cARTrefu

Medi 2018

Cyhoeddi Arddangosfa cARTrefu!

Mae cARTrefu yn falch iawn i gael gwahoddiad i arddangos ein gwaith celf yn y Courtyard yn Henffordd, ochr yn ochr â'u harlunwyr sydd hefyd yn gweithio mewn cartrefi gofal. Bydd yr arddangosfa yn cynnwys gwaith gan y 12 artist cARTrefu a fydd yn arddangos y gwaith rhyfeddol wedi'i ysbrydoli gan eu hamser mewn cartrefi gofal ledled Cymru. Bydd yr arddangosfa yn rhedeg o ganol fis Tachwedd 2018 tan fis Ionawr 2019 felly mae digon o amser i chi ddod draw i'w weld! Byddwch yn barod ...

COURTYARD HEREFORD

Dewch i weld yr arddangosfa, Tachwedd 2018 i Ionawr 2019!

Dyddiadau i'r Dyddiadur: 2018

Mae tîm cARTrefu yn hyrwyddo'r prosiect ac yn cynnal gweithdai yn y digwyddiadau canlynol dros y misoedd nesaf:

- Digwyddiad lansio ENRICH Cymru, Conwy: 13 Medi
- Cynhadledd Alzheimer Ewrop, Barcelona: 28-31 Hydref
- Y Gyngres Alzheimer, Brighton: 6-8 Tachwedd
- Cynhadledd ENGAGE, Manceinion: 13-14 Tachwedd

Rydym yn parhau i weithio gyda Phrifysgol Bangor i hyrwyddo'r ymchwil o cARTrefu 1. Gallwch ddarllen yr adroddiad llawn yn Gymraeg a Saesneg yn agecymru.org.uk/cymru/our-work/arts-and-creativity/cartrefu/

Os hoffech dderbyn Grynodeb Gweithredol neu'r fersiwn lawn drwy'r post anfonwch e-bost i Kelly.barr@agecymru.org.uk neu ffoniwch 029 2043 1576.

Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales

The Baring Foundation

Cwrdd â'r tîm newydd!

Y Gwanwyn hwn, ymunodd dau aelod newydd â Thîm cARTrefu. Cewch fwy o fanylion isod:

Ar ôl astudio Celfyddyd Gain ym Mhrifysgol Reading a Choleg Celfyddydau Gorllewin Cymru, dychwelodd Lizzy Stonhold i Sir Benfro lle sefydlodd Coast Lines, sefydliad celfyddydol sydd wedi ennill gwobrau. O wau i animeiddio, mae'r ysbrydoliaeth ar gyfer ei holl brosiectau wedi dod o'i llyfrau braslunio sy'n llawn darluniau wedi'u creu o arsylwi uniongyrchol. Mae hi wrth ei bodd yn rhannu'r prosiectau hyn gyda'i chymuned ac yn cefnogi dysgu creadigol mewn ysgolion. Ar hyn o bryd mae hi'n creu map o Gymru trwy'r prosiect 'Creu ar y Cyd'. I weld y gwaith ewch i: www.drawntogether.wales
Ar hyn o bryd, mae Lizzy yn artist preswyl yng Nghartref Gofal Lynnefield House yn Hwlffordd.

Ymunodd Kelly Barr â'r tîm ym mis Mai fel Cydlynydd Prosiect; ar ôl dychwelyd i Gymru ar ôl taith pum mis i Seland Newydd. Mae hi wedi bod yn cynnal prosiectau celfyddydol cyfranogol ar gyfer sefydliadau amrywiol yng Nghymru ers pum mlynedd, ar ôl gweithio cyn hynny gyda Chwmni Dawns Cenedlaethol Cymru a Theatr y Sherman. Mae gan Kelly radd MA mewn Rheolaeth yn y Celfyddydau o Goleg Brenhinol Cerdd a Drama Cymru ac mae'n falch iawn i fod yn gweithio ar y rhaglen cARTrefu. (Kelly yw'r un ar y dde!)

Rydym eich angen chi!

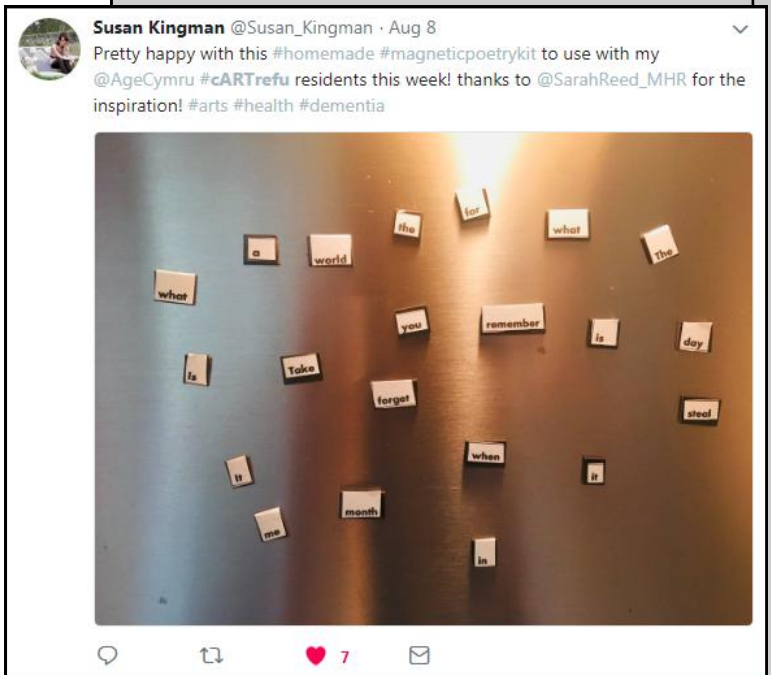
Ers 2015, rydym wedi gweithio gyda dros 20% o'r cartrefi gofal yng Nghymru.

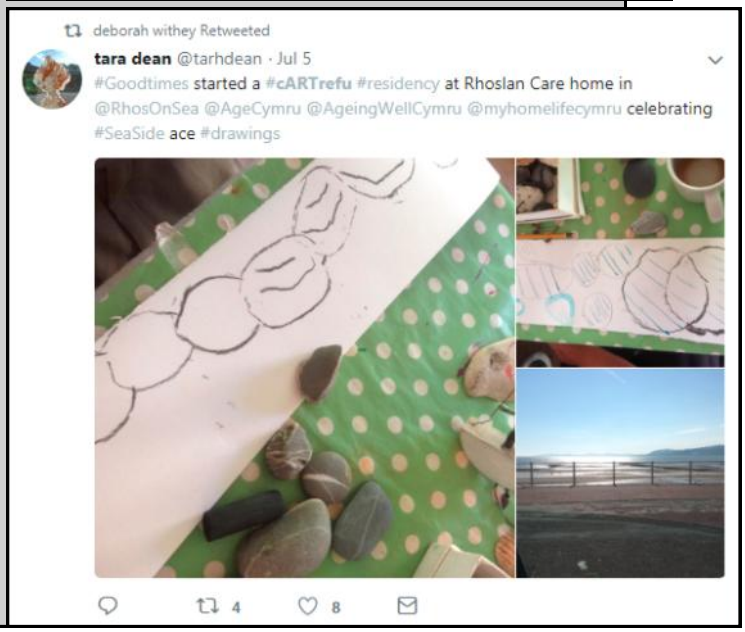
Ond rydym eisiau gweithio gyda mwy! Mae gennym ddiddordeb arbennig mewn cartrefi gofal yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, Pen-y-bont ar Ogwr, Aberystwyth, Sir Ddinbych a Sir y Fflint felly cysylltwch â ni i ofyn am ffurflen gais trwy anfon e-bost i Kelly.barr@agecymru.org.uk neu ffonio 029 2043 1576.

Mae ein hartistiaid cARTrefu wedi bod yn brysur yn datblygu syniadau ar gyfer eu gwaith eu hunain ac yn rhedeg gweithgareddau mewn cartrefi gofal ledled Cymru. Rydym wrth ein bodd yn gweld yr hyn maen nhw wedi bod yn ei wneud. Gallwch ddilyn eu hanes a rhannu eich profiadau chi gyda ni trwy ddefnyddio:

#cARTrefu

@AgeCymru





Oes gennych chi Gydlynydd Gweithgareddau arbennig yn eich cartref gofal chi?
Beth am enwebu ef/hi i gael sylw yn ein Cylchlythyr? Anfonwch e-bost i: Kelly.barr@agecymru.org.uk gyda manylion cyswllt y Cydlynydd.

Ilar a'r 'Aw!'

Mae Ilar yn rhannu stori gyda ni am sut y defnyddiodd ei hymarfer i droi poen yn bleser yng Nghartref Preswyl Langton Hall yn Abergwaun.

Es i mewn i'r ystafell fyw a gwaeddodd Eiddwen "O, helo!", felly es i i eistedd wrth ei hymyl. Daw Eiddwen o gymoedd y Rhondda ac mae'n gymeriad cadarnhaol ond hefyd yn wydn. Mae hi'n mwynhau dweud wrthyf "Dydych chi ddim yn dadlau gyda merch o'r Rhondda". Holais sut roedd hi'n teimlo a atebodd "Mae'n ysgwydd i'n dost"; Gwelais i hi'n gwingo cwpl o weithiau yn ystod fy ymweliad diwethaf, ond nid yw hi'n un i gwyno. Yn anffodus, ni allaf helpu gyda'i phoen, ond gallaf ei helpu i ysgrifennu cân i ddod â rhywbeth cadarnhaol i sefyllfa ddrwg. Rhoddais y nodau cyntaf iddi ac ychwanegodd hi **AW** wedyn, gan wneud i rai o'r trigolion chwerthin. Fe wnaethon barhau i ddefnyddio'r geiriau hynny yn unig i greu ychydig o fariau o gerddoriaeth. Cyn hir, roedd y trigolion Eiddwen a minnau yn chwerthin yn afreolus. Yn y chwe sesiwn ganlynol, ni wnaeth ysgwydd Eiddwen wella; ond, pryd bynnag y byddai'n gweiddi "AW" mewn poen, byddai'n chwerthin ac yn dechrau canu ei aria.

Comes to Us All Y gerdd Susan Kingman

Datblygodd Susan y gerdd hon o straeon a glywodd gan y trigolion yng Nghartref Cliffhaven, ym Mhenarth.

My shoulder aches, it's hard to bear,
My elbows are quite creaky.
The pain is here. And here. And there.
My hair has gone quite streaky.

It hurts to bend, it hurts to stretch,
It's clear more and more
The delights and treats,
I dread to think,
Of what my body has in store.

There's Dora, with her gnarly hands,
in their dressings, oh so neat.
Hands that were once so strong,
And now they seem so weak.
In years gone by she would pass the time with gardening and knitting,
A jumper here, a cardigan there, all so perfect in their fitting.

And Val, who used to love to dance, a mover and a prancer
Ballroom was her jig of choice, all you had to do was ask her.
Now she's here,
And just sitting down takes away her breath,
But her hair is done, her lipstick's on - two fingers up to the rest.

Then there's Joan, over in the corner,
with her one solitary tooth, muttering and smiling,
Enjoying playing with the woof.

They sit and look, and sit and stare and I sometimes wonder if they even know I'm there.

Then, out of the blue, they'll crack a joke, for which I'm unprepared.
About bloomers and thongs and underwear- and naughty things in bed.

A flash of wit, a cheeky look,
All totally astounding.
I remind myself not to judge a book...
their laughter is resounding.

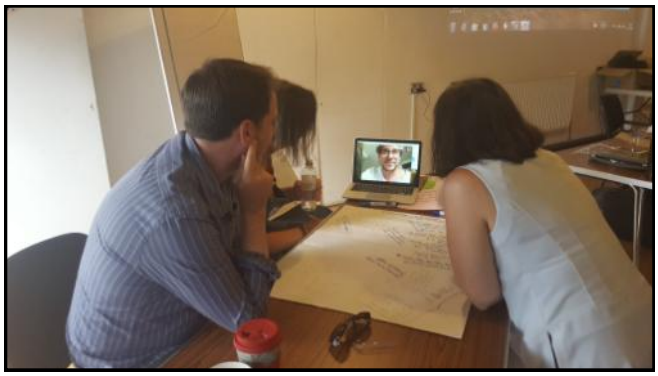
Yes it is, no doubt, coming for me too. This thing we call old age.
The growing pains and lack of energy, the wisdom and the sage.
But as they say - it comes to us all, of that you can be certain.
And creaky as my bones may be, I hope my humour is still working.

Diwrnod Fforwm cARTrefu

Ym mis Gorffennaf, daeth y tîm cARTrefu i gyd at ei gilydd am ddiwrnod o hyfforddiant, rhannu syniadau a dal i fyny. Gan fod artistiaid a mentoriaid cARTrefu wedi'u lleoli ledled Cymru, mae'r Fforymau'n gyfle i bawb ddod at ei gilydd a rhannu arfer gorau. Roeddem yn gallu defnyddio technoleg ddigidol i ddal i fyny gyda'n harlunwyr a'n mentoriaid nad oedd yn gallu bod yn bresennol ar y diwrnod.

World Cafe ar gyfer trafod pynciau penodol

Dêtio Cyflym ar gyfer rhannu a herio syniadau am arddangosfeydd



Michal yn ymuno â ni trwy Skype o'r Almaen

Mae artistiaid yn cael y cyfle i gymysgu y tu allan i'w grwpiau Mentor arferol

Pecynnau Gweithgaredd cARTrefu ar gyfer cartrefi gofal ar gael o hyd!

Wedi'u creu gan dîm artistig cARTrefu 1, mae ein Pecynnau Gweithgaredd cARTrefu gwych ac AM DDIM ar gael o hyd, felly os oes gennych ddiddordeb mewn rhoi cynnig ar rywfaint o weithgareddau cARTrefu yn eich cartref gofal, anfonwch e-bost i Kelly.barr@agecymru.org.uk neu ffoniwch 029 2043 1576 a byddwn yn postio pecyn dwyieithog atoch chi, yn rhad ac am ddim.

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 celfddydau, diwylliant a threftadaeth o bob cwr o Gymru ynghyd i rannu sgilia, gwybodaeth ae 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:

http://www.agefriendlyculturenetwork.co.uk/

Wythnos Positif am Oed

Yr Wythnos Positif am Oed yw dathliad blynyddol Age Cymru o bopeth sy'n gadarnhaol ynglŷn â heneiddio.

Mae bod yn bositif am oed yn rhan hanfodol o greu Cymru Oed Gyfeillgar, felly beth am ddathlu heneiddio cadarnhaol? Byddwch yn rhan o'r Wythnos Positif am Oed rhwng dydd Sul 30 Medi a dydd Sul 7 Hydref 2018.

Carem wybod beth ydych chi'n ei gynllunio ar gyfer yr Wythnos Positif am Oed, felly cysylltwch â ni a rhowch wybod i ni am eich digwyddiad Wythnos Positif am Oed fel y gallwn ei ychwanegu at ein rhestr o ddigwyddiadau Wythnos Positif am Oed sy'n cael eu cynnal ledled Cymru.

E-bost: agepositive@agecymru.org.uk
Ffôn: 029 2043 1555
#WythnosPositifamOed