



Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

CYLCHLYTHYR

Y Comisiynydd

Bwletin Arbennig

Comisiynydd yn lansio ymgyrch i fynd i'r afael ag oedraniaeth ar sail oedran bob dydd

Mae'r Comisiynydd wedi lansio ymgyrch newydd i dynnu sylw at yr oedraniaeth mae pobl hŷn yn ei wynebu bob dydd, a'i herio.

Bwriad yr ymgyrch yw codi ymwybyddiaeth o sut mae oedraniaeth yn effeithio ar bobl hŷn a chymdeithas, a newid agweddau er mwyn sicrhau bod yr oedraniaeth mae pobl hŷn yn ei wynebu ddim yn cael ei ystyried yn dderbyniol.

Mae'r Comisiynydd eisiau i bobl hŷn a'r cyhoedd rannu enghreifftiau o'r oedraniaeth maen nhw wedi'i weld neu ddod ar ei draws, er mwyn iddi allu dal pobl i gyfrif am ddefnyddio iaith sy'n gwahaniaethu ar sail oedran, rhannu stereoteipiau sy'n gwahaniaethu ar sail oedran, neu wahaniaethu yn erbyn pobl hŷn.

Wrth drafod yr ymgyrch, dywedodd y Comisiynydd: "Er bod mwy a mwy o bobl yn deall gwahanol fathau o ragfarn a gwahaniaethu, a'r effaith mae'r rhain yn ei chael ar unigolion a chymdeithas, mae oedraniaeth yn dal yn rhywbeth cyffredin sy'n aml yn cael ei ystyried yn dderbyniol.

"Bob dydd, rydyn ni'n cael ein llethu gan iaith a delweddau sy'n gwahaniaethu ar sail oedran ac yn atgyfnerthu stereoteipiau am bobl hŷn – sy'n aml yn canolbwyntio ar iechyd gwael, dirywiad ac eiddilwch – ac mae heneiddio yn aml yn cael ei gyflwyno fel rhywbeth y dylid ei ofni yn hytrach na'i ddathlu.

"Mae hyn yn arwain at gymdeithas lle mae pobl yn gwahaniaethu ar sail oedran yn y gweithle, ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol ac mewn gwasanaethau cyhoeddus allweddol eraill, yn ogystal ag yn y cyfryngau ac mewn hysbysebion.

"Mae corff cynyddol o ymchwil yn dangos yr ystod eang o effeithiau negyddol mae oedraniaeth



yn eu cael ar bobl hŷn, gan effeithio ar eu hiechyd corfforol a meddyliol, y ffordd maent yn gwella o salwch, lefelau allgáu cymdeithasol, a hyd yn oed disgwyliad oes.

“Felly mynd i’r afael ag oedraniaeth yn hanfodol. Dyma pam rydw i wedi lansio’r ymgyrch #EverydayAgeism – er mwyn amlygu pa mor gyffredin yw oedraniaeth mewn cymdeithas a’r effaith mae’n ei chael, yn ogystal â mynd ati i herio enghreifftiau o oedraniaeth rydw i wedi’u nodi, a’r rheini sy’n cael eu rhannu â mi fel rhan o’r ymchwil.

“Mae’n rhaid i roi diwedd ar oedraniaeth fod yn flaenoriaeth ledled cymdeithas ac rydw i’n edrych ymlaen at weithio gyda phobl hŷn, cyrff cyhoeddus, sefydliadau’r trydydd sector, busnesau a’r cyhoedd yn ehangach, er mwyn tynnu sylw at oedraniaeth bob dydd a’i herio. Drwy weithio gyda’n gilydd, mae gennym ni gyfle i newid agweddau a mynd i’r afael â’r oedraniaeth sy’n sail i nifer o’r problemau mae pobl hŷn yn eu hwynebu heddiw.”

Mae’r ymgyrch wedi cael ymateb gwych hyd yn hyn, gyda phobl hŷn a rhanddeiliaid o bob cwr o Gymru yn rhannu negeseuon ein hymgyrch ac yn gwneud addewidion, gan nodi sut byddant yn chwarae rhan yn y gwaith o herio a mynd i’r afael ag oedraniaeth **bob dydd**.

Darllenwch fwy i gael rhagor o wybodaeth am sut gallwch chi gefnogi ymgyrch #EverydayAgeism y Comisiynydd.

Yr Ymgyrch #EverydayAgeism: Sut gallwch chi gymryd rhan?

Gallwch gefnogi ymgyrch #EverydayAgeism y Comisiynydd mewn sawl ffordd.

Rhannu enghreifftiau o Oedraniaeth Bob Dydd

Mae tynnu sylw at oedraniaeth a’i herio yn rhan allweddol o’n hymgyrch.

I wneud hyn, rydyn ni eisiau i chi rannu enghreifftiau o oedraniaeth rydych chi wedi’i weld. Gallai fod yn erthygl papur newydd, yn neges ar gyfryngau cymdeithasol, neu’n llun sy’n atgyfnerthu stereoteipiau neu ragdybiaethau negyddol am bobl hŷn.

Gallwch rannu unrhyw enghreifftiau rydych yn dod ar eu traws gyda ni ar Twitter neu Facebook, neu drwy anfon e-bost at richard.jones@olderpeoplewales.com neu ffonio 03442 640670. Rhannwch ffynhonnell yr enghraifft gyda ni er mwyn i ni allu herio’r rheini sy’n defnyddio iaith sy’n gwahaniaethu ar sail oedran, yn parhau i ddefnyddio stereoteipiau sy’n gwahaniaethu ar sail oedran, neu’n gwahaniaethu yn erbyn pobl hŷn.

Rhannu negeseuon a lluniau’r ymgyrch #EverydayAgeism ar gyfryngau cymdeithasol

Caiff oedraniaeth ei esgeuluso, ei anwybyddu neu ei ystyried yn ddiniwed yn aml iawn, ond mae’n cael effaith negyddol ar bobl hŷn, gan effeithio ar eu hiechyd corfforol a meddyliol, sut maen nhw’n gwella o salwch, eu lefelau allgáu cymdeithasol, a hyd yn oed eu disgwyliad oes.

Drwy rannu negeseuon yr ymgyrch #EverydayAgeism, gallwch chi helpu pobl i ddeall effaith oedraniaeth, nid yn unig ar bobl hŷn, ond ar gymdeithas hefyd, a pham mae’n bwysig ein bod ni’n rhoi diwedd ar oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran.

Rydyn ni wedi cynnwys ambell awgrym ar gyfer negeseuon cyfryngau cymdeithasol yn ein pecyn i gefnogwyr. Gallwch lwytho hwnnw i lawr yma: <http://www.olderpeoplewales.com/wl/everydayageism/support.aspx>

Gwnewch addewid ar gyfer yr ymgyrch #EverydayAgeism

Gallwn ni i gyd wneud ein rhan i helpu i fynd i'r afael ag oedraniaeth bob dydd, felly beth am wneud addewid fel rhan o'r ymgyrch #EverydayAgeism a rhoi gwybod i'r Comisiynydd pa gamau, mawr neu fach, fyddwch chi'n eu cymryd i herio oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran.

Gallwch wneud eich addewid drwy ein gwefan – www.olderpeoplewales.com/everydayageism – neu gallwch anfon eich addewid atom drwy'r post. Byddwn ninnau wedyn yn rhannu'ch addewid ar ein tudalennau Twitter a Facebook.

Fel arall, gallwch lwytho cerdyn addewid yr Ymgyrch #EverydayAgeism i lawr a rhannu llun ohonoch chi eich hun gyda'ch addewid ar ein tudalennau Twitter (@talkolderpeople) neu Facebook (<https://bit.ly/35MkeEE>). Gallwn hefyd anfon copi caled o'r cerdyn addewid os byddai'n well gennych chi a gallwch anfon eich llun atom drwy'r post.

Gweithdai Mynd i'r Afael ag Oedraniaeth i Bobl Hŷn

Mae llawer o bobl hŷn wedi dweud wrthym ni eu bod yn ei chael yn anodd adnabod oedraniaeth ac nad ydyn nhw'n siŵr sut i'w herio pan fyddan nhw'n ei weld neu'n ei brofi.

Felly, mae'r Comisiynydd yn cynllunio cyfres o weithdai i bobl hŷn, a fydd yn cael eu cynnal ledled Cymru, er mwyn grymuso pobl hŷn a gwneud yn siŵr eu bod yn deall eu hawliau a sut gallan nhw herio oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran.

Mae'r gweithdy yn mynd i'r afael â hawliau pobl hŷn â'r cyfreithiau sydd wedi'u llunio i amddiffyn pobl hŷn rhag gwahaniaethu ar sail oedran, yn ogystal â thynnu sylw at oedraniaeth a'i herio ar draws nifer o feysydd, gan gynnwys yn y gweithle, mewn gwasanaethau iechyd a gofal, mewn gwasanaethau i ddefnyddwyr ac yn y cyfryngau.

Os byddai gennych chi ddiddordeb mewn cymryd rhan yn un o'r gweithdai sydd ar y gweill (dyddiadau / lleoliadau i'w cadarnhau) anfonwch e-bost at elizabeth.carr@olderpeoplewales.com neu ffonio 03442 640 670.

Cysylltwch â ni

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Adeiladau Cambrian
Sgwâr Mount Stuart
Caerdydd
CF10 5FL

Ffôn: 03442 640 670
E-bost: gofyn@olderpeoplewales.com

Twitter: [@comisiwnphcymru](https://twitter.com/comisiwnphcymru)

www.olderpeoplewales.com