

**Cyfarfod y Grŵp Trawsbleidiol ar y Celfyddydau ac Iechyd – 11 Gorffennaf 2023**  
**12:15 yn adeilad y Pierhead**



**Yn bresennol**

Jayne Bryant (Cadeirydd), Aelod o'r Senedd  
Sally Lewis, Cyngor Celfyddydau Cymru  
Angela Rogers, Rhwydwaith Iechyd a Llesiant  
Celfyddydau Cymru (WAHWN)  
Teri Howson-Griffiths, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi  
Cadwaladr  
Ingrid Unsworth, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr  
Johan Skre, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe  
Sarah Goodey, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan  
Claire Turner, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan  
Lucy Bevan, Bwrdd Iechyd Addysgu Powys  
Kathryn Lambert, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda  
Gabrielle Walters, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda  
Sofia Vougioukalou, Prifysgol Caerdydd  
Simone Joslyn, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro  
Dewi John, Swyddfa Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru  
Elinor Lloyd, Cyngor Celfyddydau Cymru (gwneud y  
cofnodion)  
Chelsea Fraser, swyddfa Jayne Bryant  
Cath Harrison, Pride Cymru  
Kelly Barr, Age Cymru  
Sarah Teagle, Côr Forget-me-Not  
Katherine Harri, Côr Forget-me-Not  
Suzy West, Impelo  
Juls Benson, Theatr Realiti  
Kiri Evans, Theatr Realiti  
Amal Beyrouthy, Women Connect First  
Karen Cox, Grŵp Cynnwys y Cyhoedd  
Kalpana Natarajan, Grŵp Cynnwys y Cyhoedd  
Mal O'Donnell, Grŵp Cynnwys y Cyhoedd  
Aleona Saunders, Grŵp Cynnwys y Cyhoedd  
Tatiana Zagorodnya, Grŵp Cynnwys y Cyhoedd  
Olga Zagorodnya, Grŵp Cynnwys y Cyhoedd  
Maggie Beecher, Grŵp Cynnwys y Cyhoedd

**Ymddiheuriadau**

Diane Hebb, Cyngor Celfyddydau  
Cymru  
Esyllt George, Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
John Day, Gofal Cymdeithasol Cymru  
Kate Newman, Gofal Cymdeithasol  
Cymru  
Nesta Lloyd-Jones, Conffederasiwn  
GIG Cymru  
Prue Thimbleby (aelod o Gyngor  
Celfyddydau Cymru)  
Emily Van de Venter, Iechyd  
Cyhoeddus Cymru  
Andrea Davies, Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
Heledd Fychan, Aelod o'r Senedd  
Timothy Jenkins, Llywodraeth Cymru

**Croeso a chyflwyniadau**

Croesawodd Jayne Bryant, Cadeirydd y grŵp, bawb i'r cyfarfod. Nodwyd yr ymddiheuriadau  
a ddaeth i law, yn unol â'r uchod.

**Cofnodion y cyfarfod a gynhaliwyd ar 9 Chwefror 2023**

Cytunodd y Grŵp fod cofnodion y cyfarfod diwethaf yn gywir.

**Cyflwyniad gan Dr Sofia Vougioukalou a phartneriaid y prosiect a ganlyn: Heneiddio Creadigol a Phresgripsiynu Cymdeithasol: Pontio'r bwlch rhwng defnyddwyr gwasanaeth amrywiol, darparwyr gwasanaethau a llunwyr polisi yng Nghymru**

Darparodd Sofia ddiweddariad a throsolwg ynghylch y prosiect ymchwil hwn, sy'n cael ei ariannu gan yr Academi Brydeinig ac yn cael ei gynnal ar y cyd â sefydliadau partner. Nod y prosiect yw nodi ac archwilio'r rhwystrau y mae pobl hŷn o gymunedau lleiafrifol nad oes ganddynt gynrychiolaeth ddigonol yn eu hwynebu o ran cael mynediad at Bresgripsiynu Cymdeithasol mewn achosion lle maent yn profi ynysigrwydd cymdeithasol a/neu ddementia. Roedd 10 astudiaeth achos yn sail i'r prosiect ymchwil, a chafodd yr astudiaethau hynny eu hategu gan ymarfer mapio ehangach ar wasanaethau yn ogystal â phum grŵp ffocws thematig.

**Themâu allweddol y mae angen ystyriaeth bellach yn eu cylch:**

1. Y rhyngwyneb rhwng y celfyddydau a gwasanaethau iechyd: llesiant yn erbyn presgripsiynu cymdeithasol
2. Cynhwysiant a diogelwch ym maes y celfyddydau ac iechyd: a oes angen i ni greu mannau diogel neu ddewr?
3. Aelodaeth agored neu aelodaeth gaeedig mewn perthynas â gweithgareddau grŵp creadigol
4. Celfyddydau at ddibenion llesiant, yn erbyn hyfforddiant sy'n seiliedig ar sgiliau
5. Gwerthuso a chyfathrebu effaith y gweithgarwch

**Roedd y materion allweddol a ddaeth i'r amlwg** yn cynnwys yr angen i deilwra'r cynnig a chysylltu pobl hŷn â chynnig diwylliannol addas; roedd gwybodaeth gyfyngedig ynghylch persbectif y person hŷn o gefndir lleiafrifol a'r ffordd orau o lywio polisi yn y maes hwn. Yn aml, gweithgareddau diwylliannol a hamdden gyda chyfoedion o fewn categori demograffig penodol y person dan sylw sy'n cael yr effaith fwyaf o ran iechyd meddwl a llesiant. Gall pobl hŷn ynysig fynd am gyfnodau hir heb siarad â neb. Mae pobl hŷn â dementia yn byw'n hirach, ac mae angen eu cefnogi yn y gymuned er mwyn osgoi sefyllfaoedd lle maent yn gorfod mynd i'r ysbyty yn ddiangen, sy'n gallu arwain at golli ffitrwydd. Mae Sofia bellach yn gweithio gyda phartneriaid, gan gynnwys y rhai yng Ngrŵp Cynnwys y Cyhoedd, er mwyn ceisio cymhwyso'r argymhellion polisi.

**Yna, rhannodd grwpiau amrywiol o gyfranogwyr y prosiect enghreifftiau ymarferol o brosiectau creadigol sy'n cael eu rhoi ar waith gyda phobl hŷn a grwpiau lleiafrifol**

**Côr Forget-me-Not (Sarah Teagle)**

Dechreuodd gweithgarwch y sefydliad hwn 12 mlynedd yn ôl. Mae'n gweithio yn y gymuned ac mewn cartrefi gofal ac ysbytai, gan ddefnyddio pŵer y gân i wella ansawdd bywyd pobl. Mae prif hwb y sefydliad yn ne Cymru. Cynhelir 22 sesiwn wyneb yn wyneb bob wythnos, gan gyrraedd tua 500 o bobl. Yn ogystal, gellir cael mynediad at lyfrgell ar-lein o sesiynau canu wedi'u recordio ymlaen llaw, yn ogystal â gweithgarwch ar-lein y côr ar Zoom. Mae holl waith y sefydliad yn rhad ac am ddim i'w ddefnyddio, gyda rhai cartrefi gofal yn prynu pecyn o sesiynau canu ar gyfer eu preswylwyr. Mae gan y tîm cerddoriaeth hyfforddedig 30 o aelodau, ac maent yn gweithio i gyflawni cenhadaeth yr elusen, sef grymuso'r rhai y mae dementia yn effeithio arnynt. Nid yw'r tîm yn defnyddio taflenni caneuon, gan eu bod yn

gallu rhoi pobl nad ydynt yn gallu darllen cerddoriaeth o dan anfantais. Yn hytrach, mae pawb yn bennaf oll yn cael eu hystyried yn gantorion. Defnyddir y broses o rannu caneuon fel adnodd cyfathrebu, yn hytrach na phroses o hel atgofion yn unig. Caiff yr aelodau eu herio i ddysgu caneuon newydd, yn ogystal â mwynhau cerddoriaeth sy'n gyfarwydd iddynt. Mae'r sesiynau'n canolbwyntio ar godi hwyliau cyfranogwyr, gan roi seibiant iddynt rhag effeithiau dinistriol dementia. Mae'r sefydliad hefyd wedi creu Côr Calon, sef y côr cyntaf yng Nghymru sy'n cynnwys pobl sydd wedi colli anwyliaid oherwydd dementia. Mae'r sefydliad yn cynnal partneriaethau cryf gydag Opera Cenedlaethol Cymru, Coleg Brenhinol Cerdd a Drama Cymru, Canwr y Byd Caerdydd a Chymdeithas Alzheimer. Mae perfformiadau cyhoeddus yn helpu'r broses o chwyddo lleisiau'r cyfranogwyr.

### **Impelo (Suzy West)**

Mae Impelo yn gwmni dawns sydd wedi'i leoli mewn ardal cefn gwlad yng nghanolbarth Cymru. Mae wedi bod yn gweithio gyda phobl hŷn ynysig sy'n byw y tu allan i gartrefi gofal mewn partneriaeth â sefydliad Dementia Matters Powys. Maent wedi cydweithio â ffisiotherapydd i ddatblygu sesiynau dawns pwrpasol, gyda'r nod o sicrhau bod y gweithgarwch yn ddiogel i grŵp sydd â risg uchel o gwmpo. Mae ffocws y cwmni ar symudiadau creadigol a chyffyrddiad, gan fod hyn yn newid o'r symudiadau ymarferol y mae cyfranogwyr yn eu gwneud bob dydd – newid y mae'r cyfranogwyr yn ei groesawu.

### **Prosiect y blynyddoedd aur, Women Connect First – (Amal)**

Nod y prosiect hwn yw dwyn menywod o gymunedau lleiafrifoedd ethnig ynghyd i gysylltu a dysgu gyda'i gilydd. Ysgogiad gwreiddiol y prosiect oedd y cyfnodau clo a gafwyd, ynghyd â'r angen i ddatblygu sgiliau ar-lein a chysylltu'n ddigidol. Gwnaeth 40 o fenywod ddechrau cael yr hyfforddiant dan sylw, a thyfodd y nifer hwn yn fuan i 180, gan arwain at ymdeimlad cynyddol o gynhwysiant a chysylltiad cymdeithasol ymhlith y menywod. Mae gan Brosiect y Blynyddoedd Aur 214 o aelodau o 30 o gefndiroedd ethnig amrywiol, ac mae'r aelodau hyn rhwng 50 a 87 oed. Y problemau iechyd mwyaf cyffredin o fewn y grŵp yw arthritis, problemau symudedd a phroblemau iechyd meddwl a all ddwysáu'r ymdeimlad o ynysigrwydd, yn yr un modd â rhwystrau iaith a rhwystrau economaidd cymdeithasol.

Gwnaeth **Theatr Realiti** sgrinio ei ffilm fer, [The Person I Used To Be – YouTube](#), sydd wedi'i seilio ar y canfyddiadau ymchwil a ddeilliodd o'r prosiect hwn, gan ysgogi trafodaeth ddiddorol ar y materion a godwyd.

### **Astudiaeth Achos Celf a'r Meddwl gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr**

Cafwyd cyflwyniad gan Teri Howson-Griffiths, arweinydd strategol ym maes y celfyddydau mewn iechyd, ac Ingrid Unsworth, therapydd galwedigaethol arbenigol gyda gwasanaethau fforensig Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, ynghylch eu prosiect presennol o dan y rhaglen Celf a'r Meddwl (a ariennir gan Gyngor Celfyddydau Cymru a Sefydliad Baring). Nod y prosiect yw gwella iechyd meddwl 25 o gleifion gwrywaidd mewn uned ddiogel. Dechreuodd y prosiect gyda sesiynau celf wythnosol a gynhaliwyd dros gyfnod o 12 wythnos, gyda phawb yn yr uned yn cael eu hannog i ymuno. Roedd y cleifion rhwng 21 a 45 oed, a chafodd gwerthuswr annibynnol ei benodi i asesu'r canlyniadau ac adrodd arnynt.

Cyflwynodd y bîtbocsiwr Mr Phormula, sef gŵr o'r enw Ed Holden, sesiynau gyda chleifion ar draws 3 ward. Er bod rhai cleifion yn sâl iawn, roedden nhw'n awyddus iawn i gymryd rhan yn y sesiynau. Cafodd un claf ei ysbrydoli i'r fath raddau y bu iddo ysgrifennu saith cân mewn wythnos! Roedd y broses o ysgrifennu caneuon yn gyfle iddo fynegi eu hun yn greadigol. Roed hefyd yn gweithredu fel math o therapi, gan roi cyfle iddo adrodd hanes ei adferiad. At ei gilydd, ysgrifennodd y grŵp 13 o ganeuon newydd, a chafodd y caneuon hyn eu cyflwyno i fenter Gwobrau Koestler ar gyfer y celfyddydau mewn cyfiawnder troseddol. Arweiniodd y prosiect at fwy o hyder a hunan-barch, mwy o ymgysylltu â sesiynau therapi eraill, yn ogystal ag ymgysylltu gwell â'r seiciatrydd. Sylwodd therapyddion galwedigaethol fod iechyd meddwl pobl yn fwy sefydlog yn gyffredinol, a bod yr angen am ataliaeth wedi lleihau. Arweiniodd y prosiect creadigol hefyd at berthnasoedd gwell a mwy o gyswllt llygad. Gwnaeth y cyfle i rannu a dathlu'r prosiect ddod â buddion cadarnhaol ychwanegol hefyd. Mewn cam dilynol, gwnaeth sefydliad TAPE weithio gyda'r cleifion gwrywaidd i greu animeiddiad digidol, gan gynnig cyfle pellach iddynt ddatblygu eu sgiliau wrth greu cloriau albwm. Wrth edrych ymlaen at flwyddyn 2, mae'r cleifion wedi mynegi diddordeb mewn gwneud celf graffiti a pharhau i greu fideos cerddoriaeth. Bydd Bwrdd Prifysgol Betsi Cadwaladr yn rhannu'r gwerthusiad terfynol maes o law.

Diolchodd y Cadeirydd i Teri ac Ingrid am rannu eu gwaith ysbrydoledig, a dymunodd yn dda iddynt ar gyfer y cam nesaf.

#### **Y wybodaeth ddiweddaraf gan bartneriaid**

Diolchodd y Cadeirydd i bawb a oedd wedi darparu adroddiadau wedi'u diweddarau. Ni nodwyd unrhyw sylwadau pellach gan y grŵp.

#### **Unrhyw fater arall**

Diolchodd y Cadeirydd i bawb am fod yn bresennol yn y cyfarfod yn y cnawd am y tro cyntaf ers y pandemig. Cynhelir y cyfarfod nesaf ar Zoom ar **23 Hydref 2023**.