

Ffyrdd i ddechrau sgwrs

Elusen yw Playlist for Life sydd yn arbenigo mewn harneisio grym cerddoriaeth i gysylltu pobl, ac i helpu'r sawl sydd yn byw gyda dementia a'r rhai sydd yn gofalu amdanynt. **Rydym am i bawb gael eu rhestr chwarae eu hunain o gerddoriaeth sydd yn golygu rhywbeth iddynt.**

'Trac sain eich bywyd' yw casgliad personol o ganeuon sy'n rhoi'r teimlad hwnnw o ôl-fflach pryd bynnag y byddwch yn eu clywed. Dechreuwch greu trac sain eich bywyd trwy hel eich atgofion cerddorol gan ddefnyddio'r prociau isod i'r cof. Gallwch ddechrau gydag unrhyw broc o'ch dewis. Ar y dudalen nesaf gallwch greu rhestr chwarae i rywun arall.

Mae'r rhestr chwarae hon yn eiddo i:

Eich 'Clec Cof' (atgofion cryfion a ffurfiwyd pan oeddech yn 10-30 oed)

Allwch chi feddwl am ganeuon sy'n eich atgoffa o'ch ieuenctid?



Cân

Atgofion

Eiliadau arbennig a cherrig milltir

Pa ganeuon sy'n mynd â chi yn ôl i atgof arbennig yn eich bywyd?



Cân

Atgofion

Caneuon o'ch plentyndod

Oes yna hwiangerddi neu ganeuon o sioe deledu i blant roeddech yn ei hoffi?



Cân

Atgofion

Mannau pwysig

Pa ganeuon sy'n eich atgoffa o'ch tref enedigol?



Cân

Atgofion

Pobl bwysig

Meddyliwch am berson sy'n bwysig i chi. Pa ganeuon sy'n eich atgoffa ohonyn nhw?



Cân

Atgofion

Tonau parti

Pa ganeuon sydd, bob amser, yn gwneud i chi ddawnsio a/neu gyd-ganu?



Cân

Atgofion

Hobiau, diddordebau a chredoau

Oes yna ddarnau o gerddoriaeth sy'n gwneud i chi feddwl am grŵp rydych chi'n perthyn iddo?



Cân

Atgofion

Gwyliau

Pa ganeuon sy'n eich atgoffa o hoff wyliau?



Cân

Atgofion

Themâu teledu

Oes yna raglenni teledu gyda thonau thema byddwch yn eu cofio bob amser?



Cân

Atgofion

Cyngherddau rydych wedi bod ynddyn nhw

Pa donau sy'n eich atgoffa o'r digwyddiad cerddorol byw gorau rydych wedi bod ynddo?



Cân

Atgofion

I gael gwybod mwy am gysylltu trwy gerddoriaeth ewch i www.playlistforlife.org.uk

Nawr eich bod wedi creu eich rhestr chwarae eich hun, beth am geisio gofyn i ffrind neu aelod o'r teulu am ganeuon sydd yn bwysig iddyn nhw?

Mae creu trac sain a chanfod yr atgofion sydd ynghlwm wrth bob cân yn ffordd wych o gysylltu gyda theulu a ffrindiau. Llenwch y templed rhestr chwarae hwn ar gyfer ffrind neu aelod o'r teulu.

Ceisiwch rannu eich caneuon a'ch atgofion eich hun cyn gofyn am eu rhai nhw

Pwyntiau i ddechrau sgwrs yn unig yw'r rhain - does dim rhaid ateb pob un ohonyn nhw

Mae'r rhestr chwarae hon yn eiddo i:

Eich 'Clec Cof' (atgofion cryfion a ffurfiwyd pan oeddech yn 10-30 oed)

Allwch chi feddwl am ganeuon sy'n eich atgoffa o'ch ieuenctid?



Cân

Atgofion

Eiliadau arbennig a cherrig milltir

Pa ganeuon sy'n mynd â chi yn ôl i atgof arbennig yn eich bywyd?



Cân

Atgofion

Caneuon o'ch plentyndod

Oes yna hwiangerddi neu ganeuon o sioe deledu i blant roeddech yn ei hoffi?



Cân

Atgofion

Mannau pwysig

Pa ganeuon sy'n eich atgoffa o'ch tref enedigol?



Cân

Atgofion

Pobl bwysig

Meddyliwch am berson sy'n bwysig i chi. Pa ganeuon sy'n eich atgoffa ohonyn nhw?



Cân

Atgofion

Tonau parti

Pa ganeuon sydd, bob amser, yn gwneud i chi ddawnsio a/neu gyd-ganu?



Cân

Atgofion

Hobiau, diddordebau a chredoau

Oes yna ddarnau o gerddoriaeth sy'n gwneud i chi feddwl am grŵp rydych chi'n perthyn iddo?



Cân

Atgofion

Gwyliau

Pa ganeuon sy'n eich atgoffa o hoff wyliau?



Cân

Atgofion

Themâu teledu

Oes yna raglenni teledu gyda thonau thema byddwch yn eu cofio bob amser?



Cân

Atgofion

Cyngherddau rydych wedi bod ynddyn nhw

Pa donau sy'n eich atgoffa o'r digwyddiad cerddorol byw gorau rydych wedi bod ynddo?



Cân

Atgofion

I gael gwybod mwy am gysylltu trwy gerddoriaeth ewch i www.playlistforlife.org.uk