Astudiaethau Achos

Iechyd a Llesiant mewn Amgueddfeydd yng Nghymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Rhagair

Mae'r sector Amgueddfeydd yng Nghymru'n adrodd straeon cyfoethog ac amrywiol Cymru drwy eu casgliadau, eu harddangosiadau a'u rhaglenni. Mae amgueddfeydd yng Nghymru hefyd yn ymgymryd â gwaith cadarnhaol ym ymwneud ag iechyd a llesiant y cymunedau y maent yn eu gwasanaethu.

Mae Llywodraeth Cymru'n seilio lefel ei chymorth a'r penderfyniadau y bydd yn eu gwneud at y dyfodol ar gyfer y sector amgueddfeydd ar sail dadansoddi tystiolaeth. Comisiynwyd ymgynghorydd amgueddfeydd annibynnol i goladu cyfres o astudiaethau achos gan amgueddfeydd lleol i ddangos effaith gweithgarwch Iechyd a Llesiant. Mae'r deg astudiaeth achos ganlynol yn cynrychioli ystod o fathau o amgueddfeydd a chasgliadau o bob rhan o Gymru. Mae rhai enghreifftiau o'r prosiectau Iechyd a Llesiant yn cynnwys rhaglenni gwirfoddoli, adnoddau i bobl sy'n byw gyda dementia a gweithgareddau creadigol. Mae pobl sy'n gweithio mewn gerddi treftadaeth hefyd yn sôn am iechyd a llesiant corfforol.

Mae gwahanol gymunedau wedi elwa ar y mentrau hyn mewn amrywiol ffyrdd. Mae'r prosiectau Iechyd a Llesiant wedi hyrwyddo cynhwysiant a mynediad drwy weithio gyda grwpiau agored i niwed.

Ymhlith y rhain mae pobl ag anghenion dysgu ychwanegol ac unigolion sy'n ymadfer yn dilyn caethiwed. Mae llawer o'r astudiaethau achos hefyd yn dangos cydweithio dyfnach gyda'r gymuned leol, ffoaduriaid o Wcráin, y gymuned LHDTC+ a chymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig.

Yn rhan o'r gwaith hwn, mae staff a gwirfoddolwyr amgueddfeydd wedi mabwysiadu ymagweddau ac ymchwil newydd i gryfhau perthnasedd ac ymgysylltiad. Mae ymagweddau arferion gorau wedi'u dysgu ar hyd y ffordd. Ymhlith y rhain, er enghraifft, mae hyfforddiant, yn ogystal ag adolygu terminoleg casgliadau ac ymagweddau dehongli i sicrhau bod arteffactau a straeon yn ystyrlon a chynrychioliadol.

Mae rhai prosiectau Iechyd a Llesiant wedi'u creu oherwydd arweinyddiaeth gadarn yn y sector amgueddfeydd. Mae rhai prosiectau wedi'u galluogi drwy gynlluniau cyllido a phartneriaeth ddyfnach gyda sefydliadau allanol. Cydnabyddir cyllidwyr yn eu priod benodau.

Yn olaf, gofynnwyd i bob un a gymerodd ran i gadarnhau ble roedd y prosiectau'n alinio gyda mentrau Llywodraeth Cymru yn eu tyb nhw. Cyflwynir yr ymatebion yn hyn o beth ar ddiwedd yr adroddiad, gyda chysylltiadau cadarn â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 a Mesurau Llesiant y Rhaglen Lywodraethu.

Cynnwys

1. Perthyn
Archwilio sut gall casgliadau greu cymuned
I Amgueddfa Ceredigion, Ceredigion

2. Pennod 'From Town to Gown'
Amgueddfa Prifysgol yn dymchwel rhwystrau, gan gynnwys rhaglen wirfoddoli amrywiol
I Y Ganolfan Eifftaidd; Amgueddfa Hynafiaethau yr Aifft, Prifysgol Abertawe, Abertawe

3. Dadlennu Dementia
Pobl sy'n byw gyda Dementia a'u gofalwyr
I MonLife, Sir Fynwy

4. Allan ac o Gwmpas
Rhaglen allgymorth fisol yn archwilio hanesion LHDT+
I Gwasanaeth Amgueddfeydd Conwy, Canolfan Ddiwylliant Conwy, Conwy

5. Gwirfoddoli er Llesiant
Ymagwedd at wirfoddoli gyda'r person yn y canol; cofleidio gwahaniaethau a chreu amgylchedd cynhwysol
I Amgueddfa ac Oriel Llandudno, Conwy

6. Ffocws ar Ffoaduriaid
Prosiect Cyfnewid Diwylliannol Wcráin/Cymru yn cynnwys arddangosfa gelf
I Amgueddfa ac Oriel Gelf Dinbych-y-pysgod, Sir Benfro

7. Gofalu am ein Gerddi Treftadaeth
Manteision mawr i iechyd a llesiant gwirfoddolwyr y gerddi drwy ofalu am erddi treftadaeth
I Plas Newydd, Llangollen a Nantclwyd y Dre, Rhuthun, Sir Ddinbych

8. Cymru Wrth-Hiliol
Ymchwilio, ailarchwilio ac adfer: treftadaeth a diwylliant cymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig Sir Fynwy
I MonLife, Sir Fynwy

9. I*Bawb*/Access*Able*: Celf Llesiant
Ymgysylltu'n greadigol ag ymwelwyr ag anghenion dysgu ychwanegol
I Oriel Môn, Môn

10. Tŷ Atgofion/House of Memories Cymru
Digideiddio arteffactau amgueddfa i ysgogi atgofion a sgwrs
I Amgueddfa Ceredigion, Ceredigion

Deilliannau Iechyd a Llesiant T27
Cyfeiriadau at Agendâu Llesiant T28
Cydnabyddiaethau T29

Perthyn

Archwilio sut gall casgliadau greu cymuned yng Ngheredigion

Trosolwg o'r Prosiect

Prosiect peilot yw 'Perthyn' a gafodd ei greu gan Amgueddfa Ceredigion, ei gyllido gan Gronfa Dreftadaeth y Loteri Genedlaethol, a'i gyflwyno mewn partneriaeth â Sefydliad Common Cause. Drwy ymgynghori â'r gymuned leol, mae'r prosiect datblygu'n archwilio gwerthoedd personol ac a oes modd eu cysylltu â chasgliadau'r amgueddfa. Eu huchelgais yw sicrhau bod pob un o drigolion Ceredigion yn gallu darganfod arteffact sy'n taro deuddeg gyda'u hymdeimlad o hunaniaeth a'u gwerthoedd. Mae hyn yn esgor ar ystod o ddeilliannau cymdeithasol a llesiant gwybyddol cadarnhaol.

Prif Amcanion

- Ategu llesiant.
- Gwella cynhwysiant.
- Dwysáu cydlyniant cymunedol.
- Sefydlu cydberthnasau gyda grwpiau newydd.
- Gwella gwybodaeth staff yr amgueddfa.
- Recriwitio arbenigedd allanol a staff.
- Sefydlu methodoleg a arweinir gan werthoedd.

Allbynnau/Deilliannau'r Prosiect

Roedd y prosiect peilot yn cynnwys amrywiaeth o weithgareddau ymgysylltu â'r gymuned yn ogystal â gwaith 'tu ôl i'r llenni' gyda chasgliadau. Defnyddiodd staff, gwirfoddolwyr ac ymgynghorwyr allanol i gasglu gwerthoedd.

Gweithdai Gwerthoedd

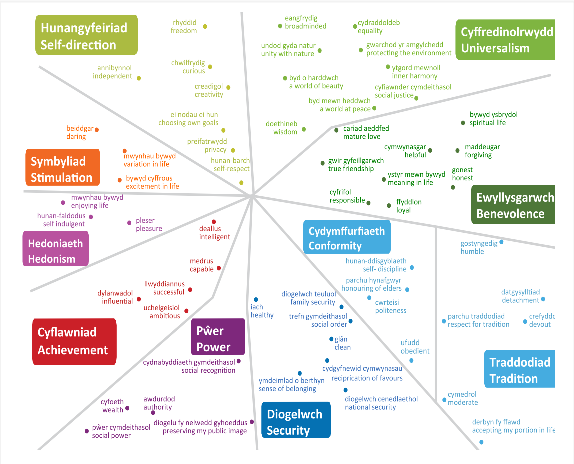
Mynychwyd y gweithdy Gwerthoedd gan 300 o fynychwyr yn ystod 24 sesiwn gyda grwpiau wedi'u targedu a 16 o grwpiau lleol. Roedd hyn yn cynnwys gweithio gyda sefydliadau partneriaeth newydd, grwpiau lleol ac ymwelwyr oedd yna am y tro cyntaf. Llwyddodd i ymgysylltu o'r newydd â phobl nad oeddent wedi dychwelyd ers pum mlynedd neu fwy. Cymerodd y sefydliadau a'r unigolion canlynol ran:

- Grwpiau iechyd meddwl, e.e. drwy MIND
- Grwpiau ffydd
- Grwpiau dysgu Saesneg
- Ffoaduriaid
- Pobl sy'n byw â chlefydau sy'n cyfyngu bywyd
- Grwpiau ysgol
- Gofalwyr ifanc
- Hybiau cymunedol
- Pobl hŷn
- Grŵp Cyfeillion yr amgueddfa
- Gwirfoddolwyr yr amgueddfa

Polaroid Perthyn

Yn y gweithgaredd hwn, gofynnwyd i 130 o ymwelwyr cyffredinol i'r amgueddfa dynnu llun Polaroid o wrthrych a oedd wedi'i arddangos. Gofynnwyd i'r cyfranogywr sut roedd yn cysylltu ag un o werthoedd eu bywyd ac ym mha ffyrdd roedd yn ystyrlon iddynt. Yna, integreiddiwyd y lluniau Polaroid mewn mapgwerthoedd a wellodd ddealltwriaeth o werthoedd y gymuned.

Ymatebion Polaroid Perthyn



Mapio Gwerthoedd y Gymuned

Archwilio a Chofnodi

Adolygwyd oddeutu 4,000 o wrthrychau. Cafodd cofnodion naill ai eu diweddaru neu eu creu er mwyn cael eu defnyddio mewn cyfnod cyflwyno yn y dyfodol ac i gynorthwyo mynediad y gymuned i gasgliadau. Galluogodd y broses hon i staff feithrin dealltwriaeth ddyfnach o arwyddocâd casgliadau yn ogystal ag ymgyfarwyddo â'r gronfa ddata MODES a sut i ddarparu hyfforddiant ar gasgliadau.

Gwirfoddolwyr

Datblygodd tri ar ddeg o wirfoddolwyr sgiliau drwy'r hyfforddiant. Roedd hyn yn cynnwys ymdrin â gwrthrychau, catalogio, ymchwil a gofalu am gasgliadau. Gweithiodd rhai staff â gwirfoddolwyr am y tro cyntaf.

Iechyd a Llesiant

Yn y gweithdai Gwerthoedd, defnyddiodd Amgueddfa Ceredigion Becyn Cymorth Mesurau Llesiant UCL. O'r chwe dangosydd llesiant yn yr Ambarél Llesiant Cadarnhaol, gwelodd 19.9% gynnydd sylweddol yn eu teimladau o lesiant; roedd 28.9% wedi'u hysbrydoli'n fwy ac yna 27% a oedd yn teimlo'n fwy heini; 17.9% yn teimlo'n fwy effro, 16.6% yn llawn cyffro a 16.4% yn fwy brwdfrydig o gymharu â'u teimladau cynt. Er mai yn y dangosydd hapusrwydd y gwelwyd y cynnydd lleiaf, ar 14.4%, dyma'r maes a sgoriodd uchaf ar y dechrau, gan roi llai o gyfle i gynyddu.

Dangosodd arsylwadau ansoddol ac adborth llafar gan staff y prosiect fod dros 70% yn cytuno'n gryf eu bod wedi 'cael amser gwych' a bod y gweithgaredd 'o ansawdd da'.

> ***"Rhoddodd ymdeimlad cryfach ifi o fod yn rhan o gymuned gyffredin ac roedd y cyfle i drafod y gwrthrychau a'r gwerthoedd yn ysbrydolgar iawn".***
>
> Cyfranogydd yn y prosiect

Myfyrio

Dysgodd tîm yr amgueddfa fod pobl yn ymateb yn dda i'r cysyniad bod casgliadau cyffredin y gymuned a bod ymgysylltu â'r prosiect yn arwain at well llesiant. Roedd nifer y gwrthrychau y gellid eu cynnwys mewn asesiad arwyddocâd casgliadau'n rhy uchelgeisiol yn y cynllun peilot, felly mae'r targedau wedi'u haddasu ar gyfer y cyfnod cyflwyno.

Camau Nesaf

Ymhlith cynlluniau'r camau cyflwyno mae:

- Cyrraedd mwy o grwpiau cymunedol.
- Ymgysylltu o'r newydd gyda mwy o bartneriaid.
- Integreiddio'r gwaith gwerthoedd mewn 'Asesiadau Arwyddocâd Casgliadau'.
- Datblygu cynllun gweithgareddau.
- Datblygu sgiliau ffurfiol ac anffurfiol i integreiddio'r dysgu yn sgil y cynllun peilot.
- Diweddaru MODES fel bod y catalog yn rhyngweithio â'r wefan wedi'i diweddaru i gynyddu mynediad.

Prif Gyswllt

Carrie Canham, Curadur,
Amgueddfa Ceredigion, Ceredigion

AMGUEDDFA CEREDIGION MUSEUM

Pennod 'Town to Gown'

Amgueddfa Prifysgol yn dymchwel rhwystrau, gan gynnwys rhaglen wirfoddoli amrywiol yn Abertawe

Trosolwg o'r Prosiect

Mae ymestyn cyfranogiad wrth galon gwaith Y Ganolfan Eifftaidd yn Abertawe. Mae'r rhaglen wirfoddoli arloesol yn cynnwys pobl o bob gallu o 10 oed ymlaen, gan gynnwys pobl â phroblemau iechyd meddwl a phobl ddiwaith yn hirdymor. Mae gwirfoddoli yn cael effaith gadarnhaol, gan leihau unigrwydd, cynyddu sgiliau, llesiant ariannol, a gwell hyder a hunan-barch.

Prif Amcanion

- Darparu cyfleoedd i ymgysylltu â phobl 10 i 80+ oed, o bob gallu a chefndir cymdeithasol.
- Gwella llesiant drwy ymdeimlad o berthyn.
- Cynyddu sgiliau cyflogadwyedd.
- Grymuso gwirfoddolwyr drwy gynyddu hyder a hunan-barch.
- Ymestyn cyfranogiad gan gyflawni Cenhadaeth Ddinesig Prifysgol Abertawe.
- Darparu cymorth ymarferol ac emosiynol.
- Galluogi ymgysylltu a dysgu rhwng y cenedlaethau i roi ymdeimlad o 'deulu'.

Allbynnau/Deilliannau'r Prosiect

Dechreuodd y rhaglen gwirfoddolwyr mewn oed ym 1998 a'r rhaglen gwirfoddolwyr ifanc ym 1999. Ar hyn o bryd, mae 86 o wirfoddolwyr mewn oed a 48 o wirfoddolwyr ifanc. Mae'r gwirfoddolwr sydd wrthi hiraf gyda'r amgueddfa ers 24 o flynyddoedd.

Recriwtio Gwirfoddolwyr a'u Rolau

Caiff gwirfoddolwyr eu recriwtio o'r gymuned leol. Mae partneriaeth waith wedi'i datblygu gyda sefydliadau fel SCVS, y Ganolfan Waith ac Elite Supported Employment sy'n ceisio lleoliadau ar gyfer pobl sy'n ddiwaith yn hirdymor a phobl ag anableddau.

Unwaith mae gwiriadau GDG wedi'u cynnal, mae oedolion yn derbyn camau cynefino a hyfforddiant. Mae hyn yn cynnwys paru gyda gwirfoddolwr profiadol a chysgodi. Mae rolau gwirfoddolwyr yn canolbwyntio ar addysg, yr oriel, y siop a darparu gweinyddiaeth. Mae gwirfoddolwyr yn cynorthwyo, neu pan fyddant yn brofiadol, gallant arwain neu oruchwylio yn y meysydd hyn.

- Mae modd ennill rolau drwy gynnydd, gan gynyddu sgiliau a hunan-barch dros amser.
- Mae gofal bugeiliol yn sicrhau nad yw anawsterau personol yn troi'n rhwystr rhag datblygu.
- Caiff sgiliau eu datblygu drwy ddarparu cymorth gyda CV, ceisiadau am swydd ac ymarfer ar gyfer cyfweliadau.
- Caiff gwirfoddolwyr gynnig digwyddiadau cymdeithasol, partïon a theithiau i amgueddfeydd eraill.
- Mae gwobrau a chydnabyddiaeth yn cael eu darparu drwy Seremoni Wobrwyo Flynyddol i Wirfoddolwyr a chynllun Gwirfoddolwr y Mis. Mae bathodynnau i gydnabod sgiliau a gweithgareddau penodol eu rhoi hefyd. Mae'r amgueddfa'n enwebu gwirfoddolwyr am wobrau cenedlaethol fel Gwobr Marsh a Gwobr y Frenhines (mae'r ail wobr yma'n gyfwerth ag MBE).
- Gall gwirfoddolwyr gyfathrebu eu safbwyntiau ar lafar gyda'r Rheolwr Gwirfoddolwyr neu drwy e-bost, llyfr awgrymiadau a'r cylchlythyr i wirfoddolwyr.
- Mae gwirfoddolwyr, sy'n cael eu hystyried yn rhanddeiliad allweddol, yn cael eu cynnwys mewn cynlluniau peilot, rhaglenni

mentora, addysg a chynlluniau digwyddiadau.
- Caiff gwirfoddolwyr eu hannog i ddangos mentergarwch e.e. maent wedi llunio llwybrau a chanllawiau ar gyfer yr amgueddfa.

Gwobr y Frenhines am Wasanaeth Gwirfoddol

Mae gwirfoddolwyr ifanc yn helpu ar ddydd Sadwrn drwy ddarparu arddangosiadau a theithiau. Mae'n bosibl eu bod yn gwirfoddoli oherwydd eu bod wedi'u hysbrydoli gan weithdy neu drwy weld pobl ifanc eraill yn gwirfoddoli.

Iechyd a Llesiant

- Cynhaliwyd ymarferion Ambarél UCL a chynyddodd llesiant 28%.
- Mae gwirfoddoli wedi lleihau unigrwydd drwy greu cyfeillgarwch oes.
- Sonnir yn aml am well hyder a hunan-barch.
- Mae unigolion ar yr ymylon wedi cymryd mwy o ran ym mywyd y brifysgol.
- Mae llawer o wirfoddolwyr yn symud ymlaen i gael cyflogaeth sy'n gwella'u llesiant ariannol. Mae mwyafrif staff cyflogedig y Ganolfan Eifftaidd yn gyn-wirfoddolwyr.
- Mae gwell dealltwriaeth o brofiad bywyd neu gyflyrau arbennig gwirfoddolwyr wedi gwella hunan-barch, e.e. pobl ag awtistiaeth, pobl niwrowahanol neu athrawon sydd wedi ymddeol sydd wedi rhannu eu gwybodaeth.

> ***"Mae'n fy helpu i fagu hyder ac rwy' wrth fy modd yn teimlo'n gysylltiedig â'r amgueddfa ac yn rhan ohoni!"***
>
> ***"Rwy' wedi dod yn siaradwr mwy rhagweithiol a hyderus"***
> Cyfranogydd yn y prosiect

Effeithiau i'r Amgueddfa

- Cafodd y rhaglen wirfoddoli ei chynnwys fel astudiaeth achos yn yr adroddiad, 'Culture and Poverty' gan y Farwnes Kay Andrews OBE i Lywodraeth Cymru.
- Mae cyfranogiad gwirfoddolwyr wedi dymchwel rhwystrau rhag cyfranogi.

Myfyrio

Mae'r argyfwng costau byw wedi effeithio ar niferoedd gwirfoddolwyr, ac ni ddychwelodd rhai yn dilyn y pandemig COVID-19. Roedd gwirfoddolwyr yn elfen hanfodol i gychwyn, ond daethant yn atyniad ynddo'i hun i ymwelwyr, am eu bod yn dod â thoreth o dalent, sgiliau a phrofiad. Nid yw tîm y Ganolfan Eiffaidd yn synnu mwyach ar gyfraniadau'r gwirfoddolwyr. Roedd yn hanfodol bod Rheolwr Gwirfoddoli yna i sicrhau bod gwirfoddolwyr yn cyflawni eu potensial.

Camau Nesaf

- Mae'r prosiect gwirfoddoli'n parhau.
- Bydd y Ganolfan Eifftaidd yn parhau i gynnig am wobrau lleol a chenedlaethol.
- Caiff pecyn cymorth Ambarél Llesiant UCL ei ddefnyddio pan fydd gwirfoddolwyr newydd yn dechrau a chaiff yr ambarél penodol ar gyfer pobl ifanc ei ddefnyddio i werthuso gwirfoddolwyr ifanc.

Prif Gyswllt

Wendy Goodridge, Rheolwr yr Amgueddfa, Y Ganolfan Eifftaidd; Amgueddfa Hynafiaethau yr Aifft, Prifysgol Abertawe

the EGYPT centre y ganolfan EIFFTAIDD

Y Ganolfan Eifftaidd Abertawe

Gwirfoddolwyr ifanc yn yr oriel

"Mae'r Ganolfan Eifftaidd yn ymdrechu i fod mor gynhwysol â phosibl. Drwy wreiddio ymdeimlad o deulu, perthyn a chymuned ymysg ei gwirfoddolwyr, mae'n eu cynorthwyo i gyrraedd eu potensial llawn. Mae'n gwella nid yn unig eu bywydau eu hunain, ond bywydau'r sawl sy'n ymweld â'r amgueddfa".

Rheolwr yr Amgueddfa

Dadlennu Dementia

Pobl sy'n byw gyda Dementia a'u gofalwyr yn Sir Fynwy

Trosolwg o'r Prosiect

Mae Dysgu Treftadaeth MonLife yn rhedeg nifer o raglenni allgymorth wedi'u hwyluso sy'n defnyddio hanes cymdeithasol a gwrthrychau hanesyddol o'u casgliadau trafod i annog rhyngweithio cymdeithasol, gwella llesiant a chodi lefelau hyder. Mae'r gwasanaeth hefyd yn darparu hyfforddiant i wirfoddolwyr mewn defnyddio gwrthrychau at ddibenion hel atgofion ac adnoddau hel atgofion hunandywysedig i'w defnyddio mewn lleoliadau gofal preswyl.

Prif Amcanion

- Gwella llesiant.
- Lleihau ynysigrwydd cymdeithasol.
- Gwella hyder a hunan-barch.
- Darparu gweithgarwch yn y gymuned.

Allbynnau/Deilliannau'r Prosiect

Mae'r prosiectau'n gysylltiedig â dementia wedi bod yn hynod werthfawr o ran cyrraedd unigolion sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr teuluol neu therapyddion galwedigaethol. Mae darpariaeth allgymorth wedi sichrau bod y gwasanaeth yn hygyrch gan ddefnyddio'u casgliadau i wella llesiant.

Ymagwedd Gyfannol

Er mwyn cynnig ymagwedd unedig at gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia, cafodd staff yr amgueddfa gyllid gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (BIPAB) i bartneru gyda'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS). Galluogodd hyn gyfranogwyr i gynyddu eu gweithgarwch corfforol am awr yr wythnos dros gyfnod o ddeg wythnos. Wedyn, darparodd y Gwasanaeth Dysgu Treftadaeth sesiynau hel atgofion â thema, trafod gwrthrychau a gweithgaredd crefft.

Trafod gwrthrychau a hel atgofion

Sgyrsiau Creadigol

Rhaglen wythnosol wedi'i lleoli yn Nhref Rufeinig Caerwent Cadw yw 'Sgyrsiau Creadigol'. Mae'n darparu gweithgarwch i bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr. Bob yn ail wythnos, mae cyfranogwyr yn ymgymryd â gweithgaredd hel atgofion a thrafod gwrthrychau hanesyddol. Mae hyn yn caniatáu cyfleoedd am sgwrs a dysgu newydd. Yn dilyn pob sesiwn hel atgofion a thrafod, cynigir crefft gysylltiedig, gan ddarparu ffocws a chyfleoedd i ymlacio.

Lluniwyd y rhaglen o amgylch diddordebau a phrofiadau'r cyfranogwyr, sy'n cwblhau holiadur o'r enw, '*Dyma fi*' ar ddechrau'r rhaglen. Mae'r ymagwedd hon â'r person yn y canol yn galluogi cyfranogwyr i weithredu fel 'yr arbenigwr' ar bwnc penodol, ac mae hyn wedi bod yn hynod werthfawr o ran hyder a hunan-barch.

Cynllun Hel Atgofion Gwirfoddolwyr

Mae modd i weithwyr gofal neu wirfoddolwyr y gwasanaeth dysgu rentu detholiad eang o flychau hel atgofion. Mae rhaglen hyfforddiant ar gyfer gwirfoddolwyr cymunedol wedi'i datblygu i gynorthwyo capasiti, fel bod modd cludo adnoddau i gartrefi gofal a'u defnyddio mewn caffis cof mewn lleoliadau cymunedol. Darparwyd y sesiwn hyfforddi gyntaf ym mis

Chwefror 2024 i 14 o wirfoddolwyr gyda chefnogaeth *'Be Community Sir Fynwy'*, rhaglen arweinyddiaeth gymunedol Cyngor Sir Fynwy.

Yn rhan o'r hyfforddiant i wirfoddolwyr, dangosir sut i ddefnyddio gwrthrychau amgueddfeydd fel sbardunau i annog rhannu profiadau bywyd, pam mae gwrthrychau amgueddfeydd mor hanfodol mewn gwaith hel atgofion, manteision hel atgofion i'r cyfranogydd, diogelu a sut i hwyluso sesiwn hel atgofion yn ddiogel.

Iechyd a Llesiant

Drwy arsylwi, mynychu, cardiau effaith a holiaduron, mae adborth wedi'i gasglu mewn perthynas â llesiant.

"Rwy' bob amser yn mynd adref yn teimlo'n ymlaciedig ac o dan lai o bwysau"

"Helpodd fi i fagu hyder… stopiodd fi rhag teimlo'n unig gartref".

"… Roedd gen i reswm i godi o'r gwely".

[Rwy' wedi teimlo] "…llai o orbryder a mwy o hyder a dysgu i fod yn fwy creadigol"

Cyfranogwyr yn y prosiect

Myfyrio

Mae helpu pobl i 'fyw yn dda gyda Dementia' yn golygu gwrando ac ymateb i'r hyn mae cyfranogwyr am ei gael ac addasu rhaglenni i sicrhau bod hyn wrth wraidd y cynllunio. Rhan hanfodol o annog pobl i gyfranogi yn y rhaglenni yw gweithio gyda sefydliadau cymunedol, clinigau cof, ymarferwyr byrddau iechyd, comisiynwyr a gweithwyr cymunedol.

Mae'n bosibl bod angen gwneud rhagor o waith o ran dangos gwerth defnyddio casgliadau amgueddfeydd gyda phobl sy'n byw gyda Dementia a'u gofalwyr, a rhannu hyn gyda gweithwyr meddygol proffesiynol. Byddai hyn yn annog rhagnodi cymdeithasol i ddod yn rhan wreiddiedig o gymorth cyfannol i'r gynulleidfa darged hon.

Mae cyllid a chapasiti i ddarparu o gymharu â'r galw yn her. Bydd ateb yr angen gyda chyllidebau sy'n crebachu'n dod yn fwy anodd, gan arwain o bosibl at leihau/terfynu gwasanaethau.

Camau Nesaf

- Bydd carfan bellach o wirfoddolwyr yn dechrau hyfforddi yn ystod haf 2024.
- Bwriad rhaglen yr amgueddfa yw datblygu blwch hel atgofion â thema'r 1980'au, am fod y duedd yn dangos bod mwy o bobl â dementia cynnar.
- Mae cyllid wedi'i sicrhau am o leiaf ddwy raglen NERS arall ar draws y sir, felly bydd y prosiect yn parhau.
- Ceisir cyllid pellach i barhau â'r rhaglen Sgyrsiau Creadigol yng Nghaerwent a'i datblygu.
- Caiff estyniad y gwasanaeth hel atgofion ei arwain drwy law'r gwirfoddolwyr.

Prif Gyswllt

Karin Molson,
Swyddog Dysgu Treftadaeth,
MonLife, Sir Fynwy

MonLife TREFTADAETH HERITAGE

Allan ac o Gwmpas

Rhaglen allgymorth fisol yn archwilio hanesion LHDTC+ yng Nghonwy

Trosolwg o'r Prosiect

Datblygwyd 'Allan ac o Gwmpas' ar gyfer mis Hanes LHDTC+ gan Wasanaeth Amgueddfeydd Conwy. Creodd y fenter newydd hon le i bobl o bob oedran ddysgu am hanes LHDTC+, rhannu eu straeon eu hunain, bod yn greadigol a chysylltu â'r gymuned. Llwyddodd y Gwasanaeth Amgueddfeydd i atgyfnerthu ei gasgliadau.

Prif Amcanion

- Cynyddu amlygrwydd Gwasanaeth Amgueddfeydd Conwy yn y gymuned LHDTC+.
- Cynyddu rhoddion arteffactau LHDTC+.
- Cyfrannu at ymchwil LHDTC+ yng Ngogledd Cymru.
- Dathlu hanesion a straeon LHDTC+ drwy gelf a/neu gasgliadau newydd.
- Cefnogi llesiant ymysg pobl LHDTC+.
- Ymgysylltu ag un o gynulleidfaoedd yr amgueddfa sydd wedi'i thangynrychioli.
- Creu cyfleoedd gwirfoddoli newydd.

Allbynnau/Deilliannau'r Prosiect

Dechreuodd y prosiect 'Allan ac o Gwmpas' ym mis Chwefror 2023 ar gyfer Mis Hanes LHDTC+. Yn y flwyddyn gyntaf, cyrhaeddodd y prosiect 71 o bobl am y tro cyntaf.

Gweithdy Rhywedd a Rhywioldeb

Gan bartneru â chwnselydd sy'n gweithio â'r person yn y canol (ag arbenigedd o weithio gyda'r gymuned gwiar), creodd y gweithdy hwn le diogel i gyfeillion a chydweithwyr pobl LHDTCRhA+ i ddod allan am eu hunaniaeth. Trafodwyd hefyd sut i ymdrin â barnu posibl.

Gweithdai Crefft

Gan weithio gydag artist lleol o Gonwy, creodd cyfranogwyr eu llyfr braslunio bach eu hunain gan ddefnyddio blodau gwasgedig/sych wedi'u hysbrydoli gan gyfeiriadau a symbolau LHDTC+. Roedd gweithdy creu bag ysgwydd wedi'i ysbrydoli gan Arddangosfa Balchder Llyfrgell Bae Colwyn a dathliadau Balchder hefyd yn boblogaidd.

Llyfrau braslunio blodau â thema LHDTC+

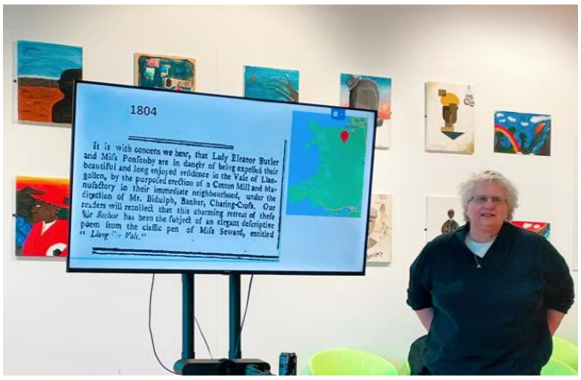
Gweithdy Ysgrifennu Creadigol Balch

Cynhaliodd hanesydd ac awdur o Gymru sy'n arbenigo mewn Treftadaeth Cymru a hanes LHDTC+ weithdy ysgrifennu creadigol, mewn ymateb i bedwar testun o hanes LHDTC+ Cymru sy'n cael ei guddio neu ei anghofio'n aml. Roedd y testunau'n amrywio o Ferched Llangollen i Hugh Despenser yr Ieuengaf. Cynhyrchodd pob cyfranogydd ddarn o ryddiaith neu farddoniaeth.

Straeon Cwiar o Gymru – Ysgrifennu Creadigol

Cynhaliwyd gweithdy ysgrifennu creadigol dwyieithog a gyflwynodd ac a archwiliodd Hanes LHDTC+ Cymru, gan gynnwys terminoleg Gymraeg. Dysgodd cyfranogwyr am bobl LHDTC+ o Gymru, fel John Gibson, Mary Charlotte Lloyd, E. Prosser Rhys, Jan Morris a Henry Cyril Paget, ac aed ati mewn modd

creadigol i archwilio hunaniaethau L, H D a T, gyda ffocws ar Ogledd Cymru.



Gweithdy Ysgrifennu Creadigol Balch

Sgwrs 'Atseiniau o LHDTC+ yn Llandudno'

Mewn partneriaeth ag Amgueddfa Llandudno, cyflwynwyd hanesion difyr y gymuned LHDTC+ yn Llandudno. Roedd gwyliau ar lan y môr yn aml yn rhoi ymdeimlad o anweledEdd a rhyddid i bobl LHDTC+ a oedd yn teimlo na allent fynegi pwy oedden nhw go iawn gartref.

Blaenoriaethau'r Amgueddfa

Mae dulliau ymgysylltu'r Amgueddfa, blaenoriaethau casgliadau a blaengynllun yr Amgueddfa wedi'u hatgyfnerthu i gynnwys grwpiau ac unigolion sydd wedi'u tangynrychioli. Galluogodd 'Allan ac o Gwmpas' i dreftadaeth gael ei nodi a'i chofnodi am y tro cyntaf a darparodd weithgareddau 'rhoi cynnig arni' newydd i'r gwirfoddolwyr gyda'r cyhoedd.

Partneriaethau'r Amgueddfa

Mae'r prosiect wedi atgyfnerthu partneriaethau gyda haneswyr LHDTC+, artistiaid a chymunedau lleol yng Nghymru.

Iechyd a Llesiant

Crëwyd lle diogel amgen i'r gymuned LHDTC+ mewn gwahanol leoliadau ar draws y sir. Caniataodd hyn i bobl ddod at ei gilydd, i ffwrdd o'r dafarn. Cynigiodd y gweithdai gyfleoedd i'r gymuned LHDTC+ fynegi eu hunain yn greadigol. Dangosodd y ffurflenni adborth fod cyfranogwyr wedi mynegi teimladau o ynysigrwydd is, gwell teimladau o gysylltiad a chynhwysiant.

> ***Cynnig sesiynau hygyrch fel hon, creu amlygrwydd drwy'r straeon a gafwyd heddiw, er enghraifft, sesiynau rheolaidd i ddod â'r gymuned LHDTC+ at ei gilydd, i ddysgu, rhannu, cysylltu. Roedd heddiw yn wych. Diolch. MAE ANGEN HYN!".***
>
> Cyfranogydd yn y prosiect

Myfyrio

Gweithiodd y gweithgareddau crefft yn dda gyda phobl ifanc ar benwythnosau yn hytrach nag yn ystod yr wythnos. Roedd y sgyrsiau a'r gweithdai'n fwyaf poblogaidd ymysg oedolion, ni waeth pryd cawsant eu trefnu. Roedd yn anodd cael adnoddau fel lluniaeth o fewn y gyllideb.

Camau Nesaf

- Gweithio gyda mwy o sefydliadau a chydweithredu gyda mwy o bobl.
- Parhau i chwilio am wahanol leoliadau i ddarparu sesiynau.
- Darparu gweithdy pellach ar rywedd a rhywioldeb ym mis Mawrth 2024, am fod cyllid wedi'i gael gan Pride Cymru.
- Datblygu mynediad i'r holl straeon a ysbrydolwyd gan gasgliadau amgueddfeydd Conwy, gan gynnwys merched, pobl anabl, pobl LHDTC+ a phobl o leiafrifoedd ethnig.
- Derbyn mwy o arteffactau gydag amrywiol themâu.

Prif Gyswllt

Rachel Evans, Swyddog Datblygu Amgueddfeydd,
Canolfan Ddiwylliant Conwy,
Conwy

DIWYLLIANT CONWY CULTURE

Gwirfoddoli er Llesiant

Ymagwedd at wirfoddoli gyda'r person yn y canol; cofleidio gwahaniaethau a chreu amgylchedd cynhwysol yng Nghonwy

Trosolwg o'r Prosiect

Menter sy'n cynnwys croesawu unigolion ag anghenion iechyd a llesiant penodol i rolau gwirfoddoli yw 'Gwirfoddoli er Llesiant'. I greu amgylchedd cynhwysol yn Amgueddfa ac Oriel Llandudno, roedd angen sefydlu partneriaethau â sefydliadau allanol ac mae hyn wedi annog pobl i ddysgu wrth eu pwysau eu hunain a magu eu hyder a'u sgiliau. Rhoddodd hyn yr amgueddfa annibynnol hon wrth galon y gymuned.

Prif Amcanion

- Sicrhau cynwysoldeb: croesawu unigolion niwrowahanol, awtistig, ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY), neu anhwylderau gorbryder, yn ogystal â phobl sy'n ymadfer yn dilyn camddefnydd o sylweddau.
- Darparu lle diogel i unigolion dyfu a chreu cysylltiadau wrth eu pwysau eu hunain.
- Darparu sgiliau i alluogi unigolion i gyrraedd eu potensial.
- Darparu lle croesawgar lle gall gwirfoddolwyr roi cynnig ar wahanol weithgareddau a chael profiad o weithio fel tîm.
- Ethos 'dim rhwystrau': cyfathrebu'n agored bod gan bawb amrywiaeth o alluoedd a thalentau.
- Gweithredu fel hwb llesiant rhwng y cenedlaethau.
- Gweithio gyda sefydliadau allanol.
- Cynnig garddio ar dir yr amgueddfa i hyrwyddo llesiant corfforol.

Allbynnau/Deilliannau'r Prosiect

Creu partneriaethau

Yn aml, mae sefydliadau'n atgyfeirio unigolyn at yr amgueddfa am leoliad gwirfoddol.

- SwyddSynnwyr/Job Sense: Cynorthwyo pobl ag anableddau cymhleth neu bobl sy'n ddall a byddar.
- Hwb Cyflogaeth Conwy: Cynorthwyo pobl i gael profiad gwirfoddoli.
- Prifysgol Bangor: Targedu myfyrwyr.
- Coleg Llandrillo: Gweithio gyda myfyrwyr ag ADY ar y llwybr Sgiliau Bywyd.
- Adferiad: Canfod lleoliadau i gwsmeriaid sy'n ymadfer o anawsterau Cyffuriau ac Alcohol.
- Cyfle Cymru: Cleientiaid iechyd meddwl.
- DWP: Yr Adran Gwaith a Phensiynau.
- MIND: Cymorth Iechyd Meddwl.
- Cyswllt Conwy: Galluogi pobl ag anableddau dysgu.
- Cornerstone: Ymddiriedolaeth Noddfa/ Sanctuary Trust; cymorth tai i ddynion.
- Gwasanaethau Cymunedol Care Tech: Cymorth tai i fenywod.

"Mae Amgueddfa Llandudno wedi ymafael ag egwyddorion llesiant ac ymrwymo'n llwyr iddo, drwy'r amrywiol brosiectau a mentrau…".

"Mae'n amlwg bod yr amgueddfa'n chwarae rhan anferth ym mywydau'r bobl sydd wedi cymryd rhan yn y prosiectau hyn!"

Ymgynghorydd Amgueddfeydd Annibynnol ar gyfer GEM.

Rhaglen Hyfforddiant Amrywiol

Mae'r rhaglen hyfforddiant fewnol yn eang ac yn cynnwys themâu fel gofal cwsmeriaid, casgliadau, teithiau cerdded hanesyddol a theithiau. Mae hyfforddiant ar sut mae casgliadau'n ysbrydoli creadigrwydd ac ymgysylltiad cymunedol wedi bod yn boblogaidd.

Er mwyn sicrhau bod yr hyfforddiant yn amrywiol, gwneir defnydd o arbenigedd staff, mewnbwn gan addysgwyr sydd wedi ymddeol ac arbenigwyr ar amgueddfeydd.

Murlun ar wal yr ardd

Iechyd a Llesiant

Mae gwirfoddoli yn yr amgueddfa wedi darparu dysgu, cyfleoedd gwaith a theimladau dwysach o berthyn i gymuned.

- Mae 10 person ifanc wedi gwneud cynnydd drwy gael cyflogaeth neu hyfforddiant pellach.
- Magodd gwirfoddolwr o Care Tech hyder newydd ac aeth ati i ddatblygu sgiliau creadigol a ysbrydolwyd drwy'r casgliadau.
- Cafodd gwirfoddolwr o'r Ymddiriedolaeth Noddfa/Sanctuary Trust fodd i fyw a chyflawniad drwy ddysgu sgiliau newydd, datblygu cydberthynasau a chreu ymdeimlad o gymuned drwy weithio fel tîm.
- Mae gwirfoddolwyr drwy Cyfle Cymru wedi gwella llesiant drwy fwynhau natur a garddio.

Myfyrio

Mae profiad wedi dangos bod angen caniatáu digon o amser a lle i gyd-fynd ag unigolion naill ai gydag anawsterau iechyd meddwl neu anableddau penodol. Weithiau mae unigolyn wedi'i gyfeirio yn ôl at sefydliad sy'n rhanddeiliad am gymorth pellach.

Mae'r hyfforddiant a'r gweithgareddau rheolaidd wedi dymchwel canfyddiadau o bwrpas amgueddfa, a phwy all wirfoddoli.

Petai modd newid pethau, hynny fyddai nad yw amgueddfeydd yn cael eu gweld yn unig fel pethau sy'n corlannu'r gorffennol, ond eu bod yn gallu cyfrannu at ddyfodol cymunedau drwy ddarparu ymdeimlad cadarnhaol o le, cysylltiad ac ymgysylltiad. Mewn byd delfrydol, byddai amgueddfeydd yn cael eu cydnabod yn ffurfiol o dan ragnodi cymdeithasol. Gallai hyn drosoli rhywfaint o gyllid ar gyfer y gwaith. Mae hon yn amgueddfa annibynnol nad yw'n cael ei chefnogi'n ariannol gan yr awdurdod lleol ac mae ei gwaith yn newid bywydau pobl.

Camau Nesaf

- Mae'r prosiect Gwirfoddoli er Llesiant yn parhau.
- Datblygu gwaith Anghenion Dysgu Ychwanegol fel bod modd ennill cymhwyster sylfaenol gan ddefnyddio fersiwn Hawdd ei Ddeall (drwy Agored Cymru).
- Cynyddu cyfleoedd i bobl sy'n wynebu anawsterau iechyd meddwl a chaethiwed.
- Darparu hyfforddiant pellach i wirfoddolwyr.

Prif Gyswllt

Dawn Lancaster, Cyfarwyddwr
Amgueddfa ac Oriel Llandudno, Conwy

Amgueddfa ac Oriel Llandudno Conwy

Dechreuodd siwrne o hunanddarganfyddiad a newidiodd fywyd gwirfoddolwr drwy groesawu ymwelwyr

"Des i yma i chwilio am hyder a chanfu angerdd a daniodd fy enaid. Darganfyddais dalent nad oeddwn i erioed yn gwybod oedd gen i. Rhoddodd yr amgueddfa lwyfan i rannu fy sgiliau artistig gan roi pleser i ymwelwyr o bob oedran. Mae'r siwrne hon nid yn unig wedi newid fy mywyd i; mae wedi rhoi ymdeimlad o bwrpas i mi".

Gwirfoddolwr yn yr Amgueddfa

Ffocws ar Ffoaduriaid

Prosiect Cyfnewid Diwylliannol Wcráin/Cymru yn cynnwys arddangosfa gelf yn Sir Benfro

Trosolwg o'r Prosiect

Mae Amgueddfa ac Oriel Gelf Dinbych-y-pysgod yn rhoi pwys mawr ar ddarparu mynediad i'r celfyddydau a threftadaeth i bob aelod o'r gymuned. Bu i'w prosiect llesiant dargedu ffoaduriaid o Wcráin a oedd wedi cyrraedd eu cymuned yn ddiweddar. Ceisiodd yr amgueddfa annibynnol hon ffyrdd o ddymchwel rhwystrau rhag ymgysylltu drwy brosiect cyfnewid diwylliannol Wcráin/Cymru a anogodd drigolion o Wcráin i ymarfer eu sgiliau iaith a chreadigol. Roedd hyn yn cynnwys rhannu eu straeon, eu treftadaeth a'u traddodiadau. Cafodd y gwaith celf a ysbrydolwyd gan eu gwlad, gan Ddinbych-y-pysgod neu gan Gymru ei gyflwyno fel arddangosfa gymunedol.

Prif Amcanion

- Bod yn gynhwysol.
- Cynnig darpariaeth deg.
- Creu cydberthynasau gyda grwpiau wedi'u targedu.
- Cefnogi llesiant i bobl o Wcráin.
- Cydlyniant cymunedol.
- Dymchwel rhwystrau.

Allbynnau/Deilliannau'r Prosiect

Cafodd y prosiect cyfnewid diwylliannol ei hysbysebu mewn neuaddau pentref yn agos i'r ardaloedd lle roedd teuluoedd o Wcráin yn byw. Roedd Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS) hefyd yn bartner allweddol o ran helpu'r amgueddfa i gyrraedd y gynulleidfa hon. Ceisiodd y prosiect ddenu ugain o bobl o'r gymuned i ymrwymo i raglen dros ddeg wythnos, gan gwrdd unwaith yr wythos.

Darparwyd lluniaeth er mwyn darparu amgylchedd croesawgar a helpodd i greu naws ymlaciol i ddechrau. Cynigiwyd bwyd Prydeinig traddodiadol fel te, cramwyth, cacennau a Marmite. Y danteithfwyd o Gymru Bara Brith oedd fwyaf poblogaidd o bell ffordd a gofynnodd sawl un am gael y rysáit.

Cafodd hysbysebion eu cyfieithu i Wcreineg

Themâu perthynol

Anogwyd y cyfranogwyr i ymarfer eu sgiliau iaith a chyfnewid straeon. Cyfleodd gwirfoddolwyr yr amgueddfa wybodaeth am ddiwylliant Cymru a mabwysiadwyd themâu eang am Gymru fel bwyd, cerddoriaeth, hanes, a rhyfel.

Allbynnau Creadigol

Bob yn ail wythnos, byddai'r cyfranogwyr yn cael eu hannog i fynegi eu hunain drwy gelf. Roedd ystod o gyfryngau ar gael iddynt, fel acryligau, dyfrlliwiau, penseli a ffotograffiaeth. Ymhlith y gwaith celf a gynhyrchwyd roedd golygfeydd a thirweddau o Wcráin yn ogystal

â golygfeydd lleol o Ddinbych-y-pysgod. Dewisodd rhai cyfranogwyr greu delweddau'n ymwneud â gweddïo neu gynrychioli baner Wcráin.

Ar ddiwedd y prosiect, tynnwyd y celfweithiau ynghyd a'u harddangos yn yr amgueddfa. Cafodd y disgrifiadau o'r gelf a gwybodaeth am y cyfranogwyr eu cyfieithu i Wcreineg. Gwahoddwyd ffrindiau a theuluoedd y cyfranogwyr i ddigwyddiad agoriadol yr arddangosfa gymunedol.

Iechyd a Llesiant

Sbardunodd y prosiect cyfnewid diwylliannol ddealltwriaeth a gwerthfawrogiad dwy ffordd o'r gwahanol ddiwylliannau a'r nodweddion tebyg sy'n tynnu pobl ynghyd.

- Darparodd y prosiect amgylchedd diogel a chroesawgar, gan leihau ynysigrwydd.
- Dathlodd staff a gwirfoddolwyr yr amgueddfa eu diwylliant eu hunain a datblygu gwybodaeth bellach am Wcráin.
- Datblygodd y cyfranogwyr sgiliau artistig a rhyddid mynegiant.
- Mae un person o Wcráin yn parhau i wirfoddoli yn yr amgueddfa, dros flwyddyn yn ddiweddarach. Ymhlith y prif weithgareddau mae croesawu ymwelwyr i'r amgueddfa i wella'u sgiliau iaith.
- Yn sgil y digwyddiad dathlu, anogwyd y gymuned ehangach i ymweld â'r amgueddfa am y tro cyntaf.

"Roedd dymchwel rhwystrau i roi modd o fwynhau celf a threftadaeth i bawb yn wobrwyol iawn i bawb".

Swyddog Digwyddiadau ac Addysg

Myfyrio

Am fod iaith a chyfathrebu yn rhwystr mawr, dysgodd tîm yr amgueddfa ambell i air o Wcreineg, gan ddefnyddio llyfrau iaith. Roedd cael pawb at ei gilydd mewn un lle yn heriol i ddechrau ac roedd rhai pobl na fynychodd y sesiynau i gyd.

Roedd effaith y prosiect yn gadarnhaol i bawb a gymerodd ran. Mae gwell dealltwriaeth erbyn hyn o elfennau ymarferol trefnu prosiectau gyda grwpiau anodd eu cyrraedd. Bydd hyn yn helpu i lywio prosiectau yn y dyfodol gyda chynulleidfaoedd eraill. Roedd yr angen am gyllid i dalu am ddeunyddiau artistig yn hanfodol i sicrhau'r llwyddiant.

"Heb os, helpodd y prosiect i godi ymwybyddiaeth bod ffoaduriaid yn yr ardal ar y pryd a helpodd y sylw yn y wasg ni i gyflawni'r nod yma".

Swyddog Digwyddiadau ac Addysg

Camau Nesaf

- Ceisio cyllid i alluogi'r amgueddfa i ddatblygu prosiectau tebyg yn y dyfodol.
- Ymchwilio'r syniad o werthu'r gwaith celf er budd y cyfranogwyr.
- Bydd dysgu'n parhau i lywio dysgu gwirfoddolwyr yr amgueddfa.

Prif Gyswllt

Glyn Harries, Swyddog Digwyddiadau ac Addysg, Amgueddfa ac Oriel Gelf Dinbych-y-pysgod, Sir Benfro

TENBY MUSEUM & ART GALLERY

Gofalu am ein Gerddi Treftadaeth

Manteision mawr i iechyd a llesiant gwirfoddolwyr y gerddi drwy ofalu am y gerddi treftadaeth yn Sir Ddinbych

Trosolwg o'r Prosiect

Dau eiddo sydd wedi'u cynnwys ym mhortffolio Gwasanaeth Treftadaeth Sir Ddinbych yw Nantclwyd y Dre yn Rhuthun a Phlas Newydd yn Llangollen. Mae'r eiddo hanesyddol hyn yn sefyll yn y dirwedd ac mae iddynt erddi treftadaeth. Er i arddwyr gwirfoddol gynnig eu gwasanaethau yn y safleoedd hyn, archwiliwyd uchelgeisiau i adolygu a datblygu cyfleoedd ymhellach er mwyn arallgyfeirio a chynyddu darpariaeth i bobl yn y cymunedau. Nod y prosiect oedd gwella llesiant cymdeithasol, corfforol a meddyliol, tra'n gwella cynlluniau plannu'r gerddi hefyd.

Prif Amcanion

- Annog llesiant ymysg gwirfoddolwyr drwy gynnig gweithgareddau corfforol yn yr awyr agored, yn gysylltiedig â natur.
- Cynyddu nifer y gwirfoddolwyr.
- Cynyddu cydlyniant cymunedol drwy annog grwpiau mwy i ddefnyddio'r tir.
- Creu Cynllun Rheoli'r Gerddi i gynnwys ymchwil ar blannu hanesyddol yng nghynlluniau'r gerddi.
- Cefnogi digwyddiadau a gweithgareddau yng ngofodau'r gerddi at ddefnydd y gymuned ehangach i ddatblygu llesiant cymdeithasol.
- Cryfhau partneriaethau.
- Dangos bod y Gwasanaeth Treftadaeth yn berthnasol i Gynllun Llesiant Cyngor Sir Ddinbych.

Allbynnau/Deilliannau'r Prosiect

Manteisio ar wybodaeth sy'n bodoli eisoes

Roedd adborth gan wirfoddolwyr yn y gerddi ar draws y safleoedd, yn ogystal â chan y garddwr ym Mhlas Newydd, yn allweddol i ddod o hyd i gyfleoedd datblygu.

Cyllid

Sicrhawyd cyllid ar gyfer garddwr allgymorth yn Nantclwyd y Dre i weithio ar yr amcanion allweddol. Bydd y gwaith datblygu'n parhau rhwng mis Chwefror a mis Rhagfyr 2024.

Partneriaethau

Er mwyn sicrhau deilliannau llwyddiannus, ceisiodd y tîm gryfhau partneriaethau gyda'r canlynol:

- Colegau lleol: Cafwyd lleoliadau i fyfyrwyr o Golegau Ellesmere, Llysfasi a Myddelton.
- Adferiad: Grŵp iechyd meddwl lleol sy'n cefnogi unigolion â gweithgareddau.
- Nature for Health: Mae'r grŵp hwn yn eirioli mynediad i fannau gwyrdd i leihau straen a gorbryder.
- Timau Trefi Taclus: Cefnogi gweithgareddau codi sbwriel a gwelliannau i'r amgylchedd er mwyn sicrhau bod cymdogaethau'n lleoedd gwell i fyw, gweithio ac ymweld â nhw.
- Y Cynllun Gerddi Cenedlaethol: Mae cyfranogi'n caniatáu i'r amgueddfa bwysleisio cyfleoedd gwirfoddoli a chroesawu ymwelwyr newydd.
- Cynhyrchwyr lleol: Helpu troi ffrwythau a llysiau o'r ardd dreftadaeth yn jamiau a chatwadau.

Mae cynaeafu'n gwella llesiant corfforol

Addasu

Mae prosiectau gerddi byrdymor wedi'u datblygu i greu lle i grwpiau sy'n gallu ymrwymo am gyfnodau amser byr neu unigolion y mae'n well ganddynt wirfoddoli mewn tymhorau cynhesach. Ymhlith y gweithgareddau llwyddiannus mae plannu coed, creu ardal chwarae naturiol ac ardaloedd dynodedig i fwyta ar y tir.

Iechyd a Llesiant

Mae'r ddau safle wedi galluogi pobl i dreulio amser yn yr awyr agored, cynyddu ffitrwydd corfforol a datblygu gwybodaeth a sgiliau newydd. Mae'r gweithgareddau hefyd wedi helpu i greu cyfeillgarwch.

"Am fod fy mywyd yn troi o amgylch fy ngwraig sy'n byw gyda Dementia, mae'n braf cael rhywbeth i edrych ymlaen ato ac ychydig o hoe"

"Rwy'n mwynhau bod tu allan a chyfarfod â gwahanol bobl a chael sgwrs"

"Rwy' bob amser yn mynd â'r cŵn am dro yma yn y Plas, ac mae'n deimlad braf rhoi rhywbeth yn ôl"
"Mae'n gwella fy sgiliau garddio"

Gwirfoddolwyr y gerddi

Myfyrio

Am fod gan arddwyr gwirfoddol amrywiaeth o sgiliau a phrofiad, mae tîm yr amgueddfa'n annog pawb i gynnig syniadau ac ymagweddau newydd. O ganlyniad, mae cynlluniau'r gerddi treftadaeth wedi esblygu a newid er gwell ar y ddau safle. Mae hyn yn creu amgylchedd cadarnhaol ac yn gwella llesiant oherwydd ei fod yn gynhwysol. Mae ymdeimlad uwch o ddiben, brwdfrydedd ac ymrwymiad ymysg gwirfoddolwyr yn aml. Mae prosiectau byrdymor yn boblogaidd ac maent hefyd wedi helpu grwpiau i deimlo bodlonrwydd a chyflawniad. Mae gennym arddwr penodedig ym Mhlas Newydd ond bu'n hanfodol cael cyllid ar gyfer swyddog arall i lywio'r gwaith yn Nantclwyd y Dre ac yn y gymuned.

Camau Nesaf

- Cael tystiolaeth a gwerthuso'r effaith o fod â garddwr allgymorth penodedig i'r gymuned.
- Daw'r cyllid ar gyfer y garddwr allgymorth i ben ym mis Rhagfyr 2024; caiff cynnig i wneud cais am swydd barhaol fel bod y manteision llesiant yn gallu parhau.
- Caiff hyfforddiant i wirfoddolwyr ei ddatblygu i ymestyn sgiliau.
- Archwilir darpariaeth allgymorth bellach, fel sgyrsiau.
- Ceisir cyllid ar gyfer y ardd gorsiog ym Mhlas Newydd i wella dehongli.

Prif Gyswllt

Carly Davies,
Rheolwr Treftadaeth Dros Dro,
Gwasanaeth Treftadaeth Sir Ddinbych

sir ddinbych denbighshire

Cymru Wrth-Hiliol

Ymchwilio, ailarchwilio ac adfer: treftadaeth a diwylliant cymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn Sir Fynwy

Trosolwg o'r Prosiect

Mae Treftadaeth MonLife, drwy law Amgueddfa'r Fenni ac Amgueddfa Cas-gwent, yn cyfrannu at Gynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol drwy brosiect o'r enw "Ymchwilio, ailarchwilio ac adfer: treftadaeth a diwylliant cymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig Sir Fynwy". Yn rhan o'r uchelgais o rannu straeon byd-eang drwy ddefnyddio casgliadau amgueddfeydd i gynrychioli cymunedau amrywiol roedd ymchwilio gwrthrychau'n gysylltiedig ag ymerodraeth, caethwasiaeth a threfedigaeth. Roedd datblygu partneriaethau cymunedol yn ganolog i hyn, ac arweiniodd at gysylltiadau a chynrychiolaeth well o dreftadaeth Sir Fynwy. Drwy'r gwaith hwn, a gyllidwyd gan Lywodraeth Cymru, arweiniodd y prosiect at lu o ddeilliannau llesiant, gan gynnwys dysgu, gwell cyfathrebu, cydlyniant cymdeithasol a lefelau hyder uwch.

Prif Amcanion:

- Gweithio gyda chymunedau ac arbenigwyr i ddad-drefedigaethu casgliadau, adnabod anghyfiawnder cymdeithasol ac adrodd straeon.
- Gosod arddangosiadau parhaol newydd.
- Darparu hyfforddiant a chymorth i dimau blaen tŷ.
- Gwella gwybodaeth cofnodion yn y System Rheoli Casgliadau'n gysylltiedig â threfedigaethu, caethwasiaeth ac ymerodraeth, gan gynnwys termau a thacsonomi allweddol.
- Cyd-greu arddangosiadau cymunedol.
- Creu gofod penodedig ar y we yn cynnwys hanesion cymunedau lleiafrifoedd ethnig, gan roi sylw i gasgliadau, pobl ac ardaloedd yn Sir Fynwy.
- Sefydlu rhwydweithiau ac annog cyfraniadau gan gymunedau lleol.
- Cydweithio i ddatblygu adnoddau addysgol gydag ysgolion.
- Sicrhau bod gan y gweithlu wybodaeth well.
- Datblygu rhaglen weithgarwch organig.

Allbynnau/Deilliannau'r Prosiect:

Partneriaethau Cymunedol

Sefydlwyd gweithgorau ag amrywiaeth o sefydliadau cymunedol i gefnogi gwaith datblygu. Er enghraifft:

- Plasty Gunter
- Y Gymuned Wcreinaidd
- Cymdeithas Thomas
- Tref Noddfa / Town of Sanctuary
- Cymdeithas Gymunedol Fwslimaidd Sir Fynwy

Roedd hyn yn cynnwys trafod cynnwys eitemau mewn arddangosfeydd cymunedol, cyfieithu dogfennau a rhoi cymorth gydag ymchwil hanesyddol, e.e. pererindodau'n ymwneud â'r Fenni a Chorea. Roedd cydweithrediadau hefyd gyda thimau llesiant yr awdurdod.

Arddangosiadau a Rhaglenni Cyhoeddus

- Lansiwyd yr arddangosiadau 'Gwrthrychau'n Ganolog' / 'Objects in Focus' i esbonio hanes cynhwysol a grym casgliadau i randdeiliaid.

- Darparwyd sgyrsiau cyhoeddus.
- Arddangosfa'n tynnu'r gymuned Wcreinaidd ynghyd.
- Cyfranogiad ym Mis Hanes Pobl Ddu.
- Crëwyd cynnwys sain digidol a llyfryn i'r arddangosfa.
- Ychwanegwyd ardal yn ymwneud â dad-drefedigaethu i wefan y casgliad.

Cofnodion Casgliadau

Detholwyd termau allweddol i'w defnyddio yn y gronfa ddata MODES i amlygu ymerodraeth a threfedigaethau.

Arteffactau a ddewiswyd ar gyfer 'Gwrthrychau'n Ganolog' / 'Objects in Focus'

Staff

Penodwyd Swyddog Ymgysylltu â Chasgliadau i sefydlu cynghreiriaid ac eiriolwyr ac i ganfod pa adnoddau oedd yn bodoli eisoes. Ar gyfer timau blaen tŷ a gwirfoddolwyr, darparwyd hyfforddiant a lluniwyd taflen briffio am y prosiect, yr amcanion allweddol a therminoleg. Galluogodd hyn y staff i siarad yn hyderus ag ymwelwyr am yr arddangosfa 'Gwrthrychau'n Ganolog'/'Objects in Focus'.

Iechyd a Llesiant

Anogodd y prosiect ddeialog am hanesion cymunedau lleiafrifoedd ethnig ac ystyriodd y derminoleg a ddefnyddiwyd. Darparodd gyfleoedd i rannu gwybodaeth ac i bobl gymdeithasu a gwneud cysylltiadau yn y gymuned. Yn sgil sicrhau bod dulliau catalogio casgliadau a dehongli gwrthrychau'n gynrychioliadol, cryfhawyd cydraddoldeb a pherthnasedd. Magodd tîm yr amgueddfa hyder o ran cyfathrebu a chofnodi hanesion Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig.

> **"Mae siarad â grwpiau am yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw'n ein helpu i arddangos y straeon sydd gennym yn well… o ystod eang o safbwyntiau".**
> Swyddog Ymgysylltu â'r Gymuned

Myfyrio

Mae'n bwysig cadw cofnod digidol i wella mynediad i'r casgliadau.

Mae angen amser wrth weithio gyda chymunedau amlieithog nad y Gymraeg na'r Saesneg yw eu hiaith gyntaf, fel bod cydberthynasau'n esblygu'n organig. Mae heriau o ran datgelu "hanesion cudd" gydag ychydig wrthrychau cysylltiedig.

Roedd angen hyfforddi'r tîm blaen tŷ i ddeall manteision ymgysylltu â'r cyhoedd er mwyn cael adborth.

Camau Nesaf

- Datblygu pecynnau i ysgolion a rhoi'r ymchwil ynghylch terminoleg ar waith.
- Sicrhau bod y gweithgareddau'n sbarduno ffilm, ffotograffiaeth a recordiadau a chyhoeddi cynnwys ar y wefan.
- Ymchwilio i'r potensial o ddatblygu arddangosfa'n dathlu pererindodau Gristnogol.
- Darparu cyfres o sgyrsiau cyhoeddus.
- Ystyried sut i wreiddio'r gwaith yn y cynnig craidd a rhoi dysgu ar waith unwaith i'r prosiect orffen ym mis Rhagfyr 2024.

Prif Gyswllt

Rachel Rogers,
Rheolwr Amgueddfeydd a'r Celfyddydau,
MonLife, Sir Fynwy

MonLife
TREFTADAETH HERITAGE

MonLife
Sir Fynwy

Hyrwyddo cynhwysiant drwy ailarchwilio casgliadau

“Mae’n bosibl gweithio gyda grwpiau cymunedol i greu newid. Mae deall pa newid sydd ei angen yn deillio o greu gofodau ar gyfer y grwpiau rydyn ni’n gweithio gyda nhw i lywio’n gwaith gwneud penderfyniadau”.

Swyddog Ymgysylltu â’r Gymuned

I*Bawb*/Access*Able*: Celf Llesiant

Ymgysylltu'n greadigol ag ymwelwyr ag anghenion dysgu ychwanegol ym Môn

Trosolwg o'r Prosiect

Gweithiodd Oriel Môn ym Môn ag aelodau o'r gymuned anghenion dysgu ychwanegol (ADY) i sbarduno ymgysylltiad creadigol ymysg mynychwyr â chasgliadau'r amgueddfa. Roedd o fudd cydweithio gydag ystod o artistiaid lleol i hwyluso sesiynau celf a meddylgarwch, yn ogystal â gweithio gydag arbenigwr Makaton. Gallugodd i'r staff asesu hygyrchedd yr Amgueddfa yn ogystal â gwella iechyd a llesiant pobl ifanc ag anableddau ac anghenion dysgu ychwanegol. Cynhyrchwyd arddangosfa gymunedol.

Prif Amcanion

- Gwella llesiant mynychwyr.
- Darparu gweithdai celf yn archwilio meddylgarwch.
- Sicrhau bod digwyddiadau'n hygyrch a chynhwysol.
- Gwerthuso gofodau'r Amgueddfa i bobl ag anableddau ac ADY.

Allbynnau/Deilliannau'r Prosiect

Gweithdai creadigol

Fel ymateb creadigol i gasgliadau Oriel Môn, ymgysylltodd mynychwyr â saith gweithdy'n archwilio meddylgarwch a chelf.

Drwy ddefnyddio tri artist gwahanol, sicrhawyd bod ystod eang o gyfryngau creadigol ar gael. Ymhlith yr opsiynau roedd gwnïo, paentio sidan ac animeiddio. Penllanw hyn oedd arddangosfa.

Gwerthuso

Dros ddeuddeg sesiwn, cymerodd staff Oriel Môn staff y cyfle i werthuso effaith y prosiect ac adolygu darpariaeth hygyrchedd i bobl ag anableddau ac ADY.

Gweithdy animeiddio

Cynhaliwyd y gwerthusiad o'r amgueddfa a'r gofodau arddangos ar ffurf adborth llafar a symbolau gwerthuso Makaton gydag arbenigwr Makaton. Sicrhaodd y newid hwn i'r dull safonol o gasglu gwybodaeth well cynhwysiant am fod pob cyfranogydd yn gallu gwerthuso'u profiad.

Grŵp Canolfan Byron yn cynnal gwerthusiad

Iechyd a Llesiant

Darparodd y prosiect ofod diogel i gyfranogwyr gymdeithasu a chyfathrebu ag eraill y tu allan i'w 'swigen', e.e. artistiaid, staff ac ymwelwyr â'r oriel. Yn sgil lleihau lefelau ynysigrwydd, gwellodd eu hyder, eu hunan-barch a'u hapusrwydd.

At hynny, datblygodd y gweithgareddau sgiliau bywyd. Roedd cyfleoedd i wella sgiliau datrys problemau, meddwl yn greadigol a rheoli amser. Cafodd eu sgiliau creadigol eu gwella drwy'r sesiwn dan arweiniad hyfforddwyr proffesiynol. Roedd cynhyrchu arddangosfa gyhoeddus yn ffordd wych o arddangos eu gwaith i ymwelwyr.

> ***"Mae'n braf dod ynghyd fel hyn am y tro cyntaf ers y pandemig. Mae'n teimlo fel yr anghofiwyd amdanon ni ac mae'n hyfryd cael sgwrs a dal i fyny gyda phawb."***
> Cyfranogydd yn y prosiect

Myfyrio

Cynhaliwyd y prosiect yn ystod amodau a chyfyngiadau Covid-19. Effeithiodd hyn ar rai gweithdai a hyd y prosiect yn gyffredinol. Fodd bynnag, roedd llawer o ddeilliannau cadarnhaol.

Roedd cyfranogwyr o Ganolfan Byron yn gwerthfawrogi'r cyfle i ddysgu a datblygu sgiliau creadigol, a datblygwyd cydberthynas waith dda.

Arweiniodd y prosiect at gynnydd mewn ymwybyddiaeth o'r rhwystrau y gallai rhai ymwelwyr ag ADY eu hwynebu wrth ymweld ag Oriel Môn. Er enghraifft, gallai fod angen amddiffynwyr clustiau ar unigolion â sensitifrwydd synhwyraidd. Dangosodd hefyd sut mae modd defnyddio'r casgliad yn llwyddiannus ynghyd ag arbenigedd staff i greu profiadau ystyrlon a chynhwysol i *bob* aelod o'r gymuned.

Atgyfnerthodd y gweithdy y bartneriaeth â Chanolfan Byron. Mae wedi helpu i newid eu canfyddiadau o'r hyn y gall Oriel Môn ei gynnig i bobl ag anableddau neu ADY. Roedd rhai mynychwyr nad oeddent erioed wedi ymweld cyn cymryd rhan yn y prosiect ac ers hynny maent wedi ymweld yn fynych.

Mae artistiaid sy'n arbenigo mewn niwroamrywiaeth wedi cynnal gweithdai celf ers hynny ar ran yr oriel ag ysgol ADY leol. Maent hefyd wedi hwyluso sesiynau haf gyda phobl ifanc niwrowahanol.

Camau Nesaf

- Datblygu gweithdai a gweithgareddau pellach i gefnogi iechyd a llesiant ymwelwyr.
- Cydweithio ymhellach â Chanolfan Byron.
- Bod yn ymwybodol o unrhyw addasiadau i'r safle yn y dyfodol i sicrhau bod gofodau'n parhau'n hygyrch i bawb.
- Parhau i greu amgylchedd diogel a chynhwysol yn y gweithdai, yr amgueddfa a'r orielau.

Prif Gyswllt

Kally Davies,
Cydlynydd Dysgu ac Ymgysylltu,
Oriel Môn, Môn

Cyngor Sir Ynys Môn
Isle of Anglesey County Council

Tŷ Atgofion/House of Memories Cymru

Digideiddio arteffactau amgueddfa i sbarduno atgofion a sgyrsiau yng Ngheredigion

Trosolwg o'r Prosiect

Mae cynllun Tŷ Atgofion/House of Memories yn fenter ymwybyddiaeth dementia dan arweiniad amgueddfeydd, a luniwyd gan National Museums Liverpool. Drwy greu ap, wedi'i boblogi â gwrthrychau digidol o gasgliadau amgueddfeydd, mae'r adnodd yn galluogi teuluoedd a gofalwyr i sbarduno atgofion a sgyrsiau gyda phobl sy'n byw gyda dementia. Cynhaliwyd cyfres o hyfforddiant a gweithgareddau gweithdy hefyd, ochr yn ochr â'r cynllun arobryn hwn. Wedi'i lunio yn Lloegr i ddechrau, ymestynnodd y rhaglen i Gymru yn 2020 a chafodd ei lansio ym mis Hydref 2022.

Roedd Amgueddfa Ceredigion yn un o'r 14 o amgueddfeydd ar draws Cymru i ddod yn bartner a gymerodd ran yn Nhŷ Atgofion/House of Memories Cymru.

Prif Amcanion:

- Cyfrannu at ap dwyieithog i gynrychioli treftadaeth Cymru a threftadaeth yng Ngheredigion.
- Gwella llesiant ac ansawdd bywyd i bobl sy'n byw gyda dementia.
- Cefnogi gofalwyr a theuluoedd yn y gymuned.
- Gwneud amgueddfeydd a threftadaeth yn berthnasol ac yn hygyrch i fwy o bobl.

Allbynnau/Deilliannau'r Prosiect:

Dethol archifau ac arteffactau

Nodwyd chwe thema bwnc fel rhai a oedd yn berthnasol i'r demograffig. I ategu'r ddelwedd ddigidol, lluniwyd disgrifiad byr a syml a chwestiwn yn ymwneud â'r gwrthrychau, a greodd stori am y gwrthrych. Lle roedd yn ymarferol, deuwyd â'r cynnwys yn fyw gan ddefnyddio sain, cerddoriaeth a disgrifiadau i annog trafodaeth ac ymgysylltiad.

Roedd y themâu a ddewiswyd yn Amgueddfa Ceredigion yn ymwneud â ffyrdd o fyw, diwydiant, cymuned Cymru a thrafnidiaeth. Cysylltwyd y rhanbarth a gwahanol adegau drwy bynciau. Yn rhan o hyn roedd coginio, camerâu, dyddiaduron, garejis, gwnïo ac adloniant.

Cafodd y seld Gymreig eiconig, a ddefnyddiwyd i arddangos llestri, ei chynnwys yn yr ap ochr yn ochr â delweddau cysylltiedig fel pice ar y maen a chyfarpar coginio, e.e. rholbrennau a thorwyr cacenau.

Crëwyd ffotograffau sgwâr gan ddefnyddio camerâu o wahanol ddegawdau, fel Kodak Brownie a Kodak Instamatic gan bortreadu golygfeydd teuluol.
I sbarduno atgofion o yrru mewn sir wledig, dewiswyd delweddau digidol o lawlyfr yr AA

Lluniau o wyliau a dathliadau teuluol

ers 1957 ac atlas ffyrdd gan drigolyn o Aberystwyth. At hynny, cafodd ffotograff o'r 1950au o orsaf betrol leol, llyfr dognau tanwydd a ffilm fer o garej leol eu cynnwys hefyd.

Roedd Neuadd y Brenin yn lleoliad diwylliannol poblogaidd rhwng y 1930au a'r 1980au, a ddefnyddiwyd fel canolfan ar gyfer canu, perfformiadau a dawnsio. Defnyddiwyd delwedd archif o'r adeilad *Art Deco* yn yr ap i annog atgofion yn gysylltiedig â hamdden.

Dros y ddelwedd o'r gwrthrych, cafwyd sain peiriant gwnïo Singer o'r 1940au ar yr ap. Cafodd ei gyflwyno ochr yn ochr â chwilt o'r casgliad a chylchgrawn yn cynnwys prosiect gwnïo. Roedd llawer o'r eitemau hyn yn eiconig ar adeg pan roedd llawer o bobl yn dewis gwneud eu dillad eu hunain.

Cryfhau Partneriaethau

Arweiniodd y prosiect at hyrwyddo'r ap yn ehangach, ynghyd â chasgliadau hel atgofion yr amgueddfa. Targedwyd cartrefi gofal yn arbennig am fod modd defnyddio'r adnoddau mewn cartrefi preswyl.

Iechyd a Llesiant

Mae nodwedd bersonol i'r ap Tŷ Atgofion / House of Memories, sy'n caniatáu i ddefnyddwyr arbed hoff wrthrychau o amgueddfeydd i goeden atgofion, blwch atgofion neu amserlen ddigidol. Mae nodwedd o'r enw "Fy atgofion / My memories" yn caniatáu i bobl uwchlwytho'u delweddau eu hunain i greu sioeau sleidiau neu albymau. Gall fod allbynnau creadigol hefyd yn sgil hyn am y gallai rhai cyfranogwyr hefyd addurno'u blwch atgofion, a nodir bod hyn yn weithgaredd estynedig yn yr ap. Mae adran 'Awgrymiadau i ofalwyr / Tips for carers' yn darparu arweiniad ar sut i weithio gydag atgofion pobl ac annog teulu a ffrindiau i gyfrannu at y broses. Mae hyn yn helpu i fagu hyder, cydberthynasau a rhyngweithio cymdeithasol cadarnhaol.

Myfyrio

Fel arfer byddai gwirfoddolwyr wedi bod yn gysylltiedig â dethol arteffactau ond llesteiriwyd hyn gan gyfyngiadau Covid-19.

Mae'n gyffredin i bobl gael eu diagnosio gyda dementia rhwng 60 ac 80 oed, felly mae rhai themâu'n fwy perthnasol i genhedlaeth benodol. Mae angen ymestyn y prosiect hwn i ddarparu enghreifftiau o adegau gwahanol.

> ***"Mae gweithio gydag arbenigwyr dementia a chartrefi gofal yn gallu helpu amgueddfeydd i gyflawni mwy na gweithio ar wahân***
>
> Swyddog Ymgysylltu â'r Gymuned

Camau Nesaf

- Nodi 12 gwrthrych yn arddangosiadau'r amgueddfa i greu taith gerdded atgofion.
- Parhau i addasu a diweddaru casgliadau i sicrhau perthnasedd.
- Diweddaru'r delweddau yn yr ap.
- Annog gwirfoddolwyr i gymryd rhan mewn gwaith hel atgofion.
- Defnyddio Casgliad y Werin Cymru fel llwyfan i uwchlwytho casgliadau ar sail hel atgofion.
- Adolygu i ganfod pa bynciau a oedd yn boblogaidd.
- Ymchwilio i ddarpariaeth allgymorth bellach mewn cartrefi gofal.

Prif Gyswllt

Amanda Partridge,
Swyddog Ymgysylltu â'r Gymuned,
Amgueddfa Ceredigion

AMGUEDDFA CEREDIGION MUSEUM

DEILLIANNAU IECHYD A LLESIANT O'R ASTUDIAETHAU ACHOS

Cymdeithasol

- Lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd
- Cydraddoldeb ac amrywiaeth
- Cyfrannu at y gymuned
- Ymdeimlad o berthyn
- Creu rhwydwaith
- Rhannu sgiliau a thalentau
- Gwneud ffrindiau
- Rhwng y cenedlaethau
- Derbyn cydnabyddiaeth

Emosiynol

- Teimlo cyflawniad
- Rhoi hwb i hunan-barch
- Cynyddu optimistiaeth
- Profi llawenydd/hapusrwydd
- Teimlo'n ddiogel
- Derbyn arweiniad
- Ymdeimlad o bwrpas
- Gwell hunanhyder

Deallusol

- Ymestyn gwybodaeth a dysgu
- Gwella sgiliau
- Defnyddio gallu yn y Gymraeg
- Ymgymryd â hyfforddiant
- Canolbwyntio'n well
- Mynediad i gyfleoedd newydd
- Amlygrwydd i syniadau, pobl a chredoau gwahanol

Amgylcheddol

- Mynediad i natur drwy'r gerddi treftadaeth
- Amgueddfeydd yn sbarduno trafodaeth ac yn ysbrydoli

Corfforol

- Bod yn weithgar
- Ymarfer corff drwy dasgau corfforol
- Ymatal rhag arferion niweidiol

Cyfeiriadau at Lesiant: Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

Mae'r astudiaethau achos llesiant yn cysylltu â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 Llywodraeth Cymru. Darparodd pob cyfranogydd astudiaeth achos yn dangos ble roedd eu prosiect yn cysylltu â'r mentrau cenedlaethol hyn.

	CYMRU LEWYRCHUS	CYMRU GYDNERTH	CYMRU IACHACH	CYMRU SY'N FWY CYFARTAL	CYMRU O GYMUNEDAU CYDLYNUS	CYMRU Â DIWYLLIANT BYWIOG LLE MAE'R GYMRAEG YN FFYNNU	CYMRU SY'N GYFRIFOL AR LEFEL FYD-EANG
1. AMGUEDDFA CEREDIGION		✓	✓	✓	✓	✓	
2. Y GANOLFAN EIFFTAIDD, ABERTAWE	✓	✓	✓	✓	✓		
3. MONLIFE, SIR FYNWY			✓	✓	✓	✓	
4. CANOLFAN DDIWYLLIANT CONWY	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5. AMGUEDDFA LLANDUDNO, CONWY	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6. AMGUEDDFA AC ORIEL GELF DINBYCH-Y-PYSGOD, SIR BENFRO	✓	✓	✓		✓		
7. PLAS NEWYDD A NANTCLWYD Y DRE, SIR DDINBYCH	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
8. ORIEL MÔN, MÔN			✓	✓	✓	✓	
9. MONLIFE, SIR FYNWY			✓	✓	✓	✓	
10. AMGUEDDFA CEREDIGION		✓	✓	✓	✓	✓	

Tabl 1: Yn cymharu dolenni llesiant

Cyfeiriadau at Lesiant: Mesurau Llesiant y Rhaglen Lywodraethu

Mae'r astudiaethau achos llesiant yn cysylltu â rhai o 10 Mesur Llesiant Llywodraeth Cymru fel y maent wedi'u hamlinellu yn y Rhaglen Lywodraethu. Darparodd pob cyfranogydd astudiaeth achos yn dangos ble roedd eu prosiect yn cysylltu â'r mentrau cenedlaethol hyn.

PROSIECT	DATHLU AMRYWIAETH A GWEITHREDU I DDILEU ANGHYDRADD-OLDEB O BOB MATH.	BWRW YMLAEN TUAG AT FILIWN O SIARADWYR CYMRAEG, A GALLUOGI TWRISTIAETH, CHWARAEON A'R CELFYDDYDAU I FFYNNU.	GWNEUD EIN DINASOEDD, EIN TREFI A'N PENTREFI YN LLEOEDD GWELL FYTH I FYW A GWEITHIO YNDDYNT.	DIOGELU, AILADEILADU A DATBLYGU EIN GWASANAETHAU AR GYFER POBL AGORED I NIWED.	DARPARU GOFAL IECHYD EFFEITHIOL, CYNALIADWY AC O ANSAWDD UCHEL.	PARHAU Â'N RHAGLEN HIRDYMOR O DDIWYGIO ADDYSG, A SICRHAU BOD ANGHYDRADDOLDEBAU ADDYSGOL YN LLEIHAU A BOD SAFONAU'N CODI.	ARWAIN CYMRU MEWN SGWRS GENEDLAETHOL AR Y CYD YNGLŶN Â'N DYFODOL CYFANSODDIADOL, A RHOI'R PRESENOLDEB CRYFAF POSIBL I'N GWLAD AR Y LLWYFAN BYD-EANG.
AMGUEDDFA CEREDIGION	√	√	√				
Y GANOLFAN EIFFTAIDD, ABERTAWE	√		√	√			√
MONLIFE, SIR FYNWY	√	√	√	√	√		
CANOLFAN DDIWYLLIANT CONWY	√	√	√				
AMGUEDDFA LLANDUDNO, CONWY	√	√	√	√			√
AMGUEDDFA AC ORIEL GELF DINBYCH-Y-PYSGOD, SIR BENFRO	√		√	√	√	√	√
PLAS NEWYDD A NANTCLWYD Y DRE, SIR DDINBYCH	√	√	√	√			
ORIEL MÔN, MÔN	√	√	√	√		√	
MONLIFE, SIR FYNWY	√	√	√	√			
AMGUEDDFA CEREDIGION	√	√	√	√	√		

Tabl 2: Yn cymharu mesurau llesiant

Cydnabyddiaethau

Perthyn: Amgueddfa Ceredigion

Darparwyd cynnwys ar gyfer yr astudiaeth achos hon gan Carrie Canham, Curadur yn Amgueddfa Ceredigion. Cafodd rhywfaint o waith gwerthuso iechyd a llesiant gan Ymgynghoriaeth Ruth Garnault ei gynnwys. Ymhlith y bobl allweddol a gyfrannodd at y prosiect mae Andrea De'Rome, Curadur Cynorthwyol; Hannah Evans, Cynorthwyydd Casgliadau; Kim James Williams, Swyddog Cyswllt Cymunedol; Cath Sherrell, Swyddog Cyswllt Cymunedol a gwirfoddolwyr yr amgueddfa. Cyllidwyd gan: Cronfa Dreftadaeth y Loteri Genedlaethol, Cygor Sir Ceredigion a Chyfeillion Amgueddfa Ceredigion.

Pennod 'From Town to Gown': Y Ganolfan Eifftaidd; Amgueddfa Hynafiaethau yr Aifft, Prifysgol Abertawe

Darparwyd cynnwys ar gyfer yr astudiaeth achos hon gan Wendy Goodridge, Rheolwr yr Amgueddfa.
Cyfrannodd Syd Howells, Rheolwr Gwirfoddolwyr, at y prosiect hwn.

Dadlennu Dementia: Treftadaeth MonLife, Sir Fynwy

Darparwyd cynnwys ar gyfer yr astudiaeth achos hon gan Karin Molson, Swyddog Dysgu Treftadaeth. Cyllidwyd gan: Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (ABUHB).

Allan ac o Gwmpas: Canolfan Ddiwylliant Conwy, Conwy

Darparwyd cynnwys ar gyfer yr astudiaeth achos hon gan Rachel Evans, Swyddog Datblygu Amgueddfeydd.
Cyllidwyd gan: Llywodraeth Cymru drwy'r Is-adran Amgueddfeydd, Archifau a Llyfrgelloedd, Ffederasiwn Amgueddfeydd ac Orielau Celf Cymru a Pride Cymru.

Gwirfoddoli er Llesiant: Amgueddfa ac Oriel Llandudno, Conwy

Darparwyd cynnwys ar gyfer yr astudiaeth achos hon gan Dawn Lancaster, Cyfarwyddwr.
Cyllidwyd gan: Cyngor Tref Llandudno.

Ffocws ar Ffoaduriaid: Amgueddfa ac Oriel Gelf Dinbych-y-pysgod, Sir Benfro

Darparwyd cynnwys ar gyfer yr astudiaeth achos hon gan Glyn Harries, Swyddog Digwyddiadau ac Addysg.
Cyfrannodd Mark Lewis, Curadur, at y prosiect hwn.
Cyllidwyd gan: Llywodraeth Cymru drwy'r Grant Cydlyniant Cymunedol.

Cymru Wrth-Hiliol – Treftadaeth MonLife, Sir Fynwy

Darparwyd cynnwys ar gyfer yr astudiaeth achos hon gan Rachel Rogers, Rheolwr Amgueddfeydd a'r Celfyddydau.
Cyfrannodd Michelle Lisa Gayle, Swyddog Ymgysylltu â'r Gymuned, at y prosiect hwn.
Cyllidwyd gan: Llywodraeth Cymru drwy Gronfa Cymru Wrth-Hiliol.

I*Bawb*/Access*Able* – Celf Llesiant: Oriel Môn, Môn

Darparwyd cynnwys ar gyfer yr astudiaeth achos hon gan Kally Davies, Cydlynydd Dysgu ac Ymgysylltu.
Cyllidwyd gan: Llywodraeth Cymru, Amgueddfa Cymru a Ffederasiwn Amgueddfeydd ac Orielau Celf Cymru drwy Grantiau Gaeaf Llawn Lles a Hwyl yr Haf.

Gofalu am ein Gerddi Treftadaeth: Gwasanaeth Treftadaeth Sir Ddinbych

Darparwyd cynnwys ar gyfer yr astudiaeth achos hon gan Carly Davies, Rheolwr Treftadaeth Dros Dro.
Cyfrannodd Kate Thomson, Rheolwr y Safle a Scott Kelly, Garddwr Allgymorth, at y prosiect hwn.
Cyllidwyd gan: Llywodraeth y DU drwy'r Gronfa Ffyniant Bro ac Ymddiriedolaeth Gerddi Hanesyddol Cymru.

Tŷ Atgofion/House of Memories Cymru: Amgueddfa Ceredigion

Darparwyd cynnwys ar gyfer yr astudiaeth achos hon gan Amanda Partridge, Swyddog Ymgysylltu â'r Gymuned.
Mae Tŷ Atgofion/House of Memories yn brosiect dementia arobryn. Cafodd ei lunio'n wreiddiol gan National Museums Liverpool a'i gyflwyno yn Lloegr. Cafodd y prosiect ei ymestyn i Gymru.
Cyllidwyd gan: Llywodraeth Cymru.

Mae'r Adroddiad hwn ar Astudiaethau Achos Iechyd a Llesiant wedi'i lunio gan Lynn Podmore, Ymgynghorydd Amgueddfeydd a Threftadaeth.
Dymuna'r awdur ddiolch i Nerys Hurford am wasanaeth prawf-ddarllen a chyfieithu ac i bawb a gyfrannodd at gynnwys yr adroddiad hwn.

Mawrth 2024