Cymunedau Oed-Gyfeillgar

BETH MAE "OED-GYFEILLGAR" YN EI OLYGU I GYNGHORAU CYMUNED A THREF YNG NGHYMRU?

ADEILADU CYMUNEDAU AR GYFER POB OED

BETH YW CYMUNED OED-GYFEILLGAR?

Mae Cymuned Oed-Gyfeillgar yn lle y gall pobl:

- Aros yn weithgar ac annibynnol
- Teimlo'n ddiogel ac wedi'u cynnwys
- Cael gafael ar wasanaethau a gwybodaeth
- Parhau i gyfrannu i fywyd lleol

Mae'r dynesiad hwn yn cael ei lywio gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ac mae'n cael ei fabwysiadu gan gymunedau ledled y byd.

8 MAES ALLWEDDOL CYMUNEDAU OED-GYFEILLGAR

Mae creu lle oed-gyfeillgar yn golygu edrych ar fywyd bob dydd. Mae fframwaith y WHO yn amlygu wyth maes allweddol:

- Lleoedd awyr agored ac adeiladau
- Trafnidiaeth
- Tai
- Cyfranogiad cymdeithasol
- Parch a chynhwysiant cymdeithasol
- Cyfranogiad dinesig a chyflogaeth
- Cyfathrebu a gwybodaeth
- Cefnogaeth gymunedol a gwasanaethau iechyd

CYMRU: ARWAIN Y FFORDD

Mae Cymru yn arwain y ffordd yng ngwledydd Prydain a'r uchelgais yw dod yn Genedl Oed-Gyfeillgar.
Mae partneriaethau cryf rhwng awdurdodau lleol, gwasanaethau iechyd a'r sector gwirfoddol yn helpu gyrru'r gwaith yma yn ei flaen. Elfen allweddol yn y cynllun yw fod pobl hŷn yn chwarae rhan ganolog yn llunio penderfyniadau a blaenoriaethau.

Mae hyn yn creu cyfleoedd gwirioneddol i Gynghorau Thref a Chymuned chwarae rhan weithredol.

GWEITHIO GYDA'N GILYDD YN LLEOL

Mae creu Cymuned Oed-Gyfeillgar yn ymdrech ar y cyd. Gall cynghorau:

- Weithio gydag awdurdodau lleol ac arweinyddion Oed-Gyfeillgar
- Partneru gyda mudiadau gwirfoddol a chymunedol
- Gweithio gyda phobl leol i lunio blaenoriaethau lleol
- Rhannu beth sy'n gweithio a dysgu gan bobl eraill

Trwy gydweithio, gall cymunedau greu newid parhaol, cadarnhaol.

RHOI CYCHWYN ARNI

Gallai cynghorau sy'n meddwl ar gychwyn ar eu taith Oed-Gyfeillgar:

✓ Ddechrau sgyrsiau o fewn y cyngor
✓ Adnabod beth sy'n digwydd yn barod yn lleol
✓ Chwilio am welliannau syml, ymarferol
✓ Cysylltu gyda phartneriaid a rhwydweithiau lleol

Gall camau bach arwain at greu argraff hirdymor.

Diwrnod Oed Heb Ffiniau – 10fed Mehefin

HERIO RHAGFARN OED. NEWID CYMUNEDAU

CYNHELIR Y DIWRNOD OED HEB FFINIAU AR DDYDD MERCHER 10FED MEHEFIN 2026.

Sut All Cynghorau Gymryd Rhan
Mae Cynghorau Cymuned a Thref mewn sefyllfa dda i ddod â phobl at ei gilydd ac arwain trwy esiampl.
Ffyrdd syml o gymryd rhan:

- Cynnal bore coffi cymunedol neu ddigwyddiad sgwrsio
- Dathlu cyfraniadau aelodau hŷn o'r gymuned
- Rhannu storïau cadarnhaol a lleisiau lleol
- Hyrwyddo gweithgareddau cynhwysol ar draws cenedlaethau
- Defnyddio cyfryngau cyfathrebu'r cyngor i godi ymwybyddiaeth

Syniadau ar gyfer Gweithgareddau Lleol
Gallai cynghorau ystyried:
✓ Digwyddiadau pontio'r cenedlaethau (e.e. ysgolion a thrigolion hŷn)
✓ Ymgyrchoedd "Rhannu Eich Stori"
✓ Teithiau cerdded cymunedol neu gynulliadau cymdeithasol
✓ Arddangos gwaith gwirfoddolwyr lleol ac eiriolwyr cymunedol
✓ Partneru gyda grwpiau a mudiadau lleol
Mae gweithgareddau bychan, cost-isel hyd yn oed yn gallu creu argraff fawr.

PAM MAE'N BWYSIG

Gall rhagfarn oed effeithio iechyd, hyder, cyfleoedd pobl, a'r ffordd y maen nhw'n cael eu trin yn eu bywydau bob dydd. Mae hefyd yn gallu lliwio sut mae gwasanaethau yn cael eu cynllunio a'u darparu.

Mae creu Cymunedau Oed-Gyfeillgar yn golygu:

- Gwerthfawrogi pobl ymhob oed
- Herio stereoteipiau
- Hyrwyddo cynhwysiant a pharch
- Gofalu fod lleisiau'n cael eu clywed wrth wneud penderfyniadau lleol

Gall camau lleol bychain helpu newid agweddau ac adeiladu cymunedau cryfach, mwy cysylltiedig

Mae'r Diwrnod Oed Heb Ffiniau hwn yn canolbwyntio ar **Herio Rhagfarn Oed**. Mae gofyn cwestiynau yn ein helpu i sylwi ar a herio rhagdybiaethau.
Gall cynghorau weithredu trwy adolygu eu cyfathrebu a'u gwasanaethau i sicrhau eu bod yn oed-gynhwysol trwy gael gwared ag iaith stereonodweddiadol, mynd ati o ddifrif i gynnwys pobl hŷn wrth wneud penderfyniadau, a darparu hyfforddiant rheolaidd i staff i adnabod a herio rhagfarn oed mewn polisïau, arfer, a rhyngweithredoedd bob dydd.

Edrych Tu Hwnt i'r Diwrnod
Dim ond y dechrau yw'r Diwrnod Oed Heb Ffiniau.
Mae'n creu llwyfan ar gyfer:
Adeiladu camau Oed-Gyfeillgar hirdymor
Cryfhau partneriaethau
Gwreiddio cynhwysiant mewn cynllunio lleol
Cadw'r sgwrs i fynd trwy gydol y flwyddyn

Dysgwch Fwy
Ewch i wefan yr ymgyrch:
https://www.agewithoutlimits.org/day

Cymerwch ran, Cychwynnwch sgwrs. Helpwch wneud eich cymuned yn lle y gall pawb heneiddio'n dda ynddo.