cARTrefu

Beth ydi cARTrefu?

Mae cARTrefu yn brosiect celfyddydol cyffrous sy'n cael ei redeg gan Age Cymru.

Ers 2015 rydyn ni wedi bod yn cyfateb cartrefi gofal Cymru â rhai o artistiaid mwyaf creadigol Cymru i roi cyfle i bobl hŷn gymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol safonol.

Mae artistiaid cARTrefu wedi galluogi i gannoedd o bobl hŷn yng Nghymru greu eu celf eu hunain drwy gyfrwng sesiynau Celfyddydau Gweledol, Celfyddydau Perfformio, Geiriau a Cherddoriaeth.

Mae'r sesiynau hyn wedi cael eu symleiddio a'u codio o ran lliw yn awr ar gyfer y pecyn yma. Pwrpas y cardiau hyn yw eich helpu chi i gynnal eich sesiynau cARTrefu eich hun, fel gofalwr neu breswylydd.

age Cymru

cARTrefu

Sut mae defnyddio'r pecyn yma?

Mae'r pecyn yma'n cynnwys nifer o weithgareddau i chi roi cynnig arnyn nhw. Mae'r gweithgareddau wedi'u rhannu o dan bedair ffurf ar gelf, gyda phob un yn lliw gwahanol.

Celfyddydau Gweledol	Celfyddydau Perfformio	Geiriau	Cerddoriaeth

Mae'r gweithgareddau wedi cael eu cynllunio fel nad oes arnoch angen gwybodaeth nac offer arbenigol.

Rydyn ni wedi labelu'r gweithgareddau felly byddwch yn gweld ydyn nhw'n fwy addas i

unigolyn neu **grŵp**

Mae'r gweithgareddau i gyd yn hawdd eu gwneud, ond efallai bod rhai angen ychydig o waith paratoi. Rydyn ni wedi labelu pob gweithgaredd gydag ①, ② neu ③; mae 1 yn hawdd iawn a 3 angen ychydig mwy o amser i fod yn barod.

age Cymru

cARTrefu

Creu'r gofod iawn

Mae creu'r gofod iawn yn bwysig wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol.

Mae pethau syml y gallwch eu gwneud i greu'r amgylchedd priodol i breswylwyr hŷn ymlacio a bod yn greadigol:

- **Gwnewch yn siŵr bod y teledu wedi'i ddiffodd**
- **Chwaraewch gerddoriaeth ymlaciol i greu awyrgylch**
- **Rhowch y grŵp i eistedd mewn cylch neu rownd bwrdd os oes angen**
- **I ddechrau sesiwn, ewch o amgylch y cylch a gofyn i bawb gyflwyno eu hunain. Mae'n bwysig bod y grŵp yn dod i adnabod ei gilydd**
- **Ewch ati i annog aelodau'r teulu ac ymwelwyr i ymuno a chymryd rhan**
- **Dywedwch wrth y preswylwyr bod ganddyn nhw ryddid i fynd a dod fel maen nhw'n dymuno – dim pwysau**

age Cymru

cARTrefu

Arwain sesiwn creadigol

Mae galluogi preswylwyr i fod yn greadigol yn cynnwys llawer o fanteision gwych a gall roi hyder i chi roi cynnig ar ragor.

Wrth gynllunio sesiwn, meddyliwch am y canlynol:

- **Sut byddwch yn cyflwyno'r gweithgaredd; gallech ddangos esiamplau o beth hoffech i'r preswylwyr ei greu**
- **Cynlluniwch ffyrdd gwahanol i gynnal diddordeb y grŵp: treuliwch 15 munud ar bob cam cyn esbonio'r un nesaf**
- **Peidiwch â dim ond arwain: ewch ati i greu eich celf eich hun ochr yn ochr â'r preswylwyr. Bydd hyn yn gwneud i chi ymddangos yn llai fel athro a mwy fel cyd-artist**
- **Cofiwch annog y preswylwyr i ddilyn eu syniadau eu hunain pan gânt ysbrydoliaeth**
- **Ewch rownd y grŵp gan helpu lle mae angen a chanmol y gwaith celf sy'n cael ei greu**

age Cymru

cARTrefu

Rhoi cynnig ar eich gweithgaredd eich hun

Os hoffech wneud gweithgaredd sydd ddim yn y pecyn yma, cewch roi cynnig ar un eich hun. Cofiwch:

- **Gwnewch gynllun 3 cham fel eich bod yn glir yn eich meddwl am beth rydych yn mynd i'w wneud**
- **Casglwch bopeth sydd ei angen (celfi, deunydd, cerddoriaeth) ymlaen llaw**
- **Rhowch wybod i'r preswylwyr ymlaen llaw y byddwch yn cynnal y gweithgaredd, er mwyn iddyn nhw gael edrych ymlaen at gymryd rhan**
- **Wrth ysgrifennu cerddi, gofynnwch gwestiynau penagored i annog atebion personol ac ystyrlon**
- **Peidiwch â phoeni os oes camgymeriadau ffeithiol, ailadrodd, anghysonderau neu wrth-ddweud. Os yw stori'n teimlo'n wir i breswylydd, mae'n wir. Eu gwir nhw sy'n cyfrif bob amser**

cARTrefu

Cyngor call y staff

Aethom ati i holi staff cartrefi gofal ledled Cymru am eu Cyngor Call ar gyfer cynnal sesiynau creadigol gyda'u preswylwyr.

Dyma'r cyngor mwyaf cyffredin:

- **Gadael i'r preswylwyr wylio arddangosfa i ddechrau ac wedyn eu hannog i ymuno**
- **Gadael i'r preswylwyr wneud y gweithgaredd yn eu hamser eu hunain**
- **Y bore ydi'r amser gorau ar gyfer gweithgareddau creadigol, pan mae gan breswylwyr fwy o egni**
- **Cofio cael hwyl!**
- **Dechrau ar raddfa fechan a gadael i'ch sesiynau dyfu**
- **Ceisio cael dau aelod o staff yn y sesiynau. Mae'n gwneud pethau'n llawer haws**
- **Gwneud yn siŵr bod awyrgylch positif yn cael ei greu i ysbrydoli'r preswylwyr i fod yn rhydd i greu!**

cARTrefu

Adnoddau ar-lein

Mae'r Rhyngrwyd yn lle gwych i chwilio am ysbrydoliaeth. Dyma rai gwefannau sy'n ddefnyddiol yn ein barn ni:

- **www.hub.careinspectorate.com/improvement/arts-in-care**
- **www.aliveactivities.org/resources**
- **www.timeslips.org**
- **www.ageofcreativity.co.uk**
- **www.myhomelife.org.uk**

Cadwch mewn cysylltiad!

Byddem wrth ein bodd yn cael clywed am eich sesiynau gweithgarwch cARTrefu. Os hoffech rannu eich straeon neu os hoffech gael cymorth gydag unrhyw beth sy'n cael sylw ar y cardiau hyn, cysylltwch â:

cartrefu@agecymru.org.uk

029 2043 1555