64 Million artists

HER IONAWR 2026

Pecyn Hyrwyddwyr Creadigol

yn Gymraeg

Translations by Sian Northey

Esmée Fairbairn Foundation

Supported using public funding by ARTS COUNCIL ENGLAND

Beth sydd yn y pecyn...

3 – 5: Croeso! Ynghylch eleni
5 – 40: Yr Heriau

Tip eco: Gallwch ddewis 'Argraffu tudalennau 8 - 40' os ydych am arbed papur a phriodoli dim ond yr awgrymiadau creadigol a'r posteri.

Rydyn ni i gyd yn greadigol

Croeso i Becyn Her Mis Ionawr 2026! Rydyn ni mor falch eich bod chi yma. Tri deg un diwrnod o heriau creadigol hwyliog, cyflym, hygyrch a rhad ac am ddim yw Her Mis Ionawr – un ar gyfer pob diwrnod yn ystod mis Ionawr. Cynlluniwyd Her Mis Ionawr i'ch cynorthwyo i danio'r flwyddyn, mentro pethau newydd, archwilio eich creadigrwydd a chysylltu gyda phobl ledled y Deyrnas Unedig – ac ar draws y byd! Rydyn ni hefyd yn gwybod bod 95% o'r rhai a gymerodd ran yn 2025 wedi dweud i hynny gael effaith gadarnhaol ar eu llesiant.

Pecyn Hyrwyddwyr yw hwn, ac mae'n cynnwys yr holl heriau o flaen llaw. Mae Hyrwyddwyr (fel chi!) yn gallu defnyddio'r Pecyn mewn gwahanol leoliadau gwaith – megis ysgolion, ysbytai, llyfrgelloedd, cartrefi gofal a charchardai – er mwyn cysylltu â'r bobl a'r cymunedau o'u hamgylch.

Mae hyn yn golygu bod yr heriau yn digwydd mewn cyfarfodydd tîm, grwpiau WhatsApp, gwersi, egwyliau creadigol ac orielau dros dro ar hyd y wlad!

Mae Her Mis Ionawr yn archwilio'r cyswllt rhwng creadigrwydd a llesiant. Y nod yw cynnig cyfleoedd anffurfiol i ddefnyddio creadigrwydd fel ffordd o ofalu am yr hunan a hybu cyswllt cymunedol. Mae'n hyrwyddo diwylliant cynhwysol o rannu, ac mae'n hybu perthynas bositif drwy fentro gwneud pethau newydd ac archwilio sgiliau newydd; ac weithiau 'methu'.

Diolch o waelod fy nghalon i Sian Northey a'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Dysgu Cymraeg am eu cefnogaeth.

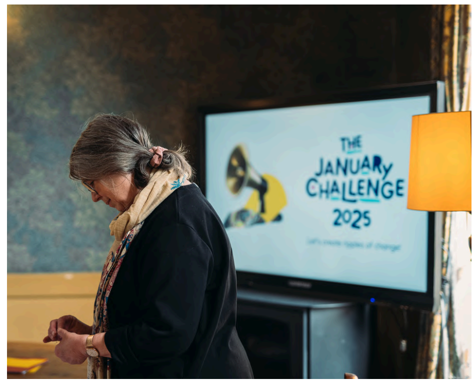
I ffwrdd â ni!

Ar ôl 12 mlynedd, 2026 fydd y flwyddyn olaf y bydd 64 Million Artists yn cynnal Her Ionawr.

Mae'r hyn ddechreuodd fel grŵp Facebook o tua 200 o bobl wedi tyfu'n 360,000 o bobl mewn ysgolion, gweithleoedd, cymunedau a theuluoedd ar draws Prydain, a thu hwnt! Rydym wedi creu cymaint o bartneriaethau gwych gydag artistiaid, grwpiau cymunedol, ac ymgyrchoedd cenedlaethol ac rydym mor falch o'r gwaddol o greadigrwydd bob dydd sydd wedi'i adael gennym. Bydd gennym hiraeth amdanoch fis Ionawr nesaf ond gobeithio y byddwch yn parhau â'r traddodiad.

Mae'r byd angen creadigrwydd yn awr yn fwy nag erioed, a gall eich creadigrwydd chi newid y byd, fe fydd yn newid y byd.

Jo Hunter, Cyd-sylfaenydd a Phrif Swyddog Gweithredol 64 Miliwn o Artistiaid



Sian Northey, llun gan Donna Ford

Rydyn ni'n angerddol ynglŷn â chreadigrwydd oherwydd ei allu unigryw i'n rhoi yn ôl mewn cyswllt â darn o'n hunain, yn aml darn a fu ar goll ers amser maith, sydd yn ein galluogi i fynegi pwy ydyn ni go iawn, a chysylltu â'r byd o'n cwmpas mewn ffordd wahanol. Credwn y gallai helpu eraill i wneud hynny gael effaith bellgyrhaeddol ar y byd – a gwyddom mai'r unig ffordd i weithio yw gweithio gyda'n gilydd. Os hoffech chi weithio gyda 64 Miliwn o Artistiaid, ac ymchwilio i ystyr creadigrwydd yn eich bywyd chi neu yn eich cymuned, gallwch gysylltu â ni: hello@64millionartists.com

HER IONAWR

Mae 'creadigrwydd' yn air mawr!

Mae'n golygu pob math o bethau gwahanol i bobl wahanol ac i'w weld ym mhobman rydyn ni'n edrych. Yn 64 Miliwn o Artistiaid, rydyn ni'n meddwl am greadigrwydd fel rhinwedd bob dydd sy'n digwydd y tu mewn i ni ac o'n cwmpas drwy'r amser. Mae'n gadael i ni ddychmygu ac ail-ddychmygu, datrys problemau, chwarae gemau, cyfathrebu a chysylltu, mynegi ein hunain a deall pobl eraill yn well hefyd. Gall creadigrwydd fod yn llawen ac yn gyffrous, a gall fod yn anodd iawn - ymateb dynol angenrheidiol i ymdrin â heriau neu ormes.

Rydyn ni'n chwilfrydig i weld sut mae creadigrwydd yn gysylltiedig â newid - sut allwn ni wneud pethau'n wahanol i greu crychau bach a mawr o newid yn ein byd - a sut y gall 64 Miliwn (a mwy...) ohonon ni, ledled y DU, deimlo'n greadigol, yn hyderus a chael ein hysbrydoli i fod yn rhan o'r newid hwnnw.

Delweddau gan Donna Ford.

Yr heriau creadigol!

Yma, fe welwch 31 o awgrymiadau creadigol i'ch tywys o'r 1af o Ionawr hyd at y 31ain.

Wrth gwrs, gallwch roi cynnig arnynt pryd bynnag y dymunwch, trwy'r flwyddyn. Gallwch newid yr drefn, dewis eich ffefrynnau, a'u haddasu i'ch anghenion chi a'ch grwpiau.

1

HER IONAWR

Fersiwn Ohonoch Chi

Gan dîm
64 Million Artists

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 1

Dychmygwch eich bod mewn bwth tynnu llun, yn barod i dynnu pedair delwedd wahanol o'ch hun. Tynnwch bedwar ffotograff neu lun o'ch hun, mewn pedair ffordd wahanol.
Mae yna agweddau gwahanol i bob un ohonom, hwyliau gwahanol, rôl wahanol mewn cymuned neu mewn perthynas, neu wahanol ffyrdd o ymateb i'r byd o'n hamgylch.

Gallech ddewis pedwar fersiwn ohonoch yn ystod un diwrnod... yn deffro, yn teithio i'r gwaith, yn bwyta cinio, yn ymlacio adref. Gallai fod yn deimladau gwahanol... teimlo'n wirion, yn flin, wedi synnu, yn teimlo rhyddhad. Neu bedwar fersiwn ohonoch o fewn un wythnos... ar ben eich hun, yn gyhoeddus, yn gofalu, neu yn cymdeithasu.

2

HER IONAWR

Darganfod Eich Enfys

Gan y Bexley Wellbeing Partnership

Bexley Wellbeing Partnership

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 2

Gadewch i ni greu enfys.
Dowch o hyd i amrywiaeth o ddeunyddiau o wahanol liwiau sydd o'ch amgylch a'u gosod yn haenau i greu eich enfys eich hun. Fe gewch chi ddewis y maint, y siâp, y lliwiau a'r deunyddiau!

Fe allech gael hyd i ddeunyddiau ym myd natur, a chreu enfys yn yr awyr agored i rywun arall ei darganfod...

3

HER IONAWR

Gobaith yn y Tywyllwch

Gan y Gloucester Community Building Collective

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 3

Gall mis Ionawr deimlo'n hir, yn oer ac yn dywyll. Efallai y byddwch yn teimlo nad oes yna lawer o obaith yn y byd ar y funud.

Er gwaethaf y tywyllwch, pa bethau sydd yn ennyn gobaith ynoch ar gyfer y flwyddyn i ddod? Treuliwch 5 munud yn darlunio neu yn creu rhywbeth yn ymateb i'r testun 'Gobaith yn y Tywyllwch.' Gallech greu gludwaith neu fraslun, gallech greu â geiriau, neu â bwyd neu bensiliau.
Beth yw un cam y gallwch ei gymryd tuag at wireddu'r gobaith hwn?

4

HER IONAWR

Llun o'r Geiriau

Gan CIL Wiltshire (mewn partneriaeth gyda Disability Rights UK)

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 4

Dewiswch ddyfyniad neu eiriau cân sydd yn arwyddocaol i chi.

Ysgrifennwch y geiriau, ac yna eu hamgylchynu efo dwdls a lluniau sydd yn cynrychioli eu harwyddocâd.

Os ydych yn defnyddio geiriau cân, beth am wrando ar y gân wrth i chi greu!

HER IONAWR

Rhwygo a Thrawsnewid

Gan Pearson Subject Advisors

Pearson

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

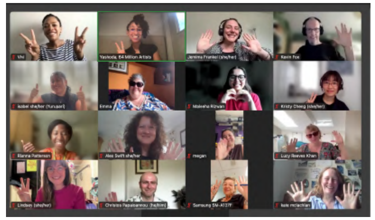
Diwrnod 5

Cymrwch ddarn o bapur – fe wneith unrhyw fath o bapur y tro (papur plaen, papur â llinellau, papur newydd, taflen, post-it...)
Rhwygwch, torrwch neu plygwch y papur i greu siâp neu wrthrych wedi'i ysbrydoli gan eich cynlluniau ar gyfer heddiw – dydd Llun, Ionawr 5ed, 2026.
Efallai eich bod yn dychwelyd i'r ysgol neu'r gwaith neu yn gwneud rhywbeth hollol wahanol.
Trawsnewidiwch y papur yn rhywbeth newydd ar gyfer yr wythnos sydd i ddod.

HER IONAWR

Troi Geiriau yn Gân

Gan Gymuned 64 Million Artists



Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 6

Canwch yr hyn a welwch! Gall fod yn eiriau o'ch amgylch – bil trydan, papur newydd, arwyddion ar y stryd. Gall fod yn bethau – gallech ddisgrifio rhywbeth yn eich alaw – yr olygfa, eich dillad, neu pwy bynnag sydd wrth eich ymyl!

Arbrofwch gyda synau uchel a synau tawel. Pa rythm mae'r geiriau'n awgrymu? Sut mae'r hyn rydych yn ei weld yn gwneud i chi deimlo? Efallai fod posib mynegi gwahanol deimladau trwy wahanol synau.

7

HER IONAWR

Meddyliau Eofn, Delweddau Eofn

Gan CADA

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 7

Neilltuwch funud i eistedd yn gyfforddus, oedi, a chysylltu â'ch hun. Gadewch i'ch dychymyg eich arwain.

Yn awr dychmygwch fersiwn o'ch hun yn y dyfodol, yn hŷn nag yr ydych yn awr. Be ydych chi'n ei wneud? Sut ydych chi'n bod yn greadigol? A yw'r ddelwedd hon o'r dyfodol yn gwneud i chi deimlo'n EOFN?

Crëwch ludwaith neu zine amdanoch chi yn y dyfodol ac yn hŷn. Gall gynnwys delweddau ohonoch, gwrthrychau neu symbolau sy'n eich cynrychioli, geiriau neu ddywediadau sy'n bwysig i chi, a'r hyn sy'n eich ysbrydoli – cerddoriaeth, cerddi, celf, dawns, unrhyw beth rydych yn ei garu.

8

HER IONAWR

Un Llinell gyda'r Brwsh

Jackson's

Gan Jackson's Art Supplies

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 8

Crëwch ddelwedd gydag un llinell heb stopio, gan ddefnyddio brwsh, pin ffelt neu unrhyw beth all wneud marc. Canolbwyntiwch ar ddal craidd yr hyn rydych yn ei ddarlunio. Meddyliwch am symlrwydd a gadewch i'r llinell lifo. Canolbwyntiwch ar y broses, nid y cynnyrch.

Rhannwch eich gwaith ag eraill, 'Heriais fy hun i fynegi popeth gydag un strôc o'r brwsh – dim golygu, dim haenau, dim ond yr hyn sydd yno. Wyt ti am drio? Gafaela mewn brwsh, anadla'n ddwfn, a rhanna dy ymdrech di.'

HER IONAWR

Baner Undod

Gan Pearson Subject Advisors

Pearson

[Darllenwch fwy amdanyn nhw yma]

Diwrnod 9

Arwydd neu symbol o rywbeth yw baner. Cynlluniwch faner sydd yn cyfleu undod, yn arwydd o gariad, o fod yn gynhwysol ac o berthyn.

Ystyriwch pa negeseuon neu ddelweddau yr hoffech eu rhannu ar eich baner. Efallai yr hoffech eiriau o groeso neu ryw ddatganiad, neu symbolau neu ddelweddau o bethau sy'n dynodi undod yn eich cymuned. Cynlluniwch eich baner gan ddefnyddio unrhyw ddeunyddiau o'ch dewis.

10

HER IONAWR

Eich Taith

Gan y Gloucester Community Building Collective

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 10

Mae eich corff yn mynd â chi ar daith trwy bob un diwrnod. Heddiw, tynnwch hyd at 10 llun o'ch lleoliad ar wahanol adegau. Sylwch ble mae eich traed yn ystod y dydd. Ar be ydych chi'n sefyll, eistedd neu orwedd? A yw eich traed yn symud ymhell ac yn aml, neu ond yn symud ychydig? Be sydd yn bosibl i chi ei weld, neu beidio ei weld?

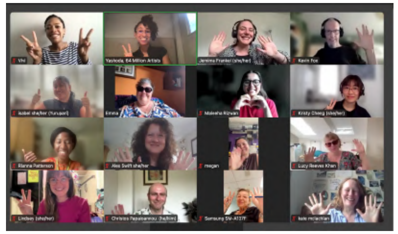
Ar ddiwedd y dydd ystyriwch y 10 llun neu ffotograff. Oes unrhyw beth yn peri syndod? Ysgrifennwch am y syniadau neu'r teimladau mae hyn yn ei ysgogi.

11

HER IONAWR

Portread o'ch Corff

Gan Gymuned 64 Million Artists



Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 11

Gwnewch ddarlun o’ch corff, ond nid llun o sut mae’n edrych, ond yn hytrach llun o sut deimlad yw bod yn y corff hwnnw.
Efallai yr hoffech dynnu’r llun â’ch llygaid wedi’u cau fel eich bod yn gallu defnyddio eich holl synhwyrau i deimlo eich corff, neu hyd yn oed ddefnyddio eich llaw arall i deimlo eich corff wrth greu’r llun.

12

Awyrennau Papur

Gan y Charities Learning Consortium

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 12

Ar ddarn o bapur ysgrifennwch un bwriad ar gyfer y flwyddyn i ddod.
Gall hyn fod yn lle yr hoffech fynd iddo, yn gysylltiad yr hoffech ei wneud, neu'n deimlad yr hoffech ei fagu mewn eraill neu ynoch chi eich hun.
Ar ôl i chi ysgrifennu ar y papur, gwnewch Awyren Bapur ohono a gadael iddi hedfan yn uchel i'r awyr!

13

HER IONAWR

Creu Siâp i'r Diwrnod

Gan y Bexley Wellbeing Partnership

Bexley Wellbeing Partnership

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 13

Her heddiw yw creu siapiau gan ddefnyddio eich corff.
Gallech wrando ar gân, a gwneud siapiau mawr a bach sy'n ymateb i guriad a rhythm y gerddoriaeth.
Gallech greu siâp ar fap, yna mynd am dro neu mynd i redeg a gadael i'r siâp bennu eich llwybr.

14

HER IONAWR

Blwyddyn Newydd

Gan y Ganolfan Dysgu Cymraeg Genedlaethol

Y Ganolfan Dysgu Cymraeg Genedlaethol — National Centre for Learning Welsh

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 14

A yw'r flwyddyn newydd yn ysbrydoli newid ynddoch? Pa fath o newid (neu beidio)? Ysgrifennwch gerdd fer sydd yn crisialu eich teimladau am y flwyddyn newydd. Gallech ei galw'n 2026.

“Mae barddoniaeth yn rhan annatod o'n diwylliant fel siaradwyr Cymraeg, a gwelir hynny yn glir yn yr Eisteddfod Genedlaethol, ac ym mhoblogrwydd Talwrn y Beirdd ar y radio a digwyddiadau byw. Dyma gyfle i ddysgwyr lefel Uwch neu Gloywi i gyfarfod un o feirdd amlycaf Cymru heddiw a chael anogaeth i ymwneud mwy â'r agwedd hon o fod yn siaradwr Cymraeg.”

15

HER IONAWR

Creadigrwydd yw Posibilrwydd!

Gan The Agency

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 15

Edrychwch o gwmpas, a dewch o hyd i un gwrthrych bach sydd yn eich denu. Edrychwch ar ei liw, ei ansawdd a'i siâp. Beth arall allai hwn fod?

Newidiwch ef yn rhywbeth gwahanol i'w ddefnydd arferol.
Oes posib i chi ei drawsnewid yn rhywbeth newydd – cerflun, cerdd, neu stori?

Beth yw'r posibiliadau cudd sydd ynddo? Wnaeth hyn newid y ffordd yr edrychwch arno a chreu posibiliadau eraill newydd? Beth yw ei berthynas â gwrthrychau eraill o'i amgylch?

Rhannwch lun o'r gwrthrych a stori neu ddisgrifiad byr sy'n esbonio y posibiliadau newydd cyffrous y gallai ei gynnig i'r byd. Rhowch wahoddiad i eraill feddwl be y gallai fod, ac ystyriwch bosibiliadau eraill gyda'ch gilydd.

"Mae pobl ifanc, yn arbennig y rhai o gymunedau difreintiedig, yn aml yn wynebu byd sydd ddim yn gweld eu holl botensial, sydd yn eu labelu â stereoteipiau negyddol, ac yn rhwystro eu lleisiau rhag cael eu clywed. Trwy greadigrwydd mae The Agency yn annog pobl ifanc, a alwant yn Asiantwyr Newid, i ddadorchuddio'r potensial yn eu hunain ac yn eu cymunedau, gan newid pethau yno ac yn y byd. Mae'n amser edrych ar bethau gyda llygaid ffres, dychmygu yn eofn a gwireddu syniadau newydd!"

16

HER IONAWR

Chwarae Poitshlyd

Gan Public Libraries with Libraries Connected

Libraries Connected

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 16

Gosodwch ddarn mawr o bapur, hen gynfas neu bapur newydd ar y bwrdd neu'r llawr – unrhyw beth fydd yn gorchuddio arwynebedd mawr.

Yn awr gwnewch lanast!
Defnyddiwch baent neu unrhyw beth arall wneith farc a'u taflu at y gynfas... "ia, hyd yn oed yn y llyfrgell!"

Gallech gasglu pobl eraill at ei gilydd i gael parti poitshlyd... cerwch amdani, a gadael i'r ynni lifo!

17

HER IONAWR

Eich Hoff Le

Gan Celfyddydau Cenedlaethol Ieuenctid Cymru (mewn partneriaeth gyda Hapus)

Celfyddydau Cenedlaethol Ieuenctid Cymru
National Youth Arts Wales

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 17

Ewch i ymweld â'ch hoff le lleol – gallai fod yn barc tawel, yn amgueddfa brysur, cegin gartrefol neu lwybr gwyntog yn y wlad. Oedwch, caewch eich llygaid a gwrando. Efallai y byddwch yn clywed adar yn canu, dail yn crensian o dan draed, meicrodon yn hymian neu leisiau'n sgwrsio'n dawel.

Defnyddiwch eich ffôn (neu offer recordio arall) i greu cofnod o rai o'r synau hyn. Yna ychwanegwch eich cyfraniad chi i'r synau o'ch amgylch – adroddwch gerdd, canwch gân neu ganu offeryn. Gadewch i'ch llais neu'r alaw blethu â'r synau o'ch amgylch. Recordiwch bopeth ar yr un pryd neu gymysgu'r seiniau yn nes ymlaen ar eich ffôn neu eich cyfrifiadur i greu eich seinwedd unigryw eich hun – rhywbeth sy'n cofnodi hud arbennig y lle a sut roedd o'n teimlo ar y funud honno.

18

HER IONAWR

Helfa Drysor

Gan y Gloucester Community Building Collective

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 18

Pa drysorau sydd yn eich cymuned neu eich ardal leol?
Treuliwch 5 munud yn crwydro, a chasglwch unrhyw beth yr ystyriwch yn werthfawr (pethau y mae gyda chi hawl i'w cymryd!)

Casglwch yr eitemau at ei gilydd a thynnu llun ohonynt, ffotograff neu fraslun, neu gwnewch gerflun ohonynt, neu arddangosfa i'w rhannu â'ch cymdogion neu eich cymuned. Gallech wahodd eraill i ychwanegu at hyn i greu darlun mwy o be sy'n werthfawr ac i sbarduno cysylltiadau.

19

HER IONAWR

Cadwyni Gobaith

Gan y Warm Welcome Campaign

Warm Welcome Spaces

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 19

Crewch Gadwyn o Obaith. Gallai'r cadwyni fod yn gadwyni papur neu'n gadwyni defnydd, neu ddoliau papur law yn llaw – unrhyw beth sydd yn cysylltu â'i gilydd ac yn cyfleu cyswllt a pherthyn.

Mewn lleoliadau Croeso Cynnes/Warm Welcome ar draws y wlad mae cyfeillgarwch yn cael ei greu a chymuned yn cael ei hadeiladu. Pwy allwch chi eu gwahodd i barhau â'ch cadwyn o obaith?

Rhannwch lun o'ch cadwyn o obaith yn ystod Wythnos Croeso Cynnes – 19 i 25 Ionawr 2026, a gadewch i ni gael gwared â llwydni'r gaeaf gyda thon o liw.

20

HER IONAWR

Darganfod Wyneb

Gan Hapus

hapus

Ar gyfer ein lles meddyliol

For our mental wellbeing

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 20

Dewch o hyd i wyneb neu wên sydd yng nghudd yn y pethau o'ch amgylch. Gall fod wedi'i guddio yn y gwrthrychau sydd ar eich bwrdd, mewn patrwm ar y wal neu ar y pafin, neu efallai hyd yn oed rhywle ym myd natur.
Pan fyddwch yn sylwi ar 'wên' dywedwch rywbeth caredig wrthych chi eich hun yn ddistaw yn eich meddwl, neu un peth cadarnhaol amdanoch "Rydw i'n..."

Os na fedrwch weld gwên yn y pethau o'ch amgylch, tybed sut y gallwch chi wneud i rywun arall wenu heddiw?

21

HER IONAWR

Rhowch o'n Uwch

Gan y Bexley Wellbeing Partnership

Bexley Wellbeing Partnership

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 21

Gwrandewch ar ddarn o gerddoriaeth sydd yn CODI'CH CALON! Rhowch o'n uwch a gwrandewch eto.

Ymatebwch mewn unrhyw ffordd yr hoffech i'r gerddoriaeth – dawnsio, canu, gorwedd lawr, ei rhannu efo rhywun arall a'u gwadd nhw i rannu cân efo chi.

22

HER IONAWR

Fy Uchelgais...

Gan Public Libraries with Libraries Connected

Libraries Connected

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 22

Defnyddiwch y patrwm brawddeg isod i ystyried y pethau y gallwch eu gwneud, neu'r pethau yr ydych yn eu gwybod, oherwydd eich bod yn dod o le neu o gymuned benodol.

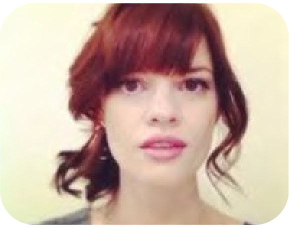
Rwy'n dod o..... felly rwy'n GALLU....

23

HER IONAWR

Fforiwr Pensel

Gan Hannah
Gorf o'r GIG yn
Swydd
Gaerloyw



Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 23

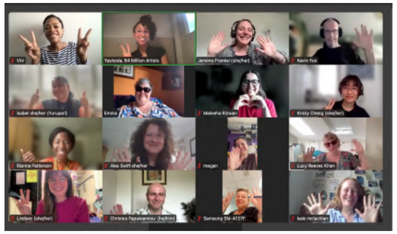
Dychmygwch mai fforiwr yw eich pensel neu’ch beiro.
Gan ddechrau ar ochr chwith y dudalen, pa fath o dirwedd neu lwybr mae’n ei ddarganfod gyntaf? Mynyddoedd serth, ffyrdd troellog, môr dwfn? Daliwch ati i fynd a’ch pensel trwy dirweddau gwahanol hyd at ddiwedd y dudalen.

Oes posib gweld unrhyw batrymau yn nhaith eich pensel ac yn unrhyw deithiau sydd wedi digwydd yn eich bywyd chi?

HER IONAWR

Angladd ar gyfer...

Gan Gymuned 64 Million Artists



[Darllenwch fwy amdanyn nhw yma]

Diwrnod 24

Meddyliwch am rywbeth yr ydych wedi bod yn ystyried cael gwared ohono.
Gall fod yn gyfnod yn eich bywyd, yn ddilledyn, neu yn hen fanana yn y ddysgl ffrwythau...

Cynhaliwch angladd ar ei gyfer. Dathlwch neu cofnodwch eich amser efo'ch gilydd.
Os mai teimlad neu ddigwyddiad yn eich bywyd ydi o, efallai yr hoffech ysgrifennu be sydd yn eich meddwl a'i ddweud yn uchel – gadael iddo fynd gyda'r gwynt.
Os mai gwrthrych ydi o, efallai gallwch ei roi i rywun arall, ei ddefnyddio mewn ffordd wahanol, neu dim ond diolch iddo a dweud ffarwel.

HER IONAWR

Edrych Trwy'r Ffenestr

Gan Graeme Roger (mewn partneriaeth â Luminate)

luminate

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 25

Defnyddiwch ffôn neu gamera i dynnu llun o'r olygfa o'ch ffenestr. Peidiwch â meddwl gormod! Tynnwch lun sy'n teimlo'n onest, nid llun perffaith.
Ystyriwch sut mae golau, cysgod, amser o'r dydd, neu'r tywydd yn effeithio ar yr olygfa.
Cymerwch sawl llun, o wahanol onglau, rhai yn eich cynnwys chi hefyd a rhai ddim.

A yw'ch golwg o'r byd, neu ohonoch chi, wedi newid dros amser? Sut mae'r byd yn edrych trwy lens heddiw?

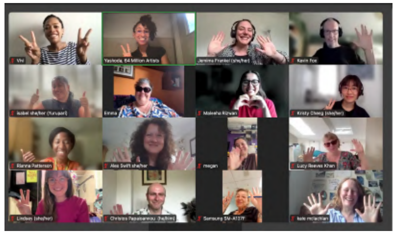
"Rwy'n cydweithio ar brosiectau creadigol gyda phobl o bob oed, ac rwyf wedi cael y fraint o weithio gyda phobl hŷn mewn cartrefi gofal. Rwy'n defnyddio camerâu a thechnoleg a bu hyn yn ffordd hygyrch iawn o greu gwaith. Mae'r her hon wedi'i chynllunio fel bod posib ei gwneud fel unigolyn neu gyda gofalwr, ffrind neu aelod o'r teulu. Gall pobl o bob oed ymateb i'r her."

26

HER IONAWR

Cysylltu'r Gwrthrychau

Gan Gymuned 64 Million Artists



[Darllenwch fwy amdanyn nhw yma]

Diwrnod 26

O’r pethau sydd o’ch amgylch dewiswch 5 gwrthrych ar hap a’u gosod efo’i gilydd. Darganfyddwch gysylltiad rhyngddynt i gyd, waeth pa mor od eich dewis! Beth sydd yn gyffredin rhyngddynt?

Ysgrifennwch am yr hyn sy’n eu cysylltu. Efallai mai chi yw’r unig gyswllt! Gallech ysgrifennu am eu harwyddocâd i chi. Ydach chi’n eu hystyried yn wahanol nawr wrth edrych arnynt efo’i gilydd ac mewn perthynas â’i gilydd?

Os na welwch gysylltiad, gallwch greu cysylltiad! Ysgrifennwch stori sydd yn cynnwys pob un a’u huno trwy gyfrwng y stori.

27

HER IONAWR

Gwehyddu gyda'i Gilydd

Gan Rwydwaith Iechyd a Llesiant Celfyddydau Cymru (mewn partneriaeth gyda Hapus)

Wales Arts Health & Well-being Network
Rhwydwaith Iechyd a Llesiant Celfyddydau Cymru

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 27

Thema heddiw yw ‘gwehyddu’. Defnyddiwch ddeunyddiau naturiol megis priciau a dail a’u gwehyddu gyda’i gilydd i greu patrwm syml. Gallech hefyd ddefnyddio stripiau o bapur neu gadachau neu does!

Ystyriwch yr hyn sydd wedi’i wehyddu gyda’i gilydd yn eich bywyd – pobl, llefydd, syniadau a phrofiadau. Beth ydych chi’n gobeithio eu gwehyddu efo’i gilydd yn y dyfodol? Pa batrwm gwehyddu ydach chi’n rhan ohono?

Mae RhILlCC yn gweithio gyda Chris Elliot er mwyn ymchwilio i’r grefft o wehyddu – gallwch ddysgu mwy yma!

28

HER IONAWR

Fy Llyfr I

Gan Public Libraries with Libraries Connected

Libraries Connected

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 28

Dychmygwch deitl y llyfr yr ydych wedi bod eisiau ei ddarllen neu ei ysgrifennu erioed.

Crëwch y clawr blaen a blaenddalen y llyfr hwn. Pa ddelweddau, symbolau a lliwiau allech chi eu defnyddio i gynrychioli themâu'r llyfr? Dychmygwch sut mae cymeriadau a byd y llyfr yn edrych. Os oes awydd arnoch, gallech greu “zine” i ddychmygu ymhellach y llyfr yr hoffech ei weld yn y byd!

HER IONAWR

Sgwrs Dawel

Gan
HIVEMIND

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 29

"Mewn gofal cymdeithasol, ac mewn bywyd, does neb yn ffynnu ar ei ben ei hun. Mae pobl, gwrthrychau, a'r amgylchfyd yn sgwrsio'n dawel â'i gilydd trwy'r adeg, ac yn ein cynnal mewn ffyrdd nad ydym yn aml yn ymwybodol ohono. Cyffyrddiad llaw, cysur cadair gyfarwydd, rhythm patrwm dyddiol sy'n cael ei rannu ag eraill – mae'r cysylltiadau hyn yn ein cynorthwyo i gael trwy'r dydd. I bobl sydd yn byw mewn gofal, nid yn unig mae'r eiliadau hyn yn angenrheidiol, maent yn rhan o hanfod bod yn fod dynol.

Weithiau, yr hyn sydd fwyaf trawiadol yw rhywbeth sydd yn edrych neu yn teimlo yn wahanol i'r hyn sydd o'i amgylch. Un blodyn yn tyfu trwy goncrid, rhywun â stori wahanol, gwrthrych sydd allan o'i le. Ac eto, er eu bod yn wahanol mae cysylltiad a chynhaliaeth yn dal y pethau hyn yn gadarn, fel y mae'r sustem ofal yn cynorthwyo i gynnal y rhaid sydd a mwyaf o angen arnynt."

Eich her: Edrychwch yn ofalus am gysylltiadau cudd.

- Ble ydych chi'n gweld pobl, gwrthrychau, neu lefydd yn dibynnu ar ei gilydd?
- Sut mae ymwneud bach bob dydd yn creu ystyr arbennig?
- Ble mae gwahaniaeth yn magu nerth trwy gyswllt?
- Pa straeon mae'r cysylltiadau hyn yn eu hadrodd wrthym am berthyn, gofal, a gwydnwch?

Ymatebwch i hyn mewn unrhyw ffordd sydd yn apelio atoch – ffotograff, braslun, cerdd, neu trwy fyfyrio.

HER IONAWR

O Law i Law

Gan y Charities Learning Consortium

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 30

Ysgrifennwch lythyr i rywun. Mi gewch chi ddewis pwy. Dewiswch y person cyntaf ddaeth i'ch meddwl.
Mynegwch eich teimladau tuag atynt neu rhannwch rywbeth yr hoffech ddweud wrthynt.
Ar ôl ysgrifennu'r llythyr, ystyriwch be yr hoffech ei wneud ag ef. Gallech ei ddanfon iddynt, ei bostio, ei ddarllen yn uchel gan feddwl amdanynt neu eu cofio – neu fe allech losgi'r llythyr!

31

HER IONAWR

Creadigrwydd ar Gyfer Newid

Gan dîm 64 Million Artists

Darllenwch fwy amdanyn nhw yma

Diwrnod 31

Dyma ddiwrnod olaf Her Ionawr 2026 – a diwrnod olaf yr Her Ionawr olaf! Mae'r 12 mlynedd diwethaf o greadigrwydd wedi bod yn WYCH, mae wedi bod yn fraint i ni gael clywed am, cael gweld a chael rhannu cymaint o adegau creadigol gyda phawb sydd wedi cymryd rhan.

Gwyddom fod adegau o greadigrwydd yn creu tonnau bach trwy'r byd. Byddem wrth ein boddau yn clywed am eich rhai chi. Eich her heddiw yw ystyried hyn am funud, ac yna rhannu stori am sut mae creadigrwydd wedi creu newid yn eich bywyd. Newid mawr, newid bach, ac unrhyw beth a phopeth rhwng y ddau begwn. Mae croeso i BOB stori.

Rhannwch eich stori ar-lein, neu lanlwythwch nodyn llais yn dweud am adeg pan bu i greadigrwydd gael effaith ar eich bywyd. Gallech sôn am Her Ionawr – neu am unrhyw un (o'r 62 Miliwn) o'r ffyrdd mae creadigrwydd yn ymddangos yn y byd.

Rhannwch Beth yw Creadigrwydd...i chi!

Mae miloedd o bobl yn cymryd rhan yn Her Mis Ionawr ac rydyn ni wrth ein bodd yn cysylltu â'r bobl hynny ar-lein. Ymunwch ar-lein drwy rannu eich ymateb i beth yw creadigrwydd i CHI. Pwy a ŵyr, efallai y byddwch chi'n ysbrydoli Hyrwyddwyr Creadigrwydd newydd i ymuno! Gallwch argraffu'r dudalen nesaf, ei llenwi a thynnu llun. Yna postiwch y llun a thagio **#HerMisIonawr #TheJanuaryChallenge**

Dewch o hyd i ni ar-lein:

- FB closed group
- @64millionartists
- @64millionartists
- 64-million-artists
- 64millionartists.com

Ac ar e-bost:

- hello@64millionartists.com

Creadigrwydd yw...

HER IONAWR

64millionartists.com/thejanuarychallenge

Diolch!

Rydyn ni'n gobeithio eich bod wedi mwynhau Her Mis Ionawr 2026.