Sut i greu eich sgwâr Atgofion eich hun

Peidiwch â phoeni am beidio bod yn grefftus iawn pan mae'n dod at greu eich sgwâr atgofion eich hunan. Does dim angen i chi hyd yn oed fod yn berchen ar nodwydd ac edau i gymryd rhan a chreu darn o glytwaith er cof am rywun annwyl. Dyma ganllaw syml o ffyrdd y gallwch chi gyfrannu.

01

I sicrhau'r maint cywir defnyddiwch ddarn o bapur sgrap a phren mesur a phensil. Marciwch faint y sgwâr 24cm x 24cm a thorrwch dempled.

02

Dewch o hyd i ddarn o ddeunydd yr ydych chi'n hapus i weithio gyda. Mae casyn gobennydd yn ddeunydd rhad da.

03

Trasiwch eich patrwm papur ar y deunydd. Gallwch naill ai ei ddal i lawr, ei bwyso i lawr gyda rhywbeth trwm, defnyddio pegiau a phiniau neu ei ddal yn ei le. Peidiwch â phoeni os yw'r ymylon yn arw. Defnyddiwch feiro i farcio 1cm yr holl ffordd o amgylch yr ymyl. Mae hwn yn rhoi gofod i wnïo'r sgwariau at ei gilydd.

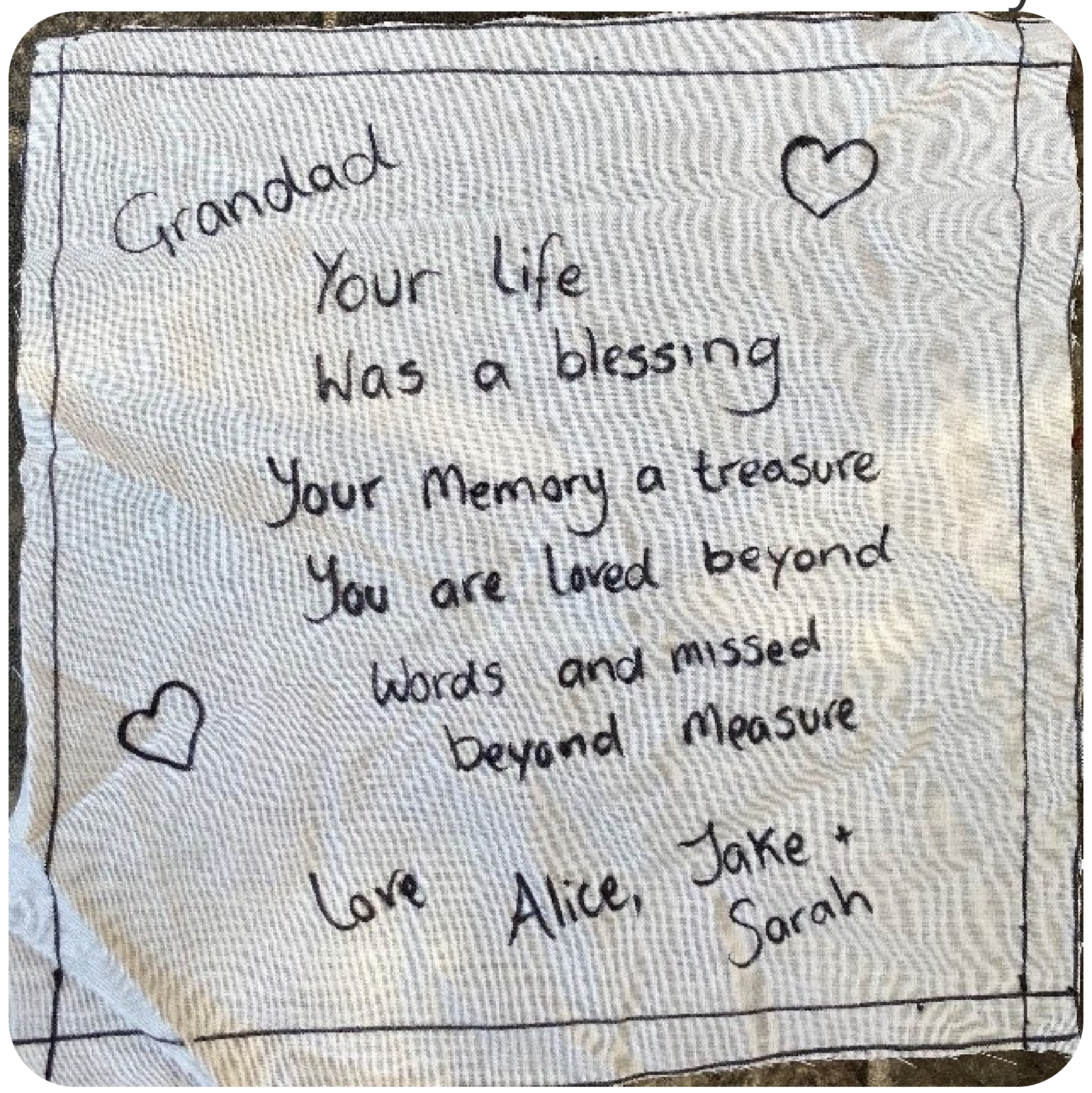
Cruse Bereavement Care

How to Make your own Memory Square

a national museum wales
amgueddfa cymru

04

Llenwch y canol gyda beth bynnag sy'n bwysig i chi. Does dim angen i chi fod yn dda yn crefftio. Nodyn wedi ei ysgrifennu â llaw, darlun plentyn, cerdd, atgof, neu gallwch greu patrwm lliw. Gwnewch beth bynnag sydd hawsaf a mwyaf arwyddocaol i chi. Dyma'ch gofod chi i gofnodi rhywbeth er cof am rywun annwyl.



05

Gallwch ddefnyddio amrywiaeth o ddeunyddiau gwahanol i greu eich sgwâr. Mae hen ddillad, darnau o ddefnydd, neu ddefnydd newydd gyda phatrwm neu lun yn iawn. Defnyddiwch yr hyn sydd gennych a'r hyn sy'n golygu rhywbeth i chi neu i'r person yr ydych yn cofio amdanynt.

06

Os nad ydych yn awyddus i ysgrifennu neu arlunio ar y darn ei hun gallwch ei ychwanegu at y sgwâr. Defnyddiwch ddefnydd clymu, glud defnydd, neu bwythwch neu styffylwch eich darnau. Cofiwch na all unrhyw beth sydd wedi'u atodi at y sgwâr gael ei ddychwelyd felly sicrhewch eich bod yn hapus i ffarwelio â'r darn cyn ei anfon atom ni.

Pan fyddwch chi'n hapus gyda'ch sgwâr, anfonwch ef at:Yr Adran Addysg, Sain Ffagan Amgueddfa Werin Cymru, Sain Ffagan. CF5 6XB.