

## YN Y RHIFYN Y MIS HWN

ATAL – Terfysgaeth

DIOGELU – cadw'n ddiogel; **GAIR CYMRAEG Y MIS — Ysbrydoli**

DIWYLLIANT CYMRAEG – digwyddiadau ledled Cymru Hydref 2017;

DYDDIADAU NODEDIG; DYDDIADAU AML FFYDD

SGILIAU HANFODOL CYMRU - Cymhwyso Rhif; LLAIS Y DYSGWR

IECHYD & DIOGELWCH - Cyfrifoldebau Y Cyflogwr; GWERTHOEDD PRYDEINIG - Taflen Waith

## ATAL

### TERFYSGAETH:

Yn aml, rydym yn credu bod terfysgaeth yn digwydd yn "rywle arall", mewn dinasoedd mawr fel Llundain. Er ymddengys bod dinasoedd mawr yn y DU ac Ewrop yn cael eu targedu, mae'r digwyddiadau diweddar wedi dangos bod pobl o bob rhan o'r DU yn gallu cael eu tynnu i mewn a pharatoi gweithredoedd terfysgol, gan gynnwys Cymru.

Yn ddiweddar, cafodd pobl o dde Cymru eu harestio fel rhan o'u hymchwiliad i'r bom yn Orsaf Danddaearol Parsons Green a wnaeth, yn ffodus, ddim ffrwydro.

Hefyd, bu pobl o'r De eu harestio fel rhan o ymchwiliad i Derfysgaeth Adain Dde gyda cysylltiadau gyda grwpiau asgell dde sydd wedi ei gwahardd. Roedd gweithgareddau cydgysylltiedig gan wahanol heddluoedd yn arestio pobl o ledled y DU ar amheuaeth o fod yn aelodau o'r grŵp asgell dde 'National Action'. Gwaharddwyd y grŵp hyn yn 2016 gan Lywodraeth Prydain, ac mae'n anghyfreithlon i fod yn aelod o unrhyw sefydliad a waharddwyd.

Yn ôl dogfennau'r Swyddfa Gartref, mae 'National Action' yn gwrthod democratiaeth, yn elyniaethus i wladwriaeth Brydeinig ac yn ceisio rhannu cymdeithas drwy gymeradwyo'r trais yn erbyn y lleiafrifoedd ethnig..

Os oes gan unrhyw un bryderon ynghylch 'National Action' mae llinell gymorth gyfrinachol: 0800 789321. Mae hefyd rhif di-frys i'r heddlu, sef 101, neu'r rhif argyfwng 999.

Os oes gan unrhyw ddysgwr neu gyflogwr unrhyw bryderon, cysylltwch â: Karen Smith: Person Dynodedig Diogelu ar 01633 841702, neu yn ei habsenoldeb, Linda Thomas: y Dirprwy Person Dynodedig Diogelu 01792 644178.

## DIWYLLIANT CYMREIG



### Hanner Marathon Caerdydd, Hydref 1<sup>af</sup>

Bydd y cystadleuwyr yn rhedeg drwy'r canol Ddinas Caerdydd heibio rhai o leoliadau eiconig, gyda golygfeydd hardd ac adeiladau hanesyddol, yn dechrau yng Nghastell Caerdydd, a phasio Stadiwm y Mileniwm a Marina Penarth, cyn croesi Morglawdd Caerdydd a rasio drwy'r Bae cyn gorffen ger Neu-add y Ddinas.

### Gŵyl Fwyd 'Tiny Rebel', Casnewydd Hydref 7<sup>fed</sup>

Bydd yr ŵyl yn arddangos cynnyrch lleol a busnesau gyda cogyddion yn rhoi arddangosiadau yn rhad ac am ddim, a dros 70 o stondinau. Bydd theatr stryd, cerddoriaeth fyw a gweithgareddau drwy gydol y dydd, ar gyfer y teulu gyfan.

### Cymru yn erbyn Yr Iwerddon, Caerdydd Hydref 9<sup>fed</sup>

Y gêm pêl-droed ragbrofol diwethaf yn Grŵp D, gyda'r wobwr fawreddog o le yng Nghwpan y Byd FIFA 2018. Dim pwysau!

### Gwledd Conwy 27 - 29 Hydref

Bydd tref ganoloesol Conwy yn cael ei thrawsnewid i benwythnos o ŵyl gyda'r dathliad mwyaf o gerddoriaeth, celf a bwyd o Gymru. Bydd y cei, y castell a'r strydoedd canoloesol ar dân gyda blasau, sain a golygon. Am fwy o ddigwyddiadau, ewch ar [www.visitwales.com](http://www.visitwales.com)

For more events, please visit [www.visitwales.com](http://www.visitwales.com)

## DIOGELU

*Mae gan y Ganolfan CAD ddyletswydd o ofal gofal i bob dysgwr a gweithwyr i aros yn ddiogel rydym yn:*

- Archwilio i'r Dechyd a diogelwch yn y gweithle
- Sicrhau gwybodaeth o weithdrefnau gwacáu
- Sicrhau bod gwybodaeth am beth i wneud os bydd tân, achos o frys ac ati.
- Cynnal gwasanaeth a gwiriadau 'DBS' ar ein staff
- Codi ymwybyddiaeth o faterion diogelu, gan gynnwys e-ddiogelwch
- Sicrhau fod cyflogwyr yn cydymffurfio gyda gofynion iechyd a diogelwch, fel asesiadau risg a gyda yswiriant atebolrwydd cyflogwyr.

Os oes gennych unrhyw bryderon, cysylltwch â Karen Smith, ein Person Diogelu Dynodedig 01633 841702 [Karen@cadcentreuk.com](mailto:Karen@cadcentreuk.com)

## GAIR CYMRAEG Y MIS Ysbrydoli

Us-brid-olly

(Inspire)



## HOFFECH CHI I WELLA EICH SGILIAU IAITH GYMRAEG?

Byddwn yn anfon ymadroddiad Cymraeg yn wythnosol drwy e-bost!

*Rhowch wybod i'ch asesydd os ydych am i ni eich cynnwys ar y rhestr bostio.*



## SGILIAU HANFODOL CYMRU CYMHWYSO RHIF CYMAREBAU

Cymhareb yw cymharu dau rif mathemategol ac mae'n seiliedig ar yr is-adran.

Ffordd dda i weithio gyda chymhareb yw ei droi'n ffracsiwn. e.e. y gymhareb o 3:5 bechgyn i ferched. Mae hyn yn golygu bod 3 o fechgyn 3 am bob 5 merch.

Drwy ychwanegu y 2 rhif:  $3 + 5 = 8$ , fel  $3/8$  yn fechgyn a merched yn  $5/8$ .

Enghreifftiau o'r uchod — os byddai 32 o gyfanswm, byddai'r nifer o fechgyn yn  $32 \div 8 = 4 \times 3 = 12$ ; byddai'r nifer o ferched yn  $32 \div 8 = 4 \times 5 = 20$ .

Os oes 30 o ferched, faint o fechgyn? Nifer o ferched = 30 (=  $5/8$ ) felly yn rhannu gan 5 i gael  $1/8$  ( $30 \div 5 = 6$ ). Mae bechgyn yn  $3/8$  — ( $6 \times 3 = 18$ ) Os oes 36 o fechgyn, faint yw'r cyfanswm? Nifer y bechgyn = 36 (=  $3/8$ ) felly yn rhannu gan 3 i gael  $1/8$  ( $36 \div 3 = 12$ ). Mae'r merched yn  $5/8$  — ( $12 \times 5 = 60$ ). Bechgyn = 36; Merched = 60; Cyfanswm =  $36 + 60 = 96$

## CYFRIFOLDEB Y GWEITHWYR IECHYD & DIOGELWCH

1. Dilynwch yr hyfforddiant a dderbyniwyd wrth ddefnyddio unrhyw eitemau gwaith a gewch gan eich cyflogwr.
2. Cymerwch ofal rhesymol iechyd a diogelwch eich hunain, a phobl eraill.
3. Cofiwch gydweithredu â'ch cyflogwr ar faterion iechyd a diogelwch.
4. Dywedwch wrth rywun (eich cyflogwr, goruchwylydd neu gynrychiolydd iechyd a diogelwch) os credwch fod y gwaith, neu fod ragofalon anddigonol yn peryglu iechyd a diogelwch unrhyw un yn ddirifol.

Am fwy o wybodaeth ewch ar: [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk)

## GWERTHOEDD PRYDEINIG

Gofynnwch i'ch asesydd am gopi o'r daflen waith Gwerthoedd Prydeinig i chi ei gwblhau.

Fel rhan o'n trefniadau cytundebol, rydym yn hyrwyddo gwerthoedd Prydeinig.



Mae gennych hyd at 15<sup>fed</sup> o Hydref i wario y darn ari-  
an £1 hen.

## DYDDIADAU STOPIOBER

Rhowch gorau i ysmegu am 28 diwrnod ac rydych 5 gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau iddi am byth.

**Pam dylech chi roi gorau i ysmegu?**

Teimlo'n iachach — Dim gwahaniaeth pa mor hir rydych wedi ysmegu, mae rhoi'r gorau iddi yn gwella eich iechyd o'r eiliad yr ydych yn stopio.

Arian — bydd gennyhau lawer mwy o arian yn eich poced. Os ydych chi'n ysmegu paced y dydd, gallech arbed tua £250 bob mis ..... £3,000 bob blwyddyn!

Gwarchod eich teulu — Mae rhoi gorau i ysmegu yn helpu gwarchod eich anwyliaid rhag niwed mwg ail-law — yn lleihau eu risg o ddatblygu asthma, llid yr ymenydd a hyd yn oed rhai mathau o ganser.

## SOBRWCH AR GYFER MIS HYDREF

Byddwch yn 'Soberhero' ... a gwneud gwahaniaeth gwirioneddol at gyfer Cymorth Canser Macmillan. O'r foment o ddiagnosis, drwy'r driniaeth a thu hwnt, mae Cymorth Canser Macmillan yn ffynhonnell gyson o gymorth, yn rhoi i bobl sy'n wynebu canser yr ynni ac ysbrydoliaeth i helpu nhw gael rheolaeth yn ôl yn ei bywydau, ac yn gwneud byw gyda chanser yn fywyd.

## MIS HANES DU

Yn y DU, yr UDA, Canada ac yn yr Iseldiroedd (ers 2016) gwyddys y mis hyn fel Mis y Cyflawniad, ac mae'n achlysur blynyddol. Dechreuodd fel ffordd i gofio'r pobl pwysig a'r digwyddiadau yn hanes y Gymdeithas Ddu.

## MATERION IECHYD Y MEDDWL

Hydref 10fed

Bydd 1 o bob 4 ohonom yn ein hoes yn dioddef o broblemau iechyd y meddwl.

## Llais y Dysgwr

### A ydych wedi cwblhau eich ffurflen gwerthuso?

Mae'r Ganolfan CADcentre wedi ymrwymo i bolisi o welliant parhaus yn ansawdd y ddarpariaeth ac rydym yn gwerthfawrogi'n fawr "llais y dysgwr". Os oes unrhyw faterion arbennig yr hoffech drafod, cysylltwch â rheolwr y Canolfan eich ardal.

## POB LWC YVONNE

Bydd Yvonne, asesydd o'n Canolfan ym Mangor, yn cymryd rhan yn yr hanner-marathon yng Nghaerdydd ar Hydref 1<sup>af</sup>. Bydd Yvonne yn codi arian tuag at ymchwil canser. Dilynwch y ddolen isod os hoffech noddi Yvonne:

<http://bit.ly/2fs1l4j>

## Awgrymiadau

Yr ydym yn mwynhau clywed gan ei'n ddysgwyr a chyflogwyr.

Os oes ganddo'ch awgrymiadau neu godi sylw at rywbeth i gylchlythyr yn y dyfodol, cysylltwch â:

0808 2000 129

## DYDDIADAU AML FFYDD

Hydref 1<sup>st</sup> (Dydd Sul) **ASHURA (Muharram 10<sup>fed</sup>) Mwslimiaidd**

I'r Mwslimiaid Swmniaidd hwn yw un o'r ddau ddiwrnod heb fywta y cadwodd y Proffwyd yn ystod ei oes. Gall yr ail ddiwrnod gael ei gynnal naill ai ar y diwrnod blaenorol neu y diwrnod ar ôl y 10<sup>fed</sup> o Muharram. I'r Mwslimiaid Shi'a mae hwn yn ddiwrnod pryd maen't yn cofio'r trychineb mawr a ddigwyddodd ar Muharram 10, AH 61 (680 CE). Ymosodwyd ar Imam Husayn (mab Ali a Fatimah, ac felly yn wyr i'r Proffwyd) gan filwyr Caliph Yazid. Ar ôl wyth diwrnod heb ddŵr, lladdwyd Husayn a'i deulu a'i ddilynwyr yn Karbala (sydd nawr yn Irac). Gellir barnu bod pwysigrwydd y diwrnod sanctaidd hwn drwy ddywediad Shi'a poblogaidd ac mae rhai yn cysylltu hyn gyda bardd Mwslimiaidd, a rhai eraill i'r chweched Imam, Jafar al-Sadiq: "Byw fel petai pob dydd yn Ashura, pob tir yn Karbala!"

Hydref 2<sup>ed</sup> (Dydd Llun) **GANDHI JAYANTI Hindŵaidd**

Mae Gandhi Jayanti yn wyliau cenedlaethol yn India sy'n dathlu pen-blwydd Mahatma Gandhi, a chyfeirir ato fel 'Tad y genedl'. Ef oedd y sylfaen i wladwriaeth India. Dathlir ei ben-blwydd gyda gwasanaethau, gweddïau a cystadleuath peintio a traethodau gyda phynciau sy'n fawrygu heddwch a di-drais, a chanu y hoff gân Gandhi, chân defosiynol o'r enw 'Raghubati Raghav Raja Ram' (Ram Dhun yn fyr). Gwaherddir dosbarthu diod feddwol ar ddiwrnod Gandhi Jayanti, fel ar bob un o wyliau cenedlaethol eraill.

Hydref 5<sup>ed</sup> (Dydd Iau) - Hydref 12<sup>fed</sup> (Dydd Iau) **SUKKOT Iddewig**

Gŵyl cynhaeaf saith diwrnod a adwaenir hefyd fel Gwledd Tabernacles, sy'n coffáu y 40 mlynedd a dreuliodd yr Iddewon yn yr anialwch ar y ffordd o'r caethwasiaeth yn yr Aifft i rhyddid yng ngwlad yr addewid. Defnyddir cwt dros dro neu bwth — o'r enw sukkah — yn ystod y cyfnod hwn ar gyfer bwyta prydau bwyd ac ar gyfer ymweliadau a chymdeithasu. Mewn gwledydd poeth, gall teuluoedd fyw yn eu sukkah yn ystod yr ŵyl. Mae'n rhaid i'r fod ar agor i'r elfennau allanol yn rhannol, gael ei orchuddio â changhennau a'i addurno gyda ffrwythau. Mae pedair math o blanhigion, y lulav (cangen palmwydd), etrog (ffrwyth sitrws melyn), hadas (myrtle) a'r aravah (helyg) yn cael eu defnyddio yn yr ŵyl.

16-23 (Dydd Llun i Ddydd Llun) o Hydref **WYTHNOS RHYNG-FFYDD O WEDDIO AM HEDDWCH YN Y BYD**

Mae gweddïau o lenyddiaeth o nifer o grefyddau gwahanol y byd yn cael eu cyhoeddi bob blwyddyn mewn taflen arbennig. Maent wedi eu cyfansoddi a'u ddefnyddio gan lawer o gymunedau crefyddol gwahanol.