



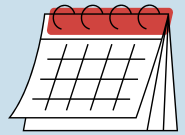
Y Cwtsh Cymreig

Medi 2026
September

I deulvoedd
For families



Digwyddiadau pwysig – Medi – Important events



Mis darllen llyfr
newydd

Read a new
book month

Pythefnos
Masnach Deg

Fairtrade
Fortnight
21 Medi – 4 Hydref

16

Diwrnod
Cenedlaethol
Ffitrwydd
National
Fitness Day

23

Diwrnod Ieithoedd
Arwyddo Rhyngwladol
International Day of
Sign Languages

Dewch i ddathlu...
Come and celebrate...



Diwrnod Cenedlaethol Ffitrwydd
National Fitness Day
Medi 21 September

Dewch i ni symud
gyda'n gilydd!
Let's move together!

Hwyl wrth gadw'n
heini!
Fun whilst keeping fit!

GEIRFA / KEY WORDS



rhedeg
run



cicio
kick



neidio
jump



ymestyn
stretch



dawnsio
dance



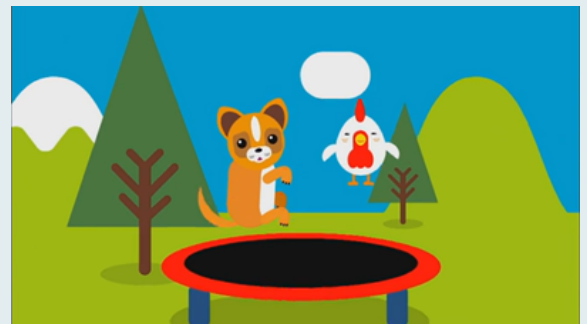
anadlu
breathe



ymlacio
stretch

Song of the month / Cân y Mis

Cân Cadw'n Heini I Cyw I S4C



Symudiadau syml i gefnogi datblygiad corfforol



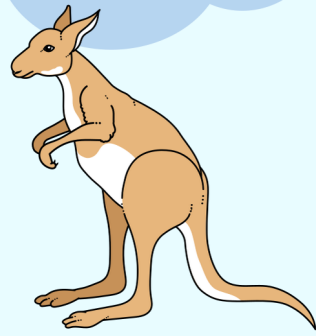
Hercian fel
cwningen



Troelli mewn
cylch



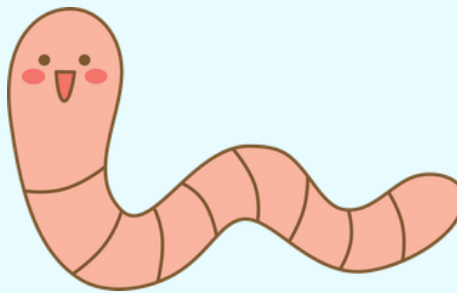
Swingio breichiau
fel mwnci



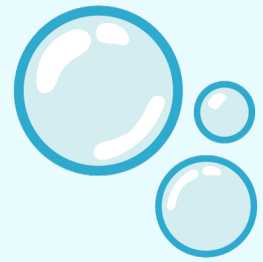
Neidio fel
cangarŵ



Ymestyn breichiau
fel enfys



Symud fel
mwydyn



Popio'r swigod



Cerdded yn uchel
fel jiráff



Gorwedd fel sêr
môr



Cropian fel arth



Stampio fel
dinosor



Llamu fel broga



Cerdded fel
pengwin



Cuddio mewn
pêl fel draenog



Siglo fel dail yn
y gwynt

Be' sy' 'mlaen
YM MIS MEDI?



I deuluoedd
For Families



DIGWYDDIAD DRYSAU AGORED CADW CADW'S OPEN DOORS EVENT

Ym mis Medi, bydd llawer o safleoedd hanesyddol hardd lleol yn cynnig mynediad am ddim.

Cliciwch yma i weld pa rai o safleoedd Sir Gaerfyrddin sydd ar agor i archwilio, neu sganiwch y côd QR isod.

In September, many beautiful local historical sites will offer free entry. Click here to see which sites in Carmarthenshire are open for exploration, or scan the QR code.



BETH ARALL SY' 'MLAEN?
GRWPIAU I DEULUOEDD:

WHAT ELSE IS ON?
GROUPS FOR FAMILIES:



<https://fis.carmarthenshire.gov.wales/children/>

Cadw—er lles pawb.
For us all, to keep.

Drysau Agored Open Doors

1–30 Meði/September
11:00 – 16:00

Bob mis Medi mae mynediad am ddim i adeiladau hanesyddol a safleoedd treftadaeth, teithiau cerdded a sgysiau, arddangosfeydd a digwyddiadau arbenning eraill ar draws Cymru.

Ewch i cadw.llyw.cymru/drysau-agored

Every September there is free entry to historic buildings and heritage sites, walks and talks, exhibitions and other special events across Wales.

Visit cadw.gov.wales/open-doors

Mynediad am ddim
Free Entry

Dathliad pensaernïaeth a threftadaeth fwyaf Cymru
Wales' biggest celebration of architecture and heritage



Tîm integreiddio'r
Blynnyddoedd Cynnar –
Cwm Gwendraeth



Cymraeg i Blant Sir
Gâr



Menter Cwm
Gwendraeth
& Elli



Menter Gorllewin
Sir Gâr



Mudiad Meithrin –
Grwpiau Ti a Fi



Menter
Dinefwr

