PECYN CYFATHREBU Y CWTSH CREADIGOL

Diolch am ein helpu i ledaenu'r gair am y Cwtsh Creadigol.

Adnodd ar-lein dwyieithog yw'r Cwtsh Creadigol sydd wedi'i gymeradwyo gan Addysg a Gwella Iechyd Cymru. Cafodd ei greu'n arbennig i chi a'ch cydweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol gan rai o artistiaid blaenllaw Cymru i gefnogi eich lles y gwanwyn yma.

Mae'n cael ei ysbrydoli gan fwy a mwy o dystiolaeth sy'n dangos yr effaith bositif y gall y celfyddydau ei chael ar eich iechyd meddwl a'ch lles.

Gobeithiwn y byddwch yn ei ddefnyddio a'n helpu i ledaenu'r gair am ei fodolaeth ymhlith eich cydweithwyr, gan gynnwys siaradwyr Cymraeg a fydd, gobeithio, yn mwynhau'r amrywiaeth eang o weithgareddau sy'n canolbwyntio ar y Gymraeg a grëwyd yn arbennig ar eu cyfer gan artistiaid sy'n siarad Cymraeg.

Cyd-destun

Mae mwy a mwy o dystiolaeth yn cadarnhau'r effaith bositif y gall y celfyddydau ei chael ar eich iechyd meddwl a'ch lles.

I gefnogi gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru, mae Cyngor Celfyddydau Cymru wedi creu Cwtsh Creadigol – adnodd ar-lein sy'n llawn adnoddau lles creadigol dwyieithog yn arbennig i chi.

Mae'r adnodd unigryw hwn, a grëwyd drwy ymgynghori ag Addysg a Gwella Iechyd Cymru a Gofal Cymdeithasol Cymru, yn cynnwys gweithgareddau hwyliog, byr gan rai o artistiaid blaenllaw Cymru gyda'r nod o roi hwb i iechyd a lles ac i gynnig 'seibiant' adferol sy'n ddefnyddiol i lawer yn ystod cyfnodau o bwysau.

Mae'r gweithgareddau yn amrywio o beintio portreadau ac ysgrifennu creadigol i archwilio byd natur, sesiynau dawnsio Bollywood a hyd yn oed hyfforddiant canu. Mae'r cyfan ar fideo ac am ddim i'w defnyddio pryd bynnag a lle bynnag.
Mae cynnwys newydd yn cael ei ychwanegu'n rheolaidd.

I gael gwybod mwy, ewch i cwtshcreadigol.cymru

GOLYGYDDOL AC E-BYST

Rydyn ni eisiau i weithdai a gweithgareddau'r Cwtsh Creadigol gael eu defnyddio gan gynifer o staff iechyd a gofal cymdeithasol â phosib. Rydyn ni'n eich annog i roi sylw i ni yn eich cylchlythyron neu pan fyddwch yn anfon negeseuon.

CYLCHLYTHYR

Rhowch wybod i'ch cydweithwyr, sefydliadau partner a rhwydweithiau bod y Cwtsh Creadigol yn bodoli ac yn llawn cynnwys Cymraeg a Saesneg i'w mwynhau am ddim. Mae croeso i chi gopïo a gludo'r testun, fel awgrym, yn eich cylchlythyr, neu ei ddefnyddio fel ysbrydoliaeth i ysgrifennu eich testun eich hun.

Awgrym o gynnwys ar gyfer cylchlythyr:

Mae mwy a mwy o dystiolaeth yn dangos yr effaith bositif y gall y celfyddydau ei chael ar ein hiechyd meddwl a'n lles.

Drwy ei raglen Celfyddydau ac Iechyd cynhwysfawr, mae Cyngor Celfyddydau Cymru wedi meithrin partneriaethau gwaith cryf gyda chydweithwyr ar draws Iechyd a Gofal Cymdeithasol. I gefnogi ac i ddiolch am eich gwasanaeth anhygoel wrth i chi gychwyn ar aeaf prysur arall, mae Cyngor Celfyddydau Cymru wedi ymuno â rhai o'n prif bobl greadigol i gyflwyno'r Cwtsh Creadigol - hwb ar-lein sy'n llawn adnoddau lles creadigol, dwyieithog, yn arbennig i chi.

Mae'r adnodd unigryw hwn, a grëwyd drwy ymgynghori ag Addysg a Gwella Iechyd Cymru a Gofal Cymdeithasol Cymru, yn cynnwys gweithgareddau hwyliog, byr gan rai o artistiaid blaenllaw Cymru. Ceir amrywiaeth eang o weithgareddau, gan gynnwys sesiynau Cymraeg gan artistiaid sy'n siarad Cymraeg, gyda chynnwys newydd yn cael ei ychwanegu'n rheolaidd.

Gallwch ddysgu sut i ganu, jyglo, bît-bocsio neu ddawnsio Bollywood, peintio portreadau, archwilio byd natur neu roi cynnig ar ysgrifennu creadigol a barddoniaeth o dan arweiniad arbenigwyr. Mae'r gweithgareddau i gyd ar fideo ac am ddim i'w defnyddio unrhyw le, ar alw - boed ar egwyl ganol sifft neu gartref gyda'r teulu. Gallwch gael gwybod mwy fan hyn: **cwtshcreadigol.cymru**

FIDEOS

Mae'r fideo byr hwn yn cynnig cyflwyniad da i Cwtsh Creadigol. Mae croeso i chi ei rannu gyda'ch rhwydweithiau neu ychwanegu'r ddolen i'ch gwefan neu fewnrwyd.

Fel arall, mae gennym glipiau addas ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol y gallwch ddefnyddio. Mae'r clip cyntaf yn anelu codi ysbryd tra bod yr ail yn ymlacio.

DATGANIAD I'R WASG

Beth am anfon y datganiad hwn i'r wasg, yn Gymraeg neu'n Saesneg, at eich partneriaid yn y cyfryngau a'ch cysylltiadau i rannu'r newyddion am Cwtsh Creadigol neu i roi gwybod am eich rôl chi? Fel arall, gallech ei ychwanegu at eich gwefan.

CYFLEOEDD I SIARAD AC YMGYSYLLTU

Byddai tîm celfyddydau ac iechyd Cyngor Celfyddydau Cymru wrth eu bodd yn cael cyfle i sgwrsio â chi a/neu eich cydweithwyr am Cwtsh Creadigol naill ai'n bersonol neu ar-lein. Cysylltwch ag Elinor Lloyd ar elinor.lloyd@celf.cymru i drafod unrhyw ddigwyddiadau neu gyfleoedd siarad sydd ar y gweill.

CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

Isod, rydyn ni wedi rhoi rhywfaint o destun, fel awgrym, i'w bostio ar y cyfryngau cymdeithasol, WhatsApp a'ch sianeli mewnol eich hun (e.e. cylchlythyron neu fewnrwyd). Unwaith eto, gallwch gopïo a gludo'r testun hwn neu ei ddefnyddio fel ysbrydoliaeth i ysgrifennu eich negeseuon eich hun.

Cyngor ar gyfer cyfryngau cymdeithasol:

Os ydych yn postio am hyn ar y cyfryngau cymdeithasol, tagiwch y cyfrifon canlynol (yn enwedig os ydych chi'n defnyddio delweddau) er mwyn i bartneriaid Cwtsh Creadigol allu ymgysylltu â'ch cynnwys:

Twitter: *Cyngor Celfyddydau Cymru | Arts Council of Wales (@Arts_Wales_) / Twitter*; *Rhwydwaith Iechyd a Llesiant Celfyddydau Cymru (@WahwnC) / Twitter*; *Conffederasiwn GIG Cymru #KeepWalesSafe (@WelshConfed) / Twitter*; *@SocialCareWales* / *@GofCymdeithasol*; *Health Education and Improvement Wales* / *Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC)*;

LinkedIn: *Cyngor Celfyddydau Cymru: Trosolwg | LinkedIn*; *Conffederasiwn GIG Cymru: Trosolwg | LinkedIn;* Gofal Cymdeithasol Cymru; Addysg a Gwella Iechyd Cymru

Facebook: *Cyngor Celfyddydau Cymru | Arts Council of Wales - Hafan | Facebook*; *WAHWN - Hafan | Facebook;* Gofal Cymdeithasol Cymru; Addysg a Gwella Iechyd Cymru.

NEGESEUON CYFFREDINOL CWTSH CREADIGOL

TWITTER

1 Y gwanwyn hwn, mae safle dwyieithog newydd yn cynnig cyfle i staff iechyd a gofal feddwl am rywbeth heblaw gwaith, i ddatgloi eu creadigrwydd ac i roi hwb i'w lles. Mae'n llawn gweithgareddau byr gan artistiaid blaenllaw Cymru 🎨 Mae e wedi cyrraedd 👉 cwtshcreadigol.cymru #arwyriechyd

2 📢 Gweithio ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol? Diddordeb ym mhŵer y celfyddydau i roi hwb i'ch lles meddyliol yn ystod cyfnodau anodd? Edrychwch ar Cwtsh Creadigol y gwanwyn hwn – sesiynau celfyddydol byr yn arbennig i chi gan artistiaid blaenllaw Cymru 👉 cwtshcreadigol.cymru #arwyriechyd

3 Mae artistiaid blaenllaw Cymru yn gwahodd staff y GIG a gofal cymdeithasol i feddwl am rywbeth heblaw gwaith, i ddarganfod eu creadigrwydd ac i ddatgloi eu

lles y gwanwyn hwn gyda safle dwyieithog newydd sy'n llawn o weithgareddau gan artistiaid blaenllaw. 🎭 Mwy fan hyn 👉 cwtshcreadigol.cymru #arwyriechyd

4. 📢 Staff GIG a gofal yng Nghymru. Mae Cwtsh Creadigol yn safle dwyieithog newydd sydd wedi'i gynllunio i'ch helpu i feddwl am rywbeth heblaw gwaith ac i fod yn greadigol er mwyn rhoi hwb i'ch lles. Mae'n llawn gweithgareddau byr, hwyliog 🎨 🎤 🎼 . Dysgwch fwy fan hyn 👉 cwtshcreadigol.cymru #arwyriechyd

5. 📢 Staff GIG a gofal yng Nghymru. Os ydych chi erioed wedi ffansio dysgu sgil newydd – o ddawnsio i bît-bocsio, o jyglo i baentio – ewch i safle newydd @Arts_Wales_ sydd wedi'i gynllunio yn arbennig ar gyfer eich lles chi y gwanwyn hwn #arwyriechyd 👉 cwtshcreadigol.cymru

LINKEDIN

1 📢 Staff GIG a gofal yng Nghymru. Mae mwy a mwy o dystiolaeth yn dangos yr effaith bositif y gall y celfyddydau ei chael ar ein hiechyd meddwl a'n lles.

Felly, wrth i chi baratoi ar gyfer gwanwyn prysur arall, mae artistiaid blaenllaw y genedl wedi dod at ei gilydd i greu safle lles creadigol newydd ar eich cyfer chi.

Mae 'Cwtsh Creadigol' yn llawn gweithgareddau byr, hwyliog, i'ch helpu i feddwl am rywbeth heblaw gwaith, i ddatgloi eich creadigrwydd ac i roi hwb i'ch lles. Mae digonedd ar gyfer siaradwyr Cymraeg a Saesneg a gallwch ei ddefnyddio unrhyw le, unrhyw bryd.

Mwy o wybodaeth ar gael fan hyn 👉 cwtshcreadigol.cymru

2. Gweithio ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol? Diddordeb ym mhŵer y celfyddydau i roi hwb i'ch iechyd meddwl a'ch lles?

Y gwanwyn hwn, mae artistiaid blaenllaw Cymru yn eich gwahodd i feddwl am rywbeth heblaw gwaith, i ddatgloi eich creadigrwydd ac i roi hwb i'ch lles gyda safle newydd sy'n llawn gweithgareddau byr, hwyliog sydd wedi'i greu ar eich cyfer chi.

Mae'n rhad ac am ddim, mae yna weithgareddau Cymraeg a Saesneg, mae'n hawdd i'w ddefnyddio a gallwch ei ddefnyddio unrhyw bryd, unrhyw le.

Felly os ydych chi awydd rhoi cynnig ar ddawnsio Bollywood 🎼neu beintio portread 🎨🖌️, ystwytho eich llais neu drio rhywfaint o ysgrifennu creadigol, ewch i 👉 cwtshcreadigol.cymru

FACEBOOK

1. 📢 Staff GIG a gofal yng Nghymru. Mae mwy a mwy o dystiolaeth yn dangos yr effaith bositif y gall y celfyddydau ei chael ar ein hiechyd meddwl a'n lles.

Felly, mae artistiaid blaenllaw y genedl wedi dod at ei gilydd i greu safle lles creadigol, newydd ar eich cyfer chi.

Mae 'Cwtsh Creadigol' yn llawn gweithgareddau byr, hwyliog, i'ch helpu i feddwl am rywbeth heblaw gwaith, i ddatgloi eich creadigrwydd ac i roi hwb i'ch lles. Mae digonedd ar gyfer siaradwyr Cymraeg a Saesneg a gallwch ei ddefnyddio unrhyw le, unrhyw bryd.

Mwy o wybodaeth fan hyn 👉 cwtshcreadigol.cymru

2. Gweithio ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol? Diddordeb yn yr effaith bositif y gall y celfyddydau ei chael ar eich iechyd meddwl a'ch lles?

Y gwanwyn hwn, mae artistiaid blaenllaw Cymru yn eich annog i feddwl am rywbeth heblaw gwaith, i ddatgloi eich creadigrwydd ac i roi hwb i'ch lles gyda gwefan newydd sy'n llawn gweithgareddau byr, hwyliog, wedi'i chreu ar eich cyfer chi.

Mae'n rhad ac am ddim, mae yna weithgareddau Cymraeg a Saesneg, mae'n hawdd i'w defnyddio a gallwch ei defnyddio unrhyw bryd, unrhyw le.

Felly os ydych chi awydd rhoi cynnig ar ddawnsio Bollywood 🎶neu beintio portread 🎨🖌️, ystwytho eich llais neu drio rhywfaint o ysgrifennu creadigol, ewch i 👉 cwtshcreadigol.cymru

WHATSAPP

📢 Staff GIG a gofal yng Nghymru. Mewn ymgais i'ch helpu i feddwl am rywbeth heblaw straen yn y gwaith y gwanwyn hwn, i ddatgloi eich creadigrwydd ac i roi hwb i'ch lles, mae artistiaid blaenllaw Cymru wedi dod at ei gilydd i greu adnodd lles dwyieithog, newydd ar eich cyfer chi. Mae'n llawn gweithgareddau byr, hwyliog, y gallwch eu gwneud unrhyw bryd ac unrhyw le bron. Mae mwy a mwy o dystiolaeth yn dangos yr effaith bositif y gall y celfyddydau ei chael ar ein hiechyd meddwl a'n lles. Dysgwch fwy am beth all ei wneud i chi 👉 cwtshcreadigol.cymru

GRAFFEG CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

Graffeg cyffredinol 'Cwtsh Creadigol' yn Saesneg / Cymraeg.

DIOLCH

Diolch am ein helpu i ledaenu'r gair am 'Cwtsh Creadigol'.
Am gymorth i ddefnyddio'r pecyn cyfathrebu hwn, e-bostiwch elinor.lloyd@celf.cymru