Prosbectws Amgen

Aberystwyth

Ti wedi darllen y prosbectws,
Ti wedi edrych ar y cyrsiau,
Efallai dy fod wedi bod yma ar
Ddiwrnod Agored...

..ond nid llyfryn
cyffredin yw hwn, hwn
yw **Prosbectws Amgen Prifysgol Aberystwyth**, sy'n llawn gwybodaeth a chlecs
am fywyd myfyrwyr go iawn yn Aber,
wedi'i ysgrifennu gan rai o'n myfyrwyr,
yn arbennig i ti.

Dewiswch

UMCA a'r Coleg Cymraeg Cenedlaethol 4
Canolfan y Celfyddydau 5
Celf 6
Dawns 8
Ffilm 9
Cerddoriaeth 10
Perfformio 13
Llên a Straeon 14
Dysgu 15

Ffordd o Fyw

Aber Werdd 18
Y Gymdeithas Gymraeg 20
LHDT 21
Gwirfoddoli 22
Crefydd a Ffydd 23

Pleser

Siopa 26
Bwyta 28
Canllaw Tafarnau a Chlybiau 33
Digwyddiadau Tymhorol 38
Edrych yn Dda 40

Aberactive

Dyddiau Mas 44
Cymdeithasu a Hwyl 50
Chwaraeon 52
Cadw'n Heini 56

SUT I OROESI

Newydd Gyrraedd 61
Wythnos y Glas – o'r tu mewn 64
Barod i Goginio - goroesi byw mewn llety hunanarlwyo 66
Dim Clem am Coginio – goroesi byw mewn llety arlwyo 70
Gwybodaeth Leol – ble i siopa, bwyd amgen, cyfleusterau, teithio 72
Cyngor Ariannol 74
Iechyd 76
Cefnogaeth a Diogelwch 78

Cynnwys

UMCA a'r CCC 4
Canolfan y Celfyddydau 5
Celf 6
Dawns 8
Ffilm 9
Cerddoriaeth 10
Perfformio 13
Llên a Straeon 14
Dysgu 15

UMCA

Undeb Myfyrwyr Cymraeg Aberystwyth yw UMCA, ac mae'r Undeb yno er mwyn cynrychioli a gwarchod hawliau'r myfyrwyr Cymraeg. Sefydlwyd UMCA yn 1973 ac mae'n cynrychioli ei haelodau o safbwynt cymdeithasol, ieithyddol ac addysgol. Roedd sefydlu'r Undeb yn gam anferthol yn y frwydr dros hawliau i'r Gymraeg. Dros y blynyddoedd, mae UMCA wedi tyfu fel undeb i fod yn fudiad dylanwadol iawn gyda llais a chynrychiolaeth ar rai o brif fyrddau a chyfarfodydd y Brifysgol. Yn ogystal, mae UMCA yn darparu gwersi Cymraeg am ddim i'w aelodau.

Trefnir digwyddiadau amrywiol dros y flwyddyn i aelodau UMCA, ac mae'r Undeb hefyd yn cefnogi rhai o gymdeithasau Cymraeg mwyaf poblogaidd y Brifysgol megis Y Geltaidd. Caiff Llywydd UMCA ei (h)ethol bob blwyddyn fel swyddog sabothol llawn amser. Fel undeb Gymraeg, mae UMCA yno i sicrhau bod profiad y myfyrwyr yn y Brifysgol yn

wych ac mae'n sicrhau boddhad i'w haelodau flwyddyn ar ôl blwyddyn. Gallwch ymaelodi â UMCA yn ystod wythnos y glas, ond oes gennych unrhyw gwestiynau cysylltwch â ni ar umca@aber.ac.uk neu dewch draw i'r swyddfa ym Mhantycelyn!

Sefydlwyd y Coleg Cymraeg Cenedlaethol gan Lywodraeth Cymru er mwyn datblygu cyrsiau ac adnoddau Cymraeg i fyfyrwyr. Mae'r Coleg hefyd yn cynnig ysgoloriaethau a grantiau i fyfyrwyr sy'n astudio trwy gyfrwng y Gymreg. Felly, mae'n hollbwysig bod myfyrwyr yn ymaelodi â'r Coleg er mwyn iddynt sicrhau modd i leisio eu barn o fewn i'r Brifysgol. Yn Aberystwyth, ceir cangen o'r Coleg ac maent yn cynrychioli'r myfyrwyr sy'n dewis astudio'u gradd neu rhan o'u gradd trwy gyfrwng y Gymraeg. Ymaelodwch a mynnwch addysg yn eich iaith!

canolfan celfyddydau Aberystwyth

Potel odyn Karin Putsch yn yr Ŵyl Cerameg Ryngwladol

www.aberystwythartscentre.co.uk

Canolfan Celfyddydau Aberystwyth, sydd wedi ennill sawl gwobr, yw canolfan celfyddydau fwyaf Cymru ac mae'n cael ei hadnabod fel 'arweinydd cenedlaethol ar gyfer y celfyddydau'. Mae iddi raglen artistig eang, o ran cynhyrchu a chyflwyno, ar draws pob ffurf gelfyddydol gan gynnwys drama, dawns, cerddoriaeth, y celfyddydau gweledol, y celfyddydau cymwysedig, ffilm, cyfryngau newydd, a chelfyddydau cymunedol, a chaiff ei chydnabod fel canolfan genedlaethol ar gyfer datblygu'r celfyddydau.

Mae Canolfan y Celfyddydau Aberystwyth yn adran o fewn Prifysgol Aberystwyth ac yn perthyn i'r Athrofa Llenyddiaeth, leithoedd a'r Celfyddydau Creadigol (ILLCA). Mae'n gweithio'n agos gyda chydweithwyr eraill yn yr Athrofa sy'n cynnwys yr Ysgol Celf, Astudiaethau Theatr, Ffilm a Theledu, Saesneg ac Ysgrifennu Creadigol, leithoedd Modern, y Gymraeg ac Astudiaethau Celtaidd a'r Ganolfan Gerdd.
http://www.aber.ac.uk/cy/illca/

Mae Canolfan y Celfyddydau wrth galon campws Aberystwyth, gyda golygfeydd ysblennydd dros dref Aberystwyth ac ar hyd arfordir Bae Ceredigion.

Oriau agor

Llun-Sadwrn 8am- 11pm

Cyswllt

www.aberystwythartscentre.co.uk
Ffôn: 01970 622882
Ebost: artstaff@aber.ac.uk
Llinell Docynnau: 01970 623232

Digwyddiadau Blynyddol Arbennig

Ynghyd â'r holl gelfyddydau sy'n cael eu cynnig yn barhaus, cynhelir llawer o ddigwyddiadau arbennig drwy gydol y flwyddyn sy'n ychwanegu rhywbeth bach arbennig:
www.aberystwythartscentre.co.uk/cy/node/1219

Hwyl Haf

Cerddoriaeth fyw a digwyddiadau i bawb. Barbiciw poblogaidd Canolfan y Celfyddydau, gyda chwrw iawn, hufen iâ lleol a llawer mwy. Felly galwa heibio gyda dy ffrindiau, teulu a chymdogion i gael amser da!

Gŵyl Pensaernïaeth Cymru

Y nod yw cyfleu pŵer a phleser adeiladau a lleoliadau â meddwl ynddyn nhw i'r gynulleidfa ehangaf bosibl.
WalesArchitectureFestival

Gŵyl Ffotograffiaeth Ryngwladol Eye

Dros un penwythnos prysur, bydd ffotograffwyr blaenllaw y DU a rhyngwladol yn ymgasglu yn Aberystwyth ar gyfer rhaglen lawn o sgyrsiau, trafodaethau, cyfweliadau, adolygiadau portffolio ac arddangosfeydd ar gyfer Gŵyl Ffotograffiaeth Ryngwladol Eye.
www.theeyefestival.co.uk

MusicFest

Cyfuniad deniadol o ŵyl gerddoriaeth ac ysgol haf yw MusicFest a gynhelir dros wyth diwrnod. Mae'r rhaglen gyngerdd yn cynnwys dros 40 o berfformiadau o gwmpas Canolfan y Celfyddydau a'r dref.
www.aberystwythartscentre.co.uk/cy/node/1215

Celf

Gyda Chanolfan y Celfyddydau Aberystwyth a'i phrysurdeb yn agos at ei chalon, does dim syndod bod y dref yn llawn cyfleoedd ar gyfer celfyddyd weledol. Beth bynnag a wnei di, boed dy waith dy hun, neu werthfawrogi gwaith pobl eraill, fe weli fod y dref yn gyfeillgar ac yn hygyrch.

Yn ogystal â'r rhain i gyd, mae digon o gymdeithasau celf a ffotograffiaeth hefyd, y bydd croeso i ti ymuno â nhw fel myfyriwr. Neu gallet ddechrau un dy hun!

Dosbarthiadau a Grwpiau

Celf Ceredigion Art
Sefydliad dielw sy'n ymrwymo i ddatblygu a hyrwyddo celf gyfoes yn ei holl ffurfiau amrywiol drwy ddatblygu unrhyw ofod boed yn fewnol neu'n allanol; a galluogi pobl i weld ac ymgysylltu â'r hyn sy'n digwydd yn y byd creadigol a galluogi creu celf heriol ac anfasnachol.

Cymdeithas Gelf Prifysgol Aberystwyth
Mae Cymdeithas Gelf Prifysgol Aberystwyth yn gymdeithas annibynnol sy'n cael ei redeg gan fyfyrwyr i fyfyrwyr Aberystwyth. Mae'r grŵp yn cynnwys arlunwyr, ffotograffwyr, gwneuthurwyr paentiau, darluniau, haneswyr celf ac artistiaid brwdfrydig.
Mae gweithgareddau o fewn y gymdeithas yn cynnwys cyfarfodydd cyson, digwyddiadau cymdeithasol, tripiau i amgueddfeydd ac orielau, yn ogystal â threfnu arddangosfeydd o waith celf myfyrwyr.
www.flickr.com/groups/aberartsoc

Cymdeithas Ffotograffiaeth Prifysgol Aberystwyth
Mae'r gymdeithas ffotograffiaeth wedi bod yn rhedeg ers sawl blwyddyn, gyda llawer o aelodau yn cymryd rhan ac yn helpu rhedeg nosweithiau cymdeithasol a theithiau cerdded tynnu lluniau yn Aberystwyth. Mae'r gymdeithas yn rhan o Undeb y Myfyrwyr, ac yn aml yn mynd am dripiau o amgylch Aberystwyth. Gall unrhyw un ymuno!
www.flickr.com/groups/aberphotosoc
www.aberphotosoc.co.uk

Unedau Creadigol Canolfan y Celfyddydau Aberystwyth
Cynlluniwyd yr Unedau i ddatblygu swyddogaeth Canolfan y Celfyddydau Aberystwyth fel canolbwynt creadigol i fusnesau celf, asiantaethau datblygu celf, artistiaid a gweithwyr crefft. Cadwa olwg am ddiwrnodau agored a gweithdai.

Gwneuthurwyr Print Aberystwyth
Cymdeithas o artistiaid sy'n helpu i hyrwyddo a chodi proffil Printiau yng ngorllewin Cymru. Mae'r Gymdeithas yn trefnu cyfres o sgyrsiau rheolaidd, ynghyd â darlithoedd, dangosiadau ac arddangosfeydd o'u gwaith a thrwy ddarparu cyfleusterau gweithdy print.
http://celfceredigionart.org/aberystwyth-printmakers/

Orielau

Yn ogystal â Chanolfan y Celfyddydau sydd ar campws, y soniwyd amdano'n y tudalennau blaenorol, ceir nifer o orielau eraill yn y dref. Mae Oriel Nwy a adnabyddir hefyd fel The Gas Gallery, yn ganolbwynt yn ystod y Llwybr Celf flynyddol – digwyddiad sy'n cynnal arddangosfeydd arbennig gan 50 o artistiaid yn yr ardal.
http://ceredigionarttrail.org.uk

Amgueddfa Ceredigion
01970 633088

Theatr Edwardaidd wedi'i hadnewyddu yw cartref yr amgueddfa. Mae ganddi raglen fywiog o arddangosfeydd dros dro yn awditoriwm y Coliseum ac yn yr oriel. Mae'r Ysgol Gelf yn aml yn gweithio gyda'r Amgueddfa ar brosiectau a arweiniodd at arddangosfeydd a pherfformiadau, o ganlyniad i'r casgliadau.
www.ceredigion.gov.uk

Yr Ysgol Gelf
01970 622460

Mae gan yr Ysgol Gelf ddwy oriel sy'n cynnal amrywiaeth o arddangosfeydd o weithiau cyfoes a hanesyddol yn ogystal ag arddangosfa graddedigion ac uwchraddedigion.
Ebost: *artschool@aber.ac.uk*
www.aber.ac.uk/cy/art

Llyfrgell Genedlaethol Cymru
01970 632800

Mae'r llyfrgell yn gartref i gasgliad pwysig o baentiadau, darluniau, printiau a ffotograffau, wedi eu harddangos mewn amrywiaeth o arddangosfeydd. Mae'n cynnal sioeau teithiol yn ogystal â threfnu ei harddangosfeydd ei hun.
www.llgc.org.uk

Museum of Modern Art (MOMA)
01654 703355

Mae gan MOMA bedwar man arddangos hardd sy'n gartref i artistiaid pennaf Cymru mewn cyfres o arddangosfeydd dros dro.
www.momawales.org.uk

Spectrum Gallery, Machynlleth
01654 702877

Yn arbenigo mewn peintiadau cyfoes a cherameg stiwdio, mae'r galeri hefyd yn dangos printiau gwreiddiol, gemwaith, gwydr a cherflun.
www.spectrumgallery.co.uk

Canolfan y Celfyddydau Aberystwyth
01970 622882/623232

Mae darlithoedd cyson a sgyrsiau oriel yn cael eu trefnu i gyd-fynd gydag arddangosfa gelf benodol. Rho'r rhain gyfle i ti gwrdd ag artistiaid proffesiynol a rhoi dealltwriaeth ddyfnach o'u gwaith.
www.aberystwythartscentre.co.uk

Noson aelodau Gwneuthurwyr Printiau Aberystwyth

Blaengar
Mae Blaengar yn sefydliad dan arweiniad artistiaid sydd wedi'u seilio yn y Canolbarth ac sy'n cynhyrchu gwaith celf yn y dirwedd a'r amgylchedd adeiledig. Maent yn gweithio mewn perfformiad, gosodiad, cerflunwaith, a chyfryngau newydd a bydd eu gwaith, i raddau helaeth, yn digwydd o fewn tirwedd y Canolbarth. Eu bwriad yw datblygu cyfleoedd ar gyfer hyfforddiant a gweithgareddau datblygu i artistiaid newydd, a darparu fforwm ar gyfer deialog yn yr ardal i geisio denu artistiaid sy'n gweithio mewn cyfryngau tebyg i'r grŵp.
www.blaengar.org

Ysgol Addysg a Dysgu Gydol Oes
01970 621580

Galli astudio'r holl gyrsiau ar wahân i gyd-fynd â'th ddiddordebau personol. Fodd bynnag, os wyt wedi dilyn mwy na thri chwrs, dylet ystyried cofrestru ar gyfer y dystysgrif gan y bydd rhagor o gefnogaeth yn cael ei gynnig i ti. Gweler tudalen 15 i weld yr hyn sydd ar gael.
www.aber.ac.uk/sell

Canolfan y Celfyddydau Aberystwyth
01970 622882/623232

Yn cynnig cyrsiau yn ystod y dydd a gyda'r nos mewn animeiddio, arbrofi mewn peintio ac arlunio, crochenwaith, darlunio bywyd, ffotograffiaeth, golygu ffotograffau digidol, portreadau a phrintio sgrin. Hefyd mae sesiynau agored ar gael yn yr ystafell dywyll gemegol a'r labordy digidol.
www.aberystwythartscentre.co.uk

Colourscape, y cerflunwaith unigryw y galli di drwyddo, sy'n ymwelydd cyson.

Dawns

Clybiau Dawns Myfyrwyr

Dawnsio Dinesig

Sgwad ddawnsio ddinesig Aberystwyth yw'r Panthers. Dyma'r tîm dawnsio sy'n gwneud cyfuniad o steil dawnsio stryd a hip hop gyda pop ac arddulliau masnachol gan berfformio mewn gemau a digwyddiadau cerddorol, megis y 'Black House' yn yr Undeb.

Sioeddawns

Maent yn dawnsio pedair gwaith yr wythnos gan geisio amrywio arddull eu dawnsio a'u cerddoriaeth. Maent wedi perfformio mewn sawl sioe dros y flwyddyn.
www.abershowdance.co.uk

Aber DanceSport

Dawnsio neuadd, Lladin, Americanaidd, Salsa a Roc a Rôl – am hwyl a chystadlu.
dancesport@aber.ac.uk

Dosbarthiadau a Chlybiau yn Aberystwyth

Dawnsio i gadw'n heini

(Canolfan Chwaraeon)
Canolraddwyr: *www.aber.ac.uk/cy/sportscentre* am y wybodaeth diweddaraf am ddosbarthiadau.

Dawnsio i'r diwedd

Dydd Mercher 1-2pm, Canolfan y Celfyddydau 01970 623232
www.aberystwythartscentre.co.uk

Yoga i Ddawnswyr

Dydd Iau 6.30-8pm, Canolfan y Celfyddydau 01970 623232
www.aberystwythartscentre.co.uk

Dawnsio Cymdeithasol

Salsa

Dechreuwyr: Dydd Llun 5.30-7pm,
Canolraddwyr: Dydd Mawrth 5.30-7pm, Canolfan y Celfyddydau, 01970 623232
www.aberystwythartscentre.co.uk

Flamenco

Dydd Mercher 6-7.30pm, Canolfan y Celfyddydau, 01970 623232
www.aberystwythartscentre.co.uk

Aber Swing

(Canolfan y Morlan, Morfa Mawr)
Dechreuwyr:
Dydd Mawrth 7-8.30pm
Canolraddwyr:
Dydd Mawrth 8.30-10pm
www.aberswing.co.uk

Dawnsio Neuadd ac America Lladin

Sesiynau ymarfer (dim gwersi) dydd Mawrth 8-10pm, Neuadd Llanbadarn, Janice Hawtin, 01970 832585
janicehawtin@yahoo.co.uk

Dawnsio Rhanbarthol

Dawnsio Tseiniaidd

(Canolfan y Celfyddydau)
Dydd Gwener 7-8.30pm, 01970 623232
www.aberystwythartscentre.co.uk

Dawnsio Gwerin

Dydd Llun 8pm, Neuadd Eglwys Llanbadarn, Keith Floyd, 01974 272209

Dawnsio Llydaweg

Dydd Gwener, bob 6-8 wythnos 7.15pm, Neuadd Eglwys Llanbadarn,
Annette 01970 611458 neu Cynthia 01970 828709

Popeth Arall

Dawnsio Bol

(Canolfan y Celfyddydau)
Dechreuwyr: Dydd Iau 6-7.15pm,
Canolraddwyr: Dydd Iau 7.30-9pm
01970 623232
www.aberystwythartscentre.co.uk

Dawnsio Tap

(Canolfan y Celfyddydau)
Dydd Mercher 7-8pm, 01970 623232
www.aberystwythartscentre.co.uk

FFILM

Sinema

Sinema'r Commodore

01970 612421
Wedi ei leoli yn y dref, mae'r sinema annibynnol yn cael ei redeg gan deulu ac yn dangos yr holl ffilmiau diweddaraf mewn Stereo Dolby SR llawn. Mae yno far â thrwydded lawn (felly gelli fynd â pheint i mewn i'r sinema gyda thi!).
www.commodorecinema.co.uk

Canolfan y Celfyddydau

01970 622882/623232
Sinema ar y campws sy'n dangos ffilmiau celfyddydol a rhai mewn ieithoedd tramor, yn ogystal â ffilmiau newydd. Maent hefyd yn dangos ffilmiau gan fyfyrwyr Adran Astudiaethau Ffilm a Theledu, ac yn sgrinio ffilmiau mewn diffiniad uchel gyda gallu 3D, yn ogystal â dod a pherfformiadau byw ledled y byd.
www.aberystwythartscentre.co.uk

Drwm

01970 632800
Mae'r awditoriwm yn Llyfrgell Genedlaethol Cymru yn dangos ffilmiau clasurol yn rheolaidd ac, o bryd i'w gilydd, maent yn dangos ffilmiau mud gyda pherfformiadau byw gan y cyfeilydd ffilmiau mud nodedig, Neil Brand.

Y Bocs

Mae'r bocs yn dangos ffilmiau artistiaid o bob math yng nghyntedd Canolfan y Celfyddydau.

Gwyliau a Digwyddiadau

Gŵyl Ffilmiau Cymru a'r Byd yn Un

Mae'r ŵyl hon yn unigryw yn y DU, ac mae'n arddangos rhaglen fechan o'r ffilmiau gorau o gyfandiroedd Affrica, Asia ac America Ladin. Maent yn gallu dewis y ffilmiau gorau, mwyaf difyr sydd wedi ennill gwobrau mewn gwyliau ledled y byd.
www.wowfilmfestival.org

Gŵyl Ffilmiau Arswyd Abertoir

Cynigir mwy nag 20 o ffilmiau o bob rhan o'r byd, gan gynnwys dangosiadau cyntaf yn y DU, dangosiadau cwlt a chlasuron. Ffilmiau, cerddoriaeth, theatr, llofnodi llyfrau a gwesteion arbennig.
abertoirfest

Creu Ffilmiau

Cymdeithas Theatr a Ffilm Broad-Ways

Dyma Gymdeithas Theatr a Ffilm arbrofol wedi ei leoli yn Aberystwyth, sy'n cymryd prosiectau ysgrifennu newydd, eu paru gyda chyfarwyddwyr a chreu cynhyrchiad ohono. Medrwch fynd o gael sgript i ymarferion hyd at y noson agoriadol!

CERDDORIAETH

Black House, Swing City a Skafari, gan Pinky Marvin.

Galli di brynu a gwrando gartref, gwrando ar ddarlledu neu fynd allan a dawnsio i gerddoriaeth rhywun arall.

Nosweithiau Mas

Cambrian Street Promotions

Hyrwyddwyr rhai o'r nosweithiau mwyaf hwyliog gei di, yn unrhyw le! Edrycha am bosteri ar gyfer Black House, Swing City a Skafari.

Yr Angel

Tafarn wych, gyfeillgar sy'n cynnal nosweithiau'r gymdeithas gerdd a hyrwyddiadau o bryd i'w gilydd. Edrycha am eu posteri yn y ffenest.

theangelinnaber

Radio'r Bae

Gorsaf radio myfyrwyr Aberystwyth yw Radio'r Bae. Yn ogystal â chyflwynwyr a chynhyrchwyr rhaglenni byw, maent yn croesawu unrhyw un sydd â diddordeb mewn digwyddiadau DJ byw.

http://bay-radio.co.uk

Siopau cerddoriaeth

Andy's Records

16 Stryd y Dollborth 01970 624581

Siop sy'n fyd bach ynddi'i hun: bandiau lleol, yr holl recordiau newydd a cherddoriaeth amgen anarferol. Hapus i gynnig argymhellion!

Cerdd Ystwyth

7 Stryd Portland Uchaf 01970 623382

Yn gwerthu offerynnau, recordiau cerdd a cherddoriaeth ddalen. Maent yn hysbysebu digwyddiadau cerddorol yn yr ardal ac yn cadw cyfeiriadur fel y galli gysylltu â phobl o'r un anian â thi.

Cerddoriaeth Fyw mewn Tafarndai a Chlybiau

Ble a Phryd?

Yn ogystal â'r bandiau mawr sy'n chwarae yng Nghanolfan y Celfyddydau, mae llwyth o fandiau lleol eraill yn chwarae yn Aberystwyth, o'r band blws tafarn hollbresennol hwnnw i grwpiau lleol a grwpiau myfyrwyr. Mae'r gigs yn rhad fel arfer, a'r gerddoriaeth yn dda ac amrywiol. Cadwa lygad barcud am bosteri.

Cer i weld y lleoliadau cyffredin hyn a'u harlwy o gerddoriaeth fyw sy'n newid yn drwy'r amser…

Kopar yn Rummers, Llun: Hannah Floate Celfyddyd Gain

Yr Angel
57-59 Y Stryd Fawr, SY23 1DW 01970 617878
theangelinnaber

Cwps
Stryd y Dollborth, SY23 2JT 01970 624050
YCwpsTheCoopersArms

Rummers
Stryd y Bont, SY23 1QD 01970 625177
pages/Rummers/161118327236910

Scholars
10 Morfa Mawr, SY23 2HH 01970 615241
www.scholarsaber.co.uk

Gwyliau a Digwyddiadau

Y Rhyng-gol

Ym mis Tachwedd bob blwyddyn mae haid o fyfyrwyr yn glanio yn nhref Aberystwyth ar gyfer un o gigiau mwyaf y sîn roc Gymraeg, sef y Ddawns Ryng-golegol. Mae cymdeithasau Cymraeg pob prifysgol yn dod i Aberyswyth ar gyfer y gig mawr. Yn ogystal â hynny, mae'r Eisteddfod Ryng-gol yn teithio o amgylch Prifysgolion Cymru bob blwyddyn ac mae'n gyfle gwych i gymdeithasu gyda myfyrwyr Cymraeg ledled Cymru. Mae cystadleuaeth fawr rhwng y prifysgolion fel arfer am darian yr Eisteddfod!

Hwyl Haf

Profa adloniant cerddorol lu wrth eistedd tu allan yn mwynhau'r haul, sy'n cael ei gynnal ar y dydd Sadwrn agosaf i ganol haf ar dir Canolfan y Celfyddydau.

www.aberystwythartscentre.co.uk

MusicFest Aberystwyth

Cyfuniad deniadol o ŵyl gerddoriaeth ac ysgol haf dros wyth diwrnod yw MusicFest. Mae'r rhaglen gyngerdd yn cynnwys dros 40 o berfformiadau drwy gydol y dydd a gyda'r nos, o gwmpas Canolfan y Celfyddydau a'r dref.

www.abermusicfest.org

The Big Tribute

Gŵyl yn cynnwys y bandiau teyrnged gorau. Cerddoriaeth fyw, cabaret, gwersylla am ddim, stondinau a hwyl.

thebigtribute.co.uk

Gŵyl Tân yn y Mynydd

Yn gyforiog o gerddoriaeth fyw, DJs, gweithdai, gweithgareddau a stondinau. Maen nhw hyd yn oed yn trefnu taith feiciau i'r lleoliad o ganol tref Aber, neu galli di ddal y bws wennol o'r orsaf drenau.

www.fireinthemountain.co.uk

Chwarae am dy swper

Ambell waith, yn ogystal â gwylio'r perfformiadau gwych, cymryd rhan sy'n bwysig. Os wyt ti'n chwarae offeryn cerddorfaol ac yn gallu cyfrannu i gerddorfeydd, bandiau ac ensembles eraill y Brifysgol, gallet ti "gipio hyd at £500 y flwyddyn drwy Gynllun Ysgoloriaeth Cerddoriaeth y Brifysgol". Mae Canolfan Gerdd y Brifysgol hefyd yn cynnig gwersi.

www.aber.ac.uk/cy/music/bursaries

Lle da i edrych am wersi yw ar hysbysfwrdd Cerdd Ystwyth – siop gerddoriaeth wych yn y dref.

http://cerddystwyth.co.uk

Os wyt ti'n hoffi canu, edrycha ar y corau, theatr gerddorol a chymdeithasau isod.

Mikado, Opera della Luna

Perfformiadau Clasurol

Yng Nghanolfan y Celfyddydau, mae modd mwynhau cerddoriaeth gan Gerddorfa Symffoni'r dref, datganiadau, cerddorfeydd cenedlaethol ac operâu yn ogystal â pherfformiadau byw ar sgrin o lefydd fel Met Efrog Newydd.

www.aberystwythartscentre.co.uk/whats-on/classical-music

Clwb Cerddoriaeth y Brifysgol
www.aber.ac.uk/cy/music/events

Côr Aelwyd Pantycelyn
Côr cymysg sy'n croesawu aelodau Cymraeg a di-Gymraeg sy'n cystadlu mewn cystadlaethau a chymeryd rhan mewn cyngherddau yn aml. Holwch pryd mae'r ymarferion!

Band Samba
www.sambaagogo.co.uk

Offerynnol
www.aber.ac.uk/cy/music/play-sing/instrumental

Seindorf Arian
AberystwythSilverBand

Côr Ger y lli
gerylli

Côr Meibion Aberystwyth
www.aberchoir.co.uk

Côr Heartsong
heartsongchoir

Clochyddion
users.aber.ac.uk/scty24/uwascr.php

Llun: Hijinx yng Nghanolfan y Celfyddydau

Perfformio

Gwylio Perfformiadau

Yn Aberystwyth, nid yw'r perfformiadau yn cael eu cyfyngu i lwyfannau theatr yn y dref. Maent yn cael eu llwyfannu ar y traeth, ar y stryd, neu hyd yn oed mewn adfail hen ffermdy.

Llun: Hairspray cyflwyniad Canolfan y Celfyddydau

Cymryd rhan

Perfformiad grŵp arbrofol PIP
www.aberystwythartscentre.co.uk/weekly-courses/pip-experimental-performance-group

The Nomadic Players
nomadicplayers

Arad Goch
www.aradgoch.org

Earthlingz
www.earthlingz.co.uk

Cymdeithas Exploding Fish
explodingfish

Theatr Gymunedol Castaway
www.castawaytheatre.com

Cwmni Theatr Louche
www.louchetheatre.com

Cymdeithas Theatr Gerdd Curtain Call
curtaincallaberystwyth

Cymdeithas Theatr a Ffilm Broad-Ways
aberystwythbroadways

Mae Canolfan y Celfyddydau yn trefnu cyrsiau ar y llais a pherfformio, fel Byrfyfyrio Cywllt. Caiff y rhaglen ei diweddaru bob tymor:

www.aberystwythartscentre.co.uk

Llenyddiaeth ac Adrodd Straeon

Cyfryngau Myfyrwyr Aberystwyth
Maent bob amser yn chwilio am ohebwyr ac awduron i lenwi eu timau cynnwys! Boed dy ddiddordeb mewn chwaraeon, y celfyddydau, ffordd o fyw, darnau nodwedd neu farn, neu os wyt ti awydd ychydig o hwyl, dere i ymuno â Chyfryngau Myfyrwyr Aberystwyth.
Aber Student Media

The Word Distillery
- grŵp o feirdd yng Nghanolfan y Celfyddydau Aberystwyth sy'n perfformio eu gwaith. Mae hyn yn aml yn digwydd drwy nosweithiau 'Chinwag' gyda sesiynau meic agored - mae lan i ti!
www.aberystwythartscentre.co.uk

Gwyl Adrodd Straeon Aberystwyth
Trefnir gan Peter Stevenson, darlunydd gwych ac adroddwr straeon – yn aml gyda sioe llusern hud a cherddoriaeth.
cabinetofcuriosities.moonfruit.com/events/4578432109

Mae gan Ganolfan y Celfyddydau ddigwyddiad Adrodd Straeon Digidol blynyddol hefyd. Mae'r straeon blaenorol i'w gweld yma:
www.aberystwythartscentre.co.uk/digital-storytelling

Straeon dan Olau Nwy
Clwb Adrodd Straeon wythnosol yn yr Oriel Nwy. Mae'n annog cydweithio rhwng adroddwyr straeon, artistiaid gweledol, perfformwyr a cherddorion. Yn aml yn cynnwys perfformwyr byd-enwog fel gwesteion arbennig.
www.celfceredigionart.org/events.html

Dosbarthiadau Ysgrifennu
Mae Ysgol Addysg a Dysgu Gydol Oes y Brifysgol a Chanolfan y Celfyddydau'n trefnu dosbarthiadau ysgrifennu sy'n cwmpasu llawer o *genres*.
www.aberystwythartscentre.co.uk

Cerddi ar y Prom
Darlleniadau barddoniaeth yn adfeilion y castell yn Aberystwyth. Dere i ddarllen dy hoff gerdd yn uchel.
Croeso o bob oed. Dim darlleniad unigol dros 5 munud. Bob yn ail ddydd Sadwrn 10am – 1pm. Fe'i cynhelir yn yr Olive Branch os yw hi'n bwrw glaw.

dysgu

Weithiau, yn y Brifysgol, fe alli di deimlo nad wyt ti'n troedio yn y 'byd go iawn' o gwbl. Mae'r Ysgol Addysg a Dysgu Gydol Oes yn cynnig y cyrsiau isod sy'n ffordd wych o gwrdd â phobl leol sydd â diddordebau tebyg i ti. Mae'r cyrsiau a restrir yma wedi'u lleoli yn Aberystwyth. Roedd y rhestr hon yn gywir ar adeg argraffu. I weld y rhestr ddiweddaraf, edrycha ar: www.aber.ac.uk/sell.
Er nad yw pob cwrs am ddim, mae gostyngiadau ar gael i fyfyrwyr llawn amser.

Gwyddoniaeth
- Cyflwyniad i'r Fforensig
- Delio â Data
- Fforensic Pellach

Astudiaethau Hanesyddol
- Helfeydd y Gwrachod
- Nofelau Gothig y Bedwaredd Ganrif ar Bymtheg
- Hanes Teulu: Defnyddio Cofnod Hanesyddol
- Darllen Dogfennau Hanesyddol mewn Archifdai Lleol: Dehongli Hen Lawysgrifen
- Carreg Bren Clom: Ymchwilio i Hanes Tai

Astudiaethau Cefn Gwlad
- Adar y Coedtiroedd
- Amrywiaeth Anifeiliaid
- Arfordiroedd – eu Ffurf a'u Gwaith
- Bywyd Gwyllt Gwarchodfeydd Natur
- Bywyd Morol
- Cyflwyniad i Daeareg
- Newid yn ein Cefn Gwlad a'n Cymuned
- Prosiect Maes a Chadwraeth Ecoleg
- Tirweddau a'u Cadwraeth

TGCh
- Cyflwyniad i Ddylunio Gwefannau
- Cyflwyniad i Ddylunio i'r We
- Cyflwyniad i Flash
- Delweddu yn Photoshop: Dylunio Posteri
- Dylunio Gwefannau: Dreamweaver
- Dylunio Tecstiliau yn Ddigidol gan Ddefnyddio Photoshop
- Golygu Lluniau ar gyfer y We
- Photoshop ar gyfer Ffotograffwyr
- Photoshop: Ailgyffwrdd a Gwella Digidol
- Rhyfeddodau Amlgyfryngau: Cyflwyniad i'r Ddi-Dechnegol

Datblygiad Personol
- Adeiladu Timoedd Effeithiol yn y Gweithle
- Cyfeiriadau Newydd: Hyfforddi i Ddatblygu'ch Hunan ac Eraill
- Dadansoddi Gwrthdaro: Modelau ac Arferion
- Datblygu Arweiniaeth Effeithiol
- Gwrando ar Eraill: Sgiliau ac Arferion
- Rheoli Straen
- Sgiliau Cyflwyno a Siarad Cyhoeddus i bawb
- Sgiliau Cynghori: Modelau ac Arferion

Ieithoedd
- Almaeneg
- Arabeg
- Cymraeg
- Eidalaidd
- Ffrangeg
- Groeg
- Llydaweg
- Rwsiad
- Sbaeneg
- Tsiapaneaidd
- Tsieinëeg

Celf
- Ailgylchu Dillad a Creu Patrymau Pellach
- Dylunio Gwisgoedd Theatr drwy Ailgylchu
- Gwagleoedd Defnydd: Celf Tecstiliau
- Gwinio
- Sgiliau Sylfaenol â Pheiriant Gwinio

3D
- Cerflunwaith Ffigurol - Seramig/Thermalite
- Cerflunwaith y Pen: Portread Clai

Peintio a Darlunio
- Astudiaethau Llyfr Braslunio
- Bywluniadau: Siarcol
- Cyflwyniad i Beintio ag Olew
- Cyflwyniad i wneud Printiau
- Darluniadau Byd Natur: Adar a Mamaliaid
- Darlunio a Phaentio'r Dirwedd
- Darlunio Botanegol
- Dychmygu'r Tirwedd: Pastel-lunio
- Dyfrliwio'r Awyr a'r Môr
- Paentio Blodau
- Portreadau mewn Olew
- Y Tirwedd drwy Gelf Haniaethol

Seicoleg
- Cyflwyniad i Seicoleg Plant
- Cyflwyniad i Ymchwil Seicoleg
- Seicoleg Gadarnhaol
- Seiliau Seicoleg
- Ymchwilio Iechyd y Meddwl

Ffotograffiaeth
- Cyflwyniad i Ffotograffiaeth Ddigidol yn yr Awyr Agored
- Cyhoeddwch eich Lluniau eich Hun, gan Ddefnyddio Lightroom
- Ffotograffiaeth Ddigidol o Fywyd Gwyllt
- Ffotograffiaeth lens graff o anifeiliaid di-asgwrn-cefn

Llenyddiaeth ac Ysgrifennu
- Cover to Cover – Altered Books
- Cyflwyniad i Ysgrifennu ar gyfer y Radio
- Datblygu eich Prosiect Di-ffuglen Creadigol
- Di-ffuglen Creadigol (Creative Non-Fiction)
- Ysgrifennu ar gyfer Cyhoeddi
- Ysgrifennu Barddoniaeth
- Ysgrifennu fel Proses Greadigol

Lawr ar lan y môr

Ffordd o Fyw

Bydda dy hunan

Llun: Christopher Burnside

Aber Werdd 18
Y Gymdeithas Gymreig 20
LHDT 21
Gwirfoddoli 22
Crefydd a Ffydd 23

Llun: Dale Martin

Aber Werdd

Dyfarnwyd Safon Ymddiriedolaeth Garbon i Brifysgol Aberystwyth am y pethau y gwnaeth i leihau allyriadau carbon. Yn 2014, wrth gymryd rhan yn y Cynllun Gwobrau EcoCampus Cenedlaethol, dyfarnwyd iddi'r Dystysgrif Efydd am gyflwyno System Rheoli Amgylcheddol ar draws y Brifysgol. Mae'r cynllun gwobrwyo'n helpu prifysgolion i ddynodi, gwerthuso, rheoli a gwella eu perfformiad a'u harferion amgylcheddol yn systematig ac yn barhaus mewn camau cynyddol.

Cnoi Cil

Mae Canolfan Organig Cymru wedi'i lleoli yn y Brifysgol ac mae'n gweithio'n agos gyda hi i gynllunio'r opsiynau gorau o ran cynaladwyedd.
Am fod gan y Brifysgol ei ffermydd a'i thai gwydr ei hun, mae'n gweini bwyd gyda'r cadwyni cyflenwi byrraf a'r milltiroedd bwyd isaf bosib.
Mae'r holl leoliadau arlwyo yn ymrwymo i'w cyfrifoldeb amgylcheddol a chymdeithasol. Mae eu polisïau i'w gweld yma:
www.aber.ac.uk/cy/hospitality/sustainabilitypolicies/ethicalandsustainabilitypolicy2013

Help llaw

Mae'r tai gwydr yn cael eu cynnal gan y tîm lletygarwch a myfyrwyr y Brifysgol. Rho help llaw ac fe gei di ddarn o dir i dyfu dy gynnyrch dy hun.

Llun: Leonardo Di Maggio

Ailgylchu

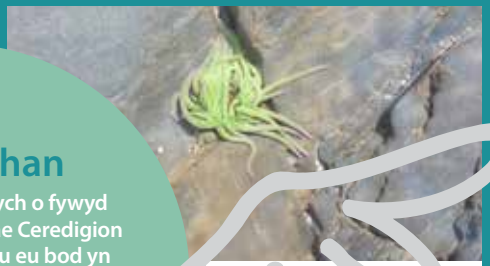
Cyfleusterau Ailgylchu

Ceir casgliad domestig wythnosol ar gyfer polystyren, plastig, papur, a thuniau yn ogystal ag amryw finiau o gwmpas y dref ar gyfer caniau a gwydr. Bydd gen ti Gadi Cegin hefyd a bin mwy mae modd ei gloi ar gyfer y casgliad bwyd gwastraff wythnosol. Mae gan ran fwyaf o Neuaddau Preswyl y Brifysgol fannau ailgylchu.
Mae banciau ailgylchu dillad ac esgidiau ar gael i'r chwith o adeilad Cledwyn ar Gampws Penglais. Gall fyfyrwyr sy'n byw yn y dref ddefnyddio'r banciau dillad yn y maes parcio tu ôl Glwb Pêl-droed Tref Aberystwyth, Coedlan y Parc, SY23 1PG.

Siop Gyfnewid Aberystwyth

Mae siop gyfnewid Aber ar Facebook yn ffordd dda i ddod o hyd i fargeinion ar ddechrau'r tymor neu wneud ychydig o arian parod wrth glirio ar ddiwedd y flwyddyn.
AberSwapShop

Llun Anemone: Nicole Pike
Chwith: Cyfeillion Traeth Aberystwyth, gyda Chance y ci defaid.



Cymryd rhan

Mae'r amrywiaeth wych o fywyd a chynefinoedd ym Mae Ceredigion ac Afon Teifi yn golygu eu bod yn amgylcheddau nodedig sydd o bwys rhyngwladol. O ganlyniad, maent wedi'u dynodi yn Ardaloedd Cadwraeth Arbennig. Dyma rai o'r grwpiau galli ymuno â hwy…

Cyfeillion y Ddaear Aberystwyth

Grŵp lleol sy'n cyfarfod yn fisol.
FriendsOfTheEarthAberystwyth/info

Gwirfoddolwyr Cadwraeth Aberystwyth

Grŵp a drefnir gan y myfyrwyr sy'n weithredol yng nghefn gwlad bob penwythnos, a phob prynhawn Mercher yn eu Gardd Campws.
groups/AberystwythConservationVolunteers

Cyfeillion Traeth Aberystwyth

Yn trefnu sesiynau rheolaidd i lanhau'r traethau i ddiogelu bywyd morol a chyfoethogi mwynhad pawb.
/pages/Aberystwyth-Beach-Buddies

Y Gymdeithas Gymraeg

Prifysgol Aberystwyth oedd un o'r prifysgolion cyntaf yn y wlad i arloesi wrth gynnig cyfleoedd i fyfyrwyr astudio drwy'r Gymraeg, a cheir ystod helaeth o bynciau a phrofiad myfyriwr ardderchog yma. Gellir mwynhau bywyd cymdeithasol drwy'r Gymraeg gan siarad yr iaith yn ddyddiol hefyd wrth astudio. Gall ein myfyrwyr fanteisio ar nifer o weithgareddau allgyrsiol a hamdden mewn tref brifysgol sy'n ymfalch.o yn ei Chymreictod a'i bydolwg cosmopolitaidd.

- Gorau yng Nghymru a 4ydd yn y DU am fodlonrwydd myfyrwyr, ACM 2016
- cymuned Gymraeg fyrlymus, fywiog a chyfeillgar ger y lli
- ysgoloriaethau ar gael drwy'r Coleg Cymraeg Cenedlaethol os ydych am astudio rhan neu'r cyfan o'ch cwrs drwy gyfrwng y Gymraeg
- defnydd am ddim o Lyfrgell Genedlaethol Cymru
- gwarant o lety'n y flwyddyn gyntaf

LHDT+

Yn ddiweddar enillodd Prifysgol Aberystwyth wobr cyfeillgarwch hoyw yng nghanllaw ar-lein Stonewall fel un o'r prifysgolion gorau ar gyfer pobl hoyw ym Mhrydain. Nid oes gan Aberystwyth glybiau na bariau i bobl hoyw OND nid yw hyn yn atal y dref rhag cael ei adnabod fel "Prifddinas Hoyw Cymru"! Bob blwyddyn bydd myfyrwyr yn ethol myfyriwr i fod yn Swyddog LHDT+ o fewn i Uneb y Myfyrwyr. Gwaith y swyddog yw cynrychioli'r gymuned LHDT+ o fewn y Brifysgol a'r gymuned ehangach.

AberBalch

Dyma'r brif gymdeithas myfyrwyr LHDT (lesbaidd, hoyw, deurywiol, trawsrywiol) yn Aber sy'n trefnu digwyddiadau misol a dau ddigwyddiad cymdeithasol bob wythnos. Mae'r grŵp yn cynnig cefnogaeth a gwybodaeth.

AberBalch/AberPride

Pride Canolbarth Cymru

Bob blwyddyn mae Pride Canolbarth Cymru'n trefnu gŵyl ar bromenâd Aberystwyth. Ei enw'n flaenorol oedd 'Pride ar y Prom', a chaiff ei drefnu'n llwyr gan wirfoddolwyr sy'n benderfynol o ddathlu Aberystwyth a'i diwylliant a'i chymuned LHDT.

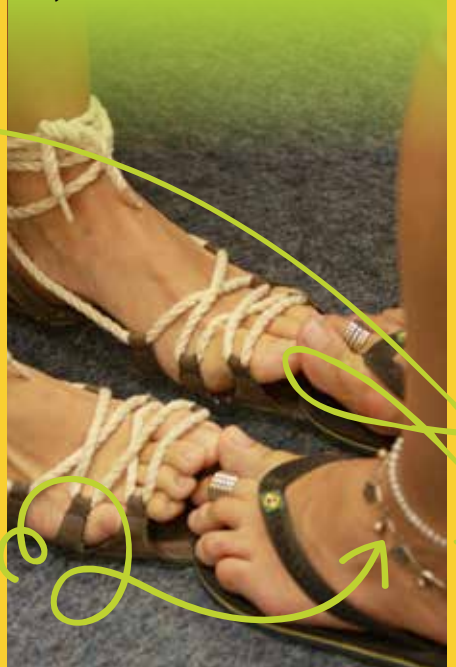
Pride on the Prom - Aberystwyth

Aberration

Mae'r nosweithiau celfyddydol achlysurol hyn yn gyfle i weld perfformiadau byw ysblennydd gyda thema LHDT, mewn awyrgylch cyfeillgar a hamddenol. Ymhlith y digwyddiadau diweddar mae cerddoriaeth fyw, ffilmiau byr, dawns te, cabaret a DJ hwyr y nos. Caiff y nosweithiau eu trefnu ar y cyd gan rwydwaith staff LHDT Enfys Aber gyda'u cyfeillion yn SpringOut. Croeso i bawb.

"Mae Prifysgolion fel Aberystwyth yn dda gan fod ganddynt gymdeithas LHDT. Trwy beidio â chael sin hoyw lleol, maent wedi datblygu cymdeithas LHDT cryf iawn."

Gary Nunn, o Stonewall.



Gwirfoddoli Dramor

Mae llawer o fyfyrwyr yn trefnu tripiau gwirfoddoli dramor yn ystod eu gwyliau haf. Rho hyn gyfle cyffrous i ti deithio a phrofi pethau newydd, a chreu straeon gwych i ti eu hadrodd wrth dy ffrindiau ar ddechrau'r tymor.

Ceir sawl gwahanol ffordd o ymchwilio i drip o'r fath – mae'r Worldwide Volunteering Organisation yn lle da i ddechrau:
www.wwv.org.uk

Mae ganddo gronfa ddata anferth o leoliadau yn y DU, Ewrop a ledled y byd gyda dros 1500 o wahanol gyrff. Gall Gwasanaeth Gyrfaoedd y Brifysgol dy helpu hefyd gyda syniadau ac awgrymiadau.

Paid ag anghofio bod Undeb y Myfyrwyr yn cynnig grantiau teithio, gan gynnwys un ar gyfer gwaith gwirfoddol dramor.Cysylltwch ag Undeb y Myfyrwyr am fwy o fanylion:
union@aber.ac.uk

Drwy raglenni cyfnewid Erasmus+ a rhyngwladol y Brifysgol bydd cyfleoedd i chi astudio dramor fel rhan o'ch cwrs. Am fwy o wybodaeth ewch i'r wefan:
www.aber.ac.uk/en/international/study-abroad

Gwirfoddoli

Mae nifer o gymdeithasau myfyrwyr yn cynnwys gwaith gwirfoddol i helpu pobl eraill yn uniongyrchol neu godi arian i elusennau. Mae rhestr ddiweddaraf i'w gweld yma:
www.umaber.co.uk/cymdeithasau/rhestr-cymdeithasau

Gwirfoddoli yn y gymuned leol

Os wyt ti'n ffansio gweithio'n uniongyrchol gydag elusennau a busnesau yn dy dref newydd, mae rhestr o gysylltiadau sy'n chwilio am wirfoddolwyr yma:
http://aberystwyth.cylex-uk.co.uk/volunteering.html

Sefydlwyd **ABERAID**, sef grŵp lleol yn Aberystwyth, i godi ymwybyddiaeth o argyfwng cynyddol y ffoaduriaid ac i drefnu casgliadau a rhoddion.
Aberaid-872829299461833/?fref=ts

Crefydd a Ffydd

Mae gan Aberystwyth ddarpariaeth amrywiol o grwpiau ffydd ac amlddiwylliannol. Ceir nifer o gymdeithasau crefyddol yn cael eu rhedeg gan fyfyrwyr drwy Undeb y Myfyrwyr.
www.abersu.co.uk/societies/societieslist

Llun: Diana Teodorescu

Mannau Addoli

Bwdhyddion Aberystwyth
The Place of Peace
Dharma House, The Life of Faith, Llanbadarn Fawr,
www.placeofpeacewales.org

Cristion
Eglwys St. Michael (Anglicanaidd)
Laura Place, Aberystwyth
www.stmikes.org.uk

Eglwys St. Padarn (Anglicanaidd)
Llanbadarn Fawr, Aberystwyth
www.stpadarns-llanbadarn.org.uk

Eglwys St. Anne (Eglwys yng Nghymru)
Ffordd Penparcau, Aberystwyth

Eglwys y Drindod Sanctaidd (Efengylaidd)
Ffordd y Drindod
users.aber.ac.uk/jhh/trinity

Eglwys Fedyddwyr Alfred Place
Brynhyfryd, Heol y Buarth, Aberystwyth
www.alfredplacechurch.org.uk

Capel Bethel (Bedyddwyr)
Stryd y Popty, Aberystwyth

Canolfan Fethodistiaid St. Paul
Morfa Mawr, Aberystwyth
www.aber.uk.net/methodist/stpauls

Capel y Morfa (Methodist)
Stryd Portland, Aberystwyth
www.capelymorfa.org

Eglwys St Winefred R C
The Presbytery, Morfa Mawr, Aberystwyth

Eglwys St. David (Diwygiedig Unedig)
http://stdavidschurch.squarespace.com/home

Salvation Army Aberystwyth Corps,
2 Ffordd Alexandra
www.salvationarmy.org.uk/smw/Aberystwyth

Aml-ffydd
Canolfan Ffydd Gymunedol y Morlan
www.morlan.org.uk

Mwslemiaid
Medr y myfyrwyr ddefnyddio ystafell arbennig ym Mhrifysgol Aberystwyth, a'r gymuned Foslemaidd leol fel Mosg.

Tystion Jehofa Aberystwyth
Clarach, Aberystwyth

Cymdeithas y Crynwyr
Penparcau, Aberystwyth
www.hmwquakers.org.uk

Anffyddwyr, Secwlaryddion a Dyneiddwyr

Mae'r gymdeithas hon ar gyfer pobl ym Mhrifysgol Aberystwyth nad ydyn nhw'n gredinwyr. Trafodaethau, siaradwyr a dadleuon bywiog.
www.facebook.com/groups/AberASH/

Os nad yw eich crefydd yma, medrwch ddarganfod mwy drwy gysylltu ag Undeb y Myfyrwyr neu Wasanaethau Cymorth Myfyrwyr.

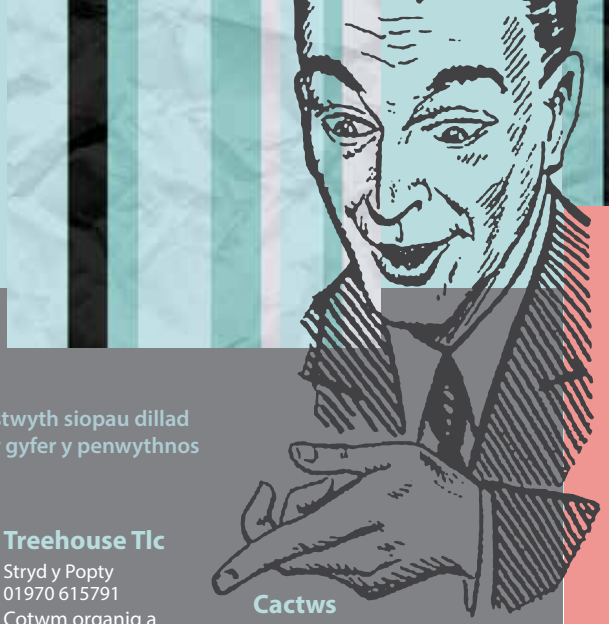
patiliwn y pier

Pleser

Siopa 26
Bwyta 28
Canllaw Tafarnau a Chlybiau 33
Digwyddiadau Tymhorol 38
Edrych yn Dda 40

Llun: Georgia Grimes

Siopa Dillad



Yn ogystal â'r siopau mawr arferol, mae gan Aberystwyth siopau dillad annibynnol lle byddi di'n sicr o ganfod rhywbeth ar gyfer y penwythnos heb orfod llusgo o amgylch y dref am oriau.

Red Apparel
16-18 Heol y Wig
01970 636650
FC UK, Firetrap, O'Neill, Ripcurl ayyb.

Gwdihŵ
8 Ffordd Portland
01970 617092
Siop sgidiau ffynci.

Siopau Elusennol
Oxfam (Ffordd y Môr), **Achub y Plant** (Y Stryd Fawr), **Barnados** (Rhodfa'r Gogledd), **Tenovus** (Y Stryd Fawr), **Ty Hafan** (Heol y Wig).

Treehouse Tlc
Stryd y Popty
01970 615791
Cotwm organig a Masnach Deg, crysau t a dillad isaf wedi eu lliwio'n naturiol.
www.treehousewales.co.uk

Ar Gyfer y Dynion

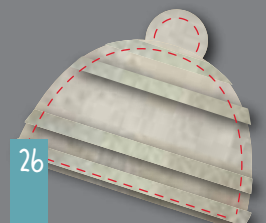
Polly
01970 636636
Mae yna bedair siop Polly yn y dref gydag amrywiaeth o ddillad, gemwaith, nhic nhacs a phethau sy'n arogli'n hyfryd! Yn gwerthu gyda gwên ar gyfer pob math o gyllideb.

Clive's Continental Menswear
Ffordd y Môr
01970 617531
Mae Clive wedi bod yn help mawr i wisgo rhan fwyaf o ddynion Aberystwyth a'r ardal am dros 40 o flynyddoedd! Ategolion ffasiynol, gan gynnwys beltiau, bresys, tei, crysau polo, siacedi lledr, jîns a chasgliad mawr o grysau.

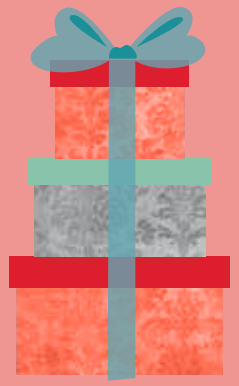
Cactws
Heol y Wig
01970 624808
Siop ddillad dynion newydd sy'n gwerthu brandiau chwaethus, ac yn le gwych hefyd am anrhegion.

Olly's
Y Stryd Fawr
Siop hyfryd i ddynion, llawn dillad dynion, ategolion dynion ac anrhegion.

Her Dandy Wolf
Stryd y farchnad
01970 624435
Ogof Aladdin o drysorau newydd a hen i blant, dynion a menywod. Dillad, offer cartref, anrhegion a deunydd papur. Bellach yn cynnwys cyfres sydd wedi'i chomisiynu'n arbennig gan Raggedy Rags.



Anrhegion



Polly
Y Ffynnon Haearn 01970 611024
Nwyddau i'r cartref, gemwaith a nhic nhacs.

Siop Canolfan y Celfyddydau
01970 623232
Teganau, nwyddau i'r cartref a theclynnau, â'r pwyslais ar y cynllun.
www.aberystwythartscentre.co.uk/cy/siopa

Siop Amgueddfa Ceredigion
Ffordd y Môr 01970 633088
Teganau hyfryd wedi'u hatgynhyrchu, llyfrau ac anrhegion anarferol wedi'u gwneud o bethau sydd wedi'u hadfer.

Siop Goginio yr Hen Fecws
Y Porth Bach 01970 626376
Teclynnau ac offer coginio ar gyfer eich ffrindiau sy'n dathlu eu pen-blwydd ac yn hoff o bob peth yn ymwneud â choginio.

Cakecraft
Maes Cambria 01970 617281
Beth am gael ysbrydoliaeth i bobi cacen – mae POPETH yn y siop hon – gliter bwytadwy, modelau, lliwiau. Mae modd llogi tuniau â siapau anarferol hefyd.

Bwyty a Phopty Rheidol
Stryd Cambrian 01970 612902
Methu berwi wy? Paid â phoeni – mae'r lle yma'n gwneud cacennau pen-blwydd â hufen ffres am bris da, hyd yn oed gyda ffotograff ar yr eisin! Hefyd cacen hambwrdd gyda neges wedi'i ysgrifennu arni.

Isaac's of Aberystwyth
17 Heol y Wig 01970 624657
Siop losin hen ffasiwn gyda rhesi o jariau losin a chasgliad o siocledi wedi'u gwneud â llaw, sy'n grêt ar gyfer anrhegion i bob achlysur. Mae ¼ pwys o losin yn wyrth i'r cur pen wedi noson fawr!

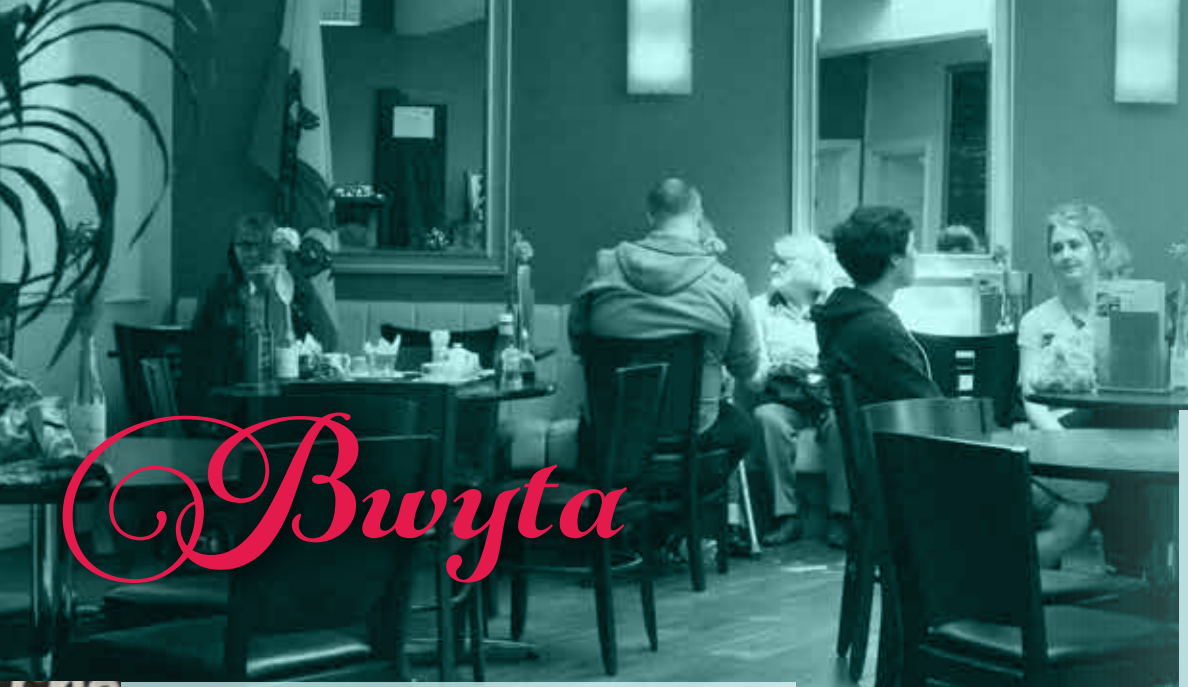
AE Lloyd & Son
25 Ffordd y Môr 01970 612254
Hugan Fach Goch o nwyddau harddwch i ddynion, anrhegion a nwyddau ysmygu fel tanwyr Zippo. Ceir arogl gwych o'r casgliad o dybaco rhydd ac ystafell sigâr - un o ddau yn unig yng Nghymru. Cwmni teuluol ers 1890 gyda phedwar cenhedlaeth o fanwerthu sigâr Giwbaidd ac wedi adeiladu enw da ar draws y byd.
www.aelloyd.com

GAME
27 Heol y Wig 01970 615444
Y lle i fynd am gemau cyfrifiadur a chonsolau.

Andy's Records
4 Rhodfa'r Gogledd 01970 624581
Yn falch o awgrymu rhywbeth gwahanol, na fyddech erioed wedi meddwl amdano o'r blaen.

Billy's Barbershop
5 Rhodfa'r Gogledd
Medrwch gael tocyn anrheg i'ch ffrind yn y Barbwr gan dorri gwallt mewn steil gyda photel o gwrw!

Siop Losin Mollie's
30 Ffordd y Môr
Wedi ei leoli ar yr un stryd a'r Spar 24awr mae siop losin newydd sbon Mollie's yn Aberystwyth. Mae'n cynnig ystod o ddanteithion a diodydd o'r Amerig, yn ogystal a dewis gwych o Pick & Mix!



Bwyta

Amser paned a chinio

Does dim rheswm i eistedd mewn caffi corfforaethol gyda CHYMAINT o siopau a chaffis annibynnol i ddewis o'u plith. Maen nhw'n gweini coffi, cacennau, brecwast a byrbrydau ac yn cynnig rhywbeth gwahanol a blasus, yn ogystal â chefnogi'r gadwyn gyflenwi leol.

Agnellis, Bach, Piazza Cafe, The Olive Branch, Caffi Canolfan y Celfyddydau, Yellow Belly's, Caesars, Y Pengwin, Sophie's, MG's, Cwt Coffi Traeth y De, Sosban Fach, Caree's, Baravin, Caffi PD's, The Treehouse, Caffi Morgan, New Station Cafe, Y Popty, Ultracomida, Home Caffe, Lilly's, Saparito, Cariad, Cafe Express, The Carlton, Chives, De'lish Doughnuts, Y Caban, Caffi'r Rheidiol, Bar Canolfan y Celfyddydau, Spartacus Ffordd y Môr, Spartacus Stryd y Dollborth, Pen Dinas (Llyfrgell Genedlaethol), a Caffi Consti.

Prif lun: MGs

Sophie's
Rhodfa'r Gogledd 01970 626417
Brecwast drwy'r dydd gan gynnwys dewis llysieuol.

Caffi'r Penguin
Heol y Wig 01970 617186
Ffefryn y bobl leol sydd wastad yn arwydd da! Coffi drwy laeth a theisennau eisin blasus.

Caffi Morgan
Ffordd y Môr 01970 612814
Bwyd gwych wedi'i ffrio am bris rhesymol.

Y Caban
Heol y Wig 01970 615 119
Lle gwych i eistedd a gwylio pobl, wrth fwynhau teisen gartref amheuthun!

Spartacus
Ffordd y Môr 01970 627799 a Stryd y Dollborth 01970 625885
Dwy siop frechdanau bach sydd hefyd yn darparu bwyd i siopau lleol eraill. Mae lle bach i eistedd yn y siop ar Ffordd y Môr.
www.iamspartacus.biz

Home Caffee
Heol y Wig 01970 617 417
Brecwast gydol y dydd gwych.

Caffi'r Caesar's
Rhodfa'r Gogledd 07987 246553
Gwerth da am arian ac mae'r sgons yn hynod flasus!

Sophie's Pizzeria & Dessert Emporium
25 Rhodfa'r Gogledd 01970 358040
Lle pitsa a hufen ia newydd. Mae'n union drws nesaf i Gaffi Sophie's, felly dyna frecwast a chinio fana!

Coffee Corner
Lon Cambrian
Perffaith ar gyfer byrbrydau ysgafn a chacennau cartref gyda gwasanaeth cyfeillgar.

The Carlton
Stryd Fawr
01970 612314
Byrbrydau a phrydau yn cael eu gwerthu trwy gydol y dydd.

Tree House
Stryd y Popty 01970 615791
Bwyd organig blasus gyda dewisiadau cig, llysieuol a figan.

PDs Diner
Y Prom
Ar agor o'r gwanwyn drwy'r haf. Yr unig le am fyrbrydau poeth, te, coffi a hufen ia ar y prom. Nhw hefyd sy'n berchen ar y Cwt ar draeth y de.

Ultracomida
Heol y Wig 01970 630 686
Yn cael ei restri yn y Good Food Guide. Tortilla, tapas, panini, prydau bistro clasurol... a siocled poeth Sbaenaidd anhygoel o drwchus. Ar agor 6 noswaith yr wythnos.
www.ultracomida.co.uk

Chives
Y Porth Bach 01970 626 667
Dewis eang o frechdanau a baguettes yn cael eu gwneud i archeb.

MG's
Y Ffynnon Haearn 01970 625 624
Brechdanau hyfryd, teisennau a chynnyrch lleol. Ar agor yn y nos gyda bargeinion gwych megis 2 pizza a botel o win am £15.

Bwytai Hamddenol Gyda'r nos

Backyard BBQ
12A Stryd y Popty 01970 358 867
Cyw iar wedi ei fygu, brisged o asenau ayb. Gwych.

Medina
Stryd y Farchnad 01970 358300
Salad a mezze gwych, i gyd ar gael i fwyta allan hefyd!

Yr Eidal Fach
Rhodfa'r Gogledd 01970 625707
Un o glasuron y dref. Bwyd o ansawdd a phrisiau da! Awyrgylch wych drwy'r amser.
www.littleitalyaber.co.uk

La Taberna
Y Stryd Newydd 01970 627677
Tapas blasus, awyrgylch gwych a staff arbennig o hyfryd.

La Figaro
Ffordd Alexandra 01970 624242
Bwyd môr ffres rhagorol. Mae pawb yn cael bil ar wahân, sy'n wych er mwyn osgoi poen meddwl ynghylch hollti'r bil. Medran nhw roi bwydlen arbennig ar gyfer grŵp o fyfyrwyr i gael gostyngiad. Nid oes gostyngiad i fyfyrwyr ar gyfer bwcio unigol.

Olive Branch
Heol y Wig 01970 630572
Mezze a phrydau llawn gyda golygfeydd gwych o'r haul yn machlud dros y môr. Dewis rhagorol o win Groegaidd a saff hyfryd.

Gwesty Cymru
Glan y Môr 01970 612252
Ychydig yn fwy crand a drud, ond mae'r bwyty modern Cymreig gwych hwn ar y prom yn hyrwyddo cynhwysion lleol a ffres mewn ffyrdd gwahanol. Cynnig gwych ar ginio dydd Sul.
www.gwestycymru.com

Baravin
Y Llys y Brenin 01970 611189
Awyrgylch bywiog, bwyd da, lleol 'fusion'.
www.baravin.co.uk

Light of Asia
Y Porth Bach 01970 615040
Ers ei adnewyddu, mae'r bwyty Indiaidd nawr yn steilus gyda chynigion gwych. Cewch lawer o fwyd am eich arian felly mae'n werth galw.
www.lightofasia.co.uk

Med Delight
Rhodfa'r Gogledd
Bwyd y Canoldir gwych sy'n siwr o ddod a dŵr i'ch dannedd.

Shilam
Ffordd Alexandra 01970 615015
Bwyty Indiaidd llawn steil gyda phrydau o India gyfan. Maent yn cynnig gwerth am arian a bwffe amser cinio.

Lluniau – chwith: Gwesty Cymru, Uchod: Pysgodyn o fwyty Irie's

Prydau Parod

Morgans Butchers
Rhodfa'r Gogledd 01970 612243
Rholiau cig rhost poeth wedi'u gweini ym mlaen y siop.

Chip Box
Rhodfa'r Môr 07854 784325
Dognau hael o fwyd traddodiadol y siop sglodion.

Istanbul Kebab
Ffordd y Môr 01970 624698
Un o'r llefydd mwyaf poblogaidd am fwyd cludadwy ar ôl noson allan. Siop gyda staff hynod o gyfeillgar sy'n cofio dy archeb!

Hollywood Pizza
Heol y Wig 01970 612223
Dewis anferth o pizzas crwst trwchus, ac maent yn hael iawn gyda'r caws! Ar agor dydd Llun i ddydd Sadwrn 9am-6pm.

Express Cafe
Ffordd Alexandra
Sglodion blasus iawn ac mae'r pysgod yn ANFERTH! Ceir hefyd llawer o siopau pysgod a sglodion eraill yn Aber!

Fusion King
31 Y Porth Bach
Mae'r lle yma'n gyflym yn troi'n ffefryn ymysg y myfyrwyr. Nwdls, swp a phrydau mewn bocs am brisioedd rhesymol.

Cynigion Arbennig ar Fwyd yn y Dref

Cynigion arbennig yw'r ffordd gorau o fwyta yn y dref ar gyllideb myfyriwr. Dyma rhai o'r bargeinion gorau y medrwch ddarganfod yn Aber...

Light of Asia
Y Porth Bach 01970 615040

Cynigion gwych i fwyta yn y bwyty neu i fynd. Un o'u cynigion mwyaf poblogaidd yw pryd i un i fynd. Am £4.95 fe gei di prif bryd, pryd ar yr ochr, dewis o reis neu bara naan, ac maent yn rhoi poppadum a siytni mango i ti am ddim.

Byrger a Pheint

Cynnig sydd ymlaen drwy'r dydd, bob dydd yn **Weatherspoons** am £3.99. Os nad wyt yn ffansio byrger, mae Weatherspoons yn neud nosweithiau cyri a gril.

Honoured Guest
Ffordd Portland 01970 617617

Cynnig pryd i fynd ar ddydd Llun a dydd Iau. Cei 3 gwahanol ddysgl gyda dewis o restr o 55, dau ddogn o reis a *prawn crackers* am £10, bargen!

Rummers
Styd y Bont 01970 625177

Prynwch pizza mawr yn Rummers ac fe gei beint am ddim i fynd gydag ef. Cofia holi amdano pan byddi'n archebu!

Cinio Dydd Sul

Mae llawer o lefydd yn cynnig cinio dydd Sul am bris rhesymol, gan gynnwys Weatherspoons, Lord Beechings, Scholars, The Cambrian, Pier Brasserie a'r The Glen. Rwyt ti yma am dair blynedd, felly digonedd o amser i flasu pob un! Am drît arbennig, archeba ddigon o flaen llaw a mynd i Gwesty Cymru – cynnig rhagorol am ginio dydd Sul, dau gwrs am £15.95, sy'n bris da iawn o ystyried yr ansawdd.

Pizza Lush
51 Y Stryd Fawr 01970 258903

Lle pitsa newydd gyferbyn â'r Academi. Unrhyw bitsa 7", sglodion, 4 aden BBQ a thun o bop am £8.99!

Marco's
Rhodfa'r Gogledd 01970 617367

Gwasanaeth cyfeillgar gydag amrywiaeth o pizza, kabab a phrydiau cyflym rhad. Mae hefyd ganddynt wasanaeth dosbarthu bwyd yn berffaith ar gyfer nosweithiau i mewn gyda ffilm.

Shilam
Ffordd Alexandra 01970 615015

Bwffe amser cinio gwych gydag amrywiaeth o brydau ar gael am £6.95 yn unig. Gwna'n siŵr bod dy stumog yn wag!

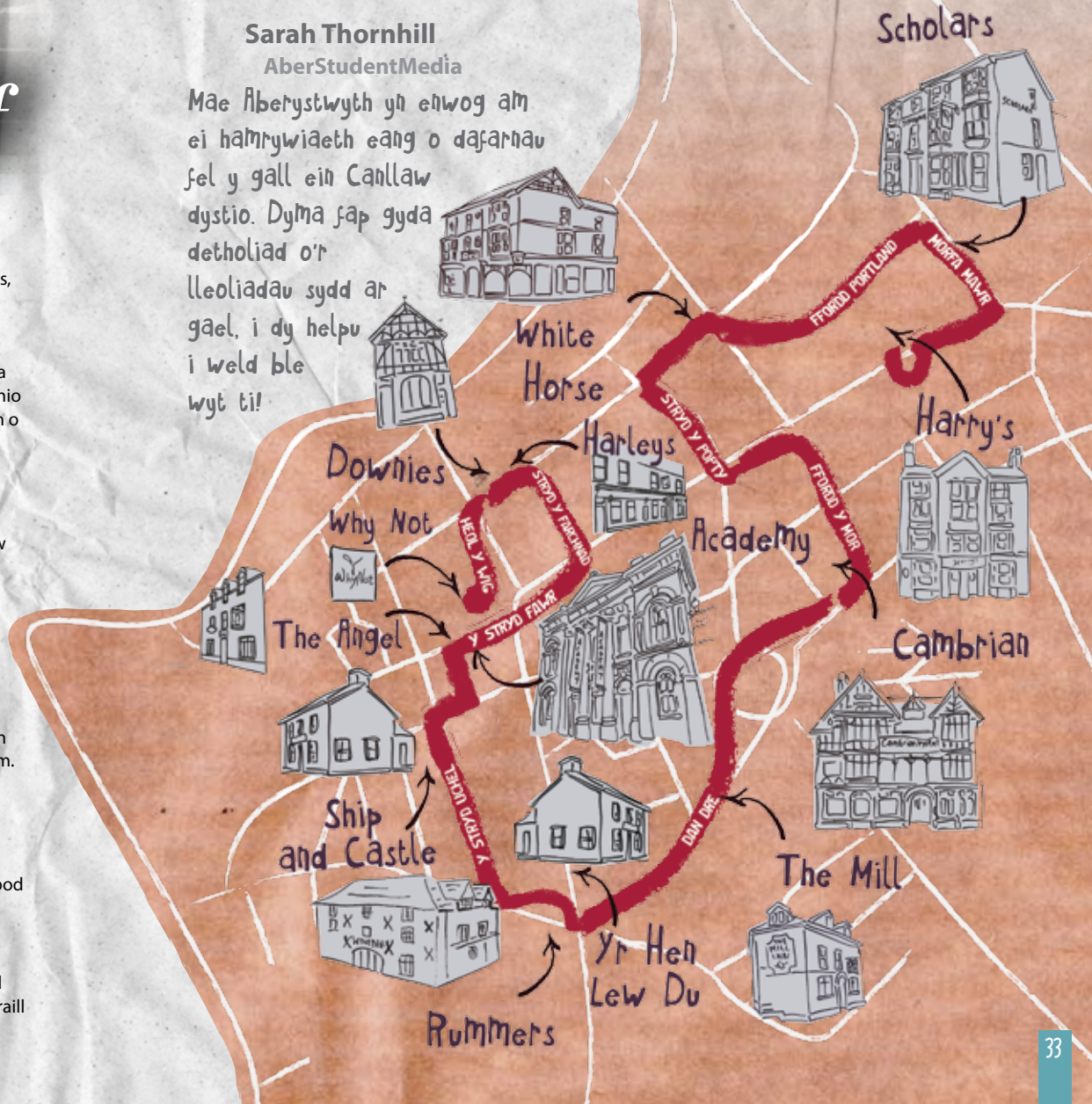
Llew Du

Ar nos Fercher mae'r Llew yn cynnig cyfle i gael pryd, diod, neu bwdin am ddim, neu wobrau eraill ymysg eu bargeinion!

y Canllaw Gorau i Dafarnau Aber

Sarah Thornhill
AberStudentMedia

Mae Aberystwyth yn enwog am ei hamrywiaeth eang o dafarnau fel y gall ein Canllaw dystio. Dyma fap gyda detholiad o'r lleoliadau sydd ar gael, i dy helpu i weld ble wyt ti!



Nosweithiau Allan

Canllaw Tafarnau a Chlybiau

Gan fod dros 50 o dafarndai yn Aber, amhosib fyddai disgrifio pob un, felly dyma rai i ti ddod yn gyfarwydd.

The White Horse
Stryd Portland Uchaf

Caiff ei alw yn 'Bowlen Bysgod' oherwydd y ffenestri sy'n cyrraedd o'r llawr i'r to. Mae yng nghanol y dref, ac mae awyrgylch gwych yma i fyfyrwyr.

Yr Academi
Y Stryd Fawr Uchaf

Hen gapel sydd nawr yn fan i wylio chwaraeon yw'r Academi. Maent yn gweini cinio neis a chanddynt fyrddau pŵl, gyda'r lle yn llanw gyda'r nos.

Rummers
Stryd y Bont

Awyrgylch gyfeillgar a chroeso cynnes. Yn edrych dros yr harbwr, mae gan Rummers drwydded hwyr ar nos Wener a nos Sadwrn gyda cherddoriaeth fyw. Mae'r Fodca rhad ar ddydd Mawrth a Gin rhad ar nos Iau, yn gwneud hwn yn un o hoff lefydd myfyrwyr.

Scholars
Morfa Mawr

Awyrgylch groesawgar a digon o le. Cwrw a seidr lleol. Mae'r enw'n dweud y cyfan: mae'n boblogaidd ymhlith myfyrwyr a darlithwyr.

Y Cambrian
Ffordd Alexandra

Nefoedd y coctels! Os dydyn nhw ddim yn gallu ei wneud e, dyw e ddim yn bod! Yn aml, mae gan gymdeithasau eu coctel eu hun. Dewisa rywbeth sy'n rhoi gwên ar dy wyneb, neu os wyt ti'n ddewr, rho gynnig ar y Death Star!

Ship and Castle
Y Stryd Uchel

Newydd gael ei hadnewyddu gydag awyrgylch dafarn gyfeillgar. Y lle gorau ar gyfer cariadon cwrw go iawn. Tafarn y Flwyddyn Cwrw Cymraeg go iawn Camra 2010 ac yn yr 16 uchaf o'r rownd derfynol yn y DU.

Why Not
Heol y Wig

(aka Yokos) Clwb nos sy'n prysur dod yn le poblogaidd fel lleoliad noson hwyr oherwydd eu cynigion ar ddiodydd a lleoliad cyfleus.

Wetherspoon's
Ffordd Alexandra

Weatherspoon's, ond ychydig yn wahanol - Yr Hen Orsaf yw lleoliad y gangen yma. Yr hyn sy'n hyfryd amdano yw y medra eistedd o dan do gwydr yn y cefn yn gwylio'r trenau'n dod ac yn mynd. Ond cofia, mae'r system giwio yn od yno!

Llew Du
Stryd y Bont

Cwrw go iawn o'r gasgen yn ogystal â'r diodydd arferol. Lle da am ginio tafarn. Cyswllt diwifr a choffi yn ystod y dydd. Nifer o'r staff yn siarad Cymraeg, ac yn boblogaidd iawn ymysg y gymuned Gymraeg leol.

Y Cwps
Stryd y Tollborth

Cwrw go iawn a dewis da o ddiodydd. Croeso cynnes a nifer o'r staff yn siarad Cymraeg. Ystafell ddigwyddiadau i fyny'r grisiau ar gael i archebu am gost resymol.

Gwesty'r Castell
Tan-y-Cae

Ar agor yn hwyr hyd 3am rhan fwyaf. Awyrgylch grêt.

Llun: Sebastian Balcombe

Goreuon y Gweddill

Ar y Campws

Barrau Cyntedd Canolfan y Celfyddydau - Soffas cyfforddus a choffi da.

Y Bar a'r Brif Ystafell - Bar yr Undeb felly ceir llawer o gwrw rhad a chynigion arbennig. Lle grêt i ymlacio rhwng darlithoedd. Digwyddiadau yn cynnwys: Cymdeithas Poker, Comedy Works, Reload, Disgo Headphone, Nosweithiau Thema, a Ffilmiau Nos Sul.

Yn y Dref

Downies - Cartref i'r Admiral enwog gyda lot o Fodca a chan o Red Bull

Y Glen - Lle enwog i eistedd tu allan yn gwylio'r haul yn machlud

Lord Beechings - Dau goctel traddodiadol am £5

Y Felin - Galwa heibio i gael shots diddorol a rhyfeddol

'Gardd y Peir' – Mae'r ardd gwrw newydd ar ddiwedd y Pier yn profi'n boblogaidd iawn gyda myfyrwyr – yn enwedig ar ddiwrnodau heulog braf!

Tu fas i'r Dref

Y Llew Du -
Sgwâr Pentref Llanbadarn 01970 623 448

Gogerddan Arms -
Sgwâr Pentref Llanbadarn 01970 615 209

Y Fountain Inn - Dros y bont yn Nhrefechan 01970 612 430

Cwisiau Tafarn

Os ti'n athrylith sydd eisiau arddangos dy wybodaeth aruthrol neu dy fod yn brin o arian ac yn chwilio am y pres cwrw nesaf, does dim gwell na chwis tafarn i'th ddiddori a datgelu dy natur gystadleuol.

Dydd Llun
Gwesty Glengower 8pm 01970 626191

Dydd Iau
The White Horse 9pm 01970 615234

Dydd Sul
Scholars 8pm 01970 615 241
Y Cambrian 01970 624242

Ffeithiau pwysig i'w cofio am gwis tafarn:

- nid cymryd rhan sy'n bwysig, ond ennill
- mae unrhyw beth sy'n tynnu sylw'r gwrthwynebwyr yn deg; mae dymchwel byrddau, tynnu dy ddillad a rhyddhau anifeiliaid gwyllt i gyd yn dderbyniol!

Llun: Matthew Colman

Y PIER

www.royalpier.co.uk

..mwy na chlwb nos

I'r rhan fwyaf o fyfyrwyr, dim ond clwb nos i'r dref yw'r Pier, ond mae'n gynnig llawer mwy na hynny. Dyma ni'n mynd ati i archwilio beth y union sydd ganddo i'w gynnig...

Pier Pressure

Mae gan bob tref ei chlwb nos, ond ddim fel hwn! Mae Pier Pressure yn cynnal amrywiaeth o nosweithiau, o ganeuon cawslyd i'r digwyddiad newydd sbon, Bounce. Byddwch yn sicr o'ch ffeindio'ch hun yno yn ddi-ffael, bob wythnos! Ar agor 5 noswaith yr wythnos tan 3am o leiaf.

Fideo's y Pier

Mae gan Fideo's y Pier sawl copi o'r holl ffilmiau diweddaraf. Maent hefyd yn cadw dewis anferth o gemau Playstation 2, X-Box a Game Cube. Mae llawer o ffilmiau cyrsiau myfyrwyr ar gael hefyd gan sicrhau amrywiaeth o ffilmiau cwlt a chelfyddydol uwchlaw eich siop rhentu arferol.

Bwyty'r Brasserie

Mae Bar Gwin a Bwyty Brasserie y Pier Pavillion yn Aberystwyth yn cynnig awyrgylch gwerinol, anffurfiol i fwyta gyda ffrindiau neu deulu. Mae gan y Brasserie fwydlen ginio di-lol, bwydlen à la carte lawn, a phrydau arbennig dyddiol sy'n golygu bydd rhywbeth at ddant pawb.

Peiriannau Chwarae

Ceir arced a fydd yn apelio at holl ffans peiriannau dwy geiniog, gyda digon o hwyl i lenwi awr neu ddwy ar brynhawn gwag. Mae'n werth galw heibio, gan ei bod yn nodweddiadol o arced ar bier gyda'r holl gemau clasurol.

Inn on the Pier

Tafarn 24 awr gyntaf Aberystwyth, sydd ar agor hyd oriau man y bore bob dydd. Lle gwych i fod ac mi fyddi di'n siŵr o weld cyd-fyfyrwyr yno! Os wyt ti'n cael yr awydd am fwyd yn hwyr yn y nos, mae'r Inn yn cynnig Pizza Royal gyda chludiant am ddim!

Hufen Iâ

Mae Parlwr Hufen Iâ Don Gelato yn cynnig 15 gwahanol flas o hufen iâ ar gyfer y profiad glan môr holl bwysig.

Pafiliwn y Pier

Bar i bobl â diddordeb mewn pŵl a snwcer. Sgrîn fawr a phum teledu yn arbennig ar gyfer Sky Sports, Setanta Sports, a'r newyddion a'r adloniant diweddaraf. Mae ganddynt hefyd unig fwrdd pŵl Americanaidd maint llawn Aberystwyth ynghyd â thri bwrdd pŵl Seisnig a 10 bwrdd snwcer maint llawn gan gynnwys 3 bwrdd cystadleuaeth.

Gardd y Pier

Mae'r ardd gwrw newydd ar ddiwedd y Pier wedi profi yn hynod boblogaidd gyda'r myfyrwyr – yn enwedig ar ddiwrnodau heulog braf!

Siop Goffi Delish Donut

01970 636105
Lle gwych ar y Pier i fachu coffi a thoesen!

Digwyddiadau Tymhorol

Calan Gaeaf

Oherwydd bod llawer o fyfyrwyr gartref dros y Nadolig, dydyn nhw ddim yn cael tymor partïon go iawn yn Aberystwyth, felly ymddengys mai Calan Gaeaf yw'r esgus perffaith i wisgo gwisg ffansi a mynd i ysbryd y nos. Mae'r dref yn gwirioni ar Galan Gaeaf, er ei bod wedi cefnu i raddau ar y thema ysbrydion gan gymryd yr agwedd, yn hytrach, bod unrhyw beth yn dderbyniol cyhyd â'i fod yn wisg ffansi. Fel arfer ceir llond gwlad o bartïon tŷ a chrolau tafarnai, ac mae awyrgylch ffantastig bob amser yn y Parti Calan Gaeaf yn yr Undeb.

Jingle Balls

Parti cyn y Nadolig yn yr Undeb yw'r esgus perffaith i wisgo'r gwisgoedd gwallgof hynny a mwynhau popeth ynglŷn â'r Nadolig...gan gynnwys y ffynnon siocled enwog sy'n rhan annatod o bob parti da. Mae'r sêr diweddar sydd wedi ymddangos yn cynnwys Dr Karl Kennedy!

Gwnïo eich Gwisg

Paid prynu nwyddau gwisg ffansi o'r silffoedd. Bydd yn greadigol a cher i Aberdashery i gael ysbrydoliaeth. Mae Jane, y perchennog, yn hyfryd ac yn cadw stoc o ddefnydd tymhorol helaeth a fydd yn berffaith ar dy gyfer.

8 Y Porth Bach 01970 626888
www.aberdashery.co.uk

Diwrnod San Padrig

Os yw myfyrwyr yn enwog am un peth, yna yfed yw hwnnw. Does ryfedd bod rhaid dathlu cyndadau yfed, y Gwyddelod. San Padrig yw nawddsant Iwerddon, ac mae hi'n ddathliad a hanner! Diwrnod San Padrig yw un o'r nosweithiau bleraf a gorau yn Aber, gyda'r Undeb yn rhoi hetiau Guinness am ddim a gwisg ffansi, fel bod angen unrhyw anogaeth arnat!

Dydd Gŵyl Dewi

Er nad yw'n wyl y banc swyddogol eto, cynhelir wythnos o ddigwyddiadau yn y Brifysgol i dathlu Dydd Gŵyl Dewi. Cynhelir amrywiaeth o weithgreddau bob blwyddyn gan gynnwys cyfleoedd i flasu rhai o'n danteithion cenedlaethol, parêd drwy'r dref, gig gyda bandiau Cymreig ifanc, noson yn y 'pictiwrs' a noson cawl a chân.

Y Ddawns Fai

Dyma'r digwyddiad cymdeithasol mwyaf yng nghalendr yr Undeb. Mae'n esgus i wisgo'n hynod o smart ac mae'r rhan fwyaf o'r myfyrwyr yn mynd iddo. Fel arfer ceir un neu ddau o fandiau mawr yn chwarae yn ogystal ag ychydig o grwpiau cerdd leol ar y llwyfannau llai yn y pebyll diod. Ceir hefyd ffair ar y safle, sy'n llawer o hwyl os oes arnat awydd seibiant o'r gerddoriaeth a'r dawnsio.

Rygbi Saith Bob Ochr

Cynhelir y twrnamaint hwn bob mis **Mai**, a gall unrhyw un gystadlu gyda thîm o saith chwaraewr. Mae fel arfer yn benwythnos anhygoel o boeth ac mae'r caeau pêl-droed yn llawn chwaraewyr a gwylwyr. Hefyd mae gornest Pêl-droed 7 bob ochr, Pêl rwyd 7 bob ochr ac uchafbwynt y flwyddyn i garedigion chwaraeon… **Super Teams!**

Pride ar y Prom

Sefydlwyd LHDT Aber fel cyswllt rhwng myfyrwyr a phobl leol Aber. Erbyn hyn mae wedi datblygu'n rhywbeth mwy … digwyddiad Pride ar y Prom! Dros 3 diwrnod o ŵyl hwyliog!

Ffeiriau a Marchnadoedd

Y Flwyddyn Newydd Tsieineaidd

Mis Chwefror. Mae dawns y ddraig yn cychwyn yn y dref cyn symud lan i Ganolfan y Celfyddydau ar gyfer arddangosiadau cerddoriaeth a dawns, ynghyd â ffair gyda thylino, meddyginiaeth, bwyd ac anrhegion Tsieineaidd.

Ffair Fwyd y Nadolig

Mis Tachwedd. Y cynnyrch gorau o Gymru gyda chaws, cigoedd, pysgod, gwin, seidr, pasteiod, pwdinau, jamiau ac ati. Y lle perffaith i brynu danteithion wrth edrych ymlaen at y Nadolig.

Marchnad a Ffair Aeaf

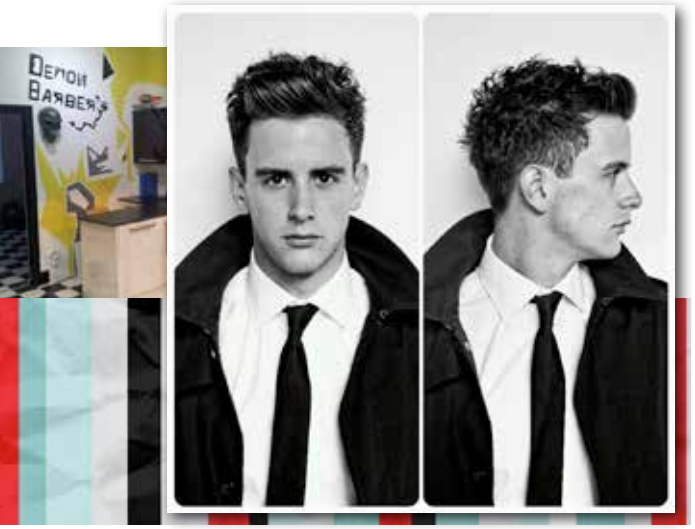
Mis Tachwedd. Arferai hon fod yn ffair lle byddai ffermwyr a meistri yn cyflogi gweision. Llawer o stondinau... a ffair hefyd!

Marchnad Nadolig Canolfan y Celfyddydau

Mis Hydref-Rhagyr. Dyma le gwych i ti gael dy anrhegion Nadolig anarferol gan fod llawer o artistiaid lleol yn ei defnyddio fel cyfle i werthu eu gwaith unigol ac amrywiol.

Edrych yn Dda

Ceir digonedd o lefydd yn Aberystwyth ar gyfer y menywod a'r dynion i edrych yn dda ac yn brydferth yn ystod bywyd myfyriwr prysur. Dyma ein ffefrynnau:



Uchod: Gwaith Josh yn rownd derfynnol y Face Off,
Isod: Gloria yn rhoi estyniadau llawn ar wallt client

Gwallt

Demon Barber

Y Porth Bach 07582 908332
Siop farbwr gyffrous newydd dan reolaeth yr unigolyn talentog Josh.
DemonBarbers?fref=ts

Hair and More

5 Y Porth Bach 01970 625591
Mae'r ryfeddol Gloria yn gwneud gwyrthiau. Amrywiaeth eang o estyniadau gwallt a gwallt gosod!
HairAndMoreAberystwyth

Kim Rees

Stryd y Farchnad 01970 630140
Maent yn sicrhau fod pob aelod o'r tîm â chymhwyster uchel ac yn derbyn hyfforddiant aml gan arbenigwyr ar hyd y wlad gan gynnwys Tony and Guy.
www.kimrees.co.uk

Westcoast Tattoo Studio

1A Ffordd Penglais 01970 625007
Tatŵ a thyllu gan gynnwys tatŵ UV a'u cuddio.
www.westcoast-tattoo.co.uk

Monster Ink

Stryd y Popty
Tatŵ unigryw wedi ei gynllunio i ti – ni fydd gan neb yr un tatŵ! Gostyngiad i fyfyrwyr.
www.monsterinkstudio.co.uk

Tatŵ Sherri-marie Ransley gan Monster Ink, ar ei hanner.

Triniaethau

The Tan Shop

Y Porth Bach, Aberystwyth 01970 636664
Llawer mwy na siop tanio - *botox*, estyniadau amrannau lled barhaol, estyniadau ewinedd, *gel manicures*, gwyni ddannedd, llenwad *restalane*, *micro dermabrasion*, triniaethau tylino, *vibro gym*, wacsio.
www.thetanshopaber.co.uk

Aesthetics Wales

Botox, Micro Nodwyddau Meddygol (DermaRoller) a Mesotherapi gan feddyg teulu, Dr Sara Willis.
http://aestheticswales.co.uk

Ewinedd

Diva Nail Design

1 Ffordd Alexandra 01970 624966
Estyniadau ewinedd gel ac acrylig a thriniaethau dwylo a thraed moethus.
pages/Diva-Nail-Design/191728450840552?fref=ts

Ymlacio

Mae gan y Brifysgol *Nordic Saunarium* ei hun sef amgylchedd ymdrochi sy'n gyfuniad o sawna sych ac ystafell stem gwlyb. Perffaith i ymlacio.
www.aber.ac.uk/cy/sportscentre

Spa DIY

The Little Bath Shop Ltd

Y Ffynnon Haearn 01970 625616
Sebonau wedi'u gwneud â llaw, bomiau bath ac ati'n rhydd o brofi ar anifeiliaid.

Aberactive

Llun: Tomos Nolan

Dyddiau Mas 44
Cymdeithasau a Hwyl 50
Chwaraeon 52
Cadw'n Heini 56

DYDDIAU MAS

I'R GOGLEDD

TAITH FER AR DRÊN NEU FWS

Traethau a thwyni Borth ac Ynyslas

Lleoliad poblogaidd ar gyfer campau awyr agored. Mae'r traethau gwastad yn cael eu defnyddio gan y rhai sy'n hedfan barcutiaid ac mae'r aber yn lle da i hwylfyrddio. Ar draeth Borth ceir 'coedwig ffosil' enwog, sef olion coed pinwydd a bedw. Credir bod y goedwig wedi bod yn tyfu tua 6000 o flynyddoedd yn ôl, pan oedd lefel y môr yn is.

Borth Animalarium

01970 871224

Casgliad o anifeiliaid anarferol a difyr yw'r Animalarium. Mae ganddynt anifeiliaid fferm ddof y galli di eu mwytho a'u bwydo. Ceir hefyd rhywogaethau egsotig a rhai sydd mewn perygl yn y caeau mwy. Ar agor bob dydd trwy'r flwyddyn.
www.animalarium.co.uk

Aber Adventures

Yn gweithredu'n bennaf yn Borth neu Ynyslas, (yn dibynnu ar y tywydd), mae Aber Adventures yn cynnig gwersi neu hurio offer o safon mewn syrffio, rhodl-fyrddio tra'n sefyll, a caiacio.
www.aberadventures.com

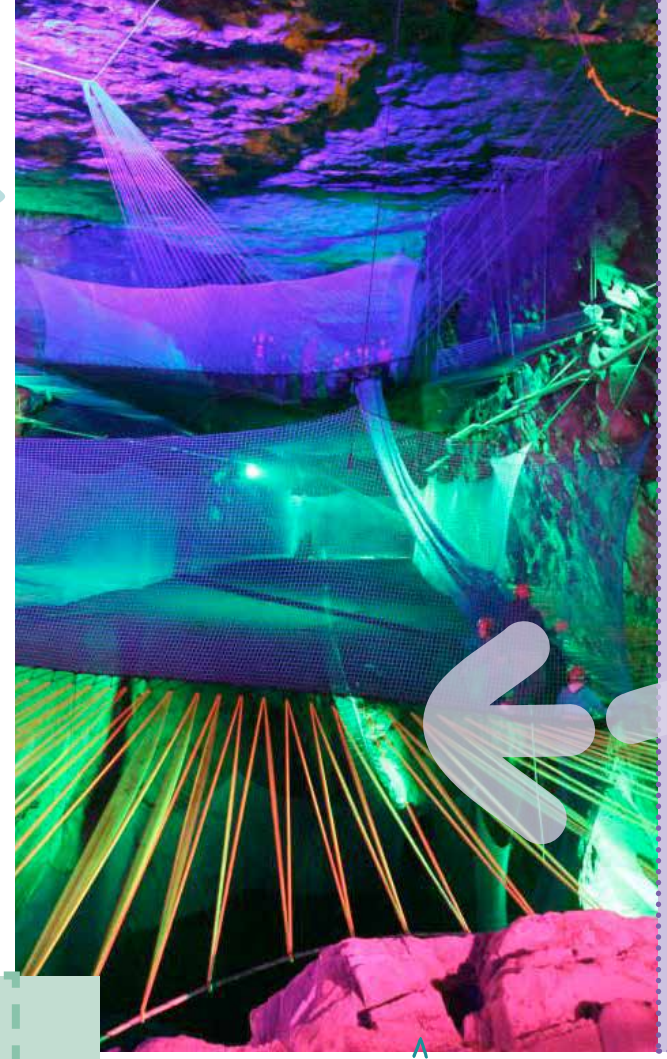
Machynlleth

Tref farchnad grêt i siopa ynddi. Mae llawer o siopau hen greiriau'n golygu ei fod yn lle da i fynd am dro os yw dy deulu'n dod i ymweld. Siopau da ar gyfer anrhegion yw Deco ac Ian Snow. Os wyt ti'n grefftus, edrycha ar ddefnyddiau Wheeler - mae'n llawn defnydd da a manion gwnïo - byddi di'n siŵr o ddod o hyd i rywbeth addas ar gyfer dy brosiect. Digon o gaffis da hefyd.

Canolfan y Dechnoleg Amgen (CAT)

01654 705950

Mae Canolfan y Dechnoleg Amgen yn lle y mae'n werth i unrhyw fyfyriwr ymweld ag ef. Yn y ganolfan, maent yn dangos atebion ymarferol i broblemau amgylcheddol i'n tywys i'r unfed ganrif ar hugain. Maent yn cynnig atebion i newid yn yr hinsawdd, llygredd a gwastraffu adnoddau gwerthfawr. Mae'r ganolfan ymwelwyr ar agor saith diwrnod yr wythnos ac mae ganddynt arddangosfeydd rhyngweithiol ac atebion bob dydd i bawb. Mae'n gyffrous, yn ddifyr ac yn wych!
www.cat.org.uk



Ar y chwith: Bounce Below

ANTURIAETHAU Â CHAR

Bounce Below

01248 601 444

Bounce Below yw'r maes chwarae tanddaearol cyntaf o'i fath yn y byd. Mae profiad swreal Bounce Below wedi'i osod mewn ceudwll llechi hanesyddol, gyda rhwydi enfawr i neidio ynddyn nhw, yn wahanol i unrhyw beth a welwyd o'r blaen.
www.bouncebelow.net

Zip World

01248 601 444

Cartref y llinell zip hiraf yn Ewrop. Mae Zip World yn cynnig dewis eang o anturiaethau yng nghanol Eryri.
www.zipworld.co.uk

TAITH DRÊN HIRACH

Pentref Portmeirion

01766 770000

Mae Portmeirion yn bentref preifat yn y Gogledd a grëwyd gan Syr Clough Williams-Ellis rhwng 1925 a 1973. Defnyddiodd gyfuniad o ffug adeiladau pensaernïol a achubwyd ac adeiladau a gynlluniwyd yn arbennig, sy'n creu cyfuniad cyfareddol o arddulliau pensaernïol. I gael profiad unigryw o'r pentref gallwch aros yn nifer o'r tai a bwyta yn y gwesty, a gynlluniwyd gan Conran.
www.portmeirion-village.com

Dim carcharorion...

Gŵyl Rhif 6 ym Mhortmeirion – gŵyl sy'n wahanol i unrhyw un arall, mewn lle sy'n wahanol i unrhyw le arall. Mae'r lleoliad yn cynnig mwy na chefnlen ysblennydd; daw'r pentref yn fyw gyda lleoliadau fel Neuadd y Dref, y Piazza a'r Cwch Carreg. Galli di hyd yn oed aros yn y castell neu yn y pentref yn ogystal â gwersylla. Welwn ni ti yno.
www.festivalnumber6.com

I'R DE

Cei Newydd

Bryniau gwyrdd, dolffiniaid a morloi, a bwyd gwych... Awyrgylch glan môr hyfryd. Mae'r traeth tywodlyd yn cynnig cyfle i nofio'n ddiogel, gydag achubwr bywydau ar ddyletswydd trwy gydol yr haf. Y tu hwnt i orsaf y bad achub galli fwynhau taith gerdded ar hyd y Traeth Gwyn ac allan tua chreigrie Carreg Ina, gyda'i phyllau glan môr, a Chei Bach. Dim ond o Geinewydd adeg y llanw isel y gellir cerdded y llwybr hwn yn ddiogel. Dysga rhagor am y llanw yn swyddfa'r harbwr feistr cyn cychwyn ar dy daith.

Chwaraeon Dŵr Bae Ceredigion

01545 561257

Hwylio cychod bach, cychod modur, hwylfyrddio a caiacio – gwersi byr neu gyrsiau i bobl ar bob lefel.
www.cardiganbaywatersports.org.uk

Teithiau a Mordeithiau Gwylio Bywyd Gwyllt Morol

01545 560800/560375

Beth am gyflwyno dy hun i rywfaint o fywyd y môr yn ystod taith ar gwch? Maent yn rhedeg o'r Pasg tan fis Hydref.
www.new-quay.com/boattrips.htm

Tripiau Cwch yr Arolwg Dolffiniaid

Dydd: 01545 560032
Nos: 01545 580444

www.new-quay.com/surveyboat.htm

Canolfan Weithgareddau Llain

01545 580127

Canolfan deuluol yn cynnig gweithgareddau dyddiol a phreswyl: adeiladu rafft, antur coedwig, arloesol, bivouac a than wersyll, caiacio, canŵio, cerdded, cyfeiriannu, cyrsiau antur, dringo ac abseilio, dringo eithafol, hwylio, saethyddiaeth, tŵr uchel - cwrs rhaffau uchel a gwifren zip, ac adeiladu tîm sy'n cynnwys bonion coed anodd, gwe pry cop, planciau sgïo, y bom, y peth siglo a'r wal.
www.llain.co.uk

Aberaeron

Tref Sioraidd hyfryd a grëwyd gan y Parch Alban Thomas Jones Gwynne yn 1807. Datblygodd y dref yn borthladd prysur yn gyflym gyda diwydiannau adeiladu llongau a physgota. Mae Aberaeron yn cynnig dewis da o siopau a bwyd ac anrhegion ac mae'n le hyfryd i dreulio'r dydd.

Gŵyl Bwyd Môr

Dros y blynyddoedd, mae Gŵyl Bwyd Môr Bae Ceredigion wedi datblygu yn un o uchafbwyntiau'r calendr bwyd yng Nghymru ac mae miloedd o bobl yn heidio i lannau'r cei yn yr haf i weld a blasu'r gorau o fywyd môr, pysgod a chynnyrch lleol eraill sydd ar gael. Mae Gŵyl Bwyd Môr Bae Ceredigion yn rhedeg ers tair blynedd ar ddeg erbyn hyn, ac mae'n dod yn fwyfwy poblogaidd bob blwyddyn.
www.aberaeron.info/seafood

Tŷ Llanerchaeron

01545 570200

Taith gerdded hyfryd (3km) o'r dref ar hyd hen linell y rheilffordd ger yr afon. Daeth Llanerchaeron i ofal yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol yn 1994, a chafodd y tŷ gosgeiddig ei gynllunio a'i adeiladau gan John Nash.
www.nationaltrust.org.uk/llanerchaeron

Y Cwch Gwenyn

01545570445

Yn fwyaf enwog am ei hufen iâ mêl, gyda'r dewis yn newid yn ddyddiol: melon a sinsir, mango, mafon a llawer o flasau eraill. Ceir hefyd hufen iâ heb laeth, hufen iâ diabetig ac iogwrt iâ braster isel blas mêl.
www.thehiveaberaeron.com

Gwesty'r Harbourmaster

01545 570755

Mae'r bwyty a'r bar ger yr harbwr yn gweini'r gorau o gynnyrch lleol amser cinio a swper. Maent wedi bod yn y Good Food Guide ers ei sefydlu yn 2002. Bwydlen dymhorol gyda stêc ffiled Gymreig, cimwch a chranc heglog lleol yn ffefrynnau. Llysiau a chawsys organig lleol. Bwyd yn cael ei weini drwy gydol y dydd saith diwrnod yr wythnos.
www.harbour-master.com

Yr Ŵyl Cobiau

01545 570601

Gŵyl sy'n dathlu Cobiau a Merlod Cymreig.
www.aberaeronfestival.co.uk

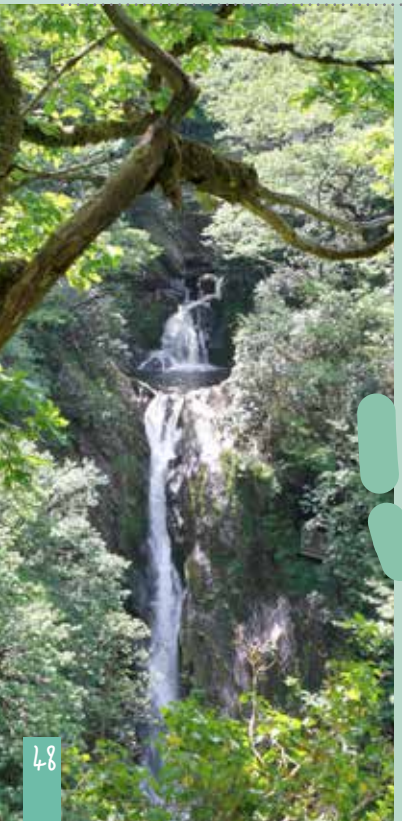
I'R DWYRAIN

Pontarfynach

Rheilffordd Dyffryn Rheidol

01970 625819

Taith drawiadol ar reilffordd gul drwy Ddyffryn Rheidol ar drên stem sydd wedi bod yn cael ei ddefnyddio ers can mlynedd a mwy. Agorodd Rheilffordd Dyffryn Rheidol yn 1902 i wasanaethu trafnidiaeth y gweithfeydd plwm, coed a theithwyr Rheilffordd Rheidol. Oherwydd y dirwedd arw adeiladwyd y rheilffordd ar draciau culach na'r arfer, gyda llawer o droadau sydyn a llethrau serth. Mae'r daith awr o hyd yn dringo dros 600 troedfedd mewn 12 milltir ac yn rhedeg o'r Pasg tan fis Hydref.
www.rheidolrailway.co.uk



Rhaeadrau Pontarfynach

01970 890233

Yn uchel ym mryniau Pumlumon, dim ond 12 milltir i'r dwyrain o Aberystwyth. Beth am gerdded ar hyd y llwybr natur a gweld y rhaeadrau 300 troedfedd, a'r olygfa wych o'r tair pont? Cerdda i lawr Ysgol Jacob, croesa'r bont grom dros Afon Mynach, cuddia yn Ogof y Lladron ac edrycha i mewn i Grochan y Diafol. Bydd y daith yn cymryd tua 40 munud, a gwna'n siŵr dy fod yn gwisgo esgidiau call!
www.devilsbridgefalls.co.uk

Cwm Rheidol

Tŷ Glöynnod Byw y Magic of Life

01970 880928

Casgliad o blanhigion a glönnod byw egsotig. Ymddiriedolaeth addysgol ddielw yw hon, a grëwyd i annog gwerthfawrogiad a dealltwriaeth o natur. Cynigir teithiau tywys gan fywydegwyr cymwys i adrodd rhai o'r ffeithiau rhyfeddol ynghylch y planhigion a'r gloÿnnod byw. Mae'r rhan fwyaf o loÿnnod byw yn cael eu mewnforio fel pwpaod sydd wedi cael eu ffermio'n gynaliadwy yn y trofannau, ond maent hefyd yn bridio rhai ohonynt yng Nghwm Rheidol. Croeso i ymwelwyr gerdded ymhlith y gloÿnnod byw a'u gwylio'n byw eu bywydau bob dydd yn yr ecosystem fechan hon. Pasg tan fis Tachwedd.
www.magicoflife.org

Cynllun Trydan Dŵr Rheidol

01970 880667

Grŵp rhyng-gysylltiedig o gronfeydd, argaeau, pibellau, dyfrbontydd a gorsafoedd pŵer, gyda chyfanswm arwynebedd o 160 cilomedr sgwâr. Caniateir llif cyson o ddŵr drwy bob argae i redeg generaduron sy'n bwydo i mewn i'r rhwydwaith lleol. Mae'r orsaf yn cynnig llwybr natur, taith hardd mewn car, canolfan ymwelwyr, a thaith â tywysyddydd am ddim rhwng Ebrill a Medi.

Cwmystwyth

Mae tirwedd garw hen ardal fwyngloddio Cwmystwyth yn cyflwyno llun 'llygad-hud' byw, gan fod adfeilion yr adeiladau yn ymddangos rhwng y tyfiant a'r rwbel. Gwna'n siŵr dy fod yn tynnu digon o luniau!

Ystâd yr Hafod

01974 282568

Hafod yw un o'r tirweddau tlws pwysicaf yn Ewrop. Er bod y llwybrau wedi dioddef yn sgil niwed ac esgeulustod yn yr 20fed ganrif, maent yn cael eu hadnewyddu yn awr yn rhan o goedwig weithiol.
Ceir pum taith gerdded amrywiol o ran eu hyd a lefel anhawster, gan alluogi i ymwelwyr archwilio tirwedd yr Hafod ar droed. Cyfarwydda dy hun â'r llwybr i Raeadr yr Ogof, tynna sylw dy ymwelwyr wrth yr arwyddbost, ac arhosa am yr ebychiadau pan fyddant yn ei weld!
www.hafod.org

I'R GORLLEWIN

Cymdeithasau a Hwyl

Fel tref prifysgol mae gan Aberystwyth ddigonedd o weithgareddau, wedi'u trefnu gan y Brifysgol a chan bobl y dref. Mae gwneud defnydd o'r môr a'r wlad o gwmpas ar gyfer pob math o weithgareddau yn ffordd o fyw.

Wrth wneud dy ffordd i'r prom ar ddiwedd y dydd, fe weli di bobl yn sglefrfyrddio, jyglo tân, rhaffgerdded, dringo a neidio fel ewigod ar estyniadau coes!

Pic: Chong Dong

Lleisio dy Farn

Gydag Adran Gwleidyddiaeth Ryngwladol mor wych yn y Brifysgol, does ryfedd bod llond gwlad o gyfleoedd i fynegi barn yn gymdeithasol yn y dref! Ceir cymdeithasau ar gyfer y prif bleidiau gwleidyddol, sy'n wych os oes gennyt ddiddordeb mewn gwleidyddiaeth a bod arnat eisiau ymuno â grwpiau o fyfyrwyr sy'n hynod o weithgar yn wleidyddol ac yn gymdeithasol. Cyfle gwych i gwrdd ffrindiau ac i wella dy CV. Mae digon o gyfle ar gyfer dadlau a thrafod materion cyfoes. Cymer olwg yma i weld y rhai diweddaraf:
www.abersu.co.uk/societies/societieslist

Wal ddringo BoxRox

Hwyl ar afon Mawddach gyda Chlwb Canŵio a Chaiacio'r Brifysgol

Chwaraeon Dŵr

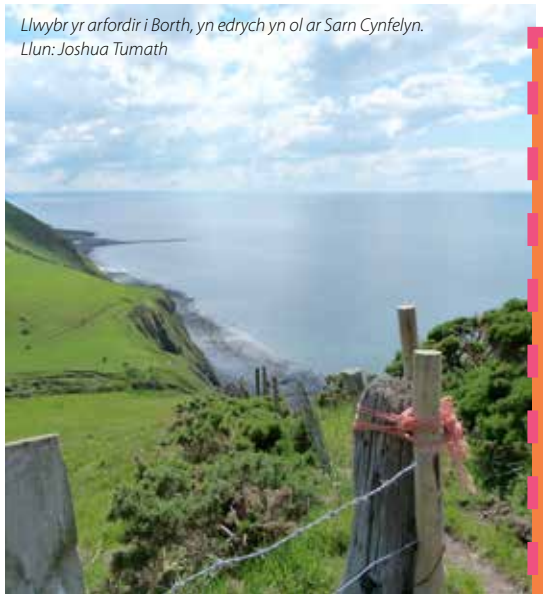
Hwylio
Mae'r clwb yn cwrdd yn nhŷ cychod Prifysgol Aberystwyth ddwywaith neu deirgwaith bob wythnos, neu gelli eu canfod yn leinio rhyw far neu'n bod yn wirion ar ryw lawr dawnsio rywle yn Aber.
AberystwythUniSailingClub

Clwb Nofio a Pholo Dŵr Prifysgol Aberystwyth
Yn hyrwyddo mwynhad a chynnydd pawb sy'n cymryd rhan mewn nofio a pholo dŵr hyd ar safon cystadlu. Mae ei chlwb ei hun gan dref Aber hefyd:
groups/ADASC

Clwb Tanddwr Prifysgol Aberystwyth
Cangen gofrestredig o Glwb Tanddwr Prydain. Ar gyfer pob lefel – cer i fwynhau deifio a hyfforddi yng nghwmni pobl gyfeillgar sydd wrth eu boddau yn deifio ac yn cymdeithasu! Sesiynau ym mhwll y Brifysgol bob nos lau a nos Wener 6-8pm. Llawer o dripiau ar gyfer hyfforddiant a phleser, weithiau'n defnyddio cwch y clwb ei hun o amgylch Sir Benfro a Bae Ceredigion.
AberystwythSubAqua?fref=ts

Llun: Fiona Clarke

Llwybr yr arfordir i Borth, yn edrych yn ol ar Sarn Cynfelyn.
Llun: Joshua Tumath



Deifwyr Cantre'r Gwaelod
Clwb deifio BSAC yn Aberystwyth. Mae croeso i aelodau newydd bob amser. Yn deifio safleoedd morol a chwareli lleol drwy gydol y flwyddyn a sesiynau pwll yn ystod y gaeaf.
groups/373851369406767

Clwb Syrffio a Syrffio Barcud
Clwb Syrffio Prifysgol Aberystwyth ar gyfer holl fôr-ladron Ceredigion hen a newydd!
groups/496816027087588/?fref=ts

Clwb Canŵio a Chaiacio Prifysgol Aberystwyth
letsgetwetaucc?fref=ts

Ar dy draed

Prifysgol Aberystwyth Clwb Cerdded
Teithiau cerdded dydd a phenwythnos, yn Aber neu ymhellach – trefnir trafnidiaeth.
http://aberhiking.weebly.com

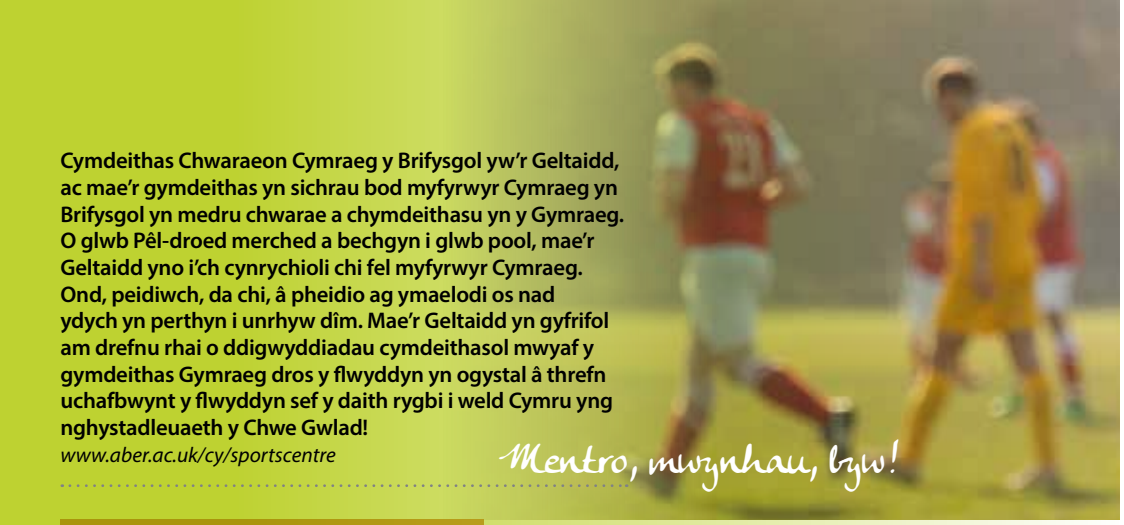
Teithiau Cerdded Campws
Ar y prif gampws, ceir tair taith gerdded, sy'n mynd i rai o'r coedwigoedd, 20, 30 a 40 munud o hyd. Cer a map o'r Ganolfan Chwaraeon.

Yn y dref
Ceir rhwydwaith o lwybrau gyferbyn â'r camps sy'n cynnig milltiroedd o lwybrau coediog ac arfordirol. Cymera'r llwybr arfordirol i'r gogledd i Sarn Cynfelyn, llwybr yr oedd pobl yn arfer credu ei bod yn arwain at dir chwedlonol.

Wal Ddringo BoxRox
Mae gan BoxRox ei gynllun gwobrau ei hun sydd wedi'i gynllunio i herio dringwyr o bob gallu:
www.aber.ac.uk/cy/sportscentre/boxrox

Golff
Cwrs Golff Aberystwyth
01970 615104

Wedi ei leoli ar gyrion tref canolbarth Cymru, mae cwrs golff Aberystwyth yn enwog am y golygfeydd gwych dros Iannau Bae Ceredigion a'r cefn gwlad o'i gwmpas.
www.aberystwythgolfclub.com



Cymdeithas Chwaraeon Cymraeg y Brifysgol yw'r Geltaidd, ac mae'r gymdeithas yn sichrau bod myfyrwyr Cymraeg yn Brifysgol yn medru chwarae a chymdeithasu yn y Gymraeg. O glwb Pêl-droed merched a bechgyn i glwb pool, mae'r Geltaidd yno i'ch cynrychioli chi fel myfyrwyr Cymraeg. Ond, peidiwch, da chi, â pheidio ag ymaelodi os nad ydych yn perthyn i unrhyw dîm. Mae'r Geltaidd yn gyfrifol am drefnu rhai o ddigwyddiadau cymdeithasol mwyaf y gymdeithas Gymraeg dros y flwyddyn yn ogystal â threfn uchafbwynt y flwyddyn sef y daith rygbi i weld Cymru yng nghystadleuaeth y Chwe Gwlad!
www.aber.ac.uk/cy/sportscentre

Mentro, mwynhau, byw!

CHWARAEON

Yr Wythnos Weithgareddau

Methu aros tan Wythnos y Glas? Ydych chi am gymryd rhan gynted â phosib? Oes diddordeb gennych chi yn y clybiau y gallwch ymuno â nhw yn Aberystwyth? Mae'r Wythnos Weithgareddau yn berffaith i chi! Mae ein digwyddiad pedwar-diwrnod blynyddol yn rhoi cyfle i chi roi cynnig ar yr ystod anferth o chwaraeon a chymdeithasau sydd ar gael yn Aberystwyth: pedwar diwrnod o chwaraeon, cymdeithasu ac yn bwysicaf oll, sbort!

Cerdyn Clwb Sporty

Mae'n rhaid i ti gael cerdyn Clwb Sporty os wyt ti'n bwriadu ymuno ag unrhyw glwb chwaraeon neu ddefnyddio cyfleusterau chwaraeon y Brifysgol. Wedi i ti gael y cerdyn byddi'n aelod llawn o Glwb Chwaraeon ac Ymarfer Corff y Brifysgol, a byddi di'n gallu defnyddio'r holl gyfleusterau sydd ar gael.
Os wyt ti'n gwybod yn sicr dy fod am ymuno â chymdeithas chwaraeon cyn gynted ag y byddi di'n cyrraedd y Brifysgol, efallai ei bod hi'n werth i ti archebu dy gerdyn cyn gynted ag y galli, er mwyn osgoi rhai o'r ciwiau a fydd yn dy wynebu adeg Wythnos y Glas. Ceir rhagor o wybodaeth, gan gynnwys buddion, ffioedd a sut i ymuno ar dudalennau Canolfan Chwaraeon y Brifysgol:
www.aber.ac.uk/cy/sportscentre

Rhestr A-Y o Glybiau'r Brifysgol

Rhestrir y rhan fwyaf o glybiau a gynigir gan y Brifysgol isod ond paid anghofio bod llawer o weithgareddau'n digwydd tu allan i'r Brifysgol hefyd.

Achub Bywyd
Aikido
Badminton
Beicio Mynydd
Bocsymarfer
Canŵio
Carate
Cerdded
Chwaraeon Modur
Clwb Marchogaeth
Criced Dynion
Criced Merched
DanceSport
Dawns Drefol
Dodj-bêl
Eirafyrddio
Ffrisbi Eithafol
Golff Dynion
Harriers (Clwb Rhedeg)
Hoci Dynion
Hoci Merched
Hwylio
Jiwdo
Lacrosse
Mynydda
Nofio a Polo Dŵr
Nofio Dynion
Nofio Merched
Ogofa
Pêl-droed Digs
Pêl-droed Dynion
Pêl-droed Merched
Pêl-fasged Dynion
Pêl-fasged Merched
Pêl-foli
Pêl-rwyd
Polo Dŵr
Rhwyfo
Rygbi 7-bob-ochr
Rygbi Dynion
Rygbi Merched
Rygbi'r Gynghrair
Saethu Colomennod Clai
Saethyddiaeth
Sboncen
Sgïo
Showdance
Sub Aqua a Octopush
Syrffio
Tae Kwon Do
Tampolîn
Tarannau Cheerleaders
Teithiau
Tenis
Ymgleddyfu

Ceffylau

Mae Canolfan Geffylau Prifysgol Aberystwyth yn cynnig cyfleusterau rhagorol – arena farchogaeth dan-do o faint Olympaidd, cyfleusterau marchogaeth awyr agored pob tywydd, cerddwr ceffylau a chorlan gron. Tyrd â'th geffyl gyda thi a'i gadw mewn stabl ar y campws!

Clwb Marchogaeth y Brifysgol
Clwb marchogaeth ceffylau am hwyl a chystadlu. Mae timau'r Clwb Marchogaeth wedi ennill medalau yn Rowndiau Terfynol Cenedlaethol Cynghrair Prifysgolion BUSA dro ar ôl tro. Mae un aelod hyd yn oed wedi ennill medalau aur i Dîm Marchogaeth Prydain Fawr.

Canolfan Chwaraeon Prifysgol Aberystwyth
Mae'r Ganolfan Chwaraeon ar y campws hefyd yn gyfrifol am redeg nifer o ddigwyddiadau chwaraeon.
www.aber.ac.uk/cy/sportscentre

Athletau

Clwb Athletau Aberystwyth
Clwb hanesyddol yn nhref Aberystwyth. Maent yn trefnu dwy ras flynyddol gan gynnwys un ras 10k. Maent hefyd yn mynychu llawer o rasys ac yn cynnal nosweithiau cymdeithasol rheolaidd.
users.aber.ac.uk/keh/index.htm

Clybiau Gymnasteg

Clwb Trampolîn Prifysgol Aberystwyth
Oherwydd bod bownsio ar dy wely'n wirion! Dyma un o'r clybiau chwaraeon diweddaraf i gael ei lansio yn y Brifysgol. Efallai ei fod yn glwb newydd, ond mae'n sicr yn un cryf – yn ei flwyddyn gyntaf, enillodd dau aelod eu lle yn y rowndiau terfynol cenedlaethol yng Nghaerefrog. Mae aelodaeth ar gael os wyt ti eisiau cystadlu neu trampolinio am hwyl. Ceir manylion cyswllt ar wefan Undeb y Myfyrwyr.

Codwyr Hwyl Tarannau Prifysgol Aberystwyth
Sgwad codi hwyl y tîm pêl-droed Americanaidd - yn cynnwys 45 o ferched ymroddedig a bywiog, sy'n codi hwyl ar gyfer gemau cartref ac oddi cartref, ac wedi cystadlu mewn cystadlaethau cenedlaethol eleni. Maent yn hynod o gyfeillgar, ac mae'r holl bwyslais ar fwynhau eu hunain.

Chwaraeon Tîm

Cymer gip ar dudalen 52 i weld rhestr y campau tîm traddodiadol ac anghonfensiynol sydd ar gael yma.
Ar brynhawniau Mercher ceir tua 35 o gemau rhwng timau gwahanol y prifysgolion. Mae'r holl chwaraeon yn caniatáu iti chwarae am hwyl yn unig, ac mae rhai'n mynd i fyny at lefel lled-broffesiynol.
Cyfleusterau'r Brifysgol:

Tu Fas

Y Caeau Chwarae (ar ddau safle).
Caeau Chwarae'r Ficerdy - Caeau nodedig sy'n cael eu cadw i'r safon uchaf ac sy'n cwmpasu tua 16 acer. Cartref i'r timau pêl-droed, rygbi a chriced cyntaf, 3 chwrt tenis gwair, 3 caled sydd wedi cael wyneb newydd yn ddiweddar a 3 siâl. Rhwydi ymarfer criced.
Blaendolau - 34 acer sy'n gartref i dwrnameintiau chwaraeon, 3 wiced criced artiffisial a rhwydi ymarfer criced.
Maes Chwarae Artiffisial dan Lifoleuadau - Arwyneb rhagorol drwy gydol y flwyddyn, yn bennaf ar gyfer hoci a phêl-droed.

Dan Do

Y Gawell Chwaraeon - Mae'r Gawell yn cael ei ddefnyddio'n helaeth gan y clybiau, ac mae'n ddigon mawr i gynnwys 6 chwrt badminton, neu 2 pêl-foli, 2 tenis, 1 pêl-fasged, 1 pêl-rwyd, hoci dan do, tri bae rhwydi criced dan do a phêl-droed 5 bob ochr.
Y Brif Neuadd Chwaraeon - Gall aelodau archebu'r neuadd chwaraeon yn y dderbynfa am ddim ar gyfer amrywiaeth o weithgareddau gan gynnwys badminton, pêl-foli, pêl-rwyd, pêl-fasged ac ati...

Crefft Ymladd

Jiwdo Prifysgol Aberystwyth
Mae Jiwdo yn ffurf boblogaidd ar reslo a ddatblygwyd o Jujitsu gan Jioró Kanó (1860-1938), addysgwr o Siapan. Fel Jujitsu, mae'n ceisio troi grym dy ymosodwr i'th fantais di. Mae technegau'n cynnwys taflu ac ymgodymu.

Cleddyfaeth
Yn galw am ddatblygu symudiadau a gwrthsymudiadau atgyrchol datblygedig a chryfder ym mhob un o gyhyrau'r corff i sicrhau'r cydlynu angenrheidiol rhwng symudiadau'r llygaid, dwylo a thraed. Ers cyflwyno'r cyfarpar sgorio trydanol, mae cleddyfaeth wedi datblygu i fod yn fwy o gamp i athletwyr.

Clwb Cleddyfa Aberystwyth
Canolfan Hamdden Plascrug, Llanbadarn Fawr 01970 624579
www.mecca.eclipse.co.uk/aberfencing/index

Clwb Bocsio Tai
Mae pobl yn dechrau ymarfer Muay Thai am lawer o resymau, boed i ddysgu techneg hunanamddiffyn effeithiol neu i wella eu ffitrwydd a'u stamina cyffredinol – gallet losgi hyd at 1000 o galorïau mewn sesiwn hyfforddi arferol!

Carate Shotokan
Mae karate yn ffurf ar hyfforddi'r meddwl a'r corff, ond mae'n fwy na hynny hefyd. Mae'n galw am gefnogaeth gan bwerau meddyliol dwfn a dirgel dyn, sy'n fwy nag y gall gwyddoniaeth fodern eu deall. Mwy na champ, mwy na system amddiffyn, mae karate yn yr agwedd bwysicaf ar y gamp yn fodd o gyrraedd cyflwr o dawelwch digyffro.
www.aberkarate.co.uk

Clwb Carate Prifysgol Aberystwyth
Dechreuwyr – dydd Iau 7.30-9.30pm, dydd Sul 12-2pm.
Uwch – dydd Mercher 7.30-9.30pm, dydd Iau 7.30-9.30pm.

Clwb Carate Tref Aberystwyth
Ysgol Penweddig. Pob lefel dydd Llun 6.30-8pm, dydd Iau 6-7.30pm

Taekwon-do Prifysgol Aberystwyth
Yn glwb hynod o lwyddiannus sy'n cymryd rhan mewn cystadlaethau lleol a chenedlaethol yn rheolaidd. Cynhelir yr hyfforddiant ar ddydd Mercher 4.30-6pm yn y Stiwdio Ddawns a dydd Sul 10am-canol dydd yn y Neuadd Chwaraeon.

Bocsymarfer
Bocsymarfer yw un o'r mathau mwyaf effeithiol o draws ymarfer sydd ar gael heddiw gan ei fod yn cyfuno'r defnydd o systemau egni aerobig ac anaerobig. Mae hefyd yn gwella cydsymud y dwylo a'r llygaid, cydbwysedd ac amseru. Wastad yn llawn hwyl ac egni a byddi di'n sicr eisiau mynd eto!
www.aber.ac.uk/cy/sportscentre/classes/fitness/boxercise/

Clwb Aikido Prifysgol Aberystwyth
Mae Aikido yn gwella ffitrwydd meddyliol a chorfforol ac mae'n effeithiol yn erbyn pob math o ymosodiad. Nid yw'n dibynnu ar gryfder na maint, ac mae'n grefft amddiffynnol nad yw'n ymosodol nac yn gystadleuol: mae'n heddychlon ei hathroniaeth, ond yn effeithiol yn wyneb perygl. Cer ar gyfer hunanamddiffyn, ffitrwydd ac i wneud ffrindiau newydd.
http://sudoka.org.uk

Tai Chi
Dydd Iau 6.30-8pm, Quaker Hall, Penparcau
Kung Fu
Dydd Iau 6.15-10pm, Quaker Hall, Penparcau

Campau Raced

Tenis

Clwb Tenis Prifysgol Aberystwyth
Mae gan y clwb dîm dynion a thîm merched sy'n cymryd rhan yng nghynghrair Cymdeithas Chwaraeon Prifysgolion Prydain yn adran y Gorllewin. Ceir dwy sesiwn hyfforddi bob wythnos, 2-4pm ar ddydd Mercher a dydd Sul ar Gaeau'r Ficerdy.

Cyrtiau
Caeau Chwarae'r Ficerdy: 3 gwair, 3 caled a 3 siâl.
Y Gawell Chwaraeon: 2 gwrt.
Y Brif Neuadd Chwaraeon: 2 gwrt.

Canolfan Hamdden Plascrug. 01970 624579
4 cwrt concrid y gellid eu harchebu yn y gwanwyn a'r haf.
4 cwrt tenis byr dan do.

Clwb Tenis Lawnt Aberystwyth
aberystwythtennis.com/

Badminton

Clwb Badminton Prifysgol Aberystwyth
Clwb cyfeillgar a chymdeithasol sy'n darparu ar gyfer pob lefel o allu; yn ddechreuwr sydd eisiau mwynhau prynhawn o fadminton, neu'n chwaraewr clwb – beth bynnag fo'th safon mae croeso mawr i ti. Gemau rheolaidd yn erbyn prifysgolion eraill mewn cynghreiriau ledled Cymru. Ceir hefyd nosweithiau cymdeithasol rheolaidd lle galli gwrdd â phawb a chodi cywilydd arnat ti dy hun yn y carioci!
Y Gawell Chwaraeon: 6 cwrt. Y Brif Neuadd Chwaraeon: 3 cwrt.

Clwb Badminton Aberystwyth
Canolfan Hamdden Plascrug. 01970 624579
Clwb cyfeillgar gyda chroeso i ymwelwyr i alw heibio i chwarae. 4 cwrt.

Sboncen

Clwb Sboncen Prifysgol Aberystwyth
Yn chwarae ar gyrtiau'r Ganolfan Chwaraeon ar nos Fawrth a nos Iau a phrynhawniau Mercher a Sul. Ceir manylion cyswllt ar wefan Undeb y Myfyrwyr.

Canolfan Hamdden Plascrug. 01970 624579
Mae cynghrair annibynnol yn cael ei chynnal yn y ganolfan – gweler yr hysbysfwrdd ger y cyrtiau am fanylion. 2 gwrt.

Tenis Bwrdd

Canolfan Hamdden Plascrug. 01970 624579
Byrddau i'w llogi neu noson glwb nos Fawrth 7.30-9.30pm.

Campfeydd

Cyfleusterau'r Brifysgol

Canolfan *Wellness* ar y Campws

Ystafell ffitrwydd yn llawn o'r offer diweddaraf gyda setiau teledu plasma a system adloniant. Yn y ciosg galli ddefnyddio'r cyfrifiadur gyda dy allwedd bersonol i gael cofnodion hyfforddi, adroddiadau, fideos a gwybodaeth dechnegol. Mae'r Brifysgol yn cynnig y cyfleusterau gorau sydd ar y farchnad, a'u diweddaru yn gyson. Cer i weld pa offer sydd gyda nhw:
www.aber.ac.uk/cy/sportscentre/gym

Yr Ystafell Pwysau Rhydd
Mae'r ystafell yn cynnig math mwy penodol a 'naturiol' o hyfforddiant. Galli ddefnyddio'r cyfleusterau cynhwysfawr yn benodol ar gyfer dy gamp neu dy amcanion hyfforddi di.

Dosbarthiadau

Bodyfit - Dosbarth gwych wedi'i seilio ar y fformiwla Muscle Max (Body Pump, Body Max ac ati) lle byddi'n cael dy arwain drwy sesiwn ymarfer wedi'i strwythuro gyda phwysau rhydd a dymbelau. Bydd yn gorlwytho dy gyhyrau yn eu tro er mwyn creu corff tyn a llyfn.

Hyfforddiant Cylchol 'Work It' - Dosbarth hyfforddiant cylchol traddodiadol, gyda rhai gorsafoedd gwrthsafiad. Byddi'n gweithio dy ffordd drwy gyfuniad o waith ar rannau uchaf ac isaf y corff, ynghyd â gorsafoedd aerobig ac anaerobig er mwyn ymarfer y corff i gyd.

Cylched Insanity - Dosbarth heriol, gydag ymarferion yn cael eu rhannu'n flociau 30 eiliad gyda cherddoriaeth wych.

Bokwa - dosbarth aerobig heb goreograffi gosodedig, rwyt ti'n sillafu llythrennau gyda dy draed i gerddoriaeth!

O Amgylch y Dref

Canolfan Hamdden Plascrug
01970 624579
2 bwll nofio, neuadd chwaraeon, ystafell ffitrwydd, ystafell iechyd. Talu bob tro, neu ostyngiad gyda thocyn bloc.

Shape Shifters
Y Cambria, Ffordd y Môr 01970 630 989
Campfa i fenywod yn unig yn seiliedig ar beiriannau gwrthsafiad hydrolig sydd wedi'u cynllunio i weithio'r holl grwpiau cyhyrau gyda sesiynau cardio am-yn-ail. Mae'r hyfforddiant cylchol yn dy ddarparu gydag ymarfer corff cardio a chryfder mewn 30 munud. Aelodaeth yn fisol neu dalu wrth ddefnyddio.

Crossfit Aberystwyth
8 Y Ffynnon Haearn 01970 626569
Canolfan crossfit breifat yn y dref yn cynnig dosbarthiadau Crossfit – ymarfer dwysedd uchel corff cyfan, i gyflyrru a llyfnhau
www.crossfitaberystwyth.co.uk

Mae clybiau seiclo triathlon a ffordd yn y dref a'r brifysgol ac mae gan y Brifysgol stiwdio sbinio wych ar gyfer ymarfer a hyfforddi. *www.aber.ac.uk/cy/sportscentre/classes/spin/*

Ar dy feic

Ar y ffordd neu oddi ar y ffordd - mae digon i'w wneud… hyd yn oed os nad yw'n ddim mwy na gwylio'r Ŵyl Feicio flynyddol:
www.abercyclefest.com

Ar hyd ac ar led fe ddoi di o hyd i dy brofiadau dy hun oddi ar y ffordd yn llwybrau gwych Nant yr Arian, neu am gyflwyniad i'r gamp, ar bob lefel, mae gan ganolfan chwaraeon y Brifysgol gynlluniau Smoothriders MTB.
www.aber.ac.uk/cy/sportscentre/smoothriders_mtb/#d.en.94289

Llun: Craig Kirkwood

Mae nifer o lwybrau hir yn yr ardal ar y ffordd neu'n fwy garw. Ceir rhagor o wybodaeth yma:
www.aberystwyth.org.uk/attractions/walking-cycling.shtml

SUT I OROESI

Newydd Gyrraedd 61
Wythnos y Glas o'r tu mewn 64
Barod i Goginio –
goroesi mewn llety hunanarlwyo 66
Dim Clem am Goginio –
goroesi mewn llety arlwyo 70
Gwybodaeth Leol-
ble i siopa, dewisidau bwyd amgen,
Cyfleusterau, Teithio 72
Cyngor Ariannol 74
Iechyd 76
Cefnogaeth a Diogelwch 78

NEWYDD GYRRAEDD

BYDD YR YCHYDIG DUDALENNAU NESAF YN DY HELPU I YMGARTREFU A MANTEISIO I'R EITHAF AR DY GYFNOD YMA. UNWAITH Y BYDDI DI WEDI MYND TRWY'R DIWRNODAU CYNTAF, RWYT TI'N SICR O GANFOD DY FFORDD A CHAEL AMSER GORAU DY FYWYD A NI FYDDI DI EISIAU'R CYFNOD I ORFFEN.

"MAE YMUNO Â UMCA A'R GELTAIDD WEDI RHOI CYFLE I MI DDOD I ADNABOD LLAWER O FYFYRWYR CYMRAEG ERAILL, RHAI NA FUASWN EFALLAI WEDI EU CWRDD TU ALLAN I BANTYCELYN. MAE'R CYMDEITHASAU YMA'N FFORDD WYCH O DDOD Â MYFYRWYR O BOB BLWYDDYN YNGHYD AC YN FFORDD WYCH O DDOD I ADNABOD LLAWER O BOBL YN GYFLYM. MAE POB MATHAU O DDIGWYDDIADAU YN CAEL EU CYNNAL O GRÔLS DECHRAU'R FLWYDDYN I DRIPIAU LLEOL, I GINIAWAU DOLIG A DIWEDD BLWYDDYN, NOSWEITHIAU CYMDEITHASOL, GIGS, YR EISTEDDFOD RYNG-GOLEGOL, AC WRTH GWRS Y TRIP RYGBI BLYNYDDOL".

GWENNO EDWARDS, CYMRAEG PROFFESIYNOL

Wythnos y Glas.... Pethau i'w gwneud

CYN ITI GYRRAEDD

- ☆ DYSGA RYWFAINT O RYSEITIAU SYML, OND PAID ANGHOFIO PRYNU LLYFR COGINIO I FYFYRIWR!
- ☆ PENDERFYNA PA FODIWLAU YR HOFFET EU HASTUDIO
- ☆ TYNNA O LEIAF 8 LLUN PASSPORT
- ☆ CADWA DDIGON O DDARNAU PUNT AR GYFER FFAIR Y GLAS
- ☆ CASGLA LUNIAU O FFRINDIAU A THEULU (I'W RHOI AR WAL DY YSTAFELL)
- ☆ OS WYT TI'N DOD Â THELEDU..BYDDI ANGEN TRWYDDED DELEDU
- ☆ GWNA'N SIWR DY FOD YN GWYBOD SUT I GYRRAEDD ABERYSTWYTH
- ☆ OS WYT TI'N GWYBOD YN SICR Y BYDDI DI'N YMUNO Â CHLWB CHWARAEON PAN FYDDI DI'N CYRRAEDD, COFRESTRA AR GYFER DY GERDYN CLWB SPORTY, I OSGOI RHAI O'R CIWIAU YN YSTOD WYTHNOS Y GLAS
- ☆ YMUNA Â FACEBOOK/TWITTER I GWRDD Â PHOBL CYN ITI GYRRAEDD ♡
- ☆ COFIA MOYN CERDYN UCM (NUS) FEL BO TI'N GALLU MANTEISIO AR YR ARBEDION I FYFYRWYR! WWW.NUS.ORG.UK/EN/UCM-CYMRU

YN YSTOD WYTHNOS Y GLAS

- ☆ TREFNA DY GERDYN ABER (BYDDI'N EI DDEFNYDDIO AR GYFER LLOND GWLAD O BETHAU)
- ☆ MYNNA GERDYN CLWB SPORTI OS BYDDI DI'N YMUNO Â CHLWB CHWARAEON NEU'N DEFNYDDIO CYFLEUSTERAU'R GANOLFAN CHWARAEON
- ☆ COFRESTRA AR GYFER DY RADD - CHEI DI DDIM DY FENTHYCIAD FEL ARALL!
- ☆ YMUNA Â CHLWB CHWARAEON NEU GYMDEITHAS (BYDD ANGEN TALU AELODAETH O £7 I WNEUD HYN)
- ☆ CER I GRWYDRO O AMGYLCH ABERYSTWYTH A DYSGA SUT I GANFOD DY FFORDD O AMGYLCH A LLE MAE'R TAFARNAU
- ☆ YMUNA AG UMCA
- ☆ CER I FFAIR GLAS UMCA
- ☆ FFONIA DY RIENI I ROI GWYBOD IDDYNT DY FOD YN IAWN - MAE HYN YN BROFIAD CWBL NEWYDD IDDYNT HWY HEFYD COFIA
- ☆ GWNA'N SIŴR DY FOD WEDI CYFLWYNO DY HUN I BAWB YN DY FFLAT/CORIDOR
- ☆ PARATOA AR GYFER DARLITHOEDD - BEIROS, PAPUR AC UNRHYW BETH ARALL FYDD ANGEN ARNAT
- ☆ PRYNA DOCYN BWS, I FYND A THI AR HYD ABER (BYDD YN ARBED LOT O ARIAN I TI)
- ☆ OS WYT TI'N DOD A CHAR DY HUN, BYDD ANGEN TRWYDDED NEUADDAU ER MWYN I TI ALLU PARCIO AR Y CAMPWS
- ☆ COFRESTRA GYDA MEDDYG :-: GWNÂ FE NAWR!
- ☆ MWYNHA DY HUN!!!

OS WYT TI'N CANFOD DY HUN MEWN SEFYLLFA LLE MAE'N RHAID ITI DDEFNYDDIO CYN Y DYDDIAD SYMUD I MEWN (TAITH AWYR RYNGWLADOL, NEU OFYNION ACADEMAIDD),

PAID Â PHOENI!

GALL Y SWYDDFA LETY FOD YN HYBLYG CYHYD Â BOD HYN WEDI EI DREFNU YMLAEN LLAW (GYDA THÂL BYCHAN, WRTH GWRS!).

OS OES GENNYT UNRHYW YMHOLIADAU YNGHYLCH DY NEUADD BRESWYL, DYMA'R HOLL FANYLION CYSWLLT Y BYDD EU HANGEN ARNAT:

SWYDDFA LLETY, FFERM PENGLAIS,
ABERYSTWYTH, CEREDIGION SY23 3FH.
01970 622900

☆ OS BYDDI DI WEDI CYRRAEDD YN GYNNAR, HELPA DY FFRINDIAU NEWYDD I GARIO PETHAU I FYNY'R GRISIAU AC I MEWN I'CH CARTREF NEWYDD. BYDD YN NEIS I DY DEULU NEWYDD – MI FYDDANT YN DDIOLCHGAR AM YR HELP A BYDD ANGEN IDDYNT BRYNU DIOD I DDIOLCH ITI AM FOD MOR BAROD I HELPU! FFORDD WYCH O DORRI'R IÂ.

CYFLWYNA DY HUN!

....I BOB ENAID BYW Y BYDDI'N CWRDD Â HWY. BYDDI DI'N CWRDD Â CHYMAINT O BOBL FEL NA FYDDI DI'N GALLU COFIO POB UN ENW, OND BYDDI DI'N ADNABOD EU HWYNEBAU. GALL FYND BRAIDD YN AILADRODDUS – ENW, LLE TI'N DOD, NEUADD, CWRS.... – A BYDDI DI WEDI CAEL LLOND BOL AR GLYWED DY LAIS DY HUN YN Y PEN DRAW, OND BYDD YN SICR YN WERTH Y DRAFFERTH.

GWNA GYMAINT Â PHOSIBL YN WYTHNOS Y GLAS GYDA DY GYDBRESWYLWYR A'R BOBL Y BYDDI DI'N CWRDD. CER I FFAIR Y GLAS GYDA NHW A THREFNA POBL I FYND GYDA THI I DDARLITHOEDD. EFALLAI EI BOD YN YSTRYDEBOL.... OND CEISIA YMDDWYN YN NATURIOL A BOD YN TI DY HUN.

BYDDA'N ONEST GYDA'R BOBL YR WYT YN BYW GYDA, OS WYT TI'N EU CARU NEU'N EU CASÁU, DYMA DY DEULU AM Y FLWYDDYN NESAF.

OS OES UNRHYW FÂN BETHAU SY'N DRETH AR DY AMYNEDD, MAE'N WELL RHOI GWYBOD IDDYNT YMLAEN LLAW. OS NAD WYT TI EISIAU POBL ERAILL I DDEFNYDDIO DY EIDDO, DYWED WRTHYNT, AC OS WYT TI'N LLYSIEUWR AC EISIAU DEFNYDDIO SILFF UCHAF YR OERGELL, YNA ANELA AT GYRRAEDD YN GYNNAR A BACHA'R SILFF HONNO CYN I UNRHYW UN ARALL GAEL Y CYFLE!

TYRD Â RHYWBETH I RANNU GYDA PHAWB – BYDD CROESO MAWR I ALCOHOL, SIOCLEDI NEU DEISEN!!

YN OLAF, AC MAE'N SWINIO'N AMLWG, OND DYLET TI BOB AMSER FOD YN

TI DY HUN!

COCTELS

TOOTHLESS SHARK (DI-ALCOHOL)

☆ 3 SHOT SUDD OREN
☆ 0.5 SHOT SUDD LEIM
☆ 0.5 SHOT DE KUYPER
☆ GRENADINE

CYMYSGU'R SUDD OREN A'R SUDD LEIM. ARLLWYS Y DE KUYPER A'R GRENADINE I WYDRYN. ARLLWYS Y SUDD OREN A LEIM AR EI BEN YN OFALUS. PAID CYMYSGU'R GYMYSGEDD CYN EI WEINI.

SEA BREEZE (7%)

☆ 2 SHOT FODCA
☆ 4 SHOT SUDD LLUGAERON
☆ 2 SHOT SUDD GRAWNFFRWYTH
☆ 1 SLEISEN O LIME

CYMYSGU'R TRI GYDAG I Â, A GORFFEN TRWY WASGU SLEISEN O LIME I MEWN I'R COCTEL.

SEX ON THE BEACH (12%)

☆ 2 SHOT FODCA
☆ 1 SHOT PEACH SCHNAPPS
☆ 3 SHOT SUDD OREN
☆ 3 SHOT SUDD LLUGAERON
☆ DASH O SUDD LEMWN
☆ 5 BLOC O I Â
☆ 1 SLEISEN O OREN

CYMYSGU'R HOLL GYNHWYSION GYDA'R I Â, EI ARLLWYS MEWN GWYDRYN TAL, A GORFFEN TRWY WASGU SLEISEN O OREN I MEWN I'R COCTEL.

DAU DDEG UN!

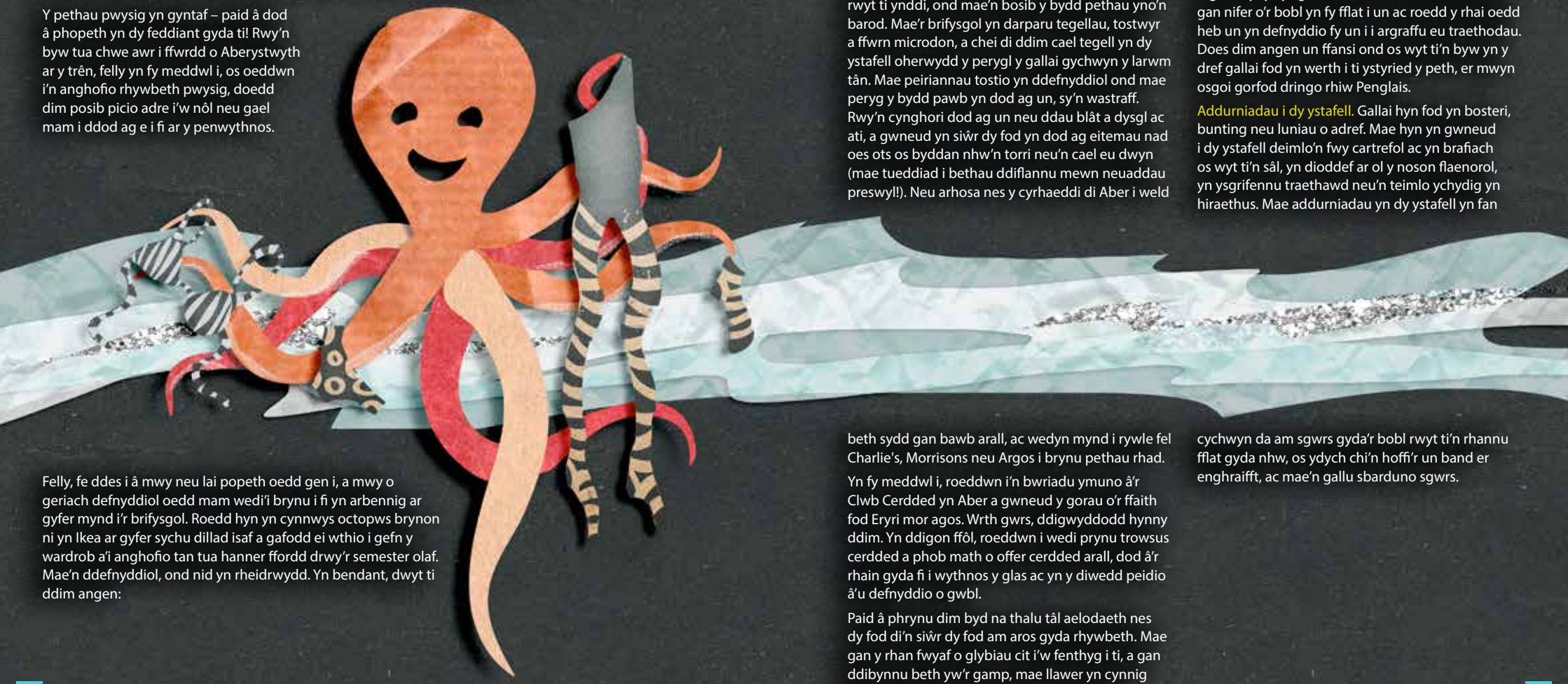
☆ PAWB I EISTEDD MEWN CYLCH.
☆ Y PERSON CYNTAF I DDWEUD '1'.
☆ Y PERSON I'R DDE YN DWEUD '2'.
☆ EWCH O AMGYLCH UN WAITH I YMARFER GAN GYFRI I '21' AC YNA...
☆ OS YW PERSON YN DWEUD DAU RIF GYDA'I GILYDD (E.E. 2,3) MAE'R GÊM YN NEWID CYFEIRIAD.
☆ OW YW PERSON YN DWEUD 3 RHIF GYDA'I GILYDD (E.E. 4,5,6) YNA MAE'R GÊM YN PARHAU YN YR UN CYFEIRIAD OND YN HEPGOR Y PERSON NESAF.
☆ Y PERSON SY'N COLLI YW'R PERSON SY'N DIWEDDU YN DWEUD Y RHIF '21' A BYDD YN GORFOD YFED GWERTH 3 BYS O'I DDIOD.
☆ MAE'R PERSON YMA YN CAEL YR HAWL I GYFNEWID RHIF AM AIR, SYMUDIAD, SŴN NEU RIF ARALL (E.E. YN LLE DWEUD 15, MAE'N RHAID DWEUD "PYSGODYN").
☆ MAE'R SAWL SY'N COLLI YN DECHRAU'R ROWND NESAF GAN DDEFNYDDIO'R HYN Y PENDERFYNWYD ARNO UCHOD. PAN FYDD RHYWUN YN GWNEUD CAMGYMERIAD BYDD YN RHAID IDDYNT YFED.

Wythnos y Glas o'r tu mewn

Sarah Thornhill
AberStudentMedia

Hoffwn i pe bai rhywun wedi dweud wrthyf i sut beth oedd prifysgol, yn enwedig yn Aberystwyth, cyn i fi bacio fy magiau a ffarwelio â fy nghartref. I unrhyw lasfyfyrwyr nerfus allan yna – dyma eich cyfle i chwalu'r mythau!

Y pethau pwysig yn gyntaf – paid â dod â phopeth yn dy feddiant gyda ti! Rwy'n byw tua chwe awr i ffwrdd o Aberystwyth ar y trên, felly yn fy meddwl i, os oeddwn i'n anghofio rhywbeth pwysig, doedd dim posib picio adre i'w nôl neu gael mam i ddod ag e i fi ar y penwythnos.



Felly, fe ddes i â mwy neu lai popeth oedd gen i, a mwy o geriach defnyddiol oedd mam wedi'i brynu i fi yn arbennig ar gyfer mynd i'r brifysgol. Roedd hyn yn cynnwys octopws brynon ni yn Ikea ar gyfer sychu dillad isaf a gafodd ei wthio i gefn y wardrob a'i anghofio tan tua hanner ffordd drwy'r semester olaf. Mae'n ddefnyddiol, ond nid yn rheidrwydd. Yn bendant, dwyt ti ddim angen:

Dy wardrob cyfan

Fe wnes i'r camgymeriad hwn, ond fyddi di ddim yn gwisgo popeth rwyt ti'n dod gyda ti, neu o leiaf ddim o fewn un tymor. Gadawa pethau adref, yn enwedig rhai o dy ddillad gaeaf cynhesaf. Dyw Aber ddim mor oer â hynna tan ymhell ar ôl mis Medi - byddi di'n dal yn gallu gwisgo siorts a flip flops am ychydig! Cer â chyfuniad o ddillad hydref/diwedd haf a cer adre ar ymweliad (ac mae modd cyfuno hyn gyda chais cwrtais i rywun wneud dy olch) a dod â stwff gwahanol yn ôl.

Popeth yng nghwpwrdd y gegin.

Mae hyn yn dibynnu pa fath o neuadd neu breswylfa rwyt ti ynddi, ond mae'n bosib y bydd pethau yno'n barod. Mae'r brifysgol yn darparu tegellau, tostwyr a ffwrn microdon, a chei di ddim cael tegell yn dy ystafell oherwydd y perygl y gallai gychwyn y larwm tân. Mae peiriannau tostio yn ddefnyddiol ond mae peryg y bydd pawb yn dod ag un, sy'n wastraff. Rwy'n cynghori dod ag un neu ddau blât a dysgl ac ati, a gwneud yn siŵr dy fod yn dod ag eitemau nad oes ots os byddan nhw'n torri neu'n cael eu dwyn (mae tueddiad i bethau ddiflannu mewn neuaddau preswyl!). Neu arhosa nes y cyrhaeddi di Aber i weld beth sydd gan bawb arall, ac wedyn mynd i rywle fel Charlie's, Morrisons neu Argos i brynu pethau rhad.

Yn fy meddwl i, roeddwn i'n bwriadu ymuno â'r Clwb Cerdded yn Aber a gwneud y gorau o'r ffaith fod Eryri mor agos. Wrth gwrs, ddigwyddodd hynny ddim. Yn ddigon ffôl, roeddwn i wedi prynu trowsus cerdded a phob math o offer cerdded arall, dod â'r rhain gyda fi i wythnos y glas ac yn y diwedd peidio â'u defnyddio o gwbl.

Paid â phrynu dim byd na thalu tâl aelodaeth nes dy fod di'n siŵr dy fod am aros gyda rhywbeth. Mae gan y rhan fwyaf o glybiau cit i'w fenthyg i ti, a gan ddibynnu beth yw'r gamp, mae llawer yn cynnig sesiynau blasu am ddim ar ddechrau'r tymor.

Ar y llaw arall, dyma rai pethau na fyddwn i wedi gallu goroesi blwyddyn hebddyn nhw:

Siaced ddiddos dda. Fel y soniwyd o'r blaen, mae'r tywydd (yn fy marn i) fel arfer yn weddol dda, ond pan fydd hi'n bwrw glaw, mae'n arllwys. Y peth olaf wyt ti am ei wneud yw colli darlithoedd am nad wyt ti eisiau mynd allan yn y glaw. Falle bod un dda yn ddrutach, ond fe wnaiff bara'r holl amser fyddi di yma yn Aber.

Argraffwr. Unwaith eto, fel peiriant tostio, does dim angen un o reidrwydd. Roedd yn ddefnyddiol iawn i fi achos dwyf i ddim yn dda iawn yn dechnegol ac roedd yn golygu nad oedd angen i fi ddefnyddio argraffwyr y llyfrgell, lle mae'n rhaid i ti dalu. Roedd gan nifer o'r bobl yn fy fflat i un ac roedd y rhai oedd heb un yn defnyddio fy un i i argraffu eu traethodau. Does dim angen un ffansi ond os wyt ti'n byw yn y dref gallai fod yn werth i ti ystyried y peth, er mwyn osgoi gorfod dringo rhiw Penglais.

Addurniadau i dy ystafell. Gallai hyn fod yn bosteri, bunting neu luniau o adref. Mae hyn yn gwneud i dy ystafell deimlo'n fwy cartrefol ac yn brafiach os wyt ti'n sâl, yn dioddef ar ol y noson flaenorol, yn ysgrifennu traethawd neu'n teimlo ychydig yn hiraethus. Mae addurniadau yn dy ystafell yn fan cychwyn da am sgwrs gyda'r bobl rwyt ti'n rhannu fflat gyda nhw, os ydych chi'n hoffi'r un band er enghraifft, ac mae'n gallu sbarduno sgwrs.

Barod i Goginio

– Goroesi byw mewn llety hunanarlwyo

I arbed arian ac amser, pryna'r pethau sylfaenol gartref cyn dod i'r Brifysgol. Bydd angen:

- PLATIAU
- POWLENNI
- MYGIAU (MWY NAG UN RHAG OFN Y BYDD DY FFRINDIAU'N GALW DRAW)
- GWYDRAU (DIM BYD RHY GRAND; CAEL EU TORRI BYDD EU HANES!)
- CYLLYLL, FFYRC A LLWYAU
- CYLLELL FINIOG DDA
- LLWY BREN
- SOSBAN
- PADELL FFRIO (NEU WOK OS WYT TI'N TEIMLO'N ANTURUS)
- AGORWR TUNIAU
- BWRDD TORRI
- CORCSGRIW

GWNA'N SIŴR BOD GENNYT TI'R PETHAU SYLFAENOL:

- TE
- COFFI
- SIWGR
- BARA
- PASTA
- REIS
- GRAWNFWYD
- MENYN
- LLAETH

Gosoda **gyllideb** ar gyfer bwyd a bydd yn onest gyda thi dy hun! Os oes arnat angen 6 tun o ffa pob, pryna nhw, ond os galli di fyw heb becyn mawr o Monster Munch yna ceisia osgoi'r demtasiwn.

Bydd gan o leiaf un o dy gydbreswylwyr newydd bopeth dan haul, o declyn creu peli melon i beiriant gwneud pasta, felly galli di fenthyg rhai pethau ond cofia holi a'u golchi wedi'u defnyddio!

Pryna ambell dywel sychu llestri a thywel dwylo ar wahân a golcha nhw pan fyddant yn dechrau drewi.

O ran siopa ar y cyd - bydd yn agored. Trafoda'r rheolau, neu fel arall gall un neu ddau o bobl fod mewn sefyllfa lle maent yn talu am y siopa drwy'r amser a bydd hynny'n eu gwneud yn hynod o rwystredig, felly siarada am beth yr ydych am brynu a gwna'n siŵr dy fod yn cael yr arian cyn mynd i siopa.

Lles Llysieuwyr

Mewn sefyllfa lle mae llysieuwyr yn byw gyda phobl sy'n bwyta cig, bydd yn ystyriol a defnyddia ffoil cyn halogi'r gril gyda dy selsig seimllyd.

Ystyriwch gadw 'citi'!

Mae llaeth yn suro'n eithaf cyflym, a gall fod yn wastraff os mai dim ond ar gyfer tê neu goffi yr wyt ti'n ei ddefnyddio. Trafodwch gael blwch arian yn y gegin y gall pawb roi arian ynddo ar ddechrau'r mis – gall pawb ei ddefnyddio wedyn i brynu bagiau bin, ffoil, hylif golchi llestri, papur toiled... Gall hyn eich atal rhag gorfod gofyn am 1/7 o 36c bob tro.

Hen Fresych Wedi SYCHU

Os oes amser gen ti, golcha dy stwff yn syth wedi iti eu defnyddio. Bydd hyn yn help i osgoi llestri drewllyd sy'n gallu cymryd llawer iawn o amser i'w glanhau, a chydbreswylwyr blin ddim yn hoffi'r gegin oherwydd dy sosban fresych drewllyd di!

Paid byth mynd i siopa ar stumog wag – byddi di'n gwario dwywaith yn fwy o arian nag arfer ac yn cael dy demtio gan fwydydd parod cyflym a drud.

Paid â diystyru CAWL...

mae'r holl archfarchnadoedd bellach yn cynnig blasau newydd fel cawl broccoli a stilton o Morrisons. Mae'n rhad ac yn llenwi … ac mae'n gwneud i ti fwyta llysiau.

Mae coginio bîns ar dost yn cyfri fel coginio, ond alli di ddim byw ar hynny'n unig. Gall bwydydd hawdd, cyffrous fod yn hynod o flasus: ystyria brynu jariau o sawsiau pasta a chyri parod am bryd hawdd, rhad a blasus.

Gall coginio i un bod yn drafferthus ac yn ddrud. Mae'n syniad da coginio digon ar gyfer dau bryd a thaflu un i mewn i'r rhewgell mewn carton plastig. Bydd digonedd o brydau parod iach gyda thi sy'n handi iawn i'r diwrnod hynny pan na fydd chwant coginio arnat! Dyw pasta na reis ddim yn rhewi'n dda, felly cofia goginio'r rheini ar wahân pan fyddi di'n dadrewi'r saws.

Cofia - Dyw'r oergelloedd a'r rhewgelloedd ddim yn anferth felly paid â bachu'r lle i gyd trwy brynu 6 pecyn o sglodion wedi'u rhewi.

Nwyddau'r archfarchnadoedd eu hunain sydd rataf fel arfer, ond cadwa lygad am gynigion arbennig oherwydd gall y rhain fod yn rhatach weithiau hefyd.

Pukka Tukka

Gwna'n siŵr dy fod yn cael gafael ar *The Student Cookbook* neu gyhoeddiad tebyg: mae'r rhain fel arfer yn cynnwys ryseitiau syml, da. Mae'n werth cael rhywun i ddangos ambell rysáit syml iti cyn iti fynd i ffwrdd.
Byddant yn gwneud hwyl am dy ben, ond os galli ddioddef hynny byddi di'n cyrraedd y Brifysgol gyda rhywfaint o sgiliau coginio a galli chwerthin ar bawb arall wrth iddynt gael trychinebau lu yn y gegin!
Rho gynnig ar rhai o'r bwydydd rhwydd hyn.

Cyw Iâr a Llysiau wedi'u Tro-ffrio

Digon i 2

Hynod syml ac yn wych os oes angen bwyd i'th lenwi cyn dy ddarlith – dim ond picio i Co-op neu Ck's sydd angen arnat! Cofia ei fwyta o fewn 24 awr ond ddylai hynny ddim bod yn broblem gan ei fod yn hynod o flasus!

Bydd angen:

- ☐ 2 lwy fwrdd o olew
- ☐ Bag o 300g o lysiau tro-ffrio
- ☐ 1 brest cyw iâr wedi'i choginio, y croen wedi'i dynnu, a'r cig wedi'i dorri'n stribedi
- ☐ 2 lwy fwrdd o saws soi

1) Gwresoga wok neu badell ffrio fawr nes ei bod yn boeth.
2) Tywallta'r olew i mewn a rho'r llysiau a'r cyw iâr i mewn yn syth.
3) Coginia hwy am gwpl o funudau, gan eu troi fel nad ydynt yn llosgi.
4) Ychwanega tua hanner gwydraid bach o ddŵr a choginia nes ei fod wedi anweddu.
5) Ychwanega saws soi a choginia am ychydig eiliadau.
6) Amser gweini'r bwyd, ychwanega ragor o saws os wyt ti'n credu bod ei angen.

Macaroni V

Digon i 1

Alli di ddim mynd yn bell o'th le gyda chaws macaroni, ac mae'r rysáit hwn yn un hynod o rwydd...a bydd yn para ychydig ddyddiau, dim ond iti gofio ei gadw yn yr oergell!

Bydd angen:

- ☐ Cregyn pasta/macaroni (digon i ti dy hun a rhagor os oes arnat eisiau iddo bara am ychydig ddyddiau)
- ☐ 15g (½owns) menyn
- ☐ 15g (½owns) blawd plaen
- ☐ 100g (3½owns) caws (caws Cheddar sy'n gweithio orau)
- ☐ 200ml (7 owns hylifol) llaeth
- ☐ Halen a phupur

1) Coginia'r pasta yn ôl y cyfarwyddiadau ar y paced.
2) Todda'r menyn mewn sosban. Ychwanega'r blawd, ei gymysgu, a'i goginio am 1 munud, yna ychwanega'r llaeth yn araf gan ei gymysgu a dod â'r cyfan i ferw, gan ei droi gydol yr amser nes bod y saws yn drwchus ac yn llyfn.
3) Ychwanega ¾ y caws.
4) Gwagia'r dŵr o'r pasta ac ychwanega'r pasta at y saws. Rho weddill y caws ar ei ben.
5) Ychwanega halen a phupur i flasu.

Fajitas Llysiau V

Digon i 4

Pryd gwych i'w goginio i'th gydbreswylwyr newydd cyn anelu am y dref neu i'r noson RELOAD gyntaf. Gwna'n siŵr bod y cwrw'n llifo!
TIP: paratoi'r holl lysiau gyntaf

Bydd angen:

- ☐ 2 lwy fwrdd o olew llysiau
- ☐ 2 nionyn mawr, wedi'u sleisio'n denau
- ☐ 2 ewin garlleg, wedi'u malu
- ☐ 2 bupur coch, y canol a'r hadau wedi'u tynnu allan, a'r pupur wedi'i sleisio'n denau
- ☐ 2 bupur gwyrdd, y canol a'r hadau wedi'u tynnu allan, a'r pupur wedi'i sleisio'n denau
- ☐ 2 tsili, yr hadau wedi'u tynnu allan, a'r tsilis wedi'u sleisio'n denau (galli ddefnyddio hyd at 4 tsili gan ddibynnu pa mor boeth yr wyt ti'n hoffi i'th fwyd fod)
- ☐ 2 lwy de o oregano mân (dyw hwn ddim yn hanfodol ond mae'n gwneud gwahaniaeth)
- ☐ 250g o fadarch bach, wedi'u sleisio
- ☐ 12 tortila
- ☐ Halen a phupur

Ar ei ben:

Salsa
Gwacamoli
Hufen wedi suro

1) Gwresoga'r olew mewn padell ffrio fawr a ffria'r nionod a'r garlleg am tua 5 munud nes eu bod yn feddal ac yn lliw brown euraidd.
2) Ychwanega'r pupur coch a gwyrdd, y tsilis a'r oregano a chymysga nhw'n dda. Ffria nhw'n ysgafn am tua 10 munud nes eu bod wedi coginio a'u bod yn feddal.
3) Ychwanega'r madarch a choginia nhw'n gyflym am 1 munud eto, gan eu troi'n dda i gymysgu'r madarch gyda'r llysiau eraill. Ychwanega binsied o halen a phupur a chymysga nhw eto.
4) Defnyddia lwy i godi'r llysiau poeth i'r tortillas ac ychwanega beth bynnag hoffet ti ar ben y bwyd. Rholia neu plyga'r fajita, ac yna cer ati i'w fwyta!

Os wyt ti'n coginio gyda phobl sy'n bwyta cig, galli bob amser grilio brest cyw iâr a'i hychwanegu (ond gwna'n siŵr dy fod yn cadw'r cig ar wahân).

Sbageti Bolognese Rhwydd

Digon i 4

Galli ddefnyddio'r rysáit syml hwn yn sail i ryseitiau eraill megis chilli-con-carne. Gall llysieuwyr wneud y pryd hwn gan ddefnyddio mins Quorn neu soi.

Bydd angen:

- ☐ 1 llwy fwrdd o olew
- ☐ 500g mins
- ☐ 1 llwy fwrdd mawr o biwrî tomato
- ☐ 1-2 ewin garlleg wedi'u malu neu eu torri'n fân neu 1-2 llwy de o bast garlleg
- ☐ 1 llwy de o oregano neu heres de provence
- ☐ Tun 400g o domatos wedi'u torri neu domatos cyfan
- ☐ Halen a phupur
- ☐ 500g sbageti neu siapiau pasta eraill
- ☐ Parmesan ffres wedi'i gratio

1) Gwresoga badell ffrio dros wres cymharol uchel am 2-3 munud. Ychwanega olew, ei daenu o amgylch y badell ac ychwanega'r mins gan ei wasgaru o amgylch y badell.
2) Ffria nes ei fod yn dechrau brownio yna tro ef drosodd gyda llwy bren neu sbatwla. Dal ati i'w ffrio nes bod yr holl fins wedi brownie (tua 1½ - 2 funud)
3) Gan ddal y badell ar ongl oddi wrthynt, tynna'r mins allan i blât mawr a chael gwared ar y braster sydd wedi casglu yn y badell (Paid â thywallt hwn i lawr y sinc. Rho ef mewn cwpan, gadael iddo galedu, ac yna ei daflu ymaith!)
4) Rho'r cig yn ôl yn y badell, ychwanega'r piwrî tomato, a chymysga hwn â'r cig nes ei fod wedi gwasgaru'n dda, gan ei droi gydol yr amser.

Dim Clem am Goginio

Goroesi mewn llety arlwyo

Dyw goroesi mewn neuaddau arlwyo ddim yn gymaint o her â hunanarlwyo. Fodd bynnag, paid â diystyru'r cynghorion goroesi i fyfyrwyr hunanarlwyo, gan y byddant yn hynod o werthfawr os byddi di'n symud mas o'th neuadd i lety preifat yn dy ail flwyddyn.

Mae neuaddau arlwyo yn llefydd gwych i gwrdd ffrindiau newydd, gan y gall cynifer â 28 o bobl fod yn rhannu cegin! Er y gall hyn swnio'n wyllt, cofia y byddi di'n cael dy brif brydiau yn rhywle arall ac mai dim ond amser cinio, mewn gwirionedd, y bydd arnat ti eisiau gwneud brechdan neu fins ar dost o bosibl. Ceir offer eithaf da yn yr ystafelloedd cymunedol gan gynnwys popty ping, ffwrn, tostiwr, tegell ac oergell. Mae'n syniad da cadw sosbenni, cyllyll ac offer cegin arall yn dy ystafell oherwydd diffyg lle.

Cael dy brydiau

Mae myfyrwyr sy'n byw mewn neuaddau arlwyo yn awtomatig yn cael Cerdyn Aber ac arno ddigon o werth ar gyfer o leiaf un pryd bob dydd.

Y Cerdyn Aber...

1. disgownt o 10% ar prif brydau.
2. Mae'n haws, yn fwy diogel ac yn gyflymach na defnyddio arian parod!
3. Maint cerdyn credyd, sy'n gret.
4. Cei wybod faint sy'n weddill ar y gerdyn ar waelod pob derbynneb fel galli reoli dy arian yn well.
5. Gall rhieni a ffrindiau hefyd roi arian ar y cerdyn!

Llefydd Bwyta'r Brifysgol

Yr Underground

BLE: Llawr isaf, Undeb y Myfyrwyr, Campws Penglais.
PRYD: 9am-3pm Llun-Gwener. Ar gau Sadwrn a Sul.
PAM: Y lle perffaith i gael cinio cyflym ond blasus. Cyfleus iawn i ymlacio rhwng darlithoedd. Dewis gwych o faguettes a rholiau ffres, paninis blasus, tatws trwy'u crwyn ac amrywiaeth o ddiodydd a byrbrydau poeth ac oer.

Blas Padarn

BLE: Adeilad Padarn, Campws Llanbadarn.
PRYD: 8am-5.30pm, Llun - Gwener.
PAM: Prydau poeth, brechdanau a byrbrydau i'w cael, a thê Cymraeg.

Blas Gogerddan

BLE: Campws Gogerddan
PRYD: 8am-2pm, Llun – Gwener, brecwast hyd 11am.
PAM: Brecwast Cymreig llawn, bar salad, brechdanau, byrbrydau a chacennau cartref

Y SCUBORfach

BLE: Neuaddau Fferm Penglais
PRYD: Caffi ar agor Llun-Gwener, adeilad ar agor 24/7.
PAM: Dewis o fyrbrydau poeth ac oer, peiriannau gwerthu ar gael hefyd.

IBER bach

BLE: Adeilad IBERS, Campws Penglais.
PRYD: 8am -6pm Llun – Gwener.
PAM: Brechdanau tôst a phanini ar gyfer bwyta-mewn neu mynd-mas.

Ta Med Da

BLE: Neuadd Penbryn
PRYD: 8am-11.30am, 12 – 2pm, 4.30pm – 7pm Llun-Gwener, 9am-2pm Sadwrn a Sul.
PAM: Bwyty sydd newydd gael ei adnewyddu yn ddiweddar ar gampws Penglais. Mae'n gweini popeth o salad blasus i deisennau, ynghyd â chiniawau rhost. Galli di hyd yn oed gael rholiau wedi'u gwneud yn arbennig i ti ac maent yn gweini prydau poeth drwy gydol y dydd. Gyda byrddau o feintiau amrywiol, mae'n lle gwych i gwrdd â ffrindiau a grwpiau astudio.

Beth bynnag yw dy anghenion dietegol, mi fydd y staff yn y llefydd bwyta ar y campws yn gwneud eu gorau i ddarparu ar dy gyfer. Llysieuwr, figan, halal, bwyd heb wenith, yn ogystal â dewisiadau helaeth eraill ar gael ar gais.

Ble i siopa…. …

Mae un peth yn siŵr, chei di ddim trafferth siopa bwyd yn Aber. Mae digonedd o lefydd i brynu bwydydd amgen yn y dref, ond i roi cychwyn arni, dyma wybodaeth am ble i wneud siopa bwyd mawr.

GWYBODAETH LEOL

CK's
Waunfawr
(tu ôl i Gampws Penglais)
Ffefryn gan bobl sy'n byw ar y campws gan ei fod mor agos at y neuaddau. Prisiau rhesymol gyda'i adrannau pobi a chigydd ei hun. Llawer o'r cynnyrch yn lleol. Ar agor 7 diwrnod yr wythnos.

Iceland
Ffordd Alexandra (tu ôl i'r orsaf fysiau, nesaf at Argos)
Meca'r bwydydd rhew. Yn aml yn cynnig bargeinion da ar nwyddau brand, felly mae'n werth picio yno bob yn awr ac yn y man, yn enwedig gan ei fod drws nesaf i Lidl. Bargeinion da ar alcohol bob yn awr ac yn y man hefyd!

Lidl
Ffordd Alexandra (tu ol i'r orsaf fysiau, nesaf at Iceland)
Yr archfarchnad bargeinion sydd i'w weld ymhobman, ac yn amlach na pheidio dyma'r lle rhataf i siopa. Mae'n werth gwneud siopa mawr yma a chael tacsi neu fws yn ol i fyny'r rhiw os wyt ti'n byw yno.

Spar
Mae 3 Spar yn y dref. Mae'r prisiau yma'n uwch ond mae'r un yn Ffordd y Môr ar agor 24 awr felly gall fod yn ddefnyddiol tu hwnt. Ond bydd yn ofalus: maen nhw'n stopio gwerthu alcohol am 1am!

Tesco Express
Rhodfa'r Gogledd
(ar waelod y stryd fawr)
Wedi agor yn ddiweddar yng nghanol y dref. Oriau agor hir, dewis da o eitemau. Unwaith eto, cyfleustra yw'r peth gorau am y lle. Gwell osgoi ar gyfer siopa mawr.

Morrisons
Parc Manwerthu Park y Llyn
(ger McDonalds)
Mae'n gallu bod yn eithaf taith, ond mae Morrison's lawer yn fwy nag unrhyw le arall ar y rhestr, felly mae'n bosib mai dyma'r unig opsiwn ar gyfer pethau ychydig yn wahanol. Mae'r amrywiaeth enfawr o gynnyrch yn cynnig bargeinion gwych.

Ar y chwith: Siop Mecca a Marchnad y Ffermwyr

CYFLEUSTERAU

Os wyt ti'n byw ar y campws, gwna'n siŵr dy fod yn edrych ar y llawlyfr preswylwyr sy'n cael ei ddarparu, gyda gwybodaeth am yr holl gyfleusterau ar y campws. Dyma un neu ddau i dy atgoffa.

Canolfannau Dysgu ac Ystafelloedd Cyfrifiadur
Ar agor 24/7 yn cynnwys cyfrifiaduron PC, cyswllt diwifr, gwasanaethau argraffu a llungopïo, ardaloedd gwerthu ac eistedd meddal.
- Y Lolfa @ Pentre Jane Morgan (ar agor 24 awr)
- Y Lolfa @ Rosser (ar agor 24 awr)

Mae ystafelloedd cyfrifiadur i'w cael o gwmpas y brifysgol hefyd…
- Adeilad Llandinam
- Llyfrgell Hugh Owen
- Adeilad Hugh Owen
- Cledwyn
- Adeilad Gwyddorau Ffisegol
- Undeb y Myfyrwyr
- Adeilad Elystan Morgan (*Llanbadarn*)
- Llyfrgell Thomas Parry (*Llanbadarn*)
- Adeilad Rheidol (*Llanbadarn*)
- Yr Hen Goleg (*y dref*)

B23 - Llandinam Building

Llyfrgelloedd
Llyfrgell Hugh Owen, Campws Penglais

Llyfrgell Thomas Parry, Campws Llanbadarn

Llyfrgell Genedlaethol Cymru, ger Campws Penglais

Llyfrgell Sir Ceredigion, Maes y Frenhines, canol y dref, i lawr y ffordd o'r White Horse.

Golchdai
Mae gan bob preswylfa prifysgol ei golchdy ei hun. Bydd angen i ti brynu cerdyn (mae peiriant ar gael ym mhob un) y galli di ychwanegu ato ar-lein. Yn y dref mae:

Maes y Mor ar Stryd y Baddon (ger Sinema'r Commodore) neu **Wash, Spin & Dry** ar Stryd y Bont

TEITHIO

Er gwaetha'r bryniau niferus, mae'n bosib cerdded i'r rhan fwyaf o lefydd yn Aber. Ond rhag ofn dy fod am fynd ychydig yn bellach, neu am orffwys dy goesau blinedig, dyma wybodaeth am ddulliau eraill o deithio.

Trenau
Mae'n hawdd cyrraedd Aberystwyth - dim ots o ble ti'n dod! Gyda thrên yn syth o Faes Awyr Rhyngwladol Birmingham, mae'n bosib teithio i unrhyw le yn y byd yn gyfleus. Gwna'n siŵr dy fod yn cael Cerdyn Rheilffordd Person Ifanc i arbed 1/3 ar dy deithiau. Pryna dy docyn ar-lein o flaen llaw os yw'n bosib, i arbed cryn dipyn o arian.
www.16-25railcard.co.uk

Tacsi
Mae prif reng tacsis y dref yn gyfleus iawn wrth ymyl yr orsaf drenau, ac mae rhai mannau allweddol lle mae tacsis yn parcio ar nos Fercher a nos Sadwrn, ond rhag ofn, dyma ambell rif ffôn:

A1 Taxis – 01970 611119
Aber Cars - 01970 627272
Cambrian Cabs – 01970 601330
M&C Abercabs – 01970 611111
Ow's – 07807 298 440
Gary's Cabs – 01970 623541
Mayan's Taxis – 07477 165263

Bws
Mae bysiau'n cynnig gwasanaethau rheolaidd o gwmpas y dref ac i fyny at y campysau. Ceir rhagor o wybodaeth ar-lein:
www.traveline.cymru a *www.ceredigion.gov.uk.*

Os wyt ti'n bwriadu defnyddio'r bws yn aml, gallai fod werth i ti gael cerdyn bws myfyriwr am un taliad y flwyddyn. Cysyllta ag Undeb y Myfyrwyr am ragor o fanylion a chael cerdyn.
www.abersu.co.uk/travel

....Adio popeth at ei gilydd

Cyngor Ariannol

Cyllideb

Edrycha ar dy incwm bob tymor a gosoda gyllideb wythnosol. Os oes gyda thi'r amynedd, cadwa gofnod o'r hyn y byddi di'n ei wario yn ystod yr ychydig wythnosau cyntaf. Cofia neilltuo arian ar gyfer popeth - bwyd, rhent, deunyddiau'r cwrs, golchi dillad, petrol a chymdeithasu. Bydd yn **ONEST** pan fyddi di'n rhoi trefn ar dy gyllideb.

Cyfrifon Myfyrwyr

Ceisia agor cyfrif banc cyn dechrau yn y Brifysgol er mwyn osgoi ciwiau anferth. Hola beth y byddant yn ei gynnig wedi iti raddio hefyd – does arnat ti ddim eisiau bod gyda banc sy'n dy orfodi i ad-dalu dy orddrafft wythnos ar ôl iti adael y Brifysgol! **Bydd y rhan fwyaf yn cynnig gorddrafft di-log o hyd at £1,200 iti.**

Benthyciadau

Bydd siŵr o fod angen benthyciad myfyriwr arnat. Llenwa'r ffurflenni AALl cyn dod i'r Brifysgol - maent yn erchyll ond yn bwysig.

Cael swydd

Os wyt ti'n canfod dy fod wedi gorwario, y peth mwyaf amlwg i'w wneud yw ennill tipyn o arian gwario ychwanegol drwy ganfod swydd.

Arbed Ceiniog neu Ddwy yn Aberystwyth

Disgownt

Dylet bob amser ofyn mewn siopau, caffis a llefydd gwerthu bwyd a ydynt yn cynnig disgownt i fyfyrwyr. Byddi di'n rhan o UCM (NUS) yn Aberystwyth yn awtomatig, ond i gael disgownt mewn rhai llefydd bydd angen cerdyn Extra UCM arnat, sy'n £10. Galli di brynu hwn ar-lein neu yn ystod wythnos y glas.

nus

Dros 160 o arbedion ar dy hoff frandiau

Cynigion Arbennig ar Brydau

Mae cynigion arbennig ar brydau yn ffordd wych o fwyta mas ar gyllideb fechan. Drwy ganfod cynnig sydd at dy ddant, galli ddal ati i fwynhau rhai o foethau bywyd heb losgi twll anferth yn dy gyllideb.

Wythnos y Glas

Mae hon yn wythnos ddrud!

Yn ogystal â mynd mas drwy'r amser gyda'r bobl newydd y byddi di'n cwrdd â hwy, byddi di'n ymuno â chlybiau a chymdeithasau, yn talu am drwydded deledu, trwydded barcio, tocyn bws a bwyd. Mae pawb yn yr un sefyllfa, felly paid â mynd i banig os byddi di'n gwario gormod - bydd yna wythnosau rhatach i wneud iawn am hon!

Bysiau

Os byddi di'n byw yn y dref neu mewn llety glan y môr, dylet ofyn o ddifrif i ti dy hun a fyddi di'n cerdded i fyny'r rhiw bob dydd. Os gwnei di fuddsoddi mewn tocyn bws ar ddechrau'r flwyddyn bydd yn arbed llond gwlad o arian ac egni iti!

Pobl Trin Gwallt dan Hyfforddiant

A thithau'n fyfyriwr, mae disgwyl i'th wallt edrych braidd yn flêr, ond bydd rhaid iti ei dorri rywbryd. Bydd pobl trin gwallt sydd dan hyfforddiant yn torri dy wallt am hyd at

HANNER y gost!

Aelodau o Gymdeithas Ailgreu'r Oesoedd Canol y Brifysgol yn ceisio recriwtio aelodau newydd yn Ffair y Glas

Iechyd

Canolfan Lles Myfyrwyr

Yn y ganolfan hon sydd wedi'i lleoli yn y Ganolfan Croesawu Myfyrwyr ar Gampws Penglais, mae nyrs ar gael ar y rhan fwyaf o ddyddiau. Mae'n well trefnu apwyntiad. Mae modd cael cyngor ar iechyd meddwl a rhyw, meddyginiaethau ac ati
www.aber.ac.uk/cy/student-support/health

Meddygon

Cofrestra gyda meddyg teulu cyn gynted ag y byddi'n cyrraedd Aberystwyth, fe anfonwn ni fanylion atoch chi cyn ichi gyrraedd. Efallai na fydd angen iti fynd yno fyth, ond mae'n well cofrestru rhag ofn –dwyt ti wir ddim eisiau body n llenwi'r ffurflenni pan fyddi di'n swp sâl.

Dewisiadau eraill

Os nad wyt ti'n hoff o feddygon, neu fod arnat eisiau rhoi cynnig ar rywbeth newydd cyn torri at y gwrthfiotigau, dyma rai rhifau iti:

Canolfan Meddyginiaeth Tsieineaidd

55 Rhodfa'r Gogledd 01970 636777

Dros y Cownter

Mae siopau bwyd iach yn llefydd da i gael fitaminau sy'n atal salwch.

Maeth y Meysydd

Y Ffynnon Haearn 01970 612946

Canolfan Iechyd Windsor

Ffordd y Môr 01970 636 635

Y Cambria

Mae'r adeilad hyfryd hwn yn cynnwys ystafelloedd triniaeth ar gyfer llawer o therapïau a chlinigau gan gynnwys: cwnsela, adweitheg, aciwbigo, hypnotherapi, seicotherapi, homoeopathi, reiki, CBT, tylino'r corff ac osteopathi. Yma hefyd mae Canolfan Lles Aberystwyth, y gyntaf o'i math yng Nghymru, sy'n cynnwys cyfleuster clwb a chyrsiau ynghyd â dadansoddi a thriniaethau ar gyfer amrywiaeth eang o broblemau iechyd a bywyd. Ffonia Karen: 07702597702 am ragor o wybodaeth.
www.thecambria.co.uk

MIND

Rydym yn gweithio'n galed i reoli a chyflawni gwaith Mind yng Nghymru er mwyn sicrhau bod pawb sy'n profi problem iechyd meddwl yn cael cymorth a pharch. Mae eu gwasanaeth yn cynnwys caffi galw heibio ac ystod o wasanaethau wedi eu strwythuro ar gyfer pobl sy'n cael eu heffeithio gan anhwylder y meddwl. Ble bynnag bosib, maent yn ceisio dod i'r afael â phroblemau eich bod efallai'n eu gwynebu a darparu cymorth bersonol. Pobl leol sy'n rhedeg y gwasanaeth ar gyfer pobl leol.

Mae croeso i bawb yn Mind Aberystwyth!
http://mindaberystwyth.org/

Y Ganolfan Gynghori / Undeb y Myfyrwyr

Mae'r Ganolfan Gynghori'n cynnig cyngor a chymorth mewn gofod diogel a chyfrinachol. Maen nhw ar lawr gwaelod adeilad Undeb y Myfyrwyr ar ben draw'r coridor. Rhaid trefnu apwyntiad:
union.advice@aber.ac.uk

Ffôn: 01970 621700
www.umaber.co.uk/cymorth/iechydalles

Deintydd

Yn anffodus, yn sgil diffyg darpariaeth, mae'n well i ti gadw dy gofrestriad gyda dy ddeintydd gartref a threfnu apwyntiadau pan fyddi di'n ymweld â'th gartref. Mae digon o ddeintyddion preifat yn y dref, os nad yw talu am driniaeth yn broblem.

Ond os bydd arnat angen deintydd ar frys yn ystod dy gyfnod yma ffonia Iechyd Cymru ar 0845 46 47 ac mi fyddan nhw'n trefnu apwyntiad i ti.

CAEL CYMORTH

Os wyt ti'n teimlo bod angen cymorth arnat ti, mae digon ar gael:

Canolfan Lles y Brifysgol
Yn cynnig cyngor ar iechyd rywiol, ffisegol a'r meddwl, gan gynghorwyr sy'n gyfarwydd â phrofiadau myfyrwyr. Wedi ei leoli yn y Ganolfan Croesawu Myfyrwyr.
studentwellbeing@aber.ac.uk

Clinig Ffordd y Gogledd
Clinig Atal Cenhedlu a STD 01267 248674
Galw heibio – dydd Mercher 5:20pm–7pm
Staff cyfeillgar iawn; gwiriadau meddygol, condoms am ddim, y bilsen bore nesaf ac ati.

Ysbyty Bronglais
01970 623131 (24awr)
Y bilsen bore nesaf ar gael.

Cymorth i Fyfyrwyr
01970 621761

Rho Wybod Nawr
Drwy'r cynllun Rho Wybod Nawr, gallwch helpu'r Brifysgol i wella'r profiad i fyfyrwyr eraill a darpar fyfyrwyr.
www.aber.ac.uk/cy/student/tell-us-now/tell-us/

MIND
Mae gwefan Mind yn cynnig gwybodaeth a chefnogaeth gwych am salwch meddwl, mae hefyd ganddynt linell gywbodaeth gallwch ffonio: 0300 1233393.

Gwasanaeth Galw Heibio Iechyd Rywiol y Brifysgol
Clinig cyngor ar iechyd rywiol, sy'n rhad ac am ddim ac yn gyfrinachol. Mae hefyd cynllun cerdyn C ar gael am gyflenwad o gondomau am ddim. Gwasanaeth Lles Myfyrwyr, Canolfan Croesawu Myfyrwyr 01970 622087.

Llun: Matthew Colman

CADW'N DDIOGEL

Llun: Hannah Dawe

Diogelwch yn Ystod y Nos

Ers 2012, mae gan Aberystwyth Faner Borffor am ddarparu noson allan ddifyr, amrywiol a diogel.

Diogelwch ar y Traeth

Un o'r peth gorau i dreulio amser yn Aber yw bod gyda ffrindiau ar y traeth. Medri di gael barbeciw a choelcerthi ar draeth y de yn unig (yr un agosaf at y Marina). Bydda'n ofalus ger y môr gan y medra'r llanw ddod i mewn ac allan yn gyflym iawn. Yn bennaf, mwynha dy hun!

Mae Cyfeillion Traeth Aberystwyth wrth eu bodd yn gweld pobl yn cael hwyl ar y traeth, ond yn gofyn i chi beidio â llosgi paledau gan eu bod yn gadael cannoedd o hoelion a allai anafu pobl ac anifeiliaid. Cofiwch lanhau ar eich ôl – mae biniau arbennig ar gyfer lludw poeth, felly does dim esgus.

Paid nofio ar dy ben dy hun

Paid defnyddio teganau chwyddadwy yn y môr yn ystod gwyntoedd cryf a moroedd garw.

Os wyt ti'n mynd i drafferth yn y môr, rho dy law yn yr awyr a gweidda am help.
Os wyt ti'n gweld rhywun arall mewn trafferth, dweda wrth achubwr bywyd neu ffonia 999 neu 112 a gofynna am gwylwyr y glannau.

Paid mynd i mewn i'r môr wedi iti yfed.

Maen nhw'n gwrando

Nawdd Nos

Maen nhw'n cynnig gwasanaeth gwrando yn gyfrinachol ac yn annibynnol, sy'n cael ei redeg gan fyfyrwyr wedi'u hyfforddi i fyfyrwyr. Galli di ddweud unrhyw beth wrthyn nhw, ond does dim rhaid i ti hyd yn oed ddweud dy enw. Maen nhw'n gwrando, nid yn pregethu. Ar agor 8pm – 8am bob nos yn ystod y tymor, ac yn ystod Wythnos y Glas, maen nhw ar agor rhwng 6pm a 8am, 01970 621 717
pages/Nawdd-Nos-Aberystwyth-Nightline/194380762214?fref=ts
www.nightline.aber.ac.uk

Diogelwch yn y Tŷ

Er bod Aberystwyth yn le diogel, gwna popeth yr wyt ti'n medru i atal troseddau. Clo'r drws pan fyddi di'n mynd allan, ac os oes côd drws gyda thi, gwna'n siŵr taw'r bobl sy'n ei ddefnyddio sy'n gwybod y côd yn unig. Fel rhan o bolisi llety'r Brifysgol, mi fyddi di'n derbyn peth yswiriant cynnwys drwy Endsleigh. Cysyllta Endsleigh i wneud yn siŵr fod yswiriant gyda thi i bopeth, yn ogystal â dy yswiriant adref i weld faint o amddiffyn sydd gyda thi.

Aflonyddu; dim cydsyniad;

haint rhywiol;

beichiogrwydd annisgwyl;

trais...

Yn amlwg rwyt ti'n gobeithio na fydd y rhain yn digwydd i ti - ac mae rhai pethau syml fedri di eu gwneud i gadw'n ddiogel.

Cadw'n Ddiogel

Diogel yn y gwely

1. **Defnyddia gondom**
   Doedd 99.99% o'r bobl gafodd STI neu a feichiogodd ddim yn defnyddio un. Mae ffyrdd eraill i osgoi beichiogrwydd, a wnawn ni ddim pregethu, ond edrycha ar y wefan BBC hon am unrhyw beth rwyt ti angen gwybod.
   www.bbc.co.uk/radio1/advice/sex_relationships/sex

2. **Paid â chysgu efo pobl nad wyt yn eu hadnabod yn dda.**
   Swnio fel dy fam? Wel cer i gael rhyw gydag unrhyw un te …. ond gwna'n siŵr ei fod yn rhyw diogel. Fedri di ddim ymddiried yn rhywun sy'n chwilio am ryw a dim byd arall: fe ddywedan nhw unrhyw beth. Y peth mwyaf cywilyddus am fyw mewn tref Brifysgol weddol fach ydy dy fod yn debygol iawn o gwrdd y bobl yma eto!

3. **Gwna'n siŵr dy fod yn dweud wrth ffrind am ble rwyt ti'n mynd.**
   Bob amser.

4. **Bydda'n gyfrifol wrth yfed.**
   Y gwir yw bod y rhan fwyaf o fyfyrwyr yn difaru cael rhyw y cawson nhw pan oedden nhw wedi meddwi (A bod yn onest, mae rhyw yn llawer gwell pan fyddi di'n sobor). Hefyd, gwarchoda dy ddiod: er bod sbeitio diodydd yn anarferol yma, mae wedi digwydd.

Rhagor o gwestiynau?

Os oes unrhyw beth arall rwyt ti am wybod, cer ar-lein i holi un o'n myfyrwyr neu staff. Neu rho wybod i ni os oes gen ti unrhyw awgrymiadau i'w rhannu!

Facebook | facebook.com/PrifysgolAberystwythDarparFyfyrwyr

Twitter | @PrifAber_IR | @PrifAber

YouTube | youtube.com/prifysgolAberystwyth

Prifysgol Aberystwyth, Campws Penglais,
Aberystwyth, Ceredigion SY23 2AX

Ffôn | 01970 622021
Ebost | derbyn-israddedig@aber.ac.uk

www.aber.ac.uk

www.aber.ac.uk