

out of the BLUE

Sut ydych chi?

A ydych mewn profedigaeth, wedi'ch heffeithio, neu wedi dod i gysylltiad â HUNANLADDIAD? A fydddech chi'n hoffi cymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol a gefnogir, ochr yn ochr ag eraill sydd â phrofiad o lygad y ffynnon, gyda'r bwriad o'ch helpu chi i ymdopi gyda galar?

*Mae **out of the BLUE** yn cynnig sesiynau creadigol positif dan arweiniad pobl broffesiynol i bobl ym Mhowys, gyda'r ffocws ar gyflwyno profiadau tyner i gymryd rhan yn y celfyddydau creadigol, garddio ymarferol a gwneud crefftau traddodiadol.*

Cynhelir y sesiynau yng: -

[Nghanolfan Gelfyddydol Canolbarth Cymru](#)

10:00 - 15:00 awr

ar ddydd Llun 31 Hydref, dydd Mawrth 01 a dydd Mercher 02
Tachwedd 2022

[Ymddiriedolaeth Fathom](#) 10:00 - 15:00 awr

ar ddydd Mercher 02, 09 & 16 Tachwedd 2022

*Mae **CROESO** i bawb, mae'r lleoedd **AM DDIM**, darperir lluniaeth ac rydym yn anelu at gynnig unrhyw gefnogaeth y byddwch ei angen o bosibl o flaen llaw ac ar y dydd i'ch galluogi i fynychu.*

Am ragor o wybodaeth neu i gadw lle, anfonwch e-bost at

PTHB.CreativeArts@wales.nhs.uk neu ffoniwch

01874 442030 ar ol **03 Hydref 2022**

Ewch ati i gadw eich lle erbyn **dydd Llun 17 Hydref 2022** – rydym yn edrych ymlaen at croesawu

Mae **out of the BLUE** yn cynnig profiadau celfyddydol ysbrydoledig ac ystyrlon i bobl sy'n profi galar a phrofedigaeth o ganlyniad i hunanladdiad gyda'r nod o leddfu poen ac adfer gobaith/cadarnhau gwerth bywyd trwy fynegiant creadigol.

Mae **out of the BLUE** yn cynnwys rhaglen o ymyriadau celfyddydol sy'n cynnwys cyfres o sesiynau difyr dan arweiniad artistiaid sy'n canolbwyntio ar y cyfranogwr.

Bwrdd Iechyd Addysgu Powys sy'n arwain prosiect **out of the BLUE**, a ariennir gan Gyngor Celfyddydau Cymru a Sefydliad Baring gyda chefnogaeth partneriaeth oddi wrth Gyngor Sir Powys.

Mae eich profiad o lygad y ffynnon a'ch ymgysylltiad â'r prosiect yn gallu ein helpu ni i ffurfio model cefnogi holistig ar gyfer y dyfodol i ddiwallu eich anghenion chi ac anghenion pobl eraill wrth siapio gwasanaethau sydd dan arweiniad defnyddwyr.

Gallwch ein helpu ni i helpu eraill trwy rannu eich profiadau a chyfrannu tuag at ddatblygiadau wrth gynllunio gwasanaethau cefnogol.

*Llunio atgofion: creu etifeddiaeth;
Anrhydeddu bywydau anwyliaid a gollwyd..
AWDL, LITANI, GWEDDI, DYMUNIAD..*



Bereaved by suicide
Or suspected suicide?
Find help now



'The object of Art is to give life a shape.'
William Shakespeare

