

ALUMNI

Met Caerdydd

150
Years
Mlynedd

Cardiff
Met
Caerdydd



Cardiff
Metropolitan
University

Prifysgol
Metropolitan
Caerdydd

Croeso i rifyn arbennig iawn o Gylchgrawn y Cyn-fyfyrrwyr 2015

Mae 2015 yn flwyddyn arbennig iawn i Brifysgol Metropolitan Caerdydd wrth i ni ddathlu'n pen-blwydd yn 150 oed. Mae newidiadau aruthrol wedi cyfrannu at yr hyn rydym yn ei adnabod fel Met Caerdydd heddiw - o'r dyddiau cyntaf fel Ysgol Gelf yn adeilad yr hen lyfrgell rydd yn Heol Eglwys Fair ym 1865 i brifysgol ryngwladol â 17,000 a mw y fyfyrwyr heddiw. Mae'r Brifysgol wedi trefnu digwyddiadau lu i ddathlu'r garreg filltir hon, gyda'r myfyrwyr, y staff, partneriaid ac, yn bwysicach fyth, y cyn-fyfyrrwyr mewn cof. Os hoffech chi ymuno â'r dathliadau'r pen-blwydd, ewch i'r calendr digwyddiadau yn www.cardiffmet.ac.uk/cardiffmet150

Yn ogystal ag ystyried hanes a threftadaeth Met Caerdydd, mae'n gwbl addas ein bod ni'n tynnu sylw at lwyddiannau'r Brifysgol dros yr 150 mlynedd diwethaf, wrth i ni gofio a dathlu. Mae gennym sawl stori am gyn-fyfyrrwyr llwyddiannus, ac rydym yn amlinellu sut y gall cyn-fyfyrrwyr fel chi, agor drysau i'n myfyrwyr ni heddiw.

Dilynwch ni ar-lein:

 www.cardiffmet.ac.uk/alumniinkedin

 www.facebook.com/cardiffmetalumni

 www.twitter.com/cmetalumni

Ysgrifennwyd a golygwyd gan Dîm Swyddfa'r Cyn-fyfyrrwyr gyda ddiolch i Effective Communications a phawb arall y sonnir amdanynt.

Cynlluniwyd gan Jaime Fitzgerald, Gwasanaethau Cyfathrebu Corfforaethol Met Caerdydd.

SEEING IS BELIEVING DYNAMO

LIVE TOUR 2016



Enillwch docynnau i weld sioe newydd Dynamo a noson yng ngwesty Radisson Blu.

Unwaith eto, mae'n cyfeillion mynwsol ym Motorpoint Arena yn cynnig cyfle i chi ennill pâr o docynnau i weld sioe ryfeddol Dynamo ar 7 Chwefror 2016.

Rydym hefyd yn ddiolchgar i westy Radisson Blu am gynnig llety am noson i'n henillydd lwcus.

Sut i gystadlu

Mae'r rhifyn hwn o'r cylchgrawn yn cynnwys dalen â Ffurflen Gwybodaeth Bersonol ar y cefn. Bydd pawb sy'n llenwi'r ffurflen hon a'i dychwelyd (neu'n cwblhau'r ffurflen gofrestru ar-lein gyda'r manylion cyflogaeth) yn cael cystadlu.

www.cardiffmet.ac.uk/updateyourdetails.

Rydym yn trin eich manylion yn gwbl gyfrinachol dan y Ddeddf Diogelu Data. Dydd Gwener 25 Medi 2015 yw'r dyddiad cau.


MOTORPOINT
arena
Cardiff

Radisson **BLU**
HOTEL, CARDIFF

150 Years Mlynedd

Cardiff Met Caerdydd



Croeso i rifyn 2015 o gylchgrawn y cyn-fyfyrrwyr. Mae'n flwyddyn eithriadol o bwysig i Brifysgol Metropolitan Caerdydd wrth i ni ddathlu ein pen-blwydd yn 150 oed. Bu sawl dyddiad pwysig ar hyd y blynyddoedd, gyda'r sefydliad yn gorfod newid ei rôl yn y brifddinas wrth i anghenion busnes ac addysg uwch newid.

Er y newid byd, mae rhai pethau wedi aros yn gyson – ac un o'r rheiny yw ein cysylltiad parhaus â dinas Caerdydd. Mae enwau ein pum ysgol academaidd yn brawf o'n treftadaeth a'n hymrwymiad i Caerdydd.

- Ysgol Gelf a Dylunio Caerdydd
- Ysgol Reoli Caerdydd
- Ysgol Gwyddorau Iechyd Caerdydd
- Ysgol Addysg Caerdydd
- Ysgol Chwaraeon Caerdydd

Rydym yn cynhyrchu, ymhlith eraill, gwyddonwyr iechyd, podiatryddion a thechnegwyr deintyddol ar gyfer y gwasanaeth iechyd, arbenigwyr ym maes bywd ar gyfer byd busnes a'r llywodraeth, athrawon i ysgolion y Ddinas, artistiaid ar gyfer treftadaeth ddiwylliannol y Ddinas, cynllunwyr a dylunwyr sy'n arloesi ar gyfer cwmnïau Cymru a chorfforaethau byd-eang, economegwyr ar gyfer llywodraeth leol, graddedigion lletygarwch sy'n asgwrn cefn digwyddiadau Caerdydd, ac wrth gwrs athletwyr o'r radd flaenaf ym myd y campau.

Elfen arall, gyson bwysig, yw cyflogadwyedd. O'r cychwyn cyntaf, mae Prifysgol Metropolitan Caerdydd wedi paratoi ei myfyrwyr gan roi'r sgiliau hanfodol iddynt gael swydd. Yn yr ôl arolwg diweddaraf o gyflogadwyedd myfyrwyr y DU, dywedodd 94% o raddedigion Prifysgol Metropolitan Caerdydd eu bod mewn swydd arwyddocaol neu astudiaeth bellach cyn pen chwe mis i raddio. Mae hynny'n destun balchder mawr i mi.

Y pwyslais ar ryngwladoli yw'r drydedd elfen hollbwysig. Mae Caerdydd wedi croesawu pobl a diwylliannau o bedwar ban ers oes aur y dociau, ac mae Prifysgol Metropolitan Caerdydd (a'i rhagflaenwyr) wedi ategu hynny trwy ymgorffori elfennau rhyngwladol, rhyngddiwylliannol a byd-eang yn ei gweithgareddau. Mae rhyngwladoli yn ffordd bwysig o wella cyflogadwyedd y myfyrwyr trwy ddatblygu a darparu cyrsiau sy'n berthnasol ym mhedwar ban byd. Mae hefyd yn gwella effaith a dylanwad lleol a rhanbarthol y Brifysgol, ac yn helpu i godi proffil y brifddinas a Chymru yn fyd-eang.

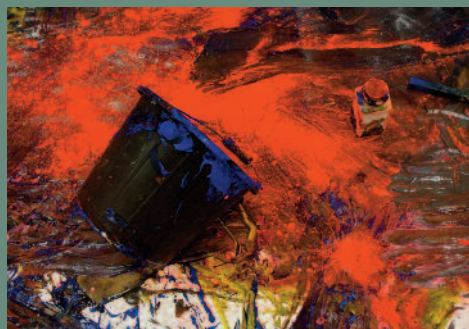
Rwy'n hynod o falch o gael y cyfle i ystyried llwyddiannau niferus y Brifysgol, ac yn edrych ymlaen at yr hyn sydd eto i ddod i'r Brifysgol, ei myfyrwyr, staff, cyfeillion ac yn bwysicach oll – ei chyn-fyfyrrwyr.

Yr Athro A J Chapman
Is-ganghellor

YSGOL GELF o DYLUNIO CAERDYDD

Dechreuodd Prifysgol Metropolitan Caerdydd ym 1865, pan sefydlwyd Ysgol Gelf Caerdydd. Dyma rywfaint o hanes dechreuadau a thwf y Brifysgol, ei llwyddiant parhaus a'r dyfodol cyffrous, gan Ddeon Ysgol Gelf a Dylunio Caerdydd.





Dathliad dwbl i Ysgol Gelf a Dylunio Caerdydd a'r Brifysgol

Gallwn olrhain gwreiddiau Ysgol Gelf Caerdydd i sefydliad gwladol o bwys, a barodd rhwng 1830au a'r 1880au. Y prif nod oedd cystadlu'n llwyddiannus yn erbyn goreuon y byd, y Ffrancwyr yn arbennig. Roedd un llywodraeth ar ôl y llall yn cytuno bod angen i Brydain weithgynhyrchu a masnachu cynhyrchion o'r radd flaenaf, a'r unig ffordd o sicrhau hynny oedd trwy gymhwyso sgiliau crefft a dylunio safonol yn uniongyrchol. Er mwyn gwireddu hyn, felly, roedd angen gweithlu hyfedr ar y wlad.

Felly, cafodd ysgolion celf Prydain y dasg o hyfforddi crefftwyr i ddarlunio'n dechnegol ac yn llawrydd, ac i feithrin sgiliau cysylltiedig fel creu modelau. Y Bwrdd Masnach oedd yn bennaf gyfrifol am lywio hyn, trwy gwricwllwm cenedlaethol a system arholi ganolog. Trefnwyd cystadlaethau cenedlaethol er mwyn sbarduno lefel cyrhaeddiad yn ysgolion celf y DU.

Ym mis Tachwedd 1865, penderfynodd Cyngor Caerdydd i ymuno â'r cynllun Prydeinig trwy sefydlu ysgol gelf. Agorodd dosbarthiadau cyntaf Ysgol Gelf Caerdydd ym mis Ionawr, mewn stafell fawr ar lawr cyntaf, uwchben y Royal Arcade ger Heol Eglwys Fair. Nid dyma'r lleoliad delfrydol, chwaith, gan fod yr ystafell eisoes yn gartref i lyfrgell boblogaidd y Cyngor a chasgliad cynyddol yr amgueddfa newydd, felly

roedd rhaid i'r Ysgol wneud y gorau ohoni. Roedd dosbarth gwyddoniaeth ochr yn ochr â'r Ysgol Gelf hefyd, a fyddai'n uno'n llawn maes o law.

Doedd Caerdydd y 1860au a'r 1870au ddim yn ddinas, heb sôn am brifddinas. Yn hytrach, tre'r dociau ffwrdd-â-hi oedd hi, a oedd yn prysur ddatblygu ar y cyron. Felly, roedd y galw mwyaf am sgiliau dylunio a fyddai'n werthfawr i'r diwydiant adeiladu ac ar gyfer y byd argraffu hefyd. Dyma oedd pwyslais tiwtoriaid cynnar yr Ysgol.

Wrth i Gaerdydd ddechrau ffynnu, datblygodd dosbarth canol unigryw. Porthwyd eu hanghenion gan ganolfan fasnach ac ariannol Caerdydd, yn ogystal â datblygiad cyflym maestrefi crand fel y Rhath. Ehangodd cyrsiau'r Ysgol Gelf o'r herwydd, gyda phwyslais ar ddarlunio a pheintio, yn ogystal â dylunio.

Mae cwestiynau di-ri ynghlwm wrth hanes yr Ysgol – gan gynnwys pam nad oedd gan Ysgol Gelf Caerdydd ei hadeilad pwrpasol ei hun tan ddiwedd y 1960au. Roedd hyn mor wahanol i lawer o ysgolion celf eraill y bedwaredd ganrif ar bymtheg, gan gynnwys Casnewydd. Efallai mai perthynas yr Ysgol â ffyniant anwadal Caerdydd a'i hyder fel canolfan drefol oedd yn gyfrifol am hyn, er bod rhesymau eraill posibl hefyd. Mae yna gwestiynau

diddorol hefyd am sut yr esblygodd yr Ysgol, a sut y newidiodd proffil demograffig ei myfyrwyr y cwricwllwm dros amser.

Ym 1976, prin ganrif wedi sefydlu Ysgol Gelf Caerdydd, fe ddaeth yn rhan gyfansoddol o Athrofa Addysg Uwch De Morgannwg, rhagflaenydd Prifysgol Metropolitan Caerdydd.

Felly, fel ysgolion celf Nottingham, Manceinion a Bryste, daeth Ysgol Gelf Caerdydd yn rhan gyfansoddol o sefydliad addysg uwch sefydledig a phrifysgol a maes law. Llwyddodd ysgolion celf eraill fel Glasgow, Norwich a Falmouth, a ffurfiwyd yn yr un modd â Chaerdydd, i barhau'n gyrrff addysg uwch annibynnol o'r iawn ryw, ac maen nhw'n cael eu hadnabod fel Prifysgolion heddiw. Mae eraill wedi peidio â bod, er enghraifft, ysgolion celf a sefydlwyd yn Frome a Bridport, neu maen nhw wedi'u cadw fel cyfleusterau addysg i oedolion, fel Ysgol Gelf Penzance.

Er mwyn cael mwy o wybodaeth ar hanes Met Caerdydd ewch i: www.cardiffmet.ac.uk/cardiffmet150

Yr Athro Gaynor Kavanagh
Deon, Ysgol Gelf a Dylunio Caerdydd



Cyn-fyfyrwyr yn Gwirfoddoli: *yn agor drysau i fyfyrwyr*

Wrth i Brifysgol Metropolitan Caerdydd ddathlu ei 150 mlwyddiant, rydym yn cnoi cil ar yr hyn a gyflawnwyd gennym. Pa ffordd well i hyrwyddo ein llwyddiannus na thrwy gyflawniadau'r cyn-fyfyrwyr, ac ar ôl 150 o flynyddoedd o feithrin doniau, mae gennym enghreifftiau di-ri i'w rhannu.



Mae'ch rhwydwaith cyn-fyfyrrwyr ym Met Caerdydd yn un o'r rhwydweithiau mwyaf dylanwadol y gallech berthyn iddo, ac rydym yn ffodus dros ben bod gennym gyfoeth o gyn-fyfyrrwyr ysbrydoledig a llwyddiannus sy'n parhau i roi rhywbeth yn ôl i'r Brifysgol a'i myfyrrwyr. Cawsom air gyda rhai ohonyn nhw, i weld pam maen nhw'n gwerthfawrogi hyn cymaint.



Andrew Milton
Prif Swyddog
Gweithrediadau
Constance Hotels and
Resorts Management, 1987

Beth yw'ch atgofion hapusaf o'ch amser ym Met Caerdydd, neu UWIC fel yr oedd bryd hynny?

Dw i'n credu, fel pob myfyriwr sy'n hel atgofion am eu hamser yng Nghaerdydd, taw'r ffrindiau wnes i yn ogystal â'r holl chwaraeon. Roedd sboncen yn rhan amlwg o'm mywyd prifysgol, a fi oedd sylfaenydd y gymdeithas sgïo-dŵr. Fe wnaethon ni hyd yn oed brynu cwch a mynd i sgïo-dŵr bob penwythnos yn yr haf. Mae'r dosbarthiadau ffotograffiaeth wedi aros yn y cof hefyd - mae gen i ddiddordeb angerddol yn y pwnc hyd heddiw. Mae gen i atgofion melys iawn o Undeb y Myfyrwyr a'r bywyd cymdeithasol diben-draw hefyd.

Soniwch am eich gyrfa hyd yma

Ar ôl Caerdydd, roeddwn i'n gwybod bod angen i mi ddysgu ail iaith er mwyn llwyddo ym maes Rheoli Gwestai, felly es i Baris i ddysgu Ffrangeg. Ar ôl gwario pob ceiniog o'm harian, yr unig westy gynigiodd swydd i mi oedd yr Hilton, a bues i gyda nhw am wyth mlynedd a mwy a dod yn rhan o dimau

agor gwestai'r cwmni yn Llundain, Algiers a Cannes. Ym 1993, des i weithio ym Mauritius ac rwy'n dal yma ers newid cwmnïau ac ynysoedd.

Sut mae gweithio dramor wedi hybu'ch gyrfa chi?

Dw i'n credu ei fod wedi rhoi cyfleoedd i mi gamu mlaen yn fy ngyrfa ar raddfa llawer cynt na phetawn i wedi aros yn y DU. Bues i'n ffodus i fod yn rhan o'r tîm cyn-agor a chymryd rhan mewn sawl achlysur agor gwestai, a'm helpodd i ennill cryn dipyn o brofiad mewn dim o dro.

Bues i'n ffodus i agor fy ngwesty pum seren cyntaf fel Rheolwr Cyffredinol yn y Seychelles pan oeddwn i'n 32 oed. Dyma un o westai pum seren cynta'r ynys, a dyma brofiad gorau 'mywyd o hyd, ac eto'r caletaf yn feddylol a chorfforol. Roeddem ni'n dîm ifanc iawn ac ar dân dros y lle. O fewn blwyddyn, roeddem ymhlith deg canolfan wyliau gorau'r byd.

Beth yw eich cyngor i unrhyw un yn y diwydiant lletygarwch sydd am weithio dramor?

Bachwch y cyfle ac ewch ati i ddysgu ail iaith. Mae hynny wedi rhoi cyfle i mi weithio gyda sawl iaith a diwylliant arall. I lwyddo, mae angen dulliau rheoli gwahanol. Rheoli pobl ydym ni ar ddiwedd y dydd, ac mae'n bwysig eu bod nhw'n cael eu hysbrydoli a'u hannog i ragori. Bydd gorfod rheoli mewn amgylcheddau gwahanol a thu allan i'ch byd bach cyfarwydd yn eich gwneud chi'n rheolwr gwell.

Ydych chi'n bwriadu dychwelyd i weithio ym Mhrydain ac, os felly, sut fyddwch chi'n defnyddio eich profiad o weithio dramor?

Hoffwn ddychwelyd i Ewrop rywbryd. Dw i'n gobeithio gallu defnyddio fy mhrofiadau dramor i fod yn rheolwr gwell yn Ewrop. Diolch i fy nheithiau, mae gen i fwy o ddealltwriaeth o ddisgwyliadau'r diwylliannau gwahanol a sut i ymateb iddynt. Yr unig wahaniaeth rhwng gwesty da a gwesty gwych yw'r manylion.

Sut ydych chi'n rhoi rhywbeth yn ôl i fyfyrwyr Met Caerdydd?

Hoffwn roi cyfleoedd lleoliad gwaith yn y Constance Hotels and Resorts yn ynysoedd y Maldives, Seychelles a Mauritius, a dw i ar gael unrhyw bryd os yw rhywun eisiau cyngor gyrfaol.

Pam mae hyn mor bwysig?

Dw i'n credu bod hwn yn ddiwydiant arbennig, a'i bod hi'n bwysig annog myfyrwyr i lwyddo a theithio dramor ar ôl gorffen astudio, gan fod cymaint i'w weld a'i ddysgu.



Phil Davies
Prif Swyddog Gweithredol
Hospital Innovations
Education (Addysg
Gorfforol), 1981

Beth yw'ch atgofion hapusaf o'ch amser ym Met Caerdydd, neu Athrofa Addysg Uwch De Morgannwg fel yr oedd bryd hynny?

Cefais amser gwych yng Nghyncoed, gan fyw ar y safle ei hun yn y flwyddyn gyntaf ac yna mewn fflat ar Claude Road, y Rhath, am weddill fy amser yno. Dw i'n credu mai'r cof cynhesaf sydd gennyf yw'r ymdeimlad teuluol amlwg yng Nghyncoed. Mae'r cwlwm agosrwydd oedd yna rhwng cyd-fyfyrrwyr a'r darlithwyr ar y pryd wedi aros gyda mi byth ers hynny.

Er bod tuedd i odro'r hen ddywediad hyd syrffed, mae'n wir dweud mai'r amser a dreuliais yn yr hyn a elwir yn Met Caerdydd heddiw, oedd dyddiau gorau fy mywyd heb os. Mae'r ffaith mai cwrs Addysg Gorfforol oeddwn i'n ei ddilyn, wrth gwrs, yn golygu bod chwaraeon, gwaith tîm a brawdgarwch yn rhan hanfodol o'n bywyd bob dydd: mae'r brawdgarwch hwn wedi para hyd heddiw. Mae criw o'r un flwyddyn â mi yn dal i gyfarfod yn rheolaidd a hyd yn oed yn cynnal diwrnod golff blynyddol er cof am fyfyrwr o'r un flwyddyn â mi a fu farw yn ystod ei flwyddyn olaf yng Nghyncoed.

Soniwch am eich gyrfya hyd yma

Pan adewais i Gyncoed, es i weithio am bwl fel achubwr bywydau ym mhwl nofio'r Empire (bellach wedi'i ddyrchwyl, gwaetha'r modd) yng Nghaerdydd. Dw i ddim yn credu i mi achub llawer iawn, ond roedd yn gyflwyniad gwych i gyflogaeth lawn amser. Bues i am gyfnod byr gyda'r Western Mail cyn cael gyrfya 18 mlynedd gyda Johnson & Johnson, gan ddechrau fel gwerthwr iau ym 1983 a gorffen fel Cyfarwyddwr Gwerthiant a Marchnata ar gyfer y busnes yn y DU. Cyn hynny, roeddwn i'n uwch-swyddog marchnata i fusnesau ym Mhrydain ac Ewrop.

Yn y flwyddyn 2000, cefais fy mhenodi'n Rheolwr Cyfarwyddwr y DU ar gwmni orthopedeg mawr o'r Swistir, gan baratoi'r cwmni i gael ei brynu gan Smith & Nephew yn 2007. Ar ôl i'r cwmni hwnnw gymryd yr awenau, sefydlais Hospital Innovations yn 2008, a fi yw'r perchennog a'r Rheolwr Cyfarwyddwr heddiw. Rydym yn arbenigo ym maes orthopedeg, gofal clwyfau ac wroleg, a ni sydd yn rheoli banc meinwe dynol preifat mwya'r DU.

Pam mae hyn mor bwysig?

Mae'n hynod bwysig cyfrannu at y Brifysgol am lawer o resymau dilys - yr hen ystrydeb o fod eisiau rhoi rhywbeth yn ôl yw'r ateb amlwg, ond mae'n golygu llawer mwy na hynny hefyd.

Dw i'n credu'n gryf y dylai pawb sy'n ddigon lwcus, yn ddigon awyddus ac yn ddigon abl i gyfrannu at fedru helpu eraill, o ba bynnag gefndir neu lefel o'r

gymdeithas, wneud hynny. Gall olygu rhoi o'ch amser, gwybodaeth, arian neu arweiniad, a gall pobl elwa mewn ffordd na fyddai wedi bod yn bosib fel arall.

O'm rhan i, dw i'n gallu neilltuo rhywfaint o amser, gwybodaeth ac yn aml seilwaith y cwmni fel y gall myfyrwyr, ac weithiau staff y brifysgol, gael profiadau na fyddai ar gael iddynt fel arall.

Sut ydych chi'n rhoi rhywbeth yn ôl i fyfyrwyr Met Caerdydd?

Cefais y fraint o gael fy ngwneud yn gymrawd y Brifysgol bum mlynedd yn ôl, a'r fraint ychwanegol o gael gwahoddiad i eistedd fel Llywodraethwr ar fwrdd y Brifysgol ddwy flynedd wedyn. Dw i'n cymryd y cyfrifoldeb o ddifri ac yn gwneud fy ngorau glas i gyfrannu syniadau a meddwl y tu allan i'r maes academiaidd.

Dw i'n cydweithio'n agos â llawer o adrannau gwahanol Met Caerdydd ac wedi siarad mewn cyfarfodydd a seminarau pryd bynnag y caf wahoddiad i wneud hynny. Dw i wedi mentora myfyrwyr y flwyddyn olaf ac wedi helpu ôl-raddedigion i sicrhau swyddi ar ôl gadael y brifysgol, gan gynnwys gwaith llawn amser ac astudiaeth ôl-raddedig hefyd.

Mae fy nghwmni wedi croesawu sawl myfyrwr, o leoliadau wythnosol rheolaidd i interniaethau tymor hir a phrofiad gwaith hefyd. Dw i'n ymwneud yn agos iawn â'r lleoliadau hyn er mwyn sicrhau bod fy nghwmni a'r myfyrwyr eu hunain yn elwa ar ein cysylltiad.

Os ydych chi'n credu y gallwch chi roi rhywbeth yn ôl i'r Brifysgol a helpu myfyrwr, gadewch i ni wybod trwy fynd i'n gwefan: www.cardiffmet.ac.uk/volunteering



Ers Gemau Olympaidd Llundain 2012

“ Saad Khan
Gradd: MBA, 2006

Yn Llundain, roeddwn i'n gweithio fel Dirprwy Reolwr Canlyniadau'r Ganolfan ar gyfer Tennis Cadair Olwyn. Dyma'r profiad gorau ges i erioed o wylïo chwaraeon byw. Roeddwn i yn y Cwrt Canol pan enillodd Andy Murray ei fedal aur hollbwysig, gan guro Roger Federer. Wedi hynny, symudais i'r India i sefydlu fy musnes adeiladu fy hun; ond roedd fy mryd ar weithio ar gystadlaethau chwaraeon fel y gemau Olympaidd. Dychwelais i'r DU ym mis Mawrth 2014 i ddechrau gweithio yng Ngemau'r Gymanwlad fel Rheolwr Canlyniadau'r Ganolfan ar gyfer bocsi. Roeddwn ar ochr y cylch pan enillodd Nicola Adams y fedal aur honno mewn gornest a hanner yn erbyn Michaela Walsh.

Wedi chwe mis cyffrous yn Glasgow, symudais i Baku, Azerbaijan, er mwyn helpu'r wlad honno i gynnal y Gemau Ewropeaidd cyntaf yn 2015. Yma, rwy'n gweithio fel Rheolwr Canlyniadau ar gyfer chwe champ, gan gynnwys bocsi, taekwondo, carate, cleddyfaeth, pêl-droed traeth a phêl-foeli traeth.

Mae gweithio yn y canolfannau a'r stadiymau chwaraeon byd enwog hyn yn brofiad cyffrous, gan eich bod yn gweithio mewn amgylchedd amlwladol ac amlddiwylliannol o'r iawn ryw sy'n cynnwys rhanddeiliaid niferus fel y pwyllgor trefnu, cyflenwyr, ffederasiynau'r gemau, llywodraeth leol a'r chwaraewyr a'r dorf wrth gwrs. Daw'r cyfan ynghyd i greu gwledd o chwaraeon.

Dechreuais fy mywyd yn UWIC ar gampws Rhodfa Colchester, sydd bellach wedi cau. Un o'r pethau cyntaf a'm trawodd oedd y croeso a gawsom gan ein hathrawon a'n darlithwyr a'n gwnaeth inni deimlo'n gyfforddus o'r cychwyn cyntaf. Roedd y coleg yn gymwynasgar, ymyneddgar ac yn ein deall i'r dim.

Fy nghyngor i i'm cyd-fyfyrwyr fyddai i fod â hyder ynddynt eu hunain a'u galluedd. Mae graddio o'r brifysgol yn dipyn o gamp. Bywyd prifysgol yw'r prawf cyntaf o fyw'n annibynnol a chwblhau astudiaethau, rhywbeth y mae'r cyn-fyfyrwyr wedi llwyddo i'w wneud. Beth bynnag ddysgwch chi, Met Caerdydd yw'r wers gyntaf dda i'ch paratuo ar gyfer bywyd ar ôl prifysgol.



Roedd cylchgrawn y cyn-fyfyrrwyr 2012 yn canolbwyntio ar Brifysgol Metropolitan Caerdydd yn y Gemau Olympaidd, ac yn cynnwys straeon campus: gan rai o'r cystadleuwyr yn ogystal â'r rhai fu'n gweithio y tu ôl i'r llenni. Diolch i bawb a gyfrannodd, does dim dwywaith fod Gemau Olympaidd a Pharalympaidd 2012 yn llwyddiant ysgubol, ond beth yw hanes ein cyn-fyfyrrwyr erbyn heddiw? Fe wnaethom holi dau o'r Ysgol Reoli i weld beth ddigwyddodd nesaf.



James Mildenhall

Gradd: Rheolaeth Hamdden a Chwaraeon, 2007

Yn ystod Gemau Llundain 2012, bues i'n gweithio fel Rheolwr Lleoliadau Gwasanaethau Digwyddiadau ar gyfer y Parc Olympaidd, lle roeddwn yn gyfrifol am reoli gwaith blaen y tŷ. Y foment/cof gorau oedd sefyll yn y Parc pan enillodd Prydain y fedal aur gyntaf, a bonllaf o gymeradwyaeth ledled y Parc!

Fe wnes i'r un swydd fel Swyddog Diogelwch Canolfan yn Glasgow 2014 wedyn, gyda Saad a minnau'n ymuno â'r un ganolfan eto. Mae'r Swyddog Diogelwch Lleoliad yn gwbl atebol i Reolwr Cyffredinol y Lleoliad am ddiogelwch y dorf. Yna, symudais o Glasgow i Baku lle y cynhelir y Gemau Ewropeaidd am y tro cyntaf erioed yn 2015. Uwchreolwr Lleoliad ar gyfer Gwasanaethau Digwyddiadau yw fy swydd yma. Fel yn Llundain, rwy'n gweithio'n bennaf gyda'r staff blaen y tŷ ac yn gyfrifol am faterion stiwardio'r gwylwyr. Mae'r rôl yn cynnwys rheoli nifer fach o leoliadau dan yr un to.

Wrth fynd ati i ddewis prifysgol, bydd sawl maes yn apelio i'r myfyriwr sydd ar fin cymryd un o gamau mawr ei fywyd. I mi'n bersonol, roedd y meini prawf craidd yn seiliedig ar ddysgu hyblyg, yr amgylchedd a'r gallu i fynd â'm diddordeb angerddol mewn chwaraeon i'r lefel nesaf. Dyma lle'r oedd Met Caerdydd (UWIC) yn rhagori. Ar ôl penderfynu astudio Rheolaeth Hamdden a Chwaraeon a heb uchelgais i weithio mewn diwydiant penodol, penderfynais fynd ati i ennill y nodweddion craidd a'r sgiliau trosglwyddadwy er mwyn sicrhau fy mod yn y sefyllfa orau bosibl ar ôl graddio.

Mae Prifysgol Metropolitan Caerdydd ar dân am i'w myfyrrwyr lwyddo. Mae'r Brifysgol yn darparu'r dull a'r modd i chi gamu i fyd diwydiant ac yn sicrhau bod gennych y gallu a'r hyblygrwydd i ymateb i heriau'r dyfodol yn hawdd. Bydd y sgiliau trosglwyddadwy gennych chi am byth gydol eich gyrfa, waeth pa ddiwydiant sy'n eich denu yn y pen draw.



Gwasanaethau Llyfrgelloedd: *Golwg ar gasgliadau arbennig*

Mae casgliadau Llyfrgell y Brifysgol yn amrywiol ac eang iawn, yn cwmpasu llyfrau, cyfnodolion ac adnoddau electronig ar draws pob maes. Ond efallai nad ydych yn ymwybodol o'r ffaith ein bod yn datblygu casgliadau unigryw, prin ac arbennig.

Lluniau: Alphabeta Concertina
gan Ronald King, Circle Press

*Cyda diolch i Emma Adamson
a Doreen Barnaville*

Casgliad Llyfrau Artistiaid

Mae gennym gasgliad cynyddol o dros 200 o lyfrau artistiaid sy'n dyddio o'r 1960au. Mae rhai'n llyfrau untro, eraill yn rhifynnau cyfyngedig gan yr artistiaid eu hunain. Mae'r Casgliad yn dangos hyd a lled y genre llyfr artistiaid ac mae peth o'r deunydd o bwys cenedlaethol a rhyngwladol.

Mae staff y Llyfrgell yn cynnal gweithdai sy'n esbonio'r casgliadau ac yn rhoi cyfle i chi eu gweld a chyffwrdd ynddyn nhw. Cynhaliwyd y sesiynau hyn gyda staff a myfyrwyr o Ysgol Gelf a Dylunio Caerdydd a Choleg Pen-y-bont ar Ogwr ymhlith eraill, a gall fod yn gyflwyniad rhagorol i'r casgliadau i fyfyrwyr ar bob lefel.

Ar hyn o bryd, mae'r Gwasanaethau Llyfrgell yn cydweithio â Phrifysgol Caerdydd a thîm SOLAR i hyrwyddo 'Ron King: Circle Press' Artists' Book Collection', sy'n gyfraniad ar y cyd gan Ron King i Brifysgol Caerdydd a Phrifysgol Metropolitan Caerdydd.

Mae Ron King yn grêwr toreithiog o lyfrau artistiaid. Cafodd ei eni ym Mrasil ym 1932, a darganfu ei frwdfrydedd dros argraffu llyfrau artistiaid pan gynhyrchodd ei waith cyntaf, y prolog i Chwedlau Caergaint Chaucer, ym 1967. Penderfynodd argraffu'r gwaith ei hun, felly dyma fan cychwyn ei wasg - Circle Press. Ers hynny, mae King a'i gyloch wedi gweithio gyda chant a mwy o artistiaid a beirdd, ac wedi cyfrannu'n sylweddol at ehangu a rhoi hygredded i'r sin llyfrau artistiaid yn y DU. Mae'n defnyddio amrywiaeth anhygoel o ddeunyddiau i greu ei weithiau - papur, pren, metel, carreg, gwyrdr a cwyr - sy'n ymestyn ein cysyniad a'n diffiniad o lyfr i'r eithaf.

Mae gan Brifysgol Yale gasgliad cyflawn o'i waith. Rydym mor falch o fod wedi derbyn detholiad o lyfrau artistiaid y Circle Press gan King ei hun, i'w cadw yng Nghasgliadau Arbennig Llyfrgell y Brifysgol.

Mae Casgliadau Arbennig y Llyfrgell hefyd yn cynnwys y **Casgliad Cerameg**. Casgliad o gatalogau arddangosfeydd cenedlaethol a rhyngwladol; papurau ymchwil a

chynadleddau; cyfweliadau â ceramegyddion; deunyddiau hyrwyddo; pamffledi; prospectysau; monograffau a chyhoeddiadau ymchwil blaenllaw ym maes cerameg. Mae **Casgliad Rackham**: gyda'r pwysicaf sydd gennym: casgliad o dros 70 o lyfrau wedi'u hysgrifennu neu eu golygu gan Bernard Rackham (Ceidwad yr Adran Serameg, Victoria and Albert Museum 1914-1938), ynghyd â llyfrau o'i gasgliad personol a deunyddiau cysylltiedig fel llythyrau a llyfrau nodiadau a gyfranwyd i'r Brifysgol gan deulu Rackham.

Mae staff Llyfrgell y Brifysgol wedi gweithio â gofal ac angerdd i ddatblygu'r casgliadau hyd yma, gan ddilyn hyfforddiant ar archifo, ymweld â chasgliadau arbennig eraill fel 'Llyfrgell Glowyr y De' ym Mhrifysgol Abertawe; mapio'r casgliadau o bwys; yn ogystal â hyrwyddo'r casgliadau trwy flogiau, gweithdai a chyflwyniadau mewn cynadleddau. Mae'r tîm hefyd wedi cydweithredu â staff academaidd, myfyrwyr ar bob lefel, a chydweithwyr ar draws y sector i sicrhau ein bod yn parhau i ddatblygu'r casgliadau ar gyfer y Brifysgol. Bydd y Brifysgol a Chasgliadau'r Llyfrgell yn cael eu cynnwys yn yr 'Art Researchers' Guide', cyfeirlyfr diweddaraf ARLIS (llyfrgelloedd celf) y DU ac Iwerddon yn ystod haf 2015 a fydd yn canolbwytio ar Gaerdydd a de Cymru. Hefyd, bydd y Brifysgol yn cynnal cynhadledd flynyddol ARLIS y DU ac Iwerddon.

Rydym wrthi'n datblygu cynlluniau ar gyfer Casgliadau Arbennig y Llyfrgell 2015/16, i sicrhau bod yr holl gasgliadau ar gael at ddefnydd ehangach gan wella mynediad, dulliau arddangos, gwarchod a digideiddio'r Casgliadau yn y pen draw. Rydym yn croesawu pob cymorth.

Mae rhagor o wybodaeth am rodd 'Ron King: Circle Press' a holl Gasgliadau Arbennig y Llyfrgell ar gael trwy gysylltu â Phennaeth y Gwasanaethau Llyfrgell:

Emma Adamson

✉ eadamson@cardiffmet.ac.uk

Metropolitan Caerdydd _____ *yn Tsieina*



Go brin y byddai myfyrwyr Prifysgol Metropolitan Caerdydd 150 mlynedd yn ôl wedi dychmygu y byddai'r Brifysgol yn datblygu'n gymaint o sefydliad rhyngwladol. Mae gennym 6,000 a mwy o fyfyrwyr yma yng Nghaerdydd ac mewn campysau ledled y byd. Gyda mwy a mwy o bresenoldeb byd-eang, agorodd Met Caerdydd swyddfa newydd yn ninas Beijing yn 2014. Dyma fynd ati i ddarganfod pam mae hyn yn gam mor bwysig i Met Caerdydd a'i dyfodol.

Nod swyddfa newydd Met Caerdydd yn Tsieina, sydd wedi'i lleoli ger Sgwâr Tianamen, Beijing, fydd meithrin partneriaethau strategol â sefydliadau Tsieineaidd ar gyfer gwaith ymchwil a rhaglenni ar y cyd a rhaglenni cyfnewid staff a myfyrwyr.

Bydd yn darparu cyngor a chymorth proffesiynol i fyfyrwyr, rhieni, asiantau a noddwyr Met Caerdydd. Mae swyddfa Met Caerdydd hefyd yn gartref i'n partneriaid strategol ni - Coleg Caerdydd a'r Fro a Chyngor Busnes Caerdydd, a fydd yn helpu i hybu brand Caerdydd a Chymru draw yn Tsieina. Pan agorwyd y swyddfa, cafwyd dathliad swyddogol yng Nghartref Swyddogol Llysgennad Prydain yn Tsieina, yng nghwmni Ei Ardderchogrwydd, Dirprwy Bennaeth Cenhadaeth Prydain i Tsieina, Mr Andrew Key.

Mae gan Brifysgol Met Caerdydd berthynas hirhoedlog a ffrwythlon â Tsieina, ac rydym wedi croesawu myfyrwyr o Tsieina ers dros ddeng mlynedd. Er mwyn cefnogi'r nifer cynyddol hwn o fyfyrwyr, mae'r Brifysgol wedi agor swyddfa yn Beijing er mwyn sicrhau'r profiad gorau i fyfyrwyr Tsieineaidd, o'r broses ymgeisio i ymrestru. Mae gan y Brifysgol hanes llwyddiannus o ofalu am fyfyrwyr tramor ac yn ddiweddar, cawsom ein henwi fel prif brifysgol y DU am roi cymorth i fyfyrwyr rhyngwladol, a hynny am y bumed flwyddyn o'r bron (International Student Barometer).

Dywedodd yr Athro Chapman, Is-ganghellor Prifysgol Metropolitan Caerdydd ac Aelod o Fwrdd Cyngor Busnes Caerdydd, fod agor y swyddfa hon yn garreg filltir bwysig yn natblygiad rhyngwladol Met Caerdydd a'i 150 mlynedd o hanes. Meddai: "Bydd sefydlu presenoldeb parhaol yma ochr yn ochr â'n partneriaid strategol, Cyngor Busnes Caerdydd a Choleg Caerdydd a'r Fro, nid yn unig yn helpu i hyrwyddo brand Caerdydd a Chymru, ond hefyd yn ein galluogi i roi cymorth gwell i'n myfyrwyr Tsieineaidd ac yn cryfhau ein rhwydwaith partneriaeth yn Tsieina."

Mae Met Caerdydd hefyd yn gweithio'n agos gyda nifer o sefydliadau Tsieineaidd, gan gydweithio ar brosiectau amrywiol gan gynnwys rhaglenni ar y cyd, cyd-ymchwil, a chyfnewid staff a myfyrwyr. Bydd swyddfa Beijing yn fodd i'r Brifysgol gefnogi'i rhwydwaith partneriaeth i'r eithaf yn Tsieina ac ymateb yn gyflym i unrhyw gyfleoedd sy'n codi.

Nod arall y swyddfa fydd helpu i symud myfyrwyr o Gymru i rwydwaith partneriaeth y Brifysgol yn Tsieina, gan alluogi Met Caerdydd i ryngwladoli ei chorff o fyfyrwyr. Bydd yn rhoi cyfle i'r myfyrwyr gael profiad rhyngwladol yn Tsieina, ac ennill meddylfryd byd-eang a fydd yn eu helpu i gystadlu yn y farchnad lafur byd-eang hynod gystadleuol. Nodwyd pwysigrwydd agor swyddfa Tsieina ar gyfer y DU gan Ei Ardderchogrwydd, Dirprwy Bennaeth Cenhadaeth Prydain i Tsieina, Mr Andrew Key: "Mae heddiw'n ddiwrnod pwysig, gan fod y Prif Weinidog Li Keqiang yn cyrraedd y DU.

Wrth iddo drafod cryfhau'r cysylltiadau ar y lefel uchaf rhwng Prydain a Tsieina, mae'n addas ein bod ninnau yn Beijing yn dathlu enghraifft wych a chadarn o'r cydweithredu ehangach sy'n digwydd ym maes hollbwysig addysg.

Bydd agor swyddfa Tsieina nid yn unig yn helpu i godi proffil Prifysgol Metropolitan Caerdydd ymhlith myfyrwyr Tsieineaidd, ond hefyd yn codi ymwybyddiaeth o'r pethau y gall diwylliant arbennig Cymru, a phrifddinas ffyniannus Caerdydd, eu cynnig."

Therapi llyfrau

Mae llyfrau hunangymorth am bob math o bynciau - o golli pwysau i wneud arian sydyn, o gwrdd â'r cariad perffaith i fod yn rhiant gwell - wedi llenwi silffoedd llyfrgelloedd a siopau llyfrau ers cyn cof. Cawn ein peledu â chynghorion ar sut i wella'n hunain: sut i fod yn unigolyn gwell; sut i fyw'n hapusach; sut i fyw bywydau bodlon cyflawn. Mae dod o hyd i swydd eich breuddwydion a chanfod eich cymar oes yn rhan bwysig o fywydau'r rhan wyafo bobl. Ond sut gymorth sydd ar gaer ar gyfer yr enghreifftiau mwy sylfaenol a pharhaol hynny o argyfyngau sy'n gallu ein hwynebu? Mae'r rhain yn cynnwys salwch hirdymor fel canser neu dementia; profedigaeth; digartrefedd; tlodi; neu fathau gwahanol o gam-drin?

Mae cynlluniau amrywiol dan faner 'biblotherapy' sy'n cyflwyno deunyddiau hunangymorth wedi datblygu yn y DU. Ers 2005, mae'r Gwasanaeth Presgripsiwn Llyfrau yn y De wedi caniatáu i ymarferwyr meddygol ragnodi testunau o'r fath fel rhan o driniaeth ar gyfer amrywiaeth o gyflyrau iselder. Ond beth am botensial llenyddiaeth ddychmygol - ffuglen, drama, barddoniaeth? Gallwn olrhain y syniad o ddefnyddio llenyddiaeth fel math o feddyginiaeth i'r meddwl a'r enaid yn ôl i ddyddiau Plato o leiaf. Yn fwy diweddar, fodd bynnag, mae pŵer llenyddiaeth i wella rhywun a hyd yn oed gweddnewid bywydau yn feddyginiaethol ac yn gymdeithasol, yn debyg o chwyldroi'r dulliau a'r cyd-destunau o ddarllen testunau. Dyma rywbeth y mae'r Reader Organisation o

Lannau Mersi wedi dechrau arddangos. Yma ym Mhrifysgol Met Caerdydd, mae Jeff Wallace, Athro Saesneg, wedi dechrau archwilio'r y gellir mynd â thestunau llenyddol allan o'r stafelloedd darlithio a seminarau, a'u defnyddio mewn ffyrdd gwahanol ac fel therapi. Ar ôl trin a thrafod gyda chydweithwyr yn Ysgol Addysg Caerdydd, aeth Jeff ati i gynnal prosiect SIP wedi'i ariannu gan Gyngor Cyllido Addysg Uwch Cymru, ar y cyd â Chymdeithas Strôc Cymru, gan ymchwilio i'r defnydd o lenyddiaeth ddychmygol ymhlith grwpiau o bobl a oedd wedi dioddef strôc.

Mae'n aelod o'r South-West Network for Medical Humanities, ac ym mis Mawrth 2015, anerchodd Lapidus (sefydliad geiriau creadigol ym maes iechyd a lles) ar y testun 'Towards a Critical Bibliotherapy'. Gyda'i gydweithiwr Dr Elizabeth English, aeth ati i sefydlu prosiect ymchwil, yn cyfuno gwaith theori ac ymarfer, ar botensial therapiwtig gweithiau gan awduron modernaid pwysig yr ugeinfed ganrif, Virginia Woolfe a D. H. Lawrence.

Yn y tymor hirach, trwy gydweithrediad pellach ag asiantaethau a rhanddeiliaid allanol, mae Jeff yn gobeithio y gall Ysgol Addysg Prifysgol Metropolitan Caerdydd gynnig profiad gwaith ymarferol a chymhwysol i'w myfyrwyr mewn therapi llyfrau er mwyn ategu eu hastudiaethau academaidd mewn Saesneg, Ysgrifennu Creadigol, Drama a'r Cyfryngau.

Mae ei waith ymchwil yn cynnwys gofyn a all llenyddiaeth wneud gwahaniaeth go iawn i iechyd a lles rhywun? Er nad yw'n hawdd mesur tystiolaeth o'r fath, mae ymdeimlad cynyddol o fanteision cymryd rhan mewn gweithgareddau darllen mewn grŵp o bob math - sy'n dra gwahanol i'r pleser o ddarllen yn dawel ar eich pen eich hun. Os oes gennych unrhyw syniadau ar gyfleoedd i gydweithio â phrosiectau therapi llyfrau Prifysgol Met Caerdydd yn y dyfodol, yna byddwn ni yn Swyddfa'r Cyn-fyfyrrwyr, a'r Athro Jeff Wallace o Ysgol Addysg Caerdydd, yn falch o glywed gennych.

alumni@cardiffmet.ac.uk

www.thereader.org.uk/what-we-do-and-why/health-wellbeing.aspx

www.theguardian.com/books/2008/jan/05/fiction.scienceandnature





Ysgol Gwyddorau Iechyd Caerdydd : yn *ymchwilio i ddiogelwch bwyd ar gyfer cleifion cancer patients*

Mae cancer yn rhywbeth sy'n cyffwrdd â bywydau llawer ohonom ar ryw bwynt, yn uniongyrchol ac yn anuniongyrchol, gyda chanlyniadau enbyd weithiau. Mae'r driniaeth yn gallu bod yn un hegar ar y system imiwnedd, sy'n gallu creu risg o salwch a heintiau pellach wedyn. Diolch i grant Gofal Cancer Tenovus, mae criw o'r Ysgol Gwyddorau Iechyd wrthi'n ymchwilio i bwysigrwydd diogelwch bwyd yn ystod yr amser anodd hwn. Cawsom air gyda thîm y prosiect i ddysgu mwy amdano.



Dyfarnodd Gofal Cancer Tenovus grant arloesi i Grŵp Ymchwil Diogelwch Bwyd yn Ysgol Gwyddorau Iechyd Caerdydd er mwyn ymchwilio i'r angen am wybodaeth am ddiogelwch bwyd ar gyfer cleifion cancer ag imiwnedd gwan a'u gofalwyr. Mae'r grant yn ariannu dau o gyn-fyfyrwyr Met Caerdydd, Ellen Wyn Evans (BSc Gwyddorau Bwyd a Defnyddwyr 2009, a PhD 2015) ac Elizabeth Redmond (PhD 2003) ynghyd â Simon Dawson a'r Athro Adrian Peters i gynnal prosiect gyda'r nod o ddatblygu gwybodaeth benodol am ddiogelwch bwyd i gleifion a gofalwyr, i'w darparu yn y ffordd fwyaf addas er mwyn hyrwyddo dulliau diogel o drin bwyd. Bydd hyn, yn ei dro, yn lleihau'r siawns o wenwyn bwyd ymhlith cleifion cancer.

Yn ystod gwaith ymchwil Ellen tuag at ei thraethawd PhD ar 'Arferion diogelwch bwyd domestig oedolion hŷn sy'n gysylltiedig â listeriosis', dywedodd un o'r cyfranwyr wrthi fod prinder gwybodaeth am leihau'r risg o wenwyn

bwyd i gleifion cancer ag imiwnedd gwan. Ar ben hynny, pan gafodd goruchwylydd ymchwil Ellen, yr Athro Louise Fielding, gwrs o gemotherapi er mwyn trin cancer y fron, daeth y canlynol i'r amlwg – er bod cleifion yn ymwybodol o'r perygl cynyddol o salwch a haint oherwydd imiwnedd gwan yn ystod cemotherapi, doedd dim pwyslais ar ddiogelwch bwyd er mwyn lleihau'r perygl o haint a gludir mewn bwyd. Yn sgil hyn, llwyddodd y syniad o ymchwilio i wybodaeth am ddiogelwch bwyd ar gyfer cleifion cemotherapi a'u teuluoedd sy'n rhoi gofal i ennill grant Arloesi gan Ofal Cancer Tenovus. Yn affodus, bu farw'r Athro Louise Fielding ym mis Rhagfyr 2013 cyn i'r prosiect ymchwil gychwyn yn haf 2014. Mae hiraeth mawr ar ei hôl gan fyfyrwyr a chydweithwyr.

Cefndir y prosiect

Mae modd osgoi salwch a gludir gan fwyd os bydd pawb yn dilyn arferion trin a storio bwyd yn ddiogel. Serch hynny, mae tua tair miliwn o bobl y DU yn dioddef o salwch a gludir gan fwyd. Yn ôl y sôn, mae'r perygl o wenwyn bwyd yn uwch ymhlith cleifion cancer na'r boblogaeth yn gyffredinol: yn wir, mae cleifion cancer bum gwaith yn fwy tebygol o ddatblygu listeriosis, ac mae'r symptomau'n gallu bod yn ddifrifol neu'n anghueol hyd yn oed. Gall hyn olygu y gall 25% o bobl â chanser ddatblygu salwch a gludir gan fwyd yn ystod triniaeth. O'r herwydd, mae angen arferion trin a storio bwyd diogel wrth baratoi bwyd yn y cartref er mwyn lleihau'r risg o glefyd a gludir gan fwyd ar gyfer y defnyddwyr 'mewn perygl' hyn. Ychydig iawn a wyddom o ran pa fath o wybodaeth diogelwch bwyd y mae cleifion cancer/teuluoedd sy'n rhoi gofal yn ei chael, ac mae tystiolaeth anecdotaidd yn awgrymu bod prinder gwybodaeth am ddiogelwch bwyd i'r grwpiau hyn yn benodol. Efallai na fydd yr ymyriadau diogelwch bwyd a fwriadwyd ar gyfer y cyhoedd yn gyffredinol yn cyraedd y grŵp penodol hwn, neu'r gofawyr cysylltiedig, ar adeg pan fo perygl cynyddol o gael salwch a gludir gan fwyd. Nod y prosiect yw datblygu gwybodaeth benodol am ddiogelwch bwyd i gleifion a'u gofawyr, gan ei darparu yn y ffordd fwyaf addas er mwyn hyrwyddo dulliau diogel o drin bwyd, a lleihau'r siawns o wenwyn bwyd ymhlith cleifion cancer.



Casgliadau'r ymchwil hyd yma

Yn ystod cam cyntaf y gwaith ymchwil, cafwyd ffynonellau gwybodaeth am fwyd oedd ar gael i gleifion cemotherapi gan 42 o'r 141 o ddarparwyr triniaeth cemotherapi'r GIG a thair elusen ganser y DU. Defnyddiwyd dull dadansoddi cynnwys i adolygu a dadansoddi'r ffynonellau, er mwyn gwerthuso cynnwys ymddygiadau diogelwch bwyd sy'n lleihau risg. Er i 64% esbonio pam mae cleifion mewn mwy o berygl o ddal haint yn ystod triniaeth, methodd llawer â phwysleisio pwysigrwydd diogelwch bwyd i atal haint. Er bod peth gwybodaeth ar gael, mae cryn fylchau'n dal i fodoli a'r wybodaeth sydd ar gael yn amrywio'n fawr o un ffynhonnell i'r llall.

Roedd ail gam y gwaith ymchwil yn cynnwys cyfweiliadau treiddgar â chleifion cancer a gofawyr sy'n gyfrifol am baratoi bwyd, a oedd yn pennu'r anghenion diogelwch bwyd tybiedig, yn ogystal â'r tueddiadau, agweddau a phrofiadau cyffredin yn ymwneud â bwyd yn ystod triniaeth ganser. Er bod darparu bwyd yn cael ei ystyried yn rôl bwysig i ofalwyr, nid oedd rhai cleifion yn poeni gymaint am ddiogelwch bwyd o gymharu â'r gallu i goginio neu fwyta.

Bu canfyddiadau camau 1 a 2 o gymorth i gynllunio a datblygu holiadur er mwyn canfod gwybodaeth a dysgu am agweddau ac arferion cleifion a rhai sy'n rhoi gofal. Cafodd yr holiadur (ar-lein ac ar bapur) ei lenwi gan gleifion cemotherapi (70%) ac aelodau o'r teulu sy'n darparu gofal (30%) sy'n gyfrifol am baratoi bwyd. Er gwaetha'r ymwybyddiaeth gynyddol o bwysigrwydd diogelwch bwyd yn ystod cemotherapi, roedd canlyniadau'r holiadur yn dangos nad oedd rhai, yn enwedig cleifion, yn llawn sylweddoli beth oedd y perygl yn sgîl salwch a gludir gan fwyd yn ystod triniaeth gemotherapi. Roedd gwybodaeth am ddiogelwch bwyd i gleifion

canser/teuluoedd sy'n gofalu yn cael ei hystyried yn anghyson, yn annigonol, a bod cryn alw amdani. Roedd cleifion yn fwyfwy tebygol o dderbyn gwybodaeth am 'fwyta'n iach' a 'chadw'n egniol' yn ystod cemotherapi nag ar 'ddiogelwch bwyd'.

Cafodd canlyniadau cronuss o gamau 2 a 3 eu gwerthuso er mwyn gweld beth oedd yr hoff dulliau o fynd i'r afael â diogelwch bwyd yn y dyfodol, a chawsant eu hychwanegu ar gyfer gweithredu cam 4 wedyn. Roedd hyn yn cynnwys grwpiau ffocws a gynhaliwyd gyda chleifion cemotherapi a theuluoedd sy'n gofalu amdanynt, er mwyn ymchwilio i'r defnydd o fformataw gwahanol ar gyfer darparu gwybodaeth am ddiogelwch bwyd yn y dyfodol. Gwelwyd mai dull aml- adnoddau oedd orau, a bod angen i'r adnoddau nid yn unig argymhell ymddygiad lleihau risg er mwyn gwella diogelwch bwyd ond hefyd nodi pam eu bod mor bwysig.

Ar hyn o bryd, mae canlyniadau camau 3 a 4 (holiaduron a grwpiau ffocws) yn cael eu defnyddio i lywio a helpu'r tîm ymchwil i gynllunio a datblygu ymyriadau diogelwch bwyd penodol, ac mae'n cynnwys gwefan, ap ffôn symudol a llyfryn a fydd ar gael yn eang i bobl sy'n cael triniaeth gemotherapi. Bydd yr adnoddau diogelwch bwyd yn cael eu gwerthuso gan gleifion cemotherapi a theuluoedd sy'n rhoi gofal (Mai 2015) a bydd yn llywio'r cynllun ymyrryd terfynol. Mae casgliadau'r ymchwil wedi'u derbyn i'w cyflwyno yn Symposiwm Diogelwch Bwyd Ewropeaidd (Caerdydd, Ebrill 2015), a gaiff eu cyflwyno yn y Gymdeithas Ryngwladol er Diogelwch Bwyd (Portland Oregon USA, Gorffennaf 2015). Bydd y tîm ymchwil yn cyflwyno'r adnoddau diogelwch bwyd i Ofal Cancer Tenovus law yn llaw ag adroddiad terfynol ym mis Gorffennaf 2015.

Gyda diolch i Ellen Evans



Ymchwil o safon byd **yn Ysgol Chwaraeon Caerdydd**

Cafodd enw da Ysgol Chwaraeon Caerdydd am waith ymchwil arloesol o ragoriaeth ryngwladol ei ategu fis Rhagfyr 2014 pan gyhoeddwyd canlyniadau'r Research Excellence Framework ar gyfer holl sefydliadau addysg uwch y DU. Roedd Ysgol Chwaraeon Cymru ymhlith 3 o'r ffurflenni REF a gyflwynwyd gan y Brifysgol a helpodd i sicrhau lle Met Caerdydd fel un o'r prifysgolion ôl-1992 gorau am ansawdd ymchwil.



Cafodd cyflwyniad Ysgol Chwaraeon Caerdydd ar y cyd ag Ysgol Gwyddorau Chwaraeon, Iechyd ac Ymarfer Corff Prifysgol Bangor ei dyfarnu'n 7fed o blith 51, ar sail grym a safon y gwaith ymchwil gan y Times Higher Education Magazine. Yn bwysicach fyth, cafodd 80% o'r ymchwil ei nodi fel un Blaenllaw yn y Byd (4*) neu'n Rhyngwladol Ragorol (3*) gyda'r amgylchedd ymchwil ac effaith y gwaith ymchwil (cyrhaeddiad a phwysigrwydd y tu hwnt i fyd academia) yn ennill sgôr 4* neu 3*. Mae'r cyflwyniad ar y cyd â Bangor yn adlewyrchu ugain mlynedd o gydweithio rhwng y ddau sefydliad, a gafodd ei ffurfioli yn 2013 pan sefydlwyd yr Institute for Research Excellence in Sport and Exercise (IRESE).

Wrth bwysu a mesur y llwyddiant hwn, cyfeiriodd yr Athro Richard Tong at ymdrechion y tîm i sicrhau'r canlyniadau campus hyn. Meddai'r Athro Tong: "Dw i wrth fy modd gyda chanlyniadau'r REF. Mae'n adlewyrchu gwaith caled holl staff yr Ysgol a'r rhai sy'n uniongyrchol gysylltiedig; mae'n tanlinellu'r ffaith bod gennym academyddion o safon byd sy'n cynhyrchu gwaith ymchwil gwreiddiol ac arwyddocaol."

Roedd y cyflwyniadau'n cynnwys staff academiaidd o feysydd pwnc amrywiol yr Ysgol gan gynnwys: biomecaneg; hyfforddi; moeseg ac athroniaeth; iechyd; rheolaeth; ffisioleg; seicoleg a chymdeithaseg.

Blaenoriaeth ymchwil yr ysgol, fel rhan o'i gweledigaeth o fod ymhlith Ysgolion Chwaraeon blaenllaw'r DU, yw meithrin diwylliant ymchwil cynaliadwy sy'n hwyluso gwaith ymchwil gwreiddiol a chymhwysol o'r radd flaenaf sy'n sail i'n

haddysgu ac yn llywio ein hymarfer. Tra bod canlyniadau diweddar REF yn cydnabod statws a llwyddiant presennol yr Ysgol, mae'r Ysgol yn ymrwymo i ddilyn agenda ymchwil uchelgeisiol a phellgyrhaeddol.

Yn arbennig, mae'n gobeithio gwella ymhellach ansawdd gwaith ymchwil academyddion yr Ysgol; hyd a lled yr ymchwil hwn, a'i ddylanwad a'i effaith ar bob math o gyd-destunau go iawn sy'n gysylltiedig â chwaraeon, iechyd ac ymarfer corff. Bydd cysylltiadau'r Ysgol â phartneriaid allanol yn allweddol i'r nod hwn, er mwyn meithrin a buddsoddi mewn amgylchedd sy'n cefnogi rhagoriaeth ymchwil, menter a dysgu ac addysgu – nod y mae'r Ysgol yn llwyr ymroi i'w chyrraedd.



Llawfeddygaeth a Phrostheteg *Cymhwyso Dylunio*

Mae gwaith Dylunio Llawfeddygol a Phrostheteg mewn Ymchwil Dylunio Cynnyrch (PDR) wedi'i lywio gan yr angen i ddatblygu ymchwil defnyddiol sy'n dylanwadu ar gynhyrchion a gwasanaethau gwell sy'n helpu i ddiwallu anghenion gofal iechyd arloesol. Mae prosiectau a gynhaliwyd y llynedd wedi cofleidio'r ethos hwn ac yn dangos y pŵer sydd gan ddylunio/cynllunio i gael effaith gadarnhaol ar fywydau pobl ac effeithlonrwydd y gwasanaethau gofal iechyd. Dyma ddau brosiect tebyg iawn i'w gilydd sy'n dangos dylanwad gadael i ddefnyddwyr y dyfeisiau ddylanwadu ar waith ymchwil a datblygu.

Camera 3D

Cafodd y prosiect cyntaf ei ariannu gan Lywodraeth Cymru. Prosiect cam wrth gam a fydd yn gwella mynediad i dechnolegau digidol uwch ar gyfer gofal iechyd yng Nghymru - dim ond adrannau dethol yn y canolfannau mwyaf sy'n elwa arnynt ar hyn o bryd. Roedd Blwyddyn 1 yn canolbwyntio ar weithredu uwchdechnolegau camera 3D cludadwy ac argraffu 3D mewn meysydd fel tafod hollt, gofal lymffoedema, therapi llosgiadau ac orthoteg/prostheteg. Mae hyn eisoes wedi dechrau gwella ansawdd y data a gesglir, a faint ohono sydd ar gael, a bydd hyn maes o law yn arwain at wella penderfyniadau clinigol a chanlyniadau gwell i gleifion.

Enghraifft dda o hyn yw gofal lymffoedema. Mae'n gyflwr cronig nad oes modd ei wella, ac angen ei reoli am oes. Mae'r tîm lymffoedema yng Nghymru, sy'n arweinyddwr byd yn y maes, yn gweld tua 9,000 o gleifion bob blwyddyn. Mae llwyddiant cadw'r cyflwr dan reolaeth yn dibynnu ar sut y gellir rhoi triniaethau cywir, a pha mor dda y mae cleifion yn gallu cydymffurfio â'u triniaeth. Bydd y dechnoleg camera 3D yn helpu arbenigwyr i wneud diagnosis mwy cywir o gyflwr cleifion a phennu'r driniaeth gywir wedyn. Gobeithio hefyd y bydd data 3D yn fodd i gynhyrchu dillad triniaeth mwy effeithiol wedi'u teilwra trwy gyfrwng Cynllunio gyda Chymorth Cyfrifiadurol (CAD) a thechnolegau argraffu 3D.



Tom yn gwisgo bres braich dull sgerbwd allanol
(Delwedd: Alex Tyler)

Technoleg wisgadwy

Yn dilyn thema technoleg wisgadwy wedi'i theilwra, mae gwaith y tîm Dylunio Llawfeddygol a Phrosthedig hefyd wedi arwain at sgîl-brosiect arloesol gydag un o brif feicwyr Cymru a chlaf GIG Cymru. Dros yr ychydig fisoedd diwethaf, mae'r tîm wedi bod yn archwilio cyfleoedd newydd ym maes technolegau prosthedig gwisgadwy gyda Tom Wheeler, beiciwr mynydd brwd a sylfaenydd NotBroken. Mae Tom yn frwd dros wthio terfynau technoleg er mwyn gwella perfformiad. Ar ôl cael anaf plecsws breichiol a barlysodd ei fraich dde a newid ei fywyd, mae wedi ymdrechu'n galed i adfer ei hun ac mae'n ymroi i helpu eraill mewn sefyllfaoedd tebyg.

Yn feiciwr cystadleuol erioed, llwyddodd Tom i barhau â'i uchelgais o feicio i safon uchel wedi'r anaf. Felly, roedd angen cynhyrchion gwisgadwy sy'n perfformio mewn amgylchiadau eithriadol.

Mewn cydweithrediad â chwmnïau o Gymru, fel Mojo Suspension, mae Tom wedi datblygu bres braich dull sgerbwd allanol sy'n cynnal ei fraich dde ac yn ffordd o osod ei fraich ddifrwyth yn sownd i'r beic. Er bod hyn wedi gweithio'n dda am sawl blwyddyn, mae wedi bod yn ystyried dulliau o wella'r cynllun a sicrhau ei fod ar gael i bobl eraill mewn sefyllfa debyg.

Canlyniad

Fel gydag unrhyw broses, mae cyfyngiadau o ran y dechnoleg a pha ddeunyddiau y gallwch eu defnyddio. Ond os ydym yn deall y prosesau hynny'n iawn wrth ddylunio, mae'r technolegau hyn yn gallu profi'n hynod ddefnyddiol a chymwys wrth gynhyrchu dyfeisiau untro, cost isel. Dim ond ychydig bunnoedd gostiodd y deunydd ar gyfer y darnau mawr hyd ym oed, a olygai fod gwerthusiadau cyflym o'r cynlluniau yn fforddiadwy. Tra bod argraffu 3D yn hawdd, efallai nad plastig PLA (deunydd cyffredin ar gyfer argraffu cost isel) yw'r deunydd mwyaf addas ar gyfer dyfeisiau swyddogaethol hirdymor, ond mae'n ddigon hyblyg i drïo syniadau ac addasu'r siâp (gan ddefnyddio sychwr gwallt i addasu'r siâp) lle bo'r angen.

Nawr, rydym yn dechrau ymchwilio i'r syniad o ddefnyddio deunyddiau mwy ymarferol, fel neilon, sydd â'r potensial i fod yn gynhyrchion a allai wrthsefyll trawiadau yn y pen draw. Wrth gwrs, maen nhw'n anoddach ac arafach i'w hargraffu, felly dyna pam y bydd dealltwriaeth o'r deunydd a phenderfyniadau strategol am beth i'w argraffu a phryd, yn dod yn allweddol er mwyn defnyddio'r peiriannau cost isel hyn yn effeithiol.

Y dyfodol

Mae'r prosiect hwn wedi denu cryn ddiddordeb gan arbenigwyr y GIG sy'n rhan o'r broses o gynllunio a chynhyrchu'r dyfeisiau prosthedig ac orthotig wedi'u theilwra i'r unigolyn. Mae achos Tom yn ffordd ddefnyddol o ddangos potensial cymhwyso'r technolegau hyn i filoedd o gleifion sydd angen dyfeisiau wedi'u theilwra sy'n diwallu eu hanghenion yn well. Y nod yw dangos posibilïadau'r cynllun, diwallu anghenion uchelgeisiol Tom ar gyfer y cynhyrchion ac yna defnyddio'r gwersi a ddysgwyd er mwyn creu technegau ar gyfer GIG Cymru a thu hwnt.

Gyda diolch i Dr Dominic Eggbeer (PDR) a Tom Wheeler

Newyddion Datblygu

Diolch i'ch haelioni chi, rydym wedi derbyn dros £1.5 miliwn mewn rhoddion elusennol ers 2009. Mae cymorth gan ein cyn-fyfywrwr a chyfranwyr eraill yn gyfle i ni wneud gwahaniaeth amlwg i fywydau ein myfyrwrwr a'n milltir sgwâr, a chefnogi gwaith ymchwil ymarferol, gweddnewidiol, sydd o les i Gymru, Prydain a thu hwnt.

Mae'r cymorth a gawsom wedi creu 8 ysgoloriaeth a bwrsariaeth ychwanegol eleni, i'n helpu tuag at ddyfodol lle mae pawb sydd â'r ddawn a'r awydd i lwyddo yn gallu dilyn cwrs addysg uwch, waeth beth fo'u cefndir. Mae'r cymorth newydd wedi'n helpu i ddechrau gwaith ymchwil biofeddygol arloesol a fydd, gobeithio, yn arwain at ddyfodol gwell i gleifion ffibrosis cystig, gan adeiladu ar waith arloesol Dr Rose Cooper gyda mêl Manuka.

Mae cyfraniadau yn ein helpu ni i roi cyfleoedd sy'n gallu newid bywydau myfyrwrwr: eleni, mae'n cronfa eisoes wedi helpu pymtheg o fyfyrwrwr â syniadau gwerth chweil i gychwyn eu busnes eu hunain. Mae'ch cymorth hefyd wedi adeiladu a gwella cyfleusterau er budd i'r gymuned gyfan. Ym mis Ebrill, agorwyd ystafell ddsbarth awyr agored ar gampws Cyncoed sydd eisoes yn rhoi cyfle i blant o ysgolion

lleol a'r gymuned ddysgu mwy am fyd natur. Diolch i'n holl gyn-fyfywrwr, staff, ffrindiau a sefydliadau a wnaeth hyn yn bosibl; mae'ch haelioni chi wedi gwneud cymaint o wahaniaeth eleni.

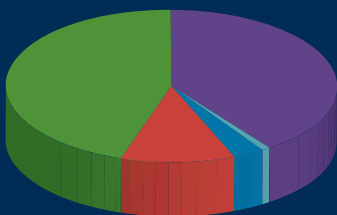
Gawsoch chi air gydag un o'n myfyrwrwr dros y ffôn ym mis Chwefror neu fis Mawrth? Eleni, cafodd 22 o'n myfyrwrwr presennol gyfle i gysylltu â bron i 900 o gyn-fyfywrwr Met Caerdydd trwy'n Hymgyrch Ffôn Cyn-fyfywrwr flynyddol. Roedd y myfyrwrwr yn ddiolchgar dros ben am yr holl gyngor a gafwyd, ac yn sgil yr ymgyrch, mae 100 o gyn-fyfywrwr wedi gwirfoddoli i rannu eu dealltwriaeth a'u gwybodaeth gyda'n myfyrwrwr trwy fentora; darlithoedd gwadd, neu ddigwyddiadau rhwydweithio. Cafwyd addewid o £26,000 i'r Gronfa Ddatblygu gan y cyn-fyfywrwr, er mwyn helpu i adeiladu

dyfodol gwell i'r genhedlaeth nesaf trwy ymchwil, addysg, a phrosiectau er budd i'r gymuned gyfan.

Uchafbwynt arall oedd eich ymateb hynod gadarnhaol i Apêl y Gronfa Caledi Myfyrwrwr, wedi i Josh Barnett, Llywydd Undeb y Myfyrwrwr, gysylltu â chi. Diolch i bawb a ymatebodd. I'r myfyrwrwr sydd mewn argyfwng ariannol, gallai'r grantiau bach o'r Gronfa Caledi Myfyrwrwr olygu'r gwahaniaeth rhwng gadael eu cwrs a pharhau i astudio. Mae dros 120 o staff cyfredol Met Caerdydd wedi cytuno i gefnogi'r Gronfa bob mis trwy'r cynllun newydd, 'Pennies from Heaven'.

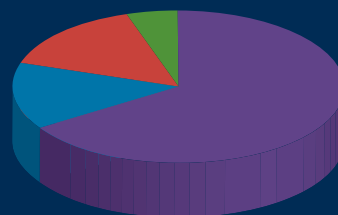
I wybod mwy am y prosiect, neu i gyfrannu ar-lein, ewch i www.cardiffmet.ac.uk/supportus

O ble y daeth ein rhoddion?



3% Ymddiriedolaethau Elusennol 11% Busnesau
45% Cyn-fyfywrwr 40% Staff 1% Ffrindiau

I ble'r aeth ein rhoddion?



14% Cyfiawnder cymdeithasol
15% Cyfle
5% Cymuned 66% Ymchwil



Digwyddiadau

O aduniadau, cynadleddau blynyddol i ddiwrnodau chwaraeon cyn-fyfirwyr yn erbyn myfirwyr heddiw, mae sawl cyfle i chi ddychwelyd i'r brifddinas i hel atgofion am ddyddiau coleg a chwrdd â hen gyfeillion.

Awydd aduniad?

Mae aduniad yn ffordd wych o gael eich cyd-fyfirwyr ynghyd i gofio'r dyddiau da ac ailgydio mewn cyfeillgarwch. Os ydych chi'n ystyried trefnu aduniad, mae angen tipyn o waith trefnu ac ymdrech yn y dyddiau cynnar i sicrhau llwyddiant. Darllenwch ein rhestr wirio a'n cynghorion llawn ar sut i sicrhau digwyddiad gwerth chweil www.cardiffmet.ac.uk/alumnireunion

Rhoddion Dosbarth

Mae llawer o grwpiau aduniad yn dewis gwneud rhodd fel dosbarth i Gronfa Ddatblygu'r Brifysgol. Dyma ffordd arbennig iawn o gofio pen-blwydd eich blwyddyn raddio. O ysgoloriaethau ac adnoddau myfirwyr i waith ymchwil pwysig o safon byd, gall eich rhodd adael ei farc mewn sawl maes.

Nodwch yn eich dyddiaduron:

▪ Dosbarth 1975

Dydd Sadwrn 11 Gorffennaf 2015

Cynhelir yr aduniad hwn yn Undeb y Myfirwyr, Campws Cyncoed o 4 o'r gloch prynhawn ymlaen gyda bwffe, taith o amgylch y campws a chyfle i hel atgofion a chwrdd â hen ffrindiau.

I gael rhagor o fanylion neu i ymuno â ni, ewch i:

www.cardiffmet.ac.uk/alumnievents

▪ Dosbarth 1972

Dydd Sadwrn 12 Medi 2015

Mae criw 1972 yn cynnal aduniad yng ngwesty Radisson Blu gyda bwffe a llety wedi'u trefnu gan Meredydd James ac Aled Roberts. I ymuno â ni, e-bostiwch Swyddfa'r Cyn-fyfirwyr:

alumni@cardiffmet.ac.uk

Trowch i'n calendr i weld ein rhestr ddiweddaraf o ddigwyddiadau

www.cardiffmet.ac.uk/alumnievents



➔ **Yng nghanol
bwrlwm y brifddinas**

➔ **Cymuned
ôl-raddedig
ffyniannus***

*36% o'n holl fyfyrwyr

➔ **98% o raddedigion
yn llwyddo i gael
gwaith neu fynd
ymlaen i astudiaeth
ôl-radd***

*DLHE 2012

➔ **Gwaith ymchwil o
safon byd a
gydnabyddir yn
rhyngwladol ***

*RAE 2008

Ysgoloriaethau hyd at **£4000** ar gael*
cardiffmet.ac.uk/pgscholarships

*Nifer cyfyngedig

RHOOD ADDYSG DYFODOL YN EICH EWYLLYS

Mae rhodd o addysg yn gallu newid bywyd. Gyda'ch cymorth chi, gallwn newid bywydau.

Ar ôl darparu ar gyfer eich teulu a'ch ffrindiau, beth am adael rhodd yn eich ewyllys i gefnogi ysgoloriaethau ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd. Bydd eich cymorth yn rhoi cyfle i rywun arall gael dyfodol gwell.

Oeddech chi'n gwybod hyn - trwy adael 10% o'ch ystâd drethadwy i elusen gallech gynyddu faint y gallai'ch buddiolwyr eraill ei dderbyn? Os hoffech drafod unrhyw agwedd ar adael rhodd yn eich ewyllys i'n cefnogi ni, ffoniwch y Rheolwr Datblygu ar **029 2020 1590** or **developmentoffice@cardiffmet.ac.uk**

www.cardiffmet.ac.uk/supportus
Mae Prifysgol Metropolitan Caerdydd yn elusen gofrestredig rhif 1140762

Swyddfa Datblygiad ac Alumni
Prifysgol Metropolitan Caerdydd
Campws Cyncoed
Heol Cyncoed
Caerdydd
CF23 6XD

150
Years
Mlynedd | **Cardiff**
Met
Caerdydd



Cardiff
Metropolitan
University

Prifysgol
Metropolitan
Caerdydd