



DIWRNOD RHYNGWLADOL POBL HÛN 2024

Cyngor Sir Ceredigion, Penmorfa, Aberaeron, SA46 0PA



Croeso i ddathliad Diwrnod Rhyngwladol Pobl HÛn Ceredigion.

Rydym wrth ein bodd i'ch croesawu chi yma wrth i ni drafod sut i wella ein cymunedau ar gyfer pobl o bob oedran. Mae'r digwyddiad hwn yn dod ag arbenigwyr, llunwyr polisi, eiriolwyr, ac arweinwyr cymunedol at ei gilydd i weithio tuag at yr un nod: creu lleoedd lle gall pawb ffynnu, waeth beth fo'u hoedran. Heddiw, byddwn yn rhannu syniadau, yn dysgu oddi wrth ein gilydd, ac yn meithrin partneriaethau i gefnogi mentrau oed-gyfeillgar.

Gadewch i ni weithio gyda'n gilydd i greu dyfodol lle gall pawb fyw gydag urddas a pharch. **Diolch am ymuno â ni ar y daith bwysig hon.**

ANALLU YMUNO Â NI AR Y DYDD?

Cliciwch yma i weld yr holl gyflwyniadau o'r diwrnod.

AMSERLEN GWEITHGAREDDAU – BORE

AMSER	EITEM
10:00	Croesawu - Eifion Evans, Prif Weithredwr Cyngor Sir Ceredigion
10:15	Trefn y Diwrnod - y Cynghorydd Alun Williams, Dirprwy Arweinydd ac Aelod Cabinet ar gyfer Gydol Oes a Llesiant a Hyrwyddwr Pobl HÛn
10:20	Neges gan Gomisiynydd Pobl HÛn Cymru - Dave McKinney
10:40	Mentrau dan arweiniad y gymuned - Athro Charles Musselwhite, Y Ganolfan Ymchwil Heneiddo A Dementia
11:00	Un Llais Cymru - Vanessa Owens
11:10	Cynllun Cydraddoldeb Strategol - Cathryn Morgan, Rheolwr Cydraddoldeb a Chynhwysiant o Cyngor Sir Ceredigion
11:20	Ceredigion Oed-gyfeillgar (Y stori hyd yn hyn) - Greg Jones, Swyddog Arweiniol Corfforaethol: Porth Cymorth Cynnar, o Cyngor Sir Ceredigion
11:30	Sesiwn gofyn ac ymateb
12:45 - 1:15	Taith ddewisol Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa
12:50 - 1:20	Sesiwn lles yn yr awyr agored - gydag Alex Holloway, <i>The Joyful Life Guide</i>

AMSERLEN GWEITHGAREDDAU – PRYNHAWN

1:30	Age-Friendly Gwynedd - Mirain Llwyd Roberts, Arweinydd Heneiddio'n Dda, Cyngor Gwynedd
1:40	Ydy eich Cymuned yn Oed-gyfeillgar? - Gweithdy gyda Lindsay Harkett, Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol, Cyngor Sir Ceredigion
2:10	Grwpiau Angori Ceredigion - Sue Lewis, Neuadd y Pentref Aberporth a Gill Byrne, RAY Ceredigion
2:20	Trechu Tlodi Tanwydd yng Nghymru - Aled Jenkins, Cymru Gynnes
2:30	Gardd Cymunedol Yr Ardd - Suzanne Hughes-Owen
3:05	Gwasanaeth Cymorth Rhestr Aros - Carol Seabourne, Ymddiriedolaeth GIG Hywel Dda
3:15	U3A Aberteifi - Howard Lillyman, Cadeirydd Cangen Aberteifi
3:25	Arts 4 Wellbeing - Mike Hotson, Cyd-Gyfarwyddwr
3:35	Cynhwysiant Digidol - Michael O'Hara, Cymunedau Digidol Cymru
3:45	Mynd i'r Afael â Thlodi Bwyd - Ann Owen, Partneriaeth Bwyd Ceredigion
3:55	Gair o Ddiolch - y Cyngorydd Alun Williams, Dirprwy Arweinydd ac Aelod Cabinet ar gyfer Gydol Oes a Llesiant a Hyrwyddwr Pobl Hŷn

Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch am y sefydliadau a ymunodd â ni ar gyfer Diernod Rhyngwladol Pobl Hŷn, cysylltwch â:

 **01545 574200**

 **cysylltu@ceredigion.gov.uk**



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



Cysylltu Ceredigion
Gofalwyr a Chymorth Cymunedol
Connecting Ceredigion
Carers and Community Support