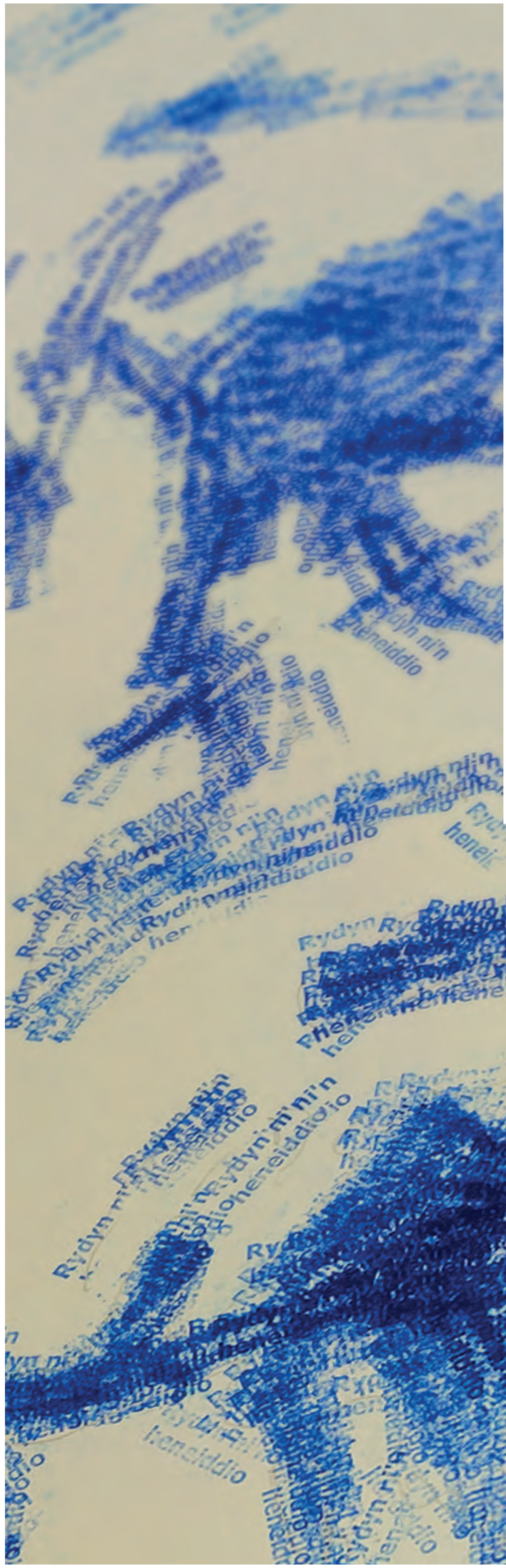
Beth yw Bod yn Hŷn

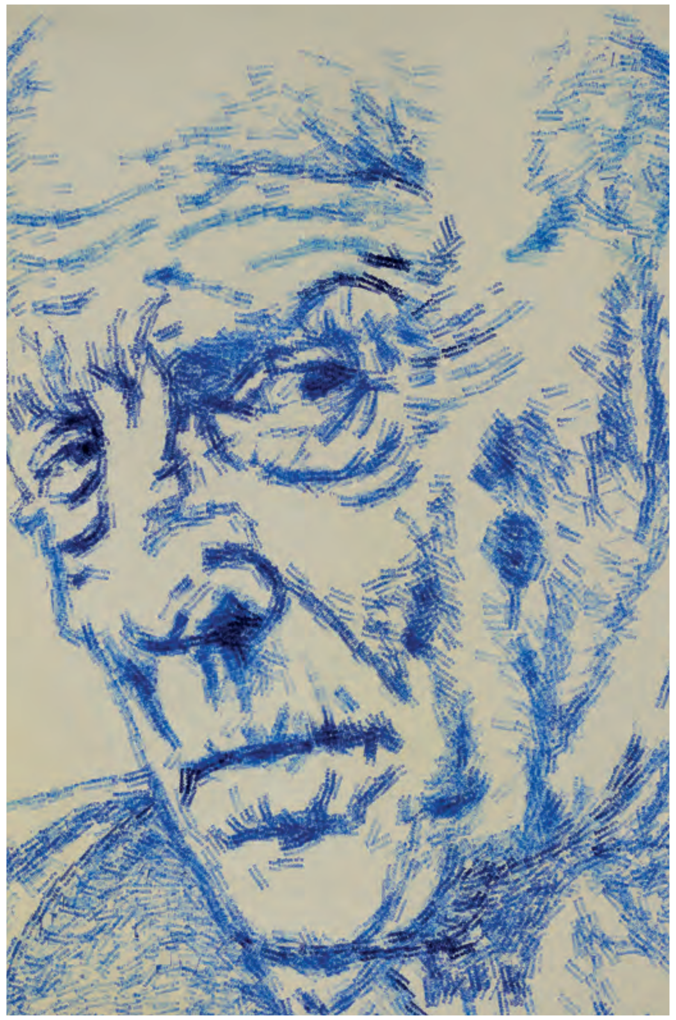
Trwy brosiect Beth yw Bod yn Hŷn, mae Age Cymru wedi ymgysylltu â phobl 50 oed a throsodd o bob rhan o Gymru, yn ogystal â phobl a sefydliadau sy'n cynrychioli buddiannau pobl hŷn, i ystyried eu cynrychiolaeth yn y cyfryngau.

Mae'r cynrychiolaethau a welwn ar hyn o bryd yn mynd i eithafion ac yn atgyfnerthu ystrydebau heneiddio. Er enghraifft, o ddwylo crychiog ar ffon gerdded, i berson 90 oed hynod sy'n nenblymio. Mewn gwirionedd, nid oes unrhyw gysondeb ymhlith pobl dros 50 oed, a gallant fod yn egnïol, yn llai symudol, yn gymdeithasol, yn ynysig, yn glamoraidd, yn hapus i fynd gyda'r llif, yn hapus neu'n drist a'r ystod lawn o emosiynau rhwng y ddau begwn, yn gefnog neu'n byw mewn tlodi, yn annibynnol neu'n ddibynnol.

> "O'r diwedd mae rhywun yn gwneud rhywbeth ynglŷn â'r portread gwarthus o bobl hŷn yn y wlad hon..."

Mae llais ar y cyd yn llais pwerus. Dangoswch i ni eich portreadau gwirioneddol o bobl hŷn, helpwch ni i ledaenu'r gair a mynd i'r afael â rhagfarn ar sail oedran trwy ddefnyddio #BethYwBodYnHŷn





age Cymru

Creu Cymru oed gyfeillgar

Anelir ein hargymhellion at unrhyw unigolyn neu gyhoeddiad neu sefydliad sy'n cynrychioli pobl hŷn yn eu gwaith, ac fe'u hamlinellir isod.

- Mae angen i ni ystyried y ffaith bod pawb ohonom yn heneiddio, yn hytrach na meddwl am oedran fel rhyw gyrchfan bell i ffwrdd. Mae hyn yn helpu i leihau 'aralloli' pobl hŷn. Mae angen i ni gydnabod hefyd nad yw pobl hŷn yn un grŵp unffurf a bod eu bywydau a'u ffyrdd o fyw yr un mor amrywiol ag unrhyw grŵp oedran arall.
- Gallwn weithio'n galetach i gael cysyniad gan bobl i sicrhau ein bod yn dangos y person cyfan mewn delweddau. Caiff pobl eu diddynoli wrth ddangos eu dwylo yn unig, er enghraifft. Ceir llawer iawn o bŵer mewn wyneb person.
- Mae angen i ni fod yn wyliadwrus ynghylch diffinio pobl yn ôl eu hincwm gan y wladwriaeth, e.e. 'Pensiynwr', ac ystyried p'un ai ydym yn atgyfnerthu ystrydebau yn yr iaith a ddefnyddiwn. Ydych chi'n hyrwyddo stereoteip peryglus o ddibyniaeth neu wendid pan nad yw hynny'n rhan o'r stori?
- Mae angen i ni roi llais i bobl hŷn a fydd yn helpu i chwalu rhwystrau rhwng y cenedlaethau, a threchu ystrydebau a galluogi pobl i weld eu hunain yn cael eu hadlewyrchu mewn senarios bywyd go iawn, beunyddiol.
- Gallwn hyrwyddo'r sbectrwm llawn o brofiadau pobl hŷn, ac nid yr eithafion yn unig. Mae hyn yn cynnwys rhyngblethedd pobl hŷn o gefndiroedd, hiliau a chyfeiriadedd rhywiol gwahanol.
- Lle bo modd, dylem ddefnyddio astudiaethau achos neu brofiadau bywyd go iawn pobl hŷn i helpu cynulleidfaoedd i uniaethu â straeon ehangach.

Hoffem ddiolch i'r canlynol
Cyfranwyr: Leslie Herman Jones a Kelly Barr
Gwaith Celf: Nathan Wyburn

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi cofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad cofrestredig y swyddfa Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD. © Age Cymru 2023