



**Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**

**Older People's Commissioner for Wales**

# **Ceredigion Penfro**

## **Proffil Etholaeth y Senedd**

**Llais annibynnol ac eiriolydd  
ar ran pobl hŷn**

# Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn llais annibynnol ac yn eiriolydd ar ran pobl hŷn ledled Cymru.

Mae'r Comisiynydd eisiau Cymru i arwain y ffordd o ran grymuso pobl hŷn, mynd i'r afael ag anghydraddoldeb, a galluogi pawb i fyw a heneiddio'n dda.

## Sut mae cysylltu â'r Comisiynydd:

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru  
Adeiladau Cambrian  
Sgwâr Mount Stuart  
Caerdydd  
CF10 5FL

Ffôn: 03442 640 670

E-bost: [gofyn@comisiynyddph.cymru](mailto:gofyn@comisiynyddph.cymru)

Gwefan: [www.comisiynyddph.cymru](http://www.comisiynyddph.cymru)

X: [@comisiwnphcymru](https://twitter.com/comisiwnphcymru)

## Fformatau hygyrch

Os ydych chi eisiau cael y cyhoeddiad hwn mewn fformat arall, cysylltwch â ni.

This document is available in English // Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg

# Cyflwyniad

Fel Aelod o'r Senedd, mae gennych chi rôl hollbwysig i'w chwarae yn y gwaith o greu Cymru sy'n arwain y ffordd i bobl hŷn, drwy roi llais i bobl hŷn, sicrhau bod y materion sy'n effeithio ar eu bywydau yn rhan o'r agenda, a dal Llywodraeth Cymru yn atebol.

Mae'r rhain yn elfennau allweddol o fy rôl fy hun fel Comisiynydd Pobl Hŷn, llais annibynnol ac eiriolydd ar ran pobl hŷn ledled Cymru, ac rwy'n edrych ymlaen at weithio gyda'n gilydd i sicrhau bod eich etholwyr yn cael y cyfleoedd sydd eu hangen arnynt i fyw a heneiddio'n dda.



Mae fy swyddogaethau fel Comisiynydd wedi'u nodi yn Neddf Comisiynydd Pobl Hŷn (Cymru) 2006, sydd hefyd yn rhoi pwerau cyfreithiol unigryw i mi gynnal adolygiadau ffurfiol, cyhoeddi canllawiau i gyrrff cyhoeddus, a darparu cymorth i bobl hŷn.

## CAEL RHAGOR O WYBODAETH AM RÔL A PHWERAU CYFREITHIOL Y COMISIYNYDD

Bob blwyddyn, rwy'n cyflawni amrywiaeth o gamau gweithredu drwy Raglen Waith gadarn ac ymatebol, sy'n cael ei siapio gan leisiau a phrofiadau pobl hŷn.

Mae hyn yn fy ngalluogi i wneud fy rhan yn y gwaith o sicrhau cynnydd tuag at bedwar canlyniad cenedlaethol allweddol ar gyfer pobl hŷn a nodwyd gennyf, y dylid eu defnyddio fel fframwaith i lywio gweithredoedd a phenderfyniadau cyrff cyhoeddus a gwasanaethau ledled Cymru sy'n ymwneud â phobl hŷn.

## DARLLEN RHAGLEN WAITH 2026-27 Y COMISIYNYDD

Mae data sy'n ymwneud â phobl hŷn yn rhoi cipolwg pwysig ar eu profiadau, yn ogystal â'r problemau a'r rhwystrau maen nhw'n eu hwynebu, gan ddarparu tystiolaeth hanfodol i lywio trafodaethau a dadleuon, yn y Senedd a thu hwnt.

Dyna pam rwyf wedi creu'r papur briffio hwn, sy'n darparu dolenni at ymchwil, adroddiadau ac adnoddau allweddol a gyhoeddwyd gan fy swyddfa, yn ogystal â data demograffig ar lefel Cymru a ffocws manylach ar nodweddion pobl hŷn sy'n byw yn eich etholaeth.

Rwy'n gobeithio y bydd hyn yn eich helpu i ddeall yn well brofiadau'r bobl hŷn rydych chi'n eu cynrychioli, yn ogystal â phobl hŷn yng Nghymru yn ehangach, ac y bydd yn ategu eich gwaith fel Aelod o'r Senedd i sbarduno newid a gwelliannau ar ran eich etholwyr hŷn.

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am unrhyw agwedd ar y briff hwn, neu os bydd gennych chi unrhyw ymholiadau yn y dyfodol sy'n berthnasol i bobl hŷn yn eich etholaeth, mae croeso i chi gysylltu â'm swyddfa.

Rwy'n edrych ymlaen at weithio gyda chi drwy gydol Tymor nesaf y Senedd.

**Rhian Bowen-Davies**  
**Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**

# Ymchwil ac adroddiadau

Isod fe welwch ddolenni at amrywiaeth o adroddiadau a gyhoeddwyd yn ddiweddar gan y Comisiynydd, sy'n tynnu sylw at faterion allweddol sy'n effeithio ar wahanol agweddau ar fywydau pobl hŷn, ac yn argymhell camau gweithredu i gyflawni'r newid a'r gwelliannau angenrheidiol.

## Amser i Addasu: Archwilio'r amseroedd aros am Grantiau

### Cyfleusterau i Bobl Anabl yng Nghymru (Mawrth 2026)

Wedi edrych ar amseroedd aros o'r dechrau i'r diwedd am addasiadau i'r cartref a ariennir gan Grantiau Cyfleusterau i Bobl Anabl, gan ganfod ei bod yn ymddangos bod amseroedd aros cyfartalog wedi dyblu bron ers 2019, gydag unigolion mewn un ardal yn aros bron i ddwy flynedd i waith gael ei gwblhau (bron i flwyddyn yn hwy na'r cyfartaledd, sef 370 o ddiwrnodau).

## Lle i bawb? Barn pobl hŷn ar fynediad i gyfleusterau parcio ceir yng

### Nghymru (Rhagfyr 2025)

Wedi datgelu'r rhwystrau y mae llawer o bobl hŷn yn eu hwynebu bellach wrth geisio parcio'r car wrth i systemau talu drwy ddulliau digidol ac apiau gael eu defnyddio fwy a mwy, gan gynnwys gorfod defnyddio nifer o apiau, pryderon am sgamiau, a chysylltedd gwael. Roedd yr adroddiad hefyd yn dadansoddi data gan awdurdodau lleol er mwyn creu darlun o'r opsiynau a'r systemau talu sydd ganddynt ar waith ledled Cymru ar hyn o bryd, a sut mae hyn yn debygol o newid yn y dyfodol.

## Pobl Hŷn a Thlodi yng Nghymru (Tachwedd 2025)

Wedi defnyddio geiriau pobl hŷn eu hunain, a gasglwyd drwy waith ymchwil ac ymgysylltu, i dynnu sylw at realiti heneiddio mewn tlodi a'r dewisiadau amhosibl y mae unigolion yn aml yn cael eu gorfodi i'w gwneud, fel mynd heb wres neu beidio bwyta er mwyn ceisio cael dau ben llinyn ynghyd. Canfu'r adroddiad fod 1 o bob 6 pherson hŷn yng Nghymru bellach yn byw mewn tlodi – ffigur sy'n codi'n sydyn ar gyfer rhai grwpiau, gan gynnwys menywod a phobl hŷn Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol.

## **Archwilio Oedraniaeth Ddigidol (Hydref 2025)**

Wedi archwilio sut mae anfantais, rhagfarn a stereoteipio ar sail oedran mewn cyd-destunau digidol yn effeithio ar bobl hŷn, gan ganfod bod systemau digidol, arferion yn y gweithle, a thechnolegau deallusrwydd artiffisial yn aml yn ymgorffori rhagfarnau ar sail oedran sy'n cau pobl hŷn allan o wasanaethau a byd gwaith, ac yn eu hatal rhag cymryd rhan lawn mewn cymdeithas.

## **Heneiddio yng Nghymru: Cipolwg ar brofiadau pobl hŷn (Medi 2025)**

Wedi dadansoddi'r data a'r ymchwil sydd ar gael, gan gadw golwg ar dueddiadau dros amser, i roi cipolwg ar brofiadau pobl o fynd yn hŷn mewn elfennau allweddol, gan ganfod bod anghydraddoldebau sylweddol yn effeithio ar iechyd, llesiant ac annibyniaeth llawer o bobl hŷn ledled Cymru, sy'n creu rhwystrau yn eu bywydau bob dydd ac yn cyfyngu ar gyfleoedd i fyw a heneiddio'n dda.

## **Pobl Hŷn Heb Blant (Mehefin 2025)**

Wedi tynnu sylw at y ffaith bod heneiddio heb blant – rhywbeth sy'n siŵr o gynyddu'n sylweddol yn y blynyddoedd i ddod – yn gallu arwain at lawer o fanteision, ond ei fod hefyd yn gallu arwain at ymyleiddio ac allgáu, mynediad cyfyngedig at wasanaethau sy'n tybio bod cefnogaeth deuluol ar gael, a rhwystrau rhag heneiddio'n dda.

# Gwybodaeth ac adnoddau i bobl hŷn

Mae'r Comisiynydd yn cynhyrchu amrywiaeth o adnoddau defnyddiol ar gyfer pobl hŷn, a allai ddarparu gwybodaeth, cyngor a chymorth y mae mawr eu hangen ar eich etholwyr.

Mae'r holl adnoddau a restrir isod ar gael fel copïau papur, ac mewn fersiynau hygyrch (Hawdd eu Deall, Iaith Arwyddion Prydain, Sain). Os hoffech chi gael copïau i'w dosbarthu drwy'ch swyddfa etholaethol, [cysylltwch â ni](#).

## **Cynllunio Gofal y Dyfodol**

Gwybodaeth am y camau y gall pobl hŷn eu cymryd i sicrhau bod eu hanghenion a'u dymuniadau'n cael eu diwallu os bydd angen gofal a chymorth arnynt, neu os nad ydynt yn gallu gwneud penderfyniadau mwyach.

## **Gwybodaeth am yr hyn y gallwch ei wneud os gofynnir i chi adael eich cartref gofal**

Gwybodaeth am hawliau pobl hŷn, a'r camau y gall pobl eu cymryd os gofynnir iddynt adael eu cartref gofal.

## **Practisau Meddygon Teulu yng Nghymru: Canllaw i Bobl Hŷn**

Gwybodaeth am y gwasanaethau a'r safonau y dylai pobl hŷn eu disgwyl wrth ddefnyddio eu practis meddyg teulu.

## **Rhyddhau o'r Ysbyty: Gwybodaeth ddefnyddiol am beth i'w ddisgwyl pan fyddwch yn barod i adael yr ysbyty**

Gwybodaeth am y trefniadau a ddylai fod ar waith pan fydd person hŷn yn barod i adael yr ysbyty, a'r hawliau sydd gan bobl i dderbyn gofal a chymorth mewn rhai amgylchiadau.

## **Byw mewn cartref gofal yng Nghymru: Canllaw i'ch hawliau**

Gwybodaeth i helpu pobl hŷn a'u teuluoedd i ddeall yn well yr hawliau sydd ganddynt wrth symud i gartref gofal neu fyw mewn cartref gofal, a beth y gallant ei wneud os ydynt yn poeni nad yw eu hawliau'n cael eu cynnal.

## **Canllawiau Hwylus ar Atwrneiaeth Arhosol**

Gwybodaeth am sefydlu Atwrneiaethau Arhosol er mwyn gallu rheoli materion ariannol, iechyd a lles ar ran person hŷn os bydd angen (a ddatblygir mewn partneriaeth â Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus).

## **Gweithredu yn Erbyn Oedraniaeth**

Gwybodaeth ac awgrymiadau ymarferol i helpu pobl hŷn i adnabod a herio oedraniaeth mewn lleoliadau allweddol, gan gynnwys byd gwaith, gwasanaethau a busnesau, a'r cyfryngau.

## **Mynnwch Help Cadwch yn Ddiogel**

Gwybodaeth i helpu pobl hŷn a'u hanwyliaid i adnabod arwyddion o gam-drin posibl, sy'n gallu digwydd ar sawl ffurf, a manylion sefydliadau sy'n gallu darparu gwybodaeth a chymorth.

## **Cyngor a Chymorth i Bobl Hŷn**

Gwybodaeth am y ffyrdd y mae'r Comisiynydd yn darparu cymorth a chefnogaeth i bobl hŷn drwy ei thîm Cyngor a Chymorth, a sut gall pobl hŷn gysylltu â'r tîm.

# Pobl hŷn yng Nghymru: Ffeithiau ac ystadegau allweddol

## Poblogaeth

Mae'r amcangyfrifon diweddaraf yn dangos bod 908,728 o bobl dros 60 oed yn byw yng Nghymru, a rhagwelir y bydd y ffigur hwn yn codi i 1,069,316 erbyn 2040.<sup>1</sup> Yr amcangyfrif presennol yw bod 331,023 o bobl dros 75 oed, 179,635 dros 80 oed ac 86,057 dros 85 oed.

Mae 53% o'r boblogaeth hŷn yn fenywod, a 47% yn ddynion. Rhwng 60 a 69 oed, mae'r rhaniad bron yn gyfartal (51% a 49%) ond mae hyn yn newid ar gyfer grwpiau hŷn. Mae'r grwpiau oedran 85-89 oed a 90 oed a hŷn yn cynnwys 59% a 67% o fenywod yn y drefn honno.<sup>2</sup>

Ychydig iawn o amrywiaeth ethnig sydd yn y boblogaeth hŷn ar hyn o bryd, gyda 97.8% o bobl hŷn yng Nghymru yn nodi eu bod yn Wyn Prydeinig.<sup>3</sup> Fodd bynnag, mae amcanestyniadau'n dangos y bydd hyn yn newid dros amser: mae 98.8% o bobl dros 75 oed yn nodi eu bod yn Wyn Prydeinig, o'i gymharu â 97.2% o bobl 60-74 oed a 94.6% o bobl 16-64 oed.

Yn ôl Cyfrifiad 2021, mae 116,788 o bobl dros 60 oed yn gallu siarad Cymraeg (13.6%).<sup>4</sup> Mae 28% o siaradwyr Cymraeg rhugl dros 65 oed – amcangyfrif o 21,000 o bobl hŷn – yn teimlo'n fwy cyfforddus yn siarad Cymraeg na Saesneg.<sup>5</sup>

## Iechyd

Y disgwyliad oes cyfartalog ar enedigaeth yng Nghymru yw 78.3 i ddynion ac 82.2 i fenywod.

Fodd bynnag, dim ond 59.2 (gwahaniaeth o 19 mlynedd) yw disgwyliad oes iach (nifer y blynyddoedd ar gyfartaledd yn byw mewn iechyd cyffredinol da) dynion, a 58.5 yw disgwyliad oes iach menywod (gwahaniaeth o dros 23 mlynedd). Mae disgwyliad oes iach ar ei isaf ledled Cymru ers cyn 2011.

Yn ôl Cyfrifiad 2021, mae cyfran y bobl anabl yn uwch mewn grwpiau oedran hŷn. O'r bobl 50 oed a hŷn, dywedodd 32.9% eu bod yn anabl, o'i gymharu ag 13.4% o'r rheini o dan 50 oed.<sup>6</sup>

Roedd pobl anabl hŷn hefyd yn fwy tebygol na phobl anabl iau o ddweud bod eu gweithgareddau o ddydd i ddydd yn cael eu cyfyngu'n helaeth: o blith y bobl anabl 50 oed neu hŷn, dywedodd 50% fod eu cyflyrau neu eu salwch yn cyfyngu'n fawr ar eu gweithgareddau o ddydd i ddydd, o'i gymharu â 42% o bobl anabl o dan 50 oed.

Yn 2023, dywedodd 67% o bobl dros 65 oed eu bod yn byw gydag un salwch hirdymor (wedi gostwng o 71% yn 2020), gyda 32% yn dweud eu bod yn byw gyda dwy broblem neu fwy – yn bennaf, problemau cyhyrysgerbydol neu broblemau'n ymwneud â'r galon neu'r cylchrediad (wedi gostwng o 39% yn 2020). Mae'r ffigur hwn yn codi o 62% o'r grŵp 65-74 oed i 72% o'r rheini dros 75 oed.<sup>7</sup>



## Tai

Yn ôl Cyfrifiad 2021, mae 196,056 o bobl dros 65 oed yn byw ar eu pen eu hunain yng Nghymru.<sup>8</sup>

Mae 87% o bobl dros 65 oed yn berchen ar eu cartref eu hunain (tua 790,600 o bobl), gyda 10% yn byw mewn tai cymdeithasol (90,870 o bobl) a 4% yn rhentu'n breifat (36,330 o bobl).



Mae cyfran y perchen-feddianwyr ymysg y grŵp dros 65 oed yn uwch nag unrhyw grŵp oedran arall (57% o bobl 16-24 oed, 63% o bobl 25-44 oed ac 81% o bobl 49-64 oed).<sup>9</sup> Mae'r niferoedd hyn wedi aros yn debyg ers 2018-19. Mae Canolfan Gydweithredol y DU ar gyfer Tystiolaeth ym maes Tai (CaCHE) yn rhagamcanu y gallai 18% o bobl hŷn yng Nghymru fod yn byw mewn cartrefi rhent preifat erbyn 2040, sy'n fwy o lawer na'r lefel bresennol, sef 4%.<sup>10</sup>

## Tlodi

Mae bron i 1 o bob 6 pherson hŷn yng Nghymru yn byw mewn tlodi incwm cymharol (15%).<sup>i</sup> Mae hyn yn codi o 13% o berchen-feddianwyr hŷn, i 32% o rentwyr cymdeithasol.<sup>11</sup>



Mae cyfraddau tlodi incwm cymharol yn cynyddu gydag oedran, gydag 15% o bobl 65-69 oed ac 17% o bobl 75-79 oed yn byw mewn tlodi incwm cymharol.<sup>12</sup> Mae'r ffigurau sydd ar gael ar gyfer y rheini sydd dros 80 oed yn seiliedig ar samplau bach iawn, felly dylid cymryd gofal wrth eu defnyddio – 17% ar gyfer pobl 80-84 oed a 22% ar gyfer pobl 85 oed a hŷn.

Ym mis Rhagfyr 2025, hawliodd 81,649 o bobl hŷn Gredyd Pensiwn yng Nghymru, sy'n cynrychioli cyfradd hawlio o 64% yn ôl amcangyfrifon gan yr Adran Gwaith a Phensiynau.<sup>13</sup>

Mae hyn yn golygu bod bron i 50,000 o bobl yn colli allan ar gymorth ariannol hanfodol y mae ganddynt hawl iddo, sy'n werth dros £4,000 y flwyddyn ar gyfartaledd. Amcangyfrifir bod dros £100m wedi cael ei adael heb ei hawlio yng Nghymru'r llynedd, arhosodd yr arian yn San Steffan yn hytrach na chyrraedd pocedi pobl hŷn.

Hawliodd 49,061 o bobl 60 oed a hŷn Gredyd Cynhwysol yn 2025, mae'r ffigur hwn wedi codi'n sylweddol yn ystod y blynyddoedd diwethaf.<sup>14</sup>

<sup>i</sup> Y diffiniad o dlodi incwm cymharol yw byw mewn aelwyd lle mae cyfanswm yr incwm o bob ffynhonnell yn llai na 60 y cant o incwm cyfartalog aelwydydd yn y DU.

## Cyflogaeth

Roedd 499,000 o bobl dros 50 oed yng Nghymru yn cael eu cyflogi yn ystod misoedd Hydref-Rhagfyr 2025, sy'n 34% o gyfanswm gweithlu Cymru. Mae hyn yn cynnwys 75,000 o bobl dros 65 oed.<sup>15</sup>

Mae'r ffigurau diweddaraf (Hyd-Rhag 25) yn dangos mai 67.3% yw lefel cyflogaeth pobl rhwng 50 a 64 oed yng Nghymru, sef yr isaf o holl wledydd a rhanbarthau Cymru a Lloegr.<sup>16</sup> Mae 66.8% o ddynion yn y grŵp oedran hwn mewn gwaith, o'i gymharu â 67.8% o fenywod.

Yng Nghymru, 10.9% o bobl dros 65 oed yng Nghymru sydd mewn gwaith, yr ail isaf o blith rhanbarthau'r DU. Mae 14.3% o ddynion dros 65 oed mewn gwaith, o gymharu â 7.8% o fenywod.

Y gyfradd Gweithgarwch Economaidd ar gyfer pobl dros 65 oed yng Nghymru yw 9.6%.

## Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol

Ychydig llai na dau o bob tri (66%) o oedolion 55 oed a hŷn sy'n credu eu bod yn cael y cyfle i fod yn gorfforol egnïol, sy'n llai nag oedolion 16-34 oed (77%) a 35-54 oed (77%).<sup>17</sup>

Oedolion 55 oed a hŷn sydd lleiaf tebygol o gytuno y gallant gyrraedd y cyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol lleol sy'n apelio atynt:

- Pobl 16-34 oed – 61%
- Pobl 35-54 oed – 62%
- Oedolion 55 oed a hŷn – 51%

Fodd bynnag, mae oedolion 55 oed a hŷn yn llawer mwy tebygol o gerdded at ddibenion hamdden na'r grwpiau oedran eraill – 44% (16-34 oed) o'i gymharu â 61% (35-54 oed) o'i gymharu â 66% (55 oed a hŷn).



# Data'r Etholaeth

## Ceredigion Penfro

Gan fod etholaethau newydd wedi'u cyflwyno yng Nghymru, does dim llawer o ddata ar gael ar y lefel hon ar hyn o bryd, er bod Llywodraeth Cymru wedi cynhyrchu rhywfaint o ystadegau sy'n canolbwyntio ar bobl dros 65 oed.

Sylwch: bras amcan yw'r data a nodir isod, ar sail amcangyfrifon o batrymau daearyddol a phoblogaeth.

## Poblogaeth hŷn

	Ceredigion Penfro		Cymru
Poblogaeth dros 60 oed (% o'r boblogaeth gyfan)	68,250	34%	29%

## Iechyd y Boblogaeth

	Ceredigion Penfro	Cymru
Disgwyliad Oes dynion	79.2	78.3
Disgwyliad Oes Iach yn 65 i ddynion <sup>18</sup>	10.7	9.6
Disgwyliad Oes menywod	83.1	82.2
Disgwyliad Oes Iach yn 65 i fenywod	11.6	10.3

## Credyd Pensiwn

	Ceredigion Penfro	Cymru
Nifer y Buddiolwyr Credyd Pensiwn	2,670	81649
Buddiolwyr fel canran o'r holl bobl dros 60 oed	3.9%	8.6%

## Cyflogaeth a Chredyd Cynhwysol

	Ceredigion Penfro	Cymru
Cyfradd Gweithgarwch Economaidd (50-64 oed)	74.3%	69.8%
Cyfradd Gweithgarwch Economaidd (65 oed a hŷn)	13.3%	9.6%
Nifer y bobl 60 oed a hŷn sy'n hawlio Credyd Cynhwysol	1,480	49,061

# Awdurdodau lleol sy'n rhan o'ch etholaeth

## Ceredigion

### Poblogaeth hŷn

	Ceredigion	Cymru
Poblogaeth dros 60 oed (% o'r boblogaeth gyfan) <sup>19</sup>	24,808 (34%)	29%
Poblogaeth amcanestynedig dros 60 oed yn 2041 (% y cynnydd) <sup>20</sup>	29,745 (39%)	18%
Nifer y bobl hŷn Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol <sup>21</sup>	217	15,520

### Iechyd y Boblogaeth

	Ceredigion	Cymru
Disgwyliad Oes dynion <sup>22</sup>	79.7	78.3
Disgwyliad Oes lach yn 65 i ddynion	11	9.6
Disgwyliad Oes menywod	83.3	82.2
Disgwyliad Oes lach yn 65 i fenywod	11.8	10.3

### Credyd Pensiwn

	Ceredigion	Cymru
Nifer y Buddiolwyr Credyd Pensiwn <sup>23</sup>	1,843	81,649
Buddiolwyr fel canran o'r holl bobl dros 60 oed	7.4%	8.6%
Lefel y Credyd Pensiwn sydd heb ei hawlio yng Nghymru:	49%	36%

## Cyflogaeth a Chredyd Cynhwysol

	Ceredigion	Cymru
Cyfradd Gweithgarwch Economaidd (50-64 oed) <sup>24</sup>	72.8%	69.8%
Cyfradd Gweithgarwch Economaidd (65 oed a hŷn)	14.7%	9.6%
Nifer y bobl dros 60 oed sy'n hawlio Credyd Cynhwysol <sup>25</sup>	1,001	49,061

## Gofal Cymdeithasol, Cam-drin a Diogelu

	Ceredigion	Cymru
Nifer yr asesiadau newydd o'r angen am ofal a chymorth a gynhaliwyd ar gyfer oedolion yn 2022/23 <sup>26</sup>	3,055	74,417
Nifer y bobl dros 65 oed oedd yn derbyn gofal a chymorth yn 2023-4 <sup>27</sup>	1,305	43,495
Nifer yr adroddiadau o gam-drin lle mae'r dioddefwr yn 65 oed neu'n hŷn <sup>28</sup>	660	14,500
% o'r holl achosion o gam-drin	51.2%	51.3%

## Gofalwyr Di-dâl

	Ceredigion	Cymru
Nifer y gofalwyr di-dâl 60 oed a hŷn <sup>29</sup>	3,085	115,290
% y boblogaeth sy'n ofalwyr di-dâl	13.1%	13.4%

## Sir Benfro

### Poblogaeth hŷn

	Sir Benfro	Cymru
Poblogaeth dros 60 oed (% o'r boblogaeth gyfan) <sup>30</sup>	43,982 (35%)	29%
Poblogaeth amcanestynedig dros 60 oed yn 2041 (% y cynnydd) <sup>31</sup>	54,578 (40%)	18%
Nifer y bobl hŷn Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol <sup>32</sup>	333	15,520

### Iechyd y Boblogaeth

	Sir Benfro	Cymru
Disgwyliad Oes dynion <sup>33</sup>	78.8	78.3
Disgwyliad Oes Iach yn 65 i ddynion	10.4	9.6
Disgwyliad Oes menywod	83.1	82.2
Disgwyliad Oes Iach yn 65 i fenywod	11.4	10.3

### Credyd Pensiwn

	Sir Benfro	Cymru
Nifer y Buddiolwyr Credyd Pensiwn <sup>34</sup>	3,505	81,649
Buddiolwyr fel canran o'r holl bobl dros 60 oed	8%	8.6%
Lefel y Credyd Pensiwn sydd heb ei hawlio yng Nghymru:	44%	36%

## Cyflogaeth a Chredyd Cynhwysol

	Sir Benfro	Cymru
Cyfradd Gweithgarwch Economaidd (50-64 oed) <sup>35</sup>	75.7%	69.8%
Cyfradd Gweithgarwch Economaidd (65 oed a hŷn)	11.9%	9.6%
Nifer y bobl dros 60 oed sy'n hawlio Credyd Cynhwysol <sup>36</sup>	1,962	49,061

## Gofal Cymdeithasol, Cam-drin a Diogelu

	Sir Benfro	Cymru
Nifer yr asesiadau newydd o'r angen am ofal a chymorth a gynhaliwyd ar gyfer oedolion yn 2022/23 <sup>37</sup>	1,936	74,417
Nifer y bobl dros 65 oed oedd yn derbyn gofal a chymorth yn 2023-4 <sup>38</sup>	1,750	43,495
Nifer yr adroddiadau o gam-drin lle mae'r dioddefwr yn 65 oed neu'n hŷn <sup>39</sup>	1,290	14,500
% o'r holl achosion o gam-drin	54.8%	51.3%

## Gofalwyr Di-dâl

	Sir Benfro	Cymru
Nifer y gofalwyr di-dâl 60 oed a hŷn <sup>40</sup>	5,335	115,290
% y boblogaeth sy'n ofalwyr di-dâl	10.6%	13.4%

# Cyfeiriadau

- <sup>1</sup> SYG (2025) Amcangyfrifon o'r boblogaeth ar gyfer y DU, Lloegr a Chymru, yr Alban a Gogledd Iwerddon. [www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimatesforukenglandandwalesscotlandandnorthernireland](http://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimatesforukenglandandwalesscotlandandnorthernireland). Prif amcanestyniad – Crynodeb Cymru a Lloegr – Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationprojections/datasets/tablea13principalprojectionenglandandwalessummary>
- <sup>2</sup> SYG (2025) Amcangyfrifon o'r boblogaeth ar gyfer y DU, Lloegr a Chymru, yr Alban a Gogledd Iwerddon. [www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimatesforukenglandandwalesscotlandandnorthernireland](http://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimatesforukenglandandwalesscotlandandnorthernireland)
- <sup>3</sup> Llywodraeth Cymru (2022) Arolwg Cenedlaethol Cymru Ebrill 2021 – Mawrth 2022 <https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau>
- <sup>4</sup> SYG (2023) Y Gymraeg yn ôl nodweddion y boblogaeth (Cyfrifiad 2021): <https://www.llyw.cymru/y-gymraeg-yn-ol-nodweddion-y-boblogaeth-cyfrifiad-2021-html>.
- <sup>5</sup> Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2025) Heneiddio yng Nghymru: Cipolwg ar brofiadau pobl hŷn. Ar gael yn: <https://comisiynyddph.cymru/adnodd/tyfu-yn-hyn-yng-nghymru-ci-plun-o-brofiadau-pobl-hyn/>
- <sup>6</sup> Llywodraeth Cymru (2023) Canlyniadau pobl anabl mewn iechyd, tai, addysg a statws economaidd (Cyfrifiad 2021): <https://www.llyw.cymru/canlyniadau-pobl-anabl-mewn-iechyd-tai-addysg-statws-economaidd-cyfrifiad-2021-html>
- <sup>7</sup> <https://statswales.gov.wales/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-general-health-and-illness/generalhealthillness-by-age-gender>
- <sup>8</sup> <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/censusbasedstatistics/cuk2021>
- <sup>9</sup> Llywodraeth Cymru (2022) Arolwg Cenedlaethol Cymru Ebrill 2021 - Mawrth 2022 <https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau>
- <sup>10</sup> Williams, R. & Robinson, D. (2024) Projections of housing tenure and poverty in older age in Great Britain, 2022-2040. Prifysgol Sheffield. Ar gael yn: <https://housingevidence.ac.uk/wp-content/uploads/2024/07/IAReport-FINAL-19.07.pdf>
- <sup>11</sup> Llywodraeth Cymru. (2024) Tlodi incwm cymharol. <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Poverty/householdbelowaverageincome-by-year>
- <sup>12</sup> StatsCymru (2024) Pensiynwyr mewn tlodi incwm cymharol yn ôl oedran y penteulu. Mawrth 2024. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Poverty/pensioners/pensionersinrelativeincomepoverty-by-ageoftheheadofhousehold>
- <sup>13</sup> <https://stat-xplore.dwp.gov.uk/webapi/jsf/dataCatalogueExplorer.xhtml>
- <sup>14</sup> Ibid
- <sup>15</sup> <https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/datasets/regionalemploymentbyagex01/current>
- <sup>16</sup> Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2025) X01 Y farchnad lafur ranbarthol: Amcangyfrifon cyflogaeth yn ôl oedran. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/datasets/regionalemploymentbyagex01/current>
- <sup>17</sup> [https://sport.wales/sites/default/files/2026-03/Sport%20and%20Active%20Lifestyles%20Report%20\\_%20NSW%202024-25.pdf](https://sport.wales/sites/default/files/2026-03/Sport%20and%20Active%20Lifestyles%20Report%20_%20NSW%202024-25.pdf)
- <sup>18</sup> Mae Disgwyliad Oes Iach yn 65 oed yn amcangyfrif y blynyddoedd y gall rhywun 65 oed ddisgwyli byw heb gyflwr iechyd corfforol neu feddyliol hirdymor cyfyngol.
- <sup>19</sup> SYG (2025) Amcangyfrifon o'r boblogaeth ar gyfer y DU, Lloegr a Chymru, yr Alban a Gogledd Iwerddon. [www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimatesforukenglandandwalesscotlandandnorthernireland](http://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimatesforukenglandandwalesscotlandandnorthernireland)

<sup>20</sup> Prif amcanestyniad - Crynodeb Cymru a Lloegr - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationprojections/datasets/tablea13principalprojectionenglandandwalessummary>

<sup>21</sup> SYG (2023) Cyfrifiad 2021 Ethnigrwydd, hunaniaeth genedlaethol a chrefydd yn y boblogaeth a aned yn y DU ac fel arall. [https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/culturalidentity/ethnicity?\\_gl=1\\*1rzoqfq\\*\\_ga\\*NTQzNTY1MjM3LjE3NzI1NTc1OTE.\\*\\_ga\\_W804VY6YKS\\*cze3NzI1NTc1OTEkbzEkZzAkdDE3NzI1NTc1OTEkajYwJGwwJGgw](https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/culturalidentity/ethnicity?_gl=1*1rzoqfq*_ga*NTQzNTY1MjM3LjE3NzI1NTc1OTE.*_ga_W804VY6YKS*cze3NzI1NTc1OTEkbzEkZzAkdDE3NzI1NTc1OTEkajYwJGwwJGgw)

<sup>22</sup> SYG (2024) Disgwyliad Oes iach yn y DU, Pob Oed. <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandlifeexpectancies/datasets/healthstatelifeexpectancyallagesuk> SYG (2020) Disgwyliad oes iach adeg geni ac yn 65 oed yn ôl ardaloedd lleol, y DU <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandlifeexpectancies/datasets/healthstatelifeexpectancyatbirthandage65bylocalareasuk>

<sup>23</sup> Yr Adran Gwaith a Phensiynau (2025) Credyd Pensiwn (Mai 2025) Ar gael yn: <https://statxplere.dwp.gov.uk/webapi/jsf/tableView/tableView.xhtml>

<sup>24</sup> Llywodraeth Cymru (2025) [https://stats.gov.wales/en-GB/3a324dc0-3594-447f-9b4a-1a08bb923bf8/filtered/rs104gyybp82?page\\_size=25#downloads](https://stats.gov.wales/en-GB/3a324dc0-3594-447f-9b4a-1a08bb923bf8/filtered/rs104gyybp82?page_size=25#downloads)

<sup>24</sup> Llywodraeth Cymru (2025) Gweithgarwch economaidd yn ôl ardal leol yng Nghymru, blwyddyn a rhywedd. [https://stats.gov.wales/en-GB/3a324dc0-3594-447f-9b4a-1a08bb923bf8/filtered/rs104gyybp82?page\\_size=25#downloads](https://stats.gov.wales/en-GB/3a324dc0-3594-447f-9b4a-1a08bb923bf8/filtered/rs104gyybp82?page_size=25#downloads)

<sup>25</sup> Yr Adran Gwaith a Phensiynau (2025) People on Universal Credit 60+, StatExplore. Ar gael yn: <https://statxplere.dwp.gov.uk/webapi/jsf/dataCatalogueExplorer.xhtml>

<sup>26</sup> Gofal Cymdeithasol Cymru (2025) Asesiadau o angen am ofal a chymorth. <https://www.socialcaredata.wales/dataset?c=186&p=4,40&i=72460&d=&dig=&q=1,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,2,20,21,22,3,4,5,6,7,8,9&v=>

<sup>27</sup> Oedolion sy'n derbyn gofal a chymorth yn ystod y flwyddyn yn ôl grŵp oedran a rhywedd. <https://stats.llyw.cymru/cy-GB/c383e57b-2356-4014-b58a-52a1b2d54d02>

<sup>28</sup> Llywodraeth Cymru (2025), Mathau o gam-drin honedig yn ôl awdurdod lleol, mesur ac oedran y dioddefwyr honedig <https://stats.wales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/Social-Services/Adult-Services/Adult-Safeguarding/typesofabuse-by-localauthority-measure-age>

<sup>29</sup> SYG (2023) Gofal di-dâl yn ôl oedran, rhywedd ac amddifadedd, Cymru <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/socialcare/datasets/unpaidcarebyagesexanddeprivationwales>

<sup>30</sup> SYG (2025) Amcangyfrifon o'r boblogaeth ar gyfer y DU, Lloegr a Chymru, yr Alban a Gogledd Iwerddon. [www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimatesforukenglandandwalesscotlandandnorthernireland](https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimatesforukenglandandwalesscotlandandnorthernireland)

<sup>31</sup> Prif amcanestyniad - Crynodeb Cymru a Lloegr - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationprojections/datasets/tablea13principalprojectionenglandandwalessummary>

<sup>32</sup> SYG (2023) Cyfrifiad 2021 Ethnigrwydd, hunaniaeth genedlaethol a chrefydd yn y boblogaeth a aned yn y DU ac fel arall. [https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/culturalidentity/ethnicity?\\_gl=1\\*1rzoqfq\\*\\_ga\\*NTQzNTY1MjM3LjE3NzI1NTc1OTE.\\*\\_ga\\_W804VY6YKS\\*cze3NzI1NTc1OTEkbzEkZzAkdDE3NzI1NTc1OTEkajYwJGwwJGgw](https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/culturalidentity/ethnicity?_gl=1*1rzoqfq*_ga*NTQzNTY1MjM3LjE3NzI1NTc1OTE.*_ga_W804VY6YKS*cze3NzI1NTc1OTEkbzEkZzAkdDE3NzI1NTc1OTEkajYwJGwwJGgw)

<sup>33</sup> SYG (2024) Disgwyliad Oes iach yn y DU, Pob Oed. <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandlifeexpectancies/datasets/healthstatelifeexpectancyallagesuk> SYG (2020) Disgwyliad oes iach adeg geni ac yn 65 oed yn ôl ardaloedd lleol, y DU <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandlifeexpectancies/datasets/healthstatelifeexpectancyatbirthandage65bylocalareasuk>

<sup>34</sup> Yr Adran Gwaith a Phensiynau (2025) Credyd Pensiwn (Mai 2025) Ar gael yn: <https://statxplere.dwp.gov.uk/webapi/jsf/tableView/tableView.xhtml>

<sup>35</sup> Llywodraeth Cymru (2025) [https://stats.gov.wales/en-GB/3a324dc0-3594-447f-9b4a-1a08bb923bf8/filtered/rs104gyybp82?page\\_size=25#downloads](https://stats.gov.wales/en-GB/3a324dc0-3594-447f-9b4a-1a08bb923bf8/filtered/rs104gyybp82?page_size=25#downloads)

<sup>35</sup> Llywodraeth Cymru (2025) Gweithgarwch economaidd yn ôl ardal leol yng Nghymru, blwyddyn a rhywedd. [https://stats.gov.wales/en-GB/3a324dc0-3594-447f-9b4a-1a08bb923bf8/filtered/rs104gyybp82?page\\_size=25#downloads](https://stats.gov.wales/en-GB/3a324dc0-3594-447f-9b4a-1a08bb923bf8/filtered/rs104gyybp82?page_size=25#downloads)

---

<sup>36</sup> Yr Adran Gwaith a Phensiynau (2025) People on Universal Credit 60+, StatExplore. Ar gael yn: <https://stat-explore.dwp.gov.uk/webapi/jsf/dataCatalogueExplorer.xhtml>

<sup>37</sup> Gofal Cymdeithasol Cymru (2025) Aseidiadau o angen am ofal a chymorth. <https://www.socialcaredata.wales/dataset?c=186&p=4,40&i=72460&d=&dig=&q=1,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,2,20,21,22,3,4,5,6,7,8,9&v=>

<sup>38</sup> Oedolion sy'n derbyn gofal a chymorth yn ystod y flwyddyn yn ôl grŵp oedran a rhywedd. <https://stats.llyw.cymru/cy-GB/c383e57b-2356-4014-b58a-52a1b2d54d02>

<sup>39</sup> Llywodraeth Cymru, (2025), Mathau o gam-drin honedig yn ôl awdurdod lleol, mesur ac oedran y dioddefwyr honedig <https://stats.wales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/Social-Services/Adult-Services/Adult-Safeguarding/typesofabuse-by-localauthority-measure-age>

<sup>40</sup> SYG (2023) Gofal di-dal yn ôl oedran, rhywedd ac amddifadedd, Wales

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/socialcare/datasets/unpaidcarebyagesexanddeprivationwales>