



NEWYDDION SIR GÂR



Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus yn darparu newyddion a gwybodaeth am Sir Gaerfyrddin ar eich cyfer chi



Dweud eich dweud am gyllideb y Cyngor, cymerwch ran yn ein hymngynghoriad. Gweler tud 8

Byddwch yn ddoeth dros y gaeaf



Âr gaeaf yn prysur agosáu, mae meddygon, nyrsys a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill unwaith eto'n annog trigolion i feddwl yn lleol a defnyddio gwasanaethau gofal iechyd cymunedol os ydynt yn sâl neu os oes arnynt angen triniaeth nad yw'n frys.

Rydym yn annog pawb i fod yn ddoeth trwy drefnu eu brechiad fflw yn gynnar, mynd i'r fferyllfa leol â mân anhwylderau, a chadw llygad ofalus ar deulu, ffrindiau a chymdogaion.

Âr gal war ysbytai yn cynyddu, mae'n holl bwysig mai dim ond y rhai hynny sydd â'r angen mwyaf am ofal arbenigol neu argyfyngol sy'n mynychu Adrannau Brys. Gall trigolion chwarae eu rhan a helpu i leddfu'r pwysau ar ein staff clinigol trwy wneud Dewis Doeth a sicrhau eu bod yn defnyddio'r gwasanaeth gofal iechyd mwyaf priodol i ddiwallu eu anghenion.

Mae'r Bwrdd Iechyd wedi cydweithio gydag Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlan Cymru, awdurdodau lleol a'r trydydd sector ar gynllun gaeaf er mwyn paratoi ar gyfer y cyfnod prysur sydd i ddod. Mae'r cynllun hwn ar gael ar wefan y bwrdd iechyd ac mae'n nodi sut mae'r sefydliad yn paratoi i redeg ei wasanaethau

yn y modd mwyaf llyfn posibl er mwyn sicrhau bod anghenion cleifion yn cael eu diwallu 24 awr y dydd.

Eleni, mae'r bwrdd iechyd yn cyfeirio pobl tuag at fferyllfeydd cymunedol, a all weld a thrin pobl â mân anhwylderau ac osgoi iddynt orfod mynd at y Meddyg Teulu neu i'r Uned Frys.

Mae'r Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin yn cwmpasu 26 cyflwr y gall fferylllydd, os yn briodol, eu hasesu a rhoi meddyginiaeth ar eu cyfer yn ddi-dâl a hynny heb bresgripsiwn. Mae'r gwasanaeth yn galluogi cleifion i geisio cyngor neu driniaeth gan fferyllfa gymunedol sy'n rhan o'r cynllun, yn hytrach na'u Meddyg Teulu, ar gyfer rhestr ddiffiniedig o anhwylderau.

Mae cleifion yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro yn cael eu hannog i ddefnyddio gwasanaeth Brysbennu a Thrin y bwrdd iechyd mewn fferyllfeydd cymunedol sy'n rhan o'r cynllun os oes ganddynt fân anaf neu salwch. Nod hyn oll yw i leihau'r pwysau ar adrannau brys y gaeaf hwn.

Gyda chyfnod y Nadolig ar y gorwel, mae gweithwyr iechyd ar draws Cymru yn annog pawb sy'n gymwys i gael y brechlyn fflw cyn gynted â phosibl, i'w helpu nhw yn ogystal â'n hysbytai i fod yn ddi-ffliw ar hyd y gaeaf.



Mae arbenigwyr atal heintiau yn atgoffa pobl i beidio ag ymweld â chleifion mewn ysbytai na chartrefi gofal os ydynt wedi body n teimlo'n anhwylyd, er mwyn cyfyngu ar ledaeniad cyflyrau megis Norofirws a fflw.

Am fwy o wybodaeth ewch i:
www.bihyweldda.wales.nhs.uk/gofalgygaeaf

Myfyrwraig wych



Mae chef-de-rang o Sir Gaerfyrddin sy'n cynrychioli Coleg Sir Gâr, wedi ennill medal rhagoriaeth am ei sgiliau safon orau'r byd mewn gwasanaethau bwyty yng nghystadlaethau WorldSkills, Abu Dhabi.

Bu Elizabeth Forkuoh, myfyrwraig mewn lletygarwch, goruchwyliaeth ac arweinyddiaeth yng Ngholeg Sir Gâr ac yn gyn-ddisgybl Ysgol Gyfun Coedcae, yn cynrychioli'r coleg fel aelod o Dim y Deyrnas Unedig yn y gemau Olympaidd rhyngwladol mwyaf ar gyfer sgiliau. Llwyddodd Tîm y DU i gadw ei safle ymhlith y 10 uchaf yn WorldSkills eleni gan gystadlu yn erbyn 45 o ghenhedloedd.

Mae'r daith tuag at gael eu dewis ar gyfer Tîm y DU wedi bod yn brofiad newid bywyd i Elizabeth a hefyd Alfie Hopkin a oedd yn cynrychioli'r coleg yn y gystadlaethau dylunio gwefannau.

Pan oedd hi yn y coleg, llwyddodd Elizabeth i godi'n gyson drwy'r rhengoedd cystadlu a gwnaeth y fath gynnydd arwyddocaol yng nghystadlaethau sgiliau'r DU, fel y cafodd rygion am gyflogaeth oddi wrth rai o'r prif fwytai yn y wlad. O ganlyniad, mae hi bellach yn gweithio i Gleneagles yn yr Alban, un o'r bwytai gorau yn y DU ar gyfer gofal cwsmer a gwasanaeth bwyd. Hefyd fe enillodd wobr Addysg Prydain pan oedd hi yn y coleg ac yn gweithio'n rhan-amser yng Ngwesty Parc y Strade.

Mae Alfie Hopkin, sy'n gyn-fyfiwr o Ysgol Glan y Môr, yn astudio diploma lefel 3 Cyfrifiadura a TG yng Ngholeg Sir Gâr. Ar hyd ei daith drwy'r gystadlaethau, mae Alfie wedi derbyn hyfforddiant sylweddol gan y coleg ac UKSkills i'w baratoi ar gyfer y digwyddiad yn Abu Dhabi, gan gynnwys hyfforddiant dylunio gyda James Good, hyfforddiant JavaScript a Client-side yn Norwy a phrofi pwysedd ym Mrasil. Yn cefnogi Tîm y DU a'r gynrychiolaeth o Gymru mae Prifathro Coleg Sir Gâr a Choleg Ceredigion Barry Liles sydd, yn ei rôl fel Hybwr Sgiliau Cymru ac mewn partneriaeth â'r prosiect Ysbrydoli Rhagoriaeth Sgiliau a ariennir gan Lywodraeth Cymru, yn sicrhau bod y gynrychiolaeth o Gymru yn cael cefnogaeth drwy gydol eu taith gystadlu.

Ffoniwch 01554 748179 neu
[ymholiadau@colegsirgar.ac.uk](mailto:yhmholiadau@colegsirgar.ac.uk) i ddatblygu
sgiliau o safon ryngwladol yng Ngholeg Sir Gâr

Gwasanaeth Gwybodaeth I Deuluoedd

Chwilio am Ofal Plant? Gwasanaethau Cymorth i Deuluoedd?

Gallwch gysylltu â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd drwy ffonio

01267 246555 neu drwy fynd i'w gwefan www.fis.carmarthenshire.gov.uk



Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd
Sir Gaerfyrddin
Family Information Service
Carmarthenshire



Newyddion o'r Bwrdd Gwasanaethau Lleol



erthyglau yn sôn am iechyd ac addysg.

Rydym hefyd eisiau rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am ddigwyddiadau, ffeiriau neu garnifalau sy'n cael eu cynnal yn ystod y gaeaf ar draws Sir Gaerfyrddin.

2018 yw Blwyddyn y Môr a fydd yn dathlu arfordir Cymru gan wahodd twristiaid i ddod i archwilio ein traethau, ein digwyddiadau a'n atyniadau. Mae rhagor o wybodaeth am hyn hefyd ar gael yn y rhifyn hwn.

Rydym yn gobeithio ei fod yn ddiddorol ac rydym yn croesawu adborth ar destunau eraill i'w cynnwys yn y rhifyn nesaf.

Hoffwn gymryd y cyfle hwn i ddymuno Nadolig Llawn iawn i chi a Blwyddyn Newydd dda.

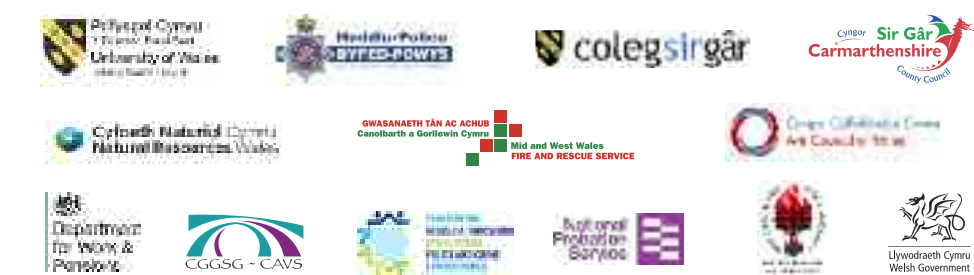
Diolch

Dafydd Llywelyn,
Comisiynydd Heddlu a Throsedd Dyfed-Powys

Fel y Comisiynydd Heddlu a Throsedd, hoffwn eich croesawu i rifyn y gaeaf o Newyddion Sir Gâr.

Ar yr adeg hon o'r flwyddyn, mae diogelwch yn hollbwysig o ran materion fel iechyd a theithio. Hefyd mae angen i bobl fod yn ymwybodol yn ystod y gwyliau o ddiogelwch personol a diogelwch y cartref.

Y tu fewn, fe welwch eitemau sy'n ymwneud â hyn ynghyd â newyddion lleol, plismona, digwyddiadau cymunedol, arweiniad am ddiogelwch cymunedol, newidiadau i gasgliadau sbwriel ac amrywiaeth o



Gobeithio y byddwch yn mwynhau darllen Newyddion Sir Gâr. Os hoffech wneud sylw ynghylch unrhyw agwedd ar y cyhoeddiad neu os hoffech gyfrannu erthygl ar gyfer tudalennau 'eich cymuned,' cysylltwch â: Tim Marchnata a'r Cyfryngau, Cyngor Sir Gaerfyrddin, Neuadd y Sir Gaerfyrddin SA311 JP, E-bost: newyddionsirgar@sirgar.gov.uk Ffôn 01267 224665, Y we: www.sirgar.gov.uk Cedwir hawl y ffotograffau; ni ellir atgynhyrchu'r ffotograffau heb gael caniatâd ysgrifenedig o'r cyfeiriad uchod.

Trefnu apwyntiadau ar-lein



Bellach gellir trefnu apwyntiadau ar-lein ar gyfer Canolfannau Gwasanaethau Cwsmeriaid yn Sir Gaerfyrddin.

Gydag un clic ar y llygodyn, gall pobl drefnu amser, dyddiad a lle sy'n gyfleus iddynt.

Mae'r gwasanaeth ar-lein newydd yn dilyn cyflwyno system apwyntiadau mewn Canolfannau Gwasanaethau Cwsmeriaid, sydd â'r nod o roi mwy o ddevis a hyblygrwydd i gwsmeriaid, yn ogystal ag osgoi ciwiau. Mae'r system hefyd yn rhoi rhestr i bobl o'r dogfennau sydd eu hangen arnynt sy'n golygu na fyddai ail ymweliad fel arfer yn angenrheidiol.

Gallwch barhau i drefnu apwyntiadau dros y ffôn neu wyneb yn wyneb mewn Canolfannau Gwasanaethau Cwsmeriaid, a gallwch alw heibio heb apwyntiad ar gyfer pethau fel casglu bagiau

glas, tocynnau teithio rhad, biniau ailgylchu, cyngor neu wybodaeth.

Dywedodd y Cyngorydd David Jenkins, yr Aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros Wasanaethau Cwsmeriaid: "Mae'r system apwyntiadau wedi cael ei threialu dros y 12 mis diwethaf, ac mae'r adborth gan gwsmeriaid wedi bod yn gadarnhaol iawn. Rydym yn cymryd cam ymhellach gyda lansiad y system ar-lein er mwyn i bobl drefnu apwyntiadau eu hunain ar ddiwrnod ac amser sy'n gyfleus iddynt.

"Dylai hyn ddileu'r amser aros, sicrhau bod y gwasanaeth yn fwy effeithlon a darparu gwell profiad ar gyfer ein cwsmeriaid. Fodd bynnag, mae'n bwysig pwysleisio y bydd croeso bob amser i bobl alw heibio ar unrhyw adeg a bydd staff yn barod i helpu, neu drefnu apwyntiad ar eu cyfer."

I drefnu apwyntiad, ewch i www.sirgar.llyw.cymru



Agorwch eich calon a rhowch gartref i blentyn

Gofynnir i bobl yn Sir Gaerfyrddin agor eu calonnau a'u cartrefi ar gyfer plant mewn angen.

Mae'n dod fel rhan o Ymgyrch Mabwysiadu Cenedlaethol ac wrth chwilio am deuluoedd cariadus sy'n fodlon rhoi cartref i blentyn. Mae mwy na 35 o blant wedi cael eu mabwysiadu yn y Sir dros y ddwy flynedd ddiwethaf, ond mae yna blant sy'n dal i aros a grwpiau o frodyr a chwiorydd sydd mewn mwyaf o angen.

Gwnaeth Amy, o Gaerfyrddin, fabwysiadu Lorraine ac Elaine pan oeddent yn dair blwydd oed. Mae ei merch naturiol, Martine, wedi cael ei hysbrydoli cymaint gan brofiad ei mam, fel ei bod wedi penderfynu dilyn ei hesiampl ac mae hi yn y broses o fabwysiadu plentyn ei hun.

Dywedodd Amy: "Rwyf bob amser wedi bod eisiau cael llawer o blant. Pan glywais eu bod yn ddwy chwaer roeddwn yn awyddus iawn. Maen nhw'n agos iawn ac yn gofalu am ei gilydd. Ni fydden i'n newid dim er bod yr ychydig flynyddoedd cyntaf yn anodd iawn gan nad oedden nhw wedi cael rheolau sylfaenol - roedden nhw'n fywiog dros ben!

Ewch amdani a pheidiwch ag ofni os nad yw pethau'n mynd yn union yn ôl eich cynllun, mae'n cymryd amser i adeiladu perthynas. Rwy'n byw er fy merched, nhw yw fy mywyd, pob un ohonyn nhw."



Os gallwch roi cartref i blentyn, ffoniwch 01267 246970 neu anfonwch e-bost i ymholiadaumabwysiadu@sirgar.gov.uk

Creu Cyfleoedd ar Garreg y Drws

Ydych chi'n meddwl am addysg uwch? Hoffech chi astudio pwnc sydd wrth eich bodd yn agos at eich cartref?

Cynigia'r Drindod Dewi Sant a Choleg Sir Gâr ystod eang o gyrsiâu ar draws eu campysau yn Sir Gaerfyrddin gan amrywio o raddau Anrhydedd, graddau Sylfaen, Tystysgrifau Addysg Uwch a Diplomâu a Thystysgrifau Cenedlaethol Uwch.

Wrth greu grŵp newydd Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant, gyda Choleg Sir Gâr a Choleg Ceredigion yn bartneriaid llawn, caiff dysgwyr y cyfleoedd prifysgol gorau posibl, heb orfod gadael de-orllewin Cymru.

Yn ogystal â dysgu rhagor am eu pynciau, caiff myfyrwyr y cyfle i ennill y sgiliau y mae cyflogwyr yn chwilio amdanynt nhw a mwynhau ar yr un pryd brofiadau myfyrwyr penigamp oddi mewn i gymunedau campws cyfeillgar.

Dyma ganllaw bach a baratowyd gan Brifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant a Choleg Sir Gâr ar sut i lywio eich ffordd trwy'r broses o wneud cais:

- Mae darganfod y cwrs iawn i'w astudio yn bwysig dros ben. I ddod o hyd i wybodaeth am gynnwys cyrsiau'r Drindod Dewi Sant a Choleg Sir Gâr, ewch i'w gwefannau
- Mae lleoliad yn bwysig hefyd, a dylai myfyrwyr ymchwilio i'r ddinas neu'r dref mae ganddyn nhw ddiddordeb ynddi a chael golwg ar y llety sydd ar gael yno. Mae grŵp Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant yn cynnig cyrsiau ledled de-orllewin Cymru, gan gynnwys cyrsiau yng Ngholeg Sir Gâr
- 15 Ionawr 2018 yw'r dyddiad cau ar gyfer ceisiadau drwy UCAS felly erbyn Rhagfyr, dylai myfyrwyr sicrhau eu bod nhw wedi penderfynu'n



Cystadleuydd rownd derfynol X Ffactor Lloyd Macey a raddiodd o'r Drindod Dewi Sant

derfynol ar eu dewisiadau a bod eu datganiad personol yn barod.

- Rhwng Ionawr a Mawrth dylai cynigion gan brifysgolion ddechrau cyrraedd, ond os nad yw'r myfyrwyr wedi clywed ganddyn nhw eto, na phoener - mae gan brifysgolion tan fis Mai i ymateb.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.pcydds.ac.uk a www.colegsirgar.ac.uk

Caethwasiaeth modern

Mae caethwasiaeth modern yn drosedd sydd yn aml yn guddiedig mewn golwg amlwg.

Nod Heddlu Dyfed-Powys yw gwneud Sir Gaerfyrddin yn elyniaethus tuag at gaethwasiaeth a chynnig y cymorth gorau posibl ar gyfer goreswyr. Oherwydd natur gudd caethwasiaeth a'u diffyg parodrwydd, neu anallu, i geisio cymorth, nid yw nifer o bobl yn sylweddoli eu bod wedi dod i gysylltiad â dioddefydd, a dyna pam mae'n bwysig fod pawb yn gwybod rhai o'r arwyddion i gadw llygad allan amdanynt. Bydd ymwybyddiaeth o gaethwasiaeth yn ein helpu i achub mwy o oroeswyr a dwyn troseddwy'r gyfiawnder.

Am ragor o wybodaeth, galwch heibio i www.wales.gsi.gov.uk/anti-slavery

Gwobr i brosiect iechyd meddwl

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yn dathlu ar ôl ennill gwobr GIG Cymru.

Daeth y prosiect "Gweithio Law yn Llaw i Drawsnewid Iechyd Meddwl" i'r brig yn y categori Dinasyddion Wrth Wraidd Ailgynllunio a Darparu Gwasanaethau a noddwyd gan Gyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru. Meddai Steve Moore, Prif Weithredwr: "Mae'r wobwr fawreddog hon yn cydnabod ymrwymiad, ymagwedd arloesol a chydweithredol gan ein staff, defnyddwyr gwasanaethau, partneriaid a'r cyhoedd wrth wella ein gwasanaethau iechyd meddwl ar gyfer y dyfodol."

Mae Gwobrau GIG Cymru yn cael eu trefnu gan 1000 o Fywydau - Gwasanaeth Gwella, y gwasanaeth gwella cenedlaethol sy'n cael ei ddarparu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Eich Cymuned

Bwydlen flasus newydd y gaeaf



Mae plant ar draws Sir Gaerfyrddin yn bwyta prydau blasus yn dilyn lansio bwydlen newydd y gaeaf.

Mae'n llawn prydau wedi'u coginio gartref gan gynnwys sbageti bolognaise, amlenni cyw iâr, pasta pob, pizza, twrci rhost a chawl.

Mae yna ddewis llysiuol ar gael bob dydd, yn ogystal ag amrywiaeth o lysiau. Gweinir ciniawau rhost bob dydd Mercher a sglodion a physgod

traddodiadol bob dydd Gwener. Mae'r pwdinau'n cynnwys cacen sbwng a chwstard, iogwrt, ffrwythau a jeli, bisgedi brau cartref neu ffrwythau ffres.

Mae'r fwydlen, a luniwyd gan wasanaeth arlwyd Cyngor Sir Gaerfyrddin, wedi'i dadansoddi i gynnig cydbwysedd perffaith o brydau iach sy'n flasus ac yn faethol, yn ogystal â chynnwys llai o fraster a halen.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.sirgar.llyw.cymru

Diwrnod gweithredu Heddlu Dyfed-Powys

Yn ystod diwrnod #TotalFocus rhoddodd swyddogion yr heddlu, swyddogion cefnogi cymunedol yr heddlu, cwnstabiailid gwirfoddol a'r partneriaid bwyslais ar fynd i'r afael â'r troseddau sy'n effeithio ar bobl sy'n agored i niwed o fewn cymunedau ar ddiwrnod gweithredu'r heddlu.

Rhoesant hefyd gymorth penodol i ddiodefwyr a thystion troseddau.

Cyflawnodd yr heddlu warantau arestio a chwilio, a hap-wiriadau ar unigolion, eiddo a busnesau dynodedig. Rhoesant hefyd gymorth ymarferol ac emosiynol i ddiodefwyr a thystion troseddau.

Dyweddodd y Prif Gwnstabl Mark Collins: "Cynyddwyd presenoldeb yr heddlu yn Sir Gâr ac ar draws ardal Dyfed-Powys yn ystod ail Ddiwrnod Gweithredu'r Heddlu, wrth i ni weithio i sicrhau bod

y trefi a'r pentrefi yr ydym ni'n eu plismona yn parhau i fod y rhai mwyaf diogel yng Nghymru a Lloegr.

"Darganfu plismona rhagweithiol y rhai sy'n hysbys am droseddau ac sy'n targedu'r bobl sydd fwyaf agored i niwed o fewn ein cymunedau.

Rhoddwyd hefyd bwyslais cryf ar ofalu am ddiodefwyr a thystion troseddau, gan fod y profiad o ddiodef neu fod yn dyst i drosedd yn gallu bod yn brofiad trawmatig iawn."

Rhoddodd y swyddogion a'r staff fanylion am wasanaeth o'r enw Goleudy i ddiodefwyr a thystion. Gwasanaeth ar gyfer diodefwyr a thystion troseddau yw hwn.

Ariennir Goleudy gan y Comisiynydd yr Heddlu a Throseddau, Dafydd Llywelyn. Roedd swyddogion Gwasanaethau Dioddefwyr ar gael drwy gydol y dydd i roi cymorth ymarferol ac emosiynol ar y llinell frys 0300 123 2996.

Adlewyrchiad llwyddiant parhaus Prifysgol Cymru

Y Drindod Dewi Sant yn nhabl Cyngrair diweddaraf y Prifysgolion a gyhoeddwyd yn ddiweddar gan The Times and The Sunday Times Good University Guide 2018.

Yn ôl y Tabl Cyngrair diweddaraf, bellach mae'r Brifysgol yn y 16eg safle yn gyffredinol yn y DU am 'Ansawdd Addysgu' ac yn drydydd yng Nghymru. Mae'r Brifysgol, hefyd wedi perfformio'n gryf am 'Ansawdd Addysgu' a 'Bodlonrwydd Myfyrwyr' mewn nifer o bynciau academiaidd.

Mae canfyddiadau allweddol The Times and The Sunday Times Good University Guide 2018 yn cynnwys y safleoedd canlynol i'r Drindod Dewi Sant:

- 4ydd yn y DU a'r 1af yng Nghymru ar gyfer 'Ansawdd Addysgu' mewn Astudiaethau Busnes
- 4ydd yn y DU a'r 1af yng Nghymru am 'Ansawdd Addysgu' yn y Clasuron a Hanes yr Hen Fyd
- 1af yng Nghymru am 'Ansawdd Addysgu' mewn Hanes
- 9fed yn y DU a'r 1af yng Nghymru am 'Ansawdd Addysgu' mewn Cyfrifiadureg
- 1af yng Nghymru am 'Ansawdd Addysgu' mewn Peirianeg Fecanyddol
- 8fed yn y DU a'r 1af yng Nghymru am 'Brofiadau Myfyrwyr' mewn Astudiaethau Busnes
- 1af yng Nghymru am 'Brofiad Myfyrwyr' mewn Peirianeg Fecanyddol

I gael rhagor o wybodaeth am y brifysgol, ewch i: www.pcydds.ac.uk

Darlithwyr yn byw'r hyn maent yn ei ddysgu



Yn ystod yr hydref eleni, cyfnewidiodd dau o ddarlithwyr Y Drindod Dewi Sant yn y Celfyddydau Perfformio, y ddarlithfa am y theatr wrth i'r naill a'r llall weithio ar ddau gynhyrchiad a enillodd glod y beirniaid.

Stacey-Jo Atkinson, Cyfarwyddwr Rhaglen y cwrs gradd Dylunio a Chynhyrchu Theatr oedd y dylunydd cynhyrchu ar daith ddiweddar Fio ar gyfer The Mountaintop, tra bod Dave Ainsworth, Cyfarwyddwr Rhaglen y cwrs BA Actio yn chwarae rhan yng nghynhyrchiad pen-blwydd Theatr y Torch o One Flew Over the Cuckoo's Nest.

Mae profiad Stacey-Jo a Dave o weithio yn y

diwydiant theatr yn caniatáu iddyn nhw addysgu beth sy'n gyfredol ac sy'n berthnasol i'r myfyrwyr gan sicrhau bod yr holl raddedigion yn barod ar gyfer y diwydiant.

"Rydwn i'n credu'n gryf os wyt ti'n addysgu rhywbeth, dylet ti fod yn rhan ohono hefyd," meddai Stacey-Jo.

"Rydwn i'n teimlo'n angerddol fy mod i, drwy barhau gyda fy ngwaith proffesiynol, yn gallu rhoi budd i'r myfyrwyr o fy mhrofiadau diweddar a sicrhau bod eu dysgu nhw'n berthnasol ac yn canolbwyntio'n gryf ar y diwydiant."

Ychwanegodd Dave, "Mae'n wych gallu rhannu fy mhrofiadau i o weithio ar amrywiaeth o gynhyrchiadau."

I gael rhagor o wybodaeth am y cyrsiau ym maes y Celfyddydau Perfformio yn Y Drindod Dewi Sant, ewch i www.pcydds.ac.uk/performing-arts

Parcio am £1 dros y Nadolig

Gall siopwyr y Nadolig barcio am £1 yn unig ym maes parcio aml-lawr Llanelli ar ddyddiau Sadwrn.

Ymlaen Llanelli, Ardal Gwella Busnes y dref, sy'n gyfrifol am y cynllun sy'n anelu at ddenu mwy o bobl i mewn i ganol y dref dros y Nadolig. Bydd y cynnig ar gael bob dydd Sadwrn hyd nes 23 Rhagfyr, ac mae'n berthnasol i'r maes parcio â 400 o leoedd yn Stryd Murray.

Mae'r Ardal Gwella Busnes hefyd yn trefnu nifer o ddigwyddiadau, gan gynnwys gorymdaith y Ceirw Cairngorm, a fydd yn dychwelyd ar 2 Rhagfyr.



Atal unigrwydd

Mae'r Ymgyrch Atal Unigrwydd wedi datgelu bod 9 allan o bob 10 person yn Sir Gaerfyrddin yn credu bod pobl hŷn yn fwy tebygol o fod yn unig nag erioed.

Yn ogystal, mae bron dwy ran o dair wedi dweud ei bod yn anodd cyfaddef eu bod yn unig.

Dyweddodd Claire O'Shea, Rheolwr yr Ymgyrch Atal Unigrwydd: "Byddwn yn asesu unigrwydd yn Sir Benfro a Sir Gaerfyrddin, ac yn Gweithio i ddod o hyd i atebion gyda'r cymunedau lleol.

Rydym eisieu cael gwared ar y stigma - stigma sy'n golygu bod 80% o bobl hŷn yn ofni cyfaddef eu bod yn unig. Gan fod y rhan fwyaf o'n cymunedau eisieu mynd i'r afael â'r epidemig hwn o unigrwydd, rydym yn gwybod y gallwn wneud hyn."

Ewch i www.campaigntoendlonliness.org.uk

Am fwy o wybodaeth, ewch at www.goleudyvictimandwitnessservice.org.uk

Newyddion yn fyr

Darganfod hanes ac archeoleg Sir Gaerfyrddin



Gallwch ddarganfod hanes ac archeoleg Sir Gaerfyrddin.

Mae gan Gymdeithas Hynafiaethwyr Sir Gaerfyrddin raglen amrywiol ac ysgogol o sgysiau ac ymweliadau â safleoedd hanesyddol o amgylch Sir Gaerfyrddin a'r tu hwnt.

I gael rhagor o fanylion, ewch i'r wefan www.carmants.org.uk

Gosod y Garreg Gopa i nodi carreg filltir yn y gwaith o adeiladu Yr Egin



Cyrhaeddwyd carreg filltir yn y gwaith o adeiladu Yr Egin - canolfan ddigidol a chyfryngol newydd Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant - yn gynharach eleni gyda seremoni gosod y garreg gopa a gynhaliwyd ar y safle yng Nghaerfyrddin.

Mae arfer gosod y garreg gopa yn draddodiad yn y diwydiant adeiladu sy'n dathlu pwynt arwyddocaol yn y cyfnod adeiladu pan fydd yr adeilad yn cyrraedd y pwynt uchaf.

“Roedd y seremoni yn garreg filltir bwysig dros ben i'r prosiect” meddai'r Athro Medwin Hughes DL, Is-Ganghellor Y Drindod Dewi Sant.

“Mae'r adeilad wedi cyrraedd ei fan uchaf gan nodi'n glir wireddiad gweledigaeth gyffrous a beiddgar y Brifysgol i ddatblygu clwstwr creadigol a digidol a fydd o fudd mawr i'r wlad, i'r rhanbarth ac i'r diwydiannau creadigol ledled Cymru.”

I gael gwybod am brosiect Yr Egin, anfonwch neges e-bost i: yregin@pcydds.ac.uk

Ariannu cymunedol y Comisiynydd

Er mwyn cefnogi cyflwyno'r Cynllun Heddlu a Throseddau ymhellach, rydw i wedi nodi sut y byddaf yn comisiynu gwasanaethau ar gyfer cymunedau Dyfed-Powys.

Ym mis Mai 2017, sicrheais fod rhaglen ariannu ar gael ar gyfer y gymuned er mwyn iddynt wneud cais ar ei chyfer. Roedd £75,000 ar gael ar gyfer prosiectau sy'n cefnogi'r blaenoriaethau o fewn y Cynllun Heddlu a Throseddau ac ategu i weithgarwch sydd eisoes ar waith ledled cymunedau Dyfed-Powys.

Derbyniwyd llu o geisiadau ar gyfer y gronfa gan grwpiau cymunedol, elusennau a sefydliadau ledled Dyfed-Powys. Derbyniwyd 106 o geisiadau am gyllid a ddaeth i gyfanswm o £460,00. Ar ôl eu hystyried yn erbyn y meini prawf a osodwyd, roedd 11 cais yn llwyddiannus! Mae'r rhaniad daearyddol fel a ganlyn:

- 5 Sir Gaerfyrddin
- 2 Ceredigion
- 2 Sir Benfro
- 1 Powys
- 1 Y 4 Sir

Gwobrwywyd £49,855 i amryw o brosiectau a oedd yn cefnogi mentrau megis mynd i'r afael â cham-fanteisio ar blant yn rhywiol ar-lein a gweithgareddau dargyfeiriol ar gyfer pobl ifainc.

Myfyriwr Caergrawnt yn canmol y coleg



Bu Stephen Hughes, sy'n gyn-fyfyriwr Ysgol Bryngwyn, yn astudio Safon Uwch yng Ngholeg Sir Gâr ac yn dilyn set o ganlyniadau Safon Uwch dawnus, mae'n astudio daearyddiaeth ym Mhrifysgol Caergrawnt.

Coleg Sir Gâr oedd coleg dewis cyntaf Stephen o'r cychwyn gan fod yr amgylchedd positif a chefnogol yn apelio ato, hefyd y darlithwyr uchel eu parch ac enw da'r adran Safon Uwch. Roedd Stephen, a astudiodd daearyddiaeth, hanes, llywodraeth a gwleidyddiaeth a datblygiad y byd, yn canmol ei ddarlithwyr Safon Uwch a wnaeth ei wthio, meddai, yn ei astudiaethau academiaidd, gan roi llyfrau iddo a syniadau i'w harchwilio. “Wrth i'r arholiadau nesáu, roedd eu cefnogaeth gyda thechneg arholiadau yn amhrisiadwy,” meddai. “Roedd yn brofiad hollol werthfawr gan fy mod bellach yn

weithiwr annibynnol medrus iawn sy'n fantais fawr i mi ar gyfer bywyd yn y brifysgol.”

Fel myfyriwr ar y rhaglen ACE, sy'n fenter ar gyfer cefnogi myfyriwr Safon Uwch sy'n arbennig o academiaidd, cafodd Stephen ei annog o ran ei uchelgais i wneud cais am Gaergrawnt. “Cefais fy arwain drwy'r broses gan fy narlithydd daearyddiaeth,” meddai Stephen. “Roedd ei brofiad blaenorol o geisiadau Rhydychen a Chaergrawnt yn golygu fy mod yn dysgu'r ffyrdd gorau i ysgrifennu datganiad personol da a sut i fynd ati i feddwl yn gritigol ar gyfer yr arholiadau mynediad. Dros y cyfan, rwy'n meddwl fod Coleg Sir Gâr yn amgylchedd dysgu perffaith, mae'n hamddenol ond mae ganddo'r holl gefnogaeth y gallai fod eisiau arnoch. Ni allaf roi digon o ddiolch i fy narlithwyr am gredu ynof ac am fy rhoi mewn safle ardderchog ar gyfer y dyfodol.”

Os ydych am ragori yn eich pyciau Safon Uwch cysylltwch â thîm derbyniadau Coleg Sir Gâr ar 01554 748179.

Derbyn i ysgolion, gwnewch gais ar-lein

Atgoffir rhieni bod angen iddynt wneud cais ar-lein am le mewn ysgol ar gyfer eu plentyn.

Mae angen gwneud cais erbyn 22 Rhagfyr ar gyfer disgyblion a fydd yn dechrau'r ysgol uwchradd fis Medi nesaf. Ni fydd unrhyw drosglwyddo awtomatig, rhaid i'r ceisiadau gael eu cyflwyno erbyn y dyddiad cau, a rhoddir gwybod i rieni am y canlyniad ar 1 Mawrth.

Y dyddiad cau i gyflwyno ceisiadau ar gyfer plant

sydd i fod i ddechrau ysgol feithrin neu ysgol gynradd yw 31 Ionawr 2018. Os ganed plentyn rhwng 1 Medi 2014 a 31 Awst 2015, gallai ddechrau ysgol yn llawn amser ym mis Medi 2018 neu ym mis Ionawr/Ebrill 2019. Gallai plentyn a anwyd rhwng 1 Medi 2015 a 31 Awst 2016 ddechrau ysgol yn rhan-amser ym mis Ionawr, Ebrill neu fis Medi 2019.

Rhoddir gwybod i rieni am ganlyniad ceisiadau i ysgolion cynradd ar 16 Ebrill, a cheisiadau i feithrinfeydd ym mis Hydref.

Gellir cyflwyno cais yn <http://www.sigar.llyw.cymru/cartref/preswylwyr/addysg-ac-ysgolion/derbyn-i-ysgolion-newid-ysgol>. Gall pobl sydd heb fynediad i'r rhyngwrdd gysylltu â'u hysgol leol a fydd yn hapus i helpu, neu gallant ymweld â'u llyfrgell leol i ddefnyddio'r cyfrifiaduron sydd ar gael yno.

Myfyrwyr i weithio ar brosiect Yr Egin

Mae'r prif gontractwyr sy'n gyfrifol am reoli'r gwaith adeiladu ar Yr Egin, Kier Group plc, wedi penodi myfyrwraig ym Mhrifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant i weithio gyda'r cwmni ar y prosiect uchelgeisiol.

Bu Meleri Haf Owen, sy'n astudio Addysg Grefyddol trwy gyfrwng y Gymraeg yn Y Drindod Dewi Sant, ar leoliad gyda Kier dros yr haf ac ers hynny mae wedi ei chyflogi'n Weinyddwraig dros gyfnod y prosiect i weithio gyda'r cwmni adeiladu wrth iddi gwblhau ei hastudiaethau.

Mae'r Egin – canolfan ddigidol a chreadigol newydd

Y Drindod Dewi Sant yng Nghaerfyrddin - yn ddatblygiad a fydd yn gartref i brif bencadlys S4C yn ogystal â nifer o gwmnïau a sefydliadau sy'n gweithio gyda'r diwydiannau creadigol a digidol.

“Mae'n fraint cael gweithio ar brosiect mor gyffrous â'r Egin,” meddai Meleri sy'n ugain oed ac sy'n dod o Foelgastell.

“Yn ystod fy nghyfnod i gyda Kier, dwi wedi datblygu a dysgu llawer o sgiliau gweinyddol newydd yn ogystal â dysgu rhagor am y diwydiant adeiladu. “Wrth fy modd yn gweithio i Kier ac yn falch dros ben o gael cyfle mor anhygoel lle ar yr un pryd dwi hefyd yn gallu cwblhau fy astudiaethau yn Y Drindod Dewi Sant.”

Er mwyn dysgu rhagor am y lleoliadau profiad gwaith a chyfleoedd ymgysylltu cymunedol a gynigiwyd gan Kier, cysylltwch ag Amanda Swoboda Amanda.Swoboda@kier.co.uk

Dysgu yn Sir Gâr

Noson Cymraeg yn y Gweithle

Cynhaliwyd noson 'Cymraeg yn y Gweithle', i roi cyngor am ddim i fusnesau lleol a darpar weithwyr, yn Yr Atom yng Nghaerfyrddin yn ddiweddar.

Yn ystod y digwyddiad, cymerodd tri dyn busnes lleol blaenllaw ran ar drafodaeth panel ynghylch defnyddio dwyieithrwydd yn eu busnesau.

Roedd y panel yn cynnwys Janet Collins o LHP, Eurig Lewis o Jackie James a Justin Thomas o

Aramar. Marc Griffiths, sy'n gyflwynydd ar Radio Cymru, oedd yn cadeirio.

Meddai Rheolwr yr Atom, Angharad Harding: "Nod y digwyddiad hwn oedd dangos pwysigrwydd y Gymraeg yn y gweithle a bod y gallu i ddefnyddio'r Gymraeg a'r Saesneg yn rhugl o fantais enfawr i'ch busnes chi. Mae llawer o gyflogwyr yn gwerthfawrogi sgiliau yn y Gymraeg am eu bod nhw'n gallu helpu i greu gwell perthynas rhwng cwmni a'i gwsmeriaid."

I gael rhagor o wybodaeth am Yr Atom, ewch i: www.yratom.cymru



Gwybodaeth am gau ysgolion mewn argyfwng

Mae gwybodaeth am gau ysgolion mewn argyfwng ar gael ar wefan Cyngor Sir Caerfyrddin.

Beth bynnag fydd y rheswm am gau ysgol, megis tân, llifogydd, eira trwm, neu waith adeiladu, darperir y wybodaeth ddiweddaraf am bob ysgol gofrestredig o fewn y Sir. Mae ysgolion yn rhoi'r wybodaeth yn uniongyrchol ac mae'r we-dudalen yn cael ei diweddarau bob 30 eiliad felly mae'r holl fanylion yn gyfredol. Gan fod y gaeaf yn agosáu, gallai ysgolion orfod cau oherwydd amodau tywydd gwael. Mae gwybodaeth hefyd ar gael am adegau pan fydd ysgol ar gau'n fwriadol, megis diwrnodau HMS a gywiliu'r ysgol.

Ewch i www.sirgar.llyw.cymru ac edrychwch ar yr adran addysg.

Pam y gallai eich busnes elwa ar brentis

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyflwyno cymhelliad cyflogwr i fusnesau sy'n recriwtio prentisiaid newydd ond mae yna lawer o fuddion eisoes i gymryd prentis.

Gall prentisiaid ddod â sgiliau newydd a brwdfrydedd i sefydliad a gall cwmnïau gynnig hyfforddiant achrededig, am ddim i staff presennol neu newydd.

Mae Coleg Sir Gâr yn cynnig ystod sylweddol o raglenni prentisiaeth a ddatblygwyd ar gyfer busnesau, gan fusnesau, sy'n cwmpasu ystod helaeth o sectorau a diwydiannau.

Am sgwrs anffurfiol ac i gael gwybod mwy, ffoniwch 01554 748179 neu derbyniadau@colegsirgar.ac.uk



Gwobr athro rhagorol

Mae Charlie Hammond, sy'n ddarlithydd yng Ngholeg Sir Gâr wedi cael ei enwebu ar gyfer Gwobr Aur Plato Gwobrau Addysgu Pearson yn dilyn ei wobwr arian a gyflwynwyd yn gynharach eleni am gyfraniad eithriadol i'r proffesiwn addysgu.

Gan fynychu diwedd glo disglair y DU o Wobrau Addysgu Pearson yn Llundain ac wedi ei enwebu gan ddisgyblion, rhieni a chydweithwyr, fe enillodd Charlie Hammond sy'n ddarlithydd antur awyr agored wobwr yn y categori Defnydd Neilltuo o Dechnoleg mewn Addysg, a gefnogir gan Google.

Cymerodd ran mewn seremoni oedd dan ofal cyflwynwyr BBC Breakfast a Countryfile a'i darlledu ar BBC2, i ddathlu 'arwyr dosbarth' Prydain lle cyflwynwyd 11 o wobrau Aur Plato.

Dechreuodd Charlie ddefnyddio llwyfannau

addysgu datblygol i wella'r cyfathrebu rhyngddo ef ei hun a'i fyfyrwyr. Datblygodd hyn gyda'r nod o leihau papur trwy gyfuno amrywiol fathau o Amgylcheddau Dysgu Rhithwir (VLE). Erbyn lansio Google Classroom gwelodd bod modd cyfuno llawer o'r offer roedd eu hangen arno yn un lle. Datblygodd ei strategaeth gan ddylanwadu ar ei gyd-weithwyr i roi cynnig ar dechnegau newydd a maccsimeiddio eu sgiliau digidol.

Meddai Louis Dare, sy'n rheolwr datblygu e-ddysgu yng Ngholeg Sir Gâr: "Mae Charlie, i bob pwrpas, wedi mabwysiadu'r defnydd o Dechnoleg Gwybodaeth a Dysgu (ILT) yn y dosbarth gan ddefnyddio Google Classroom fel llwyfan ar gyfer aseiniadau, ffeiliau dysgwyr a rheolaeth cwrs.

"Mae e'n rhagweithiol ac arbrofol dros ben ac mae wedi rhagori yn y prosiect gan ddefnyddio adborth gan y myfyrwyr fel gyriad craidd ar gyfer symud ymlaen."

I gael rhagor o wybodaeth am y cyrsiau yng Ngholeg Sir Gâr ffonio 01554 748179 neu ebostio@colegsirgar.ac.uk

Ysgol newydd £6.8m yn agor yn Nhrimsaran



Mae disgyblion Ysgol Trimsaran wedi symud i'w hysgol newydd sydd wedi costio £6.8 miliwn.

Cwblhawyd y gwaith adeiladu mewn pryd er mwyn i'r ysgol symud i mewn ar gyfer dechrau tymor yr hydref. Mae'r ysgol, sy'n darparu 210 o leoedd i blant a 30 o leoedd meithrin, yn adeilad newydd o'r radd flaenaf. Mae ail ran y gwaith yn cynnwys dymchwel yr hen adeilad ysgol a thirlunio'r ardal. Yn dilyn hynny, bydd yr ysgol yn cael ei hagor yn swyddogol.

Sefydlwyd Ysgol Trimsaran yn 1875, ac ers hynny mae wedi cael amrywiol adeiladau, gan gynnwys un a adeiladwyd gan ddefnyddio alwminiwm dros ben ers y rhyfel. Adeiladwyd yr hen ysgol iau yn 1968, a'r ysgol fabanod yn 1975. Ers hynny, mae'r adeiladau wedi dirywio ac maent yn orlawn.

Adeiladwyd yr ysgol newydd trwy Raglen Moderneiddio Addysg Cyngor Sir Caerfyrddin, gyda chyllid gan fenter Ysgolion yr 21ain Ganrif Llywodraeth Cymru. Hyd yn hyn, mae swm o

oddeutu £250 miliwn wedi cael ei fuddsoddi mewn ysgolion ledled Sir Gaerfyrddin, sy'n cynnwys adeiladu sawl ysgol newydd ac ymestyn ac adnewyddu rhai eraill.

Mae £4 miliwn yn cael ei fuddsoddi yn Ysgol Pontyberem trwy'r Rhaglen Moderneiddio Addysg er mwyn ailfodelu ac adnewyddu'r ysgol. Ynghyd ag ailfodelu adeilad yr ysgol yn fewnol er mwyn gwneud gwell defnydd o'r lle, bydd gwaith yn cael ei wneud i wella'r maes parcio a'r dirwedd. Mae'r gwaith mewnol yn cynnwys ailwampio'r adeilad yn llwyr gyda lloriau a nenfydau newydd, gosod lifft ar gyfer defnyddwyr cadeiriau olwyn, diweddarau'r offer trydanol a gosod system awyru newydd.

Yn ogystal, bydd yr adeilad yn destun rhaglen addurno lawn a bydd yn darparu ystafelloedd arbenigol ar gyfer anghenion dysgu ychwanegol, dylunio a thechnoleg a chelf, yn ogystal â darparu toiledau newydd.

Pan fydd wedi'i gwblhau, bydd y prosiect yn darparu 270 o lefydd cynradd i'r ysgol.

I gael rhagor o wybodaeth am y Rhaglen Moderneiddio Addysg, ewch i www.sirgar.llyw.cymru

Hawdd eich gweld, haws eich osgoi

Gwisgwch yn llachar y gaeaf hwn, dyna'r neges gan dîm diogelwch ffyrdd Cyngor Sir Caerfyrddin.



Wrth iddi dywyllu'n gynharach gyda'r nos ac mae'n dod yn fwy anodd i yrwyr weld cerddwyr, mae plant yn cael eu hannog i wisgo dillad llachar neu fflworoleuol yn ystod a dydd, a dillad adlewyrchol gyda'r nos. Mae deunyddiau adlewyrchol yn adlewyrchu prif oleuadau'r ceir, a gyda'r nos gallent gael eu gweld o bellter hyd at deirgwaith yn fwy na deunyddiau anadlewyrchol. Fodd bynnag, nid yw deunyddiau adlewyrchol mor effeithiol yng ngolau dydd.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i'n tudalennau diogelwch ffyrdd www.sirgar.llyw.cymru

Cyngor i rieni:

- gofalwch ei bod yn hawdd gweld eich plant, yn enwedig gyda'r nos, ar ddiwrnodau tywyll ac mewn tywydd garw;
- Eglurwch i'ch plentyn pam y dylai wisgo rhywbeth llachar bob amser;
- Dillad llachar a fflworoleuol sydd i'w gweld yn fwyaf clir yn ystod y dydd, yn enwedig os yw'r tywydd yn llwydaidd neu'n niwlog;
- gyda'r nos, deunyddiau adlewyrchol sydd orau ac sydd i'w gweld gan brif oleuadau ceir. Cofiwch nad yw dillad fflworoleuol yn gweithio wedi iddi nosi;
- mae'n drosedd beicio gyda'r nos heb olau blaen gwyn a golau cefn coch ac adlewyrchyd ôl coch. Felly gofalwch fod y cyfarpar cywir wedi'i osod ar feic eich plentyn a bod y cyfarpar hwnnw'n gweithio.

Cadw ein cymunedau'n ddiogel



Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Sir Gâr
Carmarthenshire Community Safety Partnership

Byddwch yn ddiogel ar ein ffyrdd



Mae Uned Diogelwch Ffyrdd Cyngor Sir Caerfyrddin yn cynnig cyrsiau i helpu i gadw pobl yn ddiogel ar ein ffyrdd.

Mae Dragon Rider Cymru yn gwrs hyfforddiant i wella sgiliau gyrru beic modur. Mae Biker Down Cymru yn dysgu pobl sut i ymdrin â damwain

beiciau modur, gan gynnwys cymorth cyntaf sylfaenol, tynnu helmedau a bod yn hawdd eich gweld.

Amcan y Cwrs Gloywi ar gyfer Gyrwyr Hŷn yw cadw modurwyr yn gyrru'n ddiogel am amser hwy, ac mae Pass Plus Cymru yn gwrs ar gyfer gyrwyr newydd rhwng 17 a 24 oed.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.sirgar.llyw.cymru/diogelwchffyrdd

[f](#) @Carmarthenshireroadsafety [t](#) @Carmsroadsafety

[i](#) @Carmarthenshireroadsafety

Gwobr Gofal



Y Prif Gwnstabl Cynorthwyol Pam Kelly ac enillydd y llynedd, Graham Jennings, yn derbyn ei wobwr

Mae Heddlu Dyfed-Powys yn dathlu gwaith swyddogion a staff gyda'r wobwr #Gofalu – ac mae angen eich cymorth chi.

Rydyn ni'n annog pobl i enwebu unigolion sydd wedi mynd uwchlaw a thu hwnt er mwyn darparu gofal a chymorth eithriadol.

Gallai hyn amrywio o gwnstabl heddlu sydd wedi diweddarau dioddefydd am gynydd ymchwiliad, neu gaplan sydd wedi cefnogi teulu yn ystod amserau trasig, i swyddog ysgolion sydd wedi helpu pobl ifainc i ymdrin â materion anodd.

Mae'r wobwr hefyd yn estyn i aelodau staff sydd wedi profi'n amhrisiadwy i gymunedau a grwpiau hefyd. Dywedodd y Prif Gwnstabl Mark Collins: "Cawsom ymateb wych y llynedd, a hoffem glywed gan unrhyw un sydd wedi cael profiad cadarnhaol ag aelod o deulu Heddlu Dyfed-Powys, ni waeth pa mor hir oedd eu cysylltiad â'r heddlu.

Cadwch lygad ar ein gwefan a'n cyfrifon Facebook a Twitter am mwy o wybodaeth.

Rhowch Ddiwedd ar Droseddau Casineb



Dywedodd y Prif Arolygydd Rhiannon Ivens: "Mae gan droseddau a digwyddiadau casineb effaith sylweddol ar ddiodeffwyr, a gall achosi ofn, dryswch a gofid difrifol.

Drwy eu hunion natur, maen nhw'n elyniaethus ac yn rhagfarnlyd, yn targedu unigolyn neu bobl oherwydd eu hanabledd, crefydd neu gred, hil neu ethnigrwydd, cyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth drawsrywiol. Mae'n rhaid i ni atal hyn – gyda'n gilydd.

"Trwy adrodd am y troseddau a'r digwyddiadau hyn, Rhowch Ddiwedd ar Droseddau Casineb – Rhowch Wybodaeth Am Droseddau Casineb Oherwydd Mae Adrodd Yn Gweithio

mae ein cymunedau'n ymuno â ni yn y frwydr yn erbyn trosedd. Maen nhw'n ein cefnogi i ymchwilio i droseddau, adnabod troseddwy, dwyn troseddwy i gyfiawnder, ac atal hyn rhag digwydd i rywun arall. Rydw i eisiau annog unrhyw un sy'n dioddef trosedd casineb i adrodd amdano fel ein bod ni'n medru ymchwilio a chynnig cymaint o gymorth â phosibl. Mae pawb ohonon yn rhannu'r cyfrifoldeb i atal troseddau casineb."

Peidiwch â dioddef yn dawel. Galwch 101, neu 999 mewn argyfwng. Fel arall, medrwch adrodd am droseddau a digwyddiadau casineb ar www.report-it.org.uk.

Gyrru Cymru i lwyddiant

Fel Hybwr Sgiliau Cymru, mae Barry Liles, Prifathro Coleg Sir Gâr a Choleg Ceredigion ar flaen y gad o ran ysbrydoli pobl ifanc i ddatblygu sgiliau ansawdd uchel, o safon fyd-eang.

Y cyfrwng a ddefnyddir i yrru'r uchelgais hwn yw cystadlaethau sgiliau, a gynhelir ar lefel Cymru, y Deyrnas Unedig ac yn rhyngwladol.

Eleni, mae 36 o gystadlwyr o'r DU yn cystadlu yng nghystadlaethau WorldSkills Abu Dhabi, pedwar ohonynt o Gymru, a dau ohonynt yn cynrychioli Coleg Sir Gâr, sy'n ganran nodedig o gynrychiolaeth y DU. Mae myfyrwyr Coleg Sir Gâr wedi cael eu dewis ar gyfer Tîm y DU ers 2009 pan gafodd y myfyrwr gwaith saer Cliff Williams ei ddewis i fod yn rhan o dîm 2009 a oedd yn cystadlu yn WorldSkills Calgary. Dilynwyd ef gan y dilynwyd gwefannau David Bowen a gystadlodd yn WorldSkills Llundain, yn 2011.

Enillodd y saer coed Gareth Jones fedal aur yng nghystadlaethau EuroSkills yn 2012 a dilynwyd hyn gan Simon McCall ac Eleni Constantinou a enillodd ddwy fedal arian yn EuroSkills yn 2014 yn y cystadlaethau trin gwallt a gwaith saer. Aeth Eleni ymlaen i gynrychioli'r DU a Choleg Sir Gâr mewn trin gwallt yn WorldSkills, Sao Paulo yn 2015.

Mae Mike David, darlithydd cyfrifiadura yng Ngholeg Sir Gâr, hefyd yn reolwr hyfforddiant gyda WorldSkills ac wedi ei ddewis fel beirniad arbenigol yn WorldSkills San Paulo a EuroSkills, Gothenburg. Datblygwch sgiliau o lefelau rhyngwladol yng Ngholeg Sir Gâr drwy ffonio 01554 748179.

Gwasanaeth cymorth pwrpasol i ddiodeffwyr

Mae gwasanaeth cymorth pwrpasol i dystion a diodeffwyr trosedd yn chwilio am wirfoddolwyr.

Gwasanaeth a gomisiynir gan Gomisiynydd yr Heddlu a Throseddau yw Goleudy. Mae'n rhoi'r cymorth sydd ei angen arnynt i bobl sydd wedi cael eu heffeithio gan drosedd i wella ar ôl eu profiad, p'un a ydynt wedi rhoi gwybod i'r heddlu am y trosedd ai peidio.

Mae'n dibynnu ar wirfoddolwyr i ddarparu cynllun cymorth wedi'i deilwra i dystion a diodeffwyr trosedd ac mae angen llawer mwy o gymorth ar y gwasanaeth. Yn arbennig, mae Goleudy'n chwilio am Wirfoddolwyr Cymorth i Ddiodeffwyr Cymunedol, sy'n rhoi cefnogaeth trwy wrando'n gyfrinachol a chymorth ymarferol i dystion a diodeffwyr trosedd.

Dywedodd Nichola Rance, rheolwr Goleudy: "Mae ein gwasanaeth yn dibynnu'n eithaf trwm ar wirfoddolwyr, ac ar hyn o bryd, mae ein niferoedd yn isel iawn. Mae hyn yn golygu ei bod yn bosibl nad yw dystion a diodeffwyr trosedd yn cael y cymorth yr hoffent ei gael.

Pe byddem yn gallu cynyddu nifer ein gwirfoddolwyr yn sylweddol, gallem roi pobl ar y ffordd i wella yn gynt o lawer. Mae rôl Gwirfoddolwyr Cymorth i Ddiodeffwyr Cymunedol yn gyfle diddorol a gwerth chweil i rywun sy'n hoffi'r syniad o helpu pobl agored i niwed i ddod dros addeg anodd."



Mae'r rôl yn cynnwys cysylltu â phobl sydd wedi dioddef trosedd, naill ai dros y ffôn neu yng nghartref y diodeffwr, gan gyfathrebu mewn ffordd briodol ar gyfer y person sy'n cael ei gefnogi, ac

esbonio sut gefnogaeth y gall Goleudy ei chynnig i helpu diodeffwyr i ddod dros effeithiau emosiynol, seicolegol ac ymarferol trosedd.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.goleudyvictimandwitnessservice.org.uk. Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am wirfoddoli i Goleudy, anfonwch e-bost at volunteers@dyfed-powys.pnn.police.uk neu ffoniwch 01267 226463.

Cadw ein cymunedau'n ddiogel



Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Sir Gâr
Carmarthenshire Community Safety Partnership

Rhowch stop ar ladron rhag difetha'r Nadolig

'Peidiwch â rhoi anrheg Nadolig cynnar i ladron.' Dyna'r rhybudd gan grŵp Cymunedau Teg a Diogel Sir Gaerfyrddin wrth i siopwyr brynu a lapio'u hanrhegion ar gyfer 25 Rhagfyr.

Mae pobl yn cael eu hannog i gofio rhai cynghorion syml er mwyn osgoi dioddef trosedd y Nadolig hwn.

Dylech sicrhau nad yw pobl yn gallu gweld eich coeden Nadolig o'r stryd, ac ni ddylid gadael anrhegion yn y golwg. Gofalwch fod yr anrhegion yn cael eu cadw'n ddiogel ac allan o'r golwg tan y funud olaf. Cofiwch gael marc diogelwch ar eich anrhegion trydanol ac anrhegion gwerthfawr eraill ac os byddwch yn mynd bant dros y Nadolig dylech roi gwybod i'ch cymdogion.

Dylech ddefnyddio switshis amseru i reoli eich goleuadau pan fo'r tŷ'n wag er mwyn rhoi'r argraff fod rhywun gartref, ynghyd â chofio tynnu'r llenni. Wrth wneud eich siopa Nadolig, os yn bosibl peidiwch â gadael unrhyw beth mewn cerbyd heb i neb fod ar ei gyfyl a chadwch eich nwyddau gyda chi tan i chi ddychwelyd i'ch car.

Ond os nad yw hynny'n bosibl, rhowch eich eitemau yng nghyst y car a'i chloi a chofiwch barcio mewn man prysur sydd wedi'i oleuo'n dda. Peidiwch byth â gadael eitemau ar seddau neu ar y llawr mewn cerbydau gan fod hynny'n wahoddiad agored i ladron. Peidiwch byth â gadael anrhegion Nadolig wedi'u lapio mewn cerbydau heb i neb fod ar eu cyfyl.



Pan fydd y Nadolig drosodd, os gallwch ewch ag unrhyw focs oedd yn cynnwys anrhegion gwerthfawr i'ch safle gwastraff cartref agosaf yn hytrach na'u gadael y tu allan i'w casglu wrth ymyl y ffordd fel na fyddwch yn hysbysebu'r hyn a brynwyd i ladron. Os ydych yn mynd bant dros y Nadolig a'r Flwyddyn Newydd, beth am fenthyg

offer diogelwch o'ch gorsaf heddlu leol i atal lladron? Mae Gwarchod Adeg Gwyliau yn gynllun arloesol sy'n rhoi benthyg offer diogelwch adeg gwyliau ac mae wedi cael ei sefydlu gan Dîm Datblygu Bro Heddlu Dyfed-Powys gyda chefnogaeth grŵp Cymunedau Teg a Diogel Sir Gâr.



I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch eich Tîm Plismona Bro ar 101.

Adolygu Teledu Cylch Cyfyng

Un o fy mhrif addewidion pan oeddwn i'n sefyll i fod yn Gomisiynydd Heddlu a Throseddau oedd ailosod teledu cylch cyfyng (TCC).

Dywedodd fod, "Mae manteision cael TCC ar waith yn sylweddol o ran datrys ac atal troseddau. Mae monitro camerau'n cynnig gwell synnwyr diogelwch i'n cymunedau, yn arbennig ein grwpiau mwyaf bregus, a busnesau lleol hefyd.

Rydwn i wedi ymrwmo i ail-fuddsoddi £2 filiwn mewn prosiect 4 blynedd i ailgyflwyno TCC i 14 tref ledled y pedair sir. Mae Heddlu Dyfed-Powys yn mynd ymlaen â'r gwaith mewn ymgynghoriad ag awdurdodau lleol, ac yn dilyn canllawiau a nodir yng nghod ymarfer y Comisiynydd Gwiliadwriaeth.

"Rwy'n credu ei bod hi'n bwysig iawn bod y

buddsoddiad o £2 filiwn yn cyflawni'r canlyniad gorau posibl. I'w gael yn iawn, mae'n golygu ein bod ni'n cyflwyno'r prosiect fesul sir (gan gychwyn gyda Sir Gaerfyrddin). Byddwn ni'n adolygu ac yn dysgu wrth fynd ymlaen, fel bod yr amser a'r arian sy'n cael ei wario dros y pedair blynedd nesaf yn gwasanaethu'n cymunedau ymhell tu hwnt i ddiwedd y prosiect."

Efallai y bydd gennych ddiweddordeb wybod pa drefi sydd wedi'u nodi ar gyfer ailfuddsoddi mewn TCC Llanelli, Caerfyrddin, Rhydaman, Hwlfordd, Dinbych-y-pysgod, Saundersfoot, Aberdaugleddau, Doc Penfro, Doc Penfro, Abergwaun, Aberystwyth, Aberteifi, Y Trallwng, Y Drenewydd, Llandrindod, Llanfair-ym-Muallt, Aberhonddu. Mae'r trefi a ddeuwysyd yn llefydd y mae pobl yn heidio iddynt, ac o ganlyniad, lle mae'r galw mwyaf.

Lansio Fforwm Ymgysylltu

Lansiwyd Fforwm Ymgysylltu ar gyfer dioddefwyr i helpu pobl ar draws Dyfed-Powys.

Croesawodd Dafydd Llywelyn, Comisiynydd Heddlu a Throseddau Dyfed-Powys, y lansiad. Dywedodd "Rydwn i a'm cydweithwyr mewn sefydliadau cyfiawnder troseddol wedi ymrwmo i sicrhau bod dioddefwyr wrth galon y system cyfiawnder troseddol. Rydyn ni eisiau gwranddo'n astud ar leisiau dioddefwyr wrth lunio ein gwasanaethau.

"Rwy'n deall bod y syniad o gychwyn camau amrywiol y broses cyfiawnder troseddol yn frawychus

ar gyfer dioddefwyr. Mae ymgysylltu â dioddefwyr drwy amryw o sianeli'n allweddol, a bydd yn helpu i chwalo'r rhwystrau maen nhw'n wynebu. Bydd sefydliadau Cyfiawnder Troseddol lleol yn dysgu drwy brofiad gwael ac yn datlu meysydd cryfder. Ein nod yw grymuso dioddefwyr i deimlo bod ganddynt fwy o reolaeth, ac rydyn ni'n ceisio eu cymorth yn weithredol i'n cefnogi i wella'n barhaus." Bydd cyfleoedd i gwrdd â a chydlynnydd y fforwm a dioddefwyr eraill. Bydd cyfrinachedd wrth galon pob cysylltiad yn ogystal â'r bwriad i ddefnyddio barn a safbwyntiau i wella gwasanaethau.

Awgrymiadau ar gyfer gyrru yn y gaeaf



Mae gyrrwyr ar draws Sir Gaerfyrddin yn cael eu hannog i gadw'n ddiogel ar y ffyrdd dros y gaeaf.

Mae gyrrwyr ar draws Sir Gaerfyrddin yn cael eu hannog i gadw'n ddiogel ar y ffyrdd dros y gaeaf.

Mae Tîm Diogelwch Ffyrdd y Cyngor wedi llunio rhestr o awgrymiadau i helpu pobl wrth i'r nosweithiau tywyll a'r tywydd gaeafol effeithio ar amodau gyrru.

- Paratowch eich car - Dylai'r goleuadau weithio a bod yn lân, a dylai'r batri fod wedi'i wefrïo'n llawn. Gofalwch fod y ffenestr flaen, llafnau'r sychwyr a'r ffenestri eraill yn lân a bod y botel olchi'n llawn golchyd sgrin. Dylai'r teiars wedi fod mewn cyflwr da gan gynnwys dyfnder gwadnau a phwysedd aer. Rhaid bod y brêcs yn

gweithio'n dda. Gofalwch wirio'n gyson fod gennych ddigon o'r holl hylifau, yn benodol y golchyd sgrin, y gwrthrewydd a'r olew

- A yw eich taith yn un hanfodol?
- Sicrhewch fod gennych ddigon o danwydd yn eich car, dillad twym a rhaw yn y gist
- Cliriwch eich ffenestri a'ch drychau cyn gyrru
- Cadwch ysgrafell a chwistrell dadrewi yn eich car
- Ewch â'ch ffôn symudol gyda chi
- Cadwch lygad ar ragolygon y tywydd
- Dywedwch wrth bobl eraill am eich cynlluniau teithio
- Arafwch - gall pellteroedd stopio fod dros ddeg gwaith yn fwy ar ffyrdd rhewllyd ac eiraog nag ar ffyrdd sych normal.

I gael rhagor o wybodaeth am ein cyrsiau a'n hymgyrchoedd diogelwch ffyrdd

diweddaraf: Hoffwch ni ar [f@CarmarthenshireRoadSafety](https://www.facebook.com/CarmarthenshireRoadSafety)

Dilynwch ni ar [@CarmsRoadSafety](https://www.twitter.com/CarmsRoadSafety) ac [@CarmarthenshireRoadSafety](https://www.instagram.com/CarmarthenshireRoadSafety)

Am ragor o wybodaeth, neu os hoffech gymryd rhan, cysylltwch â
Caryl.bond.opcc@dyfed-powys.pnn.police.uk neu galwch 01267 226440.

Gwybodaeth ddefnyddiol



Mantoli'r cyfrifon

Mae pobl yn Sir Gaerfyrddin yn cael eu hannog i ddweud eu dweud ynghylch penderfyniadau a fydd yn effeithio ar eu dyfodol.

Mae'r broses ymgynghori ynghylch cyllideb y Cyngor Sir yn dechrau a bydd nifer o gynigion am newidiadau yn cael eu trafod.

Mae'r rhain yn cynnwys awgrymiadau am amrywiaeth o feysydd, gan gynnwys gofal cymdeithasol, hamdden, diwylliant, priffyrdd a thrafnidiaeth ac addysg.

Mae angen i'r Cyngor arbed £9.5 miliwn yn y flwyddyn ariannol nesaf sef 2018-19, a chyfanswm o £31 miliwn dros y tair blynedd nesaf.

Bydd yr holl sylwadau o'r ymgynghoriad, sy'n weithredol o nawr tan 8 Ionawr, yn cael eu cynnwys yn yr adroddiad ynghylch y gyllideb a fydd yn mynd gerbron y Cyngorwyr Sir ym mis Chwefror.

Yn y cyfamser, mae ymgynghori helaeth yn digwydd ar ffurf seminarau i ymgynghorwyr sir, cynghorau tref a chymuned, fforwm cyhoeddus, pwyllgorau craffu, fforwm cyllidebau ysgolion a chyfarfodydd undebau llafur. Hefyd cafodd diwrnod Cypolwg ar y Cyngor ei gynnal er mwyn ymgynghori â phobl ifanc, gan gynnwys Cyngor Ieuencid Sir Gaerfyrddin, myfyrwyr Coleg Sir Gâr a disgyblion o ysgolion ar draws y sir.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i www.sirgar.llyw.cymru

Cafodd dechrau'r ymgynghoriad a Strategaeth y Gyllideb eu cymeradwyo gan y Bwrdd Gweithredol yn eu cyfarfod diwethaf. Mae'r arolwg ar gael ar-lein drwy fynd i Lleol-i, ac mae copïau papur ar gael o'r Canolfannau Gwasanaethau Cwsmeriaid, y llyfrgelloedd a'r canolfannau hamdden.

Mae'r cynigion yn cynnwys arbedion effeithlonrwydd ym meysydd polisi a rheoli. Mae arbedion rheoli yn rhai nad ydynt yn arwain at newid amlwg o ran darpariaeth gyffredinol y gwasanaeth ond a allai, mewn rhai achosion, effeithio ar ansawdd y gwasanaeth sy'n cael ei ddarparu. Ar y llaw arall mae arbedion ym meysydd polisi yn gynnwys rhesymoli gwasanaethau a fydd yn cael effaith uniongyrchol ar y gwasanaeth sy'n cael ei ddarparu.

Dywedodd y Cyngorydd David Jenkins, yr Aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros Adnoddau: "Mae'n angenrheidiol ein bod yn crynhoi barn cynifer â phosibl am y cynigion ar gyfer y gyllideb cyn i'r cynghorwyr wneud y penderfyniad terfynol.

Ein nod yw parhau i ddarparu'r gwasanaethau hanfodol a pharhau i fuddsoddi yn ein cymunedau gan ddefnyddio'r adnoddau prin sydd gennym. Bydd yn rhaid gwneud rhai penderfyniadau anodd felly mae'n hanfodol ein bod yn deall beth yw blaenoriaethau'r bobl sy'n byw yn Sir Gaerfyrddin."

Ymunwch â'n cynllun Pegasus

Mae pobl sydd ag anawsterau lleferydd sy'n ei gwneud yn anodd iddynt gyfathrebu yn cael eu hannog gan yr heddlu i ymuno â Chynllun Pegasus Heddlu Dyfed-Powys.

Mae'n wasanaeth sydd wedi'i gynllunio i'w gwneud yn haws i bobl sy'n byw neu'n gweithio yn yr ardal i gyfathrebu â'r heddlu'n gyflym ac yn hawdd ar rifau 101 a 999.

Gallwch gofrestru ar gyfer y cynllun am ddim. Ar ôl i berson gofrestru ac mae ei gyfrinair o ddewis wedi'i gymeradwyo, bydd yr unigolyn yn aelod o'r cynllun.

Meddai Dyfed Bolton, Prif Arolygydd yr Heddlu: "Dweud 'Pegasus' a rhoi ei gyfrinair yw'r cyfan fydd angen i alwr ei wneud i gael ei adnabod gan ein tîm ffonau. Byddant wedyn yn cael mynediad i wybodaeth y person hwnnw a'r ffordd orau o gyfathrebu â'r person hwnnw."

Mae defnyddwyr Pegasus hefyd yn cael cylch allwedd Pegasus, felly os ydynt yn cael trafferth wrth gyfathrebu â Swyddogion yr Heddlu/Swyddogion Cymorth Cymunedol yr Heddlu, gallant ddangos eu cerdyn a rhoi eu cyfrinair er mwyn galluogi swyddogion i gael mynediad i'w manylion.

I gael rhagor o wybodaeth am y Cynllun Pegasus, gofynnwch i'ch Tîm Plismona Bro, ewch i www.dyfed-powys.police.uk/cy/cyngor/cynllun-pegasus/ neu ffoniwch 101.

Cartrefi i'w rhentu

Chwilio am gartref? Mae Cyngor Sir Gaerfyrddin yn gweithio gyda phum cymdeithas dai i ddarparu tai fforddiadwy i'w rhentu.

Drwy gyflwyno cais unwaith, byddwch yn cael eich ystyried gan yr holl bartneriaid ac ni fydd angen i chi gyflwyno cais i bob cymdeithas dai ar wahân.

Mae gennym broses asesu i roi ymgeiswyr yn nhrefn blaenoriaeth ar gyfer ailgartrefu. Mae hyn ar sail pa mor argyfyngus yw eich amgylchiadau a'r math o dŷ sydd ei angen arnoch. Caiff hyn ei esbonio'n llawn yn ein Polisi Dyrannu, sydd ar ein gwefan.

Mae hefyd gennym dai nad ydym wedi gallu eu dyrannu a'u gosod drwy'r gofrestr tai, sydd ar gael ar unwaith. Gallwch chwilio am y tai hyn ar ein gwefan ar sail ardal, math o dŷ, nifer yr ystafelloedd gwely neu am lety tai gwarchod.

Gallwch gysylltu â ni i gael rhagor o wybodaeth rhwng dydd Llun a dydd Gwener, o 8.45am i 5pm (4.30pm ddydd Gwener) dros y ffôn: 01554 899389 neu ewch i'n tudalennau tai yn www.sirgar.llyw.cymru

Gweithlu'r dyfodol

Arweiniodd diwrnod agored recriwtio Ysbyty Glangwili ym mis Medi at gyfnewid â thros 50 o bobl ar y diwrnod.

Daeth tua 200 o bobl i'r digwyddiad llwyddiannus hwn, a oedd yn gyfle i weithwyr gofal iechyd proffesiynol â diddordeb i siarad â staff yn yr ysbyty am y swyddi amrywiol oedd ar gael. Cafodd y mynychwyr wybodaeth ar gyfleoedd gyrfa, rhaglenni hyfforddi a datblygu, cyfleoedd i weithio hyblyg ac i rannu swyddi, ynghyd â manteision unigryw eraill sydd ar gael i staff. Cafwyd hefyd gyflwyniadau gan wasanaethau gofal iechyd amrywiol a teithiau byr o amgylch yr ysbyty.

Dyma sylwadau rhai o'r mynychwyr: "wedi'i drefnu'n dda iawn", "gwirioneddol gadarnhaol", "cyfeillgar a chroesawgar", "yn llawn gwybodaeth" a bod yr ysbyty "...fel un teulu". Mae hyn yn rhan o ymdrech recriwtio parhaus i ddenu gweithwyr meddygol, nyrsio a gweithwyr proffesiynol gofal iechyd i wasanaethau gofal iechyd lleol.

Am wybodaeth pellach ar gyfleoedd recriwtio, cysylltwch â Sally Owen/Tina Coleman yn RecruitmentCampaigns.hdd@wales.nhs.uk

Datblygu Cynllun Llesiant Drafft y BGC

Mae Cynllun Llesiant Drafft Sir Gaerfyrddin wedi'i ddatblygu ar ôl cynnal ymgynghoriad helaeth â'r cyhoedd.

Cynhaliwyd asesiad llesiant, ynghyd â digwyddiadau ymgysylltu ledled y sir. Gan ddefnyddio canlyniadau'r digwyddiadau ymgysylltu hynny, lluniwyd y cynllun drafft gan y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC).

Rôl y Bwrdd yw gwella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol yn y sir, gan ddod â nifer o wahanol sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau i'r cyhoedd at ei gilydd. Er mwyn cyflawni hynny, mae'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus wedi nodi pedwar

amcan sy'n gallu gwneud gwahaniaeth yn Sir Gaerfyrddin trwy gydweithredu: Arferion Iach; Ymyrraeth Gynnar; Cysylltiadau Cryf a Phobl a Lleoedd Ffyniannus.

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) (2015) yn datgan bod dyletswydd ar bob Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus i ddatblygu a chyhoeddi Cynllun Llesiant y Sir erbyn mis Mai 2018. Mae'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus bellach yn croesawu barn y cyhoedd ynghylch y cynllun drafft sy'n destun ymgynghori tan 3 Ionawr 2018. Byddai'r Bwrdd yn croesawu adborth ar yr amcanion a'r gweithredoedd yn y cynllun drafft cyn cyhoeddi'r Cynllun Llesiant Sir Gaerfyrddin cyntaf ym mis Mai 2018.

I weld y cynllun neu i gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.ysirgaragarem.cymru

colegsirgâr FAQs

- Pryd fydd eich nosweithiau agored nesaf?** Tachwedd 27, Chwefror 13, Gorffennaf 2, o 5pm tan 7.30pm. Cynhelir y digwyddiadau ar bob campws o'r coleg a dylai'r cyhoedd fynychu'r campws lle cyflwynir eu dewis hwy o bwnc.
- A ddylwn i astudio Safon Uwch neu ddiploma?** Mae'n well bob amser i gael cyngor personol ond yn gyffredinol, mae pynciau Safon Uwch yn seiliedig ar arholiadau ac mae diploma estynedig, sef y cyfwerth galwedigaethol, yn seiliedig ar aseiniadau.

Mae'r ddau yn cael eu hastudio am ddwy flynedd ac mae'r ddau yn cael eu derbyn gan brifysgolion, fodd bynnag mae'r diploma estynedig yn canolbwyntio ar un maes astudio yn unig.

- Pwy ydw i'n ffonio i gael gwybod am ba gyrсияu y gallaf eu hastudio neu i symud ymlaen â'm cais?** Ffoniwch y tîm derbyn ar 01554 748179 neu derbyniadau@colegsirgar.ac.uk Gallwch hefyd gysylltu â'r coleg gan ddefnyddio Facebook, a Twitter.

EICH CYNGOR arleinamdani

www.sirgar.llyw.cymru

E-bost: galw@sirgar.gov.uk | Neges Testun: 0789 2345678

[Facebook.com/carmarthenshirecc](https://www.facebook.com/carmarthenshirecc) | [@CarmsCouncil](https://twitter.com/CarmsCouncil) | Tel: 01267 234567



Hamdden yn Sir Gâr

Digwyddiadau a gefnogwyd gan y Cyngor yn denu miloedd

Eleni cafodd miloedd o bobl amser da mewn gwyliau a charnifalau a gefnogwyd gan Gronfa Cymorth Digwyddiadau newydd Cyngor Sir Caerfyrddin.

Mae bron i £20,000 wedi'i glustnodi ar gyfer digwyddiadau sy'n hybu amcanion strategol y Cyngor o ran twristiaeth, cymunedau a'r economi.

Gwerthodd Parti Haf The Big Cwtch dros 2,800 o docynnau gan ddenu ymwelwyr i Grug-y-bar o bob cwr o'r DU a rhoi hwb o oddeutu £317,000 i'r economi leol. Roedd y 'Glastonbury Cymreig' hwn yn cynnwys artistiaid addawol o Sir Gaerfyrddin a thu hwnt, yn ogystal ag amryw o stondinau'n gwerthu crefftiau lleol a gweithdai i ddifyrru oedolion a phlant.

Mae'r digwyddiadau eraill sydd wedi derbyn cefnogaeth yn cynnwys Gŵyl y Synhwyr Llandeilo, Gŵyl Ddefaid Llanymddyfri, Gŵyl Afon Caerfyrddin, Diwrnod Mawr Rhydaman a hanner marathon Llanelli, sydd gyda'i gilydd wedi cyfrannu oddeutu £1,170,000 at economi Sir Gaerfyrddin.

Bydd y gronfa gyllid gyfredol, sy'n rhedeg tan fis Mawrth 2018, yn cael ei hail-lansio fis Ebrill nesaf yn unol â'r ymgyrch "Blwyddyn y Môr", un o gyfres o flynyddoedd â themâu, a arweinir gan Croeso Cymru er mwyn hybu asedau unigryw'r wlad i ymwelwyr.

Dywedodd y Cynghorydd Peter Hughes Griffiths, yr Aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros Ddiwylliant, Chwaraeon a Thwristiaeth: "Mae'r digwyddiadau sydd wedi cael ein cefnogaeth yn cynnwys



amrywiaeth eithaf eang ac maent yn enghreifftiau rhagorol o sut y gall digwyddiad ddod â chymuned at ei gilydd a sicrhau bod ein sir yn gyrchfan bywiog i ymwelwyr. Mae ffigurau effaith economaidd y

digwyddiadau'n dangos bod yna elw gwych ar fuddsoddiad i'n heconomi, ac rydym yn edrych ymlaen at ddarparu cefnogaeth barhaus yn ystod Blwyddyn y Môr."

Mae'r cyngor yn gwahodd mynegiannau o ddiddordeb gan drefnwyr digwyddiadau ar gyfer cynllun cyllido "Blwyddyn y Môr" y flwyddyn nesaf. Anfonwch e-bost at marketing@sirgar.gov.uk i gael rhagor o wybodaeth.

Llwyddiant y Cylch Trefnwyr Digwyddiadau

Daethpwyd â threfnwyr digwyddiadau ar draws y Sir ynghyd mewn cynllun arloesol newydd sy'n annog mwy o gydweithio a rhannu syniadau.

Nod Cylch Trefnwyr Digwyddiadau Sir Gaerfyrddin yw gwella'r cynllun digwyddiadau yn Sir Gaerfyrddin trwy gyfres o fentrau. Mae ganddo 170 o aelodau ar hyn o bryd.

Hyd yma cynhaliwyd dwy seminar lwyddiannus, ynghyd â datblygu gweborth sy'n cynnwys adnoddau defnyddiol, gwybodaeth am gyllid, yn ogystal â gweithgareddau eraill sydd ar y gweill. Mae mwy o seminarau a chymorthfeydd un i un hefyd yn cael eu trefnu ar gyfer y cynllun.

Yn ogystal bydd ail elfen y fenter yn ceisio sefydlu fforwm digwyddiadau mewn tair tref beilot a fydd yn cynnwys busnesau lleol a grwpiau cymunedol er mwyn annog mwy o gyfranogiad cymunedol.

Dywedodd y Cynghorydd Peter Hughes Griffiths, yr Aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros Ddiwylliant, Chwaraeon a Thwristiaeth: "Amcangyfrifir y bydd digwyddiadau'n werth £48 biliwn i economi'r DU erbyn 2020 ac maen nhw felly o bwys enfawr i'n heconomi leol."

Mae'r Cylch Trefnwyr Digwyddiadau wedi derbyn arian trwy Raglen Datblygu Gwledig 2014-2020 Llywodraeth Cymru, sy'n cael ei hariannu gan Gronfa Amaethyddol Ewrop ar gyfer Datblygu Gwledig a Llywodraeth Cymru.

I gael rhagor o wybodaeth ac i gofrestru, ewch i www.sirgar.llyw.cymru/trefnu-digwyddiadau/

Be sy' mlaen... yn Sir Gâr

- **2-24 Rhagfyr** - Trenau Stêm Hudolus Siôn Corn, Rheilffordd Ager Gwili
- **8-17 Rhagfyr** - Gwychder y Gaeaf, Gardd Fotaneg Genedlaethol Cymru
- **10 Rhagfyr** - Nadolig yng Nghynheidre, Rheilffordd Llanelli a Mynydd Mawr
- **15 Rhagfyr** - Partion Nadolig Gwahanol gyda'r hwyr, Canolfan Ceridwen, Dre-fach Felindre
- **16 Rhagfyr** - Cyngerdd Nadolig Côr Meibion Llanelli, Theatr y Ffwrnes
- **16 a 17 Rhagfyr** - Ffair Fwyd Nadolig a Gwychder y Gaeaf, Gardd Fotaneg Genedlaethol Cymru
- **16 a 23 Rhagfyr** - Ffair Grefftiau a Rhoddion Caerfyrddin, y llyfrgell, Heol San Pedr
- **18 Rhagfyr** - Diwrnod Rasio Parti Nadolig, Cae Rasio Ffos Las
- **19 Rhagfyr** - Noson o Garolau Nadolig, Amgueddfa Wlân Cymru, Dre-fach Felindre
- **22 Rhagfyr** - Carolau Cymunedol ym Mhlas Dinefwr, Parc a Chastell Dinefwr, Llandeilo
- **23 Rhagfyr** hyd at 7 Ionawr - Hwyl yn ystod Gwyliau'r Nadolig, Canolfan Adar y Gwlyptir, Llanelli
- **26 Rhagfyr** - Trochfa'r Tymor, Cefn Sidan
- **18 Chwefror, 2018** - Hanner Marathon Llanelli
- **22 Chwefror, 2018** - Y Gorlan Grefftiau - Crefftiau Dreigiau, Amgueddfa Wlân Cymru, Dre-fach Felindre
- **26 Chwefror hyd at 4 Mawrth, 2018** - Wythnos Gymraeg



Er mwyn cael rhagor o wybodaeth am y digwyddiadau hyn ac am rai eraill, ewch i www.darganfodsirgar.com

Babanod dŵr yn dechrau nofio gydag Actif



Mae babanod o dri mis oed yn gallu gwneud sblash yng nghanolfannau hamdden Sir Gaerfyrddin.

Mae Actif Sir Gâr yn cynnig rhaglenni 'Dysgu Nofio' helaeth ym mhob un o'r pedwar pwl nofio, gan gyflwyno babanod mor ifanc â thri mis oed i'r dŵr. Wrth weithio'n agos â Nofio Cymru mae datblygiad y rhaglenni hyn yn cynnig man cychwyn allweddol wrth ddysgu sut i nofio.

Mae'r rhaglen Sblash yn cyflwyno babanod mor ifanc â thri mis oed i weithgareddau hwyllog yn y

dŵr er mwyn eu helpu i ddatblygu eu sgiliau gyda chymorth oedolyn yn y dŵr. 'Y Don' yw'r brif raglen sy'n dysgu'r sgiliau sydd eu hangen ar blant i allu nofio. Ar ôl cwblhau'r cam olaf yn y rhaglen hon bydd eich plentyn yn gallu penderfynu pa lwybr i'w ddevis - nofio gyda chlwb, polo dŵr, plymio, achub bywyd oedran iau neu nofio cydamserol.

Mae'r holl rhaglenni Dysgu Nofio ar gael ym mhob un o byllau nofio y Cyngor Sir - Canolfan Hamdden Caerfyrddin, Llanelli a Rhydaman, a Phwll Nofio Llanymddyfri.

Er mwyn cael rhagor o wybodaeth cysylltwch â'ch canolfan hamdden leol drwy anfon e-bost at actifsirgar@sirgar.gov.uk neu ewch i www.actifsirgar.co.uk

Sir Gâr Iachach

Prawf newydd ar gyfer heintiau bacterol



gofal dwys, a allai fod yn dioddef o sepsis, ac mae wrthi'n adolygu'r posibilrwydd o gyflwyno'r prawf mewn unedau gofal dwys eraill.

Meddai Cyfarwyddwr Meddygol Hywel Dda, Dr Phil Kloer: "Mae'r prawf procalcitonin yn agwedd newydd a chyffrous iawn ar ymchwil, oherwydd mae'n ein galluogi i astudio effeithiolrwydd triniaethau gwrthfotig yn wirioneddol, mewn modd nad oedd yn bosibl i ni o'r blaen, ac rydym yn ddiolchgar i Dr Otahal, Dr Havalda a Dr Hancock am eu gwaith ar y cyd ar y prosiect hwn.

"Rydym yn wynebu dyfodol yn gynyddol lle bydd angen i ni ddod o hyd i ffyrdd newydd a dyfeisgar o dargedu cyflyrau er mwyn galluogi ein cleifion i wella cyn gynted ag sy'n bosibl."



Cleifion mewn unedau gofal dwys yng Nghaerfyrddin a Llanelli yw'r cleifion cyntaf yng Nghymru i gael prawf gwaed newydd a archwilir mewn labordy, sy'n helpu meddygon i reoli triniaeth wrthfotig mewn achosion o heintiau bacterol difrifol a sepsis.

Mae Dr Igor Otahal, yr Anesthedydd Ymgynghorol

sy'n arwain y prosiect, wedi bod yn cydweithio â Dr Peter Havalda, Anesthedydd Ymgynghorol a Dr Sian Hancock, Gwyddonydd Clinigol Ymgynghorol ar broffion procalcitonin (PCT).

Mae'r prawf wedi'i dreialu yn Ysbyty Glangwili ac Ysbyty'r Tywysog Philip, a dim ond mewn ychydig o leoliadau eraill y mae ar gael ar hyn o bryd yn y DU. Hywel Dda oedd y bwrdd iechyd cyntaf yng Nghymru i gynnig y prawf i gleifion mewn unedau

Codi adeilad newydd y coleg ar gyfer perfformio a chwaraeon



Mae gwaith adeiladu newydd cyffrous wedi cychwyn ar hyn o bryd ar gampws y Graig Coleg Sir Gâr a fydd yn gweld myfyrwyr sydd ar raglenni chwaraeon a diwydiannau creadigol yn elwa ar y cyfleusterau newydd.

Mae'r adeilad Arloesi a Pherfformiad, a ariennir yn rhannol gan Lywodraeth Cymru, ac sydd ychydig dros 2,050 o fetrau sgwâr, wedi'i leoli tua chefn campws Llanelli'r coleg. Bydd yn cynnwys neuadd chwaraeon amldeffnydd ynghyd â champfa bwysau a chyfleusterau newid newydd sbon yn ogystal ag ardal berfformio fodern, bwrpasol.

Meddai Ceris Harries, sy'n gyfarwyddwr ystadau yng Ngholeg Sir Gâr: "Mae'r adeilad newydd wedi'i fwriadu ar gyfer myfyrwyr chwaraeon a'r



diwydiannau creadigol megis y rheiny sy'n astudio'r celfyddydau perfformio, dawns a'r celfyddydau cynhyrchu a gobeithir y bydd y ganolfan ar agor erbyn canol mis Gorffennaf y flwyddyn nesaf."

Gwasanaeth newydd 24 awr

Canolfan newydd yw Dewis Sir Gâr sy'n cynnig gwasanaeth gwybodaeth, cyngor a chymorth ynghylch iechyd, llesiant a gofal cymdeithasol yn Sir Gaerfyrddin, a hynny 24 awr y dydd.

Gydag un alwad ffôn yn unig, gall pobl gael y cymorth sydd ei angen arnynt gan dim o bobl brofiadol sy'n ateb y ffôn gyda chefnogaeth tîm o weithwyr proffesiynol megis gweithwyr cymdeithasol, therapyddion galwedigaethol, nyrsys ardal a ffisiotherapyddion.

Mae'r gwasanaeth, sydd ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg, yn cynnig cymorth ynghylch ystod eang o faterion gan gynnwys iechyd meddwl, anableddau, diogelu a llesiant i bobl o bob oedran.

Mae'r gwasanaeth ar gael saith niwrnod yr wythnos, 365 diwrnod y flwyddyn a gall unrhyw un

Angen Meddyg Teulu tu allan i oriau?

Mae trigolion Sir Gâr yn cael eu hannog i ffonio 111 yn lle hen rif Galw Iechyd Cymru os oes arnynt angen gweld Meddyg Teulu tu allan i oriau.

Gall unrhyw un sydd wedi cofrestru gyda Meddyg Teulu yn Sir Gâr ddeialu 111 er mwyn cael mynediad am ddim i'w gwasanaeth Tu Allan i Oriau a Galw Iechyd Cymru. Caiff y rhif ffon ei lansio yng Nghaerfyrddin yn mis Mai i wneud yn hawdd i bobl yn y sir gael cymorth gofal iechyd brys os byddant yn teimlo'n sâl, neu os bydd eu meddygfa eu hunain ar gau.

Bydd pobl sy'n ffonio 111 yn siarad yn gyntaf â derbyniwr galwadau sydd wedi'i hyfforddi'n arbennig, a fydd yn gofyn cyfres o gwestiynau.

Gan ddibynnu ar ba mor ddiffrifol yw eu cyflwr, bydd cleifion yn cael galwad yn ôl gan nyrs, meddyg neu fferylllydd, a fydd yn dweud wrthynt beth i'w wneud.

Dywedodd Joe Teape, Cyfarwyddwr Gweithrediadau a Dirprwy Brif Weithredwr Bwrdd iechyd Prifysgol Hywel Dda: "Gynt, os oedd arnoch angen gweld Meddyg Teulu tu allan i oriau yn Sir Gaerfyrddin byddech wedi ffonio eich meddygfa a chael eich trosglyddo i'r gwasanaeth. Fodd bynnag, ers lansio GIG 111, rydym wedi gweld newid mawr yn y modd y mae'r galwadau hyn yn cael eu rheoli ar draws y sir, gyda mwy o gleifion yn cael eu cyfeirio at y gwasanaeth cywir i ddiwallu eu anghenion. Dyna pam y dymunwn annog cynifer o bobl â phosibl i ddeialu 111 os oes angen Meddyg Teulu tu allan i oriau. Mae hefyd yn fantais bod y rhif am ddim ac yn hawdd i'w gofio."

Codi adeilad newydd y coleg ar gyfer perfformio a chwaraeon



Mae gwaith adeiladu newydd cyffrous wedi cychwyn ar hyn o bryd ar gampws y Graig Coleg Sir Gâr a fydd yn gweld myfyrwyr sydd ar raglenni chwaraeon a diwydiannau creadigol yn elwa ar y cyfleusterau newydd.

Mae'r adeilad Arloesi a Pherfformiad, a ariennir yn rhannol gan Lywodraeth Cymru, ac sydd ychydig dros 2,050 o fetrau sgwâr, wedi'i leoli tua chefn campws Llanelli'r coleg. Bydd yn cynnwys neuadd chwaraeon amldeffnydd ynghyd â champfa bwysau a chyfleusterau newid newydd sbon yn ogystal ag ardal berfformio fodern, bwrpasol.

Meddai Ceris Harries, sy'n gyfarwyddwr ystadau yng Ngholeg Sir Gâr: "Mae'r adeilad newydd wedi'i fwriadu ar gyfer myfyrwyr chwaraeon a'r



diwydiannau creadigol megis y rheiny sy'n astudio'r celfyddydau perfformio, dawns a'r celfyddydau cynhyrchu a gobeithir y bydd y ganolfan ar agor erbyn canol mis Gorffennaf y flwyddyn nesaf."

Gwasanaeth newydd 24 awr

Canolfan newydd yw Dewis Sir Gâr sy'n cynnig gwasanaeth gwybodaeth, cyngor a chymorth ynghylch iechyd, llesiant a gofal cymdeithasol yn Sir Gaerfyrddin, a hynny 24 awr y dydd.

Gydag un alwad ffôn yn unig, gall pobl gael y cymorth sydd ei angen arnynt gan dim o bobl brofiadol sy'n ateb y ffôn gyda chefnogaeth tîm o weithwyr proffesiynol megis gweithwyr cymdeithasol, therapyddion galwedigaethol, nyrsys ardal a ffisiotherapyddion.

Mae'r gwasanaeth, sydd ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg, yn cynnig cymorth ynghylch ystod eang o faterion gan gynnwys iechyd meddwl, anableddau, diogelu a llesiant i bobl o bob oedran.

Mae'r gwasanaeth ar gael saith niwrnod yr wythnos, 365 diwrnod y flwyddyn a gall unrhyw un



Dewis Sir Gâr
Eich Dewis • Eich Llesiant • Your Choice • Your Well-being

sydd angen cymorth ac arweiniad gael mynediad iddo gan gynnwys unigolion, aelodau o'u teuluoedd, eu cymdogion neu'u ffrindiau.

I gael rhagor o wybodaeth ffoniwch 0300 333222 neu e-bostiwch dewissirgar@sirgar.gov.uk

Mae'n cymryd munud ac yn achub bywydau

Mae'r ymgyrch genedlaethol flynyddol i annog pobl mewn grwpiau cymwys i gael brechiad fflw am ddim i amddiffyn eu hunain rhag y salwch ar y gweill ledled Cymru.

Nod 'Curwch Fflw' yw annog y bobl sydd ei angen fwyaf i gael amddiffyniad bob blwyddyn rhag y fflw, salwch a allai fod yn beryglus. Mae hyn yn cynnwys pawb sy'n 65 oed a throsodd, pobl â chyflyrau iechyd hir-dymor cronig penodol a merched beichiog.

Mae gan ofalwyr, gwirfoddolwyr sy'n darparu cymorth cyntaf brys wedi'i gynllunio ac Ymatebwyr Cyntaf Cymunedol, hefyd â'r hawl i gael y brechlyn, a gyflwynir fel chwistrelliad bach yn y fraich.

Dylai gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol rheng

flaen gael y brechlyn fel rhan o'u gofal iechyd galwedigaethol, i amddiffyn eu hunain a'r rhai y maent yn gofalu amdanynt.

Bydd y rhaglen brechlyn yn cael ei ymestyn eleni ar gyfer plant o 6 mis oed gyda chyflwr iechyd hirdymor a phob plentyn rhwng 2 ac 8 oed (oed ar 31 Awst 2017).

I ddarganfod sut y gallwch chi amddiffyn eich hun a'ch teulu y gaeaf hwn a Churo'r Fflw, ewch i: www.curwchffliw.org



Sir Gâr Iachach

Canmoliaeth i dîm iechyd meddwl gofalgwr Sir Gâr

Mae cyfleuster iechyd meddwl yn Sir Gâr wedi cael cydnabyddiaeth am ei ymrwymiad a'i gefnogaeth o ofalwyr a'u teuluoedd.

Mae Ward Morlais yng Nghaerfyrddin wedi ennill gwobr Lefel Efydd Buddsoddwyr mewn Gofalwyr; cynllun sy'n cael ei gyflwyno gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a'i gefnogi gan ei bartneriaid awdurdod lleol/trydydd sector yn Sir Gâr, Ceredigion a Sir Benfro.

Nod y fenter Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yw i helpu cyfleusterau iechyd megis fferyllfeydd, meddygfeydd ac ysbytai i wella'u hymwybyddiaeth o ofalwyr ac hefyd i wella'r help a'r gefnogaeth y maen nhw'n rhoi i ofalwyr.

Dywedodd Liz Carroll, Pennaeth Nyrsio Iechyd Meddwl ac Anableddau Dysgu, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda: "Mae'n rhaid canmol y tîm ar Ward Morlais ar ennill ei achrediad Buddsoddwyr mewn Gofalwyr.

"Mae hyn yn adlewyrchiad o'r gwerth y mae'r tîm yn ei roi ar gyfraniad enfawr gofalwyr i'w hannwyliaid, nid yn unig pan maen nhw mewn ysbyty, ond bob amser.

"Nid ffrwyth un darn o waith yw ennill achrediad Buddsoddwyr mewn Gofalwyr, ond gwaith parhaus y mae'r tîm yn ymrwymedig i'w wella."

Ychwanegodd Lisa Bassett-Gravelle o Ward Morlais a Rheolwr CRHT Caerfyrddin: "Mae'r tîm yn hapus iawn ar ennill y wobwr hon, mae hyn wedi ein cymell i fynd am yr arian!"



Tip Ffitrwydd



Cyrcydau gan Rhian Thomas

Cwrs: Hyfforddwr Ffitrwydd (L2) yng Ngholeg Sir Gâr
Grwpiau cyhyrau: Corff isaf (llinynnau'r garrau, cwadriceps a chyhyrau ffolen)

Canlyniad: Adeiladu maint a chryfder coesau a ffolennau

- Dechreuwch gan sefyll yn unionsyth, gyda'ch traed lled ysgwydd (neu ychydig yn lletach) ar wahan
- Daliwch eich breichiau yn baralel â'r llawr o flaen eich corff, ymlaciwch y penelinoedd, gostyngwch yr ysgwyddau
- Plygwch y pengliniau mewn symudiad llyfn rheoleddig
- Gwthiwch y cluniau yn ôl yn ogystal â chael y ffolen i wthio allan
- Gwnewch yn siŵr bod eich brest wedi'i chodi'n uchel ac edrychwch yn syth ymlaen
- Canolbwyntiwch ar wthio eich pwysau i gyd mewn i'ch sodlau
- Gall dechreuwyr ddefnyddio cadair fel canllaw o ran pa mor isel i fynd
- Gall cyfranogwyr uwch gyrtydu mor isel ag y maent yn teimlo'n gyfforddus i wneud heb godi sodlau oddi ar y ddaear
- Gwthiwch yn ôl i sefyll yn unionsyth eto gan ganolbwyntio ar wthio'r pwysau trwy eich sodlau

Chwilio am her?

Beth am roi cynnig ar her gyrtydu 30 diwrnod neu geisio cychwyn gyda thair set a 10 ailadrodd.

Cerdded yn Sir Gaerfyrddin

Mewn cilfach hyfryd yn ne-orllewin Cymru mae paradwys i gerddwyr yn eich aros. Dewch i Sir Gaerfyrddin, sir hardd ac ysblennydd, a gallwch weld golygfeydd gwledig ac arfordirol gwych a fydd yn peri i chi sefyll yn eich unfan.

Cychwyn arni

Gallwch gerdded bron ym mhobman. I'r siopau, i'r ysgol, i weld eich ffrind, i'r parc - y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw camu allan o'ch drws ffrynt a phenderfynu i ble hoffech chi fynd. Rhowch gynnig ar adael y bws 1 neu 2 stop yn gynnar a cherdded gweddill y daith, neu gerdded i'r arhosfan nesaf yn hytrach nag aros am y bws - mae mor hawdd â hynny!

Dyma rai pethau i feddwl amdanynt fel y gallwch fanteisio i'r eithaf ar gerdded:

- Sicrhewch eich bod yn gwisgo dillad ac esgidiau cyfforddus.
- Mae gwisgo mwy o haenau dillad tenau'n well na gwisgo un peth swmpus. Felly gallwch dynnu dillad wrth i chi gynhesu, neu wisgo mwy os ydych yn oer!
- Oni bai eich bod yn sicr na fydd hi'n bwrw glaw, ewch â siaced - mae'n haws na chario ymbarél.
- Gall het eich cadw'n gynnes yn y gaeaf, a'ch amddiffyn rhag yr haul yn yr haf.
- Gwisgwch fenig os yw'n oer - mae'n anodd cerdded yn gyflym gyda'ch dwylo yn eich pocedi.
- Ewch â dŵr a bwyd hefyd os ydych yn mynd am dro hwy.
- Mae gwarbac bach yn fwy cyfforddus wrth gerdded, ac mae'n well i'ch cefn na bag arferol.

I gael mwy o argymhellion ynglŷn â cherdded bob dydd, ewch i <http://change4lifewales.org.uk/?skip=1&lang=cy>



Ein Hamgylchedd

Cadw cynefinoedd pwysig yng Nghymru

Mae prosiect cadwraeth i wella rhai o gynefinoedd prinnaf a phwysigaf Cymru yn cychwyn yr wythnos hon.

Bwriad prosiect £4 miliwn Cyfoeth Naturiol Cymru (CNC) yw adfywio cyfngorsydd Cymru - cynefinoedd prin a grëir pan fydd llystyfiant cors yn ffurfio cremen o fawn dros gyfnod o filenia.

Bydd y prosiect yn gwella cyflwr saith o'r safleoedd pwysigaf yng Nghymru.

Mae canrifoedd o dorri mawn a thorri ffosydd wedi eu dirywio.

Ond pan fyddant mewn cyflwr da, gall cyfngorsydd helpu i leihau effeithiau newid hinsawdd trwy storio symiau enfawr o garbon.

Mae'r gwaith i'w hadfer yn cynnwys gwella'r systemau draeniad, torri rhywogaethau goresgynnol a phrysgwydd, a chyflwyniad pori ysgafn - oll mewn partneriaeth â chymunedau lleol, tîrfeddianwyr, a chontractwyr.

Mae'r safle yma, yn ogystal â Chors Fochno yng ngogledd Ceredigion, dan reolaeth CNC. Dyma'r ddau safle mwyaf yn y prosiect.

Bydd gwaith adfer hefyd yn cael ei gynnal ar safleoedd ger Trawsfynydd, Abergwaun, Crosshands, Crughywel, a Llanfair-ym-muallt.

Ariannir y prosiect pedair blynedd gan nawdd y cynllun EU LIFE a CNC, gyda chefnogaeth Llywodraeth Cymru ac Awdurdod Parc Cenedlaethol Eryri.

Dywedodd Emyr Roberts, Prif Weithredwr Cyfoeth Naturiol Cymru: "Mae'r nawdd yma gan



LIFE UE yn ein galluogi i wella cyflwr cyfngorsydd Cymru, gan adael iddynt barhau i greu mawn ac echdynnu carbon o'r aer. Bydd budd y gwaith yn parhau ymhell wedi i'r prosiect orffen, gan gael effaith bositif ar genedlaethau'r dyfodol."

I ddarganfod mwy am ymweliad gwaith cadwraeth
www.cyfoethnaturiolcymru.gov.uk

Cynhadledd ysbrydoledig

Yn ddiweddar anerchodd Dr Jane Davidson o'r Drindod Dewi Sant gynhadledd Sustainable Brands 17 yn Copenhagen.

Ymunodd â thros 100 o arweinwyr meddwl byd-eang ac ymarferwyr blaengar ym maes arloesi amgylcheddol a chymdeithasol.

Yn ystod y digwyddiad, rhoddodd Jane Davidson, Pro Is-Ganghellor Ymgysylltu Allanol a Chynaliadwyedd Y Drindod Dewi Sant, gyflwyniad o dan y teitl 'Doing Business with a Sustainable Country'.

"Cymru yw'r wlad gyntaf yn y byd sydd wedi deddfu i roi datblygu cynaliadwy wrth wraidd popeth y mae'r llywodraeth a'r gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru yn ei wneud.

"Mae'r bywyd da yn gysyniad pwysig dros ben. Mae'n ymwneud â'r ffordd y mae bodau dynol yn ymddwyn yng nghyd-destun y blaned hon, yr unig blaned sydd gennym ni, ond hefyd mae'n ymwneud â'r modd mae llywodraethau a sefydliadau cyhoeddus yn gwneud lles i'r bobl maen nhw'n eu gwasanaethu. Os llwyddwch chi i gyfuno'r ddwy elfen hynny gallwch chi greu dyfodol llawer mwy cynaliadwy. Gallwch chi weld twf mewn mathau newydd o ddiwydiant, mathau newydd o wasanaethau na fyddan nhw'n gwneud difrod i'n planed ni ac a fydd yn gadael y byd mewn gwel cyflwr i genedlaethau'r dyfodol. Mae gan y fenter Sustainable Brands sy'n cael ei chyflwyno drwy'r gynhadledd hon, gyfle enfawr i ddylanwadu ar ymddygiad ar draws y byd."

I gael mwy o wybodaeth am INSPIRE, ewch i: www.pcydds.ac.uk/inspire

Helpwch i warchod bioamrywiaeth



Mae yna nifer o ffyrdd y gallwn ni helpu i warchod bioamrywiaeth yn Sir Gaerfyrddin.

Gall pawb gymryd rhan, a gall hyd yn oed newidiadau syml wneud gwahaniaeth.

Dyma sut y gallwch helpu yn gyffredinol:

- Ymuno â grŵp cadwraeth lleol neu genedlaethol neu elusen bywyd gwyllt.
- Cofnodi bywyd gwyllt yn Sir Gaerfyrddin. Ewch i wefan Canolfan Gwybodaeth Bioamrywiaeth Gorllewin Cymru.

Dyma sut y gallwch helpu yn y cartref:

- Ailgylchu gwastraff organig fel crwyn llyisiau ar domen gompost. Gall hyn wedyn gael ei ddefnyddio ar gyfer compost gardd ac mae'n creu cynefin ar gyfer nadroedd defaid a draenogod. Neu rhochwch gynnig ar abwydfa, a fydd hefyd yn darparu gwrtaith hylifol ar gyfer eich planhigion.

- Rhochwch drefn ar eich sbwriel ac ailgylchwch bethau fel papur, plastig, cartonau llaeth, caniau a gwydr. Bydd hyn yn lleihau faint o gefn gwlad sydd ei angen ar gyfer tirlenwi.
- Gwnewch fwy o ddefnydd o gynnyrch sy'n gyfeillgar i'r amgylchedd a chynnyrch wedi'i ailgylchu.
- Prynwch bethau wedi'u cynhyrchu'n lleol, cynnyrch organig neu tyfych eich cynnyrch eich hun. Ewch i wefan Gymdeithas y Pridd am gyngor defnyddiol.
- Arbedwch ynni. Mae cynhyrchu trydan yn defnyddio adnoddau ynni anadnewyddadwy, sydd yn ei dro yn cyfrannu at gynhesu byd-eang felly diffoddwch oleuadau ac offer pan nad ydynt yn cael eu defnyddio. Defnyddiwch eitemau solar.
- Sicrhewch fod eich tŷ wedi'i inswleiddio'n iawn fel nad oes gwres yn cael ei wastraffu.

Prosiect newydd i leihau gwastraff fferm ac i helpu'r amgylchedd

Mae prosiect arloesol ar y gweill i fynd i'r afael ag effaith y diwydiant amaeth ar yr amgylchedd drwy ddatblygu system ddihysbyddu a phuro i reoli slyri.

Yn gyrru'r prosiect mae campws amaethyddol Gelli Aur Coleg Sir Gâr a Power and Water, cwmni o Abertawe sy'n arbenigo mewn triniaethau dŵr seiliedig ar electrogemeg.

Mae'r Prosiect hwn wedi ei ariannu drwy Raglen Datblygu Gwledig Cymunedau Gwledig 2014-2020 Llywodraeth Cymru, sy'n cael ei hariannu gan Gronfa Amaethyddol Ewrop ar gyfer Datblygu gwledig a Llywodraeth Cymru.

Gan leihau cyfaint cyffredinol y slyri hyd at 80%, mae system dihysbyddu a phuro yn cael ei defnyddio i hidlo slyri, gan drawsnewid y dŵr i safon sy'n addas i'w ailgylchu neu ei ollwng i gwrs dŵr glân. Bydd y system hefyd yn defnyddio maetholion o'r slyri i gynhyrchu gwrtaith o ansawdd da.

Dywedodd John Owen, rheolwr y fferm yng Ngholeg Sir Gâr: "Gall echdynnu maetholion yn effeithiol o dail arbed ar gost gwrteithiau masnachol a lleihau effaith amgylcheddol ddifrifol.

Fodd bynnag, gall rheolaeth tail gwael achosi i lygryddion, gan gynnwys maetholion, fynd i mewn i'r cylch dŵr trwy ddŵr ffo neu ddraenio."

Partneriaeth Natur Sir Gaerfyrddin

Mae gan y bartneriaeth sy'n gofalu am amgylchedd naturiol rhagorol Sir Gaerfyrddin enw newydd.

Mae Partneriaeth Natur Sir Gaerfyrddin yn gofalu am yr amryw gynefinoedd yn y sir, o'r arfordir i'r ucheldiroedd, gan gynnwys coetiroedd, dolydd, afonydd a pharciau sy'n gartref i amrywiaeth eang o rywogaethau.

Mae amgylchedd naturiol iach yn rhan hanfodol o sicrhau bod Sir Gaerfyrddin yn gynaliadwy, yn wydn ac yn unigryw. Mae'n cefnogi economi'r sir, iechyd a llesiant ein dinasyddion, ac yn darparu bywyd a dŵr ac aer glân. Mae'r bartneriaeth, a luniwyd oddeutu 20 mlynedd yn ôl gyda'r enw Partneriaeth

Bioamrywiaeth Sir Gaerfyrddin, yn cynnwys ystod eang o sefydliadau ac ecolegwyr sy'n gweithio yn y sir.

Mae eu gwaith yn helpu bywyd gwyllt, ond yn aml, yn darparu gwasanaethau eraill megis atal llifogydd, storio carbon, pori er budd cadwraeth a chynhyrchu bwyd, gwirfoddoli ac addysgu.

Gall y Bartneriaeth Natur Leol helpu i ddarparu canolbwynt lleol a chyflwyno gwaith cadwraeth hanfodol. Gall pobl leol wneud gwahaniaeth hefyd ac mae gan yr holl bartneriaid rôl i'w chwarae o ran codi ymwybyddiaeth a gweithio gyda chymunedau ar brosiectau sy'n fanteisiol i fioamrywiaeth - a'r bobl sy'n cymryd rhan ynddynt!

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i'r we-dudalen bioamrywiaeth yn www.sirgar.llyw.cymru

Newyddion yn fyr...

Bwyta i gadw'n iach yn y gaeaf



Wrth iddi ddechrau tywyllu yn gynt, mae'n bryd meddwl am sut i gadw'n iach dros fisoedd y gaeaf.

Dyma air i gall gan Chris Cashin (yn y llun), darlithydd mewn Maetheg ym Mhrifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant am sut y gall bwyd sicrhau ein bod ni'n parhau'n iach, yn ddi-anwyd ac yn ddi-haint:

- Bwytwch ddigon o ffrwythau a llysiau tymhorol - ceisiwch fwyta pum bob dydd ond y peth da yw bod llawer o ffrwythau megis afalau Prydeinig,

satswmas a thanjerins sy'n ffynhonnell dda ar gyfer fitamin C.

- Mynnwch ddogon o brotein gyda phob pryd - mae'n helpu i'ch llenwi gan fod temtasiwn i bawb fwyta rhagor pan fydd hi'n oer.
- Cofiwch gael rhyw gynnyrch llaeth bob dydd - llaeth neu iogwrt a chaws gan ei fod yn cadw eich esgyrn yn iach. Argymhellir hefyd y dylech eich bod yn cymryd ychwanegiad fitamin D - soniwch wrth eich fferylllydd am hyn.
- Cofiwch yfed digon o hylif - gall gwres canolog gynyddu'r hylif a gollir yn y corff.

I gael rhagor o wybodaeth am y cyrsiau Maetheg a gynigir yn Y Drindod Dewi Sant, cewch chi anfon e-bost uniongyrchol at Chris Cashin chris.cashin@pcydds.ac.uk

Cyfle i holi'r Comisiynydd

Gall pobl ofyn cwestiynau i'r Comisiynydd Heddlu a Throseddau trwy Banel Heddlu a Throseddau Dyfed-Powys.

Bellach gellir cyflwyno cwestiynau o ran unrhyw fater mewn perthynas â rôl y Comisiynydd megis cyllideb yr heddlu, ystâd yr heddlu a sut y mae'n monitro gwaith y Prif Gwnstabl. Bydd aelodau'r Panel wedyn yn rhoi'r cwestiynau i'r Comisiynydd, sef Dafydd Llywelyn, yn eu cyfarfod nesaf.

Gall aelodau'r Panel hefyd gyflwyno'u cwestiynau eu hunain.

Cafodd Panel Heddlu a Throseddau Dyfed-Powys ei sefydlu i herio a chraffu ar waith y Comisiynydd. Mae'r Panel yn cynnwys 14 aelod - tri o bob un o'r pedwar awdurdod lleol yn ardal Dyfed-Powys, a dau aelod annibynnol cyfetholedig.

Meddai'r Cynghorydd Alun Lloyd Jones, Cadeirydd y Panel: "Ein rôl ni yw craffu ar waith Comisiynydd yr Heddlu a Throseddau ac rydym yn hapus i gyflwyno barn y cyhoedd neu unrhyw ymholiadau sydd ganddynt."

Gellir cyflwyno cwestiynau trwy'r wefan: <http://panelheddluathroseddudp.cymru/>, neu drwy anfon e-bost at panelheddluathroseddudp@sirgar.gov.uk o leiaf 10 niwrnod cyn cyfarfod nesaf y Pwyllgor.

Cyn-fyfyriwr yn Y Drindod Dewi Sant yn ennill Gwobr Tony 2017

Mae cyn-fyfyriwr o Brifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant, campws Caerfyrddin wedi ennill Gwobr Tony 2017 am Ddylunio'r Golygfeydd Gorau ar gyfer y ddrama *The Play That Goes Wrong* a agorodd ar Broadway ym mis Ebrill.

Bu Nigel Hook, sy'n enedigol o Bont-y-pŵl, yn astudio yng Nghaerfyrddin rhwng 1974 a 1977 a'r wythnos hon dychwelodd i orllewin Cymru ar gyfer cinio Aduniad Blyneddol y Cyn-fyfyryr.

"Des i i'r Drindod yn wreiddiol i ddod yn athro Celf a Drama ac i ddsygu Cymraeg.

Yn y coleg des i'n ymwybodol o bleser dysgu a dysgu pobl eraill. "Mae gen i atgofion melyn o'm hamser yn y Brifysgol yn y 70au ac rwy'n ddiolchgar iawn i'r holl staff a fu'n gefn i mi yn ystod fy nghyfnod yma. Yn sicr mae wedi fy helpu i gydol fy ngyrfa ac mae bob amser yn wych dod yn ôl yma i weld hen ffrindiau."



I gael rhagor o wybodaeth am y cwrs BA Dylunio a Chynhyrchu Theatr a gynigir bellach yn Y Drindod Dewi Sant, anfonwch neges e-bost at: s.atkinson@pcydds.ac.uk

Ymgyrch i Godi Gwisgo Symud



Mae staff yn ysbytai Glangwili a'r Tywysog Philip yn cefnogi ymgyrch genedlaethol y credant bydd yn cyflymu adferiad claifion pan maen nhw'n aros mewn ysbyty.

Mae'r ymgyrch #EndPJparalysis #CodiGwisgoSymud yn cael ei fabwysiadu gan sefydliadau'r GIG ar draws y DU, ac iddi rai awgrymiadau syml iawn i glwifion; 'Codwch, gwisgwch a symudwch'; 'bwytwch eich prydau i ffwrdd o'ch gwely'; ac 'ewch i'r ystafell ddydd.'

Gwenlais Chandler, Uwch Reolwr Nyrsio, yn egluro beth y mae hyn yn ei olygu i bobl pan mae angen iddynt aros dros nos yn Ysbyty Glangwili:

"Bwriad #EndPJparalysis #CodiGwisgoSymud yw annog cleifion i wisgo a symud cyn gynted â phosibl er mwyn helpu i gynnal eu hurddas a'u helpu i wella'n gynt.

"Er mwyn cyflawni hyn mae angen i gleifion bacio'r eitemau hynny y maen nhw'n dibynnu arnynt adref o ddydd i ddydd ar gyfer eu arhosiad mewn ysbyty. Mae hyn yn cynnwys dillad ac esgidiau dydd, eu meddyginiaethau arferol a phethau megis cymhorthion clyw a cherdded, sbectol a dannedd gosod.

"Nid ydym bellach am i gleifion i feddwl am eu harhosiad mewn ysbyty fel amser mewn gwely. Os ydych yn ddigon da ac yn gallu gwneud hynny, byddwn yn gofyn i chi i godi, gwisgo a symud."

Mae gwybodaeth ar yr hyn y dylid ei bacio ar gyfer arhosiad mewn ysbyty ar gael ar wefan BIP Hywel Dda: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/862/tudalen/56488>

Cymhellion newydd i landlordiaid

Cynigir ystod newydd o opsiynau rheoli gosod a phrydlesu tai i landlordiaid Sir Gaerfyrddin.



Mae Gosod Syml wedi'i lansio gan Gyngor Sir Gaerfyrddin, a bydd yn rhoi amrywiaeth llawn o wasanaethau a chymhellion i landlordiaid a datblygwyr eiddo i osod eu tai i'r bobl sydd â'r angen mwyaf.

Am y tro cyntaf, bydd y Cyngor yn gosod tai ar brydles gan berchnogion eiddo. Cynigir cymhellion hefyd i bobl sy'n berchen ar dai gwag mewn

ardaloedd lle mae'r angen mwyaf am dai, a'r rhai sy'n berchen ar y math o dai y mae'r galw mwyaf amdanynt gan bobl ar gofrestr tai y Cyngor.

Mae'r asiantaeth gosod tai cymdeithasol newydd yn cynnig tri phecon - pecyn aur sy'n cynnig sicrwydd rhent am o leiaf bum mlynedd, a'r holl atgyweiriadau, costau cynnal a chadw a chostau rheoli yn gynnwysedig; pecyn arian, sy'n cynnig gwasanaeth rheoli eiddo llawn ar gyfradd gystadleuol, gyda chymhellion hael gan gynnwys cymorth i wella eich eiddo; a phecon efydd, gyda chynllun canfod tenant cost isel, gyda buddion ychwanegol.

Meddai'r Cynghorydd Linda Evans, yr Aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros Dai: "Mae angen tai fforddiadwy ar filoedd o bobl yn Sir Gaerfyrddin. Bydd Gosod Syml nid yn unig o fudd iddyn nhw, ond hefyd i landlordiaid a pherchnogion eiddo sydd am gael opsiynau cynaliadwy, tymor hir a di-drafferth ar gyfer gosod eu tai a chreu incwm."



Ewch i www.gosodsyml.cymru neu gysylltwch â'r gosodsyml@sirgar.gov.uk neu 01554 899499 am fwy o wybodaeth.

STOP- Peidiwch â'i roi yn y bin du!



Datgelodd arolwg diweddar mai bwyd yw bron chwarter y gwastraff o fagiau du, a bod bron 15% o'r gwastraff hwn yn gallu cael ei ailgylchu.

Samplwyd oddeutu 500 o fagiau du o gasgliadau ymyl y ffordd ar draws y Sir fel rhan o'r ymchwil gwaredu gwastraff. Dangoswyd mai bwyd oedd 25.82% o hynny, ac roedd 11.59% yn dal i fod yn y pecyn. Yn ogystal, eitemau ailgylchadwy oedd 14.48% o gynnwys y bagiau du a gwastraff gardd oedd bron 6%. Gwnaed samplu ymhellach gyda bagiau du a ddaeth o Ganolfannau Ailgylchu Gwastraff y Cartref, a ddangosodd fod 60.9% yn ailgylchadwy.

Mae'n costio dros £2 miliwn y flwyddyn i anfon gwastraff bagiau du a gesglir i safleoedd tirlenwi.

Byddai gosod deunydd ailgylchu yn y bag neu'r cynhwysydd cywir yn arbed swm sylweddol o arian i'r cyngor a fyddai'n gallu cael ei ailgyfeirio at wasanaethau cyhoeddus eraill.

Ni ddylid gosod gwastraff bwyd mewn bagiau du; dylai trigolion ddefnyddio naill ai bin bwyd, bin compost neu gynllunio ymlaen llaw a chreu pryddau bwyd er mwyn defnyddio'r bwyd sy'n darford cyn y dyddiad defnyddio neu rewi'r bwyd er mwyn ei ddefnyddio rhywbryd arall.



Mae biniau bwyd yn cael eu gwacáu bob wythnos ac mae'r bwyd yn cael ei brosesu yn gompost. Drwy eu defnyddio mae'n sicrhau nad yw bwyd yn cael ei adael mewn bagiau du am bythefnos. Mae'n hawdd i'w wneud a'r ffordd orau o gael gwared ar wastraff bwyd; bagiau te, esgyrn, bwyd amrwd, bwyd wedi'i goginio, crwyn ffrwythau a llysiau, bara a phlsgyn wyau. Gellir archebu biniau gwastraff bwyd ar-lein, dros y ffôn neu eu casglu o'r canolfannau

gwasanaethau cwsmeriaid. Fel arall, gall pobl gompostio adref, mae'r cyngor yn gwerthu biniau compost am £12. Gellir hefyd eu defnyddio er mwyn cael gwared â gwastraff gardd a'i newid yn gompost er mwyn ei ddefnyddio mewn gerddi a photiau blodau'r flwyddyn ganlynol. Ni ddylid gosod gwastraff gardd mewn bagiau du. Mae gan y Cyngor wasanaeth casglu gwastraff gardd neu gellir ei gludo i unrhyw ganolfan ailgylchu gwastraff.



Gellir cael rhagor o wybodaeth am waredu gwastraff ar y gwe-dudalennau ailgylchu yn www.sirgar.llyw.cymru

Peidiwch â thipio'ch gwastraff - rydym yn eich gwyllo chi!

Mae pobl sy'n tipio'u gwastraff mewn banciau ailgylchu yn cael eu rhybuddio y byddant yn cael eu ffilio a'u henwi wrth i'r Cyngor Sir roi cosbau llym i'r rhai sy'n troseddu.

Defnyddir camerâu cudd-wyllo mewn safleoedd ailgylchu ledled y Sir gan eu bod yn llefydd poblogaidd i bobl dipio'u gwastraff cartref.

Yn ystod un mis yn unig, cyhoeddodd y Cyngor 26 o Hysbysiadu Cosb Benodedig am dipio anghyfreithlon mewn safleoedd ailgylchu. Mewn un o'r banciau ailgylchu lle mae problemau wedi codi yn Nafen, Llanelli, cafodd 11 Hysbysiad Cosb Benodedig eu rhoi lle'r oedd troseddu parhaus wedi cael ei ddal ar deledu cylch cyfyng. Cyhoeddwyd llun o ddyd a gafodd ei ddal yn tipio er mwyn ei adnabod a'i erlyn.

Bellach, mae systemau gwyliadwriaeth mewn banciau ailgylchu wedi cael eu blaenoriaethu wrth i swyddogion geisio mynd i'r afael â'r problem.



Dyweddodd y Cynghorydd Philip Hughes, yr Aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros yr Amgylchedd: "Mae'n gwbl annerbiniol bod pobl yn meddwl ei fod yn iawn i adael eu sbwriel mewn canolfannau ailgylchu cymunedol gan ddisgwyl i rywun arall lanhau ar eu hôl. Os bydd angen, byddwn yn parhau i wyllo ac yn cyhoeddi lluniau teledu cylch cyfyng o droseddwyd i atal hyn rhag digwydd."

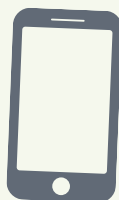
Mae gan bob un ohonom ran i'w chwarae wrth gadw Sir Gaerfyrddin yn lân - lleihau gwastraff, ailgylchu'n dda, defnyddio cyfleusterau'n gywir ac adrodd am bobl sy'n herio'r gyfraith. Gyda'n gilydd, gallwn wneud gwahaniaeth."

Ap ar-lein i daclo tipio anghyfreithlon

Mae ap ar-lein yn helpu swyddogion gorfodi i fynd i'r afael â thipio anghyfreithlon yn Sir Gaerfyrddin.

Offeryn yw FlyMapper sy'n monitro ac yn adrodd am achosion o dipio anghyfreithiol. Datblygwyd FlyMapper gan Taclio Tipio Cymru er mwyn helpu cynghorau i fynd i'r afael â thipio anghyfreithlon mewn modd mwy effeithlon ac effeithiol. Mae achosion yn cael eu cofnodi drwy nodi lleoliadau a ffotograffau, yna maent yn cael eu coladu er mwyn eu dadansoddi.

Mae'r wybodaeth yn cael ei chategoreiddio er mwyn nodi ardaloedd sy'n peri problem a'r mathau o wastraff sy'n cael ei dipio. Mae dadansoddiad diweddar o'r data yn dangos bod 59% o'r gwastraff yn dod o fagiau du cartrefi. Rhwng 1 Awst a 30 Medi eleni, cofnodwyd 825 o achosion gan swyddogion y Cyngor Sir wrth ddefnyddio'r ap - bron dwbl yr hyn a gofnodwyd rhwng 1 Ebrill a 31 Gorffennaf.



I adrodd am dipio anghyfreithlon, ewch i'r gwe-dudalennau biniau a sbwriel yn www.sirgar.llyw.cymru

Gofyn i bobl Creu Gardd Hardd



Mae pobl yn cael eu hannog i Creu Gardd Hardd er mwyn helpu i wneud gwahaniaeth yn eu cymunedau.

Nod Creu Gardd Hardd yw cynorthwyo gwirfoddolwyr, grwpiau cymunedol, elusennau cofrestredig a sefydliadau nid er elw i lanhau llecynnau o dir cyhoeddus. Mae'r bartneriaeth yn cynnwys sefydliadau megis cynghorau tref Rhydaman, Llanelli a Chaerfyrddin; Cadwch Gymru'n Daclus, Cyngor Sir Caerfyrddin, Cyngor Gwledig Llanelli, Credydau Amser Spice, a Safonau Tai Sir Gaerfyrddin.

Mae'r grwpiau'n gweithio gyda chymunedau er mwyn helpu i wella eu hardaloedd a hynny trwy gynnig cyngor arbenigol, offer a chymorth o ran:

- Codi sbwriel
- Gwaredu sbwriel sy'n cael ei dipio'n anghyfreithlon
- Gwaredu graffiti

- Paentio a thwtio cyffredinol
- Strimio a chwynnu
- Sicrhau bod y lle'n fwy addas ar gyfer bywyd gwylt

Yn ystod y chwe mis diwethaf, mae Creu Gardd Hardd wedi gweithio gyda 23 o grwpiau ac wedi cynorthwyo cannoedd o wirfoddolwyr i lanhau eu cymunedau. Gall pobl gymryd rhan fel unigolyn neu fel grŵp gan wneud cyn lleied neu gymaint ag y dymunant, a hefyd gallant ennill credydau amser am wirfoddoli.

Dyweddodd y Cynghorydd Hazel Evans, yr Aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros yr Amgylchedd yn Sir Gaerfyrddin: "Mae Creu Gardd Hardd yn mynd o nerth i nerth ac yn gwneud gwahaniaeth go iawn mewn cymunedau ar draws y Sir. Rydym yn byw mewn rhan hardd o'r byd ac mae angen i ni ofalu am ein hamgylchedd. Byddwn yn annog mwy o bobl i ddod i ymuno â ni ac i helpu i greu gardd hardd."

I gael gwybod rhagor, cysylltwch â Brian Mogford, cydgysylltydd Creu Gardd Hardd drwy e-bostio: creugarddhardd@sirgar.gov.uk, neu ffonwch 07887 932066.

Dosbarthu bagiau glas i bob aelwyd

Bydd bagiau glas yn cael eu dosbarthu am ddim i bob aelwyd yn Sir Gaerfyrddin ym mis Rhagfyr a mis Ionawr.

Darperir tri rholyn o fagiau glas i bob aelwyd, cyfanswm o 156 o fagiau, tua chwech ar gyfer pob wythnos casgliad ailgylchu. Mae'n dilyn adborth gan breswylwyr sydd eisiau derbyn bagiau glas heb drafferth er mwyn ailgylchu mwy o wastraff.

Nod dosbarthu bagiau glas i bob aelwyd yw sicrhau bod gan bob trigolyn bagiau i'w galluogi nhw i ailgylchu yn hawdd. Gall trigolion a oedd yn cael trafferth casglu bagiau glas o allfeydd oherwydd amserau agor neu oedd yn ansicr o ble i gasglu rhagor o fagiau bod yn sicr bod ganddyn nhw gyflenwad digonol i ailgylchu'n iawn.

Gall aelwydydd, megis teuluoedd mwy o faint, sydd efallai angen rhagor o roliau, eu casglu o 10 man casglu ledled y Sir yn ogystal â'r gwasanaeth llyfrgell symudol.

Y rhain yw Canolfannau Gwasanaethau Cwsmeriaid Caerfyrddin a Rhydaman; Yr Hwb yn Llanelli; Desg dalu Coleshill yn Llanelli; Adeiladau'r Cyngor, Llandeilo; Canolfan hamdden Sanclêr, Llyfrgell Castellnewydd Emlyn, Pwll Nofio Llanymddyfri; Swyddfeydd Cyngor Ceredigion yn Llandysul a Llanbedr Pont Steffan. Ni fydd angen i bobl archebu bagiau ar-lein mwyach.



Mae ffigurau diweddar yn dangos bod trigolion Sir Gaerfyrddin yn ailgylchu dros 66% o'u sbwriel, gan ragori ar darged a bennwyd ar gyfer y flwyddyn 2019/20, sef 64%.

Dywedodd y Cyngorydd Hazel Evans, yr Aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros yr Amgylchedd: "Rwy'n falch o'n cyfraddau ailgylchu, ond yn amlwg gallem wneud mwy. Gobeithiaf y bydd dosbarthu bagiau glas i bob cartref yn annog mwy o bobl i ailgylchu gwastraff y cartref y byddwn yn gallu ei gasglu mewn bagiau glas."

Gall pwyntiau presennol ar gyfer bagiau glas

archebu stoc tan 31 Rhagfyr i sicrhau bod pobl yn gallu casglu rholyn os ydyn nhw'n rhedeg mas dros gyfnod y Nadolig.

Gofynnir i bobl bod yn amyneddgar gan fydd dosbarthu yn cymryd dau fis a bydd yn cael ei gyflawni trwy ardaloedd rownd ailgylchu. Mae'n bosib i gyfaill neu berthynas derbyn bagiau ond dydych chi ddim.

Bydd criwiau yn dosbarthu i bob aelwyd, er hynny dyle unrhyw un sydd heb dderbyn bagiau erbyn 1 Chwefror cysylltu Gwasanaethau Cwsmeriaid.

Does dim cyfyngiad ar faint o fagiau glas ailgylchu gellir rhoi mas am gasglu. Gofynnir i bobl rinsio'r eitemau a'u rhoi yn y bagiau yn sych.

Gellir rhoi pob eitem ailgylchadwy o'ch cartref megis caniau aerosol, caniau bwyd a diod, papur, cardbord, boteli a photiau plastig yn y bagiau glas.

Gall trigolion newydd a phobl sy'n ansicr ynglŷn â pha eitem gellir rhoi yn y bagiau glas darganfod mwy ar y tudalennau ailgylchu yn www.sirgar.llyw.cymru



Cynghorion ar gyfer y Nadolig

Peidiwch ag anghofio ailgylchu jariau gwydr a photeli

Gallwch ailgylchu eich coeden yn y Canolfannau Ailgylchu a chael bag o gompost am ddim

Coginiwch gyri, pasteiod neu gawl gan ddefnyddio bwyd sydd dros ben

Cofiwch ailgylchu bocsys, cardiau Nadolig a phapur

Ceisiwch osgoi defnyddio papur sglein, nid oes modd ei ailgylchu

Casglu Biniau dros y Gwyliau

Diwrnod Casglu Arferol:

Dydd Llun 25 Rhagfyr
Dydd Mawrth 26 Rhagfyr
Dydd Mercher 27 Rhagfyr
Dydd Iau 28 Rhagfyr
Dydd Gwener 29 Rhagfyr

Diwrnod Casglu:

Dydd Llun 27 Rhagfyr
Dydd Mawrth 28 Rhagfyr
Dydd Mercher 29 Rhagfyr
Dydd Iau 30 Rhagfyr
Dydd Gwener 31 Rhagfyr

Diwrnod Casglu Arferol:

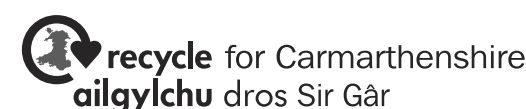
Dydd Llun 1 Ionawr
Dydd Mawrth 2 Ionawr
Dydd Mercher 3 Ionawr
Dydd Iau 4 Ionawr
Dydd Gwener 5 Ionawr

Diwrnod Casglu:

Dydd Llun 2 Ionawr
Dydd Mawrth 3 Ionawr
Dydd Mercher 4 Ionawr
Dydd Iau 5 Ionawr
Dydd Gwener 6 Ionawr

Bydd pedair prif Ganolfan Ailgylchu Gwastraff y Cartref ar gau Ddydd Nadolig, Gŵyl San Steffan a Dydd Calan. Fodd bynnag, bydd y canolfannau yn Nant-y-caws, Caerfyrddin; Trostre, Llanelli; Wern-ddu, Rhydaman; a Hendy-gwyn ar Daf ar agor rhwng 8.30am a 12 canol dydd ar Noswyl Nadolig a Nos Galan.

Mae gwybodaeth am ganolfannau lleol ac oriau agor ar gael ar y gwe-dudalennau ailgylchu yn www.sirgar.llyw.cymru



EICH CYNGOR arleinamdani
www.sirgar.llyw.cymru/ailgylchu
YOUR COUNCIL doitonline
www.carmarthenshire.gov.wales/recycling

Blwyddyn y Môr

Costa del Sir Gaerfyrddin

Ydych chi'n credu bod gan yr Algarve draethau braf? Hoffech chi ymweld â phentrefi pysgota ar hyd arfordir Ffrainc? Does dim angen ichi fynd yn bellach na Sir Gaerfyrddin er mwyn dod o hyd i arfordir arbennig!

Mae'r glannau sydd o amgylch de'r sir yn cael sylw yn ymgyrch Blwyddyn y Môr yn 2018, sef ymgyrch gan Croeso Cymru sy'n bwriadu denu rhagor o dwristiaid. Mae'r diwydiant twristiaeth yn werth £370 miliwn o bunnoedd i'r economi leol yn Sir Gaerfyrddin ac mae'n cyflogi miloedd o bobl.

Mae Blwyddyn y Môr yn ceisio cynyddu'r ffigurau hynny hyd yn oed yn fwy drwy arddangos atyniadau, digwyddiadau a gweithgareddau o amgylch arfordir Cymru. Mae'n herio hen ganfyddiadau o Gymru ac yn tynnu sylw at y pethau sy'n gwneud y wlad mor arbennig.

Yn Sir Gaerfyrddin, mae nifer o brofiadau i'w cael ar hyd ein glannau. O'r traethau trawiadol i'r pentrefi glan môr a'r croeso cynnes, mae gan y sir rywbeth at ddant pawb.

Mwynhewch ginio cartref blasus mewn tafarn bentref wrth wyllo'r tonnau'n golchi dros y traeth, neu beth am fwynhau gweithgareddau mwy egniol megis syrffio barcud neu ganwio ar y môr. Ewch i ailddarganfod yr arfordir trawiadol a thrysorau cudd megis Bae Scott, traeth tywodlyd diarffordd sy'n llechu y tu cefn i bentir ger Llansteffan.

Ynghyd â thraethau, mae afonydd ysbrydoledig Sir Gaerfyrddin y mae'n rhwydd cyrraedd atynt, yn cael



eu cynnwys yn ymgyrch Blwyddyn y Môr. Mae gwaith marchnata eisoes ar waith yn Lloegr, yn yr Almaen ac yng Nghymru ac mae diddordeb mawr mewn tafarnau ar hyd yr arfordir, traethau i fynd am dro â chŵn a mannau i gael picnic yn y gaeaf.

Anogir busnesau ac unigolion i ymuno â'r ymgyrch a manteisio ar y cyfle i ddenu rhagor o ymwelwyr i Costa del Sir Gâr!

Mae canllawiau defnyddiol ar gyfer busnesau ar gael ar dudalen Blwyddyn y Môr www.businesswales.gov.wales/cy Er mwyn bod yn rhan o'r ymgyrch hon cysylltwch â thîm marchnata a'r cyfryngau y Cyngor Sir drwy anfon neges e-bost at Marketing@sirgar.gov.uk

Trochfa'r Tymor



Mae cynlluniau yn eu lle ar gyfer Trochfa'r Tymor, sef digwyddiad blynyddol ym Mharc Gwledig Pen-bre.

Disgwylir i gannoedd o bobl fentro i'r môr ar 11 ym San Steffan er mwyn codi arian ar gyfer achosion da. Anogir pobl sy'n cymryd rhan yn y digwyddiad i wisgo gwisg ffansi. Bydd hi'n dymor y pantomeim ar y traeth heb unrhyw amheuaeth wrth i sawl Siôn Corn, ambell reslwr Sumo, hen wragedd pantomeim ac archarwyr, ruthro i'r tonnau rhewllyd.

Mae'r digwyddiad, a gafodd ei gynnal gyntaf yn 1984, yn dechrau am 11am, fodd bynnag gofynnir i'r rheiny sy'n ddigon dewr i wynebu'r her gyrraedd erbyn 10.30am i osgoi tagfeydd traffig ym mynedfa'r parc, a bod wrth y llinell gychwyn erbyn 10.45am. Mynediad am ddim.

Er mwyn cael rhagor o wybodaeth ewch i dudalen Facebook Parc Gwledig Pen-bre

Mynd i'r môr gyda chwrs antur



Mae Coleg Sir Gâr yn cynnig cwrs antur awyr agored sy'n mynd â myfyrwyr i hwylio ar y môr mawr, yn ogystal â chaiacio a nofio afonydd.

Bydd y cymhwyster, sydd hefyd yn cynnwys dringo creigiau, mordwyo a gwaith alldaith, yn galluogi myfyrwyr i ddatblygu sgiliau a gwybodaeth hanfodol ar gyfer cychwyn gyrfa mewn ystod o weithgareddau awyr agored a diwydiannau antur.

Cysylltwch â 01554 748179 neu derbyniadau@colegsirgar.ac.uk am ragor o wybodaeth.



Myfyrwyr Prifysgol yn nofio'n llwyddiannus

Mae myfyrwyr ym Mhrifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant yn datblygu eu sgiliau nofio dŵr agored fel rhan o'u cwrs gradd BSc Gwyddorau Chwaraeon ac Ymarfer Corff (Ffitrwydd Awyr Agored).

Oherwydd poblogrwydd digwyddiadau megis Ironman Wales a'r Penwythnos Cwrs Hir, mae nofio dŵr agored wedi gweld twf sylweddol yn ei boblogrwydd, yn enwedig yng Ngorllewin Cymru.

Am wybodaeth bellach ynglŷn â chyrtsiau BSc Gwyddorau Chwaraeon ac Ymarfer Corff Y Drindod Dewi Sant, cysylltwch â Geraint Forster g.forster@uwtsd.ac.uk

Mae traethau Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro yn darparu lleoliadau perffaith i nofwyr ymarfer mewn lleoliadau hardd naturiol.

Mae Cyfarwyddwr y Rhaglen, Geraint Forster, sydd hefyd yn hyfforddwr nofio dŵr agored, yn esbonio, "ein nod yw rhoi'r sgiliau angenrheidiol i'n myfyrwyr a'u cyflwyno i fwynhad nofio dŵr agored, tra hefyd yn sicrhau eu diogelwch mewn amgylchedd deinamig ar yr un pryd."

Dewch i mewn i'r dŵr - Ffitrwydd ffantastig

Cewch amser anhygoel wrth i chi gadw'n heini mewn canolfannau hamdden ledled Sir Gaerfyrddin.

Mae Dosbarthiadau Aquafit ar gael i bobl fynd ati i fod yn heini, hynny heb effeithiau ymarfer corff dwys. Aerobeg yn y dŵr yw hyn, ac mae hefyd yn rhoi tyliniad i'ch cyhyrau wrth i chi wneud ymarfer corff.

Gall pobl o bob oedran a phob lefel ffitrwydd gymryd rhan, gall hyd yn oed y rheiny sy'n methu â nofio fwynhau Aquafit.

Mae'n hyrwyddo ffitrwydd am oes a'r amcan yw cynnal stamina, cryfder, a hyblygrwydd. Mae hefyd yn dda i leihau lefelau straen. Mae gwneud ymarfer corff mewn dŵr yn dod ag amrywiaeth o fanteision. Y budd allweddol yw bod y dŵr yn gweithredu fel clustog i amddiffyn cymalau megis asgwrn y cefn a'r fferau.

I wybod pryd mae Aquafit yn cael ei gynnal yn eich canolfan hamdden leol, edrychwch ar amserlen y pwll nofio yn www.actifsirgar.co.uk



Actif
Acwa Aqua

Gwnewch
splash

Cofrestrwch am ein **RHAGLEN DYSGU NOFIO**
yng Nghanolfan Hamdden Caerfyrddin HEDDIW!

01267 224700
www.actifsirgar.co.uk



£22.40
Y MIS

Tudalen y plant



Mae'n amser y pantomeim yn theatrau Sir Gâr!

Mae nifer o gynyrchiadau'n yn cael eu llwyfannu yn theatrau Caerfyrddin, Llanelli a Rhydaman y Nadolig hwn.

Bydd yr hwyl yn dechrau gyda Jac a'r Goeden Ffa yn Theatr y Lyric Caerfyrddin, rhwng 8-16 Rhagfyr. Mae panto Jermin Productions yn cynnwys brwydr syfrdanol y goeden ffa.

Ar 8,9 a 10 Rhagfyr, bydd Theatr Gymunedol Rhydaman yn cyflwyno ei fersiwn o Eira Wen yn Theatr y Glowyr. Bydd Jac a'r Goeden Ffa yn parhau yn Theatr y Ffwrnes, Llanelli o 19 Rhagfyr hyd Noswyl Nadolig.

Mae'r hwyl yn parhau yn Theatr y Glowyr Rhydaman gyda'r Panto Company yn

perfformio Dick Whittington ar 28 a 29 Rhagfyr.

Rhwng 11 a 28 o Ionawr, bydd y Friendship Theatre Group a Denny Twp yn llwyfannu cynhyrchiad Cinderella yn Theatr y Ffwrnes. Mae'r grŵp wedi bod yn perfformio panto yn Llanelli ers 25 mlynedd ac mae eleni'n argoeli i fod yr un mor gyffrous ag arfer.

Dywedodd y Cynghorydd Peter Hughes Griffiths, yr Aelod o Fwrdd Gweithredol Cyngor Sir Caerfyrddin dros Hamdden: "Mae llawer o hwyl panto ar gael ym mhob un o'n tair theatr y Nadolig hwn. Maent bob amser yn boblogaidd ac yn ddifyr iawn, rwy'n siŵr y bydd y sioeau eleni yn un mor llwyddiannus."

Archebwch ar-lein ar y wefan yn www.theatrusirgar.co.uk neu ffoniwch y Swyddfa Docynnau ar 0845 2263510

Cyfle i ennill tocyn teulu i'r panto

O ydyn maen nhw! Mae Jermin Productions yn rhoi tocyn teulu ar gyfer eu pantomeim eleni, Jack and the Beanstalk, i enillydd y gystadleuaeth liwio yn y rhifyn hwn.

Bydd y tocyn teulu yn caniatáu i ddau oedolyn a dau blentyn fynd i un o'r sioeau yn Theatr y Ffwrnes yn Llanelli, a fydd yn cael eu cynnal o ddydd Mawrth, 19 Rhagfyr, hyd at Noswyl Nadolig.

Mae Jack and the Beanstalk yn dilyn y stori draddodiadol ond gan gynnwys sgrïpt ddigrif tu hwnt, gwisgoedd hardd a setiau theatr trawiadol.

Ynghyd â phantomeimiau, mae Jermin Productions yn cynhyrchu sioeau cerdd, digwyddiadau byw, theatr i blant, theatr mewn addysg, cyngherddau, sioeau cabare, darlenniadau wedi'u hadrodd, radio, sioeau ffasiwn a chynyrchiadau theatr eraill.

- I gael rhagor o wybodaeth ewch i'r wefan yn www.jerminproductions.co.uk
- I gael cyfle i ennill y tocyn teulu ar gyfer y sioe a gynhelir ddydd lau, 21 Rhagfyr am 7pm, lliwiwch y llun a'i anfon atom gyda'ch enw a'ch manylion cyswllt i: Marchnata a'r Cyfryngau, Neuadd y Sir, Caerfyrddin, SA31 1JP, erbyn dydd lau, 14 Rhagfyr.



Da iawn
Mared!

Enillydd y gystadleuaeth yn y rhifyn diwethaf oedd Mared Williams o Fryn Iwan

GWERSYLOEDD GWYLIAU'R YSGOL

Cwrsysyloedd Gŵyl-Clwstwrion i blant 8-11 oed a 12-14 oed (cyswllt am 0.30am). £50 ysb dydd

HYDREF: Dydd Iau 30^{ed} a dydd Mawrth 31^{ed}
 CHWYFHR: Dydd Iau 15^{ed} a dydd Mawrth 29^{ed}
 YDDEIL: Dydd Iau 5^{ed} a dydd Gwener 11^{ed}
 MAM: Dydd Iau 31^{ed}
 MARCH: Dydd Gwener 1^{ed}
 CORFFHWYB: Dydd Mawrth 26^{ed} dydd Iau 28^{ed} a dydd Gwener 27^{ed}
 AWST: Dydd Mawrth 7^{ed} dydd Iau 9^{ed} a dydd Gwener 11^{ed}

INSPIRE
COMMUNITY SPORTS HUB

@collegsirgarHUB
 Ffôn: Coleg Sir Gâr Community Sport HUB
 InspireHub@collegsirgar.ac.uk

JERMIN PRODUCTIONS THEATR Y LYRIC CAERFYRDDIN / FFWRNES LLANELLI

8TH - 16TH DECEMBER 2017 / 19TH - 24TH DECEMBER 2017
8^{FED} - 16^{EG} RHAGFYR 2017 / 19^{EG} - 24^{AIN} RHAGFYR 2017

0845 226 3510
WWW.THEATRAUSIRGAR.CO.UK

#BEANSTALKSOUTHWALES

Eich Newyddion

Cynhadledd Ieuenctid Sir Gâr yn lansio ymgyrch iechyd meddwl newydd



Harriet Alsop-Bingham gyda Sarah Powell, Uwch-swyddog Hawliau Plant a Chyfranogiad.

Mae ymgyrch iechyd meddwl newydd wedi'i lansio yn y gynhadledd ieuenctid flynyddol eleni.

Lansiodd Harriet Alsop-Bingham, merch yn ei harddegau, o'r Garnant 'Stori Harriet', sy'n annog pobl i addo dechrau sgwrs, ar ran y Cyngor Ieuenctid. Mae Harriet, sy'n 16 mlwydd oed, wedi wynebu trafferthion personol ac wedi dangos cryfder a dewrder wrth fynd i'r afael â hwy. Dywedodd: "Mae iechyd meddwl yn fater sy'n berthnasol i bawb a gobeithiaf y bydd Stori Harriet yn helpu pobl, boed hynny'n aelodau o'r teulu, staff ysgolion neu ddieithriaid ar y stryd. Mae'n bwysig gofyn a ydynt yn iawn gan fod dechrau sgwrs yn gallu newid bywyd."

Lansiwyd yr ymgyrch gan y Cyngorydd Glynog Davies, yr Aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros Addysg, a lofnododd gopi cyntaf Addewid Stori Harriet. "Mae gan Harriet stori ysbrydoledig i'w rhannu a fydd yn sicr yn rhoi anogaeth a chefnogaeth i eraill," dywedodd.

"Rwyf yn longyfarch Harriet a'r Cyngor Ieuenctid am sicrhau bod y pwnc pwysig ac anodd hwn yn

flaenllaw. Gobeithiaf y bydd pobl yn cefnogi ac yn llofnodi Addewid Harriet."

Daeth dros 100 o bobl ifanc rhwng 11 a 25 oed o ysgolion, colegau a phrosiectau ieuenctid ar draws Sir Gaerfyrddin i'r gynhadledd eleni ym Mharc y Scarlets ar 22 Tachwedd.

Enw'r gynhadledd oedd 'Diwrnod gwael, dim bywyd gwael' gyda'r thema Iechyd Meddwl Pobl Ifanc. Cafodd ei threfnu ar y cyd gan Gyngor Ieuenctid Sir Gaerfyrddin a Thim Hawliau Plant a Chyfranogiad Cyngor Sir Gaerfyrddin.

Yn ystod y digwyddiad gwrandawodd pobl ifanc ar areithiau gan gymryd rhan mewn gweithdai a thrafodaethau am iechyd meddwl gyda phobl ifanc eraill, pobl sy'n gwneud penderfyniadau a gweithwyr proffesiynol y sector iechyd ac addysg.

Dywedodd Freya Sperinck, disgybl 15 oed o Ysgol Bryngwyn ac Aelod o Gyngor Ieuenctid Sir Gaerfyrddin: "Nod y gynhadledd oedd codi ymwybyddiaeth o faterion iechyd meddwl sy'n wynebu pobl ifanc heddiw ond yn bwysicach, hysbysu pobl ifanc o'r hyn y gallant ei wneud i helpu eu hiechyd meddwl eu hunain a iechyd meddwl eraill."

I gael rhagor o wybodaeth ac i wybod sut i lofnodi'r addewid, ewch i www.youthsirgar.org.uk/cartref. Tynnwch hunlun gyda'ch addewid wedi'i lofnodi a'i gyhoeddi ar y cyfryngau cymdeithasol gyda #storiharriet

Gweithgor Gwledig i fynd i'r afael ag adfywio

Mae gweithgor wedi'i sefydlu er mwyn mynd i'r afael â materion sy'n effeithio ar gymunedau gwledig ar draws Sir Gaerfyrddin.

Bydd y gweithgor yn cael ei arwain gan y Cyngorydd Cefin Campbell, yr Aelod o Fwrdd Gweithredol y Cyngor Sir dros Faterion Gwledig. Ei nod yw ystyried y materion sy'n effeithio ar rannau gwledig o'r sir, a pharatoi adroddiad gydag argymhellion ynghylch sut y gall y cyngor weithredu, ar y cyd â chyrrff a sefydliadau eraill, i sicrhau bod yna adfywiad dros y blynyddoedd i ddod. Mae'r gweithgor trawsbleidiol, sydd yn cynnwys cynrychiolwyr o Blaid Cymru, y Blaid Lafur a grwpiau annibynnol, yn gwneud gwaith ymchwil ac yn ymgynghori ag ystod mor eang â phosibl o

randdeiliaid er mwyn adnabod y materion penodol sy'n effeithio ar gymunedau gwledig Sir Gaerfyrddin. Bydd y gweithgor yn ystyried materion megis adfywio economaidd (yn cynnwys swyddi, hyfforddiant a sgiliau), amaethyddiaeth, gwasanaethau'r sector cyhoeddus a'r sector preifat, trafniadaeth, twristiaeth, addysg, tai, Brexit, cysylltiad band eang a ffonau symudol, symudiadau'r boblogaeth, y Gymraeg, ac unrhyw faterion eraill sy'n codi wrth i'r trafodaethau fynd rhagdynt.

Dywedodd y Cyngorydd Cefin Campbell: "Mae adfywio gwledig yn flaenoriaeth allweddol imi fel Aelod o'r Bwrdd Gweithredol, ac i weinyddiaeth y Cyngor. Mae 60% o boblogaeth Sir Gaerfyrddin yn byw mewn ardaloedd gwledig ac mae gan bob cymuned ei hanghenion a'i materion penodol ei hun."

Gellir cael rhagor o wybodaeth drwy fynd i dudalen ymgynghori'r Cyngor ar y wefan neu drwy anfon neges e-bost at Ymgynghori@sirgar.gov.uk

Prifysgol yn cynnal darlith Good Energy

Yn ddiweddwr cynhaliodd Y Drindod Dewi Sant ddarlith gan Juliet Davenport OBE, Prif Swyddog Gweithredol Good Energy, o flaen cynulleidfifa orlawn ar gampws Caerfyrddin y Brifysgol.

Roedd y ddarlith - "The Good Energy Story" - yn canolbwyntio ar y cwmni trydan adnewyddadwy Prydeinig Good Energy a sefydlwyd yn 1999. Entrepreneur diwydiant adnewyddadwy o'r iawn ryw yw Juliet, a adeiladodd Good Energy o ddim byd, o ddechreuadau bach bron 20 mlynedd yn ôl.

"Roedd hi'n hyfryd cael bod yn ôl Y Drindod Dewi Sant a chael cyfle i sôn am, Good Energy," meddai Juliet, sydd hefyd wedi ei phenodi'n Athro Ymarfer gan y Brifysgol.

"Sefydles i'r cwmni yn 1999 gyda'r nod o drawsffurfio marchnad ynni'r DU trwy helpu

cartrefi a busnesau i fod yn rhan o ateb cynaliadwy i'r newid yn yr hinsawdd. Roedd hi'n ffrind cael bod yma unwaith eto a chael cyfle i gyflwyno i gynulleidfifa oedd â chymaint o ddiddordeb yn y pwnc, ac mae'n sicr i ni gael trafodaeth gadarnhaol a difyr."

Y Cyfarwyddwr Rhaglen ar gyfer portffolio busnes cynaliadwy arloesol Ysgol Fusnes Caerfyrddin yw Dr Louise Emanuel, ac ychwanegodd hi: Roedd hwn yn gyfle gwych i'n myfyrwyr a'n gwesteion glywed rhagor am waith ardderchog Good Energy a chlywed am stori Juliet. Heb amheuaeth, trwy ddilyn model Good Energy, mae cyfle i ysbrydoli chwyldro ynni yn y DU."

I gael rhagor o wybodaeth am y cyrsiau ym maes y Celfyddydau Perfformio yn Y Drindod Dewi Sant, ewch i www.pcydds.ac.uk/carmarthenbusiness

Siop un-stop ar drothwy'r drws



P'un a ydych am argraffu eich tocynnau teithio, ymchwilio i'ch coeden deuluol, chwilio am swyddi ar-lein, defnyddio Google neu gael gafael ar un o'n llyfrau newydd, dewch draw i weld ein gwasanaeth llyfrgelloedd teithiol newydd.

Mae'r fflyd o lyfrgelloedd symudol newydd, sy'n fwy na dim ond llyfrau, eisoes yn boblogaidd yn ein cymunedau. Mae'r gwasanaeth chwyldroadol ar olwynion yn llawn deunydd cymorth ac mae'n fwy ac yn well nag erioed gyda llyfrau a lleoliadau newydd ar ei fap.

Mae dros 20 o wasanaethau eisoes yn cydweithio â'r gwasanaeth llyfrgelloedd, gan gynnwys Gweithffyrdd+, Age Cymru, Gofal a Thrwsio, The

Wallich, Cynllun Bond Gwalia, Gyrfa Cymru a llawer mwy. Bob wythnos bydd gwasanaeth yn ymuno â'r fflyd i gynnig cyngor a chymorth i drigolion.

Dywedodd y Cyngorydd Peter Hughes Griffiths, yr Aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros Hamdden: "Rydym wedi gwneud ymdrech enfawr yn i sicrhau bod gan ein trigolion mewn cymunedau gwledig fynediad i ystod eang o wasanaethau ar drothwy eu drws. Rydym wedi ychwanegu llyfrau newydd yn dilyn ein hymgyngoriad cyhoeddus ac rydym ar hyn o bryd yn darparu ein gwasanaeth newydd ar draws 38 o gymunedau. Rydym yn gobeithio y bydd cynifer o bobl â phosibl yn manteisio ar y gwasanaeth unigryw hwn drwy ddefnyddio'r holl bethau sydd gan y gwasanaeth i'w cynnig."

Rhowch wên y Nadolig hwn

Helpwch ni i roi gwên ar lawer mwy o wynebau y Nadolig hwn trwy fod yn hael i'r rhai sy'n llai ffodus ledled y Sir.

Mae'r Cyngor yn gofyn i bobl ar draws y Sir i helpu i wella'r Nadolig i'r rhai sy'n ei haeddu trwy roi anrhegion newydd neu eitemau bywyd hyd at noswyl Nadolig. Yr amcan yw darparu anrhegion ar gyfer cannoedd o fechgyn a merched o'u genedigaeth hyd at 16 mlwydd oed mewn teuluoedd nad ydynt yn gallu fforddio prynu bywyd, anrhegion neu deganau i'w plant.

Dywedodd y Cyngorydd Mair Stephens, Dirprwy Arweinydd y Cyngor, fod yr Apêl Teganau ac Anrhegion Nadolig yn tyfu flwyddyn ar ôl blwyddyn. Y llynedd llwyddasant i ddarparu pecynnau o anrhegion lluosog i 662 o blant a phobl ifanc, a chyfanswm o 257 o hamperi bywyd.

Dywedodd y Cyngorydd Stephens: "Rydym i gyd yn cydnabod ac yn gwerthfawrogi bod y Nadolig yn amser i roi anrhegion ac i'w cael. Yn anffodus mae yna deuluoedd sy'n wynebu adegau anodd ac weithiau, maent yn mynd i ddyled wrth roi anrhegion i'w plant."

Ceir manau casglu ar gyfer anrhegion ledled Sir Gaerfyrddin, gan gynnwys Neuadd y Sir, Caerfyrddin; Tŷ Elwyn, Llanelli a Neuadd y Dref, Rhydaman.



Eich Newyddion

Disgwyl trawsnewid twf economaidd y rhanbarth trwy'r Fargen Ddinesig

Disgwylir i Fargen Ddinesig Bae Abertawe, sydd werth £1.3 biliwn, drawsnewid twf economaidd y rhanbarth.

Mae achosion busnes manwl bellach yn cael eu datblygu ar gyfer 11 prosiect mawr a fydd yn cyflwyno cyfleusterau o'r radd flaenaf ym meysydd ynni, gweithgynhyrchu clyfar, arloesedd a gwyddor bywyd, seilwaith digidol a sgiliau a thalentau'r gweithlu. Byddant yn cael eu cyflwyno i Lywodraeth Cymru a Llywodraeth y DU dros y misoedd sydd i ddod.

Dywed arweinwyr y cyd-bwyllgor cysgodol fod cynnydd arwyddocaol yn cael ei wneud ar y Fargen Ddinesig, a fydd yn rhoi hwb o £1.8 biliwn i'r economi leol a chreu bron i 10,000 o swyddi newydd dros y 15 mlynedd nesaf.

Yma yng Nghaerfyrddin mae gwaith paratoi wedi dechrau ar y Pentref Llesiant a Gwyddor Bywyd arfaethedig yn Llanelli - buddsoddiad o fwy na £200 miliwn a arweinir gan Gyngor Sir Caerfyrddin ar y cyd â Byrddau Iechyd Hywel Dda ac Abertawe Bro Morgannwg, Prifysgol Abertawe a'r sector preifat.

Mae'r cynigion yn cynnwys Sefydliad Gwyddor Bywyd fydd â labordai a chlinigau a chyfleuster meithrin ar gyfer busnesau sy'n dechrau arni ac ar gyfer gwaith ymchwil a datblygu; canolfan llesiant a fydd yn cynnwys canolfan newydd o'r radd flaenaf ar gyfer hamdden a chwaraeon, gwesty llesiant a phentref cymorth byw a fydd oll yn gysylltiedig â'i gilydd ac yn sefyll mewn parc eco 'gwyrdd.'

Mae gwaith hefyd wedi dechrau ar Canolfan S4C Yr Egin - canolfan greadigol a digidol gyffrous a fydd wedi'i lleoli ar gampws Prifysgol Cymru y



Drindod Dewi Sant yng Nghaerfyrddin. Bydd y datblygiad yn trawsnewid ac yn llunio diwydiannau creadigol a digidol de-orllewin Cymru a thu hwnt, gan ddarparu cyfleusterau ar gyfer pobl leol gan gynnwys caffi, awdutoriw a llwyfannau perfformio.

Mae Dinas-ranbarth Bae Abertawe yn cynnwys pedwar awdurdod lleol, sef Cyngor Sir

Caerfyrddin, Cyngor Dinas Abertawe, Cyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot a Chyngor Sir Penfro, ynghyd â Byrddau Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg a Hywel Dda, Prifysgol Abertawe a Phrifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant.

Gellir cael rhagor o wybodaeth yn www.bargenddinesigbaeabertawe.cymru.



Arbedwch amser - #ArleinAmdani

Gallwch dalu am ddwsinau o wasanaethau Cyngor Sir Caerfyrddin ar-lein wrth i dechnoleg newid y ffordd y mae pobl yn delio â'r awdurdod.

Mae ystod o wasanaethau'r cyngor ar gael ar-lein, o brynu bin compost neu docyn theatr, i dalu ffioedd angori harbwr neu ddirwyon parcio. Gellir talu rhent, treth y cyngor, ardrethi busnes, ceisiadau cynllunio, ffioedd cartrefi nyrsio, taliadau gofal cartref a llawer mwy ar-lein.

Dywedodd y Cynghorydd David Jenkins, yr Aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros Wasanaethau Cwsmeriaid: "Rydym yn ymateb i alw'r cyhoedd tr

wneud mwy o wasanaethau ar gael ar-lein. Rydym am ei gwneud hi mor hawdd ag sy'n bosib i bobl gael mynediad i'n gwasanaethau a darparu nifer o ddulliau talu iddynt. Mae taliadau ar-lein yn dod yn fwyfwy poblogaidd, a gallwch bellach dalu am y rhan fwyaf o wasanaethau'r cyngor ar-lein."

Mae canolfannau gwasanaethau cwsmeriaid yn dal ar gael yn Rhydaman, Caerfyrddin a Llanelli i bobl sydd eisieu gwasanaeth wyneb yn wyneb. Mae system apwyntiadau ar waith er mwyn caniatáu i bobl ddewis yr amser, y dyddiad a'r lle gorau iddynt.



EICH CYNGOR arleinamdani
www.sirgar.llyw.cymru
YOUR COUNCIL doitonline
www.carmarthenshire.gov.wales

Osgoi twyllwyr dros y Nadolig

Mae pobl yn cael eu hannog i osgoi gyrwyr taci twyllodrus a nwyddau ffug ar werth wrth i'r Nadolig agosáu.

Mae swyddogion trwyddedu'r Sir yn annog pobl ar draws Sir Gaerfyrddin i gadw'n ddiogel pan fyddant yn defnyddio taci dros y Nadolig.

Ac mae swyddogion Safonau Masnach yn rhybuddio y gallai'r farchnad gael ei thargedu gan werthwyr diegwyddor yn gwerthu nwyddau ffug a allai fod yn beryglus.

Bydd galw mawr am daciis wrth i bobl sy'n mynd i bartion benderfynu yfed a pheidio â gyrru. Hefyd mae mwy o bobl allan yn siopa ac mae'r tywydd gwlyb ac oer yn golygu y bydd pobl yn llai tebygol o gerdded adref neu aros wrth arosfannau bysiau. Mae preswylwyr yn cael eu rhybuddio nad oes

yswiriant ganddynt os ydynt yn teithio mewn taci heb ei drwyddedu. Mae pobl yn cael eu hannog i wirio drysau taciis am sticeri taci swyddogol a bathodynau adnabod gyrwyr cyn mynd i mewn i daci.

Mae swyddogion Safonau Masnach yn awyddus i gyhoeddi'r neges bod prynu nwyddau ffug yn gallu arwain at ddarganfod nad yw'r eitemau wedi'u creu gan y brand honedig, a gallent fod yn beryglus i bobl oherwydd diffygion diogelwch.

Yn y gorffennol, cafwyd rhai enghreifftiau arswydus o nwyddau Nadolig a wnaed yn rhad megis cyfarpar sythu gwallt yn mynd ar dân, beiciau modur mini peryglus yn cael eu gwerthu fel anrhegion plant a phersawr ffug wedi'i llygru ag wrin llygod mawr neu asid sy'n gallu eich llosgi.

Marchnadoedd Nadolig Myfyrwyr



Bydd disgyblion ysgolion Sir Gaerfyrddin yn arddangos eu sgiliau entrepreneuriaidd ym Marchnadoedd Awyr Agored Llanelli a Chaerfyrddin dros gyfnod y Nadolig.

Bydd disgyblion cynradd ar draws y sir yn gwerthu nwyddau Nadoligaidd y maent wedi'u gwneud yng nghanol y ddwy dref drwy gydol mis Rhagfyr. Mae'r cyngor wedi rhoi stondin am ddim i bob ysgol sy'n dymuno cymryd rhan (nifer cyfyngedig ar gael) a bydd yr ysgol yn cadw unrhyw arian a godir yn ystod y dydd.

Mae'n dilyn llwyddiant y Gystadleuaeth Masnachwyr Ifanc flynyddol lle roedd rhaid i plant

datblygu syniad busnes a'i droi yn fenter broffidiol. Maent yn cynllunio, prynu deunydd/cynnyrch, brandio'r syniad a rheoli'r stondin yn y farchnad awyr agored am ddiwrnod.

Dywedodd y Cynghorydd David Jenkins, yr Aelod o'r Fwrdd Gweithredol y Cyngor dros Farchnadoedd: "Mae ein Cystadleuaeth Masnachwyr Ifanc Sir Gaerfyrddin yn hynod o boblogaidd gydag ysgolion ar draws y sir felly roeddem yn meddwl y byddai'n gyfle arall i'w helpu i ennill dealltwriaeth eang o'r byd gwaith.

Mae'n rhoi cyfle iddynt gael profiad uniongyrchol o sefydlu a rheoli eu busnes eu hunain, yn ogystal â chodi arian ar gyfer eu hysgolion."

Mae lleoedd cyfyngedig ar gael felly os oes diddordeb gennych mewn cael stondin, gallwch gysylltu ag AThomas-David@sirgar.gov.uk.

Swyddi a recriwtio

Cymryd rhan yn eich Cymuned



Mae Hafan Cymru'n cefnogi dioddefwyr cam-drin domestig bregus, mynych, perygl uwch a'u teuluoedd. Mae dioddefwyr yn derbyn ymyrraeth argyfwng, a chymorth ymarferol, ariannol ac emosiynol, gan gynnwys cymorth drwy'r broses cyfiawnder troseddol.



Mae Cwmni Adsefydlu Cymunedol Cymru'n cyflwyno gwasanaeth cyfiawnder adferol a arweinir gan y dioddefydd sydd ar gael yn ystod pob cam o'r system cyfiawnder troseddol. Mae'n cynnig gwell mynediad i gyfiawnder adferol ar gyfer dioddefwyr gan hwyluswyr achrededig sydd wedi'u hyfforddi.



Mae Gwalia'n darparu gwasanaeth ar gyfer cyfeirio, rheoli a lleihau ymddygiad gwrthgymdeithasol. Mae Gwalia'n nodi ac yn rheoli'r lefel risg ymysg dioddefwyr i wella diogelwch cymunedol a lleihau effaith ymddygiad gwrthgymdeithasol.



Mae Llamau'n cynnig gwasanaeth ôl-drafodaeth, cymorth a chyflafareddu i blant a phobl ifanc yr adroddwyd eu bod ar goll, neu sydd mewn perygl o gamfanteisio rhywiol ac erledigaeth, ledled ardal Dyfed-Powys



Mae Llywbrau Newydd yn cynnig mynediad 24 awr i gymorth argyfwng ar gyfer dioddefwyr a chymorth parhaus mewn lle diogel sy'n cynnig cymorth cyntaf, diogelu a gofal fforensig a chlinigol arbenigol.

Angen Cyfeillion Cymorth Macmillan

Mae Macmillan yn chwilio am wirfoddolwyr i ymuno â'u Tîm o Gyfeillion Cymorth er mwyn helpu i ddarparu gwasanaethau cymorth ymarferol ac emosiynol i bobl y mae canser wedi effeithio arnynt.

Maen nhw'n chwilio am bobl a all roi ychydig o oriau yr wythnos i gefnogi rhywun, naill ai drwy helpu yn y tŷ neu'r ardd, neu drwy gael paned a sgwrs. Mae'r holl wirfoddolwyr yn cael hyfforddiant, arweiniad a chymorth gan Macmillan. Dywedodd Paula Clarke, gwirfoddolwr lleol: "Os gallwch roi help am ychydig o oriau, gallwch wneud cymaint o wahaniaeth i fywyd rhywun, ond byddwch yn synnu cymaint y byddwch chithau'n elwa o hyn hefyd. Efallai fod gwirfoddolwyr yn meddwl nad ydyn nhw'n cael eu gwerthfawrogi, ond wir i chi, wrth wneud y gwaith rydym yn ei wneud, rydym yn cael ein gwerthfawrogi'n fawr iawn!"

Ychwanegodd Zoe Thomas, Cydgysylltydd Gwasanaethau Gwirfoddoli Macmillan: "Gall ymdopi â chanser fod yn anodd iawn yn enwedig os nad oes gennych deulu neu ffrindiau gerllaw, neu os ydych yn poeni eich bod yn gofyn am ormod o gymorth gan yr un bobl dro ar ôl tro. Mae ein gwirfoddolwyr yn gallu helpu i wneud bywyd yn haws.

Os ydych yn gyfeillgar, yn ddibynadwy ac wedi cael eich ysbrydoli i helpu, rydym yn recriwtio gwirfoddolwyr newydd, er mwyn sicrhau nad oes neb yn Sir Gaerfyrddin yn wynebu canser ar ei ben ei hun."

Manylion Cyswllt: Ffoniwch Zoe Thomas ar 07860 950933 neu 01656 867960 (swyddfa Macmillan), zoethomas@macmillan.org.uk neu ewch i'r wefan www.macmillan.org.uk

Gwefan ERW ar ei newydd wedd



Mae ERW wedi ailddylunio ei gwefan, gan roi edrychiad newydd iddi, ac yn bwysicach fyth, maent wedi ei gwneud yn fwy hygyrch ar gyfer ei hathrawon a rhieni ledled y rhanbarth.

Dyluniwyd y wefan hawdd ei defnyddio ar ei newydd wedd yn dilyn adborth gan randdeiliaid, gan gynnwys athrawon, staff ysgolion, llywodraethwyr a rhieni.

Yn ogystal â'r adrannau 'Amdanom ni, Digwyddiadau a Hyfforddiant a Newyddion', mae yna ardal newydd yn arbennig ar gyfer rhieni.

Gallwch hefyd wyllo un o dri fideo byr ar-lein, sy'n esbonio mwy am ein rôl, ein gwaith gydag ysgolion, yn ogystal â gwybodaeth i rieni.



I weld yr holl newyddion a digwyddiadau diweddaraf, ewch i www.erw.cymru

Mae gennym y swydd iawn i chi



Mae Cyngor Sir Caerfyrddin yn cynnig amrywiaeth o gyfleoedd os ydych yn chwilio am rôl yn y sector cyhoeddus sy'n rhoi llawer o foddhad personol.

Mae'r Cyngor yn un o'r cyflogwyr mwyaf, yn ogystal â bod yn un o'r cyflogwyr mwyaf amrywiol, yng Nghymru, ac mae swyddi newydd yn cael eu hysbysebu bob wythnos, o swyddi achlysurol, dros dro a rhan-amser i swyddi parhaol amser llawn.

Mae'r Cyngor yn gyflogwr gofalgwr ac mae'n Fuddsodwr mewn Pobl. Mae rhaglenni dysgu a datblygu cadarn ar waith er mwyn cefnogi gweithwyr i feithrin eu sgiliau, ynghyd ag amrywiaeth o drefniadau gweithio a buddiannau er mwyn helpu pobl i sicrhau cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith.

Yn ogystal mae nifer o swyddi gwag achlysurol ar gael ar hyd y flwyddyn gan gynnwys swyddi megis cynorthwywyr domestig, gweithwyr gofal, goruchwylwyr brechwast a hebryngwyr ysgol.

Os oes gennych rôl benodol mewn golwg, neu os ydych am gael gwybod am gyfleoedd sy'n cyfateb i'ch sgiliau a'ch profiad, cofrestrwch i gael hysbysiadau am swyddi a byddwch ymhlith y cyntaf i ddsygu am swyddi gwag newydd. Ewch i'r adran swyddi ar www.sirgar.llyw.cymru

#DARGANFODaddysgu



Dewis gyrfya fel athro/athrawes? Dewch i addysgu yng Nghymru

Darganfod eich llwybr i addysgu www.darganfodaddysgu.cymru