

### YN RHIFYN MIS YMA:

- DIOGELU
- AMLGREFYDD
- E-DDIOGELWCH
- DIWEDDARIAD CORONAFEIRWS
- DYDDIADAU NODEDIG
- DIWYLLIANT CYMRAEG
- GAIR CYMRAEG Y MIS
- CLOCIAU'N MYND YN ÔL

### DIOGELU

#### FFOCYSU AR: TRAIS YN Y CARTREF

Ers cyfyngiadau'r pandemig, mae adroddiadau bod fwy o achosion o drais a camdrin yn y cartref. Mae rhai elusenu trais yn y cartref yn adrodd cynydd aruthrol yn y nifer o alwadau, a gall trais yn y cartref ddigwydd i unrhyw un waeth beth fo'i hil, rhyw neu statws.

#### Mathau o drais yn y cartref:

Corfforol: e.e. ymddygiad bygythiol, bygythiad o drais, trais yn erbyn aelodau'r teulu neu anifeiliaid anwes.

Rhywiol: e.e. aflonyddu rhywiol, gorfodi gweithredau rhywiol yn erbyn ewyllus (gan gynnwys treisio).

Emosiynol e.e. bychanu, nadu rhag gweld teulu a ffrindiau

Ariannol: e.e. Rheoli incwm y teulu, gwneud rhywun egluro bob ceiniog caiff ei wario. Peidio eich gadael i wario eich pres eich hun

Mae ymddygiad rheoli wedi ei ddylunio i wneud person yn ddibynnol gan eu isoleiddio rhag ffynonellau cefnogaeth, a rheoleiddio ymddygiad dydd i dydd. Dweud wrthyhych beth i wneud a disgwyl ufudd-dod.

Ymddygiad gorfodol yw patrwm o dreisio, bygwth, codi cywilydd a dychryn.

Mae Coronafeirws wedi golygu fod pobl yn retulio mwy o amser yn y ty, a/ neu yn hunan-ynysu, a mae mecanweithiau cefnogaeth ar goll, yn enwedig ffrindiau, teulu a cydweithwyr. Mae Llywodraeth y DU wedi lawnsio ymgyrch y Swyddfa Gartref: "Ni ydych ar ben eich hun" i godi ymwybyddiaeth.

Mae llinell gymorth 24 awr trais yn y cartref cenedlaethol yn cael ei redeg gan yr elusen Refuge, ac i'w gael ar 0808 2000 247

Mae'r llinell gymorth trais yn y cartref LHDT+ yn cynnig cymorth a chefnogaeth i'r gymuned LHDT+ : 0800 999 5428.

Mae Llywodraeth Cymru wedi cadarnhau cyllid ar gyfer goroeswyr trais yn y cartref yn ystod y pandemig Coronafeirws.

Mae Cymorth Merchaid Cymraeg yn cynnig gwasanaeth cymorth a chefnogaeth, gan gynnwys eu gwasanaeth llinell gymorth Byw yn ddi-ofn, sydd ar gael 24 awr y diwrnod, 7 diwrnod yr wythnos: 0808 8010 800. Testyn 0786 007 7333.

**Cofiwch: os nad ydych yn gallu siarad ac angen help brys, mae Heddlu Cymru yn ymateb i alwad 999 distaw. Deialwch 999 ag yna 55 i ddangos eich bod angen cymorth ond methu siarad.**

Os oes gan unrhyw un faterion diogelu, yna cysylltwch â un o'n tîm diogelu dros ebost a byddwn yn eich galw yn ôl:

Karen Smith: email: karen@cadcentreuk.com

Linda Thomas: email: linda.thomas@cadcentreuk.com

### DIWYLLIANT CYMRAEG

12-13 Medi: **Gŵyl Fwyd Amgueddfa-Cymru** - Gwyl fwyd rhithwir St Fagan  
19-20 Medi: **Cyfes Ras Fan Dance** Ras galed an-fordwyo 24km dros Pen y fan ym Mannau Brycheiniog

2-4 Hydref: **Gwyl Fwyd a Diod Castellnedd**—Dathliad o gynnyrch lleol a trwf hanesyddol Castellnedd.

2-4 Hydref: **Penwythnos Laugharne**—Dathliad o Dylan Thomas yw Penwythnos Laugharne. Dathliad o dalent llenyddol a cerddorol o ar draws y byd.

4ydd Hydref: **Hanner Marathon Caerdydd**- Mae cystadleuwyr yn rasio drwy ganol dinas Caerdydd heibio safleoedd eiconig, gyda golygfeydd godidog ac adeiladau hanesyddol.

### Coronafeirws: Peiriant anadlu Cymraeg yn cael ei dreialu ym Mangladesh

**Mae peiriant anadlu Covid-19 newydd—gafodd ei ddylunio a'i adeiladu yn Sir Gaerfyrddin—yn cael ei dreialu ar gleifion ym Mangladesh.** Mae canlyniadau cychwynol o dreialu clinigol yn Dhaka wedi cael eu disgrifio fel "calanogol iawn".

Adeiladodd anesthetidd ymgyngorol Dr Rhys Thomas a'r peiriannydd Maurice Clarke o Rydamman brototeip dyfais C-PAP Argyfwng Covid-19 o fewn wythnos. Derbyniodd gymeradwyaeth reoliadol ym mis Ebrill, ond roedd diffyg cleifion yng Nghymru yn golygu bod treialon yn cael eu cynnal ym Mangladesh.

Drwy bartneriaeth gyda'r Ysbyty Brifysgol Meddygol Bangabandhu Sheik Mujib, mae cleifion ym Mangladesh wedi cael eu trin gyda'r dyfais C-PAP anffewnwtiol.

Mae 35 dyfais gafodd eu datblygu yng Nghymru yn cael eu defnyddio ym Mangladesh. Mae'r athro AKM Aktaruzzaman o'r Ysbyty wedi dweud fod canlyniadau cychwynol yn "addawol iawn" a galler brofi i fod yn "freial dirnodol".

Rydym yn cefnogi hawl pawb i gael eu hamddifyn rhag niwed ac yn cydnabod bod diogelwch a lles o'r pwys mwyaf. Os oes gan unrhyw ddysgwr unrhyw bryderon o gwbl ynghylch Diogelu, yna cysylltwch â nail ai:

- **Karen Smith, Cyfarwyddwr, Person Diogelu Dynodedig**

01633 252502 - karen@cadcentreuk.com

- **Linda Thomas, Rheolwr Cyffredinol**

01792 644178 - linda.thomas@cadcentreuk.com

- **Emma Leighton, Rheolwr De Cymru**

01792 475522 - emma.leighton@cadcentreuk.com

- **Colin Davis, Rheolwr Gogledd Cymru**

01248 671850 - colin.davis@cadcentreuk.wales



**PAPUR**

"PAP-IR"

**PAPER**



GOGLEDD CYMRU : 0 1 2 4 8 6 7 9 9 5 6

DE CYMRU: 0 8 0 8 2 0 0 0 1 2 9



## DIWEDDARIAD CORONAFEIRWS

Mae'r Coronafeirws yn dal i effieithio pawb, a dylen oll fod yn wyladwrs fod er fod nifer achosion yn is, mae dal peryg i'r feirws ledaenu, yn enwedig fel bo pobl yn dychwelyd i'r gwaith mewn niferoedd mawr.

Mae cyngor y Llywodraeth yn parhau i fod:

Cadw pellter cymdeithasol

Golchi dwylo / defnyddio gel dwylo yn fwy aml

Glanhau yn fwy aml

Gwisgo mwgwd os yn ofynnol arnoch, e.e ar drafnidiaeth cyhoeddus

Cydymffurfio gyda'r systemau olrhain

Hunan-ynysu ar ol bod mewn cysylltiad gyda unrhywun gyda'r feirws.

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi eu fframwaith strategol "Adnewyddu" fel rhan o'r cynllun hydwythdedd Covid-19 ar gyfer dysgu wedi-16, sydd yn cynnwys prentisiadau.

Gellir gweld hwn ar wefan y Llywodraeth.

Mae'r CADcentre wedi bod yn gweithio o bell ers y misoedd dwythaf, gyda'n hyfforddwr yn darparu hyfforddiant digidol drwy'r system e-bortffolio, ac yn cynnig cefnogaeth i ddysgwyr a cyflogwyr.

Er mwyn sicrhau diogelwch yr holl ddysgwyr, staff a rhanddeiliaid eraill, rydym wedi gwneud y canlynol:

Ymgymryd asesiad risg Covid-19 trylwyr o'n sefydliadau

Darparu adnoddau glanhau a diogelwch personol i sgtaff, dysgwyr, ac ymwelwyr i'n canolfanau, gan gynnwys gel dwylo, mygydau a menig.

Rhoi gweithdrefnau mewn lle i sicrhau ein bod yn adolygu asesiad risg Covid-19 cyflogwyr i asesu os yw'n ddiogel i'n staff ymweld

Sicrhau fod mesurau hyspion, pellter cymdeithasol, ac offer amddifyn personol ar gael i staff, dysgwyr, ac ymwelwyr eraill i'n sefydliadau

Sicrhau ein bod wedi cadw cysylltiad â'n dysgwyr a cyflogwyr ers Mis Mawrth

## GOLCHWCH EICH DWYLO YN RHEOLAIDD

### DYDDIADAU NODEDIG

8fed Medi-Diwrnod Rhyngwladol  
Llythrennedd

10fed Medi-Diwrnod atal  
hunanladdiad y byd

13eg Medi- Diwrnod Roald Dahl

16eg Medi- Gwarchod yr haen Oson  
rhyngwladol

17eg Medi-2il Hyd-Pythefnos Bwyd

Prydeinig

21ain Medi-Diwrnod Alzheimer's y  
byd

21ain Medi-Diwrnod heddwch  
rhyngwladol

26ain Medi-Diwrnod Ieithoedd  
Ewropeaidd

29ain Medi- Diwrnod calon y byd

## GWISGWCH FWGWD MEWN MANNAU CYHOEDDUS TU FEWN

GOGLEDD CYMRU : 0 1 2 4 8 6 7 9 9 5 6

DE CYMRU : 0 8 0 8 2 0 0 0 1 2 9



## Ffocysu ar E- Ddiogelwch.

Rydym i gyd yn dibynu ar y rhyngwryd a cyfryngau cymdeithasol ar gyfer fwy fwy o'n bywydau personol a'n gwaith. Ond, ni yw defnyddio'r rhyngwryd heb ei beryglon. Arhoswch yn ddiogel drwy:

Gosodwch eich gosodiadau preifatrwydd, a peidiwch rhoi eich manylion personol megis cyfeiriad a rhif ffon arlein.

Gwarchodwch eich gwytodaeth, a gwyliwch allan am gydamseru rhwng dyfeisiau fel Android.

Peidiwch byth gyfarfod unrhywun wyneb yn wyneb os ydych wedi cyfarfod arlein. Neu, cyfarfod mewn lle cyhoeddus a mynd a ffrind gyda chi.

Meddylwch cyn gyrru lluniau anwedus dros y we; ni oes ganddoch unrhyw reolaeth dros wryd allai eu gweld.

Os ydych yn cael eich trolio neu eich bwlio ar y rhyngwryd, peidiwch ateb y bwllis, blociwch nhw, ag os oes bygythiadau wedi cael eu gwneud yna ffoniwch yr heddlu ar y rhif di-argyfwng; 101, neu os oes peryg brys, y rhif argyfwng 999.

Byddwch yn wyladwrs o ebyst a galwadau ffon gwe-rwydo

Ni fydd banciau FYTH yn eich ebostio i ofyn am eich cyfrinair na PIN

Ni fydd banciau FYTH yn eich ffonio a gofyn i chi drosgwyddo pres i gyfrif gwahanol.

Os oes rhywun o'r bank yn cysylltu gyda chi am weithgaredd amheus ar eich cyfrif, os nad allwch wirio eu hunaniaeth terfynwch yr alwad. Yna, ar lein newydd (os yn bosib) ffoniwch y rhif ar gefn eich cerdyn banc.

Ni fydd CThEN bydd yn cysylltu gyda chi dros ebost i'ch hyrwyddo o ad-daliad treth

Byddwch yn wyladwrs o gynnigion buddsoddiad ffug a all awgrymu ardstiad enwogion. Os yw rhybeth yn edrych rhu dda i fod yn wir, yna mwy na thebyg, mae o. dylech wasdad gael cynnor ariannol annibynol.

Byddwch yn wyladwrs o rhywun all fod yn eich 'grwmio' arlein er mwyn eich escbloetio yn rhywiol neu'n ariannol. Gall hyn ddigwydd i bobl o unrhyw oedran. Byddwch yn ofalus ar safleoedd caru. (dating sites)

Byddwch yn ofalus pan yn agor ebyst gydag atodiad os nad ydych yn gwybod eu tarddiad oherwydd gallwch roi eich hyn mewn peryg o lawrlwytho feirws i'ch dyfais.

Eich cyfrifoldeb chi ydy PEIDIO lawrlwytho cynnwys anghyfreithiol megis ffilmiau

Mae'n anghyfreithlon lawrlwytho cynnwys sy'n hyrwyddo eithafiaeth neu gweithredau terfysgaeth.

### AMLGREFYDD

**Medi/Hyd- Gŵyl Gynhaeaf Cristnogol**- Mae arddangosfeydd o wahanol fwydydd yn cael eu gwneud mewn capeli ac ysgolion sul a mae gwasanaethau yn cael eu cynnal i roi diolch am anrheg Duw mewn natur

**1af Medi- Gosod Guru Granth Sahib**

**11fed Medi- Blwyddyn Newydd Ethiopiaidd**- Mae gan Rastafari gylch o bedair mlynedd ble gelwir pob blwyddyn ar ol enw un o'r efengylwyr

**22ain Medi- Cyhydros yr Hydref**

**28ain Medi-Yom Kippur-Iddeweg**- Yr olaf o'r 10 diwrnod o edifeirwch, y 'Saboth hwn o Saboth' yw diwrnod sancteiddiaf y flwyddyn Iddewig

**29th Sept- Micahelmas Cenedlaethol**- Un o'r pedwar chwarter dyddiau yn y galendr cyfreithiol yn y DU