

Sut y mae'r celfyddydau yn cefnogi ymateb iechyd a gofal cymdeithasol Cymru i COVID-19

Rhagair Gall mynediad at fentrau ym maes y celfyddydau ac iechyd gael effaith fawr a chadarnhaol ar lesiant corfforol a meddyliol pobl yng Nghymru. Dros y blynyddoedd diwethaf, mae Cymru wedi arwain y ffordd o ran datblygu mentrau ym maes y celfyddydau ac iechyd sy'n gwella bywydau'r rhai mwyaf agored i niwed yn ein cymdeithas, gan gadw pobl yn iach ac yn agos at eu cymunedau am fwy o amser.

Gallai'r achos o COVID-19 fod wedi dadwneud y cynnydd yr ydym wedi'i wneud, ond mae'r GIG ac artistiaid wedi dod at ei gilydd ledled Cymru i sicrhau nad ydym yn colli'r momentwm hwn. Mae COVID-19 wedi golygu ein bod i gyd wedi gorfod gwneud aberthau, lleihau rhyngweithio cymdeithasol pwysig, a newid ein bywydau bob dydd yn sylweddol. Gall y newid sydyn hwn fod yn frawychus, hyd yn oed i'r rheini ohonom sydd mewn sefyllfa gymharol gyfforddus, felly rhaid i ni barhau i wneud popeth y gallwn i helpu'r rhai sydd â'r angen mwyaf.

Mae'n sicr yn adeg i ni fod yn greadigol a thrwy ddefnyddio technolegau newydd, gallwn ddefnyddio'r celfyddydau i gynnal iechyd a helpu pobl drwy un o'r heriau mwyaf y mae Cymru wedi'i hwynebu am genedlaethau. Lle nad yw aelodau o'r gymuned yn gallu defnyddio'r technolegau newydd hyn neu gael gafael arnynt, mae artistiaid a staff gofal iechyd wedi ymateb i'r her drwy gynnig amrywiaeth o weithgareddau wrth erchwyn y gwely a gweithgareddau i'r rhai sy'n hunanynysu gan ddefnyddio dulliau mwy traddodiadol.

Byddai wedi bod yn hawdd ystyried COVID-19 fel rhwystr i ddarparu gwasanaethau. Yn hytrach, mae mentrau ym maes y celfyddydau ac iechyd wedi ymateb i'r her. Ledled Cymru, mae'n bosibl ein bod wedi agor y mentrau gwych hyn i lawer mwy o bobl efallai na fyddent fel arall wedi cael y cyfle i wireddu manteision posibl y celfyddydau i'w hiechyd.

Mae'n bleser gennyf ddarllen cynifer o enghreifftiau twymgalon o sut y mae pobl yng Nghymru wedi gallu cynnal eu cysylltiadau â mentrau celfyddydol yn y gymuned, er gwaethaf y cyfyngiadau symud. Bydd y gwaith hwn, sy'n digwydd ar draws ein gwlad, yn hanfodol er mwyn lliniaru rhai o'r canlyniadau anuniongyrchol y gallwn eu gweld pan ddaw pandemig COVID-19 i ben.

Mae angen i ni ddod drwy'r argyfwng hwn gyda chyn lleied o greithiau â phosibl, ac mae hyn yn golygu cynnal ein llesiant gystal ag y gallwn, wrth i ni geisio sicrhau bod materion iechyd nad ydynt yn gysylltiedig â COVID mor isel â phosibl.



Mae'r neges i'r rhai sydd â'r angen mwyaf yn glir. Os ydych yn teimlo bod angen i chi gael gafael ar iechyd a gofal, dewch ymlaen er mwyn i'r GIG allu eich helpu drwy'r cyfnod ansicr hwn.

Jayne Bryant, AS, Cadeirydd Grŵp Trawsbleidiol y Senedd ar y Celfyddydau ac Iechyd.

Lleisiau'n unsain ac yn cadw mewn cysylltiad drwy gerddoriaeth

Dangoswyd bod canu yn creu llawer o fanteision i iechyd a llesiant. Er enghraifft, mae'n [gwella](#) anadlu, cylchrediad, tensiwn yn y cyhyrau, goddefgarwch poen ac ystum y corff, yn enwedig i'r rhai sydd wedi'u hanfu, yn oedrannus neu'n anabl. Mae astudiaethau wedi dangos hefyd bod canu yn rhyddhau proteinau sy'n gyfrifol am gynnal y [system imiwnedd](#) drwy leihau'r hormon straen cortisol a hybu'r gwrthgorff Imiwnolobin A, ac mae'n gweithredu fel gwrth-iselydd naturiol, drwy ryddhau [endorffinau](#) (y 'cemegau teimlo'n dda' fel y'u gelwir). Mae wedi'i ddogfennu'n dda hefyd bod canu yn gwella [llesiant](#) cyffredinol ac mae'n ffordd gyflym ac effeithiol o [ffurfio bondiau cymdeithasol](#), ac mae hyn yn arbennig o ddefnyddiol yn ystod y cyfnod presennol o gadw pellter cymdeithasol. Mae'r astudiaethau achos canlynol yn tynnu sylw at rai o'r mentrau gwych sy'n digwydd ledled Cymru i uno lleisiau'r genedl.

Only Men Aloud



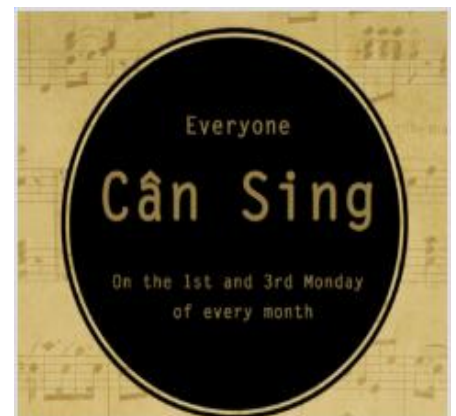
A hwythau wedi bod yn difyrru cynulleidfaoedd ledled y byd ers dros bymtheg mlynedd, mae'r côr proffesiynol arobryn o Gymru [Only Men Aloud](#) wedi rhoi teyrnged i gefnogi'r GIG yn ystod y cyfnod heriol hwn. Gwnaeth y grŵp, a ganodd yn seremoni agoriadol Gemau Olympaidd 2012 a'r Llundw yn 2015, bostio fideo ar eu [tudalen Facebook](#) gyda'u fersiwn o 'Count On Me' gan Bruno Mars, wrth ddangos staff rheng flaen y GIG yn darparu gwasanaethau bob awr o'r dydd. Mae'r fideo wedi'i rannu ddegau o filoedd

o weithiau ac wedi dod ag ymdeimlad o gydlyniant cymunedol a chefnogaeth wrth i'r wlad barhau yn y cyfyngiadau symud.

Celfyddydau Span

Mae sefydliadau ledled Cymru wedi bod yn newid eu gwasanaethau mewn ffordd sy'n cynorthwyo pobl i ddod at ei gilydd mewn ffordd ddiogel a rhithwir sy'n dal i alluogi llawer o fanteision iechyd a llesiant canu.

Mae [Celfyddydau Span](#) yn elusen celfyddydau cymunedol yn Arberth, Sir Benfro. Maent wedi bod yn darparu amrywiaeth o ddigwyddiadau theatr, comedi a lleisiol o ansawdd uchel ac amrywiol ers dros 30 mlynedd, ochr yn ochr ag ystod eang o brosiectau'r celfyddydau a llesiant i ardal lle nad oes gan bobl fynediad at y celfyddydau fel arall. Yn sgil COVID-19, maent wedi symud yr holl raglenni ar-lein ac yn datblygu cyfres o brosiectau unigryw i gadw pobl i ganu drwy gydol y cyfnod heriol hwn. Gellir gweld eu gwaith [yma](#) ac mae'n cynnwys dolenni i grwpiau canu ar-lein, clinigau canu a gweithdy beatbocsio.



Canolfan Gerdd William Mathias

Mae Canolfan Gerdd William Mathias ([CGWM](#)) yn darparu hyfforddiant cerddoriaeth a phrofiadau perfformio o bwys cenedlaethol a rhyngwladol i bobl Cymru, gan feithrin mwynhad a chyfranogiad o ran creu cerddoriaeth.

Dros y blynyddoedd, mae gweithgareddau CGWM wedi datblygu a thyfu ac ar hyn o bryd mae tîm o 44 o diwtoriaid llawrydd yn cynnig hyfforddiant unigol ac mewn grŵp i dros 400 o bobl (rhwng chwe mis ac 80 oed a throsodd) yn wythnosol yn ei chanolfannau yng Nghaernarfon, Dinbych a Rhuthun yng Ngogledd Cymru.

Gan ymateb i sefyllfa COVID-19 sy'n newid yn gyflym, mae CGWM wedi symud llawer o'u gwaith ar-lein, gan barhau i gynnig hyfforddiant ar amrywiaeth o offerynnau a lleisiol a rhoi cyfle i fyfyrwyr gymryd rhan mewn digwyddiadau amrywiol. Ar hyn o bryd, maent wrthi'n ffrydio gweithgareddau ar eu sianel [YouTube](#) sy'n cynnwys cyngherddau byw ac mae ganddynt gynlluniau i gynnal digwyddiadau ar-lein i godi calon pawb. Mae cerddoriaeth yn bwysicach nag erioed ar adeg fel hon.

The screenshot shows the YouTube channel page for 'Canolfan Gerdd William Mathias'. The channel has 103 subscribers and a 'SUBSCRIBE' button. The navigation menu includes HOME, VIDEOS, PLAYLISTS, CHANNELS, and ABOUT. The 'Uploads' section displays a grid of video thumbnails with the following details:

Video Title	Duration	Views	Upload Date
Dewch i'r parti o dan y môr!	2:55	62 views	3 days ago
Dewch i Camau Cerdd!	1:50	31 views	3 days ago
Neil a Meg Browning (Cyngerdd / Concert)	39:17	182 views	5 days ago
Bethan Griffiths (Cyngerdd / Concert)	PREMIERE		
Canolfan Gerdd William Mathi...			Premieres 28/04/2020, 20:00
CGWM yn 20 Oed! // CGWM 20 Years Old!	4:41	16 views	1 week ago
Merch ac Wyres Megan	4:25	147 views	1 week ago

Cadw'r celfyddydau gweledol mewn cysylltiad yn rhithwir ac i'r rhai sy'n ynysu

Mae llawer o [astudiaethau](#) wedi dangos manteision iechyd meddwl a chorfforol cymryd rhan yn y celfyddydau gweledol ar gyfer adsefydlu a llesiant cyffredinol. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod ymgysylltu â gweithgareddau artistig, naill ai drwy arsylwi arnynt neu fel cyfranogwr yn gallu gwella hwyliau, emosiynau, a chyflyrau seicolegol eraill yn ogystal â chael effaith amlwg ar baramedrau ffisiolegol eraill. Gall ymgysylltu â gweithgareddau creadigol gyfrannu tuag at leihau straen, iselder a gall fod yn gyfrwng i ysgafnhau baich clefydau cronig. Mae sut y mae celfyddyd yn effeithio ar ein hiechyd corfforol ac emosiynol yn parhau i fod yn faes sy'n denu llawer iawn o waith gwerthuso. Yma rydym wedi dangos rhai o'r ffyrdd creadigol ac unigryw y mae pobl ar draws cymunedau yn cymryd rhan yn y celfyddydau gweledol.

Rwy'n meddwl amdanat ti Cymru

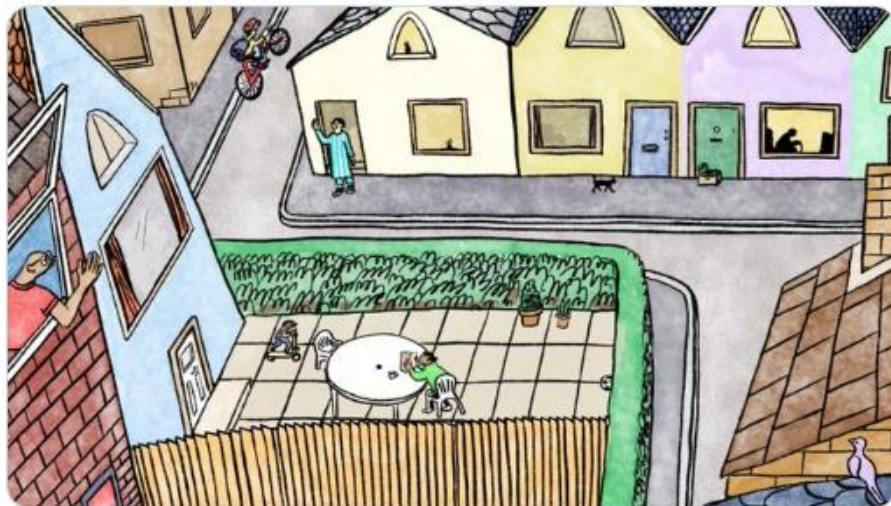
Wedi'i gychwyn gan Swyddog y Celfyddydau mewn Iechyd ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a'i gefnogi gan Gyngor Celfyddydau Cymru, mae [Rwy'n meddwl amdanat ti Cymru](#) yn brosiect cerdyn post rhithwir sy'n gwahodd pobl i gysylltu â nhw eu hunain ac eraill yn ystod y cyfnod eithriadol hwn. Tan ganol mis Gorffennaf 2020, bydd y prosiect yn cynorthwyo pobl ifanc, cymunedau ehangach Gwent a gweithwyr allweddol drwy gomisiynu artist gwahanol bob dydd i greu cerdyn post pwrpasol gyda gwahanol ffurfiau o gelfyddyd o gwmpas y 5 ffordd at lesiant (cysylltu, rhoi, bod yn sylwgar, dal ati i ddysgu a bod yn fywiog) i ymateb i'r byd fel y mae heddiw mewn partneriaeth â'r gymuned. Maent yn cynnig syniadau ynghylch sut y gall pobl gadw mewn cysylltiad, eu hannog a'u cysuro yn ystod y cyfnod hwn pan ofynnir i ni aros gartref. Bydd y prosiect yn annog rhyngweithio penodol ar ddiwrnodau gwahanol e.e. athrawon i ddisgyblion, ymhlith pobl ifanc ac wrth gwrs gan bawb i'r GIG.



imthinkingofyou_cymru @itoy_cymru · Apr 21

Today's artwork is by George Manson who considered the theme 'Give'. 'Smaller acts, such as keeping our distance and checking in on others are vitally important actions we can take towards our journey back to our regular lives.'

#imthinkingofyoucymru #rwynmeddwlamdanattigymru 🌻



1

12

29



Diolch i'r GIG

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro wedi gweithio'n agos gyda'r artist [Nathan Wyburn](#) a chomisiynu ei ddarn diweddaraf 'Diolch i'r GIG' i'w argraffu ar faneri a phosteri ar raddfa fawr ar draws safleoedd byrddau iechyd.

Mae 'Diolch i'r GIG' yn cynnwys dros 200 o hunluniau o weithwyr staff y GIG a anfonodd eu ffotograffau at Nathan ar ôl iddo wneud cais amdanynt ar y cyfryngau cymdeithasol. Gyda'r hunluniau hyn, aeth Nathan ati wedyn i greu collage digidol hwn ar ffurf portread o aelod o staff yn gwisgo masg gyda gair o ddiolch oddi tano.



Gall aelodau o staff ysbytai weld y gweithiau celf hyn ar raddfa fawr pan fyddant yn cael eu gosod ar safleoedd ysbytai ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro ac maent yn neges o ddiolch a gwerthfawrogiad i'n harwyr gweithgar yn y GIG.

Mae'r gwaith celf hwn wedi cael sylw [cenedlaethol](#) dros y cyfryngau cymdeithasol ac yn y newyddion ac mae wedi ymddangos ar y fideo cyflwyniadol ar gyfer This Morning.

Celf Ar-lein

Mae cymuned y celfyddydau gweledol wedi ymateb i'r angen am allfeydd mwy creadigol ers i lawer o ddiwyddiadau a gweithgareddau gael eu gohirio yn sgil y cyfyngiadau symud. Erbyn hyn mae digon o ffyrdd rhithwir i gymryd rhan drwy weithgareddau ar-lein, yn ogystal â rhwydweithiau adloniant a chymorth y gall pobl gymryd rhan ynddynt o gysur a diogelwch eu cartrefi.

Er enghraifft, mae [Celf ar y Blaen](#) yn darparu gweithgareddau celfyddydau cyfranogol, rhaglenni dysgu creadigol a phrofiadau cofiadwy sy'n helpu pobl o bob oed a gallu yng nghymoedd y De-ddwyrain i ffynnu'n unigol a gyda'i gilydd. Credant mai defnyddio'r celfyddydau yw'r ffordd fwyaf effeithiol o wneud gwahaniaeth i ansawdd bywydau pobl drwy hybu llesiant, datgloi potensial ac adeiladau cymunedau cryf mewn ffordd sydd wedi'i chydgyhyrchu. Mae'r rhaglen yn cynnwys pedair agwedd:

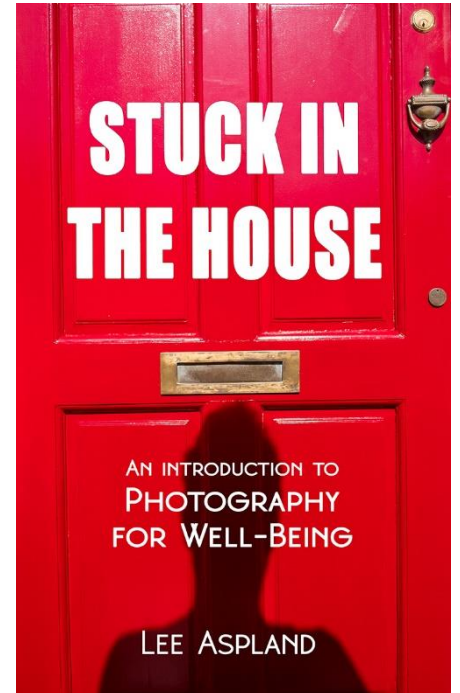
- **Hapusrwydd ar y Blaen** – gweithgareddau wythnosol drwy Zoom, gan gynnwys y grwpiau Cafe Celtaidd (cerddoriaeth werin draddodiadol i bob oed) a sesiwn ganu gydag Ali Shone, sy'n agored i gyfranogwyr presennol a chyfranogwyr newydd.
- **Dysgu ar y Blaen** – gweithgareddau creadigol i gefnogi rhaglenni addysg yn y cartref.
- **Cyfleoedd ar y Blaen** – cyfres o gyfleoedd i “artistiaid gymryd drosodd” sydd wedi'u cynllunio i arddangos a dathlu gwaith ymarferwyr llawrydd y celfyddydau cyfranogol (i'w lansio'n fuan).
- **Iechyd ar y Blaen** – gweithio gyda sefydliadau yn y gymuned wirfoddol i gynnig profiadau creadigol o bell i unigolion sydd â'r angen mwyaf, fel y rhai nad oes ganddynt fynediad i'r rhyngwrwd. Mae hyn yn cynnwys cynnig “pecynnau crefft” y gellir eu cynnwys mewn sesiynau galw heibio ar garreg y drws a chyfathrebu â phobl hŷn drwy'r post a thros y ffôn er mwyn parhau i weithio ar brosiect treftadaeth ym Mlaenafon.

Yn Gaeth i'r Tŷ – e-lyfr ffotograffiaeth

Mae'r Artist Preswyl gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, Lee Aspland, wedi creu e-lyfr ffotograffiaeth am ddim i hybu llesiant yn ystod y cyfyngiadau symud hyn.

Mae [Stuck in the House](#) yn cynnwys pedwar gweithgarwch ffotograffiaeth; mae dau o'r gweithgareddau ar gyfer pan fyddwch yn gaeth i'r tŷ ac angen ysbrydoliaeth a dau ar gyfer cyfnod ymarfer corff byr, y tu allan i'r tŷ, sy'n angenrheidiol i gynnal eich cydbwysedd mewn cyfnod heriol. Mae'n addas i bob gallu, ffôn clyfar, a chamerau digidol.

Pan fydd y gweithgareddau wedi'u cwblhau, bydd opsiwn i ymuno â grŵp Facebook i bostio lluniau a sylwadau er mwyn galluogi'r gymuned i rannu a rhoi sylwadau ar ffotograffau ei gilydd.



Cap Nyrsys Traddodiadol – Templod Papur am ddim

Mewn cyfnod lle mae cynifer o bobl bellach yn gweithio o gartref ac yn jyglo gofalu am eu plant, mae crefft a chadw'n greadigol yn ffordd wych o ddysgu, cynnal cymhelliant ac aros yn gadarnhaol.

Mae tîm y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Llesiant ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro wedi creu prosiect crefft syml i unrhyw yn ei wneud gartref drwy [lawrlwytho templod am ddim](#) i'w dorri allan (neu ei ddefnyddio fel stensil ar ddeunydd o'u dewis) a dilyn cyfarwyddiadau syml wrth ddefnyddio deunyddiau sy'n debygol o fod ar gael gartref.

Gan mai 2020 yw Blwyddyn Ryngwladol y Nyrs a'r Fydwraig, a choffáu 200 mlynedd ers genedigaeth Florence Nightingale, mae'r Cap Nyrsys yn symbol delfrydol ar gyfer prosiect creadigol ar hyn o bryd. Mae pawb sy'n cymryd rhan yn y prosiect hwn yn cael eu hannog i ychwanegu negeseuon o ddiolch i staff y GIG ar eu capiau a'u gwneud yn lliwgar a chadarnhaol.

Pan fydd Oriol yr Aelwyd yn Ysbyty Athrofaol Llandochau yn ailagor, eu harddangosfa gyntaf fydd arddangosfa 'Gyda Diolch', lle bydd y tîm yn arddangos llawer o'r capiau a grëwyd gan y gymuned a hefyd yn arddangos gwaith celf gan y rhai sydd wedi ymateb yn greadigol wrth ddiolch i'r GIG a'i staff.



Celfyddydau Gweledol yn yr ysbytai maes

Mae tîm Celfyddydau Cyfalaf Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe wedi bod yn ymwneud yn helaeth â chomisiynu a gosod gwaith celf mewn dau ysbyty maes newydd yn ardal Bae Abertawe. Mae gwaith celf sy'n darlunio planhigion Cymreig ochr yn ochr â geiriau cefnogol, cadarnhaol yn Gymraeg a Saesneg wedi'u gosod o amgylch y tu allan i ardaloedd corffdy dros dro a'r tu mewn i'r ysbytai.

Mae paneli barddoniaeth wedi'u gosod yn y coridor sy'n arwain at y corffdy i gefnogi staff wrthynt gerdded drwy'r rhan honno.

Mae ystafelloedd llesiant staff wedi'u creu ym mhob ysbyty maes gan osod ffilm wedi'i chomisiynu'n arbennig o natur leol gyda synau awyr agored. Mae'r ffilm ar ddolen ac yn cael ei dangos bedair awr ar hugain y dydd ar gyfer pob sifft staff. Mae'n para am 150 munud ac mae'n creu awyrgylch tawel a heddychlon. Mae ffilmiau natur eraill wedi'u gosod yn yr ystafelloedd llesiant mewn ysbytai eraill ar draws y Bwrdd Iechyd.



Cyngor yn trefnu ychwanegiad newydd at gyflenwadau'r banc bwyd

Mae pecynnau gweithgareddau i'r teulu yn cael eu coladu gan dîm Gwasanaethau Diwylliannol Cyngor Abertawe, gan gynnwys deunyddiau tynnu llun a lliwio a gyflenwir gan fusnesau lleol, fel rhan o'u banciau bwyd cymunedol.

Cafodd creonau, pensiliau lliwio, pinnau ffelt a deunyddiau ysgrifennu arall ar gyfer [Pecynnau Gweithgareddau Joio Bae Abertawe](#) eu rhoi gan ddepo Amazon UK yn Abertawe, siop WH Smith y ddinas yn y Cwadrant, Cyflenwadau Swyddfa SET, Home Bargains a Grŵp Admiral.

Mae pecyn gweithgareddau lleoliadau diwylliannol Abertawe wedi'i gynnwys hefyd, gyda chyfraniadau gan Oriol Gelf Glynn Vivian, Cyfuno Abertawe, Canolfan Dylan Thomas ac Amgueddfa Abertawe, gan gynnwys cwisiau, croeseiriau, gweithgareddau celf yn ogystal â hadau blodau'r hael a llyisiau a roddwyd gan brosiect gardd GRAFT yn Amgueddfa Genedlaethol y Glannau yn Abertawe.

Yn ogystal â'r pecynnau lliwio, mae adnoddau tudalen we [#gartref](#) Joio Bae Abertawe yn ffynhonnell wych o weithgareddau i'w gwneud pan fyddwch gartref.

Rhaglen Celfyddydau Cymunedol o Bell

Pan darodd COVID-19 ym mis Mawrth, roedd [Celfyddydau Cymunedol Hamdden Sir Ddinbych Cyf](#) yn ymrwymedig i barhau i gefnogi eu defnyddwyr gwasanaethau a defnyddio eu cronfa o ymarferwyr creadigol llawrydd.

Dros y 6 wythnos ddiwethaf, mae'r tîm Celfyddydau Cymunedol wedi bod yn datblygu rhaglen newydd ar gyfer gweithio o bell. Maent yn gweithio gyda llu o bartneriaid o wasanaethau eraill yr awdurdod lleol fel Gwasanaethau Cymdeithasol, Tai ac Addysg a sefydliadau'r trydydd sector a gwirfoddol fel y Gymdeithas Strôc, Hosbis Sant Cyndeyrn, MIND a Chanolfan Gofal Dydd Capel y Waun.

Mae llawer o'r grwpiau y maent yn gweithio gyda nhw yn agored i niwed ac roedd angen ffordd newydd o weithio ar gyfer ymhell y tu hwnt i unrhyw gyfyngiadau symud cychwynnol. Maent yn dal wrthi'n ailgynllunio eu rhaglen ac yn cynnal trafodaethau gyda phartneriaid am y ffordd orau ymlaen i ymgysylltu â defnyddwyr gwasanaethau a chymunedau drwy ddulliau darparu amgen. Mae rhai o'r rhaglenni y maent eisoes wedi'u sefydlu yn cynnwys:

- **Ymgolli mewn Celf – prosiect i bobl sy'n byw gyda dementia yn y gymuned.** Bydd y rhai sy'n byw yn y gymuned sydd â dementia bellach yn derbyn pecyn deunyddiau wedi'i ddanfôn i garreg eu drws a chaiff ffilm tiwtorial wythnosol ei hanfon atynt drwy e-bost. Bydd dwy alwad ffôn yr wythnos hefyd – un llinell tir ac un 'amser wyneb' drwy alwad What's App i gefnogi'r aelodau yn eu hymarfer creadigol. Mae grŵp What's App wedi'i sefydlu hefyd er mwyn i gefnogaeth gan gymheiriaid allu parhau, a bydd gwaith yn cael ei rannu gyda chyfranogwyr yn postio delweddau o'u gwaith ar oriel ar-lein. Mae'r tîm Ymgolli mewn Celf mewn cysylltiad â'r gwasanaethau cymdeithasol os bydd angen iddynt gyfeirio aelodau i gymorth ychwanegol.
- **Cartrefi Gofal.** Yn y tymor byr, maent yn anfon taflenni creadigol drwy e-bost i'r cartrefi gofal er mwyn i'r staff allu cefnogi preswylwyr gyda gweithgareddau creadigol. Yn yr hirdymor, maent yn gobeithio gallu cynorthwyo'r cartrefi i gael gafael ar WIFI gwell a chyfarpar fel iPads. Yna byddant yn gallu cefnogi hyfforddiant staff a galluogi'r cartrefi gofal i ymgysylltu'n greadigol ar-lein gan gynnwys cael mynediad at gyngherddau a gweithdai rhithwir. Byddant hefyd yn ailsefydlu gweithgareddau rhwng y cenedlaethau ac yn datblygu prosiect lle bydd ysgolion yn parhau i allu rhyngweithio â phreswylwyr er na allant fod yn yr un ystafell, gan ddefnyddio celfyddydau gweledol, cerddoriaeth a dawns o bell.
- **Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.** Mae Tîm Celfyddydau Cymunedol Sir Ddinbych yn parhau â'i berthynas agos â'r adran Creative Well yn BIPBC ac ar hyn o bryd mae'n cefnogi Andrea Davies, Cydlynnydd y Celfyddydau mewn Iechyd a Llesiant ar gyfer y Bwrdd Iechyd, wrth iddi arwain ar brosiect i [osod gwaith celf yn y 3 ysbyty maes newydd yng Ngogledd Cymru](#). Cafwyd ceisiadau gan dros 200 o artistiaid a oedd am roi eu gwaith i'r safleoedd ysbyty Enfys dros dro ym Mangor, Llandudno a Queensferry. Mae'r gwaith bellach yn cael ei osod cyn i'r safleoedd agor ar gyfer cleifion yn yr wythnosau nesaf.

Chwerthin ac ymlacio drwy theatr a drama

Mae llawer o fanteision iechyd meddwl drwy gymryd rhan mewn perfformiad theatr neu ei wyllo. Yn ôl astudiaeth a gomisiynwyd gan [sefydliadau theatr mawr](#), pan fyddant yn gwylio perfformiad ar lwyfan mae ffocws y gynulleidfa yn eu rhoi mewn cyflwr o 'lif'; mae'r ymdeimlad hwn o ganolbwyntio ac ymgysylltu llwyr yn arwain at deimladau cadarnhaol fel hapusrwydd a boddhad. Drwy wyllo sut y mae'r cymeriadau'n datblygu ar y lwyfan, mae'r 'sesiwn ymarfer emosiynol' hon ac ymdeimlad o rannu profiad ag eraill yn ffordd wych o gynyddu ymwybyddiaeth ofalgar yn gyffredinol. Mae effeithiau cadarnhaol y theatr hefyd yn fuddiol i'n hiechyd corfforol hefyd. Mae [ymchwil](#) wedi dangos bod gwylio sioe fyw yn cynyddu curiad eich calon i'r ystod orau posibl er mwyn ysgogi ffitrwydd cardio a stamina. Dangoswyd hefyd bod [chwerthin](#) yn ymlacio pibellau gwaed (sy'n cynyddu llif y gwaed ac yn lleihau pwysedd gwaed), yn gostwng lefelau'r hormon straen cortisol, ac yn gwella'r cof. Mae'r enghreifftiau canlynol yn tynnu sylw at rai o'r ffyrdd y gall y theatr a drama ein cadw mewn cysylltiad er gwaethaf mesurau i gadw pellter cymdeithasol a hunanynysu.

National Theatre Wales

Mae National Theatre Wales (NTW) wedi lansio [Network](#) - rhaglen ddigidol newydd o gyfleoedd i wneuthurwyr theatr, a ddarperir mewn partneriaeth â dau o brif sefydliadau theatr Cymru, sef Theatr Genedlaethol Cymru a Theatr y Sherman - a ddatblygwyd mewn ymateb i effaith cyfyngiadau symud COVID-19.

Mae'r Rhaglen, gyda'i phartneriaid comisiynu a digidol BBC Cymru Wales a BBC Arts, wedi'i chynllunio i greu cyfleoedd gwaith hanfodol ar gyfer y diwydiant perfformio wrth gysylltu cynulleidfaoedd a chymunedau ar-lein ac ymgysylltu â nhw yn ystod y cyfnod hwn o gadw pellter cymdeithasol drwy rannu adegau, aiddelweddu theatr byw a meithrin y celfyddydau perfformio yng Nghymru. Mae'r rhaglen Network yn cynnwys dau brosiect allweddol:

- **Comisiynau Digidol Newydd:** bydd hyn yn cael ei wneud mewn partneriaeth â Theatr Genedlaethol Cymru i wahodd artistiaid theatr o Gymru mewn galwad agored i gynnig ymatebion arloesol, cyffrous a dynol yn ystod y cyfyngiadau parhaus.
- **Darllen Dramâu:** Bydd NTW a Theatr y Sherman yn cydweithio ag amrywiaeth o gwmnïau annibynnol ac artistiaid i gynhyrchu darlleniadau dramâu, gan arddangos talent dramodwyr, cwmnïau a phobl greadigol ledled Cymru. Bydd y bartneriaeth yn galluogi cyfarwyddwyr, actorion a dylunwyr Cymru i gael cymorth llawn a'u cyllido i gyflwyno'r darlleniad, wrth ddarparu llwyfan i rannu gwaith y wlad, ochr yn ochr â theitlau clasurol cyfoes nad ydynt o bosibl wedi cael eu perfformiad yma yng Nghymru eto.

Theatr Frân Wen – Nyth

Fel rhan o'r broses o ddatblygu eu cartref newydd ym Mangor, mae gweithdai Nyth [Theatr Frân Wen](#) yn parhau gyda chymuned o bobl dros 65 oed ac ifanc eu hysbryd yn yr ardal leol.

Oherwydd sefyllfa COVID-19, mae gweithdai'n digwydd dros y ffôn ar hyn o bryd ac mae'r gymuned yn datblygu darn o ysgrifennu newydd sy'n edrych i'r gorffennol er mwyn gwneud synnwyr o'r presennol a'i ddathlu.

Hijinx yn cyflwyno'r wyl gyntaf ar-lein

Wedi'i leoli yng Nghaerdydd, mae cwmni theatr Hijinx wedi lansio ei wyl theatr a ffilm ar-lein gyntaf am ddim, sef [Hijinx Ar-lein](#) a gynhelir rhwng 24 Ebrill a 22 Mai. Mae'r cwmni, sy'n gwneud cynyrchiadau theatr gydag actorion ag anableddau dysgu a/neu awtistig, yn gwahodd pobl sy'n hunanynysu i sgrinio'r perfformiad cyntaf yn y byd o sioeau theatr, wedi'u ffrydio, gweithdai, sesiynau holi ac ateb gydag artistiaid a pharti diwedd gŵyl.



Er mwyn cysylltu â chynulleidfaoedd yn ystod y cyfyngiadau symud, bydd Hijinx yn rhannu sioeau archif a deunydd newydd sbon, gan gynnwys y perfformiad cyntaf yn y byd o The Matthew Purnell Show. Mae ffilm fer fewnol gyntaf Hijinx yn gomedi gyflym sydd wedi'i gosod yn y dyfodol agos lle mae pobl ag anableddau dysgu a/neu awtistig wedi cymryd drosodd byd ffilmiau a theledu. Ar flaen y gad mae The Matthew Purnell Show, sef sioe sgwrsio fwyaf y byd, sydd ar fin darlledu ei 100fed bennod. Fel rhan o'r darn unigryw hwn ar-lein, bydd cynulleidfaoedd yn cael cyfle i ymuno â chynhyrchwyr creadigol y ffilm mewn sesiwn holi ac ateb ar-lein ar ôl dangos y ffilm.

Mae mentrau eraill yn yr wyl hon yn cynnwys rhyddhau sioe theatr bob dydd Llun; Gweithdai dydd Mercher; sesiynau holi ac ateb byw gyda'r artistiaid/ tîm cynhyrchu o'r sioeau ar ddydd Iau; ffrydio cyfres gomedi pum rhan swrrealidd ac egniol ar ddydd Gwener; a gorffen gyda *Pharti Diwedd Gŵyl*.

Theatr Volcano yn lansio Encounters Unknown

Mae [THEATR VOLCANO](#) sydd wedi'i leoli yn Abertawe wedi lansio rhaglen o waith newydd a pharhau o'r enw ENCOUNTERS UNKNOWN, ar gyfer cyfnod y cyfyngiadau symud.

Prif brosiect y rhaglen yw [NOTES FROM THE INTERIOR](#), sef cyfres o dasgau perfformio y gwahoddir unrhyw un i ymateb iddynt. Bob wythnos mae'r cwmni'n rhyddhau tasg gyhoeddus newydd yn seiliedig ar destun, delwedd, neu ryw ysgogiad arall. Mae NOTES FROM THE INTERIOR yn ateb gan y cwmni i raddau i'r cyfyngiadau symud, a fyddai fel arall yn gyfnod o weithio yn y stiwdio gydag actorion ar ddarn newydd o waith. Yn ystod y cyfyngiadau, mae'r broses yn llawer mwy preifat (wedi'i chreu ar ei phen ei hun yng nghartrefi neu ardaloedd eu hunain y cyfranogwyr) ac yn llawer mwy cyhoeddus (o ran bod pob ymateb neu syniad yn cael ei rannu wrth i ni fynd ymlaen, a gwahoddir pawb i ymuno).



Mae'r actorion sy'n gweithio ar y prosiect yn cael gwybod ymlaen llaw am y dasg ac mae pob un ohonynt yn ffilmio ymateb creadigol iddi. Mae'r cwmni wedyn yn cyhoeddi eu fideos fel enghreifftiau i ysbrydoli neu ennyn chwilfrydedd ac mae'n agor y llawr i'r cyhoedd. Gall pobl roi cynnig ar y dasg yn breifat, dim ond i herio neu ddi-ddanu eu hunain, neu gallant anfon eu hymatebion i'r cwmni, a fydd yn eu rhannu ar y cyfryngau cymdeithasol.

Brenhines y Ddawns – rôl dawns mewn iechyd

Mae dawns yn ffurf ar gelfyddyd ac yn fath o ymarfer corff hygyrch a phlesurus a, dros y blynyddoedd, mae wedi'i ddogfennu'n dda ei bod yn fuddiol i'n hiechyd corfforol a meddyliol. Mae'n ffordd o sicrhau [symud rheolaidd](#) drwy gydol y cylch bywyd ac mae'n ffordd o fynd ati'n uniongyrchol i fynegi syniadau yn ogystal â'n hemosiynau drwy symud. Mae dawns yn ffordd o wneud gweithgarwch corfforol yn 'hwyl' sy'n arwain at lefel uwch o weithgarwch corfforol parhaus. Yn fwy na chelfyddyd greadigol, gellir ystyried dawns hefyd yn brofiad hanfodol, adferol i'r meddwl a'r corff. Mae manteision corfforol dawns yn amrywio o fwy o hyblygrwydd, cryfhau a thynhau'r cyhyrau, ac mae'r manteision niwrolegol yn cynnwys gwell cydbwysedd, cydsymud a gwybyddiaeth, a llesiant cyffredinol. Dangoswyd yn arbennig bod dawns yn gwella ffitrwydd corfforol a llesiant yr [henoed](#) drwy gyfuno sgiliau cerddorol a symud sy'n ennyn diddordeb y meddwl a'r corff. Mae cydberthynas gadarnhaol hefyd rhwng [dawns ac iechyd meddwl](#) fel gwell hwyliau a hapusrwydd, llai o straen a phryder, ac mae hyd yn oed yn lleihau iselder drwy ryddhau cemegau sy'n gwella hwyliau.

Impelo

O dan amgylchiadau arferol mae Impelo, cwmni dawns cymunedol, sydd wedi'i leoli ym Mhowys, yn darparu rhaglen reolaidd o ddsbarthiadau dawns wythnosol i bob oedran. Mewn ymateb i COVID-19, a'r ffaith nad ydynt yn gallu darparu'r dosbarthiadau hyn mewn bywyd go iawn bellach, lansiwyd rhaglen ar-lein o ddsbarthiadau yn ddiweddar, sef [Impelo @Gartref](#).

Mae cartrefi gofal a chanolfannau gofal dydd sy'n dod ag oedolion ag anabledau i'r dosbarthiadau hyn wedi mynegi'r problemau maent yn eu hwynebu o ran cael gafael ar weithgareddau ar-lein, felly mae DVDs yn cael eu cynhyrchu i fynd i'r afael â hyn. Lansiwyd y rhaglen hon yn uniongyrchol yn sgil adborth cymunedol a oedd yn dweud eu bod wir am ddawnsio gyda'r ymarferwyr, gan wneud dosbarthiadau tebyg i'r rhai y maent yn mynd iddynt mewn bywyd go iawn (mae hyn yn arbennig o wir am y rhai a gymerodd ran yn ein sesiynau Moment(wm) Hŷn ar gyfer oedolion hŷn).

Maent hefyd wedi trafod y rhaglen gyda'r bobl yn Hwb, oherwydd bod y Cyngorwyr Her ym Mhowys wedi dweud wrthynt bod ysgolion yn awyddus i gael cynnwys dawns y gallant ei ddefnyddio yn yr hybiau i blant gweithwyr allweddol, a'i rannu â dysgwyr gartref, yn enwedig drwy gyfwng y Gymraeg.

Gellir gweld eu sianel YouTube [yma](#). Bob wythnos yn ystod y cyfyngiadau symud, maent wedi gosod [Her dydd Mawrth](#) ar y cyfryngau cymdeithasol, fel ffordd o adeiladu eu cymuned ar-lein.



Jukebox Collective - Aros i mewn ond cadw mewn cysylltiad

Mewn ymateb i gyfyngiadau symud COVID-19 a chau dosbarthiadau dawns corfforol, mae [Jukebox Collective](#), a leolir yng Nghaerdydd, am barhau i greu gofod i gysylltu yn ystod y cyfnod cythryblus hwn. Maent wedi cyhoeddi rhai diweddariadau a phrosiectau cyffrous i sicrhau y gall myfyrwyr a'r cyhoedd aros yn egniol, yn iach ac yn greadigol gartref.

Mae plant a phobl ifanc yn arbennig o agored i niwed ar yr adeg hon, pan maent wedi'u hynysu yn gymdeithasol yn hytrach na bod yn yr ysgol ar gyfnodau allweddol neu'n sefyll arholiadau.



Mae dosbarthiadau dawnsio stryd ar-lein yn cael eu cynnal ar Instagram Live (ar ddydd Llun a dydd Mercher am 6pm) gan gwmpasu arddulliau eang o ddawns, a thrwy Zoom (ar ddydd Mawrth am 4pm i blant a dydd Iau am 7pm i ddawnsywyr profiadol).

Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru - KiN: Ar-lein – menter ar-lein newydd i gysylltu artistiaid a chynulleidfaoedd drwy ddawns

Lansiodd [Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru](#) (CDCCymru) ei raglen ar-lein newydd, KiN: Ar-lein, ar draws ei wefan a'i sianeli cyfryngau cymdeithasol fel rhan o ddymuniad y Cwmni i greu cymuned ar gyfer dawns ar-lein gyda chynulleidfaoedd, cyfranogwyr a'r sector.

Ar yr adeg dyngedfennol hon, mae'r ffordd y caiff storïau eu hadrodd drwy ddawns yn sylfaenol bwysig. Mae KiN:Ar-lein yn rhaglen ar-lein sy'n cynnwys rhai o'r gweithiau mwyaf poblogaidd, a rhai nas dangoswyd o'r blaen, yn ogystal â chynnal dosbarthiadau dawns i oedolion a phlant, a chyfle comisiynu newydd i gynorthwyo'r sector ac artistiaid llawrydd ar yr adeg hon o angen creadigol.

Mae KiN: Ar-lein yn cynnwys 4 maes sylfaenol: Gwylïo Gyda'n Gilydd; Dawnsio Gyda'n Gilydd; Creu Gyda'n Gilydd; a Dysgu Gyda'n Gilydd, gyda chynnwys ym mhob maes ar gyfer oedolion, plant a dawnsywyr proffesiynol neu ddawnsywyr sy'n hyfforddi.

Mae CDCCymru hefyd yn gweithio mewn partneriaeth â BBC Culture in Quarantine a BBC Cymru Wales i helpu i gyrraedd y rhai sy'n hunanynysu dros yr wythnosau nesaf. Cafodd y digwyddiad cyntaf ei ddarlledu ar BBC iplayer a chaiff dosbarthiadau dyddiol CDCCymru eu rhannu ar draws Cymru a'r DU. Er enghraifft, mewn un wythnos, cafodd dosbarth bale ei ddysgu i ddawnsywyr y cwmni pan oeddent yn ynysu, a gallai'r gwylwyr ymuno o gartref. Yn ystod yr wythnosau nesaf, bydd y Cwmni hefyd yn lansio ei fenter newydd, Llwybrau Dilyniant Cymru, a fydd yn gomisiwn newydd i weithwyr llawrydd.

Syrkas NoFit State

NoFit State yw cwmni syrcas cyfoes ar raddfa fawr blaenllaw'r DU, gan gynhyrchu cynyrchiadau teithio proffesiynol ac amrywiaeth eang o brosiectau cymunedol, hyfforddiant ac addysg i bobl o bob oed. Dros y deng mlynedd diwethaf, mae cynyrchiadau teithiol NoFit State wedi ymweld â 19 o wledydd, wedi chwarae i gynulleidfaoedd o dros 460,000, yn ogystal â chael clod mawr ac ennill nifer o wobrau celfyddydau rhyngwladol mawreddog.



Ni all hyd yn oed amgylchiadau presennol COVID-19 atal y cwmni hwn rhag cael effaith ar draws cymunedau. Mae dosbarthiadau rhithwir NoFit State bellach ar gael, i godi'r galon a symud cyrff yn ystod y cyfyngiadau symud. Mae'r tîm o athrawon wedi dod at ei gilydd i gyflwyno dosbarthiadau ar-lein – a'r cyfan am ddim. Mae'r dosbarthiadau'n amrywio o HIT Syrcas, i hyblygrwydd gweithredol a hyd yn oed jyglo! Gellir gweld eu rhaglen, sy'n cael ei diweddarau bob wythnos [ar-lein](#).

Y gair ysgrifenedig

Fel ffurfiau eraill ar gelfyddyd, mae'n hysbys bod y [gair ysgrifenedig](#) yn creu llawer o fanteision i iechyd corfforol a meddyliol. Ceir tystiolaeth i awgrymu bod y math hwn o gelfyddyd yn gysylltiedig â lleddfu iselder, gwella'r cof, lleihau poen, creu ymdeimlad o gymuned, a lleihau'r ymdeimlad o unigedd a thristwch mewn cyflyrau cronig. Dangoswyd bod ysgrifennu cerddi, straeon byrion, [dyddiaduron](#) neu hyd yn oed lythyrau (a anfonwyd ai peidio) yn helpu i fynegi problemau a phryderon, olrhain a chadw mewn cysylltiad â sut rydych yn teimlo dros amser, cynorthwyo fel dull o ymdopi neu iacháu ac arwain at fuddiannau hirdymor ar gyfer anhwylder straen wedi trawma ([PTSD](#)).

Ti yw fy arwr, sut y gall plant frwydo yn erbyn COVID-19

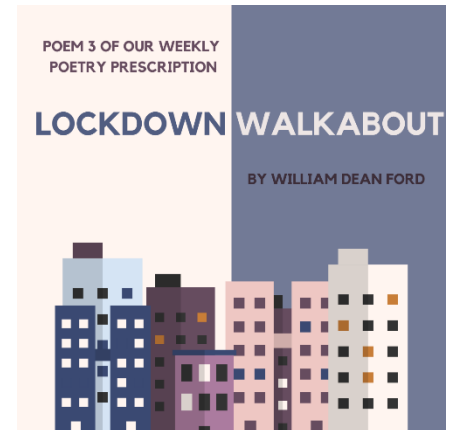
Mae llyfr stori wedi cael ei ryddhau i [helpu plant a phobl ifanc](#) 6-11 oed yng Nghymru sy'n ymdopi ag effeithiau COVID-19. Mae wedi'i gynhyrchu gan gydweithrediad o fwy na 50 o sefydliadau. Mae hyn yn cynnwys sefydliadau fel Sefydliad Iechyd y Byd ac Achub y Plant. Mae "My Hero is You, How kids can fight COVID-19!" yn esbonio sut y gall plant amddiffyn eu hunain, eu teuluoedd a'u ffrindiau rhag COVID-19 a sut i reoli emosiynau anodd wrth wynebu realiti newydd sy'n newid yn gyflym. Mae'r llyfr hwn yn brosiect gan [Grŵp Cyfeirio ar Iechyd Meddwl a Chymorth Seicogymdeithasol mewn Lleoliadau Brys y Pwyllogor Sefydlog Rhyngasiantaethol](#), sef cydweithrediad unigryw o asiantaethau'r Cenhedloedd Unedig, sefydliadau anllywodraethol cenedlaethol a rhyngwladol ac asiantaethau rhyngwladol sy'n darparu cymorth iechyd meddwl a seicogymdeithasol mewn lleoliadau brys. I greu'r stori, gwnaeth mwy na 1700 o aelodau cymunedol a oedd yn cynnwys rhieni, plant, athrawon a'r rhai sy'n gofalu rannu sut y maent yn ymdopi ag effeithiau'r pandemig. Disgwylir i'r stori gael ei chyfieithu i dros 30 o ieithoedd.



William Dean Ford

Mae William Dean Ford yn fardd a pherfformiwr geiriau llafar a thrwy gydweithio â Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, mae'n darparu ['Presgripsiwn Barddoniaeth' wythnosol](#) i'r Bwrdd Iechyd a'r gymuned, mewn ymateb i'r ansicrwydd yr ydym oll yn ei wynebu oherwydd COVID-19.

Mae cerddi William yn real, yn galonogol a gellir uniaethu â nhw. Ers eu dechrau yng nghanol mis Mawrth 2020, maent wedi dod yn ychwanegiad wythnosol gwych i'r rhaglen ac maent wedi cael llawer o sylwadau a chanmoliaeth gan y gymuned dros lwyfannau cyfryngau cymdeithasol a gwefan.



Gofalwr yn Wrecsam a'r gerdd COVID-19

Yn ôl yr ymarferydd gofal, Michelle Williams, sy'n gweithio yng Nghartref Gofal Hillbury Pendine Park yn Wrecsam, rhoddodd ei theimladau ar ffurf barddoniaeth am ei bod yn cael trafferth ymdopi. Roedd yn ofni sut y byddai'r feirws yn effeithio ar y preswylwyr y mae'n gofalu amdanynt ac roedd am ddathlu'r tîm y mae'n gweithio gydag ef sy'n cynnwys un o'i tair merch. Y teitl yw ['COVID-19, cerdd y Gofalwyr'](#), ac mae'r darn hwn yn tynnu sylw at benderfyniad ei tîm i "atal y feirws" drwy gadw pellter cymdeithasol, golchi dwylo a gwisgo masgiau. Gellir darllen y gerdd isod:

The alarm goes off I raise my head
 Thinking of the day ahead
 How things have changed in many ways
 Bringing sleepless nights and worrying days

But my role as a carer remains the same
 Keeping my residents safe is my main aim
 Lockdown is on, family they miss
 I reassure them... I can do this!

Social distancing and masks I wear
 Regular hand washing this shows I care
 I strive to keep this virus away
 With my amazing team, we can keep it at bay

Regular bulletins from our boss
 Without these we would be at a loss
 Important guidance on what we should do
 And a little humour thrown in there too

COVID-19 you plan to be mean
 But the staff at Pendine... we're a great team
 You're taking lives more and more
 But I'll do my best! You won't get through our door!!!

Cefnogi'r rhai sy'n cefnogi ni

Yn ystod y cyfnod rhyfedd hwn, mae cymunedau yn gyffredinol yn dibynnu ar y rhai yn y rheng flaen a gweithwyr allweddol i ddarparu'r gwasanaethau hanfodol sydd eu hangen i ddilyn cyngor ar gadw pellter cymdeithasol a hunanynysu. Mae gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol, athrawon, gweithwyr manwerthu a llawer mwy o weithwyr allweddol yn gweithio'n ddiflino i sicrhau y gallwn aros yn ddiogel. Mae'r gymuned gelf hefyd wedi dangos gwerth gwirioneddol i gymunedau, gan ddarparu adloniant, symud, a chyswllt cymdeithasol diogel i'r rhai sydd ei angen fwyaf. Mae'r mentrau a amlygwyd yn y papur briffio hwn yn rhai enghreifftiau yn unig o sut y mae artistiaid yn mynegi mor ddiolchgar y maent i'r holl bobl rydym yn dibynnu arnynt.

Cymorth i artistiaid

Mae sefydliadau eraill wedi sefydlu cronfeydd i gynorthwyo artistiaid a sefydliadau lleol. Er enghraifft, lansiodd Cyngor Celfyddydau Cymru eu [Cronfa Gwytnwch](#) gyda'r nod o gynorthwyo sefydliadau ac ymarferwyr llawrydd sy'n cael trafferth yn sgil argyfwng COVID-19. Ynghyd â Llywodraeth Cymru maent wedi ailddyrannu arian o'r cyllidebau presennol i greu cronfa ymateb frys gwerth £7.0 miliwn. Eu prif flaenoriaeth yw helpu artistiaid a sefydliadau diwylliannol i oroesi'r argyfwng hwn a dod o hyd i ffyrdd o ddod yn ôl ar eu traed. Gellir gweld y terfynau amser ar gyfer ceisiadau ar eu gwefan drwy gydol mis Ebrill a mis Mai.

Cymorth i ysgolion

Yn ogystal, mae Cyngor Celfyddydau Cymru a Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi'n ddiweddar eu bod am ymestyn [Dysgu creadigol drwy'r celfyddydau – cynllun gweithredu ar gyfer Cymru](#) am ddwy flynedd arall. Wrth i ysgolion weithio'n ddiwyd i addasu i ffyrdd newydd o ryngweithio â'u dysgwyr mewn ymateb i COVID-19, mae Cyngor Celfyddydau Cymru yn parhau i drafod sut y gallant gynorthwyo ysgolion i wireddu parhad dysgu a rhoi'r celfyddydau a chreadigrwyd wrth wraidd addysg. Eu nod yw darparu offer dysgu ar-lein creadigol, deniadol sy'n canolbwyntio ar y celfyddydau i gynorthwyo athrawon a disgyblion yn yr ysgol a gartref.

Bydd eu gwaith yn cynnwys comisiynu artistiaid o amrywiaeth o ddisgyblaethau celfyddydol i gyflwyno dosbarthiadau meistr a gweithdai ar-lein a pharhau i arwain profiadau dysgu creadigol. Bydd timau hefyd yn darparu gweithdai dysgu creadigol a seminarau ar-lein a byddwn yn parhau i weld y sector celfyddydau yn cefnogi ysgolion wrth iddynt ddatblygu dulliau creadigol o addysgu a dysgu.

Bydd y Cynllun Ysgolion Creadigol Arweiniol ar ei newydd wedd yn cynorthwyo ysgolion ac athrawon i ddatblygu dulliau creadigol o ddysgu. Bydd y cynnig newydd yn rhoi cyfle i athrawon a disgyblion archwilio sgiliau a dulliau creadigol i bob maes dysgu drwy ddefnyddio sgiliau a gwybodaeth Gweithwyr Creadigol Proffesiynol presennol. Yn ogystal â hyn, bydd sesiynau dysgu proffesiynol ar-lein i gynorthwyo athrawon i gynllunio ar gyfer y dyfodol agos a Chwricwlwm Cymru 2022.

Sut y gall Conffederasiwn GIG Cymru eich helpu?

Conffederasiwn GIG Cymru yw'r unig gorff aelodaeth cenedlaethol sy'n cynrychioli'r holl sefydliadau sy'n ffurfio'r GIG yng Nghymru: y saith Bwrdd Iechyd Lleol, tair Ymddiriedolaeth y GIG ac Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC).

Ym mis Medi 2017, llofnododd Conffederasiwn GIG Cymru Femorandwm Cyd-ddealltwriaeth gyda Chyngor Celfyddydau Cymru. Nod y Memorandwm Cyd-ddealltwriaeth, drwy bapurau briffio fel hwn, yw codi ymwybyddiaeth o'r manteision y gall y celfyddydau eu cynnig i iechyd a llesiant.

Gallwch ymweld â'n gwefan yn www.welshconfed.org neu ein dilyn ar Twitter  [@WelshConfed](https://twitter.com/WelshConfed)

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am y papur briffio hwn, cysylltwch â Nesta Lloyd-Jones, Nesta.Lloyd-Jones@welshconfed.org