“Cartref”

Pecyn Hel Atgofion a Chreadigrwydd

Mae’r pecyn hwn yn cynnwys deunyddiau a syniadau am weithgareddau hel atgofion a chreadigol sy’n gysylltiedig â’n hatgofion cynharaf am ein cartref.

Dyluniwyd y pecyn hwn gan ystyried pobl sy’n byw gyda dementia. Mae’n rhoi cyfleoedd i hel atgofion gwerthfawr i’w rhannu efo teulu a ffrindiau, ond mae’r pecyn yn addas i unrhyw un ei ddefnyddio.
Gobeithiwn y gwnewch chi ei fwynhau!
Os ydych chi’n rhoi lluniau ar y cyfryngau cymdeithasol tagiwch ni os gwelwch yn dda, #GofaluCreadigol #CareCreatively

Defnyddio’r Pecyn
Gellir defnyddio’r gweithgareddau yn y pecyn dros nifer o sesiynau, dyddiau neu wythnosau a medrwch fynd yn ôl atyn nhw.
Cewch weithio gydag un unigolyn ar y tro neu eu gwneud fel gweithgaredd grŵp.

Mae croeso i chi wneud y gweithgareddau mewn unrhyw drefn y dymunwch, ac mae croeso i chi eu haddasu i weddu i’ch lleoliad a’r trigolion chi.
Cewch ychwanegu eich syniadadau eich hun a dilyn atgofion a syniadau creadigol eich trigolion gan ddefnyddio’r pecyn fel man cychwyn.

Cynnwys
Sebon cartref
Pegiau dillad
Glanhawyr pibell
Llyfr Dogni
Stampiau Green Shield

Deunyddiau crefft
Swpyn ffabrigau
Edau brodwaith gwahanol liwiau
Rhubanau
Gwlân wedi’i lifo (i wneud gwallt)
Pegiau dillad
Glanhawyr pibell
Creionau ffabrig
Bagiau mwslin
Lafant

Syniadau gweithgareddau
1. Hel atgofion
2. Gwneud doli peg
3. Gwneud ac addurno bag lafant
4. Rhestrau siopa

Sesiwn hel atgofion

Gwrthrychau: Sebon cartref, pegiau doli hen ffasiwn, glanhwyr pibell, llyfr dogni, stampiau Green Shield, lafant.

Gallai'r gwrthrychau hyn ysgogi atgofion ynghylch plentyndod a bod adref gyda'u rhieni neu eu neiniau a'u teidiau, ymolchi, amser bath, rhandiroedd, gerddi, amser bwyd a siopa.

Mae cymaint wedi newid o ran sut rydym ni'n golchi ein dillad, ac mae bod mewn bath tun o flaen y tân efo brodyr a chwiorydd yn atgof pell erbyn hyn. Mae'n ddiddorol iawn clywed pa mor wahanol oedd pethau yn y 40au, y 50au a'r 60au o'u cymharu gyda 2023!

House of Memories – ap am ddim y medrwch eich lawrlwytho, wedi'i ddylunio gan Amgueddfeydd Lerpwl sy'n cynnwys casgliad o eitemau a seiniau eraill i chi edrych trwyddyn nhw a chreu casgliadau gwrthrychau personol.

Paratoi ar gyfer sesiwn hel atgofion
Dylech drin bob gwrthrych un ar y tro – gan roi amser i deimlo ac arogleuo pob un.

Weithiau mae atgofion yn gysylltiedig ag alaw – os oes gennych chi ddyfais iPad efallai y gallech chi chwilio am y gân ar You Tube neu unrhyw lwyfan arall ar gael i chwarae'r gerddoriaeth.
Dim ots os nad ydi'r atgofion am y gwrthrych – pwrpas yr eitemau yw ysgogi unrhyw atgofion.

Gwneud Doli Peg

Dewiswch o blith y ffabrigau sydd ar gael. I lle fydd y doli'n mynd – i ddawns neu i ddisgo?

Cewch ddyfeisio byd dychmygol neu ddefnyddio eich atgofion! Pa fath o gerddoriaeth fyddai'r ddoli'n ei hoffi? Pwy fyddai'r ddoli yn eu cyfarfod?

Cyfarwyddiadau

Mae pegiau dillad hen ffasiwn, glanhawyr pibell, sgwariau ffabrig, gwlân neu edau brodwaith yn y pecyn.

Bydd arnoch chi angen pensil neu feiro a siswrn hefyd.

Dechreuwch drwy roi wyneb sy'n gwenu i'ch doli – mae'n helpu rhoi personoliaeth iddi!

Lapiwch y glanhawr pibell o gwmpas y gwddf i wneud breichiau.

Nawr bod eich peg yn edrych mwy fel person *cewch benderfynu sut i'w gwisgo!*

Gludiwch a lapiwch wlân o gwmpas y coesau i wneud trowsus. Cewch ddefnyddio glud neu bwythau i gadw'r dillad yn eu lle.

Byddwch mor anturus ag y dymunwch, gan ychwanegu gwallt, neu het ac addurniadau, neu ei gadw'n syml. Byddem wrth ein boddau yn gweld lluniau eich doliau peg! Dolen i "sut i wneud ffilm doliau peg" https://vimeo.com/429228514

Bagiau lafant

Rydym ni wedi darparu lafant, bagiau mwslin bach a chreionau ffabrig.

Efallai y bydd trigolion wedi gwneud eu bagiau lafant eu hunain gyda lafant wedi'i gasglu o'r ardd i'w hongian wrth droed eu gwely, i'w rhoi yn eu droriau neu o dan eu gobennydd i'w helpu i gysgu.

Addurnwch y bagiau gan ddefnyddio'r creionau ffabrig yn gyntaf – rhowch gynnig ar roi deilen neu ddoili papur y tu mewn i'r bag a rhwbio'r creion ar yr ochr allan.

Yna defnyddiwch lwy de i drosglwyddo'r lafant i'r bag. Cofiwch ei glymu'n gadarn, a'i addurno gyda rhubanau.

Rhestrau siopa

Os yw'r llyfrau dogni a'r llyfrau stampiau Green Shield wedi dechrau sgyrsiau da am fwydydd a siopa, defnyddiwch y templedi rhestr siopa yn y pecyn i ysgrifennu rhestr siopa gyda'ch trigolion. Gallech gynllunio rhai prydau bwyd gyda'ch gilydd, dysgu mwy am y dogni, chwarae'r gêm "Fe wnes i fynd i siopa" neu droi'r rhestr yn gerdd, hyd yn oed!