Age without limits
diwrnod gweithredu

Pecyn Gweithgareddau

Gweithle

Mae angen i ni newid y ffordd rydym yn meddwl am heneiddio

#GweldAChaelEichGweld

Gweld a Chael Eich Gweld

Diolch am gymryd rhan yn Niwrnod Gweithredu Heneiddio Heb Gyfyngiadau yn eich gweithle. Mae angen eich help arnom i ddatblygu'r mudiad.

Mae'r Diwrnod Gweithredu yn gyfle i unigolion a chymunedau, gweithleoedd, ffrindiau a theuluoedd ddysgu, gweithredu a helpu i newid y ffordd rydym yn meddwl am heneiddio.

Mae'r pecyn hwn wedi'i gynllunio i'ch helpu i wneud y gorau o'r diwrnod yn eich gweithle a lledaenu'r neges y gallwn i gyd **Heneiddio Heb Gyfyngiadau.**

Age without limits

Beth yw'r cynnwys?

Adran 1	Beth yw Heneiddio Heb Gyfyngiadau?	4
Adran 2	Beth yw'r diwrnod gweithredu?	7
Adran 3	Diwrnod Gweithredu yn eich gweithle	10
Adran 4	Syniadau am weithgareddau	13
Adran 5	Deunyddiau i'w lawrlwytho a'u hargraffu	18
Adran 6	Templedi'r cyfryngau cymdeithasol	23
Adran 7	Awgrymiadau ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol a blogio	26
	Siarad â'r cyfryngau	29

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y diwrnod, ewch i'n gwefan **AgeWithoutLimits.org** neu e-bostiwch **information@AgeWithoutLimits.org**

ADRAN 1

Beth yw Heneiddio Heb Gyfyngiadau?

Beth yw Heneiddio Heb Gyfyngiadau?

Mae llawer ohonom yn poeni am heneiddio, ond nid treigl amser sy’n gwneud mynd yn hŷn mor anodd. Gwahaniaethu ar sail oedran sy’n gwneud hynny, rhagfarn sy’n ein gosod yn erbyn ein hunain - a’n gilydd - yn y dyfodol.
Mae’n effeithio ar bob un ohonom.

Mae llawer ohonom yn poeni am heneiddio, ond nid treigl amser sy’n gwneud mynd yn hŷn mor anodd. Gwahaniaethu ar sail oedran sy’n gwneud hynny, rhagfarn sy’n ein gosod yn erbyn ein hunain - a’n gilydd - yn y dyfodol. Mae’n effeithio ar bob un ohonom.

Yn yr un modd â’r sicrwydd y byddwn i gyd yn heneiddio, mae’n ymddangos bod yn rhaid i ni dderbyn y byddwn yn awtomatig yn cael ein hystyried yn llai galluog, yn llai diddorol, yn llai perthnasol, ein bod rywsut yn llai dilys neu werthfawr fel bodau dynol. Rydym yn gweld ac yn clywed gwahaniaethu didaro ar sail oedran bob dydd yn y cyfryngau, ar y teledu, yn y gwaith, mewn tafarndai, ar y cyfryngau cymdeithasol, mewn sgyrsiau teuluol. Rydym i gyd yn gwneud jôcs am anfanteision ymddangosiadol heneiddio, hyd yn oed y rhai ohonom sy’n hŷn. Faint ohonom sydd wedi anfon cardiau pen-blwydd sy’n gwneud hwyl am ein galluoedd yr honnir eu bod yn gwaethygu? Rydym i gyd yn meddwl fel hyn yn reddfol. Dyma’r norm cymdeithasol. Tynnu coes diniwed. Ond nid yw’n ddiniwed.

Yn ddiarwybod i ni yn aml, mae’r stereoteipiau a’r camsyniadau hyn sydd o’n hamgylch bob dydd yn aros gyda ni. Maent yn dod yn broffwydoliaeth hunangyflawnol, gan effeithio ar y ffordd yr ydym yn gweld ein hunain, ein hunan-barch a’r hyn yr ydym yn credu ein bod yn gallu ei wneud neu’n deilwng ohono. Maent yn cyfyngu ar y mathau o weithgareddau rydym yn eu gwneud, hyd yn oed y ffordd yr ydym yn gwisgo.

Mae'r syniadau negyddol hyn hefyd yn effeithio ar y ffordd yr ydym yn meddwl am bobl eraill ac yn ymddwyn tuag atyn nhw - y ffordd yr ydym yn siarad â phobl hŷn ac yn siarad amdanyn nhw, y ffordd yr ydym yn trin cydweithwyr hŷn yn y gwaith, a hyd yn oed y math o ofal meddygol rydym yn ei gynnig i bobl wrth iddyn nhw heneiddio.

Mae'n duedd negyddol y gellir ei gwrthdroi ac rydym yn benderfynol o wneud hynny. Gwahaniaethu ar sail oedran yw'r gwahaniaethu olaf y mae'n rhaid i ni ei wynebu a'i herio, nid yn unig i'r rhai sy'n ei brofi ar hyn o bryd, ond i bob un ohonom wrth i ni heneiddio.

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

Ni yw Heneiddio Heb Gyfyngiadau, ymgyrch gan y Centre for Ageing Better. Rydym yn cefnogi pobl i newid y ffordd yr ydym i gyd yn meddwl am heneiddio. Gallwch ganfod mwy yn **AgeWithoutLimits.org**

ADRAN 2

Beth yw'r Diwrnod Gweithredu?

Beth yw'r Diwrnod Gweithredu?

Yn wahanol i unrhyw nodwedd warchodedig arall, mae oedran yn effeithio ar bawb. Waeth beth fo'n hil, rhywedd, gallu, cyfeiriadedd rhywiol - rydym i gyd yn heneiddio. Mae gwahaniaethu ar sail oedran yn effeithio ar bawb. Mae gan bawb, ym mhob man ran yn newid hyn. Y Diwrnod Gweithredu yw eich **cyfle i wneud gwahaniaeth yn eich gweithle.**

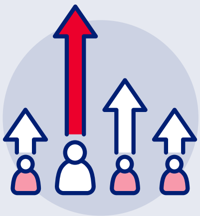
Beth yw'r thema y flwyddyn hon? **Gweld a Chael Eich Gweld.** Mae hyn i gyd yn ymwneud â herio'r ffordd gul, negyddol ac ystrydebol yn aml y mae pobl hŷn a heneiddio'n cael eu portreadu yn ein cymdeithas.

Mae gennym lyfrgell o ddelweddau sy'n gadarnhaol am oedran, sy'n arddangos yr amrywiaeth enfawr sy'n bodoli wrth heneiddio. Wedi'r cyfan, ni allwch fod yn rhywbeth na allwch ei weld. Gallwch ddefnyddio hyn fel ysbrydoliaeth, rhannu'r delweddau hyn neu greu delwedd eich hun. Mae'r posibiliadau'n ddiderfyn.

Ewch i **AgeWithoutLimits.org/image-library**

Niwed gwahaniaethu ar sail oedran

Mae gwahaniaethu ar sail oedran yn cyfyngu popeth, o'n gwerth i'n gwaith, ein hiechyd i'n hapusrwydd. Mae angen i ni newid y ffordd rydym yn meddwl am heneiddio.



Gwahaniaethu ar sail oedran yw'r **math mwyaf cyffredin o wahaniaethu** yn y DU

Mae hanner y bobl dros 50 oed yn Lloegr **wedi profi gwahaniaethu ar sail oedran yn ystod y flwyddyn ddiwethaf**

Mae gan o leiaf traean y bobl **gredoau sy'n gwahaniaethu ar sail oedran**

Mae ymgeiswyr swydd sy'n hŷn yn **llai tebygol o gael eu cyflogi ac unwaith y byddant yn cael eu cyflogi**, maent yn llai tebygol o dderbyn hyfforddiant

Ydych chi byth yn meddwl neu'n dweud:
'Dwi'n rhy hen i hynny'
'Dwi'n cael eiliad hŷn'
'Ddim yn fy oedran i'?
Mae gwahaniaethu ar sail oedran yn effeithio ar y ffordd yr ydym yn teimlo amdanom ni ein hunain ac yn cyfyngu ar ein bywydau a'n cyfleoedd

Mewn rhai achosion, **mae pobl hŷn yn cael triniaeth feddygol wahanol** oherwydd eu hoedran neu nid ydynt yn ceisio cymorth ar gyfer problemau meddygol am eu bod yn tybio mai rhan arferol o heneiddio ydyw

ADRAN 3

Y Diwrnod Gweithredu yn eich gweithle

Y Diwrnod Gweithredu yn eich gweithle

Pam mae hyn yn bwysig yn eich gweithle?

- Mae un o bob pum cyflogwr yn credu bod **gwahaniaethu ar sail oedran yn digwydd yn eu sefydliad**.
- **Mae pobl yn eu 50au, 60au ac yn hŷn yn bwysig i'r gweithlu.** Mae mwy o bobl 50+ oed yn y gweithle nag erioed o'r blaen. Fodd bynnag, mae llawer o weithwyr hŷn yn dal i wynebu rhwystrau i gyflogaeth, gan gynnwys diwylliant a phrosesau recriwtio sy'n gwahaniaethu ar sail oedran mewn gweithleoedd.
- Mae meithrin diwylliant aml-genhedlaeth yn dda ar gyfer cynhyrchiant: mae ymchwil yn awgrymu mai **timau aml-genhedlaeth yw'r rhai mwyaf arloesol.**

Sut i gasglu canlyniadau:

Gofynnwch i bobl roi adborth neu rywbeth y maent wedi ei ddysgu ar fwrdd gwyn, nodyn post it, ar eich system negeseuon tîm, neu gallant anfon neges uniongyrchol atoch.

Cofnodwch faint o bobl sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau.

Rhannwch yr hyn a ddysgwyd gydag uwch arweinwyr, AD a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau. Lle bo modd, cysylltwch y canlyniadau â'r dangosyddion perfformiad allweddol busnes neu sefydliadol.

Addewid cyflogwr

Mae'r Addewid Cyflogwr sy'n Dda i Bobl Hŷn yn rhaglen genedlaethol i gyflogwyr sy'n cydnabod pwysigrwydd a gwerth gweithwyr hŷn.

Mae cyflogwyr yn ymrwymo i wella gwaith i bobl yn eu 50au a'u 60au ac yn cymryd y camau angenrheidiol i'w helpu i ffynnu mewn gweithlu aml-genhedlaeth. Maent yn ymuno â rhwydwaith o dros 300 o gyflogwyr ac yn derbyn gwahoddiadau i weminarau, cylchlythyrau rheolaidd ac astudiaethau achos arfer gorau.

Os nad ydych chi, eich gweithle neu'ch cysylltiadau eisoes yn gyflogwyr sydd wedi gwneud addewid, **cofrestrwch ar ein gwefan**, neu gallwch ganfod mwy drwy e-bostio **employerpledge@ageing-better.org.uk**

ADRAN 4

Syniadau am weithgareddau

Syniadau am weithgareddau

Diolch am ddod â'r Diwrnod Gweithredu i'ch gweithle. Beth bynnag yw eich rôl, gall pawb wneud gwahaniaeth. Gobeithio bydd y pecyn hwn yn eich helpu i ledaenu'r neges i gydweithwyr, uwch arweinwyr, y rhai sy'n gwneud penderfyniadau a gweithwyr proffesiynol AD.

Mae'r holl weithgareddau wedi'u cynllunio i allu cael eu haddasu ar gyfer eich anghenion. Cynhaliwch nhw ar eu pen eu hunain mewn sesiynau grŵp amser cinio, ychwanegwch nhw i ddiwrnodau i ffwrdd presennol neu sesiynau oddi ar y safle, neu ewch yn fawr a chynnal cyfres o weithgareddau. Defnyddiwch y pecyn hwn ar unrhyw ddiwrnod o'r flwyddyn, nid yw'n gyfyngedig i un diwrnod!

Chi sydd i benderfynu sut y byddwch yn dehongli'r thema **Gweld a Chael Eich Gweld**. Rydym yn eich annog i fod yn greadigol a gwneud rhywbeth sy'n ystyrlon i chi a'ch gweithle.

Awgrymiadau wrth gynllunio

- Ym mhob gweithgaredd **ceisiwch gynnwys tair cenhedlaeth o gydweithwyr** i ddod at ei gilydd. Gall pob un ddod â safbwynt newydd i'r dasg.
- Rhannwch eich gweithgareddau ar eich **llwyfan cyfathrebu mewnol a gofynnwch i'ch tîm cyfathrebu** a fyddant yn rhannu ar sianeli cymdeithasol eich gweithle.

Pob lwc ar y diwrnod a rhannwch eich gweithgaredd ar y cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio **#GweldAChaelEichGweld**

Gweithgareddau cyflym 15 – 60 munud

Cwis

Defnyddiwch amser cinio, cyfarfod tîm neu gymdeithasu gyda'r nos i gynnal cwis, neu ychwanegwch rownd gwahaniaethu ar sail oedran i gwis presennol. Mae hon yn ffordd wych o gael eich cydweithwyr i ddeall pam mae gwahaniaethu ar sail oedran yn bwysig a'r ffyrdd gwahanol yr ydym i gyd yn teimlo, yn clywed ac yn gweld gwahaniaethu ar sail oedran bob dydd. Ar ôl y cwis, gallech chi neu gydweithiwr siarad â'r grŵp am eich profiadau a pham y gwnaethoch benderfynu cynnal y gweithgaredd hwn. Anogwch eraill i siarad a rhannu profiadau a syniadau ar sut i newid pethau er gwell. Os nad ydych eisiau siarad o flaen grŵp gallech gael sgyrsiau un i un gan ddefnyddio'r cwis fel man cychwyn.

Dechreuwch sgwrs am heneiddio a gwahaniaethu ar sail oedran – gyda chacen!

Mae diod boeth a chacen yn ffyrdd gwych o gael pobl i ffwrdd o'u desgiau a dod at ei gilydd am seibiant. Pan fydd cydweithwyr gyda'i gilydd, anogwch sgyrsiau am wahaniaethu ar sail oedran. Defnyddiwch ein cardiau dechrau sgwrs i annog pobl i fod yn agored. Mae cynnwys cenedlaethau gwahanol yn y sgyrsiau yn bwysig. Beth am ofyn i bobl fynd i mewn i grwpiau o dri, gan gynnwys grwpiau oedran gwahanol i gael safbwyntiau gwahanol? Nid dim ond pobl hŷn y mae gwahaniaethu ar sail oedran yn effeithio arnynt, mae'n rhagfarn yn ein herbyn ni ein hunain yn y dyfodol.

Cerdded a chlonc

Beth am gyfuno ymarfer corff i ffwrdd o'r ddesg gyda sgyrsiau ystyrlon? Gallech wahodd cydweithwyr i gyfarfod ar amser penodol i gerdded mewn grwpiau o dair cenhedlaeth. Gallech ddarparu'r cardiau dechrau sgwrs i dorri'r garw a helpu pobl i ddod o hyd i ffyrdd i mewn i'r mater. Gall cerdded fod yn ffordd dda o gael sgyrsiau heriol gan nad oes rhaid i bobl wneud cyswllt llygaid ac efallai y bydd yn ffordd fwy cyfforddus o siarad i lawer.

Oes gennych fwy o amser?

Rhowch gynnig ar y gweithgareddau hyn.

Amnest Gwahaniaethu ar Sail Oedran (ymarfer hunan-fyfyrio)

Helpwch bawb i fyfyrio drostynt eu hunain gyda thosturi a heb ragfarn gyda'r gyfres hon o gwestiynau. Gallech roi cynnig ar hyn mewn sawl ffordd, naill ai fel rhywbeth personol i bobl ei wneud yn eu hamser eu hunain, megis rhestr o gwestiynau a anfonir ar e-bost, neu fel gweithgaredd grŵp i'w wneud gydag eraill. Gallech ddarparu 'bowlen bysgod' ddienw yn y swyddfa i bobl ysgrifennu eu hatebion, neu fwrdd gyda nodiadau post it, yna cael rhywun i goladu a rhannu gyda phawb. Os yw anhysbysrwydd yn llai pwysig, gallech sefydlu sianel ar eich llwyfan cyfathrebu mewnol.

Cwestiynau y gallech eu gofyn

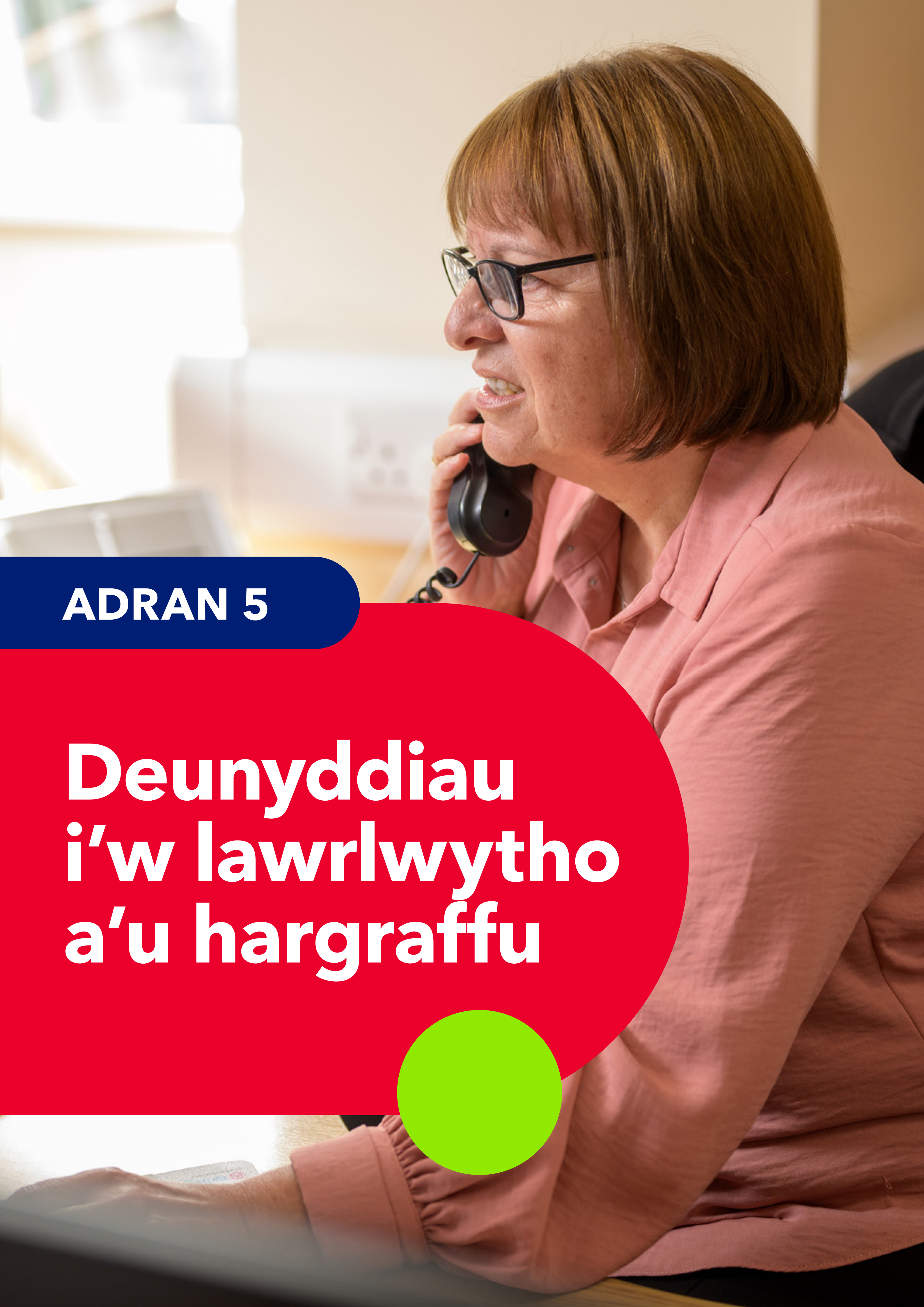
- Sut mae gwahaniaethu ar sail oedran yn edrych yn eich barn chi? Meddyliwch am yr iaith neu'r stereoteipiau y gallwn eu defnyddio. Sut allai hyn ymddangos yn y gweithle?
- Ydych chi erioed wedi cael profiad o wahaniaethu ar sail oedran?
- Ydych chi'n poeni sut byddwch yn cael eich trin wrth i chi heneiddio? Yn y gwaith? Mewn cymdeithas?
- Beth yw'r mathau o ddelweddau a syniadau am bobl hŷn yr ydych yn eu gweld o'ch cwmpas? Sut mae pobl hŷn yn cael eu cynrychioli - yn y cyfryngau, yn y gwaith, mewn cymdeithas?
- Ydych chi byth yn gweld neu'n clywed unrhyw un yn gwahaniaethu ar sail oedran? Am bobl eraill - neu amdanyn nhw eu hunain?
- Ydych chi byth yn cael meddyliau sy'n gwahaniaethu ar sail oedran amdanoch chi eich hun? Ydych chi'n dweud wrth eich hun eich bod yn rhy hen i wneud rhai pethau? Ydych chi'n meddwl bod hynny'n iawn? Ydych chi'n dweud hynny'n uchel?
- Ydych chi erioed wedi gwahaniaethu ar sail oedran?
- Sut ydych chi'n meddwl mae gwahaniaethu ar sail oedran yn teimlo? Yn y gweithle? Y tu allan i'r gwaith?
- Pa effaith ydych chi'n meddwl mae gwahaniaethu ar sail oedran yn ei chael? Pa effaith ydych chi'n meddwl y mae'r meddyliau sy'n gwahaniaethu ar sail oedran sydd gennym amdanom ni ein hunain yn ei chael?
- Beth fyddech chi'n disgwyl ei weld mewn gweithle sy'n weithredol yn erbyn gwahaniaethu ar sail oedran?
- Beth fyddwch chi'n ei wneud i fod yn weithredol yn erbyn gwahaniaethu ar sail oedran?

Wal ymrwymiad

Perchnogwch wal neu hysbysfwrdd mewn rhan amlwg o'r swyddfa, fel ystafell gyfarfod, ardal ar wahân neu gegin. Gwnewch nhw'n fentrus ac yn weledol a chynnwys cwestiynau ac awgrymiadau i gael pobl i ystyried beth yw gwahaniaethu ar sail oedran mewn gwirionedd, sut mae'n effeithio ar bobl a beth fyddan nhw'n ei wneud i newid pethau. Hyrwyddo ac esbonio'r wal trwy gyfathrebu mewnol, neu beth am ei chyfuno â sgyrsiau a chacen fel y disgrifir uchod? Rhowch enghreifftiau o ymrwymiadau posibl, er enghraifft uwch arweinydd i ymrwymo i rannu blog am eu profiadau, rhywun ddim yn prynu cerdyn pen-blwydd sy'n gwahaniaethu ar sail oedran, cydweithiwr y cyfryngau i adolygu'r delweddau yn eich marchnata, tynnu sylw at wahaniaethu ar sail oedran pan fyddwch yn ei weld, neu beidio byth â chyfeirio atoch chi eich hun fel rhywun sydd yn rhy hen! Cadwch y wal i fyny am wythnos neu fwy i roi cyfle i bobl ddarllen, myfyrio a gweithredu. Gallech ofyn i bobl ymuno â chydweithwyr o genedlaethau eraill i rannu atebolrwydd a chadw llygad ar eich gilydd dros amser. Defnyddiwch y wal fel testun sgwrs drwy'r gweithle ac i annog sgyrsiau.

Cynhaliwch arddangosfa neu gystadleuaeth ffotograffiaeth

Mae llun yn dweud cyfrolau - allwch chi berchnogi ardal amlwg yn y gweithle i arddangos delweddau sy'n gadarnhaol am oedran? Os na allwch ddarparu gofod ffisegol, yna gallech wneud hyn ar sianel a rennir ar slack neu teams. Anogwch bobl i feddwl a myfyrio ar y byd o'u cwmpas a sut mae pobl yn cael eu cynrychioli yn y gweithle. Gallech ofyn i bobl dynnu eu lluniau eu hunain, neu ddod o hyd i ddelweddau o ffynonellau eraill a'u curadu, yn cynnwys ein **llyfrgell o ddelweddau sy'n gadarnhaol am oedran**. Gallech arddangos y delweddau ochr yn ochr â ffeithiau am heneiddio o'n taflen ffeithiau, i helpu i ddechrau'r sgwrs am wahaniaethu ar sail oedran a'r angen i'w herio. Beth am ei wneud yn gystadleuaeth a chael pobl i bleidleisio dros gategorïau gwahanol fel: y mwyaf mynegiannol, y mwyaf trawiadol a mwyaf blaengar?



ADRAN 5

Deunyddiau i'w lawrlwytho a'u hargraffu

Deunyddiau i'w lawrlwytho a'u hargraffu

Rydym wedi creu deunyddiau am ddim i'ch helpu gyda'ch gweithgareddau ar y diwrnod.

Gallwch lawrlwytho'r holl ddeunyddiau o'n gwefan yn **AgeWithoutLimits.org/Resources/Action-Day-Resources**

Poster

Defnyddiwch y rhain i ysbrydoli pobl i **Weld a Chael eich Gweld.** Gallwch eu hongian mewn unrhyw ddigwyddiad yr ydych yn bwriadu ei gynnal, a gellir eu harddangos hefyd ar draws y gweithle ar unrhyw adeg.

Lawrlwytho

Poster y gallwch ei addasu i hyrwyddo'ch digwyddiad

Defnyddiwch hwn i hyrwyddo eich digwyddiad neu weithgaredd. Ysgrifennwch y manylion ar gyfer yr hyn yr ydych yn ei wneud yn y gwagle fel y gall pawb gymryd rhan.

Lawrlwytho

Cardiau post

Rhowch y rhain allan yn eich digwyddiad a'u gadael mewn lleoedd amlwg o amgylch y gweithle. Gall pobl eu defnyddio i anfon negeseuon at ffrindiau, teulu a chydweithwyr, neu efallai y byddant yn cael eu hysbrydoli i anfon un at AD, eu rheolwr neu gyfarwyddwr.

Lawrlwytho

Syniadau dechrau sgwrs

Mae ein dechreuwyr sgwrs yn rhoi awgrymiadau a ffyrdd i chi siarad am y pwnc hwn sy'n aml yn gymhleth. Defnyddiwch y rhain i ddod o hyd i ffordd o siarad am wahaniaethu ar sail oedran yn eich digwyddiad neu weithgaredd a dosbarthwch y rhain fel y gall pobl drosglwyddo'r neges.

Lawrlwytho

Sticeri

Gallwch ddosbarthu'r rhain, eu gwisgo neu eu glynu ar bethau i droi unrhyw beth yn offeryn hyrwyddo **Gweld a Chael Eich Gweld.**

Lawrlwytho

Taflenni

Dosbarthwch y rhain ar y diwrnod i rannu'r neges, darparu dolenni i'n gwefan a'n hadnoddau a helpu i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i bobl am y mudiad.

Lawrlwytho

Cwis

Mae ychwanegu rownd gwahaniaethu ar sail oedran i gwis presennol yn ffordd wych o gael pobl i siarad am wahaniaethu ar sail oedran. Ceisiwch ychwanegu ein cwestiynau cwis chwalu mythau yn eich digwyddiad a gweld sut mae'n dechrau sgyrsiau ar y diwrnod ac yn rhoi rhywbeth i bobl feddwl amdano ymhell ar ôl hynny.

Age without limits

Action Day Ageism quiz

Ageism Quiz for Action Day

1. What percentage of England's adults are aged over 50?
A 25%
B 38%
C 45%

2. What proportion of adults hold ageist views?
A A quarter
B A half
C A third

3. What proportion of people aged over 50 have experienced age discrimination in the last year?
A A quarter
B A half
C Three quarters

4. Where are people between the ages of 51 and 70 most likely to say they have experienced age discrimination?
A At work
B In the media or as a consumer
C In health or social care

5. What percentage of adults agree that UK society is ageist?
A 25%
B 55%
C 85%

6. What proportion of people (aged 65 and over) live in care homes?
A 2.5%
B 10%
C 25%

7. At what age do we start to develop stereotypes about older people?
A 3 years old
B 8 years old
C 10 years old

8. In a poll of over 50s, how many believe they've been turned down for a job because of their age?
A One in ten (10%)
B One in five (20%)
C One in three (33%)

9. Who do you think is most likely to hold ageist views?
A Young people (against older people)
B Older people (against younger people)
C Both young people and older people

10. What age group are most likely to have volunteered (informally) at least once in the last 12 months?
A 16 - 24
B 25 - 34
C 35 - 49
D 50 - 64
E 65 - 74

Lawrlwytho

Baneri bach

Mae hon yn ffordd wych o ddenu pobl i unrhyw weithgaredd rydych chi'n ei gynnal. Gallech hyd yn oed adael y rhain i fyny ymhell ar ôl y digwyddiad i gadw sylw pobl ar yr achos.

Lawrlwytho

ADRAN 6

Templedi'r cyfryngau cymdeithasol

Templedi'r cyfryngau cymdeithasol

Mae'r adran hon ar gyfer y tîm cyfryngau a chyfathrebu i helpu i ledaenu'r gair am yr hyn y mae eich sefydliad yn ei wneud i Weld a Chael ei Weld a chael pobl i siarad am y mudiad Age Without Limit.

Cyfryngau cymdeithasol a blogiau

Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn offeryn gwych i helpu i ledaenu'r gair am ddigwyddiad neu weithgaredd a ennyn diddordeb pobl. Os ydych chi'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol byddem wrth ein bodd pe baech yn ymuno â'r sgwrs a chreu rhywfaint o wefr ar y Diwrnod Gweithredu.

Os ydych hefyd yn cynnal digwyddiad neu weithgaredd, dywedwch wrthym beth rydych chi'n ei wneud trwy ddefnyddio'r hashnod **#GweldAChaelEichGweld** a thagio **Age Without Limits / Heneiddio Heb Gyfyngiadau** yn eich neges.

Ein henwau ar y cyfryngau cymdeithasol

- facebook.com/AgeWithoutLimitsOrg
- @AgeWithoutLimitsOrg
- @AgeWithoutLimit
- linkedin.com/company/ageing-without-limits

Calendr cynnwys ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol

Rydym wedi ysgrifennu cyfres o negeseuon y gallwch eu rhannu ar eich sianeli yn y cyfnod cyn y diwrnod ac ar y diwrnod ei hun. Mae'n syml iawn, copïwch a gludiwch.

Lawrlwytho

Delweddau sefydlog y cyfryngau cymdeithasol

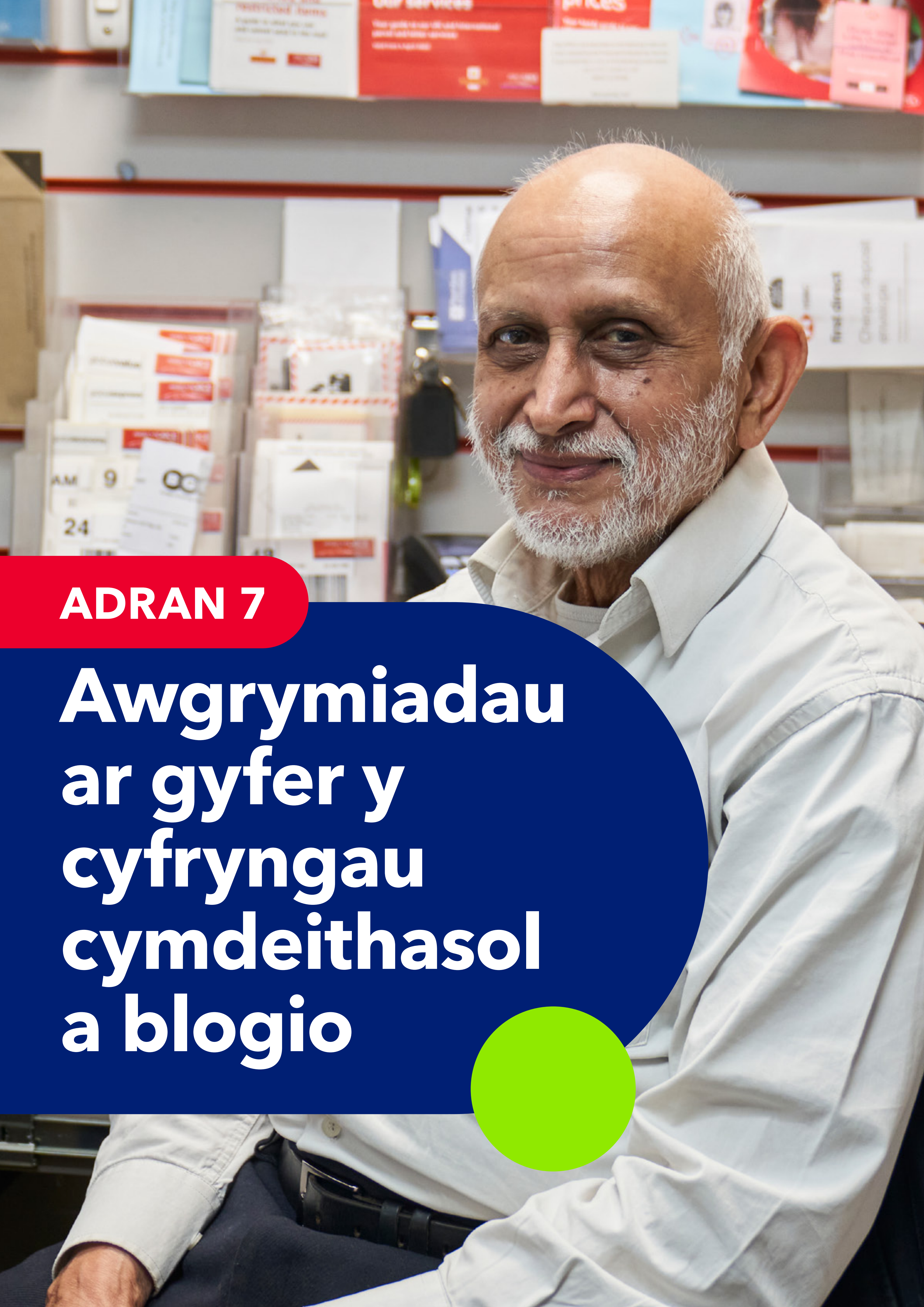
Gallwch rannu ein delweddau ar eich negeseuon i'w gwneud yn fwy deniadol.

Lawrlwytho

Straeon personol ar y cyfryngau cymdeithasol

Straeon dynol sy'n gwneud eich negeseuon yn ddiddorol, felly mae gennym rai profiadau bywyd go iawn y gallwch eu rhannu gyda'ch cynulleidfaoedd.

Lawrlwytho



ADRAN 7

Awgrymiadau ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol a blogio

Awgrymiadau ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol a blogio

Ei wneud yn ddiddorol

Defnyddiwch luniau a fideos yn eich negeseuon.

Dweud stori

Straeon dynol sy'n gwneud eich negeseuon yn ddiddorol, felly canolbwyntiwch ar y bobl, nid ar y taflenni. Beth am ffilmio clipiau byr o'r bobl yn eich digwyddiad? Peidiwch ag anghofio cael eu caniatâd i bostio!

Defnyddio hashnod

Defnyddiwch **#GweldAChaelEichGweld** lle bynnag y byddwch yn postio negeseuon am eich gweithgareddau.

Gwahodd camau gweithredu

CTA

Dylech gynnwys 'galwad i weithredu' yn eich neges os yw'n briodol – e.e. 'cymerwch ran', 'dywedwch wrth eich ffrindiau' ac ati.

Datblygu momentwm

Postiwch ddiweddariadau diddorol trwy gydol y dydd i gadw'r wefr i fynd.

Cofiwch ein tagio ni yn eich negeseuon!

Hoffech chi ysgrifennu blog i ni?

Gall blogiau a straeon personol fod yn ffordd bwerus o newid agweddau.

Trwy rannu eich stori am yr hyn y mae gweld a chael eich gweld yn ei olygu i chi, gallwch ledaenu gwybodaeth a helpu i newid safbwynt pobl eraill ar heneiddio.

Os hoffech i'ch blog ymddangos ar ein gwefan ar y Diwrnod Gweithredu neu tua'r adeg honno, e-bostiwch **experiences@AgeWithoutLimits.org**

Siarad â'r cyfryngau

Os ydych chi'n cynnal digwyddiad neu os hoffech rannu eich stori i hyrwyddo'r Diwrnod Gweithredu, mae cysylltu â'ch **radio neu'ch papur newydd lleol** yn ffordd wych o wneud hyn. Mae radio yn arbennig o hoff o glywed am yr hyn sy'n digwydd yn lleol ac efallai y cewch wahoddiad i fynd ar yr awyr i rannu eich barn ynghylch pam y mae gwahaniaethu ar sail oedran yn broblem ac angen cael ei herio.

Ar gyfer y tîm cyfryngau a chyfathrebu

Os yw eich sefydliad yn cynnal digwyddiad neu os hoffech rannu eich stori i hyrwyddo'r Diwrnod Gweithredu, gallwch ddefnyddio ein templed datganiad i'r wasg i wneud y cyfryngau yn ymwybodol o'ch gweithgaredd. Peidiwch ag anghofio rhoi gwybod i ni yn **media@AgeWithoutLimits.org** am unrhyw gyfweliadau sy'n ymddangos yn y wasg, fel y gallwn eu hyrwyddo ar ein cyfryngau cymdeithasol ein hunain.

Templed datganiad i'r cyfryngau

Defnyddiwch hwn i hyrwyddo eich digwyddiad. Rhowch fanylion eich sefydliad lle rydym wedi nodi hynny.

[Enw'r sefydliad] yn ymuno â Diwrnod Gweithredu Cenedlaethol cyntaf Heneiddio Heb Gyfyngiadau.

Mae **[enw'r sefydliad]** yn falch iawn eu bod wedi ymuno â Diwrnod Gweithredu cenedlaethol cyntaf 'Heneiddio Heb Gyfyngiadau' - ymgyrch yn erbyn gwahaniaethu ar sail oedran gan y Centre for Ageing Better.

Mae gwahaniaethu ar sail oedran yn effeithio ar bob un ohonom. Mae'n rhagfarn sy'n ein gosod yn erbyn ein hunain - a'n gilydd - yn y dyfodol. Mae'n cael effaith andwyol ar y ffordd yr ydym yn siarad â phobl hŷn ac amdanynt, y ffordd yr ydym yn trin cydweithwyr hŷn yn y gwaith, a hyd yn oed y math o ofal meddygol yr ydym yn ei gynnig i bobl wrth iddynt heneiddio.

Mae angen i ni newid y ffordd yr ydym yn meddwl am heneiddio - a bydd 'Heneiddio Heb Gyfyngiadau' yn gwneud hynny.

Mae Diwrnod Gweithredu'r ymgyrch yn gyfle i unigolion a chymunedau, gweithleoedd, ffrindiau a theuluoedd ddysgu, gweithredu a gwneud gwahaniaeth.

Mae ein Diwrnod Gweithredu ar **[rhowch y dyddiad]**. Thema'r ymgyrch yw 'Gweld a Chael Eich Gweld' sy'n ymwneud â herio'r ffordd gul, negyddol ac ystrydebol yn aml y mae pobl hŷn a heneiddio'n cael eu portreadu.

Dyna pam, fel rhan o'n digwyddiad, y byddwn yn **[rhowch ddisgrifiad o'r gweithgaredd sydd wedi'i drefnu].**

[Dyfyniad cyflogwr yma]

Dywedodd Dr Carole Easton, Prif Weithredwr y Centre for Ageing Better: "Mae'n wych bod **[rhowch enw'r cyflogwr]** *yn cymryd rhan yn Niwrnod Gweithredu'r ymgyrch 'Heneiddio Heb Gyfyngiad'. Mae eu digwyddiad yn swnio fel ffordd wych o gymryd rhan.*

"Yn wahanol i unrhyw nodwedd warchodedig arall, mae oedran yn effeithio ar bawb. Waeth beth fo'n hil, rhywedd, gallu, cyfeiriadedd rhywiol - rydym i gyd yn heneiddio. Mae gwahaniaethu ar sail oedran yn effeithio ar bawb.

"Mae gan bawb, ym mhob man ran yn newid hyn. Rwy'n gobeithio y gall cymaint o sefydliadau o bob cwr o wlad ddod at ei gilydd fel hyn i frwydro yn erbyn gwahaniaethu ar sail oedran a lledaenu'r neges y gallwn i gyd heneiddio heb gyfyngiadau."

[DIWEDD]

Nodiadau i'r Golygyddion

Ynglŷn â Heneiddio Heb Gyfyngiadau

Ni yw **Heneiddio Heb Gyfyngiadau**, ymgyrch gan y Centre for Ageing Better. Rydym yn cefnogi pobl i newid y ffordd yr ydym yn meddwl am heneiddio.

Ynglŷn â'r Centre for Ageing Better

Mae gan bawb yr hawl i fywyd da wrth iddynt heneiddio ac mae ein cymdeithas gyfan yn elwa pan fydd hynny'n digwydd. Ond mae llawer gormod o bobl yn wynebu rhwystrau enfawr sy'n eu hatal rhag gwneud hynny.

O ganlyniad, mae llawer o bobl hŷn yn byw mewn tai gwael, yn delio â thlodi ac iechyd gwael ac yn teimlo'n anweledig yn eu cymunedau a'u cymdeithas.

Mae'r Centre for Ageing Better yn creu ffyrdd arloesol o wneud heneiddio'n well yn realiti i bawb.

Mae ei feysydd gwaith allweddol yn cynnwys herio gwahaniaethu ar sail oedran a datblygu Mudiad cenedlaethol sy'n Dda i Bobl Hŷn, gan greu Cyflogaeth sy'n Dda i Bobl Hŷn a Chartrefi sy'n Dda i Bobl Hŷn.

Canfod mwy

Ewch i **AgeWithoutLimits.org**

E-bost **information@AgeWithoutLimits.org**