AR Y DIBYN

Gweithdai Blasu Ar-lein: Ysgrifennu i Unigolion sydd wedi'u heffeithio gan ddibyniaeth

Disgrifiad

Cyfres o bedwar gweithdy blasu ar-lein, pob un yn para awr a hanner, sy'n defnyddio ysgrifennu creadigol fel ffordd o fyfyrio a hunanfynegiant.
Mae'r gweithdai'n agored i gyfranogwyr hen a newydd sydd wedi eu heffeithio gan ddibyniaeth o unrhyw fath, ac yn cynnig cyfle i gysylltu ag eraill mewn amgylchedd diogel a chynhwysol heb feirniadaeth.

Bydd pob sesiwn yn cael ei harwain gan awdur Cymraeg gwahanol, gan archwilio thema benodol a genre ysgrifennu unigryw, gyda Check-in a Check-out gyda chyswllt o'r prosiect i greu cysondeb a chysylltiad diogel i'r cyfranogwyr.
Nid oes rhaid i neb rannu na chyfrannu os nad ydynt am wneud — mae croeso i bawb gymryd rhan cymaint neu cyn lleied ag sy'n gyfforddus iddyn nhw.

Mae hefyd yn bosib i ymuno â gweithdai wyneb yn wyneb os ydych yn byw mewn ardal lle mae grŵp eisoes yn bodoli, neu os oes digon o ddiddordeb mewn ardal penodol neu arlein i greu grŵp newydd.

Themâu a chyfranwyr y pedwar sesiwn:

1. 27 IONAWR 2026. 12:30-14:00

   Ysgrifennu ymlaciol
   Dan arweiniad Bethan Marlow

   Myfyrio ar newid, dechreuadau newydd -Ymarferion ysgafn ymlaciol

Mae Bethan yn ddramodydd profiadol o ogledd Cymru, sydd wedi ennill gwobrau ac sy'n adnabyddus am weithio'n agos gyda chymunedau ledled Cymru. Gwerthwyd pob tocyn ar gyfer ei drama verbatim *Nyrsys* (Theatr Cymru) a chafodd ei sioe gerdd *Feral Monster* (National Theatre Wales) glod am dorri sawl record ynghylch denu cynulleidfaoedd ifanc a dosbarth gweithiol i'r theatr. Mae hi hefyd wedi ysgrifennu *Pigeon/Pijin* (Theatr Cymru), *Mold Riots* (Theatr Clwyd) a *Sgint* (Sherman).

Ar hyn o bryd mae Bethan yn ysgrifennu'r ffilmiau *Madison* (Lushkin productions/BFI) a *Queer As Folk Dancing* (Ffilm Cymru, wedi'i chyd-ysgrifennu gyda Daf James). Mae hi

hefyd yn ysgrifennu ar y ddrama barhaus *Pobol y Cwm* ac mae ganddi amryw o brosiectau teledu ar y gweill.

Yn ddiweddar, cyd-sefydlodd Bethan gwmni o'r enw *Queertawe*, gan greu mannau diogel a sobr i gymuned cwiar Abertawe gymryd rhan mewn gweithdai creadigol am ddim.

2. 25 CHWEFROR 2026. 12:30-14:00

   Barddoniaeth a geiriau

   Dan arweiniad - clare e.potter

Mae clare wrth ei bodd â barddoniaeth yn y coed, wrth yr onnen. Mae hi'n hwyluso gweithdai lles creadigol am gysylltu natur. Mae hi'n gwneud radio, cyfarwyddodd raglen ddogfen ar gyfer y BBC, cyfieithodd ar gyfer Bardd Cenedlaethol Cymru, ac roedd yn Awdur Gŵyl y Gelli Wyddon yn y Gwaith. Mae ei phamffled Cymraeg Nôl Iaith yn dilyn casgliad newydd Healing the Pack.

Clare yw enillydd Gwobr Barddoniaeth RSL Jerwood eleni i Gymru a bydd yn cymryd rhan yn encil ieithoedd Ewropeaidd Llif fel llysgennad dros yr iaith Gymraeg. Hi yw'r Artist Preswyl newydd ei phenodi i Rhondda Cynon Taf ac mae'n hyfforddai ymarferydd therapi barddoniaeth.

3. 24 MAWRTH 2026. 12:30-14:00

   Dychmygu Deialog

   Dan arweiniad Mared Llywelyn

Daw Mared o Forfa Nefyn, ac mae'n gweithio fel Swyddog Addysg a Gwirfoddoli yng nghanolfan dreftadaeth Plas Carmel, Anelog ym mhendraw Llŷn. Yn ddramodydd, llenor ac actor, mae hi hefyd yn arwain sesiynau creadigol i blant ac oedolion.

Does dim gwell ganddi na cherdded arfordir Llŷn efo Lleu y ci, mynd i'r theatr a darllen petha difyr.

Mae ei gwaith diweddar yn cynnwys *Croendena*,*Taigh/Tŷ/Teach, Dal Gafael/Hold On* fel dramodydd, a *Parti Priodas* fel actor.

Mae wedi cael profiadau gwych yn cydweithio ar sesiynau Ar y Dibyn yn y gorffennol, ym Mhwllheli,Maesgeirchen a Llangefni.

Yn ystod y sesiynau hyn, mae'n hoff o wneud synnwyr o bethau drwy eiriau - drwy gragen mae rhywun yn bigo ar lan môr, drwy bobol a thrwy emosiynau.

4. 21 EBRILL 2026. 12:30-14:00

   Rhoi llais i hunaniaeth

   Dan arweiniad Gareth Evans-Jones

   Ysgrifennu sydd yn adlewyrchu ein profiadau personol mewn ffuglen

Mae Gareth Evans-Jones yn ddarlithydd Athroniaeth, Moeseg a Chrefydd ym Mhrifysgol Bangor ac yn llenor. Mae wedi cyhoeddi dwy nofel i oedolion (*Eira Llwyd* ac *Y Cylch*), cyfrol o lenyddiaeth a ffotograffau, *Cylchu Cymru: Llun a Llên Wrth Gerdded* (Ffeithiol Greadigol Llyfr y Flwyddyn 2023), a chyfrol o straeon byrion i blant, *Llanddafad* (Dewis y Darllenwyr tir na-nOg 2025). Gareth hefyd oedd golygydd *Curiadau*, y flodeugerdd gyntaf o lenyddiaeth LHDTC+ yn y Gymraeg, ac mae wedi bod yn ffodus i allu cydweithio gyda gwahanol fudiadau gan gynnwys GISDA ac amryw ysgolion i gynnal gweithdai ysgrifennu creadigol a dyfeisio.

Amcanion y gweithdai

1. Cefnogi lles ac adferiad drwy greadigrwydd
2. Datblygu hyder ac hunanfynegiant trwy eiriau ac ysgrifennu.
3. Cysylltu cymunedau ar-lein ac yn lleol ledled Cymru.
4. Cynnig profiad blasu diogel ac ysbrydoledig heb unrhyw ofynion blaenorol.