Wythnos Addysg Oedolion

Adult Learners' Week

Pecyn Ymgyrch Wythnos Addysg Oedolion ar gyfer darparwyr

21 - 27 Medi 2026

gyda gweithgaredd hyrwyddo drwy gydol y mis.

#paidstopiodysgu #wythnosaddysgoedolion

D&G SEFYDLIAD DYSGU A GWAITH
LEARNING AND WORK INSTITUTE L&W

Cymru'n Gweithio
#paidstopiodysgu

Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Cynnwys pecyn cymorth ymgyrch Wythnos Addysg Oedolion

3 Ymunwch â phartneriaeth yr ymgyrch

5 Themâu ymgyrch Wythnos Addysg Oedolion

6 Syniadau ac awgrymiadau Wythnos Addysg Oedolion

9 Platfform digwyddiadau Wythnos Addysg Oedolion

12 Logos, cyfryngau cymdeithasol ac adnoddau digwyddiadau

16 Gwybodaeth am y cyfryngau cymdeithasol

18 Ffurflenni adborth yr ymgyrch

20 Straeon sy'n ysbrydoli

22 Gwybodaeth am Cymru'n Gweithio

23 Cysylltu â ni

#paidstopiodysgu #wythnosaddysgoedolion

Ymunwch â phartneriaeth ymgyrch Dysgu a Gwaith

Bod yn rhan o fudiad cenedlaethol

Ymuno ag ymgyrch genedlaethol i godi ymwybyddiaeth o werth a budd gydol oes addysg oedolion.

Agor y drws i ddysgu

Cynnal sesiwn flasu sy'n helpu oedolion i gymryd y cam cyntaf, gan adeiladu hyder.

Rhoi eich digwyddiad ar y map

Cofrestru eich gweithgaredd ar blatfform yr ymgyrch i godi proffil cyfleoedd.

Rhannu straeon sy'n sbarduno newid

Dathlu teithiau dysgwyr sy'n ysbrydoli pobl eraill i gredu fod dysgu yn bosibl iddyn nhw.

Cydweithio i gyrraedd ymhellach

Cydweithio gyda gwasanaethau lleol a grwpiau cymunedol i ddod â dysgu yn nes at bobl.

Dangos buddion go iawn dysgu

Hyrwyddo sut mae dysgu yn cefnogi llesiant, gwaith, hyder, teulu a bywyd y gymuned.

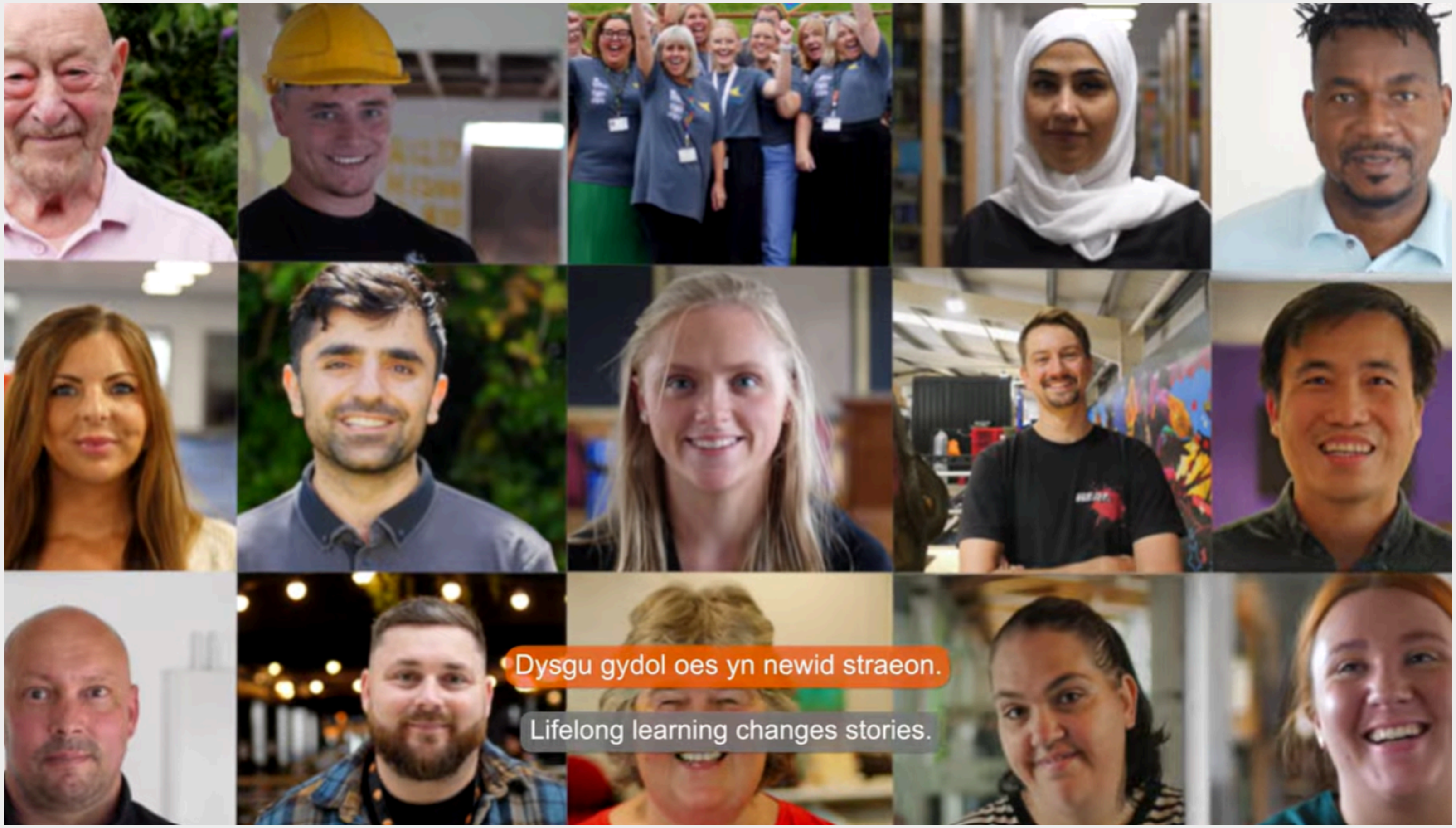
Cysylltu â'r rhai sydd â'r mwyaf i'w ennill o ddychwelyd i addysg

Cysylltu gydag oedolion a all fod yn wynebu rhwystrau ac sydd angen anogaeth ychwanegol i ddechrau arni.

Gwneud y cam nesaf yn syml

Cyfeirio oedolion ymlaen yn glir at gyngor, cymorth a chyfleoedd fel eu bod yn gwybod sut i ddechrau arni.

Cewch eich ysbrydoli gan yr Wythnos Addysg Oedolion, gwyliwch ein ffilm hyrwyddo:



Wythnos Addysg Oedolion
Adult Learners' Week

Wythnos Addysg Oedolion 2026
Themâu'r ymgyrch

Wythnos Addysg Oedolion
Adult Learners' Week

Dydd Llun 21 Mai
Lleisiau Dysgwyr

Mae lleisiau dysgwyr yn un o'r ffyrdd mwyaf grymus i ysbrydoli pobl eraill i gymryd rhan mewn dysgu.Mae straeon go iawn yn meithrin hyder, dangos beth sy'n bosibl a helpu darparwyr i ddeall beth mae dysgwyr ei angen i gychwyn, aros a datblygu. Defnyddiwch y thema hon i roi dysgwyr wrth ganol digwyddiadau: rhannu straeon dysgwyr, cefnogi gwaith maes dan arweiniad dysgwyr, cynnal gweithgareddau dewch-â-chyfaill, creu fforymau dysgwyr a defnyddio adborth i lunio darpariaeth sy'n adlewyrchu profiadau ac uchelgais pobl a'r rhwystrau sy'n eu hwynebu.

Dydd Mawrth 22 Medi
Cydweithio a Chysylltu

Mae'r Wythnos Addysg Oedolion ar ei chryfaf pan fo sefydliadau'n cydweithio ar draws cymunedau, sectorau a gwasanaethau. Mae cydweithio yn helpu i greu llwybrau cliriach, gostwng dyblygu, cyrraedd pobl na fyddent fel arall efallai ddim yn ymgysylltu ac amser cyswllt. Defnyddiwch y thema yma i roi ffocws i ddigwyddiadau ar bartneriaeth ar waith: dathlu ymarfer ar y cyd, dod â phartneriaid ynghyd ar gyfer sesiynau rhwydweithio neu gynllunio, rhannu'r hyn sy'n gweithio, dechrau sgyrsiau newydd ac adeiladu cysylltiadau sy'n gwneud dysgu yn fwy gweladwy, hygyrch a chydlynol.

Dydd Mercher 23 Medi
Sgiliau ar gyfer Gwaith a Chynnydd

Mae dysgu yn y gwaith a thrwy waith yn hanfodol i helpu pobl i gynyddu hyder, addasu i newid, sicrhau cynnydd yn eu swyddi a chael mynediad i gyfleoedd newydd. Gall gweithleoedd hefyd fod yn byrth pwysig i gyrraedd oedolion nad ydynt efallai yn ystyried bod dysgu yn rhywbeth iddyn nhw. Defnyddiwch y thema hon i roi ffocws i ddigwyddiadau ar lwybrau ymarferol i ddatblygu sgiliau: cynnal sesiynau blasu a gweithdai yn y gweithle , hyrwyddo llwybrau cynnydd, cynnal digwyddiadau i rannu sgiliau neu wybodaeth, casglu gwybodaeth drwy arolygon a rhannu straeon o lwyddiant sy'n dangos sut mae dysgu yn cefnogi unigolion, cyflogwyr a chymunedau yn ehangach.

Dydd Iau 24 Medi
Sgiliau Hanfodol

Mae llythrennedd, rhifedd a sgiliau digidol yn sylfeini hanfodol ar gyfer dysgu pellach, gwaith a bywyd bob dydd. Pan nad yw'r sgiliau hyn gan bobl, gall ostwng hyder, cyfyngu cyfranogiad yn y gymuned a bywyd ysgol a'u dal yn ôl rhag sicrhau neu gael cynnydd mewn swyddi da. Defnyddiwch y thema hon i roi ffocws i ddigwyddiadau ar lwybrau ymarferol a chyfleus i ddysgu: hyrwyddo sesiynau blasu, gwrando ar gymunedau am beth maent ei angen, cyd-gynhyrchu cwricwlwm gyda dysgwyr a chreu darpariaeth sy'n helpu pobl i feithrin sgiliau allweddol a hyder i gymryd eu cam nesaf.

Dydd Gwener 25 Medi:
Gwell Iechyd a Llesiant

Mae gan ddysgu rôl rymus wrth ostwng diffyg cydraddoldeb mewn iechyd oherwydd ei fod yn meithrin hyder, cefnogi iechyd meddwl, cryfhau cysylltiadau cymdeithasol a helpu pobl i ennill sgiliau a all arwain at waith neu gyfleoedd pellach. Mae'r thema hon yn gyfle i ddangos sut mae dysgu yn cyfrannu at gymunedau iachach, mwy cysylltiedig. Defnyddiwch y ffocws yma i gynllunio digwyddiadau a gweithgareddau sy'n cefnogi iechyd a llesiant, yn cynnwys dysgu anffurfiol, creadigol a seiliedig yn y gymuned. Gall rhanddeiliaid ddefnyddio'r thema i gryfhau cysylltiadau gyda gwasanaethau iechyd lleol, rhagnodwyr cymdeithasol a phartneriaid sector gwirfoddol, gwella cyfeirio rhwng gwasanaethau a dangos sut y gall dysgu fod yn rhan o ataliaeth, adferiad a llesiant hirdymor.

Rydym yn eich annog i ddefnyddio ein themâu cyffredinol fel ysbrydoliaeth i sbarduno eich syniadau ar gyfer yr Wythnos Addysg Oedolion. Gall partneriaid yr ymgyrch hefyd gynllunio gweithgareddau i gyfateb eu gweledigaeth unigryw, ar wahanol ddyddiau. Cysylltwch â ni i drafod eich cynlluniau ar gyfer yr ymgyrch: alwevents@learningandwork.org.uk

Wythnos Addysg Oedolion: Syniadau i ysbrydoli gweithredu

Wythnos Addysg Oedolion
Adult Learners' Week

Ar gyfer sefydliadau sy'n hyrwyddo, cyflenwi neu ddatblygu cyfleoedd dysgu oedolion.
Mae'r Wythnos Addysg Oedolion yn gyfle i ysbrydoli oedolion i gymryd y cam cyntaf i ddysgu, dathlu llwyddiannau dysgwyr a gwneud cyfleoedd lleol yn haws eu canfod. Defnyddiwch y syniadau isod i gynllunio gweithgaredd croeso, cyrraedd dysgwyr newydd a helpu pobl i weld yr hyn y gallai dysgu ei gynnig iddynt.

Syniadau am ddigwyddiadau:

- **Sesiynau blasu: Cyflwyniadau byr a chyfeillgar i bwnc neilltuol:** sgiliau digidol, y Gymraeg, ESOL, trefnu cyllideb, dysgu creadigol, meithrin hyder neu sgiliau chwilio am swydd.
- **Diwrnod agored neu sesiwn galw heibio:** Gwahodd unigolion i gwrdd â thiwtoriaid a dysgwyr, gofyn cwestiynau ac ymchwilio cyrsiau heb bwysau i gofrestru.
- **Dathlu dysgwyr:** Rhannu straeon dysgwyr drwy arddangosiadau, sgyrsiau byr, fideos, negeseuon cyfryngau cymdeithasol neu ofod cymunedol.
- **Gweithdy sgiliau ar gyfer gwaith:** Cynnig cymorth gyda CVs, ymarfer cyfweliad, sgiliau digidol gweithle, cyngor ar gynnydd neu lwybrau gwirfoddoli.
- **Sesiynau blasu dysgu fel teulu**: Cysylltu gyda'ch ysgol bro i ennyn diddordeb teuluoedd ac oedolion mewn gweithgareddau adeiladu sgiliau.
- **Dysgu iechyd a llesiant**: Cysylltu dysgu gyda hyder, cysylltiad a llesiant drwy weithgareddau creadigol, awyr agored, bwyd, symud neu ymwybyddiaeth ofalgar.
- **Stondin dysgu**: Mynd â gwybodaeth a gweithgareddau byr i lyfrgelloedd, gweithleoedd, canolfannau cymunedol, archfarchnadoedd, canolfannau gwaith, canolfannau hamdden neu ddigwyddiadau lleol.

#paidstopiodysgu #wythnosaddysgoedolion

Wythnos Addysg Oedolion: Syniadau i ysbrydoli gweithredu

Awgrymiadau am waith maes:

- **Mynd ble mae pobl yn barod:** Gweithio gyda safleoedd a gwasanaethau dibynadwy yn y gymuned.
- **Cydweithio i gyrraedd ymhellach:** Cydweithio gyda gwasanaethau lleol a grwpiau cymunedol i ddod â dysgu yn nes at bobl.
- **Defnyddio negeseuwyr dibynadwy:** Cynnwys llysgenhadon dysgu, hyrwyddwyr cymunedol, cyflogwyr, undebau, gweithwyr cymorth a gwirfoddolwyr.
- **Gwneud y cam cyntaf yn un fach:** Hyrwyddo gweithgareddau fel bod yn rhai am ddim, anffurfiol, cyfeillgar i ddechreuwyr a rhydd o ymrwymiad.
- **Dileu rhwystrau ymarferol**: Bod yn glir am deithio, lluniaeth, offer, mynediad digidol, dehongli a chymorth hygyrchedd.
- **Dilyn i fyny:** Gofyn am ganiatâd i gysylltu â mynychwyr ac anfon cam nesaf cyfeillgar yn fuan ar ôl y gweithgaredd a'u cyfeirio at gyfleoedd a gwybodaeth bellach am ddysgu.

Pwy fedrai gymryd rhan?

Gall colegau, darparwyr addysg oedolion, llyfrgelloedd, safleoedd diwylliannol, cyflogwyr, mudiadau gwirfoddol a chymunedol, gwasanaethau iechyd a thai, darparwyr cyngor, undebau a chynrychiolwyr gweithle, i gyd helpu oedolion i ddarganfod cyfleoedd dysgu.

#paidstopiodysgu #wythnosaddysgoedolion

Wythnos Addysg Oedolion: Syniadau i ysbrydoli gweithredu

Rhestr wirio cynllunio gyflym:

- Dewis y gynulleidfa y dymunwch ei chyrraedd a'r rhwystr y dymunwch ei drafod.
- Cynllunio eich gweithgareddau a meddwl am y camau nesaf clir / cyfleoedd dilynol ar gyfer cyfranogwyr.
- Cadarnhau safle, dyddiad, amser, trefniadau cyrraedd a staffio.
- Cytuno ar bartneriaid a all hyrwyddo, cynnal neu gyfeirio pobl i'r gweithgaredd.
- Rhannu yr hyn a wnewch gydag Aelodau'r Senedd, cynghorwyr lleol a gwneuthurwyr polisi.
- Meddwl am gyfleoedd i gysylltu gyda'r cyfryngau.
- Hyrwyddo eich gweithgareddau drwy e-bost, rhoi'r gair ar led a chyfryngau cymdeithasol.
- Defnyddio iaith syml a chlir gyda ffocws ar y budd i ddysgwyr.
- Casglu adborth dysgwyr a dilyn i fyny gyda gwybodaeth am gyfleoedd lleol.

Platfform yr Wythnos Addysg Oedolion

Mae Dysgu a Gwaith yn galw ar ddarparwyr addysg oedolion, mudiadau cymunedol, gwasanaethau iechyd, undebau llafur, cyflogwyr, grwpiau diwylliannol a chwaraeon ac unrhyw un sy'n helpu pobl i ddarganfod cyfleoedd newydd i ymuno â'r rhwydwaith partneriaid ar gyfer yr Wythnos Addysg Oedolion!

Caiff yr holl weithgareddau eu lanlwytho i wefan yr ymgyrch a'u hyrwyddo fel rhan o ymgyrch aml-gyfrwng drwy gydol mis Medi drwy wefan Cymru'n Gweithio.

Mae'r mathau o gynnwys dysgu a chyfleoedd AM DDIM a gaiff eu hychwanegu at y platfform yn cynnwys cyrsiau ar-lein ac wyneb ar wyneb, digwyddiadau, dyddiau agored, sesiynau blasu, gweithgareddau dysgu anffurfiol, cyfleoedd cymunedol a chyfeirio at gymorth. Dylai'r adnoddau hyn fod ar gael i ddysgwyr drwy gydol mis Medi. Gallwch hefyd ddefnyddio'r wefan i hyrwyddo gweithgaredd ar ôl yr Wythnos Addysg Oedolion.

Edrychwch ar y cynnwys presennol sydd eisoes ar y platfform.

Gallwch gofrestru eich diddordeb a a lanlwytho eich gweithgareddau dysgu i wefan yr Wythnos Addysg Oedolion:

https://adultlearnersweek.wales

Lawrlwythwch ein canllawiau cam-wrth-gam i'ch helpu i gofrestru eich gweithgareddau.
E-bost alwevents@learningandwork.org.uk os ydych angen unrhyw gymorth.

#paidstopiodysgu #wythnosaddysgoedolion

Gwefan yr Wythnos Addysg Oedolion: Cod QR

A oes gennych chi weithgareddau ar y gweill ar gyfer yr Wythnos Addysg Oedolion? Mae'r cod QR isod yn cysylltu'n uniongyrchol gyda gwefan yr Wythnos Addysg Oedolion, ein hyb canolog ar gyfer popeth yn ymwneud ag addysg oedolion. Rydym yn eich annog i gynnwys y cod QR yma ar eich holl ddigwyddiadau hyrwyddo – taflenni, posteri, cyfathrebu digidol a mwy.

Sut i ddefnyddio'r Cod QR:

Lansio'r camera: Agor yr ap Camera ar eich ffôn clyfar.

Canoli'r cod QR: Gosod eich ffôn fel bod yr holl god QR i'w weld yn ffrâm y camera.

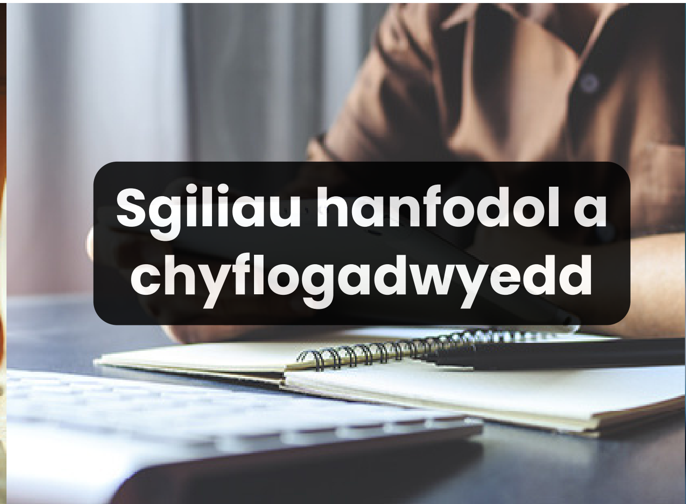
Dal yn llonydd: Cadw eich ffôn yn llonydd fel y byd yn gallu adnabod y cod yn awtomatig.

Disgwyl neges: Edrych am faner neu hysbysiad gyda chynnwys y cod QR (e.e. dolen i wefan).

Gweld y cynnwys: Tapio'r hysbysiad i agor yr wybodaeth gysylltiedig.

Categorïau pwnc

Mae gan y platfform Wythnos Addysg Oedllion 13 categori pwnc i dagio eich gweithgareddau. Byddwn yn defnyddio'r prif gategorïau canlynol i yrru gweithgareddau marchnata a chyfathrebu ei hymgyrch i hyrwyddo disgwyddiadau.



Logos, adnoddau cyfryngau cymdeithasol a delweddau stoc

Cliciwch ar y dolenni isod i lawrlwytho ein hadnoddau o'n Padlet ar-lein.
Dylid nodi y gall y tîm ymgyrch barhau i ychwanegu adnoddau ychwanegol at y Padlet yma.

Delweddau/straeon cyfryngau cymdeithasol ar gyfer Facebook, Instagram a LinkedIn

Lluniau stoc: Dysgu a Sgiliau

Logos ymgyrch a delweddau hashnod

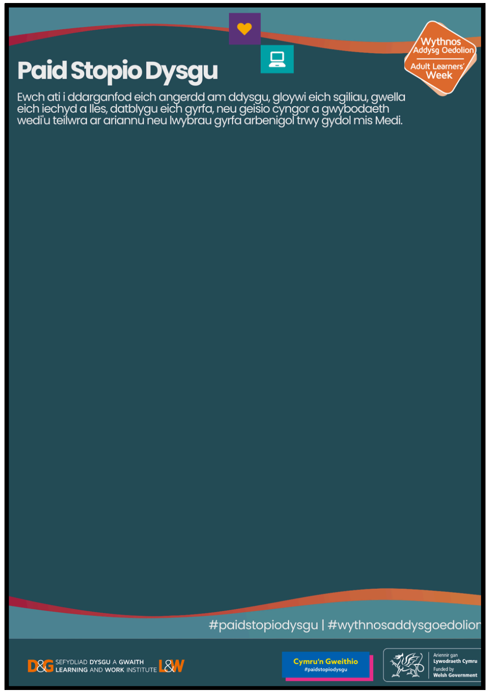
Wythnos Addysg Oedolion
Adult Learners' Week
Llywodraeth Cymru
Welsh Government
D&G SEFYDLIAD DYSGU A GWAITH
LEARNING AND WORK INSTITUTE L&W

#paidstopiodysgu #wythnosaddysgoedolion

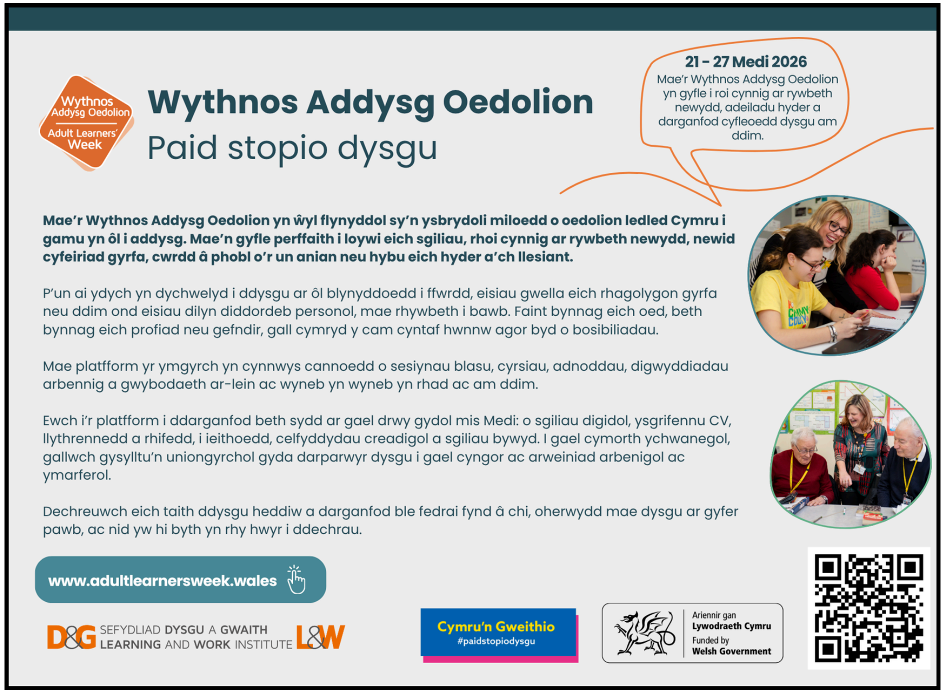
Adnoddau digwyddiad Wythnos Addysg Oedolion

Cliciwch ar y dolenni isod i lawrlwytho ein hadnoddau o’n Padlet ar-lein.
Dylid nodi y gall y tîm ymgyrch barhau i ychwanegu adnoddau ychwanegol at y Padlet yma.

PDF Poster Templed Digwyddiad neu Gwrs Wythnos Addysg Oedolion



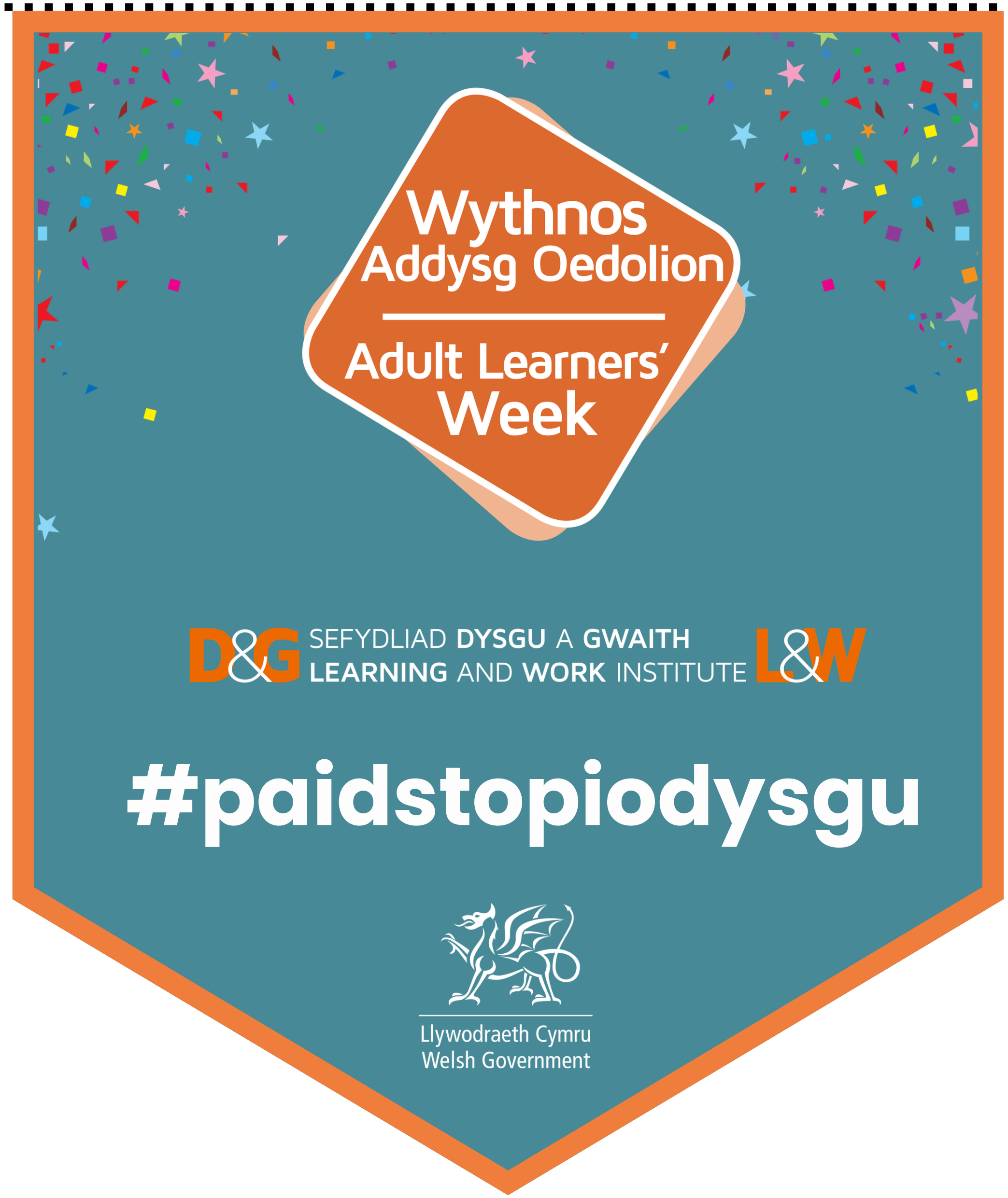
Fersiwn PNG a PDF Taflen Wythnos Addysg Oedolion



Dewiswch o ddau ddyluniad bynting y gellir eu hargraffu ar y ddwy dudalen nesaf i ychwanegu cyffyrddiad Nadoligaidd i'ch digwyddiadau.

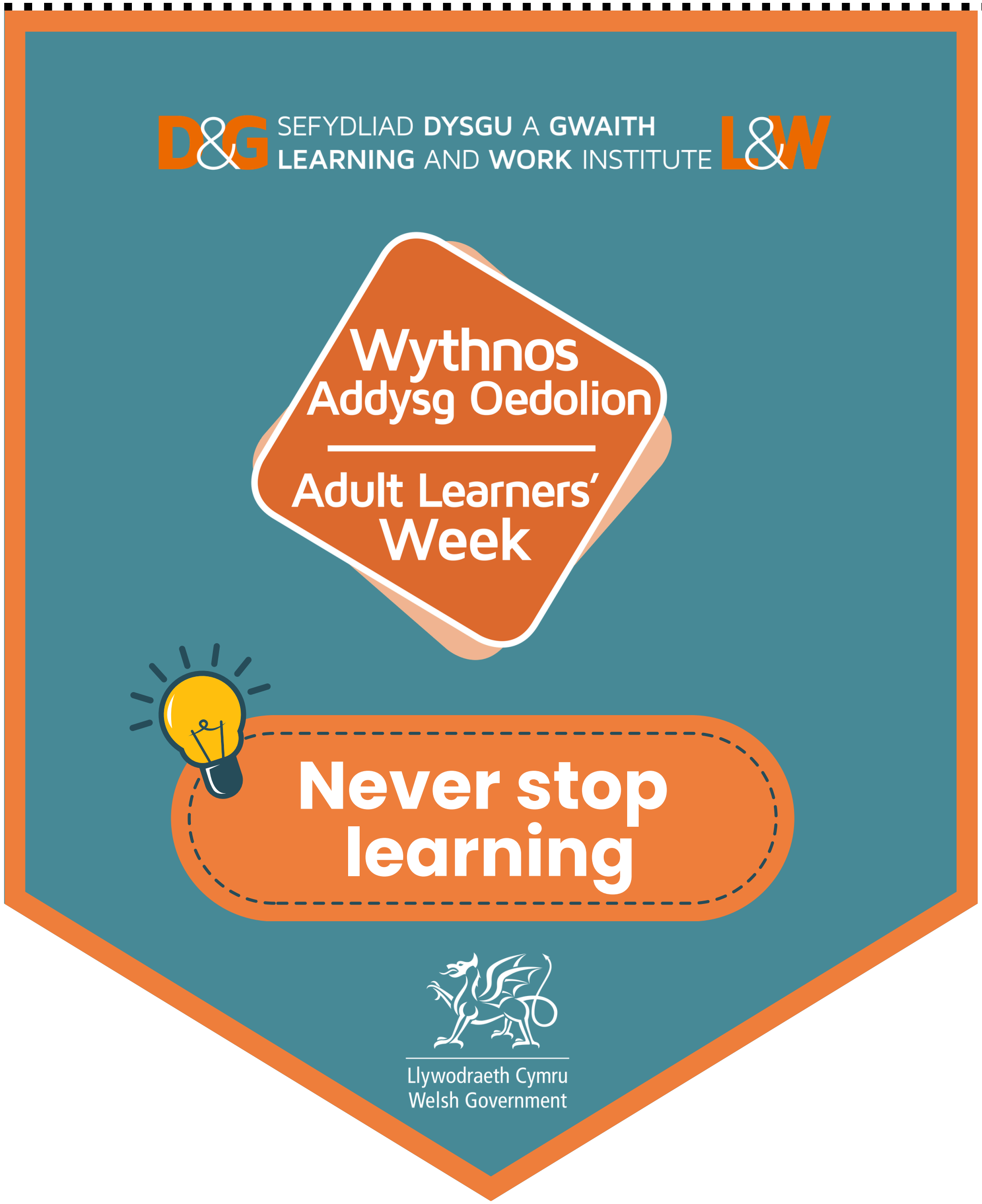
#paidstopiodysgu #wythnosaddysgoedolion

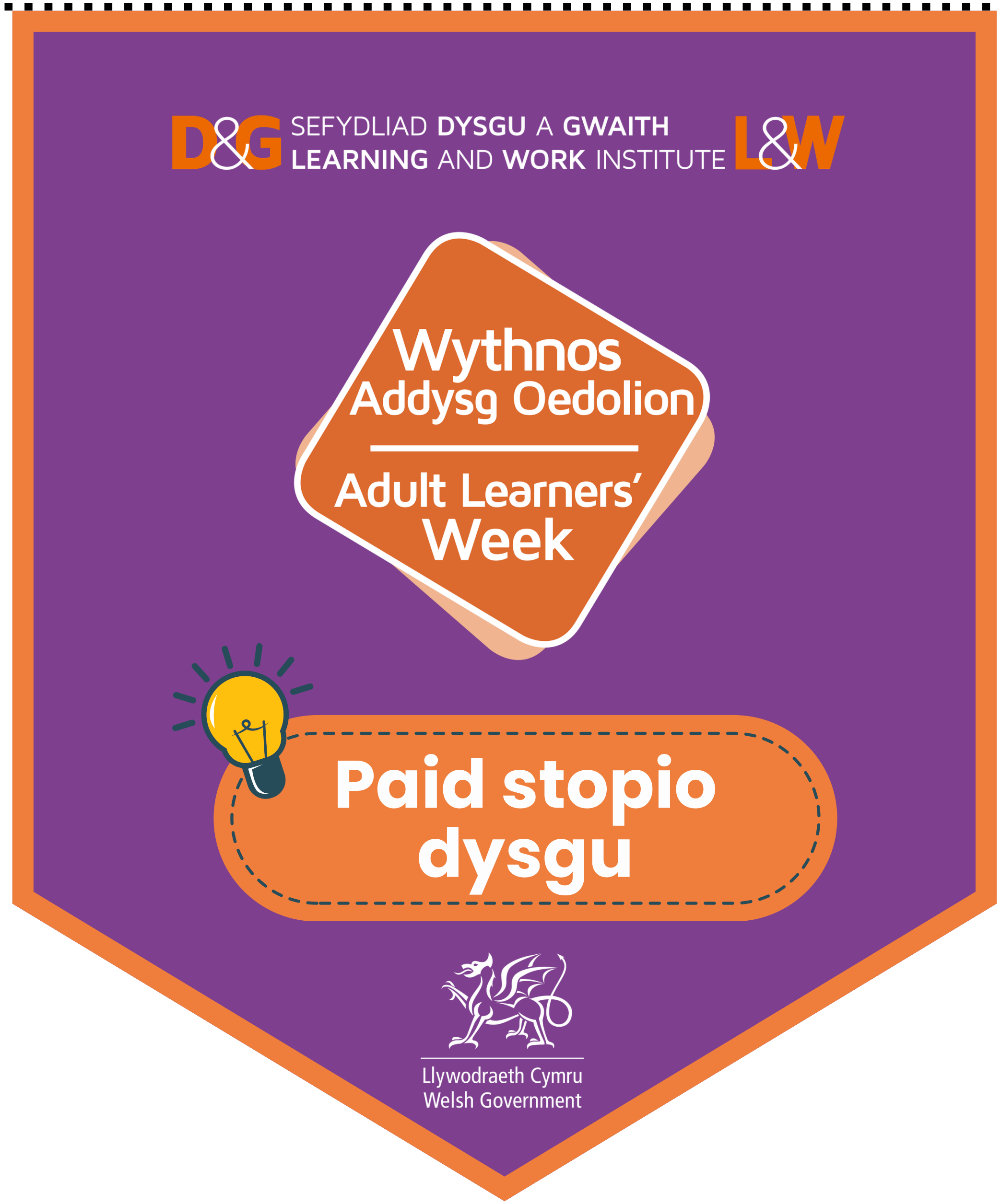
Torrwch ar hyd y llinell isod ac o amgylch y baneri.



Dewiswch pa fath o gynllun baneri yr hoffech eu defnyddio ac argraffu a thorri allan gynifer o ddalenni ag y dymunwch ar bapur neu gerdyn A4 neu A3, a thorri o amgylch siapiau'r baneri. Defnyddiwch ruban neu linyn a gludo neu styffylu'r tab i'w roi yn ei le. Rhowch eich baneri yn eu lle i addurno eich digwyddiad.

Torrwch ar hyd y llinell isod ac o amgylch y baneri.





Dewiswch pa fath o gynllun baneri yr hoffech eu defnyddio ac argraffu a thorri allan gynifer o ddalenni ag y dymunwch ar bapur neu gerdyn A4 neu A3, a thorri o amgylch siapiau'r baneri. Defnyddiwch ruban neu linyn a gludo neu styffylu'r tab i'w roi yn ei le. Rhowch eich baneri yn eu lle i addurno eich digwyddiad.

Wythnos Addysg Oedolion
Adult Learners' Week

Ymunwch â'r sgwrs ar y cyfryngau cymdeithasol

Dilynwch a thagiwch y Sefydliad Dysgu a Gwaith a Cymru'n Gweithio ar gyfer eich digwyddiadau, gweithgareddau, straeon addysg oedolion, blogiau, erthyglau ac ymchwil. Helpwch ni i godi ymwybyddiaeth o werth dysgu gydol oes a dathlu'r gorau mewn addysg oedolion a sgiliau.

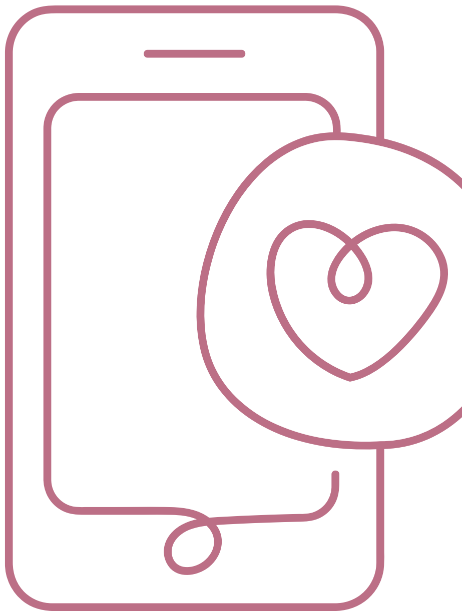
Learning and Work Institute

@Sefydliad Dysgu a Gwaith | Learning and Work Institute

@Sefydliad Dysgu a Gwaith / Learning and Work Institute

@learnworkcymru

@learnworkcymru.bsky.social



Working Wales

@WorkingWales

@WorkingWales

Defnyddiwch yr hashnodau dilynol:

#paidstopiodysgu | #wythnosaddysgoedolion

#paidstopiodysgu #wythnosaddysgoedolion

Negeseuon a awgrymir ar gyfer LinkedIn, Facebook ac Instagram:

Cliciwch ar yr eiconau cyfryngau cymdeithasol isod i lawrlwytho ein templed negeseuon dwyieithog ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol.

Mae croeso i chi addasu'r negeseuon hyn ar gyfer eich cynulleidfa. Cofiwch dagio'r Sefydliad Dysgu a Gwaith ac ychwanegu eich emojis eich hun cyn cyhoeddi. Mae lluniau i gyd-fynd â'r negeseuon isod ar dudalen 12. Mae croeso hefyd i chi ddefnyddio eich delweddau brand Wythnos Addysg Oedolion.

LinkedIn **Instagram** **Facebook**

Ymunwch â sgwrs Wythnos Addysg Oedolion!
Rhannwch a dilynwch bostiadau ar sianeli'r Sefydliad Dysgu a Gwaith drwy gydol mis Medi.

#paidstopiodysgu #wythnosaddysgoedolion

Mae eich adborth yn bwysig i ni

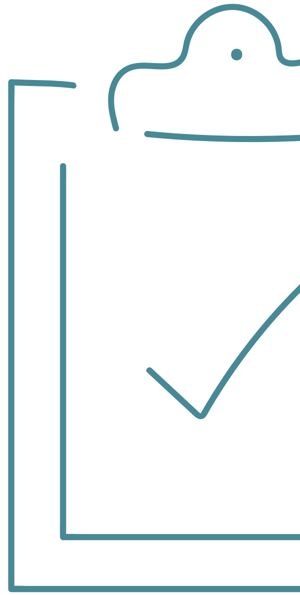
Wythnos Addysg Oedolion
Adult Learners' Week

Mae'r Sefydliad Dysgu a Gwaith a Llywodraeth Cymru yn falch i weithio gydag ystod eang o bartneriaid ar gyfer yr ymgyrch, a dyna pam ein bod eisiau clywed gan bob sefydliad a gymerodd ran yn yr Wythnos Addysg Oedolion (drwy gydol mis Medi). Bydd eich adborth yn ein helpu i werthuso'r Wythnos Addysg Oedolion fel y gallwn wella ac adeiladu ar ymgyrchoedd y dyfodol.

Os yw'ch sefydliad chi yn cyflwyno digwyddiadau, sesiynau blasu, cyrsiau neu'n cynnig adnoddau dysgu ar gyfer yr Wythnos Addysg Oedolion, llenwch ein ffurflen adborth Partner Ymgyrch ar-lein, gan ddefnyddio'r dolenni isod.

Rydym hefyd yn gwerthfawrogi adborth gan ddysgwyr a fu ar ddigwyddiad neu gwrs Wythnos Addysg Oedolion drwy gydol mis Medi. Os dymunwch ddefnyddio'r fersiynau electronig ar gyfer argraffu, cliciwch yma. fel arall edrychwch ar ein ffurflen Adborth Dysgwyr ar-lein.

- **Gwerthuso Partner Ymgyrch – ffurflen ar-lein**
- **Adborth Dysgwyr – ffurflen ar-lein**



Fel arall, gallwch argraffu'r dudalen nesaf i adael i'r rhai sy'n mynychu i roi eu sylwadau ac adborth drwy'r cod QR.

#paidstopiodysgu #wythnosaddysgoedolion

Mae eich adborth yn bwysig i ni: Adborth Dysgwyr – cod QR

Fuoch chi ar weithgaredd yr Wythnos Addysg Oedolion?

Sganiwch y cod QR i roi eich adborth.
Byddem wrth ein bodd yn clywed am eich profiad!

Lansio'r camera: Agor yr ap Camera ar eich ffôn clyfar.

Canoli'r cod QR: Gosod eich ffôn fel bod yr holl god QR i'w weld yn ffrâm y camera.

Dal yn llonydd: Cadw eich ffôn yn llonydd fel y byd yn gallu adnabod y cod yn awtomatig.

Disgwyl neges: Edrych am faner neu hysbysiad gyda chynnwys y cod QR (e.e. dolen i wefan).

Gweld y cynnwys: Tapio'r hysbysiad i agor yr wybodaeth gysylltiedig.

#paidstopiodysgu #wythnosaddysgoedolion

Straeon sy'n ysbrydoli

"Drwy fod yn llysgennad dysgu rydw i'n dangos nad yw bywyd yn bennu gyda bod yn rhiant – gallant fod beth bynnag maent eisiau! Rydw i wedi cerdded yn yr un esgidiau â chymaint o'r teuluoedd rydw i yn eu cefnogi." – **Gina Powell**

"Rwy'n cael llawer o bleser wrth siarad gyda phobl eraill a'u hysbrydoli. Y peth pwysicaf un am fy stori yw faint rwyf wedi mwynhau dysgu. Mae addysg yn antur; pan ydych yn camu lawr y llwybr hwnnw wyddoch chi byth lle bydd yn mynd â chi"- **John Gates**

"Mae'n hwyl dysgu Cymraeg gyda fy meibion, eu helpu gyda'u gwaith cartref ac ysgrifennu sylwadau Cymraeg mewn dyddiadur. Nawr pan maen nhw eisiau ysbrydoliaeth, maen nhw'n dod ataf i." – **Foo Seng Thean**

"Rwy'n falch o'r hyn rwyf wedi ei gyflawni. Mae wedi cynyddu fy hunan-hyder a ffocws – ac yn bwysicaf oll wedi rhoi ffrindiau newydd i fi. Am y tro cyntaf mewn blynyddoedd, rwy'n cymdeithasu ac yn mwynhau fy mywyd. Mae gen i basport; rwy'n helpu i redeg clwb llyfrau ac yn rhan o Gymdeithas Rhieni ac Athrawon newydd yr ysgol. Mae'n teimlo fel bod fy mywyd wedi dechrau." **Lucy Willis**

Rhannwch straeon o lwyddiannau i ddangos y buddion newid-bywyd y gall addysg oedolion eu rhoi.

#paidstopiodysgu #wythnosaddysgoedolion

Straeon sy'n ysbrydoli

"Mae dysgu wedi ailgynnau fy meddwl tu hwnt i ofal plant, cynyddu fy hyder a fy lles yn gyffredinol, ac mae gwirfoddoli yn brofiad gwych y byddwn yn ei argymell i unrhyw un faint bynnag yw eu hoed." – **Gloria Beynon**

"Chefais i erioed gyfle i fynd i'r ysgol oherwydd rhyfel felly pan gefais gyfle, fe wnes ei gymryd, gweithio'n galed a chyflawni llawer mewn dim ond ychydig blynyddoedd. Dydw i erioed wedi hel meddyliau ar fy ngorffennol a fy straeon trist. Dim ond edrych ymlaen ydw i." - **Hisham Saeed**

"Pe byddai fy athrawon wedi credu ynddo i a pheidio fy nhrin fel plentyn 'drwg'. Wnes i erioed ddychmygu y gallai bywyd fod fel hyn. Cefais fy siomi gan addysg y tro cyntaf, ond mor falch i mi gael ail gyfle." - **John Spence**

"Fe wnes ddechrau gweld fod fy anabledd corfforl a phroblemau iechyd meddwl yn llai o rwystr ac yn fwy o sbardun i brofi y gallech gyflawni unrhyw beth. Mae addysg wedi rhoi rheolaeth o fy mywyd yn ôl i fi, mae fy stori yn profi os ydych yn ddewr ac yn benderfynol ei bod yn bosibl llwyddo mewn unrhyw beth." - **Catrin Pugh**

Darllenwch fwy o straeon i ysbrydoli am bobl sydd wedi goresgyn rhwystrau drwy addysg ar <u>ein platfform ymgyrch.</u>

#paidstopiodysgu **#wythnosaddysgoedolion**

Am Cymru'n Gweithio

Gyrfa Cymru
Careers Wales

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Dysgu sgiliau newydd a dechrau'r bennod nesaf

Beth bynnag yw dy sefyllfa, os wyt ti'n awyddus i ddysgu sgil newydd, byddwn ni'n dy helpu di I ystyried dy opsiynau gyda chyngor diduedd am ddim ar y rhaglenni hyfforddi a all dy helpu di i newid dy stori.

Cymru'n Gweithio
#paidstopiodysgu

Mae Cymru'n Gweithio, a gyflwynir gan Gyrfa Cymru ac a gyllidir gan Lywodraeth Cymru, ar gyfer unrhyw un dros 16 oed ar draws Cymru i gael mynediad i gyngor ac arweinaid arbemnigol. Mae hyn yn cynnwys help i chwilio am swyddi, ysgrifennu CV, paratoi ar gyfer cyfweliad, canfod lleoliad gwaith, dysgu sgiliau newydd, deall hawliau os caiff swydd dileu, cymorth gofal plant, meithrin hunanhyder. Mae'r Sefydliad Dysgu a Gwaith y Cymru'n Gweithio yn gweithio mewn partneriaeth i hyrwyddo'r Wythnos Addysg Oedolion a chyfeirio at fwy o wybodaeth am gyfleoedd addysg oedolion yng Nghymru.

Dilynwch Cymru'n Gweithio ar y cyfryngau cymdeithasol:

- Gwefan Cymru'n - Gweithio
- Facebook - Cymru'n Gweithio
- Instagram - Cymru'n Gweithio

<u>Cysylltwch â ni:</u>

E-bost ymholiadau ymgyrch: alwevents@learningandwork.org.uk
Gwefan Cymru'n Gweithio: https://cymrungweithio.llyw.cymru/newid-dy-stori/wythnos-addysg-oedolion
Gwefan Wythnnos Addysg Oedolion: https://adultlearnersweek.wales/?lang=cy
Gwefan Sefydliad Dysgu a Gwaith: https://sefydliaddysguagwaith.cymru/cy/

#paidstopiodysgu

Caiff yr Wythnos Addysg Oedolion a Gwobrau Ysbrydoli! eu cydlynu gan y Sefydliad Dysgu a Gwaith mewn partneriaeth gyda Llywodraeth Cymru a chefnogwyr eraill yn cynnwys Y Brifysgol Agored yng Nghymru, y Ganolfan Dysgu Cymraeg Genedlaethol ac Addysg Oedolion Cymru.

The Open University
Y Brifysgol Agored
Wales Cymru

Y Ganolfan Dysgu Cymraeg Genedlaethol — National Centre for Learning Welsh

act.

Agored Cymru

Addysg Oedolion Cymru
Adult Learning Wales

D&G SEFYDLIAD DYSGU A GWAITH
LEARNING AND WORK INSTITUTE L&W

Gyrfa Cymru
Careers Wales

Working Wales
#neverstoplearning

Llywodraeth Cymru
Welsh Government