



Adran 4:

# Grym Cerddoriaeth



Yn ôl profiad niferoedd helaeth o bobl sy'n byw gyda dementia, a'u teuluoedd/gofalwyr, mae gwrando ar gerddoriaeth yn fodd i gynnig cysur a mwynhad. Mae'r ymchwil wyddonol yn ogystal yn dangos bod y weithred o gydwrando ar gerddoriaeth yn allwedd i'r canlynol:

- ailgysylltu pobl â'i gilydd
- hybu agosatrywydd rhwng aelodau'r teulu
- cynnal y cwlwm rhwng pobl a'r gymdeithas maent yn rhan ohoni
- dod â gwahanol oedrannau ynghyd
- ennyn sgwrs
- creu cyfle i hel atgofion
- deffro teimladau cyfarwydd a chysurus
- cefnogi ymdeimlad o berthyn
- ymlonyddu i fwynhau
- cyd-brofi a gwerthfawrogi ymateb emosiynol i gelfyddyd
- adnewyddu ymdeimlad o hunaniaeth
- cadarnhau ysbryd calonogol a phrofi llawenydd
- cefnogi cymdeithasu mewn capel a'r ymdeimlad o berthyn i'r gymdeithas o fewn y capel

Mae grym cerddoriaeth hefyd yn fodd i atgyfnerthu ffydd, yn foddion gras o fewn addoliad, ac yn cryfhau a chadarnhau perthynas â Duw.

### Yn y cartref

Gellir cysylltu tasgau dyddiol gyda hoff ddarn o gerddoriaeth, a hynny'n fodd i wneud y canlynol:

- ysgafnhau unrhyw bwysau all fod yn gysylltiedig â'r dasg
- amserlennu'r dydd
- cynnig strwythur
- cael cyfle i ymlacio
- hyrwyddo cyfforddusrwydd
- lliniaru dryswch
- tawelu ymdeimlad o straen

Gellir cysylltu ymweliad bugeiliol â gwrando ar ddarn o gerddoriaeth, a chyplysu hynny gyda rhannu gweddi a/neu ddarlleniad Beiblaidd.

## Yn y capel

Gellir cynnal oedfaon neu gyfarfodydd ac iddynt elfen gerddorol, megis:

- cyfarfod 'Coffi a Chân' gyda chyd-ganu fel rhan o'r cymdeithasu
- cyfarfod 'Pnawn Llawn' yn cynnwys te bach, cerddoriaeth gefndirol a gofod i ddawnsio
- gwahodd neu roi cyfle i gantorion ifanc ymarfer eu doniau drwy gyflwyno adloniant i aelodau'r capel neu'r gymdeithas
- dod ag oedrannau amrywiol ynghyd a chael sesiwn o ganu ysgafn
- cyfarfod anffurfiol o ganu emynau perthnasol i'r cyfnod tymhorol, e.e. carolau yn nhymor yr Adfent a'r Nadolig, emynau'n ymwneud â'r Pasg, caneuon Cymreig adeg Gŵyl Ddewi
- oedfa'n cynnwys emynau sy'n hawdd eu cofio/ar gof a chadw, heb orfod dibynnu ar lyfr emynau neu sgrin.

Cofier fod hyblygrwydd y gofod yn gymorth i greu awyrgylch gynnes a braf, fel bod pawb sy'n bresennol yn teimlo'n gyfforddus. Mae'n arfer dda i hwyluso a chefnogi dymuniad rhai unigolion i symud o gwmpas yn rhydd o fewn y gofod yn ystod y cyfarfod, heb adael i hynny dramgwyddo nac effeithio ar lif naturiol y gweithgaredd.

## Creu Rhestr Gerddorol

Un syniad sydd wedi profi ei werth yw creu rhestr o hoff gerddoriaeth sy'n arwyddocaol i'r rhai yn byw gyda Dementia ac aelodau'r teulu/gofalwyr/aelodau'r capel. Gall y weithred o ddewis darnau cerddorol fod yn hwyl, a bydd efallai'n agor y drws i hel atgofion hyfryd ac ymateb emosiynol cadarnhaol.

Ar ôl creu'r rhestr o gerddoriaeth, bydd modd cadw'r darnau cerddorol/caneuon ar declyn chwarae cerddoriaeth/taled/gliniadur/ffôn symudol. Cofiwch y bydd y gerddoriaeth yn fwyaf effeithiol wrth GYD-wrando.

Ystyriwch a yw rhai o'r enghreifftiau hyn o gymorth wrth ddewis y rhestr:

- caneuon o gyfnod plentyndod neu hwiangerddi
- tonau neu themâu o hoff raglenni teledu, radio neu ffilm
- darn o gerddoriaeth a brofwyd mewn man arbennig

- darn o gerddoriaeth sy'n gysylltiedig ag achlysur arbennig neu ddathliad megis priodas
- hoff emynau (gweler yr adran ar gryno-ddisgiau)
- unrhyw gerddoriaeth o gyfnod penodol neu sy'n ennyn atgofion da.

### Rhestr Wirio

Defnyddiwch y cwestiynau isod i roi cymorth wrth greu rhestr gerddorol ar gyfer unigolyn neu newyddyn o bobl:

- Oes unrhyw artistiaid/caneuon/math o gerddoriaeth sy'n gysylltiedig â'u plentyndod?
- Oes ganddynt hoff grŵp neu ganwr?
- Ydyn/oedden nhw'n hoff o ddawnsio?
- Oes rhaglenni teledu yr oedden nhw'n arbennig o hoff ohonynt?
- Oes achlysur arbennig yn eu bywyd sy'n gysylltiedig â darn o gerddoriaeth?
- Oes cân neu fath o ganeuon sy'n annwyl iddynt?
- Ydyn nhw'n cofio gwyliau neu hoff leoliad, ac a oes math arbennig o gerddoriaeth yn gysylltiedig â'r lle?
- Oes gan aelodau o'r teulu neu gyfeillion unrhyw awgrymiadau?
- Oes adegau o'r flwyddyn sy'n arbennig o annwyl iddynt? e.e. carolau Nadolig, emynau ar gyfer y Pasg neu'r Diolchgarwch, caneuon sy'n dathlu Dydd Gŵyl Ddewi a Chymreictod ac ati.
- Cofiwch ailymweld â'r rhestr weithiau er mwyn ychwanegu eitemau yn ôl y galw.

### Arfer Da

Wedi cwblhau'r rhestr, mae'n syniad da i wneud y canlynol:

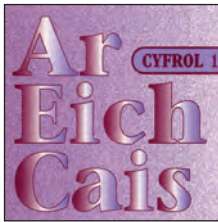
- chwarae'r caneuon/darnau cerddorol mor aml â phosib
- cofio bod y weithred yn fwy effeithiol wrth rannu'r profiad o wrando
- cofio bod modd i wahanol oedrannau gael budd o wrando gyda'i gilydd – e.e. plant a phobl hŷn
- defnyddio'r gwrando ar y gerddoriaeth fel ffordd o ymdawelu
- defnyddio'r gwrando fel modd o ddechrau sgwrs
- defnyddio'r gwrando fel dull o ennyn symudiad a dawns
- cofio bod yr awydd i godi a cherdded o gwmpas weithiau'n gwbl naturiol mewn unigolion sy'n byw gyda dementia



- cofio nad yw diffyg ymateb emosiynol allanol yn golygu nad oes ymateb mewnol
- treulio hyd at oddeutu hanner awr yn gwrando, gan wybod bod y moddion gras yn parhau wedi hynny
- nodi wrth wrando a oes cân neu ddarn arbennig yn denu ymateb arbennig (ffafriol neu anffafriol) a chofio hynny at y tro nesaf
- cofio, os yw'n bosib, y bydd cyd-ganu â'r recordiad yn hyrwyddo'r mwynhad
- cofio, os yw'r ochr dechnolegol yn faen tramgwydd, bod modd gofyn am help gan aelodau ifanc y capel neu'r teulu
- cofio na fydd pob gwrandawriad yn ennyn yr un ymateb
- trefnu awyrgylch cyfforddus a hwyliog, gan ystyried aildrefnu eisteddloedd i fod yn fwy anffurfiol os oes modd, a hyrwyddo hyblygrwydd.

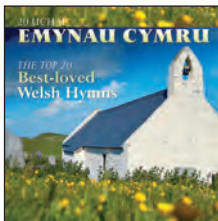


## Cryno-ddisgiau o Emynau a Chaneuon Poblogaidd



### **Ar Eich Cais. Sain, 1996. [CD]**

Amrywiaeth da o ganeuon poblogaidd Cymreig. Ceir unawdwyr fel Richie Thomas a Margaret Williams yn canu *Yr Hen Rebel* a *Mor Fawr Wyt Ti*, Deuawdau/Triawdau/Pedwarawdau yn canu caneuon megis *Y Border Bach* a *Salm 23*. Mae'n ddetholiad gwyh ac annwyl a fydd yn ddefnyddiol iawn.



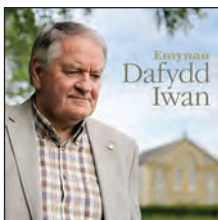
### **20 Uchaf Emynau Cymru. Sain, 1993. [CD]**

Casgliad ardderchog sy'n ganlyniad i holi'r Cymry am eu hoff emynau a'u trefnu yn ôl eu poblogrwydd. Mae amrywiaeth o unawdwyr adnabyddus, cynulleidfaoedd capel a chymanfa, a chorau'n cyflwyno emyn donau megis *Cwm Rhondda*, *Finlandia*, *Lausanne* a *Pantfyfedwen*. Dyma croestoriad hyfryd a fydd yn sicr o apelio'n fawr.



### **Cân y Gân. Sain, 2019. [CD]**

Menter newydd i gynnig cyfle i unigolion sy'n byw gyda dementia i fwynhau hoff gerddoriaeth eu hieuenctid. Cafodd y casgliad yma ei ddosbarthu i gartrefi gofal ar draws Cymru er mwyn helpu siaradwyr Cymraeg sy'n byw gyda dementia.



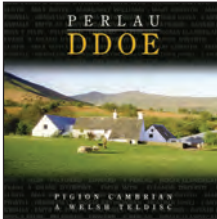
### **Emynau Dafydd Iwan. Sain, 2015. [CD]**

Detholiad o hoff emynau'r canwr. Mae arddull y trefniannau a'r cyfeiliant yn rhoi gogwydd ffres i'r emynau, ond eto mae didwylledd y canu'n glynu at angerdd y geiriau. Dyma CD y gellid ei ddefnyddio mewn sesiwn anffurfiol neu pan fo angen rhywbeth ysgafnach i greu awyrgylch gynnes. Dewis gwirioneddol hyfryd.



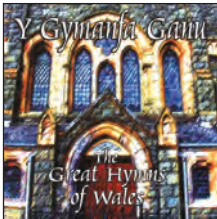
**Emynau Pantycelyn. Sain, 2019. [CD]**

Detholiad o emynau cyfarwydd William Williams yn cael eu canu gan artistiaid amrywiol. Ymhlith yr eitemau yn y casgliad mae *Iesu, Iesu rwyf ti'n ddigon*, *Pererin wyf mewn anial dir* a *O llefara addfwyn Iesu*.



**Perlau Ddoe. Sain, 1999. (I'w lawrlwytho yn unig)**

Detholiad arbennig o ganeuon adnabyddus ac amrywiol eu harddull; yn eu mysgr mae emynau, alawon gwerin a chaneuon Cymreig poblogaidd. Wedi eu cynnwys yn y casgliad mae *Ar lan y môr*, *Mae d'eisiau di bob awr*, *Myfanwy* ac *O Gymru*.



**Y Gymanfa Ganu. Sain, 1995. [CD]**

Casgliad arall o emynau cyfarwydd yn cyfannu gwefr a grym y canu cymanfaol a chynulleidfaol pedwar llais. Ymhlith y 23 o emyn donau a glywir mae *Aberystwyth*, *Blaenwern*, *Crimond*, *Hyfrydol*, *Rhondda* a *Tydi a Roddaist*.

**Corau Cymru. Gwasg Clement-Evans, 2017.**

Cyfres o wyth CD gan gorau amlwg gyda detholiad o emynau cyfarwydd i gynulleidfaeod capeli ac eglwysi Cymraeg dros y 200 mlynedd diwethaf. Mae pob pecyn yn cynnwys llyfryn gyda geiriau'r emynau a'r gerddoriaeth ynghyd â nodiadau byr. Am fanylion pellach am gynnwys pob pecyn a sut i'w harchebu, ewch i [www.coraucymru.com](http://www.coraucymru.com)