PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

Aberystwyth… un o'r llefydd gorau yn y byd i fod yn fyfyriwr

NEWYDDION Aber

RHIFYN 21 - Mai 2015

2 Y diweddaraf am y Gronfa Flynyddol

4 Llwyddiant Cynaliadwyedd

6 Proffil Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd

11 Yr olygfa o Undeb y Myfyrwyr

16 Yn ogystal â'r swydd bob dydd...

Dathlu rhagoriaeth dysgu

Saesneg ac Ysgrifennu Creadigol yw Adran y Flwyddyn Gwobrau Dysgu dan Arweiniad Myfyrwyr Prifysgol Aberystwyth a gynhaliwyd ar Ddydd Gwener 24 o Ebrill.

Roedd Adran y Flwyddyn yn un o un ar ddeg o wobrau gafodd eu cyflwyno yn ystod y Gwobrau, sydd bellach yn eu pedwaredd flwyddyn.

Cyflwynwyd gwobr 'Cyfraniad Eithriadol i Fywyd y Brifysgol' i James Vaughan, yn sgil ei waith ar y Gemau Argyfwng. Wrth enwebu Jim, dywedodd Cameron Smyth: "Cynorthwyodd Jim fi i wneud yn fawr o'r Gemau Argyfwng; fe olygodd ym mod yn rhan ohonynt ac fe'm galluogodd i ddefnyddio fy holl sgiliau hyd eithaf fy ngallu."

Yr enillwyr eraill oedd Julie Ashton o IBERS a enillodd Cynrychiolydd Myfyriwr y Flwyddyn. Dyfarnwyd gwobr Aelod Staff Newydd y Flwyddyn i Catherine Cottrell. Aeth Gwobr Athro Ôl-raddedig i Devon Simons, a Meinir Davies o'r Adran Gyfrifiadureg oedd enillydd gwobr Staff Cymorth y Flwyddyn.

Enwebwyd Pippa Moore o IBERS, enillydd gwobr Goruchwyliwr Ôl-raddedig y Flwyddyn, gan y fyfyrwraig PhD Ally Evans, ac aeth y wobr am Addysg Cyfrwng Cymraeg i Hywel Griffiths, Adran Daearyddiaeth a Gwyddorau Daear.

Helen Marshall, cymrawd dysgu yn IBERS, enillodd Tiwtor Personol y Flwyddyn, ac aeth gwobr Goruchwyliwr y Flwyddyn (Israddedig) i Glyn Jenkins o IBERS, a'r wobr am Addysgu Rhagorol i Ayla Göl.

Ceir rhestr lawn o enillwyr, y rhai gafodd gymeradwyaeth uchel a dyfyniadau o'r enwebiadau ar wefan www.aber.ac.uk/cy/news.

Cyhoeddir NEWYDDION Aber gan y **Tîm Cyfathrebu, Marchnata a Chysylltiadau Cyhoeddus**, Prifysgol Aberystwyth.

Ffôn 01970 622946.
E-bost: cyfathrebu@aber.ac.uk

Bydd y rhifyn nesaf o NEWYDDION Aber ar gael ym mis **Gorffenaf 2015.**
Dyddiad cau ar gyfer y rhifyn nesaf yw **Dydd Llun 1 Mehefin**.

NEWYDDION

Ymgyrch y Gronfa Flynyddol yn codi £75,000

Mae Prifysgol Aberystwyth wedi cwblhau ei chweched ymgyrch ffôn y Gronfa Flynyddol ac wedi llwyddo i godi dros £75,000 a fydd yn mynd i helpu myfyrwyr y Brifysgol.

Mae'r Gronfa Flynyddol wedi bod yn rhedeg ers 2009 ac mae wedi codi mwy na £500,000. Mae'r arian yma'n cael ei roddi'n hael gan gynfyfyrwyr a staff rhyfeddol y Brifysgol er mwyn darparu amgylchedd dysgu iachach a mwy diogel i'r rhai sy'n mynychu Aberystwyth.

Mae'r ymgyrch ffôn, a oedd yn rhedeg o 21ain Chwefror hyd 12fed Mawrth, yn rhoi cyfle i fyfyrwyr heddiw siarad gyda chyn-fyfyrwyr am eu hamser yn Aberystwyth, a sut y mae pethau wedi newid yn ystod y blynyddoedd ers hynny. Mae'r myfyrwyr hefyd yn cael cyfle i siarad gyda'r cyn-fyfyrwyr am eu bywyd ers iddynt adael y brifysgol ac yn derbyn cynghorion buddiol ynglŷn â'u gyrfaoedd. Mae rhai hyd yn oed wedi ennill profiad gwaith drwy gyfrwng y trafodaethau hyn.

Galwyr yn dathlu ymgyrch lwyddiannus

Bob blwyddyn mae'r arian a godir wedi mynd at brosiectau sy'n darparu lles uniongyrchol i fyfyrwyr. Dewisir y prosiectau hyn mewn cydweithrediad â Chymorth Myfyrwyr ac Undeb y Myfyrwyr sy'n nodi'r meysydd sydd mewn angen. Eleni roedd yr ymgyrch ffôn yn canolbwyntio ar gadarnhau a pharhau'r gronfa Caledi Myfyrwyr, cronfa ariannol y gall myfyrwyr geisio ei help os bydd anawsterau ariannol annisgwyl yn eu wynebu. Mae'r gronfa hon yn bwysig er mwyn sicrhau graddfa uchel o gadw myfyrwyr, ac mae wedi rhoi cymorth i rai oedd yn wynebu amgylchiadau hynod o anodd. Meysydd eraill a all fanteisio ar gronfa eleni yw Lles Myfyrwyr a Phrofiad Myfyrwyr.

Hoffa'r Brifysgol ddiolch i'r cyn-fyfyrwyr a'r staff a gefnogodd y Gronfa Flynyddol a a'u haelion ac am helpu i ddarparu ar gyfer ein myfyrwyr.

Meddai Louise Perkins, Rheolwr Adran Datblygu a Chysylltiadau Alumni: "Mae lefel y gefnogaeth a amlygwyd gan ein cyn-fyfyrwyr wedi bod yn wirioneddol ryfeddol ac mae'n dangos eu hoffter o Aberystwyth. Hoffwn hefyd gydnabod ymrwymiad y myfyrwyr a gymrodd ran yn yr ymgyrch."

Dathlu hir-wasanaeth staff

Bu Prifysgol Aberystwyth yn dathlu cyfraniad aelodau staff sydd wedi gwasanaethau'r Brifysgol dros gyfnodau maith mewn Noson Gwobrwyo Gwasanaeth Hir a gynhaliwyd yn ddiweddar.

Bellach yn ei thrydedd flwyddyn, mae'r Gwobrau, yn gyfle i ddiolch i aelodau staff sydd wedi gweithio i'r Brifysgol am 20, 25, 30 a 40 mlynedd.

Ymysg aelodau staff y Brifysgol fu'n casglu eu gwobrau hir-wasanaeth, roedd y gŵr a'r wraig, Bryn a Rachel Hubbard, y ddau ohonynt wedi gweithio i'r Brifysgol am 20 mlynedd.

Mae Bryn Hubbard yn Gyfarwyddwr Ymchwil a Chyfarwyddwr y Ganolfan Rewlifeg, yn yr Adran Daearyddiaeth a Gwyddorau Daear, a Rachel yn Reolwraig Aelodaeth yng Nghanolfan Chwaraeon y Brifysgol.

Wrth sôn am y wobr, dywedodd Rachel: "Mae gweithio i'r Brifysgol wedi bod yn bleser mawr. Dw i wedi cyfarfod ac wedi gweithio gyda phobl wych gyda phob dydd yn wahanol - boed yn gynllunio dyfodol y Ganolfan Chwaraeon, neu sesiwn addysgu neu weithio gydag Adnoddau Dynol ar brosiectau ar wahân."

Dywedodd Yr Athro April McMahon, Is-Ganghellor Prifysgol Aberystwyth: "Mae'r gwobrau yn gyfle i'r Brifysgol ddiolch i'n staff am y blynyddoedd o wasanaeth a roddwyd i'r Brifysgol. Rydym yn ffodus iawn yn Aberystwyth bod ganom gymaint o aelodau staff neilltuol sydd wedi gweithio gyda'r Brifysgol am gyfnodau hir iawn o amser. Mae eu cyfraniad yn amhrisiadwy, ac yn cael ei werthfawrogi yn wirioneddol."

Aelodau staff yn y Gwobrau Hir-Wasanaeth gyda'r Is-Ganghellor, yr Athro April McMahon.

COLOFN YR IS-GANGHELLOR

Mae pawb yn gwybod bod Aberystwyth yn brydferth – yn lle hawdd i ymgartrefu ynddo, ac yn lle anodd ei adael. Mae hynny'n wych ar un lefel (ac mae'n rhan o'r rheswm pan mae trosiant ein staff yn isel), ond mae iddo un anfantais arwyddocaol pan ddaw hi'n fater o gyflogadwyedd myfyrwyr. Tra mae ein myfyrwyr yn rhagorol am drefnu swyddi ar gyfer pan fyddant wedi graddio, maent yn aml mor awyddus i aros yn Aber nes eu bod yn dechrau gweithio mewn siop goffi neu far. Mae atyniad y lle yn ddealladwy, ac mae'r un peth yn wir am gael profiad gwaith i'ch cynnal dros dro tra rydych yn meddwl am yr hyn rydych chi eisiau ei wneud mewn gwirionedd. Ond y gwir plaen yw bod arnom angen gweld rhagor o'n graddedigion yn mynd yn syth i gyflogaeth ar lefel gradd. Bydd hynny yn well i'w cyfleoedd mewn bywyd, a bydd yn llawer gwell i'r Brifysgol yn nhermau ein llwyddiant mewn arolygon cyflogadwyedd a thablau cynghrair.

Felly, rydyn ni eisiau i'n myfyrwyr gael y gyrfaoedd graddedig sydd o fewn eu gallu, ac nid swyddi y gallant eu cael yn hawdd. Sut y gallwn ni helpu i ddatblygu eu dyheuadau a'u sgiliau?

Mae'r Brifysgol yn buddsoddi mewn mentrau cyflogadwyedd er mwyn helpu hyn i ddigwydd. Mae llawer o adrannau gwahanol yn cydweithio – staff academaidd yn cynnwys cyflogadwyedd yn y cwricwlwm; cynlluniau gradd newydd fel Cymraeg Proffesiynol; datblygu cysylltiadau gydag chyn-fyfyrwyr drwy'r Swyddfa Datblygu a Chysylltiadau Alumni; a threfnu llawer mwy o ymweliadau cyflogwyr drwy gwasanaeth Gyrfaoedd.

Gadewch i mi sôn wrthych am ddim ond un menter – ein prif brosiect cyflogadwyedd o bosibl – AberYmlaen. Bydd llawer ohonoch yn gwybod eisoes am ein cynllun Hyfforddi Graddedigion, sydd wedi bod ar waith am 3 blynedd, ac yn rhoi i grŵp bychan o'n graddedigion rhagorol flwyddyn o waith yn y Brifysgol. Mae hyn nid yn unig yn datblygu eu sgiliau a'u profiad, mae'n cyfoethogi'r gronfa o unigolion hyfforddedig a thalentog a all gael swyddi graddedig yn y Brifysgol hon neu mewn prifysgol arall – rhywbeth hanfodol bwysig pan mae meysydd fel datblygu a chodi arian yn galw am bobl ifanc broffesiynol frwdfrydig ym mhob rhan o'r sector.

Fodd bynnag, rydyn ni nawr yn datblygu dwy raglen AberYmlaen newydd i redeg yn gyfochrog â'r cynllun blwyddyn i Hyfforddi Graddedigion. Am y tro cyntaf, yn Ionawr 2015, cynigiwyd mis o brofiad gwaith i hyfforddai AberYmlaen a raddiodd yr haf diwethaf ac sydd hyd yn hyn heb lwyddo i gael swydd ar lefel gradd. Mae hyn wedi cael croeso hynod o frwd gan y rhai sy'n cymryd rhan, yr adrannau sy'n eu derbyn ac Undeb y Myfyrwyr. Yn y diwedd, ymunodd 69 o hyfforddai AberYmlaen â ni, gan weithio ar brosiectau heriol drwy'r Brifysgol a chymryd rhan mewn ystod o weithgareddau hyfforddi a datblygu, yn amrywio o ysgrifennu CVs i gyfweliadau ffug. Roedd y rhaglen yn llwyddiant diamheuol, ac mae hynny'n cael ei amlygu gan y ffaith i nifer o'r rhai a hyfforddwyd gysylltu â ni i roi gwybod i ni iddynt gael gafael ar swydd ar lefel raddedig mewn amrywiaeth o rolau a chwmnioedd ym mhob rhan o'r DG. Rydyn ni hefyd wedi ein boddhau yn arw am bod nifer fechan yn dal i fod gyda ni, ar ôl symud i swyddogaethau newydd yn y Brifysgol.

Rydyn ni wedi lansio ein rhaglen haf AberYmlaen gyntaf sydd wedi ei hanelu at israddedigion yn eu hail a'u trydedd flwyddyn y gallai fod arnynt angen profiad gwaith er mwyn ennill y sgiliau a'r hyder sydd eu hangen arnynt ar gyfer eu menter gyntaf i'r farchnad swyddi. Bydd amryw garfannau o hyfforddai haf AberYmlaen yn gweithio naill ai am dri mis gyda Chyfathrebu a Marchnata, neu am fis mewn ystod eang o rolau ym mhob rhan o'r campws, ac yn cymryd y cam cyntaf yn eu gyrfaoedd eu hunain, ac Aber, ymlaen.

Yr Athro April McMahon, Is-Ganghellor

PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

www.aber.ac.uk/cy/sell

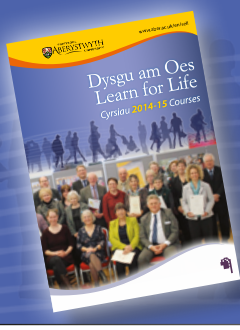
Cyrsiau Dysgu Gydol Oes

Cyrsiau Datblygu Personol a Phroffesiynol yn

Rhad ac am Ddim i Holl Staff y Brifysgol

Mae Adran Dysgu Gydol Oes yn cynnig amrywiaeth helaeth o gyrsiau sydd ar gael am ddim i holl staff y brifysgol, ar yr amod bod yr asesiadau yn cael eu cwblhau.

- Cyrsiau mewn 10 iaith fodern dramor, o'r cychwyn cyntaf i lefelau uwch
- Amrywiaeth o gyrsiau Celf a Dylunio: Tynnu Lluniau, 3D, Gwneud Printiau, Hanes Celf a datblygu proffesiynol
- Y dyniaethau, gan gynnwys Ysgrifennu Creadigol, Hel Achau, Hanes ac Archaeoleg
- Cyrsiau i ddeall a darganfod y byd natur rhyfeddol sydd o'n cwmpas ni - Ecoleg a Chadwraeth, Garddio a Pharamaethu.
- Cyrsiau datblygu proffesiynol penodol e.e. Sgiliau Adeiladu Tîm, Sgiliau Cyflwyno a Siarad Cyhoeddus, Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl



Diddordeb?
CYSYLLTWCH Â NI NAWR I GAEL COPI O

Dysgu am Oes

Ffôn: 01970 621580
www.aber.ac.uk/cy/sell
dysgu@aber.ac.uk
Chwiliwch am Gwrs Dysgu Gydol Oes yn: jump.aber.ac.uk/?qbcl

Ysgol Addysg a Dysgu Gydol Oes
School of Education & Lifelong Learning
Addysg Uwch yn y Gymuned

NEWYDDION

Grant ar gyfer ymchwil ceirch

Mae'r tîm bridio ceirch yn IBERS (Athrofa'r Gwyddorau Biolegol, Amgylcheddol a Gwledig) sydd wedi ennill llawer o wobrau wedi sicrhau cyllid newydd o £2.67m gan y BBSRC (Cyngor Ymchwil y Gwyddorau Biotechnoleg a Biolegol) ar gyfer ymchwil sy'n bwriadu gwella gwerth maethol a chynaladwyedd economaidd ceirch.

Mae'r galw am geirch gradd bwyd o safon uchel yn cynyddu'n flynyddol, a'r galw hwnnw yn cael ei yrru gan ei fanteision iechyd sydd wedi eu profi a thrwy ddatblygu cynnyrch newydd gan y diwydiannau melino a grawnfwydydd. Er gwaethaf marchnad sy'n ehangu, mae'r cnwd ceirch yn dal i gael ei herio gan y buddsoddiadau uchel a wneir mewn cnydau amgen ac mae hyn yn dwysau'r gystadleuaeth.

Bydd y prosiect BBSRC LINK 5 mlynedd newydd hwn yn mynd i'r afael â rhai o'r prif heriau sy'n wynebu amaethyddiaeth yn y DG yn nhermau cynhyrchu bwyd diogel a maethlon yn gynaliadwy.

Athole Marshall a'i dîm (o'r chwith i'r dde) Tim Langdon, Irene Griffiths, Athole Marshall, Catherine Howarth a Sandy Cowan.

Meddai'r Athro Athole Marshall, Pennaeth Bridio Planhigion yn IBERS: "Mae'r prosiect newydd hwn yn strategol bwysig yn benodol wrth wella cynhyrchiant, ansawdd a chyfansoddiad maethol cnydau ceirch, a chynyddu cynaliadwyedd cynhyrchu trwy ddeall a manteisio ar y genomeg a'r amrywiaeth genetig mewn planhigion (gwyddor cnydau)."

Cynaladwyedd ar gynnydd yn y Brifysgol

Cyflawnodd y Brifysgol un o'r dilyniannau cyflymaf drwy'r Cynllun EcoCampws, o ddyfarniad Efydd i Arian rhwng Mai a Hydref y llynedd, gan amlygu ymrwymiad cryf i gynaladwyedd a rheolaeth amgylcheddol.

Cynllun cenedlaethol yw EcoCampws a gynlluniwyd ar gyfer Prifysgolion i'w harwain drwy'r broses o weithredu system rheolaeth amgylcheddol (EMS) yn unol â safon ryngwladol. Mae hyn yn cynnwys pob agwedd o weithgareddau a gweithrediadau'r Brifysgol ac yn amcanu at reoli effeithiau amgylcheddol mewn meysydd megis dŵr, teithio a thrafnidiaeth, ynni, caffaeliad, gwastraff ac ailgylchu, ac ymwybyddiaeth/ymrwymiad amgylcheddol.

Ar ddiwedd 2014, adnewyddodd y Brifysgol ei statws Prifysgol Masnach Deg. Mae hyn yn golygu bod y Brifysgol yn gwerthu ac yn hyrwyddo cynhyrchion Masnach Deg ac yn glynu at Bolisi Marchnad Deg.

Yn ystod Tymor y Grawys parhawyd â'r gwaith da gan ganolbwyntio ar ddigwyddiadau yn ymwneud ag ymwybyddiaeth amgylcheddol. Ar ddechrau Ebrill cafwyd "Wythnos Werdd" gyntaf un y Brifysgol, wedi ei threfnu gan y Tîm Cynaladwyedd ar y cyd ag Undeb y Myfyrwyr. Rhoddodd hyn gyfle i fyfyrwyr a staff, i ymwneud yn ymarferol gyda materion amgylcheddol. Er enghraifft, roedd rhai o'r digwyddiadau a gweithgareddau hyn yn cynnwys glanhau'r traeth, cerdded y campws, codi sbwriel ar y campws, nosweithiau ffilm a sesiwn hyfforddi Hoffi Bwyd Casáu Gwastraff.

I ddiweddu'r wythnos cafwyd menter diffodd popeth – Blacowt. Bu myfyrwyr a staff yn archwilio adeiladau'r Brifysgol gan ddiffodd cyfarpar swyddfa dianghenraid dros y penwythnos. Dyma'r ail dro i hyn ddigwydd yn ystod y flwyddyn academaidd hon.

Monitorwyd data trydanol er mwyn asesu arbedion ynni a dangoswyd y canlyniadau ar y wefan. Mae hyn yn dangos pwysigrwydd ymddygiad unigolion a'r gwahaniaeth cadarnhaol y gall hyn ei wneud yn ariannol ac yn amgylcheddol.

Y brif fenter arall oedd y Pythefnos Marchnad Deg flynyddol, a'r digwyddiad hwn eleni oedd y mwyaf hyd yma. Amcan y ddwy wythnos yw codi ymwybyddiaeth ac annog pobl i siopa am gynnyrch Masnach Deg tra hefyd yn amlygu gwahaniaeth

Yr Is-Ganghellor April McMahon, staff a myfyrwyr yn dathlu adnewyddu statws Campws Masnach Deg

cadarnhaol Masnach Deg. Rhoddwyd cychwyn ar y digwyddiad gydag Ymryson Pobi gyda'r myfyrwyr yn dangos eu sgiliau pobi ardderchog gan ddefnyddio cynhwysion Masnach Deg.

Prif ddigwyddiad y pythefnos oedd ymweliad a chyflwyniad gan gynhyrchwr siwgr o Malawi yng nghwmni Masnach Deg Cymru. Roedd y sgwrs yn trafod yn uniongyrchol sut y mae Masnach Deg yn trawsnewid bywydau pobl mewn gwledydd sy'n datblygu. Hefyd, rhan bwysig o'r Pythefnos oedd dangos swm ac ystod y cynhyrchion Masnach Deg sydd ar werth yn y Brifysgol.

NEWYDDION

Mynediad am Ddim

Yn dilyn llwyddiant digwyddiadau tebyg yn y gorffennol, bydd y Brifysgol yn agor ei drysau ac yn cynnig 'Mynediad am Ddim' ddydd Sadwrn 27 Mehefin o 10.00 – 15.00.

Bydd y diwrnod yn gyfle i'n cymdogion yn y dref a'r ardal gyfagos i ddod i nabod y campws, cwrdd â staff a chael gwybod mwy am y gwaith sy'n digwydd yma.

Os oes gennych ymholiadau, cysylltwch â digwyddiadau@aber.ac.uk

www.aber.ac.uk/cy/events/access-all-areas

Galw pob seiclwr!

Bydd y digwyddiad seiclo 'Tref yn erbyn y Brifysgol' yn digwydd unwaith eto eleni yn ystod Gŵyl Seiclo Aberystwyth ar ddydd Gwener 22ain Mai.

Bwriad y digwyddiad yw gweld cymaint ag sy'n bosibl o staff a myfyrwyr yn ymuno yn y ras 20 munud a gynhelir cyn i'r seiclwyr clwb a phroffesiynol ddechrau ar y cwrs ar gyfer y 'Tour Series'.

Gellir defnyddio unrhyw feic, cyn belled â'i fod yn gweithio'n iawn, a bydd gwobrau i'w cael am wisg ffansi.

Gall rhai sydd am gymryd rhan gofrestru ar-lein ar y wefan (www.abercyclefest.com) neu ar y diwrnod yn Marine Terrace, am dâl o £10.

Athro Hanes yr Oesoedd Canol yn rhedeg Marathon Llundain 2015

Phillipp Scofield yn ymarfer

Mae'r Athro Phillipp Schofield, Athro Hanes yr Oesoedd Canol yn yr Adran Hanes a Hanes Cymru a chyn Bennaeth yr Adran (2002-2012), newydd redeg Marathon Llundain eleni i gefnogi Elusen Tiwmor yr Ymennydd.

Bu farw gwraig Phillipp, Jane Schofield, therapydd iaith a lleferydd oedd yn gweithio gyda phlant byddar mewn ysgolion lleol, o diwmor ar yr ymennydd ym mis Mawrth 2013.

"Gall tiwmor ar yr ymennydd, yn enwedig tiwmor graddfa uchel, fod yn salwch cwbl ddifäol, fel y dysgon ni", dywed Phillipp. "Roedd yn amlwg o'r cyfnod y cafodd Jane driniaeth, er gwaetha'r gwaith gwych sy'n digwydd, bod gymaint ar ôl i'w wneud i wella ein dealltwriaeth o diwmor yr ymennydd o ran diagnosis, triniaeth a gofal. Dyna pam y gwnes i redeg i gefnogi Elusen Tiwmor yr Ymennydd. Hon yw prif elusen tiwmor ymennydd y DG, gan gefnogi ymchwil a chodi ymwybyddiaeth o'r salwch hwn."

Eisoes codwyd o ddeutu £4,300 ac mae Phillipp yn parhau i dderbyn cyfraniadau (gweler y manylion islaw).

Mwynheuodd Phillipp redeg y farathon, gymaint ag y gwnaeth fwynhau ymarfer ar ei chyfer, a dywed ei bod hi'n well ganddo feddwl am hon fel ei farathon gyntaf, yn hytrach na'i olaf.

Dywedodd: "Roedd yn ddigwyddiad gwych, un na wnaf ei anghofio; roedd cyrraedd Tower Bridge a chael eich taro gan don o gymeradwyaeth yn brofiad hyfryd. Roedd Jane yn berson hyfryd a charedig ac mae'n parhau i roi i mi a'n teulu mewn cymaint o wahanol ffyrdd."

Os hoffech chi gefnogi Phillipp ac Elusen Tiwmor yr Ymennydd, gwnewch hynny yma: www.justgiving.com/Phillipp-Schofield/ neu cysylltwch â Phillipp ar prs@aber.ac.uk.

CHWYDDWYDR

Golwg ar…
Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd

Swyddogaeth yr Adran Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd yw darparu arweiniad i'r Brifysgol ar unrhyw faterion perthnasol. I wybod mwy am eu gwaith, buodd NEWYDDION Aber yn siarad â Chyfarwyddwr yr adran, Phil Maddison.

"Beth mae'r Adran Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd yn ei wneud?"

Prif swyddogaeth yr Adran Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd yw darparu arweiniad i'r holl athrofeydd, adrannau, staff a myfyrwyr yn ymwneud ag unrhyw ymholiadau ar faterion iechyd, diogelwch neu amgylcheddol. Mae cyngor arbenigol ar gael gyda sgiliau'r tîm yn cynnwys diogelwch tân, materion amgylcheddol a hyfforddiant iechyd a diogelwch yn ogystal â gwybodaeth gref o faterion iechyd a diogelwch yn gyffredinol.

Mae'r adran yn cynghori cydweithwyr sy'n cael eu heffeithio yn y Brifysgol am unrhyw newidiadau mewn deddfwriaeth Iechyd a Diogelwch a allai effeithio ar eu harferion gwaith, ac yn cynghori am unrhyw newidiadau angenrheidiol i arferion gwaith er mwyn sicrhau cydymffurfiaeth. Rydym ni hefyd yn cynnig amrywiaeth o gyrsiau hyfforddi iechyd a diogelwch, yn trefnu sesiynau hyfforddi cymorth cyntaf yn rheolaidd ac yn cysylltu'n agos ag athrofeydd ac adrannau ynglŷn ag unrhyw ofynion hyfforddi unigol neu arbenigol.

"Beth sydd wedi newid ers i chi ymgymryd â'r gwaith?"

Mae'r flwyddyn ddiwethaf wedi bod yn gyfnod cyffrous yn yr adran Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd. Un o'r newidiadau cyntaf oedd adleoli'r adran o'r Hen Goleg i'r Parc Gwyddoniaeth, gan ymuno â'n cydweithwyr croesawgar yn yr adran Adnoddau Dynol. Mae'r symud hwn yn caniatáu i'r adran wasanaethu'r Brifysgol yn well drwy gael presenoldeb parhaol a mwy hygyrch rhwng Penglais a Llanbadarn.

Mae'r tîm hefyd wedi tyfu'n sylweddol gyda phenodi pedwar aelod newydd yn ddiweddar. Mae Andy Wainwright (Ymgynghorydd Diogelwch Tân), Heather Crump (Ymgynghorydd Amgylcheddol), Llŷr Jones (Ymgynghorydd Hyfforddi) a Rhodri Gravell (Cydlynydd Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd) wedi ymuno â fi, ac mae pob unigolyn yn dod â chyfoeth o wybodaeth arbenigol o ran diogelwch yn ogystal ag arbenigedd yn ei faes ei hun.

Rydym ni hefyd wrth ein bodd ein bod wedi llwyddo gyda'n cais i ddod yn ddarparwr hyfforddiant achrededig y Sefydliad Diogelwch ac Iechyd Galwedigaethol (IOSH). Caiff IOSH ei ystyried yn arweinydd yn y farchnad hyfforddiant iechyd a Diogelwch, ac mae llwyddiant y Brifysgol yn ennill yr achrediad hwn yn dyst i'r gwaith rhagorol sy'n cael ei wneud yn yr adran. O fis Ebrill, bydd Prifysgol Aberystwyth yn gallu cynnig pecynnau hyfforddi Gweithio'n Ddiogel a Rheoli Diogelwch yr IOSH.

Rhes gefn (chwith i'r dde) Llyr Jones, Andy Wainwright
Rhes flaen (Chwith i'r Dde): Phil Maddison, Heather Crump, Rhodri Gravell

"Fedrwch chi esbonio'r polisi Iechyd a Diogelwch newydd?"

Mae'r polisi hwn yn cynrychioli dogfen gynhwysfawr sy'n berthnasol ar draws pob athrofa ac adran o fewn PA. Mae'r polisi'n cynnwys arweiniad clir i bob athrofa ac adran gyda chanllawiau ar eu gofynion a'u cyfrifoldebau, ac mae'n cynnig rhywfaint o hyblygrwydd i gofnodi gweithgareddau neu drefniadau arbenigol.

Mae'r polisi'n cynnwys Datganiad Cyffredinol PA ar Iechyd a Diogelwch, yn cofnodi system rheoli Iechyd a Diogelwch y Brifysgol ac yn diffinio'r swyddogaethau a'r cyfrifoldebau sy'n gysylltiedig â'r ddogfen.

Byddwn i'n argymell y dylai pob aelod o staff ddarllen y polisi er mwyn deall y cyd-destun ehangach. Ni ddylai neb ddarllen am eu swyddogaethau a'u cyfrifoldebau penodol eu hunain yn ynysig heb fod â dealltwriaeth ehangach o'r modd y mae'r rhain yn gorgyffwrdd ac yn ategu'r swyddogaethau a'r cyfrifoldebau eraill sy'n cael eu disgrifio.

"Beth yw eich blaenoriaethau dros y flwyddyn nesaf?"

Fel arfer, mae digon o ddatblygiadau cyffrous ar y gorwel. Rydym ni'n edrych ymlaen yn fawr at gyflwyno hyfforddiant Gweithio'n Ddiogel a Rheoli Diogelwch IOSH ar draws y Brifysgol. Mae cynorthwyo aelodau o staff i sicrhau cymhwyster diogelwch sy'n cael ei gydnabod yn rhyngwladol yn gam cyffrous tuag at ddatblygu diwylliant cryf o ymwybyddiaeth diogelwch yn y Brifysgol. Bydd yr arlwy o gyrsiau IOSH yn arwain y gwaith o roi ein rhaglen barhaus o hyfforddiant iechyd a diogelwch ar waith. Rydym ni hefyd yn gweithio i wella adnoddau ar-lein yr adran, yn enwedig drwy wella swyddogaeth y wefan fel ffynhonnell gyfoethog o wybodaeth, a rhoi system electronig o hysbysu am ddigwyddiadau ar waith.

CHWYDDWYDR

Proffil Unigolyn - Phil Maddison

Cyfarwyddwr Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd

Phil Maddison

"Dywedwch rywbeth amdanoch eich hun"

Dechreuodd fy mhrofiad diogelwch yn y fyddin lle'r oeddwn i'n hyfforddwr arfau trwm ac yn hyfforddwr gyrru a chynnal a chadw tanciau. Yn dilyn hynny fe dreuliais i gyfnod ar y rheilffyrdd, lle'r oedd diogelwch yn flaenoriaeth ac yn brif ystyriaeth.

Rwyf i hefyd wedi gweithio yn Dubai ac Afghanistan lle'r oeddwn i'n hyfforddi ac yn archwilio cydymffurfiaeth diogelwch yn erbyn safonau NATO.

Cyn ymuno â'r Brifysgol, dychwelais i'r DG fel Rheolwr Diogelwch ar gyfer prosiect uwchraddio'r rhwydwaith o draffyrdd a reolir. Roedd hyn yn cynnwys hyfforddiant diogelwch ac archwilio wedi'i reoleiddio'n fanwl. Yn ystod y cyfnod hwn llwyddais i sicrhau Aelodaeth Siartredig y Sefydliad Diogelwch ac Iechyd Galwedigaethol.

"Sut beth yw diwrnod nodweddiadol yn yr adran?"

Does dim o'r fath beth â diwrnod "nodweddiadol" yn yr Adran Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd! Mae polisi drws agored gennym ni, ac rydym ni'n annog unrhyw un i gysylltu â ni am arweiniad drwy ebost, ffôn neu alw heibio am sgwrs. Mae'r ymholiadau'n amrywio, ac yn dibynnu ar y math o weithgareddau sydd ar waith yn y Brifysgol ar y pryd. Un o'r pethau gorau am weithio yn y Brifysgol yw bod rhywbeth cyffrous yn digwydd drwy'r amser!

"Pa elfen o'r gwaith sy'n rhoi'r mwyaf o foddhad i chi?"

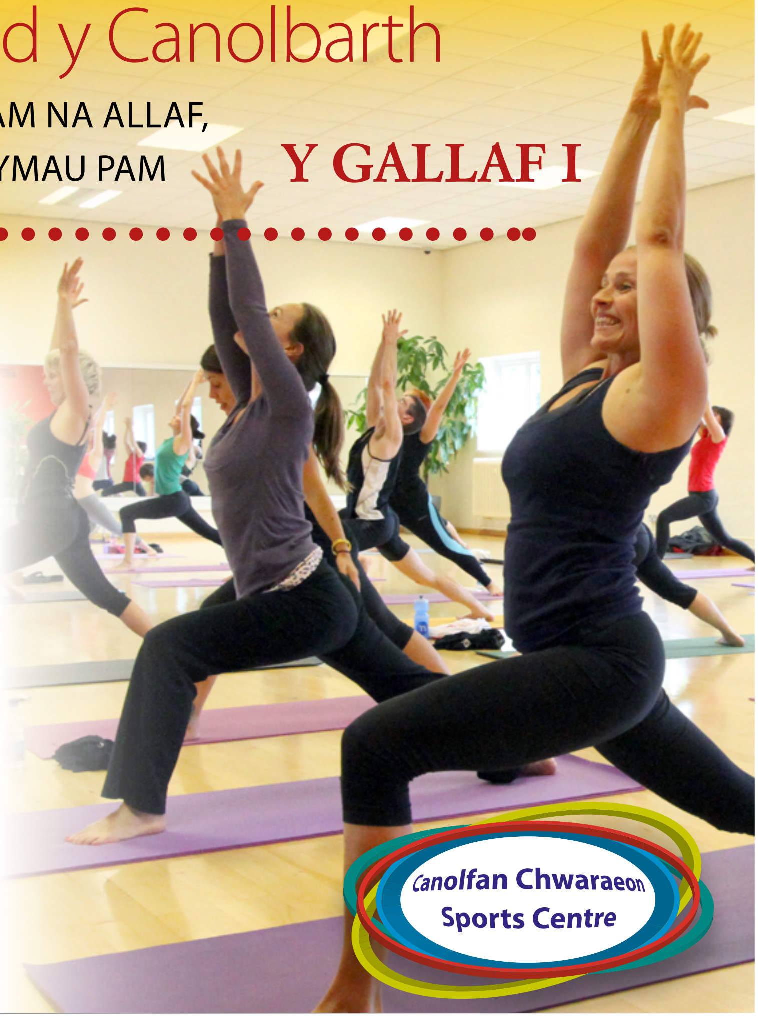
Rhan orau'r swydd yw gallu darparu arweiniad i hwyluso cynnal digwyddiad neu weithgaredd yn ddiogel. Mae chwarae rhan i sicrhau bod pawb yn gallu aros yn ddiogel wrth iddyn nhw fwynhau'r amrywiaeth o weithgareddau cyfoethog a gwahanol sy'n rhan hanfodol o Brifysgol Aberystwyth yn rhoi boddhad mawr.

"Pa agwedd o Iechyd a Diogelwch ydych chi'n meddwl y dylai pawb fod yn ymwybodol ohoni?"

Mae Iechyd a Diogelwch yn hanfodol ar gyfer llwyddiant parhaus y Brifysgol ac mae'n gyfrifoldeb ar bawb. Gwnewch yn siŵr eich bod yn aros yn ddiogel, byddwch yn wyliadwrus a pheidiwch â cherdded heibio os gwelwch chi rywbeth a allai fod yn beryglus. Os yw rhywbeth yn edrych yn anghywir, yna yn amlach na pheidio, mae'n debygol o fod yn anghywir. Cysylltwch â'r Tîm Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd i'n hysbysu. Caiff unrhyw bryderon a fynegir eu trin fel blaenoriaeth, a gall unigolion ddewis aros yn ddienw.

Prif Ganolfan Ffitrwydd y Canolbarth

YN LLE RHESYMAU PAM NA ALLAF,
RWY'N RHOI RHESYMAU PAM **Y GALLAF I**



Mae Canolfan Chwaraeon y Brifysgol ar Gampws Penglais yn cynnig iechyd a lles yma ar eich stepen ddrws. Gallwch gerdded i'r ganolfan heb boeni am barcio, neu feicio mewn hyd yn oed a gadael eich beic yn ein siediau diogel. Rydym ar agor yn gynnar felly gallwch ymarfer a chael cawod cyn mynd i'r gwaith, ac mae gennym ystod o sesiynau amser cinio ac rydym ar agor wedyn tan 9pm, os yw'n well gennych ymarfer ar ddiwedd y dydd.

Gallwch wneud taliadau misol o'ch cyflog, sy'n ffordd ddidrafferth o wella'ch iechyd a'ch ffitrwydd. Dewch draw am ragor o fanylion neu ebostiwch sports@aber.ac.uk.

☎ 01970 622 280
☎ 01970 621 500
@ sports@aber.ac.uk
www.aber.ac.uk/sportscentre

YMCHWIL, BUSNES AC ARLOESI

‘Gwersyll Arloesi Diwydiant – Academia’

Ar 26 Mawrth, bu academyddion o Aberystwyth ynghyd â chydweithwyr o SAUau eraill mewn ‘Gwersyll Arloesi Diwydiant – Academia’ yng Nghaerdydd, a drefnwyd ac a hwyluswyd gan y cwmni o dde Cymru, IQE.

Daeth y digwyddiad â gwyddonwyr, peirianwyr, arweinwyr technoleg a phenderfynwyr at ei gilydd o academia a diwydiant i edrych ar yr heriau a’r cyfleoedd mewn tri maes: Gofal Iechyd a Biowyddoniaeth; Ynni; Cyflenwi Bwyd ac Amaeth. Diben y digwyddiad oedd canfod cyfleoedd i academia a diwydiant allu cydweithio ar themâu yn cyd-fynd â chynllun cyflenwi Innovate UK.

Tîm o fyfyrwyr Aber yn ennill Cystadleuaeth Menter Myfyrwyr “Brolio / The Pitch”

Gwnaeth tîm o fyfyrwyr y Brifysgol argraff dda ar banel o farchnatwyr blaenllaw Cymru a chael eu coroni’n bencampwyr cystadleuaeth Brolio/ The Pitch eleni, a drefnwyd gan CIM (y Sefydliad Marchnata Siartredig).

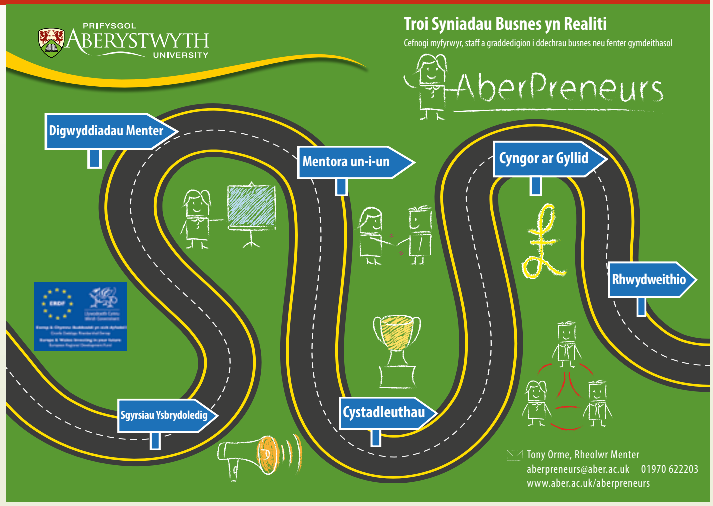
Teithiodd Freya Boissonade a Marc Diaper sy’n astudio Marchnata, a Sophie Killer sy’n astudio Marchnata gyda Ffrangeg, i’r Senedd i gystadlu yn erbyn rhai o dalentau creadigol gorau Cymru ac ennill y gystadleuaeth genedlaethol.

Roedd Brolio / The Pitch yn gyfle i dimau o fyfyrwyr marchnata gystadlu yn erbyn ei gilydd drwy gyflwyno eu syniadau i ymgyrch farchnata fyw.

Roedd y briff yn seiliedig ar senario real a fyddai fel arfer yn cael ei chyflwyno i asiantaeth farchnata. Bu’r timau’n paratoi eu hateb i’r brîff cyn cyflwyno eu cynnig.

Eleni cyflwynodd y myfyrwyr eu syniadau am ymgyrch fyw newydd i Superfast Cymru – y bartneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru a BT sy’n anelu at ddod â chyswllt band llydan ffibr i 96 y cant o gartrefi a busnesau erbyn 2016.

Yr enillwyr Marc Diaper, Sophie Killer a Freya Boissonade



16 o fyfyrwyr yn cymryd rhan yn Her Prentisiaid AberPreneur

Estynnwyd gwahoddiad ar draws y Brifysgol i “fyfyrwyr mentrus” ymgymryd â her; ffurfio tîm i gynrychioli Aberystwyth yn Rownd Derfynol Her Prentisiaid y DG, yn ninas Birmingham ym mis Mawrth.

Ymatebodd un ar bymtheg o fyfyrwyr o saith adran academaidd i’r her, ac fe’u gosodwyd mewn timau o bedwar ar gyfer Her Prentisiaid AberPreneur.

Er mwyn rhoi profiad “bywyd real” i’r myfyrwyr, bu Adran Menter y Brifysgol yn cydweithio gyda changen leol elusen plant Barnado’s i lunio her benodol.

Neilltuwyd “adran” wahanol o siop Barnados yn Aberystwyth i bob tîm o bedwar myfyriwr – ffasiwn dynion; ffasiwn menywod; adran y plant a chyfwisgoedd menywod. Yna rhoddwyd 24 awr a £50 i bob tîm i wneud newidiadau i’w hadrannau yn y siop, yn barod ar gyfer tri diwrnod o “fasnachu”.

Yna cafodd y myfyrwyr eu barnu ar ffigurau gwerthiant y cyfnod masnachu (o’i gymharu â ffigurau wythnosau diweddar) yn ogystal â gwaith tîm.

Yr enillwyr oedd “Team Bear”, oedd yn gyfrifol am gynyddu masnachu yn yr adran blant, gyda chynnydd o 72%.

Cafodd yr enillwyr gyfle i gynrychioli Aber yn rownd derfynol y DG ond yn anffodus, doedden nhw ddim yn fuddugol.

Pecyn Cymorth Effaith Ar-lein!

Mae pecyn cymorth effaith PA bellach ar gael ar-lein yn cynnwys gwybodaeth ac arweiniad ar bynciau fel sicrhau cyllid ar gyfer effaith, ymgysylltu cyhoeddus, Partneriaethau Trosglwyddo Gwybodaeth, ymgysylltu â diwydiant a defnydd effeithiol o gyfryngau cymdeithasol. jump.aber.ac.uk/?rqgct

YMCHWIL, BUSNES AC ARLOESI

Cyhoeddi dyddiadau Wythnos Busnesau Newydd 2015

Mae dyddiadau Wythnos Busnesau Newydd 2015 wedi'u cyhoeddi. Bydd y gyfres o ddigwyddiadau'n cael eu cynnal rhwng 1 a 5 Mehefin, gan addo sbardun ar ddull 'bootcamp' i fyfyrwyr, graddedigion a staff geisio sicrhau llwyddiant busnes.

Mae'r wythnos busnesau newydd yn cynnwys rhaglen ddwys o weithgareddau menter yn ystod un wythnos bob haf. Mae'r sesiynau ar agor i fyfyrwyr, staff a graddedigion Prifysgol Aberystwyth ac mae'r cyfan AM DDIM.

Dywedodd Tony Orme, Rheolwr Menter Prifysgol Aberystwyth: "Yn ogystal â phecyn o hyfforddiant sgiliau busnes hanfodol, mae Wythnos Busnesau Newydd yn cynnig cyfle rhagorol i unigolion rwydweithio a chyfarfod ag entrepreneuriaid o'r un anian ac adeiladu rhwydwaith cefnogol i dynnu arno wrth symud eu syniadau busnes yn eu blaen."

Dywedodd Claire McNamara, a raddiodd yn 2011: "Byddwn i'n argymell yr wythnos hon i unrhyw un sy'n meddwl am, neu sydd eisoes wedi cymryd eu camau cyntaf i fyd busnes newydd a menter gymdeithasol. Gallwch fynd am yr wythnos gyfan neu ddewis o blith y sesiynau sy'n fwyaf addas i'ch anghenion busnes chi. Does dim angen bod yn fyfyriwr i fynd neu hyd yn oed fod â syniad sydd wedi'i ddatblygu'n llawn. Mae'r awyrgylch yn hamddenol a chefnogol ac roedd y cyflwynwyr yn hawdd iawn siarad â nhw ac yn hael gyda'u hamser a'u gwybodaeth. Yn ogystal â chyfle i rwydweithio gydag entrepreneuriaid eraill, mae Wythnos Busnesau Newydd yn sicrhau cysylltiadau allweddol â gwasanaethau a sefydliadau gwerthfawr eraill. Yn gryno: am beth wyt ti'n aros?"

I gael rhagor o wybodaeth neu gofrestru diddordeb, cysylltwch â

Tony Orme, Rheolwr Menter
E: awo@aber.ac.uk
Ff: 01970 622203

Enwebiad am Wobr Moeseg Ymchwil

Mae'r 'ffurflen glyfar' ar gyfer ymgeisio ac asesu moeseg ymchwil a lansiwyd yn ddiweddar wedi cyrraedd rhestr fer gwobr 'Technoleg, Arloesi a Chymhwyso' 2015 ARMA (Cymdeithas y Rheolwyr a'r Gweinyddwyr Ymchwil).

PIIRUS

ARMA AWARDS
TECHNOLOGY INNOVATION AND APPLICATION

Cyhoeddir yr enillwyr ym mis Mehefin.

Ers i'r 'ffurflen glyfar' gael ei lansio'n llwyddiannus, rydym ni wedi derbyn adborth hynod o ddefnyddiol, a gallwn fwydo hwn yn ôl yn uniongyrchol i'r broses er mwyn cyfoethogi profiad y defnyddiwr.

Ac fel nodyn i atgoffa, mae cyfres o sesiynau gwybodaeth a hyfforddiant ar gael i'w harchebu drwy wefan GDSYA. Gall adrannau neu gydlynwyr modiwl unigol hefyd wneud cais am sesiynau wedi'u teilwra'n benodol. Am ymholiadau am y system a sesiynau hyfforddi cysylltwch â Mitchell Parker - ethics@aber.ac.uk / www.aber.ac.uk/ethics

TaMed Da a TaMedbach, Penbryn

Mae ein bwyty sydd wedi ennill sawl gwobr yn cynnig bwyd o safon am bris rhesymol.

I weld yr amseroedd agor diweddaraf ewch i:
www.aber.ac.uk/cy/hospitality/opening-hours/
neu edrychwch ar yr hysbysfwrdd yn Nerbynfa Penbryn

Mae gennym hefyd bapurau newydd dyddiol, teledu ac ardal ddeciau pan fydd y tywydd yn braf.

Gwasanaethau **Croeso - Hospitality** Services

ERTHYGL NODWEDD

Newid cyrff newid delweddau

Sarah Riley

Darllenydd yn yr Adran Seicoleg sydd â diddordeb mewn hunaniaethau o fewn i gyfundrefnau neoryddfrydol o lywodraeth yw Sarah Riley. Hi yw awdur/golygydd: *Technologies of Sexiness: Sex, Identity and Consumption* and *Critical bodies: Representations, Practices and Identities of Weight and Body Management.*

Yn ddiweddar gwelais hysbyseb a oedd yn defnyddio tewder dyn i ennyn yndeimlad o ffieidd-dra yn y sawl a'i gwelai. Roedd neges yr hysbyseb yn amlwg: mae'r dyn hwn yn ffiaidd am iddo ddefnyddio cynnyrch gwrthwynebydd y sawl sy'n hysbysebu ac yn ffiaidd am ei fod yn dew. Mae ffieidd-dra yn emosiwn sylfaenol a grymus. Fe'i cysylltir â llygriad, yn wreiddiol mewn cysylltiad â bwyd, ond wrth i bobl ddatblygu, cysylltwyd ffieidd-dra â moesoldeb. Ac yng nghymdeithas heddiw mae maint ein cyrff yn fater moesol.

Mae pobl bob amser wedi cael eu barnu yn ôl eu cyrff. Ond yn y diwylliant nwyddau traul mae ein cyrff wedi dod i gynrychioli y ffyrdd o fyw a ddewisir gennym, ac mae hyn wedi creu cyfle am ragor o farnu: os yw ein cyrff yn cynrychioli ein dewisiadau unigol yna gallwn gael ein barnu'n unigol yn ôl hynny.

Ond mae ystyried ein cyrff fel rhywbeth sy'n cynrychioli ein dewisiadau parthed ein dull o fyw yn anwybyddu materion y mae gan bobl lai o reolaeth arnynt, megis gwahaniaethau naturiol yn siap a maint y corff, anghydraddoldebau cymdeithasol sy'n effeithio ar yr hyn y gallwn ei fwyta a sut rydyn ni'n ymarfer, awydd diarwybod ynglŷn â bwyd a'r grymoedd masnachol sy'n elwa ar ein pryderon parthed delwedd ein cyrff. Drwy anwybyddu'r pethau hyn a chanolbwyntio ar yr unigolyn rydyn ni'n galluogi i ddiwylliant beirniadol ffynnu. Dengys ymchwil bod pobl sy'n siopa yn cael cip ar drolis y naill y llall mewn archfarchnadoedd, bod merched yn treulio oriau yn paratoi cyn mynd allan, a hynny nid er mwyn denu sylw dynion ond am eu bod yn ofni sut y bydd merched eraill yn edrych arnynt, ac mae ein cyfryngau yn ein hannog i graffu ac i gymharu ein cyrff gyda chyrff pobl eraill, a chanlyniad hynny yw anfodlonrwydd gyda'n cyrff. Cynlluniodd 'Sport England' eu hymgyrch 'this girl can' er mwyn herio'r hyn a welant fel y rhwystr pennaf i ferched gymryd rhan mewn chwaraeon: cael eu barnu.

Mae byw mewn diwylliant o graffu a barnu yn creu emosiynau negyddol: ofn, cywilydd ac iechyd. Mewn blynyddoedd diweddar mae pwysau wedi dod yn brocsi am iechyd. Ac yn y cyd-destun lle rydyn ni'n unigol yn gyfrifol am ein hiechyd o fewn i system iechyd gydag anoddau cyfyngedig, mae pwysau person wedi dod yn fesurydd eu hiechyd a'u moesoldeb.

Ond mae'r berthynas rhwng iechyd a phwysau yn gymhleth. Mae'r model 'caloriau i mewn / ynni allan' yn orsyml, mae diffiniadau o bwysau iach yn newid, mae tystiolaeth y gall ychydig o bwysau 'ychwanegol' fod yn amddiffynnol. Mae ymchwil mewn seicoleg, cymdeithaseg a biofeddygaeth i gyd wedi herio'r syniad o ordewdra fel achos uniongyrchol afiechyd yn ogystal â chwestiynu effeithiolrwydd tynnu sylw pobl at y ffaith eu bod yn rhy drwm. Er hynny mae'r dulliau hyn yn dal i gael eu harfer.

Mae effaith gweld pwysau ond meddwl am iechyd yn broblem. Dengys ymchwil y gall pobl weithio ar eu cyrff er mwyn edrych yn iach. A gall cost hyn gynnwys consern obsesiynol ynglŷn â'r bwyd a fwyteir neu ag ymarfer, bwlimia ac ysmygu. Y gost i'r bobl fwyaf yw bod yn wrthrych ffieidd-dra, neu na chânt statws llawn fel pobl – gweler er enghraifft y ffordd y mae pobl ordew yn cael eu portreadu yn y cyfryngau mewn ffyrdd annynol – heb bennau neu gyda dillad yn cael eu straenio yn erbyn cyrff sydd yn ôl pob golwg yn ehangu'n gyson. Mae hyn yn golygu bod y bobl fwyaf yn llai tebygol o fynd i weld meddyg ynglŷn â'u problemau iechyd, ac yn fwy tebygol o gael eu symptomau wedi eu hanwybyddu neu eu priodoli i'w pwysau – gan greu anghydraddoldeb iechyd.

Sut bynnag, mae digonedd o dystiolaeth nad yw codi cywilydd ar bobl dew yn cael y canlyniad a ddeisyfir, sef colli pwysau. Gall gynyddu anfodlonrwydd person â'i gorff, ond mae ymchwil hydredol wedi dangos bod anfodlonrwydd uwch â'r corff yn gysylltiedig gyda llai o golli pwysau a gydag ennill pwysau yn y tymor hir mewn glaslanciau a glaslancesi a oedd wedi bod yn blant mawr.

Mae codi cywilydd ar bobl am eu bod yn dew yn fater moesol, nid am bod cysylltiad rhwng pwysau ag iechyd, ond am ei fod yn ffurf ar fwlio ac yn rhan o ddiwylliant beirniadol sy'n annog pawb i deimlo'n bryderys ynglŷn â'u cyrff. Mae gan bobl fain hefyd hanes

i'w adrodd am sylwadau a beirniadaeth. Mae hyn yn dweud wrthom bod yna ffin fain iawn i'r hyn sy'n esthetaidd dderbyniol ac nid yw'r mwyafrif o bobl yn cadw o fewn i'r ffin. Y canlyniad yw ei bod yn anodd i ni deimlo'n dda ynglŷn â'n cyrff. Gofynnais unwaith i lond darlithfa o fyfyrwyr os oedd unrhyw un ohonynt yn cywileiddio am nad oedd yn mynd yn amlach i'r gampfa a chododd bron y cyfan ohonynt eu dwylo.

Fy nadl yw bod yr emosiynau negyddol hyn sydd gennym am fyw yn iach yn ei gwneud yn anoddach i fyw bywydau iach. Wrth ystyried ein cyrff fel rhywbeth y mae'n rhaid i ni weithio arnynt, sydd ag angen gwyliadwriaeth gyson ac sy'n agored i gael eu barnu, daw iechyd yn dasg galed, annymunol, anodd, a chysylltiedig â theimladau negyddol.

Nid wyf yn dweud wrthych am beidiio â mynd i'r gampfa. Fy mhryder yw os ydych chi'n mynychu'r gampfa yn ddi-ddiwedd neu os ydych chi'n un o'r 30-40% o Gymry sy'n dweud nad ydynt yn gwneud unrhyw ymarfer corff mewn wythnos, mae'n rhaid i chi wneud synnwyr o'ch cyrff mewn diwylliant beirniadol. Hoffwn ein gweld yn dod o hyd i ffyrdd cyfunol o wrthsefyll y diwylliant beirniadol hwn. Yn eironig, fe allai ein troi yn genedl feinach.

NEWYDDION Y MYFYRWYR

Etholiadau, cynllunio digwyddiadau & pitsa arobryn – dyddiau cyffrous yma yn yr Undeb

Wel, mae hi bron yn bryd i ni groesawu eich swyddogion amser llawn newydd a etholwyd gan gyfangorff y myfyrwyr yn ystod Etholiadau Chwefror. Yn ystod etholiadau eleni gwelwyd y nifer uchaf mewn 115 blwyddyn yn pleidleisio, gyda 29% o fyfyrwyr yn pleidleisio yn ystod dau ddiwrnod yr etholiad. Llongyfarchion i bob un o'r 21 swyddog amser llawn newydd, y swyddogion rhan amser & chynrychiolwyr NUS a etholwyd yn ystod Etholiadau'r Gwanwyn Undeb Myfyrwyr Aberystwyth 2015.

Rydw i wrth fy modd yn gallu cyflwyno y tîm sabothol newydd ar gyfer y flwyddyn i ddod; Lewis Donnelly yn Llywydd, Lauren Marks yn Swyddog Addysg, Kelly Keat yn Swyddog Gweithgareddau, Ieuan Gregory yn Swyddog Lles a Hanna Medi Morgan yn Llywydd a Swyddog Materion Cymreig Undeb Myfyrwyr Cymraeg Aberystwyth.

Erbyn i'r golofn hon gael ei hargraffu, bydd aelodau'r tîm newydd yn paratoi i ddechrau ar eu swyddi, felly pob lwc iddynt. Hoffwn fanteisio ar y cyfle hwn hefyd i longyfarch y tîm sabothol cyfredol ar flwyddyn lwyddiannus a dymuno pob llwyddiant iddynt yn y dyfodol...cadwch mewn cysylltiad!

Y semester hwn, rydyn ni wedi bod yn brysur yn cynllunio Dawns Haf 2015 gyda 3 llwyfan o adloniant byw, y penwythnos Aber7s mwyaf erioed gyda 100 o dimau yn cystadlu am y tlysau, fersiwn Undeb Myfyrwyr Aber o'r Oscars; Gwobrau Dysgu dan Arweiniad Myfyrwyr (SLTA's) yn cydnabod aelodau eithriadol o'r staff, cynrychiolwyr myfyrwyr ac adrannau, ac agoriad mawreddog i'r ychwanegiad diweddaraf i deulu Undeb Myfyrwyr Aberystwyth sef CWTCH Padarn, lle i fyfyrwyr ymlacio, astudio a mwynhau ar gampws Llanbadarn.

I edrych ymlaen, rydyn ni'n paratoi ar gyfer derbyniadau Graddio yng Ngorffennaf, wythnos gweithgareddau ganol mis Medi ac Wythnos y Glas ddiwedd Medi.

Soniais i bod Undeb Myfyrwyr Aberystwyth nawr yn swyddogol yn dosbarthu "pitsa arobryn"? Yn ddiweddar enillodd Undeb Myfyrwyr Aberystwyth Wobr Menter Cymru Undeb Cenedlaethol y Myfyrwyr am ein gwasanaeth dosbarthu pitsa Stone Willy. Os ydych chi'n teimlo'n llwglyd.......fe allwn ni ddanfon pitsa, lapiadau twym, 'sides' a diod i'ch adran rhwng 12pm ac 11.30pm.

Wel, dim ond cipolwg yw hyn ar yr hyn sy'n digwydd yn yr Undeb...cofiwch gadw golwg ar ein gwefan a'n cyfryngau cymdeithasol am y newyddion diweddaraf.

Eleri Wyn - Rheolwr Marchnata a Chyfathrebu UMPA

Staff UMAber a Gwobr Menter UCMCymru am Pitsa Stone Willy's

Safon Iechyd Corfforaethol

Dyfarnwyd Gwobr Arian y Safon Iechyd Corfforaethol, marc ansawdd hyrwyddo iechyd yn y gweithle Llywodraeth Cymru, i'r Brifysgol. Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n darparu Safon Iechyd Corfforaethol ac mae sefydliadau yn cael eu hasesu ar draws pedair lefel, o gategorïau efydd, arian, aur a phlatinwm mewn perthynas â'u hymarferion i hyrwyddo iechyd a lles eu gweithwyr.

Aelodau staff yn dathlu derbyn Gwobr Efydd y Safon Iechyd Corfforaethol a gyflwynwyd i'r Brifysgol ym mis Mawrth.

Mae hyn yn dilyn dyfarnu'r Wobr Efydd yn 2014, a 'eich diwrnod opsiwn iach' a gynhaliwyd ar 29 Ionawr yn llefydd bwyta'r Brifysgol. Bellach mae opsiynau bwyd iach wedi eu labelu er mwyn galluogi cwsmeriaid i adnabod yn opsiynau iach sydd ar gael.

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau yn ymwneud ag iechyd a lles staff y Brifysgol, e-bostiwch wellbeing@aber.ac.uk os gwelwch yn dda.

Arolwg iechyd a lles

Ar y 27ain Chwefror fel rhan o ymrwymiad y Brifysgol i iechyd corfforaethol, lansiodd y Brifysgol yr arolwg Iechyd a Lles. Mae Iechyd a Lles yn y gwaith yn effeithio ar yr holl weithwyr a bydd yr arolwg yn helpu i nodi materion allweddol y gellir rhoi sylw iddynt er mwyn cefnogi cyflogeion.

Mae bwriad yr arolwg Iechyd a Lles yn cynnwys hyrwyddo iechyd a ffordd iachus o fyw yn ychwanegol at gwmpasu cydbwysedd bywyd gwaith, cymhelliant, ymrwymiad a chyflwyniad. Mae'r arolwg bellach wedi ei gwblhau, cymerodd 36% o'r staff ran yn yr arolwg a bydd y canlyniadau ar gael yn fuan.

Adroddiad Cydraddoldeb

Mae'r Brifysgol yn parhau i fynd rhagddi gyda sefydlu a phrif ffrydio cydraddoldeb ac amrywiaeth, gan hyrwyddo ei diwylliant ac amgylchedd o gynhwysiad er budd y staff, y myfyrwyr a'r gymuned yn gyfan.

Mae hefyd yn helpu i gyflawni amcanion a bwriadau cynllun Strategol y Brifysgol ac amcanion y Cynllun Cydraddoldeb Strategol a weithredwyd yn 2012.

Mae gwaith ar adroddiad Cydraddoldeb 2015 ar y gweill, ac mae Adnoddau Dynol yn ddiweddar wedi hyrwyddo 5 o sesiynau galw heibio yng nghampysau Penglais, Llanbadarn a Gogerddan er mwyn helpu a chefnogi gweithwyr i ddiweddaru tudalennau ar Pobl Aber People.

Mae Adroddiad Cydraddoldeb Adnoddau Dynol ar gael ar wefan Adnoddau Dynol yn www.aber.ac.uk/cy/equality/

Datblygiad Polici

Mewn ymgynghoriad â'r Undebau Llafur, mae Adnoddau Dynol yn edrych unwaith yn rhagor ar bolisïau allweddol i sicrhau cydymffurfiad a pherthnasedd â'r amgylchedd gyfredol drwy gydol 2015. Gellir gweld diweddariadau ar y dudalen Adnoddau Dynol ganlynol. www.aber.ac.uk/cy/hr/

Rhaglen Cynorthwyo Gweithwyr

Mae Rhaglen Cynorthwyo Gweithwyr y Brifysgol yn cynnig cyfres gynhwysfawr o wasanaethau cymorth, cyngor a chynghori dros ystod eang o faterion. Gellir gweld manylion llawn y gwasanaethau sydd ar gael ar www.aber.ac.uk/cy/hr/employment-information/eap/.

Pwyntiau Cyfrannu a Chynyddrannau Cyflymedig – PCCC

Fel rhan o broses gwobrwyo a chydnabod y Brifysgol, cwblhawyd PCCC 2014 yn Chwefror 2015. Cadeiriwyd panel o 10 cynrychiolydd yn cynnwys Undebau Llafur cydnabyddedig y Brifysgol gan Rebecca Davies, Dirprwy Is-Ganghellor.

Yng nghylch 2014, cafwyd 39 o ganlyniadau llwyddiannus.

Os oes gennych ddiddordeb mewn cael rhagor o wybodaeth ar y broses PCCC, ewch i www.aber.ac.uk/cy/hr/reward-and-recognition/contribution/

Cynhelir adolygiad o broses 2014 a bydd argymhellion yn cael eu gweithredu er mwyn gwella proses 2015.

Archwiliad tâl cyfartal

Mae'r Brifysgol wedi cwblhau Archwiliad Tâl Cyfartal yn ddiweddar. Pwrpas yr archwiliad hwn yw nodi unrhyw faterion yn ymwneud â thâl cyfartal ac adrodd canlyniadau'r Archwiliad i Adran Weithredol y Brifysgol ac i Bwyllgor a nodwyd gan Grŵp Llywio'r Archwiliad Tâl Cyfartal.

Bydd yr archwiliad yn cynnwys data ar gyfer y staff i gyd ymhob math o swydd, staff 'non-hera' a phenodiadau ysbeidiol. Bydd yr archwiliad tâl cyfartal diweddaraf a wnaed yn 2010 a'r adroddiad yn deillio o'r archwiliad yn meincnodi cynnydd y Brifysgol ers y dyddiad hwnnw. Bydd canlyniadau'r adroddiad yn cael eu cyflwyno i'r Cyd-Bwyllgor Ymgynghori a Negydu ym Mai a'r Pwyllgor Datblygu Proffesiynol, Staffio a Chydraddoldeb ym Mehefin.

Adnodd straen ar gyfer staff

Mae'r Brifysgol yn ymwybodol y gall gweithwyr brofi straen yn y gwaith a'r tu allan i'r gwaith.

Ymateb corfforol normal i ddigwyddiadau sy'n peri i chi deimlo eich bod dan fygythiad neu sy'n cyffroi cydbwysedd eich bywyd yw straen. Er mwyn cynorthwyo staff ym Mhrifysgol Aberystwyth, mae Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd ar y cyd ag Adnoddau Dynol yn darparu nifer o sesiynau gweithdai wedi eu hanelu at ddarparu cyngor ymarferol ar fecanwaith i ymdopi â straen. Am ragor o wybodaeth edrychwch ar y cyswllt gwefan canlynol: www.aber.ac.uk/cy/hse/monthly-message/2015/march-15/

NEWYDDION

Lansio Cyfnewidfa Ieithoedd Prifysgol Aberystwyth

Ar 10 Chwefror, agorodd Cyfnewidfa Ieithoedd Prifysgol Aberystwyth, a chynhaliwyd y cyfarfod cyntaf.

Cymuned a Llwyfan a sefydlwyd gan Antonio Barriga Rubio (Cydlynydd Ieithoedd Modern - Ysgol Addysg a Dysgu Gydd Oes - YADGO) a Jo Eastlake (Hyfforddwr Athrawon Canolfan Saesneg Rhyngwladol - IEC) yw'r Gyfnewidfa Ieithoedd. Mae'n cynnig cyfle i unrhyw un ym Mhrifysgol Aberystwyth ymarfer a dysgu am iaith a diwylliant arall gan gyfnewid gwybodaeth am iaith maen nhw eisoes yn ei siarad o lefel sylfaenol i lefel uwch.

Mae'r Gyfnewidfa'n annog cyfranogwyr nid yn unig i rannu eu hiaith/ieithoedd cyntaf ond hefyd ieithoedd y gallen nhw fod â gwybodaeth fwy sylfaenol ohonyn nhw. Mae'r Gyfnewidfa'n trefnu cyfarfodydd a digwyddiadau ddwywaith bob semester i unrhyw un sydd â diddordeb mewn dod o hyd i bartner i gyfnewid iaith neu ddiwylliant ac mae hefyd yn darparu gwefan ag adnoddau ar ddisgrifyddion lefel iaith a deunyddiau dysgu tandem. Yn fwyaf pwysig mae'n darparu hysbysfyrddau ar-lein i gyfranogwyr adael hysbysiadau a manylion am yr iaith maen nhw'n chwilio amdani a'r iaith/ieithoedd y gallan nhw eu cynnig.

Agorwyd y digwyddiad gydag areithiau croesawu, gan gynnwys un gan y Dirprwy Is-Ganghellor, yr Athro John Grattan. Yna cafodd pawb gyfle i gymysgu, cymdeithasu a chreu cysylltiadau ag eraill i gyfnewid ieithoedd yn ystod y digwyddiad a chyfarfodydd y dyfodol. O'r 50 a mwy oedd yn bresennol, daeth 40 o hyd i bartner i gydweithio â nhw. Ymhlith y partneriaethau llwyddiannus oedd cyfranogwyr a gyfnewidiodd Norwyeg am Eidaleg a Cantonese am Almaeneg.

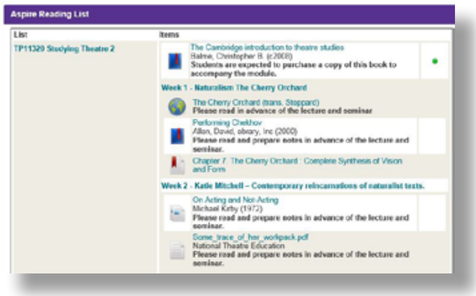
Dechreuodd Jo ac Antonio y Gyfnewidfa Ieithoedd fel prosiect bach ddechrau 2014 â'r bwriad o annog dysgu tandem ymhlith myfyrwyr sy'n dysgu Saesneg yn yr IEC, y mae llawer ohonyn nhw'n siarad ieithoedd fel Tsieinëeg, Japanëeg ac iaith Corea, a myfyrwyr sy'n astudio'r ieithoedd hynny yn YDAGO. Penderfynwyd yn ddiweddarach y dylid cynnig llwyfan y Gyfnewidfa i holl staff a myfyrwyr y Brifysgol ac ehangu'r gronfa o ieithoedd. Drwy wneud hyn mae'r Gyfnewidfa'n dathlu'r ieithoedd niferus a gaiff eu siarad yng nghymuned y brifysgol ac mae'n arwydd o werthfawrogiad o broffil astudio ieithoedd y brifysgol ar draws nifer o adrannau.

Mae'r Gyfnewidfa Ieithoedd yn hyrwyddo dysgu rhyngddiwylliannol ac ymrwymiad i ieithoedd, yn enwedig y rheini sy'n cael eu siarad yn y DG ond nad ydyn nhw'n cael eu dysgu'n gyffredin yn yr ysgol ac ar gwricwlwm y brifysgol. Barn Antonio a Jo yw bod prosiectau fel y Gyfnewidfa Ieithoedd yn bwysig yn y sefyllfa gyfredol o gymunedau sy'n gynyddol ôl-genedlaethol, lle mae gwybodaeth o fwy nag un iaith yn hanfodol ar gyfer cyfranogi mewn prosesau democrataidd yn y dyfodol.

I gael rhagor o wybodaeth am Gyfnewidfa Ieithoedd Aberystwyth ewch i:
tackk.com/language-exchange

Mynychwyr yn trafod yn ystod y cyfnewid cyntaf

Lawnsio rhestrau Aspire llwyddiannus



Mae Rhestrau Darllen Aspire wedi cael cychwyn llwyddiannus, gyda bron i 400 o restrau darllen modiwl wedi eu hychwanegu gan staff y Brifysgol ers ei lawnsio yn y Gynhadledd Dysgu Amgenach gyda Thechnoleg ym Mhrifysgol Aberystwyth ym Medi 2014.

Yn Semester 2 y flwyddyn academaidd hon roedd y rhestrau ar gael ar AberLearn Blackboard. Gall cynullwyr modiwlau sydd wedi cyhoeddi eu rhestrau ar Aspire eu dangos i'w myfyrwyr drwy dicio blwch yn newislen y modiwl.

Mae manteision y rhestrau darllen yn cynnwys system goleuadau traffig yn dangos os oes copi o'r llyfr ar gael yn y llyfrgell iddynt ei fenthyca, a chysylltau ag e-lyfrau, erthyglau mewn cylchgronau, fideos ac adnoddau ar-lein eraill.

Os bydd myfyriwr yn dilyn cyswllt teitl y modiwl drwy Aspire, gall nodi ei enw ac ychwanegu ei nodiadau astudio a'i gynlluniau i ddarllen ar gyfer pob eitem ar y rhestr.

Mae gweithredu Aspire yn amlygu'r buddsoddiau parhaus mewn adnoddau llyfrgell a gwasanaethau ym Mhrifysgol Aberystwyth. Mae'r adnodd hwn wedi ei ddarparu i gwrdd â disgwyliadau a gofynion myfyrwyr Addysg Uwch.

Mae llyfrgellwyr pwnc yn darparu hyfforddiant un-i-un a hyfforddiant grŵp ar sut i ddefnyddio Aspire, felly dylai staff gysylltu â acastaff@aber.ac.uk er mwyn cael cyfarwyddyd a hyfforddiant os nad ydynt wedi debyn hynny eisoes, a'u bod yn awyddus i wneud hynny.

Penodiadau

ADRAN HANES A HANES CYMRU

Dr Laura Paterson

Penodwyd Laura yn Ddarlithydd Hanes Cyfoes Prydain yn yr adran Hanes ym mis Ionawr wedi cyfnod yn dysgu modiwlau israddedig ym Mhrifysgol Dundee, lle cwblhaodd ei PhD yn 2014.

Bu'n dysgu yng Ngholeg Perth, Prifysgol yr Ucheldiroedd a'r Ynysoedd ac mae'n ymwneud â *Women's History Scotland* ers 2009, ac yn dal i olygu gwefan a blog WHS.

Mae ei diddordebau ymchwil yn bennaf ym maes hanes menywod yn Mhrydain, ac yn arbennig brofiadau menywod dosbarth gweithiol, a pherthynas cyflogaeth a gwaith ag ymdeimlad menywod dosbarth gweithiol o'r hunan.

Ar ôl cwblhau ei thraethawd hir, '*Women and Paid Work in Post-War Britain, c. 1945-1971*', mae wrthi'n datblygu casgliadau'r traethawd drwy astudio'r undebau llafur a'u hagweddau at gyflogaeth menywod ym Mhrydain ar ôl y rhyfel, ac ymwneud menywod a'r undebau llafur a streiciau anffurfiol.

IBERS

Dr Simon Payne

Ymunodd Simon ag IBERS ym mis Ionawr 2015. Mae'n seicolegydd perfformiad yn arbenigo ar hunan-gyflwyno, cymhelliant, straen, gorbryder a dulliau ymchwil meintiol ac ansoddol.

Enillodd radd BA o Brifysgol Caer-wynt, a PhD mewn Seicoleg Chwaraeon yn Aberystwyth ddiwedd 2011. Ar ôl teithio o gwmpas adrannau Chwaraeon ac Ymarfer Corff ar ymweliad 9 mis ag Awstralia, dychwelodd i ddechrau busnes ymgynghoriaeth perfformio yn Abertawe, o'r enw *Your Excellence Unlocked*.

Mae Simon yn gobeithio y bydd ei brofiad yn y sector preifat o ddefnyddio ei wybodaeth am seicoleg gyda chleientiaid o fudd i'r myfyrwyr ac y bydd ei gysylltiadau yn ne Cymru'n fuddiol i ddarpariaeth allgymorth a chyfnewid gwybodaeth IBERS.

Mae Simon hefyd yn Seicolegydd Siartredig, yn aelod o Gymdeithas Seicoleg Prydain, ac mae wedi gweithio i sefydliadau iechyd mawr gan gynnwys y GIG, ac wedi gwirfoddoli i Chwaraeon Anabledd Cymru a MENCAP.

GWLEIDYDDIAETH RYNGWLADOL

Dr Catrin Wyn Edwards

Ymunodd Catrin â'r adran yn 2015 yn ddarlithydd Gwleidyddiaeth Ryngwladol, ar ôl cyfnod yn ymchwilydd ôl-ddoethurol yn Ysgol Astudiaethau Gwleidyddol Prifysgol Ottawa.

Enillodd PhD mewn Gwleidyddiaeth Ryngwladol yn Aberystwyth yn 2014 am ei thraethawd ar wleidyddiaeth iaith, mewnfudo a pholisi addysg Catalonia, Cymru a Quebec.

Mae'n bwriadu datblygu ei thraethawd PhD a'i gwaith ôl-ddoethurol mewn cyfres o gyhoeddiadau.

Mae Catrin yn ddarlithydd cyfrwng Cymraeg yn yr Adran, ac ymhlith ei diddordebau ymchwil mae polisi a gwleidyddiaeth ieithoedd lleiafrifol, amrywiaeth ieithyddol ac amlddiwylliannaeth, mewnfudo, dinasyddiaeth a llywodraethu iswladwriaethol.

YR ADRAN GYLLID

Mae **Daniel Benham**, gynt yn Brif Swyddog Ariannol Sefydliad y Fagloriaeth Ryngwladol, wedi ei benodi'n Gyfarwyddwr Cyllid Prifysgol Aberystwyth.

Wedi graddio o Goleg Imperial Llundain lle'r astudiodd Ficrobioleg, ymunodd Daniel Benham â Sefydliad y Fagloriaeth Ryngwladol yn 2006.

Cyn hynny treuliodd Daniel 15 mlynedd ar ôl cymhwyso ym myd busnes gyda Schick Wilkinson Sword (Energizer, Pfizer a Warner Lambert) ac Oral B (Gillette).

Yn ystod y cyfnod hwnnw bu'n gwneud nifer o swyddi cyfarwyddo megis Cyfarwyddwr Cyllid Byd-eang (Cynllunio Strategol) i Schick Wilkinson Sword, Cyfarwyddwr Cyllid y DG i Wilkinson Sword a Rheolwr Cyllid y DG i Oral B.

Wedi ei hyfforddi i fod yn athro ac yn Gyfrifydd Siartredig, treuliodd Daniel 12 mlynedd yn byw mewn sawl rhan o'r byd, yn yr Unol Daleithiau, y Swistir a Singapore.

IECHYD, DIOGELWCH AC AMGYLCHEDD

Dafydd Llyr Jones

Ymunodd Llyr â'r Adran Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd ym mis Ionawr 2015 yn Gynghorydd Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd (Hyfforddiant) yn yr adran ar ei newydd wedd.

Astudiodd Llyr Amaethyddiaeth gyda Rheolaeth Cefn Gwlad ym Mhrifysgol Aberystwyth a graddio ag anrhydedd yn 2005. Ers iddo raddio, mae Llyr wedi ennill rhagor o gymwysterau addysgol sy'n uniongyrchol gysylltiedig â swydd Cynghorydd Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd.

Ac yntau ar hyn o bryd yn aelod technegol o'r Sefydliad Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol (IOSH), mae Llyr bob amser yn chwilio am gyfleoedd i hybu ei Ddatblygiad Proffesiynol Parhaus drwy gymryd rhan mewn seminarau a hyfforddiant pellach.

Mae Llyr yn Gynghorydd Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd profiadol a chanddo hanes cryf o weithredu a rheoli'n llwyddiannus safon amgylcheddol ISO 14001, cyflwyno hyfforddiant Rheoli'n Ddiogel yr IOSH ac archwilio yn erbyn safonau Iechyd a Diogelwch megis OHSAS 18001.

Cyn ymuno â'r tîm, bu Llyr yn Rheolwr Iechyd, Diogelwch ac Amwynderau i Dunbia. Dunbia yw prosesydd cig coch mwyaf Ewrop, yn darparu ac yn cynhyrchu cynnyrch cig eidion, cig oen a phorc i farchnadoedd manwerthu, masnachol a gweini bwyd lleol, cenedlaethol a rhyngwladol.

Mae Llyr hefyd yn Ddiffoddwr Tân Wrth Gefn i Wasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru.

Ymddeoliadau

Elgan Philip Davies

Mae Elgan Davies wedi ymddeol o'r Brifysgol ar ôl 37 mlynedd o wasanaeth.

Ymunodd â'r Brifysgol o'r ysgol fel Cynorthwyydd Llyfrgell yn Llyfrgell yr Hen Goleg yn 1979, ac yn ddiweddarach bu'n gweithio i'r Gwasanaethau Gwybodaeth.

Mae'n debyg fod Elgan fwyaf adnabyddus am ei waith ar hanes yr Hen Goleg a'i ddiddordeb yn y pwnc; mae wedi ysgrifennu llyfr ar yr adeilad hanesyddol hwnnw ac mae'n rhoi sgyrsiau mynych amdano ac yn mynd ag ymwelwyr ar deithiau o amgylch yr adeilad.

Bydd yn aros i weithio'n wirfoddol yn yr archifau.

Dymunwn ymddeoliad da i chi Elgan.

Yr Athro Len Scott

Ymddeolodd yr Athro Len Scott ym mis Mawrth ar ôl 25 mlynedd yn y Brifysgol.

Daeth Len i Aberystwyth yn 1990, ar ôl treulio saith mlynedd yn San Steffan a Whitehall.

Cafodd ei ddyrchafu'n Uwch Ddarlithydd yn 1997, yn Ddarllenydd yn 2001 ac yn Athro yn 2004. Ef hefyd oedd sylfaenydd a Chyfarwyddwr y Ganolfan Astudiaethau Cudd-wybodaeth a Diogelwch Rhyngwladol, a Deon y Gwyddorau Cymdeithasol o 2000 tan 2005, ac o 2009 tan 2013.

Dyfarnwyd iddo Gymrodoriaeth Dysgu ac Addysgu Prifysgol Aberystwyth yn ystod yr Wythnos Raddio ym mis Gorffennaf 2014.

Roedd Len yn boblogaidd ymhlith y myfyrwyr a'r staff fel ei gilydd, a chofiwn yn annwyl am ei ffraethineb sych a'i gefnogaeth i Glwb Pêl-droed Blackpool.

Dymunwn ymddeoliad hir a hapus i chi Len.

Marwolaethau

Dr John Davies (1938-2015)

Nodwn â thristwch mawr farwolaeth yr hanesydd a'r cyn aelod o staff Dr John Davies, a fu farw ddydd Llun 16 Chwefror.

Wedi graddio o Brifysgol Caerdydd a Choleg y Drindod Caergrawnt, penodwyd Dr Davies yn ddarlithydd yn Adran Hanes Cymru Prifysgol Aberystwyth yn 1973. Fe'i dyrchafwyd yn uwch ddarlithydd yn 1981 a bu'n aelod o'r adran hyd nes iddo ymddeol ddechrau 1990.

Yn 1974 fe'i penodwyd yn Warden Pantycelyn. Bu'n gwneud y swydd honno am 18 mlynedd, tan 1992.

Mae'n debyg bod John fwyaf adnabyddus ar hyd a lled Cymru am ei lyfr *Hanes Cymru* a gyhoeddwyd gan Penguin Books. Dyma'r llyfr cyntaf i Penguin ei gyhoeddi yn Gymraeg.

Cafodd ei gyfieithu i'r Saesneg yn 1993, a chyhoeddwyd argraffiadau diwygiedig yn 2007.

Yr Athro John Rowlands (1938-2015)

Ymunodd yr Athro John Rowlands â Phrifysgol Aberystwyth yn 1975 yn ddarlithydd yn Adran y Gymraeg.

Yn wreiddiol o Drawsfynydd yng Ngwynedd, graddiodd yr Athro Rowlands ag anrhydedd dosbarth cyntaf yn y Gymraeg ym Mhrifysgol Bangor yn 1959.

Yn 1961, derbyniodd Gymrodoriaeth Prifysgol Cymru i astudio ymhellach yng Ngholeg Iesu Rhydychen.

Rhwng 1963 a 1974 bu'n darlithio ym Mhrifysgol Abertawe, Coleg y Drindod Caerfyrddin, a Choleg Prifysgol Dewi Sant yn Llanbed, ac yn 1975 fe'i penodwyd yn ddarlithydd yn Adran y Gymraeg, Aberystwyth. Fe'i dyrchafwyd yn Athro yn 1996. Yn Aberystwyth y bu'n gweithio hyd nes iddo ymddeol yn 2003.

Bu farw'r Athro John Rowlands ar 23 Chwefror 2015, yn 77 mlwydd oed.

Yr Athro Emeritws Geraint Gruffydd (1928-2015)

Mae teyrngedau wedi eu rhoi i'r Athro Emeritws R Geraint Gruffydd a fu farw ddydd Mawrth 24 Mawrth, yn 86 mlwydd oed.

Ymunodd yr Athro Gruffydd ag Adran y Gymraeg, Aberystwyth yn 1970 wedi iddo gael ei benodi i Gadair Iaith a Llenyddiaeth Gymraeg. Fe'i penodwyd yn Ddeon y Celfyddydau yn 1974, ac yn 1979 yn Llyfrgellydd Llyfrgell Genedlaethol Cymru.

Wedi graddio o Brifysgol Bangor a Choleg yr Iesu Rhydychen, bu'n Ddarlithydd yn Adran y Gymraeg, Prifysgol Bangor hyd nes iddo gael ei benodi i Aberystwyth yn 1970.

Yn 1985 daeth yn Gyfarwyddwr y Ganolfan Uwchefrydiau Cymreig a Cheltaidd, ac yn ddiweddarach yn Is-Lywydd Prifysgol Aberystwyth. Fe'i penodwyd yn Athro Emeritws yn Aberystwyth yn 1993 a'i anrhydeddu'n Gymrawd y Brifysgol yn 2004.

Yn ogystal â'r gwaith dydd i ddydd…

Paul James

Mae Paul James yn gweithio fel aelod o'r tîm Diogelwch Safle, yn edrych ar ôl myfyrwyr a'u helpu o ddydd i ddydd.

Yn ogystal â'i waith bob dydd, mae Paul yn Gynghorydd Sir ar Gyngor Sir Ceredigion ac Aelod Awdurdod Tân Canolbarth a Gorllewin Cymru Ceredigion. Bu NEWYDDION Aber yn sgwrsio ag e am ei fywyd y tu allan i'w waith bob dydd.

O ble daeth y diddordeb i fod yn Gynghorydd Sir?

Datblygodd y diddordeb i fod yn Gynghorydd Sir am nad oeddwn i'n hapus gyda'r cynghorwyr ar y pryd. Roeddwn i wedi gofyn iddyn nhw wneud pethau, a doeddwn i ddim yn teimlo eu bod yn gwrando. Roeddwn i'n teimlo mor rhwystredig nes i mi ddweud wrthyn nhw efallai y byddwn i'n sefyll yn eu herbyn. A dyna wnes i, ac ennill isetholiad Llanbadarn Fawr yn 2002.

Fi hefyd yw Dirprwy Arweinydd y grŵp mwyaf yng Ngheredigion, ac Aelod Awdurdod Tân Canolbarth a Gorllewin Cymru yr ardal ers 2004. Rwyf i wedi bod yn gynghorydd bellach ers 13 o flynyddoedd, ac wrth fy modd â'r gwaith.

Beth yw eich prif lwyddiannau?

Un o'r pethau a wnaeth i mi benderfynu sefyll i fod yn gynghorydd oedd mai dim ond ar un ochr o'r ffordd roedd palmant i'w gael ar Riw'r Briallu, ger fy nghartref ar y pryd. Roedd plant ysgol oedd yn cerdded i Ysgol Penglais yn cerdded ar yr ochr heb balmant, oedd yn beryglus, felly roeddwn i wedi gofyn am gael gosod un. Erbyn hyn mae palmant ar ddwy ochr y ffordd, a ffensys i ddiogelu'r plant a'r tai. Mae'n llawer mwy diogel ar y ffordd i'r ysgol.

Rwyf i hefyd wedi cael effaith o ran lleddfu trafnidiaeth yn fy ward drwy helpu i gael dau gylchfan yn lle'r goleuadau traffig blaenorol, oedd yn achosi tagfeydd a hefyd tair lôn ar y ffordd at Morrisons. Mae tagfeydd yn digwydd o hyd ond mae'n llawer mwy diogel, gan nad yw'r tagfeydd traffig mor statig ag y buon nhw.

Yn fwy diweddar, cafodd preswylwyr oedrannus Glyn Padarn ad-daliad ar eu biliau dŵr gan nad oedd mesuryddion ganddyn nhw. Roedd rhai ohonyn nhw'n talu gormod. Cafodd rai siec rhwng £200 a £2000. Fel cynghorydd fe dynnais i sylw at y problemau a chafodd y 37 Fflat ad-daliadau ychydig cyn y Nadolig. Pwy sy'n dweud nad oes Siôn Corn? O ran fy mhreswylwyr i, roedd e'n hael iawn eleni.

Beth sydd wedi bod yn anodd?

Y darn anodd yw pan rydych chi'n gweithio'n galed iawn i gyflawni rhywbeth, ond dyw hwnnw ddim yn digwydd oherwydd problemau ariannol, biwrocratiaeth neu bobl yn pleidleisio yn ei erbyn… Dyma rai o'r elfennau oedd i gyfrif am estyn y cyfnod ar y Clwb Paffio ym Mhenparcau pan estynnwyd y datblygiad o dair blynedd i bump. Ond yn y pen draw fe lwyddon ni i gyflawni ein hamcan, er gwaetha'r rhwystrau yn ein herbyn.

Sut dechreuodd y gwaith codi arian i elusen?

Fel un o aelodau Awdurdod Tân Canolbarth a Gorllewin Cymru Ceredigion, roeddwn i'n teimlo y dylwn i gymryd rhan ac arwain o'r blaen (er efallai fy mod yn y cefn oherwydd fy oed). Rwyf i wedi dringo'r Wyddfa o'r blaen mewn cit Tân PPE llawn, a Chyfarpar Anadlu 'Tanc Ocsigen' BA i godi arian i Elusen yr Ymladdwyr Tân a Sefydliad y Galon. Llwyddais i'w gwblhau 40 munud cyn y terfyn amser.

Hefyd oherwydd dau ddigwyddiadd yn fy ward y tu ôl i Morrisons tua phedair blynedd yn ôl, fe es i ati i godi arian i osod camerâu cylch cyfyng y tu ôl i Morrisons. Felly pan oeddwn i'n 54, fe wnes i dair naid bungee mewn saith munud, o'r llwyfan uchaf ym Mhrydain, oedd yn 100 metr. Codais gyfanswm o £37,500 oedd yn cynnwys cyllid grant ac mae hyn wedi talu am 5 Camera Stryker Polecat, lle mae'r delweddau'n cael eu lawrlwytho i liniaduron. Rwy'n gweld y math hwn o godi arian fel ymgais i wneud rhywbeth ar ran fy nghymuned a chadw fy nhrigolion a'u teuluoedd yn ddiogel.

Ydych chi'n cynllunio unrhyw ddigwyddiadau i godi arian yn y dyfodol agos?

Rwyf i ar fin seiclo 1350 o filltiroedd mewn 14 diwrnod rhwng yr holl Orsafoedd Tân yng Nghymru, gan gynnwys yr orsaf dân wirfoddol ar Ynys Bŷr sy'n cael ei rhedeg gan fynachod sydd eu hunain yn Ymladdwyr Tân gwirfoddol. Mae'r daith hon tua 450 milltir yn bellach na'r pellter rhwng

Paul yn Y Gatrawd Parasiwt Brydeinig yn 1982

Paul ar ddyletswydd yn Djibouti yn 1987

Gwarchod yn Djibouti yn 1987

Paul yn Rwanda yn 1991

Djibouti 1987

Lands End a John O'Groats felly mae am fod yn her anodd. Rydyn ni fel tîm yn codi arian i Elusen yr Ymladdwyr Tân ac Ambiwlans Awyr Cymru sy'n ddau achos da.

Mae Elusen yr Ymladdwyr Tân yn helpu i gyllido tri ysbyty/canolfan adsefydlu i ymladdwyr tân sydd wedi'u hanafu, a allai fod wedi'u hanafu yn eu gwaith wrth geisio ymladd neu atal tanau, ar gost o £8 miliwn y flwyddyn heb unrhyw gymorth gan y Llywodraeth, ac mae Ambiwlans Awyr Cymru yn gwneud gwaith rhagorol yn achub bywydau. Mae'r Ambiwlans Awyr yn darparu gwasanaeth ambiwlans awyr brys i Gymru a gall gyrraedd unrhyw le yn y wlad o fewn 20 munud.

Mae'r elusen yn ymateb i tua 2000 o gyrchoedd y flwyddyn – gyda phob cyrch yn costio tua £1500. Rhaid i'r Ambiwlans Awyr godi £6miliwn y flwyddyn er mwyn gweithredu'r gwasanaeth achub bywydau.

Beth oedd eich cefndir cyn ymuno â'r gwasanaeth Diogelwch Safle?

Cyn gweithio i'r adran Diogelwch Safle, cefais fy ngeni ac es i'r ysgol yn Aberystwyth cyn ymuno â'r Fyddin yn 16, a gwasanaethu yn Ail Fataliwn y Gatrawd Parasiwt yng Ngogledd Iwerddon. Gadewais yn 1985 a dychwelyd i Aberystwyth ond doeddwn i ddim yn gallu dod o hyd i waith ac roedd yn anodd addasu i fywyd y tu allan i'r lluoedd arfog.

Yna fe ymunais i â Lleng Dramor Ffrainc ym mis Ebrill 1986 er mwyn dod allan o rigol, a gwasanaethu yn y gatrawd fwyaf elitaidd yn Lleng Dramor Ffrainc sef y *2eme Regiment Entrangere de Parachutistes* gan wasanaethu yn Guyana Ffrengig, Djibouti, Chad, Gweriniaeth Canolbarth Affrica, Somalia, Ethiopia a Rwanda. Yn aml byddem ni'n cael ein hanfon i ardaloedd i ymyrryd cyn i Ffrainc anfon ei byddin reolaidd yno. Mae'n debyg mai'r rheswm oedd nad oedd cymaint o ots am hurfilwyr estron.

Roedd y profiadau'n wahanol iawn; yn y Fyddin Brydeinig byddech chi'n gorffen gweithio am bump ac yn dychwelyd i'r barics neu fynd allan i'r dref. Yn Lleng Dramor Ffrainc roeddech chi a'ch cyd leng filwyr yn byw ym mhocedi eich gilydd, a dyw hi ddim yn gyd-ddigwyddiad ein bod ni'n cyfeirio at ein gilydd fel brodyr hyd heddiw. Roedd yn llawer mwy llym a mynachaidd yn yr ystyr hwnnw.

Beth yw eich diwrnod nodweddiadol?

Does dim y fath beth â diwrnod neu dasgau nodweddiadol wrth weithio i'r adran diogelwch safle, gall amrywio – popeth o gael hwyl a jôc gyda myfyrwyr ar eu diwrnod cyntaf, neu roi trwyddedau parcio. Rwy'n lwcus i fod yn cydweithio â thîm mor dda. Mae'r bechgyn ar y tîm yn wych ac mae'r bosys yn dda hefyd. Rydyn ni'n gweithio'n dda gyda'n gilydd ac mae'r berthynas honno'n golygu eu bod yn cyflenwi yn fy lle pan fyddaf i ffwrdd.

Y brif dasg yw edrych ar ôl y myfyrwyr a'u lles. Mae myfyrwyr i ffwrdd o gartref am y tro cyntaf, yn agored iawn i niwed ac mae'n dda gweld wyneb cyfeillgar. Mae gen i ferch fy hun ym Mhrifysgol Keele, ac rwy'n gobeithio bod rhywun yno'n gwneud yr un fath iddi hi.

Bydd Paul yn seiclo am 14 diwrnod (22 Mai - 4 Mehefin) o gwmpas Cymru gyfan, fel rhan o dîm sy'n codi arian i Elusen yr Ymladdwyr Tân ac Ambiwlans Awyr Cymru.

Bydd y daith yn cynnwys 14 cymal yn olynol fydd tua 100 milltir y diwrnod. Bydd Paul yn ceisio cwblhau'r 14 cymal, gan ddechrau a gorffen ym mhencadlys Gwasanaeth Tân Canolbarth a Gorllewin Cymru yng Nghaerfyrddin.

Mae Paul yn gofyn i unrhyw un sy'n dymuno ei gefnogi a'i noddi yn ystod y daith fynd i www.justgiving.com/LegionnaireFireRide2015 neu gallwch anfon neges destun a chyfrannu £10 nawr: KEPI69 ar 70070

Paul ar ei feic

BETH SY' YMLAEN

ARDDANGOFEYDD YR YSGOL CELF

Sioe Israddedig ac Arddangosfa Ôl-raddedig
18 – 28 Mai

***Queer Tastes:* Gwaith o Gymynrodd George Powell**
Curadurwyd gan fyfyrwyr yr Ysgol Gelf
18 Mai –11 Medi

Rebecca Collins, arddangosfa PhD
Arbrofion mewn Sylw Clywedol
8 – 25 Mehefin

Caffaeliadau Diweddar o Gasgliad yr Ysgol Gelf
Printiau, Ffotograffau a Lluniadau
6 Gorffennaf – 11Medi

Arddangosfa Ôl-raddedig
21 Medi – 2 Hydref

Richard Cox: 1569
Paentiadau, lluniadau, ffotograffau a llyfrau artist
12 Hydref - 21 Tachwedd

F. C. Dixon & Chydweithwyr
Printiau gan Frederick Clifford Dixon (1902-1992) a'i gydweithwyr
30 Tachwedd – 15 Ionawr 2016

Arbrofion mewn Sylw Clywedol

Curadir gan Rebecca Collins

Rebecca Collins

"Mae *Arbrofion mewn Sylw Clywedol* yn ail lwyfanu tri arbrawf ymarferol o PhD drwy ymarfer er mwyn holi sut yr ydym yn cydweithio drwy wrando.

Sylw clywedol nid yn unig yw'r testun ar gyfer yr arddangosfa, ond hefyd y dull a ddefnyddir i'w archwilio - gan fynd ati i wahodd ymwelwyr i brofi'r clywedol fel y mae, i dorri eu cwys eu hunain drwy agweddau o'r arferion sy'n cael eu harddangos.

In This is for you (don't treat it like a telephone) defnyddir gwrthrychau o waith dyn mewn cyfuniadau anarferol i ddieithrio amodau sgyrsiol cyfarwydd mewn gosodiad sy'n annog ymwelwyr i leoli a siapio eu cyrff mewn ymateb i synau pobl eraill. Daw *Listening to water* â chrwydro drwy gefn gwlad Powys a Cheredigion i mewn i'r gofod stiwdio i archwilio sut y gallai dull clywedol ddatgelu manylion o dirwedd sydd wedi'i guddio yn amlach na pheidio. Mae *Stolen voices* yn archwilio'r arfer o glustfeinio a sut y gallai ffuglen newid y sylw a roddwn ar synau beunyddiol.

Yn yr arddangosfa hon, daw'r tri arbrawf ynghyd am y tro cyntaf i gwestiynu sut y gellid ymarfer sylw clywedol ymhellach."

CANOLFAN CELFYDDYDAU ABERYSTWYTH

Gwobr Bortread BP yr Oriel Bortread Genedlaethol

22 Ebrill - 30 Mai

Mae Canolfan y Celfyddydau yn arddangos Gwobr Bortread BP yr Oriel Bortread Genedlaethol, yr unig leoliad yng Nghymru i wneud hynny.

Dyma'r bymthegfed arddangosfa ar hugain.

Yn amrywio o luniau anffurfiol a phersonol o gyfeillion a theulu i ddelweddau dadlennol o wynebau enwog, mae'r arddangosfa yn nodweddu amrediad eang o steiliau a ffyrdd o greu'r portread paentiedig cyfoes.

Mae un o'r 55 darn, *Copycat*, yn waith gan Edward Sutcliffe sy'n raddedig o Brifysgol Aberystwyth ac yn enillydd Gwobr Deithio BP 2014. Daeth i'r brig o blith 2376 o geisiadau eraill.

Bydd nifer o ddarnau arobryn arall yr Oriel Bortread Genedlaethol yn cael eu harddangos, gan gynnwys *Man with a Plaid Blanket* gan Thomas Ganter, *Jean Woods* gan Richard Twose a *Mamá*, enillydd Gwobr Artist Ifanc BP gan Ignacio Estudillo Pérez.

Jools Holland's Rhythm and Blues Orchestra

18fed Gorffennaf – 7.30yh

Yn adnabyddus am ei gyfnod fel pianydd yn Squeeze, daw Jools a'i fand a *Jools' Annual Hootenanny* i'r byd a'r betws ar Nos Galan ers dwy flynedd ar hugain.

Bydd Galia Arad yn serennu fel yr act gefnogi, a bydd Marc Almond, sy'n adnabyddus am ei waith gyda'r grwp ton newydd *Soft Cell* yn westai arbennig ar y noson. Y lleisiau gwadd fydd Ruby Turner, Louise Marshall a Mabel Ray.

Catrin Finch: Tides

22 Mai - 7.30pm

Mae amryddawn, diofn a rhyfeddol i gyd yn eiriau a ddefnyddiwyd i ddisgrifio Catrin Finch, y delynores glasurol, y trefnydd a'r gyfansoddwraig fyd-enwog o Gymru. Mae Catrin eisoes yn enw cyfarwydd yn sgîl ei gyrfa glasurol ryngwladol lwyddiannus yn cyflwyno perfformiadau ac yn chwarae gyda cherddorfeydd led-led y byd.

Mae taith 2015 Catrin drwy'r DG yn nodi lawnsiad ei halbwm newydd 'Tides', a dyma'r tro cyntaf i'w gwaith ei hun ymddangos fel corff o waith ar lwyfan ac ar record.

Wrth i Catrin chwarae'r delyn a'r piano, daw adran llinynnau a cherddorion gwadd eraill i ymuno â hi i gyflwyno ei halbwm newydd yn fyw ar y llwyfan.

MidMad/Hwyl Haf

20 Mehefin - 3pm hyd 8pm

Mae gŵyl gerdd flynyddol rad ac am ddim Canolfan y Celfyddydau yn dychwelyd i roi diwrnod anhygoel arall o gerddoriaeth a hwyl i'r teulu i gyd! Mae'r rhai sy'n ymddangos yn cynnwys grym o bwys yn sîn gerdd Gymraeg, sef *Adran D*, *Rayguns Look Real Enough* gyda math unigryw o gabaret, comedi a roc a rôl, ac *Electric Swing Circus*, cyfuniad o 6 perfformiwr stomp o'r 20au. Hyn i gyd yn ogystal â pheintio wynebau, gweithdai sgiliau syrcas, barbeciw, cwrw go iawn a llawer mwy. Bydd yn ddiwrnod gwych, mae croeso i bawb – dewch â'ch cyfeillion, eich teulu a'ch cymdogion i fwynhau diwrnod wrth eu bodd!