

Ionawr 2018

## cARTrefu yn parhau tan 2019!

Bydd cARTrefu, sef prosiect celfyddydol mewn cartrefi gofal gan Age Cymru, yn parhau i gynnal prosiectau celfyddydol nes gwanwyn 2019.

Diolch i ragor o gyllid gan Sefydliad Baring a Chyngor Celfyddydau Cymru, bydd cARTrefu'n parhau am ddwy flynedd arall. Dechreuodd ail gam cARTrefu ym mis Awst 2017, ar ôl recriwtio tîm newydd o 12 o artistiaid i gyflwyno sesiynau celf mewn 5 cartref gofal. A dyma newyddion hyd yn oed yn well: mae cARTrefu'n dal i fod yn rhad ac am ddim i gartrefi gofal.



Hyd yma, mae cARTrefu wedi gweithio â 122 o gartrefi gofal, ac wedi cynnal 976 o weithdai dwy awr o hyd i bobl hŷn sy'n byw mewn gofal preswyl. Mae hynny'n golygu 1,952 awr o weithdai celf rhad ac am ddim mewn cartrefi gofal ym mhob rhanbarth cyngor yng Nghymru.

Rydym yn chwilio am gartrefi gofal sy'n awyddus i dderbyn cyfnod celfyddydol 12 wythnos o hyd yn rhad ac am ddim, felly os ydych yn rheolwr mewn cartref gofal, yn gydlynnydd gweithgareddau, neu'n aelod staff mewn cartref gofal, cysylltwch â ni i gofrestru eich diddordeb:

[emma.robinson@agecymru.org.uk](mailto:emma.robinson@agecymru.org.uk)

## Age Cymru'n lansio Cardiau Gweithgaredd cARTrefu rhad ac am ddim i gartrefi gofal

Mae'r 16 o artistiaid sydd wedi bod yn cyflwyno sesiynau cARTrefu mewn cartrefi gofal ers 2015 wedi casglu a chrynhoi eu hoff weithgareddau a'r rhai mwyaf poblogaidd mewn un pecyn gweithgareddau newydd sbon.



Mae'r pecyn yn cynnwys dewis mawr o weithgareddau yn y mathau canlynol o gelf: celf weledol, geiriau, celfyddydau perfformio a cherddoriaeth. Mae pum gweithgaredd ar gyfer pob math o gelf, ac mae pob gweithgaredd wedi cael ei symleiddio mewn canllaw cam wrth gam er mwyn galluogi staff y cartrefi gofal, heb



unrhyw brofiad o gyflwyno gweithgareddau efallai, i roi cynnig ar annog preswylwyr i greu eu campweithiau celf eu hunain. Gallwch weld rhagor o wybodaeth am sut i dderbyn eich cardiau gweithgareddau rhad ac am ddim ar dudalen 2.

## Derbyn eich pecyn gweithgareddau cARTrefu rhad ac am ddim

Rydym wedi creu Pecyn Gweithgareddau cARTrefu er mwyn ysbrydoli cartrefi gofal i fod yn greadigol a chroesawu'r celfyddydau i'r cartref! P'un a ydych yn gartref gofal sy'n gwneud llawer o weithgareddau celfyddydol, neu'n gartref gofal sy'n awyddus i gael help llaw i roi cynnig ar fwy, mae'r pecyn hwn yn llawn syniadau i'ch helpu i ddechrau arni.



I dderbyn pecyn rhad ac am ddim o gardiau gweithgareddau cARTrefu, anfonwch neges e-bost yn cynnwys cyfeiriad eich cartref gofal at Emma:

[emma.robinson@agecymru.org.uk](mailto:emma.robinson@agecymru.org.uk)

Mae'r pecyn ar gael i'w lawrlwytho yma:

<https://www.ageuk.org.uk/cymru/health-wellbeing/cartrefu/>

## Rhannwch eich straeon!



Byddem wrth ein boddau'n clywed oddi wrth gartrefi gofal sydd wedi cymryd rhan ym mhrosiect cARTrefu, i glywed eich straeon am y profiad. Cysylltwch â ni i roi gwybod a oedd y cyfnod yn llwyddiant, a pha bethau creadigol rydych yn eu gwneud gyda phreswylwyr yn sgil hyn. Mae cymaint o gelf a chreadigrwydd yn digwydd mewn cartrefi gofal, ac rydym yn awyddus i'w gynnwys a'i ddathlu yng nghylchlythyrau'r dyfodol. Cysylltwch â ni!

# Adroddiad cARTrefu

Cafodd canlyniadau gwerthusiad Prifysgol Bangor o brosiect cARTrefu eu lansio yn y Senedd.

Ers dwy flynedd, mae artistiaid cARTrefu wedi bod yn casglu cyfoeth o ddogfennau gwerthuso gan bob cartref gofal y maent wedi bod yn gweithio ynddynt. Rydym yn dymuno estyn diolch i bob cartref gofal a gyfrannodd at ein gwerthusiad: rydym yn gwerthfawrogi eich help yn fawr, ac mae'n bwysig iawn.



Lluniwyd yr adroddiad gan Dr. Kat Algar-Skaife yn y Ganolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia a ddaeth i'r casgliad fod cARTrefu wedi dod â newidiadau sylfaenol i'r ffordd y mae staff gofal yn gweld rhai o'u preswylwyr mwyaf agored i niwed. Dyma oedd un o brif ganfyddiadau'r gwerthusiad a gyflwynwyd i Weinidogion ac ASau mewn dathliad yn y Senedd ar ddydd Mawrth 10 Hydref 2017.

Gwelodd y gwerthusiad fod y prosiect wedi gwella lles preswylwyr, gwella eu sgiliau cymdeithasol, a hyd yn oed wedi helpu rhai ohonynt i adennill galluoedd a gollwyd ers amser maith, fel defnyddio cyllyll a ffyr. Hefyd, gwelodd fod y prosiect wedi cael effaith gadarnhaol ar staff cartrefi gofal, gyda nifer ohonynt yn adrodd bod eu hagweddau tuag at y preswylwyr wedi gwella, yn enwedig y rhai â dementia.

Dyweddodd un gofalwr "Gwnaeth i fi sylweddoli bod mwy o allu gan y preswylwyr nag y mae'n ymddangos i ni."

Dyweddodd cadeirydd Age Cymru, Meirion Hughes, y canlynol am ganfyddiadau Dr Algar-Skaife: "Mae prosiect cARTrefu wedi dod â chartrefi gofal a'u preswylwyr i flaenau ein meddyliau o'r diwedd, diolch i sgiliau'r artistiaid a chyfraniad y cartrefi gofal sy'n cymryd rhan, a'u staff."

Gellir lawrlwytho'r adroddiad llawn o wefan Age Cymru:

<https://www.ageuk.org.uk/cymru/>

Llongyfarchiadau anferth a llawer o ddiolch i Dr. Kat Algar-Skaife



# Y tîm newydd!

Ym mis Awst, roedd hi'n bryd recriwtio a hyfforddi tîm newydd sbon o artistiaid i gyflwyno cam nesaf cARTrefu. Ar hyn o bryd, mae'r tîm cARTrefu newydd yn ymgymryd â'u cyfnodau cyntaf mewn cartrefi gofal rydym wedi gweithio gyda nhw yn y gorffennol, ond efallai y byddant yn dod i gyflwyno gweithdai celf yn eich cartref gofal chi yn fuan iawn!



Mae Alice yn artist, addysgwr celf a churadur sydd wedi arddangos ei gwaith yn y DU ac Ewrop. Mae gan Alice radd mewn Perfformiad Gweledol o Goleg Celfyddydau Darlington, a chwblhaodd MA mewn Astudiaethau Amgueddfeydd Celf ac Oriolau yn Newcastle. Mae'n guradur cynorthwyol yn Amgueddfa Ceredigion.

Graddiodd Alison o Brifysgol Abertawe yn 2005, ac aeth yn ei blaen i gwblhau TAR ac MA yn Abertawe. Mae ei gwaith fel artist wedi datblygu o brofiadau ei phlentyndod yng nghymoedd de Cymru, ac mae'n defnyddio gwnïo traddodiadol a phrint, gan fyfyrio ar werthoedd dosbarth gweithiol y gymuned, gyda'i hiwmor a'i mwynder.



Astudiodd Beth Ymarfer yn Seiliedig ar Amser yn Ysgol Celf a Dylunio Caerdydd. Ar ôl graddio yn 2006, mae hi wedi parhau i arddangos ei gwaith a threfnu digwyddiadau celf yn genedlaethol ac yn rhyngwladol. Mae ei gwaith yn defnyddio golygfeydd trawiadol i'r llygaid er mwyn annog arferion a delweddau sy'n cyfeirio at realiti chwedlonol yn seiliedig ar "ddiwylliant poblogaidd" anffurfiedig.

Mae Dymphna yn artist proffesiynol a chymunedol, hwylusydd celfyddydau, addysgwr a darlithydd wedi'i leoli yng Nghonwy. Mae Dymphna wedi gweithio a pherfformio ledled y DU, Ewrop a Siapan, gan gydweithio â grŵp eclecig o artistiaid proffesiynol. Mae'n gweithio gyda phobl o bob oedran a gallu, ac yn ysbrydoli unigolion i ddarganfod eu ffurf unigryw o fynegi eu hunain.





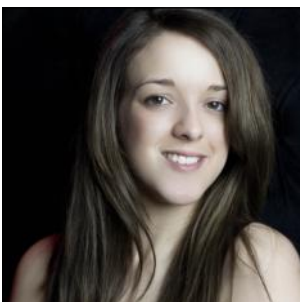
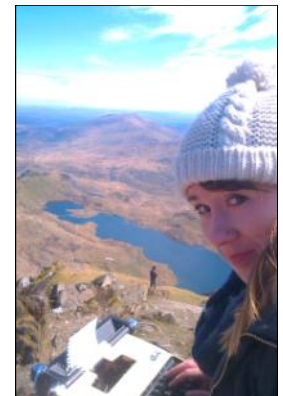
Mae Ilar yn Mezzo Soprano â hyfforddiant clasurol sydd â diddordeb brwd mewn drama, symudiad a chelfyddydau cynhwysol. Mae Ilar hefyd yn siarad Cymraeg. Mae rhai o weithgareddau Ilar dros y blynyddoedd yn cynnwys: Swyddog Drama a Diwylliant Lleol yn Theatr Felinfach, cantores ac actores gydag Opra Cymru, Ysgol Cerdd a Drama Guildhall, WIAV ac Opera Cocktail. Hefyd, mae hi wedi gweithio fel arweinydd gweithdai i grwpiau fel troseddwr ifanc a cheiswyr lloches yn yr Almaen a Gwlad Belg.

Mae Jon yn gweithio gyda delweddau symud a phaentio, yn ogystal â chlai a cherflunio. Mae'n hoff o'r syniad o gyfuno un math o gelf gyda math arall. O ran themâu, mae ei waith yn eithaf personol, ac, fel arfer, mae'n cynnwys pobl yn gwneud tasgau dinod gyda chasgliadau o wrthrychau sy'n arwyddocaol iddyn nhw. Mae gan Jon ddiddordeb yn y ffordd y gallwn ddefnyddio delweddau a geiriau i fynegi ein bydoedd mewnol ar adegau o lawenydd a thristwch.



Mae Laura wedi bod yn ymarfer fel artist ers 1999, ac mae ganddi radd BA Anrh. mewn Cerameg ac MA mewn Celfyddyd Gain o Goleg Celf Abertawe. Ar ôl graddio ym 1999, sefydlodd oriel dros dro *pop-up* gyntaf Abertawe, a sefydlodd Applied Arts Un. Ltd, sef sefydliad celfyddydol cymunedol sy'n annog balchder a chyfranogiad mewn celf weledol yn Abertawe a thu hwnt. Mae Laura wedi gweithio fel artist mewn nifer o ysgolion, cartrefi preswyl, grwpiau cymunedol a sefydliadau.

Aeth Penny i Brifysgol Salford, lle enillodd BA (Anrh) yn y Celfyddydau Gweledol. Mae ei hymarfer yn cael ei ddylanwadu'n bennaf gan ddefnyddio teipiaduron a geiriaduron. Mae'n gweithio gyda hen lyfrau, ac yn rhwymo llyfrau newydd â llaw er mwyn creu gwaith mentrus a thrawiadol wedi'i ysbrydoli gan straeon bywyd. Mae ei gwaith wedi cael ei arddangos yn genedlaethol ac yn rhyngwladol, fel rhan o arddangosfeydd wedi'u beirniadu. Mae hi wedi gweithio mewn casgliadau parhaol yn Beaney House of Art and Knowledge ym Mhrifysgol Caint.



Cafodd Emma ei hyfforddi mewn Dawns ym Mhrifysgol DeMontfort. Yna, dechreuodd ddatblygu ei hun i fod yn artist dawns trwy greu prosiectau a rhaglenni cymunedol ac addysgol, yn ogystal â gwaith perfformio. Arweiniodd ei chyfoeth o brofiad o addysgu a pherfformio at ei rôl fel Swyddog Datblygu Dawns yn Brewery Arts Centre yn 2013, lle mae'n cynnal ac yn cyflwyno rhaglenni dawns mewnol ac mewn cyd-destun allgymorth.



Mae Susan yn awdur, perfformiwr a hwylusydd gweithdai sydd wedi'i lleoli yng Nghaerdydd ar hyn o bryd. Mae ei chredydau perfformio'n cynnwys: Nice Day for A Welsh Wedding (BBC Wales), The Passion (Theatr Genedlaethol Cymru), From The Mouths of Mothers (The Pleasance & Central School of Speech and Drama) a The Good Neighbour (Battersea Arts Centre), yn ogystal â chynrychiadau teledu a theatr eraill.

Aeth Tara i Goleg Celf a Dylunio Harrow, lle astudiodd Ddarlunio. Ar ôl dychwelyd i Ddinbych, dechreuodd weithio gyda Craig Bragdy Design, sef cwmni sy'n creu murluniau a phyllau serameg sydd wedi'i lleoli yn y dref. Mae'r gweadau a'r technegau a ddysgodd yno wedi dylanwadu ar ei gwaith, a dyma agwedd y mae'n gobeithio ei ddatblygu o fewn ei hymarfer ei hun. Mae'n parhau i arddangos a llunio ei gweithiau celf ei hun.

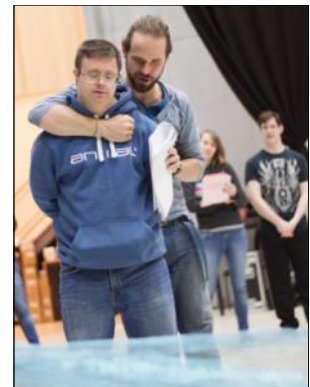


## Mentoriaid cARTrefu



Mae Michal yn ffotograffydd ac yn diwtor yn Ffotogallery ar hyn o bryd. Astudiodd Michal Ffotograffiaeth Ddogfen ym Mhrifysgol Cymru, Casnewydd, a graddiodd yn 2008. Mae ei waith yn archwilio'r berthynas rhwng tirlun a'r cof; cofnodi pasio tawel unigolion a straeon a fyddai'n cael eu hanghofio fel arall. Yn 2009, enillodd wobwr 'Emerging Photographers' gan Sefydliad Magenta, yn ogystal â gair o ganmoliaeth yn Px3 Prix De Photographie, Paris.

Mae Jon yn arbenigo mewn creadigrwydd cynhwysol, ac mae ei gefndir mewn Theatr a Cherddoriaeth. Mae wrth ei fodd â gweithio gyda chwmnïau theatr sy'n cael eu hystyried yn rai o arweinwyr eu maes yng Nghymru, gan gynnwys Theatr Genedlaethol Ieuenctid Cymru, Hijinx Theatre a chwmni theatr Taking Flight. Sefydlodd Jon sefydliad celfyddydol COMMUNICATION (2012) a'r grŵp perfformio Not My Monkeys (2015). Roedd Jon yn ymarferydd Cenhedlaeth Nesaf ar gyfer Gŵyl a Chynhadledd Fyd-eang ASSITEJ 2017: Cradle of Creativity yn Cape Town.



Mae Deborah yn artist, dylunydd, arlunwraig ac yn ddarlithydd. Treuliodd Deborah hanner cyntaf ei bywyd gwaith fel cyfarwyddwr creadigol yn y byd cyhoeddi. Pan symudodd i Dyddewi yn 2009, newidiodd drywydd ei gyrfa, a symudodd o faes dylunio cyhoeddiadau i fod yn artist sy'n arddangos ei gwaith ac yn storïwr gweledol sy'n cael ei hysbrydoli gan bobl, hanes a thirlun Cymru.

# Ar daith ...

Mae rhai o artistiaid cARTrefu wedi bod ar daith trwy gydol 2017, yn darparu hyfforddiant celfyddydol i staff mewn cartrefi gofal ledled Cymru.

Fel rhan o ymrwymiad cARTrefu i gefnogi a hyrwyddo creadigrwydd o fewn cartrefi gofal, rydym wedi dylunio a chyflwyno cyfres o ddiwrnodau hyfforddiant ymarferol i staff cartrefi gofal.



Gan ddechrau yng Nghartref Gofal Hengoed Court yn Abertawe, cyflwynodd dîm cARTrefu bedwar diwrnod hyfforddiant ym mis Mai, cyn teithio i Aberhonddu (Theatr Brycheiniog), Y Rhyl (Cartref Gofal Dewi Sant) a'r Barri (Cartref Nyrso College Fields). Ym mhob un o'r digwyddiadau, gweithiodd ein artistiaid â staff cartrefi gofal, i'w hannog i gamu i esgidiau eu preswylwyr a chymryd rhan mewn gweithgareddau celf i'w cynnal â'u preswylwyr pan fyddant yn dychwelyd i'r gwaith. Roedd pob un o'r digwyddiadau hyfforddi yn llawn, a derbyniodd pob cyfranogwr Becyn Gweithgareddau cARTrefu rhad ac am ddim er mwyn ysbrydoli syniadau newydd am weithgareddau.

O ganlyniad i lwyddiant aruthrol y digwyddiadau hyn, mae cARTrefu wedi cynnal sesiynau hyfforddi eraill yn Llanelwyr (Cartref Gofal Quarry Hall) a Doc Penfro. Roedd staff cartrefi gofal a ddaeth i'r digwyddiadau hyn yn gweld y digwyddiadau hyn fel cyfle perffaith i rwydweithio, gan eu disgrifio'n aml fel cyfle gwych i gwrdd â chydlynwyr gweithgareddau eraill.



Dywedodd un cydlynnydd gweithgareddau bod y diwrnod yn 'ymlaciol, yn hwyliog ac yn gyfle gwych i gydweithio â chartrefi gofal eraill!'

Cynhaliwyd digwyddiad hyfforddi olaf 2017 yng Nghartref Gofal Hafan y Waun yn Aberystwyth ar 30 Tachwedd. Er mwyn cofrestru eich diddordeb yn nigwyddiadau'r dyfodol, cysylltwch ag Emma ar:

[emma.robinson@agecymru.org.uk](mailto:emma.robinson@agecymru.org.uk)



*I gloi ...*



## *Y Rhwydwaith Diwylliant Oed-gyfeillgar*

Mae'r Rhwydwaith Diwylliant Oed-gyfeillgar yn fenter genedlaethol newydd a grëwyd mewn cydweithrediad rhwng Amgueddfa Genedlaethol Cymru, Heneiddio'n Dda yng Nghymru, Cyngor Celfyddydau Cymru a Gwanwyn (Age Cymru). Bydd y rhwydwaith yn dod ag unigolion a sefydliadau o'r sectorau celfyddydau, diwylliant a threftadaeth o bob cwr o Gymru ynghyd i rannu sgiliau, gwybodaeth ac arferion da. Bydd yn datblygu ffyrdd ymarferol ac arloesol o ymgysylltu â phobl hŷn yn fwy effeithiol a gwella ansawdd eu bywydau a'u lles. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

THE AGE  
FRIENDLY  
CULTURE  
NETWORK



<http://www.agefriendlyculturenetwork.co.uk/#about>



## *Gwanwyn 2018*

Mae Gwanwyn yn ŵyl genedlaethol mis o hyd a gynhelir ledled Cymru ym mis Mai bob blwyddyn, sy'n dathlu creadigrwydd ymysg yr henoed. Dechreuodd yr ŵyl yn 2007, a chaiff ei chefnogi gan Gyngor Celfyddydau Cymru a Llywodraeth Cymru.

Mae Gwanwyn yn dathlu henaint fel adeg sy'n llawn cyfleoedd i adnewyddu, tyfu a bod yn greadigol. Ein nod yw cynnig cyfleoedd i bobl hŷn gymryd rhan yn y celfyddydau, p'un a yw hynny yn y celfyddydau gweledol, drama, adrodd straeon, cerddoriaeth, llenyddiaeth, ffotograffiaeth, dawns neu ffilm.

Os ydych yn trefnu digwyddiad i bobl hŷn ac eisiau iddo fod yn rhan o amserlen Gwanwyn, cysylltwch â Rheolwr Rhaglenni a Chelfyddydau Age Cymru, Emma Robinson: [emma.robinson@agecymru.org.uk](mailto:emma.robinson@agecymru.org.uk)

<http://gwanwyn.org.uk/>