

# Cerdded, teithio ar olwynion a seiclo i bobl dros 60 oed



Gweithredu ar  
Hinsawdd Cymru

Climate  
Action Wales



Mae Trafnidiaeth Cymru yn eiddo i  
**Lywodraeth Cymru**  
Transport for Wales is owned by the  
**Welsh Government**



**TRAFNIDIAETH CYMRU**  
TRANSPORT FOR WALES



# Cyflwyniad

## Beth

Bwriad y canllaw hwn yw cael mwy o bobl dros 60 oed i gerdded, teithio ar olwynion a seiclo ar eu teithiau bob dydd.

Mae'n tynnu sylw at ffyrdd effeithiol i awdurdodau lleol wneud teithio llesol yn fwy cynhwysol a phleserus i bobl dros 60 oed.

Bwriad y ddogfen yw bod yn ddefnyddiol ac ymarferol. Rydym ni wedi darllen gwaith ymchwil sydd eisoes yn bodoli i sicrhau bod y canllaw hwn yn hyrwyddo gweithgareddau sy'n gweithio.

Rydym ni'n croesawu adborth gan bobl hŷn ac awdurdodau lleol. Byddwn ni'n integreiddio'r adborth hwn mewn fersiynau o'r canllaw hwn yn y dyfodol.

## Pam

Mae hyrwyddo teithio llesol yn gallu helpu i gadw pobl yn heini ac yn symudol wrth iddyn nhw heneiddio.<sup>1</sup> Mae mwy o symudedd ymysg pobl hŷn yn gallu gwella ansawdd bywyd, iechyd a llesiant meddyliol. Mae cerdded yn gallu lleihau teimladau o unigedd ac unigrwydd.<sup>2</sup>

Ond, mae gweithgarwch corfforol yn gostwng gydag oedran.<sup>3</sup> Mae hwn yn fater pwysig gan fod poblogaeth y DU yn heneiddio. Mae dros 866,000 o bobl dros 60 oed yn byw yng Nghymru. Mae disgwyl iddyn nhw gynrychioli dros 31% o'r boblogaeth erbyn 2031.<sup>4</sup>

Er mwyn annog mwy o bobl dros 60 oed i deithio'n llesol, mae angen i ni weithredu i fynd i'r afael â'r rhwystrau sy'n atal pobl yn y grŵp oedran hwn rhag cerdded, teithio ar olwynion a seiclo. Nid oes angen i oedran fod yn rhwystr i deithio llesol.

## Sut

Mae Trafnidiaeth Cymru a Llywodraeth Cymru yn gweithio gydag awdurdodau lleol i newid y ffordd mae pobl yn teithio. Rydym ni'n gwneud hynny drwy ymyriadau wedi'u targedu rydym ni'n gwybod sy'n gweithio.

Mae'r arweinlyfr hwn yn darparu nifer o ymgyrchoedd i'w cynnal ar lefel leol. Mae'r ymgyrchoedd hyn wedi'u bwriadu ar gyfer gweithwyr cyfathrebu proffesiynol i'w defnyddio i gynnal ymgyrchoedd teithio llesol. Mae'n nodi negeseuon allweddol i helpu i oresgyn rhwystrau sy'n atal pobl rhag cerdded mwy.

Mae'n tynnu sylw at nifer o ymyriadau sydd wedi gweithio. Byddwn ni'n diweddarau'r astudiaethau achos a'r ymgyrchoedd hyn wrth i ni ddeall yn well beth sy'n gweithio i gymunedau yng Nghymru.



Bob blwyddyn,  
mae cerdded  
a beicio yn atal  
24,576 o gyflyrau  
iechyd difrifol  
hirdymor difrifol.<sup>5</sup>

Mae teithio  
llesol yn gwella  
cysylltedd  
cymdeithasol ac yn  
lleihau teimladau o  
unigrwydd.<sup>6</sup>

Mae cerdded  
neu feicio am 15  
munud bob dydd  
yn gallu gwella  
eich lles corfforol  
a meddyliol.<sup>7</sup>





# Negeseuon allweddol

## Iechyd corfforol

Mae annog pobl dros 60 oed i gerdded neu feicio eu teithiau bob dydd yn gallu arwain at fanteision sylweddol i'w hiechyd corfforol.<sup>8</sup> Mae'n fuddiol i'r systemau cyhyrsgerbydol, cardioanadlol, synhwyrdd a niwral.<sup>9</sup>

Yng Nghymru, dywedodd 67% o bobl dros 65 oed eu bod yn byw gydag un salwch hirsefydlog.<sup>10</sup> O'r holl grwpiau oedran, oedolion hŷn yw'r lleiaf gweithgar ac sydd â'r cyfraddau uchaf o gymhlethdodau iechyd sy'n gysylltiedig ag anweithgarwch.<sup>11</sup>

Mae ymchwil gan Age UK wedi dangos nad yw canolbwyntio ar risgiau iechyd diffyg ymarfer corff yn arbennig o ysgogol. Maen nhw'n awgrymu pwysleisio'r cysylltiad rhwng gweithgarwch corfforol a symudedd ac annibyniaeth.<sup>12</sup>

## Iechyd meddwl

Mae cerdded, teithio ar olwynion a seiclo i bobl dros 60 oed yn gallu cyfrannu at leihau straen a lleihau teimladau o unigedd ac unigrwydd.<sup>13</sup> Mae manteision teithio llesol yn cynnwys gallu mwynhau'r awyr agored ac awyr iach, bod allan yn y gymuned, a theimlo'n annibynnol ac mewn rheolaeth.

Mae cyfnodau hir o hunanynysu yn ystod y pandemig coronafeirws wedi cyfrannu at deimlo'n ynysig, yn unig, ac at bryder cynyddol.<sup>14</sup> Mae cyfnodau hir o hunanynysu yn ystod y pandemig coronafeirws wedi cyfrannu at deimlo'n ynysig, yn unig, ac at bryder cynyddol.<sup>15</sup> Mae hyn yn ei gwneud yn bwysig cynyddu nifer y bobl hŷn sy'n elwa o deithio'n llesol.

## Diogelwch

Mae pryderon ynglŷn â diogelwch yn cael eu nodi fel rheswm pam mai gyrru yw'r math mwyaf cyffredin o drafnidiaeth i bobl hŷn yn y DU.<sup>16</sup>

Mae seilwaith teithio llesol a lleoliad dodrefn stryd yn chwarae rhan hanfodol yn y gwaith o greu amgylcheddau diogel, cynhwysol a hygyrch i bawb deimlo'n hyderus wrth gerdded, teithio ar olwynion neu seiclo.<sup>17</sup> Mae gweithio gyda thimau diogelwch ar y ffyrdd ac ymgyrchoedd fel [Age Without Limits](#) yn helpu i fynd i'r afael â'r pryderon hyn.

## Yr amgylchedd ffisegol

Mae'r amgylchedd ffisegol yn chwarae rhan allweddol o ran a yw pobl dros 60 oed yn dewis cerdded neu feicio teithiau bob dydd.<sup>18</sup> Os yw amgylchedd yn fwy addas i bobl hŷn, mae mwy o botensial iddyn nhw deithio'n llesol.<sup>19</sup>

Mae diffyg seilwaith yn creu rhwystrau i'r rheini sydd angen cymryd seibiant wrth gerdded neu feicio.

Mae sicrhau mynediad at feinciau a thoiledau cyhoeddus, cynyddu'r amser ar groesfannau i gerddwyr i bobl sy'n cerdded yn arafach a sicrhau bod llwybrau troed yn glir o rwystrau yn gallu gwneud yr amgylchedd ffisegol yn fwy hygyrch i bobl hŷn.<sup>20</sup>



## Dechreuwch yn fach

Dechreuwch yn fach. Nid yw ymddygiad teithio yn newid dros nos. Gallai'r llwyddiant fod yn berson yn cerdded i'w siop leol, swyddfa bost neu orsaf drenau yn hytrach na gyrru.

Mae digwyddiadau un-tro sy'n cyd-fynd â diwrnodau arbennig yn lle gwych i ddechrau. Mae 1 Hydref yn [Ddiwrnod Pobl Hŷn](#) a gallech chi greu cyfres o ddigwyddiadau teithio llesol o'i amgylch. Gall y digwyddiadau un-tro hyn wedyn arwain at ddigwyddiadau mwy rheolaidd drwy gydol y flwyddyn.

Mae gweithio gyda phobl hŷn a darparwyr trafndiaeth yn gallu helpu i ddylanwadu ar strategaethau a chanfod atebion i wneud gwahaniaeth i brofiad pobl o gerdded, teithio ar olwynion a seiclo.<sup>21</sup>

## Adeiladwch gymuned

Mae adeiladu cymunedau o bobl sy'n cerdded, yn teithio ar olwynion ac yn beicio yn gallu annog mwy o bobl i ddechrau teithio a pharhau i deithio'n llesol.

Mae [Living streets](#) yn hyrwyddo ffyrdd iachach o fyw ac yn sicrhau bod pobl yn gallu cadw'n heini a chadw mewn cysylltiad â'u cymunedau pan maen nhw'n hŷn.

Mae [Pedal Power](#) yn darparu gwybodaeth am sefydliadau a chlybiau sy'n cynnig gwasanaethau beicio cynhwysol ledled Cymru.

Mae [Cycling Without Age](#) yn helpu pobl i adennill cysylltiadau cymdeithasol a phrofi manteision corfforol ac iechyd meddwl beicio.

## Annog pobl i ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus

Gall pobl dros 60 oed sy'n byw yng Nghymru [deithio am ddim](#) ar y rhan fwyaf o wasanaethau bysiau yng Nghymru. Mae defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn aml yn cynnwys cerdded a teithio ar olwynion i arosfannau bysiau ac oddi yno, sy'n gallu helpu i fodloni'r canllawiau a argymhellir ar gyfer gweithgarwch corfforol.<sup>22</sup>

Mae mynediad at wasanaethau bysiau a'r gallu i gerdded a teithio ar olwynion yn y gymdogaeth yn gallu dylanwadu ar ba mor rhwydd y mae pobl dros 60 oed yn cerdded ac yn beicio. Bydd hyrwyddo'r defnydd o opsiynau teithio am ddim yn helpu i roi hwb i deithiau llesol ymysg pobl dros 60 oed.<sup>23</sup>

# Is-nodiadau

- 1 Chance Taylor Pistoll and Steven Cummins, [Exploring changes in active travel uptake and cessation across the lifespan: Longitudinal evidence from the UK Household Longitudinal Survey](#), Preventive Medicine Reports (2019), tt57-61
- 2 Ilona I. McMullan et al, 'Is Physical Activity Associated With Loneliness or Social Isolation in Older Adults? Results of a Longitudinal Analysis Using the Irish Longitudinal Study on Ageing', Journal of Aging and Physical Activity (2020), tt562-572.
- 3 Sport England, Active Lives Adult Survey November 2021-22 Report (2023), t7.
- 4 4 Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Deall Poblogaeth Cymru sy'n Heneiddio: Ystadegau Allweddol (Mawrth, 2024), t4.
- 5 Public Health England, [Cycling and walking for individual and population health benefits: A rapid evidence review for health and care system decision-makers](#) (2018), t15.
- 6 Ilona I. McMullan et al, 'Is Physical Activity Associated With Loneliness or Social Isolation in Older Adults? Results of a Longitudinal Analysis Using the Irish Longitudinal Study on Ageing', Journal of Aging and Physical Activity (2020), tt562-57.
- 7 Age UK, [One step at a time](#) (2022), t7.
- 8 Cerin, E., Nathan, A., van Cauwenberg, J. et al. [The neighbourhood physical environment and active travel in older adults: a systematic review and meta-analysis](#), International Journal of Behavioural Nutrition Physical Activity, 14(15) (2017).
- 9 Yong Yang et al, [Active travel, public transportation use, and daily transport among older adults: The association of built environment](#), Journal of Transport & Health, 9 (2018), tt288-298
- 10 10 Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Deall Poblogaeth Cymru sy'n Heneiddio: Ystadegau Allweddol (Mawrth, 2024), t7.
- 11 Samantha Hajna et al, [Driving status, travel modes and accelerometer-assessed physical activity in younger, middle-aged and older adults: a prospective study of 90 810 UK Biobank participants](#), International Journal of Epidemiology, 48(4) (2019), tt1175-1186.
- 12 Age UK, [One step at a time](#) (2022), tt16-17
- 13 Centre for Ageing Better, [Active travel and mid-life: Understanding the barriers and enablers to active travel](#) (2021), t11; Ilona I. McMullan et al, 'Is Physical Activity Associated With Loneliness or Social Isolation in Older Adults? Results of a Longitudinal Analysis Using the Irish Longitudinal Study on Ageing', Journal of Aging and Physical Activity (2020), tt562-57.
- 14 14 Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Deall Poblogaeth Cymru sy'n Heneiddio: Ystadegau Allweddol (Mawrth, 2024), t7.
- 15 Age UK, [Loneliness and Covid-19](#) (2021).
- 16 Rosanne Barnes et al, [Age and retirement status differences in associations between the built environment and active travel behaviour](#), Journal of Transport & Health, 3(4) (2016), tt513-522.
- 17 CIHT, [Five minutes on... dismantling the physical barriers to walking and cycling](#) (2022).
- 18 Cerin, E., Nathan, A., van Cauwenberg, J. et al. [The neighbourhood physical environment and active travel in older adults: a systematic review and meta-analysis](#), International Journal of Behavioural Nutrition Physical Activity, 14(15) (2017).
- 19 Rosanne Barnes et al, [Age and retirement status differences in associations between the built environment and active travel behaviour](#), Journal of Transport & Health, 3(4) (2016), tt513-522,
- 20 Jenny Williams et al, [Ageing Better: Inclusive transport approaches and active travel research](#) (2022) t17.
- 21 Jenny Williams et al, [Ageing Better: Inclusive transport approaches and active travel research](#) (2022) tt18-19.
- 22 Rosanne Barnes et al, [Age and retirement status differences in associations between the built environment and active travel behaviour](#), Journal of Transport & Health, 3(4) (2016), tt513-522
- 23 Chance Taylor Pistoll and Steven Cummins, [Exploring changes in active travel uptake and cessation across the lifespan: Longitudinal evidence from the UK Household Longitudinal Survey](#), Preventive Medicine Reports (2019), tt57-61





ENPŴERS WOMEN  
FIGHTS POVERTY



20