



23.06.2022

Leah Dafydd
Cyswllt leah.dafydd@s4c.cymru
Ffôn Phone
03305 880418

Erthygl i'r Wasg Press Release

Dim amser i roi traed i fyny i Bobol y Penwythnos!

Mae'r penwythnos yn gyfle i ymlacio a rhoi traed i fyny, yn ddihangfa o dempo byrlymus bywyd 9-5. Ond nid i Bobol y Penwythnos. Mae ganddynt syniadau gwahanol o sut i dreulio'u hamser hamdden. Yn y bennod hon o **Pobol y Penwythnos: O'r Wawr i'r Machlud** byddwn yn dilyn anturiaethau'r hyfforddwr ffitrwydd Ann Evans, rheolwr diogelwch Dewi Williams a Ted Cornish sy'n ddyn camera, wrth iddynt weld y wawr a'r machlud yn ystod eu penwythnosau.

"Weekend ydy'r amsar mwya' prysur, ia...dydd Gwener, Sadwrn a Sul," meddai Dewi, gŵr 71 mlwydd oed sydd wedi bod yn y busnes diogelwch ers 40 o flynyddoedd. Mae Dewi wedi cwrdd ag ystod o bobl cymdeithas ar hyd y blynyddoedd ac wedi edrych ar ôl rhai o enwau mawr y byd cerddoriaeth.

"Dwi 'di edrych ar ôl y bobol mawr 'ma i gyd. Shirley Bassey, *Three Tenors*, Stereophonics...dwi 'di edrych ar ôl nhw i gyd!"

Ond mae un enw sy'n sefyll allan. Nelson Mandela.

"O'dd o'n licio'i dê! Mr D o'n i a Mr M o'dd o! 'Sa ti 'di gallu gwrando arno fo drw' nos...Ooo, o'dd o'n werth gwrando arno," meddai Dewi.

Athrawes gynradd ac uwchradd yn ardal Merthyr oedd Ann Evans am 40 o flynyddoedd, ond erbyn hyn yn hyfforddwr ffitrwydd. Mae Ann, neu '*Ann the Runner*' i nifer, yn rhedeg gyda'r wawr ar y penwythnosau. Yn hen law ar redeg eithafol, ei marathon eithafol cyntaf oedd yn yr Amason ym Mheriw, marathon oedd yn bellter o 250km dros bum niwrnod.

Mae Ann yn ymroi yn llwyr i hyfforddi pobl y dref ac wedi sefydlu menter '*Merthyr Girls Can*' sy'n annog a chefnogi menywod drwy ffitrwydd i wrthsefyll gorbryder, iselder a hunan hyder. Yn y rhaglen fe welwn ni griw '*Merthyr Girls Can*' yn treulio bore Sadwrn cynnar yn mentro cwrs eithafol yn rhedeg mynyddoedd, yn dringo rhwydi a cherdded afon.

"Be' bynnag chi'n rhoi miwn, chi'n cael mas, dyna sut dwi'n gweld y rhedeg. Mae fel *meditation*, ond *meditation* ble chi'n symud," meddai Ann.

Yn ogystal, cawn gwrdd â Ted Cornish, dyn camera yn ystod yr wythnos ond yn treulio'i benwythnosau yn gwirfoddoli yn Felin Uchaf, canolfan eco a diwylliannol ym Mhenllŷn. Yn griw o wirfoddolwyr o oedrannau a chefnidiroedd gwahanol sydd yn rhannu'r un weledigaeth, maent yn dod at ei gilydd i ofalu am ieir, tyfu llyisiau a ffrwythau i'w gwerthu yn lleol ac i rannu sgiliau.

"Prif bwrpas gwneud hyn ar y penwythnosau ydy oherwydd mae'n *escapism*," meddai Ted.



Beth bynnag yw eich dihangfa personol ar y penwythnosau, rhowch eich traed i fyny a mwynhewch **Pobol y Penwythnos: O'r Wawr i'r Machlud, nos Fercher 6 Gorffennaf am 9.00.**

Pobol y Penwythnos: O'r Wawr i'r Machlud

Nos Fercher 6 Gorffennaf 9.00, S4C

Isdeitlau Saesneg

Ar alw: S4C Clic, iPlayer a llwyfannau eraill

Cyd-gynhyrchiad rhwng Boom Cymru a Slam Media ar gyfer S4C



23.06.2022

Leah Dafydd
Cyswllt leah.dafydd@s4c.cymru
03305 880418 /

Erthygl i'r Wasg Press Release

No time for the Weekenders to put their feet up!

The weekend is a chance to relax and put your feet up, an escape from the 9-5. But not for the Weekenders. They have different ideas of how to spend their spare time. In this episode of *Pobol y Penwythnos: O'r Wawr i'r Machlud* (**The Weekenders: From Sunrise to Sunset**) we follow Ann Evans, a fitness instructor, Dewi Williams, a security manager and camera man Ted Cornish, as they see the sun rise and set on the weekends.

"The weekend is the busiest time, yes...Friday, Saturday and Sunday," says Dewi, a 71 year old who has been in the security business for 40 years. Dewi has met all sorts of people in the community over the years and has looked after big names in the world of music.

"I've looked after all the big people. Shirley Bassey, Three Tenors, Stereophonics...I've looked after them all!"

But one name stands out. Nelson Mandela.

"He liked his tea! I was Mr D and he was Mr M! You could have listened to him all night...oooh, it was worth listening to him," says Dewi.

Ann was a primary and secondary teacher in Merthyr for 40 years, but is now a fitness instructor. Ann, or 'Ann the Runner' to many, chases the sunrise on weekends. A dab hand at ultra-marathons, her first was in the Amazon, which was a distance of 250km over five days.

Ann is fully dedicated to training the locals and has established 'Merthyr Girls Can' which encourages and supports women through fitness to combat anxiety, depression and self-confidence. In the programme we see the 'Merthyr Girls Can' spend their Saturday morning brave an extreme course running up mountains, climb nets and enter the cold river water.

"Whatever you put in, you get out, that's how I see the running. It's like meditation, but meditation where you move," says Ann.

Finally, it's the turn of Ted Cornish, camera man during the week but spends his weekends volunteering at Felin Uchaf, an eco-centre in Penllŷn. A crew of volunteers of all ages and backgrounds who share the same outlook and skills, come together to look after chickens and grow fruit and veg, which they sell locally.

"The main reason for doing this on weekends is because it's an escapism," says Ted.

Whatever your weekend escapism means to you, put your feet up and enjoy **Pobol y Penwythnos: O'r Wawr i'r Machlud, Wednesday 6 July at 9.00**



Pobol y Penwythnos: O'r wawr i'r machlud

Wednesday 6 July, 9.00, S4C

English subtitles available

On demand: S4C Clic, iPlayer and other platforms

A co-production between Boom Cymru and Slam Media for S4C