

Astudiaethau achos lles o leoliadau ac arddangosfeydd Cyngor Celfyddydau Cymru

Ebrill 2014

Ebrill 2014

Dafydd Thomas
Cyfarwyddwr Gweithredol
Lles Cymru Wellbeing Wales

ff 07894 917 533
e dafydd.thomas@wellbeingwales.org



Diben y ddogfen

Diben y ddogfen hon yw

- Disgrifio sut y gellid ystyried digwyddiadau a ariennir gan Gyngor Celfyddydau Cymru'n gynhyrchwyr lles lleol yn eu cymunedau.
- Darparu astudiaethau achos ynghylch sut mae lleoliadau ac ystafelloedd arddangos Cyngor Celfyddydau Cymru'n cyfrannu at les unigol a chymunedol.

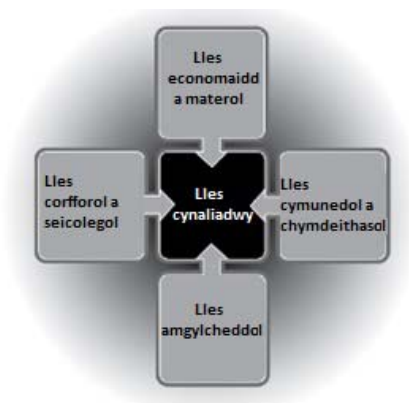
Noder: amcan y ddogfen hon yw darparu copi ar gyfer y ddogfen dadleuaeth. Nid oes cyflwyniad, rhagair nac esboniad manwl o les wedi cael eu cynnwys yma, gan nad yw cywair y ddogfen wedi cael ei sefydlu.

Beth yw lles?

Mae Lles Cymru'n defnyddio'r model lles cynaliadwy fel fframwaith ar gyfer dysgu, trafod, datblygu polisiau a gwerthuso yng nghyd-destun lles. Mae wedi'i seilio ar bedair elfen (gweler ffigur 1):

1. Lles corfforol a seicolegol
2. Lles economaidd a materol
3. Lles cymunedol a chymdeithasol a
4. Lles amgylcheddol.

Bydd gweddill y ddogfen hon yn ymdrin â phob pennawd yn ei dro.



Ffigur 1: Model Lles Cynaliadwy

LLES AMGYLCHEDDOL

Mae arnom ni i gyd gyfrifoldeb i warchod a gwella ein hamgylchedd lleol a byd-eang. Yn ôl ein Polisi Amgylcheddol, mae Cyngor Celfyddydau Cymru, fel sefydliadau eraill yn y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol, yn ymroddedig i "reoli effaith amgylcheddol ei weithgareddau."

Mae'r adran ganlynol yn darparu cyfres o astudiaethau achos sy'n nodi manylion yr hyn mae rhai o'r digwyddiadau, cyflwynwyr a lleoliadau'n ei wneud i wella lles amgylcheddol Cymru.

Lleihau Effaith Amgylcheddol

Saif Venue Cymru ar gilgant hir promenâd Llandudno, sy'n swatio rhwng arfordir hardd Gogledd Cymru ac ysblander Parc Cenedlaethol Eryri. Mae'r ffaith ei bod yn agos i'r trysorau amgylcheddol amlwg hyn wedi ysgogi'r fîm yn Venue Cymru i wneud popeth a all i warchod yr amgylchedd lleol a byd-eang.

Fel y dywed Sarah Ecob, Rheolwr Cyffredinol Venue Cymru, "Rydyn ni'n herio pobl i newid eu harferion er mwyn gwarchod yr amgylchedd. Mae ein Tîm Gwella Busnes mewnol wedi bod yn cydweithio gyda phob rhan a lefel yn y sefydliad i wella ein perfformiad amgylcheddol ninnau."

Mae'r camau ymarferol mae'r Tîm wedi'u cymryd yn cynnwys:

- Labeli clir ar finiau yn y lleoliad boed ar gyfer gwastraff cyffredinol neu ddeunyddiau i'w hailgylchu;
- gweithio ar ffyrdd i leihau maint y gwastraff mae Venue Cymru'n ei gynhyrchu;
- sicrhau bod modd ailgylchu'r holl gwpanau yn y lleoliad
- darparu raciau beiciau hawdd eu cyrraedd i'r staff a'r cyhoedd fel ei gilydd eu defnyddio
- cynnwys logos yn holl gyhoeddiadau Venue Cymru sy'n dangos yn glir ein bod yn croesawu beicwyr a cherddwyr i'n canolfan;
- darparu pecyn 'Sut i redeg digwyddiad cynaliadwy' i staff a sefydliadau sy'n llogi'r lleoliad.

Aeth Sarah ymlaen i ddweud "Er enghraifft, mae llawer o waith wedi cael ei wneud i sicrhau bod Venue Cymru'n defnyddio llai o ynni. Mae hyn yn cynnwys gosod goleuadau LED yn lle goleuadau hŷn a gwella'r system oleuadau fel nad ydyn ni'n defnyddio ond y goleuadau yr ydyn ni wir eu hangen."

Mae Canolfan Mileniwm Cymru'n lleoliad enghreifftiol sydd wedi gwneud llawer iawn i leihau ei heffaith amgylcheddol. Yn 2012 enillodd y Ganolfan wobwr Sefydliad Rheoli Cyfleusterau Prydain, gwobr a chwenychir yn fawr, am Gynaliadwyedd yn erbyn cystadleuaeth frwd gan gwmnïau blaenllaw'r FTSE 100.

Mae'r arbedion ynni mewn un flwyddyn yn unig yn gyfwerth â dau draean o gyllideb flynyddol y fîm Dysgu Creadigol. Mae'r Ganolfan yn chwilio'n ddi-baid am ffyrdd i fod yn fwy effeithlon, gan gwtogi ar gostau i alluogi mwy o waith gyda phlant a phobl ifanc yn enwedig mewn cymunedau difreintiedig, ym milltir sgwâr y Ganolfan ac yng Nghymoedd y De yn benodol.

Er enghraifft, bu modd i'r Ganolfan gyflwyno dadl i osod bylbiau golau ynni isel yn lle'r holl fylbiau halogen 50 wat ledled y lleoliad. Roedd yr arbedion yn sgil hyn yn unig yn gyfwerth â chost mynd â chôr Only Kids Aloud i Rwsia.

Mae'r Ganolfan yn cyflawni amrywiaeth fawr o weithgareddau er mwyn lleihau ei heffaith amgylcheddol, gan gynnwys gweithredu cynllun teithio sy'n annog y staff i ddefnyddio mathau mwy cynaliadwy o drafnidiaeth i ddod i'r gwaith. Buddsoddwyd mewn mwy o siediau beiciau, hyfforddiant a chyhoedduswyd i annog y staff i newid eu hymddygiad o ran teithio.

Gan ddefnyddio'r wefan, mae'r Ganolfan hefyd yn annog y cyhoedd i ddefnyddio mathau cynaliadwy o drafnidiaeth megis rhannu ceir a thrafnidiaeth gyhoeddus. Yn 2012/13, daeth 400,000 o bobl mewn coetsis i'r Ganolfan i wylïo ein perfformiadau, sef 16% o'n holl gynulleidfa.

Lleihau allyriadau nwyon tŷ gwydr

Yn ôl Strategaeth Cymru ar y Newid yn yr Hinsawdd o eiddo Llywodraeth Cymruⁱⁱ, mae gan bob sector ran i'w chwarae yn y gwaith o leihau effeithiau'r newid yn yr hinsawdd. Mae Theatr Hafren yn chwarae ei rhan trwy helpu ei chynulleidfa i gyrraedd y theatr gan ddefnyddio cynllun Galw'r Gyrwr ac felly lleihau effeithiau amgylcheddol teithio mewn ceir.

Meddai Sara Clutton o Theatr Hafren, "Mae'r pellter rhwng gwasanaethau fel ein hun ni a'r manau lle mae pobl yn byw yn gallu achosi i bobl beidio â dod. Mae Galw'r Gyrwr yn darparu gwasanaeth bws mini, lle caiff teithwyr eu codi a'u gollwng, i'r gymuned leol yng nghefn gwlad Powys. Rydyn ni'n rhoi gwybod iddyn nhw faint o bobl

sydd angen lifft, o le, i le ac erbyn pryd. Rydyn ni hyd yn oed yn darparu tocyn i'r gyrrwyr bws gwirfoddol. Felly mae pawb ar ei ennill."

Gwarchod y strydun artistig

Cafodd Oriol Myrddin ei hagor yn ffurfiol ar ei gwedd bresennol yn 1991. Cyn hynny, roedd yr adeilad yn gartref i Ysgol Gelf Caerfyrddin, a agorwyd yn wreiddiol yn 1892. Fel y dywedodd un defnyddiwr rheolaidd "Mae adeilad Oriol Myrddin yn rhan o hanes y celfyddydau'n lleol. Mae'n adeilad amlwg yn y gymuned."

Mae yna storïau tebyg o bob cwr o Gymru. Mae Canolfan Ucheldre yn lleiandy sydd wedi cael ei adnewyddu, ac roedd Canolfan Celfyddydau Pontardawe yn Neuadd Gyhoeddus ac Institiwt yn wreiddiol, a agorwyd yn 1908. Fe'i hagorwyd yn ffurfiol fel canolfan celfyddydau yn 1996, ond mae wedi llwyddo i helpu i gadw cymeriad yr ardal trwy sicrhau bod yr hen adeilad yn aros yn agored ac yn brysur. Mae hyd yn oed wedi llwyddo i gadw ysbryd y dywedir ei fod yn cerdded yr adeilad. Mae'r cyhoedd a'r staff wedi cael profiadau rhyfedd yno, gan gynnwys clywed y piano'n canu ar ei ben ei hun a gweld pethau annaearol yn y nos.

Trydydd Lleuedd

Mewn arolwg diweddarⁱⁱⁱ ar effaith lleoliadau celfyddydol ac ystafelloedd arddangos ar les cymunedol, dywedodd un aelod o grŵp ffocws fod ei Ganolfan yn "darparu canolbwynt i'r gymuned. Mae'n fwy na chanolfan gymunedol. Mae'n adnabyddus iawn."

Cafodd y teimlad hwn ei ategu gan 68% o'r rhai a ymatebodd i arolwg a anfonwyd at ddefnyddwyr lleoliadau celfyddydol ac ystafelloedd arddangos ar draws Cymru, oedd yn teimlo bod y canolfannau hyn yn eu helpu i deimlo'n rhan o'u cymuned. Roedd 66% arall o'r ymatebwyr yn cytuno bod eu lleoliad celfyddydol lleol yn adlewyrchu diddordebau'r gymuned leol.

Mae Ray Oldenburg^{iv} yn diffinio'r trydydd lle fel yr amgylchiadau cymdeithasol ar wahân i'r cartref a'r gweithle sy'n angorau i fywyd y gymuned ac sy'n hwyluso a meithrin rhyngweithio ehangach a mwy creadigol.

Mae'r Comisiwn ar Les a Pholisi^v yn gwneud pwynt tebyg. Dywed fod mannau sy'n creu cyfleoedd i bobl fyw a bod a chwrdd, boed parc, porth neu swyddfa'r post, yn darparu'r pridd i hadau cyfeillgarwch a chysylltiad dyfu, ac yn gallu gwella lles cymunedol yn y pen draw.

Cysylltu â'r amgylchedd

Mae Vetch Veg yn ardd lysiau gymunedol a grëwyd ar y cyd gan breswylwyr ardal Sandfields yn Abertawe a'r artist Owen Griffiths. Gyda'i gilydd maent wedi creu paradwys drefol lewyrchus yng nghanol y ddinas. Roedd *Gŵyl Syniadau Sandfields* yn benwythnos o gelf, coginio, perfformio, cerddoriaeth a gweithgareddau a roddodd gelf wrth ei gwraidd trwy wahodd artistiaid, meddylwyr, curaduron, gweithredwyr, sy'n meddwl ac yn gweithio mewn ffyrdd tebyg, i ddod i gymryd rhan yn y sgwrs am y prosiect hwn.

Yn ystod yr *Ŵyl Syniadau*, helpodd gweithwyr o Oriel Gelf Glynn Vivian y preswylwyr i lunio, adeiladu, peintio ac yn y diwedd chwarae gyda stondin taro coconyts. Hefyd buont wrthi'n plannu coed afalau gyda phlant a theuluoedd. Roedd yr *ŵyl* yn gyfle i'r cyhoedd wneud ardal Sandfields yn fwy cynaliadwy yn ogystal â gwella iechyd a lles trwy weithgareddau awyr agored i greu cymunedau cryfach a mwy cefnogol.

Mynychu lleoliadau, cymryd rhan mewn celfyddydau

Mewn arolwg diweddar^{vi} ar effaith lleoliadau celfyddydol ac ystafelloedd arddangos ar les cymunedol, roedd yn glir bod y rhan fwyaf o'r bobl oedd yn ymweld â'r canolfannau yno i weld perfformiad neu arddangosfa. Neu fel y dywedodd un ymatebydd, "Dyna'r rheswm dwi yma." Yn yr arolwg penodol hwn, roedd 41% ohonynt yn defnyddio'r lleoliadau o leiaf unwaith y mis, a dywedodd 75% o'r holl ymatebwyr eu bod yn gweld perfformiad neu arddangosfa yn y pen draw bob tro maent yn ymweld â'r lleoliad.

LLES CORFFOROL A SEICOLEGOL

Mae dogfen Llywodraeth Cymru, Ein Dyfodol Iach, yn nodi'r sylfaen i uchelgeisiau'r llywodraeth ym maes iechyd y cyhoedd. Mae'n cynnwys camau gweithredu i hybu iechyd a lles ar hyd yr oes ac yn canolbwyntio ar atal a chamau ymyrryd cynnar. I roi hyn yn ei gyddestun, amcangyfrifir mai £7.2 biliwn y flwyddyn^{vii} yw cost problemau iechyd meddwl yn unig yng Nghymru.

Mae tystiolaeth sy'n dangos bod cymryd rhan yn y celfyddydau ac ymwneud â hwy'n helpu i hybu iechyd da i unigolion. Dywedodd adroddiad diweddar gan Gymdeithas Frenhinol Iechyd y Cyhoedd fod mynediad at ac ymwneud â gweithgarwch creadigol a'r celfyddydau o bob math yn elfen bwysig yn iechyd a lles cyffredinol y gymdeithas ac i unigolion ynnddi^{viii}. Bydd yr adran hon yn ymdrin ag astudiaethau

achos sy'n gwneud cyfraniadau sylweddol at uchelgeisiau strategol Llywodraeth Cymru.

Hwb i iechyd

Mewn arolwg diweddar^{ix} ar effaith lleoliadau celfyddydol ac ystafelloedd arddangos ar les cymunedol, roedd bron pob grŵp ffocws yn sôn am y buddion o ran iechyd yr oeddent yn eu teimlo o ymweld â lleoliad celfyddydol neu arddangosfa. Mae'r sylwadau'n amrywio o, "Ces i gyfnod o afiechyd corfforol, roeddwn i bob amser yn teimlo y gallwn i ddod yma. Fe wnaethon nhw edrych ar f'ôl i;" i "[dyw e] ddim byd i wneud â'r gelfyddyd yn uniongyrchol, bod [ymweliad yma] yn gyfle i fyfyrion – rhywbeth mae pobl yn dyheu amdano'n fawr iawn."

Cytunodd 64% o'r bobl a atebodd holiadur cenedlaethol fod ymweliad â chanolfan celfyddydau'n hwb pwysig i'w hiechyd. Caiff y teimlad hwn ei ategu gan eiriau fel 'hapus', 'wedi fy nyrchafu', 'wedi f'ysbrydoli', 'wedi f'ysgogi' a 'bodlon' a ddefnyddiwyd gan gyfanswm o 370 o'r ymatebwyr i gyd yn yr ymarfer, neu 46% o'r holl ymatebwyr.

Ymarfer o fath gwahanol

Mae Canolfan Ucheldre yn cynnal nifer o gyrsiau drwy gydol y flwyddyn sy'n agored i unrhyw un sydd eisiau cymryd rhan. Dywedodd un a gymerodd ran mewn cwrs model byw fod y cyfle wedi ei helpu i "ymarfer yr holl gyhyrau yr hoffech eu crybwyll. Rhai sy'n bodoli mewn gwirionedd a rhai sy'n bodoli yn fy meddwl. Mae'n helpu fy nychymyg, fy nghof, fy sylw, fy ngallu i ganolbwyntio, mae'r holl sgiliau gwybyddol hynny'n bwysig iawn eu cadw i fynd neu mae 'na berygl i chi ddechrau colli pethau os nad ydych chi'n eu defnyddio." Roedd y profiad o wneud rhywbeth gyda'i gilydd, o gael eu gwrthio ac o gyflawni rhywbeth yn gadarnhaol iawn. Fel y dywedodd un arall a gymerodd ran, "Mae'n ddwys iawn. Rydych chi'n anghofio popeth arall – unrhyw broblemau sydd gennych chi. Rydych chi'n canolbwyntio. Rydych chi wedi ymlâdd ar ôl ichi orffen, mae'n lludded meddyliol, ond mae'n deimlad braf iawn. Dwi'n gwybod y bydda i'n gadael wedi cael modd i fyw."

Roedd Peter Doran, Cyfarwyddwr Artistig Theatr y Torch, yn teimlo bod y profiad o fynd i'r theatr yn helpu pobl i weld y celfyddydau mewn pethau eraill, "gan ei fod yn digwydd dros y lle i gyd." Mynegwyd hyn mewn ffordd ychydig yn wahanol gan ymwelydd ag Oriel Myrddin yng Nghaerfyrddin, "Yn nhermau gweithgarwch corfforol, mae'r gweithgarwch yn helpu pobl i fod yn iachach. Ond mewn gwirionedd yr adferiad sy'n helpu'r corff. Mae'r oriel hon yn helpu i gynorthwyo

adferiad hollbwysig y corff. Mae hyn [ymweld â'r oriel hon] yn fodd i wir werthfawrogi'r olygfa."

Helpu'r henoed

Mae Oriol Gelf Glynn Vivian yn rhedeg dosbarth prynhawn rheolaidd i bobl hŷn na 55 oed. Mae'r grŵp yn gweithredu ers mis Mawrth 2009 gyda chyllid gan engage Cymru ac yn denu 20 i 25 o gyfranogwyr yn rheolaidd. Mae'r dosbarth wedi'i gynllunio i ysbrydoli oedolion gydag amrywiaeth fawr o ddi-ddordebau arbenigol. Mae'n cynnig cyfle i'n cynulleidfaoedd mewn oed ddarganfod eu hochr greadigol trwy ddsbarthiadau sy'n canolbwyntio ar y casgliad, arddangosfeydd teithiol ac ymchwilio i amrywiaeth o gyfryngau trwy ymweld â'r Oriol yn rheolaidd. Darperir lluniaeth ac mae aelodau o'r grŵp yn dod â chacennau'n rheolaidd, a chynigir cyfle i edrych ar rai o'r gweithiau celf a'u trafod, ac i gwrdd â phobl newydd. Mae'r digwyddiadau hyn wedi'u hanelu at unigolion; felly nid oes angen ichi ddod mewn grŵp. Yn bwysicaf oll, nid oes angen ichi fod yn 'arbenigwr ar gelf' gan eu bod yn addas i'r rheiny y mae mynd i oriel a chelf fodern, gyfoes neu hyd yn oed celf yn gyffredinol, yn newydd iddynt.

Mae prosiect tebyg yng Nghanolfan Ucheldre wedi gwneud gwahaniaeth sylweddol i fywydau'r cyfranogwyr. Fel y dywedodd un defnyddiwr rheolaidd "Os ydych chi'n sôn am bobl hŷn neu bobl wedi ymddeol, dwi yn fy chwedegau rwan, pobl sydd wedi ymddeol ac yn arbennig os ydyn nhw'n weddwon, maen nhw'n mynd i fod yn anhapus os nad ydyn nhw'n gwneud unrhyw beth creadigol, wedi diflasu ac yn anhapus, yn unig ac yn rhwystredig ac yn dueddol o fynd i iselder, i ddod allan i fan hyn a chael bore bywiog, paned o goffi ... mae'n hunanfaldodus mewn ffordd, rydych chi'n gadael eich holl emosiynau allan, gallwch beintio beth bynnag hoffech chi, gallwch esgus mai Picasso ydych chi neu beth bynnag."

Mae gan un o ddefnyddwyr rheolaidd Canolfan Mileniwm Cymru farn arall ar y ffordd y gall canolfannau'r celfyddydau ac orielau helpu ei chyfoedion. Mae hi'n trefnu ymweliadau gan grwpiau ac unigolion o'i chymuned yn rheolaidd. Meddai "Mae'n gysur i [eu teuluoedd neu eu gofalwyr] bod eu mam yn gwneud rhywbeth yn annibynnol – cael pryd o fwyd, dod yma, mynd i'r perfformiad, ac yna mynd adref yn hapus." Unwaith eto, yn ôl yng Nghanolfan Ucheldre, dywedodd un o'r cefnogwyr, "Mae fy mam ... yma drwy'r amser. Alla i ddim ei chadw hi allan. Mae'n gwisgo ei dillad gorau ac mae'n wych iddi. Mae hi'n 82, wyddoch chi, ac mae'n hyfryd."

Codi dyheadau

Cymerodd Ysgol Hawthorne ym Mhontypridd ran mewn prosiect dawns mawr gyda Chanolfan Mileniwm Cymru fel rhan o'i rhaglen Dysgu Creadigol uchelgeisiol gyda chwmni'r coreograffydd Mathew Bourne, Re-Bourne. Daeth y prosiect i uchafbwynt gyda pherfformiad agoriadol cyn sioe Sleeping Beauty, y gwerthwyd pob tocyn iddi, yn Theatr Donald Gordon, a daeth 200 o'r ysgol ac aelodau o'u teuluoedd i'w weld.

"Roedd gennyn ni un disgybl oedd â gorbryder difrifol, bron ffobia o'r ysgol. Datblygodd hi hyder mor wych drwy gydol y prosiect cyfan, nawr mae hi'n canolbwyntio ar bresenoldeb ac mae'n cyrraedd presenoldeb bron iawn 100% drwy'r amser nawr. Daeth llawer o'r disgyblion ymlaen o naid i naid o le roedden nhw ar ddechrau'r flwyddyn, cyn i'r prosiect ddechrau. Hyd yn oed nawr, misoedd wedyn, rydych chi'n dal i weld yr effaith gadarnhaol mae wedi'i chael ar ymddygiad a lles emosiynol. Mae wedi cyflawni gwyrthiau nid yn unig i'r 27 disgybl a gymerodd ran yn y prosiect terfynol, ond i'r ysgol gyfan. Roedd yn ysbrydoliaeth anhygoel i bawb – y staff, y pennaeth, oherwydd fe'n newidiodd ni fel ysgol." Kelly Phillips, Athrawes, Astudiaethau Drama a Theatr, Ysgol Hawthorn, Pontypridd

Dyma oedd gan riant arall i'w ddweud am raglen Theatr Glan yr Afon i bobl ifanc. "Mae fy mab yn ddyslecsig a dyw e erioed wedi cael rhan mewn drama neu gyngerdd ysgol. Mae'r dosbarth theatr ieuencid yng Nghanolfan Glan yr Afon wedi meithrin ei hyder a'i hunan-dyb gymaint. Mae'r tiwtor mor amyneddgar ac yn rhannu popeth yn ddarnau bach er mwyn iddo ei ddilyn."

Hybu gweithgarwch corfforol

Mae gan Theatr Glan yr Afon grŵp dawns i oedolion hŷn, a sefydlwyd yn y dechrau er mwynhad personol yn hytrach nag er perfformio. Dair neu bedair blynedd wedyn roedd y grŵp ar y llwyfan. Meddai Nic Young, Cyfarwyddwr Theatr Glan yr Afon, "Yn rhyfedd ddigon, dyw'r grŵp hwn ddim yn dod i berfformiadau eraill, os nad yw'r tiwtor yn pwysu arnyn nhw i ddod ac maen nhw'n cael tocynnau am ddim!"

Mae dosbarthiadau dawns 'Lads and their Dads' wedi bod yn boblogaidd iawn yn Theatr y Torch. Fel arfer mae'r grŵp hwn yn un anodd iawn i'w ddenu at y math hwn o weithgarwch, ac mae staff yn y Theatr wedi cael siom o'r ochr orau i weld ei fod mor boblogaidd.

Mae Venue Cymru'n dibynnu'n helaeth iawn ar fwy na 100 o wirfoddolwyr sy'n stiwardio i'r theatr yn ystod digwyddiadau a pherfformiadau. Yn ogystal â stiwardio, mae'r grŵp hwn o bobl wedi dechrau grŵp cerdded i gyfarfod yn rheolaidd, treulio amser gyda'i gilydd a chael ymarfer corff rheolaidd.

Fel y dywedodd un o'r cerddwyr, "Daeth 24 o'r stiwardiaid gwirfoddol at ei gilydd a meddwl yr hofffen ni fynd i gerdded. Roedd yn rhywbeth roedden ni eisiau ei wneud ac mae'n hwyl garw. Dwi hefyd yn gyfrifol am y rota gwirfoddolwyr, sy'n gythraul o job, ond mae'n cadw f'ymennydd i weithio. Mae'r teithiau cerdded gyda'r grŵp yn wahanol, rhywbeth arall inni ei wneud gyda'n gilydd."

Canolfannau sy'n egnioli

Mae'r Athro Neil Frude^{xxvi} yn sôn am *Interventions that Energize*. Ynndo mae'n dweud, "Mae yna fformiwla draddodiadol syml ar gyfer hapusrwydd sydd, er nad yw'n deillio o seicoleg gadarnhaol, yn sicr yn gyson ag ymchwil yn y maes. Mae'r fformiwla'n dweud, er mwyn bod yn hapus, bod angen i berson gael a) rhywbeth i'w wneud, b) rhywbeth i'w garu, ac c) rhywbeth i edrych ymlaen ato".

Mewn arolwg^x ar effaith lleoliadau celfyddydol ac ystafelloedd arddangos ar les cymunedol, dywedodd 75% o'r holl ymatebwyr eu bod yn gweld perfformiad neu arddangosfa yn y pen draw bob tro maent yn ymweld â'r lleoliad. Ymddengys fod y lleoliadau'n darparu b) rhywbeth i'w garu, ac c) rhywbeth i edrych ymlaen ato, sy'n achosi i'r ymwelwyr deimlo'n iachach ac yn hapusach o ganlyniad (gweler y nodiadau cynharach).

Cynhyrchwyr lles

Mae defnyddwyr Oriol Myrddin yn disgrifio'r oriel fel math o noddfa i'w helpu i ymdopi â phwysau'r bywyd modern. "Mae pawb ar frys, does dim amser ganddyn nhw i'w gilydd. Mae 'na straen. Yna gallwch chi ddod i fan hyn a chael sgysiau mwy myfyriol." Maent yn teimlo bod yr oriel yn darparu "lle sy'n ddiogel a gall [pobl] fod yn nhw eu hunain." Mae'n teimlo bod gan y lleoliad ryw werth cynhenid ei hun nad yw ond yn gallu helpu i wella eu lles.

Mewn arolwg diweddar^{xi} ar effaith lleoliadau celfyddydol ac ystafelloedd arddangos ar les cymunedol, gofynnwyd i'r ymatebwyr nifer o gwestiynau o'r Arolwg Cymdeithasol Ewropeaidd^{xii} ar sail trafodaethau gyda'r grwpiau ffocws.

Sgoriodd bron pob un o'r ymatebwyr i'r cwestiynau a ddefnyddir yn yr Arolwg Cymdeithasol Ewropeaidd ar faterion ymddiriedaeth a pherthyn; bywiogrwydd; perthnasoedd cefnogol a boddhad gyda bywyd – yn uwch na'r gwerth cymedrig ym mhob achos. Er nad oedd y sampl yn ddigon mawr nac amrywiol i ddangos cysylltiad achosol – mae'r arsylw bod defnyddwyr canolfannau a lleoliadau celfyddydol yn sgorio'n well ar y materion hyn yn cyfiawnhau rhagor o waith ymchwilio ac yn ategu'r hyn a ddywedodd defnyddwyr yn y grwpiau ffocws.

Brwydro yn erbyn unigedd

Yn ôl y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol^{xiii}, "mae unigrwydd... yn gysylltiedig â nifer o ganlyniadau iechyd negyddol gan gynnwys marwoldeb, morbidrwydd, iselder a hunanladdiad yn ogystal â defnydd o'r gwasanaethau iechyd^{xiv}." Mae adroddiad y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol yn mynd ymlaen i ddweud bod astudiaeth yn 2008 gan Brifysgol Chicago wedi canfod bod unigrwydd cronig yn ffactor risg i iechyd y gellir ei gymharu â smygu, gordewdra a diffyg ymarfer corff ac yn cyfrannu at system imiwnedd ataliedig, pwysedd gwaed uchel a lefelau uwch o'r hormon straen, cortisol.

Yn ogystal â bod â grŵp cerdded, mae'r gwirfoddolwyr yn Venue Cymru hefyd wedi trefnu teithiau i Fanceinion i weld sioeau eraill ac wedi trefnu boreau coffi rheolaidd fel y gallant barhau i gadw cysylltiad â'r lleoliad a'r cyfeillion maent wedi'u gwneud dros y blynyddoedd. Nid yw'n fawr o syndod pan mae tri chwarter y bobl sy'n hŷn na 75 oed sy'n byw ar eu pen eu hunain yn dweud eu bod yn teimlo'n unig^{xv}. Dywedodd un person sy'n defnyddio Canolfan Ucheldre yn rheolaidd, "i bobl sydd wedi bod ar eu pen eu hunain ers tipyn, dod yn ôl i sefyllfa gymdeithasol ... mae'n beth enfawr, yn brofiad cadarnhaol." Roedd un person oedd yn defnyddio Oriel Myrddin yn teimlo bod "Pobl eisiau bod mewn cysylltiad. Maen nhw eisiau creu cysylltiadau gyda phobl eraill rywsut ... mae 'na awydd i fod mewn cysylltiad." Felly mae'n glir bod gan y lleoliadau ac orielau ledled Cymru ran i'w chwarae mewn gwella lles seicolegol eu defnyddwyr.

Yn Theatr Parc a'r Dâr, gweithiodd Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru ac Opera Cenedlaethol Cymru mewn partneriaeth gyda'r sefydliad celfyddydol lleol, Artis Community, i gynhyrchu'r ail gynhyrchiad i ddynodi canmlwyddiant y lleoliad. Roedd "Hedfa'r Dychymyg/Flights of Fancy" yn gynhyrchiad partneriaethol gwirioneddol, oedd hefyd yn cynnwys perfformiad gan aelodau o Brosiect Dawns Cofio, y mae ei aelodau rhwng 61 a 95 oed.

Anableddau Corfforol neu Ddysgu

Mae Canolfan Mileniwm Cymru'n un adeilad ac yn ddo 8 cwmni arall, sydd hefyd yn cyfrannu at les pobl, sef

- Hijinx Theatre^{xvi} (gan gynnwys Odyssey Theatre)
- Touch Trust^{xvii}
- Urdd Gobaith Cymru
- Opera Cenedlaethol Cymru
- Cerddorfa Genedlaethol Gymreig y BBC
- Llenyddiaeth Cymru
- Tŷ Cerdd
- Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru

Un o'r amcanion sylfaenol wrth gynnwys grŵp mor amrywiol o gwmnïau o dan yr un to oedd y byddent yn cydweithio ac y byddai'r cyfan felly'n fwy na swm y rhannau. Wrth i'r Ganolfan aeddfedu, mae'r cydweithio a'r perthnasoedd wedi aeddfedu hefyd.

Pan gafodd Naomi Perkins ei phen-blwydd yn 18, argymhellwyd ei rholi mewn cartref hen bobl. Mae ganddi barlys yr ymennydd difrifol, nid oedd ganddi unrhyw ymwybyddiaeth o'i hunan ac roedd wedi cael diagnosis o iselder clinigol. Cyflwynodd ei rhieni hi i'r Touch Trust yn 2005. Mae wedi bod yn dod i'r Ganolfan yn rheolaidd, ar gyfer ei sesiynau, sy'n defnyddio cyffyrddiad, cerddoriaeth a symudiad. Mae wedi darganfod ei llais ac erbyn hyn yn mwynhau mynd i berfformiadau theatr, ond yn arbennig opera a cherddoriaeth glasurol. Drwy'r Touch Trust a therapi cerdd mae wedi 'blodeuo' ac mae'n mwynhau canu yn ystod y perfformiadau byw yn arbennig. Mae Canolfan Mileniwm Cymru'n caniatáu i Naomi a'i rhieni ddefnyddio oriel wylio wrthsain, sy'n caniatáu iddi ganu faint a fyn, gyda chymaint o frwdfrydedd ag y mae eisiau.

"Pe bawn i'n gallu potelu hwnna (perfformiad gan gerddorion Live Music Now, Ginge a Cello Boy) byddai Naomi'n hapus am byth". Mrs Sandra Perkins, mam Naomi.

LLES ECONOMAIDD A MATEROL

- Mae economi sy'n ffynnu'n greiddiol i gymuned ddaearyddol. Pan fo pobl yn byw, gweithio, gwario eu harian a threulio eu hamser yn yr un ardal, gellir meithrin clymau cryf cyfeillgarwch a chyd-gymorth^{xviii}. Mae siopau a busnesau lleol yn helpu i ddarparu'r glud cymdeithasol sy'n cadw cymunedau ynghyd. Er enghraifft, maen nhw'n fwy tebygol o adnabod eu cwsmeriaid yn bersonol, bod â'r

hyblygrwydd i ateb gofynion unigol ac yn aml yn fannau lle gellir cyfnewid gwybodaeth am yr hyn sy'n digwydd yn yr ardal. Mae busnes annibynnol lleol yn llawer mwy tebygol na chadwyn genedlaethol o brynu nwyddau a gwasanaethau'n lleol, gan arwain at fwy o effeithiau 'lluosydd lleol' – mewn geiriau eraill, sicrhau bod arian yn cylchredeg yn yr ardal leol yn hirach^{xix}.

Yn yr adran nesaf, bydd yr astudiaethau achos yn rhoi rhai enghreifftiau o ble mae digwyddiadau, cyflwynwyr a lleoliadau a ariennir gan Gyngor Celfyddydau Cymru'n darparu'r glud cymdeithasol hwnnw, yn fannau lle mae gwybodaeth ar gael ac yn sicrhau bod arian yn cylchredeg yn yr ardal leol.

Cadw arian yn yr economi leol

Mae Canolfan Mileniwm Cymru wedi comisiynu nifer fawr o werthusiadau o'i heffaith economaidd a chymdeithasol^{xx}. Amcangyfrifodd yr Athro Calvin Jones o Ysgol Fusnes Caerdydd (*angen cyfeiriad*) fod y Ganolfan wedi cyfrannu mwy na £40 miliwn i economi Cymru yn 2008. £23 miliwn yw trosiant y Ganolfan erbyn hyn, ac amcangyfrifir bod ei chyfraniad wedi cynyddu i fwy na £50 miliwn.

Mae Canolfan Mileniwm Cymru wedi gweithio gyda Llywodraeth Cymru ar ei pholisïau prynu bwyd er mwyn sicrhau ei bod yn prynu mwy o fwyd yng Nghymru. Erbyn hyn mae mwy nag 80% o'r holl gynhwysion yn dod o Gymru; pysgod o Ynys Môn, cig oen morfa heli o Fro Gŵyr, cig carw o Fannau Brycheiniog, cig mwg o Sir Fynwy, eog o'r Mynydd Du, caws o Sir Benfro a Cheredigion ac yn y blaen.

Yn y bôn mae hyn yn golygu bod y Ganolfan yn cefnogi swyddi ledled Cymru. Er enghraifft, mae'r Ganolfan yn prynu rhyw 64,000 o dybiau o hufen iâ bob blwyddyn oddi wrth gyflenwr hufen iâ yn y Rhondda, sydd yn y bôn yn cefnogi 3 swydd. Mae'r busnes yn ei dro, oherwydd ei fod yn cyflenwi lleoliad amlwg, yn sicrhau contractau eraill.

Mae'r Ganolfan wedi rhannu ei harferion gorau yn nhermau prynu o Gymru gyda lleoliadau ac atyniadau eraill ledled Cymru, er mwyn annog mwy o fusnesau i ddefnyddio nwyddau lleol.

Mae enghreifftiau eraill, llai, yn bodoli yng Nghymru, ond maent i gyd yn cael effaith yn lleol. Pan gynhaliodd cwmni National Theatre Wales ei noson VIP ar gyfer ei gynhyrchiad o Tony and the Donkey Parade yn Theatr Parc a'r Dâr yn Nhreorci, roedd y siop sglodion leol, A Fish Called Rhondda, yn hynod o brysur yn darparu lluniaeth ar ôl y sioe.

Ar raddfa fwy, pan chwaraeodd y gantores / cyfansoddwr caneuon canu gwlad a gwerin o America, Lucinda Williams, sydd wedi ennill gwobrau Grammy Award, yn [Theatr y Colisëwm yn Aberdâr](#) ym mis Mehefin 2013 cafwyd effaith weladwy ar yr economi leol. Gwerthwyd pob tocyn i'r theatr, sydd â 600 o seddi, a daeth pobl o bob man i weld y gantores enwog yn perfformio. Croesawodd gwestai, bwytai a bariâu ledled Rhondda Cynon Taf ymwelwyr o bob cwr o'r Deyrnas Unedig. Daeth ymwelwyr o Gaerfaddon a Machynlleth, o Sir Benfro a Penzance, o Rainham a Weymouth i dreulio amser a gwario arian yn yr ardal. Ni fyddai'r chwistrelliad hollbwysig hwnnw i'r economi leol wedi digwydd heb ymdrechion pawb yn y lleoliad prysur hwn.

Ers 30 mlynedd, mae un o'r gwirfoddolwyr yn Venue Cymru wedi bod yn trefnu Gwyliau Opera Llandudno ar y cyd gydag Opera Cenedlaethol Cymru. Medd Barbara Sandbach, "Y llynedd ces i fwy na 150 o bobl yn dod i'r ardal i weld y sioeau yn Venue Cymru ac i aros yn yr ardal, y rhan fwyaf ohonyn nhw am ryw 4 noson. Maen nhw'n dod yma i dreulio amser a gwario arian o bob rhan o Ewrop ac America. Mae gen i restr bostio o fwy na 2000 o gysylltiadau, felly mae'n dipyn o waith, a dwi'n cael adborth gwych."

Ychwanegu gwerth

Mae Canolfan Mileniwm Cymru'n cael cymhorthdal refeniw o £3.7 miliwn gan Gyngor Celfyddydau Cymru. Dim ond 19% o holl incwm y Ganolfan (£23 miliwn yn 2012-13) yw hyn. Felly mae'r Ganolfan yn ennill mwy na £4 am bob £1 o gymhorthdal cyhoeddus, gan berfformio'n llawer gwell na'r disgwyl o'i chymharu â chanolfannau eraill o'r maint hwn. Mae'r Barbican a'r Southbank yn Llundain, er enghraifft, yn cael mwy na 50% mewn cymhorthdal bob blwyddyn.

Cefnogi diwydiannau creadigol

Mae Theatr y Torch yn un o ddim ond tair theatr â chwmni cynhyrchu yng Nghymru. Ei nod yw ymgysylltu, ysbrydoli, diddanu a herio ei chynulleidfaoedd gyda rhaglen fywiog o waith sy'n dathlu pŵer hanfodol perfformiadau byw i hybu newid cymdeithasol a phersonol^{xxi}. Wrth wneud hynny, mae'n darparu canolfan ar gyfer y diwydiannau creadigol yn y De-orllewin, gan anelu at ddarparu cyfleoedd ar gyfer gwaith, dysgu, arloesi ac arweinyddiaeth partneriaethol.

Mae Gwasanaethau Diwylliannol Rhondda Cynon Taf / Theatrau Rhondda Cynon Taf eisiau cefnogi'r diwydiannau creadigol yn yr ardal. Dyma rai enghreifftiau:

- Cwmni Martyn Geraint a Frank Vickery sy'n cynnal clyweliadau ac ymarferiadau yn rheolaidd yn Theatr Parc a'r Dâr yn Nhreforci.
- Julie Barclay sy'n ymarfer yng Nghanolfan Celfyddydau'r Miwni ym Mhontypridd.
- Mae Cwmni Panto Proffesiynol Rhondda Cynon Taf yn ymarfer yn Theatr Parc a'r Dâr cyn symud ei gynhyrchiad i Theatr y Colisëwm yn Aberdâr bob blwyddyn a
- National Theatre Wales sydd wedi symud i Theatr Parc a'r Dâr am nifer o fisoedd yn ystod 2013.

Nid yn unig mae'r cwmnïau hyn yn cynnig cyfle i actorion uchelgeisiol berfformio eu crefft; maent hefyd yn cynnig cyfleoedd gwaith i dechnegwyr lleol sy'n helpu i roi'r sioeau ynghyd. Er mwyn helpu technegwyr newydd i gael sylfaen ymarferol dda a phrofiad o'r hyn mae ei angen i weithio y tu ôl i'r llwyfan mewn theatr, yn ddiweddar mae Rhondda Cynon Taf wedi creu nifer o brentisiaethau technegydd theatr.

Mae gan Ganolfan Glan yr Afon amrywiaeth o fentrau i greu incwm ac ennyn diddordeb yn y diwydiannau creadigol lleol. Mae'n amrywio o weithio gyda chynulleidfaoedd, unigolion a chwmnïau i greu marchnadoedd ar gyfer y cynhyrchion hyn. Mae hefyd yn gweithio gydag unigolion fel y cânt y cyfuniad iawn o sgiliau, gwybodaeth a phrofiad i chwilio am waith yn ochrau perfformio a thechnegol y diwydiannau creadigol.

Roedd swyddogion yn Ysgol Reoli Caerdydd eisiau llongyfarch Theatr Glan yr Afon am helpu un o'i myfyrwyr israddedig i lwyddo yn ei ail flwyddyn trwy ddarparu lleoliad gwaith. Heb amser, profiad a haelioni darparwyr lleoliadau fel Canolfan Glan yr Afon, ni [fyddai] yn gallu cyflawni [ei] hymrwymiad i helpu myfyrwyr i ddatblygu eu sgiliau cyflogadwyedd.

Cafodd y Prosiect Pobl Ifanc ei redeg gan Oriel Gelf Glynn Vivian i helpu pobl ifanc i gysylltu ac ymgysylltu ag orielau celf trwy gyfres o weithdai, prosiectau a digwyddiadau. Mae'r grŵp targed yn cynnwys *yn bennaf bobl ifanc nad ydynt mewn cyflogaeth, addysg neu hyfforddiant*. Amcanion y prosiect oedd gweithio gyda phobl ifanc rhwng 14 ac 19 oed, i'w hymgysylltu â rhaglen yr Oriel a'r gymuned leol. Y nod oedd eu grymuso a'u hintegreiddio i weithgarwch yr Oriel trwy eu gwneud yn greiddiol i'r gwaith o werthuso'r prosiectau yr oeddent wedi'u cychwyn eu hunain, yn ogystal â chymryd rhan mewn grwpiau llywio ar gyfer gweithgarwch a gwaith gwerthuso'r Oriel yn y dyfodol.

Dywedd Bethany, un o'r rhai a gymerodd ran ym Mhrosiect Pobl Ifanc Oriel Gelf Glynn Vivian, "Roedd yn brofiad heriol a gwerth chweil. Roedd y prosiectau a ddewiswyd ac a roddwyd yn gyfleoedd gwych y mae'n anodd dod o hyd iddyn nhw mewn mannau eraill. Rhedodd y prosiect cyntaf a ddewiswn ni drwy haf 2012, sef digwyddiad cerddorol "Brwydr y Bandiau", y prosiect mwyaf heriol o'r cwbl. Dysgais i sgiliau trefnu, sgiliau ymdrin â phobl, sgiliau dylunio a sgiliau hyrwyddo. Roedd y canlyniadau'n werth chweil ar y diwedd, gyda 5 band a chynulleidfa o fwy na 100.

Nod yr holl enghreifftiau hyn yw tyfu'r diwydiannau creadigol yng Nghymru a darparu swyddi cynaliadwy a medrus ledled y wlad. Gan hynny, mae'r gweithgareddau hyn yn cyfrannu at wraidd agenda wrthdlodi Llywodraeth Cymru.

Cefnogi meddylwyr creadigol

Fel y dywedodd un o ddefnyddwyr Oriel Myrddin, " Dwi ddim yn cael llawer o gyfleoedd yn y gwaith i siarad a meddwl am syniadau. Rwy'n dod i'r oriel oherwydd dyna ble mae hynny'n digwydd. Gall bywyd fod yn wyllt fel ffair, gyda'r gwaith a'r teulu a phopeth. Mae hynny i gyd yn hyfryd, ond dwi ddim yn cael llawer o amser i feddwl, i fyfyrion neu i feddwl am syniadau." Mae Oriel Myrddin yn rhoi cyfle i unigolion fyfyrion a delio â straen bywyd. Gallai'r math hwn o ymyriad lefel isel helpu i gadw'r unigolyn hwnnw mewn gwaith a chynnal ei iechyd a'i les yn y tymor hir.

Brwydro yn erbyn allgau economaidd

Mae Cyngor Celfyddydau Cymru'n barnu mai ei waith yw dileu'r rhwystrau sy'n dal pobl yn ôl rhag mwynhau'r hyn y gall y celfyddydau yn yr ystyr ehangaf ei ddarparu. Yn gyffredinol, mae orielau a lleoliadau yng Nghymru'n gwneud eu gorau i hybu cyfranogiad yn y celfyddydau ac yn ceisio dileu rhwystrau – yn enwedig rhai ariannol.

Gallai hynny olygu prisiau tocynnau er mwyn sicrhau bod yna gyfleoedd i bawb. Er enghraifft, roedd Rachel Thomas, sy'n mynd i Ganolfan Celfyddydau Pontardawe yn rheolaidd ac sy'n fam i dri o blant, eisiau rhoi amrywiaeth o brofiadau diwylliannol i'w phlant. Y cynllun tocynnau i deuluoedd a ddarparodd y modd. "Mae'r cynllun hwn wedi galluogi ein teulu ni i fynd i'r theatr gyda'n gilydd yn rheolaidd, i gymryd risg a mwynhau amrywiaeth fawr o ddigwyddiadau, o gomedi i ddrama a cherddoriaeth. Fyddai hyn ddim wedi digwydd oni bai am y tocynnau £1 i blant."

Mae Canolfan Mileniwm Cymru'n darparu tocynnau am ddim ac weithiau trafniadaeth am ddim i deuluoedd / ysgolion cymdeithasol difreintiedig ar gyfer sioeau penodol. Er enghraifft roedd Lionboy gan Complicité yn targedu pobl o gymunedau difreintiedig yng Nghaerdydd a Chymoedd y De i ddod. I lawer dyma oedd eu hymweliad cyntaf â theatr, a chawsant seddi ar y llwyfan, gan ei wneud yn arbennig a chofiadwy iawn.

Project 21: Mae'r Ganolfan wedi bod yn gweithio gyda saith ysgol mewn saith ardal Cymunedau yn Gyntaf bob blwyddyn ers 2009, gydag ymrwymiad i weithio gyda'r plant hyn nes eu bod yn 21 oed. Y saith ardal yw Merthyr Tudful, Sblot, Ystradgynlais, Maesgeirchen, Bangor, Abermaw, Blaenau Ffestiniog a Townhill yn Abertawe. Bob blwyddyn mae artist gwahanol yn mynd allan i'r ysgolion hyn i weithio ar brosiect allestyn gyda'r plant hyn. Mae'r prosiect blynyddol yn dod i uchafbwynt gydag arddangosfa o'u gwaith yn y Ganolfan. Ar gyfer dengmlwyddiant Canolfan Mileniwm Cymru mae'n gweithio gyda phlant o'r cymunedau hyn ar brosiect perfformio 18 mis a fydd yn dod i uchafbwynt gyda pherfformiad ar lwyfan Theatr Donald Gordon i nodi dechrau blwyddyn y dengmlwyddiant.

Mae Gwasanaethau Diwylliannol Rhondda Cynon Taf / Theatrau Rhondda Cynon Taf eisiau creu gweithgareddau celfyddydol cyfranogol cynhwysol a hygyrch i bawb yn yr ardal. Un ffordd o wneud hyn fu ailgyflwyno rhaglen sinema yn Theatr y Colisëwm a Theatr Parc a'r Dâr. Roedd yr ymateb lleol yn wych – daeth mwy na 9,500 o bobl yn ystod chwe wythnos gyntaf y cynllun.

LLES CYMUNEDOL A CHYMDEITHASOL

Mae 'cymuned' yn golygu pethau gwahanol i wahanol bobl. Gall cymunedau fod yn ddaearyddol neu wedi'u seilio ar fuddiannau, ond maent yn rhannu un nodwedd gyffredin: maent yn darparu sylfaen ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol, sy'n un o elfennau hanfodol lles^{xxii}. Mae ymchwilwyr^{xxiii} wedi nodi pedair elfen allweddol sy'n nodweddu ymdeimlad cryf o gymuned:

- Aelodaeth – ystyried ei hun yn rhan o grŵp â ffiniau clir.
- Dylanwad - aelodau'r gymuned yn teimlo bod ganddynt rywfaint o bŵer i'w siapio.
- Diwallu anghenion – mae pobl yn cael aelodaeth o'r gymuned yn werth chweil yn bersonol.
- Cysylltiad emosiynol a rennir – mae pobl yn teimlo clymau emosiynol gyda'r gymuned ac eraill ynddi.

Gwirfoddoli

Yn ôl Cyngor Celfyddydau Cymru^{xxiv}, "Mae amaturiaid a gwirfoddolwyr yr un mor greiddiol i ddiwylliant Cymru â'n hartistiaid a'n cwmnïau cenedlaethol llwyddiannus." Mae'r amrywiaeth o gyfleoedd i wirfoddoli gyda lleoliadau celfyddydol ac orielau ledled Cymru'n darparu amrywiaeth o ffyrdd i hybu lles cymunedol.

Er enghraifft, mae Canolfan Ucheldre yn elusen gofrestredig lle mae cyfrifoldeb am bolisi a gofal am y Ganolfan yn nwylo pwyllgor rheoli o ryw 15 o wirfoddolwyr, sy'n cael eu hethol gan aelodau o Gymdeithasol Cyfeillion Canolfan Ucheldre. Fel y dywedodd un aelod o'r bwrdd, "Dwi'n hoffi cysylltiad cymdeithasol. Dwi'n hoffi dod yma i gael sgwrs neu i fod yn ddefnyddiol [fel gwirfoddolwr]. Hefyd rydych chi'n defnyddio'ch ymennydd. Tydi dau ddiwrnod byth yr un fath â'i gilydd yma. Fel arfer mae'r cwsmeriaid yn bobl hyfryd ac yn rhoi gwybodaeth ichi am le maen nhw'n byw. Wedyn gallwch chi siarad am y lleoedd hynny a rhyngweithio'n gymdeithasol."

Mae gwirfoddolwyr yn cynorthwyo rheolwr Canolfan Ucheldre gyda rhyw 100 awr o waith gwirfoddol bob wythnos. Fel y dywedodd rheolwr y Ganolfan, "Allai'r Ganolfan ddim goroesi heb y cymorth hwn, ac mae croeso i wirfoddolwyr newydd bob amser." Mae eu cyfraniad yn sicr yn rhoi cyfle i'r unigolion hyn gael boddhad a dylanwadu ar rywbeth maent yn malio llawer amdano.

Gall gwirfoddoli mewn lleoliadau celfyddydol ac orielau ledled Cymru fod yn llai dwys ond rhoi llawn cymaint o foddhad. Mae Solas, elusen yng Nghasnewydd, yn gweithio gyda phobl sy'n agored i niwed, yn ddigartref neu mewn perygl o fod yn ddigartref. Mae'n darparu llety, cymorth, cyngor, addysg, hyfforddiant a chyflogaeth. Roedd Cydgysylltydd Gwirfoddolwyr Solas yn methu aros i roi adborth am brofiadau un o'u cleientiaid oedd wedi bod yn gwirfoddoli yn Theatr Glan yr Afon.

"Diolch am y cyfle gwych a roesoch i Anthony. Mae ei waith gwirfoddoli yng Nglan yr Afon wedi cael effaith fawr ar ei hyder, ei ymddygiad a'i agwedd. Nid yn unig rydyn ni yn Solas wedi sylwi ar hyn, ond hefyd mae ei weithiwr cymdeithasol wedi ysgrifennu i sôn am y newidiadau cadarnhaol mae hi wedi'u gweld. Does dim amheuaeth gennym fod hyn, gan fwyaf, yn ganlyniad i'w waith gwirfoddol ac mae Anthony wedi sôn am y buddion mae wedi'u cael o'i gyfnod yng Nglan yr Afon."

Cymryd rhan

Mae Oriol Gelf Glynn Vivian yn defnyddio ffordd arall i gael pobl i gymryd rhan, ond hefyd i roi iddynt y cyfle i gyfleu eu safbwyntiau er mwyn creu newid. Nod y Caffi Cymunedol yw creu cyfarfodydd rheolaidd ynghylch materion allweddol sy'n ymwneud â datblygu Oriol Gelf Glynn Vivian yn y dyfodol. Bydd y trafodaethau hyn yn helpu i lywio rhaglen digwyddiadau'r oriel yn y dyfodol ac yn dod yn fan lle bydd aelodau o'r gymuned, gan gynnwys y rhai nad ydynt yn cael eu cynrychioli a'r rhai sy'n cael eu cam-gynrychioli, yn cael llais.

Cefnogi Cymunedau

Mae gan Theatr y Torch draddodiad hir o gefnogi ei chymuned leol. Boed trwy drefnu car sioe yn y Carnifal Nadolig, darparu tocynnau am ddim i Pembrokeshire Action to Combat Hardship neu gynorthwyo sefydliadau cymunedol lleol gydag arbenigedd technegol pan maent yn cyflwyno sioe, mae popeth yn helpu.

Dyweddodd Guy Woodham, Rheolwr Cyffredinol Theatr y Torch, "Y gwahaniaeth rhyngom ni a lleoliad cymunedol yw ein bod ni'n theatr broffesiynol lle rydyn ni'n cynhyrchu ein sioeau ein hunain i safon uchel iawn. Ond dyw hynny ddim yn golygu nad ydyn ni eisiau helpu i gynorthwyo gweddill ein cymuned leol gyda'u gweithgareddau hwythau. Rydyn ni'n llogi ein cyfarpar, ein technegwyr a'n cyfleusterau fel y gall pawb fanteisio ar yr adnodd sydd gennyn ni yma yn Theatr y Torch."

Creu Cymunedau

Yn 2013, darparodd Canolfan Mileniwm Cymru le ar gyfer dwy ysgol haf i'r grwpiau amlddiwylliannol Project Fio a Butetown Women's Workshop. Fel arfer byddai'r ail grŵp yn cyfarfod mewn adeilad sydd mewn cyflwr gwael yn Butetown.

Roedd gallu cymryd rhan mewn gweithdai dawns a chelfyddydol mewn man creadigol yn newid bywydau'r bobl ifanc. Daeth yr ysgol haf bythefnos i uchafbwynt mewn cyflwyniad i rieni a chyfeillion a pherthnasau. Safodd un fam o Somaliland yn ddigymell a siaradodd yn huawdl gan ddweud nad oedd ganddi unrhyw syniad bod Canolfan Mileniwm Cymru i 'bobl fel ni'.

Dyweddodd Maureen Ready, Arweinydd Prosiect y Women's Workshop a ddefnyddiodd Ganolfan Mileniwm Cymru, am y profiad, "Alla i ddim dweud wrthy ch chi faint o ysbrydoliaeth mae wedi bod, a faint o

effaith mae wedi'i chael ar y merched o dreulio pythefnos yn gweithio ar weithgarwch celfyddydol yn yr amgylchedd creadigol hwn. Mae wedi rhoi hwb enfawr i'w hyder ac wedi eu galluogi i feithrin eu sgiliau cymdeithasol yn ogystal â gwneud ffrindiau."

Yn yr un modd, mae tri grŵp o oedolion ag anawsterau dysgu'n mynd i Ganolfan Celfyddydau Pontardawe yn rheolaidd. Maent yn dod i'r Ganolfan i ymarfer eu perfformiadau cyn cyflwyno sioe.

"Ers 8 mlynedd, mae defnyddwyr gwasanaethau wedi bod yn mynd i nifer fawr o gysiau a digwyddiadau yng Nghanolfan Celfyddydau Pontardawe. Mae hyn wedi galluogi defnyddwyr gwasanaethau i gymryd rhan yn y gymuned leol a chael eu cynnwys ynddi, ac i ryngweithio gydag eraill" yn ôl Stephen Davies, Swyddog Gwasanaeth Dydd, Gwasanaeth Dydd Pontardawe. "Mae'r defnyddwyr gwasanaethau wedi mwynhau'r profiadau hyn gymaint, mae eu hyder yn codi i'r entychion. Mae'n amlwg eu bod erbyn hyn yn teimlo'n well amdany'n nhw eu hunain o ganlyniad."

Oherwydd bod eu hunanhyder yn well, mae aelodau'r grŵp wedi mynd i berfformiadau eraill a ffilmiau sy'n agored i'r gymuned gyfan. Dyma rywbeth na fyddent wedi'i wneud yn y gorffennol.

Mae gwaith Canolfan Celfyddydau Pontardawe gyda'r grwpiau hyn wedi annog rhieni plant sydd ag anawsterau dysgu i ddefnyddio'r Ganolfan fel lleoliad diogel a chanolig lle gallant ddod ynghyd i gyfarfod. Mae'r grŵp hwn yn darparu cymorth cymheiriaid gwerthfawr iawn i'w aelodau – ac mae'n cael ei drefnu'n gyfan gwbl gan yr aelodau eu hunain. Maent yn dod ynghyd i rannu eu profiadau ac i ddysgu oddi wrth ei gilydd.

Mae Canolfan Celfyddydau Pontardawe hefyd yn dangos sut y gall canolfannau tebyg helpu unigolion sydd wedi rhannu cysylltiad emosiynol yn y gorffennol i ymdopi â heriau'r dyfodol. Ar ôl i'w gŵr farw, roedd Marion Littlepage eisiau esbonio sut yr oedd y Ganolfan wedi ei helpu i ymdopi â digwyddiad mor drawmatig. "Roedd fy ngŵr a minnau'n arfer mwynhau dod i'r Ganolfan Celfyddydau gyda'n gilydd. Ar ôl iddo farw bu'n rhaid imi ddysgu byw mewn ffordd wahanol. Roedd y Ganolfan Celfyddydau'n un o'r ychydig leoedd roeddwn i'n teimlo y gallwn ddod iddynt ar fy mhen fy hun, gan fod yn hyderus y byddwn i'n cael croeso ac yn teimlo'n ddiogel."

Gweithio gydag ysgolion a phobl ifanc

Mae lleoliadau celfyddydol ac orielau ledled Cymru'n gweithio gydag ysgolion lleol a phobl ifanc yn rheolaidd. Gall hyn helpu pobl i deimlo'n rhan o rywbeth a dysgu o'r profiad.

Roedd swyddogion o Gyngor Rhondda Cynon Taf yn rhagweithiol yn eu cefnogaeth i Brosiect Shake It Up Shakespeare gan Ganolfan Celfyddydau Pontardawe. Llwyfanasant berfformiad o Macbeth fel rhan o'r prosiect yn Theatr y Colisëwm yn Aberdâr ac yng Nghanolfan Celfyddydau'r Miwni ym Mhontypridd. Daeth wyth ysgol gyfun i weld y cynhyrchiad, a roddodd gyfle i'r myfyrwyr fynd i'r afael â'r trasiedi tywyll a phwerus hwn trwy weithdy pwrpasol a gynhaliwyd gan gyfarwyddwr ac actorion y sioe.

Yn ôl un athro o Ysgol Uwchradd Sant Ioan y Bedyddiwr, Mathew Doherty, "Ychwanegodd y gweithdy ddimensiwn newydd i ddealltwriaeth y disgyblion. Cafodd eu diddordeb ei ennyn o'r cychwyn cyntaf ac yn sicr cyfrannodd y prosiect at roi dealltwriaeth ddyfnach i'r disgyblion o ddynnameg Macbeth."

Roedd ymwelwyr o Ysgol Uwchradd Sant Ioan y Bedyddiwr yn Aberdâr yn meddwl bod lleoliad, gweithdy a chynhyrchiad y prosiect i gyd yn ardderchog. Mewn ffordd ymarferol iawn, roedd yr athrawon yn teimlo y bydd y profiad hwn yn helpu eu disgyblion i deimlo'n llai ofnus ynghylch cynyrchiadau fel "Macbeth". Aeth eraill i drafferth fawr i ddweud bod prosiect Shake It Up Shakespeare "yn brofiad cadarnhaol ym mhob ffordd."

Yn 2013 cynhaliodd Oriel Myrddin ddigwyddiad The Big Draw gyda thema Llunio Yfory. Ei ddiben oedd cael y cyfranogwyr i ddychmygu perthynas y ddynoliaeth â natur yn y dyfodol trwy weithio gydag artist preswyl. Roedd y gweithgareddau'n cynnwys defnyddio microsgopau, tynnu lluniau ar waliau a gweithio gyda gwifrau i dyfu wal fyw.

Cymerodd teuluoedd cyfan ran yn y digwyddiad, a manteisiodd plant a'u rhieni ar y gweithgareddau. Dywedodd Ioan, oedd yn 10 oed, "Roedd yn bleserus ac yn rhyfeddol - roedd 'na rywbeth i bawb. I ddechrau, roeddwn i'n teimlo ychydig yn swil ond roedd pobl yn garedig iawn". Ychwanegodd Sophie, ei fam, "Roedd yr awyrgylch yn arbennig iawn - yn heddychlon a thawel iawn. Roedd y plant wrth eu bodd yn tynnu lluniau gyda nhw ill dau, ac i mi - roedd yn fan unigryw lle'r oedd y plant yn hapus yn tynnu lluniau a chael eu helpu gan eraill pan oedd angen felly gallwn i dynnu lluniau a gwneud ac ymchwilio'n dawel ar fy mhen fy hun - peth amheuthun a phrin eithriadol!"

Mae gwaith cyfranogi Take pArt yn Theatrau Rhondda Cynon Taf dan arweiniad y Rheolwr Datblygu Cynulleidfa, Angela Gould, yn ymgysylltu â phobl ifanc rhwng 7 a 18 oed.

Meddai Angela "Mae'r dosbarth hwn yn wirioneddol boblogaidd ymysg y gymuned leol. Does dim llawer o bethau'n cael eu cynnig yn y gymuned leol – felly mae'n wych y gall y bobl ifanc wneud rhywbeth fel hyn."

Aeth Angela ymlaen i ddweud, "Mae hefyd yn wych gwyllo'r bobl ifanc hyn yn tyfu mewn cynifer o ffyrdd. Dyw e ddim yn beth bach i gyflwyno sioe lwyddiannus – dwi'n codi fy het iddyn nhw."

Drwy gymryd rhan yn Take pArt, gall aelodau gael clyweliad bob blwyddyn ar gyfer pantomeim proffesiynol Theatrau Rhondda Cynon Taf yn Theatr y Colisëwm yn Aberdâr.

Roedd un o "raddedigion" Take pArt, Tamara Brabon, yn un o dair actores ifanc a gafodd ran Danielle yng nghynhyrchiad National Theatre Wales o "Tonypandemonium" gan Rachel Trezise.

Mae Theatrau Rhondda Cynon Taf eisiau sicrhau bod amrywiaeth fawr o bobl o'r gymuned yn mynd i'w lleoliadau yn aml – ac nid ar gyfer perfformiadau'n unig. Mae'r dosbarthiadau dawnys wythnosol a gynhelir yng Nghanolfan Celfyddydau'r Miwni a Theatr Parc a'r Dâr yn boblogaidd bob amser, ac felly hefyd y dosbarthiadau Cymraeg a ddarperir ar y cyd gyda Chanolfan Dysgu Gydol Oes Gartholwg.

Cyfeiriadau

- i <http://www.celfcymru.org.uk/about-us/governance/corporate-policies/amgylchedd?diablo.lang=cym> Ionawr 2014
- ii <http://wales.gov.uk/docs/desh/publications/101006ccstratfinalcy.pdf>
- iii Wellbeing Assessment of Arts Council of Wales funded events, presenters, and venues Ebrill 2014 Lles Cymru.
- iv Oldenburg, Ray (1989). *The Great Good Place: Cafes, Coffee Shops, Community Centers, Beauty Parlors, General Stores, Bars, Hangouts, and How They Get You Through the Day*. Efrog Newydd: Paragon House.
- Oldenburg, Ray (1991). *The Great Good Place*. Efrog Newydd: Marlowe & Company. ISBN 978-1-56924-681-8. (Clawr papur)
- v Wellbeing and Policy gan Gus O'Donnell, Angus Deaton Martine Durand David Halpern Richard Layard Comisiynwyd gan Sefydliad Legatum Adroddiad 2014 www.li.com
- vi Wellbeing Assessment of Arts Council of Wales funded events, presenters, and venues Ebrill 2014 Lles Cymru.
- vii Hybu iechyd meddwl ac atal salwch meddwl: yr achos economaidd dros fuddsoddi yng Nghymru, Rhwydwaith Hybu Iechyd Meddwl Cymru Gyfan, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Hydref 2009.
- viii Arts, Health and Wellbeing, Beyond the Millennium, Cymdeithas Frenhinol Iechyd y Cyhoedd, Mehefin 2013.
- ix Wellbeing Assessment of Arts Council of Wales funded events, presenters, and venues Ebrill 2014 Lles Cymru.
- x Wellbeing Assessment of Arts Council of Wales funded events, presenters, and venues Ebrill 2014 Lles Cymru.
- xi Wellbeing Assessment of Arts Council of Wales funded events, presenters, and venues Ebrill 2014 Lles Cymru.
- xii National Accounts of Wellbeing: bringing real wealth onto the balance sheet, Sefydliad Economeg Newydd, Ionawr 2009
- xiii Loneliness amongst older people and the impact of family connections, Y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol 2012
- xiv Victor C, Scambler S, Marston L, Bond, J a Bowling, A (2006) *Older people's experiences of loneliness in the UK: Does gender matter?* yn *Social Policy Society* 5: 27–38
- xv Loneliness amongst older people and the impact of family connections, Y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol 2012.
- xviii Wellbeing Wales Network Exploring Sustainable Wellbeing Toolkit Chwefror 2010.
- xix Sacks J (2002) The money trail: measuring your impact on the local economy using LM3, Sefydliad Economeg Newydd.
- xx *Valuing Wales Millennium Centre* Yr Athro James Foreman Peck (2006).

-
- xxi Torch Theatre Company Limited Business Plan 2013 - 2017
- xxii Wellbeing Wales Network Exploring Sustainable Wellbeing Toolkit Chwefror 2010.
- xxiii McMillan DW, Chavis DM (1986) Sense of community: a definition and theory. *Journal of Community Psychology* 14: 6–23.
- xxiv Dychmygwch Ein gweledigaeth ar gyfer y Celfyddydau yng Nghymru 2013 i 2018 Cyngor Celfyddydau Cymru
- xxvi Frude, N. (2014) Positive Therapy. In: R. Nelson-Jones (gol.) *Theory and Practice of Counseling and Therapy*. (tt. 383-406) Llundain: Sage