

AiS x Galeri: Synwriwm

Crynodeb o'r Prosiect

Mae Synwriwm yn brosiect Celfyddydau ac Iechyd a grëwyd gan Amser i Siarad (AiS) a Galeri Caernarfon mewn cydweithrediad â Phlas Newydd, yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol. Mae'r prosiect yn harneisio'r celfyddydau creadigol i rymuso unigolion â phroblemau iechyd meddwl ysgafn i gymedrol. Byddwn yn comisiynu pum artist Cymraeg eu hiaith i gynhyrchu gweithiau celf synhwyrdd wedi'u hysbrydoli gan dreftadaeth Plas Newydd. Bydd y darnau hyn yn cael eu defnyddio mewn gweithdai creadigol gyda chleientiaid AiS, gan annog ymgysylltu a sgysiau ystyrlon sy'n gwella iechyd meddwl a lles.

Daw'r prosiect i ben gydag arddangosfa deithiol yn Galeri Caernarfon a Phlas Newydd, gan arddangos y gweithiau a gomisiynwyd a'r celf a grëwyd yn ystod gweithdai. Nod yr arddangosfa hon yw lleihau'r stigma sy'n ymwneud ag iechyd meddwl, hybu ymwybyddiaeth, a dathlu croestoriad celf ac iechyd.

Amser i Siarad (AiS)

Elusen iechyd meddwl grassroots yw AiS sy'n cefnogi oedolion, plant a phobl ifanc ar draws Ynys Môn a Gwynedd. Wedi'i leoli yng Nghaernarfon, mae AiS yn darparu amrywiaeth o wasanaethau gan gynnwys un i un, grwpiau therapiwtig a hyfforddiant ar draws y ddwy sir.

Galeri Caernarfon

Mae Galeri Caernarfon yn ganolfan gelfyddydau gymunedol ddielw sy'n cynnig theatr, sinema, unedau gwaith, a gofodau arddangos. Adlewyrchir ein gweledigaeth, "Creu Cyfoeth Cymunedol Cynaliadwy" yn ein rhaglenni artistig amrywiol, gan gynnwys theatr, ffilm, arddangosfeydd, cerddoriaeth, a gweithdai.

Her Iechyd y Prosiect

Mae'r prosiect yn mynd i'r afael â phroblemau iechyd meddwl ysgafn i gymedrol—fel gorbryder, iselder, unigrwydd ac arwahanrwydd—drwy sesiynau creadigol sy'n meithrin hunanfyneant a sgysiau, gan hybu gwydnwch a lles.

Manylion y Prosiect

- **Profiadau Celf Synhwyrdd:** Bydd pum artist yn creu gweithiau celf cyffwrddol wedi'u hysbrydoli gan Blas Newydd, gyda'r bwriad o gefnogi iechyd meddwl cadarnhaol naill ai drwy archwilio'r gwaith celf yn weithredol, ei ddefnyddio i gynorthwyo sgwsio ac adrodd straeon, neu drwy wneud gwrthrych ei hun (o fewn gweithdai).
- **Effaith Cymunedol:** Nod y prosiect yw gwreiddio lles yn ein cymuned ac arferion yr artistiaid, gan greu ymwybyddiaeth a chefnogaeth barhaus ar gyfer iechyd meddwl.
- **Hyfforddiant:** Bydd artistiaid a staff Plas Newydd yn derbyn hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl gan Clare Bailey o AiS.

- **Gweithdai:** Bydd pob artist yn arwain 4 gweithdy (2 fesul grŵp) gyda 10 cyfranogwr o AiS, sef cyfanswm o 20 o weithdai trwy gydol y prosiect a gynhelir yn Galeri Caernarfon a Phlas Newydd. Rydym yn annog y defnydd o awyr agored a natur o fewn y gweithdai.
- **Cefnogaeth Barhaus:** Bydd Clare, sy'n gwnselydd cymwys, yn cynnig cefnogaeth i artistiaid yn ôl yr angen, gan sicrhau lles pawb sy'n cymryd rhan.
- **Parhad Creadigol:** Bydd cyfranogwyr yn derbyn pecynnau deunydd i barhau â'u gweithgareddau creadigol gartref.
- **Ffilm ddogfennol:** Bydd ffilm fer yn dogfennu'r prosiect o'r dechrau i'r diwedd, gan ddal comisiynau'r artistiaid a'r gweithdai.
- **Arddangosfa:** Daw'r prosiect i ben gydag arddangosfa yn Galeri Caernarfon a Phlas Newydd, lle bydd cyfranogwyr yn helpu i guradu a gosod y gweithiau celf, hybu ymwybyddiaeth iechyd meddwl a dathlu'r cyfuniad o gelf ac iechyd.

Llinell amser:

- **Hydref - Tachwedd:** Galwad Agored Artistiaid
- **Tachwedd - Ebrill:** Taith Plas Newydd a Chomisiynau
- **Mai - Gorffennaf:** Gweithdai Creadigol yn Galeri a Phlas Newydd
- **Awst – Medi:** Arddangosfeydd yn Galeri a Phlas Newydd