

11 Million Reasons
to Dance: **Cymru**



**People
Dancing**
the foundation for
community dance



**Adnodd cynhwysol ar gyfer sefydliadau
a lleoliadau**



Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government

11 Million Reasons to Dance: Cymru



**People
Dancing**
the foundation for
community dance

11 Million Reasons to Dance: Cymru

Mae [People Dancing](#) yn gweithio gyda chonsortium o bartneriaid o Gymru i gyflwyno **11 Million Reasons to Dance: Cymru**; rhaglen cyfranogi dawns sy'n proffilio'n gadarnhaol pobl ac artistiaid B/byddar, pobl â nam ar eu golwg, niwroamrywiol ac anabl sy'n dawnsio.

Wedi'i hariannu gan Gyngor Celfyddydau Cymru, cyflwynwyd rhaglen weithgareddau yn 2021 a aeth ati i greu newid cadarnhaol ar gyfer pobl anabl sy'n dawnsio. Roedd y gwaith yn cynnwys rhaglen hyfforddi a mentora artistiaid, pedwar prosiect creadigol, arddangosfa ffotograffiaeth, digwyddiad rhwydweithio cenedlaethol, a chafodd grŵp strategaeth o Gymru ei greu i yrru'r ymgyrch yn ei blaen.

Mae'r ddogfen hon yn gydweithrediad rhwng **People Dancing** ac **Unlimited** ac fe'i bwriedir i'w defnyddio gan sefydliadau a lleoliadau ledled Cymru sy'n anelu at weithio'n fwy cynhwysol ym maes dawns, a chefnogi newid cadarnhaol ar gyfer pobl ac artistiaid B/byddar, â nam ar eu golwg, niwroamrywiol ac anabl sy'n dawnsio. yng Nghymru.

Beth yw'r Model Cymdeithasol o Anabledd?

Deall y Model Cymdeithasol o Anabledd

Mae'r Model Cymdeithasol o Anabledd yn diffinio anabledd fel lluniad cymdeithasol; mae'n gofyn y cwestiwn 'ble mae'r broblem?' ac yn ei leoli mewn trefniadaeth gymdeithasol, agweddau, a'r amgylchedd - nid yn nam canfyddedig yr unigolyn.

Mae Unlimited yn cyflwyno animeiddiad byr i helpu i egluro'r Model Cymdeithasol o Anabledd

[Unlimited: Removing Barriers](#) - [Unlimited: Removing Barriers \(Audio Described\)](#)

Cyflogi a Chefnogi Artistiaid Anabl (Gan gynnwys Rhaglennu)

Mae'n bwysig wrth weithio gydag, neu ochr yn ochr ag artistiaid B / byddar ac anabl, bod pob artist yn cael ei drin fel unigolyn; au bod yn cael lle i fynegi eu hanghenion mynediad eu hunain yn glir.

Isod mae gwybodaeth bellach am ffyrdd o greu amgylchedd sy'n cefnogi artistiaid anabl.

Marchog Mynediad:

Mae beiciwr mynediad yn ddogfen i bobl B / byddar ac anabl rannu eu gofynion mynediad. Dylai sefydliadau / lleoliadau sicrhau eu bod yn gwneud pob ymdrech i gefnogi gofynion mynediad unigolyn. Er mwyn sicrhau bod gennych amser i wneud addasiadau o'r fath, dylech gynnig yr opsiwn i artistiaid B / byddar ac anabl rannu eu beiciwr mynediad cyn i'w contract ddechrau.

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am greu eich beiciwr mynediad eich hun yma.

Mynediad i'r Gwaith: FIX

Cynllun Llywodraeth y DU yw Mynediad I'r Gwaith, sydd ar gael i bobl 16 oed a hŷn, i gynorthwyo pobl anabl i gael mynediad at waith. Nod y cynllun hwn yw talu costau ychwanegol mynediad, uwchlaw'r addasiadau rhesymol a wneir gan gyflogwr, a all fod yn rhwystr i gyflogaeth.

Mae Mynediad i'r Gwaith yn cynnig cefnogaeth yn seiliedig ar anghenion. Gallai hyn gynnwys grant i gwmpasu gofynion mynediad yn y gweithle, er enghraifft: cyfieithydd ar y pryd, gohebydd testun i destun, offer arbenigol, gweithiwr cymorth, a / neu hyfforddiant ymwybyddiaeth anabledd i'r rheini sy'n gweithio gyda pherson anabl. Os oes angen i berson a gyflogir dderbyn Mynediad i'r Gwaith, gwnewch yn siŵr bod ganddo gefnogaeth ymarferol trwy gydol y broses a'i fod yn gwneud cais ymhell ymlaen llaw.

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am Fynediad i'r Gwaith [yma](#).

Gweithio gyda Chyfranogwyr a Grwpiau Anabl

Nid oes y fath beth ag 'oll-gynhwysol'. Gall llawer o ffyrdd yr ydym yn creu gofod neu weithdai yn hygyrch i rai cyfranogwyr, achosi gofod / gweithdy sy'n llai hygyrch i gyfranogwyr eraill. Nid sicrhau lle perffaith yw'r nod ond bod yn barchus, yn hyblyg ac yn arloesol yn y ffordd yr ydym yn archwilio hygyrchedd i gyfranogwyr a grwpiau.

Wrth weithio gyda chyfranogwyr a grwpiau anabl mae'n bwysig ymateb i anghenion amrywiol pob cyfranogwr unigol yn y grŵp. Mae creu amgylchedd cefnogol yn golygu mwy na chaniatáu i bobl ddod i mewn i'ch gofod; mae hefyd yn golygu sicrhau bod ganddyn nhw lais yn y modd maen nhw'n ymgysylltu yn ystod y broses.

Cyn i gyfranogwyr ddod i mewn i'r lle ar gyfer y sesiwn gwnewch yn siŵr eu bod yn trafod eu hanghenion a byddwch yn barod i wneud addasiadau lle bynnag y bo modd. Unwaith y byddwch chi yn y gofod, mae'n bwysig cofio nad oes gan lawer o bobl anabl y fraint o allu

cyfleu eu hanghenion felly gall hon fod yn siwrnai gydweithredol lle rydych chi fel hwylusydd yn cefnogi'r artist i archwilio'r hyn sydd ei angen arno i gyrchu'r sesiwn.

Gall caniatáu digon o amser i ddarganfod sut mae pawb ar ddechrau sesiynau ac amser myfyrio ar ddiwedd sesiynau alluogi lle ac amser i gyfranogwyr rannu eu hanghenion.

Anghenion Mynediad (a gwneud eich lleoliad yn fwy hygyrch)

Rhedeg Digwyddiad Hygyrch

Mae'n bwysig ei gwneud yn glir i'ch tîm yn gynnar yn y broses gynllunio a pharatoi, bod mynediad a chynhwysiant yn hanfodol i ddiwylliant y digwyddiad. Bydd hyn yn sicrhau y gellir dyrannu arian i sicrhau mwy o hygyrchedd a chynhwysiant. Fodd bynnag, mae yna lawer o ffyrdd o fod yn gynhwysol nad oes angen llawer o arian neu staff ychwanegol.

Mae'r rhestr ganlynol i gefnogi'r rhai sy'n dymuno cynnal digwyddiad hygyrch a chynhwysol.

- **Dechreuwch gyda rhestr wirio neu ganllaw sylfaenol.** Mae yna lawer o restrau gwirio o gwmpas yn debyg i'r [un hon](#). A chofiwch ddechrau o'r model cymdeithasol o feddwl am anabled - os ydych chi'n cynnal digwyddiad, chi sy'n gyfrifol am fynediad. Rydych hefyd yn [gyfrifol yn gyfreithiol](#) felly, dim esgusodion.
- **Cynrychiolaeth** - ydy, mae mynediad hefyd yn ymwneud â'r hyn rydych chi'n ei raglennu, pwy rydych chi'n eu gwahodd i siarad, a beth yw eich cynnwys. A yw'n cynnwys pobl anabl? A yw'n berthnasol i bobl anabl? Ac a yw pobl anabl wedi bod yn rhan o ddylunio a siapio'r rhaglen mewn unrhyw ffordd? A yw pobl anabl yn rhan o'r gynulleidfa arferol ar gyfer eich digwyddiad - os na, ydych chi wedi ceisio rhedeg bwrsariaethau wedi'u targedu'n benodol at bobl anabl (ochr yn ochr â'r uchod i gyd) i gynyddu cynrychiolaeth? A ydych chi wedi ystyried croestoriadoldeb anabled ac ethnigrwydd yn eich rhaglennu ar gyfer y digwyddiad?
- Os yw'r digwyddiad yn cynnwys unrhyw **berfformiadau**, yna gallai'r canllaw [Demystifying Access guide](#) hwn fod o gymorth. Wedi'i anelu at artistiaid a chynhyrchwyr, mae'n gobeithio gwneud darparu mynediad i'r celfyddydau perfformio yn haws ac yn gliriach, yn enwedig ar gyllideb, ac mae'n egluro pennawd, dehongli BSL, digwyddiadau hamddenol, a mwy.
- Os oes unrhyw **elfennau gweledol neu arddangos**, yna edrychwch ar rai o'r adnoddau y [mae Shape Arts wedi'u cynhyrchu ar Ddisgrifiad Sain](#).
- **Meddylwch am orffwys** - a ydych chi'n cynllunio ystafell dawel (a elwir hefyd yn fan gorffwys neu'n ardal seibiant). Mae'n lle y gall pobl fynd os ydyn nhw wedi eu gorlethu, angen amser i ffwrdd neu ddim ond eisiau hepian. Bydd dim galwadau ffôn na chyfarfodydd yno, felly bydd angen i chi bicio i mewn o bryd i'w gilydd, a gall

dodrefn meddal fod yn help go iawn. Fe allech chi ychwanegu Lego, amddiffynwyr clust, blancedi ac ati neu hyd yn oed [ddylunio'ch lle pwrpasol eich hun fel y gwnaeth Canolfan Gelf Battersea](#).

- **Mae teithio'n bwysig** - lleoedd parcio a gollwng, cysylltiadau rheilffordd, tacsis a all ganiatáu cadeiriau olwyn o bob maint, goleuo yn yr awyr agored os ydych chi'n cynnal digwyddiad sy'n gorffen ar ôl iddi nosi. Nid yw'r cyfrifoldeb am fynediad yn cychwyn unwaith y bydd rhywun yn dod i mewn i'ch digwyddiad, mae'n dechrau cyn gynted ag y bydd rhywun eisiau mynychu'ch digwyddiad. Ydych chi'n cyfeirio pobl at yr hyn sydd ar gael? Ydych chi'n gwybod beth sy'n bosibl neu ddim yn bosibl? Gyda mynediad, yn syml, nid yw rhai pethau'n bosibl mewn rhai lleoliadau. Mae'n rhaid i chi wybod eich ffiniau a bod yn glir amdanynt. Does dim pwynt darganfod ar y diwrnod.
- **Mynediad o bell** - beth bynnag a gynigiwch, ni all pawb deithio. Felly sut gall pobl ymgysylltu o bell? Ffrwd byw? Grŵp trafod ar-lein? Trydar? Neu a ydych chi'n recordio'r digwyddiad ac yn sicrhau bod trawsgrifiad neu fideo ar gael ar-lein yn ddiweddarach (ac os felly, a all fod gweithgaredd cyfryngau cymdeithasol o gwmpas hynny hefyd)?
- Cynnwys â Disgrifiad Sain - Creu fersiwn â chapsiwn a fersiwn o'ch cynnwys wedi'i ddisgrifio â sain os gallwch chi. Bydd angen i chi gyllidebu mwy ar gyfer hyn a dylech ddefnyddio disgrifydd sain profiadol. Dyma enghreifftiau o ffilmiau a ddisgrifir mewn sain ar [sianel YouTube Unlimited](#).
- **Rhowch wybod i bobl** - os yw pobl yn gwybod beth rydych chi'n ei ddarparu yna gallant wneud eu cynlluniau eu hunain - ac ychwanegu e-bost a chyswllt ffôn ac yna gallant ofyn a oes angen mwy o wybodaeth arnynt neu addasiad pellach hefyd. [Edrychwch ar y ffordd y gwnaethon ni drin mynediad ar gyfer ein symposiwm y llynedd](#).
- **Adrodd ar fynediad** - Gwerthuswch yr hyn rydych chi'n ei gynnig a dywedwch wrth bobl sut wnaethoch chi. Mae pawb yn elwa pan fyddwn yn rhannu ein llwyddiannau a'n profiadau llai na llwyddiannus. [Edrychwch ar y blog hwn](#) i weld sut yr adroddodd Unlimited ar fynediad yn un o'u digwyddiadau. P'un a yw person anabl yn rhan o'r prosiect neu a yw'r gwaith ar gyfer cynulleidfa anabl, ceisiwch dderbyn fewnbwn, adborth a gwerthusiad gan bobl anabl bob amser.

- **Parhewch i ddysgu** - mae mynediad yn faes sy'n esblygu'n barhaus, boed yn dechnoleg newydd ([edrychwch ar fanylebau mynediad y Theatr Genedlaethol](#)) neu'n ofynion newydd megis ar gyfer y rhai sydd â gofynion cysylltiedig â blinder. Nid oes unrhyw un yn gwybod popeth felly daliwch ati i ddarllen ac ymchwilio. Ac os nad ydych wedi gwneud hynny eto, [archebwch ychydig o hyfforddiant cydraddoldeb anabled i chi'ch hun](#) a / neu lawrlwythwch neu archebwch set o [Gardiau Cynhwysiant](#) a sicrhau bod eich timau'n chwarae mynediad!

Marchnata a Chyfathrebu

Y modd yr ydych yn marchnata'ch sefydliad, digwyddiadau a gwaith yw'r cam cyntaf i sicrhau bod artistiaid, cyfranogwyr a chynulleidfaoedd anabl yn teimlo eu bod yn cael eu derbyn yn eich lleoliadau. Marchnata yw eich cyfle cyntaf i brofi i berson a fydd y digwyddiad ei hun yn amgylchedd cynhwysol a chefnogol ai peidio.

Isod ceir ychydig o awgrymiadau i sefydliadau ac artistiaid gymryd camau tuag at farchnata mwy hygyrch.

Awgrymiadau ar gyfer Marchnata Hygyrch

- Sicrhewch y pethau sylfaenol:

Mae mynediad i bobl anabl yn aml yn ymwneud â chael eich prif ddeunyddiau marchnata yn iawn, nid dim ond am fformatau amgen. Mae fformatau amgen yn cefnogi llawer o bobl, anabl a phobl nad ydynt yn anabl, felly lle bo hynny'n bosibl, sicrhewch fod eich prif ddeunyddiau marchnata yn adlewyrchu hyn.

- Peidiwch â chymryd yn ganiataol fod pawb sy'n anabl yn gweld eu hunain fel pobl anabl:

Wrth gynnig opsiynau mynediad, eglurwch yn glir beth yw'r cynnig yn hytrach nag i bwy yr ydych yn credu bod y cynnig ar ei gyfer ee 'Perfformiad Disgrifiedig Sain' yn lle 'Mynediad i Gynulleidfaoedd Dall'.

- Meddyliwch am y geiriau rydych chi'n eu defnyddio:

Cadwch bethau'n syml ac yn fyr. Beth am ymchwilio'ch oedran darllen trwy Microsoft Word i gael eich Lefel Gradd Flesch-Kincaid (y flwyddyn ysgol y mae'ch ysgrifennu'n addas ar ei chyfer). Ychwanegwch 5 at hyn i gael y darlleniad 'oed' - dylech anelu at oedran darllen iau na 13, neu 8 ar raddfa Flesch-Kincaid (graddir y nodiadau hyn fel 5.3).

- Meddyliwch am eich dyluniad:

Gallwch wneud eich marchnata a'ch gwefan yn ddeniadol ac yn hygyrch - nid ydynt yn annibynnol i'w gilydd. Mae gwagle'n wych - cadwch e'n glir ac yn syml. Gadewch le rhwng paragraffau a chadwch eich paragraffau yn fyr.

- Meddyliwch am ddelweddau:

Mae delweddau'n wych ac yn gallu atgyfnerthu ystyr, o'u dewis yn dda, a dangos eich ymrwymiad os oes gennych luniau sy'n cynnwys pobl anabl neu ddarpariaethau mynediad. Ceisiwch osgoi rhoi testun dros ddelweddau ac osgoi defnyddio lluniau o bobl anabl i hyrwyddo digwyddiadau lle na fydd y bobl hynny yn cael eu platfformio na'u harddangos yn y digwyddiad.

- Disgrifiad sain:

Gallwch greu fersiynau sain o'ch deunyddiau marchnata, y gellir wedyn eu lawrlwytho o'ch gwefan neu eu hymgorffori ynddynt.

Ar gyfer cyfryngau cymdeithasol, defnyddiwch yr opsiwn testun alt, neu ychwanegwch destun islaw, i ddisgrifio'ch delwedd yn fyr.

- Peidiwch â gwneud testun yn rhy fach neu'n rhy ffyslyd:

Defnyddiwch destun ar 14 pwynt (12 pwynt yw'r lleiafswm absoliwt). Osgoi ffontiau italig, serif a 'llawysgrifen', a phriflythrennau ar gyfer testun hir, parhaus.

- Meddyliwch am wrthyferbyniadau:

Dylai'r cyferbyniad rhwng lliwiau a thestun fod o leiaf 25% - felly dim lliwiau gwelw ar gefndir gwelw dim ots pa mor bert mae'n edrych. Osgoi coch a gwyrdd.

- Sicrhewch ei fod yn iawn ar-lein, o'r dechrau:

Ymgorfforwch fynediad i'ch briff dylunio gwe - edrychwch ar Fenter Hygyrchedd Gwe WC3 (WAI a'u sgôr A, AA neu AAA. Am ragor o wybodaeth, ewch i: [menter hygyrchedd gwe](#))

- Wrth ysgrifennu i'r We:

Defnyddiwch eiriau symlach fyth, testun byrrach hyd yn oed ac os oes gennych ddelweddau, gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnig dewis testun byr arall sy'n disgrifio'r llun (nid yw'r teitl yn ddigon).

- Meddyliwch am ddolenni:

Eu gwneud yn ddefnyddiadwy - beth yw ystyr 'cliciwch yma'? Beth am "cliciwch yma i gael rhagor o fanylion am ein sioe nesaf" yn lle?

- Sgwrsiwch gyda phobl anabl:

Mae hyn yn allweddol - nid yn unig er mwyn gwneud pethau'n iawn ond i adeiladu cynulleidfaoedd hefyd. Dylai bod tâl i'r ymgyngoriad hwn bob amser ac, yn

bwysicach fyth, cyflogi amrywiaeth o bobl yn eich sefydliad ac fel rhan o'ch prosiectau i sicrhau bod llais ehangach yn cael ei glywed o fewn y tîm.

- Amrywiaeth a chynrychiolaeth

O fewn y celfyddydau anabledd, mae'n bwysig sicrhau hefyd eu bod yn cynrychioli amrywiaeth o ethnigrwydd. Gwnewch ymrwymiad i fynd y tu hwnt i'r gwaith rydych chi'n ei wneud ar hyn o bryd er mwyn ymgysylltu â rhwydweithiau a chynulleidfaoedd amrywiol.

laith hyderus anabledd - y pethau sylfaenol

Mae'r termau canlynol yn rhoi enghraifft o derminoleg briodol ac amhriodol sy'n gysylltiedig ag anabledd.

Priodol

Person Anabl

Defnyddiwr cadair olwyn

Niwroamrywiol

Pobl â nam ar eu golwg

Defnyddiwr neu oroeswr gwasanaeth iechyd meddwl

Salwch cronig

Byddar, byddar, trwm eu clyw

Amhriodol

Person ag Anabledd

Person sy'n rhwym wrth gadair olwyn

Anfantais feddyliol

Y Deillion

Yn sâl yn feddyliol

Gwanllyd

Nam ar y clyw

Byddar, byddar ac anabl

Mae 'byddar', 'byddar' ac 'anabl' yn golygu pethau gwahanol iawn.

Mae Iaith Arwyddion Prydain (BSL) yn iaith swyddogol yn y DU. Mae diwylliant byddar yn gryf iawn ymhlith bobl sydd â BSL fel iaith gyntaf. Mae eu hunaniaeth fel lleiafrif ieithyddol yn hytrach na phobl anabl. Mae pobl sydd wedi dyfod yn fyddar a phobl nad ydynt yn cyfathrebu trwy BSL yn fwy tebygol o feddwl amdanynt eu hunain fel pobl anabl. Gall y term 'anabl' gynnwys pobl 'fyddar', ond nid pobl 'Fyddar'.

Ymddygiad hyderus anabledd

Mae'r rhestr ganlynol yn darparu rhai canllawiau allweddol ar ymddygiad hyderus anabledd:

- Byddwch yn barod i dderbyn. Cofiwch y bydd yr unigolyn anabl yn gwybod sut i reoli ei anghenion addasu ei hun ond byddwch yn barod i gynnig cymorth os gofynnir am hynny.
- Peidiwch â gwneud rhagdybiaethau. Mae profiad pawb yn unigryw.
- Peidiwch â symud defnyddwyr cadeiriau olwyn heb eu caniatâd. Nid yw cydio neu orffwys ar gadair olwyn rhywun yn briodol nac yn barchus.
- Wrth gyfathrebu â defnyddiwr cadair olwyn, ceisiwch eistedd eich hun ar lefel sy'n caniatáu i'r ddau ohonoch gyfathrebu ar lefel llygad lle bo hynny'n bosibl.
- Peidiwch â thynnu sylw anifeiliaid cymorth pan fyddant ar ddyletswydd.
- Wrth gyfathrebu â rhywun â nam ar ei olwg, cyflwynwch eich hun a gwnewch yn siŵr eich bod yn eu hysbysu pan fyddwch yn gadael trafodaeth fel eu bod yn ymwybodol eich bod yn gadael.
- Wrth dywys rhywun â nam ar ei olwg, gofynnwch iddo pa fath o gymorth yr hoffai ei gael a'i hysbysu pan fydd yn agosáu at risiau, rampiau, rheiliau neu ddrwsau.
- Os ydych chi'n defnyddio cyfieithydd iaith arwyddion, cofiwch edrych a siarad yn uniongyrchol â'r person rydych chi'n cyfathrebu ag ef, nid y cyfieithydd ar y pryd.
- Os ydych chi'n ansicr am beth mae rhywun wedi'i ddweud, gofynnwch iddo ailadrodd. Mae hyn yn lleihau'r risg o gamddealltwriaeth. Peidiwch byth â dyfalu. Os ydych chi'n dal i fod yn ansicr beth sy'n cael ei ddweud, archwiliwch ffyrdd eraill o gyfathrebu.

Mwy o wybodaeth ac adnoddau

Er gwybodaeth am recriwtio a chomisiynu artistiaid anabl:

[Top Ten Tips for Accessible Recruitment](#)

[Eleven Top Tips for Accessible Commissioning](#)

Mwy o wybodaeth am farchnata a chynulleidfaoedd â nam ar eu golwg:

[Accessible Marketing Guide](#)

[Top Tips for Accessible Marketing](#)

[Creating Accessible Events for Visually Impaired People](#)

Gwybodaeth am greu cymal mynediad:

[Creating Your Own Access Rider](#)

Crëwyd y ddogfen hon gan People Dancing gyda chefnogaeth gan Gyngor Celfyddydau Cymru ac mewn cydweithrediad ag Unlimited a Shape Arts. Awst 2021

www.communitydance.org.uk

Ffotograffydd: Philip Hatcher-Moore, Comisiynwyd gan People Dancing: 11 Million Reasons to Dance: Cymru

©PeopleDancing

UNLIMITED...

