

Cylchlythyr Dysgwyr

YN RHIFYN MIS YMA

- EADCDF
- DIWEDDARIAD CORONAFERWS
- AMLGREFYDD
- DYDDIADAU NODEDIG
- DIOGELU
- DIWYLLIANT CYMRAEG
- DIGWYDDIADAU CYMUNED/ELUSENOL

ADCFD

DEUNYDD PACIO PLASTIG: SUT MAE'R ARCHFARCHNADOEDD YN GWNEUD?

Bwnsied banana wedi ei lapio mewn plastig. Oren wedi ei blicio mewn bocsg plastig. Ciwycybr mewn lapio poeth.

Mae bwyd wedi ei or-becynnu wedi pryderu sipowyr ers blynnyddoedd, a mae archfarchnadoedd wedi ymateb drwy edrych am opsiynau arall i'r holl blastig.

Ond nawr, mae AS yn dweud fod yn rhaid i'r DU symyd i ffwrdd o bob pecynnu defnydd sengl, ddim plastig yn unig.

Mae defnyddio alwminium, gwydr, papur neu plastig sy'n gallu cael ei gompostio hefyd yn cael effaith ar yr amgylchedd, gan ei fod yn gallu cynyddu defnydd egni ac allyriad carbon yn ôl adroddiad gan Pwyllog Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig.

Dwedant fod cynlluniau ail-ddefnyddio ac ail-lenwi yn gallu bod yn rhan o'r datrysiad a'u bod eisiau i'r llywodraeth gysidro os gellir ymyrraeth ffurfiol annog fwy o siopau i gynnig opsiynau ail-lenwi.

Mae Waitrose ar y blaen pan mae'n dod at gynlluniau ail-ddefnyddio ac ail-lenwi.

Ers Mis Mehefin mae cwsmeriaid yn eu siop yn Stryd Botley yn Rhydychen wedi bod yn llenwi eu cynhwysydd eu hunain gyda pasta o jariau mawr, cwrw ar dap, a cynysgedd o ffrwythau wedi rhewi, gan waredu ar becynnu yn gyfangwbl.

Mae'r mwyafrif o'r "4 mawr", Tesco, yn dweud ei fod ar-darged i waredu y deunydd anoddaf i'w ailgylchu o'u eitemau brand eu hunain erbyn diwedd y flwyddyn, ond bydd yn cymeryd hirach i gael ei gyflenwyr i wneud yr un peth.

Yn y cyfamser, mae'n troi ei sylw tuag at gor-becynnu, gan dynnu sylw at y pecynau creision wedi eu hanner llenwi a bocsgys grawnfwyd ar y silffoedd.

O blwyddyn nesaf, bydd yn asesnu maint a addasrwydd pecynnu pob eitem mae'n werthu—a bydd yn cael gwared ar y rhai sydd ddim yn cwrdd â safonau.

Mae'r groser 4ydd-fwyaf yn y DU, Morrisons, a ddaeth yn ail yn arolwg Greenpeace, wedi arwain y ffordd yn gadael cwsmeriaid wneud defnydd o gynwysyddion ail-ddefnyddiadwy.

Ers, mae cwsmeriaid wedi bod yn gallu llenwi eu cynhwysyddion eu hunain o'r cownteri cig a pysgod—maent yn honi eu bod wedi cael gwared ar 1.8 miliwn o hambyrddau cig a pysgod o'u siopau.

Maent hefyd wedi treialu cynllun ail-ddefnyddio ac ail-lenwi ar gyfer cynnyrch megis pasta, hadau a ffrwyth wedi rhewi. Mae Morrisons hefyd wedi ffocysu ar ddarparu cynnyrch heb ei becynnu. Dwedant fod ganddynt y canran uchaf o werthiant ffrwyth a llysiau rhydd o unrhyw archfarchnad, a'u bod yn cyflwyno ardaloedd arbennig i'r cynnyrch yma mewn 60 o'u siopau eleni.

DIWYLLIANT CYMRAEG

14eg Tachwedd— Marathon Eithafol Bannau Brycheiniog— Ras llwybr cymysg, mynydd, camlas a lôn dros 46 milltir drwy Bannau Brycheiniog. Mae hefyd opsiwn 26 milltir.

19eg Tachwedd—24th Rhagfyr— Goleuo Cymru— Llwybr ysblenydd wedi ei oleuo, yn llawn rhyfeddod a chwilfrydedd, i swyno eich synnhwyr, yng ngerddi hanesyddol Castell a Parc Gwledig Margam. Rhaid prynu tocynnau arlein o flaen llaw.

26ain-29ain Tachwedd— Gwyl Gaeaf Digidol y Gelli— yn dod a awduron a darllenwyr ynghyd ar gyfer gwledd o sgrysiâu meddylgar, hel straeon dan olau canwyll, comedi, miwsig, a hwyl i'r teulu.

30ain Tachwedd—1st Rhagfyr— Sioe Frenhinol Rhith Gaeaf— Ar gyfer 2020, bydd gwyl Gaeaf y Sioe Frenhinol yn cymheryd rhan yn ddigidol dros dau ddiwrnod. Bydd y profiad siopa arlein yn lawnsio ar y 6ed o Dachwedd, ac ar agor tan y 23ain Rhagfyr.

1G Tachwedd Cynar-Ionawr Cynar—Gwyl y Gaeaf Caerdydd— Uchafbwynt Nadolig yn y ddinas. Mae Gwyl y Gaeaf Caerdydd yn dychwelyd i lawnt Neuadd y Ddinas gyda mwy o atyniadau i'r teulu fwynhau gan gynnwys y llawr sglefrio.

DIOGELU

WYTHNOS GWRTH-FWLIO

Mae Tachwedd 16^{eg} -20^{fed} wedi cael ei ddynodi fel Wythnos Gwrth-Fwlio.

Y thema eleni yw: Unedig yn erbyn Bwlio. Gall bwlio gael effaith enfawr ar bawb, a gellir ddioglydd yn yr Ysgol, mewn colegau ac yn y gweithle, gyda pobl o bob oedran yn ddioddefwyr.

Mae ACAS yn diffinio bwlio yn y gweithle fel "ymddygiad tramgwyddus, bygythiol, maleisus neu sarhaus, camdrin neu gamddefnyddio pŵer trwy ddulliau a fwriadwyd i dansellio a bychanu". Gellir ei wneud drwy dyrannu anhog o waith, gor-fonitro a hel straeon annifur.

Nid yn unig mae bwlio yn effeithio iechyd emosiynol a lles yr unigolyn sy'n cael ei dargedu, mae'n arwain at lefelau uwch o absenoldeb salwch. Mae hefyd yn gallu arwain i bobl adael eu swyddi. Dylai uwch reolwyr roi systemau a gweithdrefnau mewn lle i gwffio bwlio, a rhannu y gweithdrefnau hyn.

Mae diwylliant agored mewn sefydliad ble mae pobl yn cael eu annog i adrodd achosion o fwlio yn sicrhau fod bwlio yn cael ei ddelio gyda yn gyflym ac yn deg.

Mwy o wybodaeth: www.antibullyingalliance.org.uk, a www.acas.org.uk

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 ddysgwyr 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

Guto Ffowc

"Gitow-Ffowk"

Guy Fawkes

GAIR CYMRAEG Y MIS

GOGLEDD CYMRU : 01248 679956

DE CYMRU : 0808 2000 129



DIWEDDARIAD CORONAFEIRWS

Mae Cymru gyfan mewn cyfnod atal nes y 9^{fed} o Dachwedd.

Y rheolau yw:

Gweithiwrch o adref os medrwch.

Pob siop an-hanfodol, yn ogystal a pob siop torri gwallt, campfeydd, canolfanau cymunedol wedi cau.

Mae rheswm rhesymol dros drafeilio yn cynnwys trafelio i ac o'r gwaith, mynychu'r ysgol/coleg, rhoi gofal i rywun arall.

Does neb yn cael cyfarfod tu fewn gyda unrhywun sydd ddim yn eu cartref.

Mae mygydau yn ofodol mewn pob man tu-fewn, ond ni ydyn yn orfodol mewn gweithlefydd (ar wahan i manwerthu a lletygarwch).

Gallid derbyn dirwy am beidio cydymffurfio.

Mae'r neges yn parhau: DWYLO GWYNEB GOFOD.

Cofiwch olchi eich dwylo yn rheolaidd, gwisgo mwgwd/gorchud-wyneb fel orchmynir, a cadw i bellter cymdeithasol o 2m oddiwrth bobl arall.

Symptomau yw:

Tymheredd uchel

Peswch newydd a parhaus

Colli neu newid i synnwyr arogl neu blasu, yn wahanol i'r arfer.

Os ydych yn darganfod fod ganddoch symptomau: cofiwch hunan-ynysu, ac archebu prawf Coronafeirws.

AP TRACIO AC OLRHAIN.

Mae'r Llywodraeth yn annog pawb i lawrlwytho ap Tracio ac Olrhain y GIG ar eu ffonau symudol i helpu rheoli lledaeniad y Coronafeirws.

Ar 28^{ain} Medi roedd 10,000,000 o bobl wedi lawrlwytho yr ap i'w ffon symudol.

DYDDIADAU NODEDIG 8fed Tachwedd-Dydd Sul Coffa

5ed Tachwedd-Noson Guto Ffowc

Gelwir ym Mhyrdain yn Noson Tân Gwyllt. Ar y dyddiad hwn yn 1605 y ceisiodd cynllwynwyr Catholig, gan gynnwys Guto Ffowc, ddirnstrio Palas San Steffan â ffwrwyron



11ed Tachwedd-Diwrnod Cadoediad

13eg Tachwedd-Diwrnod caredigrwydd y byd

14eg Tachwedd-Diwrnod Clefyd Siwgr y byd

17eg Tachwedd-Diwrnod Heddwch y Byd

27ain Tachwedd-Dydd Gwener Du

DIWEDDARIADAU CADcentre

Hoffwn longyfarch un o'n aseswyr, Sarah Williams, am redeg 60 milltir i godi arian i Ymchwil Cancr ar y Fron.



Sarah's fundraiser for Cancer Research UK

Fundraiser for Cancer Research UK by Sarah Williams • Public



£205 of £150 raised

Rhedodd Sarah yn ei amser sbar oamgylch Abertawe dros gyfnod o 4 wythnos, a cododd £205.

Am lwyddiant ardderchod, da iawn ti Sarah!

Tydi hi heb orffen eto, achos mis yma, bydd Sarah yn cario allan 2,000 "burpee" i godi arian ar gyfer Cancr Esgyrn a Gwaed.

DIGWYDDIADAU CYMUNED/ELUSENOL

Plant Mewn Angen. 13^{eg} Tachwedd 2020.

Ym Mis Tachwedd gweler digwyddiad blynyddol y BBC yn dathlu ei 40fed blwyddyn.

Mae'r elusen yn codi arian ar gyfer prosiectau sy'n cefnogi plant a phobl ifanc yn y DU.



Yn 2019, codwyd £48miliwn, gyda £2.5miliwn yn cael ei godi yng Nghymru. Gellir prynu nwyddau Plant Mewn Angen mewn archfarchnadoedd, arlein, neu gallwch wneud rhodd ar y noson. Cymerwch rhan, a cefnogwch eich cymuned leol. Mwy o wybodaeth ar www.bbcchildreninneed.co.uk

November

Mae Movember yn ddigwyddiad blynyddol yn ymwneud â tyfu mwstas yn ystod Mis Tachwedd er mwyn codi ymwybyddiaeth o achosion iechyd dynion, megis cancr prostad, cancr y ceilliau, a hunanladdiad dynion. Mae'r Sefydliad Movember yn rhedeg y digwyddiad elusenol, wedi ei leoli ar movember.com.



AMLGREFYDD

1af Tachwedd-Dydd Pob Saint-Cristnogol— Mae'r diwrnod yma yn rhoi cyfle i roi diolch i'r holl waith a tystio gan seintiau, yn adnabod nad yw pob un yn adnabyddus nac yn cael ei ddathlu

2il Tachwedd-Diwrnod Pob Enaid-Cristnogol— Cofio y rhai sydd wedi ymadael heddiw, a cynnig gweddi drostynt

8fed Tachwedd-Sul Coffa— Y Sul agosaf i'r cadoediad, yn ymroddedig i gofio y meirwon o'r ddau ryfel byd a rhyfelau wedi hynny

14eg-18eg Tachwedd- Diwali— I rai Hindwaidd gwyl Blwyddyn Newydd yw hwn, sy'n parhau rhwng 1 a 5 diwrnod, yn ystod hyn bydd tân gwyllt yn cael eu tanio a golau yn cael eu arddangos. Gwyl Oleuni ydy o, sy'n cydyndd â noson dwyllaf y mis lleuad

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

