau iechyd meddwl yn y blynyddoedd nesaf, yn enwedig yn wyneb y cynnydd posibl mewn diweithdra ac ansefydlogrwydd ariannol o ganlyniad i'r pandemig. Gallai hyn gael effeithiau niweidiol ar gyflawni cymdeithas lle mae lles corfforol a meddyliol pobl yn cael ei gynyddu i'r eithaf (**Cymru Iachach**). Bydd angen i waith monitro a mynd i'r afael â hyn fod yn flaenoriaeth i Geredigion.

Yng Ngheredigion, bu cynnydd amlwg yn nifer yr hunanladdiadau yn y blynyddoedd diwethaf, gan fwy na dyblu o 6 yn 2017 i 15 yn 2019. Nid yw'r duedd hon yn cael ei gweld ar draws rhanbarth Gorllewin Cymru, lle mae siroedd cyfagos Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro wedi gweld gostyngiad dros yr un cyfnod, gweler Ffigur 7.38.[334] Yn genedlaethol, mae'r Samariaid yn adrodd mai'r duedd gyffredinol yng Nghymru yw gostyngiad ers 2018, sy'n ychwanegu at y pryder yng Ngheredigion.[335]

Figure 7.38: Nifer y hunanladdiadau yn ôl awdurdod lleol



Mae'r Samariaid, ynghyd â sefydliadau iechyd meddwl eraill yn nodi bod dynion canol oed yn fwy tebygol o farw trwy hunanladdiad nag unrhyw grŵp oedran arall.[336] Gall colli hunaniaeth a/neu incwm a pherthynas sy'n chwalu effeithio ar bawb yn wahanol, ond mae'r Priory Group yn nodi y gall y materion hyn fod yn fwy dinistriol i ddynion na merched, gan arwain at broblemau iechyd meddwl, megis iselder.[337] Yn ôl yr Asesiad Anghenion Fferyllol, mae menywod yn fwy tebygol o *adrodd* ac *estyn allan* am gymorth gydag iselder, a allai gyfrif am y cyfraddau hunanladdiad uwch ymysg

---

[332] O'Connor, C. Gray, N, C. Knowles, J. Pink, J. Simkiss, N. J. Snowden, R. J. Williams, S. D. (2020). *The influence of the COVID-19 Pandemic on mental well-being and psychological distress: impact upon a single country.* Frontier Psychiatry, 594115(11), pp. 1-11.

[333] Prifysgol Caerdydd (2021). Covid-19 yng Nghymru: yr effaith ar iechyd meddwl a llesiant – papur briffio. [Ar-lein]. Ar gael yn: COVID-19-Mental-health-FINAL-08-07-2021.pdf (caerdydd.ac.uk) (Cyrchwyd: 17.02.22).

[334] ONS (2021) Hunanladdiadau yng Nghymru a Lloegr fesul awdurdod lleol.

[335] "Hunanladdiadau yng Nghymru 2020". Y Samariaid, 2020. Ar-lein: https://media.samaritans.org/documents/Suicide_Stats_Wales_2020_FINAL.pdf. Adalwyd: 20/02/2022.

[336] Samaritans. Middle-aged men and suicide. Ar-lein: https://www.samaritans.org/about-samaritans/research-policy/middle-aged-men-suicide/ Adalwyd 17/02/22.

[337] Priory Group. Why are suicides so high amongst men? Ar-lein: https://www.priorygroup.com/blog/why-are-suicides-so-high-amongst-men Adalwyd: 17/02/22

dynion.[338] Mae data gan ONS yn nodi mai dynion 45 i 49 oed oedd â'r gyfradd hunanladdiad oed-benodol uchaf yn y DU yn 2019.[339]

Mae iechyd meddwl ffermwyr wedi bod yn bryder arbennig yn ystod pandemig COVID-19. Mae ffermio yn dueddol o fod yn broffesiwn unig ac mae effeithiau'r pandemig yn ychwanegu at y pwysau a wynebant, sy'n cynnwys problemau ariannol, pryderon ynghylch rheoliadau'n newid a'r straen y mae hyn yn ei roi ar deuluoedd. Elusen yw Tir Dewi sy'n cefnogi ffermwyr a'u teuluoedd yng Ngorllewin Cymru yn ystod cyfnodau anodd. Adroddon nhw yn 2021 fod bron i dri chwarter (72%) o'r ymatebion i un o'u harolygon wedi nodi y byddent yn ei chael hi'n anodd iawn gofyn am gymorth ac na fyddent yn gwneud hynny.[340]

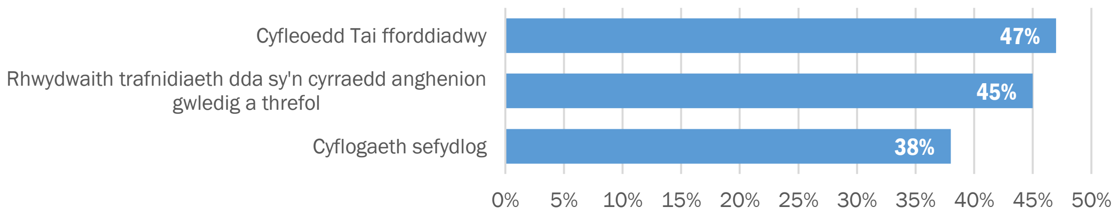
Er nad yw data ar gael eto ar gyfer 2020 neu 2021, y pryder yw y gallai'r niferoedd hyn fod wedi cynyddu gyda phwysau ychwanegol COVID-19. Yn amlwg, mae'n hanfodol bod y cymorth ar gael i'r rhai sy'n dioddef problemau iechyd meddwl, yn ogystal â'u hannog i siarad am eu hiechyd meddwl ac estyn allan am gymorth.

7.7 Swydd, Gyrfa a'r Economi

I'r rhan fwyaf o bobl, mae cael swydd neu alwedigaeth am dâl yn rhan hanfodol o les oedolyn. Mae cyflogaeth yn cynnig y ffordd ariannol angenrheidiol i bobl fyw bywydau iach a chymdeithasol, ond gall gynnig ymdeimlad mawr o fodlonrwydd a boddhad hefyd. Un o brif fanteision gwaith i les rhywun yw ei fod yn darparu'r incwm sy'n galluogi pobl i fodloni eu hanghenion sylfaenol ond hefyd, i gymryd rhan lawn mewn bywyd cymdeithasol a diwylliannol.

Er y gall cyflogaeth am dâl olygu bod rhywun yn fwy diogel mewn ffordd ariannol, mae *math* ac *ansawdd* y gwaith yn bwysig ar gyfer lles hefyd. Mae hyn yn amlwg iawn yng nghanfyddiadau ein gweithgarwch ymgysylltu, lle'r ydym eisoes wedi gweld y dymuniad cynyddol am weithio mewn ffordd fwy hyblyg. Nododd 38% o'r ymatebwyr i'r Arolwg Lles bod cael "incwm sefydlog" yn un o'r tri phrif beth y maent yn ei werthfawrogi fwyaf mewn cymuned ffyniannus, ond mae'n ddiddorol gweld mai hwn oedd yn 3ydd y tu ôl i "gyfleoedd tai fforddiadwy" a "rhwydwaith trafnidiaeth da" (Ffigur 7.39)

Ffigur 7.39: Pa dri pheth yr ydych chi'n eu gwerthfawrogi fwyaf mewn cymuned llewyrchus?



Ffynhonnell: BGC Ceredigion, Arolwg Llesiant Rhanbarthol (2021)

Rydym yn gwybod hefyd o'r bennod ynghylch *Ieuenctid* bod cyfleoedd i sicrhau swyddi sy'n talu'n dda yn ffactor pwysig ym mhenderfyniadau pobl ifanc i aros yng Ngheredigion neu i chwilio am gyfleoedd cyflogaeth y tu allan i'r Sir.

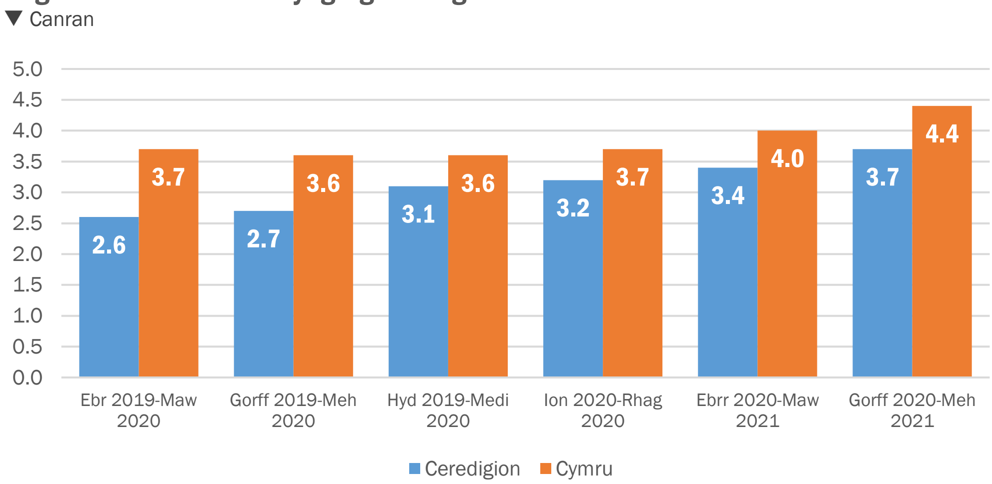
Mae'r gweithlu yng Ngheredigion yn cynnwys tua 38,000 o bobl. O blith y rhain, mae 57.6% yn gyflogeion ac mae 14.9% yn hunangyflogedig. Y cyflogwyr mwyaf yw twristiaeth, lletygarwch, amaethyddiaeth a gwasanaethau bwyd, ynghyd ag addysg. Mae pobl mewn cyflogaeth yn 49% o'r boblogaeth 16 i 64 oed. Mae hon yn gyfran isel o'i chymharu â gweddill Cymru a'r DU, ond mae nifer uchel y myfyrwyr Addysg Uwch nad ydynt yn gweithio ac y maent

[338] Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda (2021) Asesiad Anghenion Fferyllol.
[339] ONS (2019) Hunanladdiadau yng Nghymru a Lloegr: cofrestriadau 2019
[340] Tir Dewi. 23 Tachwedd 2021. "Fel rhan o #WythnosElusennauCymraeg siaradodd ITV Cymru â Wyn Thomas ac un o'n gwirfoddolwyr gwych Catrin". [fideo]. Facebook. https://www.facebook.com/tirdewi .

yn 10% o'r boblogaeth yn lleihau'r ganran hon, yn ogystal â chyfran uchel o bobl sydd wedi ymddeol (18%). Fodd bynnag, caiff hyn ei wrthbwyso gan gyfran llawer yn uwch na'r gyfran gyfartalog o bobl hunangyflogedig.[341]

Yn draddodiadol, mae gweithgarwch economaidd a chyfraddau cyflogaeth wedi bod yn is na'r swm cyfartalog yng Ngheredigion, ond yn ystod hanner cyntaf 2021, mae'r ddau wedi cynyddu ac ar hyn o bryd, maent yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol (Ffigur 7.40). I'r gwrthwyneb, mae diweithdra yn y sir wedi bod yn is na'r ganran gyfartalog dros y blynyddoedd diwethaf, gydag oddeutu 1,400 o bobl (3.7% o'r rhai economaidd weithgar) yn adrodd eu bod yn ddi-waith. Er bod y gyfradd ddiweithdra wedi codi yn ystod pandemig COVID-19 o 2.6% i 3.7%, mae'n parhau i fod yn is na'r ganran gyfartalog yng Nghymru (Ffigur).[342] Mae'r gyfradd gyflogaeth sy'n uwch na'r ganran gyfartalog a'r ganran ddiweithdra sy'n is na'r ganran gyfartalog yn cyfeirio at y prinder sgiliau a welir yn yr economi ar hyn o bryd, ar lefel leol a chenedlaethol, yn enwedig ym maes lletygarwch ac o ran gyrwyr cerbydau nwyddau trwm, ond mae'n cael ei brofi ar draws pob sector. Nododd busnesau lleol yng Ngheredigion y rhagwelir y bydd y sectorau amaethyddol ac adeiladu yng Ngheredigion yn profi prinder sgiliau arwyddocaol yn y dyfodol.

Ffigur 7.40: Diweithdra yng Ngheredigion



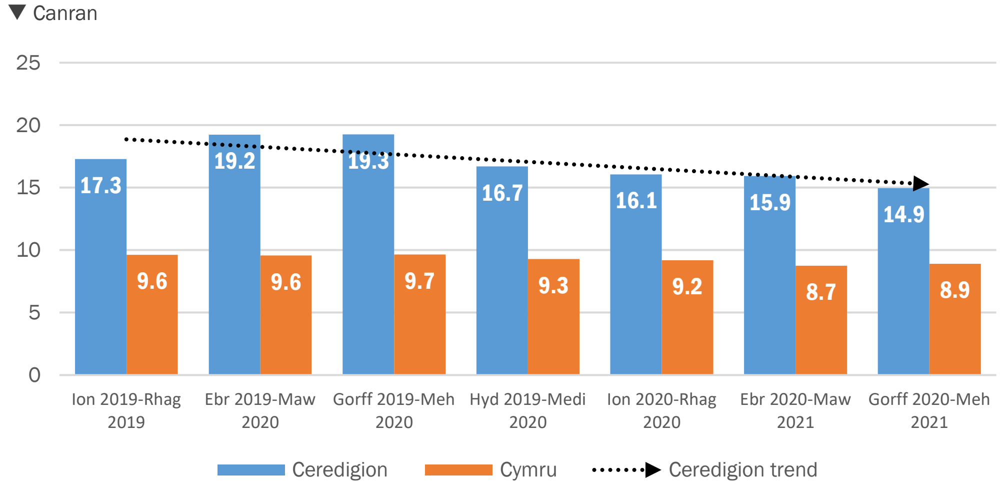
Ffynhonnell: NOMIS, Proffil Awdurdod Lleol Ceredigion

Mae tua 2,200 o bobl yn adrodd nad ydynt yn economaidd weithgar oherwydd salwch neu anabledd hirdymor. Mae'n debygol bod o leiaf rhai o'r rhain yn dymuno gweithio, pe byddai cyfleoedd addas ar gael, ond fel yr amlygwyd gan Fforwm Pobl Anabl Ceredigion, ceir problemau eraill fel argaeledd trafnidiaeth gyhoeddus a hygyrchedd adeiladau, y gallent bennu a ydynt yn economaidd weithgar ac yn chwilio am gyflogaeth.

Mae Ceredigion yn parhau i gynnwys cyfran llawer uwch o'i gweithlu sy'n hunangyflogedig na'r gyfran gyfartalog, ond yn ystod pandemig COVID-19, mae hon wedi gostwng o uchafswm o 19.2% ym mis Mawrth 2020 i 14.9% ym mis Mehefin 2021 (Ffigur 7.41). Mae hyn yn cyfateb â 2,100 yn llai o bobl hunangyflogedig yn yr economi leol. O ganlyniad i natur hunangyflogaeth, mae'n anodd nodi'r rhesymau am hyn, ac yn arbennig, a yw hyn o ganlyniad uniongyrchol i'r pandemig neu oherwydd ffactorau anghysylltiedig eraill. Mae'n bosibl bod y newid mewn cyflogaeth wedi arwain at rai o'r rhai yr oeddent yn hunangyflogedig yn flaenorol yn newid i fod yn gyflogeion yn dilyn effaith y pandemig, gan symud i gyflogaeth 'mwy diogel'. Byddai hyn o leiaf yn rhannol yn esbonio'r cynnydd anarferol yn y gyfradd gyflogaeth. Mae tueddiadau anarferol eraill i'w gweld yn y ffigurau economaidd yn ystod y pandemig, ac mae'n amlwg y dylid parhau i fonitro'r tueddiadau hyn yn ofalus er mwyn cael gwybodaeth a chynorthwyo'r adferiad parhaus.

[341] NOMIS Local Authority Profile: Ceredigion. Online: https://www.nomisweb.co.uk/reports/lmp/la/1946157390/report.aspx#tabempunemp. Retrieved: 11/11/2021
[342] Ibid.

Ffigur 7.41: Canran yr unigolion 16-64 oed sy'n hunangyflogedig



Ffynhonnell: NOMIS, Proffil Awdurdod Lleol Ceredigion

Mae camu ymlaen mewn gyrfa yn anos mewn economïau fel Ceredigion lle y mae nifer y busnesau mawr a chanolig sy'n gallu cynnig llwybrau gyrfa yn gyfyngedig iawn. Prifysgol Aberystwyth a Chyngor Sir Ceredigion yw dau o'r cyflogwyr mwy, ond gwelwyd gostyngiad yn nifer y swyddi yn y sector cyhoeddus dros y blynyddoedd diwethaf. Mae llai nag 1% o gyflogwyr Ceredigion yn rhai o 'faint canolig' sy'n cyflogi rhwng 50 a 249 o bobl (Tabl 7.14). Bydd cynyddu'r nifer hon dros y degawdau nesaf yn un o'r prif ffyrdd o gynnig cyfleoedd cyflogaeth newydd ac sy'n talu'n well, ynghyd â mwy o gyfleoedd gyrfa.

Mae cysylltu'r datblygiad hwn gyda'r arbenigedd sy'n bodoli eisoes yn sectorau ymchwil a gwybodaeth yr economi yn cynnig cyfle clir i gyflawni'r nod hwn. Ceir teimlad bod yr economi leol wedi bod yn or-ddibynnol ar y sector cyhoeddus yn y gorffennol, ac y bydd y sector preifat yn hanfodol er mwyn creu swyddi a thyfu'r economi yn y dyfodol.

Tabl 7.14: Strwythur busnesau a sefydliadau yng Ngheredigion

Prif Ddangosydd	Is-set y Dangosydd	Nifer
Busnesau	Bach	3,940
	Canolig	25
	Mawr	5
	Cyfanswm	3,965
Sefydliadau	Cyhoeddus	40
	Preifat	3,925
	Sector Gwirfoddol*	140
	Cyfanswm	3,965

Busnesau: Cyfrifiadau Busnes y DU – mentrau yn ôl diwydiant a band maint cyflogaeth, Cofrestr Busnes Rhyng-adrannol (ONS), 2020.
Sefydliadau: Cyfrifiadau Busnes y DU – mentrau yn ôl diwydiant a band maint cyflogaeth, Cofrestr Busnes Rhyng-adrannol (ONS), 2020.
**Sector gwirfoddol = cymdeithas gydfuddiannol neu gorff nid-er-elw. Caiff y rhain eu cynnwys yn y cyfanswm Sefydliadau Preifat.*

Cofnodwyd y prif sialensiau y mae'r economi yn eu hwynebu ac mae modd eu crynhoi fel yr angen i **ddenu busnesau newydd** a **thyfu busnesau sy'n bodoli eisoes, creu mwy o swyddi a swyddi sy'n talu'n well,** cynnig **cyfleoedd i bobl iau aros yn y sir,** a **chodi enillion cyfartalog** yn y Sir o'u cymharu â'r enillion ar draws Cymru.

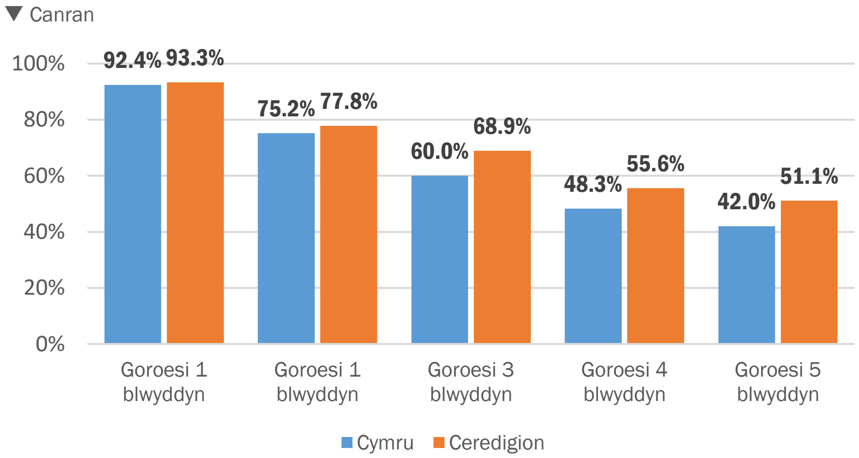
Mae demograffeg Ceredigion yn newid hefyd. Mae'r Asesiad hwn wedi dangos sut y mae poblogaeth gyffredinol y sir, a'r boblogaeth oedran gwaith yn arbennig (16-64) wedi bod yn gostwng, a disgwylir iddo barhau i ostwng dros y tymor hwy, gan ddwyn sialensiau wrth fodloni anghenion sgiliau yr economi yn y dyfodol. Disgwylir i faint y boblogaeth oedran gwaith ostwng 12.8%, neu 5,428 o bobl tan 2043.

Roedd creu swyddi, a swyddi sy'n talu'n uwch yn arbennig, yn cael lle amlwg iawn yng nghanlyniadau ein Harolwg Lles, ond fe'i mynegwyd fel thema allweddol ym mhob gweithgarwch ymgysylltu a gynhaliwyd er mwyn cefnogi'r Asesiad hefyd. Roedd yn un o'r prif bwyntiau trafod gyda chynrychiolwyr o'r sector preifat yng Nghrŵp Prosiect Menter ac Arloesedd BGC, lle'r oedd creu swyddi sy'n talu'n uwch yn gysylltiedig gyda mynd i'r afael â nifer o'r sialensiau, h.y. wrth gynnig cyfleoedd i bobl iau aros yn y Sir, cynnig mwy o ddewisiadau cyflogaeth, tyfu'r economi a chodi enillion cyfartalog.

Fodd bynnag, mae gan yr economi leol nifer o gryfderau ac elfennau unigryw er mwyn ymateb i'r sialensiau hyn. Er enghraifft, mae **cyfraddau goroesi** busnesau newydd ymhlith y gorau ar draws Cymru (Ffigur 7.42), mae gan y gweithlu **sgiliau a chymwysterau llawer uwch na'r lefel gyfartalog,** mae'r **economi wedi tyfu** yn gyflymach nag y mae ar gyfartaledd ar draws Cymru dros y bum mlynedd ddiwethaf, ac mae'r **economi gwybodaeth yn gryf** ac yn cynnwys dwy Brifysgol o safon uchel.

Yn y data Demograffeg Busnes diweddaraf ar gyfer 2019, gwelwyd cynnydd yn nifer y mentrau newydd yng Ngheredigion a gwelwyd **cyfradd genedigaethau net cadarnhaol** yn y sir am y tro cyntaf er 2016.[343] Bydd cynyddu cyfradd genedigaethau busnesau yn ffocws allweddol dros y blynyddoedd i ddod wrth i effeithiau ymdrechion i dyfu'r economi ddod i'r amlwg. Mae datblygu ei chryfderau presennol ym maes gwasanaethau bwyd, twristiaeth ac amaethyddiaeth yn cynnig sylfaen gadarn ar gyfer gweithgarwch datblygu, ond dylai manteisio ar gyfleoedd mewn sectorau megis gwyddor amgylcheddol a chynhyrchu ynni adnewyddadwy hefyd, roi'r economi mewn sefyllfa unigryw. Ar hyn o bryd, mae 2,835 o fentrau gweithredol yn y sir.[344]

Ffigur 7.42: Goroesiad mentrau newydd yng Ngheredigion 2019



Ffynhonnell: Demograffeg Busnes, DU 2019

Mae'r adborth o'n digwyddiadau ymgysylltu yn dangos cefnogaeth gynyddol i'r cam o **ddatblygu'r economi werdd,** sy'n seiliedig ar leihau carbon, effeithlonrwydd adnoddau a bod yn gynhwysol yn gymdeithasol. Mae hyn yn ddealladwy o ystyried y ffordd y mae preswylwyr Ceredigion yn gwerthfawrogi eu hamgylchedd leol yn fawr – roedd 68% yn gwerthfawrogi "mynediad i fyd natur a mannau gwyrdd" fel y peth pwysicaf am eu hamgylchedd lleol yn yr Arolwg Lles

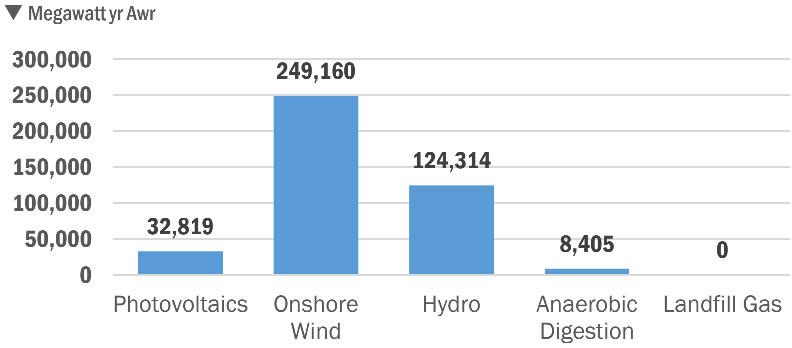
Mae'r economi werdd yn cynnig cyfle i leihau llygredd, defnyddio ynni mewn ffordd fwy effeithlon ac atal colli bioamrywiaeth, ac mae Ceredigion mewn sefyllfa i goleddu hyn o ganlyniad i'w lleoliad daearyddol unigryw. Dywedodd un o bob tri o'r holl ymatebwyr i'r Arolwg Lles mai "economi gwyrddach" yw'r hyn y maent yn ei werthfawrogi fwyaf mewn cymuned lewyrchus, a dywedodd dros hanner (54%) y byddent yn ystyried "defnyddio ynni mewn ffordd fwy effeithlon a phrynu ynni gwyrdd/adnewyddadwy" er mwyn gwella eu hamgylchedd lleol.

[343] Business demography, UK: 2019" Office for National Statistics. Online: https://www.ons.gov.uk/businessindustryandtrade/business/activitysizeandlocation/bulletins/businessdemography/2019. Retrieved: 10/11/2021.
[344] Ibid.

Roedd rhai o'r sylwadau ysgrifenedig i'r arolwg yn gofyn i ffocws datblygiad economaidd fod ar yr economi werdd a'r math o hyfforddiant a swyddi y gallai eu dwyn i'r sir.

Mae Cymru yn genedl sy'n ganolfan ar gyfer cynhyrchu ynni adnewyddadwy – amcangyfrifir bod 25% o'r trydan a gynhyrchir yng Nghymru yn dod o ffynonellau adnewyddadwy, ac mae'n ganran hon wedi bod yn codi dros y blynyddoedd diwethaf wrth i'r ymdrech i leihau allyriadau carbon barhau.[345] Mae **cynhyrchu ynni adnewyddadwy** eisoes yn bwysig yng Ngheredigion – ceir 2,415 o safleoedd ynni adnewyddadwy yn y sir, ac amcangyfrifir bod y rhain yn cynhyrchu 447GWh (awr gigawat) o drydan y flwyddyn (Ffigur 7.43).[346]

Ffigur 7.43: Trydan Adnewyddadwy a Gynhyrchir (MWh) yn 2020 yng Ngheredigion



Ffynhonnell: Trydan Adnewyddadwy yn ôl Awdurdod Lleol 2014 – 2020, Yr Adran Busnes, Ynni a Strategaeth Ddiwydiannol (BEIS), 2021

Darparir canran uchaf y trydan a ddefnyddir yn y Sir gan weithgarwch cynhyrchu trydan adnewyddadwy lleol. Mae hyn yn rhannol o ganlyniad i gyfanswm cymharol uchel ei gweithgarwch cynhyrchu ynni adnewyddadwy, gan gynnwys ynni dŵr, ynni gwynt ar y tir a thechnoleg ffotofoltäig. Er enghraifft, lleolir Gorsaf Pŵer Rheidol yn y sir, y prosiect ynni dŵr mwyaf yng Nghymru, felly Ceredigion yw'r sir sy'n cynnwys y capasiti ynni dŵr mwyaf yng Nghymru.

Bydd buddsoddiad parhaus yn y Sir yn allweddol er mwyn helpu i sicrhau ei bod yn parhau i fod yn ddeniadol i bobl leol a newydd-ddyfodiaid. Mae Tyfu Canolbarth Cymru yn bartneriaeth rhanbarthol ac yn drefniant ymgysylltu rhwng y sectorau preifat a chyhoeddus, a gyda Llywodraeth Cymru. Mae'r fenter yn cynrychioli buddiannau a blaenoriaethau'r rhanbarth er mwyn sicrhau gwelliannau yn yr economi leol, ac mae'n creu gweledigaeth ar gyfer twf Canolbarth Cymru yn y dyfodol. Defnyddir y swm o **£110 miliwn ar ffurf cyllid gan Lywodraeth Cymru a Llywodraeth y DU** i sicrhau buddsoddiad pellach gan y sector preifat i gyflawni prosiectau lleol a chynyddu'r cyfleoedd a'r ffyniant mewn cymunedau ar draws y rhanbarth.

Yn wir, mae canlyniadau'r Arolwg Lles yn cyflwyno dymuniad cryf iawn ymhlith ymatebwyr i **gefnogi busnesau lleol** a **phrynu cynnyrch lleol.** Nid yw'r ymatebion ysgrifenedig i'r arolwg yn datgelu pam yn union y bu cynnydd sydyn yn y gefnogaeth. Un esboniad posibl yw effaith pandemig COVID-19, a gafodd effaith ddifrifol ar yr economi leol ac ar brif ddiwydiannau Ceredigion sef amaethyddiaeth, twristiaeth, lletygarwch a gwasanaethau bwyd. Efallai hefyd bod ymatebwyr wedi cael eu heffeithio mewn ffordd uniongyrchol trwy golli incwm a/neu gael eu rhoi ar ffyrlo a'u bod yn dymuno cynorthwyo eraill yn eu cymuned.

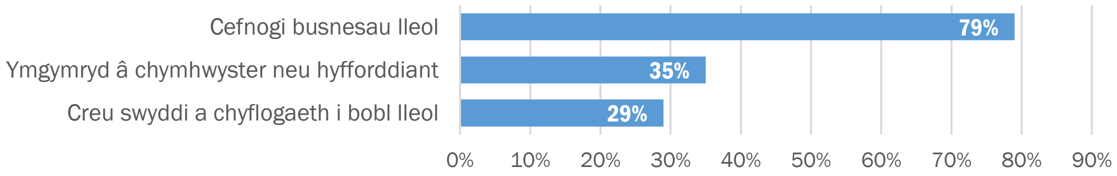
Pan ofynnwyd beth fyddai ymatebwyr yn ystyried ei wneud er mwyn gwella eu hamgylchiadau economaidd nhw neu amgylchiadau economaidd eu cymuned, nododd y mwyafrif helaeth (79%) "cefnogi busnesau lleol", a oedd fwy na dwy waith yn uwch na'r ymateb nesaf (Ffigur 7.44). Roedd y cwestiwn dilynol a oedd yn gofyn pa gymorth y byddai angen iddo fod yn ei le er mwyn cyflawni'r pethau hyn yn canolbwyntio ar lefel y cymorth sydd yn ei le hefyd – dywedodd 58% "help i fusnesau lleol sy'n bodoli eisoes" a hwn oedd y dewis mwyaf poblogaidd (Ffigur 7.45). Gwelwyd lefel uchel o gefnogaeth hefyd ar gyfer prynu a defnyddio bwyd a gynhyrchir yn lleol yn benodol. Y rhain

[345] "Energy Generation in Wales". Welsh Government. 2019. 4.

[346] "Renewable Energy by Local Authority 2014-2020". Department for Business, Energy and Industrial Strategy. 2020.

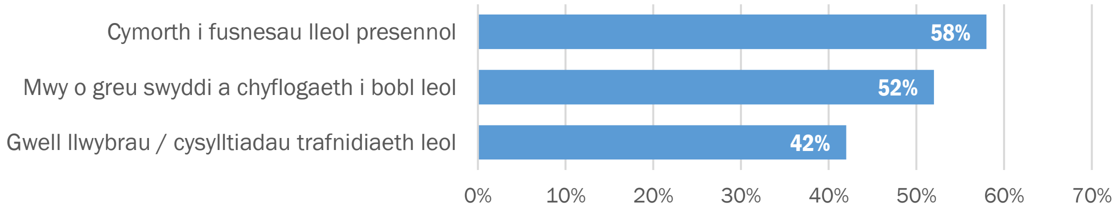
oedd y pethau yr oedd ymatebwyr yn eu *gwerthfawrogi fwyaf mewn perthynas â chymuned fywiog Ceredigion (C43)* a hefyd, yr hyn y byddent yn *ystyried ei wneud fwyaf er mwyn gwella eu hamgylchedd lleol (C25).*

Ffigur 7.44: Beth fyddech chi'n ystyried ei wneud i wella eich amgylchiadau economaidd chi neu amgylchiadau economaidd eich cymuned?



Ffynhonnell: BGC Ceredigion, Arolwg Llesiant Rhanbarthol 2021

Ffigur 7.45: Pa gymorth y byddai angen iddo fod yn ei le er mwyn cyflawni'r pethau hyn?



Ffynhonnell: BGC Ceredigion, Arolwg Llesiant Rhanbarthol 2021

Mae'r sialensiau y mae'r economi leol yn eu hwynebu yn ddeublyg, yn ogystal â'r uchelgais dros y tymor hwy, ceir hefyd yr adferiad yn dilyn pandemig COVID-19. Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith arwyddocaol ar yr economi leol ac mae'n parhau i gael effaith arwyddocaol arni, ond ceir rhai arwyddion cynnar o adferiad.

Roedd effaith y pandemig yn dreiddiol, ac roedd wedi cael effaith ddwfn ar ein **heconomi** a hefyd, ar **ein hiechyd** ac ar y **ffordd y mae'n cymdeithas yn gweithio.** Cydnabyddir yn eang bod diwydiannau penodol, megis twristiaeth, llety, gwasanaethau bwyd ac amaethyddiaeth wedi cael ergyd drom yn ystod y pandemig. Er enghraifft, gwelwyd bron pob busnes sy'n ymwneud â thwristiaeth (97%) yn cau yn ystod y "cyfnodau clo", nid yn unig yng Ngheredigion ond ar draws y wlad, gan gyfrannu at y 7,600 o weithwyr a roddwyd ar ffyrlo ar draws y wlad yn ystod anterth y pandemig ym mis Mehefin 2020.[347]

Pan gyrhaeddodd y pandemig Cymru yn y lle cyntaf, gwelwyd nifer y rhai a oedd yn hawlio budd-daliadau yng ngweithlu canolbarth a gorllewin Cymru yn cynyddu'n sylweddol. Cynyddodd 108% yng Ngheredigion rhwng mis Mawrth a mis Ebrill 2020, ac yn yr un modd, gwelwyd cynnydd tebyg sydyn o 100% yn union ym Mhowys.[348] (Mae'r niferoedd sy'n hawlio budd-daliadau yn cyfeirio at nifer y bobl sy'n hawlio budd-daliadau oherwydd eu bod yn ddi-waith). **Effeithiwyd ar bobl ifanc mewn ffordd anghymesur** trwy'r effaith ar gyflogaeth, colli oriau gwaith ac incwm, cau'r sectorau twristiaeth a lletygarwch, y maent yn tueddu i gyflogi niferoedd uwch o bobl iau, ac yn fwy diweddar, yr effaith ar gost tai, lle y mae prisiau tai a rhent wedi codi'n uwch fyth.

Fel ymateb, rhoddwyd 8,835 o grantiau busnes at ei gilydd, yr oeddent yn werth £49m, er mwyn cynorthwyo busnesau Ceredigion a diogelu swyddi yn y sir.[349] Wrth i'r cyfnod adfer barhau, mae'n amlwg y dylid parhau i

[347] "Coronavirus Job Retention Scheme Statistics". Office for National Statistics. Online: https://www.gov.uk/government/collections/hmrc-coronavirus-covid-19-statistics. Retrieved: 10/11/2021.

[348] "CC01 Regional labour market: Claimant Count by unitary and local authority". Office for National Statistics. Online: https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peoplenotinwork/unemployment/datasets/claimantcountbyunitaryandlocalauthorityexperimental. Retrieved: 10/11/2021.

[349] Ceredigion County Council.

fonitro'r effeithiau hyn er mwyn cynorthwyo'r broses adfer. Nid yw'n hollol glir o hyd, er enghraifft, beth fydd gwir effaith diwedd y Cynllun Cadw Swyddi drwy gyfnod y Coronafeirws (Cynllun Ffyrlo) ar ddiwedd mis Medi 2021.

Ond ceir rhai arwyddion cynnar o adferiad economaidd lleol. Er enghraifft, bu gostyngiad parhaus yn nifer y rhai sy'n hawlio budd-daliadau yng Ngheredigion er mis Mawrth 2021, gan ostwng o 1,925 i 1,375 erbyn mis Medi, y swm isaf ers i'r pandemig gyrraedd Cymru y tro cyntaf ym mis Mawrth 2020.[350] Er bod y nifer hwn lawer yn uwch na'r lefelau a welwyd cyn y pandemig o hyd, mae'n un o'r tueddiadau mwy amlwg a chadarnhaol a welwyd yn ystod y cyfnod adfer. Bu'r dystiolaeth anecdotaidd o'r diwydiant twristiaeth yn galonogol, lle y mae rhai busnesau wedi adrodd am dymor cryf dros yr haf, a yrrwyd yn rhannol gan ddymuniad nifer fawr o bobl i fynd ar eu gwyliau yn y DU eleni.

Roedd nifer amcangyfrifedig yr hysbysebion swyddi yng Nghymru wedi parhau i fod lawer yn is na'r lefelau a welwyd cyn y pandemig trwy gydol 2020 ac i mewn i 2021, ac maent yn adlewyrchu effaith y pandemig ar yr economïau lleol a chenedlaethol. Ond ar ddiwedd mis Ebrill 2021, gwelwyd y niferoedd yn codi yn uwch na'r lefelau a welwyd cyn y pandemig am y tro cyntaf, llaciwyd cyfyngiadau a dechreuodd busnesau ar y llwybr tuag at adferiad. Ar ddechrau mis Hydref, mae hysbysebion swyddi yng Nghymru wedi parhau i godi, gan gyrraedd eu lefel uchaf ers i'r pandemig gychwyn, wrth i'r galw am lafur a phryderon am brinder sgiliau ddechrau dod i'r amlwg.[351]

Wrth gwrs, bydd yr adferiad yn parhau am gryn amser eto, ac mae'n amlwg bod angen parhau i fonitro goblygiadau'r pandemig ar yr economi leol er mwyn darparu gwybodaeth i gynorthwyo'r ymdrech adfer a deall ei oblygiadau dros y tymor hwy.

Er enghraifft, mae'n debygol bod y pandemig wedi arwain at newid i **batrymau gweithio** dros y tymor hwy, yn seiliedig ar **weithio mwy hyblyg a mwy o weithio o bell.** Archwiliwyd y materion hyn yng Ngrŵp Prosiect Menter ac Arloesedd BGC gydag aelodau o'r sector preifat yng Ngheredigion, lle y mae cyfuniad o fanteision a sialensiau yn codi gyda'r newidiadau i arferion gwaith a welwyd er mis Ebrill 2020.

Ar un llaw, mae gweithio o bell wedi ei gwneud yn fwy heriol cynorthwyo cyflogeion sy'n cael anhawster gyda'u hiechyd meddwl gan ei bod yn anos gofyn am gymorth, ac efallai y bydd rheolwyr yn ei chael hi'n anodd sylwi ar unrhyw bryderon ymhlith staff yn eu gofal. Ar y llaw arall, nododd aelodau'r grŵp fanteision gweithio mewn ffordd hyblyg, lle y gall cyflogeion weithio ar adegau sy'n fwy addas i'w bywyd cartref, gan gael effaith gadarnhaol ar eu lles. Roedd teimlad bod gweithio mewn ffordd hyblyg yn cael ei dderbyn yn fwy ymhlith cyflogwyr, ac mae hyn yn gallu cynnig budd i sefydliad, heb gael effaith negyddol ar gynhyrchiant.

Tlodi mewn Gwaith

Tlodi yw un o'r sialensiau mwyaf i Geredigion a rhanbarth Gorllewin Cymru o hyd. Er bod lles yn rhywbeth amlweddog, mae nifer o broblemau lles yn tarddu o'r ffaith nad oes gan bobl ddigon o arian i fyw, talu biliau, magu plant a byw bywydau iach. Gellir gweld tystiolaeth o hyn trwy gydol yr Asesiad, boed hynny yn fodlonrwydd mewn bywyd, rhagolygon gyrfa neu gyrhaeddiad addysgol, mae tlodi yn ffactor pwysig.

Mae tlodi mewn gwaith yn destun pryder arbennig, oherwydd er nad yw hyn yn broblem newydd yng Ngheredigion, mae'n debygol ei fod wedi gwaethygu dros y deunaw mis diwethaf oherwydd pandemig COVID-19, wrth i bobl golli incwm a swyddi yn ystod y cyfnod hwn. Er nad ydym yn gwybod beth fydd goblygiadau hirdymor y pandemig, rydym yn gwybod mai tlodi yw un o sbardunau mwyaf lles yn y Sir ac ar draws y rhanbarth.

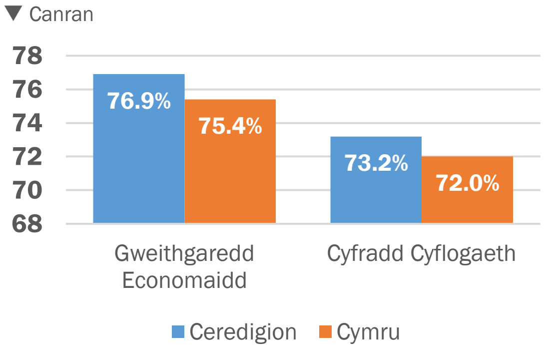
Mae'r gyfradd gyflogaeth a'r gyfradd gweithgarwch economaidd yng Ngheredigion yn well na'r cyfraddau cyfartalog ar draws Cymru (Ffigur 7.46), ond er hyn, mae bron i un o bob tair aelwyd (32.4%) yn byw mewn tlodi ar draws y sir. Diffinnir tlodi fel incwm aelwyd sy'n llai na 60% o'r incwm canolrifol ym Mhrydain, a oedd yn £19,967 yn 2020. Mae hyn, ynghyd â thystiolaeth arall megis y ffaith bod cyfran yr aelwydydd heb waith yn well na'r cyfartaledd yng Nghymru (Ffigur 7.47), yn awgrymu'n gryf bod *tlodi mewn gwaith* yn bryder penodol.

---

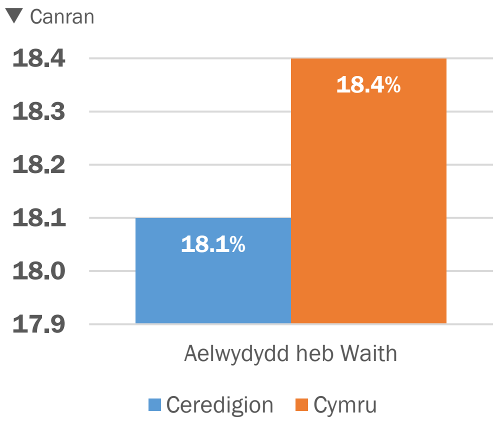
[350] "CC01 Regional labour market: Claimant Count by unitary and local authority". Office for National Statistics. Online: https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peoplenotinwork/unemployment/datasets/claimantcountbyunitaryandlocalauthorityexperimental. Retrieved: 10/11/2021.

[351] Online Job Advert Estimates. "Total job adverts by UK Countries and English regions, UK, Index February 2020 weekly average = 100". Office for National Statistics.

Ffigur 7.46: Cyfradd Gweithgarwch Economaidd a Chyflogaeth ym mis Mehefin 2021



Ffigur 7.47: Aelwydydd heb Waith



Ffynhonnell: NOMIS, Proffil Awdurdod Lleol Ceredigion

Rydym yn gwybod bod enillion ac incymau yn is na'r lefel gyfartalog yng Ngheredigion – mae'r cyflog gros blynyddol cyfartalog £1,637 yn is nag y mae ar draws Cymru a'r isaf yn rhanbarth Gorllewin Cymru (Tabl 7.15), ac mae incymau dros £400 yn is na'r incymau cyfartalog ar draws Cymru. (Nid incwm gan gyflogaeth am dâl yn unig yw incymau, ond hefyd, gan bensiynau a buddsoddiadau eraill). Ceir dibyniaeth gynyddol ar ddau unigolyn neu fwy yn ennill mewn aelwyd, felly nid yw'n peri syndod bod aelwydydd sy'n cynnwys un gweithiwr yn unig yn fwy tebygol o fod yn dioddef tlodi mewn gwaith, ac yn arbennig, unig rieni a theuluoedd sy'n cynnwys tri o blant neu fwy. Gwelir yr incymau canolrifol isaf yng Ngogledd Aberystwyth, lle y mae 37.8% o aelwydydd yn byw mewn tlodi, h.y. llai na 60% o'r incwm canolrifol ym Mhrydain (Tabl 7.15, Tabl 7.16 a Ffigur 7.48).

Tabl 7.15: Cymhariaeth o'r Enillion Cyfartalog ar draws Rhanbarth De Orllewin Cymru

Ardal	Cyflog gros blynyddol (Canolrifol)	Cyflog gros blynyddol (Cymedrig)
Ceredigion	**£22,028**	**£24,412**
Sir Gaerfyrddin	£23,669	£27,250
Sir Benfro	£22,062	£26,466
Powys	£22,534	£24,244
Abertawe	£23,164	£25,227
Cymru	£23,665	£26,805
Y DU	£25,780	£31,590
Ceredigion fel % o'r Enillion yng Nghymru	93%	91%
Gwahaniaeth rhwng Ceredigion a Chymru	**-£1,637**	**-£2,393**

Ffynhonnell: ONS ASHE 2020, Tabl 8.7a Tâl gros blynyddol ar gyfer holl swyddi cyflogeion yn ôl preswylfa.

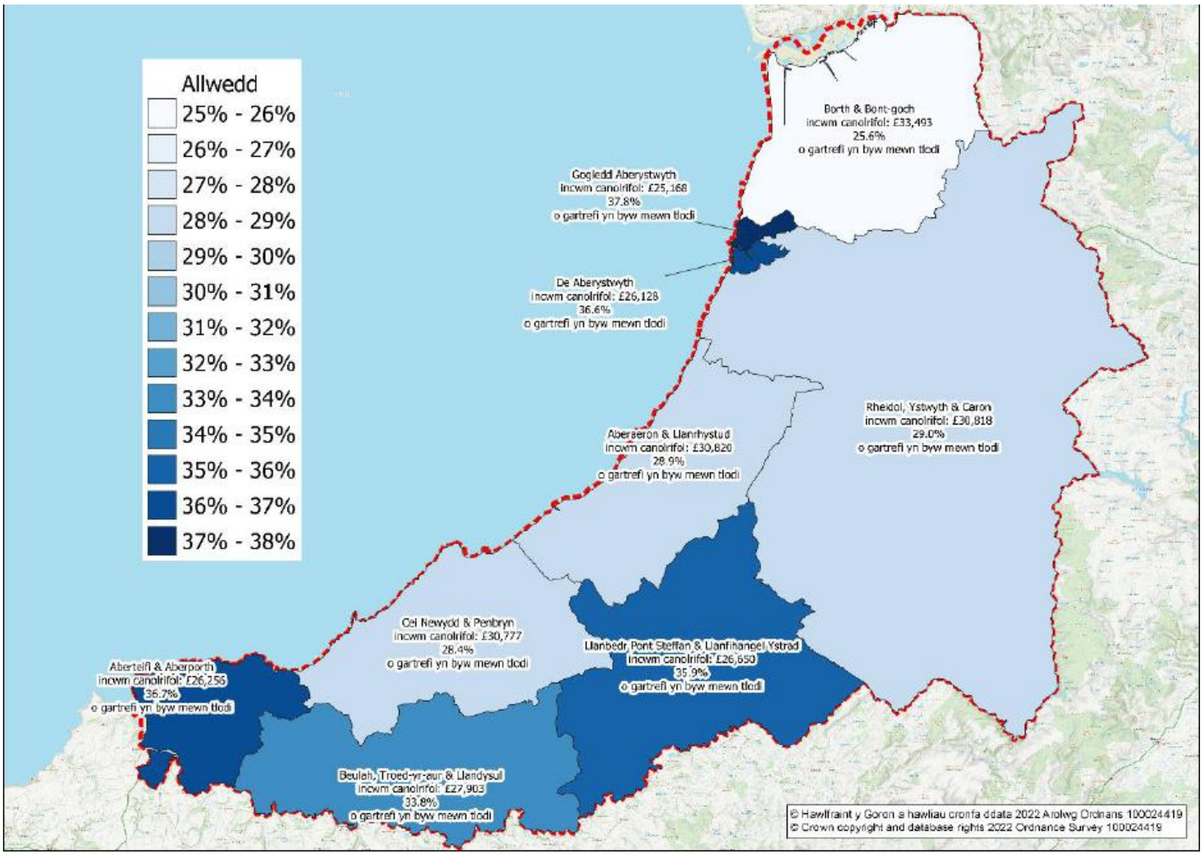
Tabl 7.16: Cyfran yr Aelwydydd sy'n byw mewn tlodi yn ôl Ardal Gymunedol

Ardal	Incwm Canolrifol	% yr aelwydydd sy'n byw mewn tlodi
Y Borth a Bont-goch	£33,493	25.6%
Gogledd Aberystwyth	£25,168	37.8%
De Aberystwyth	£26,128	36.6%
Aberaeron a Llanrhystud	£30,820	28.9%

Ceinewydd a Phenbryn	£30,777	28.4%
Llanbedr Pont Steffan a Llanfihangel Ystrad	£26,650	35.9%
Aberteifi ac Aber-porth	£26,256	36.7%
Beulah, Troed-yr-aur a Llandysul	£27,903	33.8%
Rheidol, Ystwyth a Caron	£30,818	29.0%

Ffynhonnell: CACI Paycheck 2020

Ffigur 7.48: Cyfran yr Aelwydydd sy'n byw mewn tlodi yn ôl Ardal Gymunedol



Ffynhonnell: CACI Paycheck 2021

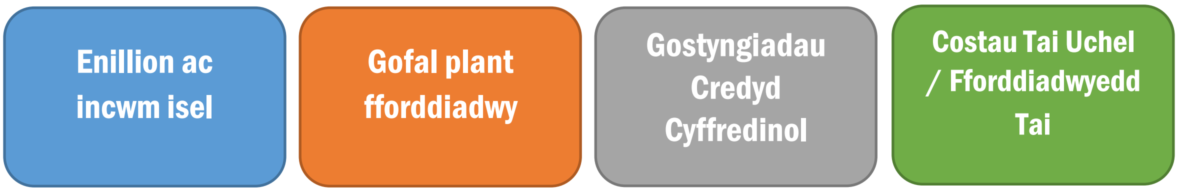
Ond nid enillion ac incymau isel yw'r unig bethau sy'n gyrru tlodi. Mae ymchwil yn dangos ei fod yn gyfuniad o ffactorau, ac yn arbennig, mynediad i ofal plant fforddiadwy, costau tai uchel a newidiadau i gredydau treth/budd-daliadau.[352] Nodwyd bod gofal plant fforddiadwy yn un o'r prif resymau dros aelwydydd heb waith, gan atal rhieni rhag ailymuno â'r gweithlu neu gynyddu eu horiau gwaith.[353] Fel y nodwyd yn y Bennod ynghylch Plentyndod, ceir pryderon yng Ngheredigion ac yng Ngorllewin Cymru ynghylch fforddiadwyedd a digonolrwydd y ddarpariaeth gofal plant. Mae costau tai wedi parhau i godi yng Ngheredigion diolch yn rhannol i'r bŵm yn y farchnad tai yn sgil y galw uchel a'r cyflenwad cyfyngedig dros y deunaw mis diwethaf. Gwelwyd prisiau tai cyfartalog, er enghraifft, yn cyrraedd lefelau nas gwelwyd eu tebyg o'r blaen ym mis Mehefin 2021, sef £218,911[354] ac amcangyfrifir bod

[352] Hick, Rod and Alba Lanau. "IN-WORK POVERTY IN THE UK: Problem, policy analysis and platform for action". Cardiff University. Cardiff, 2017. 3-4.
[353] Ibid. 4, 28 & 30.
[354] HM Land Registry UK House Price Index. Online: https://landregistry.data.gov.uk/app/ukhpi

blaendaliadau cyfartalog prynwyr tro cyntaf wedi codi 25% er 2019.[355] Mae'r effaith ar bobl ifanc a phrynwyr tro cyntaf yn arbennig o ddwys.

Ystyrir bod credydau treth yn arbennig o effeithiol wrth leihau risg.[356] Mae system gyfredol y Credyd Cynhwysol yn cyfuno chwe thaliad nawdd cymdeithasol, gan gynnwys y Credyd Treth Gwaith a'r Credyd Treth Plant, mewn un taliad. Fodd bynnag, ceir gostyngiadau i'r taliadau yn y broses megis dim taliadau pellach ar gyfer trydydd plentyn neu blant dilynol, y ffaith na chaiff rhan fwyaf y taliadau i bobl oedran gweithio eu codi am y tro, a'r amseroedd aros hir am daliadau cychwynnol, y cyfeirir yn aml at y ffaith bod hyn yn achosi caledi difrifol yn y tymor byr. Mae'n ymddangos mai cyfuniad o'r ffactorau hyn, a amlygir yn Ffigur 7.49, yw prif sbardunau tlodi yng Ngheredigion. Gwelir y sbardunau tlodi incwm hyn ymhlith aelwydydd sy'n gweithio ar lefel genedlaethol hefyd, fel yr adlewyrchir yn Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol 2021 ac maent yn rhan o'r duedd fawr a nodwyd ynghylch Anghydraddoldeb a Chyfleoedd.

Ffigur 7.49: Sbardunau Tlodi yng Ngheredigion



Ffynhonnell: Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion

Gellir gweld hyn yng nghanlyniadau'r Arolwg Lles, lle'r oedd y pedwar sbardun wedi cael sylw amlwg, fel a amlygwyd yn tabl 7.17. Er enghraifft, ystyriwyd mai "Cyfleoedd Tai Fforddiadwy" oedd y peth a werthfawrogir fwyaf mewn cymuned ffyniannus, ac roedd 47% o'r ymatebwyr wedi dewis hwn fel ateb. I'r gwrthwyneb, "diffyg cyfleoedd tai fforddiadwy" oedd y pryder mwyaf wrth edrych ymlaen i'r dyfodol mewn perthynas â chymuned lewyrchus lle'r oedd 62% wedi nodi'r dewis hwn.

Tabl 7.17: Sampl o'r sylwadau o'r Arolwg Lles

"Codiad mewn cyflogau yn unol â'r cyflog byw go iawn"	"Gormod o swyddi yn talu'r isafswm cyflog, diffyg amrywiaeth"
"Mynediad i ofal plant fforddiadwy y tu allan i oriau ysgol craidd. Neu, dewis i leihau oriau gwaith. Nid oes fawr iawn o gyfle i sicrhau gwaith rhan-amser yn yr ardal hon am gyflog teilwng. Mae'r cyflogau yng Ngheredigion yn isel, fodd bynnag, mae'r costau byw yn uchel. Mae angen rhoi sylw i hyn."	"Mae angen mwy o gymorth, adnoddau a chyllid ar gyfer lleoliadau/sectorau gofal plant"

Ffynhonnell: BGC Ceredigion, Arolwg Llesiant Rhanbarthol 2021

Yng Ngheredigion, caiff Tlodi ei gydnabod fel penderfynydd lles pwysig, a bodlonir yr her trwy gyfrwng Is-grŵp penodedig BGC, sy'n canolbwyntio ar fynd i'r afael â chaledi. Trwy wneud hyn, mae ei gyfraniad i'r Nodau Llesiant Cenedlaethol yn fwy na chreu ***Ceredigion a Chymru Lewyrchus*** yn unig, ond yn hytrach, nodau cysylltiedig bod yn ***Iachach, yn Fwy Cyfartal*** a ***Chydlynus***, y maent yn deillio o gynorthwyo'r rhai sy'n byw mewn tlodi yn ein sir.

7.8 Lles y Gweithlu

Mae'r gweithlu yng Nghymru yn treulio hyd at draean o'u bywyd yn y gwaith. Mae'r awydd i hyrwyddo a chefnogi iechyd a lles gweithwyr, gan gynnwys cydbwysedd da rhwng bywyd a gwaith a ffordd iach o fyw, wedi cael ei

---

[355] Halifax, 12 months to December 2020, UK Finance. Online: https://www.lloydsbankinggroup.com/media/press-releases/2021/halifax/soaring-house-prices-failed-to-deter-first-time-buyers-2020.html. Retrieved: 22/06/2021.
[356] Ibid.

gydnabod ers blynyddoedd lawer. Cydnabyddir mai manteision cyflawni hyn yw llai o straen, mwy o gymhelliant, gwell morâl, a mwy o foddhad mewn swyddi.

Er bod cynlluniau eisoes ar waith yng Ngheredigion i gryfhau lles yn y gweithle drwy fabwysiadu patrymau gweithio hyblyg a rhaglenni lles a arweinir gan gyflogwyr, mae'r angen wedi cynyddu'n sylweddol yn sgil pandemig COVID-19 er mwyn i'r economi leol, busnesau ac aelwydydd unigol adfer.

Roedd y sylwadau ysgrifenedig i'n harolwg lles yn dangos yr ystod o hyblygrwydd sydd ei angen yn y gweithlu yn y dyfodol. Ar y naill law gofynnwyd am well cymorth i'r rhai ag anableddau ymuno â'r gweithlu, mwy o hyblygrwydd i alluogi pobl i fanteisio ar gyfleoedd dysgu ar adegau mwy cyfleus y tu hwnt i oriau gwaith, ynghyd â diffyg darpariaeth gofal plant yn benodol yn Aberteifi ac Aberporth. Mae mentrau eraill yn cynnwys amgylchedd gwaith mwy hyblyg a chynlluniau teithio llesol sy'n canolbwyntio ar leihau allyriadau, lleihau teithio a chreu cydbwysedd iachach rhwng bywyd a gwaith.

Datgelodd ein sesiynau ymgysylltu hefyd y cyfleoedd a'r heriau sy'n bodoli yn ystod y cyfnod adfer a thu hwnt, fel y dangosir yn Nhabl 7.18 isod. Mae'n amlwg bod llawer mwy o ymwybyddiaeth o les gweithwyr ac o safbwynt sefydliad, ac ar yr un pryd derbynnir y manteision y gall gweithio hyblyg eu cynnig i sefydliad.

Tabl 7.18: Adborth o ddigwyddiadau ymgysylltu mewn perthynas â meithrin gwydnwch yn y gweithlu yn y dyfodol

Cyfleoedd	Heriau
Mwy o ymwybyddiaeth o les gweithwyr Mae lles gweithwyr o safbwynt sefydliadol wedi cael lle mwy blaenllaw ar yr agenda, dechreuodd y duedd hon cyn y pandemig, fodd bynnag, mae'r pandemig wedi helpu i gyflymu hyn.	**Gall gweithio o bell fod yn heriol** Mae gweithio o bell wedi ei gwneud yn fwy heriol cefnogi pobl sy'n cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl gan nad oes modd cysylltu â nhw wyneb yn wyneb.
Mae gweithio hyblyg wedi gwella Dechreuodd gweithio hyblyg wella cyn y pandemig, fodd bynnag, mae hyn wedi cyflymu dros y 15 mis diwethaf. Gall pobl nawr weithio ar adegau sy'n fwy addas i'w bywyd cartref, gan gael effaith gadarnhaol ar les unigolion.	**Mae angen defnyddio’r cyfryngau cymdeithasol yn gyfrifol** Mae’r cyfryngau cymdeithasol a digideiddio yn 'gleddyf daufiniog’. Mae'n arf gwerthfawr, fodd bynnag, mae angen ei ddefnyddio'n gywir ac yn gyfrifol, er enghraifft darparu gwybodaeth gywir.
Derbyn gweithio hyblyg Erbyn hyn, derbynnir y gall gweithio hyblyg fod o fudd i sefydliad ac nad yw'n cael effaith negyddol ar gynhyrchiant.	
Defnyddio’r cyfryngau cymdeithasol i gefnogi lles Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn cael eu defnyddio fel llwyfan i bobl gael gwell cefnogaeth mewn perthynas â materion llesiant.	

Ffynhonnell: Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion 2021

Adlewyrchir hyn yn nod Llywodraeth Cymru o gael 30% o weithwyr Cymru yn gweithio gartref, neu'n agos at gartref yn y dyfodol, a chefnogi sefydliadau tuag at newid tymor hwy i fwy o bobl sy'n gweithio o bell, a gwireddu'r manteision i weithwyr, cymunedau lleol a'r amgylchedd.[357]

Yn fwy diweddar, mae trafodaethau yn y Senedd wedi ystyried y posibilrwydd o dreialu wythnos waith pedwar diwrnod yng Nghymru i ymestyn y buddion a ragwelir. Y canlyniad yw symudiad amlwg ar lefel genedlaethol i wneud newidiadau sylfaenol i'r ffordd rydym yn gweithio i gyflawni'r nodau llesiant cenedlaethol ar gyfer cenedlaethau'r

[357] “Remote working”. Welsh Government. Online: https://gov.wales/remote-working. Retrieved: 25/09/2021.

dyfodol. I Geredigion, mae'n gyfle i symud tuag at greu gweithlu mwy hyblyg a gwydn ac adeiladu'r dyfodol yr ydym ei eisiau ar gyfer y sir.

Crynodeb o'r Themâu: **Oedolion**

DIWYLLIANT

Mae'r gostyngiad yn y nifer o **siaradwyr Cymraeg** yn un o'r heriau mwyaf i ddiwylliant cymdeithasol ac economaidd Ceredigion. Mae darparu cyfleoedd i ddysgu Cymraeg neu wella sgiliau Cymraeg yn hanfodol, ynghyd a'r mentrau cyfredol i hybu defnydd yr iaith Gymraeg.

Mae'r nifer o bobl sydd yn mynychu neu gyfranogi mewn gweithgareddau ym maes y **celfyddydau, diwylliant** neu **dreftadaeth** yn gostwng yng Ngheredigion. Er y gostyngiad mewn niferoedd, mae ein harolwg llesiant yn dangos bod pobl yn gwerthfawrogi'r rôl mae'r celfyddydau a diwylliant yn chwarae yn ei bywydau.

CYMDEITHASOL

Preswylwyr Ceredigion ydy'r rhai sydd **mwyaf boddhaol gyda'i ardal leol** fel lle i fyw ar draws Cymru. Er hyn, dim ond 1/5ed o breswylwyr sydd yn teimlo fel bod modd iddynt **ddylanwadu penderfyniadau**. Mae angen gwneud mwy i weithio'n gynhyrchiol gyda chymunedau i sicrhau bod ei **lleisiau yn cael ei chlywed**.

Mae **tlodi** yn parhau i fod yn un o brif heriau'r sir. Enillion ac incymau isel, gofal plant fforddiadwy, gostyngiad i Gredyd Cyffredinol a chostau tai uchel / fforddiadwyedd tai ydy prif achosion tlodi yng Ngheredigion.

Lleihau anghydraddoldebau yn y Sir, yn enwedig rhai amgylcheddol, iechyd, tai, trafnidiaeth a chyrhaeddiad addysgol

Mae nifer y dioddefwyr o **gamdriniaeth emosiynol a seicolegol** a **chamdriniaeth domestig** wedi gostwng yng Ngheredigion ers 2016-17. Ond, mae digwyddiadau **trais yn erbyn y person yn cynyddu**.

Mae digwyddiadau **troseddau casineb** wedi cynyddu ar draws rhanbarth Dyfed-Powys yn ystod 2020-21, gall hyn esbonio'r dirywiad mewn canfyddiadau o ddiogelwch.

Er mwyn galluogi Ceredigion sydd wedi'i gysylltu'n dda, mae angen mwy o **argaeledd trafnidiaeth gyhoeddus**, well **cysylltedd digidol** a phellteroedd byrrach i fedru cael **mynediad at wasanaethau**. Mae angen sicrhau bod rhai grwpiau penodol ddim yn cael ei effeithio'n anghymesur gan yr heriau yma a bod y seilwaith yn medru cefnogi ac ymaddasu i'r ffyrdd newydd o weithio.

AMGYLCHEDDOL

Mae **mynediad at natur ac ardaloedd gwyrdd** wedi ymddangos fel blaenoriaeth allweddol i'r cyhoedd ar yr amgylchedd, yn ystod ymgysylltu. Mae angen gwaith pellach i annog a galluogi pobl, sydd heb ardal awyr agored preifat, prinder trafnidiaeth neu anabledd i gael mynediad at ardal awyr agored cyhoeddus yn ei chymunedau.

Mae'r **Argyfyngau Hinsawdd a Natur** yn dangos fel rhai o'r heriau fwyaf. Yr heriau allweddol fydd Ceredigion yn wynebu nawr ac yn y dyfodol ydy cynnydd tymereddau, llifogydd, erydiad arfordirol, clefyd gwywiad coed ynn, cynnydd mewn llygredd aer amonia a lefelau ffosffadau, a cholled bioamrywiaeth. Mae Ynys Las a Borth yn arbennig o dan fygythiad oherwydd cynnydd yn lefel y môr ac erydiad arfordirol.

Mae'r **datganiad argyfwng hinsawdd** a'r **datganiad argyfwng natur** yn gam positif sydd yn amlinellau'r her a bod angen i ni fynd i'r afael a'r broblem sydd yn effeithio ein sir a'r byd, ar frys.

Bydd **datgarboneiddio** yn heriol ac mae angen ystyried yn ofalus sut i'w weithredu.

Mae **llygredd ffosffadau** yn fater amgylcheddol hollbwysig gydag effeithiau economaidd a chymdeithasol canlyniadol a allai fod yn niweidiol. Mae'r sefyllfa ddiddatrys bresennol yn achos rhai datblygiadau yn creu her sylfaenol o ran mynd i'r afael â'r argyfwng tai yn y Sir.

Bydd polisïau ac ymarferion rheoli tir dyfodol yn gorfod newid er mwyn **lleddfu difrod amgylcheddol** ac i **gefnogi diogelwch dyfodol bwyd** a **maethiad**

Mae llifogydd arfordirol ac afonol ac erydu arfordirol dilynol yn bygwth ein cymunedau a'n hamgylchedd.

Mae **ansawdd aer Ceredigion yn dda iawn.**

Mae angen sicrhau cefnogaeth ychwanegol i brynwyr tro cyntaf, tai o ansawdd gwell, **tai mwy fforddiadwy** a chynnydd mewn nifer y **swyddi sydd yn talu'n dda**, yn y dyfodol, i wneud prynu neu renti tŷ yn fwy fforddiadwy i bobl leol Ceredigion.

IECHYD

Mae'n debygol bydd y nifer o **ofalwyr di-dâl** yn cynyddu yn y dyfodol. Mae angen parhau i gydnabod pwysigrwydd y rôl mae gofalwyr di-dâl yn chwarae ac effeithlonrwydd y gwasanaethau cefnogaeth i atal gofalwyr rhag cyrraedd pwynt argyfwng.

Bydd rhaid monitro'r **cyfraddau ysmygu** a **defnydd alcohol** yng Ngheredigion i sicrhau nad ydynt yn gwaethygu yn y tymor hir yn dilyn y pandemig.

Mae'n debygol bod pandemig COVID-19 wedi cael effaith ar **les ac iechyd meddwl** preswylwyr Ceredigion, sydd eisoes efo'r 5ed sgôr isaf am les meddyliol ledled Cymru.

Mae angen ystyried yn ofalus yr un ar ddeg maes blaenoriaeth iechyd a amlinellwyd yn **Asesiad Anghenion Poblogaeth** Gorllewin Cymru.

Blaenoriaethau iechyd oedolion penodol o leihau **gordewdra**, mynd i'r afael â **diabetes** a **COVID hir.**

Ansawdd gwell o, a **mynediad gwell at wasanaethau gofal iechyd** oedd un o'r pethau mwyaf pwysig a nodwyd gan atebwyr yr arolwg er mwyn iddynt arofalu am ei lesiant ffisegol a meddyliol.

Roedd **mwy o argaeledd a mynediad at wasanaethau hamdden fforddiadwy** yng Ngheredigion hefyd yn allweddol i wella **lles corfforol a/neu les meddyliol** atebwyr yr arolwg dros y deng mlynedd nesaf.

ECONOMAIDD
Mae gan Geredigion rhai o'r **graddau goroesiad** busnesau orau yng Nghymru, mae gan y gweithlu **sgiliau a chymwysterau uwch na'r cyfartaledd**, ac mae'r **economi wedi tyfu** ar raddfa gyflym i gymharu â chyfartaledd Cymru dros y pum mlynedd diwethaf.
Mae gan breswylwyr Ceredigion awydd cryf i **gefnogi busnesau lleol** a **phrynu cynnyrch lleol**.
Mae **cynhyrchiant egni adnewyddadwy** yn rhan bwysig o'r economi gwyrdd yng Ngheredigion.
Y prif heriau mae'r economi lleol yn wynebu er mwyn denu **busnesau newydd a thyfu busnesau presennol**, ydy creu mwy o **gyfleoedd swyddi gyda thâl gwell**, darparu **cyfleoedd i bobl ifanc i aros yn y sir**, a **chynyddu enillion cyfartalog** y Sir i gymharu â Chymru gyfan.
Roedd y **cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith** wedi arddangos yn ein Harolwg Llesiant. Bydd cefnogaeth iechyd meddwl a llesiant a hyblygrwydd gwaith angen parhau er mwyn adeiladu hydwythdedd o fewn y gweithlu ac i wella llesiant.
BREXIT & COVID-19
Mae Brexit, Covid-19 a Newid yn yr Hinsawdd yn bygwth **diogelwch bwyd** yng Ngheredigion gyda rhai grwpiau mewn mwy o berygl
Parhau i fonitro **effeithiau Brexit** er mwyn llywio Llesiant yng Ngheredigion
Mae angen monitor **effeithiau COVID-19** ar yr economi er mwyn cefnogi'r adferiad ac i ddarparu mewnwelediad i dueddiadau'r dyfodol.

POBL HŶN

Pobl Hŷn

Yn y bennod yma: *Heneiddio'n Dda, Cartref Addas, Aros yn Annibynnol, Angen Help, Ar y Diwedd*

8.1 Heneiddio'n Dda

Parhau i weithio

Mae gan Geredigion boblogaeth sy'n heneiddio, tuedd a fydd yn parhau. Mae amcangyfrifon poblogaeth canol blwyddyn 2020 yn dangos bod 18,668 neu 25.6% o boblogaeth Ceredigion dros 65 oed.[358] Er bod y rhagamcanion yn dangos y bydd y boblogaeth gyffredinol yn gostwng yng Ngheredigion dros y 25 mlynedd nesaf, disgwylir y bydd y grŵp oedran 65+ yn cynyddu i 22,362 ac yn cyfrif am 32.5% o'r boblogaeth gyffredinol.[359]

Mae tabl 8.1 isod yn arddangos y newidiadau demograffig fydd y sir y debygol o ragweld dros y 20 mlynedd nesaf. Fel y nodwyd mewn penodau blaenorol, mae'r nifer o blant (0-15) a'r boblogaeth oedran gweithio (16-64) yn debygol o ostwng, ond disgwylir gweld tyfiant arwyddocaol yn y grŵp oedran 65+, tyfiant o 23.7% (+4,305) erbyn 2038 (gwelir Tabl 8.1).

Tabl 8.1: Newid poblogaeth a ragwelir yn ôl grŵp oedran (2018-2038)

Grŵp Oedran	Blwyddyn Sylfaen	Blwyddyn Rhagamcanu		2018-2028		2018-2038	
	2018	2028	2038	nifer	canran	nifer	canran
Plant (0 i 15)	10,950	10,080	9,310	-870	-8.0%	-1,640	-15.0%
Oedran gweithio (16 i 64)	43,850	40,075	37,530	-3,775	-8.6 %	-6,320	-14.4%
Grŵp oedran 65+	18,195	20,425	22,500	+2,230	+12.3%	+4,305	+23.7%
Cyfanswm	72,990	70,585	69,340	-2,505	-3.4%	-3,650	-5.0 %

Ffynhonnell: Llywodraeth Cymru, Amcanestyniadau poblogaeth awdurdodau lleol: sail 2018. Nodwch: efallai na fydd ffigurau'n swm oherwydd talgrynnu.

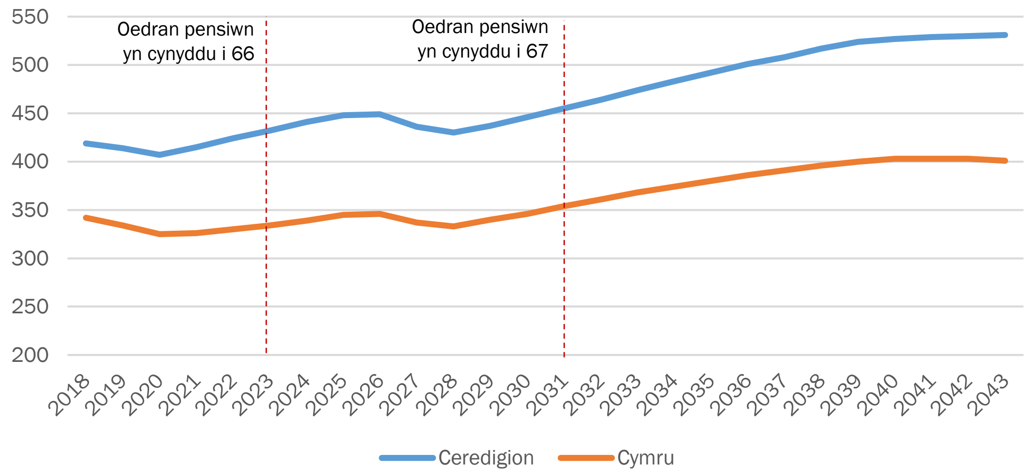
Mae hon yn duedd ledled y wlad ac mae'n cael ei yrru gan batrymau demograffig newidiol, megis, gostyngiad mewn graddau ffrwythlondeb, cynyddiad i ddisgwyliad oes a heneiddio o'r garfan geni arwyddocaol o'r babanod 1960au, a fydd rhwng 64 a 82 mlwydd oed erbyn 2028.

Mae'r heriau a ddaw yn sgil poblogaeth sy'n heneiddio yn amlochrog. Mae Ffigur 8.1 isod yn dangos un o'r heriau y mae Ceredigion yn eu hwynebu, a ddaw yn sgil gweithlu sy'n lleihau a phoblogaeth sy'n heneiddio.

[358] ONS (2020) Mid-year Population Estimates.
[359] ONS (2018) Population Projections.

Ffigur 8.1: Cymhareb dibyniaeth amcanol Ceredigion (2018-2042)

▼ Dibynyddion i bob 1,000 o bobl oedran gweithio



Ffynhonnell: Ystadegau heneiddio awdurdodau lleol, rhagamcanion poblogaeth ar gyfer pobl hŷn, ONS 2020

Mae Ffigur 8.1 yn amlygu'r cynyddiad i gymhareb dibyniaeth henaint Ceredigion, a hynny yw, y nifer o bobl oedran pensiwn i bob 1,000 o bobl oedran gwaith (16-64). Er bod hyn yn rhagdybio bod pobl o dan 15 a dros 65 mlwydd oed tu allan i'r gweithlu a bod pawb oedran gwaith o fewn cyflogaeth, mae yn darparu mynegiad o sut bydd y boblogaeth yn newid, sydd hefyd yn bwysig i ddeall wrth gynllunio ar gyfer anghenion grwpiau oedran gwahanol.

Mae'r nifer o bobl ddibynnol i bob 1,000 llawer uwch yng Ngheredigion i gymharu â chyfartaledd Cymru gyfan. Erbyn 2028, bydd oedran pensiwn y wladwriaeth yn cynyddu i 67, ond mae'r gymhareb dibyniaeth henaint yng Ngheredigion yn debygol o gynyddu o 419 pobl ddibynnol i bob 1,000 i 430 i bob 1,000 yn 2028. Mae'r hirhoedledd yn rhywbeth i ddathlu, mae'n golygu treulio mwy o amser wedi ymddeol ar gyfer y mwyafrif, sydd yn darparu cyfleoedd i brofi pethau newydd, treulio amser gyda'r teulu a byw bywyd yr ydym yn dewis byw. Er hyn, mae'r cynyddiad i'r gymhareb dibyniaeth henaint efo goblygiadau pwysig i'r farchnad lafur, ar ben hynny mae disgwyl iddo roi mwy o alw ar ein gwasanaethau cyhoeddus lleol. Mae hyn yn codi cwestiynau am gynaladwyedd y model cyfredol o weithio a darpariaeth gofal yng Ngheredigion.

Fel yr adlewyrchir yn **Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol 2021**, mae poblogaeth sy'n heneiddio yn duedd ledled y wlad, sydd yn rhyngweithio gyda thueddiadau arall sydd yn gysylltiedig ag iechyd a'r economi. Mae'n debygol bydd angen adnoddau pellach i ariannu'r anghenion newidiol i'r boblogaeth, megis, newid i anghenion tai ac iechyd. Mae'n debygol bydd y tuedd yma yn arwain at newid i batrymau gwaith a bywyd yn y dyfodol. Mae yna gyfleoedd a heriau yma – bydd angen i ni wneud y mwyafrif o botensial ein poblogaeth hŷn sy'n tyfu yng Ngheredigion a mynd i'r afael â'r rhwystrau sy'n atal rhai rhag byw'n dda.

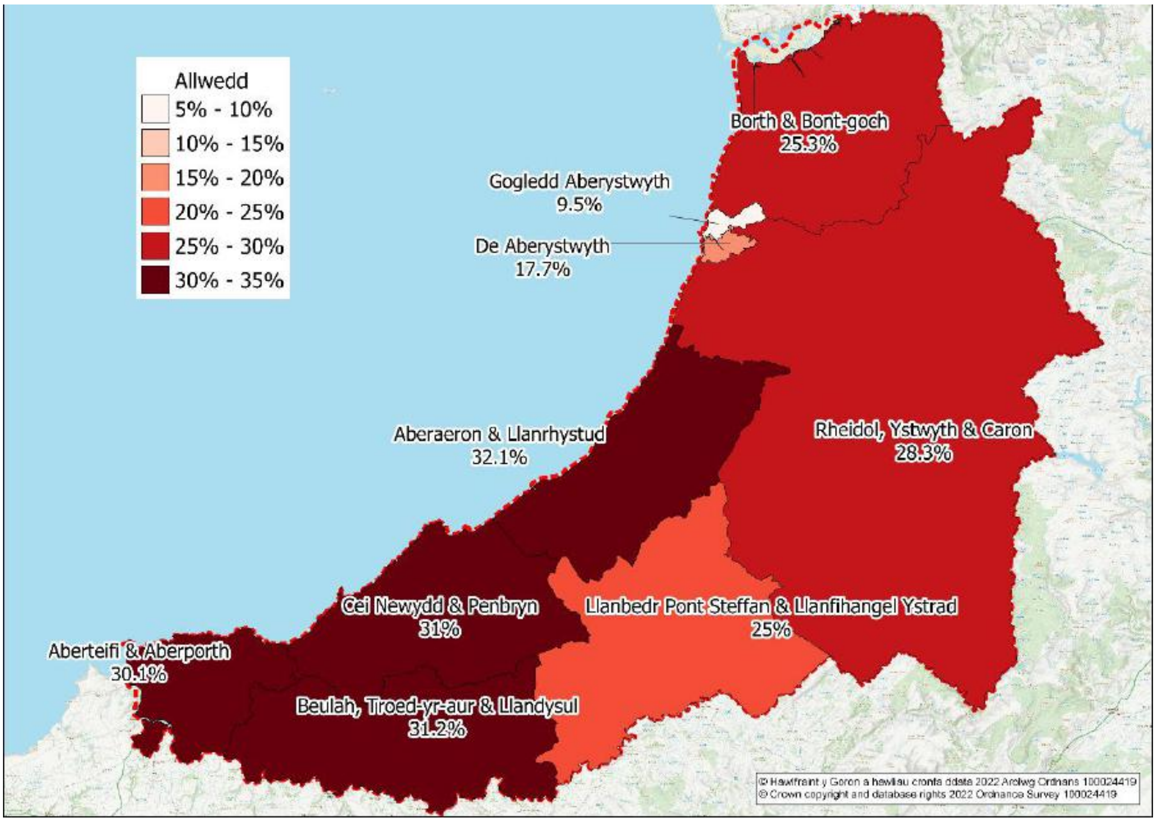
Gallai poblogaeth sy'n heneiddio arwain at gynnydd cyflym mewn anghydraddoldeb oherwydd yr amharu ar y cydbwysedd traddodiadol rhwng addysg, gwaith, a'r ddarpariaeth iechyd a gofal cymdeithasol[360]. Ar hyn o bryd, mae bwlch yn y ddarpariaeth gofal cymdeithasol yng Nghymru[361]. Mae hyn yn golygu, wrth i'r boblogaeth heneiddio, fod nifer cynyddol o weithwyr yn darparu **gofal di-dâl** tuag at ddiwedd eu bywyd gwaith (i berthnasau a ffrindiau). Mae adroddiad gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol yn awgrymu bod mwy o faich gofal ar rai grwpiau o'i gymharu ag eraill – mae gan un ym mhob pedwar gweithiwr benywaidd hŷn, ac un ym mhob wyth o weithwyr gwrywaidd hŷn, gyfrifoldebau gofalu yn y DU[362]. Yn ogystal, mae menywod, gan gynnwys y rhai o gymunedau lleiafrifoedd ethnig yn fwy tebygol o ddarparu gofal, ond yn llai tebygol o dderbyn gofal a chymorth eu hunain.

[360] Dr MacBride-Stewart, S. a Dr Parken, A. (2021). Anghydraddoldeb yng Nghymru'r Dyfodol: Meysydd i weithredu arnynt mewn gwaith, hinsawdd a newid demograffig – Adroddiad Llawn. [Ar-lein]. Ar gael yn: Tueddiadau yng Nghymru'r Dyfodol (cenedlaethau'r dyfodol.cymru) (Cyrchwyd: 07.02.2021).
[361] ibid
[362] The ONS (2019). Living longer: caring in later working life. [Ar-lein]. Ar gael yn: Living longer – Office for National Statistics (ons.gov.uk)(Accessed: 07.02.22).

Yn ôl **Adroddiad Anghydraddoldeb yng Nghymru'r Dyfodol**[363], mae'r baich gofal eisoes yn cael effeithiau dwys ar allu menywod hŷn i ymddeol yn dda a mwynhau eu blynyddoedd olaf mewn iechyd da. Gall fod yn anodd iawn jyglo gwaith a gofal di-dâl, a all achosi i unigolion leihau eu horiau gwaith. Os bydd y trefniadau presennol o gymysgu gofal di-dâl a chyflogaeth ran-amser yn parhau, gall menywod brofi lefelau is o sicrwydd ariannol. Fel yr adlewyrchir yn **Adroddiad Anghydraddoldeb yng Nghymru'r Dyfodol**, mae angen rhoi mwy o ystyriaeth i faich menywod ar hyd eu bywyd er mwyn atal anghydraddoldeb rhag parhau wrth i'r boblogaeth heneiddio.

Mae Ffigur 8.2 yn dangos mai Aberaeron a Llanrhystud sydd â'r gyfran uchaf o bobl 65 oed a throsodd, sef 32.1%, ac mai Gogledd Aberystwyth, ar y pegwn arall, sydd â'r gyfran isaf, sef 9.5%, mwyaf tebyg oherwydd y nifer fawr o fyfyrwyr sydd ym Mhrifysgol Aberystwyth a'r cyffiniau. Roedd y gyfran o ymatebion i'r arolwg llesiant yn gynrychiadol o'r boblogaeth 65+ bresennol, sef 25.3%.

Ffigur 8.2: Canran poblogaeth 65+ yn ôl ardal gymunedol



Ffynhonnell: ONS, Amcangyfrifon Poblogaeth Canol Blwyddyn 2020

Mae pobl hŷn yn tueddu i fod â lefelau uwch o foddhad â bywyd. Yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru, pobl 65+ yw'r grŵp oedran sydd fwyaf bodlon â'u 'bywyd y dyddiau hyn'.[364]

Mae pobl hŷn yn cael boddhad o weithio, fel unrhyw grŵp oedran arall, ond yn aml bydd gweithwyr hŷn yn chwilio am gyflogaeth sy'n ystyrlon, yn hyblyg, yn eu hysgogi'n ddeallusol, yn gymdeithasol, yn cynnwys pob oed, ac sy'n ystyriol o gyflyrau iechyd a/neu anableddau. Gwyddom fod cadw'n weithgar yn gwneud cyfraniad allweddol tuag at gynnal annibyniaeth a llesiant.

Mae ymchwil yn awgrymu y gall sicrhau'r cyfleoedd gwaith gorau i bobl hŷn gael effaith aruthrol ar eu hiechyd a'u lles. Gall cynnig gwaith sy'n rhoi boddhad i bobl hŷn leihau'r risg o ddatblygu problemau iechyd difrifol, gall wella llesiant, a rhoi ymdeimlad o bwrpas.[365]

---

[363] Dr MacBride-Stewart, S. a Dr Parken, A. (2021). Anghydraddoldeb yng Nghymru'r Dyfodol: Meysydd i weithredu arnynt mewn gwaith, hinsawdd a newid demograffig – Adroddiad Llawn. [Ar-lein]. Ar gael yn: [Tueddiadau yng Nghymru'r Dyfodol (cenedlaethau'r dyfodol.cymru)](#) (Cyrchwyd: 07.02.2021).

[364] National Survey for Wales

[365] Dimitriadis S. (2019) Maximising the longevity dividend.

Y pryder gyda phoblogaeth sy’n heneiddio yw y gall gwasanaethau lleol, yn enwedig gwasanaethau gofal iechyd, ddod dan bwysau difrifol yn y dyfodol, ond mae poblogaeth iachach yn golygu llai o effaith ar wasanaethau iechyd, nawr ac yn y dyfodol.

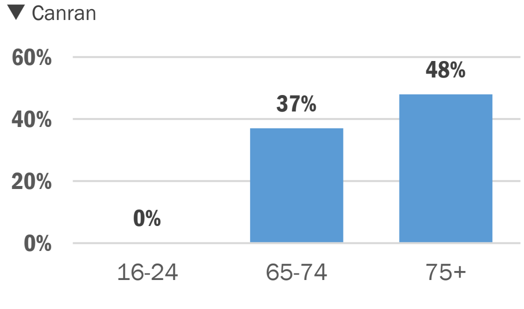
Yn y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mehefin 2019, y gyfradd gweithgarwch economaidd yng Ngheredigion ymysg y boblogaeth 65+ oedd 15.2%. O fewn dim ond deuddeg mis roedd hyn wedi gostwng i 10.8%.[366] Mae'n debygol bod pandemig COVID-19 wedi effeithio ar gyfradd gweithgarwch economaidd y boblogaeth 65+ gan fod y grŵp oedran hwn mewn mwy o berygl o fod yn ddifrifol wael gyda'r feirws ac wedi cymryd rhagofalon i amddiffyn eu hunain, eu teuluoedd a'u cymunedau ehangach. Ers hynny, wrth i gyfyngiadau COVID-19 gael eu codi, mae'r gyfradd gweithgarwch economaidd o fewn y grŵp oedran hwn wedi cynyddu, ac erbyn Medi 2021 roedd wedi cyrraedd 14.1%.[367] Mae'r galw am sgiliau a llafur a welwyd ar draws Cymru gyfan ers diwedd yr ail gyfnod clo wedi creu mwy o gyfleoedd i'r rhai sy'n dymuno parhau'n economaidd weithgar i wneud hynny. Er enghraifft, yng Ngheredigion mae nifer y bobl sy'n economaidd weithgar wedi cynyddu 2,100 rhwng Mehefin 2020 a Medi 2021, er na wyddys faint o'r newydd-ddyfodiaid hynny i'r gweithlu sy'n 65+ oed.[368]

Mae oed pensiwn y wladwriaeth yn codi’n raddol ar gyfer dynion a menywod, ac ar hyn o bryd mae’n 66. Ond, erbyn 2028 mi fydd wedi codi i 67.[369] Mae hyn yn golygu y bydd llawer o bobl yn gorfod gweithio am amser hirach yn y dyfodol cyn gallu derbyn pensiwn y wladwriaeth, ond ar yr un pryd, bydd hyn yn creu mwy o gyfleoedd cyflogaeth i bobl 65+ i barhau i fod yn rhan o’r gweithlu.

Codwyd pryderon yn ein Harolwg Llesiant Rhanbarthol gan 22% o’r ymatebwyr 65+ na fyddai cyflogwyr/darparwyr addysg yn y dyfodol yn barod i wneud addasiadau rhesymol ar gyfer gweithwyr o wahanol oed, rhyw, rhywedd, tras, cefndir, cred a/neu bobl anabl.

Yn ddiweddar, mae’n dod yn fwy cyffredin i fod angen sgiliau digidol da i gael swydd. Mae hyn wedi cynyddu ymhellach ers dechrau pandemig COVID-19 am fod llawer o’r gweithlu‘n gorfod gweithio a chyfathrebu o bell, i ffwrdd o swyddfeydd. Mae’r boblogaeth 65+ yn llai tebygol o fod â sgiliau digidol sylfaenol.[370] Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru’n dangos bod 48% o’r ymatebwyr 75+ yn nodi eu bod yn defnyddio’r rhyngrwyd, ond bod ganddynt lai na thair sgil ddigidol sylfaenol, o’i gymharu â 37% o’r boblogaeth 65-74, a 0% o’r boblogaeth 16-24 oed.[371] Yn y DU, mae hyd at 79% o’r boblogaeth 65+ yn nodi nad ydynt yn defnyddio’r rhyngrwyd, o’i gymharu â’r garfan 16-24 oed, lle mae 1% yn unig yn nodi nad ydyn nhw’n defnyddio’r rhyngrwyd.[372]

Ffigur 8.3: Cyfran y boblogaeth â llai na 3 sgil ddigidol



Ffynhonnell: Llywodraeth Cymru, Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018/19

366 ONS, Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth, Cyflogaeth a diweithdra.
367 Ibid.
368 Ibid.
369 Age UK. Changes to State Pension Age. Online: https://www.ageuk.org.uk/information-advice/money-legal/pensions/state-pension/changes-to-state-pension-age/ Retrieved: 11/10/2021.
370 Wales Co-operative Centre (2018) Digital Inclusion in Wales.
371 National Survey for Wales
372 ONS (2019) Exploring the UK’s digital divide. Online: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/householdcharacteristics/homeinternetandsocialmediausage/articles/exploringtheuksdigitaldivide/2019-03-04#what-is-the-pattern-of-digital-exclusion-across-the-uk Retrieved: 11/10/2021.

Gall diffyg sgiliau digidol fod yn rhwystr rhag parhau i weithio dros 65 oed, er bod cyfleoedd hyfforddi ar gael ledled y sir ar gyfer y boblogaeth yn gyffredinol, i helpu pobl hŷn yn arbennig i wella'u sgiliau digidol, megis Dysgu Bro, sy'n cynnig amryw o gyrsiau i oedolion i wella'u sgiliau.

Mae cyfraddau gwirfoddoli'n tueddu i fod yn uwch mewn ardaloedd gwledig megis Ceredigion, ac mae'r grwpiau oedran hŷn bob amser yn fwy tebygol o wirfoddoli. Mae tua 30% o'r boblogaeth 65-74 oed yn gwirfoddoli yng Nghymru, o'i gymharu â 24% yn y garfan 24-44 oed. Mae hyn wedi gostwng ychydig, o 35% yn 2017-2018.[373]

Yn Yr Arolwg Llesiant dywedodd 38% o'r ymatebwyr 65+ eu bod yn gwirfoddoli yng Ngheredigion, gyda 33% yn dweud y byddent yn ystyried ymuno â grŵp cymunedol/gwirfoddol i helpu i sicrhau cydlyniant cymunedol da yn eu cymdogaeth.

Mae nifer o fuddiannau lles yn gysylltiedig â gwirfoddoli, megis helpu i leihau unigedd cymdeithasol ymhlith grwpiau oedran hŷn a'r rhai mewn cymunedau mwy gwledig. Gall y niferoedd a welir fod wedi lleihau oherwydd pandemig COVID-19, am fod pobl hŷn yn cael eu hystyried mewn mwy o berygl o fod yn ddifrifol wael gyda COVID-19, a'u bod felly'n llai hyderus i wirfoddoli ar yr adeg hon.

Nododd Grŵp Prosiect Menter ac Arloesedd BGC Ceredigion, sy'n cynnwys cynrychiolwyr o'r sector preifat a busnesau lleol, heriau yn ogystal â chyfleoedd yn gysylltiedig â phoblogaeth sy'n heneiddio, ochr yn ochr â cholli sgiliau oherwydd y lleihad cyfatebol yn y boblogaeth oedran gweithio. Cafodd hyn ei adlewyrchu hefyd yn yr Arolwg Llesiant, lle dywedodd 44% o'r ymatebwyr eu bod yn poeni am 'golli talent' i ardaloedd/siroedd eraill.

Datgelodd ymgynghoriad a gynhaliwyd yn ystod gaeaf 2020/21 fod yna gydnabyddiaeth ymhlith y gymuned fusnes o werth cadw rhai 65+ yn y gweithlu, a darparu cyfleoedd iddyn nhw wneud hynny. Yn arbennig felly y gallu i basio'u sgiliau a'u profiadau ymlaen i genedlaethau'r dyfodol, yn ogystal â llenwi bylchau presennol o ran anghenion sgiliau'r sir. Mynegwyd hyn yn yr ymateb canlynol:

> *"Mae bron i 25% o boblogaeth Ceredigion yn 65 oed neu drosodd. Mi fydd nifer fawr o'r bobl hyn yn meddu ar sgiliau defnyddiol iawn y gellir eu rhannu gyda'r gymuned mewn ffordd sy'n pontio'r cenedlaethau, ond mae angen ffordd drefnus o wneud hynny. Gallai hyn ddigwydd drwy fentora ac mi allai gynnwys unrhyw beth, o gymorth busnes, i basio sgiliau amaethyddol ymlaen i'r genhedlaeth nesaf o entrepreneuriaid. Drwy harneisio arbenigedd a sgiliau oes pobl dros 65 oed i'w pasio ymlaen i genedlaethau iau, rydych chi'n gwella'r gymuned, ac yn gwneud i bawb deimlo'n werthfawr."*
>
> \- ymateb ysgrifenedig i'r Arolwg Llesiant

Yn fwy diweddar, yn yr Arolwg Llesiant, dywedodd bron i hanner (46%) yr ymatebwyr 65+ y bydden nhw'n hoffi defnyddio eu sgiliau/gwybodaeth/ profiad i helpu eraill yn eu cymuned. Mae creu'r amodau i hyn ddigwydd, megis cyfleoedd hyfforddi sgiliau digidol, a chael gwared â rhwystrau megis rhagfarn oed, yn arwain at gyfleoedd i daclo'r heriau economaidd sydd o'n blaenau yn nhermau'r gostyngiad yn y boblogaeth oedran gweithio, gan roi cyfle hefyd i rai dros 65 oed i barhau i fod yn weithgar yn yr economi.

[373] National Survey for Wales

Astudiaeth Achos ▶

Cadw'n Iach drwy Gadw'n Egnïol

Yn 2019, cynhaliodd Prifysgol Aberystwyth ddigwyddiad undydd i hyrwyddo iechyd a lles oedolion hŷn yng Ngheredigion. Wedi'i drefnu gan yr Uned Ymchwil Asesu Iechyd a Lles, nod y digwyddiad oedd codi ymwybyddiaeth o iechyd ac ymarfer corff ymhlith rhai dros 60 oed, a rhoi syniad i oedolion hŷn o sut mae eu ffitrwydd corfforol yn cymharu â'u cyfoedion. Roedd y digwyddiad yn llwyddiant mawr, a chafwyd ymateb positif ysgubol o du oedolion hŷn, a ddaeth o bob cwr o Geredigion i gymryd rhan yn y digwyddiad.

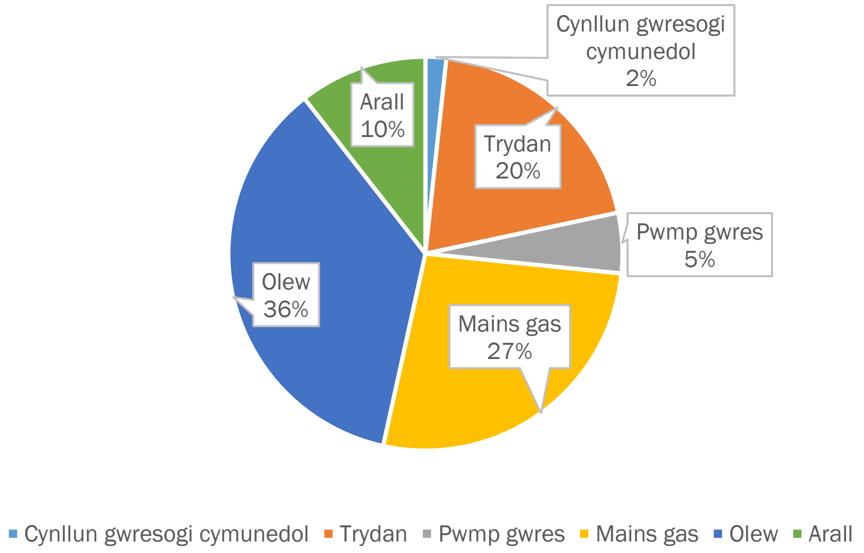
8.2 Cartref Addas

Mae **cartrefi addas a fforddiadwy** ar gyfer pobl hŷn yn benderfynyddion pwysig ar gyfer iechyd a lles. Mae cymunedau wedi'u cynllunio yn dda yn lleihau risgiau iechyd i bobl hŷn, maent yn hyrwyddo annibyniaeth a lles, ac o ganlyniad, maent yn cynnig y potensial i ostwng costau gofal iechyd a gofal cymdeithasol.[374] Gall tai anaddas arwain at afiechyd, megis niwmonia, hypothermia, torri esgyrn wrth gwympo, asthma a phroblemau iechyd meddwl. Amcangyfrifir bod tai amhriodol ar gyfer yr henoed yn costio £624 miliwn y flwyddyn i GIG, a disgwylir i'r swm hwn godi i bron i £1 biliwn erbyn 2041[375]. Mae poblogaeth Ceredigion sy'n heneiddio yn peri her sylweddol i lunwyr polisïau a chynllunwyr os ydym yn mynd i ddarparu cartrefi addas a fforddiadwy i bobl hŷn sy'n gallu bodloni eu hanghenion.
Mae llawer o'r **stoc tai yng Ngheredigion yn anaddas** oherwydd bod yr adeiladau hyn mor hen, sy'n golygu ei bod yn anodd eu gwresogi a'u haddasu er mwyn gwella diogelwch a'u perfformiad wrth ddefnyddio ynni mewn ffordd effeithlon, ac o ganlyniad, mae preswylwyr Ceredigion yn wynebu costau ynni uwch. Yn 2019, y gost ganolrifol flynyddol amcangyfrifedig am ynni yng Ngheredigion ar gyfer fflatiau a oedd yn bodoli eisoes oedd £651 ac roedd yn £1,158 ar gyfer cartrefi a oedd yn bodoli eisoes, ac mae'r ddau yma lawer yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol (£525 ar gyfer fflatiau a oedd yn bodoli eisoes a £907 ar gyfer tai a oedd yn bodoli eisoes)[376]. Mae'n debygol iawn y bydd y ffigurau hyn wedi codi o ganlyniad i'r argyfwng ynni presennol yn y DU. Bydd hyn yn cael effaith niweidiol ar bobl hŷn, yn enwedig y rhai sydd eisoes yn byw mewn sefyllfa o dlodi tanwydd, gan bod angen i'r gwres fod ar dymheredd uwch a bydd angen ei adael ymlaen am gyfnod hwy fel arfer.

At hynny, lleolir cyfran uchel o aelwydydd Ceredigion oddi ar y prif rhwydwaith nwy, sy'n golygu bod preswylwyr yn ddibynnol ar danwydd drytach megis olew, trydan neu LPG a thariffau tanwydd deuol. Mae Ffigur 8.4 isod yn amlygu'r prif fathau o ddulliau gwresogi a ddefnyddir gan anheddau yng Ngheredigion. Yn unol â chynllun newydd y DU i sicrhau sero net erbyn 2050, mae llywodraeth y DU wedi dechrau diddymu boeleri nwy yn raddol, felly ni fydd modd gosod rhai newydd ar ôl 2025, ac mae hyn yn her sylweddol i Geredigion a'i chymunedau, lle y mae dros un o bob tri (36%) yn defnyddio olew fel eu prif fath o danwydd.

[374] Maliene, V. Mulliner, E. and Riley, M. (2020). 'Older people's preferences for housing and environmental charactersitics'. Sustainability, 12(5723), pp. 1-25.
[375] Age UK (2019). 'Later life in the United Kingdom 2019'. [Online]. Available at: https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/reports-and-publications/later_life_uk_factsheet.pdf (Accessed: 20.1021).
[376] The Office for National Statistics (2020).'Energy Performance Certificat statistics for new and existing flats ad houses'. [Online]. Available at: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/housing/datasets/energyperformancecertificatestatisticsfornewandexistingflatsandhouses (Accessed: 21.10.21).

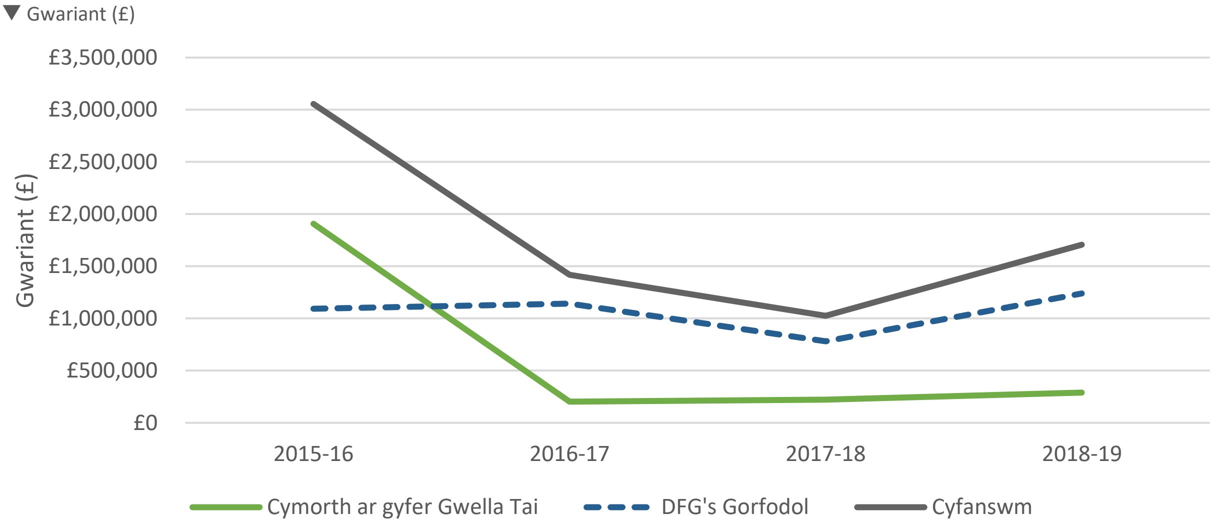
Ffigur 8.4: Cyfran amcangyfrifedig yr anheddau yn ôl y math o brif danwydd neu'r dull gwresogi a ddefnyddir mewn gwres canolog yng Ngheredigion (2019)



Ffynhonnell: ONS (2020)[377]

Gwelir dymuniad cynyddol i fyw gartref a chynnal ein hannibyniaeth wrth i ni fynd yn hŷn. Er mwyn hwyluso hyn, mae'r awdurdod lleol yn cynnig help ariannol i berchnogion a thenantiaid yng Ngheredigion er mwyn iddynt wneud **gwelliannau i'w cartref.** Yn ogystal, mae'r awdurdod lleol yn talu **Grantiau Cyfleusterau i'r Anabl** (DFGs) **Gorfodol** er mwyn helpu i dalu'r gost o addasu cartref er mwyn galluogi unigolyn anabl i fyw yno. Mae Ffigur 8.5 isod yn dangos y gwariant cyffredinol ar bob math o gymorth er mwyn gwella tai, gan gynnwys Grantiau Cyfleusterau i'r Anabl rhwng 2015 a 2019.

Ffigur 8.5: Cyfanswm y gwariant ar bob math o gymorth er mwyn gwella tai, gan gynnwys Grantiau Cyfleusterau i'r Anabl yng Ngheredigion (2015-2019)



Ffynhonnell: Stats Cymru (2020)[378][379]

---

[377] The Office for National Statistics (2020). 'Estimated proportion of dwellings with an Energy Performance Certificate by main fuel type or method of heating used in central heating.' [Online]. Available at: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/housing/datasets/estimatedproportionofdwellingswithanenergyperformancecertificatebymainfueltypeormethodofheatingusedincentralheating (Accessed: 20.10.21).

[378] Stats Wales (2020). 'Disabled facilities grants by local authority area and type of grant'. [Online]. Available at: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Housing/Disabled-Facitilities-Grants/disabledfacilitiesgrants-by-area-granttype (Accessed: 20.10.21)

[379] Stats Wales (2020). 'Assistance for housing improvement by local authority area, activity and measure. [Online]. Available at: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Housing/Assistance-for-Housing-Improvement/assistanceforhousingimprovement-by-area-activity-measure (Accessed: 20.10.21).

Roedd y gwariant yn 2018-19 yn uwch na'r cyfansymiau ar gyfer 2017-18 a 2016-17, ond yn is na'r cyfansymiau ar gyfer 2015-16. Yn ystod 2018-19, cyfanswm y gwariant cyffredinol ar gymorth er mwyn gwella tai (gan gynnwys DFGs) oedd £1.7 miliwn, sef y cynnydd mwyaf o blith y 22 awdurdod lleol o'r flwyddyn flaenorol (wedi codi 66% neu £680,000). Gallai'r cynnydd hwn fod yn gysylltiedig gyda'r cynnydd mewn Staff Therapi Galwedigaethol yn rhannol, gan arwain at nifer uwch o argymhellion ynghylch gwelliannau. At hynny, cwblhawyd 131 o Grantiau Cyfleusterau i'r Anabl Gorfodol gan Gyngor Sir Ceredigion yn ystod 2018-19, yr oeddent yn werth £1.2 miliwn at ei gilydd, ac mae hyn yn cynrychioli bron i dri chwarter yr holl wariant (73%) ar welliannau tai. Gan ystyried nifer yr anheddau a gafodd gymorth yn ardal pob awdurdod lleol, Ceredigion oedd yr awdurdod lleol lle y gwelwyd y drydedd gyfradd uchaf o ran gwariant (£48,500 fesul 1,000 o anheddau) ar draws Cymru.

Ar hyn o bryd, mae dewisiadau tai yng Ngheredigion yn amrywio o **dai anghenion cyffredinol** gyda neu heb rhywfaint o gymorth (cymhorthion ac addasiadau, teleofal, cymorth fel y bo'r angen, prydau yn y cartref ac ati) i **Lety Gwarchod** (byngalos a fflatiau hunangynhwysol pwrpasol gyda help ar gael os bydd problem yn codi), **Tai Gofal Ychwanegol** (yn debyg i dai gwarchod, fodd bynnag, gallant ddarparu gofalwyr ar y safle er mwyn cynorthwyo gyda gofal personol). I rai, efallai na fydd modd iddynt barhau i fyw gartref mewn ffordd ddiogel, felly cynigir **Gofal Preswyl** a **Gofal Nyrsio.**

Mae **gofal preswyl yn** cyfeirio at y gofal hirdymor a roddir i oedolion sy'n aros mewn lleoliad preswyl yn hytrach nag yn eu cartref eu hunain neu eu cartref teuluol. Mae opsiynau gofal preswyl amrywiol ar gael yng Ngheredigion yn dibynnu ar anghenion yr unigolyn. Mae'r awdurdod lleol yn gweithredu pum cartref gofal preswyl ei hun ac yn comisiynu gyda nifer o gwmnïau preifat yng Ngheredigion a thu hwnt. Mae gwaith yn mynd rhagddo i sicrhau bod mecanweithiau cymorth yn cael eu defnyddio i helpu pobl i aros yn eu cartrefi eu hunain wrth iddynt adsefydlu yn hytrach nag mewn cartrefi preswyl.[380]

Yn ôl adroddiad LIN Tai, mae'r ddarpariaeth gyfredol o ran **tai ar gyfer pobl hŷn** (mae hyn yn cynnwys tai i oedrannau penodol a thai gwarchod y sector cymdeithasol a thai ymddeol yn y sector preifat) yng Ngheredigion lawer yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol, ac mae'r sir yn safle 22 o blith y 22 o ardaloedd awdurdodau lleol yng Nghymru[381]. Mae **tai gyda gofal** (gan gynnwys cynlluniau gofal ychwanegol) ychydig yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol. Ar hyn o bryd, ceir dau gyfleuster Tai Gofal Ychwanegol yng Ngheredigion, sef Maes Mwldan yn Aberteifi a chyfleuster newydd Maes Y Môr yn Aberystwyth. Amlygwyd y pryderon hyn yn ein hasesiad lles pan holwyd ymatebwyr am yr *hyn y mae angen ei roi yn ei le i wella eu hiechyd corfforol a/neu feddyliol,* a amlinellir yn Ffigur 8.6.

Ffigur 8.6: Crynodeb o'r prif themâu pan ofynnwyd i ymatebwyr i'r arolwg – *'beth yr oedd angen ei roi yn ei le er mwyn gwella eu hiechyd corfforol a/neu feddyliol"*

Mynediad gwell i iechyd a gofal cymdeithasol i gymunedau gwledig	Mwy o ddarpariaeth a gallu gofalwyr cymunedol	Llety amgen i Ofal Preswyl i bobl hŷn	Cyllid i addasu fy nghartref i gyrraedd fy anghenion iechyd

Ffynhonnell: BGC Ceredigion, Yr Arolwg Llesiant (2021)

Ceir gwell darpariaeth **Gofal Preswyl** a **Gofal Nyrsio** yn y sir, fodd bynnag, mae'n parhau i fod ychydig yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol. Er gwaethaf poblogaeth Ceredigion sy'n heneiddio, disgwylir i'r galw am Ofal Preswyl leihau yn y dyfodol o ganlyniad i fwy o ddymuniad i gael Tai gyda Gofal (symud tuag at fyw bywyd annibynnol). Er hyn, disgwylir y bydd cynnydd yn yr angen am Ofal Nyrsio o ystyried carfan y bobl hŷn yng Ngheredigion y mae ganddynt anghenion cymhleth (gan gynnwys dementia difrifol), sy'n tyfu. Mae Tabl 8.2 isod yn dynodi'r angen amcangyfrifedig yn y dyfodol (unedau/gwelyau) yng Ngheredigion tan 2035.

---

[380] "Gwasanaethau Cymdeithasol Ceredigion: Adroddiad Blynyddol y Cyfarwyddwr Statudol 2019/20". Cyngor Sir Ceredigion, 2021. 8.

[381] Housing LIN (2018). 'Assessment of Specialist Housing and Accommodation Need for Older People in West Wales – for West Wales Care Partnership'. [Online]. Available at: West_Wales_CP_Older_Peoples_Housing_Need_Assessment_HousingLIN-Final.pdf (wwcp.org.uk) (Accessed: 20.10.21).

Tabl 8.2: Yr angen (unedau/gwelyau) amcangyfrifedig yng Ngheredigion yn y dyfodol yn ôl y math o lety, tan 2035

	2020	2025	2030	2035
Tai ar gyfer Pobl Hŷn	187	342	450	544
Tai gyda Gofal	52	83	107	143
Gofal Preswyl	-6	43	54	66
Gofal Nyrsio	76	153	206	251

Ffynhonnell: LIN Tai (2018)

Mae angen lefel uwch o ddarpariaeth ar gyfer Tai i Bobl Hŷn, Tai gyda Gofal a Gofal Nyrsio er mwyn cyd-fynd â dyhead adroddiad Panel Tai Arbenigol Pobl Hŷn Llywodraeth Cymru, ac er mwyn bodloni dewis y bobl hŷn i barhau i fod yn annibynnol a byw yn eu cartref eu hunain. Bydd datblygiad Canolfan Adnoddau Integredig Cylch Caron yn Nhregaron a Maes Y Môr (cynllun gofal ychwanegol) yn Aberystwyth yn helpu i roi sylw i'r angen hwn. Agorodd Maes Y Môr am geisiadau yn ystod yr haf 2021, a bydd y cyfleuster yn cynnig cymuned gefnogol o 56 o fflatiau, gan ganiatáu i bobl fyw yn eu cartref eu hunain a manteisio ar ofal a chymorth 24 awr y dydd ar y safle.

Mae **cost gofal preswyl a nyrsio** yn ddrud. Yng Ngheredigion, cost wythnosol llety preswyl yng nghartrefi yr awdurdod lleol yw £644-£686[382], sy'n debyg i'r cyfartaledd cenedlaethol (fodd bynnag, efallai bod y ffioedd yn wahanol ar gyfer llety preswyl preifat). Mae'r Awdurdod Lleol yn talu £668-£711 yr wythnos i'r Cartrefi Nyrsio yng Ngheredigion (sy'n cael eu rhedeg gan y Sector Annibynnol), er y gallai'r gost fod yn uwch na'r hyn a delir gan yr Awdurdod Lleol[383]. Mae'r swm y bydd angen i unigolyn ei dalu am ofal preswyl neu nyrsio yn dibynnu ar eu hamgylchiadau ariannol.

Yn ystod 2019, cynyddodd Llywodraeth Cymru y trothwy cyfalaf y byddai'n rhaid i breswylwyr cartrefi gofal ei ariannu eu hunain o £40,000 i £50,000. Ceir gwendidau sylweddol yn y data, fodd bynnag, credir bod y rhai sy'n talu am eu gofal eu hunain yn 30% o boblogaeth y cartrefi gofal ar draws Cymru[384] (mae angen cael data lleol pellach er mwyn deall cyfran y rhai sy'n talu am eu lle eu hunain yng Ngheredigion). Gallai'r grŵp hwn ddisgwyl talu swm sylweddol o £33,500 - £37,000 y flwyddyn ar gyfartaledd am gartref preswyl neu nyrsio yng Ngheredigion. Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi bod y lwfans yng Nghymru lawer yn uwch nag y mae ar draws y DU, ac yn ddwbl y trothwy o £23,250 yng Ngogledd Iwerddon a Lloegr.

8.3 Aros yn Annibynnol

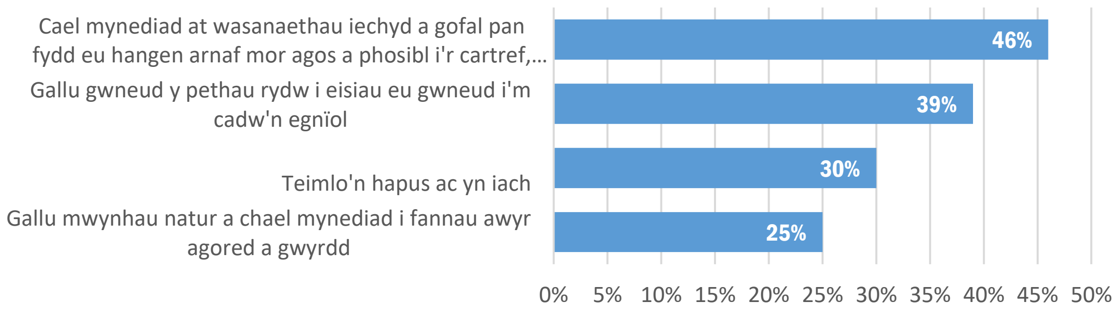
Gwyddys hefyd bod cadw'n weithgar a chynnal cysylltiadau yn gwella iechyd ac ansawdd bywyd pobl hŷn. Mae yna dystiolaeth gadarn bod pobl sy'n weithgar mewn llai o berygl o ddioddef o glefyd y galon, strôc, diabetes math 2, rhai mathau o ganser, iselder a dementia. I leihau'r risg o salwch meddwl, ac er mwyn gallu mynd allan ac aros yn annibynnol wrth fynd yn hŷn, mae pobl oedrannus yn cael eu cynghori i gadw'n weithgar. Mae peryglon bod yn llai gweithgar yn cynnwys cwympo'n fwy aml, gordewdra, clefyd y galon a marw'n gynnar, o'i gymharu â'r boblogaeth yn gyffredinol.

Cafodd yr awydd i gadw'n weithgar er mwyn cynnal llesiant corfforol a meddyliol ei adlewyrchu yn y canlyniadau yr Arolwg Llesiant, gyda 39% o'r ymatebwyr 65 oed a throsodd yn dweud eu bod yn gwerthfawrogi gallu gwneud y pethau roeddent yn dymuno'u gwneud i'w cadw'n weithgar ac yn hapus, sef yr ymateb ail uchaf, ar ôl mynediad at wasanaethau iechyd a gofal (46%). Yn dilyn hyn roedd teimlo'n iach a hapus (30%), a gallu manteisio ar, a mwynhau cyfleoedd niferus Ceredigion i fwynhau'r awyr agored a mannau gwyrdd er mwyn cadw'n weithgar (25%). Mae'r

[382] Ceredigion County Council (2021).'Charging for Residential Care and Support. A guide to Financial Assessment and Charges 2021-2022'. [Online]. Available at: Charging for Residential Care and Support 2021-2022 (ceredigion.gov.uk) (Accessed: 20.10.21).
[383] Ibid.
[384] Sion, C and T, M. (2020). 'The future of care in Wales: resourcing social care for older adults'. Cardiff University. [Online]. Available at: social_care_final2_aug20.pdf (cardiff.ac.uk) (Accessed: 20.10.21)

rhain yn ganlyniadau tebyg i'r rhai ar draws pob grŵp oedran, sy'n arwydd bod cenedlaethau'r dyfodol hefyd yn cydnabod pwysigrwydd, ac yn rhannu'r awydd i barhau i fod yn weithgar wrth iddyn nhw fynd yn hŷn.

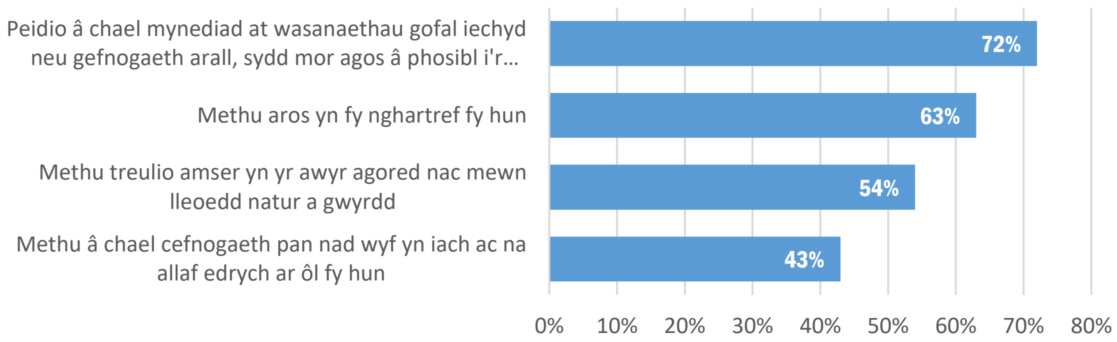
Ffigur 8.7: 65+ mlwydd oed - Pa dri pheth ydych chi'n eu gwerthfawrogi fwyaf mewn perthynas â'ch iechyd corfforol a / neu lles meddyliol?



Ffynhonnell: BGC Ceredigion, Arolwg Llesiant Rhanbarthol 2021

Y pethau sy'n poeni trigolion Ceredigion fwyaf mewn perthynas ag aros yn iach yn gorfforol a meddyliol dros y deng mlynedd nesaf yw mynediad at ofal iechyd a chymorth gerllaw, a grybwyllir gan bron i dri chwarter yr ymatebwyr (72%), yna methu â byw yn fy nghartref fy hun (63%), ac yna methu â threulio amser yn yr awyr agored neu ynghanol natur a mannau gwyrdd (54%). Caiff y canlyniadau hyn eu hadlewyrchu yn y canfyddiadau ar draws pob oedran.

Ffigur 8.8: 65+ mlwydd oed - Wrth feddwl ymlaen dros y deng mlynedd nesaf, beth sy'n eich poeni fwyaf am allu aros yn iach yn gorfforol a / neu'n feddyliol?

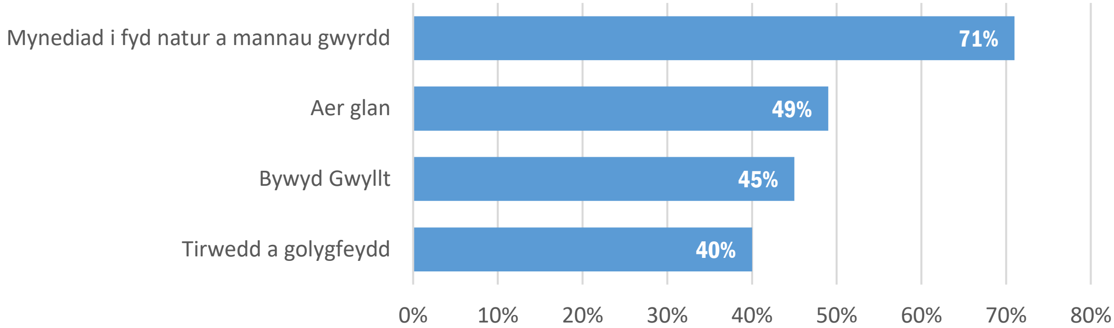


Ffynhonnell: BGC Ceredigion, Arolwg Llesiant Rhanbarthol 2021

Mae'n amlwg bod cysylltiad cryf rhwng parhau'n actif wrth inni fynd yn hŷn a'r amgylchedd naturiol o'n cwmpas. Pan ofynnwyd i bobl 65+ oed yn yr arolwg llesiant beth oeddent yn ei werthfawrogi fwyaf yn eu hamgylchedd lleol, dywedodd y mwyafrif llethol (71%) mai mynediad at natur a mannau gwyrdd oedd bwysicaf (Ffigur 8.x), llawer uwch na'r atebion eraill i'r cwestiwn. Mae hyn hefyd ychydig yn uwch na'r ymatebion ar draws pob grŵp oedran (68%) ac mae'n dangos pa mor bwysig yw mynediad i'r amgylchedd naturiol i lesiant pobl hŷn. Mae amrywiaeth o dystiolaeth sy'n dangos manteision y cysylltiad hwn – mae Datganiad Ardal Cyfoeth Naturiol Cymru ar gyfer Canolbarth Cymru yn crynhoi bod hamdden yn yr awyr agored yn gwneud cyfraniad mawr nid yn unig at ein hiechyd corfforol, ond y gall fod o fudd i lesiant meddyliol hefyd.[385]

[385] "Ailgysylltu pobl a lleoedd". Datganiad Ardal Canolbarth Cymru. Cyfoeth Naturiol Cymru. Ar-lein: https://naturalresources.wales/about-us/area-statements/mid-wales-area-statement/reconnecting-people-and-places/?lang=cy. Adalwyd: 24/02/2022

Ffigur 8.9: Pa dri pheth ydych chi'n eu gwerthfawrogi fwyaf am eich amgylchedd lleol?



Mae lleoliad gwledig unigryw Ceredigion yn darparu cyfleoedd niferus i gael mynediad at weithgareddau amgylcheddol a natur lleol, ac mae amrywiaeth o sefydliadau sydd naill ai'n cynnal neu'n cefnogi gweithgareddau ar draws pob grŵp oedran. Mae Trydydd Sector llewyrchus hefyd yng Ngheredigion, a gefnogir gan Gymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion (CAVO) sy'n hyrwyddo a chefnogi amrywiaeth o grwpiau a phrosiectau cymunedol ledled y sir yn rhagweithiol. Er enghraifft, mae gan Geredigion nifer uwch na'r cyfartaledd o sefydliadau Trydydd Sector gweithredol (3,444 o'i gymharu â 3,316 ar draws Cymru)[386], cyfran uwch na'r cyfartaledd o elusennau (4.48 fesul 1,000 o'r boblogaeth o'i gymharu â 2.65 ledled Cymru)[387], a chanran uwch na'r cyfartaledd o bobl sy'n gwirfoddoli (30% o'i gymharu â 26%).[388]

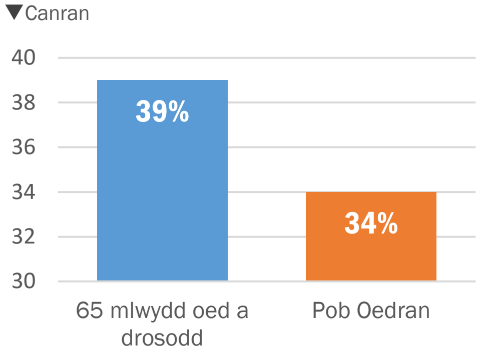
Er bod gweithgareddau hamdden awyr agored yn aml am ddim ac yn darparu cyfleoedd i bawb waeth beth fo'u hoedran neu eu gallu, i rai pobl hŷn mae rhwystrau rhag cymryd rhan. Er enghraifft, gwyddom o'r ymgynghoriad diweddar Cynllun Datblygu Gweithgarwch Corfforol mai'r *cyfle* i gymryd rhan, h.y. bod y gweithgaredd ar gael ar amser ac mewn lle priodol, oedd y ffactor pwysicaf wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored/corfforol i'r rhai 65+ oed yng Ngheredigion.[389] Mae darparu cyfleoedd sy'n darparu ar gyfer pobl hŷn yng Ngheredigion yn amlwg yn hanfodol i'w hiechyd a'u llesiant cyffredinol, ond mae cynllunio'r gwasanaethau hynny i ddiwallu eu hanghenion penodol yr un mor bwysig, megis ystyried trafnidiaeth i ac o weithgareddau a hysbysebu cyfleoedd trwy ddulliau eraill heblaw rhai digidol.

Mae Chwaraeon Cymru yn darparu amrywiaeth o adnoddau yn benodol ar gyfer pobl hŷn i barhau i fod yn actif, ac mae ei strategaeth *Galluogi Chwaraeon yng Nghymru i Ffynnu* wedi ymrwymo i gynhwysiant waeth beth fo'u hoedran a'u gallu – mae'n nodi bod "y weledigaeth am oes ac yn ymateb i anghenion pobl ar wahanol gyfnodau o'u bywydau."[390] Ar lefel leol, bydd y Cynllun Gweithredu Datblygiad Corfforol ar gyfer Ceredigion, sydd i'w gyhoeddi yn 2022, yn canolbwyntio yn yr un modd ar ddarparu gwasanaethau cynaliadwy, llwyddiannus a chynhwysol.[391]

Wrth inni heneiddio, mae'r rhan fwyaf o bobl, am gadw mewn cysylltiad â chymdeithas – eu cymuned, ffrindiau a chymdogion – a gall aros yn weithgar sicrhau eu bod yn dal ati i wneud hynny. O blith y grŵp oedran 65+ yng Ngheredigion, dywedodd 39% wrthym yn yr Arolwg Llesiant eu bod eisoes yn gwirfoddoli gydag amryw o weithgareddau, o chwaraeon a grwpiau cymunedol lleol, i gasglu sbwriel a chymryd rhan mewn democratiaeth leol drwy gynghorau tref a chymuned. Mae hyn yn uwch nag ar draws pob grŵp oedran yng Ngheredigion (34%). Mae'r grŵp oedran hwn hefyd yn nodi lefelau uwch o foddhad â bywyd, sy'n gysylltiedig o bosib â chael mwy o amser i gyfrannu at weithgareddau cymunedol

386 "Hwb Data'r Trydydd Sector". Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (WCVA), 2019. 6 &12.
387 Ibid.
388 "Llesiant Cymru: dangosyddion cenedlaethol". Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2019/20.
389 Cyngor Sir Ceredigion (2022) Ymgynghoriad ar y Cynllun Datblygu Gweithgarwch Corfforol.
390 "Galluogi Chwaraeon yng Nghymru i Ffynnu". Chwaraeon Cymru. (Ar-lein: https://futures.sport.wales/#2). Adalwyd: 24/02/2022.
391 Cyngor Sir Ceredigion.

Ffigur 8.10: Canran o atebwyr sy'n gwirfoddoli



Ffynhonnell: BGC Ceredigion, Arolwg Llesiant Rhanbarthol 2021

Mae gan Geredigion drydydd sector hynod fywiog a threfnus. Mae llawer o gyfleoedd i wirfoddoli ac mae'r cyfleoedd dirif ar gyfer gweithgareddau awyr agored yn darparu nifer o gyfleoedd i fod yn egnïol yn nes ymlaen mewn bywyd. Mae sgiliau bywyd a phrofiadau gwerthfawr pobl hŷn yn golygu bod eu cyfraniad i fywyd y gymuned, ym mha bynnag ffordd, yn arbennig o werthfawr. Mae'n amlwg bod darparu cyfleoedd i wirfoddoli, i fod yn weithgar yn y gymuned leol, ac i gadw mewn cysylltiad ag eraill, yn hanfodol i sicrhau Ceredigion iachach a mwy cydlynus, nawr ac yn y dyfodol. I bobl hŷn yn benodol, mae'r cyfleoedd hyn yn amlwg yn chwarae rôl hanfodol, nid yn unig o ran iechyd, ond hefyd o ran aros yn annibynnol.

I'r bobl sydd efo anabledd yng Ngheredigion, **hygyrchedd** oedd y mater mwyaf pwysig a amlygwyd wrth geisio aros yn annibynnol trwy fywyd. Roedd ein gweithdy efo Fforwm Pobl Anabl Ceredigion wedi amlygu'r angen am fynediad gwell i ganol trefi, siopau, llwybrau cerdded, toiledau anabl, bwytai a mannau arall. Roedd adeiladau heb fynediad gwastad neu barcio anabl wedi adnabod fel rhwystrau penodol o fewn mannau cwrdd a gwasanaethau. Roedd prinder **trafnidiaeth gyhoeddus** ddigonol hefyd yn uchel ar y rhestr o ffactorau sydd yn dylanwadu ar lesiant, ac i nifer o bobl hyn ydy'r unig ddull o drafnidiaeth sydd ganddynt.

8.4 Angen Help

Dementia a chyflyrau sy'n gysylltiedig â henaint

Mae gan Geredigion boblogaeth sy'n heneiddio a bydd y duedd hon yn parhau dros y bymtheg mlynedd nesaf. Mae mynd yn hŷn yn golygu bod mewn mwy o berygl o ddatblygu salwch hirdymor, megis dementia, pwysedd gwaed uchel, arthritis a nam ar y synhwyrau,[392] ac o ganlyniad, bydd angen i ni gael mwy o gymorth gan eraill wrth i ni fynd yn hŷn.

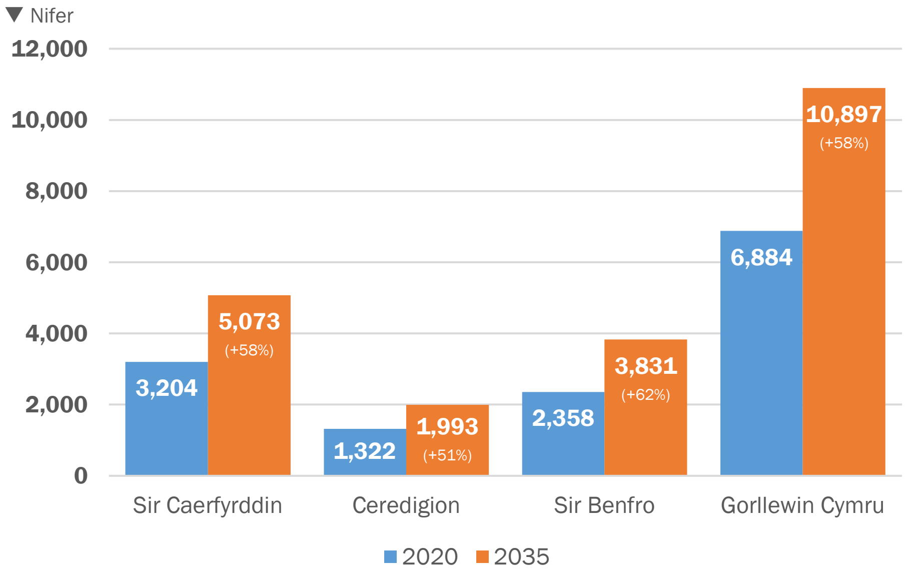
Dementia a chlefyd Alzheimer oedd y trydydd achos marwolaeth mwyaf cyffredin yng Ngheredigion rhwng 2013 a 2020. Bu farw tua 65 o bobl y flwyddyn o dementia a chlefyd Alzheimer yn y sir, sy'n cyfateb ag oddeutu 8.2% o farwolaethau bob blwyddyn ystod y cyfnod hwn.[393]

Mae dementia yn derm a ddefnyddir i ddisgrifio symptomau sy'n effeithio ar y cof, ar gyflawni gweithgareddau dyddiol ac ar y gallu i gyfathrebu, a chlefyd Alzheimer yw'r math mwyaf cyffredin o ddementia ac mae'r symptomau yn gwaethygu gydag amser fel arfer.[394] Yn aml, bydd gofyn i bobl sy'n byw gyda'r ddau gyflwr gael cryn dipyn yn fwy o gymorth.

[392] Age UK. Conditions and illnesses. Online: https://www.ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/conditions-illnesses/ Retrieved: 25/10/2021.
[393] Nomis Mortality Statistics – Underlying cause, sex and age.
[394] Healthline. Dementia and Alzheimer's: What Are the Differences? Online: https://www.healthline.com/health/alzheimers-disease/difference-dementia-alzheimers Retrieved: 25/10/2021.

Yn ôl Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru, yn 2020, roedd 1,322 o bobl 65+ oed yn byw gyda dementia yng Ngheredigion. Erbyn 2035, disgwylir i'r nifer hwn gynyddu'n sylweddol i 1,993.[395] Mae hwn yn fater lleol a rhanbarthol allweddol i Orllewin Cymru, oherwydd y disgwylir i gynnydd tebyg ddigwydd ar draws y rhanbarth, gweler Ffigur 8.11. Disgwylir i gyfanswm y bobl sy'n byw gyda dementia godi 58% ar draws y dair sir erbyn 2035.[396]

Ffigur 8.11: Pobl 65+ oed sy'n byw gyda dementia yng Ngorllewin Cymru



Ffynhonnell: Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru

Yn ogystal, mae dementia oedran cynnar ymhlith pobl dan 65 oed yn uwch na'r cyfartaledd yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro. O'i ychwanegu at gyflyrau eraill sy'n gysylltiedig â heneiddio, bydd hyn yn rhoi mwy o bwysau ar wasanaethau presennol ac yn cynyddu'r galw am ofal a chymorth yn y dyfodol, y bydd angen i'r ddau ohonynt fod yn gynaliadwy dros y tymor hwy.

Yn wir, "dim mynediad i ofal iechyd neu gymorth arall" oedd y peth unigol pwysicaf a nodwyd gan ymatebwyr 65+ oed Ceredigion wrth iddynt ystyried y dyfodol a chynnal eu lles corfforol a meddyliol dros y ddeng mlynedd nesaf. Hon oedd yr un flaenoriaeth a welwyd ar draws pob grŵp oedran. Roedd "Methu cael cymorth pan na fyddaf yn hwylus a phan na fyddaf yn gallu gofalu am fy hun" yn uchel ar restr y pryderon, gweler Tabl 8.3.

Tabl 8.3: C34 'Gan feddwl am y dyfodol, dros y ddeng mlynedd nesaf, beth sy'n eich pryderu chi fwyaf ynghylch cadw'n iach yn gorfforol a/neu'n feddyliol?' (Ymatebion pobl 65+ oed)

Dim mynediad i ofal iechyd neu gymorth arall y mae ei angen arnaf, mor agos i'm cartref ag y bo modd neu sydd ar gael trwy dechnoleg	72%
Methu parhau i fyw yn fy nghartref	63%
Methu treulio amser y tu allan neu mewn mannau gwyrdd ac ym myd natur	54%
Methu cael cymorth pan na fyddaf yn hwylus a phan na fyddaf yn gallu gofalu am fy hun	43%
Methu gwneud ymarfer corff rheolaidd	36%

Ffynhonnell: BGC Ceredigion, Arolwg Llesiant Rhanbarthol 2021

Yn ogystal, dywedodd 62.7% bod 'methu parhau i fyw yn fy nghartref' yn rhywbeth a oedd yn peri pryder iddynt wrth ystyried y 10 mlynedd nesaf. Mae'n hysbys bod pobl hŷn yn dymuno parhau i fyw yn eu cartrefi eu hunain yn

395 West Wales Care Partnership. Older People. Online: http://www.wwcp-data.org.uk/older-people Retrieved: 25/10/2021.

396 Ibid.

gyffredinol, ac adlewyrchir hyn yng nghanlyniadau'r arolwg lles. Ond wrth i'r anghenion fynd yn fwy dwys, bydd y galw am ofal cymdeithasol ac iechyd yn cynyddu nes y bydd hi'n amhosibl iddynt fyw yn eu cartref eu hunain mwyach, ac ystyrir symud i gartref mwy addas.

Yng Ngheredigion, bu'r galw am dai gofal ychwanegol yn cynyddu ac mae'n debygol o barhau. Yn Aberystwyth, mae Maes Y Môr yn gynllun tai gofal ychwanegol newydd sy'n darparu tai, gofal 24 awr ar y safle ac amrediad o gyfleoedd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol a mwynhau diddordebau ar y cyd er mwyn cynorthwyo ein poblogaeth hŷn. Adlewyrchir y cyswllt rhwng parhau i fod yn egnïol a chynnal lles personol yn y cynlluniau hyn, sy'n ystyried anghenion penodol pobl yn y grŵp oedran hwn.

Mewn ymgynghoriad a gynhaliwyd yn ystod 2020 ynghylch cynllun arfaethedig arall yng Nghylch Caron yn Nhregaron, adlewyrchwyd diddordeb cynyddol mewn a galw cynyddol am gymorth tai ychwanegol i bobl hŷn.[397] Yn y pen draw, bydd hyn yn golygu y bydd anghenion iechyd a gofal cymdeithasol y bobl hŷn yn cynyddu a bydd mwy o angen am lety addas. Bydd bodloni'r anghenion hyn yn hanfodol er mwyn sicrhau ein bod yn gallu parhau i fyw bywydau egnïol a hapus wrth i ni fynd yn hŷn.

Aros yn gysylltiedig

Mae unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith oedolion hŷn yn risgiau iechyd cyhoeddus difrifol ac maent yn gysylltiedig gyda chyflyrau meddygol difrifol eraill. Ond nid yw'r ddau yr un peth – unigrwydd yw'r teimlad eich bod ar eich pen eich hun waeth beth fo cyfanswm y cyswllt cymdeithasol yr ydych yn ei gael, ac mae ynysigrwydd cymdeithasol yn cyfeirio at ddiffyg cysylltiadau cymdeithasol. Gall ynysigrwydd cymdeithasol arwain at unigrwydd ymhlith rhai pobl, a gall eraill deimlo'n unig heb brofi ynysigrwydd cymdeithasol.

Felly, mae'r teimlad o ymgysylltiad cymdeithasol yn hanfodol ar gyfer heneiddio'n dda, ond o ystyried natur wledig Ceredigion, gall cadw mewn cysylltiad fod yn heriol, yn enwedig i bobl hŷn nad ydynt yn gallu manteisio ar drafnidiaeth neu gysylltedd digidol efallai, neu nad ydynt yn gallu gadael eu cartref efallai oherwydd cyflwr iechyd sy'n bodoli eisoes.

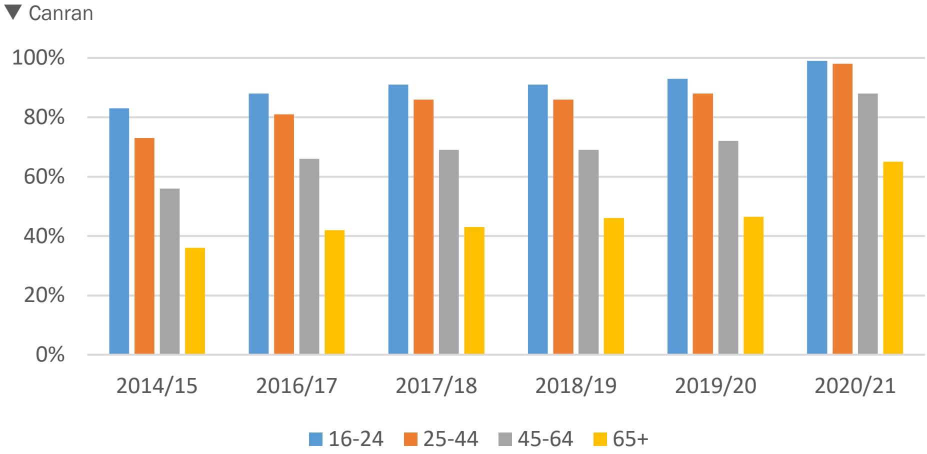
Rydym yn gwybod o Arolwg Cenedlaethol Cymru y gall ynysigrwydd ac unigrwydd effeithio ar unrhyw grŵp oedran, gan gynnwys y rhai ifanc iawn, ond mae pryderon ynghylch effaith COVID-19 yn destun pryder arbennig i bobl hŷn, y gallent fod yn fwy agored i niwed ac yn teimlo'n bryderus ynghylch gadael eu cartref.

Nid oes data lleol dibynadwy ar gael ynghylch unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol, ond ceir cryn dystiolaeth sy'n cyfeirio at effaith ynysigrwydd ar lefel ranbarthol a chenedlaethol.

Er bod pobl hŷn yn nodi eu bod yn meddu ar lai o sgiliau digidol, mae nifer y bobl 65+ oed sy'n defnyddio'r rhyngrwyd *sawl gwaith y dydd* wedi bod yn cynyddu er 2014/15, ond mae'n parhau i fod lawer yn is nag y mae ym mhob grŵp oedran arall (Ffigur 8.12).[398] Gall cadw mewn cysylltiad mewn ffordd ddigidol fod yn anodd hefyd oherwydd natur wledig Ceredigion gan nad yw tua 12% o aelwydydd yn gallu troi at y rhyngrwyd.[399] I rai, mae cyfathrebu digidol yn ffordd hanfodol o gadw mewn cysylltiad, fel y dangosir gan 49% yr ymatebion 65+ a oedd yn credu mai cysylltedd digidol oedd un o'r tri pheth yr oeddent yn ei werthfawrogi fwyaf mewn cymuned lewyrchus yn yr Arolwg Lles.

[397] "Cylch Caron Extra Care Housing Scheme: Evidence and Consultation Report." Ceredigion County Council, 2020.
[398] National Survey for Wales (2020/21).
[399] National Survey for Wales (2019/20).

Ffigur 8.12: Defnyddio'r rhyngrwyd 'sawl gwaith y dydd; yn ôl carfan oedran a blwyddyn



Ffynhonnell: Llywodraeth Cymru, Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2020/21

Gall Trafnidiaeth Ffisegol fod yn her i rai o breswylwyr Ceredigion hefyd, wrth iddynt geisio cadw mewn cysylltiad ag eraill. Wrth i ni fynd yn hŷn, gall ein hiechyd a/neu ein hyder ein hatal rhag gallu gyrru, gan roi mwy o ddibyniaeth ar drafnidiaeth gyhoeddus, sy'n cynnig gwasanaethau cyfyngedig o'r lleoliadau mwyaf gwledig yng Ngheredigion.

Amlygodd yr ymatebion i'n digwyddiadau ymgysylltu bod hwn yn bryder penodol – Yn yr Arolwg Lles, nododd 62% o ymatebwyr 65+ oed mai “rhwydwaith trafnidiaeth da sy'n bodloni anghenion ardaloedd gwledig ac ardaloedd nad ydynt yn rhai gwledig” oedd y peth yr oeddent yn ei werthfawrogi fwyaf mewn cymuned lewyrchus. Pan ofynnwyd iddynt feddwl am y sialensiau mewn perthynas â chymuned lewyrchus, nododd ychydig dros hanner (50.2%) bod “rhwydwaith trafnidiaeth da” yn destun pryder. Yn ogystal, amlygodd Fforwm Pobl Anabl Ceredigion bod trafnidiaeth gyhoeddus yn annigonol er mwyn bodloni anghenion nifer o bobl, a'i fod yn rhwystr mawr sy'n atal pobl rhag teithio, manteisio ar wasanaethau neu fynychu digwyddiadau hamdden.

8.5 Ar y Diwedd

Yn 2020 cofrestrwyd 877 o farwolaethau yng Ngheredigion, ac ar gyfartaledd bu oddeutu 796 o farwolaethau bob blwyddyn rhwng 2013 a 2020. Prif achosion marwolaethau yn y sir yw canser, sef cyfartaledd o 217 o farwolaethau’r flwyddyn, yna clefyd y galon a dementia a chlefyd Alzheimer. Mae Tabl 8.4 yn dangos cyfartaledd tri phrif achos marwolaethau yng Ngheredigion.[400] Roedd nifer y marwolaethau a briodolwyd i COVID-19 yng Ngheredigion yn gymharol isel, sef 36, sy’n adlewyrchu’r ffordd y cadwyd nifer yr achosion i’r minimwm yn ystod 2020. Ystyrir bod pobl hŷn mewn mwy o berygl o gael COVID-19. O ystyried proffil oedran Ceredigion, pe bai achosion wedi bod yn uwch yn y Sir byddai nifer y marwolaethau oherwydd COVID-19 yn debygol o fod wedi bod yn llawer uwch hefyd.

Tabl 8.4: 3 phrif achos marwolaethau

Achos marwolaeth	Cyfartaledd marwolaethau’r flwyddyn (2013 – 2020)
Pob Achos	**796**
Canser	217
Clefyd y Galon	101
Dementia a chlefyd Alzheimer	65

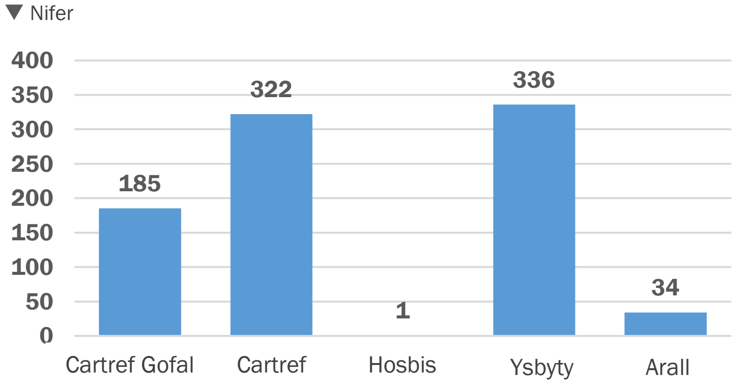
Ffynhonnell: NOMIS, 2020

Mae Ffigur 8.13 yn dangos nifer y marwolaethau a gofrestrwyd yn ôl lleoliad yn 2020 yng Ngheredigion. Nid yw’n syndod mai ysbytai oedd â’r nifer fwyaf o farwolaethau yn 2020, yna marwolaethau gartref, sef 322. Mae mwy a

[400] Nomis Mortality Statistics – Underlying cause, sex and age.

mwy o bobl yn dymuno cael gofal gartref a marw gartref. Gartref mae pobl yn teimlo hapusaf a mwyaf cyfforddus, a gall gorfod gadael cartref fod yn brofiad trawmatig, yn enwedig wrth inni fynd yn hŷn.[401]

Ffigur 8.13: Cofrestriadau Marwolaeth yng Ngheredigion yn 2020 yn ôl lleoliad



Ffynhonnell: ONS, 2021

Wrth inni fynd yn hŷn, neu pan fydd gennym salwch hirdymor, rydym yn fwy tebygol o fod angen rhyw fath o ofal neu ofal diwedd bywyd. Weithiau, gall aelodau'r teulu ddarparu gofal ar gyfer eu hanwyliaid, ond nid dyna'r achos bob tro. Yn ôl y Gwasanaeth Cynghori Ariannol, argymhellir cyllido o leiaf £30,000 y flwyddyn ar gyfer gofal dydd amser llawn,[402] sy'n debygol o fod yn ormod i nifer o bobl yng Ngheredigion, o ystyried bod yr incwm aelwydydd cyfartalog yn £26,605 yn unig.[403]

Opsiwn arall i bobl hŷn a/neu bobl sydd â salwch hirdymor yw cartrefi gofal. Yng Ngheredigion mae oddeutu 22 o gartrefi nyrsio a chartrefi gofal, sy'n cynnig gofal i bobl hŷn ac oedolion gyda salwch hirdymor neu anabledd. Ar gyfartaledd mae'r gost wythnosol i rywun sy'n byw mewn cartref gofal preswyl yn £704, tra bod cost gyfartalog cartref nyrsio yn £888 yr wythnos.[404]

I nifer, bydd y costau a nodir uchod yn gwneud hi'n amhosib i bobl dderbyn gofal mewn cartref, heb gymorth ariannol. Mae hyn yn tanlinellu'r broblem benodol a wynebir gan bobl sy'n byw mewn tlodi yng Ngheredigion pan fydd angen gofal arnynt. Mae help ar gael gan Awdurdodau Lleol i gwrdd â'r gost, ond gall fod yn broses hir a chymhleth.[405]

Gall y boblogaeth sy'n heneiddio yng Ngheredigion roi mwy o bwysau ar gartrefi gofal a chartrefi nyrsio yn y dyfodol, yn sgil y nifer cynyddol o bobl hŷn sydd angen gofal. Hefyd, mae llawer o bobl hŷn yn dewis dod i Geredigion i ymddeol o rannau eraill o Gymru a'r DU, a bydd y rhain efallai wedi symud i ffwrdd o gymorth eu teuluoedd, felly byddant yn dibynnu'n llwyr ar wasanaethau iechyd lleol am gymorth.

Ar ddiwedd ein bywydau, mae'n bwysig ein bod yn gallu derbyn y gofal a'r cymorth sydd ei angen arnom. Yn anffodus, gall ffactorau economaidd-gymdeithasol gael effaith andwyol ar hyn, gan achosi problemau iechyd meddwl a lles nid yn unig i'r rhai sydd angen gofal, yn ogystal â'u teuluoedd.

[401] CARE At Home Group. Online: https://careathomegroup.com/ Retrieved: 19/10/2021.

[402] Care Sourcer Online: https://www.caresourcer.com/caresupport/financing-care/care-at-home-wales/ Retrieved: 19/10/2021.

[403] CACI Paycheck 2021.

[404] Carehome.co.uk (2021) Care home fees and costs: How much do you pay? Online: https://www.carehome.co.uk/advice/care-home-fees-and-costs-how-much-do-you-pay Retrieved: 19/10/2021/

[405] Age UK. Online: https://www.ageuk.org.uk/information-advice/care/paying-for-care/paying-for-a-care-home/ Retrieved: 21/10/2021.

Crynodeb o'r Themâu – **Pobl Hŷn**

Creu amodau i breswylwyr hŷn Ceredigion ddefnyddio ei sgiliau, gwybodaeth a phrofiadau i helpu eraill yn y gymuned ac i barhau i **chwarae rhan weithredol yn yr economi**.

Roedd ein Harolwg Llesiant a gweithgareddau rhanddeiliaid wedi amlygu bod darparu cyfleoedd i **wirfoddoli, i fod yn weithredol yn y gymuned leol** ac i gadw mewn cysylltiad gydag eraill yn hanfodol i gyflawni Ceredigion iachach a Cheredigion cydlynol, nawr ac yn y dyfodol.

Bydd angen darpariaeth uwch o **dai i bobl hŷn**, tai â Gofal neu Ofal Nyrsio yn y sir, er mwyn cwrdd ag anghenion pobl hŷn er mwyn iddynt barhau i fod yn annibynnol ac i fyw yn ei chartrefi.

Mae gofal preswyl a gofal nyrsio yn ddrud, darparwyd cefnogaeth ariannol i'r rhai sydd o dan y trothwy £50,000. Mae angen data pellach ar lefel lleol i ddeall y nifer o hunan gyllidwyr ar draws Ceredigion a fydd yn talu £33,500 - £37,000 yn flynyddol.

Mae'r nifer o bobl dros 65 yng Ngheredigion sydd efo **dementia** yn debygol o gynyddu, sydd yn her allweddol yn lleol ac yn rhanbarthol i Orllewin Cymru gan fod angen lefel uwch o gefnogaeth.

Mae gan Geredigion **poblogaeth sy'n heneiddio.** Mae'n debygol bydd hyn yn rhoi **straen arwyddocaol ar ein gwasanaethau cyhoeddus** (yn benodol ein gwasanaeth iechyd lleol) ac ein **marchnad lafur lleol**.

Peidio â chael **mynediad at ofal iechyd** neu gymorth arall oedd y peth pwysicaf a nodwyd gan ymatebwyr 65+ wrth edrych ymlaen at sut i gynnal eu lles corfforol a meddyliol dros y deng mlynedd nesaf.

Cafodd adeiladu heb **fynediad gwastad** a phrinder **parcio i'r anabl** i'w nodi fel rhwystrau i gael mynediad at fannau cyfarfod a gwasanaethau gan breswylwyr anabl Ceredigion.

Roedd prinder **trafnidiaeth gyhoeddus ddigonol** hefyd yn uchel ar y rhestr o ffactorau sydd yn pennu llesiant.

I nifer, mae'r costau uchel yn gwneud hi'n amhosib i bobl cael **gofal yn ei chartrefi**, heb gymorth ariannol. Mae hyn yn amlygu'r broblem sydd yn wynebu pobl sydd yn byw mewn tlodi yng Ngheredigion pan maent angen gofal.

Y CAMAU NESAF

Y Camau Nesaf

9.1 Cyhoeddi'r Asesiad

Bydd yr Asesiad drafft o Lesiant Lleol yn cael ei chyflwyno i Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC) Ceredigion ar y 18fed o Dachwedd 2021, yn dilyn hyn bydd cyfnod ymgynghori ar y drafft rhwng Tachwedd 2021 ac Ionawr 2022. Bydd yr ymgynghoriad yn ymofyn am adborth ar yr Asesiad a'r bwriad yw sicrhau bod y themâu sydd wedi nodi yn adlewyrchol o lesiant fel yr ydym yn ei ddeall yn y sir, ac yn benodol y bwriad yw adnabod unrhyw themâu sydd ar goll neu unrhyw heriau sydd ddim wedi canfod yn ystod dadansoddi data ac ymgysylltu.

Disgwylir i fersiwn derfynol yr Asesiad gael ei chyflwyno i'r BGC yn ei gyfarfod ar 7fed Mawrth 2022, a'i chyhoeddi ar wefan BGC Ceredigion ar neu cyn 21ain Mawrth 2022.

Tabl 9.1: Llinell Amser ar gyfer y Camau Nesaf

Dyddiad	Gweithgaredd
10fed Tachwedd 2021	Cwblhau yr Asesiad Drafft o Lesiant Lleol
18fed Tachwedd 2021	Cyflwyno'r Asesiad Drafft o Lesiant Lleol i BGC Ceredigion
18fed Tachwedd 2021	Ymgynghoriad ar yr Asesiad drafft o Lesiant Lleol yn agor ac yn rhedeg am 8 wythnos
17eg Ionawr 2022	Ymgynghoriad ar yr Asesiad drafft o Lesiant Lleol yn cau
18fed Ionawr 2022 to 28ain Chwefror 2022	Diweddaru'r Asesiad o Lesiant Lleol a chyhoeddi'r fersiwn terfynol
7fed Mawrth 2022	Cyflwyno fersiwn terfynol yr Asesiad o Lesiant Lleol i BGC Ceredigion
21ain Mawrth 2022	Cyhoeddi Asesiad o Lesiant Lleol Ceredigion ar wefan BGC Ceredigion

Ffynhonnell: Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion

9.2 Defnyddio'r Egwyddor Datblygu Gynaliadwy i arwain y Cynllun Llesiant Lleol

Yn dilyn cyhoeddi'r Asesiad o Lesiant Lleol, bydd BGC Ceredigion yn defnyddio'r Asesiad i gynorthwyo wrth nodi blaenoriaethau er mwyn gwella llesiant Cymdeithasol, Economaidd, Amgylcheddol a Diwylliannol Ceredigion. Bydd yr asesiad yma yn ffynhonnell sylfaenol i'r BGC i ddefnyddio fel rhan o'r broses yna, a fydd y blaenoriaethau sy'n cael ei nodi yn cael ei defnyddio i ddatblygu Cynllun Llesiant Lleol newydd Ceredigion a fydd yn cael ei chyhoeddi erbyn Mawrth 2023.

Bydd y Cynllun Llesiant Lleol yn cynnwys set o Nodau Llesiant y cytunwyd arnynt gan y BGC, bydd y rhain wedi dylunio er mwyn uchafu'r cyfraniad o fewn Ceredigion i gyflawni'r saith nod Llesiant Cenedlaethol, ac yn amlinellu sut fydd yn defnyddio'r Egwyddor Datblygu Gynaliadwy a'r pum ffordd o weithio i wella llesiant yn y sir.

Bydd y Cynllun yn gosod allan y gweithredodd byr, canolig a hir dymor sydd angen ei chyflawni gan y BGC dros y pum mlynedd i fyny at 2028. Y bwriad yw bod y BGC yn canolbwyntio a gweithio yn gyfunol ar rhai o'r blaenoriaethau penodol er mwyn ychwanegu gwerth i'r gwasanaethau sydd yn bodoli yn barod. Mae BGC Ceredigion eisiau galluogi unigolion a chymunedau i adeiladu ei hydwythdedd sydd angen i ymateb i'r byd newidiol yr ydym yn byw ynddo, er mwyn gwella llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol.

9.3 Digwyddiadau Rhanddeiliaid

Fel rhan o'r broses o gynllunio'r blaenoriaethau, bydd BGC Ceredigion yn parhau i ymgynghori ac ymgysylltu gyda'r cyhoedd a rhanddeiliaid, fydd hyn yn digwydd yn ystod haf 2022, a bydd y manylion yn cael ei chyhoeddi ar wefan BGC Ceredigion (<https://www.ceredigion.gov.uk/eich-cyngor/partneriaethau/bwrdd-gwasanaethau-cyhoeddus-ceredigion/>). Roedd yr Asesiad wedi'i arwain gan ymgysylltu a bydd yr ymgysylltu a'r ymgynghori ar gyfer y Cynllun

Llesiant yr un peth. Bydd y cynllun gweithredu a'r llinell amser i symud o'r Asesiad i'r Cynllun Llesiant yn cael ei chytuno yn cyfarfod y BGC ar y 7fed Mawrth 2022.

Byddwn yn annog preswylwyr a rhanddeiliaid i gymryd rhan yn y broses yma i sicrhau bod y cynllun yn adeiladu'r Ceredigion rydym ni eisiau, nawr ac i genedlaethau'r dyfodol. Bydd paratoadau ar gyfer rhain yn digwydd cyn hir, ond bydd yn cynnwys digwyddiadau a gweithdai ar draws y Sir i drafod y camau posib dylai'r BGC cymryd trwy'r Cynllun, fel rhan o'r ymgysylltu parhaol gyda chymunedau. Gall pandemig cyfredol COVID-19 cael effaith ar fformat y sesiynau yma, ond hyd yn oed os fydd cyfyngiadau mewn lle yn ystod 2022, bydd yr ymgysylltu yn cael ei rhedeg yn rhithiol a dulliau arall i'w defnyddio.

Yn dilyn cyhoeddi'r cynllun Llesiant, bydd adroddiad cynnydd yn cael ei chyhoeddi yn flynyddol, bydd yn amlygu'r gwaith mae'r BGC wedi ymgymryd ag er mwyn cwrdd â'r blaenoriaethau sydd wedi'i chynnwys yn y Cynllun.

9.4 Datblygu Dealltwriaeth

Mae'r Asesiad yma yn cyflwyno golwg cychwynnol o rhai o'r ffactorau tu ôl llesiant yng Ngheredigion. Rydym wedi ceisio cymryd golwg eang o'r cysyniadau a'r heriau, ac wedi cynnwys ymchwil penodol sydd wedi ychwanegu at ein dealltwriaeth.

Byddwn yn adlewyrchol ac yn gritigol wrth ddatblygu ein Hasesiad, edrych ar sut yr ydym yn darparu gwasanaethau a sut mae gwasanaethau cyhoeddus yn ffitio mewn i rhwydwaith eang ein cymunedau. Gall hyn golygu casglu a dadansoddi data pellach o ffynonellau swyddogol, cynnal ymchwil arolwg gwreiddiol yn ein hardal, datblygu dulliau cyflym i gasglu gwybodaeth trwy sianelu digidol, astudio astudiaethau achos o heriau penodol, neu dracio 'siwrne' defnyddwyr gwasanaethau, y cysylltiadau sydd gan bobl gyda gwasanaethau cyhoeddus a chyrff arall.

Ynghyd a chynnwys partneriaethau sydd yn rhan o'r BGC, bydd y strategaeth ymchwil yn edrych am gyfleoedd pellach i gydweithio gyda BGC arall a Llywodraeth Cymru, a hefyd gyda sefydliadau academaidd a sefydliadau'r sector preifat.

9.5 Myfyrio Cychwynnol ar yr Asesiad

Yn wyneb pwysigrwydd yr Asesiad i wella llesiant yn y sir, bydd y Rhwydwaith BGC/BPRh yn cynnal ôl-drafodaeth lawn er mwyn nodi unrhyw wersi a ddysgwyd ar gyfer y rhai sy'n ymgymryd â'r rownd nesaf o asesiadau yn 2027. Y nod yw cryfhau'r broses o gynhyrchu'r Asesiad ac yn y pen draw ansawdd yr Asesiad ei hun.

Disgwylir i'r ôl-drafodaeth gael ei chynnal rhwng Ebrill a Mai 2021 ar ôl cyhoeddi'r fersiwn derfynol o'r asesiadau. Er y bydd hyn yn casglu'r gwersi a ddysgwyd yn ffurfiol, mae ein myfyrdod cychwynnol ar y broses dros y deuddeg mis diwethaf yn darparu rhai arsylwadau defnyddiol fel man cychwyn ar gyfer ymgymryd â'r broses honno.

Ar y cyfan, cydnabyddir bod Asesiad o Lesiant Lleol Ceredigion 2022 wedi'i gryfhau drwy wrando ar adborth gan gydweithwyr yn genedlaethol a gweithredu ar ein profiadau ni'n lleol. Yn benodol, byddem yn tynnu sylw at y dadansoddiad a'r ddealltwriaeth fanylach o'r materion llesiant sy'n effeithio ar bobl a chymunedau Ceredigion, ynghyd ag ystyried yr asedau yn ogystal â'r heriau yn y sir, ac yn hollbwysig, rhagweld ymhellach ymlaen i ystyried yr heriau a'r cyfleoedd ar gyfer Cenedlaethau'r Dyfodol.

Rhai o'r cryfderau penodol y tro hwn yw nodi'n glir y materion rhanbarthol allweddol y cytunwyd arnynt gyda chydweithwyr ar draws y rhanbarth, gan gysylltu ein senarios yn y dyfodol â'r mega-dueddiadau cenedlaethol a'r dull cynhwysfawr o ddadansoddi er mwyn darparu'r darlun mwyaf cyflawn posibl o gyflwr llesiant.

Fodd bynnag, cydnabyddwn hefyd fod gwaith pellach y gallwn ei wneud i wella ein dealltwriaeth o lesiant, a bydd y gwaith hwn yn parhau wrth i ni symud o'r Asesiad i'r Cynllun Llesiant. Mae rhan fawr o hyn yn canolbwyntio ar bobl a chymunedau yng Ngheredigion ac adeiladu darlun mwy cynhwysfawr o'r ffactorau llesiant sy'n effeithio ar bob grŵp yn ein cymunedau. Er enghraifft, y bwriad yw casglu mwy o 'brofiadau byw' trigolion Ceredigion yn y dyfodol a sicrhau bod ein gweithgarwch ymgysylltu yn rhoi'r cyfle i bawb gymryd rhan. Byddai'r adroddiadau uniongyrchol hyn yn cryfhau'r Asesiad, ac rydym yn gweld hwn yn gam hollbwysig i barhau i ddatblygu ein dealltwriaeth o lesiant yng Ngheredigion.

Yn gysylltiedig â hyn mae'r gwaith ychwanegol i nodi ac ymgysylltu â grwpiau 'anodd eu cyrraedd' yn y sir, a sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed. Mae effaith pandemig COVID-19 ar ymgysylltu wedi bod yn heriol dros y deunaw mis diwethaf, ond mae cynlluniau eisoes ar waith i gryfhau hyn. Mae'r rhain yn cynnwys gweithio gyda Rhwydwaith Cydgynhyrchu Cymru fel clwstwr ar draws rhanbarth Gorllewin Cymru i fwrw ymlaen â phrosiectau llesiant ac adeiladu rhwydweithiau ymgysylltu cryfach. Bydd platfform y Pencadlys Ymgysylltu newydd hefyd yn cael ei gyflwyno, a bydd yn darparu ffyrdd newydd ac arloesol o ymgysylltu a chofnodi adborth. Mae datblygu platfform Llesiant Gorwel yn rhan allweddol arall o'r broses hon drwy ddarparu'r canolbwynt ar gyfer storio, cyrchu a dadansoddi data sy'n ymwneud â llesiant, naill ai'n feintiol neu'n ansoddol.

9.6 Cynlluniau'r Dyfodol

Tu hwnt i gyhoeddi'r Asesiad a'r Cynllun Llesiant Lleol, byddwn yn gweithio gyda chydweithwyr rhanbarthol ar draws Gorllewin Cymru i gadw'r proses asesiad yn 'fyw', ac ein dealltwriaeth o lesiant, yn gyfredol. Mae yna ymrwymiad parhaol gan y BGC i gofleidio'r egwyddorau o ymgysylltu parhaol, ac mae hyn yn cael ei adlewyrchu yn rhanbarthol yn Sir Caerfyrddin a Sir Benfro.

Mae'r Asesiad yn defnyddio tystiolaeth o waith cenedlaethol ar mega-dueddiadau a senarios y dyfodol sy'n effeithio ar lesiant cenedlaethau'r dyfodol yng Nghymru. Fodd bynnag, fel rhan o'r gwaith parhaus i gynyddu ein dealltwriaeth o lesiant yn y sir, cydnabyddir y bydd angen ymgysylltu pellach a manylach â phartneriaid a rhanddeiliaid i nodi senarios posibl yn y dyfodol. Byddai'r ddealltwriaeth a geir o hyn yn fuddiol o ran sut y gallai BGC Ceredigion ymateb i dueddiadau yn y dyfodol, yn ogystal â rhoi'r sicrwydd bod unrhyw senarios newydd yn cael eu nodi'n gynnar. Mae rhai o bartneriaid BGC Ceredigion eisoes wedi gwneud cynigion i gefnogi'r gwaith hwn a hwyluso gweithdai Tri Gorwel i ymgorffori tueddiadau'r dyfodol yn y cyfnod cynllunio llesiant. Mae datblygiad platfform Gorwel yn gyfle da i gofnodi hyn a'r ymgysylltu parhaus ynghylch llesiant a chynllunio senarios yn y dyfodol.

Rydym yn adnabod tra bod yr asesiad yn llydan yn ei rhagolwg ac wedi darparu darlun cynhwysfawr o lesiant ble yn bosib, dydy'r asesiad ddim yn darparu darlun llawn. Rydym wedi gallu adnabod nifer o ardaloedd ble mae angen data a gwybodaeth bellach i gynorthwyo ein dealltwriaeth, a fydd gwaith ar hyn yn cael ei cheisio gan y BGC i gefnogi'r Cynllun Llesiant ac ein dealltwriaeth gyfredol o lesiant.

Ynghyd a hyn, mae platfform newydd wedi'i datblygu gan dair ardal y BGC yn Orllewin Cymru o'r enw "Gorwel", bydd hyn yn cael ei defnyddio i gefnogi gwaith parhaol ar lesiant. Mae'n darparu amrywiaeth o offerynnau i'r BGC ei hunan, rhanddeiliaid ac unigolion sydd efo diddordeb mewn llesiant ar draws y rhanbarth. Mae hyn yn cynnwys creu ystorfa ganolog i ddata llesiant, byrddau dangos rhyngweithiol i'r set data craidd a lle i lwytho i fyny mwy o ddata ansoddol megis canlyniadau'r ymgysylltu ac ymgynghori. Mae hyn hefyd yn darparu offerynnau i gynorthwyo digwyddiadau ymgysylltu ac ymgynghori. Y bwriad yw i daprau darlun cyfredol o lesiant ac i chwarae rôl hanfodol i Asesiadau Llesiant a Chynlluniau Llesiant yn y dyfodol. Mae Gorwel nawr yn fyw a bydd yn cael i'w cyhoeddi yn ffurfiol yn ystod hydref 2021.

Wrth symud ymlaen, bydd Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion yn defnyddio'r platfform newydd Engagement HQ ynghyd â'r system llesiant Gorwel i roi mwy o gyfleoedd i drigolion a rhanddeiliaid gofnodi eu profiadau bywyd yng Ngheredigion. Bydd hyn yn rhoi dealltwriaeth fwy manwl o'r problemau y maent yn eu hwynebu, ac wedi hynny yn ategu datblygiad y Cynllun Llesiant Lleol.

Astudiaeth Achos ▶

Gorwel – Cadw'r Ymgysylltiad i Fynd

Mae yna ymrwymid yng Ngorllewin Cymru i sicrhau bod proses parhaus o ymgysylltu ar lesiant gyda phreswylwyr a rhanddeiliaid. Bydd y platfform newydd, Gorwel, sydd yn golygu "Horizon" yn Saesneg, yn chwarae rôl ganolog wrth hyrwyddo ymgysylltu trwy ddarparu cyfleoedd i bobl a chymunedau i ymateb am ei phrofiadau o lesiant yng Ngheredigion, y prif heriau maent yn wynebu a beth sydd yn golygu fwyaf iddyn nhw. Mae hefyd yn darparu'r BGC a grwpiau chwilfrydig efo data llesiant cyfredol, data meintiol o'r set data craidd a data ansoddol o'r digwyddiadau ymgysylltu ac ymgynghori. Y nod yw hyrwyddo sgwrs barhaol gyda phobl Ceredigion, ac i gryfhau ein dealltwriaeth o heriau llesiant yn barhaus.

Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion

https://www.ceredigion.gov.uk/eich-cyngor/partneriaethau/bwrdd-gwasanaethau-cyhoeddus-ceredigion/