



Comisiynydd  
**Cenedlaethau'r  
Dyfodol**  
Cymru

**Future  
Generations**  
Commissioner  
for Wales

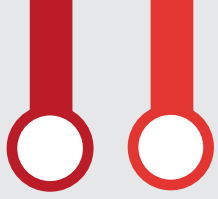


**Taith tuag at**

# Gymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu

- 1: Datblygu sgiliau**, cynyddu cyfleoedd a pharchu ein statws fel cenedl ddwyieithog
- 2: Cynorthwyo pobl i ymgysylltu â diwylliant** yn eu gwaith bob dydd, gan ddangos ein pobl broffesiynol ddiwylliannol ar eu gorau
- 3: Defnyddio ymyriadau diwylliannol a ieithyddol** i fynd i'r afael â materion cymdeithasol ehangach
- 4: Defnyddio diwylliant a'r Gymraeg** i sbarduno newid economaidd ac amgylcheddol
- 5: Galluogi ein dinasyddion i gyrchu ac ymgysylltu** â'u diwylliant hwy eu hunain a diwylliannau eraill





Comisiynydd  
Cenedlaethau'r  
Dyfodol  
Cymru

**Future  
Generations**  
Commissioner  
for Wales



**Taith tuag at**

# Gymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu

Yn y Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r  
Dyfodol, diffinir y nod hwn fel

*“cymdeithas sy'n hyrwyddo a gwarchod  
diwylliant, treftadaeth a'r Gymraeg  
ac sy'n annog pobl i gyfranogi  
yn y celfyddydau a chwaraeron a  
gweithgareddau hamdden.”*



## Diffinio'r nod

Mewn datganiad enwog dywedodd Mahatma Gandhi bod “diwylliant cenedl yn bodoli yng nghalonnau ac eneidiau ei phobl.”

Mae'r celfyddydau a diwylliant yn bwysig i'n holl fywydau. O fod yn aelod o'ch clwb chwaraeon lleol, i ymweld â'r theatr yn ystod y penwythnos, neu ganu mewn côr, mae'r celfyddydau a diwylliant yn gwneud ein bywyd yn werth ei fyw. Yng Nghymru, mae cysylltiad cryf rhwng diwylliant â'n treftadaeth a'r iaith Gymraeg; dyna sydd yn ein gwneud yn unigryw.

Yn ystod adegau o galedi, fodd bynnag, gellir camdehongli'r celfyddydau a diwylliant fel rhywbeth 'braf i'w gael' neu hyd yn oed fel moethusrwydd – pan fydd tystiolaeth yn dangos bod gwerthfawrogi'r celfyddydau a chreadigrwydd yn fanteisiol i'n llesiant economaidd, amgylcheddol, cymdeithasol a diwylliannol. Mae ymchwil hefyd yn awgrymu y bydd creadigrwydd ar ben y rhestr fel y sgil fwyaf dymunol ar gyfer y dyfodol. Mae angen mwy o gymorth traws sector i hybu cyfranogiad mewn, ac ymgysylltiad â diwylliant, yn cynnwys y celfyddydau, chwaraeon

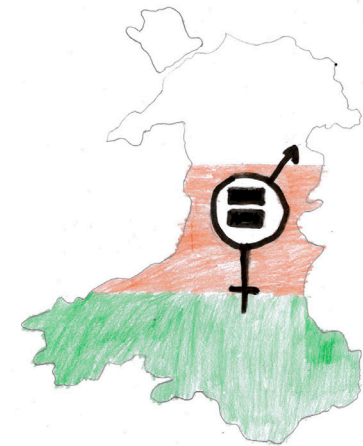
a gweithgareddau oriau hamdden, yn ogystal â'r Gymraeg. Mae mynediad cyfartal i'r celfyddydau felly'n hollbwysig ar gyfer cyflawni'r nod hwn. Drwy hybu a gwarchod ein diwylliant a'n treftadaeth, rydyn ni'n dod i werthfawrogi eu rôl fel mecanweithiau ar gyfer newid cymdeithasol a'u potensial ar gyfer cyflawni ffyniant a chydnerthedd. Defnyddir diwylliant yn y ddogfen hon fel term sy'n cwmpasu archifau, celfyddydau, iaith, llyfrgelloedd, amgueddfeydd, chwarae a chwaraeon.



### Astudiaethau achos

Trwy'r ddogfen hon fe welch nifer o adroddiadau sy'n berthnasol i'r pwnc. Os rydych yn gweld y symbol hwn cliciwch ar y ddolen i ddarllen y stori.

CYDRADDOLDEB  
MENYWOD + DYNION



EQUAL  
OPPORTUNITY

## Diffinio'r nod

Ble i ffocysu gweithredu wrth gyfrannu at y nod hwn

### **Hybu a gwarchod y Gymraeg.**

[\(Gweler Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu, pwnc taith 1: Cynorthwyo'r Gymraeg\).](#)

### **Hybu a gwarchod diwylliant a threftadaeth, gan werthfawrogi eu rôl fel mecanweithiau ar gyfer y dyfodol.**

[\(Gweler Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu, pwnc taith 3: Diwylliant fel mecanwaith ar gyfer newid\).](#)

### **Hybu a gwarchod diwylliant a threftadaeth, gan werthfawrogi eu potensial i gyflawni ffyniant a chydnerthedd.**

[\(Gweler Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu, pwnc taith 4: Diwylliant yn galluogi ffyniant a chydnerthedd\).](#)

### **Annog pobl i gyfranogi yn y celfyddydau, chwaraeon a gweithgareddau oriau hamdden, a gwerthfawrogi creadigrwydd.**

[\(Gweler Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu, pwnc taith 2: Gwerthfawrogi Creadigrwydd\).](#)

### **Annog sefydliadau i sicrhau bod y celfyddydau, chwaraeon a gweithgareddau oriau hamdden ar gael i bawb.**

[\(Gweler Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu, pwnc taith 5: Diwylliant ar gael i bawb\).](#)

## Gofynion statudol eraill sy'n berthnasol i'r nod hwn

Mae'n ofynnol i **gyrff cyhoeddus** lynu wrth y ddeddfwriaeth sy'n eu cwmpasu ac unrhyw gytundeb a wnaethpwyd rhyngddynt hwy a Llywodraeth Cymru neu eu Corff a Noddir.

Pasiwyd **Mesur y Gymraeg** gan Gynulliad Cenedlaethol Cymru yn 2011, gan sefydlu Safonau'r Gymraeg. Gellir cael mwy o wybodaeth ar [wefan Comisiynydd y Gymraeg](#).

**Mae rhai o'r camau a'r gweithrediadau a awgrymir yn y ddogfen hon yn unol â Safonau'r Gymraeg**, felly dylai gyrff cyhoeddus yng Nghymru fod yn eu cyflawni eisoes - caiff y camau a'r gweithrediadau hyn eu hamlygu mewn oren gyda'r symbol 'St'. Mae rhai o'r camau, tra'n ymddangos fel rhai sy'n cyd-fynd ag ethos y safonau, yn gofyn i gyrff cyhoeddus fynd gam ymhellach gan wneud mentrau iaith a chyfleoedd yn rhan annatod o'u sefydliad.



## Galluogwyr

Mae cyflawni'r nod hwn yn **fwy tebygol o ddigwydd...**

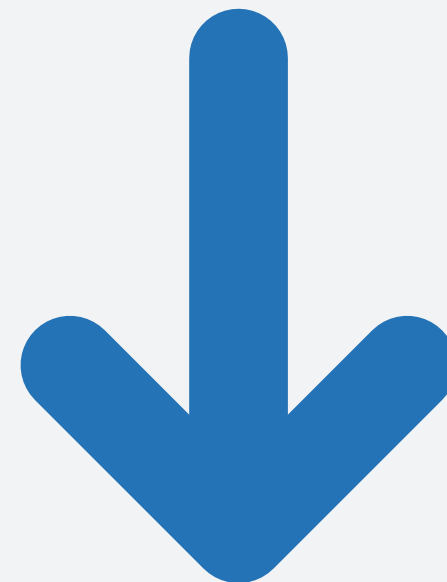
- Pan fydd strategaeth genedlaethol a lleol yn bodoli.
- Pan fydd sefydliadau'n deall sut i fanteisio i'r eithaf ar asedau fel llyfrgelloedd, cyfleusterau chwarae, amgueddfeydd, orielau, cyfleusterau chwaraeon, sefydliadau celf ac adeiladau hanesyddol.
- Pan fydd yna ddealltwriaeth o botensial creadigrwydd (yn arbennig ymhlith pobl broffesiynol ddiwylliannol) i gynorthwyo newid mewn llunio polisi a'r gymdeithas ehangach.
- Pan fydd datblygiad busnes mewn trefi a dinasoedd yn cael ei adeiladu o gwmpas eu cynnig diwylliannol.
- Pan fydd partneriaethau arloesol ar gael sy'n caniatáu i ddiwylliant fod yn fwy gweladwy mewn bywyd bob dydd, er enghraifft cysylltu'r agendau diwylliannol ac iechyd.
- Pan fydd prosiectau o'r gorffennol yn dangos effaith hirdymor buddsoddi mewn diwylliant ac iaith.



## Analluogwyr

Mae cyflawni'r nod hwn yn **llai tebygol o ddigwydd...**

- Pan na fydd dealltwriaeth neu werthfawrogiad o gyfraniad diwylliant a'r Gymraeg i ganlyniadau ehangach a'r agenda atal.
- Pan fydd cymorth yn un tymor byr neu ariannu ar gyfer prosiectau yn cael ei \* gyfyngu gan amser, neu pan fydd prosiectau peilot yn lleihau'r cyfle ar gyfer effaith parhaol.
- Pan fydd tystiolaeth neu arwyddion yn gyfyng ar gyfer 'profi' gwerth ac effaith.
- Pan fydd gweithgareddau diwylliannol a ieithyddol yn digwydd mewn seilos.
- Pan na fydd darlun llawn o asedau diwylliannol lleol yn bodoli (yn cynnwys adeiladau, mannau agored a phobl) a phan na fydd cysylltiad rhyngddynt â darpariaeth amcanion ehangach.





Comisiynydd  
Cenedlaethau'r  
Dyfodol  
Cymru

**Future  
Generations**  
Commissioner  
for Wales



**Taith tuag at**

**Gymru â diwylliant bywiog lle  
mae'r Gymraeg yn ffynnu**

### **3: Diwylliant fel mecanwaith ar gyfer newid**

Defnyddio ymyriadau diwylliannol a ieithyddol i  
fynd i'r afael â materion cymdeithasol ehangach



## Diffinio'r mater:

Rydyn ni i gyd yn rhy ymwybodol fel cymdeithas o'r materion hirdymor sy'n ein hwynebu. Gyda phoblogaeth sy'n heneiddio, salwch hirdymor yn dod yn fwy cyffredin a thlodi adnoddau ac uchelgais yn cynyddu o'n cwmpas, gosodir straen cynyddol ar y gwasanaethau cyhoeddus ledled Cymru sydd eisoes yn wynebu heriau mewn hinsawdd economaidd anodd.

Rydyn ni angen newid ein ffocws i'n cynorthwyo i atal materion hirdymor rhag digwydd dro ar ôl tro neu ddirywio ymhellach. Mae gan ddiwylliant a'r Gymraeg swyddogaeth allweddol yn yr agenda hwn. Mae llawer o astudiaethau wedi nodi manteision corfforol a seicolegol o fod yn gysylltiedig â diwylliant, ac iaith - teimladau mwy boddhaol yn [ystod henoed](#), sy'n atal datblygu iselder, yn [cyflymu gwella o salwch meddyliol](#), [atal datblygiad poen cronig](#) ac [amddiffynfa yn erbyn dirywiad gwybyddol](#) - mae'r rhain i gyd wedi eu

dogfennu'n dda. Mae dinasoedd diwylliant ledled y DU yn fodelau o ble mae diwylliant wedi sbarduno [adfywiad eang a mynd](#) i'r [afael â materion](#) tldi drwy ddiwylliant - mae tystiolaeth ar gael sy'n dangos eu bod yn hynod lwyddiannus.

### Synergedd a chysylltiadau â theithiau eraill



#### Taith tuag at Gymru iachach

**Pwnc 3:** Iechyd a llesiant cymunedol



#### Taith tuag at Gymru o gymunedau cydlynus

**Pwnc 4:** Sefydliadau angori cymunedol

## Gwneud **Newidiadau** Syml

### Polisi

**Gweithredwch y pum dull o ymgysylltu** (Symblyiad, Hyder, Ymwybyddiaeth, Adnoddau, Profiad) ym mhob gwaith â'i sail yn y gymuned.

e.e. **Chwaraeon Cymru –** datblygwch a defnyddiwch y pum dull o ymgysylltu.

**Sicrhewch fod canolfannau** celf yr ydych yn gweithio gyda nhw wedi cofrestru gyda'r Cynllun Mynediad Cenedlaethol - **Hynt**.

### Partneriaethau

**Ymgysylltwch â'r Diwrnod Chwarae Cenedlaethol** (dydd Mercher cyntaf ym mis Awst).

### Llesiant cymunedol

**Hyrwyddwch gyfleoedd i bobl** hŷn fedru ymgysylltu â diwylliant drwy Ŵyl y **Gwanwyn**.

e.e. Ymgysylltiad **Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd** a'r Fro â Gŵyl y Gwanwyn.

ee

ee

## Bod Yn Fwy Anturus

### Polisi

**Gwnewch benderfyniadau ar gyllidebau** gyda dealltwriaeth o'r cyd-destun ac effaith gwasanaethau /gweithgareddau diwylliannol, a sut mae'r rhain yn cynorthwyo'r agenda atal.

**Pan fyddwch yn ymgyfrannu** mewn datblygu, defnyddiwch reolau Adran 106 i ddatblygu Celfyddyd Gyhoeddus.

**Pan fyddwch yn gweithio gydag ysgolion**, sicrhewch fod ganddynt gysylltiad â'r rhaglen waith Dysgu Creadigol drwy'r Celfyddydau.

**Mabwysiadwch 'Byddwch yn Greadigol'** ochr yn ochr a'r 5 dull o weithio fel mecanwaith i wella llesiant staff a chymunedau.

CARTREF

ee

**Rhowch ystyriaeth i gyfleoedd diwylliannol ac i'r Gymraeg** mewn cynlluniau gofal i bobl hŷn.

e.e. [Age Cymru](#) – yn defnyddio gweithredu creadigol i gynorthwyo pobl hŷn i fyw bywydau llawn.

**Datblygwch eich dealltwriaeth** o'r potensial ar gyfer diwylliant mewn meysydd gwaith eraill i fynd i'r afael â materion cyfredol a rhai'r dyfodol, megis addysg, iechyd, gofal cymdeithasol, Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod a.y.y.b.

ee

**Defnyddiwch bobl broffesiynol ddiwylliannol** i ddatblygu rhaglenni gwaith i gynorthwyo systemau a phrosesau diogelu'r dyfodol e.e. adfywio canol tref, gofal iechyd, cynllunio, tai, gofal cymdeithasol.

e.e. Treftadaeth Ddisylw? Prosiect yn Llanelli  
<https://youtu.be/zzQRA9Jzf9Q>

**Ymgysylltwch â chynlluniau** Modelau Iechyd Amgen e.e. Cynllun Cyfeirio Ymarfer Corff Cenedlaethol, Llyfrau ar Ddementia.

e.e. **prosiect Moel Famau Cyfoeth Naturiol Cymru/ Theatr Clwyd** [sy'n cysylltu llesiant â chreadigrwydd, gweithredu corfforol a threulio amser yng nghanol natur.](#)

## Bod Yn Fwy Anturus

### Partneriaethau

**Galluogwch aelodau** cymunedau a dargedir i gyd-gynhyrchu prosiectau diwylliannol i sicrhau bod cynnwys y gwaith a grëir yn berthnasol ac yn cynrychioli cymunedau Cymreig cyfredol.

e.e. Gweithiodd **Cymdeithas Tai Trivallis** gyda'r gymuned leol, Cyngor y Celfyddydau ac Artes Mundi i ailddatblygu gofod ar eu Hystadau Trebannog gan sicrhau manteision parhaus i lesiant. <http://www.arts.wales/126272>

e.e. **Cynllun Noson Allan Hyrwyddwyr Ifanc** – yn cynorthwyo pobl ifanc i ddatblygu gweithredu diwylliannol yn eu cymunedau lleol.

**Datblygwch bartneriaethau** gyda sefydliadau'r trydydd sector gan roi blaenoriaeth i'r Gymraeg (e.e. Urdd Gobaith Cymru, Mudiad Ysgolion Meithrin, Ffermwyr Ifanc, Menter Iaith a.y.y.b.) i ddwyn rhagddynt fentrau/rhaglenni gwaith sy'n mynd i'r afael â phryderon cymdeithasol ehangach.

**Datblygwch ymagweddau holistig** tuag at iechyd a llesiant gyda phartneriaid diwylliannol. Hyn i ystyried rhaglenni sy'n cynorthwyo atal ac ymyrraeth gynnar (er enghraifft atal syrthio, gofal iechyd meddwl) ochr yn ochr â gwella adferiad a datblygu mecanweithiau ar gyfer byw gyda chyflyrau iechyd hirdymor (er enghraifft clefyd Parkinson's a dementia). Dylai hyn gynnwys gwerthusiad cadarn i sicrhau bod effaith yn cael ei gofnodi,

a bod potensial ymyriadau diwylliannol yn cael eu cydnabod a'u gwerthfawrogi ochr yn ochr â gofal meddygol traddodiadol.

e.e. **Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru**, [Rhaglen Dawns ar gyfer Parkinson's y GIG](#).

**Datblygwch bartneriaethau** gyda sefydliadau addysg uwch i gynorthwyo gwerthusiad cadarn o fanteision ehangach rhaglenni diwylliannol.

**Datblygwch bartneriaethau** i yrru'r agenda celfyddyd ac iechyd rhagddo.

ee

ee

CARTREF

## Bod Yn Fwy Anturus

### Llesiant Cymunedol

**Cynhwyswch a hyrwyddwch gyfleoedd diwylliannol** mewn diwrnodau cenedlaethol fel Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd, Pythefnos Masnach Deg.

**Datblygwch gyfleoedd** i gymunedau gymryd rhan yn lleol mewn cyfleoedd ehangach cenedlaethol megis [Gŵyl y Gwanwyn](#), [Gŵyl Gelfyddydau'r Teulu](#), [Byddwch yn Greadigol](#).

**Macsimeiddiwch gyfleoedd** i ddarparu gweithgareddau drwy gyfrwng y Gymraeg a phosibiliadau i'w defnyddio mewn lleoedd lle'r ydych yn darparu gwasanaethau megis ysbytai, cartrefi gofal, canolfannau seibient a.y.y.b.



**Datblygwch raglenni gwaith a dargedir** sy'n defnyddio offerynnau diwylliannol, a phobl broffesiynol ddiwylliannol i gynorthwyo materion ehangach e.e. diolgelwch cymuned, llythrennedd, tlodi, arwahanrwydd cymdeithasol.

e.e. [Cyngor Bwrdeistref Sirol Dinbych Ar Goll Mewn Celf](#) (Tud 33) a Rhaglenni Celfyddyd Gyda'n Gilydd (Tud 47) – gan ddefnyddio dulliau creadigol i gynorthwyo oedolion â dementia a chyfleoedd sy'n pontio cenedlaethau ar gyfer plant ifanc sydd ar fin cychwyn mynd i'r ysgol.

e.e. [Gwasanaeth Tân y Canolbarth a'r Gorllewin - ymyrraeth ddiwylliannol i gynorthwyo gwaith gyda phobl ifanc sydd mewn perygl](#).



e.e. digwyddiadau a dargedwyd gan [Lyfrgelloedd Casnewydd](#), cyfeillion sy'n darllen yn [llyfrgelloedd Conwy](#) - llyfrgelloedd fel adnodd cymunedol a dull o liniaru arwahanrwydd cymdeithasol.

**Ystyriwch gyfleoedd** ar gyfer defnyddio gweithredu diwylliannol fel catalydd ar gyfer iechyd meddwl a chorfforol.

e.e. [Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro](#) yn darparu profiadau diwylliannol i gynorthwyo adferiad cleifion.

e.e. [Prosiect Amber Caerdydd](#) – grŵp hunan-gymorth sy'n defnyddio gweithgareddau diwylliannol i gynorthwyo pobl ifanc sy'n hunan niweidio.

## Bod Yn Fwy Anturus

ee

e.e. [Dewch i gwrdd â'r côr gyda Wendy Lewis](#) - Inside Out Cymru

### Drwy weithio mewn

**partneriaeth**, cynorthwywch y cam i gyflogi Cydlynnydd Celfyddydau ym mhob Bwrdd Iechyd ledled Cymru i ddatblygu rhaglenni gwaith arloesol sy'n gysylltiedig ag iechyd.

### Datblygwch lwybrau gofal

drwy gyfrwng y Gymraeg gan ennyn ymgyfraniad y rhai hynny â phrofiad o fyw gyda chyflyrau iechyd.

## Perchnogi'r Uchelgais

### Gweithredu cydweithredol a chenedlaethol

**Dangoswch** fod buddsoddi mewn diwylliant yn cael ei ystyried fel rhywbeth pwysig; budd cymdeithasol dealltwriaeth o fanteision buddsoddi mewn diwylliant, gan fuddsoddi arian yn yr agenda atal i gynorthwyo hyn.

### Lledaenwch bresgreibio cymdeithasol

a rhaglenni eraill sy'n ffocysu ar lesiant yr unigolyn fel dewis ar gyfer ymyrraeth gynnar mewn materion iechyd a materion cymdeithasol perthnasol.

### Cydnabyddwch,

gwerthfawrogwch, a gwnewch bob agwedd ar ddiwylliant yn rhan hanfodol o Fodelau Amgen cynlluniau a mentrau lechyd.

### Datblygwch neges genedlaethol,

strategol sy'n hybu manteision diwylliant (tebyg i'r pum eitem o ffrwyth a llysiau y dydd/5x30 munud o weithgaredd corfforol).

### Datblygwch fodelau ariannu hirdymor

i gynorthwyo ymgyfraniad ac ymgysylltiad â phobl broffesiynol ddiwylliannol fel catalydd ar gyfer newid.

e.e. **Ennyn ymgyfraniad pobl mewn prosiect creadigol wedi ei ganoli ar bobl** sy'n adennill manau cymunedol nad ydynt yn cael eu defnyddio.

e.e. **Creu Cymunedau Cyfoes – Cydweithrediad rhwng Cyngor Celfyddydau Cymru** a chymunedau i ddatblygu ymyriadau creadigol mewn ymateb i angen.

**Datblygwch** y model [Hynt](#), sy'n galluogi pobl ag anghenion hygyrchedd i gofrestru unwaith, a'u hanghenion wedyn yn cael eu cydnabod a'u diwallu mewn unrhyw leoliad diwylliannol, fel adnodd integredig diwylliannol ledled Cymru a thu hwnt.

ee

ee

## Perchnogi'r Uchelgais

### Gweithredu sefydliadol

#### Partneriaethau

**Defnyddiwch bobl broffesiynol ddiwylliannol** yn natblygiad cynllunio strategol i ystyried dulliau newydd o weithio i ddiwallu anghenion a nodir.

**Galluogwch fuddsoddiad oddi wrth wasanaethau** statudol (e.e. addysg, gwasanaethau cyhoeddus, byrddau iechyd a.y.y.b.) i ddatblygu partneriaethau gyda sefydliadau diwylliannol i annog trefnu mentrau diwylliannol ar y cyd, a chofnodi effaith mewn gwahanol leoliadau cymdeithasol.

e.e. Partneriaeth **Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru** gydag **Bwrdd Iechyd Abertawe Bro Morgannwg** [Dawnsio i Iechyd](#).

### Llesiant Cymunedol

**Defnyddiwch ymagweddau cydweithredol** tuag at faterion cymdeithasol fel dysgu dawnsio i addysgu pobl sut i osgoi syrthio.

**Sicrhewch fod ymagweddau cydweithredol** tuag at ofalu drwy gyfrwng y Gymraeg yn cael eu datblygu a'u gweithredu.

**Iechyd a diwylliant** yn eistedd ochr yn ochr mewn lleoliadau cymdeithasol gan gyfrannu'n weithredol tuag at anghenion ei gilydd parthed datblygu a chyflwyno gwasanaethau.

e.e. Diwylliant yn rhan annatod o ganolfannau Llesiant [Llanelli](#) a [Phenarth](#)



## Engbreiffiau a ffynonellau eraill



**Amgueddfa Genedlaethol Cymru** – yn datblygu partneriaethau i fynd i'r afael â materion cymdeithasol ehangach.



**Cynllun Noson Allan Hyrwyddwyr Ifanc** – yn cynorthwyo pobl ifanc i ddatblygu gweithgareddau diwylliannol yn eu cymunedau lleol.



**Amgueddfeydd** ledled Cymru'n cyfrannu tuag at yr agenda llesiant.



**Gemau Stryd** – yn defnyddio dulliau diwylliannol o ddatblygu cyfleoedd i bobl ifanc mewn cymunedau ledled Cymru.



**www.meddwl.org** – gwefan cyfrwng Gymraeg i gynorthwyo salwch meddwl.



Ymchwil **Daisy Fancourt ac Andrew Steptoe** yn dangos bod ymgysylltu â diwylliant yn argoeli'n dda ar gyfer gwell llesiant ymhlith pobl hŷn.



**What Works Well-being** - adnoddau sy'n rhoi tystiolaeth o botensial gweithgaredd diwylliannol i fynd i'r afael â llesiant unigolion a chymunedau.