Age without limits
diwrnod gweithredu

Ymunwch â ni
ar 20 Mawrth 2024

Croeso i'r mudiad.
Croeso i Heneiddio Heb Gyfyngiadau.

Heneiddio Heb Gyfyngiadau

Gwahaniaethu ar sail oedran yw'r rhagfarn sydd cuddio o flaen ein llygaid. Mae wedi'i ymgorffori yn ein cymdeithas a hyd yn oed yn cael ei dderbyn gan y rhai ohonom sy'n hŷn.

Rydym yn gweld ac yn clywed gwahaniaethu didaro ar sail oedran bob dydd yn y cyfryngau, ar y teledu, yn y gwaith, mewn tafarndai / caffis, ar y cyfryngau cymdeithasol, mewn sgyrsiau teuluol.

Mae gwahaniaethu ar sail oedran yn aml yn cael ei ddiystyru fel rhywbeth diniwed, ond mae ymchwil yn dangos y gall syniadau neu gredoau sy'n gwahaniaethu ar sail oedran fod yn hynod niweidiol i ni fel unigolion ac i'r gymdeithas ehangach.

Diwrnod Gweithredu

Mae'r Diwrnod Gweithredu yn gyfle i unigolion, chymunedau a gweithleoedd ddysgu, gweithredu a helpu i newid y ffordd yr ydym yn meddwl am heneiddio. Y diwrnod gweithredu yw eich cyfle i wneud gwahaniaeth.

Y thema eleni yw **Gweld a Chael Eich Gweld**

Gall y ffordd yr ydym yn cael ein cynrychioli wrth i ni fynd yn hŷn gael effaith ddwys ar gredoau, agweddau ac ymddygiad pobl eraill tuag atom ni – mae hyn yn arbennig o bwysig os yw rhai neu'r holl sylwadau hynny'n negyddol neu'n ystrydebol. Mae hefyd yn bwysig ein bod yn cael ein cynrychioli o gwbl.

Gall y syniadau negyddol hyn am heneiddio gael effaith arnom. Maent yn dod yn broffwydoliaeth hunangyflawnol, gan effeithio ar ein hunan-barch a'r hyn yr ydym yn credu ein bod yn gallu ei wneud neu'n deilwng ohono wrth i ni fynd yn hŷn. Yna gallwn ddechrau cyfyngu ar ein cyfleoedd a'n gweithgareddau fel ein gweithgarwch corfforol neu'r ffordd rydym yn gwisgo. Does dim rhaid i bethau fod fel hyn. Mae meddwl yn negyddol am heneiddio a phobl hŷn wedi cael ei dderbyn a'i anwybyddu am gyfnod rhy hir. Nod ymgyrch Heneiddio Heb Gyfyngiadau yw sbarduno trafodaeth a sgwrs am beth yw gwahaniaethu ar sail oedran a newid y ffordd yr ydym i gyd yn meddwl am heneiddio.

Ymunwch â ni ar gyfer y Diwrnod Gweithredu i herio'r ffordd gul yn aml y mae pobl hŷn a heneiddio'n cael eu portreadu yn ein cymdeithas. Mae gennym lyfrgell o ddelweddau sy'n arddangos yr amrywiaeth enfawr sy'n bodoli wrth heneiddio. Gallwch ddefnyddio'r delweddau fel ysbrydoliaeth, neu eu rhannu. Gall ein canllaw lluniau cam wrth gam eich cefnogi i greu eich delweddau eich hun. Gallwch wneud hyn ar unrhyw adeg o'r flwyddyn hefyd - **mae'r posibiliadau'n ddiderfyn.**

Mae holl ddeunyddiau ein Diwrnod Gweithredu ar gael i'w **llwytho i lawr am ddim** yn **AgeWithoutLimits.org**