# DATGANIAD YSGRIFENEDIG

# GAN

# LYWODRAETH CYMRU

|  |  |
| --- | --- |
| **TEITL**  | **Dathlu Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn** |
| **DYDDIAD**  | **01 Hydref 2024** |
| **GAN** | **Dawn Bowden AS, Y Gweinidog Gofal Cymdeithasol a Phlant** |

Thema Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn yn y DU eleni yw: *Y rhan rydyn ni'n ei chwarae: Dathlu rôl hanfodol pobl hŷn yn ein cymunedau.*

Wrth ddathlu'r ffyrdd niferus y mae pobl hŷn yn cyfrannu at ein cymunedau, cwrddais â grŵp o wirfoddolwyr hŷn Age Cymru y mae eu profiadau'n adlewyrchu thema'r Diwrnod. Mae'r gwirfoddolwyr yn arwain sesiynau Tai Chi; yn eirioli ar ran pobl sy'n ei chael hi'n anodd lleisio barn; ac yn gweithredu fel cyfeillion teithio a chyfeillion dros y ffôn.

Dywedodd y gwirfoddolwyr wrthyf fod gwirfoddoli yn brofiad llawen, a'i fod wedi newid eu bywydau er gwell ac wedi gwneud iddynt deimlo'r boddhad sydd i'w gael o wneud rhywbeth sydd o fudd i eraill. Dywedodd un gwirfoddolwr fod Tai Chi wedi helpu i daclo iselder, a'i bod yn fraint cael y cyfle i helpu pobl eraill i ddefnyddio Tai Chi fel ffordd o wella eu hiechyd meddwl hwythau hefyd.

Mae'r gwirfoddolwyr hŷn yn chwarae rhan hanfodol yn eu cymunedau drwy helpu'r bobl y maent yn eu cefnogi i fagu'r hyder i leisio eu barn mewn modd sy'n cael ei glywed neu i ddod yn rhan o grŵp cymdeithasol. Maent hefyd yn cyfeirio pobl at wybodaeth a chyngor neu'n rhoi galwadau ffôn i’r rheini sy'n teimlo'n ynysig, gan gynnig rhywbeth i edrych ymlaen ato bob wythnos.

Yn rhy aml mae pobl hŷn yn cael eu portreadu fel pobl sy'n derbyn gofal cymdeithasol heb gyfrannu dim, ond mae'r gwirfoddolwyr yn dangos pa mor anghywir y gall y rhagdybiaeth honno fod, ac maent yn cynnig cyferbyniad llwyr â'r delweddau negyddol sy'n cael eu lledaenu o bobl hŷn fel rhai nad ydynt ond yn cymryd oddi wrth gymdeithas.

Wrth i'r Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio symud i'w thrydedd flwyddyn, mae Llywodraeth Cymru wedi ariannu dulliau arloesol o weithio gyda phobl hŷn ac ar eu cyfer. Mae'r prosiectau hyn yn darparu buddion gwirioneddol i’n cymdeithas sy'n heneiddio Cymru. Gyda'n cefnogaeth ni, mae’r awdurdodau lleol yn gweithio mewn partneriaeth â'r trydydd sector a phobl hŷn i greu cymunedau sy'n oed-gyfeillgar. Rwy'n falch iawn o fod yn rhan o'r dull cydweithredol hwn, gan helpu Cymru i ddod yn rhan o fudiad byd-eang tuag at wella gwasanaethau i bobl hŷn i'r graddau ein bod bellach yn cael ein nodi fel enghraifft ryngwladol o arfer da.

Er mwyn adeiladu ar y momentwm hwn, mae'n hanfodol ein bod ni i gyd yn dathlu pobl hŷn, ac yn herio stereoteipiau sy'n seiliedig ar oed. Gweledigaeth y strategaeth yw creu Cymru sy'n rhydd o’r rhagdybiaethau seiliedig ar oed sy'n cyfyngu ar botensial pobl, er mwyn i bobl allu edrych ymlaen yn hyderus wrth fynd yn hŷn.

Ar Ddiwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn, ac wrth inni ddechrau pennod newydd yng ngwleidyddiaeth Cymru, hoffwn ailddatgan fy ymrwymiad i weithio ar draws sectorau, ac ar y cyd â phobl hŷn i greu Cymru oed-gyfeillgar.