Yr Ysgub

Rhif 442

Mai 2020

70c

Papur Bro Dyffrynnoedd Ceiriog, Tanat, Cain ac Efyrnwy a Thref Croesoswallt

Mae hi dal i fod yn amser rhyfedd. Mae hi dal i fod yn amser pryderus. Mae pethau'n dal i newid o ddydd i ddydd ac eto rhywsut mae popeth dal ar stop. Rydyn ni'n dal i ddiolch am ddewrder a charedigrwydd pobl yn ein cymunedau, yn weithwyr a gwirfoddolwyr sy'n dal i ofalu am eraill ac yn sicrhau bod bwyd, gofal ac angenrheidiau gan bawb ac rydyn ni'n dal i ddiolch hefyd i'r rhai sy'n gwneud eu rhan drwy wrando ac aros adre.

Rydyn ni'n dal i ddiolch am dechnoleg ac yn diolch am allu cysylltu a chyfathrebu â'n hanwyliaid boed hynny drws nesa neu ym mhen arall y byd. Gobeithio unwaith eto y bydd yr Ysgub yn dod ag ychydig o gysur ac o gysylltiad i chi ac y bydd ei ddarllen yn dod ag ychydig o ddifyrrwch i chi ac yn gymorth i basio amser. Braf ydy gweld mor greadigol ydy pobl, a'u hymateb positif i'r argyfwng yn sicr yn codi calon fel yr enfysau a'r baneri bach hyfryd uchod a wnaed ym Mhenybontfawr (stori tu fewn) a'r holl gyfraniadau cerddorol gwych sydd i'w gweld ar y cyfryngau cymdeithasol. Mae rhan helaeth o'r Ysgub y mis hwn yn cynnwys profiadau pobl yn ein cymunedau a'u disgrifiad o sut y mae'r feirws yma wedi effeithio ar eu bywydau nhw. Diolch i bawb a gytunodd i gyfrannu

Cadwch yn saff a chadwch yn siriol.

PROFIADAU'N HIEUENCTID DRAMOR – Y DIWEDDARA

Roedd nifer ohonoch wedi sôn cymaint roeddech chi wedi mwynhau clywed hanes a phrofiad rai o ieuenctid ein bro sydd mewn gwahanol rannau o'r byd. Felly cysylltwyd efo nhw unwaith eto i gael adroddiad byr am y diweddara o'r gwledydd hyn. Diolch o galon iddyn nhw am ymateb eto a phob dymuniad da iddyn nhw i gadw'n saff ac yn siriol.

Hanes GWEN

Wel pawb. Mis yn ddiweddarach - ac ar ôl 3 ymdrech wedi ffaelu- dwi adre nôl ym Mhenybontfawr! Diolch byth!
Hedfanais gyda Qatar Airways o Auckland trwy Doha i Fanceinion ar ddydd Mawrth 14eg o Fis Ebrill, a 36 awr wedyn cyrhaeddais adre ym Minafon!

Er bod yn rhaid i mi fod yn 'Quarantine' am 14 diwrnod, mae hi mor lyfli gallu siarad gyda Mam a Dad a phawb arall (o bell!).
Y peth a wnaeth fy synnu i oedd nad oedd dim tests o gwbwl yn Auckland, Doha nac yn Manceinion sydd yn gwneud i mi deimlo'n eithaf anesmwyth! Ond – wedi deud hynny, roedd bron pawb yn fy nghynnwys i yn gwisgo masg a menyg.
Does dim llawer i mi ddweud am rwan ond fy mod i am fwynhau amser gyda theulu, fel y dylse pawb wneud ar y funud!

Hanes ALED

Aled efo Pat

Wrth i mi sgrifennu hwn (Ebrill 25ain), mae Seland Newydd wedi cael 1461 achos o'r coronafirws, gyda 18 marwolaeth. Mae 77% or bobl sydd wedi bod yn sâl wedi gwella a dim ond 5 achos y dydd sydd wedi eu cyhoeddi heddiw a ddoe. Cyhoeddodd y Prif Weinidog ddydd Mawrth fod y 'lockdown' yn mynd i lacio ychydig o lefel 4 i lefel 3 o ddydd Mawrth nesaf ar ôl bron i 5 wythnos, gan olygu fod pobl sydd ddim yn weithwyr angenrheidiol yn gallu dychwelyd i'r gweithle, os yw'n ddiogel iddyn nhw wneud a dyden nhw ddim yn gallu gweithio o gartref.

O ran y fferm, does dim llawer wedi newid; mae Pat, yr hen foi sy'n helpu ar y fferm wedi bod yn hunan ynysu ers dechrau'r lockdown felly chefais i ddim diwrnod i ffwrdd ers hynny. Wrth lwc does nunlle i fynd petai gen i ddiwrnod i ffwrdd beth bynnag. Dim ond unwaith y dydd y byddaf i'n godro erbyn hyn gan fod diwedd y tymor yn nesáu - golyga hyn sychu'r buchod i gyd i ffwrdd am y gaeaf. O leiaf mae cryn dipyn o law wedi disgyn erbyn hyn a mwy o borfa ar gael.

Mae'n edrych yn debyg hyd yma fod y wlad wedi methu'r gwaethaf o'r firws. Mae Fonterra (y cwmni sy'n prynu'r llaeth) wedi cadarnhau fod pris llaeth yn aros tua $7.30 kg am y tymor yma ond yn debygol o leihau y tymor nesaf, gan ddibynnu ar sut mae gweddill y byd yn dygymod â'r firws a phryd bydd marchnadoedd yn dychwelyd i'r normal.

Hanes NON

Wel mae'n debyg bod mis arall wedi mynd heibio! Yn rhyfeddol, mae amser yn hedfan, wrth i'r cyfyngiadau barhau yma yn Santiago. Er hyn, mae pethau wedi llacio rhywfaint e.e. mae'n bosib gadael y tŷ i ymarfer corff a does dim angen 'permit' rhagor i fynd i siopa bwyd. Ond mae'n rhaid i bawb wisgo masg tu allan i'r tŷ, a dydi mynd i redeg yn gwisgo masg ddim yn llawer o hwyl chwaith.

Felly yn fy fflat dwi'n parhau i fod. Dal yn llwyddo i gadw'n brysur, ond mae'n rhaid cyfaddef bod posib cael gormod o alwadau fideo a chwisys! Mae'r ysgolion dal wedi cau, felly bydda i'n parhau i weithio o adre yn gwneud galwadau fideo gyda'r plant a chynllunio gwersi ar-lein. Mae'n lyfli gallu dal i siarad gyda'r plant ac yn neis eu bod nhw yn edrych mlaen gymaint am fynd yn ôl i'r ysgol!
Mae nifer y marwolaethau swyddogol dal yn isel iawn yma o'i gymharu gyda'r nifer o achosion wedi eu cadarnhau, felly gobeithio y bydd yn parhau felly. Mae'r llywodraeth yn sôn am ddychweliad graddol yn ôl i'r ysgol yn ystod mis Mai, ac yn treialu mesurau newydd, e.e. pwyntiau iechyd wrth fynd mewn i siopau. Ond dydi hi ddim yn edrych fel y byddwn ni nôl i fywyd 'normal' am dipyn! Cadwch yn saff bawb! ☺

Hanes LOWRI

Mae'r sefyllfa yma yn Melbourne yn dal i fod yr un fath, yn 'stage 3 lockdown', a'r heddlu wedi dechrau dirwyo pobl sydd yn torri'r rheolau e.e. cafodd 7 ffrind eu dirwyo $11,000 (tua £5,600) am gael swper efo'i gilydd!

Mae'r ymdrechion i 'wastadu'r gromlin' yn Awstralia i'w weld yn gweithio i raddau, efo llai na 70 o farwolaethau hyd yma, ond mae rhybuddion yn aml ar y newyddion a'r cyfryngau cymdeithasol i beidio cymryd yn ganiataol fod y gwaethaf drosodd. Teimlad rhyfedd ydi bod mor bell o adre ar amser fel hyn - gobeithio eich bod chi gyd yn cadw'n saff!

Hanes OWAIN

Mae canllawiau cadw pellter cymdeithasol wedi llacio rhywfaint yma yn Yr Almaen erbyn hyn. Mae gofyn i ni wisgo mygydau wrth siopa ac wrth ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus, ond mae'n dderbyniol gadael y tŷ heb reswm penodol a chwrdd unigolyn arall cyn belled does dim cyffwrdd.

Mae siopau bach wedi dechrau ailagor e.e.. siopau beics, siopau blodau ayyb. Mae ysgolion am agor yn raddol o'r 4ydd o Fai, gan roi blaenoriaeth i'r rheini sy'n graddio, sy'n golygu gallant sefyll eu harholiadau.

Mae Angela Merkel wedi rhybuddio er yr holl gyflawniadau hyd yma, ein bod dal ar ddechrau'r pandemig yn Yr Almaen. Gyda'r cyfyngiadau yn llacio, mae'n holl bwysig i ni gyd gofio hyn. "Rhaid i ni beidio â meddwl am eiliad ein bod yn ddiogel" dywedodd ar ddechrau'r wythnos.

Mae dipyn o ffordd i fynd eto.

Hanes ANNA

A dyna fis wedi hedfan! Den ni ar hyn o bryd yn paratoi il symud o lefel 4 i lefel 3, er bydd fawr ddim yn newid, a fydd dal nifer o gyfyngiadau o ddydd i ddydd.

Ar y 25ain o Ebrill, mae ANZAC day yn ddiwrnod i gofio'r niferoedd o Seland Newydd ac Awstralia a fu farw mewn rhyfel. Fel arfer mae seremoni fawr, hefo pobl yn dod at ei gilydd i rannu atgofion dros fflasg o ddiod cynnes i gynhesu'r galon. Yn amlwg, doedd dim o'r fath beth dydd Sadwrn yma, ond mi oedd rhywbeth gwahanol a bythgofiadwy, sef "Stand At Dawn", lle ddoth pawb i sefyll tu allan i'w cartrefi am 6 y bore i gofio'r rhai a roddodd eu bywydau er mwyn ein dyfodol ni.

Profiad hollol swreal ond llawn teimlad oedd o – yn clywed tincian bagpipes yn chwarae ym mhellter y ddinas, cyn i sŵn y Post Olaf gael ei gario efo'r gwynt o fan arall, dros ruo'r môr yn llowcio cerrig y traeth yn y pellter. Safon ni yna efo'n canhwyllau'n dawnsio yn y gwynt, wrth i'r anthemau cenedlaethol chwarae ac i'r awyr droi'n goch yn y dwyrain. Dirdynnol i ddweud y lleia!

A dyma ni, mewn brwydr ein hunain yn erbyn gelyn anweladwy, er nad oes rhaid i ni fynd i'r gâd i frwydro. Ein haberth gymharol fach ni ydi dim ond aros adre a sefyll yn stond am eiliad neu ddwy- achos dyna cwbwl fydd hwn wrth i ni edrych yn ôl – dim ond eiliad neu ddwy mewn bywydau llawn cariad, cofleidio a chanu.

Cadwch yn saff! Mi ddaw eto haul ar fryn,

Llun a dynnwyd fore Sadwrn

CYFARCHION

Mae'r gymuned i weld yn tynnu at ei gilydd mewn sawl ffordd bositif yn y cyfnod anodd yma. Felly os hoffech chi anfon neges o ddiolch i unrhyw un, neu gyfarchion â llun ar achlysur arbennig, anfonwch nhw at yr ysgrifenyddes: Alwenna Evans, Y Dderwen, Llanfyllin. SY22 5HZ neu ar e-bost erbyn Mai 22ain. Ni chodir tâl arferol am hyn gan nad ydym yn rhagweld y bydd rhifyn Mehefin yn cael ei argraffu, ond bydd i'w weld ar-lein neu gysylltwch am gopi ar e-bost.

Cais Mis Mehefin

Byddem yn ddiolchgar iawn o dderbyn cyfraniadau ar gyfer rhifyn Mehefin, yn straeon, yn gerddi, yn ysgrifau yn luniau ayb - gall y rhain fod yn ddoniol neu yn rhai dwys. Bydden ni wrth ein boddau yn clywed gennoch chi.
Anfonwch eich cyfraniadau erbyn Mai 22ain i
post@yrysgub.co.uk

Diolch.

'Blodau Gobaith' #GartrefGyda'nGilydd

Mae Merched y Wawr yn mynd i fod yn gweithio ar gynllun newydd o'r enw 'Blodau Gobaith' #GartrefGyda'nGilydd i ddiddori pobl o bob oedran, i helpu i gadw pobl yn brysur gartref ac i edrych i'r dyfodol ac i ddiwedd yr enfys.

Mi fedrwch chi greu blodau o liwiau'r enfys, blodau o bob math ac o unrhyw gyfrwng a rhannu lluniau a fideos o sut y gwnaethoch y blodau. Bwriedir dod â'r blodau at ei gilydd ar ddiwedd y 'lockdown' i greu enfys fawr. Yna rhannu lluniau o'r enfys flodau ar y cyfryngau cymdeithasol. Gobeithir hefyd ddefnyddio'r blodau fel rhan o arddangosfa fawr mewn gwahanol ganolfannau ledled Cymru.

Cffi Llanfyllin

Er bod pethau wedi bod yn dawel iawn yn y byd Cffi yn ddiweddar, mae aelodau Llanfyllin wedi bod yn brysur iawn yn cystadlu yn Rali Rithwir Cffi Maldwyn. Mae 4 wythnos o gystadlu bellach wedi bod, efo cystadlaethau megis ysgrifennu limrig neu gerdd am Covid a chreu brecwast sy'n cynnwys wyau i gystadleuaeth ffotograffiaeth efo'r thema 'Y Gwanwyn'. Diolch i bawb sydd wedi cystadlu hyd yn hyn! Dyma lun o grempog Rachel Howells a ddaeth yn fuddugol yng nghystadleuaeth creu brecwast efo wyau:

Mae aelodau a ffrindiau CFfI Maldwyn hefyd wedi bod yn brysur iawn yn cyflwyno ceisiadau ar gyfer Llwyfan Rhithwir CFfI Cymru yr wythnos hon. Fe wnaethon ni ddal ein lle yn y man uchaf am 3 diwrnod ac aethon ni o 6 ymgais ar ddiwedd Wythnos 1 i gynnig anhygoel 313 erbyn diwedd wythnos 2! Unwaith eto, diolch enfawr i bawb sydd wedi cystadlu.

Os nad ydych eto wedi gweld y fideo 'Ysbryd CFfI a Covid-19' y mae aelodau o bob un o'r 18 clwb ledled y sir wedi ymddangos ynddo, gallwch ddod o hyd iddo ar ddalen facebook Cffi Maldwyn neu wrth ddilyn y linc canlynol. (https://m.youtube.com/watch?feature=share&v=gAghpUctdsg)
Roedd o'n fraint i gael bod yn rhan o rywbeth mor arbennig!

Cffi Dyffryn Tanat

Deil aelodau CFfI Dyffryn Tanat ati i ddangos ysbryd gwirioneddol y mudiad, hyd yn oed yn ystod y cyfnod anodd yma. Er i ni orfod canslo cyfarfodydd a gweithgareddau'r clwb dros dro, ni rwystrodd hyn ni rhag gweithio gyda'n gilydd fel tîm. Mae nifer fawr o aelodau hŷn ym mhob cwr o Ddyffryn Tanat yn barod i helpu, p'un ai siopa bwyd, casglu meddyginiaeth neu unrhyw fater arall. Mae'n haelodau yn awyddus i helpu'r rheiny sydd eu hangen yn ein cymuned leol –

Ffoniwch neu anfonwch neges

Heidi 07969478723

Sion 07806326235

Phil 07681 266276

Lewis 07989 322314

Gan fod pob digwyddiad ffurfiol CFfI Maldwyn wedi'i ohirio, mae'r sefydliad wedi creu cystadleuaeth rali Maldwyn ar ffurf rithwir er mwyn cadw'n haelodau yn brysur. Hyd yma, cafwyd amrywiaeth o gystadlaethau, o goginio'r saig gorau ag wy i greu pennill neu limrig i ddiolch i'n gweithwyr allweddol. Bu ein haelodau yn brysur, gan anfon nifer fawr o geisiadau ac mae'n wych gweld ein haelodau yn cydweithio (o bell!) yn ystod y cyfnod anodd hwn.

Fe benderfynon ni fel clwb ein bod am gyfrannu tuag at ein GIG gwych, felly dyma osod her gan milltir i ni ein hunain. Gobeithiwn gwblhau'r pellter ymhen deng niwrnod, yng nghyffiniau ein cartref ni'n hunain - erbyn diwedd yr ail ddiwrnod roeddem wedi cyrraedd 58 milltir! Pe hoffech gyfrannu rhodd, ewch at ein tudalen *Just Giving* a bydd yr arian yn mynd yn uniongyrchol at y GIG.

Ymgais Owen Morris yng nghystadleuaeth coginio'r saig gorau gydag wy

Golygfa yng Nghoedwig Dyfnant lle mae Siân a Siwan Roberts yn cerdded eu milltir bob dydd

Golygfa o Ddyffryn Tanat y mae un o'n haelodau yn ei gweld wrth gerdded eu milltir bob dydd

LLONGYFARCHIADAU A DIOLCH EMYR

Yng nghanol yr holl bryderon presennol, mae Gwasanaeth Gwaed Cymru yn dal i fod angen digon o wirfoddolwyr i roi gwaed. Yng nghanol Ebrill aeth Emyr Melindwr i'r Trallwng i roi ei 100fed peint o waed i'r gwasanaeth! Mae Emyr wedi bod yn rhoi gwaed am bron i 45 mlynedd ac mae'r teulu i gyd yn falch iawn ohono! Dyma Emyr efo'i fathodyn i ddathlu'r gamp.

Colofn Calum

Mis Mai 2020

Mae'r amser yma yn y byd yn un ansicr ac ofnus iawn. Bywyd heb weld teulu, heb ffrindiau, bywyd heb waith. Dim pêl-droed dydd Sadwrn.... Sut byddaf yn ymdopi efo'r newid anferth yma?!!

Rydym yn y pumed wythnos o "lockdown" a'r pandemig wedi rhoi cyfle i mi dreulio amser yn yr wythnos hefo fy merch, Cadi. Dros y wythnosau diwetha rydym wedi bod yn brysur iawn yn chwarae cuddio yn yr ardd, dechre hyfforddiant poti (Cadi, dim fi!) a mynd ar ein hantur dyddiol ar ein teithiau (2 fetr oddi wrth bawb arall wrth gwrs!). Dwi hefyd yn gwybod pob gair i'r caneuon yn y "Wiggles" a "Peppa Pig" a'r wythnos yma da ni'n dysgu hud a lledrith. Dwi'n meddwl fod Cadi yn dysgu'r triciau'n well na Dad!

Un peth dwi wedi dysgu yn ystod yr amser yma ydi y pwysigrwydd o gael awyr iach a mynd am dro. Rydym yn ffodus iawn i fyw mewn ardal wledig mor brydferth yn enwedig efo'r tywydd braf ar hyn o bryd. Un peth rydyn ni fel teulu wedi'i wneud ydy cynllunio amser pob prynhawn i fynd am dro. Rwy'n annog eraill i wneud yr un peth a'i wneud mewn ffordd ddiogel bob amser.

Yn ogystal, mae rhaid i pawb edrych ar ôl eu hunain. Mae'n hawdd syrthio i ryw hen arferion gwael. Bwyta symiau diddiwedd o greision, siocled a chwrw bach yn hwyr yn y nos o flaen y teledu. Dros amser y Pasg roeddwn i'n gwneud yn union hynny. Ers hynny dwi'n yfed mwy o ddŵr i gadw'n hydradol ac annog Cadi i neud yr un peth. Mae hyn, yn ogystal â mynd am dro neu redeg o gwmpas y dre ar fy mhen fy hun yn golygu mod i'n teimlo llawer gwell yn barod. Mae'r ymarfer corff dyddiol yn rhoi amser i mi glirio fy meddwl a chadw'n heini hefyd.

Os ydym yn teimlo'n bryderus neu'n isel, efallai y byddwn yn rhoi'r gorau i wneud pethau yr ydym fel arfer yn eu mwynhau. Mae'n bwysig gwneud ymdrech i ganolbwyntio ar hobi rydych chi'n ei fwynhau os yw'n rhywbeth y gallwch chi ei wneud gartref o hyd. Os na, gallai dewis rhywbeth newydd i'w ddysgu gartref fod o gymorth. Rydw i wedi dewis paentio ac mae hyn yn ymlaciol iawn!

Aros yn bositif
Cadw'n saff
Cymerwch ofal
Calum

SIOP GYMUNEDOL LLANFECHAIN

Diolch i Gyfeillion yr Ysgol mi fydd y siop AR AGOR er bod rhai newidiadau arwyddocaol.

Oriau agor y siop fydd 8.30yb tan 4.00 yp ar ddydd Llun a dydd Iau.

Bydd y Swyddfa Bost ar agor ar fore Iau o 8.30 yb tan hanner dydd.

Bydd papurau newydd a chylchgronau eraill ar werth o'r uned werthu.

Cylch y cartref

Nan

Mae hwn yn adeg pan mae pawb yn edrych drwy eu cypyrddau bwyd a darganfod pob math o fwydydd sydd wedi bod yn llechu yno am hydoedd. Mae na duniau o ffacbys (chickpeas) wedi bod yng nghefn fy nghwpwrdd bwyd i ers oesoedd, yn disgwyl cael eu troi yn hummus ond dwi byth wedi cael yr amser na'r awydd i wneud!

Dyma gael hyd i rysáit mewn papur newydd (ar gefn erthygl anfonwyd i mi gan Ann Gwyn) a phenderfynu ei drio. Mae'n flasus iawn ac yn defnyddio mwyniau (speis) oedd hefyd yn y cwpwrdd, rhai reit gyffredin sydd i'w cael ym mhob siop os nad oes gennych chi rhai'n barod.

Enw'r saig yw **Tagine cyw iar a lemon**.

1 llond llwy fwrdd olew'r olewydd
1 nionyn wedi ei falu
2 ewin garlleg wedi eu malu
1 moronen wedi ei thorri'n fan
1 coes seleri wedi ei thorri'n fan
1/2 llond llwy de sinsir
1/2 llond llwy de turmeric
1 llond llwy de cumin a choriander
1/2 llond llwy de sinamon
1 pwys cyw iar wedi ei dorri'n giwbiau
1 tun 400g tomatos
1 tun 400g ffacbys wedi ei ddraenio a'u golchi.
1 deilen bay
Croen 1 lemon

Cynheswch yr olew a ffriwch y cyw, y nionyn, garlleg, moron a'r seleri nes iddynt frownio.

Ychwanegwch y speis a throwch y cyfan am tua 2 funud.

Wedyn rhowch y tomatos a'r ffacbys ynddo a thua 1/2 peint o ddŵr neu stoc.

Ychwanegwch y ddeilen bay a halen a phupur, dewch ag o i'r berw a'I fudferwi am tua 1/2 awr.

Rhowch y croen lemon ynddo a gweiniwch gyda couscous, reis neu basta.

Mae iogwrt Groegaidd, ychydig o flakes chilli a 'chydig o coriander ffres yn cyd-fynd yn dda gyda Tagine hefyd.

Rhos y Brithdir

Geraint Roberts

Rydym yn dymuno pob lwc i Glyn a Delyth Cnicht sydd wedi symud i ardal Croesoswallt yn ddiweddar.

Wythnos Cymorth Cristnogol ar lein!

Mewn ychydig wythnosau, mae pandemig y Coronafirws wedi creu newid rhyfeddol yn ein cymdeithas. Mae’r haint wedi effeithio pob rhan o fywyd. Daeth â dioddefaint ac ansicrwydd i gymaint, yma a thramor, gan wthio’i hun i flaen ein meddwl, ein sgyrsiau a’n gweddïau. Ac rydan ni i gyd yn gorfod addasu o’i oherwydd. Mae eglwysi Cymru hefyd wedi addasu, wrth iddynt gael eu cau allan o’u hadeiladu. Ond mae nifer wedi ymateb i’r her a bellach ceir gwledd o oedfaon a myfyrdodau ar lein i’n helpu i barhau i addoli.
Yn yr un ffordd, mae Cymorth Cristnogol hefyd yn gorfod addasu. Am y tro cyntaf ers degawdau lawer, ni allwn gynnal Wythnos Cymorth Cristnogol arferol ym mis Mai eleni. Ond tydi hynny ddim yn golygu ein bod am wneud dim.
Bydd cyfle i gynnal y gweithgareddau arferol yn yr hydref, ond mae cyfle i ymuno mewn gweithgareddau ar lein ym mis Mai. Mae Trefn Gwasanaeth, Gweddïau a Nodiadau Pregeth i gyd yn barod ar ein gwefan. Gallwch eu defnyddio ar eich cyfrifiadur neu ddyfais, neu eu hargraffu ar bapur adref.
I’r eglwysi hynny sy’n paratoi oedfaon ar lein pob Sul i’w haelodau, beth am ddefnyddio’r Trefn Gwasanaeth arbennig sy wedi ei pharatoi ar gyfer Sul 10 Mai? Mae’n troi o amgylch yr arfer pwysig o olchi dwylo.
Yn ychwanegol bydd gennym ddefosiwn dyddiol ar fidio ar ein cyfryngau cymdeithasol a chwis ar Facebook i Gymru gyfan ymuno ynddo! A does dim yn eich atal i greu eich syniadau codi arian ar lein eich hun. Byddem wrth ein bodd cael dathlu’ch syniadau creadigol.
Meddai Cynan Llwyd, Pennaeth Cymorth Cristnogol Cymru dros dro, ‘Mae wedi bod yn wych derbyn negeseuon cefnogol gan ein cefnogwyr tuag at ein chwiorydd a’n brodyr dramor, a phobl yn gofyn sut allen nhw barhau i gefnogi Wythnos Cymorth Cristnogol mewn cyfnod mor anodd.
‘Rwy’n gobeithio’n fawr y byddwch yn gallu ymuno yng ngweithgarwch yr Wythnos ar lein ym mis Mai, wrth inni gynnig adnoddau arbennig i’ch helpu i weddïo a chodi arian dros y rhai a effeithir gan dlodi.
‘Nid yw cariad yn darfod byth. Mae’r Coronafirws yn ein heffeithio i gyd. Ond mae cariad yn ein huno i gyd. Gadewch inni i gyd uno dros Wythnos Cymorth Cristnogol a sefyll mewn undod dros y mwyaf bregus yn ein byd.’

Cewch hyd i’r wybodaeth ddiweddaraf a’r adnoddau ar ein gwefan - https://www.christianaid.org.uk/get-involved-locally/wales/coronafirws

Apêl i blant y 70, 80 a 90au!

Oeddet ti’n gwisgo crysau cheesecloth, yn caru Edwards H ac yn bwyta Smash? Ydi ‘Slim’ yn golygu rhywbeth i ti, nes ti wisgo pedalpushers a chael Vienetta fel trît? Oedd gen ti grysh ar Jabas neu Bethan yn Tydi Bywyd yn Boen ac oeddet ti’n gwrando ar Jess a Tynal Tywyll? Fuest ti berchen pâr o Buffaloes ac wyt ti’n gwybod y geiriau i Funky Brenin Disco?
Os mai ‘oes’, ‘ydi’ a ‘do’ ydi’r atebion i unrhyw rai o’r uchod, y tebygolrwydd ydi dy fod yn blentyn y 70au, 80au neu’r 90au... ac os felly mae gan yr Urdd angen clywed gen ti!
I ddathlu ei ben-blwydd yn ganrif oed mewn dwy flynedd, mae Urdd Gobaith Cymru wedi comisiynu’r Prifardd Myrddin ap Dafydd i olrhain hanes y mudiad o’r dechrau’n deg yn 1922 i’r mudiad deinamig ag ydyw heddiw, gyda dros 50,000 o aelodau ledled y wlad a gweithgareddau’n ymestyn ar draws y byd. Bydd y gyfrol yn cael ei chyhoeddi i gyd-fynd gyda’r dathliadau yn 2022.

urdd.org
Urdd Gobaith Cymru

Ond, mae angen deunydd ar gyfer y 70au, 80au a 90au ac mae Myrddin yn awyddus i gysylltu gyda rhai fu’n ymwneud â’r Urdd dros y degawdau hyn yn benodol. Arhosodd miloedd o blant yng ngwersylloedd Llangrannog a Glan-llyn, aeth degau o blant a phobl ifanc ar dripiau dyngarol yr Urdd - mynd a rhoddion i gartrefi plant yng Ngwlad Pwyl a Tsiecoslofacia - a bu teithiau eraill i Gatalonia a Phatagonia. Mi fu degau o bobl ifanc hefyd yn ‘swogio’ ac yn mynychu cyrsiau arweinyddion yn y gwersylloedd. Gyda miloedd ohonom yn sownd adre a llawer yn manteisio ar hynny trwy glirio a didoli, mae’n amser perffaith i fynd i dyrchu am hen luniau.

“Mae digonedd o ddeunydd o hanes cynnar yr Urdd yn yr archif, ond angen deunydd mwy diweddar sydd - falle bod plant y Saithdegau, Wythdegau a Nawdegau yn teimlo eu bod nhw’n rhy ifanc i fod yn rhan o archif!” meddai Myrddin ap Dafydd. “Os allai pobol gysylltu hefo fi am sgwrs anffurfiol, mi fydde hynny’n wych.”

Felly os oes stori neu brofiad gennych i’w rannu, llun neu rhywbeth o ddiddordeb, yna hoffai Myrddin i chi gysylltu ag o ar myrddin@carreg-gwalch.cymru.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Mari Williams, Rheolwr Cyfathrebu Urdd Gobaith Cymru

mari@urdd.org

Llanfyllin

Alwena Francis

Helo, ddarllenwyr. Prin iawn yw'r newyddion yma, fel ym mhobman arall, ond mae'n braf cael llongyfarch Gwyn a Gwyneth Jackson Jones ar achlysur eu priodas aur, ddiwedd Mawrth. Mae'n siŵr y bydd dathlu gyda'r teulu rhywdro.
Gyda thristwch y clywsom am farwolaeth Mr Haydn Edwards, Moelfronllwyd yn ystod y mis ac anfonwn ein cofion at Ann, ei briod, at David, y mab draw yn Llundain ac at Jane, ei ferch a'r teulu yma yn Llanfyllin.

Institiwt Llanfyllin
Enillwyr mis Ebrill ar gyfer y clwb 200 yr Institiwt oedd Jane Castle £15
Eleri Llwyd Jones £10
Pauline Page Jones £10
Richard Stevenson £5.
Y Cadeirydd ddewisodd y rhifau ar hap oherwydd y ‘lockdown’..

Ymdopi gyda'r pandemic yn Llanfyllin.
Fel llawer cymuned arall, rydym yn teimlo'n lwcus iawn yma yn Llanfyllin. Mae digon o leoedd i fynd am dro, mae'r ardal o'n cwmpas yn dlws ac mae perchnogion y siopau a'u staff yn barod iawn i helpu. Cewch eich siopa wedi ei gludo i'ch cartref os dymunwch gan Siop Spar, ac mae Peter y cigydd yn fodlon dod ag archeb o gigoedd dros £20 at ddrws eich tŷ (o fewn 5 milltir o'r siop). Mae'r fferyllfa yn brysur iawn hefyd ac mae Mrs Pat Jones yn helpu i gludo presgripsiwn i'r rheiny sy'n gaeth i'w cartrefi.
Siop arall sy'n dal ar agor yw'r siop ffrwythau a llysiau gan adael dim ond dau berson i mewn i'r siop ar y tro. Mae WJ Jones a’i Fab ar agor rhan amser os oes angen rhywbeth arnoch mewn argyfwng.

Rydym yn ddyledus hefyd i'r Clwb Ffermwyr Ifanc sydd wedi cynnig helpu mewn unrhyw ffordd. Gellir gwneud hyn drwy gysylltu â Sian Lewis, Caeau. Rhif ffôn 07398183065.
Tristwch, er hynny yw gweld y siopau bach eraill ar gau - Daisy Blue, Wishing Well, Y Siop Sglodion, Seeds, Siop Dee a'r siop bric a brac. Hefyd y tair tafarn ar gau. Mae fel petai Llanfyllin yn cysgu.
Mae'n dda clywed bod Sian yn Something Tasty yn paratoi cinio rhost bob dydd Iau am bris rhesymol ac yn ei gludo at eich drws. Mae hefyd yn darparu bwyd i fynd allan, megis Pitsas rhai nosweithiau.
Mae'n wych y ffordd mae rhai busnesau wedi addasu er mwyn helpu a chadw i fynd. Mae'n bwysig iawn ein bod ni y bobl leol yn dal i'w cefnogi pan ddaw eto haul ar fryn.
Diolch iddynt i gyd. Diolch hefyd am yr arwyddion codi calon lliwgar sydd i'w gweld o gwmpas. Gwelais un i fyny ffordd Bachie, un i lawr wrth y Tyrbin, rhai anferth ar ffenest yr Ysgol Gynradd a llechi bach lliwgar ar lawr heibio Hafryn. Pwy sy wedi bod yn brysur tybed?. Daliwch ati!

DIOLCH

Newyddion Penygarnedd

Gobeithio bod pawb yn cadw’n saff yn yr argyfwng yma. Mae'n sicr wedi bod yn anodd arnom i gyd. Hoffwn ar ran pawb ddiolch yn fawr i unrhyw un sydd wedi ein gwasanaethu mewn unrhyw ffordd dros y wythnosau tra ydym i gyd dan glo.

Bu’r Frigâd dân ym Mhenygarnedd ar ôl i dân ledu i redyn y mynydd, ond mi gafodd ei ddiffodd gan y frigâd.

Cadwch yn saff i gyd!!

LLANGYNOG
Enid Jones

Marwolaeth
Trist iawn oedd clywed am farwolaeth Heulwen (gynt o Glanrafon, Cwm Rhiwarth) oedd wedi ei geni a'i magu yn y pentref. Ond ar ôl priodi wedi cartrefu yn Wrecsam, ac wedi bod yn nyrsio am ddeunaw mlynedd yn Hospis Tŷ'r Eos (Nightingale House). Geneth addfwyn a llawen oedd Heulwen ac yn ymweld â'i hen gartref pob penwythnos, gan ei bod wedi ei atgyweirio. Ein cydymdeimlad dwysaf gyda Jac ei gwr a'r plant Alun, Nia a'u teuluoedd, a'i hunig chwaer Mair a'i theulu.

Ysbyty
Clywais yn ddiweddar bod Tomos Tŷ Mawr wedi bod yn yr ysbyty ar ôl torri ei goes. Hefyd Wayne Musgrove wedi cael damwain yn ei waith fel adeiladwr.
Dymuniadau gorau i chi'ch dau am wellhad buan.

Geni
Llongyfarchiadau i Enid, ein gohebydd lleol a'r teulu. Mae Enid Jones wedi dod yn hen Nain am y trydydd tro ganol mis Ebrill, pan anwyd Beca Enid i Ceri a Huw draw yn y Bala. Chwaer fach i Osian Rhys sydd yn ddwyflwydd oed.

LLUN Hazel Weaver

Tân ar y Graig
Nos Fawrth 21ain Ebrill dechreuodd tân losgi ar hyd llethrau Craig Rhiwarth uwchben Llangynog. Nid yn annisgwyl oherwydd y mis eithriadol o sych rydyn wedi profi, ehangodd yn sydyn ac yn bell ar hyd ochrau'r mynydd. Daeth o leiaf chwech injan dân i'w ymladd o Lanfyllin, Y Trallwng, Croesoswallt, Y Bala a thu hwnt. Yn ffodus iawn ni gollwyd pobl na chartrefi neb, ond mi fydd colledion i fusnes ac i'r amgylchedd. Mae'n debyg y tro diwethaf i'r mynydd fynd ar dân oedd haf sych 1976 pryd aeth y tân i mewn i'r mawn a bu'n llosgi am rai wythnosau. Wrth i hwn fynd i'r wasg mae unigolion yn parhau i wylio'r sefyllfa'n ofalus. Hoffai'r cyngor cymunedol ategu'n gryf y cyngor isod a geir gan y Gwasanaeth Tân:

- Mae tanau yn yr awyr agored yn draenio ein hadnoddau
- Meddyliwch am ganlyniadau tanau o'r fath - nid dyma'r amser i fod yn llosgi neu'n cynnau tanau yn yr awyr agored oherwydd gallant ledaenu allan o reolaeth yn gyflym, yn enwedig mewn tywydd sych.
- Mae'r tanau hyn nid yn unig yn rhoi ein diffoddwyr tân mewn perygl yn ddiangen ond gall y mwg o danau glaswellt o'r fath achosi problemau anadlu a gwaethygu cyflyrau fel asthma, ar adeg pan mae iechyd ein cymunedau eisoes o bryder uwch.
- Yn ystod pandemig Covid-19 mae'n hanfodol cadw at gyngor ar unigedd a phellter cymdeithasol
- #LleihaurGalw #ArosAdreAchubBywydau

Baneri Bach Cymunedol Penybontfawr

Ar Ddydd Gwener, Ebrill 24ain cynhaliwyd diweddglo i brosiect byr ond cyffrous yng nghymuned Penybontfawr. Daeth nifer o bobl i sefyll (gyda phellter o o leiaf 2 fetr rhyngddynt) am un o'r gloch, i glapio a chwifio baneri yn yr ardal o gwmpas Siop Eirianfa. Y bwriad oedd i fynegi diolch i staff y siop, am ddarparu gwasanaeth anhunanol, dibynadwy a chyfeillgar i'r gymuned, yn arbennig yn ystod yr argyfwng Covid-19. Lorraine Williams sbardunodd y prosiect, drwy ddweud ei bod yn teimlo y dylai ymroddiad y merched i'r gymuned gael ei gydnabod. Cytunwyd ar y syniad o greu byntin cymunedol, a dyna le cychwynnodd chwyrlwynt o greadigrwydd yng nghartrefi'r fro!

Roedd yn bleser llwyr fod yn rhan o'r prosiect, ac fe wnes i hynny yn rhannol hefo fy het 'Llysgennad Palasau Hwyl' ymlaen. Rôl yw hon sy'n cael ei ariannu gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol. Mae Palasau Hwyl/Fun Palaces yn annog pobl i rannu eu sgiliau gyda'r bwriad fod hynny yn helpu i greu cysylltiadau rhwng pobl ac atgyfnerthu cymunedau. Oherwydd ein sefyllfa hefo ynysiad cymdeithasol mae fy ngwaith yn digwydd ar drothwy fy nrws, sy'n ffantastig ym mhob ffordd.
Dechreuodd prosiect byntin cymunedol Penybontfawr ar fore Llun, a daeth i ben ar y Dydd Gwener canlynol – yn yr amser yma creodd dros 80 o bobl rhwng 2 ac 94 oed driongl papur wedi ei addurno gan ddefnyddio pob math o ddulliau creadigol. Roedd y canlyniadau yn lliwgar a'r effaith yn wefreiddiol wedi iddyn nhw gael eu gosod ar gordiau i greu oddeutu 30 metr o fyntins anhygoel! Ar gefn y trionglau, roedd y crewyr wedi rhoi negeseuon i Del a'r staff, ynghyd â'u henwau - cofnod bendigedig o werthfawrogiad y gymuned tuag at staff Siop Eirianfa.

Wrth ddweud fod hwn yn ddiweddglo i'r prosiect, mewn gwirionedd mae'r prosiect yn parhau ac yn tyfu – ryden ni'n rhannu ein stori ac mae sôn yn barod fod cymunedau eraill am greu 'byntins cymunedol'. Mae'r templed byntin, ynghyd â'r canllawiau ar ffurf dogfen 'Word' - os oes unrhyw un eisiau ei ddefnyddio plîs cysylltwch â mi. Neu os oes gennych syniad am brosiect cymunedol sydd â chyfle i bobl rannu eu sgiliau ac i 'ddod ynghyd' o bell, mae croeso mawr i chi gysylltu hefo fi – os fedra helpu fe wnâi. Yn y cyfamser dwi'n derbyn syniadau gan y gymuned ym Mhenybontfawr ar beth i'w wneud nesaf! Diolch i bawb a gymerodd rhan yn y prosiect cyntaf a diolch i Delyth am arddangos y byntins yn y siop – maen nhw'n edrych yn fendigedig!

Bethan.page@nationaltrust.org.uk
07779 566 403

LLUN O'R GORFFENNOL

Dyma lun o dîm pêl droed 5 bob ochr Ysgol Pennant yn y 90'au. Ydech chi'n nabod y criw golygus yma?
Mae eu henwau ar y dudalen gefn.

ANWEN YN ADDASU

Mae Anwen Roberts, Bryndreiniog yn rhedeg cwmni cardiau Cymraeg o'r enw Draenog ac wedi symud o Gaerdydd adre i Benybontfawr ers canol mis Mawrth oherwydd y sefyllfa bresennol.
Gan mai gwerthu i siopau ar draws Cymru ydi prif waith y cwmni fel arfer, dwi wedi gorfod addasu rhywfaint gan fod y rhan fwyaf o siopau rwan ar gau. Mae hyn wedi golygu creu cynnyrch newydd fel taflenni lliwio am ddim a phecynnau arbennig o gardiau Cymraeg. Dwi hefyd yn falch o allu cynnig gwasanaeth newydd sef i 'sgwennu cardiau a'u hanfon yn syth at y derbynnydd fel bod dim angen i bobl gadael eu cartrefi.

Dwi'n ddiolchgar iawn i weithwyr y Post Brenhinol a Siop Eirianfa, Penybontfawr sydd yn dal i weithio ac yn golygu fy mod i dal yn gallu rhedeg y busnes yn y cyfnod rhyfedd yma. Dwi hefyd eisio diolch i'r cwsmeriaid sydd yn archebu cardiau ac anrhegion trwy'r wefan ac yn fy nghadw i'n brysur ar hyn o bryd - mae pob un archeb bach yn gwneud gwahaniaeth mawr!
Os ydych angen cardiau Cymraeg neu anrhegion, dyma gôd i chi ddefnyddio ar wefan Draenog er mwyn arbed 10% o'ch archeb: YRYSGUB

Mae croeso i chi gysylltu efo fi trwy wefan Draenog (www.draenogdesign.co.uk), ar Facebook neu dros y ffôn ar 01691 860 226 neu 07815 153 582.

SUDOCW.

Mae'n amser rhyfedd iawn ond yng nghanol yr holl ynysu fe ddaeth pump o atebion i mewn y mis diwethaf. John Lewis, Aberystwyth; Den Mathias, Llanfyllin; Cleds Evans, Llanfyllin; Gron Jones, Cefn Canol ond yr enw a ddaeth allan o'r het oedd **Hywel Jones, 11 Maes y Dderwen, Llanrhaeadr YM.** Ac fe fydd tocyn gwerth £10 ar y ffordd iddo cyn gynted a bydd modd. Diolch am gystadlu a cadwch yn saff.

			5		8			
		6				9		
			2		9			
		8				1		
		5				4		
1	7	9	6		4	3	8	2
	8			9			1	
	5						9	
9		2	3		1	8		6

Dyma Sudocw arall i chi sydd yn ysu am gael rhywbeth i hogi'r ymennydd yng nghanol yr holl helynt yma. Anfonwch eich atebion erbyn Dydd Gwener, Mai 22ain i Carys Evans, Cefn y Braich, Llansilin, Croesoswallt, SY10 7QQ. erbyn Mai 22. Cofiwch bod y Post Brenhinol angen mwy na diwrnod i wneud yn siŵr ei fod yn cyrraedd mewn pryd. Diolch am gystadlu.

Neges Heddwch ac Ewyllys Da yr Urdd, 18 Mai 2020 – Stopio'r Cloc ac Ailddechrau

Thema neges eleni yw dyhead pobl ifanc i weld y byd yn gwrando ac yn dysgu o argyfwng feirws Covid-19. (urdd.cymru/heddwch)
Mae'r Neges Heddwch ac Ewyllys Da yn unigryw i Gymru, ac wedi ei danfon yn flynyddol ers 98 o flynyddoedd - dyma'r unig neges o'i fath yn y byd.
<u>Gofynnaf am eich cefnogaeth i helpu pobl ifanc Cymru ar y 18fed o Fai i wneud hon y neges fwyaf mewn hanes.</u>
Bydd y neges yn cael ei chyhoeddi o gyfrifon cymdeithasol Urdd Gobaith Cymru ar ddydd Llun y 18fed o Fai ac rydym yn gofyn i chi wneud o leiaf 1 o'r 3 peth canlynol:

1. Aildrydarwch / postio y neges ar eich cyfrifon cyfryngau cymdeithasol ar yr 18fed o Fai gyda

   Emoji baner eich gwlad chi / Emoji y byd / Eich hoff Emoji ac #heddwch2020

2. Paratowch ymateb i'n neges ni - gall hyn fod yn lun/geiriad /gair o gefnogaeth /lluniau / fideo /can gan ddefnyddio #heddwch2020 neu ei ebostio at heddwch@urdd.org
3. Anogwch eich ffrindiau a chysylltiadau ar draws y byd i ymateb

Helpwch yr Urdd
Helpwch Gymru
Helpwch ein Pobl ifanc .... i gyrraedd 15 miliwn o bobl mewn 50 o wledydd ar draws y byd yn 2020! Eisiau mwy o fanylion e-bostiwch - heddwch@urdd.org

MWYNHEWCH Y PETHAU BYCHAIN
SIARADWCH AG ERAILL
GWERTHFAWROGWCH Y DAIONI MEWN ERAILL

<u>Myfyrdodau Ysgub Mai 2020 gyda Rona</u>

Bellach mae yna bump wythnos ers i'r llywodraeth argymell ein bod yn encilio ac yn aros yn ein cartrefi. Yn gyntaf, rhaid i mi gyfrif fy mendithion, gan ein bod yn dal i fyw yn Nhrewern, bydd y bechgyn yma bob dydd ac felly mae gen i gwmni. Gallaf fynd am dro o amgylch y caeau ac i lawr at yr afon heb orfod poeni am dramgwyddo. Mae angen paratoi bwyd, ac mae gen i ddigon o waith didoli drwy gypyrddau, swp o lyfrau i'w darllen a llond cwpwrdd o waith llaw yn disgwyl amdanaf.

Erbyn hyn dwi'n dechrau diflasu ar y glanhau ac yn teimlo yn fwy rhwystredig. Dydw i ddim yn edrych yn y drych yn aml, roeddwn angen torri fy ngwallt cyn y caethiwed. Dwi'n flin gyda fi fy hun am nad ydw i wedi dyfalbarhau yn fwy i geisio deall sut i fynd ar Facebook a chysylltu mwy gyda'r teulu drwy gyfrwng y we. Mae'r wythnosau diwethaf wedi cadarnhau bod angen i ni gyd fod yn fwy hyderus a mentrus wrth ddefnyddio'r dechnoleg, a bydd rhaid i ni bwyso mwy ar y cwmnïau mawr i wneud yn siŵr bod bob rhan o'r wlad yn cael yr un lefel o wasanaeth band eang.

Dwi'n trio peidio â gwrando ar y newyddion yn rhy aml yn ystod y dydd. Rhaid i ni barhau i gredu bod ein gwleidyddion a'n harbenigwyr yn trio eu gorau i'n gwarchod rhag yr aflwydd anweledig sydd wedi llorio gymaint o deuluoedd ledled y byd. Pan ddaw cyfle i ddadansoddi, dwi'n siŵr mai nhw fydd y rhai cyntaf i gydnabod eu bod wedi gwneud camgymeriadau. Hawdd iawn yw gweld bai ar eraill.

Mewn sgwrs dros y ffôn deallaf bod siopau y pentref yn brysurach ac yn cynnig dod â neges at ddrws eich cartref. Bob nos Iau am 8 o'r gloch bydd cymdogion yn dod allan i gymeradwyo ac i gefnogi ein gweithwyr allweddol. Mae y cyfryngau a'r cyhoedd yn dechrau ail feddwl pa swyddi sydd yn angenrheidiol ac yn dechrau sylweddoli bod rhai o'r galwedigaethau hyn yn haeddu mwy o barch a chyflog tecach.

Tybed beth fydd ein hanes o fewn y mis nesaf? Pa ddelweddau fydd wedi aros yn eich co' chi? Beth fyddwch chi am ei wneud gyntaf pan cawn ein traed yn rhydd? Edrychwn ymlaen at gael sgwrs arall yn y man, yn y cyfamser , cymerwn bob dydd ar y tro a cheisiwn fod yn ddedwydd ac yn fodlon ein byd gan ganolbwyntio ar y pethau cadarnhaol a wnaethom ac a wnaethpwyd drosom yn ystod y dydd.

2020 – Am flwyddyn

Pwy fyddai wedi rhagweld digwyddiadau 2020 ychydig o fisoedd yn ôl? Mae bywyd wedi newid yn syfrdanol mewn cyfnod byr iawn i bawb. Dim ysgol, dim gwaith i laweroedd, dim cymdeithasu; I eraill mwy o waith, mwy o bwysau, mwy o gyfrifoldebau. I gael cip ar y fro yn ystod y cyfnod ansicr hwn rydyn ni wedi gofyn i nifer o aelodau'r gymdeithas i ddisgrifio sut y mae'r mis a mwy diwethaf yma wedi effeithio arnyn nhw. Diolch i bawb a gytunodd i gyfrannu.

PROFIAD NAIN – Alwena Francis

"Mae pob newid yn 'change'," medde nhw, ac yn dilyn yr hunan ynysu 'ma, mae hynny yn hollol wir yn ein tŷ ni. A minnau wedi bod yn gwarchod fy wyrion am bron i ddeuddeg mlynedd, mae'r tŷ 'ma yn wag, fel pe bai'r Pibydd Brith wedi galw heibio a dwyn y plant i gyd. Does dim olion bysedd ar y ffenestri a'r waliau a'r sgrin deledu. Mae'r llyfrau AR y silff ac nid ar y llawr a'm hesgidiau yn rhesi taclus yn y cwpwrdd -yn hytrach nac ar draed Madlen a Huw bach sy'n chwarae bod yn Nain a Taid. Does na neb yn 'chwarae tŷ bach' tu ôl i'r cyrtens yn y lolfa, tra mod i'n dal fy ngwynt (rhag iddyn nhw dynnu'r polyn i lawr). Dwi'n medru gadael cypyrddau'r gegin heb eu cloi rwan a chael bwyta fy nghinio mewn tawelwch. Ond tydio ddim hanner cymaint o hwyl.
Dydw i ddim wedi baglu dros na phêl na thedi na thractor ers wythnosau ac mae'r teganau yn rhesi trist yn y garej neu'r twll dan staer.
Oes mae gennai amser hamdden am y tro cyntaf ers i ni briodi! Y tŷ yn daclus, y ffenestri'n sgleinio a'r ardd yn cael sylw, ac oes mae cacen yn y tun. Mae hefyd amser i siarad ar y ffôn gyda theulu a ffrindiau. Bydd y bil ffôn yn anferth!
Dwi wrth fy modd yn cael amser i sylwi ar y wlad o'm cwmpas wrth fynd am dro a chael amser i ddarllen gyda'r nos.
Ond dwi'n edrych ymlaen am gael normalrwydd unwaith eto a chodi'n gynnar i mofyn y plant bach cyn 8 y bore. Wedyn mynd a rhai i'r ysgol neu'r cylch, gwarchod un arall, eu codi o'r Cylch neu'r ysgol a gofalu bod te yn barod i bwy bynnag ddaw adre efo fi, cyn eu cludo yn ôl adre am hanner awr wedi pump. Adre wedyn. Tacluso. Swper. Traed i fyny'n barod am ddiwrnod arall o warchod.!
Diolch am Face Time' a Fidio i gael gweld y plantos a'u campau ond fedra i ddim aros i gael cwtsh go iawn.

Diolch i bawb o'r gweithwyr allweddol!

Profiad Bethan Watkin

Bûm yn nyrs ers dros 34 mlynedd ac rwyf wedi trin y cyhoedd am amrywiaeth o heintiau a chlefydau sydd angen ynysu ond dyma'r tro cynta i ni fel nyrsys deimlo ofn dros ein cleifion ac iechyd a diogelwch ein hunain, gan na wyddom be ddaw yn y dyfodol.

Rwyf yn brif nyrs ar uned asgwrn cefn Ysbyty RJAH yng Ngobowen, gyda lle i 46 claf aros i mewn. Mae'r rhan fwyaf ohonyn nhw yn dioddef o barlys, llawer ohonyn nhw o'r gwddf i lawr ac yn methu â gwneud unrhyw beth drostyn eu hunain, felly maen nhw mewn cryn beryg o ddal y coronafirws. Ers i COVID19 gyrraedd, bu rhaid i ni newid sawl peth ac ar hyn o bryd, mae'n adran cleifion allanol ni wedi'i newid i fod yn ardal ynysu COVID 19, yn benodol ar gyfer cleifion asgwrn cefn sydd wedi'u profi yn bositif.

Gallech ddisgrifio ein huned fel byw yn ei swigen fach ei hun a byddwn yn adnabod ein cleifion yn dda iawn gan fod y mwyafrif ohonyn nhw efo ni am fisoedd ar y tro. Byddwn yn gwybod pwy fydd wedi bod mewn cysylltiad â nhw ac felly, roeddem yn teimlo ein bod yn ddiogel. Fodd bynnag, wrth i gleifion ddychwelyd gartref, daw rhai newydd atom, ac mae'r mwyafrif o'r rhain yn dod o'r dinasoedd mawrion lle mae achosion di-ri o COVID 19. Mae hyn yn cynyddu risg lledaenu'r haint a bellach byddwn yn ynysu pob claf newydd am 7 diwrnod mewn ward fach ar ei ben ei hun er mwyn atal heintio.

Byddwn bellach yn gwisgo masgiau ar y wyneb am dros 12 awr y dydd. Pan yn trin cleifion sydd â thraceostomïau mae angen gweithdrefnau sy'n cynhyrchu aerosol (AGPs), sef sugno a chynorthwyo pesychu ac mae'n rhaid i ni wisgo cyfarpar diogelu personol llawn i leihau perygl trosglwyddo'r haint i'r staff.

Awn adre ar ddiwedd y sifft â'n clustiau a'n trwynau yn ddolurus lle roedd y masgiau yn rhwbio. Bydd gynnon ni boen pen ar ôl anadlu ein CO_2 ein hunain ac oherwydd ein bod yn sychedig iawn – mae staff yn gwybod pa mor bwysig yw yfed digon, ond nid yw hyn yn bosib bob amser gan ein bod mor brysur.

Mae ein cleifion eisoes yn nghanol profiad fydd yn newid eu bywyd am byth a bellach ni fydd ymwelwyr yn dod i'w gweld, er mwyn lleihau lledaenu'r haint, ac mae hyn yn cael effaith mwy fyth arnyn nhw. Fodd bynnag, mae'r staff wedi bod yn anhygoel a phob un yn mynd y tu hwnt i'r gofyn wrth ddod â phethau ymolchi ac eitemau eraill i mewn i'r cleifion. Byddwn yn trefnu cyfleoedd i gleifion ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn rheolaidd, er mwyn iddyn nhw weld a siarad â'u perthnasau, gan wneud ynysu ychydig yn haws iddyn nhw.

Rydym mor ffodus fod gynnon ni ardd anhygoel sy'n rhoi cyfle i gleifion fynd allan i'r awyr agored a mwynhau'r heulwen. Byddwn hefyd yn trefnu cwisiau, prynhawn chwaraeon ac ati i ddiddanu'r cleifion.

Fodd bynnag, mae hwn yn gyfnod heriol iawn i gleifion a staff. Rhan o fy rôl i yw codi calon staff a gofalu am eu lles a thawelu eu meddyliau, gan fod ofn ar lawer ohonyn nhw ac mae rhai wedi ynysu eu hunain o'u teuluoedd. Gwelwn yr uned fel un teulu mawr a byddwn yn parhau i ddarparu gofal o'r radd flaenaf i'n cleifion, gan rannu awyrgylch positif. Mae'r ysbryd yn anhygoel yma er gwaetha cyfnod mor anodd. Derbyniodd yr uned anrhegion hyfryd oddi wrth y cyhoedd ac rydym yn gwerthfawrogi eu haelioni yn fawr. Rydym yn wirioneddol ddiolchgar.
Cadwch yn ddiogel, bawb.

Profiad Sioned Watkin

Yn gyntaf, diolch o galon i bawb am aros i mewn a pharhau i fyw yn unol â rheolau'r llywodraeth yn ystod yr amser caled hwn.
Mae effaith y coronavirus wedi bod un eithaf od, i mi yn fy ngwaith ac yn bersonol i bawb. Bellach bûm yn gweithio am ychydig dros flwyddyn yn Ysbyty Amwythig ar ôl symud yn ôl adre o Birmingham, ac ar hyn o bryd rwy'n gweithio mewn Uned Asesu Llawfeddygol.
Mae awyrgylch yr uned wedi newid cryn dipyn dros yr wythnosau diwethaf, nid yn unig oherwydd ein bod yn gwisgo masgiau diogelwch anghyfforddus trwy gydol pob shifft ym mhob lleoliad, ond hefyd am fod pob llawdriniaeth gynlluniedig wedi'u gohirio nes bydd y risg i gleifion yn ddigon isel.
Felly, ychydig o gleifion oedd gynnon ni ar ddechrau'r pandemig, ond newidiodd hyn yn sydyn pan benderfynodd yr ysbyty gael ardaloedd glân ac ardaloedd heintiedig, er mwyn atal croes halogiad a sicrhau diogelwch cleifion. Bydd y cleifion positif yn yr ardaloedd coch heintiedig, a newidiwyd arbenigedd nifer o wardiau er mwyn gofalu am gleifion â symptomau penodol. Golygai hyn fod yr uned yn gofalu am gleifion o wahanol adrannau fel orthopaedig, oedd yn golygu bod arnom angen hyfforddiant ychwanegol.
Rydym yn parhau i ymgymryd â llawdriniaeth brys cyffredinol, ond gwelwn fod cleifion yn cyrraedd yn wael iawn, wrth iddynt geisio aros adre cyhyd ag y gallent oherwydd ofn dal y firws. Gosododd hyn fwy o her arnom fel nyrsys a thîm meddygon ar ben llwyth gwaith y pandemig wrth i ni barhau i weithio efo llai o staff, gan fod llawer yn hunan ynysu neu yn sâl. Mae hyn yn codi ofn arnaf.
Sylweddolwn hefyd fod derbyniadau i'r ward o'r adran achosion brys wedi lleihau yn sylweddol, sy'n dangos fod cais y llywodraeth yn gweithio ond hefyd mae'n dwyn sylw at y cwestiwn - a fu camddefnyddio'r adran yn y gorffennol? Cofiwn mai prif bennawd y newyddion yn weddol ddiweddar oedd trafferthion yr ysbytai wrth ymdopi â nifer fawr y cleifion oedd yn dod i adrannau brys. Falle bod hyn yn rywbeth i'w ystyried yn y dyfodol.
Amser ansicr ac ofnus yw hwn, ond rhaid pwysleisio haelioni'r cyhoedd i staff rheng flaen y GIG, gyda rhoddion fel bwyd, anrhegion gofal croen a bandiau gwallt, mae hwn wir yn codi calon ac yn ein helpu ni wrth i ni weithio.

Gobeithio fod pawb yn cadw'n iach, cofiwch olchi eich dwylo ac fe welwn ddiwedd ar y corona yn fuan.

PROFIAD CYNGHORYDD - Bryn Davies

Annwyl Ddarllenydd
Gofynnwyd imi gynnig ychydig o eiriau o'm profiad fel cynghorydd yn ystod y cyfnod rhyfedd hwn. Pendronais am sbel ynglŷn â theitl i'r darn gan sidro beth ar y ddaear ydy'r Gymraeg am "Lockdown". "Cynghorydd Dan Glo" oedd yr unig syniad ddaeth i'm pen ond ges i fraw o feddwl y buasech yn cael camargraff neu'n codi'ch gobeithion yn ormodol efallai!
Er ein bod ni gyd yn cael ein heffeithio'n ddifrifol gan yr argyfwng mae profiad pawb yn unigol iawn. Mae'r firws yn gallu swnio'n bell i ffwrdd ar y newyddion ond mae gen i gyfeillion sydd wedi profi'r peswch sych a'r gwres a chymdoges sy'n gweithio i'r GIG a ffatri gwaith ei gŵr wedi troi at gynhyrchu darnau ar gyfer ventillators. Mis yn ôl rhuthrwyd un o'm cyd gynghorwyr, gŵr hynaws iawn sydd yn eistedd drws nesaf i fi yn y siambr yn aml iawn, i'r ysbyty mewn coma anwythiedig i'w roi ar wyntyllydd. Roedd ei fywyd yn y fantol go iawn am wythnos neu ddwy ond dwi'n deall erbyn hyn bod William Powell o ward Talybont yn saff ar dir y byw rwan sy'n rhyddhad mawr i bawb sy'n ei adnabod.
Ond mae rhinwedd i bob trychineb! Dydw i ddim yn colli'r daith bron dwyawr un ffordd i Landrindod o gwbl. Ddim o gwbl! Jôc yn Saesneg ydy'r diffiniad o bwyllgor – *a body that keeps minutes but wastes hours!* Ac mae'n llai doniol fyth pan rydych yn colli hanner diwrnod o'ch bywyd dim ond i gyrraedd y pwyllgor ac i ddod adref bob tro.

Derbyniais sawl galwad ffôn ac ebost ar ddechrau'r lockdown. Y penwythnos hwnnw dwi'n siwr ichi gofio pan ddaeth y byd a'i betws i hunan ynysu gyda'i gilydd(!) yn eu cannoedd a'u miloedd i'n pentrefi a'n canolfannau gwyliau. Roedd Penybontfawr, Llangynog a Llyn Llanwddyn yn berwi gyda bobol yn eu ceir. Dydw i ddim yn beio neb. Mewn gymaint o ffyrdd, sydd wedi amlygu eu hunain yn yr wythnosau diwethaf yma, 'den ni mor ffodus i fyw ble rydyn ni. Mae gynnon ni gyd yr hawl i fod yn ddwl weithiau ac ystyr "digynsail" ydy bod neb â phrofiad o'r fath beth. Pwy all feio tlodion y dinasoedd am ddymuno gweld ein cefn gwlad neu lan y môr unwaith eto pan fo Tywysog Cymru yn dangos arweiniad wrth aros nid yn Highgrove, nac yn Clarence House, nac yn Nugaeth Cernyw, na hyd yn oed Llwyn y Wermod (o mor anodd yw hunan ynysu mewn tai mor fach) ond yn un o'i dai haf yn yr Alban!

Dwi'n hynod falch o bob un o drigolion y ward a gysylltodd â mi. Roedd pob un yn barchus, yn gydymdeimladol, yn ddiffuant ac yn gadarn. Nid tai haf na charafanau ydy'r lle i oroesi'r pandemig. Nid yw'r gwasanaeth iechyd cenedlaethol wedi ei gynllunio ar gyfer y boblogaeth ychwanegol hon. Nid yn unig mae'r ysbytai yn bell i ffwrdd oddi wrthym ond dim ond 5 gwely gofal dwys oedd ar gael i bob 100,000 o boblogaeth Cymru tra bod 6.6 gwely dwys i bod 100,000 o boblogaeth Lloegr – roedden nhw'n saffach adref. Gyda'r holl adeiladu brys yn amlwg mae'r ffigyrau wedi newid erbyn hyn. Roeddwn i'n gallu cyfrannu tystiolaeth o'm ward i'r ddadl ganolig ac (gyda het braidd yn wleidyddol amdanaf) roeddwn yn falch iawn o'r arweiniad cadarn a gafwyd gan Liz Saville Roberts AS Meirion Dwyfor ac arweinydd Plaid Cymru yn San Steffan. Hi a ysgrifennodd y llythyr at Mat Hancock â ysgogodd San Steffan a'r cynulliad i ddeddfu i gau lawr y meysydd carafanau. Amser a ddengys ai dyma'r ateb gorau ond o leiaf mae'n sicrhau bod pawb yn yr un cwch ac nad ydy perchnogion cyfrifol ddim yn gorfod cystadlu gyda pherchnogion llai cyfrifol. Ta waeth, mae'n ymddangos bod yr ymwelwyr yn fwy profiadol erbyn hyn ac wedi sobri fel pob un ohonon ni.

Gynnar ddoe bore cefais alwad gan Swyddog Cynllunio Argyfwng Powys. Wyddoch chi bod gynnon ni un? O na, beth sy'n digwydd rwan! Ta waeth, ymateb oedd o i alwad o'r adran gofal cymdeithasol. Roedd y mynydd uwchben Llangynog ar dân gyda'r posibiliad y byddai mwg sylweddol os nad y tân ei hun yn cyrchu ar dai yn y pentref. Mae'n debyg bod gan swyddogion yn y sir gynlluniau wrth gefn pe codai'r angen i symud trigolion bregus o'u tai ar frys. Y broblem oedd bod angen ail gynllunio oherwydd sefyllfa digynsail y lockdown. Roedd o hefyd eisiau ychydig o wybodaeth ynglŷn â chefndir y digwyddiad ac ar ôl sgyrsiau gydag aelodau o'r cyngor cymunedol ac eraill roeddwn yn gallu cyflenwi hynny iddo. Hyd y gwn i ar hyn o bryd does dim angen symud neb ar frys ond mae'n gysur gwybod bod swyddogion yn paratoi ac ar gael i gynorthwyo mewn sefyllfaoedd o'r fath. Wrth ysgrifennu hwn mae'n rhy ddiweddar i ddweud bod y digwyddiad ar ben ac ni wn pa golledion tu hwnt i golli porfa sydd.

Mae bywyd yn mynd yn ei flaen i'r mwyafrif mawr ohonon ni diolch i'r drefn ac mae'n rhyfeddol fel dech chi'n dod i arfer â threfn newydd. Dwi'n wirioneddol yn mwynhau y cyfle i dreulio mwy o amser gyda 'nheulu ac maen nhw'n dal i siarad efo fi y rhan fwyaf o'r amser. Mae mwy o drefn ar waith y ffarm na sydd wedi bod ers sbel. Cwta mis a hanner ers un o'r gaeafau gwlypa 'rioed dwi'n mwynhau yr haul yn ofnadwy, yn enwedig a hithau'n dymor wyna. Dydw i ddim yn cwyno, ond mae hi yn sych – jyst deud! Dwi'n cwcio mwy na dwi wedi gwneud ers talwm iawn a serch hynny dwi'n amau'n gryf fy mod i'n ennill pwysau. Fe dorrodd Rhian fy ngwallt wythnos diwethaf ac oherwydd hynny mae'n bosib fydda i'n aros adref am fis neu ddau ar ôl i'r lockdown godi i bawb arall. Dwi yn colli cyfeillgarwch y bobol y bum yn cyfarfod o ddydd i ddydd yn yr amser cyn corona. Mae cysylltu ar y we wedi dod yn normal dros nos – ond dydy o ddim yr un fath. Er mai dim ond ers mis Ionawr den ni wedi bod yn cyfarfod, dwi wir yn colli y criw oedd yn dod i Aelwyd Sycharth bob pnawn Sul a hwnna ydy'r peth dwi'n edrych ymlaen ato fwyaf pan godir y gwarchae hwn. Brysied y dydd – Daw eto Haul ar Fryn.

Hwyl Bryn

PROFIAD CADW GWESTY – Jonathon Greatorex

Mae Gwesty'r Hand yn Llanarmon yn ganolog i gymuned Llanarmon Dyffryn Ceiriog. Nid yn unig y bu'n dafarn ers sawl canrif ond mae hefyd wedi ei chanmol a'i gwobreuo oherwydd y bwyd ardderchog a baratowyd gan Grant Mulholland, y prif gogydd a'i dîm. Roedd yr Hand yn ffynnu pan darodd y Coronafirws ond bu'n rhaid iddi addasu er mwyn goroesi, fel cymaint o fusnesau eraill – a gwneud hynny yn sydyn.

Soniodd Jonathan Greatorex, y perchennog a'r Rheolwr Gyfarwyddwr am y deng niwrnod cyntaf wedi cau'r tafarnau: "Roedd fel syllu lawr baril gwn. Daeth dim mwy nag addewidion o du Banc Barclays. Cefais gyngor bod rhaid cael ail forgais ar fy eiddo cyn y byddwn yn gymwys am fenthyciad wedi'i gefnogi gan y Llywodraeth a finnau fy hunan fyddai'n gyfrifol am yr holl gost ariannol, gan gynnwys prisiadau a cheisiadau. Roedd hynny'n hollol annerbyniol ac mae'n parhau i fod felly."

Yn ddiweddarach, cafodd Jonathan wybod am gyllid sydd ar gael trwy Banc Cymru. Roedd y broses yn syml a'r

ffurflen wedi'i chwblhau mewn chwarter awr. Ymhen dyddiau, roedd y cyllid wedi cyrraedd cyfrif y gwesty. Yn hytrach na wynebu cael ei gau, gall y busnes bellach edrych at y dyfodol ac mae swyddi ugain o bobl yn ddiogel.

Mae'r Hand yn darparu prydau poeth tecawê 7 noson yr wythnos, yn ogystal ag amser cinio ar y penwythnos, gan ddefnyddio system hollol digyffwrdd. Gall cwsmeriaid ffonio i archebu, gan bennu amser penodol i gasglu'r bwyd ac yna fe'i osodir yn ddiogel ar fwrdd y tu allan i'r gwesty.

Saif yr Hand mewn ardal wledig dros ben yn Nyffryn Ceiriog ac mae'r siop gornel agosa atyn nhw yn daith o 11 milltir yno ac yn ôl. Mae wir angen y gwasanaeth bwyd parod yma ac mae'r gymuned bellennig yn ei defnyddio'n selog. Bydd y gymuned leol hon yn parhau i gofio hyn pan fo'r pandemig ond yn frith gof.

Mae Jonathan yn defnyddio'r cyfnod hwn i gwblhau jobsys cynnal a chadw a pharatoi'r adeilad hardd a'r tir o'i amgylch at ail agor. Mae'n cydnabod fod cadw'n brysur wedi bod yn bwysig o ran cadw'n ffyddiog, ac oherwydd y cyllid a gafodd gan Fanc Cymru, mae bellach yn edrych 'mlaen at y dyfodol.

Meddai: "Bydd lletygarwch yn un o'r adrannau olaf i agor, oherwydd mai pobl yn dod ynghyd yw sail y diwydiant. Mae gen i ffydd y bydd y cyhoedd am ddefnyddio tafarnau fel yr Hand i ddod at ei gilydd unwaith eto cyn gynted ag y byddan nhw'n gallu gwneud hynny – fel y buon nhw'n ei wneud ers canrifoedd."

Os bydd unrhyw fusnes yn gallu goroesi'r cyfyngiadau ar symud, yn ddiamau bydd yr Hand yn un ohonyn nhw.
Jonathan Greatorex

Rheolwr Gyfarwyddwr
The Hand at Llanarmon Ltd, Llanarmon DC, Llangollen, LL20 7LD
Ffô: 01691 600666 Gwefan: www.thehand hotel.co.uk
Mae The Hand at Llanarmon Ltd yn gwmni cofrestredig yng Nghymru a Lloegr gyda'r rhif cwmni 9143947

PROFIAD ATHRAWES DISGYBLION AG ANGHENION ARBENNIG – Jessie Vaughan

Mae Jessie Vaughan o Llanfyllin yn Arweinydd Pennaeth Adran Celfyddydau Perfformio a Sgiliau Gwaith yng Ngholeg Derwen, gan gefnogi'r dysgwyr anghenion uwch sydd ag ymddygiad dwys ac anghenion synhwyraidd. Mae'r coleg yn parhau i fod ar agor i nifer fach o fyfyrwyr sy'n dal i fod ar y campws, ond mae'r mwyafrif o'r rhain sy'n aros gartref wedi cael adnoddau a gweithgareddau dysgu ac mae wedi bod yn braf gweld rhai ohonynt yn rhannu eu gwaith ar-lein. Mae bywyd coleg wedi newid yn gyflym ac rydym i gyd wedi gorfod dysgu addasu, rhywbeth a all fod yn anodd iawn i rai o'n dysgwyr. Mae wedi bod yn heriol newid ein harddull o addysgu a dysgu. Mae gennym staff medrus iawn sy'n creu rhaglenni pwrpasol, trwy brofiad ar gyfer pob un o'n dysgwyr ac mae'n anodd iawn cyfateb ein dull ystafell ddosbarth gartref. Rydym wedi bod yn datblygu gwahanol systemau i gadw mewn cysylltiad, trwy alwadau ffôn, e-byst, ar-lein ac yn ddiweddar rydym wedi cyflwyno galwadau grŵp 'Zoom'. Rwy'n angerddol iawn am ddull cyfathrebu llwyr (total communciation approach) ac rwyf wedi bod yn brysur yn rhoi fy sgiliau iaith arwyddion 'Makaton' ar waith trwy greu fideo 'social story COVID 19' yn ogystal â fy fideo wythnosol Makaton 'Sign with Jess' sydd wedi bod yn boblogaidd iawn gyda fy myfyrwyr yn ogystal â llawer o fy ffrindiau a fy nheulu ar Facebook. Mae'r fideo hon wedi cefnogi lefelau pryder dysgwyr a'u helpu i gael gwell dealltwriaeth o'r sefyllfa, ac mae'r adborth gan rieni yn awgrymu eu bod wedi bod yn offeryn da wrth iddynt weld wyneb a llais cyfarwydd, a sicrwydd o'r ffaith fy mod i hefyd yn gweithio gartref. Mae fy nghalon yn mynd allan at y myfyrwyr hynny sy'n ein gadael y tymor hwn, mae'n annhebygol y byddant yn gallu cwblhau eu rhaglen fel y cynlluniwyd. Ond mae'n pwysig mai ein prif flaenoriaeth yw i'r holl staff a myfyrwyr aros yn ddiogel yn ystod yr amser heriol ac ansicr hwn.

Jessie gyda Rachel un o'i myfyrwyr mewn sioe ddiweddar

PROFIAD FFERMWR – Thomas Morris

Ddim ers cyfnod argyfyngus y clwyf traed a'r genau yn 2001 y bu amser tebyg i'r hyn o'r blaen; ond er mor bryderus a brawychus y coronafeirws, nid yw, hyd yn hyn sut bynnag, wedi effeithio llawer arnom ni y ffermwyr yn y cylch yma. Mae ein da byw yn ddiogel y tro yma, ni sydd yn gorfod bod yn ofalus rwan.

A dweud y gwir doeddwn i ddim wedi cymryd fawr o sylw o'r haint hyd nes i Boris Johnston gyhoeddi'r cyfyngiadau a'r angen i ni ymbellhau yn gymdeithasol oddi wrth ein gilydd bum wythnos yn ôl.

I ni ffermwyr mae'r adeg yma o'r flwyddyn yn gyfnod pan fyddwn yn hunan ynysu ac yn meudwyo beth bynnag gyda phrysurdeb yr wyna a'r lloio. Felly, mewn gwirionedd ychydig iawn o wahaniaeth mae'r haint wedi ei wneud i ni. Mae'n rhaid godro y gwartheg fel arfer, bwydo y defaid a'r lloi ac yn ystod y dyddiau dwytha, 'den ni wedi bod yn gweithio y tir lle bu'r heffrod ifanc yn pori maip, rape a kale dros y gaeaf er mwyn hau haidd yno cyn diwedd yr wythnos. Mae'r tywydd bendigedig yn gwneud pethau gymaint haws ac wrth gwrs mae'n amser chwalu slyri a hau y gwrtaith. Digonedd o waith amrywiol felly angen ei gyflawni a ninnau yn ffodus i fod digon iach i fod yn gallu gyrru 'mlaen â'r gwaith.

Gwelwyd ambell i newid beth bynnag pan aeth Dafydd i'r farchnad. Dim cyfle i aros am sgwrs a chymdeithasu, dim ond dadlwytho yr anifeiliaid cyn troi am adref yn syth. Wrth fynd â theirw i'r A.B.P. yn yr Amwythig wythnos yn ôl roedd rhaid i rywun gymryd ei dymheredd cyn eu dad llwytho. Ryden ni yn hynod o ffodus bod y tancer llaeth yn parhau i ddod yn gyson. Clywsom am un cwmni llaeth oedd yn gwrthod galw am y llaeth o'r ffermydd gan bod eu marchnadoedd nhw wedi diflannu wedi i'r gwestai, caffis a'r cwmnïoedd awyrennau yr oedden nhw yn eu cyflenwi gau dros nos. Synnwn i ddim na fydd sawl cwmni llaeth yn gostwng eu prisiau yn ystod y dyddiau nesaf.

Mae'n gyfnod swreal, dim cyfarfodydd, dim pwyllgorau, dim trafeilio, dim oedfaon ar y Sul, 'does ond gobeithio y down drwyddi yn ddi anaf. Ein gobaith yw y bydd y gwleidyddion a'r cyhoedd yn sylweddoli mor bwysig yw hi ein bod yn parhau i gynhyrchu bwyd safonol yn lleol ac yn gwerthfawrogi o'r newydd cyfraniad ffermwyr a gweithwyr allweddol eraill ein gwlad.

Edrychaf ymlaen at eich gweld chi toc, yn y cyfamser, byddwch yn ofalus a chadwch yn ddiogel.

PROFIAD CAPELWYR – Bethan Jones

Corona a'r Capel

Mae'r firws Corona wedi cael effaith ar bob agwedd o'n bywydau bob dydd. Mae'n anodd credu bod patrwm wythnosol pawb wedi newid cymaint a'n rhyddid i fynd a dod fel y mynnwn wedi ei reoli.
Rhyfedd ydi deffro ar fore Sul a sylweddoli bod drysau ein capeli ar gau ac nad oes modd mynd i'n mannau o addoliad. Ond cofiwn nid adeilad yn unig yw capel ond cymdeithas o bobol ac mae hyn yn wir iawn heddiw.
Mae llawer wedi ymateb yn greadigol i'r sefyllfa ac wrth gwrs mae Technoleg wedi chwarae rhan fawr yn hyn o beth. Mae S4C wedi dechrau darlledu Oedfa ar fore Sul, gwasanaeth y dylid fod wedi ei gynnig ers blynyddoedd a dweud y gwir ar gyfer pobol sy'n gaeth i'w cartrefi ac methu mynd i Gapel neu Eglwys mewn dyddiau arferol.
Mae nifer o Eglwysi â thudalennau ar Facebook ac yn darlledu Oedfa yn fyw ar fore Sul, weithiau o gartref y Gweinidog neu weithiau o Gapel gwag. Enghreifftiau o hyn yw Capel y Priordy, Caerfyrddin, Capel Caersalem Caernarfon a Chapel Bethesda, yr Wyddgrug. Mae ein cyn-weinidog ninnau yma yn Nyffryn Ceiriog sef y Parch Heini Jones yn darparu adnoddau hefyd o'i gapel yn ardal Llanelli. A mantais arall ydi nad oes rhaid gwylio'n fyw oherwydd bod y fideos ar gael wedyn i'w gwylio unrhyw amser.
Mae capeli wedi sefydlu grwpiau Whatsapp i gysylltu â'i gilydd ac i anfon neges neu i rannu adnod, myfyrdod neu fideo doniol i godi calon.
Dydi'r plant a'r ieuenctid heb gael eu anghofio chwaith – mae'r Cyngor Ysgolion Sul ymysg eraill wedi darparu llawer o adnoddau difyr i'w rhannu i'r plant ac athrawon Ysgol Sul.
Felly mae modd i'r dystiolaeth barhau ac i Gristnogion ddal i ddod at eu gilydd i gyd-addoli a chefnogi ei gilydd. Mae'n siwr y bydd llawer o'r syniadau yma'n parhau pan fydd y cyfyngiadau drosodd ond braf bydd ail-gyfarfod wyneb yn wyneb maes o law pan bydd yn ddiogel i wneud hynny.

PROFIAD BUSNES – Lowri Roberts

Eleni byddwn yn dathlu pen-blwydd Siop Cwlwm yn ddeg oed. Roedd rhaglen gyffrous o ddigwyddiadau'n cael eu trefnu, ond daeth stop ar y cynlluniau ganol mis Mawrth.

Fel pob busnes, mae dyfodiad y coronafeirws, a'r mesurau i fynd i'r afael ag ef, wedi cael effaith enfawr arnom. Er gwaethaf hyn rydym yn dal i fasnachu ac yn gwerthu ein holl gynnyrch i'n cwsmeriaid, gan gynnwys llyfrau, cardiau, cerddoriaeth ac anrhegion Cymraeg a Chymreig, a hynny trwy ein gwefan – sydd hefyd wedi bodoli ers 10 mlynedd.
Ers i ni orfod cau'r siop ym Marchnad Croesoswallt, mae'r archebion ar-lein wedi cynyddu'n fawr ac rydym wedi llwyddo i gefnogi ein cwsmeriaid sy'n hunan-ynysu trwy barhau i ddosbarthu eu harchebion trwy'r post.
Yn ystod y cyfnod yma, nid yw Linda'n gallu cyrraedd y farchnad felly bydda i'n mynd yno, un diwrnod yr wythnos yn gyffredinol, i bacio a phostio archebion. Daw Ynyr efo fi ac mae Lluan yn cael aros adref efo Dad, er ei bod hi'n methu ei hymweliadau â'r siop, lle mae hi wedi arfer gweld ei dwy Nain a ffrindiau a theulu eraill.

Er bod ein cwsmeriaid yn archebu amrywiaeth eang o nwyddau o'n siop ar-lein, mae'r pwyslais wedi newid i lyfrau i blant a chardiau cyfarch. Mae'n deimlad braf cael helpu (mewn ffordd fach) yr holl rieni sy'n addysgu eu

plant gartref ar hyn o bryd. Yng Nghymru a Lloegr mae'r rhan fwyaf o'n cwsmeriaid, ond mae archebion wedi mynd i UDA ac Awstralia yn ystod y cyfnod hwn.
Rydym yn falch i gefnogi Swyddfa Bost Croesoswallt, sy'n gwneud y rhan fwyaf o'n gwaith dosbarthu. Mae Cyngor Tref Croesoswallt, a Chyngor Llyfrau Cymru hefyd yn gefnogol iawn ar yr adeg anodd yma. Yn anffodus nid

ydym yn gymwys i dderbyn y grant £10,000 i fusnesau bach manwerthu, oherwydd nid oes gan ein siop yn y farchnad werth ardrethol (rateable value), ond rydym yn gobeithio y daw cymorth ariannol arall ar gyfer busnesau fel ni.
Hoffem ddiolch i'n holl gwsmeriaid am eu cefnogaeth yn ystod y ddeg mlynedd ddiwethaf, gan gynnwys yn ystod y cyfnod anodd yma, ac edrychwn ymlaen at y deg mlynedd nesaf.
Ar gyfer gwybodaeth bellach ewch i www.siopcwlwm.co.uk, anfonwch neges e-bost i post@siopcwlwm.co.uk neu ffoniwch 07814 033759

PROFIAD SIOPWRAIG – Delyth Davies

Yn y cyfnod ansicr hwn pan mae pob dim ychydig o chwith a phatrwm arferol ein bywydau wedi newid, mae gennyf le i ddiolch fod bywyd dyddiol y siop yn parhau, gyda pheth newidiadau fel yr oriau agor. Mae galw am wasanaethau wedi cynyddu - gwasanaeth y Swyddfa Bost, galw am hanfodion sylfaenol y cwpwrdd bwyd, hyd yn oed clust i wrando neu wyneb cyfarwydd.

Ac yn hyn o beth mae gennyf le i ddiolch fod bywyd yn gallu parhau, ond does dim amheuaeth gennyf na fyddai hynny ddim yn bosib heb gefnogaeth nifer o fusnesau bach lleol sy'n gweithio mor ddyfal yn y cefndir i'n cyflenwi a chadw'r silffoedd yn llawn: Bara Henllan, llaeth o laethdy Edwards, wyau lleol, cigoedd o RG Bacon, Corwen a nwyddau Pantri Peniarth a Guy E Ragor i enwi dim ond rhai.

Nid nod unrhyw siop fach yw i gystadlu efo archfarchnad fawr ond cynnig gwasanaeth sy'n gyfleus, lleol a dibynadwy a phersonol. Ni fyddai 'n bosib chwaith i redeg y busnes heb staff, ac mae dyled fawr yn Siop Eirianfa am gael gweithwyr ymroddgar a mor barod i weithio o dan yr amgylchiadau yma. Wrth reswm, rydym yn diolch i'n cwsmeriaid am barhau i gefnogi drwy'r cyfnod yma, a dilyn y canllawiau wrth ymweld â'r siop, ac hefyd i gwsmeriaid sydd wedi ein darganfod.

Yng nghanol y diolch hyn i gyd rwy'n teimlo ein bod yn ffodus i fod mewn sefyllfa i allu cynnig gwasanaeth, sydd yn ei dro yn caniatáu i ni i ddal ati i dalu cyflogau, biliau, trethi a phob cost sydd ynghlwm a rhedeg busnes. Mae cymaint o fusnesau yn y diwydiant ymwelwyr, gwestai, tafarndai, siopau o bob math ac eraill, sydd heb y dewis yma, ac o'r herwydd yn wynebu cyfnod anodd o'u blaenau pan fydd angen pob cefnogaeth arnynt.

Rwy'n ffyddiog fod dyddiau gwell i ddod a fel bydde Ol, Godre'r Garn yn dweud…" Daw eto haul ar fryn " !!!!

'Hoffwn ddiolch i holl drigolion Penybontfawr a'r cyffiniau am y ' byntin 'bendigedig a'r cyfarchion arbennig.

PROFIAD ATHRAWES – Nia Turner

Wel am dro ar fyd! Wrth ysgrifennu, mae 5 wythnos bellach wedi mynd rhagddi ers i ni fod yn yr ysgol. 5 wythnos pryderus ac anodd i ni gyd gyda phawb yn naturiol boeni am deuluoedd a ffrindiau ac yn hiraethu am eu cael yn ein hymyl. Ond yng nghanol holl ansicrwydd y cyfnod yma mae'r plant ieuengaf wedi bod yn dangos annibyniaeth, hyder, creadigrwydd a menter wrth iddynt addasu i ddosbarth digidol, a dysgu o adref. Braf oedd gweld ein cymuned addysg yn dod at ei gilydd i greu Hwb i blant ein gweithwyr allweddol yn Ysgol Gynradd Llanfyllin. Hwb i roi cymorth i blant y rheini sydd wedi bod yn gweithio'n ddygn i helpu'r gymdeithas yn ystod y cyfnod ansicr hwn. Yn ogystal, braf yw gweld pob rhiant yn cydweithio gyda'u plant ac yn dathlu (ar adegau!!!) gallu arbennig ein hieuenctid.

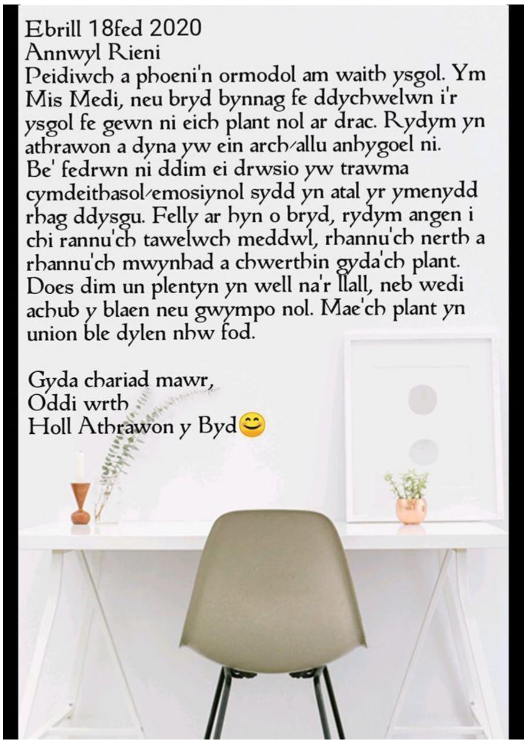
Fel athrawes gynradd, rwyf wedi cael modd i fyw wrth i blant ieuengaf lenwi tudalennau Microsoft Teams yr ysgol gyda'u lluniau a'u hanesion. Yn ysgrifennu cerddi, tynnu lluniau, coginio, darllen, creu fideo gyda'u teulu, creu Pwerbwynt am eu diddordebau, helpu adref yn y tŷ neu ar y ffarm, rhannu gwybodaeth pwysig a sgwrsio'n naturiol ar y "chat". Fi oedd y gwaethaf ar y dechrau (ac yn dal i fod ar ambell ddiwrnod), heb 'run amserlen i gadw ffocws. Cefais fy moddi gan adnoddau dysgu ar-lein arbennig ond niferus; drysu wrth weithio allan pa gap oedd ar fy mhen – cap athrawes, cap mam, cap gwraig; treulio oriau

yn trio datrys adnoddau TGCh gwych; methu cwmni agos y plant a'r staff; poeni am iechyd a lles ein cymuned arbennig yn yr ysgol. Er bod cymuned yr ysgol ar chwâl, mae'r gymuned ehangach wedi bod yn graig. Diolch i'r rhyngrwyd, gwefannau cymdeithasol a'r ffôn rydym wedi gallu cadw mewn cysylltiad gyda phawb. Diolch i'n gweithwyr allweddol a gwirfoddolwyr rydym yn gweithio gyda'n gilydd i oresgyn y pandemig hyll yma.

Maen nhw'n dweud bod rhywbeth da yn dod o bob drwg ac yn sicr rwy'n credu bod y pandemig yma wedi dysgu llwyth o sgiliau newydd i'n plant ac i ni gan wneud i ni werthfawrogi ein hardal, gwerthfawrogi ein gweithwyr allweddol a gwirfoddolwyr, rhoi amser i ddatblygu sgiliau newydd, rhoi amser i ni feddwl a sylweddoli beth sy'n bwysig. Rwy'n sicr wedi mwynhau treulio mwy o amser gartref gyda fy 'nheulu. Er ei bod yn gamp ceisio gweithio o adref, rwyf wedi mwynhau chwarae gemau, coginio, trio gwneud 'chydig o waith i wella'r tŷ, darllen ac yn bennaf cael mwy o amser i feddwl am beth sy'n bwysig.

Diolch yn fawr iawn i rieni ein hardal am ddyfalbarhau i ddysgu sgiliau newydd i'n plant boed yn waith ysgol neu'n sgiliau bywyd. Diolch yn fawr iawn i'n plant am ddangos eu gallu i fod yn ddysgwyr annibynnol, creadigol, hyderus a mentrus. Gyda'n gilydd rydym yn gryfach a daw eto haul ar fryn.

Arhoswch adre a chadwch yn ddiogel


Ebrill 18fed 2020
Annwyl Rieni
Peidiwch a phoeni'n ormodol am waith ysgol. Ym Mis Medi, neu bryd bynnag fe ddychwelwn i'r ysgol fe gewn ni eich plant nol ar drac. Rydym yn athrawon a dyna yw ein arch/allu anhygoel ni.
Be' fedrwn ni ddim ei drwsio yw trawma cymdeithasol/emosiynol sydd yn atal yr ymenydd rhag ddysgu. Felly ar hyn o bryd, rydym angen i chi rannu'ch tawelwch meddwl, rhannu'ch nerth a rhannu'ch mwynhad a chwerthin gyda'ch plant.
Does dim un plentyn yn well na'r llall, neb wedi achub y blaen neu gwympo nol. Mae'ch plant yn union ble dylen nhw fod.

Gyda chariad mawr,
Oddi wrth
Holl Athrawon y Byd😊

PROFIAD CANWR – Rhodri Jones

Wel helo o Gaerdydd! Gobeithio bod pawb yn cadw'n iach. Be sydd yn bod arnon ni gyd? Pawb adre yn garddio a gwario llwyth o amser yn gwylio Netflix. De ni mor ffodus bod gennyn ni'r dechnoleg i fedru neud galwadau fideo a chwarae cwisiau gyda'r teulu cyfan. Mae'r feirws wedi cael effaith mawr ar fy ngwaith yn ystod y misoedd diwethaf. Roeddwn i fod i ddechrau ymarferion gyda Chwmni Opera Cenedlaethol Cymru yr wythnos diwethaf, yn chwarae rhan Ferrando yn yr Opera Cosi Fan Tutte gan Mozart. Yn ffodus mae'r daith am cael ei hail drefnu ar gyfer y flwyddyn nesaf. Mae gennai ddau gytundeb

arall y flwyddyn yma yn gweithio gyda Waterperry Opera yn chwarae rhan Nemorino yn yr Opera L'elisir d'amore gan Donizetti ac yna rhan Steva yn yr Opera Janacek gan Jenufa gyda Opera Cenedlaethol Cymru yn yr Hydref. Mae pob cyngerdd sydd genna i yn y dyddiadur wedi eu ganslo y flwyddyn yma, gyda rhai yn cael eu hail drefnu a rhai yn cael eu canslo yn gyfan gwbl. Dwi wedi bod yn ffodus iawn o cael grant gan Help Musicians Coronavirus Fund, sydd wedi helpu fi gymaint yn ystod y cyfnod yma. Mae'n anodd ysgogi eich hun i ymarfer canu pan does dim byd i weithio ato. Ond mae angen trio cadw yn bositif trwy hyn i gyd, ac edrych ymlaen at yr amser da y byddwn ni'n ei gael ar ôl i hyn basio. Gobeithio bo chi gyd yn Sir Drefaldwyn yn cadw'n saff a iach. Cadwch yn bositif, gwnewch y pethau bychain, a bydd eto haul ar fryn! Edrych mlaen i'ch gweld chi i gyd yn Llanfyllin yn fuan iawn!

PROFIAD O'R BYD ADEILADU – Dylan Wyn Jones

Mewn hanes hysbys, ni roddwyd gorau i waith adeiladu erioed yn y modd yr ydym wedi profi yn ystod yr wythnosau diwethaf. Yn GMC rydym yn gwneud gwaith adnewyddu, gan gynnwys ar eiddo sydd wedi'i feddiannu, a gwaith adeiladu newydd, ledled gogledd Cymru yn bennaf, o'n swyddfeydd ym Mhontfadog a Chaernarfon. Iechyd a diogelwch pob un o'n gweithwyr, isgontractwyr, preswylwyr yr eiddo rydym yn gweithio arnynt a'r cyhoedd yw ein blaenoriaeth, ac o ganlyniad, gwnaethom benderfynu gohirio gwaith ar ein holl safleoedd yn ystod mis Mawrth eleni. Er bod gennym rywfaint o waith adeiladu newydd y gallem barhau ag ef yn ddiogel, yn unol â holl ofynion y llywodraeth a deddfwriaeth, nid yw ein cadwyn gyflenwi wedi bod ar gael.

Ar hyn o bryd mae ein cleientiaid yn gynghorau lleol, cymdeithasau tai a byrddau iechyd, ac maent wedi bod yn ddeallgar iawn yn ystod y cyfnod hwn ac wedi cefnogi'r penderfyniadau anodd rydym wedi'u hwynebu wrth atal ein gwaith.

I ddarparu cymorth gwerthfawr i un o'n cleientiaid yn y GIG, a'u gofalwyr ymroddedig ar y rheng flaen, rydym wedi rhoi swm sylweddol o Gyfarpar Diogelu Personol (PPE) i Ysbyty Wrecsam Maelor. Roedd y rhodd hon yn cynnwys mygydau wyneb a sbectol amddiffynnol. Mae'r llun uchod yn dangos cyfran fach o gyfanswm y masgiau wyneb gwnaethom eu rhoi yn cael ei throsglwyddo gan Damon Gigg, ein Rheolwr Safle, i Iolo Jones, Uwch Reolwr Prosiect yn yr ysbyty.

Yn ystod y cyfnod cau hwn rydym wedi rhoi ymrwymiad i'n gweithwyr i barhau â'u cyflogaeth. Mae hefyd yn bwysig yn ystod y cyfnod heriol hwn ein bod yn sicrhau ein bod mewn cysylltiad parhaus â'n gweithwyr, oherwydd bod hyn yn cefnogi eu hiechyd a'u lles hwy, ac o ganlyniad eu teuluoedd. Rydym yn ffodus bod technoleg ar gael i gefnogi'r cyfathrebu hwn, yn ychwanegol at alwadau ffôn. Rydym wedi sefydlu grŵp 'What's App' ar gyfer cysylltiad parhaus, ynghyd â thechnoleg arall yn cynnwys Skype, sydd ar gael ar gyfer cyfarfodydd personol 'wyneb yn wyneb'.

Edrychwn ymlaen at y diwrnod pan fydd y firws ofnadwy hwn y tu ôl inni a gallwn ddychwelyd at y normalrwydd yn ein bywydau y cymerodd llawer ohonom yn ganiataol. **Dylan Wyn Jones, Rheolwr Gweithrediadau, Gareth Morris Construction.**

PWYSIGRWYDD NATUR
Allwch chi enwi'r rhain?

Lluniau Roger Blunden Llanfihangel

Glyn Ceiriog

Graham Edwrads

Llwyddiant Ynyr - yr hanes - y daith!

Llongyfarchiadau gwresog i Ynyr Jeffreys -Evans, mab Mair a'r diweddar Eric, Cae'r Ysgol, Glyn Ceiriog ar ôl iddo gael ei benodi'n bennaeth yr Adran Ddaearyddiaeth ac arweinydd cwricwlwm yn Ysgol Morgan Llwyd, Wrecsam yn ddiweddar. Nid yw Ynyr ond wedi bod yn gweithio fel athro ers llai na blwyddyn, felly mae'r dyrchafiad yma'n dipyn o bluen yn ei het ac mae o wrth ei fodd yn cael ennill y fath fraint yn ei hen ysgol. Mae o wedi cael bywyd rhyfeddol, llawn amrywiaeth hyd yn hyn a dyma'i hanes.

Ar ôl gadael Ysgol Gynradd Llanarmon ac wedyn Ysgol Morgan Llwyd, aeth Ynyr ymlaen i Brifysgol Aberystwyth a bu'n llwyddiannus iawn yno. Cafodd radd 2.1 Baglor Gwyddoniaeth mewn Daearyddiaeth ac roedd y cwrs yn cynnwys trafeilio o gwmpas Seland Newydd i astudio llosgfynyddoedd a rhewlifoedd. Yna, bu gyfnod helaeth o deithio'r byd gan gynnwys ymweld â'r ganolfan ble mae gwyddonwyr yn paratoi at gychwyn i wneud gwaith ymchwil yn Antartica. Ar ôl gweld cymaint o'r byd, penderfynodd Ynyr ddod nôl i Gymru a gwneud gradd meistr MA mewn rheolaeth cefn gwlad ym Mhrifysgol Bangor. Gweithiodd ym Mharc Cenedlaethol Eryri a chafodd gyfle i wneud gwaith ymchwil yn Iwerddon hefyd.

Ar ôl hyn, newid byd yn llwyr a sefydlu bragdy yn Llangollen gan ennill nifer o wobrau am ansawdd ei gwrw. Daeth yn ail yn y gystadleuaeth " Gwobrau Busnes Cefn Gwlad" yng Nghaerdydd. Yr un adeg, bu'n brysur yn sefydlu busnes arlwyo a thafarndai oedd yn arbenigo mewn gwyliau cerddorol ar draws y Deyrnas Unedig. Fel sy'n amlwg, mae Ynyr yn ddyn aml-dalentog eithriadol!

Wedi colli ei dad yn 2018, penderfynodd fynd nôl i Brifysgol Aberystwyth ac enillodd radd Addysg Uwchradd mewn Daearyddiaeth ym Mehefin, 2019. Cafodd swydd dysgu'n ddi-oed yn Ysgol Morgan Llwyd ac, ar ôl bwrw ei brentisiaeth dysgu ar lawr y stafell ddosbarth eleni, bydd o'n dechrau ei swydd newydd ym mis Medi. Mae o wrth ei fodd cael bod nôl yn ei hen ysgol. Mae'r teulu i gyd mor falch ohono ac yn ewyllysio y gorau iddo - a llongyfarchiadau am newid ei fyd yn llwyr !

Cinio Gwyl Dewi Meibion Ceiriog

Fel hyn oedd hi, dim ond ychydig wythnosau'n nôl! Yn y lluniau, gan Gareth Everett Roberts, gwelir nifer o bobl yn mwynhau cymdeithasu dros ginio tri chwrs yng Ngwesty'r Glyn Valley. Y gŵr gwadd oedd yr hanesydd lleol, Robert Jones a fu'n dangos rhan fechan o'i gasgliad swmpus o hen luniau golygfeydd a chymeriadau'r dyffryn.

Llinos Kilfoil, Glenys Morris, Peris Davies, Medwyn Davies ac Arwel Jones.

Emyr Jones, Margaret Jones, Carys Davies, Eifion Davies, Roger Bates a Dilys Bates.

Llywydd Meibion Ceiriog yn gwneud y diolchiadau.

Diolchiadau

Dan yr amgylchiadau anodd presennol, mae'n rhaid **diolch** i nifer o bobl yn y pentre sydd yn gweithio'n hynod o galed i hwyluso bywydau'r trigolion.

Rhaid dechrau trwy ganmol ein cynghorydd lleol (a siriol), sef Trevor Bates. Mae Trevor yn gweithio'n ddiflino i helpu pobl efo pob math o dasgau ac ymholiadau ac, ar ben hynny, mae o dal wrthi o gwmpas y pentre'n lladd gwair mewn llefydd cyhoeddus fel Canolfan Ceiriog a'r cae rygbi yn Nol Ty Brith ac yn gwneud llawer iawn mwy o waith er lles y gymuned. Ydy o byth yn cymryd hoe i ymlacio, tybed ? Dydy hi ddim yn ymddangos felly. **Diolch** yn fawr iawn iti, Trevor am bopeth 'rwyt yn ei wneud ac am dy synnwyr hiwmor unigryw. Yn y dyfodol agos bydd rhaid dechrau'r gronfa i gael cerflun ohonot mewn lle amlwg yn y pentre!.

Diolch yn fawr iawn hefyd i Sarah a Tegid Davies a'r staff i gyd yn Siop y Groes. Mae yna wastad groeso cynnes, gair cyfeillgar i godi'r galon a chyfle i roi'r byd yn ei le yn y siop, sydd wedi profi'n fwy nag erioed pa mor bwysig ydy hi fel gwasanaeth i bobl y pentre a thu hwnt. **Diolch** o galon i bawb.

Diolch i Gareth a Christine yn Fferyllfa'r Glyn am eu gwasanaeth proffesiynol, holl bwysig. Mae'n braf cael meddwl bod presgripsiynau a meddyginiaethau ar gael yn gyfleus iawn yn lleol a thra fod Meddygfa'r Glyn ar gau mae Shan Davies a Hayley Morgan wedi danfon presgripsiynau drwodd o'r feddygfa yn Llangollen. **Diolch** yn fawr i'r ddwy ohonoch.

Mae bocsys casglu arian ar gael yn Siop y Groes a'r fferyllfa i unrhyw un sydd yn dymuno gwneud cyfraniad i'r staff er mwyn diolch iddyn nhw am eu gwaith arbennig yn ddiweddar.

Rhaid sôn hefyd am staff Ysgol Cynddelw, sydd wedi agor yr ysgol i blant gweithwyr allweddol. Mae hi mor bwysig, wrth gwrs, bod y gweithwyr yma'n cael mynd i'r gwaith heb orfod poeni am ofal eu plant. **Diolch** yn fawr i bawb yn yr ysgol.

Mae rhai pobl yn dal i ddod i'r dyffryn fel rhan o'u gwaith, wrth gwrs. **Diolch** yn fawr iawn i Alun y postmon (a rhai eraill) a phawb sy'n dod â pharseli, bwydydd o'r archfarchnadoedd a llawer o nwyddau angenrheidiol eraill. **Diolch** yn fawr iddyn nhw i gyd.

Yn olaf, rhaid **diolch** o galon i'r heddlu am eu gwaith ardderchog wrth sicrhau fod pawb yn dilyn y rheolau er mwyn achub bywydau a lleihau'r pwysau sydd ar staff y Gwasanaeth Iechyd Genedlaethol. Mae'n rhaid fod y gwaith yn anodd ar adegau am fod yna gnewyllyn bach o bobl, yn anffodus, sydd ddim yn gweld y synnwyr cyffredin ac yn gwrthod cydweithredu. Yn y llun (gan Trevor Bates), gwelir PCSO Gareth Jones a PCSO Jess Lloyd ar ddyletswydd ar y Groes yn y pentre.

DIOLCH YN FAWR IAWN

Newyddion Arall

Llun gan Trevor Bates. Gwelir yn y llun y cebl trydanol tu allan i Ganolfan Ceiriog yn barod at wneud y gwaith i osod pwynt gwefru ceir. Yn anffodus, bu rhaid i Gyngor Wrecsam ohirio'r gwaith dan yr amgylchiadau presennol.

Eglwys Unedig Seion, Glyn Ceiriog

Os allan am dro o gwmpas y pentre dros yr wythnosau nesa, mi welwch fod tipyn o waith yn mynd ymlaen tu allan i Gapel Seion. **Diolch** yn fawr i Elfyn Edwards, sydd wedi bod wrthi'n lledu'r maes parcio, creu llwybr o fan'na i ddrws y capel a dymchwel yr hen doiledau allanol, (sydd ddim wedi'u defnyddio ers blynyddoedd lawer). Ers i nifer o gapeli yn yr ardal gau dros y blynyddoedd diwethaf, mae'u cynulleidfaoedd wedi dod i Seion i sefydlu eglwys newydd, lwyddiannus ond mae hyn wedi creu rhywfaint o broblemau parcio a rhan fwya'r bobl yn gyrru i'r capel ar y Sul. Bydd gwaith Elfyn yn lleddfu'r broblem gan na fydd y maes parcio mor gyfyng. O ran diogelwch, bydd modd cerdded o'r ceir i ddrws y capel heb fynd ar y ffordd, sydd yn eithaf prysur ar adegau. Yn ogystal, rhaid **diolch** i Jonathan Phillips a fydd yn paentio giât a drws y capel a gwneud gwaith cynnal a chadw ar y ffenestri. Mae pawb yn edrych ymlaen at gyfnod pan fydd modd ail-agor y capel ar ei newydd wedd.

Newyddion Pontfadog

Cydymdeimlwn â theulu y diweddar Cerys Edwards fu farw yn 92 mlwydd oed yn ei chartref yng Nglyn Ceiriog ond gynt o Bontfadog. Oherwydd yr amgylchiadau presennol bu angladd i'r teulu yn unig ym Mynwent Eglwys Pontfadog a chynhelir Gwasanaeth Coffa pan fydd y cyfyngiadau yn cael eu codi.

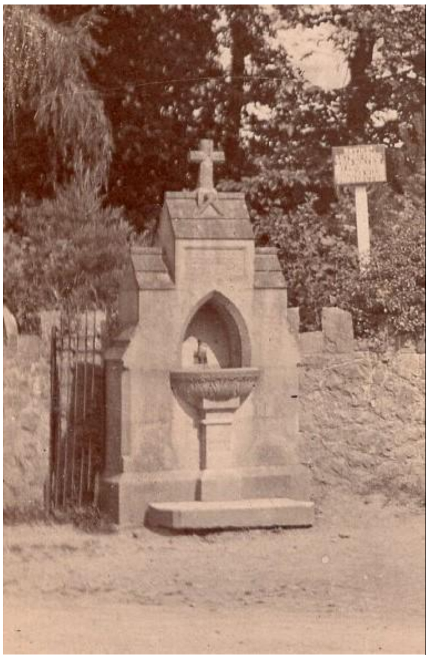
Diolch

Mae pawb ohonom yn teimlo'r pwysau wrth geisio ymdopi â'r cyfyngiadau ar ein symudiadau. Ond rhaid diolch i'r rhai hynny sy'n ein helpu, yn arbennig y siop leol yma ym Mhontfadog. Mae Mandy a Phil yn barod iawn i gynorthwyo'r trigolion mewn unrhyw ffordd. Diolch o galon iddynt a daliwn ati i'w cefnogi. Hefyd mae Davena Davies, Asiant y Gymuned yng Nglyntraean yn brysur yn cefnogi a gyda chymorth eraill yn siopa ar ran y rhai sy'n gaeth i'w cartrefi.

Cadwch yn ddiogel pawb ac edrychwn ymlaen at gael cwrdd eto – rhywbryd!

LLE DI FAN HYN? DECH CHI'N 'NABOD EICH BRO?

Mae'r lluniau yma wedi dod o gasgliad hen gardiau post Henry Evans Llansilin. Diolch iddo fo amdanyn nhw. Mi fyddwn yn cynnwys llun/lluniau o dro i dro i chi ddyfalu lle maen nhw. Darn o'r adeilad sydd yna'n unig ac fe all fod yr adeilad wedi'i ddymchwel erbyn hyn. Pa mor dda ydych chi'n adnabod eich bro? (Atebion ar y dudalen gefn)



CERDDI CODI CALON

Enfys yn y Ffenest

Mae enfys yn y ffenest,
pob ffenest yn y stryd
ag enfys fach i ddiolch
i'r gweithwyr gorau i gyd.

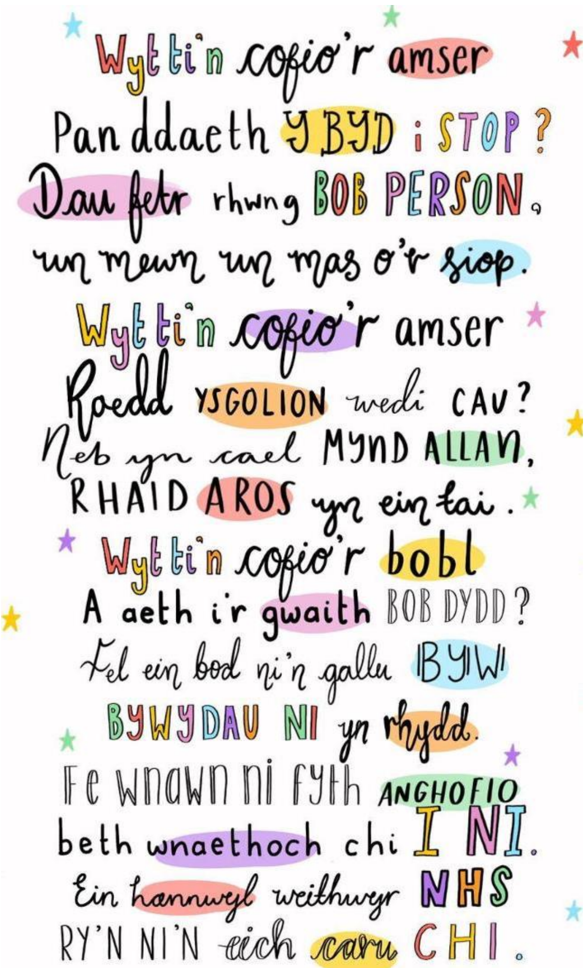
Mae enfys yn y ffenest
a'r ffenest eto draw
ac enfys arall wedyn
yn obaith wedi'r glaw.

Llond gwlad o guro dwylo
a chanu'r anthem fach
llond gwlad o aros adref
i gadw pawb yn iach.

Ac er bod sgwrsio'n gysur
gydag eraill dros y we,
mae hiraeth yn fy nghalon
am weld ffrindiau hyd y lle.

A phan gaf unwaith eto
fynd allan i gwrdd â'r criw,
bydd enfys dros y cyfan
a bydd y byd mewn lliw.

Tudur Dylan Jones



Ebrill 2020

Cyfnod o encilio, o fyw'n hunanol,
O fyfyrio a llonyddu, o ymdawelu ac aros.
Gwrando ar gân yr adar a brefu'r ŵyn;
Sylwi ar dyfiant y blodau a theimlo
Pelydrau'r haul.

Amser i sgwrsio a mynegi cariad
O ailwerthfawrogi cyfeillgarwch a thrysori teulu;
Caru o'r newydd y fro a'r gymdogaeth
A charu byw.

Ond yn gwmwl bygythiol blin
Tu hwnt i belydrau disglair yr haul,
Mae'r feirws anweledig
Sy'n gorfodi rhai, yr arwrol rai,
I chwysu a llafurio
Dros eraill,
I fentro'u bywydau yn ddyddiol
Dros eraill,
I ofalu a chysuro heb amddiffyn digonol
Dros eraill.

Yn ein byd bach braf
Mynnwn gofio ei fod yn braf
O'u herwydd nhw.

Eleri Llwyd

menteriaith MALDWYN

Gan Rhian Davies

SWYDDFA MENTER MALDWYN

Mae staff y Fenter yn parhau i weithio o adre ar hyn o bryd, gyda lleoliad ein swyddfa yn amrywio'n ddyddiol o'r garafán, i'r patio, i'r soffa (ac ambell dro o'r gwely!).
Mae'r Mentrau Iaith ar draws Cymru a nifer o fudiadau eraill yn creu llwyth o adnoddau, cwisiau, gweithgareddau, fideos cyfrwng Cymraeg ar lein i bobl eu gwneud adref. Mae nifer o rhain i'w gweld ar dudalen Facebook "Gweithgareddau Cymraeg Gartref". Ymunwch â'r dudalen er mwyn dod o hyd i weithgaredd fydd o ddiddordeb i chi.
Mae tudalen Facebook "Arwyddion Codi Calon" hefyd yn werth ei weld os am donig o lawenydd. Mae'n llawn lluniau o blant ac oedolion ar draws Cymru sydd wedi bod yn brysur yn creu arwyddion Cymraeg lliwgar i osod yn ei ffenestri neu tu allan i'w tai i godi calon eu cymdogion. Beth am fynd ati i greu eich arwydd eich hunain?!

GŴYL CERDD DANT BRO NANSI

Nid oes unrhyw benderfyniadau wedi eu gwneud eto ynglŷn â gohirio'r Ŵyl Gerdd Dant. Mae gan y pwyllgor Gwaith ein cyfarfod cyntaf ar Zoom wythnos nesaf! Gan obeithio y bydd pawb wedi dod i ddeall y technoleg, gobeithiwn allu adrodd yn ôl i chi ar unrhyw benderfyniad erbyn y rhifyn nesaf o'r papur.

Rydym wedi clywed am ambell i Gerdd Dantiwr ar draws Cymru sydd yn defnyddio'r amser yma dan warchae'r lockdown i fynd ati i osod Cerdd Dant ar gyfer yr ŵyl!

IAITH AR DAITH

Braf oedd gweld golygfeydd hyfryd o Faldwyn ar rhaglen diweddar S4C Iaith ar Daith. Roedd Carol Vorderman wedi cael hwyl dda ar ddysgu'r Gymraeg ac wedi llwyddo i dywys criw mawr o ymwelwyr o amgylch Gregynog yn hwyliog iawn. Os na welsoch chi'r rhaglen cofiwch fod modd mynd yn ôl i ail-wylio trwy gwefan S4C Clic neu BBC iPlayer.

CYNGERDD RHITHIOL GWENAN GIBBARD

Roedd Cyngerdd Rhithiol Gwenan Gibbard yn fyw ar Facebook nos Wener y 1af o Fai. Gobeithio bod nifer ohonoch wedi ymuno ar eich cyfrifiadur neu ffôn symudol yn y Cyngerdd Rhithiol. Edrychwch am Gwenan Mair Gibbard ar Facebook. Os am ryw reswm y byddwch yn anghofio neu'n methu gwylio ar yr amser hwn, bydd Gwenan yn gadael y recordiad ar ei thudalen Facebook fel bod modd i bobl ei wylio eto.

Atebion Cwis Maldwyn Mewn Emojis (Ar y dudalen gefn)

1. Carreghwfa
2. Y Foel
3. Carno
4. Cegidfa
5. Sycharth
6. Caersws
7. Dolfor
8. Penegoes
9. Llanrhaeadr-Ym-Mochnant
10. Four Crosses
11. Glantwymyn
12. Llansilin
13. Manafon
14. Berriw
15. Penant Melangell
16. Brithdir
17. Llanbrynmair
18. Penfforddlas
19. Garthmyl
20. Llangadfan

Atebion Caneuon Plethyn mewn Emojis

1. Tân yn Llŷn
2. Y Sguthan
3. Golau tan Gwmwl
4. Y Fasged Wyau
5. Ton, Ton, Ton
6. Melinydd oedd fy nhaid
7. Cân Melangell
8. Seidr Ddoe
9. Castell y Bere
10. Hwylio'r Heli
11. Gwenno Penygelli
12. Pentre Llanfihangel
13. Twll Bach y Clo
14. Cainc yr Aradwr
15. Breuddwyd Glyndwr
16. Gwaed ar eu dwylo
17. Adar man y mynydd
18. Mil Harddach Wyt
19. Ambell i gân
20. O'r pridd i'r pridd

Yr Ysgol Uwchradd

Meinir Lewis Jones

Cau'r ysgol oherwydd Covid 19

Mae wedi bod yn gyfnod anodd, gofidus a digynsail yn yr ysgol Uwchradd yn ddiweddar. Rhaid oedd cau ein drysau i'r disgyblion ar Fawrth 20fed drwy ddilyn cyfarwyddiadau'r llywodraeth. Diwedd cyfnod sydyn oedd hyn, ond rhaid ei wneud er lles ein cymuned. Mae trio addysgu o adre yn dipyn o her, ond fe wnes i annog rhai o fy nisgyblion i gymryd y siawns hefyd i ddysgu sgil neu grefft newydd. Dwi wedi cael ambell i lun ohonynt wedi coginio swper neu gacen, neu llun ohonynt yn torri glaswellt neu yn tynnu oen bach! Da iawn chi!

Yn ogystal â hyn, dwi'n teimlo dros y disgyblion hynny oedd wedi gweithio mor galed ac eisiau sefyll eu harholiadau ac eisiau arddangos eu gallu – ond yn methu. Des i ar draws pennill a oedd yn taro'r hoelen ar ei phen!

Nid graddau sy'n mesur dy lwyddiant

A'th allu i deithio drwy'r byd,

Nid graddau yn unig sy'n cyfri

Wrth fesur dy led a'th hyd.

Pwysicach o lawer na'r graddau

Yw'r ymdrech a'r awch i oresgyn

Pob rhwystr a siom gan gamu ymlaen

A chodi drachefn ar ôl disgyn.

Mae'th ddyfalbarhad a'th gymeriad

Yn bwysicach nag unrhyw lythyren,

A'r hyn sydd tu mewn a'r wên y tu fas

Yn fwy gwerthfawr na holl sêr yr wybren.

Mae'r graddau ti'n mynd i lwyddo'n y byd

Yn dibynnu ar fwy na 'stadegau,

A'r prawf mwyaf oll o'th lwyddiant di-feth

Yw'th allu i gyffwrdd calonnau.

Elin Angharad Davies

Gofynnais wrth Mr. Owen i ysgrifennu ychydig i adael chi wybod am beth sy'n digwydd yn ein hwb brys yn Llanfyllin.

Hwb Gofal Brys Llanfyllin

Dyma fy nhrydedd flwyddyn fel Pennaeth Ysgol Uwchradd Llanfyllin ac fel rhan o'r swydd honno rwyf wedi gweld llawer o wahanol bethau. Tanau, llifogydd, eira, boeleri sy'n gollwng a thoeau sy'n gollwng. Mae argyfwng Firws Corona yn rhywbeth gwahanol iawn. Ddydd Gwener Mawrth 20fed gwnaed y cyhoeddiad y dylai pob ysgol yng Nghymru gau a bu'n rhaid ffarwelio â disgyblion a ninnau ddim yn gwybod pryd y byddem yn eu gweld eto. Roedd yn rhaid i ni egluro i ddisgyblion Blwyddyn 11 a 13 fod eu harholiadau wedi'u canslo ac nad oeddem yn gwybod sut na phryd y gallent dderbyn eu graddau. Roedd eu diwrnod olaf yn yr ysgol yn wahanol iawn i'r un roedden nhw, a ninnau, wedi bod yn ei ragweld.Ar brynhawn dydd Llun 23ain Mawrth, cefais fy ngalw i gynhadledd fideo gyda 12 o Benaethiaid eraill o bob rhan o Powys. Gofynnwyd i ni arwain 'hybiau' gofal plant brys yn ein trefi. Byddai'r hybiau gofal plant yn y prif drefi ym Mhowys ac wedi'u lleoli mewn ysgolion cynradd. Byddem yn cydweithredu â phenaethiaid a staff ein hysgolion cynradd lleol i ddarparu gofal 7 diwrnod yr wythnos, 8am i 6pm, ar gyfer plant gweithwyr allweddol a byddem yn derbyn y plant cyntaf ymhen pedwar diwrnod '. Rhaid imi gyfaddef bod fy lefelau straen wedi mynd trwy'r to! Pedwar diwrnod i drefnu gweithgareddau staffio, glanhau, arlwyo, gweinyddol ac amserlen ar gyfer hyd at 40 o blant nad wyf erioed wedi cwrdd â nhw na'u dysgu. Yna cofiais am y tîm rhagorol rwy'n gweithio gyda nhw bob dydd a dechreuodd fy mhwysedd gwaed leddfu.

Pan esboniais yr her i dîm arweinyddiaeth yr ysgol uwchradd nad oeddent yn stresio o gwbl. Cymerodd Llyr Thomas ofal y rota staffio, cymerodd Ann Roberts a Sioned Vaughan y cyfrifoldeb am weithgareddau amserlennu a disgyblion, a byddai Huw Lloyd Jones yn gofalu am ein disgyblion bregus ac yn sicrhau y byddai disgyblion a oedd fel arfer yn cael prydau ysgol am ddim yn eu cael. Ymgymerodd Sarah Hunter a Jean Brown â'r tasgau gweinyddol a threfnu, gofalu ac arlwyo a glanhau'r ganolfan yn barhaus. Am dîm da!

Yn y cyfnod cyn yr agoriad, gwnaethom gynnal cyfarfodydd fideo dyddiol gyda'n cydweithwyr yng nghlwstwr ysgolion cynradd Llanfyllin. Roedd disgwyl i bob un ohonyn nhw ymgymryd â rôl 'Duty Head' ar wahanol ddiwrnodau a byddai eu holl staff yn cael eu hychwanegu at y rotas addysgu, glanhau, gweinyddu ac arlwyo. Fe wnaethant gamu i'r her yn wych. Fe wnaethant gyfrannu eu profiad, eu harbenigedd a'u doethineb a gwneud y gwaith o reoli'r prosiect yn un cwbl gydweithredol. Roeddem ni i gyd yn hyn gyda'n gilydd!

Felly, ymlaen at 8am ddydd Gwener 27ain Mawrth, pan agorodd Hwb Gofal Plant Brys Llanfyllin ei ddrysau i'w cwsmeriaid cyntaf. Pellter cymdeithasol, glanweithio dwylo a glanhau parhaus oedd rheolau newydd yr ysgol - mae'n rhaid i chi gadw eliffant anweledig rhyngoch chi bob amser!

Bob dydd mae'r disgyblion yn gwneud cymysgedd o weithgareddau o Addysg Gorfforol diolch i 'Joe Wicks', i baentio, crefft, gwaith cyfrifiadurol a theithiau cerdded coetir. Mae'r bwyd yn ardderchog a gall y plant gael brecwast, cinio a the yn y ganolfan os ydyn nhw eisiau,

sy'n cael ei gyflenwi gan y cogyddion o'r gwahanol ysgolion cynradd sydd hefyd ar rota.

Rydyn ni wedi bod ar agor ers 3 wythnos bellach ac rydyn ni'n parhau i ofalu am hyd at 15 o blant gweithwyr allweddol bob dydd. Rydym yn gog bach yn y peiriant sy'n helpu amddiffyn gweithwyr hanfodol. Mae'r staff o holl ysgolion clwstwr Llanfyllin wedi bod yn rhagorol. Maent wedi cydweithio'n gadarnhaol ac yn drugarog i ofalu am blant nad oedd llawer ohonynt erioed wedi cyfarfod o'r blaen o'r gwahanol ysgolion. Hoffwn ddiolch iddynt i gyd am eu hymrwymiad a'u proffesiynoldeb yn ystod yr amser heriol hwn. Mae wedi bod yn bleser pur gweithio gyda'n hathrawon anhygoel, cynorthwywyr dysgu, staff gweinyddol, glanhawyr, gofalwyr a chogyddion o Ogledd Sir Drefaldwyn. Da iawn bawb!
Dewi Owen Pennaeth - Hwb Gofal Plant Brys Llanfyllin

PROFIAD PHOEBE
(Disgybl ym mlwyddyn 13 yn yr Ysgol Uwchradd)

Fel disgybl yn y Chweched Dosbarth yn Llanfyllin, ac unrhyw ddisgybl arall ym mlwyddyn 13, wrth gwrs mae lawer o emosiynau gwahanol wedi cael eu teimlo wrth i ni gael ein gorfodi i adael ein bywyd ysgol ar ôl yn ogystal â’n hwythnosau olaf ymysg ffrindiau da.
Yn amlwg roedden ni i gyd yng nghanol adolygu ar gyfer ein harholiadau pwysig. Rhain fyse'n darogan pa lwybr y byddwn yn cymryd ym mis Medi. Ond yn nawr teimlaf fel bod fy ngwaith caled yn dysgu ac yn paratoi wedi cael ei ddifetha oherwydd y sefyllfa mae’r wlad yn ei wynebu ar y foment. Nawr byddaf yn derbyn graddau sydd yn seiliedig ar asesiadau gan athrawon. Mae hyn wedi achosi ansicrwydd i mi fel mae hi wedi i lawer o ddisgyblion eraill.

Ar nodyn bersonol, mae ein dathliadau hefyd yn amlwg wedi cael eu gohirio, ac roedd llawer o’m ffrindiau ar fin troi’n ddeunaw. Roedd ein prif ferch a bachgen ynghyd â’r dirprwyon wedi bod yn brysur yn trefnu digwyddiadau cyffrous i ni fwynhau ar ôl cyfnod o arholiadau ac i ffarwelio gyda'n gilydd yn gywir.
Felly mae hyn hefyd wedi difetha ein siawns o wneud atgofion bythgofiadwy, yn ogystal â newid pethau yn gyfan gwbl yn nhermau ein llwybr addysg.
Ond mae un peth yn sicr, rydym fel chweched wedi addo i gyfarfod eto, pan mae normalrwydd yn ailddechrau er mwyn dweud ein ffárwel.

PROFIADAU FFION (Disgybl blwyddyn 11)

Teimladau am orffen ysgol yn gynnar.

Y tro cyntaf wnes i glywed unrhyw beth am orffen tymor yn gynnar oedd yn yr ysgol, amser cinio ar y dydd Mercher cyn diwedd tymor y Pasg. Y teimlad cyntaf oedd hapusrwydd gan nad oedden ni’n gorfod poeni am waith ysgol am weddill y tymor. Ond y diwrnod wedyn, pan gyrhaeddais adref, gwelais ar stori snapchat rhywun bod yr arholiadau i gyd wedi cael eu canslo. Doeddwn I ddim yn gallu credu’r peth ac am ryw reswm fe ddechreuais i grio. Roedd y teimlad ein bod ni wedi “gwastraffu” dwy flynedd o waith yn gryf iawn a doeddwn i ddim yn gwybod sut i ymateb. Roedd y ffaith nad oeddwn i yn gallu profi fy hun mewn arholiad yn anodd i ddelio efo ac roeddwn i’n poeni hefyd bod pobl yn mynd i feddwl nad oeddwn i’n haeddu cael graddau TGAU gan nad oeddwn wedi sefyll yr arholiadau. Roeddwn i wedi dechrau adolygu ac felly roedd y teimlad o siom o beidio gallu rhoi’r dealltwriaeth yma i ddefnydd da, yn anodd i brosesu. Ond wrth imi ddeall bod yna filoedd o ddisgyblion ar hyd a lled y wlad yn teimlo’r un peth a finnau yn andros o help. Roedd y cefnogaeth roeddwn i wedi cael gan fy nheulu ac athrawon wedi bod o gymorth imi ddeall bod y sefyllfa yn un nad oedd neb wedi gallu ei ragweld ac mai cau ysgolion oedd yr unig ffordd y gellid helpu arafu lledaeniad y coronaferiws ac I ddiogeli bywydau pawb. Roedd y diwrnod olaf o ysgol yn eithaf emosiynol,. Ar yr yn llaw roedd yn ddiwrnod siomedig oherwydd nid oeddem ni wedi gallu ei ddathlu mewn ffordd y mae disgyblion wedi ei ddathlu yn y gorffennol e.e. ni chawsom gwasanaeth gadael, dim hoodies, gorfod bod mewn gwersi (a chario mlaen gyda gwaith mewn rhai ohonynt!) a ddim caniatâd i arwyddo crysau ein gilydd. Nid oedd yr ysgol wedi cael amser i drefnu dim.

Ar y llaw arall mi wnaethon ni wneud y mwyaf o’r sefyllfa a gwario’r diwrnod yn sgwrsio, chwerthin, tynnu lluniau ac arwyddo crysau polo yn y diwedd. Roedd hi’n ddiwrnod o ddathlu a chreu atgofion, gorau y gallwn ni, o ddiwrnod olaf ein hamser yn Ysgol Uwchradd Llanfyllin. Er mae’n anodd argyhoeddi fy hun i wneud gwaith ar Microsoft Teams gan wybod na fydd o’n cyfri at unrhyw beth yn y dyfodol, rwy’n gwybod y bydd yn helpu i ddod â rhywfaint o ymdeimlad o normalrwydd i fywyd bob dydd yn ystod y cyfnod anodd hwn. Rwy’n gobeithio bod pawb yn aros adref ac yn saff.

Croesoswallt

Hefin Jones

Gobeithio eich bod i gyd yn cadw'n iach ar yr amser dyrys yma. Mae'n medru bod yn anodd ar adegau i ni sy'n hunan ynysu, ond mae'n anodd tu hwnt i'r doctoriaid a'r nyrsys a'r gofalwyr sydd yn gweithio mor eithriadol o galed. Fedrwn ni byth ddiolch digon iddynt i gyd.
Mae'n anodd i ni wrth beidio cyfarfod â theulu a ffrindiau am sgwrs a dyma lle mae'r ffôn yn handi dros ben ond, yn waeth na dim i'r Neiniau a Teidiau sydd ddim yn medru gweld eu hwyrion. Ryden ni mor lwcus yn yr oes sydd ohoni heddiw i gael technoleg (er nad yw i yn deall dim ohono!) a medru cysylltu wyneb yn wyneb. Mae'n rhoi gymaint o bleser i mi fedru cysylltu fel hyn efo Lluan ac Ynyr. Mae Lluan yn methu cael mynd i'r siop a Ti a Fi ac, wrth gwrs, rhy ifanc i ddeall pam.
Ryden ni mor lwcus o'r holl bobl garedig sydd o gwmpas yn helpu pawb sydd yn hunan ynysu a does dim angen i neb deimlo yn unig a methedig. Bydd yr amser yma yn mynd heibio, ac mae arwyddion bach fod, efallai, pethau yn gwella yn ara deg.

DAW ETO HAUL AR FRYN

Cylch Ti a Fi Croesoswallt. Os oes unrhyw blant bach Cylch Ti a Fi Croesoswallt yn methu'r caneuon a storïau, mae yna lwyth o fideos ar gael i'w gwylio ar Facebook ac YouTube, chwiliwch am y canlynol:
Symud gyda Tedi (Menter Iaith Fflint a Maelor)
Cymraeg i Blant Gogledd Powys
Do Re Mi Caerdydd

Cymorth a chefnogaeth. Er bod llawer o fusnesau yng Nghroesoswallt wedi cau, mae nifer yn cynnig dosbarthu cynnyrch i'ch cartref, mae rhestr lawn ar gael ar wefan Oswestry Life a'u tudalen Facebook neu ffoniwch 07713 609148 neu 07986 293294. Mae **Qube** wedi ymuno ag archfarchnad Morrisons a chwmni bysys Lakeside Coaches i ddosbarthu siopa a mynd ag aelodau Dial-a-Ride i apwyntiadau meddygol. I gael mwy o wybodaeth ffoniwch **01691 656882.** Gwirfoddolwyr yw **Oswestry Angels** sy'n byw yn ardal Croesoswallt ac sydd wedi dod at ei gilydd i helpu pobl oedrannus, mamau â phlant a phobl sy'n agored i niwed sy'n "hunan ynysu". Os oes angen unrhyw help arnoch â dosbarthiadau heb fod yn fwyd, gallwch eu ffonio rhwng 10am a 4pm ar **01691 779145** neu anfon neges ebost i **oswestryangels@gmail.com**

Swyddogion *Yr Ysgub*
Cadeirydd: Eleri Llwyd Jones, Llysawel, Llwyn-y-garth, Llanfyllin, Powys SY22 5JZ. Ffôn: 01691 648725.
Ysgrifennydd: Alwenna Evans, Y Dderwen, Llanfihangel-yng-Ngwynfa, Llanfyllin, Powys SY22 5HZ. Ffôn: 01691 648787. E-bost: alwennaevans@yahoo.co.uk
Trysorydd: Goronwy Jones, Bwlchydonge, Cefn Canol, Croesoswallt SY10 7JG. Ffôn: 01691 652067.
Swyddog Tanysgrifiadau: Ann Ellis, Cil y Coed, Llanfihangel-yng-Ngwynfa, Llanfyllin, SY22 5HY. Ffôn: 01691 648588.
Swyddog Hysbysebion: Carys Evans, Cefn-y-Braich, Llansilin, Croesoswallt SY10 7QQ. Ffôn: 01691 791240.
Swyddog Cyswllt BYIG: Lowri Roberts, d/o Siop Cwlwm, Neuadd Farchnad Powis, Pen Beili, Croesoswallt, SY11 1PZ.
Teipyddes a Chysodwraig Dros Dro: Eleri Llwyd Jones, Llysawel, Llanfyllin, Powys SY22 5JZ

Llanfihangel

Ann Gwyn

Penblwyddi
Dymunwn yn arbennig o dda i Mrs Gwyneth Lloyd, Derwydd, Tan Llan, a fydd yn dathlu ei phen-blwydd yn 106 ar yr 2il o Fai – ie, wir, 106! Fel arfer, mae Mrs Lloyd yn mwynhau croesawu aelodau o'r teulu, cymdogion a chyfeillion i'w chartref i rannu'r dathlu ar ddiwrnod ei phen-blwydd ond, eleni, yn anffodus, yn amlwg ni fydd hyn yn bosibl. Er hyn, mi fydd llawer yn meddwl amdanoch ar ddiwrnod eich pen blwydd, Mrs Lloyd, ac yn dymuno'n dda iawn ichi ar achlysur mor arbennig.
Dymunwn yn dda hefyd i'w hwyr, Peter Lloyd neu Pete Tan Llan fel y mae pawb yn ei 'nabod, a fydd yn dathlu penblwydd arbennig ar y 29ain o Fai a dymuniadau gorau (braidd yn hwyr!) hefyd i'w gyfyrder, Bryn Jones, Graig Newydd (Tŷ Mawr) a ddathlodd ben-blwydd arbennig ar y 6ed o Ebrill.

Gwellhad
Dymunwn yn dda i Ifan Owen, Llwydiarth Hall, a dorrodd ei goes yn ddrwg wedi cwymp cas rhai wythnosau'n ôl. Yn dilyn llawdriniaeth yn ysbyty Gobowen, mae Ifan adref erbyn hyn a gobeithio'n wir fod y goes yn gwella'n dda.

Cydymdeimlad
Cydymdeimlwn â Mrs Dilys Lloyd, Pandy, Llwydiarth, ac â'r teulu cyfan yn dilyn marwolaeth Mr Henry Lloyd yn ddiweddar.

CYFARCHION

Penblwydd hapus i Evan a fydd yn bedair oed ar Fai 1af. Cariad mawr gan Taid a Nain a'r teulu i gyd.

YDYCH CHI AG AMSER AR EICH DWYLO AC EISIAU HELPU RHYWUN?

LLYTHYRWYR - GALW AM WIRFODDOLWYR - PROSIECT PENPAL

Mae Cyswllt Celf yn chwilio am wirfoddolwyr i ysgrifennu llythyrau at unigolion sy'n byw yng Nghartrefi Gofal Gogledd Powys. Gyda'ch cymorth, eich agwedd bositif, ac ychydig o'ch amser, gallwn greu prosiect gwerth chweil. Bydd eich llythyrau'n diddanu'r preswylwyr yn lle poeni am yr hyn sy'n digwydd yn y wlad ar hyn o bryd. Dychmygwch eich bod yn creu cyfle i unigolion weld byd hollol wahanol am ychydig.

Oes gennych chi neu rywun rydych yn ei adnabod ychydig o amser i'n helpu? Rydym hefyd yn gofyn i blant a phobl ifanc greu gweithiau celf ar gyfer gweithwyr a phreswylwyr y cartrefi gofal. Rhywbeth lliwgar i addurno'r waliau a chodi hwyliau. Mae llawer iawn o enfysau ar hyd alled yr ardal - tybed pa destunau eraill sy'n addas i'w paentio i ddathlu llawenydd a lliwiau?

Arhoswn yn eiddgar i weld eich holl syniadau!
1.Cysylltwch â ni, er mwyn inni wybod pryd rydych ar gael, a'r hyn byddech yn hoffi ei anfon atom.

2.Byddwn yn cysylltu â Chartrefi Gofal Gogledd Powys i'ch paru gydag un o'r preswylwyr.

3.Ar ôl cwblhau'r broses paru, gallwn ddechrau llythyru! Anfonwch ebost at sioned@artsconnection.org.uk am fwy ofanylion.

Dysgu Cymraeg a Menter Maldwyn

CLWB HWB a digwyddiadau anffurfiol
Mae Dysgu Cymraeg a Menter Maldwyn di cyd drefnu Clwb Hwb yn yr ardal i roi cyfle i'r dysgwyr siarad mewn ffordd naturiol a dysgwyr eraill a siaradwyr Mae un Clwb Hwb bob Bore Mawrth rhwng 11-12 y bore ac fe fydd Clwb Hwb arall bob yn ail Nos Iau yn dechrau yn fuan. I ymuno â Clwb Hwb plîs anfonwch neges at Debbie Gilbert dlg3@aber.ac.uk er mwyn iddi anfon linc gwahoddiad atoch chi. Maent hefyd wedi trefnu efo Iolo Williams i wneud fidio taith natur yr ardd gyda sesiwn fyw i ateb cwestiynau'n fuan a mae digwyddiadau eraill ar y gweill hefyd felly edrychwch allan. (Pe baech am greu fidio ar thema arbennig e.e garddio, coginio, crefft ayyb i helpu dysgwyr neu eisiau helpu trwy gynnal clwb sgwrsio ar lein plîs gysylltwch â Debbie ar yr ebost uchod.
Diolch
DEBBIE GILBERT (BA Anrhydedd Cymraeg/Saesneg)

Staff canolfannau dydd i symud i waith gofal cymdeithasol arall

Mae staff y canolfannau dydd i bobl hŷn a phobl ag anableddau'n cael eu symud i weithio mewn rhannau eraill o ofal cymdeithasol. Dyna'r neges gan Gyngor Sir Powys wrth iddo weithio i newid ei wasanaethau i ddelio â'r pandemig Covid-19.

Caeodd y canolfannau dydd a'r gwasanaethau dydd dros yr wythnosau diwethaf ar ôl cyflwyno mesurau tynn ar gadw pellter cymdeithasol.
Mae'r staff yn symud i weithio o fewn gofal cartref yn bennaf ac i gyfleusterau byw â chymorth i'r rhai sydd ag anableddau dysgu, gyda rhai staff arlwyo'n symud i weithio mewn cartrefi preswyl.
Hyd yma, mae bron i 80 aelod staff wrthi'n cael eu hyfforddi yn eu gwaith newydd. Mae hwn yn rhan o'r un broses sydd hefyd yn gweld gwirfoddolwyr yn cael eu recriwtio o du allan i ofal cymdeithasol (o rannau eraill o'r cyngor a thrigolion) i gynnig cymorth, yn arbennig i'r sector gofal cartref. Fel esboniodd y Cynghorydd Myfanwy Alexander, Aelod Cabinet sy'n gyfrifol am Ofal Cymdeithasol i Oedolion: "Mae hyblygrwydd ac egni ein timoedd wrth addasu'n gyflym ac yn hwylus i'w swyddi newydd yn dangos eu hymrwymiad i ofalu am y rhai sydd angen help yn gyflym yn ystod y cyfnod anodd hwn.

"Bydd ein gweithlu newydd yn ateb yr heriau sydd i ddod, ac mae'r heriau hynny'n anferth. Mae Powys yn adnabyddus am ei ysbryd cymunedol felly rydym yn gofyn i bawb sy'n gallu i godi eu dwylo i wirfoddoli. Gyda'n gilydd fe wnawn guro hwn, felly os gallwch chi, gwnewch eich rhan."

Rydym yn gofyn i aelodau'r cyhoedd sy'n fodlon ac yn gallu gwirfoddoli i gysylltu â Chymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys (PAVO) sy'n cydlynu'r gwaith hwn fel rhan o grŵp newydd (Tîm Ymateb Brys Sector Cymunedol Powys) sy'n cynnwys y cyngor, PAVO a Bwrdd Iechyd Addysgu Powys. I wybod mwy am helpu eich cymunedau ewch i
>(www.pavo.org.uk<http://www.pavo.org.uk>. https://powys.volunteering-wales.net/vk/volunteers/provider_profile.htm?name=COVID-19-Powys&pid=&lang=EN)

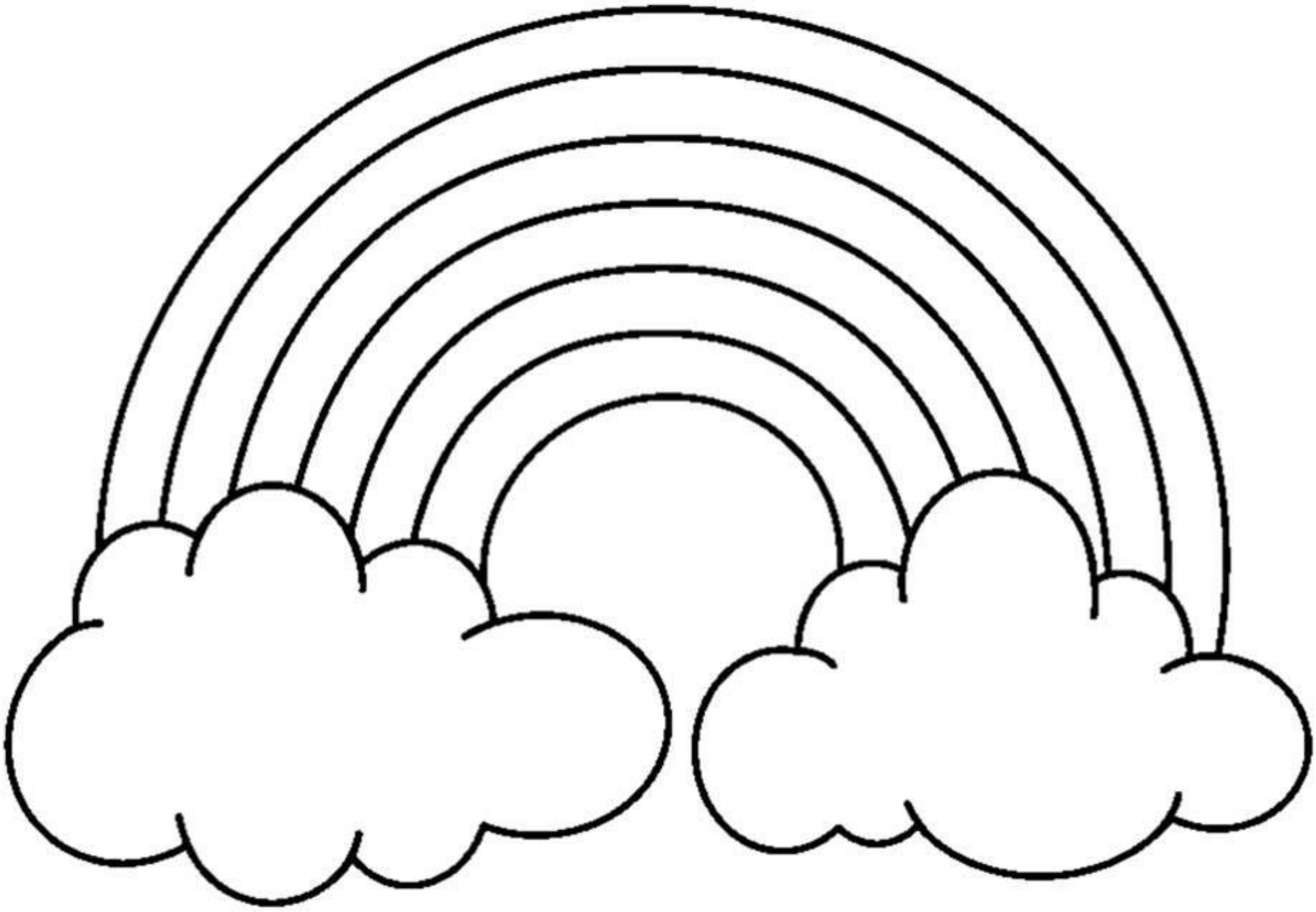
YR YSGUB AR-LEIN BRO360

Mae 21 o bapurau bro ar draws Cymru wedi manteisio ar y cyfle i gyhoeddi ar blatfform Bro360. Gobeithio bod hyn wedi bod yn fodd i chi fwynhau darllen hanes y fro yn ystod y cyfnod rhyfedd iawn yma.
Gallwch eu gweld i gyd yma:
https://bro.360.cymru/papurau-bro/
Byddai'n wych gwybod sut brofiad fuodd hyn a sut brofiad yw darllen y papurau bro ar-lein. Mae ambell un ohonoch wedi pasio adborth arbennig mlaen yn barod, felly diolch yn fawr am hynny!

BRO360

Tudalen y Plant

Mae'r enfys wedi dod yn symbol gobaith ar yr adeg ryfedd yma - beth am liwio'r enfys yma a'i harddangos yn y ffenest, fel arwydd o ddiolch i'r bobl bwysig sy'n ein helpu? Holl weithwyr y rheng flaen. Mae yna ddau fersiwn o enfys, un yn arbennig i blant bach ac un ar gyfer y plant mawr a'r oedolion sy'n hoffi lliwio ar y dudalen nesaf. Diolch i Anwen a chwmni Draenog am yr enfys hynod hon!



EBRILL YN YR ARDD 1

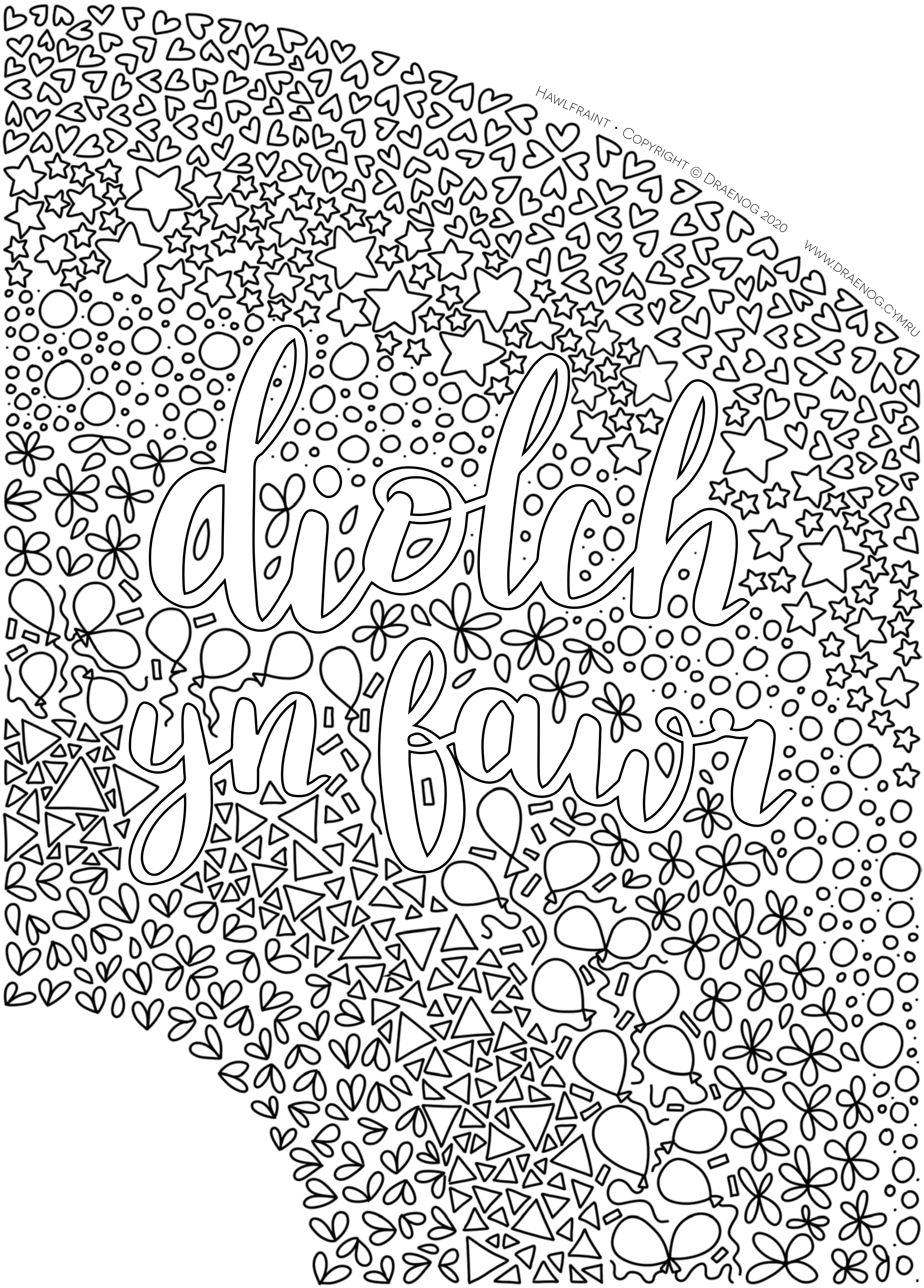
C	H	W	Y	N	F	F	E	S	A	N	T	G	D	G
H	T	R	E	B	Y	N	E	S	Y	B	C	A	F	F
G	O	G	R	U	A	H	C	Y	L	C	L	R	S	L
T	N	Y	W	G	Y	N	Y	D	O	L	B	L	A	D
T	L	L	E	W	S	A	L	G	Y	W	C	L	L	S
S	F	S	R	O	B	I	N	G	O	C	H	E	S	I
G	I	D	R	Y	W	B	A	C	H	P	B	G	O	N
A	D	E	R	Y	N	D	U	J	V	T	R	Y	M	Y
D	R	Y	W	M	E	L	Y	N	C	R	I	B	O	G
W	A	G	A	B	D	O	H	T	Y	N	A	E	T	I
Y	S	Y	R	C	M	W	T	O	B	B	L	R	W	H
A	R	I	N	Y	R	U	E	N	E	P	L	T	T	N
U	L	N	E	W	D	U	R	D	F	T	U	H	I	A
L	C	N	O	C	E	L	L	Y	C	O	E	D	T	L
I	C	E	N	N	I	N	P	E	D	R	R	T	O	P

LLYGAD EBRILL	GARLLEG Y BERTH	FFACYSBEN Y BERTH
BRIALLU	CLYCHAU'R GOG	GLASWELLT
PLANHIGYN	BLODYN Y GWYNT	CHWYN
CENNIN PEDR	DRUDWEN	NYTHOD
WYAU	TITW TOMOS LAS	ROBIN GOCH
DRYW MELYN CRIBOG	DRYW BACH	PENEURYN
CNOCELL Y COED	ADERYN DU	BOTWM CRYS FFESANT

R	F	M	I	B	W	J	L	R	B	S	R	E	T	N
W	I	A	T	F	W	A	A	E	B	D	P	C	T	E
D	L	I	L	F	W	R	R	A	Y	Y	R	P	T	R
N	L	N	P	O	D	F	D	W	S	I	W	Y	H	H
A	B	C	I	R	A	C	G	D	B	I	B	L	C	T
C	B	A	B	C	U	Y	O	I	P	A	G	C	L	I
G	A	T	E	H	T	A	N	T	C	I	M	L	P	L
S	N	M	L	A	J	H	G	H	W	W	C	F	E	L
G	W	E	L	L	A	U	T	O	C	I	O	N	N	N
W	P	S	D	E	C	W	B	M	T	S	B	E	I	U
G	A	D	D	S	T	F	G	B	V	S	M	F	A	C
N	E	H	W	R	H	A	F	F	A	U	U	I	T	G
G	I	R	R	E	C	H	W	E	O	F	T	L	C	B
T	R	Y	W	E	L	U	L	G	N	O	S	N	C	L
N	I	L	O	P	M	A	R	T	P	S	P	W	S	N

BERFA	BWCED	BWRDD PICNIC
CAN DWR	CERRIG	CLUSTOGAU
CRIBIN	FFENS	FFORCH
GAT	GWELLAU TOCIO	LLIF
LLITHREN	LLWYBR	MAINC
PIBELL DDWR	POTIAU	RHAFFAU
RHAW	SIGLEN	TRAMPOLIN
TRYWEL	TY BACH TWT	TY GWYDR

EBRILL YN YR ARDD 2



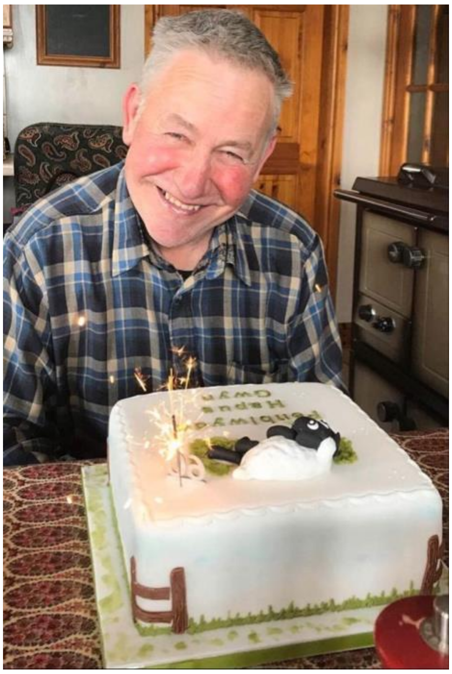
Hawlfraint • Copyright © Draenog 2020
www.draenog.cymru

LLANWDDYN

Janet Roberts

Penblwydd Hapus

Dymunwn Pen-blwydd Hapus Iawn i Gwyn Celyn a ddathlodd ei ben-blwydd yn 60 adref mewn steil! Pen-blwydd Hapus



Gwellhâd Buan

Dymunwn wellhad buan i Dewi Johnson sydd wedi treulio cyfnod yn yr ysbyty. Gwranda ar y nyrs rwan Dewi, neu ‘Swper Gliw’ fydd hi’n defnyddio i neud siŵr nad wyt ti’n gneud gormod.

Cydymdeimlwn

Danfonwn ein cydymdeimladau i Carol Dean a’i theulu ar farwolaeth ei gŵr Roy. Doedd Roy ddim wedi mwynhau y iechyd gorau ers sawl blwyddyn ond cafodd y gofal gorau ganddi.

Diolch yn fawr

Hoffem ddiolch fel cymuned gyfan i Colleen ac Andrew Johnson a’r merched, Dafarn Newydd am ddarparu gwasanaeth arbennig i holl drigolion yr ardal dros yr adeg anodd yma. Does dim yn ormod o drafferth iddyn nhw. Mae cig a llysiau ffres yn cyrraedd dwywaith yr wythnos ac os nad oes ganddyn nhw rywbeth penodol, maent yn mynd i Groesoswallt i’w nôl. Maen nhw hefyd yn dal I gynnal ei gwasanaeth Take Away! Maen nhw yn casglu meddyginiaeth a nwyddau eraill sydd eu hangen ac yn eu dosbarthu i’r bregus ac unrhyw un arall sydd ddim am fynd ymhellach na’r pentref. Mae hyn yn wasanaeth hynod werthfawr i’r gymuned a hoffem ddatgan ein diolch iddyn nhw! A thrwy hyn i gyd mae nhw hefyd yn dysgu eu merched gartref! Ar Ebrill 30ain, 2009 agoron nhw eu busnes yma yn Llanwddyn. Maent wedi cael cyfnodau trist ac anodd ond dal yn cynnig gwasanaeth arbennig i’n gymuned. Diolch yn fawr a phen-blwydd hapus i’ch busnes!

Mae hyd yn oed yr ŵyn bach yn cadw pellter cymdeithasol

CADWCH

- Cadwch gysylltiad â’ch teulu a’ch ffrindiau.
- Cadwch yn brysur ond cofiwch ymlacio hefyd.
- Cadwch mewn cof nad ydy popeth ar-lein yn wir.
- Cadwch amser yn rhydd i gael hwyl.
- Cadwch le yn eich bywyd i helpu eraill.
- Cadwch eich hiwmor.
- Cadwch i symud ac ymarfer.
- Cadwch rif ffôn wrth eich ymyl i allu gofyn am help.

Cadwch yn iach.

AELWYD SYCHARTH

Mae teuluoedd aelodau Aelwyd Sycharth wedi cael llond berfa o hwyl gyda'r her a osodwyd i'r grŵp cyn y gwyliau Pasg! Un o hoff gemau y bobl ifanc ydi gorfod creu llythrennau neu rifau gwahanol gyda'u cyrff. Cafodd pob teulu lythyren o'r gair Aelwyd Sycharth i'w sillafu - wele'r canlyniadau yn y llun!

Her mis yma ydi ail-greu gwaith celf yr artist a'r gôl-geidwad Cymreig Owain Fon Williams. Mae nifer o galerïau ac amgueddfeydd ar draws y byd wedi gosod her i bobl ail-greu campweithiau celf enwog yn eu cartrefi. Roedden ni'n meddwl y byddai'n hwyl dewis artist Cymreig i ail-greu ei waith. Roedd Owain Fon Williams yn ddewis perffaith gan fod ganddo nifer o luniau yn ymwneud a ffermio a phêl-droed! Gobeithio gewch chi weld rhai o'r canlyniadau yn y rhifyn nesaf o'r Ysgub!

Pwy oedd y pêl-droedwyr o fri?

Barry Williams,
Aled Morris,
Gareth Lloyd,
Sion Ellis
Richard Jones.

Atebion Lle di fan hyn?

1.Banc y Midland a Neuadd y Dre yn Llanfyllin

2. Wrth yr eglwys ym Mwlchycibau

3. Siop drws nesaf I'r New Inn yn Llangynog