



MudoMeno Body Hotel

Dawnsio Trwy'r Menopos

Sarah Goodley

Rhagair



Gweithiaf fel cynhyrchydd ymarferydd celfyddydau yn y maes iechyd, artist, cynhyrchydd a rheolwr prosiect efo mwy na 20 mlynedd o brofiad yn y sector. Fy mhrif gyfrifoldeb yw Rheolwr Datblygu Celfyddydau i'r Gwasanaeth Iechyd Genedlaethol (GIG), Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a GARTH (Celfyddydau Gwent yn Iechyd), ac rydw i'n darparu yn rheolaidd ar gyfer Inside Out Cymru. Rwy'n gyfarwyddwr Rhwydwaith Celfyddydau a Lles Cymru (WAHWN), ac yn credu'n gryf mewn ymagwedd sy'n canolbwyntio ar y person o ran y celfyddydau yn iechyd, ac ymarfer celfyddydol yn y gymuned.

Rwy'n byw ac yn gweithio yn ne Cymru, ac yn creu gwaith sy'n ymateb i'r amgylchedd naturiol, a'n lle ni - neu ein hymgysylltiad ni - gyda hwnnw. Gweithiaf gyda nifer o dechnegau ffotograffig (digidol, ffilm, printiau gwyrddlas) i recordio ac ymestyn gwrthrychau a ddarganfuwyd a ffenomena naturiol.

Sally Thelwell



Fy enw i yw Sally Thelwell, a fi yw Cydlynnydd y Celfyddydau mewn Iechyd Felindre. Ers ymuno â'r ymddiriedolaeth yn 2003, rwyf wedi ymrwymo i archwilio potensial trawsnewidiol celf mewn canolfan ganser.

Yn fy rôl i, rwy'n gyfrifol am ddatblygu cynllun creadigol cynhwysfawr sy'n cynnwys gweithdai, sgysiaau ac arddangosfeydd gyda'r nod o wella lles staff a chleifion.

Credaf yn gryf yng ngrym therapiwtig creadigrwydd. Nid lefel y sgiliau sy'n bwysig, ond yn hytrach yr effaith gadarnhaol mae'r celfyddydau yn eu cael ar ein teimladau a'n lles cyffredinol.

Yn benodol, mae gan ddawns a symudiad y gallu i adfywio ac ysbrydoli ffyrdd newydd o feddwl. Mae'r Body Hotel, sefydliad rhyfeddol, wedi cael effaith sylweddol ar staff y GIG ledled Cymru.



MudoMeno

Symud trwy'r Menopos

Cyflwyniad ac Amcanion

Gweithdai

Pryd a ble?

Pwy ydym ni?

tud. 3

tud. 4

tud. 5

tud. 6

Pwy ydym ni?

Cwestiynau Cyffredin

Tystebau

Dolenni i'r we

tud. 7

tud. 8

tud. 9

tud. 10

AMDANI FELLY!

Ail-ddiffinio eich Anser

Mae MudoMeno yn gynllun peilot celfyddydol i gefnogi unigolion sy'n profi menapos. Drwy sesiynau sy'n seiliedig ar symud, mae MudoMeno yn archwilio sut gall gweithgaredd corfforol leddfu symptomau menapos, gwella strategaethau ymdopi, a meithrin teimlad o gymuned. Mae'r cynllun wedi'i ariannu gan Gyngor Celfyddydau Cymru mewn partneriaeth â Body Hotel, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, a Ymddiriedolaeth GIG Felindre, ac mae'n anelu at gynyddu bywiogrwydd, adeiladu cydweithrediad a chymuned, a thyfu sgiliau ymdopi ar gyfer rheoli symptomau yn ystod menapos.

Dan arweiniad therapydd symudiad dawnns â phrofiad byw o menapos, a mewn ymgynghoriad ag arbenigwyr menapos, mae'r rhaglen yn integreiddio ymgysylltiad creadigol gyda ymarfer ymchwil yn seiliedig ar dystiolaeth i greu lle unigryw i ddawnsio, chwarae a myfyrio.



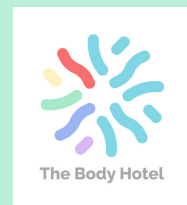
AMCANION



Addaswch i'ch anghenion a defnyddiwch greadigrwydd i ymlacio, adnewyddu ac i roi hwb i chi.

Amcanion gweithdai MudoMeno:

1. **Bywiocáu**, gweithredu a theimlo yn fyw ac yn iach trwy weithgaredd corfforol.
2. **Undod/Cefnogaeth Grŵp**: Creu teimlad o gymuned trwy symudiad a mynegiant creadigol ar y cyd i leihau effeithiau ynysu.
3. **Rheoli Symptomau**: Archwilio buddion posibl dawnns a symudiad wrth reoli symptomau menapos a gwella ansawdd bywyd.



Mae MudoMeno ar gael i fenywod, dynion traws, a phobl anneuaidd sy'n profi peri-menapos neu menapos. Mae wedi'i dylunio ar gyfer unigolion sy'n derbyn, yn aros am, neu'n ystyried triniaeth sy'n gysylltiedig â menapos.

Cynllun Lles i'r Menopos

Gweithdai



✓ MudoMeno

Ymunwch â ni mewn man bywiog lle rydym yn canolbwyntio ar undod a chysylltiad, gan eich helpu i lywio heriau'r menopos. Mae rhaglen MenoMove UK yn croesawu'r siomau a'r heriau o'r cyfnod bywyd hwn, gan greu cymuned gefnogol sy'n deall beth rydych chi'n mynd drwyddi.

Gyda'n gilydd, byddwn yn archwilio dawns, chwarae, a'n profiadau i frwydro yn symptomau a meithrin lles. Mae'n bryd i ni adfer ein straeon, cynnal ein gilydd, a dathlu cryfder ein cymuned wrth i ni deithio trwy'r menopos gyda'n gilydd. Croeso i bawb o bob gallu! Nid oes angen profiad mewn dawns/symud.

 PDC Casnewydd,
Heol Wysg,
NP20 2BP

 18:30-20:00

 Sesiynau
wythnosol,
wyneb-yn-wyneb
ac ar-lein, am yn
ail

 Dros 6 wythnos, am
ddim : Cyfres 1 Medi 3^{ydd}
Cyfres 2 Hydref 22^{ain}
(Dyddiadau : t.5)



✓ Sesiynau Sadwrn : Mudiad Cymunedol

Yn y gweithdy manwl hwn, byddwn yn datblygu ein hymarfer symud a diffodd ein bywydau beunyddiol er mwyn ail-gysylltu â'n cyrff. Byddwch yn dysgu mwy am ddawnsio a symud ar gyfer lles, a byddwch yn myfyrio ar sut y gallwn feithrin ac adnewyddu ein hunain, mwynhau cysylltu â phobl eraill wyneb-yn-wyneb, ac ail-afael â chwarae a chreadigrwydd.

P'un ai rydych chi'n symudwr profiadol neu newydd, mae yna groeso i bawb. Gadewch i ni ddathlu ein cyrff, rhannu llawenydd symud, a chreu cysylltiadau parhaol gyda'n gilydd!

 PDC Caerdydd,
86-88 Stryd
Adam, CF242FN

 10:00-13:00

 wyneb-yn-
wyneb

 9^{fed} Awst
4^{ydd} Hydref
29^{ain} Tachwedd
2025

Mae pob gweithgaredd wedi'i ddylunio ar gyfer **pob gallu**, yn archwiliadol, a gallwch eu haddasu fel y mae angen wrth gymryd rhan mewn man diogel, **heb feirniadaeth**.
Nid oes angen profiad mewn symud, dim ond eich bod yn chwilfrydig ac yn agored.

Pryd. a ble?



Mae MudoMeno yn gynllun symud a lles rhad ac am ddim ar gyfer unrhyw un sy'n profi menopos, gan gynnwys dynion traws a phobl anneuaidd. Mae'r rhaglen yn cynnig lle cynorthwyol i ymchwilio i fanteision dawns a symud wrth reoli symptomau menopos, gwella bywiogrwydd, cefnogaeth grŵp ac undod.

Mae'r gyfres chwe wythnos yn cynnwys cymysgedd o sesiynau wyneb-yn-wyneb ym Mhrifysgol De Cymru (Casnewydd) a sesiynau arlein trwy Zoom. Nid oes angen i chi ymrwymo i gyfres lawn – dewch draw i sesiwn i roi cynnig arni. Byddwch yn cael croeso cynnes, boed hwn eich tro cyntaf neu os byddwch yn penderfynu dychwelyd am fwy. Gall ymgeiswyr hunangyfeirio trwy'r ffurflen gofrestru sydd hefyd i weld ar wefan Body Hotel. Wedi i chi gofrestru, byddwch yn derbyn mwy o fanylion a ffurflenni i'w cwblhau cyn ymuno â'r cynllun.

Cyflwynir mewn partneriaeth â Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan ac Ymddiriedolaeth Iechyd Felindre. Cefnogir gan Gyngor Celfyddydau Cymru.

MudoMeno Cyfres 1

01

Sesiynau symudiad cefnogol ar gyfer lles menopos

Fformat: gomun yr wythnos, wyneb-yn-wyneb ac arlein am yn ail

Amser: 18:30-20:00

Dyddiadau : Mercher 3^{ydd} Medi, 17^{eg} Medi, 1^{af} Hydref.

Dyddiadau arlein: Mercher 10^{fed} Medi, 24^{ain} Medi, 8^{fed} Hydref.

Platfform: Chwec sesiwn wythnosol; am yn ail rhwng wyneb-yn-wyneb @ PDC Casnewydd (NP20 2BP) a Zoom (arlein).

MudoMeno Cyfres 2

02

Sesiynau symudiad cefnogol ar gyfer lles menopos

Fformat: gomun yr wythnos, wyneb-yn-wyneb ac arlein am yn ail

Amser: 18:30-20:00

Dyddiadau wyneb-yn-wyneb: Mercher 22^{ain} Hydref, 5^{ed} & 19^{eg} Tach.

Dyddiadau arlein: Mercher 29^{ain} Hydref, 12^{fed} Tach, 26^{ain} Tachwedd.

Platfform: Chwec sesiwn wythnosol; am yn ail rhwng wyneb-yn-wyneb @ PDC Casnewydd (NP20 2BP) a Zoom (arlein).

Sadyrnau Hunan-Ofal

03

Cyrsiau Symud Cymunedol Wyneb-yn-Wyneb

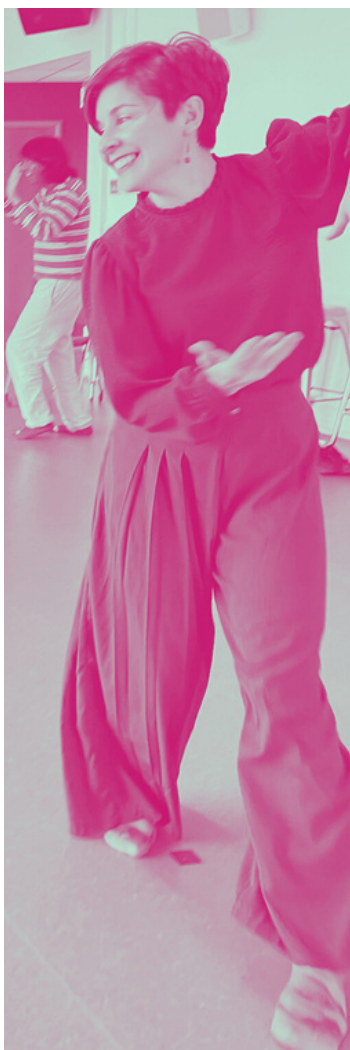
Fformat: 3 awr wyneb-yn-wyneb (pob yn ail Sadwrn)

Ble: Atriwm PDC Caerdydd, CF24 2FN

Dyddiadau: Sadyrnau; 9 Awst, 4 Hydref, 29 Tachwedd

Amser: 10:00-13:00

Archebu: Body Hotel





PWY YDYM NI YN EIN

Tim



Dr Thania Acarón (hi/ei)

Sylfaenydd a Hwylusydd Gweithdai, The Body Hotel

✉ thebodyhotel@gmail.com

Mae Thania yn ddarlithydd, perfformiwr, coreograffydd a therapydd symud a dawnsio o Puerto Rico sydd ar hyn o bryd wedi ei lleoli yng Nghymru. Enillodd ddoethuriaeth ym Mhrifysgol Aberdeen, a ganddi radd meistr o Brifysgol Efrog Newydd mewn Addysg Ddawns.

Mae gan Thania ardystiadau uwch mewn goruchwyliaeth glinigol ac ymarfer preifat yn y Deyrnas Gyfunol (R-DMP) a'r Unol Daleithiau (BC-DMT). Mae hi'n gyd-olygydd 'The American Journal of Dance Therapy' ac yn awdur Body Questions in Practice: Decision Making through Movement and the Arts (Routledge, 2025). Mae Acarón wedi addysgu mewn dros 10 rhaglen hyfforddi DMT ledled y byd ac yn cynnig gweithdai ar waith therapiwtig gyda'r gymuned LHDTTC+, datblygiad proffesiynol ac atal gorlwytho. Ganddi broffil LinkedIn, ac Instagram, Facebook, Youtube @thebodyhotel



Samantha McNamara (hi/ei)

Rheolydd Rhaglen Body Hotel

✉ thebodyhotelteam@gmail.com

Seicotherapydd celf gyda chred ddofn yng ngrym creadigrwydd i gefnogi lles ydy Sam. Mae hi'n gweithio fel Rheolwr Prosiect i Body Hotel, gan gydlyn profiadau sy'n canoli'r corff trwy symudiad mynegiannol, a chyd-gysylltiad.

Ganddi brofiad symud personol sy'n cynnwys ioga, dawns, sgiliau awyr, a rhwyd. Mae Sam yn frwd dros fynegiant corfforol fel ffynhonnell o wydnwch emosiynol a llawenydd.



Hannah Rigley (hi/ei)

Gwerthusydd Allanol MudoMeno

Mae gan Hannah Rigley graddau mewn Cerddoriaeth a Chynaliadwyedd o Brifysgol Caerdydd. Bydd Hannah yn arwain gwerthusiad y prosiect gyda'i phrofiad helaeth, gan gynnwys gwerthusiadau i Gyngor Celfyddydau Cymru a Fflamingo). Bydd hi'n archwilio sut mae ymyriadau creadigol wedi'u seilio ar symud yn cefnogi lles, bywyd a rheoli symptomau y menopos

— gan ddarparu mewnwelediadau gwerthfawr ar gyfer datblygiad parhaus a chenedlaethol y peilot.



PWY YDYM NI YN EIN

Tim



Dr Michelle Olver (hi/ei)

Ymgynghorydd Cyfeirio mewn Iechyd Rhywiol ac Atgennedlwl

Mae Dr Michelle Olver yn Gynghorydd mewn Iechyd Rhywiol ac Atgennedlu Cymunedol ac yn arwain y clinig menapos arbenigol i Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan. Mae hi'n arbenigydd a hyfforddwraig menapos cofrestredig gyda Chymdeithas Menapos Prydain a FSRH.

Fel darlithydd anrhydeddus i Brifysgol Caerdydd, mae hi'n mwynhau hyfforddi meddygon y dyfodol yn y maes menapos. Mae Dr Olver yn credu bod taith menapos pob unigolyn yn wahanol, ac mae angen dull holistaidd wedi'i addasu'n unigol. Mae hi'n edrych ymlaen at gydweithio gyda Body Hotel i gynnig dewis o driniaeth na fydd yn feddyginiaethol.



Sarah Goodey (hi/ei)

Rheolydd Datblygu Celf, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan / GARTH

i gyfeirio i'r rhaglen neu i ddysgu mwy am fentrau eraill yn y celfyddydau mewn iechyd, cysylltwch os gwelwch yn dda:

✉ Email: Sarah.Goodey@wales.nhs.uk

🌐 More info: www.garth.org.uk



Sally Thelwell (hi/ei)

Cydlynnydd y Celfyddydau mewn Iechyd, Felindre

Os gwelwch yn dda, cysylltwch er mwyn cyfeirio i'r rhaglen, neu i ddarganfod am fentrau eraill sydd yn gysylltiedig â'r celfyddydau yn y maes iechyd.

✉ Email: sustainability.velindre@wales.nhs.uk

CWESTIYNAU

Cyffredin

Sut ydw i'n cael mynediad i'r rhaglen MudoMeno?

Gallwch gofrestru ar-lein trwy'r ddolen hunan-gyfeirio. Byddwch yn derbyn e-bost yn rhoi manylion y camau nesaf, dyddiadau gweithdai a ffurflenni. Nid oes angen ymrwymo – gallwch fynychu un sesiwn i roi cynnig arni. Mae'r rhaglen yn rhad ac am ddim, a gallwch gysylltu â ni os hoffech ymuno â'r ddwy gyfres.

Ydy'r gweithdai hyn yn therapi?

Na, nid therapi mohonynt. Er bod cynnwys y gweithdai'n canolbwyntio ar les, ac mae'r sesiynau'n cael eu harwain gan therapydd symudiad dawns cofrestredig, mae pob sesiwn yn canolbwyntio ar ddatblygiad personol a rheoli symptomau menopos. Efallai bod rhai buddion therapiwtig yn y sesiynau, ond nid yw'n therapi yn yr ystyr traddodiadol. Gallwn eich cyfeirio at ymarferwyr therapi symudiad dawns os ydych chi am wybod mwy.

Beth sydd angen a beth ddylwn i wisgo?

Yn ddelfrydol, dylech wisgo dillad sy'n gyffyrddus i symud ynddynt, ond gallwch hefyd wisgo eich dillad gwaith arferol. Gallwch fod yn droednoeth, gwisgo sanau neu esgidiau cyffyrddus. Os gwelwch yn dda, dewch â dyfais dwr aml dro gyda chi. Bydd gennym goffi/te a lluniaeth ysgafn.

Beth os ydw i am wybod mwy?

Gallwch gael apwyntiad am sgwrs 15 munud rhad ac am ddim gyda Thania i drafod y cynllun, ac unrhyw gwestiynau neu bryderon sydd gennych. Mae gwybodaeth fanwl ar gael ar ein gwefan ac yn y llyfryn. Gwylwch ein fideo ar y wefan [Hapus](#), a chwiliwch am ein cynnwys ar Youtube, LinkedIn ac Instagram. Os oes gennych chi gwestiynau, ebostiwch: thebodyhotelteam@gmail.com



Geiriau Da



Gallaf ddychmygu y gall pobl deimlo ychydig o bryder i ddechrau, ond gyda'r sesiynau hyn, rydych chi ond yn gwneud yr hyn yr ydych yn gallu ei wneud – ar gyflymder a'ch lefel eich hun. Nid yw'n ymwthiol, ac mae'n teimlo fel awyrgylch diogel, croesawgar iawn.

Mae hefyd yn ychydig o hwyl, sydd mor bwysig – gallai rhywbeth fel hyn yn hawdd deimlo'n rhy ddifrifol. Nid ydych chi'n teimlo eich bod yn cael eich barnu; does dim ffordd 'cywir'. Mae Thania'n cael y cydbwysedd yn iawn. Mae'r hwyl yna wirioneddol yn helpu – a dwi'n teimlo'n fab.

-JULIA

Dyma'r ail sesiwn dwi wedi bod ynddo nawr, a roeddwn i wirioneddol yn edrych ymlaen ar ôl yr un ddiwethaf. Es i mewn heb unrhyw ddisgwyliadau, ond bob tro rwy'n dod allan teimlo'n llawn hwyliau da, a mwy cysylltiedig â phobl eraill.

Mae yna deimlad gwirioneddol o ryddid i fod yn unigolyn – heb deimlo eich bod yn cael eich barnu. Mae Thania yn arwain y ffordd gyda hynny; mae hi'n croesawu pawb ac mae'r ystafell yn ymddiried yn ein gilydd. Rwy'n edrych ymlaen bob mis.

-EUGENIA



Fi newydd gorffen y gweithdy. Roedd e'n wahanol iawn! Ond rwy'n credu weithiau mae'n rhaid i chi fod yn ddewr a trio pethau.

Rydw i mor falch fy mod i wedi dod. Fi'n teimlo'n hyderus, wedi ysbrydoli, a wedi cysylltu â phawb arall.

-HANNAH



Ein dolenni: linktr.ee/thebodyhotel

Gwefannau, Dolenni a Sut i Gysylltu

Menter gymdeithasol yng Nghymru sy'n canolbwyntio ar symud er mwyn gwella lles yw The Body Hotel.

Gwefan: www.thebodyhotel.com

Ebost: thebodyhotel@gmail.com

Instagram / Facebook : [@thebodyhotel](https://www.instagram.com/thebodyhotel)

Links and Resources: linktr.ee/thebodyhotel

Ffilm Symud Hunan-Dosturiol Rhaglen ddogfen fer am gynllun lles i weithwyr gan Body Hotel sef cywaith gydag Addysg a Gwella Iechyd Cymru.

Ariannwyd y prosiect gan Gyngor Celfyddydau Cymru a'i werthuso gan Goleg Brenhinol Llawfeddygon Iwerddon a Phrifysgol De Cymru.

[DOLEN](#) / Fersiwn iaith Arwyddion: [DOLEN](#)

Concierge y Corff (Cyfres o fideos llesiant byr) Awgrymiadau, syniadau a strategaethau cyfredol i barhau ein hymarfer symud er lles - [DOLEN](#)

Rhestr Chwarae Egwyl Ddawns Body Hotel (rhestr gydweithredol ar Spotify): [DOLEN](#)

Hapus - llwyfan arlein ar gyfer iechyd, llesiant a'r celfyddydau, o lechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnwys fideos newydd gan The Body Hotel er mwyn Bywiogi ac Ymlacio.

[DOLEN](#)

Seibiant Symud - rhaglen ddogfen fer am gynllun lles i weithwyr Body Hotel ar y cyd gydag Addysg a Gwella Iechyd Cymru. Prosiect wedi'i ariannu gan Gyngor Celfyddydau Cymru a'i werthuso gan Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru (YYRhCC / WSSPR).

Fersiwn iaith arwyddion BSL: [DOLEN](#) / Fersiwn BSL gyda chapsiynau Cymraeg: [DOLEN](#)

Cyfieithydd BSL: Helen Foulkes

Ffilm gan: Sam Irving





Body Hotel

MudoMeno Cynllun Lles Menopos

Ail-ddiffiniwch eich amser.



MudoMeno Cyfres 1 & 2

Sesiynau symudiad cefnogol ar gyfer lles menopos

Mae MudoMeno yn cynnig sesiynau awyneb-yn-wyneb @ PDC Casnewydd ac arlein.

Cewch eich llywio trwy symudiadau celfyddydol hawdd mewn man cefnogol i helpu lleddfu symptomau, cynyddu lles, a chreu cysylltiad.

Nid oes angen profiad o ddawnsio – croesawn bob gallu a phob corff.

Hyd: 90 mun, (arlein, dwywaith yr wythnos)

Amser: 18:30-20:00

Platfform: Chwe sesiwn wythnosol am yn ail; wyneb-yn-wyneb @ **PDC Casnewydd** a **Zoom (arlein)**.

Dyddiadau: d.Mercher
3^{ydd} + 10^{fed} + 17^{eg} + 24^{ain} Medi +
1^{af} + 8^{fed} Hydref

Dyddiadau: d.Mercher
22^{ain} + 29^{ain} Hydref +
5^{ed} + 12^{fed} + 19^{eg} + 26^{ain} Tachwedd



MudoMeno Cyfres 3 & 4

Sesiynau symudiad cefnogol ar gyfer lles menopos

Yn ogystal â'r prif raglen, rydym yn cynllunio dwy gyfres ddewisol wedi'u teilwra i brofiadau penodol o'r menopos:

- Un i'r rhai sy'n profi'r menopos **o ganlyniad i driniaeth ganser**
- Un i **ddynion traws** a **phobl anneauidd** sy'n profi'r menopos
- Bydd y grwpiau hyn yn cynnig **lle diogel a chynhwysol** i archwilio profiadau a rennir mewn ffordd sy'n gweddu orau i'ch anghenion.

Os byddai'n well gennych fynychu MenoMove mewn un o'r grwpiau penodol hyn, **cofrestrwch eich diddordeb** gan ddefnyddio'r ddolen isod.



Sadrynau Hunan-ofal

Sesiynau Symudiad Cymunedol

Yn y gweithdy dwys hwn, byddwn yn dyfnhau ein hymarfer symudiad a thrin ein hunain trwy ymadael â bywyd beunyddiol ac archwilio ein cyrff.

Byddwch yn dysgu mwy am ddawns a symudiad ar gyfer lles, a byddwch yn myfyrio ar sut y gallwn ni feithrin ac adnewyddu ein hunain, mwynhau cysylltu â phobl eraill wyneb-yn-wyneb, a dychwelyd i chwarae a chreadigrwydd.

Dau Sadwrn y mis

Hyd: 3 awr.

Ble: Atriwm PDC, Caerdydd
Amser: 10:00-13:00

Dyddiadau: 9 Awst,
4 Hydref, 29 Tachwedd



Ar gael yn rhad ac am ddim i unrhyw un yng Nghymru sy'n profi'r menopos, gan gynnwys pobl anneuol a thraws.

Croeso cynnes i bob corff ar unrhyw gam o'u taith menopos sydd am gefnogi eu hiechyd trwy gysylltiad grŵp a rheoli symptomau.



Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government

ARIENNIR GAN
Y LOTERI
LOTTERY FUNDED



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Addysg a Gwellu Iechyd
Cymru (AaGIC)
Health Education and
Improvement Wales (HEIW)