

Cylchlythyr Dysgwyr

YN RHIFYN MIS YMA:

- ADCDF
- AMLGREFYDD
- DIOGELU
- DIWEDDARIAD CORONAFEIRWS
- DYDDIADAU NODEDIG
- DIWYLLIANT CYMRAEG
- ELUSENAU

ADCDF

10 Ffordd i fod yn fwy cynaladwy yn 2021

Mae lleihau eich allbynnau carbon a defnydd egni yn llawer haws nag ydych yn meddwl. O isafu gwastraff cartref i osod gwresogi eco-gyfeillgar, mae digonedd o ffyrdd i helpu lleihau eich effaith ar yr amgylchedd.

Newidiwch eich bylbiau i rai LEDs—yn hytrach nag prynu hen stoc, pam ddim trio defnyddio bylbiau arbed egni LED? Nhw yw'r bylbiau fwyaf ynni-effeithlon a maent yn defnyddio 90% yn llai o egni nag bylbiau gwyrnias traddodiadol.

Atal drafftiau yn eich cartref— Gallwch stopio aer oer ddod i mewn a aer cynnes ddianc drwy ddefnyddio eitemau megis rhimyn draft, sydd yn cael eu gwerthu mewn amryw o siopau stryd fawr neu arlein.

Buddsodi mewn technoleg clyfar - Mae rheolwyr gwresogi clyfar yn tueddu i gael sgrin digidol sydd yn dangos i chi ble mae'ch egni yn mynd, a mae'r rhan fwyaf yn cynnig apiau er mwyn eich galluogi i reoli eich gwresogi a dŵr cynnes pan ydych allan o'r tŷ.

Newid i gyflenwr egni gwyrdd - Mae llawer o gyflenwyr ynni sy'n cynnig 'ynni gwyrdd' sy'n golygu fod pŵer yn cael ei gynhyrchu o'r haul, gwynt, dŵr neu biodanwyddau. Yn wahanol i losgi tannwydd ffosil, mae ynni gwyrdd yn adnewyddadwy.

Gosod pwmp gwres - Gall pwmp gwres effeithlon arbed cartref cyfartalog DU hyd at £378 ar filiau gwresogi pob blwyddyn o'i gymharu â boiler nwy, a hyd at £476 o'i gymharu â boiler olew.

Lleihau defnydd dŵr - Mae llawer o ffyrdd i leihau defnydd eich aelwyd megis gosod amserydd sy'n troi eich gwresogydd dŵr i ffwrdd gyda'r nôs neu pan nad yw'n cael ei ddefnyddio. Newidiadau syml fel troi'r tap i ffwrdd pan yn golchi eich dannedd, neu cymeryd cawod byrach.

Brwsho fyny ar eich gwybodaeth ar reolau ailgylchu lleol - Brwshwch fyny ar reolau eich cyngor lleol a'r beth yn union yr ydych yn gallu a ddim yn gallu ailgylchu yn eich ardal—efallai cewch eich synnu beth fedrwrch ailgylchu!

Lleihau gwastraff bwyd - Bydd prynu ond beth fyddwch yn gwybod eich bod am fwyta ac ei storio yn gywir yn helpu i leihau faint o fwyd yr ydych yn taflu i ffwrdd.

Cychwyn gardd lysiau - Gall tyfu eich bwyd eich hyn fod yn wobrwyl tra hefyd yn lleihau eich ôl troed carbon.

Buddsodi mewn car electric - Rydym yn gwybod fod ceir electric yn llawer gwell i'r amgylchedd nag petrol neu diesel, gan eu bod yn allryu llai o nwyon tŷ gwyrdd a llygryddion aer. Hefyd, mae datblygiadau technolegol yn golygu fod ceir trydan yn gallu trafellio ym mhellach cyn bod angen eu gwefru, sy'n golygu fod pryderon cyrhaeddiant yn y gorffennol.

DIWYLLIANT CYMRAEG

30ain Tachwedd 2020-11 Ebrill 2021— Becoming Richard Burton arddangosfa, Caerdydd ac arlein— archwiliwch ei ddyddiaduron, papurau a gwrthrychau personol, sy'n eich tywys drwy y stori anhygoel o sut ddaeth Richard Jenkins, y bachgen o Bontrhydyfen a Taibach Port Talbot, i fod yn Richard Burton, seren rhyngwladol llwyfan a sgrîn.

13eg Ionawr— Hen Galan— Os ydych yng Nghwm Gwaun yn Sir Benfro, mae'r flwyddyn newydd yn cychwyn ar y 13eg. Mae pobl y cwm yma wedi parhau â calendr hynafol Julian (yn hytrach nag Gregoraidd). Mae plant yn croesawyr'r Flwyddyn Newydd drwy ymweld â cymdogion a canu am anrhegion.

25ain Ionawr— Dydd Santes Dwynwen— Hwn yw Dydd Santes Dwynwen ble rydym yn anrhydeddu ein nawddsaint cariadon. Ein fersiwn ein hunain o Ddydd Sant Ffolant, er ein bod yn dathlu hwnw hefyd.

30ain and 31ain Ionawr— Cyfres Gaeaf Dawns Fan— Ras 24km di-fordwyo yw Dawns y Fan, dros ddau ochr o Pen y Fan, mynydd uchaf y Bannau Brycheiniog.

DIWEDDARIAD CORONAFEIRWS

Mae'r ffigyrau diweddaraf yn dangos fod mwy nag 14,000 o bobl wedi cael eu dos cyntaf o frechiad Cofid-19 yn yr wythnos ddwythaf.

Mae Mr Drakeford hefyd wedi cyhoeddi pecyn cymorth £360m i ariannu busnesau effeithwyd gan y cyhoeddiad, gyda busnesau mwy yn gynnwys am daliad o £150,000.

“Mae'r ffeithiau yn llwm. Os nad ydym yn ymateb nawr i'r nifer cynyddol o bobl sydd wedi eu heintio gyda'r feirws, mae'r cyngor yr ydym yn derbyn gan ein arbenigwyr meddygol a gwyddonol yn dweud erbyn 12 Ionawr gall y nifer o bobl gyda coronafeirws yn yr Ysbyty yng Nghymru gynyddu i 2,200. “

Golygai'r ffigwr yng Nghymru mai dim ond oddeutu 1.56% sydd wedi ei brechu hyd at 3ydd Ionawr - llai nag cenedloedd arall y DU—a mae'r bwch i weld yn tyfu o gymharu ag wythnos dwythaf.

Yn Lloegr, roedd mwy nag 1.1m o bobl wedi cael y brechiad gyntaf erbyn 3ydd Ionawr. Mae hyn oddeutu 1.97% o'r poblogaeth. Dwedai GIG Lloegr fod 60% o'r dosau wedi mynd i bobl dros 80 oed.

Petai brechiadau yn cael eu rhoi ar yr run radd yng Nghymru a Lloegr, byddai 13,000 ychwanegol wedi cael dos.

Yn yr Alban, mae 2.1% o bobl wedi cael eu dos cyntaf.

Mae ffigyrau wythnos dwythaf yn dangos fod oddeutu 1.6% yng Ngogledd Iwerddon wedi cael eu brechu, gyda disgwyl ffigyrau wedi ei diweddarau bellach ymlaen.



Eira
“Ay-rah”
Snow



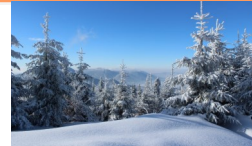
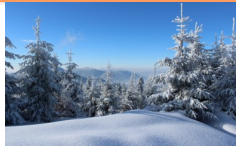
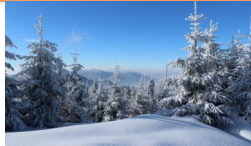
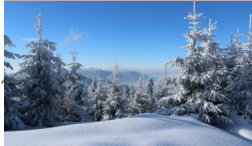
GAIR CYMRAEG Y MIS

GOGLEDD CYMRU

: 0 1 2 4 8 6 7 0 0 3 9

DE CYMRU

: 0 8 0 8 2 0 0 0 1 2 9



DIOGELU

HILIAETH yng NGHYMRU

Mae hiliaeth yn bodoli pob dydd, ac yn anffodus mae hefyd yn bodoli yma yng Nghymru. Mae gymaint mwy gallwn wneud i ddal ein hunain ac eraill yn atebol, i gynnal y safonau uchaf o gynhwysiant, gwerthfawrogi a dathlu amrywiaeth dros Gymru. Rydym yn sefyll mewn undod. Rydym yn dod at ein gilydd mewn undod a phwrpas; a rydym yn deud NA i hiliaeth yn ei holl ffurfiau.

Mae Dim Hiliaeth Cymru yn galw ar sefydliadau ac unigolion sy'n ymrwymedig i hyrwyddo cytgordd hiliol a chyfiawnder i gofrestru ar ein polisi dim-goddefgarwch i hiliaeth yng Nghymru ac i weithredu'r ymrwymadau amlinellir yn y polisi yn eu gweithlefydd ac yn ei bywydau o ddydd i ddydd.

www.zeroracismwales.co.uk

www.bame.wales

Lein Gymorth BAME Cymru
BAME Helpline Wales

Mae Lein Gymorth BAME Cymru ar agor!!

Llun – Gwener
o 10.30yb tan 2.30yp

Galwch: 0300 2225720
(Codr 18 am alwad lect)

Tecstiwch i: 07537 432416

Mae eiddo cyngorwyr ar y lein gymorth yn gallu:

- Eiddo cyferio at sefydliadau a gwasanaethau perthnasol yn eiddo ardal
- Rhoi cynngor arbenigol ynghylch swydd
- Eiddo cyferio at sefydliadau arbenigol
- Darparu gwybodaeth mewn nifer o reiltoedd gymunedol
- Darparu gwybodaeth am:
 - lechyd
 - Gwaith
 - Lleasant
 - Eiddo hawliau
 - Addysg
 - Cartref
 - Diogelwch Personol

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 naill ai:

Karen Smith, Cyfarwyddwr, Person Diogelu Dynodedig

01633 252502 - karen@cadcentreuk.com

- **Linda Thomas, Rheolwr Cyffredinol**

01792 644178 - linda.thomas@cadcentreuk.wales

- **Emma Leighton, Rheolwr De Cymru**

01792 475522 - emma.leighton@cadcentreuk.wales

- **Colin Davis, Rheolwr Gogledd Cymru**

01248 671850 - colin.davis@cadcentreuk.wales

DYDDIADAU NODEDIG

1af-31ain Ionawr Sych—ymgyrch i roi fyny alcohol am fis.

1af-31ain Ionawr— Mis Rhyngwladol Atal Caethwasiaeth a Masnachu mewn pobl.

6ed Ionawr—21ain Chwefror — Gwyllo Adar Mawr Ysgolion

11eg Ionawr—Dydd ymwybyddiaeth Paget's

11-17eg Ionawr— Wythnos planhigion tŷ

18eg Ionawr—Dydd Winnie the Pooh

18eg-24ain Ionawr—Wythnos ymwybyddiaeth siwgr

18eg-24ain Ionawr—Wythnos mawr arbed ynni

25ain Ionawr—Dydd Santes Dwywen, nawddsaint cariadon Cymru.

Elusenu

Alcohol Change UK - Mynd yn sych i elusen

Bydd Ionawr Sych yn gwneud gwahaniaeth i chi gan eich bod yn arbed arian, a teimlo ac edrych yn wych—ond gall wneud gwahaniaeth i eraill hefyd, gan eich bod yn gallu codi arian neu gwneud rhodd i elusen.

Yn y DU, mae un person bob awr yn marw o ganlyniad i alcohol. Ni yw'r nam yn gorffen gyda'r unigolyn; mae pob yn ohonom sydd yn yfad gormod yn rhan o deulu a cymuned sy'n teimlo'r effaith hefyd, nail ai drwy ddefnydd rheoliaidd o wasanaethau brys, yfed-a-gyrru, trais neu esgeulysdod.

Mae Alcohol Change UK yn gweithio i ddod a'r niwed sy'n cael ei achosi gan alcohol i ben.

Ni ydynt yn wrth-alcohol; maent am newid alcohol.

Gyda'ch help chi y Ionawr Sych yma, gallwn newid ac achub bywydau.

Pob dydd yn y DU mae ugain person yn marw o ganlyniad alcohol. Gall niwed alcohol—problemau iechyd meddwl, clefyd yr afu, un o saith math o gancr, trafferthion economaidd, a llawer mwy—effeithio unrhywun ohonom, o unrhyw darddiad bywyd.

Ni yw'r nam yn gorffen gyda'r unigolyn; mae pob yn ohonom sydd yn yfad gormod yn rhan o deulu a cymuned sy'n teimlo'r effaith hefyd, nail ai drwy ddefnydd rheoliaidd o wasanaethau brys, yfed-a-gyrru, trais neu esgeulysdod.

Mae Alcohol Change UK eisiau adeiladu dyfodol ble mae pobl yn yfed o ddewis ymwybodol, ddim fel rhagosodiad; ble mae cael afael â materion sy'n arwain at problemau alcohol—fel tlodi, problemau iechyd meddwl, digartrefedd; ble gall y rhai ohonny sydd yn yfed gormod, a'n hanwyliaid, gael mynediad i gefnogaeth o safon uchel bryd bynnag sydd angen, heb gywilydd nag stigma.

Mae gymaint o ffyrdd i hel arian i Alcohol Change UK i helpu greu byd yn rhydd o'r niwed achosir gan alcohol.

Am fwy o wybodaeth —www.alcoholchange.org.uk

AML GREFYDD

1af Ion - New Year's Day - Gwyl y Banc

4ydd Ion - 2il Ionawr (diwrnod amnewid) - Alban

6ed Ion - Epiffani—Cristnogol

7fed Ion - Dydd Nadolig Uniongred

14eg Ion – Blwyddyn Newydd Uniongred

25ain Ion – Noson Burns – arsylwad lleol - Alban

28ain Ion - Tu B'Shevat (Arbor Day) – Gwyl Iddeweg

GOGLEDD CYMRU : 0 1 2 4 8 6 7 0 0 3 9

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

