Pum ffordd y gall amgueddfeydd wella iechyd



Er mwyn nodi Wythnos Amgueddfeydd ac Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl, buom yn siarad â'r Cyfarwyddwr elusen Arts and Minds, Lucy Oliver-Harrison, yngl?n 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 gr?p 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 fyfyrio)

Mae ymweld ag amgueddfeydd yn caniatáu i ni edrych ar bethau o safbwynt gwahanol. Mae'n rhoi lle i ni fyfyrio 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 sgyrsiau 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.



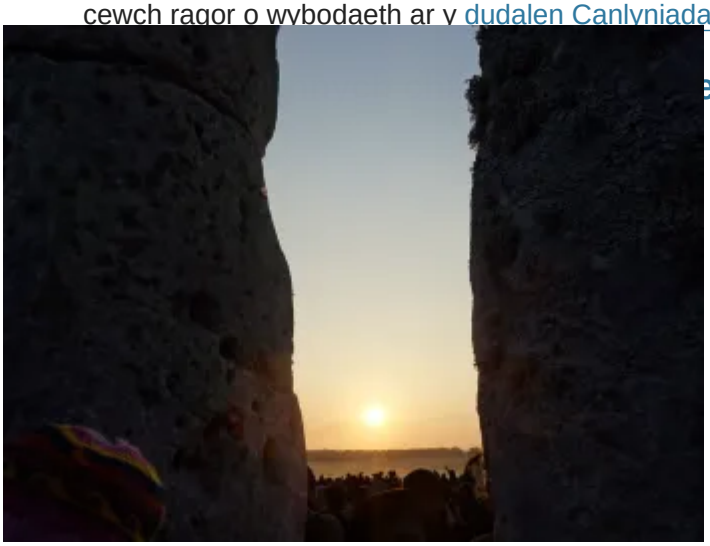
Cyfranogwyr yn cymryd rhan mewn gwaith celf

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.



efyd mewn ...

Sunrise on the summer solstice at Stonehenge



and wellbeing

Gardeners at Lloyd Park in Walthamstow



HLF's Heritage Ambassadors at the Geffrye Museum Jeff Gilbert

Five ways heritage helped the Dust Kickers' well-being