

# 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](http://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](http://www.playlistforlife.org.uk)