



Mynd i'r afael ag unigrwydd yng Nghymru trwy gyfrwng cerddoriaeth a hwyl!

Sefydlwyd With Music in Mind yn 2015 er mwyn helpu i fynd i'r afael â'r epidemig unigrwydd ymhlith pobl hŷn yn ne Cymru, yn ogystal â gwella'u llesiant corfforol a meddyliol.

Dr Sarah Miles a Kate Whitestone yw'r sylfaenwyr. Arferai Sarah gynnal ymchwil academiaidd yn ymwneud â gerontoleg. Daeth ar draws toreth o dystiolaeth ynglŷn ag unigrwydd a theimladau ynysig ymhlith pobl hŷn, a pha mor werthfawr yw cerddoriaeth, yn enwedig canu mewn grŵp. Arferai Kate weithio fel ffisiotherapydd a gwyddai pa mor werthfawr yw canu i iechyd yr ysgyfaint a pha mor bwysig yw cymorth cymdeithasol o ran gwella iechyd y corff â'r meddwl.

Ar sail ymchwil sy'n dangos y manteision sy'n perthyn i ganu mewn grŵp – yn cynnwys lleihau straen, gwella hyder, iechyd meddwl gwell a chyfeillgarwch – cynhaliodd Sarah a Kate eu sesiwn gyntaf ym mis Medi 2015.

Mae With Music in Mind yn cynnal grwpiau canu/cymdeithasol anffurfiol a hwyllog ar gyfer pobl hŷn (50 oed a hŷn), ni waeth be fo'u cefndir. Mae rhai ohonynt yn mynychu'r grwpiau oherwydd yr elfen gymdeithasol, gan fwynhau canu neu ymwneud ymarfer corff gyda chyfeillion a chan ymestyn eu grwpiau cyfeillgarwch. Estynnir croeso i bobl sy'n byw gyda chyflyrau fel dementia, clefyd Parkinson,

“Dw i ddim yn meddwl 'mod i'n gor-ddweud trwy ddatgan bod With Music in Mind wedi achub fy mywyd.”

(LP, aged 60)

problemau iechyd meddwl, cyflyrau cudd a chyflyrau niwrolegol hirdymor eraill, a hefyd i'w gofalwyr.

Cynhelir pump o grwpiau canu a chymdeithasol bob wythnos yn y Barri, yn y Bont-faen, yn Llanilltud Fawr, ym Mhenarth ac ym Mhen-y-bont ar Ogrwr. Hefyd, mae'r cynllun peilot llwyddiannus a roddwyd ar waith yn ystod y cyfnod clo – sef ymarfer corff ysgafn a grwpiau cymdeithasol– wedi cael ei gyflwyno'n ehangach.

Mae gan With Music in Mind chwech o weithwyr, tri o wirfoddolwyr gwych a mwy na 160 o ddefnyddwyr anhygoel. Mae'n sefydliad dynamig sy'n datblygu ac yn ymestyn yn unol ag anghenion pobl hŷn yn y gymuned.

