Ym mis Awst 2016 fel rhan o raglen Pawb a'i Le Cronfa Loteri Cymru, cynhaliwyd astudiaeth gan Paul Marshall, myfyriwr MSc a PhD yn Ysgol Polisi Prifysgol Bryste. Mae ei ddiddordebau ymchwil penodol ym maes trechu arwahanrwydd ac unigrwydd pobl hŷn drwy gyd-gynhyrchu gyda chymunedau, llywodraeth leol a chyrff trydydd sector.

Nodau ac Amcanion

Nod yr adroddiad oedd gwerthuso effeithlonrwydd prosiect 3 blynedd Goldies Cymru a ddechreuodd ym mis Mawrth 2014 yn cynnwys y sesiynau canu a gweithgaredd traddodiadol yn ogystal â rhaglen rhyng-genhedlaeth 'Ddoe a Heddiw', ystyried i ba raddau yr oedd y prosiect yn cyflawni ei nodau ac amcanion a chanfod manteision gweithgaredd Goldies yng Nghymru - Goldies Cymru.

Y Casgliad - adroddiad Paul Marshall;

'Mae ymatebion a adroddwyd gan y cyfranogwyr eu hunain yn dangos fod Goldies yn cysylltu gyda'r rhai sydd debycaf o fod mwyaf mewn risg o unigrwydd, yn cynnwys rhai dros 80 oed, yn byw ar ben eu hunain, yn byw mewn gofal preswyl, mewn iechyd gwael, gyda llai o allu symud, gydag amhariad gwybyddol neu synhwyraidd, yn byw mewn ardaloedd trefol amddifadus neu ardaloedd gwledig prin eu poblogaeth. **Mae cyfranogwyr Goldies hefyd yn adrodd cynnydd cyfartalog o 50% mewn llesiant yn dilyn sesiwn Goldies o gymharu â chyn y sesiwn. Mae hyn yn dangos cynnydd sylweddol iawn** y medrir ei briodoli'n uniongyrchol i fynychu sesiynau Goldies. Caiff hyn ei gefnogi ymhellach gan ddadansoddiad o'r data ansoddol, sy'n dangos profiad llethol o gadarnhaol i gyfranogwyr Goldies.

'Drwy gysylltu â grwpiau sydd mewn risg uwch o unigrwydd ac oherwydd yr ystod eang o effeithiau cadarnhaol a adroddwyd mewn mynychu sesiynau Goldies, mae Goldies yn cyfrannu tuag at atal unigrwydd ymysg pobl hŷn yn Ne Cymru. Mae hefyd yn debygol fod Goldies yn gostwng lefel bresennol gyffredinol unigrwydd ymysg pobl hŷn yn yr ardal. **Mae mynychu sesiynau Goldies yn rheolaidd yn uniongyrchol yn gostwng arwahanrwydd cymdeithasol pobl hŷn yn Ne Cymru.**

"Mae Goldies Cymru wedi cyflawni canlyniadau'r prosiect, gan ddangos effaith gadarnhaol sylweddol i nifer cynyddol o bobl hŷn yn Ne Cymru, yn ogystal â'r cymunedau lle cynhelir y sesiynau. Mae Goldies wedi dangos y gallu i fod yn ymatebol i anghenion grwpiau amrywiol o bobl hŷn a thrwy'r prosiect rhyng-genhedlaeth, yn ogystal â chymryd rhan mewn digwyddiadau cymunedol, mae wedi helpu i bortreadu delwedd gadarnhaol o bobl hŷn mewn cymdeithas. Mae'r dystiolaeth o'r gwerthusiad hefyd yn awgrymu fod Goldies yn cyfrannu at ostwng mynychder ac amlder arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd ymysg y boblogaeth hŷn.'

Ffeithiau o'r Adroddiad

Dywedodd cyfranogwyr yn gyson eu bod yn teimlo'n sylweddol well ar ôl mynychu sesiwn canu Goldies Cymru nag a deimlent cyn hynny. Gofynnwyd i gyfranogwyr roi sgôr rhwng 1 a 10 (gydag 1 yn isel) o sut y teimlent cyn ac ar ôl y sesiwn. Yr ymateb cyfartalog cyn sesiwn oedd 6 a'r ymateb cyfartalog ar ôl sesiwn oedd rhwng 9 a 10.

"Roedd 26% o gyfranogwyr yn cymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol eraill megis bingo, grwpiau eglwys, dosbarthiadau celf a ffitrwydd. **Dengys hyn i o leiaf 74%, bron dri chwarter y rhai a gymerodd ran, mai Goldies yw'r unig weithgaredd hamdden cymdeithasol, seiliedig yn y gymuned y mae cyfranogwyr yn ei fynychu**. Byddai'r canlyniad yma'n helpu i esbonio'r gwerth uchel y mae cyfranogwyr yn ei roi i Goldies a'r gwasanaeth unigryw ac amlwg werthfawr a ddarparant ar gyfer pobl hŷn.'

Ar gyfer y rhai a gymerodd ran yn ein rhaglen rhyng-genhedlaeth 'Ddoe a Heddiw', pan ofynnwyd iddynt yn benodol, **cytunodd yr holl gyfranogwyr eu bod yn teimlo'n llai ynysig yn gymdeithasol yn eu cymunedau drwy fynychu digwyddiadau a sesiynau a drefnwyd gan Goldies Cymru'.**

Mae gan gyfranogwyr farn gyson gadarnhaol iawn o Goldies ac ar gyfartaledd yn rhoi gradd o 9.5 allan o 10 i wasanaeth Goldies. 'Hwyl' a 'mwynhad' sesiynau Goldies yw'r hyn mae cyfranogwyr yn ei fwynhau fwyaf. Maent hefyd yn gwerthfawrogi cwmni cyfranogwyr eraill a'r cyfle i gyd-ganu.'

www.goldiescymru.org.uk

August 2016 as part of the 3 year People and Places Wales Lottery Fund, a study was undertaken by University of Bristol's School for Policy MSc and PhD student, Paul Marshall. His specific research interests are in the area of tackling isolation and loneliness of older people by co-production with communities, local government and third sector organisations.

Aims and Objectives

The aim of this report was to evaluate the effectiveness of the 3 year Goldies Cymru project which commenced in March 2014 comprising of the traditional Singing and Activity sessions as well as the intergenerational 'Time after Time' programme; To consider the extent to which the project met its aims and objectives and to ascertain the benefits from Goldies activity in Wales – Goldies Cymru.

The Conclusion – Paul Marshall reports;

'Participants self-reported responses demonstrated that Goldies is engaging with those who are likely to be most at risk of loneliness, including those: aged over 80, living alone, living in residential care, experiencing poor health, with reduced mobility, with a cognitive or sensory impairment, living in deprived urban areas or sparsely populated rural areas . **Goldies participants also report an average increase of 50% in well-being, after a Goldies session, compared with before. This reflects a highly significant increase**, which can be directly attributed to attending Goldies sessions. This is further supported by analysis of the qualitative data, which shows an overwhelmingly positive experience for Goldies participants.

'By engaging groups at higher risk of loneliness and given the wide range of reported positive effects of attending Goldies sessions, Goldies are contributing towards preventing the onset of loneliness for older people in South Wales. It is also likely that Goldies are reducing the overall current level of loneliness amongst older people in the region. **Regular attendance of participants at Goldies sessions, directly reduces social isolation of older people in South Wales.**

'Goldies Cymru has achieved its project outcomes, demonstrating a significant positive impact for an increasing number of older people in South Wales, as well as the communities in which sessions are located. Goldies has shown the ability to be responsive to the needs of diverse groups of older people and through the intergenerational project, as well as involvement in community events, has helped to portray a positive image of older people in society. The evidence from the evaluation also suggests that Goldies is also making a contribution to reducing the incidence and prevalence of social isolation and loneliness amongst the older population.'

Facts from the Report

Participants constantly reported that they felt considerably better after attending in a Goldies Cymru singing session, compared to before. Participants were asked to give a score between 1 and 10 (1 being low) of how they felt before and after the session. The average response before a session was 6, the average response after a session was between 9 and 10.

'26% of participants engaged with other community related activities such as: bingo, church groups, art classes and fitness. **This indicates that for at least 74%, almost ¾ of participants, Goldies is the only regular social, community based leisure activity that participants attend.** This result would help to explain the great value that participants place on Goldies and the unique and evidently invaluable service that they provide for older people.'

For those who have taken part in the intergenerational 'Time after Time' programme 'When asked explicitly, **all participants agreed that they felt less socially isolated in their communities by attending events and sessions organised by Goldies Cymru.**'

'Participants consistently view Goldies as very positive and on average, rate the Goldies service at 9.5 out of 10. The 'fun' and 'enjoyment' of Goldies sessions are what participants enjoy the most. They also value the companionship with other participants and the opportunity to sing with others.'

www.goldiescymru.org.uk