



MAE GWAITH CALED FEL
ARFER YN DWYN FERWYTH.
OS NAD YDYCH CHI’N DDIGON
DA AR Y DYDD, IAWN, OND OS
RHOWCH CHI O’CH GORAU,
BYDDWCH CHI’N DEBYGOL O
GAEL CANLYNIAD DA FEL ARFER.

PAN FYDDWCH CHI’N COLLI,
MAE’N EICH SBARDUNO I
ROI CYNNIC ARALL ARNI,
YN HYTRACH NA PHOENI
AM Y GORFFENNOL.
ALUN WYN JONES

SUPERWOMAN 2024

SUPERWOMAN 2024

PRYD Dydd Iau 17 Hydref 2024 5.30pm – 8.30pm

BLE ACT Training, Ocean Park House, East Tyndall Street, Caerdydd, CF24 5ET

Cynhelir Superwoman 2024 yn **Ocean Park House**, cartref ACT Training a GroupEd Limited, lle mae Caroline Cooksley yn gyfarwyddwr. Mae Caroline hefyd yn un o ymddiriedolwyr Cerebral Palsy Cymru, sef elusen y digwyddiad eleni.

Cost: £38.

Bydd elw net y digwyddiad eleni yn mynd i **Cerebral Palsy Cymru**, canolfan ragoriaeth genedlaethol sy'n darparu therapi a chymorth i deuluoedd yng Nghymru sydd â phlant â pharlys yr ymennydd.

Rydym hefyd yn gofyn i bawb sy'n dod i'r digwyddiad ddod ag eitem neu ddwy o fwyd nad yw'n darford i'w rhoi i **Fanc Bwyd Caerdydd**, sydd wedi'i leoli gerllaw.

Rhuanedd Richards CYFARWYDDWR OF BBC WALES

Rhuanedd sy'n gyfrifol am arweinyddiaeth greadigol, golygyddol a gweithredol yn y BBC yng Nghymru. Fel y prif olygydd, mae'n darparu cyfeiriad strategol ar gyfer y cynnwys a wneir gan BBC Cymru ar gyfer y radio, y teledu ac ar-lein, yn Gymraeg ac yn Saesneg. Mae timau Rhuanedd ledled y wlad yn comisiynu ac yn cynhyrchu cynnwys ar gyfer cynulleidfaoedd yng Nghymru a ledled y DU mewn genres fel y newyddion a materion cyfoes, chwaraeon, drama, comedi a'r celfyddydau. Rhuanedd sydd hefyd yn gyfrifol am Gerddorfa a Chorws Cenedlaethol Cymreig y BBC ac am ddarparu 520 o oriau o raglenni i S4C bob blwyddyn.

Dechreuodd Rhuanedd ei gyrfa gyda BBC Cymru fel newyddiadurwr, cyn cyflwyno rhai o'i raglenni newyddion a gwleidyddol



blaenllaw ar y radio a'r teledu. Yn ystod blynyddoedd cyntaf Cynulliad Cenedlaethol Cymru, roedd yn wyneb cyfarwydd i wylwyr wrth iddi ohebu ar y datblygiadau gwleidyddol ym Mae Caerdydd.

RHAGLEN

5:30pm – 6:00pm Cofrestru

Rhwydweithio dros banded a chacen, wedi'u darparu gan **The Kitchen @OPH**. Mae Amanda Kynaston o Bay Tree Wine wedi ymdeol, ac rydym yn diolch yn fawr iddi am ei chefnogaeth i Superwoman dros y blynyddoedd a hefyd am gyflwyno ein gwerthwyr gwin newydd ar gyfer 2024, y cwmni llwyddiannus Chilled and Tannin, sy'n arbenigo mewn gwinoedd organig a chynaliadwy..

Prynwch docyn raffl i gefnogi **Cerebral Palsy Cymru** (byddem yn ddiolchgar am roddion i'w rhoi yn wobrau)

6:15pm – 7:30pm Siaradwyr

7:30pm – 8:30pm Drinks and canapés

Ar ôl gadael y BBC yn 2007, bu'n gweithio fel cynghorydd arbennig i Lywodraeth Cymru, fel prif weithredwr Plaid Cymru ac, yn ddiweddarach, fel cynghorydd polisi i Lywydd Senedd Cymru.

Yn 2018, dychwelodd Rhuanedd i'r BBC gan ymgymryd â rôl golygydd Radio Cymru a Cymru Fyw, cyn cael ei phenodi'n Gyfarwyddwr BBC Cymru Wales yn 2021.

Yn wreiddiol o Gwm Cynon, aeth Rhuanedd i Ysgol Gyfun Rhydfelen. Aeth ymlaen i astudio ym Mhrifysgol Aberystwyth ac enillodd ysgoloriaeth y BBC i astudio diploma ôl-radd yn Ysgol Newyddiaduraeth Prifysgol Caerdydd. Mae Rhuanedd bellach yn byw ym Mhontypridd gyda'i theulu, ac mae'n un o Gymrodyr er Anrhydedd Prifysgol Aberystwyth.

The Kitchen
Coffee | Brunch | Juice



Beth Fisher DARLLEDWR A CHYFLWYNYDD CHWARAEON LLAWRYDD

Beth fydd y siaradwr cyntaf ers sefydlu Superwoman yn 2005 i ddod i siarad â ni am yr eildro. Daeth i siarad â ni yn wreiddiol yn 2016, pan oedd yn gweithio fel rheolwr datblygu busnes ochr yn ochr â chynrychioli Cymru fel chwaraewr hoci rhyngwladol a'i rôl fel llysgennad LHDT ar gyfer Chwaraeon Cymru. Bryd hynny, dywedodd; "Rwy'n ferch, rwy'n Gymraes, rwy'n athletwraig, ac rwy'n hoyw."



Mae hynny oll yn wir hyd heddiw, ond mae hefyd bellach yn ddarlledwr a chyflwynydd chwaraeon, yn wraig ac yn fam, yn enillydd gwobr Ffeithiol Teledu'r Gwledydd a'r Rhanbarthau y Gymdeithas Deledu Frenhinol yn 2024 am y rhaglen ddogfen newyddiadur-aeth ymchwiliadol "Welsh Rugby Under the Spotlight", yn aelod o fwrdd Cymru Women's Sport ac yn ddarlithydd prifysgol.

Alun Wyn Jones a Dr Anwen Jones

Alun Wyn yw'r chwaraewr rygbi sydd wedi ennill y nifer mwyaf o gapiau yn hanes rygbi'r byd, ac yn ôl Jonathan Davies yn 2019, ef yw chwaraewr rygbi "gorau erioed" Cymru.

Ar ôl cynrychioli Cymru yn y tîm dan 18 oed a'r tîm dan 21 oed, chwaraeodd am y tro cyntaf yng nghanfan hŷn Cymru yn ystod gemau'r hydref yn 2006. Gyda'i yrfa yn ymestyn dros 20 mlynedd gyda'r Gweilch a Chymru, bu'n gaptan ar Gymru, Llewod Prydain ac Iwerddon a'r Barbariaid. Ymddeolodd fel chwaraewr rygbi rhyngwladol ym mis Mai 2023. Mae ganddo ef a'i wraig dair merch ifanc.



Mae Alun Wyn bellach yn defnyddio'r sgiliau y gwnaeth eu meithrin fel chwaraewr rygbi proffesiynol o'r radd flaenaf – yr awydd i ragori drwy ddyfalbarhau, y penderfyniad a'r gallu i gyflawni dan bwysau, a'r gwydnwch a'r ymrwymiad i lwyddo'n bersonol ac fel tîm – yn ei yrfa newydd. Mae ei ddi-ddordebau busnes amrywiol yn cynnwys bod yn un o sylfaenwyr Mimosa Rwm Espiritu ac yn gynghorydd strategol i Brifysgol Abertawe.

Mae Dr Anwen Jones yn gyn-ddarlithydd ffisioleg ac iechyd cyfrwng Cymraeg ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd. Ymunodd â'r ysgol fel darlithydd ym mis Medi 2012 ar ôl cwblhau doethuriaeth wedi'i ariannu gan y Coleg Cymraeg Cenedlaethol, yn astudio cyffredinrwydd ffactorau risg clefyd cardiofasgwlaidd ymysg pobl ifanc. Roedd gan Anwen rôl allweddol fel arweinydd y modiwlau ffisioleg ac iechyd cyfrwng Cymru, a chwaraeodd rôl allweddol hefyd wrth gydlynu'r gwaith o farchnata'r addysg cyfrwng Cymraeg a ddarperir yn Ysgol Chwaraeon Caerdydd.

Louise Lynn CYD-GADEIRYDD BANC BWYD CAERDYDD

Ni all pawb wneud rhoddion mor fawr â Taylor Swift, ond bydd yr eitemau y byddwch yn dod â nhw heddiw yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i'r teuluoedd hynny sy'n dibynnu ar Fanc Bwyd Caerdydd. Bydd Louise yn cloi'r digwyddiad heno â gair o ddiolch ar ran Banc Bwyd Caerdydd.

BOOKING

Os hoffech drefnu lle yn nigwyddiad Superwoman 2024, e-bostiwch carolinehazell@thompsondarwin.com gan atodi'r ffurflen archebu atodedig neu nodi'r wybodaeth yn yr e-bost i Caroline. Gellir gwneud taliad drwy anfon sic e i:

**Superwoman,
c/o Thompson Darwin,
The Maltings,
East Tyndall Street,
Cardiff CF24 5EA**

neu drwy wneud taliad uniongyrchol
i'n cyfrif banc:
**Superwoman
Banc Lloyds, Cod Didoli 30 67 64
Rhif y Cyfrif 16490960**

Mae'r digwyddiad hwn bob amser yn boblogaidd, felly rydym yn argymhell eich bod yn trefnu lle yn gyflym os hoffech fod yn bresennol. Ni ellir gwarantu lleoedd nes y derbynnir taliad.

Cefnogir Superwoman gan



Diolch yn fawr iawn i'r cwmni dylunio brand **Elevator**, sydd wedi cefnogi elusennau Superwoman unwaith eto eleni, fel pob blwyddyn ers 2025, drwy ddylunio ein taflenni am ddim.

elevator
www.elevatordesign.co.uk

FFURFLEN ARCHEBU

SUPERWOMAN 2024 – 17 HYDREF 2022

Enw			
Teitl swydd			
Sefydliad			
Cyfeiriad ebost			
Hoffwn archebu		Ile	
Manylion	Enw	Cwmni	Cyfeiriad ebost