

Gŵyl Gwanwyn
Dathlu creadigrwydd yn
ddiweddarach mewn bywyd

Gwanwyn: crynodeb o'i hanes

Gŵyl genedlaethol yn dathlu creadigrwydd yn ddiweddarach mewn bywyd

Ar hyd a lled Cymru

Dechreuodd yn 2007

Dros 3,500 o ddigwyddiadau

Dros 75,000 o bobl

£250,000 wedi'i roi i grwpiau cymunedol lleol i gymryd rhan

490 o grantiau wedi'u rhoi i grwpiau cymunedol lleol

Hoffai 96% fynd i fwy o ddigwyddiadau Gwanwyn

Dyweddodd 92% o'r cyfranogwyr fod mynegi eu hunain yn artistig wedi bod o fudd iddynt



Dyweddodd 89% fod mynd i ddigwyddiad Gwanwyn wedi bod yn llesol iddynt.

Mae 62% yn gwneud rhywbeth creadigol yn rheolaidd bellach o ganlyniad i gymryd rhan mewn gweithgaredd Gwanwyn

Caiff ei harwain gan Age Cymru a'i chefnogi gan Lywodraeth Cymru a Chyngor Celfyddydau Cymru

Caiff ei chyflwyno mewn partneriaeth â dros 75 o sefydliadau bob blwyddyn

“ Rwy'n nesáu at oedran ymddeol ac yn magu'r dewrder i fod yn fwy creadigol. Mae Gwanwyn wedi dod ar yr adeg iawn ac mae'n teimlo fel dechrau da!
Diolch. ”

Mae'n beth da edrych yn ôl, ond mae'n anghwrtais syllu



Mae Gŵyl Gwanwyn yn dathlu'r blynyddoedd hŷn fel adeg i adnewyddu, tyfu a bod yn greadigol. Mae'r ŵyl yn cynnig cyfleoedd i bobl hŷn gyfranogi mwy yn y celfyddydau, boed hynny'n gelfyddydau gweledol, drama, adrodd straeon, cerddoriaeth, llenyddiaeth, ffotograffiaeth, dawns neu ffilm. Yn ystod mis Mai, mae grwpiau ac unigolion yn dod at ei gilydd mewn amrywiaeth o leoliadau ledled Cymru mewn ffrwydriad o baent, clai, ffotograffiaeth, theatr, dawns, ysgrifennu creadigol, ffilm, adrodd straeon, a llawer mwy. Mae'n adeg ar gyfer perfformio, arddangos, cymryd rhan mewn gweithdai, trafod, rhwydweithio ac, yn bwysicaf oll, cael hwyl!

Mae Gŵyl Gwanwyn yn dathlu ei 10fed pen-blwydd eleni, sy'n rhoi cyfle perffaith i edrych yn ôl ar gyflawniadau'r ŵyl a rhannu rhywfaint o'r gwaith a grëwyd yn ystod y deng mlynedd diwethaf. Rydw i wedi bod yn ymwybodol iawn na ddylai'r ymarfer hwn fod yn unllygeidiog; yn hytrach, roeddwn i eisiau dangos y gorau o'r hyn y mae Gwanwyn wedi'i gyflawni a rhoi ysbrydoliaeth i chi i gyd ar gyfer eich ymdrechion creadigol yn y dyfodol. Nid yw'n cynnwys popeth o bell ffordd, dim ond detholiad i ddangos amrywiaeth y gwaith sy'n cael ei wneud.

Rydyn ni eisiau i Gymru fod yn lle da i heneiddio ac mae'r celfyddydau a chreadigrwydd yn hollbwysig i'r dyhead hwnnw; meithrin cynhwysiant, lliniaru unigrwydd, gwella lles ac, yn syml, creu a chymryd rhan mewn gwaith cyffrous er pleser pawb.

Sefydlwyd Gwanwyn gan Age Cymru yn 2007 ac fe'i hysbrydolwyd gan Bealtaine, sef dathliad cenedlaethol Iwerddon o greadigrwydd wrth i ni heneiddio.

Ymunais â Gwanwyn ychydig flynyddoedd yn ôl yn unig, felly hoffwn ddiolch i'r holl drefnwyr, partneriaid, cyfranogwyr a gwirfoddolwyr (blaenorol, presennol ac yn y dyfodol) sydd wedi gwneud gŵyl Gwanwyn mor llwyddiannus heddiw. Hebdoch chi, ni fyddai cymaint o liw, bywiogrwydd ac egni'n dod o'r gwaith, sy'n galluogi Gwanwyn i ddangos y creadigrwydd gorau oll yn y blynyddoedd hŷn.

Gobeithio y byddwch yn manteisio ar y cyfle hwn i fwynhau popeth sydd gan yr ŵyl i'w gynnig, ac ymunwch â ni wrth i ni ddatblygu'r gwaith yn ystod y deng mlynedd nesaf i helpu Gŵyl Gwanwyn i gyflawni ei photensial llawn!

**Emma Robinson,
Rheolwr Rhaglen y Celfyddydau a
Chreadigrwydd, Age Cymru
2016**



Comisiynwyd Gillian Clarke, Bardd Cenedlaethol Cymru (2008–2016), i gyfansoddi cerdd i ddathlu'r 10fed pen-blwydd. Ei hymateb oedd *Life-Painting* ac mae'n rhannu ei meddyliau ar sut yr aeth i'r afael â'r broses gomisiynu:

“ Rwy'n ymwybodol ei bod hi'n amhosibl cyfansoddi cerdd am syniad haniaethol fel 'creadigrwydd'. Mae angen pethau ar bob artist, byd ffisegol lliw, sain, tywydd, lle, pobl. Mae 'creadigrwydd' yn cynnwys yr holl gelfyddydau a chrefftau, a'r bobl sy'n eu creu. Mae celf yn ymwneud â bywyd. Pan oeddwn yn blentyn, roeddwn i'n dwlu ar enwau'r lliwiau yn fy mlwch paentio, felly dechreuais gyda'r geiriau am liwiau, fel trochi brwsh. Dychmygais fy ngwrandäwr yn rhywun fel chi, yn ddyn neu'n fenyw, yn cofio bywyd, bod yn blentyn, bod yn hapus, yn drist, yn ofnus, dydd neu nos, haf neu aeaf, ac ail-greu hynny mewn celf. Mae gan bob unigolyn sy'n heneiddio drysor wedi'i storio yn eu cof, ac mae celf yn fodd o'i rannu. ”

Life-Painting

A word, a colour. Somewhere a woman sings,
and you remember -the moment brings
that hour again, and the summer child
alive inside you dips a brush in gold,
then blue for dark. You colour what you heard:
children at play; the evensong of birds.

Or winter, by the fire long ago,
watching your mother sifting flour like snow.
Tell it in words, or paint-box poetry:
Rose Madder, Ochre, Lapis, Indigo,
colour-names that waken memory,
a lamplit room, groan of a wind-blown tree.

A moment, and your whole life wakes to flow
in *Rose Madder, Ochre, Lapis, Indigo*.

Gillian Clarke
Bardd Cenedlaethol Cymru 2008–2016

Comisiynwyd y bardd ysbrydoledig, yr Athro Gwyn Thomas, i gyfansoddi cerdd ar gyfer yr ŵyl gyntaf oll. Bu farw Gwyn ym mis Ebrill 2016 a hoffem anrhydeddu ei fywyd a'i waith trwy rannu ei gerdd, a gyfansoddwyd pan oedd yn Fardd Cenedlaethol Cymru yn 2007.



GWANWYN

There are some of us, at sixty,
Who are tempted to set our bums down
And feet up
And to sit in comfort staring
At the endless barren wastes of a screen
And those black holes in it
That are cosmic in dimensions
And forever ready to suck out
Of any viewer – into a vast unhide-bound maw
Any flickering of life,

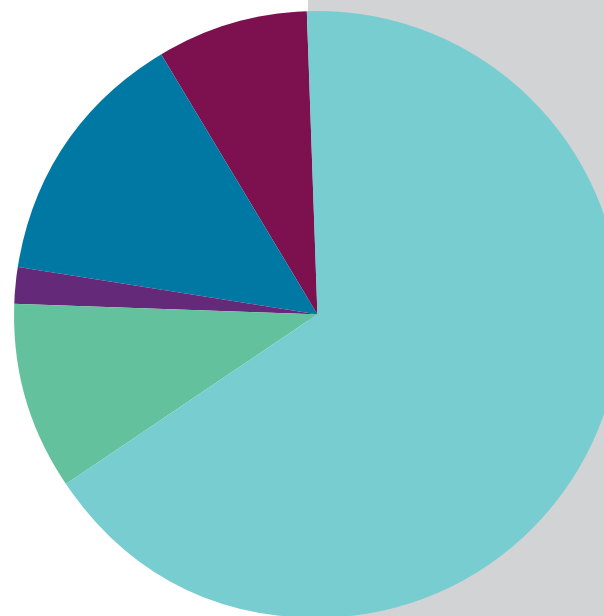
Any inclination towards
A mite of original thought or action.
And if we are not careful
We may find ourselves freewheeling
Smoothly, unperturbedly
In a shroud of a total and black
Lack of imagination
Into a grave to turn to dust,
Or a furnace to be burnt to ashes.
That is, if we do not possess

The will to not let go
Of the eternal springtime of imagining.
So, come out, friends, and dance,
Compose and sing;
Insist on feeling still and tasting still
The great wonder of the world.
Let's show all men that we are still alive.

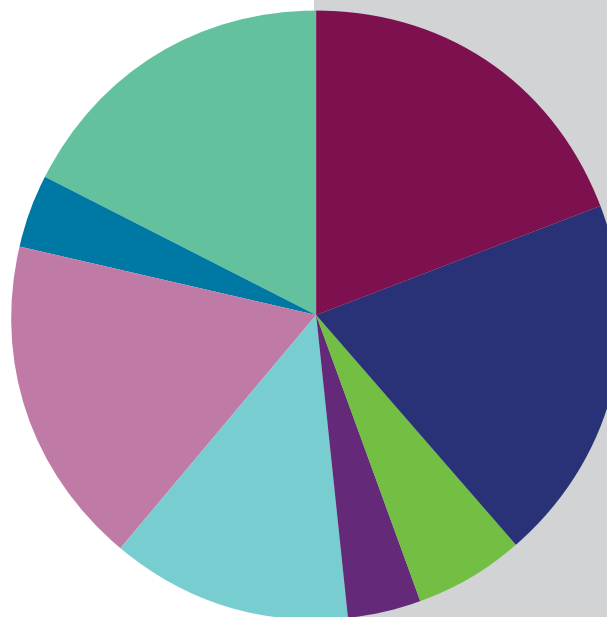
Gwyn Thomas
Bardd Cenedlaethol Cymru, 2007

Gwanwyn: ychydig bach o bopeth

Mae Gwanwyn yn annog creadigrwydd ym mhob math o gelfyddyd. Mae'r wyl yn cynnig cyfoeth o gyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithdai yn ogystal â pherfformiadau, arddangosiadau a gwyliau eraill.



- Gweithdai
- Perfformio
- Gwyliau
- Arddangosfeydd / Arddangosiadau
- Arall (gan gynnwys arddangosiadau)



- Crefft
- Celfyddydau Cyfunol
- Dawns
- Drama / Theatr
- Llenyddiaeth
- Celf Weledol
- Celf Gyhoeddus
- Cerddoriaeth



Dawns

“ gwerthfawrogiad ysbrydoledig ac edmygol o’r dawnsiwr hŷn ”

Shake a Leg

Roedd Gwanwyn, mewn partneriaeth â Rubicon Dance, eisiau annog mwy o arweinyddiaeth a datblygiad o ran gweithgarwch dawnsio er budd pobl hŷn yn y gymuned a’u cynnwys mewn sesiynau rheolaidd sy’n gymdeithasol ac yn llawer o hwyl, ond hefyd yn hyrwyddo iechyd a ffitrwydd.

Crëwyd y cyfeirlyfr *Shake a Leg* fel cyflwyniad syml i gynllunio a chyflwyno dosbarthiadau i bobl hŷn. Yn ogystal, rhoddwyd hyfforddiant i 21 athro dawns er mwyn iddynt ddatblygu eu sgiliau a’u hyder.

Arweiniodd hyn at **Stepping Into Spring**, sef dathliad o grwpiau dawns pobl hŷn o bob cwr o

Gymru, yn Theatr Sherman Cymru yn 2014. Roedd Striking Attitudes, Tystion (TAN Dance), Senior Moment (UM) (Powys Dance), NuWave (Rubicon Dance), Atgofion (Rhondda Cynon Taf) a Rhuddem Dance (Theatr Felinfach) wedi arwain cast o 70 o bobl.

Parkour

Roedd pobl hŷn wedi cymryd drosodd ardal chwarae drefol Bae Caerdydd yn ystod yr ŵyl yn 2014 a 2015, gan ddarganfod cymysgedd cyfoes parkour a dawns, dan arweiniad *Parkour Dance*. Roedd y gweithdai’n addysgu egwyddorion *Parkour*, sef goresgyn rhwystrau ffisegol mewn amgylchedd trefol. Defnyddiwyd popeth o reiliau i fframiau dringo plant wrth geisio cadw pobl hŷn yn egnïol ac yn ystwyth, gan ddarparu amgylchedd cadarnhaol a llawn hwyl i’r cyfranogwyr ddod yn fwy ymwybodol o’u cyrff a gwella cydbwysedd a’r gallu i gwmpo heb achosi gormod o niwed. Roedd hyn oll yn helpu i gynyddu hyder a lleihau ofn cwmpo. Anafiadau o ganlyniad i gwmpo yw’r prif reswm pam mae pobl hŷn yn cael eu derbyn i’r ysbyty o bell ffordd, a chwmpo sy’n bennaf gyfrifol am fwy na 40% o dderbyniadau i gartrefi nyrsio.

Mae Gwanwyn, mewn partneriaeth â Chanolfan Mileniwm Cymru, yn sefydlu grŵp *Parkour* rheolaidd i bobl hŷn yn ne Cymru a byddant yn cynnig hyfforddiant i arweinwyr *Parkour* yng Nghymru er mwyn iddynt ymestyn eu hymarfer i gynnwys dosbarthiadau i bobl hŷn.





CAIN

Mae Gwanwyn wedi cefnogi CAIN, sef grŵp dawns pobl hŷn yng Nghaernarfon, a arweinir gan Cai Tomos. Dechreuodd CAIN yn 2012, wedi'i ysbrydoli gan Gwmni Hynafiaid Sadler's Wells. Dyma un o'r dawnsywyr yn esbonio sut mae CAIN yn rhoi'r 'joie' yn ôl yn 'vivre'

“ Rydyn ni'n dysgu cymaint; rhyw fath o ddealltwriaeth sy'n gallu bod yn dawel ac yn dyner neu'n gryf ac yn rymus a lle rydyn ni'n dawnsio cysylltiad â beth bynnag sy'n ein huno â'n gilydd. Beth bynnag fo'n hoedran!

Mae'n bwysig mai grŵp perfformio yw CAIN. Er fy mod i bob amser yn cael budd o bob dosbarth rwy'n mynd iddo, nod ein gwaith yw gallu perfformio gerbron cynulleidfa, ac mae Gwanwyn wedi rhoi'r cyfle hwnnw i ni. Mae fy nghyhyrau, fy nghymalau a'm corff cyfan yn elwa o'n dosbarthiadau ac o berfformio. Mae fy nghof wedi gwella hefyd oherwydd bod angen i mi gofio dilyniant y darn. Mae cofio a pherfformio'n dda yn rhoi mwy o hyder i mi mewn agweddau eraill ar fy mywyd. Yn CAIN, rydyn ni'n dysgu'n barhaus am yr hyn y gall ein cyrff ei gyflawni ond rydyn ni'n dysgu pethau eraill hefyd – am bwy ydyn ni, yr hyn rydyn ni ei angen, sut i uniaethu ag eraill. Mae gwersi anodd i'w dysgu wrth heneiddio, ond mae dawnsio'n fy helpu i gydnabod y pethau cadarnhaol a chynnal agwedd bositif yn hytrach nag ildio i'r anawsterau. ”

Striking Attitudes

Gofynnodd Gwanwyn i Caroline Lamb, Cyfarwyddwr Artistig a Choreograffydd Theatr Ddawns Striking Attitudes, fyfyrto ar ei chysylltiad â'r wyl:

“ Pan oeddwn yn 10 oed, roeddwn i bron â marw eisiau bod yn ddawnsiwr bale. Fe es i ddosbarthiadau bore Sadwrn gyda Miss Fisher – menyw fach a brawychus gyda gwallt coch byr – a threulio oriau gartref yn darllen 'Every Child's Book of Dance and Ballet'.

Erbyn hyn, a minnau wedi tyfu ychydig, rwy'n cynnal cwmni theatr ddawns proffesiynol gyda'n cyfarwyddwr ymarfer, Janet Fieldsend. Mae Striking Attitudes yn gweithio gyda dawnsywyr hŷn, yn rhai proffesiynol a chymunedol, gan ddarparu cyfleoedd creadigol a pherfformio.

Rydwn i wedi bod yn ymwneud â Gŵyl Gwanwyn ers iddi ddechrau, gan wneud ein ffilm ddawns gyntaf 'Remains to Be Seen'. Y peth gorau am Gwanwyn yw gweld yr amrywiaeth enfawr o gyfleoedd creadigol y mae'r wyl yn eu cynnig o weithdai sacsoffon, parkour ar gyfer cyfranogwyr hŷn i ddrymio Affricanaidd ac adrodd straeon. Mae'n canolbwyntio ar greadigrwydd pobl hŷn ac yn rhoi llwyfan gwerthfawr iddyn nhw.

Mae'r wyl yn ymwneud â pharhau – parhau i fod yn greadigol a mynegi ein hunain wrth i ni heneiddio. Digwyddiad cadarnhaol ydyw sy'n rhoi gwybod i weddill y byd nad oes angen i ni orwedd a gwanhau'n dawel wrth i ni heneiddio, ac nad oes rhaid i oedran ein rhwystro rhag byw bywyd sy'n rhoi boddhad yn greadigol. Mae'r wyl yn hyrwyddo'r syniad o henaint bywiog ac egniol – un sy'n gadarnhaol ac yn dal i fod yn heriol yn greadigol.

Mae Gwanwyn yn mynd o nerth i nerth. Cymerwch ran – ewch amdani – peidiwch â meddwl dwywaith! Mae Gŵyl Gwanwyn yn ysgogol, yn egniol ac yn llawer o hwyl! Fyddwch chi ddim yn difaru! ”



Theatr

“ Rydw i wedi treulio fy mywyd cyfan yn dod i adnabod pobl eraill, ond mae'r perfformiad hwn wedi fy nysgu i ddod i adnabod fi fy hun ”

O'r Dudalen i'r Llwyfan

Mae Gwanwyn, mewn partneriaeth â Thŷ Newydd, sef Canolfan Ysgrifennu Genedlaethol Cymru, wedi annog a datblygu gwaith ysgrifennu newydd ar gyfer dramâu yng Nghymru. Gan weithio ar linyrnau cyfochrog yn Gymraeg a Saesneg, aeth ysgrifenywyr ar ddau gyfnod preswyl i weithio ar syniadau ar gyfer dramâu newydd i'w defnyddio gan gwmnïau drama amatur yng Nghymru. Mentor yr ysgrifenywyr oedd Gilly Adams ac Aled Jones Williams, a roddodd hwb mawr i'w hyder i ysgrifennu a'u hegni creadigol.

Cwmni 6.5

Cymerodd Cwmni 6.5, sef Grŵp Theatr Hŷn Sherman Cymru, a Theatr Ieuenctid Sherman ran mewn ysgol haf pontio'r cenedlaethau a arweiniodd at dri pherfformiad o Still Here. Cyflwynwyd Still Here, a gyfarwyddwyd gan Philip Mackenzie ac Iwan Brioc, ar ffurf labrinth synhwyraidd trwy brofiad lle'r oedd pob aelod o'r gynulleidfa'n mynd ar daith unigol trwy'r labrinth tywyll i brofi a rhyngweithio â chyfres o 'bodïau', yr oedd pob un ohonynt yn cael eu harwain gan un cyfranogwr.

Diolch o waelod fy nghalon am ddawns araf gyntaf fy mywyd. Fe wnaeth argraff fawr arnaf

Have-a-go Shakespeare

Roedd cyfres Shakespeare Link o weithdai 'Have-a-go Shakespeare' wedi cyflwyno gwaith y bardd i bobl hŷn ym Mhowys sydd wedi'u hynysu'n wledig. Ar ôl cymryd rhan yn y gweithdai, ymunodd rhai o'r cyfranogwyr â chynhyrchiad Cwmni Cymunedol y Glôb Byw o'r Merry Wives of Windsor.



“ *Alla' i ddim pwysleisio digon pa mor bwysig mae 'Have-a-go' a'n hadfywiad dan arweiniad fel selogion Shakespeare wedi bod i ni mewn blwyddyn a fu'n llawn newyddion digroeso. Mae Gwanwyn a Mr William Shakespeare wedi bod yn fwy effeithiol na ward llawn meddygon. Bendith arnoch. ”*

Third Act Critics

Un o'r datblygiadau mwyaf cyffrous ym myd y celfyddydau yng Nghymru yn y blynyddoedd diweddar

Sefydliad annibynnol yw *Third Act Critics* sydd ar gael i bobl 50+ oed. Trwy arweiniad arbenigol, gall yr aelodau archwilio rôl beirniaid celfyddydau, a darganfod ffyrdd gwahanol o ymateb i gelfyddydau, diwylliant a chwaraeon. Mae'r rhaglen yn rhoi cyfle i egin feirniaid 50+ oed weld digwyddiadau diwylliannol a chwaraeon deinamig a lleisio'u barn. Ariannwyd y cynllun gan Gwanwyn i ddechrau ac mae bob amser yn chwilio am aelodau newydd.

“ *Maen nhw wedi chwalu rhwystrau a herio pwy sy'n cael beirniadu celfyddyd mewn gwirionedd. Democrateiddio beirniadaeth yw'r hyn sy'n allweddol i gymuned artistig iach a ffyniannus sy'n gwrando ar bawb. ”*

Llenyddiaeth

“ Mae'r profiad hwn wedi gwneud i mi deimlo bod gen i fywyd o hyd ”

Yr Hyn Rydw i'n ei Wybod

Comisiynodd Gŵyl Gwanwyn yr ysgrifennwr Briony Goffin i weithio gyda phobl na chlywir eu lleisiau yn aml. Roedd y rhain yn cynnwys gofalwyr, preswylwyr cartref gofal, carcharorion hŷn a lleianod. Gan weithio trwy gyfrwng rhestrau, yn dechrau gyda'r cwestiwn "Beth ydych chi'n ei wybod?", lluniwyd cyfansoddiadau dwys a chynhyrfus. Yn ôl Briony, "I mi, daeth y prosiect hwn i ganolbwyntio'n fuan ar yr unigolion, yn hytrach na'r grwpiau yr oedden nhw'n perthyn iddynt. O ganlyniad, mae pob darn o waith ysgrifennu sydd wedi deillio ohono yn bersonol iawn ac wedi golygu taith ddwys a dewr yn aml. Er nad oes amheuaeth fod y gwaith wedi dod o bedwar byd gwahanol a diddorol iawn, mae'n rhy rhwydd cael eich pryfocio gan y cyd-destun. I mi, gwaith ysgrifennu llawer o unigolion rhyfeddol a neilltuol yw hwn a dylid ymateb iddo gan gydnabod hyn, o un bod dynol i'r llall."

“ Rwy'n gwybod nawr, oherwydd fy unigrwydd, fy mod i'n siarad gormod pan fyddaf mewn cwmni ”

“ Rwy'n gwybod taw George Best oedd y pêl-droediwr gorau, erioed Rwy'n gwybod nad ydw i'n ofni'r tywyllwch ”

“ Rwy'n gwybod sut beth yw cael strôc Rwy'n gwybod sut beth yw rhoi plentyn i'w fabwysiadu Rwy'n gwybod fy mod i'n hoffi Ffrangeg ac y buaswn yn hoffi ei dysgu Rydw i wedi cael amserau da ”



Aged to Perfection

Llyfr bach a chanddo syniadau mawr oedd Aged to Perfection. Roedd y llyfr yn cynnwys gwaith newydd gan ysgrifennwyr hŷn ledled Cymru a'r bwriad oedd iddo gael ei drosglwyddo, nid aros yn segur ar silff lyfrau. Dechreuodd dros 1000 o gopïau ar eu taith yn nigwyddiad lansio Gŵyl Lên y Gelli yn 2010 ac aeth copïau mor bell ag Awstralia, Seland Newydd a hyd yn oed Gwersyll Godre Everest.

Felly, cadwch lygad barud am gopi o Aged to Perfection ar eich teithiau. Rhowch wybod i ni os gwelwch chi un!

Dyma Ni

Ymunodd grŵp ysgrifennu creadigol Cymraeg Celfyddydau Anabled Cymru, sy'n cyfarfod unwaith y mis yn Llyfrgell Caernarfon, â'r awdur Siân Northey i greu a chyhoeddi gwaith newydd, sef Dyma Ni.

Mae aelodau'r grŵp yn byw gydag amrywiaeth o gyflyrau meddygol ac afiechydon tymor hir, ac mae eu hymrwymiad i ysgrifennu creadigol yn gwella eu hyder a'u hunan-werth.

“ Rydw i wedi bod yn brwydro salwch tymor hir ers sawl blwyddyn. Nid ydw i'n gallu gwneud cymaint o bethau ac mae fy mynd wedi mynd yn llai o ganlyniad. Mae'r prosiect hwn wedi ehangu fy ngorwelion a'm helpu i deimlo bod gen i ryw fath o hunaniaeth unwaith eto. ”

Celfyddyd Weledol

“ Mae gwneud rhywbeth creadigol yn rhoi tawelwch meddwl, yn lleddfu straen ac yn gostwng fy mhwyseidd gwaed; bonws! ”



No Regrets

Comisiynodd Gwanwyn y ffotograffydd Michal Iwanowski, sydd wedi'i leoli yng Nghaerdydd, i greu gwaith celf cyhoeddus newydd a oedd yn herio ystrydebau a syniadau rhagdybiedig am bobl hŷn a sut beth yw heneiddio yng Nghymru. Nod y comisiwn hwn oedd bod yn feiddgar, yn ysgytiol ac yn bersonol, ac roedd yn archwilio'r

straeon wrth wraidd tatŵs pobl hŷn gan ofyn 'a ydyn nhw'n difaru eu tatŵ nawr eu bod nhw'n hŷn?'

Cyflwynwyd No Regrets am y tro cyntaf yn stiwdios graffiti Fat Cap yng Nghaerdydd, a gwahoddwyd ymwelwyr i ychwanegu eu meddyliau, eu sylwadau ac unrhyw beth yr oedden nhw'n ei ddifaru at yr arddangosfa ei hun.

Fifty over Fifty

Cyflwynodd Canolfan Hanes a Chelfyddydau Butetown Fifty over Fifty, yn dangos pum deg o bortreadau a straeon ysbrydoledig am fenywod sy'n gysylltiedig â hanes Butetown a Bae Caerdydd newydd ei ddatblygu. Taflodd yr arddangosfa oleuni ar eu cyflawniadau a'r cymhelliad sy'n eu grymuso yn eu bywydau neilltuol.

Rwy'n 'caru' llyfrau

Aeth yr artist gwledol Emma Prentice gyda'r gwasanaeth llyfrgell deithiol ar ei lwybrau ledled Rhondda Cynon Taf. Ymunodd â'r gyrwyr am 10 niwrnod gan annog cwsmeriaid i roi pin ar bapur ac ail-greu eu hoff gloriau llyfrau a dyfyniadau, gan ddefnyddio pecynnau crefft a roddwyd i bob cwsmer er mwyn iddyn nhw eu cwblhau yn eu hamser eu hunain.

Cyfunwyd detholiad o'r gwaith a grëwyd yn ludwaith Mondriaanid enfawr, a osodwyd yn llyfrgell Aberdâr, gan roi'r cyfle i gynyddu ymwybyddiaeth o'r gymuned gudd hon ac i gwsmeriaid sy'n gaeth i'r tŷ deimlo'n rhan o rywbeth yn eu cymuned.

“ Rydw i dros 100 oed erbyn hyn, felly dydw i ddim yn darllen cymaint mwyach. Rwy'n hoffi dirgelwch. Rwy'n hoffi ceisio dyfalu pwy yw'r dihiryn. ”

“ Rwy'n hoffi dirgelwch. Buaswn i ar goll heb y llyfrau llafar. ”

“ Rwy'n diffodd y sothach ar y teledu ac yn darllen yn y gwely. Rwy'n dwlu ar ddarllen. ”

“ Rwy'n hoffi llyfrau Alan Titchmarsh, ychydig bach o ramant a drygioni. ”

Crefft

“Roeddwn i'n teimlo'n ddiflas ac yn isel pan ddes i, ond rwy'n teimlo'n well o lawer nawr”

Killing Time

Comisiynwyd *Killing Time* yn wreiddiol ar gyfer gŵyl MATA Philip Glass yn Efrog Newydd, a gofynnodd y cyfansoddwr cyfoes Jobina Tinnemans i bobl a oedd yn gwau ddefnyddio gwëyll a baratowyd yn arbennig i gynhyrchu seiniau electronig sy'n ffurfio rhan annatod o'r cyfansoddiad. Ailgreodd y darn sain naturiol Sir Benfro, lle'r oedd symudiad y gwëyll yn creu 'sampler dilyniannu ar hap' a oedd yn efelychu cân adar, y gwynt a thonnau.

Mae'r 'sgorau' gwau yn creu atgof ffisegol o bob perfformiad wrth i bob perfformiwr gwau ychwanegu eu gwaith eu hunain at yr un darn yn ystod y perfformiad.



Pimp My Uke

Roedd *Pimp My Uke*, mewn partneriaeth â Siediau Dynion Cymru, wedi rhoi citiau a deunyddiau i Siediau ar hyd a lled Cymru er mwyn iddyn nhw wneud eu hofferynnau *ukulele* eu hunain. Rhoddwyd hyfforddiant cerddorol iddyn nhw i ddysgu sut i chwarae eu hofferynnau wedi'u personoli. Daeth 150 o aelodau Siediau ledled Cymru ynghyd ar gyfer digwyddiad rhannu a pherfformiad yn Neuadd Dewi Sant, Caerdydd, lle y cafwyd sgysiau gan wneuthurwr offerynnau llinynnol, gweithdai, perfformiadau gan *Uke Nights* o Gaerdydd a'r *Plucking Fourstrings*. Dyma oedd y cyfle cyntaf i bob Sied ddod at ei gilydd a'r tro cyntaf i rai aelodau adael eu cymuned leol ers sawl blwyddyn.

Anfonwyd cit *ukulele* i Awstralia hyd yn oed – cartref y fenter Siediau Dynion – ac mae grŵp o ddysgwyr *ukulele* yn personoli eu rhai eu hunain yn Port Macquarie, New South Wales.

Dynion hŷn sydd wedi profi iselder, unigedd a chyflyrau meddylol eraill sydd wedi cael effaith negyddol ar eu bywydau yw mwyafrif aelodau Siediau Dynion. Mae cymryd rhan wedi cynyddu hyder unigolion yn fawr; darganfod sgiliau newydd a chynnydd gwirioneddol ac amlwg yn ymdeimlad o les y rhai a gymerodd ran.

“Roedd y digwyddiad mor rhyfeddol mewn cynifer o ffyrdd; fe'i gwnaed yn well fyth gan yr ymdeimlad hyfryd o ddigymhellrwydd a rhannu. Y prif beth, fodd bynnag, oedd yr ymdeimlad mawr o gyflawniad, hunan-barch a lles a deimlwyd gan yr holl aelodau; roedden nhw'n ysgafgalon a chyffrous a dweud y lleiaf. Maen nhw'n dal i siarad am y digwyddiad hyd heddiw.”





Cerddoriaeth

“ Mae yna gigiau da a gigiau gwych, ac yna mae gigiau y mae'n fraint bod yn bresennol ynddyn nhw ”

Ymunodd y gantores werin enwog, Peggy Seeger, â Gwanwyn yn 2015, sef blwyddyn ei phen-blwydd yn 80 oed. Cyn perfformio, ysgrifennodd Peggy, a oedd yn adnabyddus am ysbrydoli ei diweddar ŵr Ewan MacColl i gyfansoddi ei gampwaith oesol *The First Time Ever I Saw Your Face*,

“ Dwi ddim yn gwybod sut i ddiffinio ieuencid, ond i mi, ieuencid yw 50. Felly, mae'n wych bod yr ŵyl yn cael ei chynnal er anrhydedd i bobl dros 50 oed ac ar eu cyfer. Roedd fy mlynnyddoedd euraid i rhwng tua 40 a 65, sy'n eithaf hen ynddo'i hun. Mae gennym ni bobl hŷn lawer iawn i'w gyfrannu at gymdeithas o gael y cyfle. Mae llawer ohonom ni'n mynd i gartrefi nyrsio fel petaem ni wedi cael ein gwthio i'r neilltu a'n cuddio. Mae angen i'n doethineb, ein gwybodaeth a'n profiad gael eu defnyddio. Mae angen i ni deimlo'n rhan o bethau a bydd gŵyl fel hon yn helpu llawer. Rwy'n edrych ymlaen yn fawr at ddod i Ferthyr oherwydd dydw i ddim wedi rhoi cyngerdd ers 13 mis ar ôl bod yn sâl iawn. Fe ges i lawdriniaeth frys fis Ebrill diwethaf a chael a chael oedd hi. Felly, mae'r sioe ddydd Sadwrn yn mynd i fod yn ddathliad i mi ac yn arwydd y bydda' i'n rhoi'r maen i'r wal unwaith eto o ddifrif. Rwy'n falch iawn bod gŵyl o'r fath yn bodoli. ”

Côr Atgofion Cerddorol

Mae canu'n fuddiol iawn i bobl sy'n byw gyda dementia oherwydd bod y cyhyrau'n gallu cofio sut i berfformio y tu hwnt i'r adeg pan gollir iaith eiriol. Mewn prosiect peilot yn rhan o'r Caffi Coch yn Abertawe, roedd arweinwyr côr o Opera Cenedlaethol Cymru wedi arwain ymarferion a pherfformiadau yn rhan o Wyl Gwanwyn.

“ Mae'n adeg o'r wythnos pan fydd yr aelodau'n gallu gadael eu cartrefi a dod at ei gilydd i chwerrthin a mwynhau mewn amgylchedd ysgogol. Mae'r canu ei hun yn fuddiol yn gorfforol o ran anadlu a symud, yn emosïynol trwy deimlad o gysylltiad a lles, ac yn therapiwtig gyda chysylltiad ag atgofion. Mae perfformio'n hybu hunan-barch ac yn dod ag ymdeimlad o hunan-werth a chysylltiad â'r gymuned ehangach. O ran y cynulleidfaoedd yn ein perfformiadau, rwy'n credu ei bod hi'n beth da iddyn nhw weld pobl yr effeithir ar eu bywydau gan glefyd eithaf tywyll yn byw, yn mwynhau bywyd ac yn mynegi eu hunain yn greadigol. Mae'n dangos ei bod hi'n bosibl byw yn dda gyda dementia. ”

Forget Me Not Chorus

Elusen yng Nghaerdydd yw'r Forget Me Not Chorus sy'n cynorthwyo pobl â dementia a'u teuluoedd gyda gweithdai canu a chreadigol wythnosol. Fe wnaethon nhw roi perfformiad ar thema bwyd yn neuadd wledda ysbennydd Castell Caerffili, i gynulleidfa o deulu a ffrindiau.



Celfyddydau amrywiol

“*Rwy'n herio unrhyw un i beidio â chael ei gynhyrfu*”

Diwrnod Menywod Butetown

Daeth menywod a phlant o'r cymunedau Somaliaidd, Ymeniaidd, Swdanaidd, Indiaidd, Bengalaidd a Phacistaidd, a chymunedau eraill o Butetown, ynghyd ar gyfer Gŵyl Gwanwyn arbennig. Yn ôl Jamad Jibril o BAWSO,

“*Roedd yr ystafell yn ferw o hwyl, egni ac ysbryd cymunedol pan ymunodd bawb i ddawnsio a pherfformio cerddoriaeth a oedd yn sicr o'ch annog i ddawnsio – rwy'n herio unrhyw un i beidio â chael ei gynhyrfu! Mae gŵyl amlddiwylliannol Gwanwyn yn ddigwyddiad mor bwysig nid yn unig o ran dod â'r holl gymunedau at ei gilydd ond hefyd i greu pont rhwng y genhedlaeth ifanc a'r genhedlaeth hŷn.*”



Gwersyll Gomedï

Chwerthin yw'r moddion gorau

Yn 2011, aeth Gwanwyn a Gŵyl Gomedï Caerdydd ati i chwilio am y bobl dros 50 oed fwyaf doniol yng Nghymru. Roedd y rhai a oedd yn ddigon dewr wedi cymryd rhan mewn cwrs hyfforddi dwys am bythefnos gyda digrifwyr proffesiynol, gan ddiweddu mewn perfformiad cyhoeddus byw yng Nghlwb Glee ym Mae Caerdydd. Nid oedd un o'r cyfranogwyr, Phil Westcott, wedi perfformio comedi unigol erioed o'r blaen cyn ymuno â'r Wersyll Gomedï, ac aeth ymlaen i fod yn ddigrifwr lled-broffesiynol, gan berfformio a threfnu gigiau ar gylchdaith Cymru, yn ogystal â gwyliau comedi poblogaidd yn Llundain.

Mae'n siarad â Gwanwyn am sut oedd cymryd y cam cyntaf hwnnw i wneud cais a chymryd rhan wedi newid ei fywyd.

“*Fe weles i hysbyseb ar CEEFAX, ar y teledu, yn chwilio am y bobl dros 50 oed fwyaf doniol yng Nghymru. Ro'n i wedi bod yn byw gydag iselder a'r cyfan roeddwn i'n ei wneud oedd eistedd ar y sofffa'n gwyllo'r teledu.*

Ni all y gweithdai, y rhagbrawf na dim byd arall eich paratoi chi am y tro cyntaf – roedd fy jôc gyntaf am fy merch a 30 eiliad cyn i mi fynd ar y llwyfan fe anghofiais i ei henw! Dim syniad!

Yna, bythefnos yn ddiweddarach, ro'n i ar y llwyfan yng Nghlwb Glee yng Nghaerdydd! Roedd yn rhyfeddol. Wrth sefyll ar y llwyfan cyn y digwyddiad, ro'n i'n meddwl am yr holl ddigrifwyr sydd wedi sefyll yno – rydw i wedi sefyll ar yr un llwyfan â Lee Evans (un o'm harwyr) – rwy'n dwlu ar Lee Evans. Mae e wedi chwarae yno, yr holl enwau mawr fel Michael McIntyre, i gyd wedi chwarae yno – ro'n i'n gallu teimlo'r naw.

Nid dyna oedd fy mherfformiad gorau, yn ôl pob tebyg, ond dyna sut oedd yn teimlo oherwydd



'mod i mor hapus – yn mynd allan i'r llwyfan yna. Dyna oedd fy nheimplad cyntaf o 'rydw i'n gallu eich rheoli chi' – fi sydd mewn rheolaeth o hyn ymlaen – fydddech chi ddim wedi meiddio fy heclo oherwydd ro'n i ar dân ac aeth fy set i lawr yn dda. Anghofia i fyth y profiad hwnnw.

Beth fydddech chi'n ei ddweud wrth bobl sydd â diddordeb mewn dechrau rhywbeth, ond yn gwneud esgusodion drwy'r amser?

Bydden i'n annog pobl i wneud rhywbeth y tu hwnt i'r hyn sy'n gyfarwydd iddyn nhw. Rhoi cynnig ar ryw beth na fydden nhw erioed yn credu y bydden nhw'n gallu ei wneud. Doeddwn i ddim, er, mae'n rhaid 'mod i wedi credu y gallwn i ei wneud neu ni fyddwn erioed wedi rhoi cynnig arno, ond ni fyddwn erioed wedi meddwl y byddwn i'n cael fy nhalu amdano – rydw i wedi cael fy nhalu sawl gwaith erbyn hyn. Mae hynny'n fy ngwneud i'n ddigrifwr proffesiynol.”

Y Celfyddydau ac Iechyd

“ Mae Gwanwyn yn ffurfio dyfodol asesu dementia ”

Mae Gwanwyn wedi datblygu enw da am gyflwyno prosiectau celf o ansawdd uchel i bobl sy'n byw gyda dementia. Rydym ni wedi gweithio'n agos gyda nifer o fyrddau iechyd ledled Cymru i gyflwyno prosiectau i bobl mewn unedau asesu dementia.

Crëwyd *In Your Minds Eye*, yn Ysbyty Brenhinol Morgannwg, o'r awydd i wneud yr amgylchedd yn fwy ysgogol ac i archwilio sut y gellid defnyddio'r gwaith celf yn rhan o'r broses asesu ar y ward.

Gweithiodd artistiaid gyda chleifion, eu teuluoedd a staff i wneud y celfyddydau'n rhan o fywyd pob dydd ar y ward. Mae'r prosiect wedi arwain at arwydd newydd ar gyfer ward Seren, gwaith celf sydd wedi trawsffurfio'r manau gwag yn y coridorau a man penodol ar y ward ar gyfer y celfyddydau a chreadigrwyd i gynnal gweithdai celf.

“ Roedd y cleifion yn ymwneud â rhywbeth adeiladol ac roedd y staff yn dangos mwy o gymhelliad... Roedd teuluoedd cleifion yn falch o weld eu hanwyliaid yn cymryd rhan mewn gweithgareddau, ni waeth pa mor fawr neu fach oedd eu cyfraniad. O safbwynt asesu, roedd y prosesau hyn yn caniatáu i ni fesur i ba raddau yr oedd cleifion yn gallu canolbwyntio, pa mor ddeheuig oedden nhw a'u gallu i ddilyn cyfarwyddiadau. I mi, fel rheolwr ward, ni allaf ddiolch digon i Gwanwyn am gytuno i roi cynnig ar rywbeth newydd a gwahanol iawn. Mae wedi ein helpu ni i ffurfio dyfodol asesu dementia mewn wardiau ysbyty. ”



Celfyddyd Gyffyrddol

Gweithiodd Gwanwyn gyda myfyrwyr o Ysgol Celf a Dylunio Caerdydd i ddylunio darn o gelfyddyd gyffyrddol i'w ddefnyddio yn yr uned iechyd meddwl newydd i oedolion yn Ysbyty Llandochau. Gwnaed y darn o amrywiaeth o ddeunyddiau 3-d i greu ysgogiad ar gyfer cleifion, staff, teulu a gofalwyr i gyffwrdd ag ef, chwarae ag ef a siarad amdano. Roedd hyn hefyd wedi helpu i leihau pryder ymhlith y cleifion ar y ward. Dywedodd yr Athro Marcus Longley, Dirprwy Gadeirydd Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, wrth i'r darn gael ei ddadorchuddio, “Roedd yn ysbrydoledig iawn gweld y gwasanaethau creadigol ac arloesol a grëwyd gennych chi i gyd yn Llandochau, ac yn fraint fawr i mi fod yno. Mae eich partneriaeth ag Age Cymru a'r artistiaid ifanc yn enghraifft wych o ofal sy'n mynd y tu hwnt i dda i ragorol.”



cARTrefu

cARTrefu yw prosiect partner Gwanwyn, sy'n cyflwyno cyfnodau preswyl celfyddydau mewn cartrefi gofal ledled Cymru. Nod cARTrefu yw gwneud bywyd pob dydd mewn cartrefi gofal yn fwy creadigol. Mae cARTrefu yn gweithio gydag un ar bymtheg o artistiaid mewn pedwar math gwahanol o gelfyddyd, sydd oll yn cael eu mentora gan arbenigwr yn eu maes. Bydd y prosiect yn cyflwyno 128 o gyfnodau preswyl celfyddydau dros ddwy flynedd ac mae'n cynnig dawns, drama, cerddoriaeth, barddoniaeth, gwneud ffelt, ffotograffiaeth a llawer mwy i breswylwyr a staff.

Ni fyddem ni'n gallu cyflawni hyn hebdoch chi

Mae Gwanwyn yn gweithio mewn partneriaeth
â dros 75 o sefydliadau ledled Cymru bob blwyddyn.
Diolch i bawb sydd wedi gweithio mor galed i
gefnogi a chyflwyno digwyddiadau Gwanwyn.

Mae'n wych cael eich annog i roi cynnig ar
rywbeth newydd, dydych chi byth yn rhy hen

Cymerwch ran

Os yw'r straeon hyn wedi'ch ysbrydoli chi, gallwch ymwneud â Gwanwyn mewn sawl ffordd.

- Cymryd rhan yn un o'r cannoedd o weithdai, digwyddiadau neu berfformiadau yn ystod mis Mai
- Trefnu eich digwyddiadau eich hun gyda chymorth Cynllun Grant Cymunedol Gwanwyn
- Lleisio eich barn a chyfrannu at y trafodaethau am y celfyddydau a phobl hŷn trwy ymuno â'r cynllun Third Act Critics
- Os ydych chi'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol oedolion, gallech gael eich ysbrydoli gan y defnydd o'r celfyddydau a chreadigrwydd i wella iechyd a lles defnyddwyr gwasanaeth
- A chithau'n drefnwyr digwyddiadau celfyddydau a chreadigol, a yw'ch digwyddiadau'n hygyrch i bobl hŷn? A yw'ch lleoliadau a'ch gweithgareddau'n addas i bobl o bob oedran?
- Cymorth corfforaethol – Eisiau codi proffil eich busnes? Siaradwch gyda ni yn glŷn yn â phartneriaeth gorfforaethol ac fe rown wybod i chi sut allwn ni helpu
- Rhoddion – Gwerhfwrogir pob rhodd yn fawr, boed bach new fawr, gan ei fod yn gwneud gwahanieth girioneddol i ni barhau â'n gwaith

Rydym ni'n awyddus iawn i glywed gennych i wneud yn siwr bod y gwaith gorau oll yn cael ei gefnogi, ei greu, ei ddathlu a'i rannu, felly cysylltwch â ni ar gwanwyn@agecymru.org.uk neu drwy ffonio **02920 431 540**

“**Diolch i Wyl Gwanwyn, mae miloedd o bobl hŷn ledled Cymru wedi cael y cyfle i archwilio eu creadigrwydd a chymryd rhan mewn amrywiaeth enfawr o wahanol weithgareddau creadigol.**

Ond yn fwy na hynny, mae Gwyl Gwanwyn wedi herio tybiaethau ynglŷn â'r mathau o weithgareddau y gall pobl hŷn eu mwynhau a phrofi nad yw byth yn rhy hwyr i roi cynnig ar rywbeth newydd.

Llongyfarchiadau ar ddeng mlynedd eithriadol, a phob hwyl am ragor o waith rhyfeddol ar ran pobl hŷn yn y blynyddoedd i ddod!”

Sarah Rochira, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Tŷ John Pathy, 13/14 Cwrt Neptune,
Ffordd Vanguard, Caerdydd, CF24 5PJ
ffôn 029 2043 1555 Ffacs 029 2047 1418
e-bost gwanwyn@agecymru.org.uk
www.gwanwyn.org.uk



 [facebook.com/gwylgwanwynfestival](https://www.facebook.com/gwylgwanwynfestival)

 [@gwanwynagecymru](https://twitter.com/gwanwynagecymru)

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig rhif 1128436 a chwmni cyfyngedig drwy warant rhif 6837284. Gellir cyfeirio at yr holl ddyfyniadau ac ystadegau ar gais.