

FFORWM 50+ - CANLYNIADAU AROLWG 3

Pobl hŷn a'u gallu i gael deiet iach

Pan ofynnwyd ichi pa fathau o fwyd roeddech chi'n eu bwyta'n rheolaidd (o leiaf dau neu dri diwrnod yr wythnos), ateboch drwy ddweud.....

Ffrwythau/salad/llysiau ffres	27%
Pysgod/cyw iâr/cig ffres	25%
Cynnyrch llaeth (llaeth, caws, iogwrt, menyn ac ati)	27%
Prydau parod (e.e. rhai y gellir eu twymo mewn ffwrn neu feicrodon)	8%
Prydau parod eraill; bwyd wedi'i rewi neu ei becynnu	10%
Cludfwyd (siop tships/bwyd Tsieineaidd/bwyd Indiaidd ac ati)	2%
Dim un o'r uchod	0%
Wn i ddim	0%

Dywedodd y rhan fwyaf ohonoch (44%) eich bod 'yn coginio / paratoi prydau eich hun bob amser', ac atebodd 40% ohonoch eich bod 'yn coginio / paratoi prydau eich hun y rhan fwyaf o ddiwrnodau'. Yn ôl yr arolwg roedd 10% ohonoch 'yn coginio / paratoi prydau eich hun yn achlysurol', a dim ond 4% ohonoch ddywedodd mai 'anaml (tua unwaith yr wythnos) roeddech chi'n coginio / paratoi prydau eich hun'.

Pan ofynnwyd ichi pwy (os unrhyw un o gwbl) oedd yn coginio / paratoi prydau ar eich cyfer, yr ateb mwyaf cyffredin oedd 'aelodau eraill o'ch cartref', a'r ail ateb mwyaf cyffredin oedd 'teulu/ffrindiau y tu allan i'ch cartref'.

Dywedodd y rhan fwyaf ohonoch (64%) eich bod chi'n bwyta pryd twym 'unwaith y diwrnod', a'r ail ateb mwyaf cyffredin (18%) gennych oedd eich bod yn bwyta pryd twym 'y rhan fwyaf o ddiwrnodau'.

Wedyn gofynnem i chi am eich patrymau siopa cyfredol. Bu bron hanner ohonoch (48%) ddweud taw yn yr 'archfarchnad' roeddech yn tueddu i brynu'r rhan fwyaf o'ch bwyd. Siopau lleol (gan gynnwys siopau llysiau/ffrwythau, cigyddion, a phobyddion) oedd yn ail, gan fod chwarter ohonoch (25%) yn prynu'r rhan fwyaf o'ch bwyd yno. Marchnadoedd lleol oedd y trydydd ateb mwyaf cyffredin; atebodd 15% ohonoch mai yno roeddech yn prynu'r rhan fwyaf o'ch bwyd.

Pan ofynnwyd ichi sut oeddech chi'n teithio fel arfer i siopa am fwyd, y dull teithio mwyaf cyffredin o dipyn oedd 'Mewn car' (75%). 'Cerdded' oedd yn ail (11%), gyda'r 'bws' yn drydydd agos (9%).

Roedd dros hanner ohonoch (53%) yn siopa 'ar eich pen eich hun' a dywedodd dros ddwy ran o dair ohonoch (37%) fod aelod o'r teulu/ffrind yn mynd gyda chi.

Pan ofynnwyd ichi beth oedd yn ei wneud yn anodd bwyta'n iach, 'cost bwyd iachach' oedd ar frig y rhestr.

Diffyg arian	16%
Cost bwyd iachach	28%
Diffyg siopau lleol sy'n gwerthu bwyd iach	9%
Diffyg trafndiaeth addas i siopau lleol	6%
Cost trafndiaeth gyhoeddus (gan gynnwys tacsis) i siopau lleol	2%
Problemau symud/anawsterau o ran cario bagiau siopa	9%

Diffyg gwybodaeth am fwyta'n iach	2%
Heb fod yn gwybod sut i goginio	1%
Heb fod yn cael cymorth i goginio	1%
Anawsterau wrth ddefnyddio peth offer cegin	2%
Diffyg cymhelliant i baratoi/coginio prydau	9%
Diffyg amser	7%
Diffyg dognau llai ar gyfer bwyd wedi'i ragbecynnu	7%

Pan ofynnwyd ichi a oeddech chi'n ymwybodol o rai o'r mentrau sydd ar waith yn eich ardal, dywedodd y rhan fwyaf ohonoch (40%) nad oeddech yn ymwybodol o'r un ohonynt. O'r mentrau roedd rhai ohonoch yn ymwybodol ohonynt, y gwasanaeth pryd ar glud oedd ar frig y rhestr (25%) a'r Clwb Cinio oedd yn ail (19%). Er bod y rhan fwyaf ohonoch yn ymwybodol o'r gwasanaeth pryd ar glud, dim ond 2% ohonoch ddywedodd eich bod wedi defnyddio'r gwasanaeth yn y 12 mis diwethaf. Y gwasanaeth a oedd yn cael ei ddefnyddio fwyaf oedd Clwb Cinio (gan 6%).

'Cydweithfa Fwyd' oedd y fenter roedd y rhan fwyaf ohonoch (25%) am ei gweld yn cael ei chyflwyno/ymestyn yn eich ardal, gyda 'Chynllun Tyfu' yn ail (19%), a 'Chaffi lleol/cymunedol' yn drydydd (18%).

Er mwyn asesu beth ellid ei wneud i helpu pobl hŷn i fwyta'n iachach, gofynnem eich barn am nifer o ddewisiadau / mentrau. 'Gwella trafndiaeth i siopau/cydweithfaoedd lleol' oedd y dewis mwyaf poblogaidd, ond roedd y farn ynghylch y dewisiadau eraill wedi ei rhannu'n eithaf cyfartal.

Gwella trafndiaeth i siopau/cydweithfaoedd lleol	17%
Rhagor o gyngor/gwybodaeth ymarferol ynghylch bwyta'n iach	11%
Rhagor o wasanaethau dosbarthu i'r cartref/siopau teithiol	14%
Rhagor o gymorth i siopa/cario bagiau siopa	13%
Rhagor o fentrau bwyd cymunedol, megis clybiau cinio/caffis cymunedol	12%
Rhagor o gydweithfaoedd bwyd/cynlluniau tyfu	9%
Dognau llai/rhagor o brydau i un ar gael mewn archfarchnadoedd	11%
Gwasanaethau pryd ar glud	5%
Dosbarthiadau coginio	4%
Dim angen dim byd	2%

Eich Safon Byw

Roedd 20% ohonoch wedi dweud nad oedd eich incwm yn 'ddigonol i ddiwallu eich anghenion sylfaenol'. Roedd mwy na'ch hanner chi (56%) wedi dweud bod eich incwm 'dim ond yn ddigon' ar gyfer eich anghenion sylfaenol, ac roedd bron chwarter (24%) wedi dweud ei fod yn 'fwy na digon'. Yna roeddem wedi gofyn cyfres o gwestiynau ynghylch beth roeddech wedi ei wneud yn ystod y 12 mis diwethaf er mwyn cadw eich costau byw beunyddiol yn rhesymol. Manylir ar y canlyniadau llawn yn y tabl isod.

	Yn aml	Weithiau	Byth
Prynu darnau rhatach o gig neu brynu llai o gig na'r hyn y byddech wedi hoffi ei brynu	26%	41%	32%
Mynd heb lysiau a ffwrwythau ffres	5%	20%	75%
Prynu dillad ail-law yn hytrach na dillad newydd neu ddal	18%	24%	58%

ati i wisgo dillad sydd wedi eu treulio am nad oeddech yn gallu fforddio dillad newydd			
Osgoi prynu dillad am gyn hired â phosibl	23%	35%	41%
Dibynnu ar dderbyn dillad fel rhoddion	7%	13%	80%
Parhau i wisgo esgidiau sydd wedi eu treulio oherwydd nad oeddech yn gallu fforddio rhai yn eu lle	10%	24%	66%
Dioddef yr oerfel er mwyn arbed costau gwresogi	13%	34%	53%
Aros yn y gwely'n hirach i arbed costau gwresogi	8%	15%	77%
Bwyta llai fel bod digon o fwyd i'r bobl eraill ar eich aelwyd	7%	10%	83%
Gohirio ymweliadau â'r deintydd	13%	18%	69%
Peidio ag ymweld â theulu a ffrindiau neu wedi ymweld llai â nhw	13%	34%	53%
Peidio â ffonio teulu a ffrindiau neu wedi eu ffonio'n llai aml	15%	30%	54%
Peidio â mynd ar dripiâu siopa neu dripiâu i lefydd lleol neu wedi mynd ar lai o dripiâu o'r fath	20%	41%	39%
Gwario llai ar eich diddordebau na'r hyn y byddech wedi hoffi ei wneud	23%	26%	52%
Peidio â mynd i angladd yr oeddech am fynd iddi o achos y costau	12%	11%	77%
Mynd i'r dafarn leol yn llai aml	30%	19%	51%
Defnyddio llai o nwy, trydan, neu'r ffôn na'r hyn oedd ei angen arnoch gan nad oeddech yn gallu eu fforddio	22%	35%	43%

Pan ofynnwyd ichi beth oeddech chi'n bersonol wedi gwneud hebddo yn ystod y flwyddyn ddiwethaf oherwydd prinder arian, y tair eitem a grybwyllwyd amlaf oedd 'mynd allan' (18%), 'gwyliau' (14%), a 'mynd i'r dafarn' (13%), ond roedd 'gwres' heb fod ymhell ar ôl (11%).

Dywedodd y rhan fwyaf ohonoch (73%) nad oeddech yn y 12 mis diwethaf wedi bod ar ei hôl hi'n ddifrifol o ran talu yn yr amser a ganiateir am eitemau megis rhent, nwy, trydan, taliadau carden gredyd, ffôn, a thrwydded deledu. O'r rheiny a oedd wedi bod ar ei hôl hi'n ddifrifol o ran talu biliau yn yr amser a ganiateir, trydan (4%) a thaliadau carden gredyd (4%) oedd yn achosi'r rhan fwyaf o broblemau, gyda nwy, dŵr, a'r ffôn yn dilyn yn agos (3%).

Pan ofynnwyd ichi a oedd eich cyflenwad dŵr, nwy, trydan, neu eich ffôn erioed wedi cael eu datgysylltu oherwydd nad oeddech yn gallu eu fforddio, dywedodd 94% ohonoch nad oedd dim ohonynt wedi cael eu datgysylltu, 5% ohonoch fod eich ffôn wedi cael ei ddatgysylltu, ac 1% ohonoch fod eich cyflenwad nwy wedi cael ei ddatgysylltu.

Pan ofynnwyd ichi a oeddech erioed wedi defnyddio llai o ddŵr, nwy, trydan, neu'r ffôn na'r hyn oedd ei angen arnoch oherwydd nad oeddech yn gallu eu fforddio, dywedodd 41% ohonoch nad oeddech wedi gwneud hyn yn achos dim un ohonynt. Roedd 19% ohonoch wedi defnyddio llai o drydan, roedd 18% ohonoch wedi defnyddio llai o nwy, roedd 18% ohonoch wedi defnyddio llai ar y ffôn, ac roedd 4% ohonoch wedi defnyddio llai o ddŵr.

Teithio

Cynllun gofal cymdeithasol gwirfoddol yw Ceir Cefn Gwlad, a'i fwriad yw llenwi unrhyw fylchau yng nghefn gwlad lle nad oes gwasanaeth o'r fath. Hefyd, mae'r cynllun yn rhoi gwasanaeth i bobl mewn ardaloedd trefol a gwledig sy'n analluog yn

gorfforol i ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus. Dywedodd 62% ohonoch eich bod yn ymwybodol o'r gwasanaeth hwn.

Mae'r Cynlluniau Tocynnau Teithio Rhad yn bodoli ledled Cymru ar gyfer pobl 60+ oed, ac maent yn cynnig gostyngiadau ar deithiau ar fysiau. Hefyd, mae elfennau dewisol yn Sir Gaerfyrddin sy'n cynnig gostyngiadau ar deithiau Ceir Cefn Gwlad a theithiau trên lleol. Dywedodd ychydig dros dri chwarter ohonoch (78%) eich bod yn ymwybodol o'r Cynlluniau Tocynnau Teithio Rhad.

Nodwyd nifer o wasanaethau penodol a gofynnwyd ichi a oeddech yn gwybod amdanynt ac a oeddech wedi eu defnyddio. Manylir ar y canlyniadau yn y tabl isod.

	Yn gwybod am y gwasanaeth	Wedi defnyddio'r gwasanaeth
Teithio am ddim ar wasanaethau bysiau yng Nghymru	36%	57%
Gostyngiadau ar deithiau ar 'Reilffordd Calon Cymru (26%)	26%	23%
'Gostyngiadau ar deithiau ar linell 'Gorllewin Cymru'	16%	13%
Cynllun Ceir Cefn Gwlad	21%	8%

Pan ofynnwyd ichi *pa mor aml rydych yn teithio drwy ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn Sir Gaerfyrddin*, yr ateb mwyaf cyffredin oedd 'byth' (39%), wedyn 'yn llai aml nag unwaith yr wythnos ond o leiaf unwaith y mis' (22%), ac yna 'yn llai aml nag unwaith y mis ond o leiaf bedair gwaith y flwyddyn' (19%). Dim ond 3% ohonoch ddywedodd eich bod yn teithio drwy ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus 'bob dydd neu bron bob dydd'.

Gofynnwyd i'r rhai nad oeddynt yn teithio'n aml (llai nag unwaith yr wythnos) beth oedd eu rhesymau dros beidio â theithio ar drafnidiaeth gyhoeddus yn amlach. 'Y gwasanaeth heb fod yn ddigon aml' oedd yr ateb ar frig y rhestr, ac wedyn 'Gormod o bellter i gerdded i gyrraedd y gwasanaethau' (19%).

Gofynnwyd i'r rhai a oedd yn defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn Sir Gaerfyrddin (yn aml neu'n anaml) nodi pa mor ddefnyddiol fyddai nifer o ffynonellau gwybodaeth iddynt ar raddfa o 1-5, gydag 1 yn golygu 'defnyddiol iawn' a 5 yn golygu 'ddim yn ddefnyddiol'. O ran y dewisiadau y nodwyd eu bod yn 'ddefnyddiol iawn', yr un mwyaf cyffredin oedd 'Amserlenni mewn arosfannau bysiau' (72%), ac wedyn 'Gwybodaeth 'amser go iawn' mewn arosfannau bysiau (sy'n rhoi gwybod am oedi)' (64%).

Cynllun rhannu ceir am ddim ar gyfer De-orllewin Cymru yw Switch-2-Share, sy'n cysylltu gyrwyr a theithwyr fel bo modd iddynt rannu teithiau mewn ceir. Pan ofynnwyd ichi a oeddech yn gwybod am y cynllun rhannu ceir, dim ond 6% ohonoch oedd yn gwybod amdano. Yn olaf, gofynnwyd ichi a oedd gennych awgrymiadau ynghylch sut y gellir gwella'r gwasanaethau trafndiaeth a'r seilwaith cysylltiedig er mwyn sicrhau bod defnyddwyr bysiau, defnyddwyr ceir, defnyddwyr trên, neu feicwyr yn gallu defnyddio rhwydwaith a gwasanaeth trafndiaeth gyhoeddus Sir Gaerfyrddin yn haws. Ymhlith yr awgrymiadau a gafwyd oedd defnyddio bysiau llai pan fo'n briodol, cyflwyno system ar yr holl lwybrau lle gallai pobl ofyn am gael eu codi neu eu gollwng lle y dymunent, gwella cysylltiadau trafndiaeth, a rhagor o lwybrau beicio. Roedd nifer o bobl am i'r system wresogi ar fysiau gael ei gwella, a gallwch fod yn

sicr eich meddwl fod y sylwadau hyn i gyd wedi cael eu cyflwyno at ystyriaeth y swyddogion priodol.