

# Pum ffordd y gall amgueddfeydd wella iechyd meddwl a llesiant

23/05/2019



Er mwyn nodi Wythnos Amgueddfeydd ac Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl, buom yn siarad â'r Cyfarwyddwr elusen Arts and Minds, Lucy Oliver-Harrison, ynglŷn â'r prosiect Arts on Prescription.

Mae mwy a mwy o dystiolaeth yn dangos bod cymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol yn helpu i hybu gwell iechyd meddwl a llesiant.

Un enghraifft wych o hyn, sydd hefyd yn dangos sut y gall amgueddfeydd ac iechyd meddwl fynd law yn llaw, yw *Arts on Prescription – Heritage for Health* gan yr elusen *Arts and Mind* o Sir Gaergrawnt. Mae'r rhaglen wedi bod yn helpu pobl sy'n dioddef o iselder a phryder.

Mewn partneriaeth ag Amgueddfeydd Prifysgol Caergrawnt, cymerodd unigolion ran mewn dosbarthiadau celf wythnosol dan arweiniad artist proffesiynol ac a gefnogwyd gan gwnselydd, yn seiliedig ar gasgliadau'r amgueddfeydd. Ar ôl hynny, nodwyd gwelliant amlwg yn eu llesiant a gostyngiad mewn iselder a gorbryder. Roeddent hefyd yn teimlo bod ganddynt fwy o rym i reoli eu llesiant meddyliol eu hunain.

## Pum ffordd tuag at lesiant gwell



Cerflun a wnaed gan gyfranogwr Arts and Minds

Dywedodd Cyfarwyddwr *Arts and Minds*, Lucy Oliver-Harrison, wrthym fwy am *Arts on Prescription*. Eglurodd sut mae defnyddio treftadaeth yn gallu bodloni'r [pum ffordd o gyflawni llesiant gwell](#).

### 1. Cysylltu

Mae ymuno â grŵp i weithio'n greadigol mewn amgylchedd newydd yn ffordd wych o gymryd seibiant o straen bywyd a chwrdd â phobl o'r un meddylfryd. Gwnaeth llawer o gyfranogwyr yr *Arts on Prescription* ffrindiau newydd, a gwnaethant barhau i ymweld â'r amgueddfeydd ar ôl i'r cwrs ddod i ben.

### 2. Byddwch yn weithgar

Gall adael y t? i gymryd rhan mewn gweithgaredd yn rheolaidd gynnig ymdeimlad o bwrpas sy'n helpu i godi ein hwyliau.

Dywedodd rhai cyfranogwyr Arts on Prescription na fyddent yn gadael y t? o'r blaen heblaw am apwyntiadau meddygol.

Roedden nhw'n dweud wrthyn ni pa mor ddefnyddiol oedd cael rheswm i fynd allan yn rheolaidd a chymryd rhan mewn gweithgaredd pleserus. Ymwelodd grwpiau hefyd â safleoedd treftadaeth awyr agored fel Gardd Fotaneg Prifysgol Caergrawnt, a oedd yn cynnig awyr iach, ymarfer corff ac ysgogi dysgu mwy am natur i'w ddefnyddio fel ysbrydoliaeth greadigol.

### **3. Cymryd sylw (neu beth am fyfrio)**

Mae ymweld ag amgueddfeydd yn caniatáu i ni edrych ar bethau o safbwynt gwahanol. Mae'n rhoi lle i ni fyfrio ar yr hyn a welwn o'n cwmpas. Roedd adeiladu ar y profiadau hyn i greu gweithiau celf mewn gweithdai wedi helpu'r rhai a gymerodd ran yn *Arts on Prescription* i fynd at eu problemau eu hunain o safbwynt newydd a gweld pethau mewn goleuni gwahanol.

### **4. Dysgu**

Mae dysgu sgiliau newydd neu allu creu gwaith celf rydym yn falch ohono yn help i adeiladu hunanhyder a chefnogi iechyd meddwl da. Mae amgueddfeydd a safleoedd treftadaeth yn fannau gwych i ddysgu pethau newydd gan eu bod yn llawn o gasgliadau diddorol am bobl a lleoedd. Maent hefyd yn aml yn cynnig rhaglenni cynhwysfawr o sgysiau a darlithoedd ar bynciau penodol neu gyfleoedd i arlunio yn yr orielau.

Ysbrydolwyd ein cyfranogwyr gan safleoedd treftadaeth gwahanol a datblygwyd sgiliau celf gwahanol hefyd, o arlunio a pheintio i grochenwaith.

### **5. Rhoi yn ôl**

Cafodd y rhai a gymerodd ran yn *Arts on Prescription* wybodaeth dda am gasgliadau'r amgueddfeydd – yn enwedig yn yr Amgueddfa Archaeoleg ac Anthropoleg ac Amgueddfa Norris, lle y cynhaliwyd gweithdai. Gan eu bod yn awyddus i rannu eu gwybodaeth a'u brwdfrydedd gyda phobl eraill, aeth rhai â'u ffrindiau a'u teuluoedd ar ymweliadau, a daeth eraill yn wirfoddolwyr: gan rannu eu brwdfrydedd â'r cyhoedd.



Cyfranogwyr yn cymryd rhan mewn gwaith celf

## Darganfod mwy

- I gael rhagor o wybodaeth am Arts on Prescription a gweithgareddau eraill, ewch i [wefan Arts and Minds](#).
- I gael rhagor o wybodaeth am ofalu am eich iechyd meddwl eich hun ewch i wefan y [Sefydliad Iechyd Meddwl](#) a gwefan [Mind Cymru](#).

## Wedi meddwl am brosiect treftadaeth newydd?

- Mae llesiant gwell i bobl yn ganlyniad y gall prosiectau ddewis ei gyflawni yn ein Fframwaith Cyllido Newydd, cewch ragor o wybodaeth ar y [dudalen Canlyniadau](#).

## Efallai y bydd gennych chi ddiddordeb hefyd mewn ...

[Sunrise on the summer solstice at Stonehenge](#)

[\*\*How Stonehenge can improve mental health and wellbeing\*\*](#)

[Gardeners at Lloyd Park in Walthamstow](#)

[\*\*Heritage and positive mental health\*\*](#)

[HLF's Heritage Ambassadors at the Geffrye Museum](#)

[Five ways heritage helped the Dust Kickers' well-being](#)