# DATGANIAD YSGRIFENEDIG

# GAN

# LYWODRAETH CYMRU

|  |  |
| --- | --- |
| **TEITL**  | [**Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn**](https://www.google.co.uk/search?safe=active&q=Diwrnod+Rhyngwladol+Pobl+H%C5%B7n&spell=1&sa=X&ved=2ahUKEwj51NP9g5HsAhUkTxUIHS2gDXoQBSgAegQICxAq) |
| **DYDDIAD**  | **01 Hydref 2020** |
| **GAN**  | **Julie Morgan AS, Y Dirprwy Weinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol** |

Mae heddiw yn Ddiwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn – diwrnod i ddathlu heneiddio a herio stereoteipiau negyddol o bobl hŷn.

Mae eleni’n nodi 30ain pen-blwydd y digwyddiad blynyddol hwn a dechrau Degawd Heneiddio’n Iach Sefydliad Iechyd y Byd.

Mae 2020 wedi bod yn flwyddyn o newidiadau digynsail i’r ffordd rydym yn byw. Mae cyfyngiadau sy’n angenrheidiol i atal lledaeniad y feirws a diogelu iechyd pobl wedi golygu nad oedd rhai teuluoedd yn gallu gweld ei gilydd wyneb yn wyneb am gryn dipyn o amser. I lawer o bobl hŷn, mae’r pandemig wedi golygu nad ydynt yn gallu rhoi cymaint yn ôl i’w cymunedau lleol drwy wirfoddoli neu gefnogi eraill, ac mae wedi atal rhai ohonynt rhag gwneud hynny o gwbl.

Gofynasom i Age Cymru, Cynghrair Pobl Hŷn Cymru (COPA), Senedd Pobl Hŷn Cymru, Cymru Fywiog, Confensiwn Cenedlaethol Pensiynwyr Cymru a Fforwm Pensiynwyr Cymru i gasglu profiadau pobl dros 50 oed sy’n byw yng Nghymru yn ystod y pandemig.

Derbyniwyd dros 1000 o ymatebion i’r arolwg, ac maent yn cael eu dadansoddi ar hyn o bryd. Gofynnwyd i ymatebwyr hefyd rannu eu safbwyntiau ynghylch sut y gall Cymru baratoi ar gyfer y dyfodol. Bydd yr ymatebion yn helpu i siapio ein *Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy’n Heneiddio*, sydd wedi’i diweddaru, er mwyn paratoi ar gyfer ymgynghoriad cyhoeddus.

Yn ystod y pandemig, mae llawer o bobl wedi gorfod dibynnu ar gymorth pobl eraill am y tro cyntaf. Dywedodd un unigolyn 75 mlwydd oed wrth ymateb i’r arolwg: “Nid yw oedran wedi poeni dim arnaf, ond mae’r cyfnod cyfyngiadau symud hwn wedi gwneud i mi deimlo’n hen.”

Fodd bynnag, gwnaeth pobl eraill rannu profiadau gwahanol o gyfnod y cyfyngiadau a siarad am y ffordd y daeth eu cymunedau lleol a chymdogion at ei gilydd i gefnogi ei gilydd.

Beth bynnag fo ein profiadau dros y chwe mis diwethaf, mae Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn yn gyfle i fyfyrio, cydnabod a dathlu’r ffyrdd niferus y mae pobl hŷn yn cyfrannu at ein cymunedau. Ni ddylem adael i’r pandemig hwn newid y ffordd rydym yn gweld ein gilydd. Mae gan bawb, beth bynnag fo’i oedran, y potensial i wneud gwahaniaeth.

Ar ddechrau’r pandemig, daeth y gwaith ar ein *Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy’n Heneiddio* i ben dros dro wrth inni ganolbwyntio ein holl ymdrechion ar ddiogelu pobl. Fodd bynnag, mae gweledigaeth y Strategaeth o Gymru sydd o blaid pobl hŷn, sy’n amddiffyn a chynnal hawliau pobl hŷn wedi dod hyd yn oed yn fwy perthnasol yn sgil y coronafeirws.

Mae Age Cymru wedi lansio’r gwasanaeth Ffrind Mewn Angen i helpu i fynd i’r afael ag unigrwydd a theimlo’n ynysig ymhlith pobl sydd dros eu 70au**.** Mae’n gyfle hefyd i bobl o bob oedran i gynnig cyfeillgarwch a chymorth o’u cartrefi eu hunain.

I gofrestru am alwad cyfeillgarwch, neu i wneud gwahaniaeth a chreu cysylltiadau newydd drwy wirfoddoli i fod yn ffrind, ewch i’r wefan <http://www.agecymru.org.uk/> neu ffoniwch 08000 223 444.

Edrychaf ymlaen at barhau â’m gwaith gyda phobl hŷn a’u cynrychiolwyr i gyflawni’r weledigaeth hon. Ni allwn ganiatáu i’r pandemig hwn blannu syniadau stereoteip sy’n cysylltu oedran â dirywiad a bod yn fregus, ac yn y pen draw ei gwneud hi’n haws i hawliau pobl hŷn gael eu hesgeuluso.