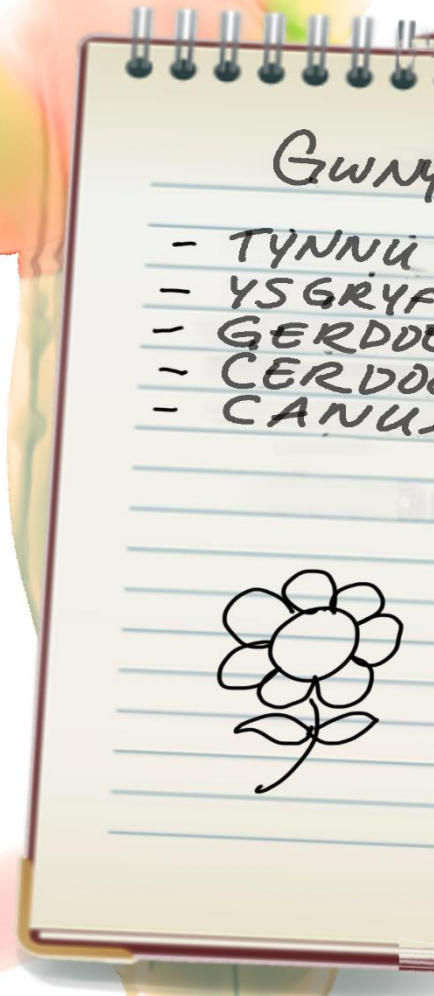


# Cryfach Gyda'n Gilydd



Arhoswch gartref gweithgareddau creadigol



# Cyflwyniad

Yn dilyn ein hadnoddau Gweithgar Gartref a thrwy weithio gyda'n partneriaid yn Ymddiriedolaeth Ddiwylliannol Awen, mae'n bleser cael rhannu ein hadnodd Creadigol Gartref gyda chi.

Mae ein thema Cryfach Gyda'n Gilydd yn cydnabod nad oes amser wedi bod mewn cyfnod diweddar pan mae pobl a chymunedau wedi bod angen ei gilydd gymaint. Nod y llyfr gwaith yma yw cefnogi pobl sy'n treulio mwy o amser gartref i wneud rhywbeth creadigol, rhywbeth newydd efallai, fel rhan o'u trefn o ddydd i ddydd.

Dim ond syniadau cychwynnol yw'r rhain gennym ni ac efallai bod gennych chi eich syniadau eich hun ... efallai y byddwch chi eisiau rhannu'r rheiny gyda ni hyd yn oed.

- Bydd rhai pethau y bydd pawb yn gallu cymryd rhan ynddyn nhw gobeithio – rhannu stori, atgof, llun sy'n bwysig neu bethau eraill sy'n golygu llawer i chi neu eich cymuned
- Hefyd bydd rhai pethau eraill i bobl sydd wedi arfer mwy â defnyddio cyfrifiaduron, technoleg neu ffonau symudol i gysylltu

Gobeithio er mai darpariaeth fechan yw hon y byddwch yn dod o hyd i rywbeth sy'n helpu yn ystod y dyddiau a'r wythnosau sydd i ddod. Os oes gennych chi ryngrwyd, ewch i dudalen y prosiect ar Facebook i gofrestru a chadw mewn cysylltiad drwy ddilyn y ddolen isod.

Am ragor o wybodaeth, ewch i: [www.StrongerTogetherBridgend.co.uk](http://www.StrongerTogetherBridgend.co.uk)



# Cryfach Gyda'n Gilydd

Mae ein thema'n seiliedig ar linell agoriadol cân sydd wedi'i chreu gan Gôr Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr – “Off Duty” gyda'r teitl ‘Strong’. Bydd cyfle i chi glywed y gân wrth wylio'r DVD sydd wedi'i gynnwys yn y pecyn yma. “How did we get here? This was never our plan. When times are hardest.... Will you be strong?” Neu gallwch edrych ar y fideo drwy ddefnyddio'r ddolen ganlynol: <https://www.youtube.com/watch?v=efhJfxERCi0&feature=youtu.be>

Cafodd y gân wreiddiol ei hysgrifennu a'i pherfformio gan yr ‘Off Duty Carers Choir’ sy'n cynnwys gofalwyr lleol di-dâl i'w hanwyliaid sy'n byw gyda chyflyrau iechyd tymor hir amrywiol.

Mae hwn yn gyfnod digynsail a byddwn i gyd yn elwa o “fod yna” i'n gilydd a gwneud y “pethau bychain” sy'n helpu eraill – gallai eich straeon, eich atgofion, eich lluniau a hyd yn oed eich sgiliau fod o help mawr, i chi ac i rywun arall efallai.

Am y rheswm yma rydym yn eich gwahodd CHI i ymuno â ni, a llawer o bobl eraill, i gynnwys gweithgareddau hwyliog a chreadigol fel rhan o'ch diwrnod – gall godi eich ysbryd a'r bobl eraill wrth i ni rannu gyda'n gilydd.

Byddwn yn rhannu atgofion hapus gydag eraill, yn gadael i'n dychymyg fynd yn wyllt gydag ysgrifennu creadigol, yn tynnu neu'n rhannu lluniau ysbrydoledig, yn cydganu ac yn gwneud i gerddoriaeth greu llawenydd i ni.

Gobeithio er mai darpariaeth fechan yw hon y byddwch yn dod o hyd i rywbeth sy'n helpu yn ystod y dyddiau a'r wythnosau sydd i ddod.

**Pob Lwc!**

Am ragor o wybodaeth, ewch i: [www.StrongerTogetherBridgend.co.uk](http://www.StrongerTogetherBridgend.co.uk)



# *Cryfach Gyda'n Gilydd – Ein Fideo / Adnodd Ar-lein*

Fel rhan o'r pecyn yma rydym wedi gweithio gyda phobl a phartneriaid lleol er mwyn gallu rhannu DVD cyflwyniadol Cryfach Gyda'n Gilydd sy'n cynnwys y canlynol:-

- Ffilm Gyflwyniadol Cryfach Gyda'n Gilydd
- Creu Cerddoriaeth gan Izzy Thomas
- Dysgu Canu 'Strong' gan Izzy Thomas
- 'Strong' - Cân Carioci (fersiwn cydganu)
- Cyngor Ysgrifennu Creadigol gan Claudette Evans
- Mae Llun yn Dweud Stori gan Claudette Evans
- Chwarae 'Strong' ar lwcaili
- Esiampl o 'Fy Nyddiau Chwaraeon'
- Esiampl o 'Atgofion Hapus'

Er na fydd popeth uchod yr hyn rydych yn chwilio amdano, gobeithio y bydd yn creu diddordeb wrth i chi ddewis eich heriau creadigol eich hun yn ystod yr wythnosau sydd i ddod.

*Am ragor o wybodaeth, ewch i:* **[www.StrongerTogetherBridgend.co.uk](http://www.StrongerTogetherBridgend.co.uk)**

## Ysgrifennu Creadigol

Rydym yn herio pobl i greu un darn o ysgrifennu sy'n hyd at 500 gair. (Os ydych chi'n teimlo'n greadigol iawn gallwch greu mwy nag un darn o waith.)

Rydym eisiau i bobl greu a rhannu eu cerddi, eu straeon byrion a mwy, nid yn unig i fod yn rhan o gasgliad o straeon ond hefyd gobeithio i gael eu troi'n straeon sain neu'n ffilmiau byrion.

Os oes gennych chi unrhyw ffotograffau, brasluniau neu unrhyw beth arall y byddech yn hoffi ei rannu, byddem yn gwerthfawrogi hynny.

**Os ydych chi eisiau trafod unrhyw syniadau gallwch gysylltu â:** Claudette ar 07850 143178

**I rannu eich ysgrifennu ar e-bost, anfonwch i:** [claudetteevans22@gmail.com](mailto:claudetteevans22@gmail.com)

**I rannu eich ysgrifennu drwy'r post, anfonwch i:** 5 Wimmerfield Crescent, Killay, Abertawe, SA2 7BU  
(marciwch i sylw Andre van Wyk)

*"Rydym yn deall na fydd rhai pobl yn gallu rhannu pethau efallai nes bod newidiadau o ran sut gallwn ni gysylltu â'n gilydd – efallai y byddwch eisiau gofyn i aelod o'r teulu neu ffrind eich helpu chi gyda hyn neu ddim ond cadw eich gwaith yn ddiogel yn barod ar gyfer pan fydd pethau'n newid ac wedyn gallwn ei gasglu gennych chi."*

## Her 2

# Annwyl Ddyddiadur

Ein her i chi yw cadw dyddiadur o'ch meddyliau a'ch myfyrdodau yn ystod y cyfnod yma o "gadw pellter cymdeithasol" drwy geisio cofio amseroedd yn eich gorffennol pan oedd gennych chi rwystrau i'w goresgyn – gallai hyn fod yn chi ar eich pen eich hun neu gydag eraill – beth wnaethoch chi ei ddysgu sydd o help heddiw.

Rydym eisiau i chi wneud o leiaf 2 gofnod 'Annwyl Ddyddiadur' yr wythnos os yw hynny'n bosib.

Eich meddyliau a'ch myfyrdodau personol chi sydd yn eich dyddiadur – os oes gennych chi rywbeth rydych yn awyddus i'w rannu, dewiswch un o'r opsiynau canlynol:-

**Ar e-bost:** [andre.van.wyk@awen-wales.com](mailto:andre.van.wyk@awen-wales.com)

**Drwy'r post:** 5 Wimmerfield Crescent, Killay, Abertawe, SA2 7BU (marciwch i sylw Andre van Wyk)

*"Rydym yn deall na fydd rhai pobl yn gallu rhannu pethau efallai nes bod newidiadau o ran sut gallwn ni gysylltu â'n gilydd – efallai y byddwch eisiau gofyn i aelod o'r teulu neu ffrind eich helpu chi gyda hyn neu ddim ond cadw eich gwaith yn ddiogel yn barod ar gyfer pan fydd pethau'n newid ac wedyn gallwn ei gasglu gennych chi."*

Am ragor o wybodaeth, ewch i: [www.StrongerTogetherBridgend.co.uk](http://www.StrongerTogetherBridgend.co.uk)

# Her 3

## *Mae Llun yn Dweud Stori*

Ar gyfer yr her yma bydd rhaid i chi gael llun neu allu tynnu llun a fydd yn helpu i ddweud eich stori.

Gan ddefnyddio eich llun fel ysbrydoliaeth, ysgrifennwch ychydig eiriau i fynd gydag ef. Gall fod yn gerdd syml neu'n stori fer, chi sydd i ddewis.

Profwch pa mor greadigol allwch chi fod drwy roi cynnig ar yr her yma gyda lluniau gwahanol a dewis eich ffefrynnau.

Ar gyfer y rhai sy'n defnyddio cyfrifiadur neu ffôn symudol, gallwch rannu eich llun a'ch stori

**Ar e-bost:** [claudetteevans22@gmail.com](mailto:claudetteevans22@gmail.com)

Os ydych chi'n tynnu lluniau newydd, gall y rhain fod yn bethau rydych chi'n eu gweld o'ch ffenest - rhannwch y pethau sy'n rhoi llawenydd i chi, ac a fydd yn rhoi pleser i bobl eraill hefyd efallai.

*Am ragor o wybodaeth, ewch i:* [www.StrongerTogetherBridgend.co.uk](http://www.StrongerTogetherBridgend.co.uk)

# Her 4

## Creu Cerddoriaeth Gyda'n Gilydd

Bydd y DVD sy'n rhan o'r adnodd yma wedi darparu rhywfaint o gyfarwyddyd ar sylfeini chwarae iwcalili ac os nad oes gennych chi un, rydym yn argymhell eich bod yn cael un yma (neu gan unrhyw gwmni ar-lein arall dibynadwy): [Martin Smith Soprano Ukulele](#)

Hefyd, ac ar gyfer y rhai sydd â mynediad i'r rhyngrwyd, mae ein rhaglen yn cynnig athrawon medrus sy'n gallu darparu hyfforddiant yn defnyddio'r rhyngrwyd. **Ar gyfer y gweithgaredd hwn, bydd rhaid i chi allu cael mynediad i'r rhyngrwyd a bod â gwe gamera (bydd ffôn symudol clyfar yn gweithio hefyd).**

Bydd y rhaglen yn cefnogi llais, gitar (rhythm, arweiniol neu fas), allweddellau gan gynnwys piano ac organ, iwcalili, drymiau ac offerynnau taro.

Bydd yr holl gyfranogwyr yn gweithio ar y gân/caneuon ac yn dysgu eu rhan benodol gan recordio eu cyfraniad yn y pen draw at berfformiad band rhithiol.

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn bod yn rhan o'r rhaglen ar-lein yn creu cerddoriaeth gyda'n gilydd, cysylltwch â'r isod gan nodi'r offeryn o'ch dewis:-

**Ar e-bost :** [strongertogetherbridgend@gmail.com](mailto:strongertogetherbridgend@gmail.com)

Am ragor o wybodaeth, ewch i: [www.StrongerTogetherBridgend.co.uk](http://www.StrongerTogetherBridgend.co.uk)



## Côr Ar-lein Cryfach Gyda'r Gilydd

Bydd ein DVD wedi rhannu'r wers ganu gydag Izzy ar sut i ganu'r gân 'Strong'.

Rydym yn gobeithio sefydlu sesiwn côr ar-lein wythnosol gan ddefnyddio Zoom.com – y platfform ar-lein lle gall y rhai sydd â diddordeb ganu gyda'i gilydd.

Ar gyfer y gweithgaredd hwn, bydd rhaid i chi allu cael mynediad i'r rhyngwyd a bod â gwe gamera (bydd ffôn symudol clyfar yn gweithio hefyd). Rydym yn gwerthfawrogi nad yw pawb yn gallu gwneud hyn, ond mae llawer yn gallu.

I gofrestru eich diddordeb a chael help gyda sut i gael mynediad i'r sesiynau, anfonwch e-bost i:

[strongertogetherbridgend@gmail.com](mailto:strongertogetherbridgend@gmail.com)

Ar ôl i chi gofrestru, ymunwch â ni ar-lein bob dydd Llun rhwng 11am a hanner dydd, ond mewngofnodwch am 10:30am os ydych chi angen help technegol os nad ydych wedi gwneud hyn erioed o'r blaen.

Hefyd mae fideo cyfarwyddiadol defnyddiol - 'how to Zoom' – ar gael ar y DVD fel rhan o'r wers ganu gan Izzy.

Bob wythnos bydd dolen ffres i'r cyfarfod yn cael ei rhoi ar dudalen Facebook Off Duty sydd ar gael drwy deipio

[www.offdutychoir.co.uk](http://www.offdutychoir.co.uk)

# Her 6

## Deg Uchaf Pen-y-bont

Ein her i chi yw i chi feddwl yn ôl i'r gorffennol a rhestru yn eu trefn y 10 cân bwysicaf i chi sydd hefyd yn ganeuon gwych i grwpiau o bobl eu canu efallai.

Os ydych chi eisiau gallwch rannu eich '10 Uchaf' gyda ni fel a ganlyn:-

**Ar e-bost :** [andre.van.wyk@awen-wales.com](mailto:andre.van.wyk@awen-wales.com)

**Drwy'r post:** 5 Wimmerfield Crescent, Killay, Abertawe, SA2 7BU (marciwch i sylw Andre van Wyk)

Rydym yn gobeithio gallu dewis y caneuon mwyaf poblogaidd a chreu DVD cydganu yn ystod yr wythnosau sydd i ddod, gan weithio gyda'n côr ar-lein. Efallai y byddwch eisiau i ffrindiau, teulu neu gefnogaeth leol yn y gymuned eich cynorthwyo chi gyda rhannu eich Deg Uchaf.

Am ragor o wybodaeth, ewch i: [www.StrongerTogetherBridgend.co.uk](http://www.StrongerTogetherBridgend.co.uk)

## Fy Nyddiau Chwaraeon

Ein her yw i chi rannu eich hoff atgofion yn gysylltiedig â chwaraeon, yn ddigwyddiadau, eich gyrfa chwaraeon, atgofion am yr ysgol neu gyfnodau rydych wedi'u treulio mewn clybiau a chymunedau lleol .

Gallwch ysgrifennu'r rhain ond hefyd mae gennym ni ddiddordeb mewn cofnodi eich llais yn adrodd eich stori – y cyfan rydych chi ei angen yw ffôn (neu we-gamera efallai i rai). Gallwn gael rhywun arall i fod yn llais eich stori os yw'n well gennych chi.

I gymryd rhan yn yr her yma:-

**Dros y ffôn:** André van Wyk - 07591 200119

(Ffoniwch rhwng dydd Mawrth a dydd Gwener rhwng 10am a 12:30pm ac 1pm a 5pm)

**Ar e-bost :** [strongertogetherbridgend@gmail.com](mailto:strongertogetherbridgend@gmail.com)

**Drwy'r post:** 5 Wimmerfield Crescent, Killay, Abertawe, SA2 7BU (marciwch i sylw Andre van Wyk)

# Her 8

## Atgofion Hapus

Oes gennych chi atgofion hapus am dyfu i fyny y byddai eraill yn gallu uniaethu â nhw ac y byddech yn hapus i'w rhannu gyda ni?

Rydym yn gofyn i chi ysgrifennu eich atgofion ond hefyd rydym eisiau i chi gofnodi eich llais yn dweud eich stori.

Fe allwn ni wneud hyn drwy alwad ffôn neu alwad fideo neu gallwn gael rhywun arall i fod yn llais eich stori.

I gymryd rhan yn yr her yma:-

**Dros y ffôn:** André van Wyk - 07591 200119

(Ffoniwch rhwng dydd Mawrth a dydd Gwener rhwng 10am a 12:30pm ac 1pm a 5pm)

**Ar e-bost:** [strongertogetherbridgend@gmail.com](mailto:strongertogetherbridgend@gmail.com)

**Drwy'r post:** 5 Wimmerfield Crescent, Killay, Abertawe, SA2 7BU (marciwch i sylw Andre van Wyk)

Am ragor o wybodaeth, ewch i: [www.StrongerTogetherBridgend.co.uk](http://www.StrongerTogetherBridgend.co.uk)

# Her 9

## *Creu Cardiau Crefftus*

Yn ystod y cyfnod heriol yma mae'r genedl yn ddiolchgar i amrywiaeth eang o sefydliadau a/neu unigolion sydd wir yn wynebu'r her yma. I rai, gall fod yn sefydliadau mawr yn gysylltiedig ag iechyd a gofal cymdeithasol, gweithwyr archfarchnad neu efallai bobl arbennig sy'n gwneud yn siŵr bod popeth yn iawn, a oes angen unrhyw beth o'r siop, diweddariadau am beth sy'n digwydd ac ati.

Mae ein her i chi fel a ganlyn:-

- Dewis i bwy ydych chi eisiau creu cerdyn diolch
- Creu cynllun a disgrifio beth mae'r cynllun hwnnw'n ei olygu i chi
- A ydych chi eisiau ysgrifennu geiriau neu bennill bychan y tu mewn i'ch cerdyn

Os ydych chi'n gallu rhannu beth rydych chi wedi'i greu, anfonwch ef ymlaen:-

**Ar e-bost:** [jane.thomas@bridgend.gov.uk](mailto:jane.thomas@bridgend.gov.uk)

Am ragor o wybodaeth, ewch i: [www.StrongerTogetherBridgend.co.uk](http://www.StrongerTogetherBridgend.co.uk)



Ymddiriedolaeth  
Ddiwylliannol  
Cultural Trust



***Partneriaeth rhwng Ymddiriedolaeth Ddiwylliannol Awen a  
Chyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr***