Bwletin i ddysgwyr

Ceredigion Powys a Sir Gâr

Mehefin 2022

dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru
Ceredigion, Powys a Sir Gâr
Ceredigion, Powys & Carmarthenshire

Cynnig Cyw Cynnar
Early Bird Offer
Dim ond / just
£45

Yn dilyn ein harolygiad **Estyn diweddar**, hoffem ddiolch i'r holl ddysgwyr a thiwtoriaid sydd wedi cyfrannu eu hamser - roedd yn cael ei werthfawrogi'n fawr. Bydd Estyn yn cyhoeddi'r adroddiad ar ddiwedd Awst.

Wrth i'r flwyddyn academaidd ddod i ben, bydd ein tîm gweinyddol (yr wythnos hon) yn anfon e-bost at yr holl fyfyrwyr presennol gyda manylion cyrsiau dilynol sy'n cychwyn ym Medi. Mae gostyngiad o 50% ar gael ar gyfer y rhai sy'n cofrestru cyn 31 Gorffennaf 2022 (ccd CYW22),

Mae digonedd o gyfleoedd i ymarfer eich Cymraeg dros fisoedd yr haf. Mae'r Eisteddfod Genedlaethol yn dychwelyd o'r diwedd. Dewch i'n gweld yn "Maes D" yn Nhregaron yn ystod wythnos gyntaf mis Awst.

Tîm Dysgu Cymraeg
Ceredigion Powys Sir Gâr

Following our recent **Estyn inspection**, we would like to thank all learners and tutors who contributed their time and knowledge - it was much appreciated. Estyn will publish the inspection report at the end of August.

As the academic year comes to an end, our admin team will be e-mailing all current students this week with details of follow-on courses which commence in September. A 50% Early Bird discount (code CYW22) is available for those who register before 31 July 2022.

There are plenty of opporunities to practise your Welsh over the summer months. The National Eisteddfod returns at last. Come to see us at "Maes D" in Tregaron during the first week of August.

Learn Welsh Team
Ceredigion Powys Carmarthenshire

Dweud eich Dweud Have your say

Beth ddwedoch chi:

"Dim digon o fonitro yn y 'breakout rooms'"

Beth wnaethon ni:
Cynnal hyfforddiant i diwtoriaid ar ddefnyddio'r 'breakout rooms' yn fwy effeithiol

Beth ddwedoch chi:

"Dim digon o adborth i dasgau gwaith cartref"

Beth wnaethon ni:
Trefnu gweithdy i diwtoriaid ar farcio a rhoi adborth

Beth ddwedoch chi:

"Mwy o gyfleon ymarfer y tu allan i'r dosbarth"

Beth wnaethon ni:
Trefnu rhaglen eang ac amrywiol o weithgareddau ar-lein ar bob lefel. Hefyd, ambell i beth wyneb yn wyneb. Rhannu'r wybodaeth ar gyflwyniad power point yn ystod y gwersi.

You said:

"Not enough monitoring in the 'breakout rooms'"

What we did:
We organised tutor training on the effective use of 'breakout rooms'

You said:

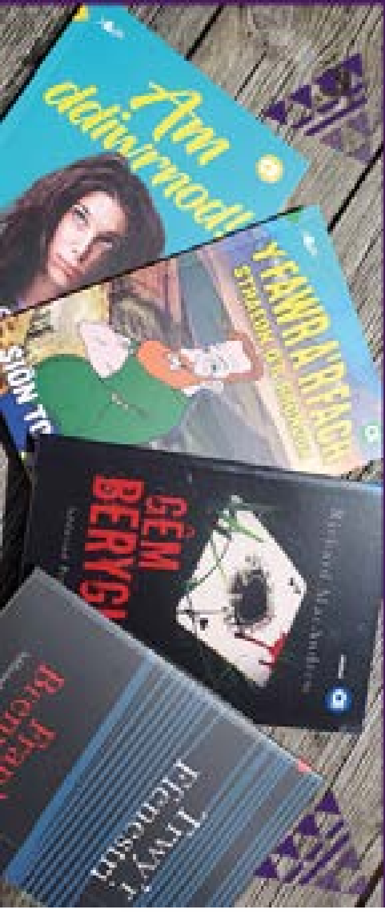
"Not enough feedback on homework tasks"

What we did:
We are organising a marking and feedback workshop for tutors

You said:

"More opportunities to practise outside the classroom"

What we did:
We organise a full programme of activities for all levels – on-line and a few opportunities to meet face to face. We share this information on a powerpoint presentation during classes.



Cwis Llyfrau Cenedlaethol Book Quiz

Dydd Sul, Gorffennaf 31 July 2022 16:00 Sunday

Maes D, Maes Eisteddfod Genedlaethol Ceredigion Maes D, National Eisteddfod field Tregaron

Dach chi awydd cystadlu yn ein Cwis Llyfrau Cenedlaethol? Y llyfrau (o'r gyfres Amdani) sydd angen eu darllen yw:

Mynediad	Am Ddiwrnod - Y Lolfa
Sylfaen	Y Fawr a'r Fach - Y Lolfa
Canolradd	Gêm Beryglus - Atebol
Uwch	Trwy'r Ffenestri - Atebol

Bydd cwis ar wahân i bob lefel sef Mynediad, Sylfaen, Canolradd ac Uwch. Cewch chi gystadlu fel unigolyn, pâr, neu mewn tîm o 3 neu 4. Mae modd i chi gofrestru ymlaen llaw, ond byddwn hefyd yn croesawu cystadleuwyr newydd ar y dydd!

I gofrestru, ac am ragor o wybodaeth cysylltwch â Jaci Taylor: jmt@aber.ac.uk **Email Jaci to register and for more information.**

Do you fancy your chances at our National Welsh Book Quiz this summer? The books (from the Amdani series of books) are:

Y Lolfa

atebol

EISTEDDFOD Ceredigion 30 Gorffennaf – 6 Awst 2022

There'll be a separate quiz for each level i.e. Mynediad, Sylfaen, Canolradd and Uwch. You can compete as an individual, as a pair or in a team of 3 or 4. You can register beforehand but you can also just turn up on the day. See you there!

dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru
Ceredigion, Powys a Sir Gâr
Ceredigion, Powys & Carmarthenshire

Gwobrau Dysgu Cymraeg

Learn Welsh Awards

2022

Ceredigion Powys Sir Gâr

Ymunwch yn y dathlu ar faes yr Eisteddfod

11:30 dydd Mawrth 2 Awst 2022 | Stondin Prifysgol Aberystwyth

dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru
Ceredigion, Powys a Sir Gâr
Ceredigion, Powys & Carmarthenshire

1872 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru
Ceredigion, Powys a Sir Gâr
Ceredigion, Powys & Carmarthenshire

1872 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

Cwrs Haf Dwys 2022

Cwrs Dysgu Cymraeg o bell 4 wythnos drwy Zoom

An intensive 4 week Learn Welsh summer course held via Zoom

Awst 1-26 August 2022

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

CYMRAEG Dysgu Learn

dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru
Ceredigion, Powys a Sir Gâr
Ceredigion, Powys & Carmarthenshire

1872 PRIFYSGOL
ABERYSTWYTH
UNIVERSITY

£90
8-12 Awst

Cwrs Cymraeg Proffesiynol 2022

Cwrs Carlam o Bell 5 diwrnod drwy Zoom i siaradwyr rhugl

8-12 Awst 2022

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

CYMRAEG

Dysgu
Learn

Clwb Adolygu'r Haf: Mynediad

Free 1 hour revision sessions for Mynediad level learners

Amser cinio dydd Llun 12:00 - 13:00 Monday lunchtimes

Cliciwch ar y ddolen i archebu eich lle Click on the link to book your place

Wythnos Week	Dyddiad Date	Thema Theme	Iaith y De South	Iaith y Gogledd North
1	20/06/22	Gorffennol / *Past tense* - es i *etc*	AD22-01-M-de	AD22-02-M-gog
2	27/06/22	Mae gen i | Mae..da fi / *I've got..etc*	AD22-03-M-de	AD22-04-M-gog
3	04/07/22	Amherffaith / *Imperfect* - roedd...etc	AD22-05-M-de	AD22-06-M-gog
4	11/07/22	Dyfodol / *Future tense*	AD22-07-M-de	AD22-08-M-gog
5	18/07/22	Meddiant / possesion - fy etc	AD22-09-M-de	AD22-10-M-gog
6	25/07/22	Treigladau / *Mutations*	AD22-11-M-de	AD22-12-M-gog

dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru
Ceredigion, Powys a Sir Gâr
Ceredigion, Powys & Carmarthenshire

1872 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

Clwb Adolygu'r Haf: Sylfaen

Free 1 hour revision sessions for Sylfaen level learners

Amser cinio dydd Mawrth 12:00 - 13:00 Tuesday lunchtimes

Cliciwch ar y ddolen i archebu eich lle Click on the link to book your place

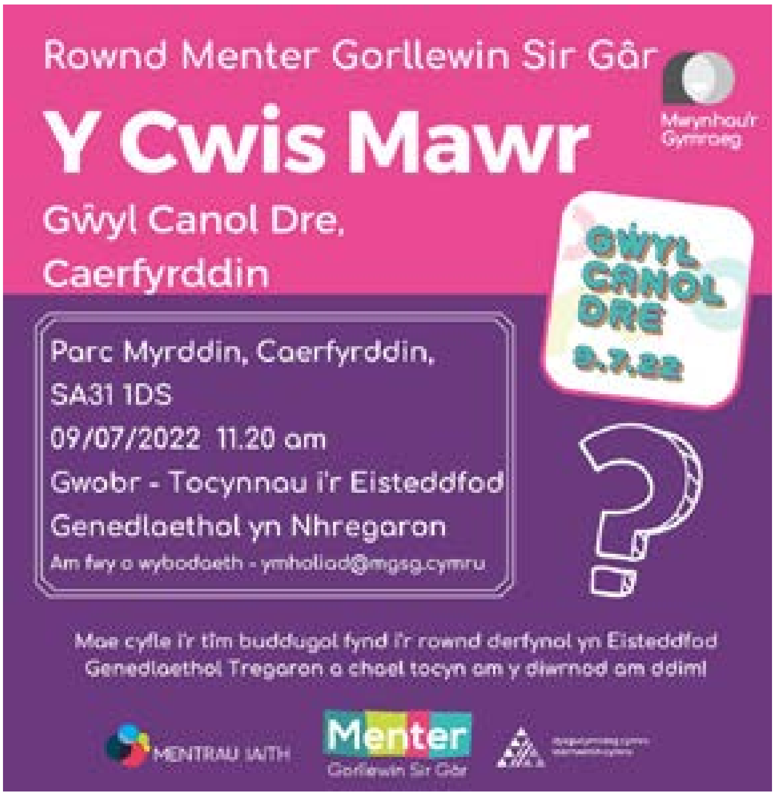
Wythnos Week	Dyddiad Date	Thema Theme	Iaith y De South	Iaith y Gogledd North
1	21.06.22	Baswn / Taswn - *expressing a wish or intention*	AD22-13-S-de	AD22-14-S-gog
2	26.06.22	Goddefol / Passive - ces i fy ngeni etc	AD22-15-S-de	AD22-16-S-gog
3	05.07.22	Arddodiaid / *Prepositions*	AD22-17-S-de	AD22-18-S-gog
4	12.07.22	Amserau'r ferf - gorffennol *past* / amherffaith *imperfect* - es i / r'on i	AD22-19-S-de	AD22-20-S-gog
5	19.07.22	Dyfodol / *Future tense* – Mi fydda i/ mi wna i	AD22-21-S-de	AD22-22-S-gog
6	26.07.22	Cymal enwol / *noun clause* (bod)	AD22-23-S-de	AD22-24-S-gog

dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru
Ceredigion, Powys a Sir Gâr
Ceredigion, Powys & Carmarthenshire

1872 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

Rownd Ceredigion
Y Cwis Mawr
Mwynhau'r Gymraeg
Cystadleuaeth Gwis i Ddysgwyr
cered
Theatr Arad Goch, Aberystwyth
Nos Fercher Gorffennaf 6ed
6:00 - 8.00 y.h.
Bwffe hanner amser
Gwobr: Tocynnau i'r Eisteddfod
Genedlaethol yn Nhregaron
Timau o bedwar - Cwestiynau dwyieithog - Mynediad am ddim
I gofrestru ebostiwch: siriol.teifi3@ceredigion.gov.uk
MENTRAU IAITH

Ceredigion Round
Y Cwis Mawr
Mwynhau'r Gymraeg
Quiz Competition for Learners
cered
Theatr Arad Goch, Aberystwyth
Wednesday 6th July
6:00 - 8.00 p.m.
Half time buffet
Prize: Tickets to the National
Eisteddfod in Tregaron
Teams of four - Bilingual questions - Free entry
To register please email: siriol.teifi3@ceredigion.gov.uk
MENTRAU IAITH


Rownd Menter Gorllewin Sir Gâr
Y Cwis Mawr
Mwynhau'r Gymraeg
Gŵyl Canol Dre,
Caerfyrddin
GŴYL CANOL DRE
9.7.22
Parc Myrddin, Caerfyrddin,
SA31 1DS
09/07/2022 11.20 am
Gwobr - Tocynnau i'r Eisteddfod
Genedlaethol yn Nhregaron
Am fwy o wybodaeth - ymholiad@mgsg.cymru
Mae cyfle i'r tîm buddugol fynd i'r rownd derfynol yn Eisteddfod
Genedlaethol Tregaron a chael tocyn am y diwrnod am ddim!
MENTRAU IAITH
Menter
Gorllewin Sir Gâr

Menter Gorllewin Sir Gâr Round
Y Cwis Mawr
Mwynhau'r Gymraeg
Quiz Competition for Learners
Gŵyl Canol Dre, Carmarthen
GŴYL CANOL DRE
9.7.22
Parc Myrddin, Carmarthen,
SA31 1DS
09/07/2022 11.20 am
Gwobr - Tickets to the National
Eisteddfod in Tregaron
For more information - ymholiad@mgsg.cymru
An opportunity for the winning team to go to the final round held at
the National Eisteddfod in Tregaron and free entry for the day
MENTRAU IAITH
Menter
Gorllewin Sir Gâr

Rownd Maldwyn

Y Cwis Mawr

Mwynhau'r Gymraeg

- Mercher 22/6/2022 Wednesday
  Clwb y Monty, Drenewydd
- Mawrth 28/6/22 Tuesday
  Tŷ Cemaes, Cemaes
- Iau 30/6/22 Thursday
  Cross Keys, Llanfyllin

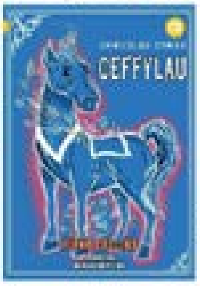
7.30pm

- Dim mwy na 4 ym mhob tîm/ 4 per team max
- O leiaf 2 dysgwr ym mhob tîm/At least 2 learners in each team
- Croeso i Gymry Cymraeg/Fluent Welsh speakers welcome
- Tocyn am ddim i Eisteddfod Genedlaethol Tregaron i'r enillwyr /Free ticket to National Eisteddfod for winners
- Bydd cyflwyniad byr am beth ydi'r Eisteddfod/Short intro to what is the Eisteddfod

MENTRAU IAITH   dysgucymraeg.cymru learnwelsh.cymru   menter iaith MALDWYN

Clwb Llyfrau Dysgwyr

Chwedlau Cymru: Ceffylau

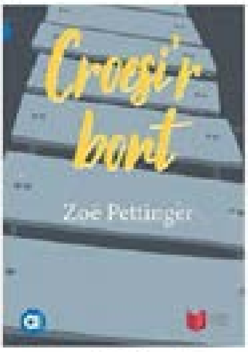


gan Fiona Collins

(i lefel mynediad)

'Dechrau am 8yh'

Croesi'r Bont



gan Zoë Pettinger

(i lefel canolradd)

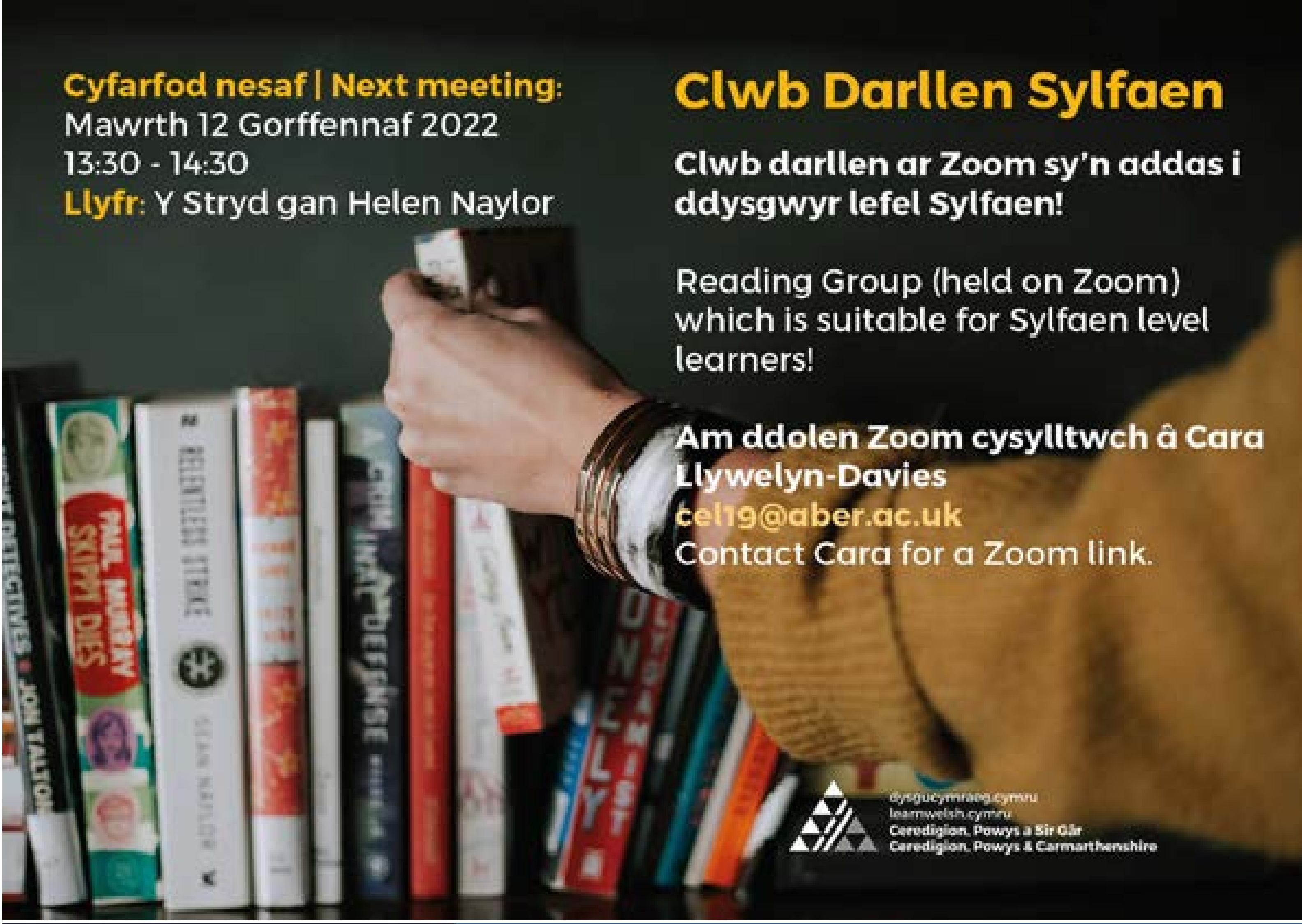
'Dechrau am 8.30yh'

Nos Fercher - Gorffennaf 6ed

Tafarn Clarence (Yn yr ardd os bydd hi'n heulog!)

Croeso i bawb

Am fwy o wybodaeth: lij17@aber.ac.uk


Cyfarfod nesaf | Next meeting:
Mawrth 12 Gorffennaf 2022
13:30 - 14:30
Llyfr: Y Stryd gan Helen Naylor
Clwb Darllen Sylfaen
Clwb darllen ar Zoom sy'n addas i ddysgwyr lefel Sylfaen!
Reading Group (held on Zoom) which is suitable for Sylfaen level learners!
Am ddolen Zoom cysylltwch â Cara Llywelyn-Davies
cel19@aber.ac.uk
Contact Cara for a Zoom link.
dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru
Ceredigion, Powys a Sir Gâr
Ceredigion, Powys & Carmarthenshire

Sgwrsio Fin Nos
Nos Fercher olaf y mis (fel rheol)
Sesiwn nesaf 29 Mehefin 2022
19:00 - 20:00
i gael dolen / for a link
Jaci Taylor jmt@aber.ac.uk
Croeso i ddysgwyr ar bob lefel
Learns ar all levels are welcome
dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru
Ceredigion, Powys a Sir Gâr
Ceredigion, Powys & Carmarthenshire

Mwynhau'r Gymraeg

#MiliwnOGamau
ymunwch yn yr her

Taith gerdded 'Ar Droed'

Dewch i fwynhau siarad Cymraeg ar daith gerdded gyda'r cyflwynydd teledu a'r arbenigwr natur, Iolo Williams.

Addas i ddysgwyr Cymraeg ar lefel Canolradd, Uwch a Gloywi.

Ble?	**Cwm Idwal, Parc Cenedlaethol Eryri**
Pryd?	**29 Mehefin, 2022**
Faint o'r gloch?	**6:30 yr hwyr**
Pellter y daith?	**3 milltir**

Am fwy o wybodaeth ac i gofrestru, e-bostiwch
ardroed@mentrauiaith.cymru

Mwynhau'r Gymraeg

#MiliwnOGamau
ymunwch yn yr her

Taith gerdded 'Ar Droed'

Dewch i fwynhau siarad Cymraeg ar daith gerdded gyda'r cyflwynydd teledu a'r arbenigwr natur, Iolo Williams.

Addas i ddysgwyr Cymraeg ar lefel Canolradd, Uwch a Gloywi.

Ble?	**Libanus, ger Aberhonddu**
Pryd?	**4 Gorffennaf, 2022**
Faint o'r gloch?	**6:30 yr hwyr**
Pellter y daith?	**3 milltir**

Am fwy o wybodaeth ac i gofrestru, e-bostiwch
ardroed@mentrauiaith.cymru

#MiliwnOGamau
ymunwch yn yr her

Taith gerdded 'Ar Droed'

Dewch i fwynhau siarad Cymraeg a chyfarfod pobl eraill sy'n dysgu'r iaith ar y daith gerdded arbennig yma.

Mwynhau'r Gymraeg

Ble?	Llyn Efyrnwy, Llanwddyn
Pryd?	Nos Fercher, 29 Mehefin, 2022
Faint o'r gloch?	6pm
Pellter y daith?	3 milltir

menteriaith MALDWYN

Am fwy o wybodaeth ac i gofrestru, e-bostiwch
e-bost menteriaithmaldwyn@gmail.com

#MiliwnOGamau
ymunwch yn yr her

Taith gerdded 'Ar Droed'

Dewch i fwynhau siarad Cymraeg a chyfarfod pobl eraill sy'n dysgu'r iaith ar y daith gerdded arbennig yma.

Mwynhau'r Gymraeg

Ble?	Canolfan Bywyd Gwyllt Cilgerran Wildlife Park Ni fydd y toiledau ar agor | The toilets will not be open
Pryd?	04/07/22
Faint o'r gloch?	10.30 am Darperir lluniaeth hanner ffordd | Refreshments provided half way
Pellter y daith?	2.5 milltir | miles

Am fwy o wybodaeth ac i gofrestru, e-bostiwch
Cered@ceredigion.gov.uk nia@mgsg.cymru
rhidian@mentersirbenfro.com

BORE COFFI CYMRAEG
YR HWB
PENPARCAU

WELSH COFFEE MORNING

Mai/May: 4ydd + 18fed
Mehefin/June: 1af + 15fed
Gorfennaf/July: 6ed + 20fed

11am-12pm

Am ragor o wybodaeth/For more information: siriol.teifi3eceredigion.gov.uk

cered

Mwynhau'r Gymraeg

Cymdeithas Edward Llwyd

Cymdeithas Genedlaethol Naturiaethwyr Cymru

Elusen Gofrestredig rhif 1126027

Cystadleuaeth Erthygl i'r *Naturiaethwr*

Hoffech chi'r cyfle i ymarfer eich Cymraeg ysgrifenedig, cael cynnwys erthygl mewn cylchgrawn Cymraeg - ac efallai ennill gwobr o £150?!

Mae Cymdeithas Edward Llwyd yn cynnal cystadleuaeth unwaith eto eleni.

Beth sydd ei hangen yw erthygl ar unrhyw bwnc sy'n ymwneud â byd natur. Beirniadir yr erthyglau ar eu cynnwys yn bennaf, a chânt eu golygu'n ysgafn fel bo'r angen. Y dyddiad cau yw'r **1af o Orffennaf 2022**.

Dylai'r erthygl fod rhwng mil a dwy fil o eiriau, a chroesewir lluniau addas i fynd gyda hi.

Mae rhagor o fanylion, a chanllawiau i ymgeiswyr, i'w cael ar wefan y Gymdeithas: https://cymdeithasedwardllwyd.cymru/canllawiau/

Cylchgrawn
HWYL YR HAF

Bore Coffi

Dydd Iau am 11.00 yb
disgled a sgwrs ar-lein.

Croeso i aelodau a siaradwyr newydd

Ebostiwch: jen@merchedywawr.cymru

Clwb Darllen Sir Gâr Book Club

12.45 - 13.45 bob yn ail dydd Llun
Every other Monday

11 Gorffennaf 2022

Addas i lefel Mynediad 1 a 2 - Sesiwn hwyliog ar Zoom
Suitable for Entry 1 and 2 level learners, an informal meeting

Cysylltwch â Cara Llywelyn-Davies **cel19@aber.ac.uk** i gael linc Zoom
Contact Cara Llywelyn-Davies **cel19@aber.ac.uk** i for a Zoom link

dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru
Ceredigion, Powys a Sir Gâr
Ceredigion, Powys & Carmarthenshire

Prifysgol Aberystwyth University

SIOP SIARAD

Pob dydd Mercher

Eisiau ymarfer eich Cymraeg mewn amgylchedd hamddenol?

Galwch heibio a rhowch cynnig arni!

Caffi Alys 9-10yb

yr atom

Paned a sgwrs!

SIARAD CYMRAEG? DEWCH I SGWRSIO A CHEFNOGI SIARADWYR NEWYDD!

DYSGU CYMRAEG? DEWCH I YMARFER – *COME TO PRACTICE!*

CREOSO I BOB LEFEL O GYMRAEG. *ALL LEVELS OF CYMRAEG ARE WELCOME.*

Dechrau:
Starts:
07/09/21

Dydd Mawrth, 10yb–11yb
Dydd Iau, 2yh–3yh
Yr Atom, Stryd y Brenin, Caerfyrddin

Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant
University of Wales Trinity Saint David

Am fwy o wybodaeth: | For more information:
helo@yratom.cymru | 01267 225 131

Caffi Cered

Dysgu Cymraeg? Ymunwch â chriw cyfeillgar am sgwrs ar Zoom. Cewch gyfarfod dysgwyr eraill i gymdeithasu ac i ymarfer eich Cymraeg

Pob Dydd Llun + Dydd Gwener 10-11 yb

I gofrestru ebostiwch rhodri.francis@ceredigion.gov.uk

Mwynhau'r Gymraeg

YDY EICH WARDROB WYNEB I WAERED A'CH LLOFFT YN LLANAST?

Mae Boom Cymru yn chwilio am gyfranwyr sy'n caru siopa ac yn cadw gormod o ddillad ar gyfer cyfres newydd i S4C **'Ffasiwn Drefn'**

Os ydych chi'n chwilio am gyngor ar sut i roi trefn ar eich cwpwrdd dillad, sortio a storio – mae help ar gael yn y rhaglen hon!

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:

FfasiwnDrefn@boomcymru.co.uk

Rydym yn croesawu ceisiadau gan bob sector o'r gymuned ac wedi ymrwymo i gynyddu amrywiaeth yn y diwydiant teledu ac yn annog ceisiadau gan bob grŵp heb gynrychiolaeth ddigonol. Bydd Boom Cymru yn prosesu eich gwybodaeth yn unol â pholisi preifatrwydd Boom Cymru: bit.ly/2Frvw8O

S4C

boomcymru

Clwb Hwb Maldwyn

Bore Mawrth cyntaf bob mis First Tuesday of the month

10:30 - 11:30 5 Gorffennaf, 19 Gorffennaf, 9 Awst, 6 Medi 2022

Cysylltwch â Contact

Mererid Roberts mhr7@aber.ac.uk

I gael linc for a link to enter the Hwb

dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru
Ceredigion, Powys a Sir Gâr
Ceredigion, Powys & Carmarthenshire

Côr Dysgwyr Ceredigion - Join our Choir

Helo! Shwmae ers lawer dydd!

Gobeithio eich bod chi i gyd yn cadw'n iawn ac yn awyddus i ganu unwaith eto!

Neges sydyn i holi a fyddai diddordeb gyda chi i ganu a chystadlu yn yr Eisteddfod Genedlaethol yn Nhregaron ym mis Awst? Bydd y gystadleuaeth ddydd Iau y 4ydd o Awst.

Byddwn yn ymarfer yn Festri Capel Llwyncelyn, nos Fawrth 7pm.

Felly beth amdani? Gobeithio clywa i nol wrthoch chi. Croeso i aelodau newydd wrth gwrs.

elinmair20@googlemail.com

Would you be interested in competing in the Eisteddfod in Tregaron on the 4th of August?

We'll be practising in Llwyncelyn Capel Vestry, Tuesdays 7pm.

I hope to hear from you. New members are welcome of course.

elinmair20@googlemail.com

Côr CYD Aberystwyth

Côr i ddynion a merched

bob nos Iau 19:00 Eglwys y Santes Fair

Ymarferion i baratoi at gystadlu yn yr Eisteddfod Genedlaethol yn Nhregaron

Felicity Roberts afr@aber.ac.uk

Croeso i ddysgwyr ar bob lefel
Learners ar all levels are welcome

dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru
Ceredigion, Powys a Sir Gâr
Ceredigion, Powys & Carmarthenshire

Cymorth Ariannol Financial Support

Mae cymorth ariannol ar gael os dych chi'n mynychu cwrs Dysgu Cymraeg drwy'r Gronfa Ariannol.

Mae'n bosib cael cymorth gyda:
***chostau offer cyfrifiadurol**
*** mynediad i'r rhyngrwyd**
*** gofal plant**
*** adnoddau**
*** costau teithio**

Yn anffodus, nid oes modd hawlio cymorth at ffioedd cwrs.

Financial support is available to those attending a Learn Welsh course via the Financial Contingency Fund.

Support is available with costs such as
* computer equipment
* internet access
* childcare
* resources
* travel costs

Unfortunately, it is not possible to claim for course fees.

Cadw'n heini DROS YR HAF

Dych chi'n hoffi cadw'n heini? Mae Zoe Pettinger yn hoffi cadw'n heini. **Cyn ddawnswraig** ydy Zoe ond mae hi nawr yn diwtor Dysgu Cymraeg.

Mae Zoe wedi gwneud fideos ffitrwydd dawns yn Gymraeg ar YouTube. Beth am wylio'r fideos neu drio un o syniadau Zoe dros yr haf...

- Dechreuwch wneud ymarfer corff dych chi'n ei hoffi. Dawnsio oedd fy hoff ymarfer corff i, felly ro'n i'n mynd i ddosbarth Zumba bob wythnos. Do'n i ddim wedi dawnsio ers deng mlynedd, ond gwnes i golli dwy stôn a hanner mewn saith mis!
- Pan o'ch chi'n blentyn, o'ch chi'n hoffi rhedeg, gymnasteg neu ddawnsio? **Rhowch gynnig arall arni!** Does dim angen gwario llawer o arian - beth am gael noson ddawnsio disgo yn y tŷ? Mae'n gallu bod yn brosiect cyffrous i'r teulu i gyd.
- Rhowch gynnig ar rywbeth newydd. Mae llawer o ddosbarthiadau ffitrwydd ar-lein ar gael. Dych chi'n gallu cymryd rhan mewn dosbarth dawnsio bola, codi pwysau, seiclo a llawer mwy. Felly beth am drio **camp** newydd o'ch cartref?
- Mae cerdded yn gyflym am 10 munud bob dydd yn cryfhau eich coesau, calon ac yn llosgi caloriau. Beth am fynd am dro gyda'r teulu ar ôl swper neu gyfarfod ffrind i fynd am dro? Cofiwch lawrlwytho ap i gyfrif eich camau ac anelu at gyrraedd 10,000 o gamau bob dydd.
- Yn ôl gwyddonwyr, mae dawnsio yn **rhoi hwb** i'r ymennydd. Felly gwrandewch ar gerddoriaeth fywiog a symudwch! Beth am wylio'r fideos dawns Cymraeg sy ar fy sianel YouTube?
- Cofiwch fwyta digon o ffrwythau a llysiau. Dw i'n hoffi bwyta **aeron glas** gyda fy uwd bob bore, a dw i'n hoffi bwyta ciwi, mafon a mefus gyda fy iogwrt Kefir. Mae'n iawn hefyd cael trit **o dro i dro**. Dw i'n dwlu ar siocled.
- Wrth fynd o le i le, cofiwch sylwi ar fyd natur o'ch cwmpas. Gwrandewch ar sŵn yr **awel** ac edrychwch ar y blodau o'ch cwmpas. Bydd hyn yn clirio eich meddwl.
- Cofiwch **ganmol** eich hun a dathlu pob **carreg filltir**. Beth am rannu eich taith ffitrwydd gyda theulu, ffrindiau neu ar y cyfryngau cymdeithasol? Byddwch yn **gadarnhaol** ac mi wnewch chi lwyddo.

Do you enjoy being outdoors? Dancer and Learn Welsh tutor, Zoe Pettinger, recorded a series of aerobic dance workout videos in Welsh on her YouTube channel during lockdown. Here, Zoe suggests some simple activities to help keep active over the summer.

Geirfa

cyn ddawnswraig - former dancer
rhowch gynnig arall arni - give it another go
camp - activity/sport
rhoi hwb - to give a boost
aeron glas - blueberries
o dro i dro - from time to time
awel - breeze
canmol - to praise
carreg filltir - milestone
cadarnhaol - positive

Cefnogi Dysgwyr

Digwyddiadau rheolaidd

Want to practise your Welsh?

dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru
Ceredigion, Powys a Sir Gâr
Ceredigion, Powys & Carmarthenshire

Ceredigion

Manylion Details	Diwrnod Day	Amser Time	Lleoliad Location	Pa mor aml? How often?	Cyswllt Contact	Lefel Level
Caffi Cered	Dydd Llun a Gwener	10:00 - 11:00	Ar-lein ar Zoom	Bob wythnos	rhodri.francis@ceredigion.gov.uk	Pob lefel
Coffi a Chonc Aberaeron	Mawrth a Iau	10:30 - 12:00	Tafarn y Castell, Aberaeron	Bob wythnos	ja.jones50@btinternet.com	
Dished am Ddou	Mawrth a Iau	14:00	Ar-lein	Bob wythnos	rhidian@mentersirbenfro.com	
Sesiwn Sgwrsio	Dydd Mercher	19:30 - 21:00	Ar-lein	Nos Fercher 1af a 3ydd bob mis	philippa.gibson@gmail.com	Pob lefel
Sgwrsio Fin Nos	Dydd Mercher	19:00 - 20:00	Ar-lein	Nos Fercher olaf y mis	Jaci Taylor jmt@aber.ac.uk	Pob lefel
Clwb C Aberystwyth	Dydd Iau	10:30 - 11:30	Ar-lein	Bob wythnos	j.willmington@btinternet.com	
Bore Coffi Merched y Wawr	Dydd Iau	11:00	Ar-lein	Bob wythnos	jen@merchedywawr.cymru	Hyfedredd
Siop Siarad Llambed	Dydd Iau	14:00	Ar-lein	Bob pythefnos	Ann Bowen Morgan anm65@aber.ac.uk	
Rhannu Geiriau Aberystwyth	Dydd Iau	14:30 - 15:30	Ar-lein	Bob pythefnos	Jackie Willmington j.willmington@btinternet.com	
Clwb Hanes	Nos Iau	19:00	Ar-lein	Bob mis (3ydd Iau y mis)	Richard Vale rlv1@aber.ac.uk	Canolradd, Uwch ac Hyfedredd
CYD Llandysul	Nos Iau	19:30	Y Porth, Llandysul	Bob mis (3ydd Iau y mis)	cydllandysul@gmail	
CYD Aberteifi	Dydd Gwener	11:00 - 12:30	Hafan y Pysgot-wyr Aberteifi	Bob wythnos	Howard Evans howard.cwnynant@btinternet.com	
Cerdded a Chlonc Ceredigion	Dydd Gwener	13:00 - 15:00	Ar-lein	Dydd Gwener olaf bob mis		
Cerddwyr Cylch Teifi	Dydd Sadwrn	10:30	Lleoliad yn newid bob mis!	Ail Sadwrn y mis	philippa.gibson@gmail.com	
Clonc Sadwrn "Un o'r Miliwn"	Dydd Sadwrn	10.30	Ar-lein	Sadwrn cyntaf y mis	medjames22@gmail.com	Pob lefel
Dal Ati yn y Cletwr	Dydd Sadwrn	11:00	Ar-lein	Bob yn ail Sadwrn	https://bit.ly/2AsFAf0	
Clwb Stori Cymraeg	Nos Sul	19:30 - 20:30	Ar-lein	3ydd Sul o bob mis	fionastory3@gmail.com	

Cefnogi Dysgwyr
Digwyddiadau rheolaidd
Want to practise your Welsh?

Powys

Manylion Details	Diwrnod Day	Amser Time	Lleoliad Location	Pa mor aml? How often?	Cyswllt Contact	Lefel Level
Coffi a Chlonc Trefaldwyn	Dydd Llun	13:00	Ar-lein	Unwaith y mis (3ydd Llun y	Diane Norell dianenorrell@hotmail.com	Pob lefel All levels
Clwb Llyfrau Aberhonddu	Nos Lun	20:00	Ar-lein	Unwaith y mis	Lisa Jones lij17@aber.ac.uk	Canolradd ac Uwch
Clwb Hwb Maldwyn	Dydd Mawrth	11:00 - 12:00	Ar-lein	Unwaith y mis	Mererid Roberts mhr7@aber.ac.uk	
Siop Siarad Machynlleth	Dydd Mercher	09:00 - 10:00	Caffi Alys, Machynlleth	Bob wythnos		
Sgwrs Ganol Wythnos	Dydd Mercher	14:00	Ar-lein	Bob wythnos	nia@saysomethingin.com	
Cwrw a Chlonc	Nos Fercher	19:00	Arvon Alehouse, Llandrindod	Bob wythnos		Dechreuwyr /pawb
Bore Coffi Merched y Wawr	Dydd Iau	11:00	Ar-lein	Bob wythnos	jen@merchedywawr.cymru	
Clwb Sgwrsio Amwythig	Nos Iau (1af a 3ydd bob mis)	19:30	The Grove, Bellevue Road, Shrewsbury SY3 7NN	Dwywaith y mis	bryro@btinternet.com	Pob lefel All levels
Clwb Clonc Siop Thomas	Bore Sadwrn 1af y mis	10:30	Caffi Siop Thomas, Penybont	Unwaith y mis	rms12@aber.ac.uk	Pob lefel All levels
Clwb Clonc Rhaeadr	Bore Sadwrn, 3ydd y mis	10.30	Carad, Rhaeadr	Unwaith y mis	rms12@aber.ac.uk	Pob lefel All levels
Dal Ati yn y Cletwr	Dydd Sadwrn	11:00	Ar-lein	Bob yn ail Sadwrn	https://bit.ly/2AsFAI0	
Clwb Stori Cymraeg	Nos Sul	19:30 - 20:30	Ar-lein	3ydd Sul o bob	fionastory3@gmail.com	

dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru
Ceredigion, Powys a Sir Gâr
Ceredigion, Powys & Carmarthenshire

Cefnogi Dysgwyr

Digwyddiadau rheolaidd

Want to practise your Welsh?

Sir Gâr | Carms

Manylion Details	Diwrnod Day	Amser Time	Lleoliad Location	Pa mor aml? How often?	Cyswllt Contact	Lefel Level
Clwb Darllen Sir Gâr	Dydd Llun	12:45 - 13:45	Ar-lein	Bob pythefnos	Cara Llywelyn-Davies cel19@aber.ac.uk	Mynediad 1 a 2
Sesiynau Cymraeg i Ddysgwyr Menter Cwm	Nos Lun a Dydd Mercher	17:30 - 18:30 11:30 - 12:30	Ar-lein	Bob wythnos	aled@mcge.org.uk	
Clwb Darllen i Ddysgwyr	Nos Fawrth	19:00	Ar-lein	Unwaith y mis	ceris@mgsg.cymru	
Paned a Sgwrs @ Yr Atom	Bore Mawrth Prynhawn Iau	10:00 - 12:00 14:00 - 15:00	Ar-lein	Bob wythnos	helo@yratom.cymru	Pob lefel
Coffi a Chlonc Menter Gorllewin Sir Gâr	Dydd Iau	10:30	Ar-lein	Bob wythnos	denise@mgsg.cymru	
Clwb Darllen	Dydd Mercher	14.15 - 15.15	Ar-lein	Bob yn ail wythnos	cel19@aber.ac.uk	Sylfaen
Bore Coffi Merched y Wawr	Dydd Iau	11:00	Ar-lein	Bob wythnos	jen@merchedywawr.cymru	
Clwb Clecs Trysorau Cyngor Sir Gâr	Dydd Iau	13:00 - 14:00	Ar-lein	Bob pythefnos	dysgucymraeg@sirgar.gov.uk	
Te Prynhawn Cyngor Sir Gâr	Dydd Iau	15:00 - 16:00	Ar-lein	Bob pythefnos	dysgucymraeg@sirgar.gov.uk	Mynediad, Sylfaen a Chanolradd
Clwb Hanes	Nos Iau	19:00	Ar-lein	Bob mis (3ydd Iau y mis)	Richard Vale rlv1@aber.ac.uk	Canolradd, Uwch ac Hyfedredd

dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru
Ceredigion, Powys a Sir Gâr
Ceredigion, Powys & Carmarthenshire