

Gadewch i ni gwestiynu oedraniaeth

Rhagfarn, gwahaniaethu a stereoteipiau sy'n cael eu cyfeirio at bobl yn seiliedig ar eu hoedran yw oedraniaeth.

Mae wrth wraidd ein cymdeithas fel nad ydym yn aml yn sylwi arno, mae rhagdybiaethau negyddol am heneiddio yn rhy gyffredin: 'Yn sownd yn eu ffyrdd', 'Rydych chi'n edrych yn dda am eich oedran', 'Mae'n amser i arafu.' Mae sylwadau fel y rhain yn adio i fyny - yn cyfyngu ar waith, iechyd a phwy sy'n cael ei werthfawrogi.

Mae cwestiynu oedraniaeth yn golygu gofyn pam rydym yn dal y credoau hyn a ble maen nhw'n dod. Pan fyddwn yn cwestiynu oedraniaeth, rydym yn ei herio. Pan fyddwn yn cwestiynu oedraniaeth, rydym yn dechrau ei newid.

Ar Ddiwrnod Heneiddio Heb Derfynau hwn, gofynnwch:



Pryd ydych chi wedi dod ar draws iaith oedraniaethol, a pha gwestiynau y gallech fod wedi'u gofyn i'w herio?



Pa dybiaeth oedraniaethol sydd gennych chi, a beth wnaeth i chi ei chwestiynu?



Pam yr ydym yn tybio bod mynd yn hŷn yn golygu dod yn llai abl?



Pam rydyn ni'n parhau i weld a chlywed oedraniaeth?



O ble mae ein credoau am heneiddio yn dod?

Oeddech chi'n gwybod...

Mae'r cyhoedd yn credu bod 25% o bobl hŷn (65 oed a throsodd) yn byw mewn cartrefi gofal, ond mae'n 2.5%.

Ymunwch â ni drwy **AgeWithoutLimits.org**

#DiwrnodHeneiddioHebDerfynau

#CwestiynuOedraniaeth

Gadewch i ni gwestiynu oedraniaeth

Pan glywch chi dybiaethau neu iaith oedraniaethol, gall gofyn cwestiynau syml ennyn chwilfrydedd a newid safbwyntiau.

Mae cwestiynau fel 'pam rydyn ni'n meddwl hynny?' neu 'o ble mae'r gred honno'n dod?' yn gwahodd myfyrio, torri ar draws arferion a'n helpu ni i gyd i newid y ffordd rydyn ni'n meddwl am heneiddio.

Dyma rai cwestiynau sy'n canolbwyntio ar feysydd penodol o fywyd:



Yn y gwaith: O ble mae'r gred yn dod y gall rhywun fod yn 'rhy brofiadol'?



Ynglŷn ag iaith: Beth rydyn ni'n ei olygu pan rydyn ni'n dweud 'ymddwyn yn ôl eich oedran'?



Ynglŷn ag ymddangosiad: Pam rydyn ni'n dweud 'rydych chi'n edrych yn dda am eich oedran'? Pam lai dim ond 'rydych chi'n edrych yn dda?'



Ynglŷn â gallu: O ble mae'r syniad na allwch chi ddysgu pethau newydd yn ddiweddarach mewn bywyd yn dod?



Gyda ffrindiau: Pam rydyn ni'n barnu eraill yn seiliedig ar ba genhedlaeth maen nhw'n rhan ohoni?



Unrhyw bryd: Beth fyddai'n newid pe baem yn cwestiynu'r dybiaeth hon?

Oeddech chi'n gwybod...

Oedolion hŷn yw'r rhai mwyaf tebygol o wirfoddoli, pleidleisio a darparu gofal di-dâl, ochr yn ochr â'u cyfraniadau i'r economi fel gweithwyr a defnyddwyr.