Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Gweithredu yn Erbyn Oedraniaeth

Gwybodaeth a chyngor i bobl hŷn

Llais ac eiriolwr annibynnol
ar gyfer pobl hŷn

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn llais ac yn eiriolwr annibynnol ar gyfer pobl hŷn ledled Cymru.

Mae'r Comisiynydd yn gweithredu i diogelu a hyrwyddo hawliau pobl hŷn, rhoi diwedd ar oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran, atal cam-drin pobl hŷn, a galluogi pawb i heneiddio'n dda.

Mae'r Comisiynydd yn gweithio i sicrhau Cymru lle mae pobl hŷn yn cael eu gwerthfawrogi, lle mae hawliau'n cael eu cynnal a lle nad oes neb yn cael ei adael ar ôl.

Sut mae cysylltu â'r Comisiynydd:

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

Ffôn: 03442 640 670
E-bost: gofyn@comisiynyddph.cymru
X: @comisiwnphcymru

www.comisiynyddph.cymru

Cynnwys

Beth yw oedraniaeth?	04
Effeithiau oedraniaeth	06
Herio oedraniaeth	07
Beth mae'r Ddeddf Cydraddoldeb yn amddiffyn pobl rhagddo?	08
A yw hi byth yn gyfreithiol i drin pobl yn wahanol oherwydd eu hoed?	09
Diffinio oedraniaeth: beth i gadw llygad amdanynt	10
Gwahaniaethu ar sail oed yn y cyfryngau	10
Gwahaniaethu ar sail oed yn y gweithle	12
Gwahaniaethu ar sail oed mewn gwasanaethau iechyd a gofal	14
Gwahaniaethu ar sail oed mewn gwasanaethau defnyddwyr	17
Gweithredu a helpu i fynd i'r afael ag oedraniaeth	19
Cysylltiadau defnyddiol	20

Beth yw oedraniaeth?

Mae **oedraniaeth** yn golygu **stereoteipio**, **rhagfarnu** ac/neu **wahaniaethu** pobl ar sail eu hoed neu'r hyn y tybir yw eu hoed.

Mae oedraniaeth yn gallu effeithio ar unrhyw grŵp oed. Yn y canllaw hwn, byddwn yn edrych ar oedraniaeth sy'n effeithio ar bobl hŷn, yr effaith negyddol mae hyn yn gallu ei gael, a'r ffyrdd y gallwch herio oedraniaeth.

Ffordd o feddwl yw **stereoteipio** lle mae pobl yn cael eu categoreiddio i grwpiau ac yn cael rhinweddau penodol. Syniadau cyffredinol neu gredoau ynglŷn â grŵp o bobl yw stereoteipiau. Gallant fod yn niweidiol pan nad yw'r stereoteip yn berthnasol i lawer o bobl sy'n perthyn i'r grŵp (er enghraifft, y gred nad yw pobl hŷn yn gallu dysgu pethau newydd), neu os yw pobl yn credu mor gryf mewn stereoteip, eu bod yn diystyru unrhyw dystiolaeth sydd yn profi i'r gwrthwyneb.

Nid yw stereoteipiau yn ystyried gwahaniaethau, persbectif, dewisiadau, dyheadau nac anghenion unigol. Maent yn dad-ddyneiddio drwy grwpio pobl gyda'i gilydd o dan label – label sydd yn aml heb unrhyw gysylltiad â'r unigolion dan sylw.

Mae **rhagfarn** yn cyfeirio at agweddau neu deimladau sydd gan bobl ynglŷn ag aelodau grwpiau eraill. Gall y rhain fod yn gyfuniad o agweddau a theimladau cadarnhaol a negyddol, ond maent yn aml yn negyddol (er enghraifft, bod pobl hŷn yn gyfoethog ac yn mwynhau sicrwydd ariannol ar draul pobl ifanc).

Ymddygiad yw **gwahaniaethu**. Mae'n golygu trin pobl yn annheg am eu bod nhw'n meddu ar rinweddau penodol. Gall hyn olygu trin pobl yn annheg o ganlyniad i'r syniadau sydd ganddynt am y bobl hynny o ganlyniad i stereoteipiau a rhagfarn (er enghraifft, campfa yn gwrthod rhoi aelodaeth i ddyn 76 oed ar y sail bod ei oedran 'yn awgrymu' ei fod yn rhy fregus).

Gall gwahaniaethu hefyd olygu peidio ag ystyried gwahaniaethau rhwng pobl, a thrin pawb yr un fath (er enghraifft, gwesty yn disgwyl i'r holl staff a gwesteion ddefnyddio grisiau i symud i fyny ac i lawr rhwng y gwahanol loriau). Byddai hyn, ymhlith pethau eraill, yn gwahaniaethu yn erbyn pobl sydd ag anableddau penodol.

Effeithiau oedraniaeth

Mae effeithiau oedraniaeth yn niferus, yn amrywiol ac yn niweidiol.

I unigolion, gall oedraniaeth arwain at y canlynol:

- Colli rolau pwysig mewn bywyd (e.e. yn y gwaith, neu o fewn y teulu/y gymuned), yn ogystal â cholli dylanwad, dewis a hunan-barch.
- Rhwydweithiau ac ysgogiad cymdeithasol, gweithgaredd corfforol, sicrwydd ariannol ac iechyd yn dirywio.
- Profi iselder a rhwystredigaeth, a chael eu hallgau, eu gwrthod, eu hynysu a'u bychanu.
- Cael eu trin heb urddas, parch na chydraddoldeb.

Mae oedraniaeth yn golygu nad yw rolau a chyfraniadau hanfodol y mae pobl hŷn yn eu gwneud mewn cymdeithas yn cael eu gwerthfawrogi ddigon, neu eu bod yn cael eu hanwybyddu.
Er enghraifft, mae pobl hŷn yn gwneud cyfraniad sylweddol i gymdeithas trwy wirfoddoli, darparu gofal a chefnogaeth, a thalu trethi. Ar ôl ystyried costau sy'n ymwneud â phensiynau, lles ac iechyd, mae pobl hŷn yn cyfrannu dros £2.19 biliwn y flwyddyn i economi Cymru.

Herio oedraniaeth

Y cam cyntaf wrth fynd i'r afael ag oedraniaeth yw bod yn effro iddo, yn ei holl ffurfiau: stereoteipiau, rhagfarnau a gwahaniaethu.

Pan fo oedraniaeth wedi cael ei nodi, gellir ei herio'n ffurfiol neu'n anffurfiol. Gall ei herio anffurfiol olygu tynnu sylw at oedraniaeth, datgelu rhagdybiaethau anghywir sy'n cael eu gwneud, a thynnu sylw at effeithiau niweidiol oedraniaeth trwy gynnal trafodaeth. Bydd dull ffurfiol hefyd yn golygu tynnu sylw at oedraniaeth, ond gall hefyd olygu defnyddio deddfwriaeth sydd wedi'i llunio i ddileu a mynd i'r afael â gwahaniaethu. Deddf Cydraddoldeb 2010 yw'r ddeddfwriaeth hon.

Deddf Cydraddoldeb 2010

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn nodi na ddylai darparwyr nwyddau a gwasanaethau (e.e. siopau, meddygon teulu, ysbytai, deintyddion, gwasanaethau cymdeithasol, gwasanaethau trafnidiaeth fel gwasanaethau bws, gwasanaethau awdurdodau lleol fel mynediad i doiledau cyhoeddus) na chyflogwyr wahaniaethu – na chynnig gwasanaethau neu driniaeth israddol – ar sail **nodwedd warchodedig**. Dyma'r nodweddion gwarchodedig:

Oed	**Hil**
Anabledd	**Crefydd neu gred**
Ailbennu rhywedd	**Rhyw**
Priodas a phartneriaeth sifil	**Cyfeiriadedd rhywiol**
Beichiogrwydd a mamolaeth	

Pan fo gwahaniaethu'n digwydd sy'n gysylltiedig ag un neu fwy o'r nodweddion gwarchodedig hyn, gellir defnyddio'r Ddeddf Cydraddoldeb i herio'r gwahaniaethu hwn. Gan fod 'oed' yn nodwedd warchodedig, gellir defnyddio'r Ddeddf Cydraddoldeb i herio gwahaniaethu ar sail oed.

Beth mae'r Ddeddf Cydraddoldeb yn amddiffyn pobl rhagddo?

Mae'r Ddeddf Cydraddoldeb yn cynnig amddiffyniad rhag gwahaniaethu uniongyrchol ac anuniongyrchol, yn ogystal ag **aflonyddwch** ac **erledigaeth**. Mae'r termau hyn yn cael eu hegluro isod.

Mae **gwahaniaethu uniongyrchol** yn golygu trin unigolyn yn waeth nag unigolyn arall yn uniongyrchol ar sail nodwedd warchodedig. Enghraifft, gwrthod rhoi contract ffôn symudol i unigolyn oherwydd eu bod nhw'n 'rhy hen'.

Mae **gwahaniaethu anuniongyrchol** yn golygu gweithredu rheol, polisi neu ffordd o wneud pethau sy'n effeithio'n waeth ar rywun sydd â nodwedd warchodedig nag ar rywun sydd heb nodwedd warchodedig. Er enghraifft, meddygon teulu yn gweithredu rheol bod rhaid ffonio am 8 o'r gloch y bore er mwyn gallu gweld meddyg ar y diwrnod hwnnw. Mae hyn yn aml yn effeithio'n waeth ar bobl sydd â rhai anableddau.

Aflonyddu yw ymddygiad sy'n torri urddas unigolyn neu sy'n creu amgylchedd cas, diraddiol, bychanol neu sarhaus i rywun sydd â nodwedd warchodedig. Er enghraifft, cydweithwyr yn y gwaith yn gwneud hwyl am ben oed rhywun dro ar ôl tro, a'r unigolyn hwnnw'n teimlo bod hyn yn sarhaus. Gallai hefyd fod yn aflonyddwch pe byddai'r unigolyn yn teimlo sarhad gan sylwadau yn ymwneud ag oedran rhywun maent yn gysylltiedig â nhw, fel partner.

Ystyr **erlid** yw trin rhywun yn anffafriol am ei fod wedi cymryd (neu, o bosib, am gymryd) camau dan y Ddeddf Cydraddoldeb, neu'n cefnogi rhywun sy'n cymryd camau.

A yw hi byth yn gyfreithiol i drin pobl yn wahanol oherwydd eu hoed?

Mewn rhai amgylchiadau, gall gwahaniaeth mewn gwasanaethau neu driniaeth rhwng pobl fod yn gyfreithlon:

- Mae yna reswm da dros wneud rhywbeth ar gael i rai pobl ac nid i eraill, ac mae yna dystiolaeth yn cefnogi hyn. Er enghraifft:
    - Rhaglen sgrinio iechyd sydd wedi'i thargedu at grŵp oedran penodol – byddai angen tystiolaeth fod y bobl sydd yn y grŵp sydd wedi cael cynnig y sgrinio â risg uwch o gael yr afiechyd sy'n cael ei sgrinio, neu na fyddai'r sgrinio'n effeithiol i'r grwpiau oedran eraill.
    - Y sector gwasanaethau ariannol (e.e. banciau, cymdeithasau adeiladu a chwmnïau yswiriant) yn defnyddio oedran i asesu risg ac i gyfrifo cost gwasanaethau fel yswiriant car/teithio – pan fo'r rhain yn ddrytach i bobl hŷn, mae angen seilio'r gost ychwanegol ar dystiolaeth, gan ddangos bod pobl dros oed penodol mewn mwy o berygl wrth yrru neu deithio.
- Mae'r amgylchiadau'n dod o dan un o'r eithriadau sy'n caniatáu i sefydliadau ddarparu triniaeth neu wasanaethau gwahanol ar sail oedran. Er enghraifft:
    - Gwyliau'n ymwneud ag oed a gynigir i bobl dros 50 oed.
    - Gostyngiadau mewn siopau i bobl dros 65 oed.
    - Clybiau cymdeithasol neu hamdden sydd ar gyfer oedrannau penodol yn unig.

Diffinio oedraniaeth: beth i gadw llygad amdanynt

Gwahaniaethu ar sail oed yn y cyfryngau

Mae gan y cyfryngau lawer o bŵer a dylanwad ar y ffordd yr ydym yn meddwl am oed. Felly mae'n bwysig bod y ffordd y mae pobl hŷn yn cael eu cynrychioli yn deg ac yn gywir.

Mae hyn yn cynnwys defnyddio delweddau ac iaith sy'n adlewyrchu ystod amrywiol o brofiadau, diddordebau a dyheadau pobl hŷn. Wrth ddarllen neu wrando ar adroddiadau yn y cyfryngau (gan gynnwys print, teledu, radio, y rhyngrwyd a chyfryngau cymdeithasol), gallai'r cwestiynau canlynol fod yn ddefnyddiol wrth benderfynu a oes oedraniaeth yn bresennol:

- A yw cynnwys oed rhywun yn ychwanegu unrhyw beth at y stori?
- A yw'r darlun hwn neu'r stori hon yn cadarnhau neu'n herio stereoteipiau negyddol?
- A yw'r cyhoeddiad hwn neu'r sianel hon yn adrodd yn rheolaidd ynghylch straeon negyddol am bobl hŷn neu am bobl sy'n heneiddio?
- A yw'r cyhoeddiad hwn neu'r sianel hon wedi adrodd straeon cadarnhaol am bobl hŷn neu am bobl sy'n heneiddio?
- Os oes straeon cadarnhaol, ydyn nhw o natur nawddoglyd?

Os ydych yn teimlo fod oedraniaeth yn bresennol, gallwch gysylltu â'r golygydd (papurau newydd neu gylchgronau), darlledwr (radio neu deledu), neu berson sy'n rhannu'r stori (cyfryngau cymdeithasol) i dynnu sylw at yr oedraniaeth a gofyn am gynnwys

mwy cytbwys sy’n adlewyrchiad mwy cywir o werth a chyfraniad pobl hŷn at y gymdeithas.

Os nad yw hyn yn arwain at ymateb boddhaol, yna cysylltwch â’r corff rheoleiddio perthnasol i dynnu eu sylw at y gŵyn (sef Ofcom ar gyfer y rhan fwyaf o gynnwys y cyfryngau, neu’r Awdurdod Safonau Hysbysebu ar gyfer hysbysebion).

Gwahaniaethu ar sail oed yn y gweithle

Mae gwaith ystyrlon yn gallu helpu pobl i aros yn egnïol, teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ac mae'n gwella iechyd a lles. Fodd bynnag, mae rhagfarn ar sail oedran a gwahaniaethu o fewn y gweithle, sy'n seiliedig ar fythau y mae angen eu chwalu ynglŷn â diffyg cynhyrchiant, iechyd salach ac amharodrwydd i addasu i newid, yn rhwystr i bobl hŷn aros mewn gwaith â thâ' neu ddychwelyd iddo.

Wrth wneud cais am swyddi neu tra ydych mewn gwaith, gallai'r cwestiynau canlynol fod yn ddefnyddiol i benderfynu a oes unrhyw ragfarn ar sail oedran:

- A yw hysbysebion swyddi yn rhoi'r argraff ei bod hi'n bosibl nad oes gan y cyflogwr ddiddordeb mewn pobl hŷn (e.e. y cyflogwr yn gofyn am gymwysterau fel TGAU, neu'n targedu'r recriwtio at ffeiriau graddedigion)?
- Yn y gweithle, a yw cyfleoedd i gael dyrchafiad a hyfforddiant yn agored i bob oed, ac yn gyfartal ac yn deg?
- Yn y gweithle, a yw arfarniadau gwaith yn rhydd rhag unrhyw ragdybiaethau am oed, ac yn seiliedig ar wir berfformiad?
- Os bydd sefyllfaoedd yn codi sy'n golygu bod angen colli swyddi, ydyn nhw'n cael eu gwneud heb dybiaethau ynglŷn ag oed (e.e. yn rhydd rhag tybiaethau y bydd pobl hŷn yn ymddeol cyn bo hir)?

Yng nghyd destun cyflogaeth, mae'n bwysig nodi y gallai fod 'cyfiawnhad gwrthrychol' dros drin rhywun yn wahanol oherwydd eu hoed. Gallai hyn gynnwys enghreifftiau fel terfyniadau oed i wneud swyddi penodol neu i dalu'r Isafswm Cyflog Cenedlaethol.

Os ydych yn cael profiad o wahaniaethu ar sail oed wrth chwilio am waith neu yn y gweithle, gallwch:

- Siaradwch â chynrychiolydd Undeb Llafur neu gynrychiolydd cyflogwr yn eich gweithle.
- Siarad â'r cyflogwr i geisio dod o hyd i ateb anffurfiol a derbyniol.
- Gwneud cwyn ffurfiol i'r cyflogwr drwy eu gweithdrefn gwyno.
- Mynd ag achos i dribiwnlys cyflogaeth (mae terfyniadau amser ar gyfer gwneud hawliad – 3 mis o ddyddiad yr achos diwethaf o wahaniaethu, dylech gysylltu â gwasanaeth cymodi buan ACAS i geisio datrys y mater yn gyntaf).

Yn unrhyw un o'r camau, gallwch gael cyngor a chymorth am ddim gan asiantaeth arbenigol sy'n gallu rhoi cyngor ar sail eich profiad a'ch amgylchiadau unigol (ee gan ACAS a/ neu y Gwasanaeth Cymorth Cynghori ar Gydraddoldeb).

Gwahaniaethu ar sail oed mewn gwasanaethau iechyd a gofal

Pan rydym yn sâl, rydym eisiau cael y driniaeth orau sydd ar gael. Fodd bynnag, weithiau mae problemau'n cael eu priodoli i 'henaint', yn cael eu hanwybyddu, ni ymchwilir yn llawn iddynt na'u trin yn llawn.

Mae gan unrhyw un sy'n gweithio i'r GIG, neu i'r sector gofal iechyd preifat (gan gynnwys staff meddygol proffesiynol megis ymgynghorwyr, meddygon a nyrsys, derbynwyr, rheolwyr, staff diogelwch, glanhawyr, gyrwyr ambiwlans) neu unrhyw un sy'n gweithio i awdurdod lleol (gan gynnwys gweithwyr cymdeithasol), ddyletswydd i beidio â gwahaniaethu yn erbyn pobl hŷn.

Wrth ddefnyddio gwasanaethau iechyd neu ofal, gallai'r cwestiynau canlynol fod yn ddefnyddiol wrth benderfynu a oes unrhyw oedraniaeth neu ragfarn yn bresennol:

- Oes yna wasanaeth yn cael ei wrthod i chi oherwydd eich oed (mae'n bwysig nodi bod rhai triniaethau lle mae sylfaen tystiolaeth yn awgrymu nad ydynt yn effeithiol y tu hwnt i oedran penodol)?
- Ydych chi'n derbyn gwasanaeth o ansawdd gwaeth, neu ar delerau gwaeth nag a fyddai'n cael ei gynnig fel arfer, oherwydd eich oed?
- A yw'r darparwr yn ymddwyn mewn ffordd sy'n gysylltiedig â'ch oed sy'n achosi trallod i chi, yn eich tramgwyddo neu'n codi ofn arnoch?
- A yw'r darparwr yn eich cosbi oherwydd eich bod yn cwyno am wahaniaethu neu'n helpu rhywun arall gwyno oherwydd mater sy'n gysylltiedig ag oed?

Os ydych yn cael profiad o wahaniaethu ar sail oed mewn gwasanaethau iechyd neu ofal, yna gallwch wneud y canlynol:

- Gwneud cwyn i'r ward, ysbyty, cartref gofal neu darparwr gofal.
- Os nad ydych yn fodlon â chanlyniad eich cwyn, yna gallwch fynd ag ef ymhellach drwy wneud cwyn i'r bwrdd iechyd perthnasol (ar gyfer gwasanaethau iechyd), neu at yr awdurdod lleol (ar gyfer gwasanaethau gofal). Os nad yw hyn yn arwain at ymateb boddhaol, yna gallwch wneud cwyn i gorff rheoleiddio neu gorff gwarchod:
    - **Arolygiaeth Gofal Cymru -** cofrestru ac archwilio gwasanaethau gofal, gan gymryd camau i wella ansawdd a diogelwch.
    - **Gofal Cymdeithasol Cymru** - ymchwilio i bryderon sy'n codi am weithwyr cymdeithasol.
    - **Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru** - rheoleiddio ac archwilio gwasanaethau'r GIG a darparwyr gofal iechyd annibynnol, ac yn ymchwilio i bryderon.
    - **Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru** - ymchwilio i gwynion sy'n cael eu gwneud am gyrff cyhoeddus.
    - **Y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth** - rheoleiddio'r proffesiwn nyrsio ac ymchwilio i gwynion.
    - **Y Cyngor Meddygol Cyffredinol** - rheoli cofrestr feddygol o feddygon y DU ac ymchwilio i bryderon.
    - **Llais** - craffu ar sut mae'r gwasanaethau iechyd yn cael eu gweithredu a chynrychioli diddordebau cleifion a'r cyhoedd.

Yn unrhyw un o’r camau, gallwch hefyd gael cyngor a chymorth am ddim gan asiantaeth arbenigol sy’n gallu rhoi cyngor ar sail eich profiad a’ch amgylchiadau unigol (ee gan y Gwasanaeth Cynghori a Chefnogi Cydraddoldeb).

Gwahaniaethu ar sail oed mewn gwasanaethau defnyddwyr

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn cynnwys darparwyr nwyddau a gwasanaethau, yn ogystal â gwasanaethau fel iechyd a gofal cymdeithasol. Mae hyn yn cynnwys, er enghraifft, siopau, gwestai ac yswirwyr.

Yn y rhan fwyaf o achosion, mae'n golygu na ellir gwahaniaethu yn eich erbyn ar sail eich oed.

Fodd bynnag, mae nifer o eithriadau penodol yn ymwneud â rhai gwasanaethau defnyddwyr ac ariannol, gan gynnwys:

- Gwyliau'n ymwneud ag oed a gynigir i bobl dros 50 oed
- Clybiau cymdeithasol neu hamdden sydd ar gyfer oedrannau penodol yn unig
- Yswirwyr yn gallu ystyried oed wrth gyfrifo premiwm, a banc yn gallu gwrthod cynnyrch ariannol i gwsmer ar sail ei oed (ond, mae'n rhaid iddynt sicrhau eu bod yn seilio'r penderfyniad ar wybodaeth ddibynadwy a pherthnasol, yn hytrach na gwneud rhagdybiaeth gyffredinol ar sail oed)

Os ydych yn teimlo eich bod wedi cael eich trin yn wael fel cwsmer ar sail eich oed, gallwch:

- Gwneud cwyn drwy weithdrefn gwyno'r cwmni, gan ddatgan eich bod yn credu eich bod wedi profi gwahaniaethu yn eich erbyn ar sail eich oed.
- Rhoi gwybod i safonau masnach (timau mewn awdurdodau lleol sy'n rhoi deddfwriaethau mewn grym i ddiogelu cwsmeriaid) am fusnes lleol.

Gan ddibynnu am bwy ydych chi'n cwyno, gallech fynd â'ch cwyn

ymhellach at gorff rheoleiddio:

- Yr Awdurdod Safonau Hysbysebu ynglŷn â hysbysebion na ddarlledir, hyrwyddo gwerthiant a marchnata uniongyrchol. Efallai y byddwch am gwyno os ydych wedi gweld hysbyseb yn y wasg, rhywbeth yn cael ei hyrwyddo, taflen neu boster sydd, yn eich barn chi, yn dangos oedraniaeth, a'ch bod eisiau ei newid neu ei dynnu. Mae'r Awdurdod Safonau Hysbysebu yn gallu atal hysbysebion camarweiniol neu sarhaus, a sicrhau bod hyrwyddo gwerthiant yn cael ei wneud yn deg. Dylech gwyno am hysbysebion ar y teledu neu'r radio drwy'r rheolydd Ofcom.

- Gallwch fynd â chwyn am sefydliadau ariannol, yswirwyr a banciau at yr Ombwdsmon Ariannol, sy'n gallu ymchwilio i gwynion sydd heb gael eu datrys drwy broses gwyno'r sefydliad fel cam cyntaf.

Yn ystod unrhyw un o'r camau uchod, gallwch hefyd gysylltu â'r Gwasanaeth Cynghori a Chefnogi Cydraddoldeb i gael cyngor.

Mae'n bosib yr hoffech fynd â'ch busnes i rywle arall, a dywedwch wrth eich ffrindiau a'ch teulu i wneud yr un fath. Ysgrifennwch at y cwmni i ddweud wrthynt mai oedraniaeth yw'r rheswm pam eu bod wedi colli busnes.

Mae ysgrifennu arolwg ar-lein yn gallu bod yn ffordd bwerus o leisio eich barn, ac weithiau maen nhw'n gallu cael ymateb mwy ffafriol gan y cwmni os ydyn nhw'n ofni colli mwy o fusnes.

Gweithredu a helpu i fynd i’r afael ag oedraniaeth

Gallwch gefnogi gwaith y Comisiynydd i roi diwedd ar oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran mewn llawer o ffyrdd:

- Rhannu eich enghreifftiau neu dystiolaeth o oedraniaeth â ni er mwyn i ni allu eu herio.
- Codi ymwybyddiaeth gyda ffrindiau â grwpiau lleol.
- Rhannu copïau o’r canllaw hwn â theulu, ffrindiau a grwpiau lleol.
- Ysgrifennu erthygl i bapur newydd neu gylchlythyr lleol (gallwn roi’r gwybodaeth i’ch helpu chi i wneud hyn).

Cysylltiadau defnyddiol

Gwasanaeth Cymorth Cynghori ar Gydraddoldeb (EASS)

Gall y Gwasanaeth Cymorth Cynghori ar Gydraddoldeb roi cyngor a gwybodaeth ynglŷn â gwahaniaethu yn y byd gwaith, tai, addysg, trafnidiaeth, ac achosion lle mae rhywun wedi gwahaniaethu yn eich erbyn wrth i chi ddefnyddio neu brynu nwyddau a gwasanaethau.

Rhif ffôn: 0808 800 0082
https://eass-ws.custhelp.com/app/home

Ofcom

Mae Ofcom yn gallu rhoi cyngor ac mae'n derbyn cwynion am wasanaethau ffonau neu'r rhyngrwyd, neu am raglenni teledu neu radio.

Rhif ffôn: 0300 123 3333
https://www.ofcom.org.uk/about-ofcom/contact-us

Awdurdod Safonau Hysbysebu

Gall yr Awdurdod Safonau Hysbysebu yn derbyn cwynion am hysbysebion ar draws wahanol fathau o gyfryngau (gan gynnwys y wasg, radio a theledu, siopa ar y teledu, ar-lein, gwefannau, posteri a hysbysfyrddau, pamffledi a thaflenni, sinema a phost uniongyrchol)

Rhif ffôn: 020 7492 2222
https://www.asa.org.uk/general/cymru.html

Y Gwasanaeth Cynghori, Cymodi a Chyflafareddu (ACAS)

Mae ACAS yn rhoi gwybodaeth a chyngor diduedd ac am ddim i gyflogwyr a gweithwyr am yr holl bethau sy'n ymwneud â'r gweithle a chyfraith cyflogaeth. Bydd y llinell gymorth hon helpu i ddatrys dadl neu broblem sydd yn eich gweithle.

Rhif ffôn: 0300 123 1100
https://www.acas.org.uk/cymraeg

Cyngor Ar Bopeth

Mae Cyngor ar Bopeth yn rhwydwaith o elusennau annibynnol sy'n rhoi cyngor cyfrinachol am ddim dros y ffôn, ar-lein ac wyneb yn wyneb.

Rhif ffôn: 03444 77 20 20
https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/

Comisiynydd
Pobl Hŷn
Cymru

Older People's
Commissioner
for Wales