6 Mai 2015

I'w ryddhau'n syth

Diwylliant ar gyfer iechyd meddwl gwell

Prosiect unigryw yng Ngogledd Cymru yw *Arteffact* sy'n defnyddio casgliadau amgueddfeydd ac archifdai i ysbrydoli creadigrwydd a hyrwyddo lles meddwl. Nod y prosiect hwn yn benodol yw cynorthwyo pobl 18 oed a throsodd sy'n byw yn y gymuned, sydd dan bwysau ac sy'n profi iselder ysbryd neu boen meddwl.

Cwrs o weithdai creadigol a gynhelir mewn amgueddfeydd, orielau ac archifdai yw *Arteffact.* Mae artist proffesiynol yn arwain pob gweithdy a chaiff cyfranogwyr eu hannog i ddatblygu eu creadigrwydd trwy gymryd rhan mewn prosiectau sy'n cael eu hysgogi gan y casgliadau. Mae'r gymysgfa unigryw o leoliad sy'n ysgogi, arteffactau prydferth a diddorol iawn, cwmni da, gwaith creadigol ac awyrgylch cefnogol oll yn cyfrannu at ymdeimlad cynyddol o les i gyfranogwyr.

*'*Gallaf gael gwared â'm pryderon i gyd … ymgolli yn yr hyn rwy'n ei wneud*'*

Yn ôl Morrigan Mason, Sylfaenydd Arteffact a Dirprwy Gyfarwyddwr Ymddiriedolaeth Castell Bodelwyddan: *"Mae Arteffact yn cynnig ffordd wahanol i bobl reoli eu hiechyd meddwl. Mae cryn dystiolaeth o fanteision cymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol ar iechyd meddwl. Mae ein cyrsiau'n cynnig ffordd i gyfranogwyr gysylltu â'u diwylliant a'u treftadaeth trwy gelf."*

Mae ***Arteffact* 2015** yn cynnal pedwar cwrs12 wythnos mewn pedwar lleoliad o fisoedd Mai a Mehefin ymlaen. Cynhelir y cyrsiau yn Oriel Ynys Môn, Archifdy Caernarfon, Archifdy Conwy a Chastell Bodelwyddan. Caiff y cyrsiau eu hariannu'n gyfan gwbl a darperir yr holl ddeunyddiau. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Maria Hayes (Rheolydd *Arteffact*) ar me@mariahayes.info neu ffonio 01766 830049 / 07817 297922.

Dyma'r dyddiadau a'r lleoliadau ar gyfer ***Arteffact* 2015**:

1. Oriel Ynys Môn, Llangefni (10am – 3pm)
Artist: Bev Belshaw
Mis Mai: 28
Mis Mehefin: 4 / 11 / 18
Mis Gorffennaf: 2 / 9 / 16 / 23 / 30
Mis Medi: 9 / 16 / 23

2. Archifdy Gwynedd, Caernarfon (10.30am – 3.30pm)
Artist: Morgan Griffith
Mis Mehefin: 5 / 12 / 19 / 26
Mis Gorffennaf: 3 / 10
Mis Medi: 11 / 18 / 25
Mis Hydref: 2 / 9 / 16

3. Archifdy Conwy, Llandudno (10am – 3pm)
Artistiaid:
Wendy Couling
Mis Mehefin: 10 / 17 / 24
Mis Gorffennaf: 1 / 8 / 15

Fiona Collins
Mis Medi: 15 / 22 / 29
Mis Hydref: 6 / 13 / 20

4. Castell Bodelwyddan, Bodelwyddan (10am – 3pm)
Artist: Karen Ball
Mis Mehefin: 4 / 11 / 18 / 25
Mis Gorffennaf: 9 / 16
Mis Medi: 10 / 17 / 24
Mis Hydref: 1 / 8 / 15