

Creu trac sain eich bywyd



Llawlyfr i'ch helpu i adrodd stori
eich bywyd trwy gerddoriaeth



Grym cerddoriaeth

Mae'r llyfryn hwn i bawb

Mae gan bob un ohonom ein stori ein hun o fywyd a ffurfiwyd trwy eiliadau, pobl a lleoedd pwysig.



Ydych chi erioed wedi clywed darn o gerddoriaeth sydd wedi mynd â chi yn ôl i eiliad benodol yn eich bywyd? Neu wedi gwranddo ar y radio a chlywed cân sy'n eich atgoffa o berson arbennig?



Mae gan y tonau hyn emosiwn neu gof personol ynghlwm wrthynt. Cyda'i gilydd maen nhw'n creu trac sain eich bywyd.

Gall gwranddo ar gerddoriaeth sy'n bersonol i chi helpu tawelu meddwl pryderus, ddod a llawenydd pan fyddwch yn teimlo'n isel a gall hyd yn oed wneud i amser dreiglo'n gyflymach.

Elusen dementia a cherddoriaeth yw Playlist for Life. Mae blynyddoedd o ymchwil gwyddonol wedi dangos y gall gwranddo ar restr chwarae bersonol wneud byw gyda dementia yn haws ac yn hapusach.

Mae ein cyngor ar sut y gall cerddoriaeth helpu dementia i'w gael ar ddiwedd y llyfryn hwn. Am wybodaeth bellach ewch i www.playlistforlife.org.uk neu cysylltwch â ni ar **0141 404 0683**.

Mae cerddoriaeth yn arbennig yn niwrolegol gan ei bod yn symbylu sawl rhan o'r ymennydd ar unwaith. Mae hyn yn golygu hyd yn oes os yw rhannau o'r ymennydd wedi eu niweidio, gall cerddoriaeth ddal i gyrraedd rhannau eraill.

Yn y llawlyfr hwn byddwn yn mynd â chi drwy'r camau o greu rhestr chwarae bersonol i chi eich hun neu un o'ch anwyliad.

Wrth ddarllen ymhellach cewch wybod sut i ddechrau ar eich trac sain eich hun...

I ddechrau

Caneuon sy'n atgoffa o'r lle rydych wedi dod ohono. Y band lleol enwog. Y dôn sy'n cael ei chwarae bob tro mewn partiön. Anthemau timoedd chwaraeon. Dawnsio traddodiadol.

Mae gan y lle cawsom ein geni, o ble ddaeth ein teulu a lle tyfon ni i fod yn oedolion effaith fawr ar ein hunaniaeth bersonol. Mae yna ganeuon sy'n gwneud i chi deimlo ar unwaith eich bod yn cysylltu â phobl o'r un lle a chi a darnau o gerddoriaeth all eich cludo yn ôl i amser a lle ar eich union.

Oes yna unrhyw ganeuon sy'n eich atgoffa o'r lle rydych yn dod ohono, neu le sy'n arbennig i chi?



Cân:
I belong to
Glasgow
Will Fyffe



Cefais fy ngeni yn Glasgow ac mae'r gân hon yn fy atgoffa bob amser o'm rhieni a'm plentyndod.

Catherine

Atgof cerddorol



Nodwch eich caneuon a'ch atgofion isod – defnyddiwch un blwch yn unig neu llenwch bob un ohonyn nhw. Gallwch symud ymlaen i'r adran nesaf a dod yn ôl i'r rhan hon yn nes ymlaen os hoffech chi.

Cân: *I belong to Glasgow a Will Fyffe yn ei chanu*
Atgof: *Dinas fy nghartref a'm rhieni*

Cân:

Atgof:

Cân:

Atgof:

Cân:

Atgof:

Hwiangerddi

Eich plentyndod.
Hwiangerddi. Eich hoff
gân o gôr yr ysgol. Y dôn
roedd eich tad yn ei
chwibanu. Caneuon sgipio.
Cerddoriaeth grefyddol.
Caneuon chwaraeon. Tonau
o gwmpas tân y Geidiau.

Mae yna ganeuon o'n
plentyndod fydd yn aros gyda
ni am byth. Mae cerddoriaeth
o'n cwmpas o'r eiliad rydym
yn cael ein geni ac mae
cerddoriaeth ynghlwm â hyd
yn oed ein hatgofion cynharaf.



Oes yna unrhyw
ganeuon sy'n
eich atgoffa chi
o'ch plentyndod?

Cân:
We'll Meet Again
Vera Lynn

**Atgof
cerddorol**



“

Roeddwn yn 12 oed
pan ddechreuodd y
rhyfel, felly rwy'n cofio
gwrando ar y gân hon
gyda fy nheulu.

Mary

Nodwch eich caneuon a'ch atgofion isod.

Cân: *We'll Meet Again gan Vera Lynn*
Atgof: *Gwrando gyda fy nheulu*

Cân:
Atgof:

Cân:
Atgof:

Cân:
Atgof:

Eich clec cof

Mae'n ffaith wyddonol ein bod yn creu mwy o atgofion rhwng 10 i 30 oed nag ar unrhyw adeg arall yn ein bywydau. Gelwir hyn yn 'clec cof'.

Bydd chwilio am atgofion cerddorol o'r cyfnod hwn yn debygol o ailddarganfod mwy o ganlyniadau, er y bydd gennych chi atgofion cryfion o adegau eraill yn eich bywyd hefyd.

Gweithio ar eich clec cof

Blwyddyn eich geni:

Dechrau:

+ 10 =

Blwyddyn eich geni:

Gorffen:

+ 30 =

Beth am ddewis ychydig o flynyddoedd o'ch clec cof ac edrych amdany'n nhw yn y llyfr '100 Years Book'?



Prif
adnodd

100 Years Book

Rydym wedi rhannu'r 100 prif gân ar gyfer pob blwyddyn o 1915-2015, am ddim ar www.playlistforlife.org.uk/the-100-years-book neu prynwch gopi trwy ffonio 0141 404 0683.



Nodwch eich caneuon a'ch atgofion isod.

Cân: *In the Mood gan Glenn Miller*

Atgof: *Fy nyddiau dawnsio*

Cân:

Atgof:

Cân:

Atgof:

Cân:

Atgof:

Atgofion arbennig

Priodasau. Gwyliau teuluol.
Penblwyddi mawrion.
Genedigaeth plentyn.
Cyngherddau cyntaf.
Graddio. Nosweithiau parti.

Yn aml, mae gan ddathliadau, cerrig milltir mewn bywyd a digwyddiadau arbennig gerddoriaeth ynghlwm â nhw – efallai mai cân yw hi o'r cyngerdd cyntaf ichi fynd iddo neu'r dôn oedd bob amser yn gwneud i chi godi a dawnsio mewn parti.

Pa gerddoriaeth sy'n eich atgoffa o ddigwyddiad arbennig neu adegau o hwyl?



Atgof
cerddorol

Cân:
Amazed
Lonestar



Mae fy ngŵr Malcolm yn canu hon i mi. Dyma gân ein priodas.

Carol

Nodwch eich caneuon a'ch atgofion isod.

Cân: *Amazed gan Lonestar*
Atgof: *Diwrnod ein priodas*

Cân:
Atgof:

Cân:
Atgof:

Cân:
Atgof:

Caneuon sy'n gwneud i chi gyd-ganu



Eich trac karaoke. Canig hysbyseb fachog. Eich hoff donau yn y car. Themâu teledu

Mae gan bob un ohonom ganeuon sy'n gwneud i'n traed symud a gwneud i ni eisiau ymuno a chyd-ganu. Mae'r caneuon hyn yn ychwanegiad gwych i drac sain eich bywyd.

Pa ganeuon sy'n gwneud i chi eisiau canu neu ddawnsio?

BBC Music Memories

Prif adnodd

Mae gan wefan BBC Music Memories ddewis eang o gerddoriaeth all eich helpu i greu trac sain eich bywyd. Dewch o hyd iddo ar <http://musicmemories.bbcrewind.co.uk>



Nodwch eich caneuon a'ch atgofion isod.

Cân: *Super Trouper*

Atgof: *Gwyliau teuluol mewn carafan yn Sbaen*

Cân:

Atgof:

Cân:

Atgof:

Cân:

Atgof:

Pobl bwysig

Fferynnau teuluol. Caneuon roedd eich rhieni yn arfer eu canu. Tonau a rennid rhwng ffrindiau. Cerddoriaeth sy'n eich atgoffa o rywun arbennig.

Mae cerddoriaeth yn ffordd ryfeddol o gysylltu gyda'r rhai rydym yn eu caru. Beth am roi tro ar y gweithgaredd hwyl hwn i gysylltu â rhywun trwy gerddoriaeth?

Meddylwch am berson sy'n bwysig yn eich bywyd a dilyn y camau hyn:

- 1 Oes yna gân sy'n eich atgoffa ohonyn nhw? Pam mae'r gân honno yn eich atgoffa ohonyn nhw?
- 2 Anfonwch neges destun, neges neu e-bost at y person i drefnu galwad ffôn neu fideo. Gofynnwch iddyn nhw feddwl am gân sy'n eu hatgoffa nhw ohonoch chi.
- 3 Yn ystod eich galwad canwch neu chwaraewch y gân iddyn nhw. Rhannwch eich atgof ohonyn nhw a'r dôn honno. Ydyn nhw'n ei chofio hefyd? Pa dôn wnaethon nhw ei dewis? Beth yw eu hatgof?



Atgof cerddorol

Cân:
The Air
I Breathe
The Hollies

“

Pan ddechreuon ni ganlyn, byddai lan yn chwarae'r gân hon i fi lawr y ffôn. Roedd yn rhamantus iawn.

Lynda

Nodwch eich caneuon a'ch atgofion isod.

Cân: *The Air I Breathe gan The Hollies*

Atgof: *Mynd allan gydag Ian y troeon cyntaf*

Cân:

Atgof:

Cân:

Atgof:

Cân:

Atgof:

Eich rhestr chwarae



Llongyfarchiadau! Rydych wedi cymryd y camau cyntaf yn y dasg o greu trac sain eich bywyd. Enw arall ar restr o ganeuon yw 'rhestr chwarae', a dyna lle cawsom enw ein helusen Playlist for Life.

Beth am greu rhestr gyfleus o'r holl donau ar eich trac sain trwy eu nodi isod. Os oes gennych chi neu rywun rydych yn eĩ adnabod fynediad i'r rhyngwrwyd, nodwch eich caneuon ar ein gwefan a byddwn yn anfon rhestr chwarae Spotify am ddim atoch â'ch tonau fel y gallwch wrando ar eich cyfrifiadur, ffôn clyfar neu lechen.

www.playlistforlife.org.uk/playlist-maker

Teitl cân

Artist

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Teitl cân

Artist

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Sut i wrando ar eich rhestr chwarae

Does dim angen unrhyw offer newydd arnoch chi i fwynhau eich caneuon. Rydym yn eich annog i ddefnyddio beth bynnag sy'n gweithio orau i chi: mae CDs, casetau a chwaraewyr recordiau oll yn gweithio'n dda os mai dyna rydych yn eu defnyddio fel arfer i wrando ar gerddoriaeth.

Gallwch ddod o hyd i lawer o gyngor ar dechnoleg a ffyrdd eraill i wrando ar ein gwefan:

www.playlistforlife.org.uk/how-to-listen

Os am help a chyngor ar greu eich rhestr chwarae, cysylltwch:

✉ info@playlistforlife.org.uk

☎ 0141 404 0683

📘 [facebook.com/playlistforlifeUK](https://www.facebook.com/playlistforlifeUK)

Gwneud yn fawr o'ch cerddoriaeth

Dyma bum prif awgrym ar sut a pha bryd i wrando ar eich trac sain i harneisio grym niwrolegol cerddoriaeth bersonol.

Gall yr awgrymiadau canlynol fod o help i bob un ohonom, nid yn unig y sawl sy'n byw gyda dementia.

1

Gwrando gyda'ch gilydd

Gwrando gyda'ch gilydd, mewn person neu dros y ffôn, yw un o'r pethau gorau ynghylch cael eich trac sain personol. Beth am rannu eich atgofion cerddorol gyda ffrind neu anwyliad?



2

Egwyl

Ar ddiwrnod gwael, defnyddiwch y rhestr chwarae fel cyfle i gymryd saib. Taniwch y gerddoriaeth a rhowch 30 munud i chi'ch hunan.



3

Gwrandewch am hanner awr cyn tasg anodd

Mae ymchwil yn dangos y gall gwranddo ar eich rhestr chwarae am hanner awr cyn tasg anodd wneud y dasg yn haws.



4

Cadwch e gyda chi pan fyddwch yn mynd a dod

Os gallwch chi adael eich cartref a bod gennych chi chwaraewr MP3, cofiwch fynd a'r rhestr chwarae gyda chi. Fel hynny gallwch wrando pryd bynnag a lle bynnag rydych ei angen. Cofiwch drydanu'ch dyfais wrando!

5

Cysylltu ag eraill

Mae siarad am y caneuon ar eich rhestr chwarae yn ffordd wych o dorri'r ias pan all sgwrs fod yn anodd.

**Cysylltu
pobl trwy
gerddoriaeth**



**Playlist
for Life**



www.playlistforlife.org.uk

Playlist for Life, Unit 1, Govanhill Workspace, 69 Dixon Road, Glasgow G42 8AT
© 2020 Playlist For Life. Cedwir pob hawl. Elusen gofrestrdedig: SC044072