



CYFARCHION Y TYMOR!

EICH CANLLAW I
DYMOR Y NADOLIG



Swansea
University
Prifysgol
Abertawe

Student Life
Bywyd Myfyrwyr



Croeso i'ch canllaw i dymor y Nadolig.

Rydym yn deall y bydd rhai ohonoch chi'n aros yma gyda ni yn Abertawe yn ystod gwyliau'r gaeaf. Felly, rydym wedi llunio canllaw byr gan obeithio y bydd yn eich helpu i fanteisio i'r eithaf ar eich amser yn ystod eich gwyliau.

Mae pedair adran i'r Canllaw hwn:

Bwyd a Diod

Yn draddodiadol yn y DU, mae llawer o bwyslais ar fwyd a diod dros y Nadolig, felly rydym wedi casglu rhywfaint o wybodaeth ynghyd i chi am fwydydd mwyaf poblogaidd yr ŵyl. Os nad ydych chi erioed wedi coginio neu fwyta cinio Nadolig traddodiadol, efallai 2023 yw'r flwyddyn i wneud hynny! Felly beth am roi cynnig ar hynny ac ar rai o'n ryseitiau eraill i'ch cadw'n gynnes yn y gaeaf, a'u mwynhau ar eich pen eich hun neu eu rhannu â'ch cyd-breswylwyr a'ch ffrindiau.

Hwyl yr Ŵyl

Wrth iddi nosi'n gynharach ac wrth i'r tywydd oeri, mae'n bryd dod â'r gemau bwrdd hynny allan, cwtsio lan i wyllo ffilm neu chwilio am weithgareddau eraill i'w gwneud gartref. Rydym wedi rhestru ychydig o syniadau y gallwch eu gwneud gartref, naill ai ar eich pen eich hun, gyda'ch cyd-breswylwyr neu gyda phreswylwyr cartrefi eraill .

Calendr o Syniadau

Rydym wedi creu **Calendr o Syniadau** - gan awgrymu gweithgaredd ar gyfer pob dydd. Mae digon yma i'ch cadw'n brysur - o fynd am dro ar hyd Trywydd Cerdded, ymweld â lle newydd neu fanteisio ar un o'r cynigion arbennig ar gyfer myfyrwyr rydym wedi'u trefnu gyda rhai o'n partneriaid lleol.

Lles dros Dymor yr Ŵyl

Er ein bod yn gobeithio y bydd eich gwyliau'n gyfle cadarnhaol i orffwys ac ailwefru'r batris, rydym yn gwybod y bydd yn fwy anodd i rai pobl. Mae'r adran Lles yn cynnwys gwybodaeth am amrywiaeth o adnoddau i'ch helpu os oes gennych broblemau iechyd meddwl neu les. Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi cipolwg ar yr adran Cysylltiadau Brys hefyd - gwnewch hyn nawr cyn y bydd angen i chi ei wneud a gallai arbed amser gwerthfawr nes ymlaen.

Gallwch ddod o hyd i ni hefyd drwy ein sianel arferol yn y cyfryngau cymdeithasol, @CampusLifeSU felly cadwch mewn cysylltiad!

Gobeithiwn yn fawr y bydd eich gwyliau'n wych ac edrychwn ymlaen at eich cefnogi ar eich taith i lwyddiant academiaidd a phersonol yn 2023!

Cofion gorau

Eich Timau Bywyd Myfyrwyr

★ [MyfyrwyrRhyngwladol](#) ★ [Arian](#) ★ [Ffydd](#) ★ [Cymuned](#) ★ [Llesiant](#) ★ [Cyfranogiad](#)



Swansea
University
Prifysgol
Abertawe

Student Life
Bywyd Myfyrwyr



Bwyd a diodydd yr ŵyl

Yn debyg i lawer o ddiwylliannau, mae pobl yn y DU yn nodi tymor yr ŵyl drwy rannu bwyd a diodydd â ffrindiau a theulu. Mae gennym fwydydd traddodiadol, fel mins peis, Pwddin Nadolig, cacen Nadolig (ffrwythau) a chinio mawr o dwrci rhost ar ddydd Nadolig ei hun.

Os nad ydych chi erioed wedi coginio cinio rhost, Nadolig yw'r adeg berffaith i roi cynnig arno! Mae'r siopau, y marchnadoedd a'r archfarchnadoedd yn orlawn o fwydydd parod a fydd yn eich helpu i baratoi eich cinio. Er, wrth gwrs, y gallwch bob amser roi cynnig ar goginio popeth o'r dechrau! Mae'n hawdd dod o hyd i ryseitiau am holl elfennau'r wledd ar y rhyngwyd ac rydym wedi rhoi ychydig o awgrymiadau i chi isod.

Mwynhewch y coginio (a'r bwyta wrth gwrs!).

Cinio Rhost - sut i....

Rostio Twrci/Cyw Iâr (gallwch goginio dewis llysieuol neu feganaidd os yw hynny'n well gennych fel [rhost cnau](#))

Efallai byddai cyw iâr yn haws os dyma'ch cynnig cyntaf ar rostio. Rhowch y cyw iâr mewn **tun rhostio dwfn** (fel hynny bydd lle am eich tatws/pannas). Rhowch bupur a halen arno a rhwbiwch olew neu fenyn ar y croen. Coginiwch y cyw iâr am 20 munud fesul pwys (40 munud fesul Kg) ynghyd ag 20 munud ychwanegol (dylai'r pecynnu nodi'r amser coginio hefyd). Tynnwch eich rhost allan o'r ffwrn i 'orffwys' am 5-10 munud cyn ei gerfio.

Tatws a Phannas Rhost

Cyfrifwch 2-3 taten maint canolig ac 1-2 banasen am bob person.

Pliciwch a thorwch y llysiau yn ddarnau 2" yn fras a'u golchi.

Rhowch nhw mewn padell a'u gorchuddio â dŵr oer gan ychwanegu ychydig o halen. **Berwch y dŵr** a'i adael i fudferwi am bum munud. Draeniwch y llysiau'n dda nes eu bod yn sych. Siglwch y badell yn egniol (bydd torri'r arwyneb yn sicrhau eu bod yn fwy creisionllyd!)

Gallwch naill ai eu **rhoi yn y tun rhostio** o gwmpas yr aderyn (tuag awr cyn diwedd yr amser coginio) neu eu rhoi mewn tun ar wahân gyda'ch dewis o olew neu fraster (bydd twymo hyn ymlaen llaw yn y ffwrn yn eu gwneud yn fwy creisionllyd hefyd!). Gorchuddiwch y llysiau'n dda â'r braster a thaenwch halen drostynt. Coginiwch nhw nes eu bod yn greisionllyd, gan eu **siglo ychydig o weithiau** wrth iddynt goginio (tua 40 munud gyda'r nwy ar oddeutu marc 6/200°C)

Neu gallwch brynu tatws rhost wedi'u coginio, yn barod i'w twymo, o'r rhewgell yn y rhan fwyaf o archfarchnadoedd.

Llysiau

Mae'n draddodiadol bwyta moron ac ysgewyll ac unrhyw llysiau eraill sy'n mynd â'ch bryd.

Mae'r rhan fwyaf o archfarchnadoedd yn gwerthu llysiau ffres (neu wedi'u rhewi) mewn 'bag cymysg' y gallwch ei roi yn y microdon neu ei ferwi.

Pwddin Swydd Efrog

Edrychwch yn rhewgelloedd yr archfarchnad am y danteithion crwn blasus hyn sydd wedi'u coginio'n barod i chi.

Ond byddwch yn ofalus, mae'n cymryd **y chydig funudau yn unig** i'w coginio. (Mae'n syniad da eu rhoi yn y ffwrn ar ôl i chi dynnu'r cig allan).



Bwydydd i'w gweini gyda chinio rhost

Grefi: Grefi: Os hoffech roi cynnig ar wneud grefi ffres, mae llawer o ryseitiau ar y rhyngwrwyd neu gallwch ei baratoi drwy gymysgu gronnynau grefi â dŵr poeth. (Mae llawer o'r brandiau gronnynau grefi sydd ar werth yn addas i feganiaid)!

Saws llugaeron: saws llugaeron: mae jariau o'r saws melys ffrwythus hwn ar gael yn eang.

Soch mewn sach: selsig bach wedi'u lapio mewn bacwn yw'r rhain. 'Pigs in blankets' yw'r enw Saesneg arny'n nhw. Gallwch eu paratoi eich hun neu eu prynu'n barod i'w twymo.

Stwffin: saig draddodiadol i'w gweini gyda'r rhost yw hyn, fel arfer mae'n cael ei wneud o fara a pherlysiâu (defnyddir cig selsig weithiau). Gallwch ei brynu mewn pecyn (e.e. Paxo) ac ychwanegu dŵr cyn ei bobi neu gallwch brynu stwffin parod a'i roi yn y ffwrn tua diwedd yr amser coginio.

Pwdin

Gallwch brynu **Pwdin Nadolig** o bob archfarchnad (mae rhai feganaidd ar gael). Gellir coginio'r rhan fwyaf ohonynt yn y microdon a'u gweini gyda chwstard (sydd ar gael i'w brynu'n barod i'w dwymo hefyd), hufen neu ddewis feganaidd.

Neu beth am wneud pentwr o **Fins Peis Hawdd** a mwynhau'r clod am eich sgiliau coginio.

Mins Peis Hawdd

Y cynhwysion: Mae'r rhan fwyaf o archfarchnadoedd yn gwerthu'r holl eitemau hyn am bris rhad iawn

1 pecyn o does crwst brau wedi'i rolïo'n barod

1 jar o friwigig melys/llenwad mins pei

Siwgr/dŵr

Tun byns

1. Dadrolwch y toes nes ei fod yn wastad.
2. Defnyddiwch ymyl gwydr glân i dorri darnau crwn o does a rhoi hanner ohonynt yn nhyllau'r tun byns.
3. Rhowch y briwigig melys ynddynt nes eu bod yn hanner llawn gan fod yn ofalus i beidio â'u gorlenwi. Rhowch ychydig o ddŵr ar yr ymylon a rhowch y caedau toes ar eu pennau. Seliwch yr ymylon yn dda.
4. Rhowch ychydig o ddŵr ar ben bob mins pei a thaenwch siwgr drostynt. Gwnewchddau dwll bach â chyllell yng nghaead pob mins pei. Pobwch nhw am 10-15 munud (gan ddefnyddio'r tymheredd a nodir ar becynnu'r toes) neu nes eu bod yn frown euraidd.
5. Tynnwch y tuniau allan o'r ffwrn a gadael y mins peis i oeri. Yna taenwchyddig fwy o siwgr drostynt.



**Ddim yn hoffcoginio? Edrychwch ar y rhestr o
fwytal Isod sy'n cynnig coginio elch cinio Nadoll.
Mae angen archebu ymlaen llaw.**

Bryn-y-Mor, Brynmill

<https://www.greeneking.co.uk/pubs/west-glamorgan/bryn-y-mor-hotel/christmas-old/christmas-day-menu>

Pump House, Marina

<https://www.pumphousepubswansea.co.uk/christmas/>

Miller & Carter, Killay

<https://www.millerandcarter.co.uk/restaurants/wales/millerandcarterkillay/christmasdaymenu#/>

Toby Carvery, Gorseinon

<https://www.tobycarvery.co.uk/restaurants/wales/thecockleshellswansea/christmasdaymenu#/>

Mary Dilwyn, Fforestfach

<https://www.marydillwynpubswansea.co.uk/christmas/>

Deer's Leap, Morriston

<https://www.sizzlingpubs.co.uk/findapub/wales/thedeersleapmorriston/christmas/christmas-day-menu#/>

The Woodman, Mumbles

<https://www.chefandbrewer.com/pubs/west-glamorgan/woodman/christmas/christmas-day>



**Swansea
University**
**Prifysgol
Abertawe**

Student Life
Bywyd Myfyrwyr



Diodydd yr Ŵyl

Ydy hi'n Nadolig hyd yn oed os nad ydych chi wedi cael gwydraid o win y gaeaf neu sudd ffrwythau sbeislyd? A chofiwch y gallwch ddefnyddio sudd grawnwin neu afal yn lle gwin os nad ydych yn yfed alcohol.

Neu beth am eich tretio eich hun drwy wneud un o'n **coctels di-alcohol** bendigedig? Partner perffaith am noson o hwyl neu gwtsio lan i wyllo ffilm. Os ydych chi'n hoffi eich coctels ychydig yn gryfach, gallwch bob amser ychwanegu mesur o'ch hoff wirod.

'Eggnog' Di-alcohol



Cynhwysion

Pod fanila wedi'i agor a'r hadau wedi'u tynnu
4 melynwy
100ml o surop siwgr
100ml o hufen dwbl
500ml o laeth cyflawn
iâ

Dull

1. Rhowch yr hadau fanila mewn powlen fawr. Ychwanegwch y 4 melynwy a'r surop siwgr a churwch y cymysgedd â chwisg trydan nes ei fod yn olau, tua 2-3 munud. Ychwanegwch yr hufen a'r llaeth a churwch eto nes bod yr holl gynhwysion wedi'u cyfuno.
2. Llenwch jwg fawr ag iâ, yna tywalltwch y cymysgedd i mewn i'r jwg drwy ridyll. Trowch y cymysgedd a'r iâ ychydig nes bod tu allan y jw yn teimlo'n oer. Yna tywalltwch yr eggnog i mewn i wydrau i'w weini.

Coffi Nytmeg ac Oren y Nadolig



Cynhwysion

4 llwy fwrdd o goffi mâl
1 ffon sinamon fach
2 ddeten, y cerrig wedi'u tynnu
Pinsiad o nytmeg mâl
2 glof
1 stribed wedi'i blicio o groen oren

Dull

1. Rhowch y coffi mâl, y ffon sinamon a'r dets mewn pot coffi. Ychwanegwch y nytmeg mâl y clofau a'r croenoren, yna tywalltwch 400ml o ddŵr newydd ei ferwi ar y cymysgedd.
2. Defnyddiwch lwy bren i droi a chyfuno'r holl gynhwysion, gan adael y cymysgedd i drwytho am 4 munud. Cwthiwch y plymiwr i lawr yn araf a gweini'r coffi mewn cwpanau espresso

Awel y Môr Llugaeron



Cynhwysion

100g o lugaeron ffres
neu wedi'u rhewi
1l o sudd llugaeron
400ml o sudd grawnffrwyth
2 leim wedi'u torri'n dafellau crwn
iâ

Dull

1. Rhowch 1 neu 2 lugaeronen ym mhob twll mewn hambwrdd ciwbiau iâ, llenwch pob twll â dŵr a'i rewi nes bod y ciwbiau'n soled. Gallwch wneud hyn wythnos ymlaen llaw..
2. Tywalltwch y sudd llugaeron a'r sudd grawnffrwyth i mewn i bowlen pwnsh neu jwg fawr ac ychwanegwch y tafellau leim a hanner y ciwbiau iâ â llugaeron ynddynt. Rhannwch y ciwbiau iâ eraill rhwng y gwydrau, yna tywalltwch y pwnsh ynddynt.

Te sbeislyd

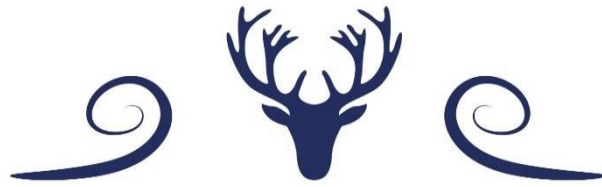


Cynhwysion

1 llwy fwrdd o betalau rhosyn wedi'u sychu
4 clof
1 ddeilen llawryf
1 ffon sinamon
2 lond law o aeron cymysg wedi'u rhewi
1 llwy de o saws llugaeron
½ oren wedi'i rannu'n chwarteri
1 bag te gwyrdd

Dull

Rhowch 1 litr o ddŵr mewn sosban fawr, yna ychwanegwch y petalau rhosyn, y clofau, y ddeilen llawryf, y ffon sinamon, yr aeron cymysg wedi'u rhewi, y sudd llugaeron a'r darnau oren. Berwch y cymysgedd gan ei droi o bryd i'w gilydd ac yna tynnwch y sosban o'r gwres. Rhowch y bag te yn y sosban a'i adael i drwytho am 2-3 munud. Tywalltwch y te drwy ridyll i mewn i jwg wrthwres a'i weini'n dwym.



Hwyl yr ŵyl!

Mae'n syndod faint o hwyl gallwch ei chael gartref yn chwarae gemau ac yn gwneud gweithgareddau traddodiadol (a rhai llai traddodiadol). Rydym wedi llunio rhestr o ychydig o'n ffefrynnau gallwch chi naill ai eu chwarae ar eich pen eich hun neu gyda'ch cyd-breswylwyr!

Beth am lanlwytho lluniau sy'n eich dangos yn mwynhau ar ein cyfryngau cymdeithasol fel y gallwn ni i gyd ymuno yn yr hwyl?

Gwneud Tŷ Bara Sinsir

Tŷ Bara Sinsir



Mae llawer o ryseitiau syml ar gyfer tŷ bara sinsir i gael ar-lein. Dewiswch un sy'n apelio atoch chi neu cliciwch ar y llun hwn i ddod o hyd i un dda (gan gynnwys templedi y gallwch eu lawrlwytho i adeiladu eich tŷ).

Enghreifftiau o'r cynhwysion bydd eu hangen arnoch chi:

Blawd plaen

Olew/margarin neu fenyn

Triog melyn

Soda pobi

Sinsir mâl

Siwgr brown

Siwgr eisin melysion, cnau (ar gyfer addurno)

Pin rholio (neu botel lân) Hambyrddau pobi

Gormod o waith caled?

IOs nad ydych chi am bobî eich tŷ eich hun – mae llawer osiopau ac archfarchnadoedd yn gwerthu citiau â darnau parod i'w rhoi at ei gilydd am ychydig bunnoedd yn unig. Beth am roi cynnig ar un o'r rhain?

[@campuslifeSU](#) ar Instagram ac Facebook

<https://www.bbcgoodfood.com/recipes/simple-gingerbread-house>



Bingo Ystrydebau Ffilmiau'r Nadolig

Rhiant Sengl	Sefyllfa chwithig	Plismon neu feddyg yn cyrraedd	Carw llychlyn	Pobl yn dod ynghyd i achub y dydd
Golwg o'r awyr ar dref fach	Coblyn	Rhywbeth trwsyl yn digwydd	Teulu brenhinol	Busnes yn mynd i'r wal
Cymerid hunanol	Anrhegion Nadolig	Eira yn tarfu ar daith adref	Dymuniad y Nadolig	Addurniad au Nadolig
Rhywun yn pobi bisgedi	Storm eira yn achosi oedi neu broblem	Gwisg Siôn Corn	Siwmpwr Nadolig hyll	Cusan o dan yr uchelwydd

Awgrymiadau am ffilmiau dros y Nadolig

The Christmas Prince	Bad Moms Christmas
The Holiday	Home Alone
Love Actually	Elf
Christmas Made To Order	The Grinch
Holidate	Miracle on 34th Street
The Knight Before Christmas	Die Hard
Holiday In The Wild	The Christmas Chronicles
The Holiday Calendar	The Princess Switch
A Very Merry Mix Up	Christmas Survival
Let It Snow	The Nativity
Christmas Inheritance	Klaus
Last Christmas	Arthur Christmas
	It's a Wonderful Life
	Nativity Rocks!

Helpa Sboriony Nadolig

Pwy sy'n gallu dod o hyd i'r eitemau hyn yn gyntaf??

Hosan liwgar	Rhywbeth coch	Siôn Corn	Moronon	Het
Pelen coeden Nadolig	Esgid	Rhywbeth swllyd	Darn o ffrwyth	Tinsel
Rhywbeth rydych chi'n dwlu arno	Anifail	Rhywbeth ciwboid	Rhywbeth melys	Carw Llychlyn

Gemau Nadolig Traddodiadol

Mae **Siarâds** yn gêm dyfalu geiriau draddodiadol ar gyfer dau chwaraewr neu fwy. Mae un person yn actio gair, ymadrodd, enw band neu ffilm etc heb eiriau ac mae'n rhaid i'r lleill ddyfalu beth yw e. Ewch i'r wefan isod am ganllawiau chwarae a 'Charades generator' am syniadau i'w actio.

<http://www.getcharadesideas.com/how-to-play-charades/>

Mae **Pictionary** yn gêm a ysbrydolwyd gan siarâds ond rydych chi'n tynnu llun o'ch cliwiau yn lle actio! Y cyfan sydd ei angen arnoch chi yw pennau a phapur ac ewch i'r wefan isod am ganllawiau llawn a'r 'Pictionary Word Generator' (i'w weld tua'r gwaelod).

<https://randomwordgenerator.com/pictionary.php>



Cwis y Nadolig

Profwch eich gwybodaeth gyda'r cwis tymhorol hwn. Mae'r atebion ar waelod y dudalen - peidiwch â thwylio;)

1. Beth gafodd ei ddefnyddio i wneud trwyn Frosty, y dyn eira?
2. Beth yw enw'r cyfnod sy'n arwain at y Nadolig?
3. Pa fyrbryd melys sy'n cael ei adael i Siôn Corn yn draddodiadol?
4. Beth yw enw'r eitem cinio Nadolig boblogaidd sy'n cynnwys selsig wedi'u lapio mewn bacwn?
5. Pa fath o fwyd oedd cracysr Nadolig yn ei gynnwys yn wreiddiol?
6. Pryd mae Dydd Sain Nicolas?
7. Faint o enwau wyth ffrind Rwdolff sy'n dechrau â'r llythyren 'C'?
8. Pa wlad wnaeth sefydlu'r goeden Nadolig fel traddodiad?
9. Ym mha ffilm James Bond mae cymeriad o'r enw Dr Christmas Jones?
10. Beth yw enw ci'r teulu yn The Simpsons - a gafodd ei fabwysiadu ar Noswyl Nadolig?
11. Beth yw 'Christmas' yn Gymraeg?
12. Pryd mae dydd San Steffan?
13. Yn ôl y gân Nadolig boblogaidd, sawl diwrnod Nadolig sydd?
14. Pa ffrwyth sy'n cael ei roi mewn hosanau Nadolig yn draddodiadol?
15. Pa ddiod Nadoligaidd sydd hefyd yn cael ei hadnabod fel pwnsh llaeth?
16. Yn y rhaglen Friends, pwy wnaeth wisgo fel "The Holiday Armadillo"?

Atebion: 1: Botwm, 2: Adfent, 3: Bisgedi neu mins peis, 4: Soch mewn sach, 5: almonau wedi'u gorchuddio â siwgr, 6: 25 Rhagfyr, 7: (Carnau, Corniog) 8: Yr Almaen, The World is not enough (1999), 10: Santa's little helper, 11: Nadolig, 12: 26 Rhagfyr, 13: 12 niwrnod, 14: Oren 15: eggnog 16: Ross



Calendr o Syniadau

Gwyddom ei bod hi'n anodd weithiau feddwl am bethau i'w gwneud yn ystod gwyliau'r Nadolig, ac efallai y byddwch yn poeni am lenwi'r amser hynny.

Rhaid i chi gael gwared ar yr agwedd "Taswn i ond yn gallu gwneud *hynny*" a mabwysiadu agwedd gadarnhaol o "beth am roi cynnig ar hyn" yn ei lle!

Rydym wedi mynd ati i lunio rhestr o bethau gallwch chi eu gwneud ar eich pen eich hun neu gyda'ch cyd-breswylwyr, yn y tŷ ac yn yr awyr agored, a fydd yn rhoi cyfle i chi gael ymarfer corff ac efallai roi cynnig ar rywbeth newydd hefyd! Rydym wedi cynnwys y rhain mewn calendr dyddiol y gallwch chi glicio arno - byddwch yn ei weld ar un o'r tudalennau canlynol.

Joiwch!

BREAKOUT LIVE SWANSEA



Prison Strike Voyager Mumbles Bunker

5 STAR ESCAPE ROOM EXPERIENCES

BOOK ONLINE
BREAKOUTSWANSEA.COM
PHONE
01792 807890

 **CHOOSE YOUR TEAM**  **BOOK YOUR GAME**  **GET LOCKED IN**  **SOLVE THE PUZZLES**  **BREAKOUT IN 60 MINUTES!**

SPECIAL STUDENT OFFER
20% OFF
Use code: **STUDENT20%**



At The National Waterfront Museum

NADOLIG MAWR Y GLANNAU

BIG WATERFRONT CHRISTMAS

OPEN INVITATION

Together at Christmas

TUESDAY 3RD DECEMBER 2024
THE BRANGWYN
12-3PM

FREE CHRISTMAS CARVERY LUNCH FOR THE HOMELESS, ISOLATED & IN NEED

JR Events & Catering, in partnership with Swansea Council are opening the Brangwyn doors this Christmas, sending an open invitation to all of those in need to join us for a **FREE 2 COURSE CHRISTMAS LUNCH**.

To volunteer, provide a service or further information:
TEL: 01792 448017 • EMAIL: SHANNON.WILLIAMS@JR-EVENTSANDCATERING.CO.UK



Ymgyrch Rhoi Bwyd FFYDD AR WAITH 

Cam 1: Casglu Rhoddion Te, coffi, pasta/ reis, siwgr, llaeth powdr, bwyd tun, bisgedi/ teisennau, nwyddau ymolchi, grawnfwydydd etc

Cam 2: Cysylltu Natalie Carmichael – 01792 464189 neu Swansea.abba.@thewallich.net
Rhowch wybod iddynt eich bod yn bwriadu dod â'ch rhoddion, o leiaf 24 awr ymlaen llaw i drefnu amser.

Cam 3: Gollwng Goleudy, Y Strand, SA1 2AW

 **SAMEERA FOUNDATION**
Education, Health and Welfare of all living in the village.



bob

On Demand TV and Radio for Education

Wyddech chi fod **Box of Broadcasts (BoB)** yn wasanaeth teledu a radio ar gais AM DDIM ar gyfer myfyrwyr, darlithwyr ac ymchwilwyr sydd ar gael i holl staff a myfyrwyr Prifysgol Abertawe?

Mae BoB yn rhoi cyfle i chi:

Chwilio archif o dros 2 filiwn o ddarllediadau sy'n dyddio'n ôl i'r 1970au

- Recordio rhaglenni o dros 75 o'r sianelau nad oes angen tanysgrifio iddynt
- Gwyllo yn y DU unrhyw bryd, yn unrhyw le (ar gyfrifiadur, llechen neu ffôn)

Gallwch gyrchu cynnwys o:

- BBC One, BBC Two, BBC Four, ITV, Channel 4, Film4 a mwy
- 10 sianel ieithoedd tramor: Eidaleg, Ffrangeg ac Almaeneg
- Cynnwys o Archif Shakespeare y BBC yn dyddio'n ôl i'r 1950au

Sut gallaf ddod o hyd i'r gwasanaeth?

Cliciwch ar y ddolen uchod, ewch i 'Sign In', dewiswch 'Swansea University' a rhowch eich manylion mewngofnodi yn y Brifysgol pan ofynnir i chi

St Thomas Swansea

Join us for Christmas Dinner

Christmas Day is better shared with others. Don't struggle or be alone, come and join our family.

12.30-2.30pm Christmas Day
Spire Cafe in St Thomas Church, Swansea

Please let us know you
are coming on 01792 455671

St Thomas Church, Swansea

BIG Xmas Day

GET TOGETHER

25th December 2-5pm

Don't be on your own this Xmas.

Come and spend the afternoon at Swansea Wellbeing Centre for Good Company & Xmas Fun.

- Friendly Welcome
- Hot Drinks
- Games
- Afternoon Buffet
- Warm Space
- Socialising
- Music & Songs



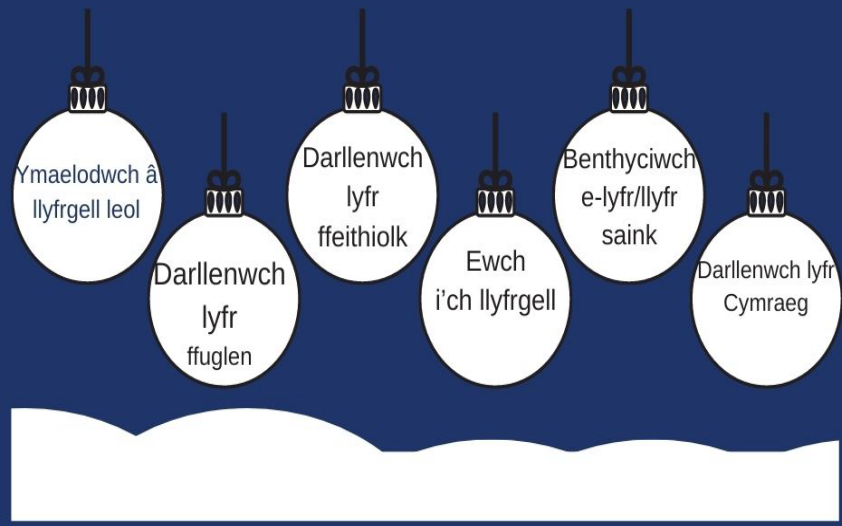
Booking Necessary – contact:
Mike 07931 986168
mcbuckley@gmail.com

Event kindly funded by
Tonner Johns Ratti Ltd
The Swansea Wellbeing Centre CIC



Ydych chi wedi ymaelodi ag un o 17 llyfrgell Abertawe eto?

Mae llyfrgelloeddy DU yn cynnig llyfrau, e-lyfrau, llyfrau sain, ffilmiau, cerddoriaeth, cylchgronau a llawer mwy. Maen nhw ar agor ac mae gan lawer ohonynt fannau tawel a chyfleusterau cyfrifiadura y gallwch eu defnyddio.



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
2 Rhag	3 Rhag	4 Rhag	5 Rhag	6 Rhag	7 Rhag	8 Rhag
GO! - Digwyddiad Cymdeithasol: Cyfle i gwrdd cyn ein taith i Gaerfaddon	Ewch i Bier y Mwmbwls am wledd o bethau Nadoligaidd	Taith GO!: Marchnadoedd Nadolig Caerfaddon (native.fm)	Prynhawn Crefftau'r Nadolig gyda BywydCampws!	Ymunwch â ni am ein ffilm Nadoligaidd - Elf	Marchnad Gwneuthurwyr a Vintage yn Amgueddfa Genedlaethol y Glannau	Ewch i Wledd y Gaeaf ar y Glannau
9 Rhag	10 Rhag	11 Rhag	12 Rhag	13 Rhag	14 Rhag	15 Rhag
Archebwch docynnau i weld Jack and the Beanstalk yn Theatr y Grand	GO!- Bwyta: Pub on the Pond (native.fm) Ymunwch â ni am ginio Nadolig	Christmas Hits by Candlelight - Joio Bae Abertawe (joiobaeabertawe.com)	Mwynhewch gemau a byrbrydau Nadoligaidd yn Nigwyddiad Cymdeithasol GO!: Cyfle Cymdeithasol Nadoligaidd (native.fm)	Ymaelodwch â'ch llyfrgell leol a dechrau Her Llyfrau'r Gwyliau	Gwnewch rywbeth crefftus gyda syniadau gan Hobbycraft	Mwynhewch frecwast gyda Siôn Corn ym mwyty Harvester !
16 Rhag	17 Rhag	18 Rhag	19 Rhag	20 Rhag	21 Rhag	22 Rhag
Coginiwch eich Mins Peis eich hun wrth wrando ar gerddoriaeth Nadoligaidd ar y radio	Ewch i farchnad Nadolig Abertawe i brynu ychydig o nwyddau Nadoligaidd	Y Nadolig yng Ngolau Cannwyll yn Neuadd Brangwyn	Ewch i Oriol Gelf Glynn Vivian Abertawe	Ewch i'r Groto i weld Siôn Corn	Ewch i weld Llwybr Goleuadau Parc Margam	Gwyliwch daith Siôn Corn ar draws y byd gyda diodydd cartref Orlheiniwr Siôn Corn ar Google
23 Rhag	24 Rhag	25 Rhag	26 Rhag	27 Rhag	28 Rhag	29 Rhag
Ewch i Plantasia!	Rhowch gynnig ar y gweithgareddau difyr yn y llyfryn hwn gyda'ch cydbreswylwyr	Coginiwch Ginio Nadolig Prydeinig traddodiadol neu ewch allan i'w fwynhau mewn bwyty. Gwyliwch araith y Brenin	Ewch am dro ar ddydd San Steffan!	Cadwch yn gynnes drwy wyllo ffilm Nadoligaidd yn sinema Odeon !	Ewch i Wledd y Gaeaf ar y Glannau	Cyfrwch yr oriau tan y Flwyddyn Newydd drwy wyllo Hootenanny gyda Jools Holland
30 Rhag	31 Rhag	1 Ion	2 Ion	3 Ion	4 Ion	5 Ion
Ewch am daith ar un o Feiciau Prifysgol Abertawe	Golff Gwallgof Dan Do yn Bunkers!	Taith Gerdded Dydd Calan! O'r Promenâd i'r Mwmbwls	Dilynwch y llwybr sain i archwilio bywyd Dylan Thomas yn yr Ardal Forol	Rhowch gynnig ar yr Ystafell Ddianc yn Swansea Breakout Live	Rhowch gynnig ar ddringo creigiau dan do yn Flashpoint!	Ewch am ddiwrnod sba i ymlacio cyn i'r Brifysgol agor yfory!




Lles dros dymor yr ŵyl

Gobeithiwn y bydd tymor yr ŵyl yn wych ac yn gyfle i ymlacio. Fodd bynnag, rydym yn deall y gall fod yn fwy anodd i rai pobl neu gallech fod yn wynebu heriau annisgwyl. I wneud yn siŵr bod gennych rywle i fynd os oes angen cymorth arnoch chi, hyd yn oed pan fo staff y Brifysgol yn ailwefru eu batris eu hun yn barod am y Flwyddyn Newydd, rydym wedi llunio rhestr o adnoddau a manylion cyswllt i chi isod.

Gwnewch yn siŵr, lle bynnag y bo modd, eich bod **yn cadw'n actif**, yn cael amser **yn yr awyr agored** a'ch bod **yn gofalu am eich lles ac yn eich trin eich hun yn garedig**. Os ydych yn teimlo'n isel neu'n wynebu argyfwng, gwnewch yn siŵr eich bod yn manteisio ar y cymorth a'r adnoddau sydd ar gael i chi

Cymorth Iechyd Meddwl



I sicrhau bod cymorth 24-awr ar gael i'n holl staff a myfyrwyr, mae'r Brifysgol wedi buddsoddi yn [TogetherAll](#).

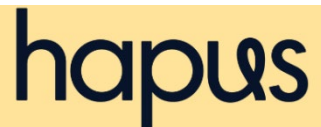
Gwasanaeth iechyd meddwl digidol sydd ar gael am ddim yw TogetherAll. Gan ddefnyddio eich cyfeiriad e-bost Prifysgol Abertawe, gallwch gael gafael, yn ddiennw, ar gymorth 24/7 ar-lein gan glinigwyr cymwysedig unrhyw bryd, yn ogystal ag adnoddau defnyddiol amrywiol.

Mae'n lle diogel ar-lein i drafod eich pryderon, sgwrsio, mynegi eich meddyliau'n greadigol a dysgu rheoli eich iechyd meddwl.

Mae'r gwasanaeth yn cynnwys fforwm rhyngweithiol sy'n cynnig cymorth 24 awr y dydd gan ymarferwyr proffesiynol hyfforddedig. Gallwch siarad yn ddiennw ag aelodau eraill a chymryd rhan mewn therapi grŵp neu un-i-un gyda therapyddion.

Living in the UK after moving from a different country is bound to be a huge adjustment.

Our online Student Life Toolkit, [Hapus](#), contains information on how to deal with culture shock, and lists the many teams across the University who can support you and help you settle in! You can access the course via your Canvas account and it is available in [English](#), [Welsh](#), [Chinese](#) and [Arabic](#)



Mae gan Wasanaeth Lles y Brifysgol adnoddau a phwyntiau cyfeirio ardderchog sydd ar gael 24/7 [drwy eu gwefan](#). Mae'r adnoddau hyn yn cynnwys [Help mewn Argyfwng](#) a beth i'w wneud os ydych chi'n [Poeni am eraill](#) ac eisiau gwybod sut gallwch helpu.

Y tu allan i'r Brifysgol, gallwch gael gwybodaeth a chynghor drwy gydol y flwyddyn gan [Mind](#), elusen sy'n hybu iechyd meddwl gwell. Mae ganddynt [adnoddau Gwybodaeth a Chymorth cynhwysfawr](#), gan gynnwys [Hyb gwybodaeth am y Coronafeirws](#) ac iechyd meddwl. Mae'n cynnwys syniadau ymarferol am gadw'n iach wrth hunanynysu ac am [y Nadolig](#), yn ogystal ag adnoddau pwrpasol eraill i'ch helpu.





Lles dros dymor yr ŵyl

Os oes angen sgwrsio â rhywun arnoch, mae'r [Samariaid](#) yno i wrando. Mae'r Samariaid yn darparu gwasanaeth am ddim sy'n hollol ddiennw, ac yn cynnig clust i wrando, heb feirniadu, i bawb sydd eisiau siarad.

Does dim angen i'ch sefyllfa fod yn argyfwng (yn wir, mae'n well cysylltu â nhw cyn i bethau fynd mor wael â hynny). Gallwch sgwrsio â nhw am unrhyw beth rydych chi'n poeni amdano neu sy'n peri gofid i chi, os ydych chi'n teimlo'n unig, ar eich pen eich hun, neu am unrhyw beth o gwbl. Mae unrhyw sgwrs yn werth ei chael os bydd yn gwneud i chi deimlo'n well!



Cymorth Llesiant

Mae gan wasanaeth Llesiant@BywydCampws dudalennau [Cyngor i Fyfyrrwyr](#) helaeth iawn, sy'n ymdrin ag amrywiaeth o faterion llesiant. Mae'r rhain yn cynnwys **hiraeth am gartref, pethau'n mynd o chwith a byw mewn llety preifat**. Os yw **perthynas â rhywun annwyl wedi chwalu** neu hyd yn oed os yw rhywun agos atoch **wedi marw**, mae adnoddau penodol ar gael i'ch helpu a'ch arwain.



Mae Cruse yn elusen sy'n helpu pobl i ymdopi â **phrofedigaeth a galar**. Mae ganddynt linell sgwrsio, fforymau, grwpiau lleol a gwybodaeth ar-lein sydd ar gael i bobl unrhyw bryd yn ystod eu proses alaru. Mae ganddynt adnoddau arbennig hefyd ar gyfer [ymdopi â galar dros y Nadolig](#).

Os yw **troedd neu ddigwyddiad trawmatig** wedi effeithio arnoch, gallwch gael help gan Gymorth i Ddiodefwyr. Yn ogystal â thîm gofal penodol ar gyfer de Cymru, maen nhw hefyd yn darparu gwasanaeth sgwrsio byw a llinell gymorth 24/7: **08 08 16 89 111** felly fyddwch chi byth yn teimlo nad oes neb i'ch cefnogi neu eich bod ar eich pen eich hun gyda'ch teimladau.



Os ydych chi wedi dioddef achos neu'n wynebu sefyllfa barhaus o **ymosodiad rhywiol neu gam-drin domestig**, neu os ydych yn adnabod rhywun yn y sefyllfa honno, mae'n bwysig eich bod yn ceisio cymorth cyn gynted ag y bydd hi'n ddiogel i chi wneud hynny. **Os ydych chi, neu rywun rydych yn ei adnabod, mewn perygl nawr, ffoniwch 999**. Os yw ymosodiad wedi digwydd ac os nad ydych chi neu'r person arall mewn perygl nawr, ffoniwch 101 i roi gwybod am y digwyddiad.

Pan fydd modd i chi wneud hynny, ewch i dudalen we [Gov.uk ar gael cymorth mewn perthynas â chamdriniaeth ddomestig](#).



Yn ogystal, mae [Cymorth i Fenywod Abertawe](#) yn cynnig gwasanaeth grymuso, diogelwch a chymorth yn benodol i fenywod a phlant sy'n wynebu camdriniaeth ddomestig. Mae ganddynt brofiad sylweddol iawn o helpu menywod mewn amgylchiadau anodd a'u helpu i'w dianc. Mae ganddynt linell gymorth sydd ar gael 24 awr: 01792 644683.

Os oes gennych **broblemau llety** dros gyfnod yr ŵyl, dylech fynd i wefan Shelter Cymru am gyngor a chymorth. Maen nhw hefyd yn cynnig **cyngor cynhwysfawr ar ddyled** ac mae ganddynt ymgynghorwyr tai a dyled sy'n barod i'ch helpu. Maen nhw'n cynnal cymorthfeydd cyngor ar ddyled a thai hefyd yn eu canolfan ar Heol Walter yn agos at ganol dinas Abertawe. Ewch i'r wefan am yr oriau agor a sut i drefnu apwyntiad.



Os ydych yn **poeni am arian**, rhowch gipolwg ar [dudalennau adnoddau Arian@BywydCampws](#) i weld a oes ganddynt wybodaeth a fyddai o gymorth i chi. Mae ganddynt restr o Gwestiynau Cyffredin (a rhai llai cyffredin!) am faterion ariannol a chyllid myfyrrwyr. Maen nhw hefyd yn cynnig syniadau defnyddiol am gyllidebu a beth i'w wneud os ydych yn meddwl am newid eich rhaglen astudio.



Lles dros dymor yr ŵyl

Os ydych chi'n poeni am ddyledion, yn ogystal â Shelter Cymru (dolen uchod), dylech hefyd gael golwg ar [dudalen adnoddau a chyfeirio Cyngor Abertawe](#). Mae hyn yn amlinellu lle i fynd, gan ddibynnu ar eich sefyllfa unigol. Ar ben hyn, mae adnoddau a chyngor gwych ar ddyled ar gael am ddim drwy'r [Llinell Dyled Genedlaethol](#).

Os ydych yn wynebu anawsterau ariannol sylweddol sy'n golygu nad ydych yn gallu prynu bwyd i chi neu i'ch teulu, peidiwch ag ofni mynd i fanc bwyd lleol. Fel arfer, sefydlir banciau bwyd gan elusennau neu grwpiau lleol er mwyn atal tlodi bwyd yn ein cymunedau. Gallwch gael help gan [Fanc Bwyd Abertawe](#) neu drwy fynd i un o'r banciau bwyd eraill a restrir ar dudalen [we Cyngor Abertawe](#).

Sefyllfaoedd Brys

Gobeithiwn yn fawr na fyddwch mewn sefyllfa frys dros gyfnod y gwyliau. Mae gan y British Council lyfryn o'r enw [Safety First](#) sy'n ganllaw ardderchog i gadw'n ddiogel yn y DU a pheidio â mynd i anawsterau y gellir eu hosgoi.

Fodd bynnag, mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r manylion cyswllt i'w defnyddio os byddwch mewn sefyllfa anodd. Cymerwch amser i ddarllen y dudalen isod. Hyd yn oed os nad ydych mewn argyfwng neu sefyllfa sy'n peri pryder nawr, bydd yn ddefnyddiol bwrw golwg dros yr wybodaeth hon nawr rhag ofn y bydd ei hangen arnoch.

Gwasanaethau Brys - pa rif dylwn i ei ffonio?

999

Mae'r rhif hwn ar gyfer sefyllfaoedd brys. Gofynnir i chi pa wasanaeth sydd ei angen arnoch chi:

Heddlu/Tân/Ambiwylans/Gwylwyr y Glannau

Enghreifftiau o sefyllfaoedd:

- Mae perygl i'ch bywyd chi neu fywyd rhywun arall
- Mae tân nad oes modd i chi ei ddiffodd
- Mae trosedd ar waith
- Mae rhywun newydd ymosod arnoch chi
- Mae rhywun wedi cael ei anafu ac mae angen triniaeth feddygol frys arno/i

Byddwch yn barod i roi cynifer o fanylion â phosib i'r cysylltydd. Os ydych chi mewn sefyllfa

101

Mae'r rhif hwn ar gyfer sefyllfaoedd **nad ydynt yn argyfyngau**. Bydd cysylltydd canolog yn gofyn nifer o gwestiynau i chi ac fel arfer ni fyddwch yn cael eich cysylltu â gwasanaeth penodol.

Enghreifftiau o sefyllfaoedd:

- Rydych chi'n sylwi bod rhywun wedi torri i mewn i'ch car neu eich preswylfa
- Rydych chi'n gweld rhywun yn ymddwyn yn amheus
- Rydych chi'n dyst i drosedd
- Mae rhywun wedi ymosod arnoch chi ond mae wedi dianc a/neu mae amser wedi mynd heibio ers yr ymosodiad

Byddwch yn barod i roi cynifer o fanylion â phosib i'r cysylltydd. Os ydych chi mewn sefyllfa anodd, bydd y cysylltydd yn aros ar y llinell gyda

Diogelwch ar y Campws

Mae swyddogion [Diogelwch](#) ar gael 24/7 ar ein campysau. Gallwch gysylltu â nhw drwy ffonio 01792 604271 neu drwy'r ap SafeZone isod:



Lles dros dymor yr ŵyl

Ap diogelwch personol yw [SafeZone](#) ar gyfer myfyrwyr a staff y Brifysgol ac rydym yn cynghori pawb yn y Brifysgol i lawrlwytho'r ap [SafeZone](#) sy'n eich cysylltu ar unwaith â thîm diogelwch y campws a'n tîm o ymatebwyr cyntaf drwy eich ffôn symudol.

Mae SafeZone yn eich galluogi i gael cymorth yn gyflym mewn argyfwng personol neu os oes angen cymorth cyntaf neu help cyffredinol ar rywun. Gallwch roi gwybod i'r tîm pan fyddwch yn gweithio ar eich pen eich hun neu mewn ardaloedd risg uchel, neu rannu eich statws â'r tîm ymateb. Gallwch osod amserydd awtomatig pan fyddwch yn cofrestru ar gyfer sesiwn, a fydd yn anfon neges awtomatig at y tîm os na fyddwch yn ymateb.

