

2014

Effaith llyfrgelloedd cyhoeddus ar fywydau pobl hŷn

Safbwynt gan Gymdeithas Prif
Lyfrgellwyr (Cymru)

Karen Eynon
Swyddog Datblygu Cymdeithas Prif Lyfrgellwyr Cymru
Medi2014



Tudalen Gynnwys

Cynnwys	Tudalen
Rhagair gan Ann Jones, Cadeirydd Cymdeithas Prif Lyfrgellwyr Cymru a Jane Sellwood y Is-Gadeirydd Gymdeithas	2
Cyflwyniad	3 - 5
Gwasanaethau llyfrgelloedd cyhoeddus i bobl hŷn - crynodeb	5 – 7
Manteision Dysgu Gydol Oes	7 – 9
Manteision cynhwysiant digidol	9 - 13
Manteision cynhwysiant cymdeithasol	14 -19
Manteision ariannol	19 – 20
Manteision lechyd a Lles	20 - 24
Casgliadau	25
Sylwadau gan ein defnyddwyr	26 - 31

Cymdeithas Prif Lyfrgellwyr Cymru Llyfrgelloedd Cymru: Effaith ar Bobl Hŷn yng Nghymru

Rhagair gan y Cadeirydd a'r Is-gadeirydd

Mae Cymdeithas Prif Lyfrgellwyr Cymru yn gymdeithas sy'n cynnwys prif lyfrgellwyr (neu swyddog cyffelyb) pob awdurdod llyfrgell cyhoeddus yng Nghymru. Ein prif nod yw dylanwadu ar benderfyniadau ar lefel genedlaethol a chynnig arweiniad a chyfeiriad mewn perthynas â datblygu llyfrgelloedd cyhoeddus yng Nghymru yn y dyfodol.

Ein nod yn yr adroddiad hwn yw dangos i chi'r swyddogaeth sydd gan lyfrgelloedd cyhoeddus ac y gallent ei chael mewn perthynas â phobl hŷn.

Rydym yn falch o weld bod rôl llyfrgelloedd cyhoeddus mewn perthynas â phobl hŷn yn y gymdeithas yn cael ei gydnabod mewn rhai strategaethau a chynlluniau cenedlaethol, fel y gwelir, er enghraifft, yn yr adroddiad diweddar *'Pwysigrwydd ac Effaith Gwasanaethau Cymunedol yng Nghymru'* gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Fodd bynnag, credwn fod rôl gwasanaethau llyfrgelloedd cyhoeddus mewn perthynas â phobl hŷn yn parhau i gael ei anwybyddu yn aml gan bobl sy'n gwneud penderfyniadau.

Mewn gwlad lle mae ystadegau AgeUK (Awst 2014) yn dangos bod 11% o bobl hŷn yn disgrifio eu bywyd yn wael iawn, gwael neu ddim yn dda nac yn wael, mae Gwasanaethau Llyfrgell mewn sefyllfa unigryw i gynnig gwasanaethau a all helpu i wella bywyd ar gyfer pob oedran, heb eithrio'r rhai o genedlaethau hŷn.

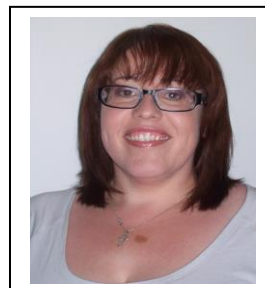
Mae llyfrgelloedd cyhoeddus yn darparu ystod o fanteision a chyfleoedd dysgu, iechyd, lles, cymdeithasol ac ariannol. Mae llyfrgelloedd yn dod â phobl at ei gilydd. Maent yn lleoedd diogel, cyfeillgar ac am ddim i bobl hŷn ymweld â hwy a'u defnyddio. Maent hefyd yn hanfodol wrth estyn allan i bobl sy'n anoddach eu cyrraedd a phobl ddiamddiffyn, er enghraifft, i'r rhai sy'n gaeth i'r tŷ ac i'r rhai sy'n llai abl i allu fforddio talu am wasanaethau.

Mae sylwadau a straeon a ddarperir gan ein defnyddwyr yn dangos bod ein llyfrgelloedd cyhoeddus yng Nghymru wedi cael effaith bwerus a chadarnhaol ar fywydau pobl hŷn. Mae rhai ohonynt yn cael eu crynhoi yn yr adroddiad hwn.

Rydym yn gobeithio y byddwch yn mwynhau darllen yr adroddiad hwn.



Ann Jones
Cadeirydd
Cymdeithas Prif
Lyfrgellwyr Cymru



Jane Sellwood
Is-Gadeirydd
Cymdeithas Prif
Lyfrgellwyr Cymru

Cyflwyniad

Mae Cymdeithas Prif Lyfrgellwyr (Cymru¹) wedi paratoi'r adroddiad hwn er mwyn dangos swyddogaeth llyfrgelloedd cyhoeddus o safbwynt pobl hŷn.

Mae pobl hŷn yn un o'n grwpiau defnyddwyr uchaf os cânt eu rhannu yn ôl oedran. Mae mwy o bobl hŷn yn ymweld â llyfrgelloedd nag mewn blynyddoedd blaenorol a gyda nifer y bobl 60 oed neu hŷn wedi'i ragweld yn codi yn anochel bydd y nifer sydd am ddefnyddio gwasanaethau llyfrgelloedd cyhoeddus yn cynyddu.

Rydym yn falch o weld bod rôl llyfrgelloedd cyhoeddus mewn perthynas â phobl hŷn yn y gymdeithas yn cael ei gydnabod yn yr adroddiad diweddar gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru 'Pwysigrwydd ac Effaith Gwasanaethau Cymunedol yng Nghymru' (2014).²

Mae llyfrgelloedd yn chwarae rhan bwysig ym mywydau pobl hŷn ledled Cymru, gan ddarparu mannau ffisegol i ryngweithio Mae'r llyfrgell leol yn darparu swyddogaeth gymdeithasol a dinesig o fewn cymunedau, gan gyfrannu at ymdeimlad pobl o les cymdeithasol. Gall 'Bibliotherapi', ef enghraifft, wneud gwahaniaeth sylweddol i iechyd a lles unigolyn. Mae llyfrgelloedd yn chwarae rhan ganolog yn ein cymunedau, ac yn cyfrannu at ein lles cymdeithasol, addysgol, diwylliannol ac economaidd. Mae llyfrgelloedd yn helpu i ddod â phobl at ei gilydd.

'Pwysigrwydd ac Effaith Gwasanaethau Cymunedol yng Nghymru'
(2014)

Mae'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru 2013-2023 yn tanlinellu pwysigrwydd pobl hŷn yn cymryd rhan lawn mewn cymdeithas ar adeg pan fo llawer o bobl hŷn yn gallu cymryd rhan yn y gymuned, dysgu sgiliau newydd neu ddechrau gweithgareddau newydd. Fodd bynnag, mae llawer o bobl hŷn yn wynebu rhwystrau sy'n atal eu cyfranogiad, a gall beth ddylai fod yn gam pleserus o fywyd ddod yn gyfnod o unigrwydd ac unigedd. Mae gan lyfrgelloedd cyhoeddus ran allweddol i'w chwarae yma gan eu bod yn darparu adnodd dysgu a chymdeithasol amhrisiadwy i lawer o bobl hŷn.

¹ Mae Cymdeithas Prif Lyfrgellwyr Cymru'n sefydliad sy'n cynnwys penaethiaid y gwasanaethau llyfrgelloedd (neu swyddog cyffelyb) o bob un o'r 22 o awdurdodau lleol yng Nghymru.

² 'Pwysigrwydd ac Effaith Gwasanaethau Cymunedol yng Nghymru' Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2014)

Mae gan lyfrgelloedd cyhoeddus swyddogaeth allweddol i'w chwarae mewn perthynas ag agendâu polisi cenedlaethol sy'n bwysig i bobl hŷn yn y meysydd canlynol:

- Gofal Cymdeithasol a Phobl Hŷn
- Iechyd a Lles
- Cydraddoldeb ac Amrywiaeth
- Cynhwysiad Digidol
- Darllen a Llythrennedd
- Dysgu Gydol Oes ac Ail-sgilio.

Fel rhan o Fframwaith Safonau Llyfrgelloedd Cyhoeddus Cymru (mae gan CyMAL- adran o Lywodraeth Cymru sy'n delio gydag amgueddfeydd, archifau a llyfrgelloedd), safonau gwasanaeth a dangosyddion perfformiad sy'n gysylltiedig yn uniongyrchol â chyflawni'r agendâu polisi cenedlaethol cyfredol allweddol uchod.

OEDDECH CHI'N GWYBOD?

- ✓ Mae mwy o bobl hŷn yn ymweld â llyfrgelloedd yn y DU. Bu 43% o oedolion 65 – 74 yn ymweld â'r llyfrgell o gymharu â 39% yn 09/10
- ✓ Bu 37% oedolion dros 75 oed yn ymweld a'r llyfrgell o gymharu a 33% un 09/10
- ✓ Rhagwelir hefyd y bydd nifer y bobl 60 oed neu hŷn yn y Deyrnas Unedig yn cynyddu mwy na 50 y cant dros y chwarter canrif nesaf.

Er bod llyfrgelloedd yn cyfrannu at bob un o'r agendâu a grybwyllwyd, mae ganddynt gryfder arbennig wrth adeiladu cydlynid cymunedol, cynhwysiad cymdeithasol a chyfrannu at iechyd a lles unigol pobl hŷn yng Nghymru. Mae llyfrgelloedd yn chwarae rhan fawr a chadarnhaol i fywydau pobl hŷn a grwpiau oedran eraill ledled Cymru. Mae llyfrgelloedd yn rhoi manau ffisegol (yn arbennig o bwysig mewn ardaloedd gwledig gydag ychydig o ddewisiadau eraill) i bobl hŷn gymdeithasu a rhyngweithio a rôl o fewn cymunedau a thrwy hynny gyfrannu at ymdeimlad pobl o les cymdeithasol.

Mae Cymdeithas Prif Lyfrgellwyr Cymru yn credu bod angen mwy o gydnabyddiaeth a defnydd o botensial gwasanaethau llyfrgell a gwybodaeth mewn perthynas â phobl hŷn o fewn strategaethau a blaenoriaethau cenedlaethol a rhanbarthol.

Mae'r manteision yn sylweddol:

Mae llyfrgelloedd yn helpu i:

- Leihau unigedd ymhlith yr henoed
- Cefnogi pobl hŷn i fyw bywydau annibynnol
- Darparu cyfleoedd dysgu Gydol Oes
- Darparu cyfleoedd Cynhwysiant Digidol
- Annog ffyrdd o fyw'n iach
- Cefnogi gofal ac adferiad
- Rhoi seibiant i ofalwyr
- Darparu rhwydwaith o amgylcheddau hygrych, anfygythiol, cynhwysol
- Grymuso pobl i gael mynediad at gyfleoedd darllen a defnyddio gwybodaeth
- Cynnig mynediad **am ddim** i'r rhyngryd ac adnoddau gwybodaeth
- Cefnogi llythrennedd, llythrennedd gwybodaeth, llythrennedd digidol a llythrennedd iechyd
- Darparu cysylltiadau cymdeithasol a chymunedol i bobl a allai fel arall ei chael yn anodd cymdeithasu
- Estyn allan at y rhai sydd fel arfer yn anodd eu cyrraedd
- Gostwng lefelau straen (mae llawer o dystiolaeth er enghraifft, i ddangos bod darllen yn lleihau lefelau straen)
- Helpu pobl ddianc oddi wrth eu problemau drwy ddarllen, grwpiau darllen, gweithgareddau cymunedol ac ati.

Byddai gostyngiad yn y gwasanaethau llyfrgell yn cael effaith ddifrifol ar allu pobl hŷn i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol, diwylliannol ac addysgol (e.e. dysgu gydol oes), a gall atal dysgu sgiliau newydd megis technoleg ddigidol. Byddai hefyd yn arwain at gynnydd mewn unigedd ac unigrwydd i bobl hŷn, ac yn effeithio ar eu gallu i gymryd rhan lawn mewn cymdeithas.

Disgrifiad byr o'r gwasanaethau llyfrgelloedd cyhoeddus ar gyfer pobl hŷn

Mae llyfrgelloedd cyhoeddus yn darparu:

- **Llyfrau** o'r holl fformatau, genres, lefelau, ffaith a ffuglen. Yn benodol, mae llyfrgelloedd yn darparu:
 - Llyfrau Print Bras
 - Llyfrau llafar ar dâp / CD/MP3
 - E-lyfrau ac E-gylchgronau (llyfrau a chylchgronau electronig)

- Llyfrau ac adnoddau yn y Gymraeg

Er bod y rhain ar gael i'w benthyg gan unrhyw un, mae dibyniaeth uwch ar y deunyddiau hyn i bobl dros 50 oherwydd dirywiad golwg yn gyffredinol.

- **Astudiaethau Lleol a deunyddiau Hanes Teulu**

Mae cyfran uwch o bobl dros 50 oed yn defnyddio'r gwasanaethau hyn nag ystod oedran eraill.

- **Sgyrsiau**

Mae ystod amrywiol o sgyrsiau yn cael eu darparu gan wasanaethau llyfrgell, er enghraifft, mewn perthynas â hanes a digwyddiadau diwylliannol lleol. Gofynnir am lawer o'r sgyrsiau gan grwpiau sy'n cynnwys pobl dros 50 oed yn bennaf.

- **Cymorth ac offer TG**

Mae cymorth penodol yn cael ei roi i bobl hyn ynghylch TGCh naill ai trwy staff y llyfrgell neu drwy sefydliadau partner fel Cymunedau 2.0. Enghreifftiau diweddar yw menter First Click y BBC, sesiynau TG ar gyfer y rhai dihyder a chymorth penodol yn y defnydd o ddyfeisiau llechen ac e-lyfrau. Mae llawer o ddefnyddwyr yn cael eu cyfrifon e-bost cyntaf gyda help staff y llyfrgell ac mae llawer yn cymryd eu camau cyntaf i fyd y cyfryngau cymdeithasol. Mae'r ddau wasanaeth hyn yn helpu i fynd i'r afael ag unigedd ac yn amhrisiadwy i'r rhai y mae eu teuluoedd wedi symud ymhellach i ffwrdd. Mae llyfrgelloedd hefyd yn darparu rhyw fath o gymorth o ran technoleg a gynorthwyr a bydd staff yn ceisio darparu ar gyfer anghenion pawb lle bo hynny'n bosibl.

- **Blychau hel atgofion / cofio**

Mae llawer o lyfrgelloedd yn gweithio gyda'r gwasanaeth Amgueddfeydd wrth gefnogi'r blychau hel atgofion drwy ddeunyddiau astudiaethau lleol.

- **Gwasanaeth Carref/i Bobl Sy'n Gaeth i'w Tai**

Gwasanaeth dosbarthu unigol i gwsmeriaid nad ydynt yn gallu gadael eu cartrefi oherwydd cyflyrau meddygol. Mae'r rhan fwyaf o'r rhain yn cael problemau sy'n gysylltiedig ag oedran ac felly mae hwn yn wasanaeth hanfodol ar gyfer y bobl hyn. Unwaith eto, mae'r mwyafrif helaeth dros 50.

- **Amser stori ac amser odli**

Mae mwyfwy o neiniau a theidiau yn cymryd y cyfrifoldeb am ofal plant ac felly mae llawer o'n sesiynau yn awr yn cynnwys pobl dros 50 oed. Mae hyn nid yn unig yn rhoi cyfle i gefnogi eu hwyron a'u hwyresau, ond hefyd yn eu galluogi i grwdd ac ymgysylltu â chynrychiolaeth ehangach o'r gymuned.

- **Gwasanaeth Gwybodaeth**

Mae llyfrgelloedd yn darparu gwasanaeth gwybodaeth ardderchog sy'n rhoi mynediad i newyddion a gwybodaeth gymunedol ac yn ateb ymholiadau am amrywiaeth eang o bynciau. Mae'r gwasanaeth hefyd yn helpu gydag ymgyrchoedd llywodraeth sydd wedi'u targedu at grwpiau oedran priodol.

Mae enghreifftiau yn cynnwys gwybodaeth ac atgyfeirio ynghylch y newid i Deledu digidol yn ddiweddar, ymholiadau am lwfansau gwresogi yn y gaeaf a chwestiynau gan ddefnyddwyr rheolaidd sydd eisiau ateb i'w croesair diweddaraf! Mae llawer o ymholiadau hefyd yn cael eu derbyn mewn perthynas â chyflyrau meddygol a lle bynnag y bo modd bydd staff yn cyfeirio at adnoddau priodol naill ai ar gopi caled neu adnoddau digidol, er mwyn darparu cynnwys awdurdodol i gwsmeriaid.

- **Cyfleoedd dysgu ehangach**

Mae llawer o bobl hŷn yn penderfynu dychwelyd i ddysgu ar ôl iddynt ymddeol. Mae'r stoc y mae llyfrgelloedd yn ei ddal yn cefnogi cyfleoedd dysgu ffurfiol ac anffurfiol. Mae rhai llyfrgelloedd hefyd yn cael eu defnyddio fel lleoliadau ar gyfer dysgu naill ai wedi'u cefnogi'n fewnol trwy staff y llyfrgell (mae astudiaethau lleol a TGCh yn enghreifftiau da) neu drwy sefydliadau partner fel U3A, Prifysgol y Drydedd Oes. Mae llawer o'r cyrsiau hyn yn rhad ac am ddim. Un o drysorau pennaf y gwasanaeth llyfrgell yw'r ystod o stoc sydd ganddi neu y mae'n gallu cael mynediad ati gan bartneriaid llyfrgell eraill.

- **Gweithgareddau cymdeithasol grŵp**

Mae llawer o weithgareddau grŵp ar gyfer pobl dros 50 oed yn cael eu cyflwyno trwy wasanaethau llyfrgell, gan gynnwys grwpiau darllen, boreau coffi, clybiau crefft, clybiau celf, grwpiau ysgrifennu, clybiau gwau, dosbarthiadau ioga a llawer mwy...

- **Amgylcheddau cymdeithasol**

Darparu cysylltiadau cymdeithasol a chymunedol i bobl a allai fel arall ei chael yn anodd cymdeithasu.

Noder: Trosolwg byr yn unig yw hyn. Mae llawer o enghreifftiau eraill o weithgareddau penodol ym mhob llyfrgell.

Manteision Dysgu Gydol Oes

Mae llyfrgelloedd yn adnodd addysgol pwysig, ac yn fannau hanfodol pwysig lle gall pobl hŷn gael mynediad at lyfrau, deunyddiau cyfeirio, ffynonellau gwybodaeth a thechnoleg gyfrifiadurol. Felly mae gan lyfrgelloedd rôl bwysig wrth hyrwyddo dysgu, llythrennedd, cynhwysiant cymdeithasol a chynhwysiant digidol.

Gyda phoblogaeth sy'n heneiddio, bydd mwy o bobl hŷn nad ydynt yn gallu fforddio ymddeol a bydd angen iddynt weithio'n hirach. Bydd angen iddynt gael cyfleoedd i ddysgu, ail-ddysgu a chaffael sgiliau newydd.

I bobl hŷn sydd wedi ymddeol, mae gallu manteisio ar gyfleoedd parhaus i ddatblygu a dysgu sgiliau newydd yn elfen hanfodol o gynnal eu hannibyniaeth, iechyd a lles. Yn ogystal, mae llawer o bobl hŷn yn cymryd rhan mewn dysgu i oedolion ar gyfer cyswllt cymdeithasol a rhyngweithio ac mae llyfrgelloedd yn rhoi rhywle iddynt fynd i wneud hyn. Mae dysgu yn cadw'r meddwl yn actif a hefyd yn cynyddu hyder, datblygiad personol a hunan-barch.

"Mae mynd i'r llyfrgell yn debyg i ymweld â hen ffrind, lle mae'r teulu i gyd yn galw heibio. Plant ifanc, bob amser yn awyddus i weld beth sy'n digwydd, oedolion yn galw i mewn ac allan neu ar y cyfrifiaduron, pobl hŷn sydd â mwy o amser i sgwrsio. Pan oeddwn yn astudio ar gyfer gradd nid oedd bob amser yn bosibl teithio i'r llyfrgell yn y brifysgol. 'DIM PROBLEM' os oeddwn angen llyfr roedd y merched yn fy llyfrgelloedd lleol yn ddi-ffael yn dod o hyd i'r llyfrau yr oeddwn eu hangen. Bob amser gyda gwên ac anogaeth. O.N. Graddiais y llynedd gyda BA mewn Astudiaethau Cymdeithasol. Ddim yn ddrwg yn 76 mlwydd oed."

"Ers ymddeol o waith llawn amser mae'r llyfrgell wedi llenwi bwlch yn fy mywyd. Rwyf wedi gwneud ffrindiau newydd a pharhaol, sgiliau newydd a dechrau hel achau. Diolch am wneud hyn yn bosibl. "

Ni ellir diystyru pwysigrwydd dysgu gydol oes ar gyfer pobl hŷn. Mae ymgysylltu â dysgu yn rhoi llawer o fanteision yn ddiweddarach mewn bywyd, gan gynnwys gwelliannau iechyd (mae ymchwil parhaus ar sut y gall dysgu helpu oedi cychwyn dementia, er enghraifft), cynhwysiant cymdeithasol, boddhad bywyd ac ymestyn bywyd gwaith ar gyfer y rhai sydd am aros o fewn y gweithlu neu wirfoddoli.

Mae galluogi rhyngweithio cymdeithasol a chyfleoedd dysgu gydol oes yn ganolog i hybu iechyd meddwl cadarnhaol a gall helpu i leihau'r angen am gefnogaeth iechyd a gofal cymdeithasol dwys. Mae ymchwil gan NIACE (3) yn darparu tystiolaeth o bwysigrwydd dysgu ar gyfer pobl hŷn, gan adrodd bod manteision gwirioneddol o ran nid yn unig mwynhad personol, ond hefyd ar gyfer iechyd corfforol a meddyliol, ymgysylltu cymdeithasol a gallu i reoli eu bywydau.

Fel y nodwyd yn **adroddiad NIACE**.

'Mae yna hefyd fanteision cost o fuddsoddi mewn dysgu yn ddiweddarach mewn bywyd; mae ymchwil yn awgrymu drwy fuddsoddi mewn darpariaeth dysgu, bod annibyniaeth a gallu pobl hŷn i ofalu amdanynt eu hunain yn cael ei gryfhau, gan arwain at oedi i ofal parhaol. Os yw hyn yn un mis yn unig gallai arbed £1.8 miliwn yng Nghymru y flwyddyn³. Mae ymchwil hefyd yn awgrymu y gall cymryd rhan mewn addysg oedolion gynyddu lles, a bod y gwelliant hwn mewn lles gwrthrychol gyfwerth â chynnydd mewn incwm aelwyd blynyddol o rhwng £2500 a £5100⁴.

Gall dysgu gydol oes gynhyrchu amrywiaeth o fanteision iechyd ar gyfer pobl hŷn, tra gall sgiliau newydd gynyddu incwm a chynhwysiant cymdeithasol. Fel a amlinellwyd yn Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Pobl Hŷn, mae angen i ni gynyddu nifer y bobl hŷn sy'n gallu cael mynediad at addysg i oedolion yn y gymuned, a'r amrywiaeth o gyfleoedd dysgu sydd ar gael i bobl hŷn. Gallai llyfrgelloedd cyhoeddus ddarparu hyn. Mae pobl hŷn yn cydnabod yr angen am ddulliau creadigol ac arloesol, gan gynnwys hyblygrwydd o ran lleoliadau ar gyfer dysgu oedolion, er enghraifft, llyfrgelloedd cyhoeddus.

Manteision Cynhwysiant Digidol

Mae cynhwysiant digidol hefyd yn allweddol i gyfranogiad parhaus pobl hŷn mewn dysgu gydol oes. Gwelodd ymchwil yn 2012 newid o ddysgu cyhoeddus i ddysgu preifat.

OEDDECH CHI'N GWYBOD?

- √ Ers 2005, er gwaethaf gostyngiad sylweddol yn y rhai sy'n dysgu yn y coleg neu'r brifysgol, bu cynnydd o 12% o'r rhai 50 oed a hŷn sy'n dysgu ar-lein.

Gan fod cyfleusterau TGCh a mynediad i'r rhyngrwyd am ddim ym mhob llyfrgell yng Nghymru, mae rôl llyfrgelloedd cyhoeddus mewn perthynas â chynhwysiant digidol yn arwyddocaol.

³ <http://shop.niace.org.uk/ifll-learningthroughlife.html>

⁴ http://shop.niace.org.uk/media/catalog/product/f/i/file_1_50.pdf

Mae llyfrgelloedd cyhoeddus nid yn unig yn darparu cyfleusterau TGCh, maent hefyd yn cynnig sesiynau blasu a hyfforddiant neu weithio gyda phartneriaid i ddarparu'r hyfforddiant hwn mewn llyfrgelloedd. Yn aml, cyfleoedd dysgu anffurfiol megis dosbarth cyfrifiaduron mewn llyfrgell yw'r mynediad cyntaf y caiff pobl hŷn i dechnolegau digidol. Trwy ymuno ag eraill i ddysgu sgiliau newydd mewn llyfrgelloedd gall dysgwyr ddod yn fwy hyderus ac yn symudol yn gymdeithasol ac maent yn dod yn fwy tebygol o ddechrau defnyddio TGCh ar gyfer eu budd eu hunain.

Mae llyfrgelloedd cyhoeddus hefyd yn cynnig cefnogaeth leol i ddysgwyr a allai fel arall fod yn gweithio ar wahân gan gynnig pwyntiau cyfeirio hanfodol i ddysgwyr o bell a allai gael eu hallgau yn ddigidol a chymdeithasol fel arall.

Mae tystiolaeth lafar yn awgrymu bod y sesiynau blasu TGCh a ddarparwyd trwy llyfrgelloedd cyhoeddus yn apelio at ddefnyddwyr hŷn, llai llythrennog o ran TGCh sy'n gyfforddus yn dod i leoliad niwtral lle maent yn fwy tebygol o fod yng nghwmni 'ddechreuwr' tebyg (a gallai hyn hefyd fod yn berthnasol i fod gydag eraill o oed tebyg.) h.y. y ffactor cyfarwydd! Yn ogystal, mae gwaith academyddion wedi dangos bod ymwneud â dysgu, gan gynnwys dysgu TGCh, wrth fynd yn hŷn yn cyfrannu at iechyd meddwl a lles, lleihau allgau cymdeithasol ac yn gwella hunanhyder.

"Y flwyddyn nesaf byddaf yn cyrraedd y 70 mawr! Roeddwn wirioneddol eisiau bod yn Borwr Penwyn (dim ond i gadw i fyny gyda'r chwech o wyrion ac wyresau yn wreiddiol!) felly es i gofrestru yn y llyfrgell. Nid oes gennyf gyfrifiadur adref felly rwyf wrth fy modd yn mynd i lawr i Lyfrgell Brynhyfryd - lle mae'r staff yn wych, yn gymwynasgar iawn, ac yn amyneddgar iawn, bob amser yn helpu gyda phroblem. Ar wahân i fod yn ddarllenwr brwd, rwyf wrth fy modd yn anfon e-byst i deulu a ffrindiau.
Ydw! Rwyf wrth fy modd gyda'r llyfrgell!"

"Rwyf wedi bod yn dod i'r llyfrgell ar gyfer sesiynau blasu ar sut i ddefnyddio'r Rhyngrwyd. Roeddwn i mor nerfus, roeddwn yn ddechreuwyr llwyr, ddim yn gwybod lle i ddechrau. Gan fy mod yn ofalwr, mae wedi bod yn wych gallu dod i'r sesiwn pan fydd yn gyfleus i mi. Ni fyddwn i'n gallu ymrwymo i ddsbarth. O fewn ychydig wythnosau, rwyf wedi gallu ymchwilio i grwpiau cyngor a chymorth ar gyfer anabledd fy merch. Rwyf wedi gallu cysylltu â rhieni eraill sydd â phroblemau tebyg. Mae hyn wedi fy helpu i ymdopi â phethau. Mae'n awr bleserus ac yn seibiant braf i mi ddod i'r llyfrgell."

Llanelli 93-year-old proves it's never too old to learn a new skill by taking on iPad lessons

By Llanelli Star | Posted: July 23, 2014

By Robert Dalling @RobertDalling
robert.dalling@swmedia.co.uk



Lilian Williams using an iPad.

Dyweddod: "Erbyn hyn mae'n eithaf amlwg mai'r holl dechnoleg hyn yw'r dyfodol, a hyd yn oed yn yr oedran hwn rwyf yn teimlo bod yn rhaid i ni i gyd geisio symud gyda'r oes."

Efallai ei bod yn 93 - ond mae un pensiynerwr o Lanelli wedi profi nad yw hi byth yn rhy hwyr i ddysgu sgil newydd.

Mae'r preswilydd Tai gwarchod Lilian Williams, yn ddiweddar wedi mynychu cwrs iPad yn y llyfrgell, ac mae'n gobeithio y bydd eraill yr un oed â hi yn gwneud yr un fath.

Cafodd y cwrs ei gyflwyno gan Dîm Cymunedau 2.0 Cyngor Sir Caerfyrddin."

Darllen mwy:

<http://www.llanellistar.co.uk/Llanelli-93-year-old-proves-old-learn-new-skill/story-21745050-detail/story.html#ixzz3AB0NQvAG>

Gallai darparu gwasanaethau ar-lein a gynorthwyr a ddarperir trwy lyfrgelloedd ddarparu arbedion cost sylweddol i bartneriaid fel gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.



OEDDECH CHI'N GWYBOD?

- ✓ **Mae Llyfrgelloedd Cyhoeddus yng Nghymru wedi helpu dros 2 filiwn o ddefnyddwyr nad oedd erioed wedi defnyddio'r rhyngwrwd (neu ei ddefnyddio yn hyderus) i fynd ar-lein yn ystod y 2 flynedd ddiwethaf - yn fwy nag unrhyw grŵp neu sefydliad arall yng Nghymru.**

Gyda nifer gynyddol o wasanaethau ariannol ac eraill dim ond yn cael eu cyflwyno yn ddigidol, mae'n hanfodol bod pobl hŷn yn gyfforddus yn defnyddio technolegau digidol ac yn llythrennog yn ddigidol i helpu eu bywydau bob dydd. Mae peidio gallu cael mynediad at wasanaethau digidol yn gallu gwahaniaethu yn erbyn pobl hŷn; gall talu biliau gwasanaethau cyhoeddus neu wasanaethau eraill ar-lein, er enghraifft, fod yn rhatach na dros y ffôn neu wyneb yn wyneb.

Mae lefelau llythrennedd TG ymysg pobl hŷn yng Nghymru yn argyfyngus o isel; dim ond 17% o bobl dros 70 oed sydd â mynediad at y rhyngwrwd yn y cartref⁵, tra nad yw 309,000 o bobl dros 65 oed erioed wedi defnyddio'r rhyngwrwd⁶. Mae hyn wedi arwain at fwch gwybodaeth, gyda phobl hŷn yn gynyddol yn methu cael gafael ar wybodaeth neu wasanaethau.

OEDDECH CHI'N GWYBOD?

- ✓ **Mae aelwydydd all-lein yn methu allan ar arbedion o £560 y flwyddyn o siopa a thalu biliau ar-lein. Ar gyfer 3.6 miliwn o gartrefi incwm isel mae hyn yn cyfateb i arbedion o dros £1 biliwn y flwyddyn yn cael ei gollu o siopa a thalu biliau ar-lein.**
- ✓ **Amcangyfrifir bod bron i 400,000 o bobl hŷn wedi'u hallgau yn ddigidol, ac felly yn ariannol, yng Nghymru.**

⁵ <http://www.independentage.org/media/9425/gulbenkiannewreport.pdf>

⁶ Older people and the internet, Age Cymru (2011)

Mae pobl hŷn bron ddwywaith yn fwy tebygol o beidio â defnyddio'r rhyngwrwyd â phobl iau, ac mae peidio gallu cymryd rhan mewn gwasanaethau digidol yn golygu bod llawer o bobl hŷn yn talu'r pris.



“Mae fy llyfrgell yn fan cyfarfod gwych. Mae'r staff yn gyfeillgar a bob amser yn awyddus i helpu. Rwyf wedi dod yn **borwr penwyn** ac wir yn mwynhau ymchwilio fy achau a cheisio gwybodaeth drwy Google. Rwy'n gobeithio y byddaf yn gallu parhau am flynyddoedd lawer.”

Mae gan lyfrgelloedd cyhoeddus ran allweddol i'w chwarae mewn perthynas â chynhwysiad digidol. Maent yn darparu defnydd cyfrifiaduron am ddim a mynediad i'r rhyngwrwyd trwy'r rhwydwaith o lyfrgelloedd cyhoeddus yng Nghymru. Yn ogystal, mae llawer o lyfrgelloedd cyhoeddus yn darparu cyfleusterau TG ar eu gwasanaethau llyfrgell deithiol ac fel rhan o'u gwasanaeth i bobl sy'n gaeth i'w tai, ac felly'n ymestyn y cyfle hwn allan i'r gymuned ehangach.

Mae gan lyfrgelloedd cyhoeddus ran hanfodol i'w chwarae o ran cefnogi'r uchelgais i sicrhau cenedl wirioneddol wedi'i rhwydweithio yn y DU. Maent nid yn unig yn ganolfannau digidol sy'n rhoi mynediad i bobl at gyfrifiaduron rhad neu am ddim, ond mae ganddynt hefyd rôl o ran cefnogi pobl i fynd ar-lein ac archwilio'r holl fanteision a ddaw gyda bod ar-lein."

Martha Lane Fox, Cefnogwr UK Digital

Manteision Cynhwysiant Cymdeithasol

Mae manau cyhoeddus fel llyfrgelloedd lle gall pobl gwrdd a chymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol yn hanfodol bwysig. Mae cyfleoedd o'r fath yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr gan lawer o bobl hŷn a gall helpu i atal arwahanrwydd, unigrwydd a dirywiad iechyd. Gall cynyddu cyfleoedd i gymryd rhan yn lleol wneud llawer i hybu annibyniaeth a brwydro yn erbyn unigrwydd.

"Mae'r Llyfrgell yn achubiaeth i mi, nid wyf yn gwybod beth fyddwn i'n ei wneud hebdo"
(Dyfyniad a roddwyd i Ymchwiliad Cynulliad Cenedlaethol Cymru i Lyfrgelloedd Cyhoeddus, 10 Ionawr, 2014).

Yn ychwanegol at y gwasanaeth craidd sy'n cynnwys mynediad am ddim at lyfrau a chyfrifiaduron, mae llyfrgelloedd cyhoeddus yn cynnig llawer o gyfleoedd cymdeithasol i bobl hŷn a phobl o bob oed. Mae gweithgareddau grŵp ar gyfer pobl dros 50 oed yn aml yn seiliedig ar wella sgiliau, cymdeithasu a mwynhau a gallant gynnwys grwpiau darllen, boreau coffi, clybiau crefft, clybiau celf, grwpiau ysgrifennu, clybiau gwau, dosbarthiadau ioga a llawer mwy...

"Mae'r llyfrgell wedi bod yn rhan o fy mywyd bob amser. Fel merch ifanc, yn lle o ryfeddod wedi fy amgylchynu gan gynifer o lyfrau. Fel merch yn ei harddegau, yn lle i ddysgu a darllen am ramant. Fel mam, yn lle i gyflwyno fy mab i'r pleser o ddarllen. Fel nain, yn lle i ail-fyw pleserau bod yn fam. Ac yn awr, ar ôl ymddeol, lle i ymuno â grŵp darllenwyr lle gallaf fwynhau trafodaeth, sgwrsio gyda ffrindiau a'r cyfle i gwrdd ag awduron."

Er enghraifft, gwnaeth Gwasanaethau Llyfrgelloedd a Chelfyddydau Sir y Fflint, gyda chyfraniadau gan y Gwasanaethau Hamdden, redeg Wythnos Lles Haf i oedolion ym mis Mehefin 2014. Cynhaliwyd deg o ddigwyddiadau mewn llyfrgelloedd a chanolfannau hamdden, ynghyd â theithiau cerdded, sesiynau sba a bowlio deg - i gyd am ddim. Digwyddiad arall oedd Hanes Lliw - archwilio'r defnydd o liw mewn peintio.

"Roedd yn bleserus iawn, teimlo'n well â chwerthin a chanu."

"Sesiwn wych gyda Jan Gardner heddiw. Mae'n werth yr ymweliad ac roedd y gweithdy yn wirioneddol ysbrydoledig."

OEDDECH CHI'N GWYBOD?

- √ Mae casgliadau uchel o amddifadedd cymdeithasol ac economaidd yn golygu bod lefelau cymharol isel o symudedd yn enwedig ar gyfer y grŵp oedran 65+
- √ Trwy lyfrgelloedd, mae pobl hŷn yn gallu cael gafael ar wybodaeth a chymorth yn nes at adref
- √ Ar draws y DU, mae mwy o bobl hŷn yn ymweld â llyfrgelloedd..

Mae llyfrgelloedd yn chwarae rhan ganolog yn ein cymunedau, ac yn cyfrannu at ein lles cymdeithasol, addysgol, diwylliannol ac economaidd. Mae llyfrgelloedd yn helpu i ddod â phobl at ei gilydd.

"Ers bod yn rhannol ddall, mae dod o hyd i lyfrau print bras i'w darllen yn y llyfrgell wedi gwella fy natur - wedi bod yn isel am y peth o'r blaen. Roeddwn wastad yn ddarllenwr brwd ac yn meddwl fy mod wedi colli'r pleser hwnnw."

"Fel rhywun hŷn ac yn byw ar fy mhen fy hun, mae ymweld â llyfrgell yn rhoi'r cyfle i gyfarfod pobl, hyd yn oed os mai 'bore da' a gwên gan lyfrgellydd a gaf, fel arall, efallai na fyddaf yn sgwrsio ag unrhyw un o wythnos i wythnos."

"Rwy'n dod i'r llyfrgell bob dydd mwy neu lai. Rwyf wedi colli fy ngŵr ac rwy'n eithaf unig ar adegau. Mae mor dda er mwyn cael rhywle i ddod i eistedd a darllen y papur, mynd i ddsbarth neu dim ond i gael sgwrs gyda phobl."

"Rwy'n credu ei fod yn dda i Colin i fynd allan o'r cartref gofal a chael rhywfaint o amser i ffwrdd, iddo ei hun."

Gofalwr dyn dall sydd ag anawsterau dysgu, yn siarad am Sesiwn Darllen ar y cyd VIP

► Camau gweithredu allweddol yn y Rhaglen Lywodraethu, Pennod 4: gofal iechyd yr 21ain ganrif yw 'parhau i wella mynediad at ofal mewn ardaloedd gwledig drwy arloesi megis telefeddygaeth, gwasanaethau allgymorth symudol ac adeiladu perchnogaeth gymunedol a mentrau yn unol â'r cynllun iechyd gwledig.'

Mae llyfrgelloedd cyhoeddus yn bartner delfrydol ar gyfer y sectorau iechyd a gofal cymdeithasol i weithio gyda nhw i estyn allan i gymunedau lleol, yn enwedig i'r rhai a all fod yn anodd eu cyrraedd mewn ffyrdd eraill, fel pobl hŷn. Yn wir, gall asiantaethau iechyd ei chael yn anodd estyn allan at bob ardal a gall rhai grwpiau fod mewn perygl o ganlyniad.

"Llawer o ddiolch am yr ymdrechion a wnaethoch i'n helpu ni. Daethoch atom pan oedd y tywydd yn ofnadwy ac roeddech mor **ddymunol bob amser**. **Roeddem yn edrych** ymlaen at eich ymweliadau yn fawr iawn."

"Does gen i ddim cyfrifiadur ac rwyf yn drwm fy nghlyw. Dechreuais gyntaf gan ddefnyddio'r llyfrgell deithiol ... yna yn ddiweddarach pan ddeuthum yn analluog, defnyddiais y Gwasanaeth Llyfrgell i'r Cartref. Rwyf wedi bod ac yn parhau i fod yn ddiolchgar iawn am y ffordd garedig a chymwynasgar y mae'r llyfrgellwyr yn darparu'r llyfrau - maent yn teimlo fel ffrindiau. Rhaid bod tua 39 mlynedd ers i mi ddechrau cael eu cymorth."

"Rydym bob amser wedi gweld y llyfrgell deithiol a'r llyfrgellwyr o'r budd mwyaf. Nawr fy mod ar fy mhen fy hun yn y sefyllfa ynysig hon, heb allu gyrru neu gerdded yn bell iawn, mae'r llyfrgell deithiol a'r llyfrgellydd hyd yn oed yn fwy o help i'm cadw mewn cysylltiad â llyfrau, felly yn hanfodol i'm hiechyd meddwl."

Mae llyfrgelloedd cyhoeddus yn darparu gwasanaeth cynhwysol ac yn rhagweithiol yn cefnogi pobl sydd ag anableddau i ddefnyddio'r gwasanaeth. Mae llyfrau, adnoddau ac offer ar gael megis print bras, sain, meddalwedd cyfrifiadurol ac ati.

"Gan fy mod yn anabl, mae'r llyfrgell yn gwella bywyd. Mae'r staff yn ddefnyddiol iawn ac yn gwybod fy hoff bethau. Mae fy chwaer weddw hefyd yn dod gyda ni. Rydym yn dewis tua 10 o lyfrau, ar bob ymweliad ac mae'n ein ysgogi ac yn ein cadw'd hapus."

"Fel cwsmer â nam ar ei olwg, mae'r llyfrgell yn llinell bywyd ar gyfer defnyddio'r rhyngwrwd i ymchwilio fy niddordebau, gwyllo rygbi a phêl-droed, cynyddu maint ffontiau fel y gallaf weld y testun yn gliriach ac yn fy nghysylltu gydag adrannau perthnasol y Cyngor sy'n gallu helpu gyda fy ngofynion dyddiol."

Mae llyfrgelloedd cyhoeddus yn cynnig rhwydwaith o wasanaethau cymunedol, a llyfrgelloedd teithiol i leoliadau gwledig a gwasanaethau i bobl sy'n gaeth i'w cartrefi. Mewn enghreifftiau eraill o waith gyda phobl hŷn mae Bro Morgannwg yn ddiweddar wedi lansio gwasanaeth Llyfrgell Dros Amser mewn partneriaeth â Chyngor Tref y Barri i ymweld â chartrefi preswyl yn y Barri gyda chasgliadau o lyfrau. Cymerir y rhain i mewn i gartrefi i breswylwyr ddewis ohonynt.

Mae gwasanaethau llyfrgell i rai sy'n gaeth i'r tŷ a chyswllt cartref yn mynd â llyfrau i bobl nad ydynt yn gallu gadael eu cartrefi eu hunain. Mae'r cyfuniad o gyswllt personol a deunydd darllen yn mynd i'r afael ag ynysu cymdeithasol ac yn cyfrannu at les pobl hŷn nad ydynt yn gallu ymweld â'u llyfrgell leol. Gall y cyfuniad o gyswllt personol a rhywfaint o ddeunydd darllen da fod yn llinell bywyd i bobl yn y sefyllfa hon.

"Ymunais â'r llyfrgell pan oeddwn yn 7 oed. Rwyf yn awr yn 97 ac o ganlyniad i arthrits rwyf yn hollol gaeth i'r tŷ. Ond diolch i'r gwasanaeth llyfrgell i'r cartref gallaf barhau i fwynhau fy narllen a byddwn ar goll hebdo."

"Rwyf wedi bod yn ymweld â'r llyfrgell hon ers 25 mlynedd. Mae'n gwasanaethu nid yn unig fi, ond fy ngŵr sy'n gaeth i'r tŷ. Mae'r gefnogaeth i mi ac i'r gymuned yn hollbwysig. Heb y llyfrgell rwy'n teimlo y byddai colli cefnogaeth gymdeithasol yn arbennig ar gyfer y mwyaf diamddiffyn mewn cymdeithas, yr ifanc, yr henoed, a'r di-waith."

Mae llawer o lyfrgelloedd yn rhedeg gwasanaethau arloesol i grwpiau megis pobl hŷn. Er enghraifft, gwasanaeth BookLink a gaiff ei redeg gan Lyfrgell a Gwasanaethau Gwybodaeth Pen-y-bont ar Ogwr sy'n targedu cwsmeriaid sy'n gaeth i'w cartrefi. Hefyd, mae'r gwasanaeth OneClick Digital wedi bod yn arbennig o lwyddiannus ym Mhen-y-bont ar Ogwr. Nod y prosiect hwn oedd hyrwyddo defnydd o wasanaeth OneClick Digital i aelodau sy'n gaeth i'w cartrefi o lyfrgell Booklink Llyfrgell a Gwasanaeth Gwybodaeth Pen-y-bont ar Ogwr sy'n rhannol ddall a dall. Mae OneClick yn danysgrifiad lle y gall

defnyddwyr y llyfrgell lawrlwytho llyfrau sain i'w cyfrifiadur neu ddyfais arall a gwrando yn ôl drwy eu cyfrifiadur neu chwaraeydd MP3.

“Gadewch i mi ddatgan fy niolchgarwch enfawr, a boddhad, gyda'ch gwasanaeth Booklink. Ar hyn o bryd, mae fy 'nyddiau gwael' yn fwy niferus na fy 'nyddiau da', ac felly rwyf yn anfoddog o gyfyng i'm cartref am y rhan fwyaf o'r amser. Mae'r gwasanaeth Booklink wedi ychwanegu llawer o bethau cadarnhaol i'm ffordd o fyw ac mae P***, sy'n dod a'r nwyddau, yn mynd i lawer o drafferth er mwyn cael y deunydd darllen sy'n bleser i mi. Gwasanaeth ardderchog ac yn sicr, y mae mawr ei angen gan lawer.”

Mae'r llyfrgell Booklink ym Mhen-y-bont ar Ogwr yn wasanaeth allweddol sy'n helpu yn uniongyrchol dros 300 o unigolion barhau i gael mynediad at wasanaethau llyfrgell, hyd yn oed pan fydd materion iechyd a gwendid yn ei gwneud yn amhosibl iddynt barhau i ymweld â'u llyfrgell leol. Mae'r gwasanaeth e-lyfrau llafar yn mynd un cam ymhellach; mae'n galluogi darllenwyr sy'n gaeth i'w tai i fanteisio i'r eithaf ar y math o dechnoleg newydd y tybir yn aml ei fod y tu hwnt i'w cyrraedd; mae'n gwella ansawdd eu bywyd ac yn gwneud cyfraniad iddynt allu parhau i fyw bywydau boddhaus ac annibynnol.

Felly mae llyfrgelloedd yn mynd allan i bobl anodd eu cyrraedd fel rhai sy'n gaeth i'w cartrefi. Mae llyfrgelloedd yn dod â phobl at ei gilydd hefyd. Mae llyfrgelloedd yn rhoi cymorth, cwmni, mwynhad a rhyngweithio i nifer o bobl. Diystyrir yr agwedd bwysig hon o'r gwasanaeth llyfrgell yn aml, ond mae'r cyhoedd yn ei gwerthfawrogi.

Mae llyfrgelloedd hefyd yn annog **gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau** a thrwy hynny rhoi pobl hŷn mewn cysylltiad â phobl ifanc ac fel arall. Mae gan hyn fanteision cymdeithasol i bob grŵp oedran sy'n dysgu oddi wrth ac ysbrydoli ei gilydd.



Mae'r cwsmer hwn yn Llyfrgell Trefynwy yn darllen gwybodaeth ychwanegol o lyfr newydd am faciwis ar gyfer ei sgwrs â phlant lleol am ei brofiadau yn ystod yr Ail Ryfel Byd.

Yn ogystal, mae llyfrgelloedd yn rhedeg grwpiau darllen i annog rhyngweithio yn ogystal â gweithgaredd darllen. Mae hyn yn cynnwys gweithgareddau darllen a rennir sydd wedi ei brofi i gael effaith gadarnhaol ar les, hyder a rhyngweithio cymdeithasol. Gall y weithred o ddarllen yn uchel a chlywed sŵn eich llais eich hun fod yn rymusol iawn. Gall darllen gyda'ch gilydd mewn grŵp helpu rhywun fynegi ei hun. Hefyd, mae sesiynau darllen yn dod â phobl at ei gilydd, gan ei gwneud yn haws i gyfathrebu a theimlo'n rhan o rywbeth. Gall darllen gyda'ch gilydd fod yn brofiad pleserus i'r rhan fwyaf o bobl ond yn arbennig o fuddiol i bobl hŷn sydd ag ychydig o gysylltiad ag eraill. Mae hefyd o fudd i'r rhai sydd wedi colli eu hyder neu eu gallu i gyfathrebu.

"Rwyf wedi colli fy hyder i fynd allan ers i fy ngŵr farw ond ers i mi ddod i adnabod y merched eraill yn y grŵp hwn rwyf wedi bod yn mynd allan gyda nhw. Yn awr, yn ogystal â'r grŵp darllen, rwyf allan sawl diwrnod yr wythnos."

Gan un o fynychwr rheolaidd mewn grŵp sy'n cael ei redeg mewn safle tai gwarchod)

"Rydym wedi sylwi ar wahaniaeth mewn nifer o breswylwyr ers i'r grŵp ddechrau. Yn benodol, mae un wraig nad oedd byth yn gallu ymlacio neu setlo, wedi ein synnu ni drwy eistedd yn llonydd a chanolbwyntio ar y darlleniad am awr gyfan."

Gan Reolwr mewn Cartref Henoed.

Am ragor o wybodaeth ynghylch manteision cymdeithasol, gweler ein Hadroddiad Cymdeithas Prif Lyfrgellwyr Cymru '*Llyfrgelloedd Cyhoeddus: Manteision Iechyd, Lles a Budd-daliadau Cymdeithasol*' (2012)

Manteision ariannol

O'i gymharu â chyfleusterau diwylliannol eraill, defnyddir llyfrgelloedd gan ganran uwch o bobl o ardaloedd difreintiedig a sbardun pwysig yw'r hinsawdd economaidd bresennol (39.8%). Mae llyfrgelloedd cyhoeddus yn fwy hanfodol mewn cyfnod economaidd anodd gan fod darpariaeth llyfrgelloedd cyhoeddus craidd am ddim i bawb.

Ar gyfer pobl hŷn sy'n byw mewn tlodi, mae'r adnoddau am ddim a ddarperir gan lyfrgelloedd yn anhepgor. Gall defnyddwyr llyfrgelloedd arbed cannoedd o bunnoedd, er enghraifft drwy fenthgy llyfrau yn hytrach na'u prynu.

OEDDECH CHI'N GWYBOD?

- ✓ **Dim ond 5c y person / y dydd yw cost gyfartalog llyfrgelloedd**
- ✓ **Y gost yw 35c yr wythnos/ y person: llai na phaced o greision neu beint o laeth!**

"Rwy'n hŷn, ac yn byw ar fy mhen fy hun. Rwyf bob amser wedi bod yn ddarllenwr brwd gan ddewis darllen dros wyllo'r teledu. Nid oeddwn yn gallu fforddio prynu yn rheolaidd, ond drwy ddefnyddio'r llyfrgell mae gennyf ffynhonnell o amrywiaeth mawr am ddim. Gallaf hefyd geisio ehangu fy newis o awduron gan wybod, os dof o hyd i lyfr annarllenadwy - anaml iawn – y gallaf ei ddychwelyd a dewis un arall. Mae mynd i'r llyfrgell yn gymhelliad i fynd allan."

"Mae ymddeol yn gynnar yn golygu llai o arian ond mwy o amser i ddarllen! Er mwyn arbed arian ymunais â Llyfrgell Clydach yn Hydref 2011, ac i fodloni fy natur o arbed arian gwneuthum nodyn o bris clawr pob llyfr a fenthycwyd. **Mae fy nghyfanswm 'gwariant' ers ymuno â'r llyfrgell bellach wedi cyrraedd £1,000!"**

Mae partneriaid posibl yn cydnabod y manteision economaidd yn ogystal â'r rhai cymdeithasol sydd i'w cael o gydweithio â llyfrgelloedd cyhoeddus yng Nghymru, a dylent wneud hynny.

Mae llyfrgelloedd yn rhad ac am ddim. Mae llyfrgelloedd yn cynnig gwerth am arian.

Er ei fod mor gost effeithiol mae'r rhwydwaith o wasanaethau llyfrgelloedd cyhoeddus yng Nghymru mewn perygl difrifol o gael ei leihau a fyddai'n arwain at wasanaeth llai i bobl Cymru.

Mae gan awdurdodau lleol ddyletswydd statudol, fodd bynnag, i ddarparu gwasanaeth llyfrgell cynhwysfawr ac effeithlon o dan Ddeddf Llyfrgelloedd ac Amgueddfeydd Cyhoeddus 1964⁷ ac i gadw at y Ddeddf Cydraddoldeb. Mae gan awdurdodau lleol ddyletswydd gyfreithiol i ddarparu gwasanaethau llyfrgell sy'n golygu cymaint i bobl hŷn ac yn wir pob grŵp oedran arall.

Manteision Iechyd a Lles

Yn ôl gweledigaeth 5 mlynedd y GIG *Law yn Llaw at Iechyd* (GIG, 2011) mae pwysau mawr ar y gwasanaeth iechyd. O fewn 2 degawd amcangyfrifir y bydd bron i un o bob tri o bobl yng Nghymru yn 60 oed neu'n hŷn gyda phobl hŷn angen mwy o ofal iechyd nag unrhyw grŵp oedran arall.

Mae natur newidiol y gymdeithas gyda phoblogaeth hŷn gynyddol, y galw mwy ar y GIG a darparwyr gofal cymdeithasol o fewn yr hinsawdd economaidd bresennol a'r gost sydd i'w bodloni ganddynt yn golygu bod y

⁷ [http://www.assemblywales.org/Laid%20Documents/LCO-LD7557-EM%20-%20The%20National%20Assembly%20for%20Wales%20\(Legislative%20Competence\)%20\(Culture%20and%20other%20fields\)%20Order%202009%20-15062009-132758/lco-ld7557-em-e-Cymraeg.pdf](http://www.assemblywales.org/Laid%20Documents/LCO-LD7557-EM%20-%20The%20National%20Assembly%20for%20Wales%20(Legislative%20Competence)%20(Culture%20and%20other%20fields)%20Order%202009%20-15062009-132758/lco-ld7557-em-e-Cymraeg.pdf)

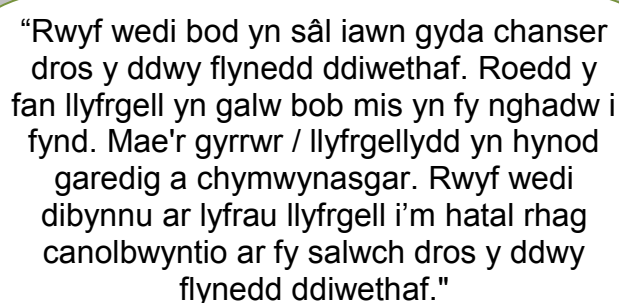
GIG yn wynebu dyfodol ariannol anodd. Mae'n bwysicach nag erioed bod y GIG, darparwyr gofal cymdeithasol ac awdurdodau lleol yn cydweithio i gyfrannu at iechyd a lles pobl hŷn yng Nghymru.

Yn ychwanegol at y pwyslais ar hybu iechyd, ymwybyddiaeth o iechyd a gweithgaredd atal iechyd cynharach i leihau'r angen am ymyrraeth gostus yn nes ymlaen, mae yna hefyd bwyslais cynyddol ar hunangymorth. Yn ogystal, cydnabyddir bellach bod iechyd yn ymwneud gymaint â lles emosiynol a seicolegol ag y mae'n ymwneud â materion iechyd corfforol.

Mae gofynion iechyd yn y dyfodol felly yn debygol o fod yn wahanol i'r degawdau diwethaf gyda mwy o bwyslais ar les emosiynol a seicolegol, hunangymorth a hunan ddysgu ac yn erbyn cefndir o boblogaeth sy'n heneiddio.

Mae rôl glir ar gyfer llyfrgelloedd yma. Mae llyfrgelloedd yn ddarparwyr gwybodaeth a staff y llyfrgell yn hwyluswyr gwybodaeth, gan helpu ac arwain pobl i gael gafael ar, a deall, y wybodaeth sydd ei hangen. Tynnwch y ddealltwriaeth hon a'r gallu i ddefnyddio gwybodaeth iechyd (llythrennedd iechyd) a bydd gallu'r unigolyn i wneud penderfyniadau gwybodus yn cael ei amharu'n ddifrifol. Mae llyfrgelloedd hefyd yn darparu gwybodaeth iechyd ddibynadwy, llyfrau hunangymorth, hunan-ddysgu a thrwy'r adnoddau a'r gwasanaethau sydd ar gael hefyd yn gwella lles emosiynol a seicolegol.

Gall **Bibliotherapi** a gynigir drwy lyfrgelloedd wneud gwahaniaeth sylweddol i iechyd a lles unigolyn. Gall Bibliotherapi gynnwys darllen er mwyn pleser a mwynhad yn ogystal â defnyddio hunangymorth ac adnoddau gwybodaeth. Mae pobl sy'n mwynhau darllen yn elwa o bibliotherapi. Gall pobl sy'n chwilio am atebion i gwestiynau iechyd elwa o bibliotherapi.



"Rwyf wedi bod yn sâl iawn gyda chanser dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Roedd y fan llyfrgell yn galw bob mis yn fy nghadw i fynd. Mae'r gyrrwr / llyfrgellydd yn hynod garedig a chymwynasgar. Rwyf wedi dibynnu ar lyfrau llyfrgell i'm hatal rhag canolbwyntio ar fy salwch dros y ddwy flynedd ddiwethaf."

Mae'r astudiaeth *An investigation into the therapeutic benefits of reading in relation to depression and wellbeing* (partneriaeth rhwng Prifysgol Lerpwl, Ymddiriedolaeth Gofal Sylfaenol Lerpwl a The Reader Organisation, 2010)⁸ yn dangos gwelliannau sylweddol o ran iechyd meddwl cleifion isel eu hysbryd yn ystod y cyfnod 12 mis y maent wedi mynychu grwpiau darllen.

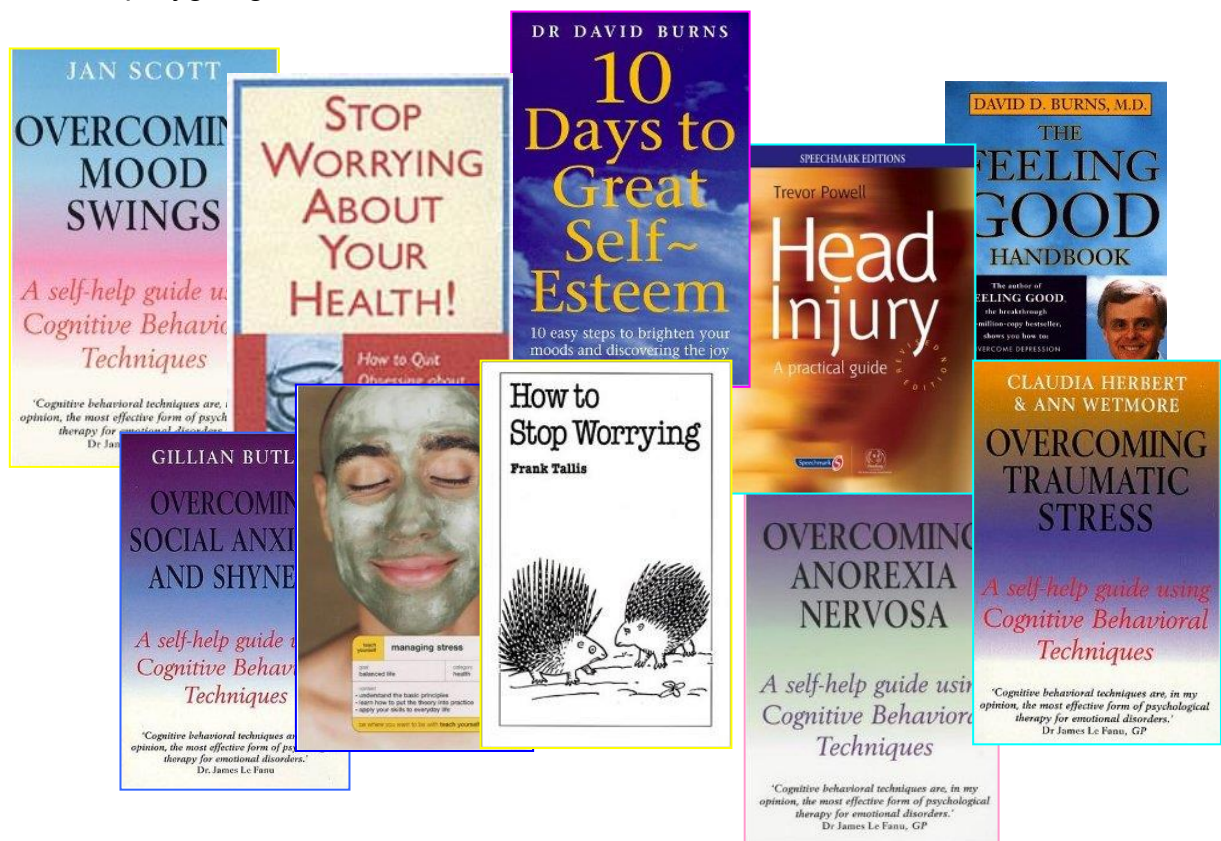
⁸ Mae'r Reader Organisation yn ganolfan a gydnabyddir yn genedlaethol ar gyfer hybu darllen ac iechyd meddwl cadarnhaol.

Canfu'r astudiaeth fod darllen a rennir yn helpu pobl sy'n dioddef o iselder o ran eu lles cymdeithasol, eu hyder personol, eu lles meddyliol a'u lles emosiynol a seicolegol.

Mae'n werth amlygu 'Cynllun Presgripsiwn Llyfrau Cymru' 2005 a ariennir gan Lywodraeth Cymru sy'n bartneriaeth rhwng y Gwasanaeth Iechyd Gwladol a llyfrgelloedd cyhoeddus yng Nghymru. Mae'r Cynllun yn helpu cleifion gyda phroblemau seicolegol ysgafn i gymedrol ac mae ymchwil yn dangos y gall lyfrau "hunangymorth" effeithiol eu cynorthwyo i oresgyn amrywiaeth o broblemau emosiynol, gan gynnwys pryder, panig, straen ac iselder.

Mae digonedd o dystiolaeth i ddangos bod y cynlluniau (hunangymorth neu ddarllen cyffredinol ar gyfer pleser) yn gwneud gwahaniaeth sylweddol i bobl a'u hiechyd a'u lles. Mae'r Athro Neil Frude, (seicolegydd clinigol ymgynghorol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro) a ddatblygodd yn gyntaf Cynllun Llyfrau ar Bresgripsiwn y tro cyntaf yn nodi'r manteision canlynol dros feddyginiaeth:

- Yn fwy derbyniol i gleifion
- Effeithiau mwy uniongyrchol na rhai meddyginiaethau
- Dim effaith adlam ar ddiwedd triniaeth
- Tuedd ar gyfer gwelliant parhaus dros amser
- Cyfraddau ailwaelu is
- Dim sgîl-ffeithiau andwyol sylweddol fel gyda meddyginiaeth
- Dim perygl o gorddos



Mae'r Athro Neil Frude, hefyd yn nodi:

Mae tystiolaeth am effeithiolrwydd bibliotherapi yn parhau i gynyddu ac nid oes amheuaeth bod y strategaeth presgripsiwn llyfrau yn defnyddio'r gwasanaeth llyfrgelloedd cyhoeddus yn gwneud y ffordd hon o ddarparu therapi seicolegol yn hynod o gost-effeithiol. Am gost isel, gall cleifion ddilyn proses ymyrryd sy'n seiliedig ar dystiolaeth ymchwil drawiadol ac a gaiff ei dyfeisio gan glinigwyr blaenllaw yn y maes.

Rwyf wedi dod i sylweddoli nad dim ond y cynllun presgripsiwn llyfrau sy'n galluogi llyfrgelloedd i gyfrannu at iechyd meddwl a lles y rhai sy'n defnyddio llyfrgelloedd. Yn eu 'busnes craidd' o fenthyca llyfrau a chyfryngau eraill, a thrwy amrywiol weithgareddau cyffredinol ac sy'n canolbwyntio ar iechyd sy'n digwydd yn rheolaidd, mae llyfrgelloedd yn cynnig adnodd amhrisiadwy." **Yr Athro Neil Frude**

"Pan oedd gennyf ganser gyntaf, ni allwn wynebu'r ffeithiau ac ni allwn ddarllen am y peth, bues yn cymryd llyfrau allan i'm cadw'n bositif. Ers fy llawdriniaeth rwyf wedi darllen am y cancer oedd gennyf ac rwyf wedi bod yn defnyddio'r llyfrgell i ddod o hyd i lyfrau ar sut i aros yn iach. "

"Pan fyddaf yn ymweld â'r llyfrgell mae'r staff bob amser yn gymwynasgar ac yn gyfeillgar. Rwyf wedi dod o hyd i lyfrau llawn gwybodaeth ar Anhwylder Deubegynol, yr wyf wedi cael diagnosis ohono yn ddiweddar, sydd wedi fy helpu i ddod i delerau â'm salwch.....Rhoddodd hyder hefyd i mi fynd i mewn i leoedd. Mae'n eang, modern, golau ac wedi'i awyru'n dda, bob amser le i breifatrwydd mewn cornel, ac mae bob amser yn bleser i ymweld. "

Roedd cynllun Presgripsiwn Llyfrau Cymru yn cael ei ystyried yn fenter o bwys pan gafodd ei gyflwyno yn 2005. Ers cyflwyno'r cynllun, mae wedi lledaenu yn sylweddol. Mae cynllun cenedlaethol yn Lloegr yn awr ac mae cynlluniau hefyd yn rhedeg yn Iwerddon, yr Alban a Seland Newydd. Arweiniodd Cymru'r ffordd yma ac mae pob un o'r cynlluniau hyn yn cydnabod y ffaith eu bod yn seiliedig ar y syniad a wnaeth darddu yng Nghymru.

Yn arwyddocaol, mae'r cynllun wedi'i gynnwys yn **strategaeth lechyd Meddwl Cymru** Llywodraeth Cymru.

Gall rhywun sy'n byw gyda diagnosis megis dementia boeni am sut y byddant hwy a'u teulu yn ymdopi wrth i'w salwch fynd yn ei flaen. Mae llyfrau pwrpasol ar ddementia gan Bresgripsiwn Llyfrau Cymru yn rhoi cyngor mwy manwl ar faterion o'r fath.

Clefyd Alzheimer a mathau eraill o ddementia

Fel y nodwyd yn Strategaeth Iechyd Meddwl Cymru Gyfan, mae cynllun Presgripsiwn Llyfrau Cymru yn cynnwys llyfrau am ddementia. Mae llyfrgelloedd cyhoeddus yn cymryd mwyfwy o ran wrth ddarparu gwasanaethau sy'n ceisio helpu pobl â dementia a'u gofalwyr.

Yn ogystal â darparu llyfrau a gwybodaeth am glefyd Alzheimer a mathau eraill o ddementia mae llawer o lyfrgelloedd cyhoeddus yn cynnig gweithgareddau a gwasanaethau eraill. Rydym eisoes wedi sôn am sesiynau Darllen a Rhannu. Mae pobl sydd â chlefyd Alzheimer neu ddementia yn cael y rhain yn arbennig o ddefnyddiol. Mae llawer o lyfrgelloedd cyhoeddus ledled Cymru yn rhedeg sesiynau rhannu darllen ac mae rhai o'r rhain, er enghraifft, yng Nghasnewydd a Bro Morgannwg, yn cael eu targedu tuag at bobl â chlefyd Alzheimer a mathau eraill o ddementia.

Mae llawer o weithgareddau eraill hefyd. Er enghraifft, cydweithiodd lyfrgelloedd Bro Morgannwg yn ddiweddar â Menter Datblygu Llenyddiaeth De Cymru i gynhyrchu llyfr barddoniaeth o atgofion y rhai sy'n ymweld â Thŷ Hapus yn y Barri. Mae llyfrgelloedd Sir Fynwy yn cynnal grwpiau gemau bwrdd, digwyddiadau hel atgofion ffasiwn, casgliadau llyfrau cof a sesiynau gwybodaeth ffrindiau dementia. Mae llyfrgelloedd Torfaen wedi sefydlu 'The Memory Café' gyda'r Gymdeithas Alzheimer. Mae gan lyfrgelloedd Caerffili gasgliad o lyfrau i ofalwyr eu defnyddio gyda phobl sy'n colli eu cof. Mae "Lluniau i'w Rhannu" yn gasgliad o lyfrau gyda lluniau yn bennaf a rhywfaint o destun i annog sgwrsio ac atgofion. Mae rhai llyfrgelloedd yn cynnal diwrnodau 'Ymwybyddiaeth Dementia' fel y rhai llwyddiannus iawn a gynhaliwyd yn ddiweddar yn llyfrgelloedd Abertawe a llyfrgelloedd Sir y Fflint.

"Mwynheais y prynhawn, dim byd fel hyn, mae angen mwy o ddigwyddiadau fel hyn, mae'n helpu fy ngŵr sydd â chlefyd Parkinson a'i ffrind gyda dementia. Diolch yn fawr iawn."

"Mae'r llyfrgell yn bwysig i mi gan mai hwn yw fy nihangfa, wrth ofalu am fy rhieni sydd â chlefyd Alzheimer. Mae'n mynd â mi allan o'r hyn a allai o bosibl fod yn sefyllfa iselder i mi. Mae'r llyfrgellwyr mor barod i helpu gyda'r llyfrau rwy'n eu hoffi. Mae'n fudd cymunedol gwych."

"Trueni nad oedd y llyfr hwn ar gael yn 2004 pan gafodd fy ngŵr ddiagnosis o ddementia. Byddwn i wedi bod yn fwy parod."

Am ragor o wybodaeth ynghylch manteision iechyd a lles, gweler ein Adroddiad Cymdeithas Prif Lyfrgellwyr Cymru 'Llyfrgelloedd Cyhoeddus: Manteision Iechyd, Lles a Budd-daliadau Cymdeithasol (2012)

Casgliadau

Ein bwriad yw dangos yr effaith sylweddol gaiff llyfrgelloedd cyhoeddus ar fywydau pobl hŷn yng Nghymru.

Yn yr adroddiad hwn, rydym wedi tynnu sylw at:

- Manteision dysgu
- Manteision cynhwysiant digidol
- Manteision cynhwysiant cymdeithasol
- Manteision economaidd
- Manteision iechyd a lles

Mae'r holl sylwadau a straeon y mae staff yn eu derbyn gan bobl sy'n defnyddio gwasanaethau llyfrgell yn dangos effaith llyfrgelloedd ar fywydau pobl hŷn yng Nghymru. Gall llyfrgelloedd newid bywydau. Mae'r adroddiad yn cynnwys ond detholiad bychan o'r sylwadau a dderbyniwyd gan bobl hŷn sy'n dweud wrthym bob dydd gymaint maent yn gwerthfawrogi ein gwasanaeth a'r gwahaniaeth y mae eu llyfrgell yn ei wneud iddynt.

Fodd bynnag, rydym hefyd yn sylweddoli na allwn wneud hyn ar ein pen ein hunain. Mae llyfrgelloedd cyhoeddus yn cydnabod pwysigrwydd gydweithio gydag eraill a'r angen i barhau i adeiladu ar y partneriaethau presennol. Mae gan lyfrgelloedd cyhoeddus yng Nghymru hanes rhagorol o weithio mewn partneriaeth, a thrwy leihau baich y gwasanaethau gofal cymdeithasol, addysg a gofal y GIG, gall llyfrgelloedd leihau unigedd, grymuso pobl i gael gafael ar wybodaeth am ddim, cyfleoedd dysgu a darparu cysylltiadau cymdeithasol a chymunedol.

Mae'r manteision yn sylweddol.

Er mwyn i lyfrgelloedd cyhoeddus yng Nghymru barhau i wneud gwahaniaeth i fywydau pobl hŷn, rhaid i bobl sy'n gwneud penderfyniadau a budd-ddeiliaid (yn ogystal â defnyddwyr) gydnabod bod angen cefnogaeth ar lyfrgelloedd cyhoeddus. Gyda'r lefel gywir o gydnabyddiaeth, cefnogaeth a buddsoddiad gallai llyfrgelloedd cyhoeddus yng Nghymru wneud cymaint mwy.

Mewn oes o lymded, mae angen llyfrgelloedd cyhoeddus am ddim yn fwy nag erioed gan bobl hŷn a grwpiau oedran eraill.

"Pe bai awdurdodau lleol yn parhau gyda chynigion i gau llyfrgelloedd, yna mae ganddynt rwymedigaeth gyfreithiol i ddarparu gwasanaethau llyfrgell, sy'n golygu cymaint i bobl hŷn a grwpiau oedran eraill"

Pwysigrwydd ac Effaith Gwasanaethau Cymunedol yng Nghymru, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2014)

Sylwadau gan ein defnyddwyr llyfrgelloedd cyhoeddus hŷn yng Nghymru

"Mae'r llyfrgell hon wedi fy helpu i ddelio gyda fy mhroblemau personol (teulu) drwy roi mynediad i mi at lyfrau a gwybodaeth. Rwy'n gweld bod hyn wedi bod o help mawr yn fy adferiad."

Ynys Môn

"Collais fy ngwraig 3 mis yn ôl ac ers i mi ddod i fy llyfrgell leol, mae wedi gwneud gwahaniaeth mawr i fy mywyd ac mae'r staff yn wych."

Blaenau Gwent

"Fe wnaeth fy meddyg fy anfon at y llyfrgell, gan argymhell llyfr i fy helpu gyda fy straen a phryder. Mae'r llyfrau wedi bod o gymorth mawr, ers hynny dw i wedi dechrau darllen er pleser unwaith eto, - mae hyn yn fy helpu i ymlacio yn y nos"

Blaenau Gwent

"Gadewch i mi ddatgan fy niolchgarwch enfawr, a boddhad, gyda'ch gwasanaeth Booklink. Ar hyn o bryd, mae fy 'nyddiau gwael' yn fwy niferus na fy 'nyddiau da', ac felly rwyf yn anfoddog o gyfyng i'm cartref am y rhan fwyaf o'r amser. Mae'r gwasanaeth Booklink wedi ychwanegu llawer o bethau cadarnhaol i'm ffordd o fyw ac mae Phil, sy'n dod a'r nwyddau, yn mynd i lawer o drafferth er mwyn cael y deunydd darllen sy'n bleser i mi. Gwasanaeth ardderchog ac yn sicr, y mae mawr ei angen gan lawer."

Gwasanaeth Llyfrgell a Gwybodaeth Pen-y-bont ar Ogwr

"Er fy mod yn 76 fy agwedd at fywyd yw bod rhywbeth newydd i'w ddysgu o hyd ac mae darllen amrywiaeth o bynciau yn helpu i gadw'r meddwl yn weithgar bob amser."

Caerdydd

"Pan fyddaf yn mynd i'r llyfrgell mae'r staff bob amser yn gymwynasgar ac yn gyfeillgar. Dw i wedi dod o hyd i lyfrau llawn gwybodaeth ar Anhwylder Deubegynol (Bipolar Disorder), y cefais ddiagnosis diweddar ohono, sydd wedi fy helpu i ddod i delerau gyda fy salwch. Dw i hefyd wedi benthyca llyfrau ar gelfyddyd a phaentio, sydd wedi fy helpu i ddatblygu fy noniau. Heddiw pan ddes i mewn, roedd yno blant, yn tynnu lluniau'n hapus, ac fe wnes i oedi i edmygu eu gwaith a sgwrsio gyda nhw, a oedd hefyd yn rhoi hyder i mi am fynd i mewn i leoedd. Mae'n eang, modern, yn olau a braf, mae yna le am breifatrwydd mewn cornel bob amser, ac mae hi bob amser yn bleser mynd yno."

Caerffili

"Fel darlithydd wedi ymddeol, yn hŷn ac yn byw ar fy mhen fy hun, mae ymweld â llyfrgell yn rhoi'r cyfle i gyfarfod pobl, hyd yn oed os mai 'bore da' a

gwên gan lyfrgellydd a gaf, fel arall, efallai na fyddaf yn sgwrsio ag unrhyw un o wythnos i wythnos"

Sir Gaerfyrddin

"Mae'r gwasanaeth [teithiol] yn amhrisiadwy i'n cartref gan fod fy ngŵr yn anabl ac ni fyddai'n gallu mynd i'r llyfrgell yn y dref, gyda'r fan yn galw yma mae'n gallu dewis ei adloniant ei hun ac mae'n edrych ymlaen at sgwrsio â'r llyfrgellydd, rwyf yn meddwl bod hynny'n gwneud ei ddydd. Rwy'n mwynhau hwylustod y gwasanaeth. Mae'n fy ngalluogi i fwynhau llawer o lyfrau gan nad oes rhaid i mi fynd â hwy yn bell. Diolch yn fawr!!"

Ceredigion

"Mae'r llyfrgell yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau fy rhieni oedrannus."

Ceredigion

"Rwy'n falch iawn gyda'r gwasanaeth. Rwy'n hoffi'r llyfrau llafar sydd ar gael. Oherwydd salwch mae cyfnodau wedi bod pan nad wyf wedi gallu mynd allan. Ystod y cyfnodau hyn yn enwedig mae'r llyfrau llafar yn amhrisiadwy. Mae dim ond gwrando arnynt yn teimlo fel cwmni i mi, gall fod yn unig iawn pan fyddwch yn sownd ar ben eich hun. Weithiau, y wraig llyfrgell yw'r unig berson yr wyf yn ei gweld bob mis ac rwyf wir yn edrych ymlaen at ei hymweliadau. Hir oes i'r gwasanaeth!"

Conwy

"Mae'r gwasanaeth dosbarthu personol presennol yn fendith, gan fy mod yn gaeth i'r tŷ bron ag arthritis a lwpws cronig, ynghyd ag anabledau eraill sy'n gysylltiedig ag oed. Mae'r ffactor ddynol ar ffurf merched cyfeillgar a hynod barod i helpu sy'n dewis ac yn dosbarthu'r llyfrau... rwy'n byw ar fy mhen fy hun, yn ddarllenwr brwd, ac rwy'n edrych ymlaen yn arw at y diwrnod dosbarthu misol ac yn ei werthfawrogi."

Conwy

"Rwy'n mawr obeithio na wnaiff y gwasanaeth hwn fyth stopio. Ni fyddwn yn gallu ymdopi hebdo."

Conwy

"Mwynheais y prynhawn, dim byd fel hyn, mae angen mwy o ddigwyddiadau fel hyn, mae'n helpu fy ngŵr sydd â chlefyd Parkinson a'i ffrind gyda dementia. Diolch yn fawr iawn."

Sir y Fflint

"Prynawn hyfryd iawn, mwynhau ein hunain, neis i ganu hen ganeuon o'n hieuenctid. Diolch yn fawr iawn." **Sir y Fflint**

"Mwynheais y prynhawn, cwrdd â ffrind da. Enw a chyfeiriad wedi'u rhoi." **Sir y Fflint**

"Mae llyfrgelloedd wedi bod yn rhan gyson o fy mywyd ers blynyddoedd lawer ac yr un yma ym Mlaenau Ffestiniog yw'r orau dw i wedi'i defnyddio rhwng 1943 a 2013".

Gwynedd

"Staff defnyddiol a gwybodus iawn. Gwelliannau? Dim ond na fydd y llyfrgell byth yn cael ei chau, mae'n lle hanfodol". **Gwynedd**

"Mae'r llyfrgell yn cynnig gwasanaeth hanfodol i lawer iawn o bobl mewn sawl ffordd. Ni fyddwn i'n gallu ymdopi hebddi hi." **Gwynedd**

"Dw i wedi bod yn defnyddio'r llyfrgell am nifer o flynyddoedd a bob amser yn mwynhau'r ymweliadau'n fawr iawn. Oherwydd nad ydw i'n wylwr mawr o'r teledu, darllen yw fy mhrif fath o adloniant, yn enwedig yn ystod y nos. Mae ein hwyrion a'u rhieni hefyd yn ddarllenwyr". **Gwynedd**

"Rwy'n falch eich bod â dewis da o nofelau Print Bras. Mae gen i ddigon o lyfrau cyfeirio i agor siop! Dw i'n Uwch Wyddonydd Ymddiriedolaeth Wellcome sydd wedi ymddeol - Byddar - ond nid yn wirion!" **Gwynedd**

"Dw i'n mwynhau fy ymweliadau yma'n fawr iawn. Mae'n llachar a bywiog. Dw Dw i wrth fy modd yn gweld gwaith y plant i fyny ar y waliau". **Gwynedd**

"Staff dymunol iawn ac sydd o gymorth mawr, ac yn gyfeillgar iawn i'r rheini sydd angen cyfeillgarwch" **Gwynedd**

"Ar ôl ymddeol 2 flynedd yn ôl roeddwn yn teimlo ychydig yn unig, felly ymunais â'r dosbarth cyfrifiaduron ac rwyf wrth fy modd yn dod yma i gwrdd â'm ffrindiau a hefyd dysgu pethau newydd. Nid wyf yn ofni'r cyfrifiadur mwyach a byddaf yn rhoi cynnig ar bethau newydd ar y cyfrifiadur. Rwyf hefyd yn treulio amser yn hapus edrych drwy'r llyfrau ac mae wedi fy nghael yn ôl i ddarllen." **Merthyr Tudful**

"Mae afiechyd wedi atal fy mywyd gweithio. Mae'r llyfrgell yn arbed amser i bobl brysur, ond yn llenwi amser i bobl fel fi sydd â meddyliau bywiog ond â chorff sy'n eu gadael i lawr."

Merthyr Tudful

"Mae fy arthritis yn broblem, ond pan fyddaf yn dod i'r sesiynau hyn rwyf yn gadael a theimlo'n wych" meddai mynychwr rheolaidd yn sesiwn Llyfrgell y Fenni a oedd, yn ogystal â'r arthritis, yn dal i ddod dros strôc ddiweddar.

Sir Fynwy

"Rwyf wedi colli fy hyder i fynd allan ers i fy ngŵr farw ond ers i mi ddod i adnabod y merched eraill yn y grŵp hwn rwyf wedi bod yn mynd allan gyda nhw. Yn awr, yn ogystal â'r grŵp darllen, rwyf allan sawl diwrnod yr wythnos."

Sir Fynwy (mynychwr rheolaidd mewn grŵp sy'n cael ei redeg mewn safle tai gwarchod)

"Rwy'n defnyddio cadair olwyn ac oherwydd fy salwch rwy'n ei chael hi'n anodd dal llyfr am gyfnod hir, felly rwyf yn defnyddio'r llyfrau llafar yr wyf yn eu mwynhau ac mae'n fy helpu i ymlacio. Mae'r staff i gyd yn gyfeillgar iawn ac yn hynod o barod i helpu. Mae'n gwneud fy nhaith i'r llyfrgell yn bleserus iawn."

Castell-nedd Port Talbot

"Rwyf yn ffodus o gael llyfrgell deithiol felly rwy'n cael ymwelydd cyson a dewis eang o lyfrau. Rwyf hefyd yn mwynhau sgwrs am faterion lleol a byd-eang sy'n dod â mewnwleidiad i sut mae pobl iau'n gweld beth sy'n digwydd. Gan fy mod yn byw ar fy mhen fy hun ac yn anabl byddwn yn anhapus iawn colli'r gwasanaeth hwn."

Sir Benfro

"Dw'i bob amser wedi mwynhau dod i'r llyfrgell ac yn aml yn dod gyda fy Ngor-Wyrion a Gor-Wyresay. Mae'r staff yn gwrtais ac yn ddefnyddiol iawn, a gyda digon o amynedd efo'r plant".

Powys

Dw'i wrth fy modd gyda'r llyfrgell. Dwi'n defnyddio'r un symudol a llyfrgell y DreNewydd. Byddwn ar goll heb fy llyfrau. Dydw if ddim un gwyllo'r teledu nac yn darllen papurau.

Powys

"Mae staff y llyfrgell bob amser yn ddefnyddiol dros ben. Fe wnaethan nhw roi'r hyder i mi weithio ar y cyfrifiadur oherwydd dw i'n gwybod fy mod yn gallu galw arnhyn nhw os ydw i'n cael anhawster. Mae bob amser yn bleser cael galw heibio".

Powys

"Ni fyddwn yn gallu mwynhau bywyd pe bawn i ddim yn cael dod i'r llyfrgell a benhyca fy llyfrau. Ar hyn o bryd dw i'n 85 ac mae'n gas gen i feddwl beth fyddai'n digwydd pe bawn yn dod yn anabl a methu galw heibio".

Powys

"Dw i wedi defnyddio'r llyfrgell hon am nifer of flynyddoedd. Dw i'n ei defnyddio are gyfer popeth o ymchwil i'w defnyddio fel hafan ddarllen yn ystod hafau Enwog Cymru! Byddwn yn drist iawn pe bawn yn colli'r llyfrgell hon gan mai dyma'r lle gorau i guddio gyda llyfr yn ystod diwrnod oer a gwlyb. "**Powys**"
"Mae llyfrgell hon yn fendith. Mae fy nhad wrth ei fodd yn darllen ac mae'n ei helpu i ymdopi gan fod my mam wedi marw. Mae'r staff yn groesasgar ac yn ddefnyddiol sy'n ei gwneud yn hawdd iddo ddefnyddio'r llyfrgell. Cawsom drafferth ei berswadio i ddod, a rwan mae'n anodd ei gadw draw. Diolch yn fawr."

Powys

"Gan nad ydw i'n gallu gweld yn ddigon da i ddarllen, mae wedi bod yn wych gallu gwrando ar y llyfrau llafar, oherwydd roeddwn yn arfer mwynhau darllen yn fawr iawn"

Casnewydd

"Wnes i erioed deimlo'n gyfforddus neu'n ddigon hyderus i ddefnyddio cyfrifiaduron neu unrhyw fath arall o dechnoleg, ond mae'r rhain mor hawdd i'w defnyddio"

Casnewydd

"Y straeon a'r cerddi rydym yn eu darllen bob wythnos ... maent yn trafod cymaint o agweddau ar fywyd mewn gwirionedd yn tydi? Mae'r cerddi yn eithaf athronyddol weithiau yn tydi, ac mae'n dda cael rhywbeth i feddwl amdano, dydw i ddim eisiau eistedd yn y gornel a theimlo fel bod pawb wedi anghofio amdana i."

Casnewydd

"Hoffwn fynd â'r stori yna adref os oes modd; mae fy nheulu yn cymryd diddordeb yn yr hyn dw i wedi'i wneud pan fyddaf yn dod yma"

Casnewydd

"Rwy'n hoffi gwirio fy e-byst ar y cyfrifiadur a gweld pethau'r wyf wedi'u prynu, darllen papurau lleol a mynd â llyfrau i'w darllen. Rwy'n hoffi cael llyfr llafar ar gyfer y penwythnos i ymlacio, a'r staff cyfeillgar. Yn hytrach na bod ar fy mhen fy hun adref, mae'n braf cael mynediad at yr holl bethau hyn a chael cwmni hefyd."

Rhondda Cynon Taf

"Bu'n rhaid i mi ymddeol yn gynnar oherwydd afiechyd yn 2000. Roeddwn yn teimlo'n isel iawn gan fod fy ngwaith wedi bod yn heriol ac yn ysgogol yn feddylol. Nid oeddwn yn gallu gwneud unrhyw beth arall ar wahân i ddarllen. Gwnes ailddarganfod fy llyfrgell leol. Gwnaeth staff cymwynasgar, llyfrau newydd ac amser fy rhoi yn ôl ar y trywydd iawn. Mae fy iechyd yn dal i fod yn wael ond mae ymweliadau â llyfrgelloedd yn helpu i godi fy nghalon yn fawr iawn. Ni allaf ddychmygu bywyd heb y llyfrgell."

Abertawe

"Dyma'r unig gyfle i mi gael gweld fy ffrindiau" (ar ôl clwb amser te wythnosol ar gyfer rhai dros 65 oed) **Abertawe**

"Rwyf wedi prynu iPad ac rwy'n gwneud fy siopa ar-lein". Ymateb i'r Sesiynau Dydd Gwener Digidol. **Abertawe**

"Diolch am awgrymu'r gair llafar. Mae wedi helpu fy mam sydd yn dechrau colli ei golwg".

Gweithdai Hanes Teulu / Astudiaeth Lleol Abertawe

"Gwych! Mwy os gwelwch yn dda i gadw pensiynwyr yn gyfoes gyda thechnoleg, ffonau, cyfrifiaduron a dyfeisiau cysylltiedig". **Abertawe**

"Mae'r Llyfrgell yn achubiaeth i mi, nid wyf yn gwybod beth fyddwn i'n ei wneud hebdo."

(Dyfyniad a roddwyd i Ymchwiliad Cynulliad Cenedlaethol Cymru i Lyfrgelloedd Cyhoeddus, 10 Ionawr, 2014). Abertawe

“Rwy'n 91 ac yn rhannol ddall. Ni allaf wyllo'r teledu llawer ac eithrio rhaglenni cwis, ac yna ni allaf weld wynebau'r cystadleuwyr. Felly mae'r llyfrau llafar yn wych i mi.”

Torfaen

“Ni allaf gerdded felly mae'r Gwasanaeth Llyfrgell yn y Cartref o fudd mawr i mi.”

Torfaen

“Mae'r Gwasanaeth Llyfrgell yn y Cartref yn wych. Oherwydd afiechyd rwy'n treulio llawer o amser yn darllen.”

Torfaen

“Rwy'n dod i'r llyfrgell bob dydd mwy neu lai. Rwyf wedi colli fy ngŵr ac rwy'n eithaf unig ar adegau. Mae mor dda er mwyn cael rhywle i ddod i eistedd a darllen y papur, mynd i ddosbarth neu dim ond i gael sgwrs gyda phobl.”

Bro Morgannwg

“Trueni nad oedd y llyfr hwn ar gael yn 2004 pan gafodd fy ngŵr ddiagnosis o ddementia. Byddwn i wedi bod yn fwy parod.”

Aelod o Fforwm Gofalwyr Tŷ Avow, Wreccsam

“Mae'n cynnig rhywfaint o gyngor da iawn i berthnasau.”

Rheolwr Cartref Gofal, Wreccsam