Adroddiad Gwerth Cymdeithasol

Y STIWDIO LLES

Ionawr - Medi 2025

"Mae popeth yn teimlo wedi ei ystyried yma, fel eich bod chi'n bwysig."

FRÂN WEN

Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales

Noddir gan Lywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government

Yn dyfarnu arian / Awarding funds from
Y LOTERI GENEDLAETHOL
THE NATIONAL LOTTERY®

CYNNWYS

Cydnabyddiaeth	Tudalen 3
Cyflwyniad	Tudalen 4-7
Y prosiect	Tudalen 8-9
Y fethodoleg	Tudalen 10-11
Yr allbynnau	Tudalen 12
Y deilliannau	Tudalen 13-18
Y gwerth	Tudalen 19-21
Cadarnhau Effaith	Tudalen 22-26
Canlyniad Adenillion Cymdeithasol ar Fuddsoddiad (SROI)	Tudalen 27-28
Gwirio'r Canlyniad	Tudalen 29-30
Casgliad	Tudalen 31-32
Argymhellion	Tudalen 33
Atodiadau	Tudalen 34

CYDNABYDDIAETH

Ni fuasai'r adroddiad hwn wedi bod yn bosibl heb gynnwys rhanddeiliaid allweddol er mwyn deall pa newidiadau sydd wedi digwydd a chanfod eu heffaith. Roedd cyfranogiad yr amrywiaeth o unigolion yn rhan o'r prosiect yn hollbwysig, ac rydym yn hynod ddiolchgar iddynt am rannu eu profiadau gyda ni, ac am eu parodrwydd i'n helpu i ddeall effaith prosiect o'r fath. Diolch o galon i Eleri o Fantell Gwynedd am y gefnogaeth hael wrth lunio'r gwerthusiad hwn.

Diolch yn fawr

Elgan Rhys

Pennaeth Ymgysylltu

Frân Wen

CYFLWYNIAD

Cefndir

Bydd yr adroddiad hwn yn dadansoddi gwerth prosiect peilot **Y Stiwdio Lles**, sefydlwyd yn Ionawr 2025 wedi'i ariannu drwy gronfa loteri Celfyddydau, Iechyd a Lles gan Gyngor Celfyddydau Cymru, wedi ei reoli a'i arwain rhwng Frân Wen a Chelfyddydau Cymunedol Cyngor Gwynedd gyda chefnogaeth Meddygfa Bodnant Bangor ac Adran Llesiant Myfyrwyr Prifysgol Bangor.

Bydd yr adroddiad hwn yn dadansoddi canfyddiadau'r prosiect gan ddefnyddio fframwaith Adenillion Cymdeithasol ar Fuddsoddiadau (*Social Return on Investment*/SROI) i gwblhau adroddiad gwerthuso o Ionawr 2025 hyd at Medi 2025.

Mae'r adroddiad hwn yn edrych yn benodol ar y deilliannau a'u gwerth i'r unigolion â gymerodd rhan yn y prosiect peilot celfyddydol a gynigodd ymyrraeth amgen o sesiynau creadigol amrywiol, i gefnogi heriau iechyd meddwl oedolion ifanc (18-30) y gymuned leol.

Trwy ymgysylltu gyda'r unigolion â gymerodd rhan y prosiect, a thrwy archwilio'r wybodaeth a'r data sydd ar gael, fe wnaethom amcangyfrifon priodol, ac fe'u cefnogir gan dystiolaeth eilaidd.

Paratowyd yr adroddiad hwn i adolygu a chanfod y canlynol:

- Barn y buddiolwyr allweddol a fu'n rhan o'r prosiect, sef yr unigolion â gymerodd rhan yn wirfoddol.
- Y deilliannau a brofwyd gan yr holl randdeiliaid perthnasol, ond yn bwysicaf oll, yr unigolion uchod.

- Rhoi gwerth ar y prosiect celfyddydol ac ateb y cwestiwn: ‘a yw prosiect celfyddydol, iechyd a llesiant fel Y Stiwdio Lles yn cynnig gwerth da am arian?’.
- Gweld pa newidiadau y gellir eu cyflwyno i’r prosiect i gyflawni mwy o ddeilliannau a gwerth pellach i fuddiolwyr.

Y prif fudiadau

Mae Frân Wen yn gwmni theatr aml-ddisgyblaethol yng Nghymru. Rydyn ni’n creu gwaith beiddgar sy’n croesi ffiniau celfyddydol – mewn theatrau, trefi a dinasoedd, tirweddau gwledig a phlatfformau digidol - wastad yn esblygu i adlewyrchu’r byd o’n cwmpas.

Gyda gwreiddiau dwfn mewn cyd-greu ac arbrofi artistig, rydym wedi ein lleoli yn Nyth — ein cartref creadigol newydd yng nghalon dinas Bangor, Gogledd Cymru. Rydym yn ysbrydoli, herio ac adlonni – gan ddefnyddio theatr fel arf pwerus i wneud heddiw yn fwy disglair ac yfory hyd yn oed gwell.

Sut ydan ni'n gwneud hyn?

- Rydyn ni’n dod ag artistiaid a chymunedau at ei gilydd i ganfod y straeon sydd angen eu hadrodd
- Rydyn ni’n meithrin arloesedd trwy gydweithio traws-gelfyddydol beiddgar
- Rydyn ni’n annog uchelgais i greu theatr sy’n epig, perthnasol ac sy'n wreiddiol

Beth sy’n ein diffinio ni?

Rydyn ni’n ddewr, caredig, chwilfrydig ac yn gydweithredol.
Rydyn ni’n falch o fod yn Gymraeg a Chymreig.

Rydyn ni’n angerddol am:

- Cysylltu pobl o bob cefndir
- Egni, syniadau a gweledigaeth pobl ifanc am y dyfodol
- Cynaliadwywedd a chyfiawnder hinsawdd
- Creu profiadau o’r ansawdd uchaf i gynulleidfaoedd yng Ngogledd Cymru, ledled y wlad ac yn rhyngwladol

Celfyddydau Cymunedol Cyngor Gwynedd

Mae Uned Celfyddydau Cymunedol Gwynedd yn cynnal cyfres o gynlluniau blynyddol sy'n cefnogi pobl gael mynediad at, mwynhau a phrofi'r celfyddydau, a hynny er lles unigolion, cymdeithas, yr economi a chymuned.

Bob blwyddyn mae Uned Celfyddydau Cymunedol Gwynedd yn cynnal rhaglen o wahanol weithgareddau a phrosiectau ar draws y sir. O weithdai i arddangosfeydd, cyrsiau i grantiau a gwyliau i gynlluniau creadigol, rydym am i bawb fwynhau'r celfyddydau.
Mae grantiau ar gael i gefnogi gweithgarwch celfyddydol. Gallwn hefyd gefnogi perfformiadau proffesiynol yn y gymuned drwy raglen Noson Allan, mewn partneriaeth a Chyngor Celfyddydau Cymru.

Mae Celf Cymunedol y Cyngor yn aelod o Grwp Celfyddydau Iechyd a Llesiant gyda bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr ac sefydliadau celfyddydol Gogledd Cymru. Mae celf Iechyd a Llesiant wedi bod yn ffocws i'r uned ers dros pum mlynedd. Celfyddydau ar Bresgripswin oedd cychwyn gweledigaeth i'r uned allu cynnig gweithgareddau byddai o budd i llesiant trigolion Gwynedd. Rydym wedi rhedeg nifer o phrosiectau byr dymor ac diwrnodau blasu ond mae Stiwdio Lles yn cam mawr mewn datblygu y weledigaeth yma ac yn cadarnhau'r budd mae prosiect o'r fath yn cael a'r unigolion a'r maes celfyddydol.

Mudiadau Cefnogol

Cefnogwyd y prosiect hwn gan Meddygfa Bodnant Bangor ac Adran Llesiant Myfyrwyr Prifysgol Bangor drwy ymgynghori cynnar, a chynghori unigolion perthnasol i hunan-gyfeirio at weithgarwch y prosiect.

Mae'r gwerthusiad hwn un cael ei arwain gan Frân Wen gyda chefnogaeth Mantell Gwynedd. Ffocws y gwerthusiad yw penderfyniadau mewnol y prif fudiadau yn ogystal â sicrhau adnodd a thystiolaeth er mwyn cefnogi ceisiadau grant prosiectau cymunedol debyg eto yn y dyfodol. Un

o brif ffocysau yr adroddiad yma bydd y gwerth i'r rhai sydd bwysicaf – sef ein buddiolwyr. Mi fydd y canlyniadau yn cael ei ddefnyddio i wreiddio mesuriadau effaith gymdeithasol er mwyn helpu i wneud penderfyniadau gwell.

Y PROSIECT A WERTHUSWYD

Y Stiwdio Lles

Dyma brosiect peilot ar gyfer oedolion ifanc o'r gymuned leol rhwng 18 a 30 mlwydd oed yn cynnig ymyrraeth amgen o sesiynau creadigol amrywiol, i gefnogi heriau iechyd meddwl megis unigrwydd, anhawster cymdeithasu, diffyg hyder a/neu gorbryder.

Drwy sesiynau anffurfiol mewn gofod croesawgar yn Nyth, Bangor, ac mewn cydweithrediad gydag artistiaid a mentoriaid sy'n arbenigo yn y maes celfyddydau, iechyd a llesiant fe gynlluniwyd a darparwyd amrywiaeth o ddulliau creadigol i hwyluso'r broses o ymgysylltu gan gynnwys arbrofi gyda ysgrifennu creadigol, cerddoriaeth a sain, celf a chrefft, a pherfformio. Rhannwyd yr ymyrraeth yma mewn i ddau weithgaredd:

Sesiynau Galw Heibio

Dros gyfnod o 10 wythnos cynhaliwyd sesiynau 2 awr pob prynhawn Mercher yn Nyth, Bangor gyda'r cyfle i unigolyn fynychu am y sesiwn gyfan neu galw heibio am bum munud neu fwy er mwyn rhoi cynnig ar weithgaredd creadigol wedi'i hwyluso gan 1 artist broffesiynol. Dyma sesiynau gyda lle i hyd at 5 unigolyn.

Sesiynau Penwythnos

Cynhaliwyd sesiynau penwythnos ar ddydd Sadwrn a dydd Sul rhwng 10yb-3yh yn Nyth, Bangor gyda'r cyfle i unigolyn fynychu'r holl benwythnos er mwyn rhoi cynnig ar weithgareddau creadigol amrywiol wedi'i hwyluso gan 4 artist broffesiynol. Dyma sesiynau gyda lle i hyd at 15 unigolyn.

Adnabod yr angen

Yn dilyn trafodaeth gyda Meddygfa Bodnant ac Uned Llesiant Myfyrwyr Prifysgol Bangor, roedd y partneriaid wedi adnabod bod ymyrraeth o'r fath yma mynd i fod o fudd i rhai o'r unigolion/ cleifion oedd yn defnyddio'r gwasanaethau yna.

Yn ogystal, wnaeth uned Celfyddydau Cymunedol Cyngor Gwynedd ymgynghoriad cyhoeddus yn 2020 ar gysyniad o gychwyn cynllun Celfyddydau ar Bresgripsiwn yr adran. Roedd yr ymchwil yma wedi ei gyhoeddi er mwyn darganfod beth oedd angen ac eisiau ar drigolion Gwynedd. Wele nodyn o'r ymchwil:

"Fel rhan o'r ymchwil roedd ymgynghoriad cyhoeddus drwy holiadur gyda ymateb da a phositif wedi'i dderbyn gan tua 800 o drigolion y Sir. Roedd bobl yn awyddus i weld y celfyddydau yn cael eu hyrwyddo ar gyfer gwella iechyd a lles, ac roedd llawer o syniadau wedi'i rhannu o ran beth fyddai bobl yn hoffi ei weld yn Gwynedd. Roedd hyn yn sail i'r cynllun peilot. Yn anffodus, roedd amseriad y cynllun peilot yn ystod cychwyn y pandemig byd eang Covid-19 a felly nid oedd modd cyflawni'r peilot fel y bwriadwyd. Roedd felly rhaid addasu er mwyn cymdymffurfio gyda'r rheoliadau a chyfyngiadau Covid-19."

Yn ogystal roedd gofyn i gweithgareddau Celfyddydau, Iechyd a Llesiant i barhau:

"Rhaid iddo gario mlaen, mae'r celfyddydau yn gwneud gymaint o wahaniaeth i iechyd a lles bobl." ***Trigolyn o Wynedd, Ymgynghoriad Cyhoeddus***

Y FETHODOLEG

Wedi'i seilio ar wyth egwyddor, mae Adenillion Cymdeithasol ar Fuddsoddiad (SROI) yn defnyddio profiadau'r bobl sydd wedi profi newidiadau yn eu bywydau, neu a fydd yn eu profi, fel sail ar gyfer dadansoddiad gwerthusol neu ragolwg, yn ôl eu trefn.

Yr egwyddorion

1. Cynnwys rhanddeiliaid
2. Deall beth sy'n newid
3. Rhoi gwerth ar yr hyn sydd o bwys
4. Cynnwys dim ond yr hyn sy'n berthnasol
5. Peidiwch â gor-hawlio
6. Byddwch yn dryloyw
7. Gwiriwch y canlyniad
8. Byddwch yn ymatebol

Mae mynd ati i fesur effaith mewn modd mwy holistig yn golygu y gellir cyfrif am newidiadau cadarnhaol, negyddol, bwriadol ac anfwriadol ar y Map Gwerth a grëir – ac yn y pen draw, o gymharu costau cymharol eu creu, pennir yr SROI. Fodd bynnag, mae SROI yn llawer mwy na dim ond rhif. Stori newid yw SROI, sy'n cynnwys costau a buddion cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd, gan ymofyn tystiolaeth feintiol ac ansoddol.

Ar gyfer y gwerthusiad yma cafwyd grwpiau ffocws gyda'r unigolion â gymerodd rhan yn y prosiect yn ogystal â rhanddeiliaid eraill. Yn dilyn hyn gwnaethpwyd theori o newid ac yna holiaduron er mwyn deall faint o newid a pha mor bwysig oedd y newidiadau yma.

"It was a true embodied think tank that was pushing boundaries and asking lots of pertinent questions and so inevitably we all got to grow." **Artist / Mentor, Arolwg Google Form**

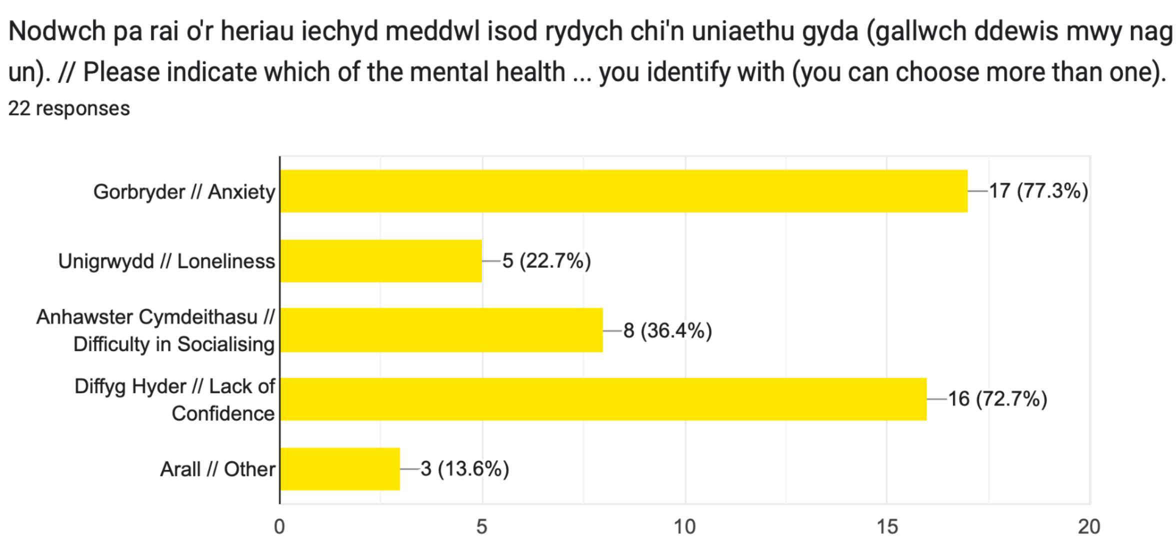
YR ALLBYNNAU

19 o unigolion wedi cymryd rhan yn y prosiect

18 o sesiynau amrywiol wedi mynychu gan unigolion

40 o oriau gwirfoddol unigolion ar draws y prosiect

7 o artistiaid proffesiynol wedi cefnogi unigolion y prosiect



"The Wellbeing Studio has enabled me to feel happier in myself due to the freedom of expression it has allowed, and the nonjudgmental attitude of the staff." **Cyfranogwr, Arolwg Google Form**

Y DEILLIANNAU

Fel y pwysleisiwyd eisoes, dim ond trwy fesur deilliannau y gallwn fod yn sicr bod gweithgareddau'n effeithiol i'r rhai pwysicaf un yn y prosiect hwn. Mae'r rhan hon o'r adroddiad yn trafod y deilliannau a brofwyd gan y rhanddeiliad perthnasol, a hefyd yn archwilio'r deilliannau sy'n cynrychioli pen draw'r daith yn y cadwyni newid ar gyfer pob rhanddeiliad (ac sydd felly wedi'u cynnwys ar y Map Gwerth). Mae'n hanfodol ein bod yn nodi deilliannau penodol er mwyn deall beth sydd wedi newid o ganlyniad i'r gweithgareddau, ond nid yw bob amser yn hawdd nodi'r cysylltiadau damweiniol rhwng amrywiol randdeiliaid a'u deilliannau.

Mae **Atodiad 1** yn dangos y cadwyn newid ar gyfer Cyfranogwyr, a gymerodd ran yn prosiect Y Stiwdio Lles, ac mae'n amlygu'r rhai a gynhwyswyd yn y drafodaeth hon a'r rhai a gafodd eu hepgor o'r dadansoddiad. Wele isod yr holl ddeilliannau gafodd eu hystyried ar ôl ymgysylltu â'r holl randdeiliaid, gydag enghreifftiau o'r rhai gawsodd eu hepgor hefyd.

Mae canlyniad y deilliannau isod yn dilyn ymatebion gan 7 allan o 19 o **Gyfranogwyr,** a 6 allan o 7 o **Artistiaid / Mentoriaid** i'r Arolwg Google Forms.

DEILLIANT 1 - GWELL TEIMLAD O HUNAN HYDER

Yn ystod grŵp ffocws gyda'r **Cyfranogwyr** nodwyd ganddynt bod y prosiect wedi bod yn gyfle iddynt gymysgu gyda pobl newydd mewn awyrgylch digon saff a chroesawgar, a bod hynny wedi chwarae ei ran yn cynyddu y teimlad o hunan hyder. Nodwyd hefyd bod mynediad at gyfryngau celfyddydol amrywiol fel rhan o'r cynllun, a'r ymagwedd anffurfiol, heb bwysau, i ddod a rhoi cynnig ar rhywbeth creadigol wahanol, wedi chwarae rhan yn y cynydd yn yr hunan hyder. Mae 100% o'r Cyfranogwyr wedi profi newid positif gyda'u hyder a gwerth ar y deilliant hwn yn uchel a chyfartal gyda'r deilliannau eraill: 9/10.

"I would describe it as a 'compounding effect' on my confidence. The confidence I gained through the wellbeing studio allowed me to be more confident in managing other areas of my life I was struggling with." **Cyfranogwr, Arolwg Google Form**

Nodwyd gan **Artistiaid / Mentoriaid** y prosiect bod peilota cynllun wedi bod yn gyfle iddynt dreialu ffyrdd newydd o weithio, a bod yr annogaeth i fentro'n wahanol gan staff Frân Wen wedi chwarae rhan yn hyder bersonol a proffesiynol. Nodwyd hefyd bod pwyslais ar y broses yn

hytrach na'r allbwn creadigol yn rhoi gofod ac amser i wir ystyried pwysigrwydd a chysylltiad eu gwaith gyda iechyd a llesiant, a hynny'n hwb i'r hyder. Nodwyd bod y cydweithio rhwng Artistiaid a Mentoriaid, nad oedd wedi gweithio gyda'i gilydd o'r blaen, wedi bod yn hynod werthfawr a lot o ddysgu newydd o'r amrywiaeth o brofiadau a chefndiroedd:

"The role gave me an opportunity to work in a new way with a new organisation, through which I discovered my own range of skills, and capacity for resilience, fluidity and flexibility, which gives me a sense of confidence to work in new ways."
Artist / Mentor, Arolwg Google Form

Mae 100% o'r Artistiaid / Mentoriaid wedi profi newid positif gyda'u hyder a gwerth ar y deilliant hwn yn uchel ond yr isaf o'i gymharu gyda'r deilliannau eraill: 8/10.

DEILLIANT 2 - TEIMLO'N RHAN O GYMUNED A THEIMLAD O BERTHYN

Yn yr grŵp ffocws nodwyd gan **Cyfranogwyr** bod Nyth fel lleoliad digon saff a gyda ymagwedd croesawgar staff Frân Wen wedi chwarae rhan yn yr ymdeimlad o deimlo'n rhan o gymuned. Yn ogystal, nodwyd bod yr amrywiaeth o unigolion yn rhan o'r prosiect, y cyfranogwyr eraill a'r artistiaid amrywiol, roedd yno am yr un un dibenion wedi chwarae rhan yn yr ymdeimad o berthyn.

"Getting to be a part of a Welsh and creative community has been transformative in helping me feel connected to myself and others." **Cyfranogwr, Arolwg Google Form**

Cawsodd y prosiect hwn ei arwain yn Gymraeg, a'r elfen hynny wedi chwarae rhan yn yr ymdeimlad o berthyn i un cyfranogwr yn benodol: *"Being connected to a community that speaks more Welsh is really important to me now, I'm Welsh and I was losing the language a little because I knew nobody that could speak it."*

Mae 100% o'r Cyfranogwyr wedi profi newid positif gyda'r ymdeimlad o berthyn a theimlo'n rhan o gymuned a gwerth ar y deilliant hwn yn uchel a chyfartal gyda'r deilliannau eraill: 9/10.

Nodwyd gan rhai o'r **Artistiad / Mentoriaid** bod y prosiect yn un unigryw o fewn eu taith gyrfaol hyd yn hyn, ac felly yn eu cefnogi ar eu synnwyr o berthyn yn broffesiynol:

“Hyder cyfarthrebu i rannu y mwynhad o fod yn greadigol - mae bod yn artist unigol yn gallu bod yn daith/waith ynysig, felly braf cael ymestyn allan a cydweithio.” **Artist / Mentor, Arolwg Google Form**

Nodwyd hefyd, yn ol Aristiaid / Mentoriad nad oedd y cydweithio yn hierarchaidd ac hynny yn treiddio i bob rhan o'r prosiect ac felly yn creu ecoleg o gyd-greu, ecwiti, cyfnewid, meddwl ar y cyd a rhannu cryfderau gyda phawb yn cymryd rhan, boed yn gyfranogwyr, artistiaid / mentoriaid neu'n staff cyflogedig, a hynny’n cyfrannu at yr ymdeimlad o deimlo’n rhan o gymuned.Mae 100% o’r Artistiaid / Mentoriaid wedi profi newid positif gyda’r ymdeimlad o berthyn a theimlo’n rhan o gymuned, a gwerth y deilliant hwn yr uchel: 9.5/10.

“I immediately felt welcomed [...] I felt part of the cultivation of a community. Very strong cultivation of a sense of ensemble across the board in creating a sense of safety for the unexpected and not knowing, applying what theatre practitioners are great at into a sense of community and camaraderie.” **Artist / Mentor, Arolwg Google Form**

DEILLIANT 3 - TEIMLO GWELL HUNAN LESIANT MEDDYLIOL

Nodwyd gan rhai o’r **Cyfranogwyr** bod cysondeb y sesiynau galw heibio ar brynhawniau Mercher yn gysur ac yn rhywbeth i edrych ymlaen tuag ato, ac felly yn hynny o beth yn bwydo gwell hunan lesiant meddyliol. Yn ogystal roedd cysondeb presenoldeb Pennaeth Ymgysylltu Frân Wen, Elgan Rhys fel wyneb cyson i’r prosiect yn gysur.

“Some of the things I think were particularly excellent about why I enjoyed the pilot project is the way it was delivered on Wednesdays, cutting up a busy week and offering relief, and it was also always delivered with a sense of flexibility and freedom. The reminders that we can work in the corner, that we can choose to work with a particular artist, or choose to use our area of creativity in the session, and we can always grab a coffee or tea at any time makes it feel like home, a safe place to relax. Everything feels considered here, like you matter.

I think Elgan is the perfect personality and leader to deliver the project, and the kindness I experienced from the staff, professional artists and participants were so warm I would forget about the troubles of my week.” **Cyfranogwr, Arolwg Google Form**

Mae 100% o’r Cyfranogwyr wedi profi newid positif gyda’r ymdeimlad o well hunan lesiant meddyliol a gwerth ar y deilliant hwn yn uchel a chyfartal gyda’r deilliannau eraill: 9/10.

Gan bod yr **Artistiaid / Mentoriaid** yn cael eu cyflogi ac yn gyfrifol am arwain ar y weithgarwch, roedd yr ymdeimlad o well hunan lesiant meddyliol yn llai presennol, gydag un yn nodi: *“The work neither positively nor negatively impacted my mental wellbeing.”* Wedi dweud hynny, mi nodwyd hefyd bod yr awyrgylch a pwysigrwydd o ddysgu dwy ffordd rhwng yr Artistiaid / Mentoriaid a’r Cyfranogwyr fel rhan i’r prosiect wedi chwarae rhan bach ym mherthynas Artistiaid / Mentoriaid gyda’i hunan lles meddyliol:

“I think the Wellbeing Studio has contributed to my own well-being even though I am the 'expert' being paid to mentor. I was lucky enough to meet a group of young adults visiting the project for an afternoon and learnt so much from their openness to discuss issues and their wisdom. Although of course paid staff brought an excellent, professional and experienced duty of care to the whole project and were very boundaried, it felt like the word well-being became a shared topic and communal piece of research.” **Artist / Mentor, Arolwg Google Form**

Mae 33% o’r Artistiaid / Mentoriaid wedi profi newid positif gyda’r ymdeimlad o well hunan lesiant meddyliol, ond gwerth y deilliant hwn yr uchaf o’r holl ddeilliannau mesurwyd ar gyfer y rhanddeiliaid yma: 10/10.

DEILLIANT 4 - TEIMLO’N FWY CREADIGOL

Nodwyd gan rhai o’r **Cyfranogwyr** bod hwn yn dro cyntaf iddyn nhw rhoi cynnig ar weithgarwch creadigol, fel ffordd o geisio wynebu eu heriau iechyd meddwl, a rhai wedi synnu ar y mwynhad a’r hwyl yn hynny o beth. Nodwyd hefyd bod Nyth a’r amrywiaeth ac opsiynau o gyfryngau celfyddydol roedd ar gael fel rhan o’r prosiect yn ei gwneud hi’n haws i gamu allan o’r *comfort zone*, ac felly’n arwain i ddarganfod yr ymdeimlad o greadigrwydd. Mae 100% o’r Cyfranogwyr

wedi profi newid positif gyda'r ymdeimlad o deimlo'n fwy creadigol a gwerth ar y deilliant hwn yn uchel a chyfartal gyda'r deilliannau eraill: 9/10.

"I relied on poetry to express myself. At The Wellbeing Studio, we were able to combine poetry with painting, with arts and crafts and flex that creative muscle. By being open to trying new things, I've taught myself that it's also safe and rewarding to step outside of your comfort zone, something that is difficult to undo if you've had a challenging experience of life." **Cyfranogwr, Arolwg Google Form**

DEILLIANNAU WEDI'I HEPGOR

Rhai o ddeilliannau eraill daeth i'r amlwg gyda'r Cyfranogwyr yn rhan o'r grŵp ffocws oedd y teimlad o gefnogaeth, creu cysylltiadau newydd, datblygu cyfeillgarwch a mynegi emosiynau a phrofiadau yn greadigol. Mi gawsodd rhain eu hepgor gan ini gytuno gyda'r rhanddeiliaid eu bod nhw'n agweddau ynghlwm a'r deilliannau uchod. Yn debyg, gyda'r Artistiaid / Mentoriaid daeth y deilliannau canlynol yn rhan o'r sgwrs yn y grŵp ffocws: synnwyr o gyflawni, synnwyr o falchder. Yn ogystal, roedd y deilliant o deimlo'n fwy creadigol wedi'i hepgor ar gyfer yr Artistiaid / Mentoriaid gan ini gytuno bod y dysgu sgiliau creadigol newydd wedi bwydo'r deilliant o hunan hyder. Felly roedd rhain yn ddeilliannau roedd yn rhyw berthyn i'r deilliannau uchod, ac ddim yn addas fel rhai ar eu pen eu hunain.

DEILLIANNAU NEGYDDOL

Mae'n bwysig ystyried os oes unrhyw effaith negyddol wrth fesur gwerth unrhyw brosiect neu weithgaredd. Cafodd y rhanddeiliaid gyfle i adrodd ar unrhyw newid annisgwyl neu negyddol yn ystod y gwaith ansoddol a meintiol. Roedd yr adborth yn bositif iawn ar y cyfan.

Soniwyd sawl **Cyfranogwr** yn rhan o grŵp ffocws y bydda mynediad gwell at wybodaeth am gynnwys y sesiynau o flaen llaw i leihau unhryw or-bryder cyn cyrraedd wedi bod yn fuddiol, ond hefyd y bydda wedi gwella'r cyrraedd mwy o gyfranogwyr. Eglurwyd bod manylion i gael ar ein gwefan, ond mynegwyd nad oedd hynny'n digon eglur:

"Hysbysebu'r prosiect / sesiynau'n well er mwyn cael mwy o bobl ifanc i fynychu ac elwa." **Cyfranogwr, Arolwg Google Form**

Teimlwyd gan rhai o'r **Artistiaid / Mentoriaid** y gall rhoi hyd yn oed llai o bwysau ar gyflawni a chwblhau darnau gorffenedig o gelf, yn benodol yn ystod y sesiynau penwythnos:

"Tybed oedd yna ormod o bwyslais ar yr angen i gwblhau y gweithgareddau celf gweledol yn ystod yr ail benwythnos... Tybed a fyddai parhau gyda datblygu'r elfen o brofiad, proses a thaith meddwlgarwch creadigol wedi bod yn well…" **Artist / Mentor, Arolwg Google Form**

Mynegwyd gan rhai o'r Cyfranogwyr bod ymdeimlad o ansicrwydd weithiau oherwydd natur rydd a hyblyg y sesiyanu, felly yn awgrymu efallai y byddai mwy o strwythur yn well tro nesa:

"A more structured approach for the sessions - however the sessions were led with professionalism." **Cyfranogwr, Arolwg Google Form**

Yn olaf, nodwyd gan un Cyfranogwr, eu bod wedi arsylwi a theimlo bod adegau lle mae'r iaith Gymraeg wedi teimlo fel rhwystr i'r rhai sydd heb Gymraeg, er bod hwyluswyr yn cyfieithu'r sesiynau - awgrymwyd efallai mwy o ymagwedd 50/50 gyda'r Gymraeg a'r Saesneg.

"Sometimes I noticed if the room was predominantly welsh language speakers it would make some of the other non-welsh speaking participants more reserved and shyer than usual." **Cyfranogwr, Arolwg Google Form**

Y GWERTH

Gwerth cymharol o'r newid mewn deilliannau

Y gwahaniaeth rhwng defnyddio SROI a fframweithiau eraill yw ei fod yn rhoi gwerth ariannol ar ddeilliannau. Trwy roi gwerth ariannol arnynt, mae'n caniatáu i ni nid yn unig adrodd stori'r hyn sydd wedi newid ym mywydau pobl, ond hefyd ein galluogi i roi gwerth i'r newidiadau hynny er mwyn cymharu costau a deilliannau. Nid rhoi pris ar bopeth mo hyn, ond modd o'n galluogi i ddangos yr effaith y mae'r gwasanaeth yn ei gael ar randdeiliaid eraill, a'r arbedion posibl y gall ymyraethau eu creu. Mae hefyd yn mynd y tu hwnt i fesur yn unig, gan ganiatáu i fudiadau reoli eu gweithgareddau i sicrhau eu bod yn creu'r effaith orau bosibl i'r bobl bwysicaf un: yr unigolion.

Cyfranogwyr

Er mwyn cadw at egwyddor gyntaf SROI sef Cynnwys Rhanddeiliaid, yn yr arolwg gofynnwyd iddynt roi sgôr ar ba mor bwysig oedd y deilliannau materol. Defnyddiwyd y 'weighting' a gafwyd o'r data er mwyn cadw at yr egwyddor cymaint â phosib.

Edrychwyd am brocsi addas er mwy cyfleu'r newidiadau pwysig yn mywyd y rhanddeiliaid. Roedd y teimlad o berthyn yn allweddol bwysig felly defnyddwyd y procsi 'Measure Up - Increased Community Integration' cafwyd drwy ymchwil eilradd ac yn deillio o'r dechneg gwerthoedd llesiant. Wele **Atodiad 2** am fanylion llawn y procsi.

Dylid nodi hefyd, oherwydd y gwerth uchel a roddir i hwn, er mwyn cadw at yr egwyddor o beidio â gor-hawlio, defnyddiwyd canran y newid yn unig. Er enghraifft, roedd canran y newid

gan unigolion ar gyfer yr ymdeimlad o berthyn a theimlo'n rhan o gymuned yn 66% yn yr holiadur ar gyfartaledd, ac felly cymerwyd 66% o'r ffigwr £4,200 a rhoi £2,772. Defnyddiwyd y 'weighting' hwn ar gyfer yr holl ddeilliannau eraill.

Artistiaid / Mentoriaid

Er mwyn cael cysondeb defnyddiwyd yr un dechneg a defnyddiwyd ar gyfer y Cyfranogwyr. Eto, er mwyn peidio gor-hawlio, defnyddiwyd y canran o'r newid o'r cyfanswm yn unig drwy ystyried y newid adroddwyd yn yr holiaduron. Er enghraifft, gyda'r deilliant ymdeimlad o berthyn a theimlo'n rhan o gymuned cymerwyd 75% o'r ffigwr £4,200 i roi procsi ariannol o £3,150.

Tabl 1 - Gwerth deilliannau'r cyfranogwyr

Trefn pwysigrwydd	Deilliant	Ranking	Gwerth
1.	Gwell deimlad o hunan hyder	9	£2,772
2.	Teimlo'n rhan o gymuned a theimlad o berthyn	9	£2,772
3	Teimlo gwell hunan lesiant meddyliol	9	£2,772
4	Teimlo yn fwy creadigol	9	£2,772

Tabl 2 - Gwerth deilliannau'r artistiaid

Trefn pwysigrwydd	Deilliant	Ranking	Gwerth
1.	Gwell deimlad o hunan hyder	8	£2,652
2.	Teimlo'n rhan o gymuned a theimlad o berthyn	9.5	£3,150
3	Teimlo gwell hunan lesiant meddyliol	10	£3,315

CADARNHAU EFFAITH

Er mwyn asesu gwerth cyffredinol deilliannau prosiect Y Stiwdio Lles, mae angen inni ganfod faint o'r effaith sydd yn ganlyniad penodol i'r prosiect. Mae SROI yn defnyddio egwyddorion cyfrifo safonol i ddisgowntio'r gwerth, gan ofyn:

- Beth fyddai wedi digwydd beth bynnag (difuddiant)?
- Pa gyfraniad a wnaed gan eraill (priodoliad)?
- A yw'r gweithgareddau wedi dadleoli gwerth o rywle arall (dadleoliad)?
- Os rhagolygir bod deilliant am barhau mwy nag 1 flwyddyn, ar ba gyfradd fydd y gwerth a grëwyd gan brosiect yn lleihau yn y blynyddoedd i ddod (gostyngiad)?

Mae defnyddio'r pedwar mesur hyn yn creu dealltwriaeth o gyfanswm gwerth net y deilliannau ac yn helpu i gadw at yr egwyddor o beidio â gor-hawlio.

Difuddiant

Mae difuddiant yn ein galluogi i ystyried beth fyddai'n digwydd pe na fyddai'r gwasanaeth ar gael. Mae posibiliad o hyd y byddai'r unigolion wedi profi'r un deilliannau trwy weithgaredd arall neu drwy gael cefnogaeth o rywle arall. Fel rhan o'r gwerthuso gyda'r rhanddeiliaid gofynnwyd os oedd cyfleon debyg i brosiect Y Stiwdio Lles ar gael iddynt. Y cwestiwn gofynnwyd yn y Google Forms oedd:

Mae'r newid yn fy llesiant meddyliol oherwydd ffactorau eraill yn fy mywyd hefyd e.e. mudiadau eraill tebyg neu ffrindiau/teulu. Nid Y Stiwdio Lles yn unig sy'n gyfrifol am y newid.

Yn gyffredinol mynegodd sawl un nad ydi hwn yn gyfle cyffredin, ac ei fod yn llenwi bwlch, er enghraifft yn enwedig gyda cwnselwyr iechyd meddwl sydd o dan bwysau ac 'in demand' fel petai:

> *"... [I was] Intending on receiving counselling from the university, but due to the lack of available counsellors… I was personally referred to The Wellbeing Studio. The therapy I've found in The Wellbeing Studio has been instrumental. It became my favourite part of the week, and I would tackle challenging days by reminding myself that I will be calm again when I enter the studio."* **Cyfranogwr, Arolwg Google Form**

Yn ogystal mynegodd Aritst / Mentor, sydd yn byw tu allan i Gymru a heb llawer o brofiad o ddiwylliant Cymreig, natur unigryw y prosiect: *"My learning was two fold. I learnt about a culture different to my own, and was fascinated by the intricacy of translation between Welsh and English by the team and how that fostered a very acute sense of the meaning of particular words to name the terrain they were exploring. This was new to me and really trailblazing I felt. It also made me aware of how innovative this project is, and how the rest of Britain could learn from Welsh culture and its approaches to community building."* Wele **Tabl 1** yn dangos sampl o'r deilliannau, a'r canran difuddiant.

Tabl 3 - Gwerth Difuddiant

Deilliant	Difuddiant
GWELL TEIMLAD O HUNAN HYDER - Cyfranogwyr	44%
TEIMLO'N RHAN O GYMUNED A THEIMLAD O BERTHYN - Artistiaid / Mentoriaid	52%
TEIMLO GWELL HUNAN LESIANT MEDDYLIOL - Artistiaid / Mentoriaid	37.5%
TEIMLO'N FWY CREADIGOL - Cyfranogwyr	46%

Priodoliad

Mae priodoliad yn golygu y gallwn gydnabod cyfraniad eraill tuag at gyflawni'r deilliannau hyn. Mae bob amser yn bosibl y bydd eraill yn cyfrannu at unrhyw newidiadau ym mywydau pobl, fel aelodau o'r teulu neu fudiadau eraill. Mae priodoliad yn ein galluogi i weld faint o'r newid sy'n digwydd o ganlyniad i gefnogaeth y prosiect hwn. Gofynnwyd yn benodol i unigolion faint o'r newidiadau hyn oedd wedi digwydd o ganlyniad i'r prosiect hwn yn yr arolwg Google Form. Wele enghraifft o'r cwestiwn:

Oni bai am gymryd rhan yn Y Stiwdio Lles, ni faswn i wedi profi'r teimlad o fod yn rhan o gymuned a'r teimlad o berthyn.

Wele **Tabl 2** yn dangos sampl o'r deilliannau, a'r canran priodoliaid.

Tabl 4 - Gwerth Priodoliaid

Deilliant	Priodoliaid
GWELL TEIMLAD O HUNAN HYDER - Cyfranogwyr	25%
TEIMLO'N RHAN O GYMUNED A THEIMLAD O BERTHYN - Artistiaid / Mentoriaid	23%
TEIMLO GWELL HUNAN LESIANT MEDDYLIOL - Artistiaid / Mentoriaid	33%
TEIMLO'N FWY CREADIGOL - Cyfranogwyr	27%

Wele ar y map gwerth: ar wahan i ddau deilliant gyda phriodoliaid isel - 42% gyda **Artistiaid / Mentoriaid** ar deilliant o deimlo gwell hunan hyder, a 40% gyda **Cyfranogwyr** ar ddeilliant o deimlo'n rhan o gymuned a theimlad o berthyn – mae'r gweddill i gyd wedi cael canran isel o briodoliaid yn seiliedig ar eu hatebion. Mae cynnwys y canrannau yma yn allweddol i ofalu i ni beidio gor-hawlio.

Dadleoli

Mae angen inni ystyried a yw'r deilliannau yn dadleoli deilliannau eraill yn rhywle arall. Er enghraifft, beth os ydyn ni'n mynd i'r afael â gweithgaredd troseddol ar un stryd, a bod y broblem yn symud i rywle arall, yn hytrach na diflannu? Mae'r prosiect yma yn eithaf unigryw felly nid yw'n dadleoli unrhyw beth.

Gostyngiad

Prosiect byr yw Y Stiwdio Lles mewn gwirionedd ac felly nid oes modd hawlio am fwy na 12 mis o werth ac felly nid oes angen cynnwys gostyngiad.

CANLYNIADAU SROI

Mae’r rhan hwn o’r adroddiad yn cyflwyno canlyniadau cyffredinol y dadansoddiad Adenillion Gwerth Cymdeithasol (SROI) o’r prosiect Y Stiwdio Lles a ddarparwyd gan Frân Wen a Celfyddydau Cymunedol Cyngor Gwynedd gyda chefnogaeth Adran Llesiant Prifysgol Bangor a Meddygfa Bodnant Bangor. Atgyfnerthir y canlyniadau hyn gan yr wyth egwyddor SROI a gymhwyswyd yn ofalus i bob agwedd o’r dadansoddiad.

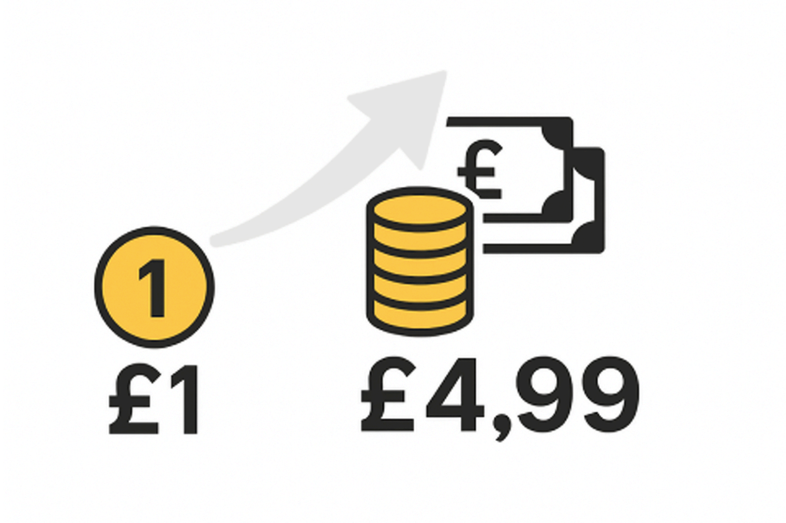
Fel rhan o’r prosiect roedd mewnbynnau ariannol gan y ddau prif bartner, a Celfyddydau Cymunedol Cyngor Gwynedd yn rheoli hyn. Rhoddwyd Celfyddydau Cymunedol Cyngor Gwynedd mewnbwn ariannol o £17,100 drwy gronfa loteri Celfyddydau, Iechyd a Lles gan Gyngor Celfyddydau Cymru a ffynhonellau ariannol eraill y cwmni. Rhoddwydd Frân Wen £2,565 o fewnbwn ariannol, ac mae’r cwmni hefyd yn ran o bortffolio refeniw Cyngor Celfyddydau Cymru ac mae’r arian allweddol hwnnw yn dod drwy Llywodraeth Cymru.

Mae’r canlyniadau yn dangos y cyfraniad cadarnhaol y mae’r darpariaeth yn ei wneud trwy ymroddiad y partneriaid i greu newid cadarnhaol ym mywydau oedolion ifanc lleol a chanddynt anghenion iechyd a llesiant, cymdeithasol, ac emosiynol.

Tabl 5 - Canlyniadau SROI

Cyfanswm y gwerth â grëwyd	**£**
Cyfanswm y gwerth presennol	£98,057.97
Gwerth y buddsoddiad	£19,665.00
Gwerth net presennol (gwerth presennol minws y buddsoddiad)	£78,392.97
Adenillion Cymdeithasol ar Fuddsoddiad	**£4.99:1**

Mae'r canlyniad o £4.99:1 yn dangos bod £4.99 o werth yn cael ei greu am bob £1 a fuddsoddir ym mhrosiect Y Stiwdio Lles.



Gwirio'r Canlyniad

Mae'r canlyniadau yn dangos y gwerth hynod arwyddocaol a grëwyd gan Y Stiwdio Lles, a seilir y canlyniadau ar ddefnyddio egwyddorion y fframwaith SROI. Er bod tybiaethau cynhenid o fewn y dadansoddiad hwn, mae cadw at yr egwyddor o beidio gor-hawlio yn arwain at bosibilrwydd o danbrisio rhai o'r deilliannau perthnasol ar faterion fel parhad yr effaith.

Bwriad cynnal dadansoddiad sensitifrwydd yw asesu unrhyw dybiaethau a gawsant eu cynnwys yn y dadansoddiad. Mae rhoi prawf ar un newidyn ar y tro, megis nifer, parhad, difuddiant neu ostyngiad, yn golygu y gellir canfod unrhyw agweddau sy'n effeithio'n sylweddol ar y canlyniad. Os pennir bod unrhyw fater yn cael effaith berthnasol, dylid pwyso a mesur a rheoli'r dybiaeth hon yn ofalus wrth i'r gwaith fynd yn ei flaen. I roi prawf ar y tybiaethau yn y dadansoddiad hwn, gwnaethpwyd newidiadau sylweddol i nifer o agweddau er mwyn canfod gwerth eu heffaith. Cyflwynir crynodeb o'r canlyniadau yn Nhabl X.

Tabl 6 – Crynodeb o'r Dadansoddiad Sensitifrwydd

Newidyn	Tybiaeth bresennol	Tybiaeth ddiwygiedig	SROI diwygiedig	Cyfran o newid
	Nifer: 19	Nifer: 12	3.49	30%

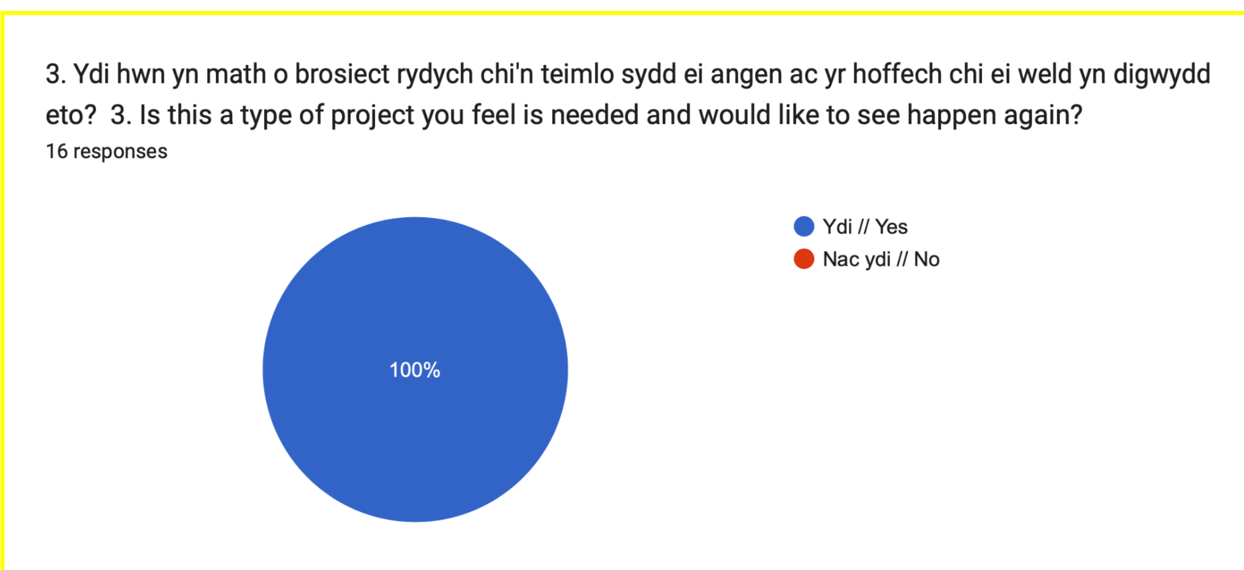
Cyfranogwyr	**Difuddiant: 40-48%**	**Difuddiant: 60%**	**3.85**	**23%**
	Priodoliad: 25-40%	**Priodoliad: 60%**	**3.30**	**34%**
	Gwerth: £2,772	**Gwerth: £1,350**	**2.90**	**42%**
Artistiaid	**Difuddiant: 38-52%**	**Difuddiant: 30%**	**5.29**	**6%**
	Priodoliad: 23-42 %	**Priodoliad: 75%**	**4.40**	**12%**

Er bod rhai o’r profion sensitifrwydd yn dangos newidiadau i’r canlyniadau, mae’r canlyniad yn parhau i fod yn gadarnhaol dros ben, hyd yn oed pe bai newid sylweddol i un newidyn. Wrth newid un tybiaeth ar y tro, mae y canran o newid yn eithaf uchel ac felly ar brosiectau yn y dyfodol dylid cymryd ofal i reoli rhain. Mae’r canlyniad yn parhau i fod rhwng £2.90 a £5.29 wrth newid rhai o’r tybiaethau ond y canlyniad o £4.99 sydd yn cael ei ddefnyddio.

CASGLIAD

Mae’r adroddiad hwn wedi dangos bod prosiect Y Stiwdio Lles gan Frân Wen a Chelfyddydau Cymunedol Cyngor Gwynedd gyda chefnogaeth Meddygfa Bodnant Bangor ac Adran Llesiant Myfyrwyr Prifysgol Bangor wedi creu gwerth o £4.99 am bob £1 a fuddsoddwyd; golyga hyn, mewn termau ymarferol, fod bywydau pobl wedi cael eu newid er gwell.

Wrth ddod i gasgliad, mae’n glir taw’r ymdeimlad o fod yn rhan o gymuned a’r teimlad o berthyn daeth fel y deilliant cryfaf a gyda’r profiad o newid mwyaf ar draws yr holl randdeiliaid - a’r newid yn hunan lesiant meddyliol yn uchel hefyd, gyda’r gwerth mwyaf iddo sy’n cyfateb gyda bwriad cychwynnol y prosiect hwn. Gellir dadlau taw’r ymdeimlad o fod yn rhan o gymuned sydd wedi bwydo’r deilliannau eraill, yn cryfhau’r gwella yn hunan hyder a theimlad o greadigrwydd, a chyfoethogi hunan lesiant meddyliol. Yn ogystal, gofynnwyd i’r holl randdeiliaid yn yr Arolwg Google Forms os ydi’r cynllun hwn yn rhywbeth sydd angen mwy ohono, ac mi roedd yr ymateb un unfrydol:



"The whole project is a real seedbed of rich embodied modes of inquiry and research created by everyone that so many other organisations and groups can learn from across arts and health and beyond." **Artist / Mentor, Arolwg Google Form**

ARGYMHELLION

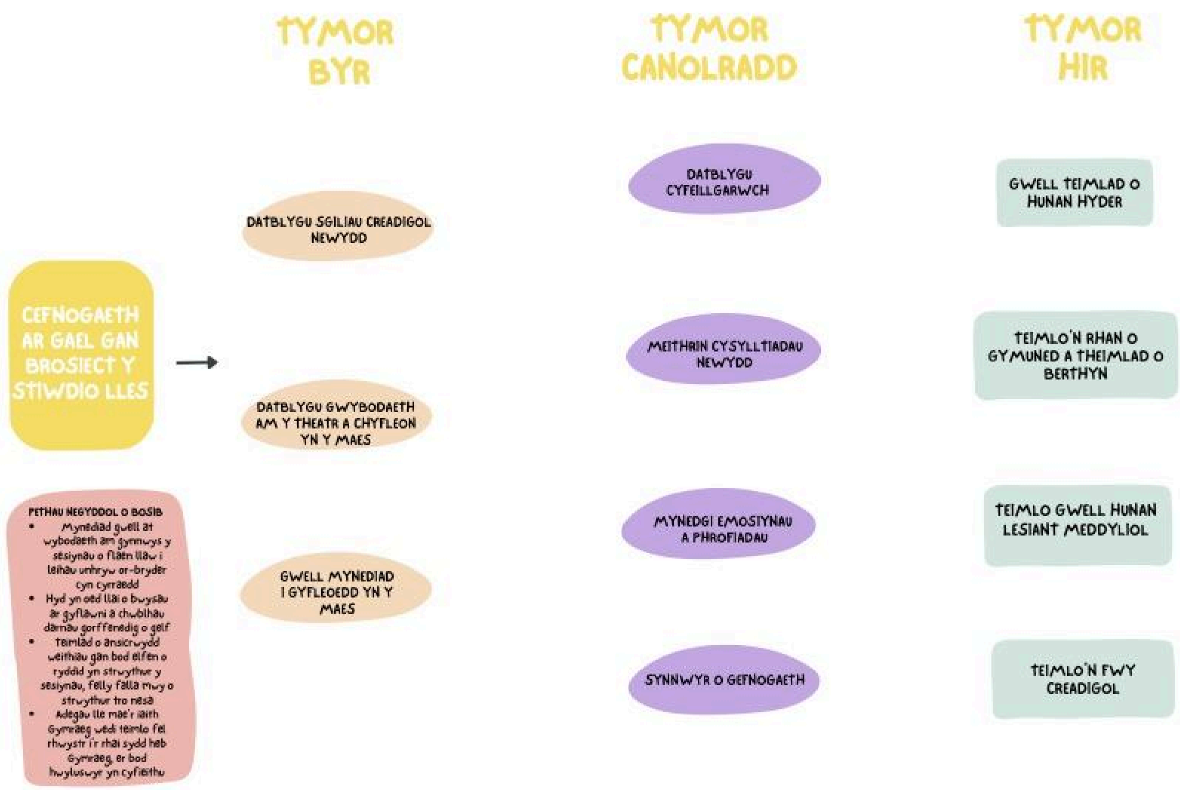
Wrth edrych ar rhai o'r pethau gallwn ei gwella, wele isod rhai argymhellion ar gyfer y dyfodol:

1. Hyrwyddo a gwella'r pontio rhwng cofrestru a chyrraedd Nyth – mae mannau hyrwyddo gallwn ei gwella tro nesaf, er mwyn cyrraedd mwy o unigolion i gael budd allan o'r prosiect. Byddwn yn edrych ar ffyrdd mwy 'ar lawr gwlad' er mwyn hyrwyddo a chyfathrebu'r prosiect yn well, a sicrhau bod unigolion mor wybodus ag y gallent fod cyn mynychu Nyth. Gan obeithio bydd y hyrwyddo wyneb yn wyneb yn golygu un rhwystr yn llai i'r unigolion.
2. Strategaeth Ymadael / Pontio - gan mai prosiect byr tymor yw hwn, wedi'i gynllunio ar gyfer cyfnod byr, mae'n golygu bod bwlch rhwng hwn a'r tro nesaf dewn at weithgarwch Y Stiwdio Lles. Felly, pan ewni ati i gynllunio ac ymgeisio am gais am nawdd pellach byddwn yn ystyried strategaeth ymadael / pontio gweithgarwch realistig i'r partneriaid, er mwyn osgoi'r cyfnod o fwlch / dim gweithgarwch o gwbl. A hyn oll er mwyn sicrhau gwarchod llesiant yr unigolion daw i gyswllt gyda'r prosiect a'r cwmnïau.
3. Mesur gwerth cymdeithasol – yn dilyn cydweithio agos a hyfforddiant gyda Mantell Gwynedd ar dair brosiect erbyn hyn – mae edrych ar sut i wreiddio'r egwyddorion yma drwy ein gwasanaethau yn flaenoriaeth. Byddwn yn cymhwyso ein dysgu ac yn creu adroddiad ar gyfer un o weithgareddau mwy hir-dymor a pharhaol Frân Wen, ein rhaglen Cwmni Ifanc Frân Wen.
4. Data – gall edrych yn fanylach ar data wrth fagu hyder i weld oedd yna ganlyniadau gwahanol wrth ystyried nodweddion megis oedran, lleoliad ayb. Gall hyn helpu i ddeall mwy am sut gallwn uchafu gwerth drwy addasu'r cymorth fel sydd angen.

ATODIADAU

Atodiad 1 - Cadwyn Newid

Cyfranogwyr Y Stiwdio Lles



Atodiad 2 - Procsi

Measure Up - Increased Community Integration
https://measure-up.org/mu-outcomes/increased-community-integration/