

March Bulletin

St David's Day – 1st March, which is a huge celebration of our patron saint, St David.

Many people pin a daffodil or leek - Wales's national emblems - to their clothes and some, especially children, wear Welsh national costume, national team rugby shirts, or dress up as leeks, daffodils or even dragons.



Diwrnod Crempog (Pancake Day)

Shrove Tuesday, otherwise known as Pancake Day, takes place on a different day every year, always 47 days before Easter Sunday and falls between 3rd of February 9th of March.

Held on the eve of the Christian fasting period of Lent, Diwrnod Crempog (Pancake Day) sees people making and tucking into pancakes of all shapes and sizes.

Ovarian Cancer Awareness Month takes place throughout March every year, casting a spotlight on one of the most significant women's health issues globally. This month is dedicated to raising awareness about ovarian cancer, its symptoms, the importance of early detection, and supporting those affected by the disease.

For more information please visit: [Ovarian cancer - NHS](#)

[Campaigns and Awareness Days for Ovarian Cancer | Ovarian Cancer Action](#)

National Nutrition Month takes place in March every year to focus on the importance of making informed food choices and developing sound eating and physical activity habits.

For more information please visit: [National Nutrition Month | Awareness Days](#)

March is Prostate Cancer Awareness Month, a crucial period dedicated to raising awareness about prostate cancer, the most common cancer among men in the UK.

For more information please visit: [Prostate cancer - NHS](#)

[Prostate cancer awareness month | Macmillan Cancer Support](#)

World Hearing Day takes place on the 3rd of March every year, aiming to raise awareness on how to prevent deafness and hearing loss and promote ear and hearing care across the world.

[World Hearing Day 2025](#)

Employee Appreciation Day takes place on the first Friday in March every year, serving as a special day dedicated to recognising the hard work and achievements of employees across various industries.

[11 Ways to Celebrate Employee Appreciation Day 2025 | Mo](#)

University Mental Health Day is observed annually on 14th March, shining a spotlight on the mental health and well-being of students on college and university campuses worldwide. It's a day dedicated to raising awareness about the unique challenges faced by students and promoting a culture of support, understanding, and resilience within academic communities.

For more information, please visit: [Helplines and Self Help Resources - Betsi Cadwaladr University Health Board](#)

[Mental health - NHS](#)

St. Patrick's Day takes place on the 17th of March every year, marking the feast day of St. Patrick, the patron saint of Ireland. It's a day filled with vibrant celebrations, shamrocks, and all things green.

Nutrition and Hydration Week, kicks off in March 17th each year, bringing attention to the importance of proper nutrition and hydration for overall health and well-being. It's a time to highlight the vital role that good nutrition and hydration play in maintaining a healthy lifestyle and preventing illness.



For more information, please visit: [St Patrick's Day 2025: How and why is Paddy's Day celebrated around the world? | The Standard](#)

March 21st Red Nose Day is a day dedicated to using the power of comedy to tackle serious issues and create positive change in the world. During Comic Relief/Red Nose Day, individuals, communities, and organizations come together to raise awareness and funds for various charitable causes, both locally and globally.



[Red Nose Day is back and this year it's a biggie! It's time for schools to put the fun into fundraising, go big on the silly and get 'red-dy' to giggle again to do good | Comic Relief](#)

[Join in with Red Nose Day 2025 - CBBC - BBC](#)

Dydd Gŵyl Dewi -

Mae llawer o bobl yn pinio cennin pedr neu genhinen - arwyddluniau cenedlaethol Cymru - ar eu dillad ac mae rhai, yn enwedig plant, yn gwisgo gwisg genedlaethol Gymreig, crysau rygbi tîm cenedlaethol, neu wisgo fel cennin, cennin pedr neu hyd yn oed dreigiau.

Diwrnod Crempog -

Mae Dydd Mawrth Ynyd, a elwir hefyd yn Ddiwrnod Crempog, yn digwydd ar ddiwrnod gwahanol bob blwyddyn, bob amser 47 diwrnod cyn Sul y Pasg a rhwng 3ydd Chwefror 9fed o Fawrth. Cynhelir Diwrnod Crempog ar drothwy cyfnod ymryd Cristnogol y Grawys, ac mae'n gweld pobl yn gwneud crempogau o bob lliw a llun.

Mis Ymwybyddiaeth Canser yr Ofari -

Mae Mis Ymwybyddiaeth Canser yr Ofari yn cael ei gynnal trwy gydol mis Mawrth bob blwyddyn, gan dynnu sylw at un o'r materion iechyd menywod mwyaf arwyddocaol yn fyd-eang. Mae'r mis hwn wedi'i neilltuo i godi ymwybyddiaeth am ganser yr ofari, ei symptomau, pwysigrwydd ei ganfod yn gynnar, a chefnogi'r rhai yr effeithir arnynt gan y clefyd.

Mis Cynhelir Maeth Cenedlaethol -

Cynhelir Mis Maeth Cenedlaethol yn mis Mawrth bob blwyddyn i ganolbwyntio ar bwysigrwydd gwneud dewisiadau bwyd gwybodus a datblygu arferion bwyta a gweithgarwch corfforol cadarn.

Mis Ymwybyddiaeth Canser y Prostad -

Mis Mawrth yw Mis Ymwybyddiaeth Canser y Prostad, cyfnod hollbwysig sy'n ymroddedig i godi ymwybyddiaeth am ganser y brostad, y cancer mwyaf cyffredin ymhlith dynion yn y DU.

Cynhelir Diwrnod Clywed y Byd ar y 3ydd o Fawrth bob blwyddyn, gyda'r nod o godi ymwybyddiaeth o sut i atal byddardod a cholli clyw a hybu gofal clust a chlyw ar draws y byd.

Diwrnod Clywed y Byd 2025 -

Cynhelir Diwrnod Gwerthfawrogiad Gweithwyr ar y dydd Gwener cyntaf ym mis Mawrth bob blwyddyn, gan wasanaethu fel diwrnod arbennig sy'n ymroddedig i gydnabod gwaith caled a chyflawniadau gweithwyr ar draws amrywiol ddiwydiannau.

11 Ffordd o Ddathlu Diwrnod Gwerthfawrogiad Gweithwyr 2025 -

Mae Diwrnod Iechyd Meddwl y Brifysgol yn cael ei gynnal yn flynyddol ar 14eg Mawrth, gan dynnu sylw at iechyd meddwl a lles myfyrwyr ar gampysau colegau a phrifysgolion ledled y byd. Mae'n ddiwrnod sy'n ymroddedig i godi ymwybyddiaeth am yr heriau unigryw a wynebwr gan fyfyrwyr a hyrwyddo diwylliant o gefnogaeth, dealltwriaeth a gwytnwch o fewn cymunedau academiaidd.

Dydd San Padrig -

Mae Dydd San Padrig yn cael ei gynnal ar yr 17eg o Fawrth bob blwyddyn, gan nodi diwrnod gŵyl Sant Padrig, nawddsant Iwerddon. Mae'n ddiwrnod llawn dathliadau bywiog, shamrocks, a phopeth gwyrdd.

Wythnos Maeth a Hydradiad -

Mae Wythnos Maeth a Hydradiad yn cychwyn ar 17 Mawrth bob blwyddyn, gan dynnu sylw at bwysigrwydd maethiad a hydradiad priodol ar gyfer iechyd a lles cyffredinol. Mae'n amser i dynnu sylw at y rhan hanfodol y mae maethiad a hydradiad da yn ei chwarae wrth gynnal ffordd iach o fyw ac atal salwch.

Diwrnod y Trwynau Coch -

Mawrth 21ain Mae Diwrnod y Trwynau Coch yn ddiwrnod sy'n ymroddedig i ddefnyddio pŵer comedi i fynd i'r afael â materion difrifol a chreu newid cadarnhaol yn y byd. Yn ystod Comic Relief/Diwrnod Trwynau Coch, daw unigolion, cymunedau a sefydliadau at ei gilydd i godi ymwybyddiaeth ac arian ar gyfer amrywiol achosion elusenol, yn lleol ac yn fyd-eang.