PAPUR BRO GENAU'R-GLYN, MELINDWR, TIRYMYNACH, TREFEURIG A'R BORTH

y tincer

75c | Rhif 446 | Chwefror 2022

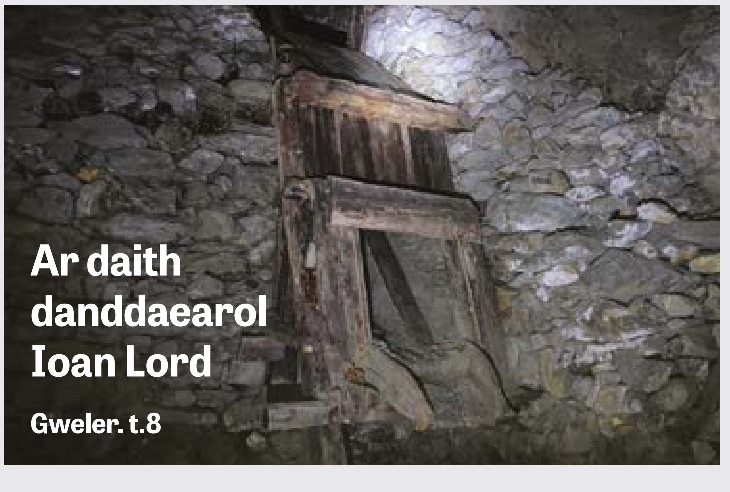
Jess a'r cyfryngau cymdeithasol t.11

Tremolo t.14

Gwobr i Iolo t.13

Jess – nôl i'r ysgol!

Gweler. t.11



Ar daith danddaearol Ioan Lord

Gweler. t.8

Lluniau: Rhun Fychan

y tincer

Sefydlwyd Medi 1977
Aelod o Fforwm Papurau Bro Ceredigion

ISSN 0963-925X

GOLYGYDD – Ceris Gruffudd
Rhos Helyg, 23 Maesyrefail, Penrhyn-coch
☎ 828017 | YTincer@googlemail.com
TEIPYDD – Iona Bailey
CYSODYDD – Elgan Griffiths ☎ 07737 622034
GADEIRYDD Y TINCER – Richard Owen
31 Glan Ceulan, Penrhyn-coch ☎ 07939 652273
IS-GADEIRYDD A THREFNYDD CYFEILLION – Bethan Bebb
Penpistyll, Cwmbrwyno, Goginan ☎ 880228
YSGRIFENNYDD – Iona Davies, Y Nyth, Llanilar, Aberystwyth, SY23 4NZ
☎ 01974 241087
ionadavies752@btinternet.com
TRYSORYDD – Hedydd Cunningham
Tyddyn-Pen-y-Gaer, Llandre, Aberystwyth
☎ 820652 hedyddcunningham@live.co.uk
HYSBYSEBION – Cêt Morgan
Fferm Glanfrêd, Lôn Glanfrêd, Llandre SY24 5BY
cetmorgan@yahoo.co.uk 07966 510195]
TASG Y TINCER – Anwen Pierce
3 Brynmeillion, Bow Street, SY24 5BP
ADOLYGIADAU LLYFRAU
Llinos Dafis, Cedrwydd, Llandre
TREFNYDD GWERTHIANT – Lila Piette
Llys Hedd, Bow Street ☎ 820223

TINCER TRWY'R POST –
Edryd ac Euros Evans, 33 Maes Afallen
Bow Street

ABER-FFRWD A CHWMRHEIDOL
Mrs Beti Daniel
Glyn Rheidol ☎ 880 691
Y BORTH – Esther Prytherch ☎ 07968 593078
BOW STREET
Mrs Mair Lewis, 40 Maes Ceiro ☎ 828 102
Lynn Phillips, 1 Cae'r Odyn ☎ 820 908
Anwen Pierce, 3 Bryn Meillion ☎ 828 337
Maria Owen, Gerddi Gleision ☎ 822074
CAPEL BANGOR / PEN-LLWYN
Heulwen Lewis, Deiniol, Capel Bangor
☎ 880413 heulwenlewis@btinternet.com
CAPEL MADOG, CEFN-LLWYD A CAPEL DEWI
Eirian Hughes, Lluest Fach ☎ 880 335
Elwyna Davies, Tyncwm ☎ 880 275
Dei Evans, Fferm Fronfraith, Comins-coch
☎ 623 660
DÔL-Y-BONT
Mrs Llinos Evans – Dôlwerdd ☎ 871 615
DOLAU
Mrs Margaret Rees – Seintwar ☎ 828 309
GOGINAN
Mrs Bethan Bebb
Penpistyll, Cwmbrwyno ☎ 880 228
LLANDRE
Mrs Nans Morgan
Dolgwiail, Llandre ☎ 828 487
PENRHYN-COCH
Mairwen Jones – 7 Tan-y-berth ☎ 820 642
TREFEURIG
Mrs Edwina Davies
Darren Villa, Pen-bont Rhydybeddau ☎ 828 296

dyddiadur

Rhifyn Mawrth. **Dyddiad cau:** Mawrth 4 **Dyddiad cyhoeddi:** Mawrth 16

CHWEFROR 16 Nos Fercher Noson yng nghwmni Dr Richard Lewis, Prif Gwnstabl Dyfed Powys Cymdeithas y Penrhyn trwy zoom am 7.30 Manylion gan yr Ysgrifennydd – Ceris Gruffudd

CHWEFROR 18 Nos Wener Cymdeithas Lenyddol y Garn 'Sefydlu Cymdeithas yr Iaith' – Cynog Dafis am 7.30 o'r gloch dros Zoom Cysylltwch â Marian am fanylion marian_hughes@btinternet.com

CHWEFROR 18-20 Nos Wener – Nos Sul Rowndiau cyn derfynol Côr Cymru.

MAWRTH 5 Dydd Sadwrn Parêd Gwyl Ddewi Aberystwyth 2020 Cychwyn o Gloc y Dre i waelod y Stryd Fawr, ac yna troi i'r chwith ar gornel Banc Barclays am Ffordd y Môr a syth am Lys-y-Brenin.

MAWRTH 5 Nos Sadwrn Iâs yng Ngogerddan ger y Tai Gwydr am 19.15. Canu y dôn Gogerddan (Joseph Parry)

MAWRTH 12 Nos Sadwrn Cinio Gŵyl Ddewi Cymdeithas y Penrhyn. Gŵr gwadd: Ben Lake. Manylion gan yr Ysgrifennydd – Ceris Gruffudd

MAWRTH 12 Nos Sadwrn Theatr na nÓg yn cyflwyno Shelley Rees yn Shirley Valentine (Cyf.Manon Eames) yn Theatr y Werin am 7.30

MAWRTH 18 Nos Wener 'Dathlu Gŵyl Ddewi' Cymdeithas Lenyddol y Garn yng nghwmni Gwenan Gibbard 7.30 o'r gloch dros Zoom – cysyltlwch ag ymholiadau@capelygarn.org am fanylion ymuno

Cystadleuaeth Gŵyl Ddewi – ysgrifennu portread

BI 5-6

Mae gan y Tincer gystadleuaeth ysgrifennu portread i ddisgyblion blynyddoedd 5 a 6. Y beirniad fydd Bethan Davies, Penrhyn-coch a bydd tair gwobr – tocynnau llyfr 1af £15, 2il £10 3ydd £5.

Beth am fynd ati ddisgyblion blynyddoedd 5 a 6 a gyrru eich portread ar y testun o 'Aelod o'r teulu' neu 'Fy arwr o fyd chwaraeon' gydag enw ac enw ysgol neu gyfeiriad cartref i'r Golygydd d/o Rhos Helyg, 23 Maesyrefail, Penrhyn-coch, Aberystwyth, Ceredigion SY23 3HE neu i Ytincer@gmail.com cyn dydd Mercher **2 MAWRTH 2022**. Hwyl ar y cyfansoddi!

CYFEILLION Y TINCER

Dyma fanylion enillwyr Cyfeillion y Tincer mis Ionawr 2022
£25 (Rhif 277) Eirian Morgan, 9 Maes Seilo, Penrhyn-coch
£15 (Rhif 26) Shaun W Jones, d/o Bronallt Llandre
£10 (Rhif 226) Eryl Evans, Y Ddôl, Llandre

Fe dynnwyd y rhifau buddugol yng nghartref y trefnydd oherwydd y cyfyngiadau presennol.

Cofiwch os ydych yn aelod o'r cyfeillion ac yn newid enw neu gyfeiriad plis rhowch wybod i'r trefnydd Bethan Bebb 01970880228 neu ar ebost m.e.bebb@talk21.com
Diolch yn fawr i bawb sydd wedi ymaelodi am y flwyddyn 2022.

Cofiwch gefnogi eich busnesau lleol

30 mlynedd yn ôl

Rhai o ferched Clwb Golff y Borth ac Ynys-las wedi bod yn glanhau yr adeilad newydd ar gyfer ei ddefnyddio: o'r chwith i'r dde – Margaret Pugh Jones, Ellen Cridge, Maisie Richards, Pat Clare, Margaret Torri a Janet Morgan. (O'r *Tincer* Chwefror 1992)

Llyfrau Llafar Cymru

Yn ystod misoedd olaf 2021, hysbyswyd Pwyllgor Llyfrau Llafar Cymru gan Sulwyn Thomas, ei fod yn dymuno ymddiswyddo fel Cadeirydd ar ddiwedd y flwyddyn. Yn anfoddog iawn y derbyniodd y pwyllgor ei benderfyniad gan iddo fod yn gadeirydd gweithgar a brwdfrydig ers 2010. Ond mae ei gyfraniad cyson a diflino yn ymestyn yn ôl ymhellach na hynny i ddyddiau'r Cynllun Casetiau Cymraeg i'r Deillion. Yn sgil ei holl gysylltiadau a chynifer o bobl led-led Cymru a thu hwnt i Glawdd Offa llwyddodd i ennyn llawer o diddordeb a chefnogwyr i'n Gwasanaeth. Rydym yn parchu'i ddymuniad i symud o'r neilltu er mwyn rhoi cyfle i rywun iau i gymryd yr awenau i'n harwain i'r dyfodol heriol sydd o'n blaenau. Dymunwn yn dda iddo a gwyddom y gallwn ddibynnu arno am ei gefnogaeth i'r elusen eto yn y dyfodol. Aelod arall o'r pwyllgor ers tro yw'r Cynghorydd Emlyn Schiavone a thrwy gytundeb unfrydol yr aelodau gwahoddwyd ef i fod yn olynydd i Sulwyn. Cytunodd i dderbyn y swydd gan addo gwneud ei orau i hyrwyddo'r gwaith. Dymunwn yn dda iddo gan wybod y caiff bob cefnogaeth gan ei gyd-aelodau.

Pe baech yn gwybod am unrhyw un a fyddai'n elwa o'n gwasanaeth neu'n dymuno cael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Mrs Linda Williams:
Rhif ffôn 01267 238225
Gwefan hpp://www.llyfraullafarcymru.org.uk
Ebost: llyfraullafarcymru@outlook.com

Cyhoeddir y Tincer yn fisol o Fedi i Mehefin gan Bwyllgor y Tincer. Argreffir gan y Lolfa, Tal-y-bont. Nid yw'r Pwyllgor o angenrheidrwydd yn cytuno ag unrhyw farn a fynegir yn y papur hwn. Dylid cyfeirio unrhyw newyddion i'ch gohebydd lleol neu i'r Golygydd, ac unrhyw lythyr neu ddatganiad i'r wasg i'r Golygydd.

Y mae pawb sy'n ymwneud â'r Tincer yn gwneud hynny'n wirfoddol ac yn ddi-dâl er budd y gymuned leol. Nhw fel unigolion sy'n derbyn pob risg a chyfrifoldeb (cyfreithiol ac fel arall) gan dderbyn mai ar y telerau hynny y maent yn cyfrannu at y papur a'i ddosbarthiad.

RHODDION

Cydnabyddir yn ddiolchgar y rhoddion isod. Croesewir pob cyfraniad boed gan unigolyn, gymdeithas neu gyngor.

Cyngor Cymuned Melindwr £100
Dewi Hughes Waunfawr – dychwelwyd gwobr Y Cyfeillion £25
Mair England a'r teulu £5

Morlan
Canolfan ffydd a diwylliant
Centre for faith and culture
Canolfan Morlan, Morfa Mawr
Aberystwyth Ceredigion
SY23 2HH
www.morlan.cymru

Llythyrau

Annwyl Olygydd,
Pan oeddwn yn grwt yn y 50au ac yn gynnar yn y 60au byddwn yn ymweld â mam-gu (Marged Ann Davies) oedd yn byw yn y tŷ cyntaf ar y Teras, Salem. Tŷ a elwir heddiw Tŷ Marged Ann ar ôl mam-gu. Drws nesaf roedd yn byw Albert Williams, bardd oedrannus a oedd yn trigo yn syml yn y pentref gyda thirwedd greigiog y bryniau wedi'i ysgrythu yn ei wyneb cyfeillgar a oedd yn hawdd ei fetamorffio yn wên groesawgar. Bardd y pridd ac ardal heddychlon, wledig hon.

Rwyf wedi chwilio'n aflwyddiannus am enghreifftiau o gerddi Albert. Byddwn yn ddiolchgar fawr pe gallai unrhyw un o ddarllenwyr y Tincer gynnig unrhyw esiampl o'i waith a cherddi.
Gan fyw mewn gobaith

Yr eiddoch yn gywir
Brian Davies
Abertawe

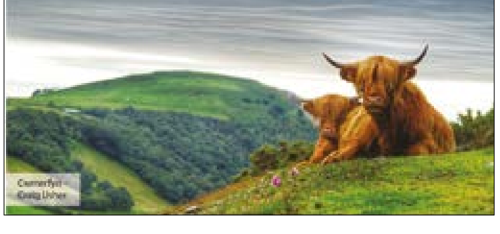
Llongyfarchiadau i Enid a Robat Gruffudd ddewiswyd i dywys Parêd Gŵyl Ddewi Aberystwyth ar Fawrth 5ed eleni.

Dolau

Swydd newydd
Llongyfarchiadau i Anna Jones, Tŷ Nant, sydd wedi cael swydd yn Ysgol Plas-crug yn dysgu disgyblion blwyddyn 6.

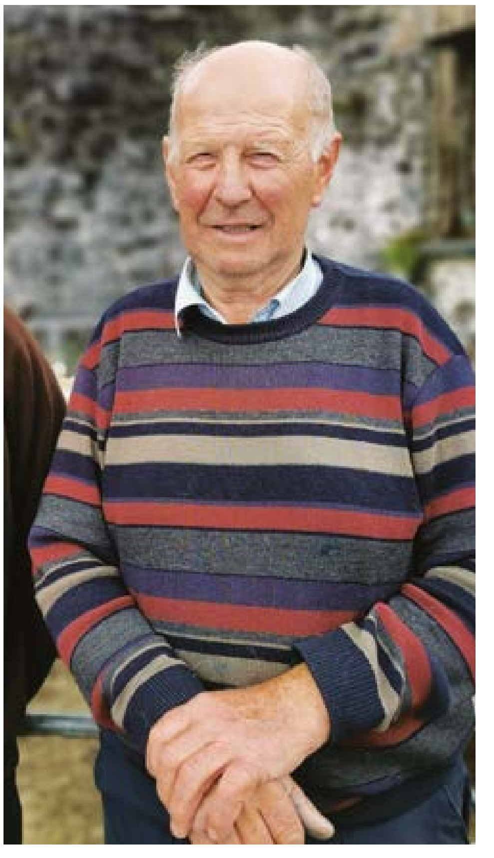
Trefnwyr Angladdau
C T Evans
Gwasanaeth Angladdol Teuluol Cyflawn, wedi ei arwain yn bersonol gydag urddas. Capel Gorffwys Preifat, Gwasanaeth Dydd a Nos.
01970 820013
gwyn@ct-evans.co.uk
Brongenau, Llandre, Aberystwyth SY24 5BS

Bancydarren, Capel Dewi, Capel Madog, Cefn-llwyd, Cwmerfyn, Cwmsymlog, Llwyn-prysg, Penrhiwnewydd, Pen-bont Rhydybeddau, Penrhyn-coch, Salem
Gwefan Cymuned Trefeurig
trefeurig.cymru
- Newyddion diweddaraf
- Hanes a hen luniau
- Cyngor Cymuned
- Mudiadau
- Y Tincer
Gwefan Trefeurig Website Trefeurig8
whhowells@gmail.com



BRIDGE HOUSE CLEARANCE
Gardd neu Sied - Gwaredu Ysbwriel
Cartrefi a Busnesau
Trwydded i Gludo Gwastraff
Gwerthu eich ty? Gallwn ei glirio
Yswiriant llawn, Pris am ddim
f 07792457816/01974 261758

Teyrnged: Emyr Llety Ifan Hen



Brawychwyd ardal eang wrth glywed am farwolaeth sydyn Emyr Wyn Davies, Llety Ifan Hen, Bont-goch, ar fore Sul 9 Ionawr, yn 79 oed.

Ganwyd Emyr yn Llety Ifan Hen ar 26 Mawrth 1942, yn blentyn hynaf Daniel Davies a'i briod Mary Jane, a bu'r teulu yn amaethu fferm Llety am dros ganrif, ar ôl mudo yno o ardal Llangeitho.

Roedd Emyr yn un o ddisgyblion cyntaf Ysgol Gymraeg Lluest a sefydlwyd gan Syr Ifan ab Owen Edwards, cyn mynychu Ysgol Sir Ardwyn gan adael yn 16 oed i ffermio. Cyfarfu a'i briod Lisa yn Sioe Tal-y-bont a'i phriodi yn Ionawr 1965.

Roedd Emyr yn gyfaill da i nifer, yn ddyn cymwysasgar, addfwyn, pwyllog, cadarn ei farn ac hynod o weithgar. Roedd yn ddyn egwyddorol ac yn Gymro pybyr, ac yn fwy na dim, yn ddyn teulu. Datblygodd Llety Ifan Hen i fod yn un o ffermydd mwyaf cynhyrchiol yr ardal, gan ennill nifer o wobrau am y gwelliannau a wnaethpwyd i ansawdd y tir mynydd. Ers dros ddegawd bu'n fferm organig.

Cofiaf yn iawn y tro cyntaf i Eirlys a minnau gwrdd ag Emyr. Roeddem newydd symud tŷ i Bantgwyn, Bont-goch ugain mlynedd yn ôl, pan ddaeth cnoc annisgwyl ar y drws a hynny yn go hwyr. Ffermwr oedd yno, yn casglu arian tuag at Sioe Tal-y-bont, a daeth Emyr mewn am sgwrs fer i estyn croeso cynnes i ni i'r ardal a hynny mewn ystafell llawn o focsys heb eu hagor, a dim cadair i gynnig iddo! Daethom yn gyfeillion da ac agos ers y cyfarfyddiad cyntaf hwnnw, a bu Emyr yn galw'n gyson wedi hynny, gyda'r tŷ mewn gwell trefn gobeithio. Bydd Eirlys a minnau yn trysori'r sgyrsiau hynny ac yn gweld eisiau ei gwmnïaeth hyfryd a'i wên ddireidus.

Roedd y cyfarfyddiad cyntaf hwnnw yn gwbl nodweddiadol o Emyr. Er yn ŵr swil, roedd sefydliadau a gwerthoedd y gymdeithas yn agos at ei galon. Gweithiodd yn ddi-flino dros ei gymuned – bu'n aelod gwerthfawr o bwyllgor Sioe Tal-y-bont, ac yn reolwr y maes am flynyddoedd. Bu ef a Lisa yn llywyddion yn ogystal. Bu'n aelod o bwyllgor Neuadd Tal-y-bont, yn gynghorydd bro ar Gyngor Ceulanamaesmawr am flynyddoedd lawer, yn casglu arian at y cŵn hela, ac yn gadeirydd Treialon Cŵn Defaid Tal-y-bont, a gynhaliwyd yn flynyddol ar dir Llety Ifan Hen.

Roedd Eglwys Elerch hefyd yn agos iawn at ei galon, ac yno y bedyddiwyd Emyr ar 25 Mai 1942. Dilynodd ei dad fel warden yr Eglwys a hynny am dros 40 mlynedd, ac ef oedd Trysorydd yr achos.

Ac yn gwbl briodol, yn Eglwys St. Pedr, Elerch, y cynhaliwyd ei angladd ar 26 Ionawr 2022 dan ofal ei ficer Y Parchg Ganon Andrew Loat, a gynorthwywyd gan Yr Hybarch Howell Jones a'r Parch Beti-Wyn James, Caerfyrddin, gyda gwasanaeth preifat i'r teulu i ddilyn yn Amlosgfa Aberystwyth. Traddodwyd teyrnged hyfryd iddo gan ei fab Huw, a darllenwyd cerdd 'Mab y Mynydd', o waith Eifion Wyn, gan ei ferch Alwen. Yr organyddes oedd Mrs Elisabeth James. Roedd y dyrfa fawr a ddaeth i'r angladd yn arwydd clir o'r parch uchel oedd iddo yn y gymuned.

Cydymdeimlir yn ddiffuant iawn gyda'i briod a'i ffrind gorau Lisa, a'r teulu – Huw a Margaret, Nia a Robin, Alwen a Jon ac Elin a Rhys, a gyda'r wyrion Sara, Lois, Lleucu, Elain, Gruff, Beca a Heti, a'r holl gysylltiadau teuluol.

Derbynnir rhoddion, os dymunir, er côf am Emyr i Apêl Cemo Ysbyty Bron-glais ac / neu Uned y Byddar, Canolfan Elfed, QE High Caerfyrddin trwy law D. J. Evans, Cyfarwyddwr Angladdau, Kairali, Penrhyn-coch, Ceredigion. SY23 3EQ.
REH

Colofn Ben Lake AS

Ry'n ni wedi clywed tipyn dros yr wythnosau a'r misoedd diwethaf am yr argyfwng costau byw. Yn anffodus, nid rhywbeth sydd ar y gorwel yw'r argyfwng hwn – mae'n rhywbeth sydd eisoes yn effeithio ar nifer fawr o aelwydydd Cymru.

Mae Covid-19 wedi taro cadwyni cyflenwi byd-eang ac mae hyn wedi arwain at gynnydd sylweddol mewn prisiau, yn enwedig prisiau deunyddiau crai. Mae prisiau bwyd hefyd wedi codi wrth i gyflogau gynyddu.

Ynghyd â'r cynnydd sylweddol mewn pris ynni, chwyddiant cynyddol, a'r cynnydd yn y dreth yswiriant gwladol sydd ar ddod, gallai teuluoedd yng Nghymru fod hyd at £1,200 allan o boced yn 2022.

Mae Llywodraeth San Steffan mewn trafodaethau brys gyda chwmnïau ynni ar hyn o bryd ynglŷn â'r cynnydd ym mhrisiau nwy byd-eang, cyn y cyhoeddiad ym mis Chwefror am newidiadau i'r cap ar brisiau ynni. Mae'r cap yn cyfyngu ar faint y gall cwmnïau ynni ei godi ar eu cwsmeriaid, a gallai ei gynyddu olygu bod biliau ynni'n codi 50%.

Yn y cyfamser, rydym yn byw mewn cartrefi sy'n oer ac yn ddrafftiog — nid yw 70% o gartrefi'r DU yn bodloni lefel dda o effeithlonrwydd ynni. Mae hyn yn golygu bod un o bob pedair punt sy'n cael ei wario ar geisio cadw ein cartrefi'n gynnes yn cael ei wastraffu. Mae'r rhan fwyaf o'n cartrefi'n cael eu gwresogi gan losgi nwy, sydd nid yn unig yn llygru ein cymunedau, ond hefyd yn ein gwneud yn fwy agored i natur anwadal y farchnad tanwydd ffosil.

Yr un mor ddinistriol i bobl Ceredigion a chymunedau gwledig wrth gwrs, yw'r gost gynyddol mewn prisiau tanwydd. Er mwyn mynd i'r afael â heriau uniongyrchol y cynnydd ym mhrisiau tanwydd yn y tymor byr, dwi'n dadlau bod angen ymestyn Cynllun Rhyddhad Treth Tanwydd Gwledig Llywodraeth y DU i ardaloedd fel Ceredigion, drwy ddiwygio ei baramedrau fel eu bod yn cynnwys asesiad o wasanaethau trafnidiaeth leol. Byddai hyn yn sicrhau, ar gyfer ardaloedd gwledig heb rwydwaith trafnidiaeth gyhoeddus helaeth, y byddai'r Cynllun Rhyddhad yn helpu i leddfu ergyd prisiau tanwydd cynyddol.

Tlodi tanwydd, tlodi bwyd, tlodi plant — mae ymchwil NEF yn awgrymu bod 33% o boblogaeth Cymru yn byw islaw safon byw dderbyniol. Gydag ychydig o fisoedd ar ôl cyn codi'r cap ar brisiau ynni, rhaid i Lywodraeth San Steffan weithredu ar fyrder i fynd i'r afael â'r argyfwng sydd ar fin digwydd, a chyhoeddi cynllun gweithredu brys i helpu teuluoedd ac aelwydydd ledled y wlad.

Cyngor Cymuned Ceulanamaesmawr

CLERC A SWYDDOG ARIANNOL CYFRIFOL I'R CYNGOR

Swydd rhan-amser (tua 34 awr y mis)

A oes gennych chi sgiliau cyfrifiadurol a chyllidol da? Ydych chi'n gallu cyfathrebu yn y Gymraeg a'r Saesneg? Hoffech chi swydd ddifyr a diddorol?

Os ydych wedi rhoi atebion cadarnhaol, beth am i chi gysylltu â Megan Mai am ragor o wybodaeth, a swydd-ddisgrifiad: Cadeiryddcmm@gmx.com
Dyddiad Cau: 9 Mawrth 2022

ANIFEILIAID TEW
eu hangen i'w lladd mewn lladd-dy lleol
Cysylltwch â TEGWYN LEWIS
01970 880627

GWASANAETH GARDDIO MYNACH
Torri Porfa, Sietynau, Tirlinio a Garddio
Gwasanaeth cyfeillgar a phrisiau rhesymol
Ffoniwch Meirion:
07792 457816
01974 261758
e-bost: mynachhandyman@yahoo.com

Eisiau gweithio gyda phlant bach?

Mae nifer o wahanol swyddi ar gael mewn Cylchoedd Meithrin a Meithrinfeydd Mudiad Meithrin.

Dyma gyfle i chi gyflwyno'r Gymraeg i blant bach yn eich ardal chi. Byddwch yn cael pleser o'u gweld yn datblygu'n siaradwyr Cymraeg hyderus gan wybod eich bod chi wedi cyfrannu at hynny!

Am wybodaeth am ein holl swyddi ewch i'n gwefan –
www.meithrin.cymru/swyddi

Angen cymhwyster gofal plant?
Mae gennym nifer o gyrsiau ar gael i'ch helpu –
www.meithrin.cymru/prentisiaeth

Am sgwrs pellach: Leanne.marsh@meithrin.cymru
neu ffoniwch 01970 639639

Rhif elusen: 1022320

Gwasanaeth argraffu diguro

Holwch Paul am bris!
paul@ylolfa.com
01970 832 304

y Lolfa
Talybont
Ceredigion
SY24 5HE
www.ylolfa.com

Y Borth

Codi arian at iechyd meddwl

Roedd Jonah Evans o'r Borth ymhlith tri o ddynion ifanc o ardal Aberystwyth a lwyddodd i godi dros fil o bunnoedd i'r Sefydliad Iechyd Meddwl drwy ddringo tri o gopaon uchaf Cymru mewn tridiau.

Ar ddechrau 2022 fe drefnodd Mathew Merry, saer coed o Benrhyn-coch; Gethin Elwyn, myfyriwr cyfryngau o Aberystwyth, a Jonah sy'n fyfyriwr celf, daith i fyny'r Wyddfa, Cader Idris a Phen Y Fan gan anelu at gyrraedd un copa'r diwrnod.

"Mae iechyd meddwl yn rhywbeth pwysig iawn i ni. Penderfynodd y tri ohonom helpu drwy godi arian at elusen y Sefydliad Iechyd Meddwl."

"Mae pawb yn wahanol, felly dwi'n siarad o mhrofiadau i'n unig. Mae bod mewn lleoliadau naturiol, mynd allan yn yr awyr agored a gweld y wlad hardd hon yn ei holl ogoniant yn mynd i roi gwên ar wyneb unrhyw un," meddai Jonah wrth sôn am ei gymhelliad personol i ymgymryd â'r her.

"Roedd ein diwrnod cyntaf ar yr Wyddfa yn heriol iawn," meddai Mathew Merry. "Gydag amodau rhewllyd a gwyntoedd cryfion, roedd yn rhaid i ni sicrhau ein bod yn barod iawn i wynebu'r anawsterau."

Cytunodd Gethin Elwyn gan ychwanegu: "Roedd dringo Cader Idris yn wlyb iawn. Roedd hi'n bwrw glaw trwy'r dydd. Weithiau roedd yn teimlo fel petawn ni'n cerdded i fyny afon."

Ond daeth haul ar fryn gyda'r tywydd yn brafio erbyn y trydydd diwrnod wrth i'r triawd gerdded i gopa Pen y Fan ym Mannau Brycheiniog.

"Hwn oedd ein diwrnod olaf ac roedd y tywydd wedi newid. Fe wnaeth y profiad yn llawer mwy dymunol," meddai Jonah. "Cawsom dridiau ysbrydoledig ac ry'n ni'n edrych ymlaen nawr at ein her nesaf. Hoffem ddiolch hefyd i bawb sydd wedi ein cefnogi ac wedi cyfrannu at achos mor bwysig."

Mae modd cyfrannu at yr elusen ar-lein drwy fynd i www.mentalhealth.org.uk

Llunio Storïau

Cynhaliwyd cyfres o dair sesiwn darlunio yn Hyb Cymunedol y Borth yn ystod mis Ionawr, dan arweiniad tri artist lleol. Cafodd prosiect 'Llunio Stori' ei gyllido gan Sefydliad Teulu Ashley a chronfa Covid Llywodraeth Cymru, gyda chefnogaeth gan Gyfeillion Amgueddfa Ceredigion.

Y nod oedd defnyddio gwrthrychau gwahanol o gasgliadau Amgueddfa Ceredigion i ysgogi storïau ac atgofion o'r gorffennol. Roedd sesiwn Stuart Evans yn defnyddio gwrthrychau goleuo, Kim James Williams yn defnyddio offer cegin, a Judy Macklin (ddaeth i'r adwy ar fyr rybudd yn lle Ruth Jên) yn defnyddio hen deganau. Daeth wyth o bobl leol i bob un o'r tair sesiwn ddwy awr o hyd ac hfe'u anogwyd i barhau â'u gwaith darlunio gartref wedi'r sesiynau.

Cerdded Er Lles

Mae grwpiau cerdded y pentref yn mynd o nerth i nerth. Mae'r grŵp Cerdded Er Lles yn cwrdd ger y Neuadd Gymunedol am 10:30 bob bore Dydd Gwener ar gyfer taith gerdded fer, hanner awr o hyd ac addas ar gyfer y rheiny nad sy'n gallu cerdded yn bell. Mae taith gerdded hirach yn cychwyn o'r Neuadd am 11:00 gan ddilyn ystod o lwybrau gwahanol – ar hyd y traeth, drwy'r pentref neu o amgylch yr Eglwys. Ar ddiwedd y ddwy daith gerdded, mae modd cwrdd yn Hyb Cymunedol y Borth ar Ffordd Clarach am ginio cartref wedi'i baratoi gan Amanda a Dylan. Gall fod yn gawl cartref, yn daten bôb neu'n gaws pôb gyda dewis o bwdinau. Mae'n gyfle i ymlacio, sgwrsio a chwrdd â ffrindiau hen a newydd. Caiff y cinio ei ddarparu am ddim gan yr Hyb.

Mae gan rhyw 35 o bobl y pentref bedomedr hefyd a bob bore dydd Gwener, maen nhw'n anfon nifer eu camau at Carol Bainbridge, sy'n cyfri'r cyfanswm ac yn gweithio mas pa mor bell fyddai un unigolyn wedi cerdded o fod wedi gwneud yr holl gamau hynny. Mae Sue ac Ianto Thomas yn cymryd y cyfanswm hwnnw ac yn creu taith rhithiol mewn gwahanol rannau o'r byd, gan anfon map o'r daith at aelodau'r. Erbyn hyn, mae camau niferus aelodau clwb y Borth wedi mynd â nhw'n rhithiol o gwmpas tir mawr Prydain, i fwyafrif o ynysoedd yr Alban, drwy Ffrainc i Sbaen a Phortiwgal, ac yna'n ôl i Sbaen.

"Ynghyd â map o'r dath, mae Ianto a Sue yn darparu lluniau, hanes a straeon y llefydd y byddem wedi cerdded drwyddyn nhw," meddai Joy Cook. "I nifer ohonom,

mae'n agor y drws ar fydoedd newydd ac i eraill mae'n dwyn atgofion o deithiau maen nhw'n wedi'u gwneud i'r llefydd yma dros y blynyddoedd. Hoffem ddiolch i drefnwyr yr holl weithgareddau yma am eu holl waith, eu caredigrwydd a'u dychymygu wrth ddarparu'r profiadau anhygoel yma i ni, a'n helpu i gadw'n ffit o ran corff a meddwl."

Gweithdai Ynys-las
Mae gan Ganolfan Ymwelwyr Dyfi Ynys-las nifer o weithdai yn ystod mis Chwefror a Mawrth. Am fanylion pellach ac i gadw lle, dylid anfon ebost at ynyslas@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk.

Chwefror
Gwener 18 – 10.30yb-3:30yp
Crochet i ddechreuwyr £20

Mawrth 22 – 10yb-12yp
Archwilio peled aderyn (yn bennaf ar gyfer oed 5-10) £5

Iau 24 –11-12yp a 2-3yp
Chwedlau'r Dyfi: gyda'r storïwr Peter Stevenson £4
(oedolion am ddim, dim mwy nag 1 oedolyn i bob plentyn)

Mawrth
Iau 3 –2-4yp
Bae Ceredigion: Môr y gorffennol, presennol a dyfodol

Iau 10 –10yb-12.30yp
Macramé i ddechreuwyr: Pot crogi ar gyfer planhigyn £15

Iau 17 – 10yb-4yp
Ffotograffiaeth y tirwedd £45

Clwb Ieuenctid
Mae Clwb Ieuenctid y Borth yn cwrdd bob nos Iau rhwng 6-8yh yn Hyb Cymunedol y Borth dan arweiniad Ben Freeman a Hayley Jones. Am fanylion, cysyllter â ben@borthfamilycentre.co.uk

Ysgol Fforest
Mae Hyb Cymunedol y Borth yn ailgychwyn eu Hysgol Fforest fis yma, gyda sesiynau'n cael eu cynnal yn yr ardd yn yr awyr agored bob dydd Gwener rhwng 10-11.30yb. Mae croeso i blant bach nad sydd eto yn yr ysgol fynychu, ynghyd â'u rhieni neu ofalwyr. Mae'r sesiynau yma wedi bod yn boblogaidd iawn yn y gorffennol ac mae angen bwcio mlaen llaw drwy gysylltu gyda helen@borthfamilycentre.co.uk neu 07896616857.

Newyddion Clwb Golf Borth ac Ynys-las
Cystadleuaeth Santes Dwynwen
Cynhaliodd Adran y Menywod gystadleuaeth Santes Dwynwen arbennig ddiwedd Ionawr. Gan ei fod yn dymor y gaeaf, cystadleuaeth dros 11 twll yn unig oedd hon gyda Ruth Morris yn gyntaf ar 21 pwynt a Juliet Jones yn yr ail safle ar 18 pwynt.

Pencampwriaethau'r Gaeaf
Mae Adran y Dynion wedi bod yn cynnal Pencampwriaethau'r Gaeaf. Dyma'r canlyniadau diweddaraf:

2 Ionawr – Medal
1. Kevin Lewis – nett 69
2. Peter Gough – nett 70

9 Ionawr – Stapleford
1. Dave Leemans – 40 pwynt
2. Gareth Jones – 37 pwynt

16 Ionawr – Bogey
1. Harri Jones – sgôr o 5
2. Elgan Rees – sgôr 4

Enillydd Cystadleuaeth Santes Dwynwen Ruth Morris gyda'r capten Mair Jenkins.

Pen blwydd Hapus Hwyr

Pen blwydd Hapus hwyr i Thelma Bewley oedd yn 98 oed ar ddiwedd mis Tachwedd. Cafodd Thelma ei geni yn Lloegr yn 1923 ond mae wedi byw yn y Borth ers 1957 ac fe gafodd yr olaf o'i phum plentyn ei eni yn y pentref. Mae ganddi nifer o gyfeillion a chymdogion da fel Mary sy'n galw'n aml, a Nev sy'n gofalu am ei gardd. Fel sy'n amlwg o'i llun, mae ganddi wên sy'n goleuo ystafell. Mae hi'n aelod o Glwb Cinio'r Wildfowler a fu'n cyfarfod yn gyson cyn y pandemig ac mae'n edrych ymlaen at fynd eto unwaith bydd yn ailgychwyn. Mae yna edrych mlaen hefyd at ddathliadau pen blwydd Thelma yn 100 oed y flwyddyn nesaf!

Aber-ffrwd a Chwmrheidol

Cydymdeimlad
Estynnwn ein cydymdeimlad dwysaf â John Lewis, Dolgamlyn, ar golli modryb a chyfnither yn ystod y mis diwethaf.
Mae Elizabeth Lewis, Dolgamlyn, wedi cael llawdriniaeth ar ei llygad yn ddiweddar ac wedi gwella yn dda iawn erbyn hyn.

Croeso
Croeso i Shirley, Sian a Megan I Caehaidd. Mae Miss Shirley yn adnabyddus i blant bach yr ardal gan ei bod yn un o arweinyddion Cylch Meithrin Pen-llwyn.
Gobeithio y byddwch yn hapus yn eich cartref newydd

Llandre

Diolch
Dymuna Mair a Hefin a'r teulu i gyd ddiolch am bob arwydd o gydymdeimlad a ddangoswyd tuag atynt yn dilyn marwolaeth mam (Margaret Williams) yn ddiweddar.

Cydymdeimlad
Estynnwn ein cydymdeimlad â Meirion Davies, Dolawel, Lôn Glanfred, ar farwolaeth sydyn ei frawd – Hefin Davies o Flaenau Ffestiniog – ar 6 Ionawr yn Ysbyty Gwynedd.

Hefyd â Catrin Mai a Iestyn Davies, Glain a Miriam ar farwolaeth sydyn tad Catrin – Selwyn Jones ym Mhontrhydfendigaid. Cynhelir yr angladd dydd Sadwrn y 19eg o Chwefror am 1.00 yng Nghapel Rhydfendigaid.

Ac â Trefor Evans a Rhiannon Evans, Llanilar (Brongenau, Llandre gynt) ar farwolaeth sydyn Eirlys Evans dydd Gwener 4ydd o Chwefror yn ei chartref.

Lluniau Rhun Fychan

Bu Rhun Fychan ar un o deithiau Ioan Lord yng ngwaith mwyn Cwm Ystwyth. Profiad arbennig a Ioan yn llawn manylion hanes y diwydiant.

RHYD-Y-PENNAU
COGINIO CARTREF
CHWARAEON BYW . COFFI
01970 867 888

Taith gerdded 'Ar Gered' yn ardal Tre'r-ddôl

A ydych chi wedi cerdded i Fedd Taliesin? Dyna wnaeth 22 o gerddwyr egnïol ddydd Sadwrn Ionawr 15 Ionawr wrth i Cered gynnal y cyntaf mewn cyfres o deithiau cerdded cyfrwng Cymraeg yn ardal Y Topie sy'n dwyn yr enw 'Ar Gered'.

Taith gylchol o bum milltir oedd hon o Cletwr, Tre'r-ddôl a dan arweiniad Steff Rees, Arweinydd Tîm Cered cafwyd taith llawn golygfeydd godidog o fynydd a môr gyda Chader Idris, Y Tarrenau ac aber Afon Dyfi i'w gweld yn glir.

Cafodd ambell hanes a chwedl eu rhannu megis hanes y diwydiant creu hetiau, a chwedlau Bedd Taliesin ac Ogof Morris. Mae Ogof Morris wedi ei lleoli ar lethrau'r Foel Goch uwchben Tre'r-ddôl ac mae rhai o'r farn taw dyma oedd cuddfan Morris – lleidr anenwog lleol a grogwyd yn Aberteifi.

Nod 'Ar Gered' yw creu cyfle cymdeithasol newydd i drigolion gogledd Ceredigion a thu hwnt i ddefnyddio'r Gymraeg ac i ddarganfod ardal Y Topie sydd mor brydferth a mor ddiddorol ar gyfer cerdded ond sydd yn anghyfarwydd i lawer.

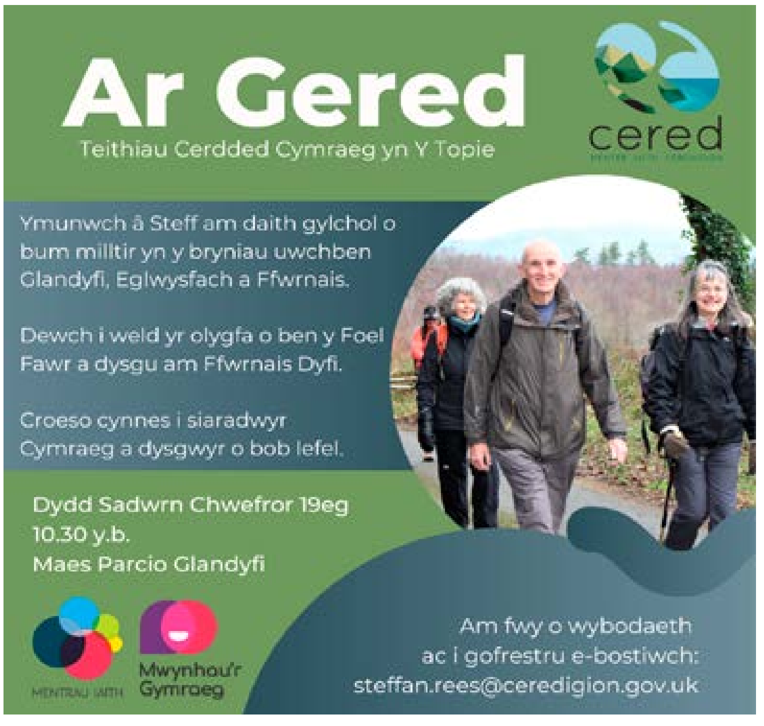
Mae'r teithiau yma yn croesawu siaradwyr Cymraeg o bob gallu boed yn ddysgwyr neu yn siaradwyr rhugl a braf oedd clywed cymaint o sgyrsiau cyfeillgar a naturiol rhwng siaradwyr Cymraeg profiadol a siaradwyr mwy newydd.

Dyma ddywedodd un o'r cerddwyr sef Martin Davis o Dre Taliesin: "Rydyn ni'n crwydro'r ffyrdd yma ers degawdau ond roedd y daith yn brofiad ffres iawn rhywsut – yn gweld yr hyn sydd ar garreg y drws drwy lygaid pobl eraill a chael ein hatgoffa eto pa mor lwcus ydyn ni."

Ychwanegodd y Cynghorydd Catherine Hughes, Aelod Cabinet â chyfrifoldeb dros Ddiwylliant: "Mae 'Ar Gered' yn gyfle cyffrous i bobl ddod i adnabod eu hardaloedd lleol, sgwrsio yn Gymraeg a dysgu am hanes encilion bach o Geredigion – dyma gyfle gwych i ddod i adnabod ardal, iaith a chwrdd â phobl newydd."

Bydd taith nesaf Ar Gered yn cael ei chynnal ddydd Sadwrn 19 Chwefror 2022 ac yn cychwyn yng Nglandyfi cyn dilyn llwybrau bach pert er mwyn dysgu mwy am Ffwrnais Dyfi, cael blas ar hyfrytwch Cwm Einion a gweld un o olygfeydd gorau'r ardal sef yr olygfa o ben y Foel Fawr.

Am ragor o wybodaeth ac i gofrestru ar gyfer y daith cysylltwch â Steff ar steffan.rees@ceredigion.gov.uk.



Cyngor Cymuned Melindwr

Cyfarfu'r Cyngor ar Zoom nos Iau Ionawr 20 gyda'r cadeirydd Jim Palmer yn y gadair. Croesawodd bawb i gyfarfod cyntaf 2022 a dymunodd Blwydddyn Newydd Dda iddynt. Roedd yna 10 o gynghorwyr cymuned yn bresennol a hefyd y Cynghorydd Sir Rhodri Davies. Mae gan Cyngor Cymuned Melindwr dri chynghorydd newydd - sef Tom Holt, Mike Pitcher ac Andrew Wright.

Derbyniwyd cofnodion y cyfarfod diwethaf sef mis Tachwedd 2021 fel rhai cywir.

Roedd y Cyngor wedi derbyn rhai ceisiadau am arian oddi wrth rhai mudiadau lleol ac eraill. Cafodd rhain eu trafod yn y cyfarfod. Eleni penderfynodd y Cyngor Cymuned gefnogi Sioe Capel Bangor, *Y Tincer, Y Ddolen*, Merched y Wawr Cangen Melindwr, Ffrindiau Cartref Tregerddan, Ysgol Pen-llwyn, Clwb y Caban, Cymdeithas Cymuned Goginan, Radio Bron-glais, Nyrsys Marie Curie ac Ambiwlans Awyr Cymru.

Roedd cais cynllunio A211066- Tyllwyd Isaf, Aber-ffrwd a cais A211031- Gwarffordd Pisgah wedi dod i sylw y Cyngor. Nid oedd yna wrthwynebiad.

Mae baw cŵn yn dal yn broblem yn Ward Melindwr. Gofynnir yn garedig i berchnogion cŵn i godi baw eu cŵn.

Yn ddibynnol ar y sefyllfa Covid yng Ngheredigion mae yn bosib y bydd cyfarfod mis Chwefror yn cael ei gynnal wyneb yn wyneb yn Neuadd Pen-llwyn, Capel Bangor ar y 17eg am 7.30yh.

Trydan
WILL DAVEY
Gosodiad Trydanol Ardystiedig
Sain, Gweledol & Data
CCTV
Arolygu & Phrofi
NYTHFA, PANTYCRUG, ABERYSTWYTH SY23 4EF
07581 173 684 / 01970 880593 info@willdavey.co.uk @trydanwilldavey

Croeso i deuluoedd
6 teledu gyda Sky Sports
Lle i eistedd tu allan a bwyty mawr
Bwrdd 'pool' a byrddau darts
Bwyty a Bwyd wedi'i gludo ar gael am ddim
TAFARN Y ROOSTERS
HOME OF/CARTREF I CPD PENRHYNCOCH FC
01970 828 992

Penrhyn-coch

Suliau Horeb
Chwefror
20 10.30 Y Parchg Peter Thomas

Mawrth
13 10.30 Y Parchg Peter Thomas
27 10.30 Y Parchg Peter Thomas

Clwb Sul
Chwefror
20 Clwb Sul ar y cyd

Mawrth
20 Clwb Sul Horeb
27 Clwb Sul ar y cyd

Actio
Bu Siôn James yn cymryd rhan yn y sioe berfformiwyd yn Theatr y Werin ar yr 28+29 Ionawr. Roedd 'This Small Haven' yn ddrama newydd yn seiliedig ar stori wir faciwî, mewn cydweithrediad â phrosiect Aberystwyth â'r Rhyfel.

Cydymdeimlad
Cydymdeimlwn â Jenny Harding, Nicola, Laura ac Anna a'u teuluoedd ar farwolaeth yr Athro Chris Harding yn 70 oed ar nos Galan. Cyhoeddwyd teyrnged iddo gan ei chwaer Trish Harding yn y *Guardian* ar Ionawr 24. Yn frodor o Shepperton, Middlesex, daeth i'r ardal ynghanol y 1970au. Cafodd yrfa academaidd hir yn Adran y Gyfraith a Throseddeg y Brifysgol – i ddechrau fel darlithydd ar gyfraith Ewrop a wedyn o 1995 fel Athro'r Gyfraith. Gellir gweld rhestr o'i gyhoeddiadau ar wefan Trefeurig.

â theulu y ddiweddar Helen M. Morgan, Brynhyfryd, fu farw ar 14 Ionawr yn Ysbyty Bron-glais. Cynhaliwyd yr angladd cyhoeddus yn Amlosgfa Aberystwyth ar Chwefror 2il. Derbyniwyd rhoddion er cof tuag at SUDEP Action a/neu Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint d/o Selwyn Evans.

Hefyd â theulu y diweddar Richard James Edwards 'Rich Tyngwndwn' fu farw'n dawel dydd Llun 24 Ionawr yn Ysbyty Bron-glais. Cynhaliwyd yr angladd yn Amlosgfa Aberystwyth ar 9 Chwefror.

Cymdeithas y Penrhyn
Cemlyn Davies, newyddiadurwr o'r ardal hon sydd nawr yn gweithio i'r BBC, oedd ein siaradwr yng nghyfarfod mis Ionawr. Roedd yn siarad â ni ar Zoom o ganolfan ddarlledu newydd y BBC yn Sgwâr Canolog Caerdydd. Aeth â ni ar daith rithiol o gwmpas yr adeilad gan basio heibio i'r stiwdio newyddion oedd yn darlledu Newyddion 7.30 yn fyw ar S4C.

Ac yntau nawr yn ohebydd gwleidyddol, ar wahân i lawer o deithio, mae Cemlyn yn rhannu ei amser rhwng y Ganolfan Ddarlledu a swyddfa ym Mae Caerdydd. Mae hynny'n bwysig iddo er mwyn caniatáu sgyrsiau anffurfiol â'r gwleidyddion ond bod y pandemig yn cyfyngu ar bethau ar hyn o bryd.

Mae newid mawr wedi bod yn y byd darlledu ers iddo ymuno â'r BBC yn 2009, a phopeth yn ddigidol erbyn hyn. Bu'n ohebydd Brexit am ddwy flynedd, yn gohebu ar refferendwm yr Alban, a ras arlywyddol Ffrainc yn 2017. Yr uchafbwynt hyd yn hyn, meddai, oedd dilyn Geraint Thomas ar y Tour de France yn 2018. Roedd Cymry yno ym mhob man, roedd hi'n stori dda, yn antur a diweddglo hapus iddi wrth i Geraint Thomas ennill y ras.

Mrs Constance (Connie) Evans Gwawrfryn, Maes Seilo (gynt)
Trist yw cofnodi marwolaeth Mrs Connie Evans, Gwawrfryn, Maes Seilo (gynt), priod y diweddar Mr Eddie Evans a mam Neil a'r ddiweddar Tina, mam yng nghyfraith Gareth a mam-gu Chris, Sami a Tarran.

Bu farw Connie yn dawel ar ddydd Gwener, 24 Rhagfyr 2021 yng nghartref Pennal View,

Blaenpennal a chynhaliwyd ei hangladd ar ddydd Sadwrn 15 Ionawr, 2022 yng nghapel

Horeb, un mlynedd ar ddeg yn union i'r diwrnod y cynhaliwyd angladd ei phriod Eddie. Bu'r

gwasanaeth o dan ofal y Parchedig Judith Morris. Derbyniwyd ymddiheuriad oddi wrth

y Parchedig Peter Thomas.

Ganed Connie ym Mryngwyn, Pen-bont Rhydybeddau ac roedd yn un o bedwar o blant. Roedd ganddi chwaer hŷn, Marjorie a dau frawd, Derek a Brian. Bu farw mam Connie pan oedd hi'n ferch ifanc ac o ganlyniad bu Marjorie yn ddylanwad pwysig iawn yn ei bywyd.

Bu Connie yn ddisgybl yn Ysgol Trefeurig ac yna yn Ysgol Dinas. Wedi gadael ysgol cyflawnodd amrywiaeth o swyddi yn glanhau ac yn gweithio mewn siopau lleol. Cyfarfu ag Eddie yn Caffi Jackson's yn Aberystwyth ac fe'u priodwyd yn 1959. Gwnaethant eu cartref ym Maes Seilo gan fagu dau o blant, Tina a Neil. Ergyd fawr i Connie yn 2019 oedd colli Tina yn sydyn iawn.

Yn gynnar yn y saithdegau cychwynodd y teulu y busnes tacsis a bu Connie yn chwarae ei rhan yn y busnes a chael mwynhad arbennig wrth gludo pobl i wahanol fannau. Bu Connie hefyd yn gyfrifol am gludo plant anabl i ysgolion arbennig.

Achlysur hyfryd i Connie, Eddie a'r teulu cyfan oedd dathlu eu priodas aur yn 2009 a chawsant ddathliad hapus iawn yng Nghlwb Pêl-Droed Penrhyn-coch i nodi'r garreg filltir.

Wedi colli Eddie yn 2011 parhaodd Connie i fyw yn Gwawrfryn tan 2016 pan symudodd i Gartref Gofal Blaenpennal lle treuliodd flynyddoedd dedwydd yn derbyn o ofal tyner y staff yno.

Roedd Connie yn gymeriad hoffus tu hwnt ac yn berson allblyg a chymdeithasol a oedd bob amser yn awyddus i wneud ei gorau dros bawb. Diolchwn amdani ac am ei chyfraniad i'r gymuned ym Mhenrhyn-coch a'r cylch ar hyd y blynyddoedd. **JM**

Cylch Meithrin Trefeurig yn gwisgo coch, gwyn a gwyrdd i ddathlu canmlwyddiant yr Urdd

Teulu Garej Tŷ Mawr yn ymuno i ganu 'Hei Mr Urdd'

Jess a'r cyfryngau cymdeithasol

Ar y rhaglen yn y gyfres DRYCH bu'r ddylanwadwraig Jess Davies, Penrhyn-coch, yn ailfeddwl ei bywyd arlein i helpu plant gael profiad positif ar y cyfryngau cymdeithasol. haglen ddogfen am y dylanwadwr Instagram Jess Davies sy'n trafod sut beth yw hi i fyw eich bywyd ar-lein gyda 150,000 o ddilynwyr.

Darganfod sut i fyw bywyd iach arlein gyda'r dylanwadwr Jess Davies

Gyda mwy o wasanaethau yn symud ar-lein, mae ein dibyniaeth ar dechnoleg yn cynyddu. Ond sut beth yw rhannu bron popeth gyda'r byd trwy'r we? Dyma fydd Jess Davies, dylanwadwraig 28 mlwydd oed, yn trafod mewn rhaglen ddogfen ar S4C – DRYCH: Bywyd Jess Arlein ddarlledwyd ar nos Sul 6 Chwefror.

Meddai Jess: "Dwi'n ddylanwadwr – dwi'n postio lluniau a rhannu be dwi'n wneud, gwisgo, bwyta a meddwl gyda dros 150,000 o ddilynwyr. Weithiau mae cwmnïau yn talu fi i bostio ac weithiau dwi jyst yn postio i ddechrau sgwrs bwysig.

"Dwi wedi byw'r degawd diwethaf ar y cyfryngau cymdeithasol – fy mywyd cyfan

Caryl a'r teulu sydd yn cael profiadau positif wrth gynnal ei chyfrif instagram @carylgruffroberts

Lluniau: S4C

fel oedolyn, ac i fod yn onest dwi'n caru fo. Diolch i Instagram dwi wedi teithio'r byd fel model, cwrdd â phobl *amazing* a lansio fy ngyrfa fel cyflwynydd. Dwi'n *addicted*."

Yn wreiddiol o Benrhyn-coch, – lle mae ei rhieni yn dal i fyw, mae hi bellach yn byw ym Mhenarth. Mae'n gyn ddisgybl o'r ysgol gynradd a Phenweddig. Bu'n pwyso a mesur y defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol. ac fel rhan o'i hymdrech i addysgu a chefnogi, dychwelodd i Ysgol Penrhyn-coch, i gynnal gweithdy gyda'r genhedlaeth nesa ar sut i ddefnyddio'r we yn ddiogel.

Cyfarfu hefyd â'r arbenigwr cyfryngau cymdeithasol, Owen Williams, i weld pa dechnegau mae'r cwmnïau mawr yn ei ddefnyddio i geisio ein "caethiwo".

Am y tro cyntaf erioed, mae Jess yn trafod ei pherthynas gymhleth â bwyd a'r cyfnod anodd yn ei bywyd pan oedd yn dioddef o anhwylder bwyta. Ar y pryd, roedd hi'n teimlo o dan bwysau i gydymffurfio gyda disgwyliadau'r cyfryngau cymdeithasol i edrych yn 'berffaith'.

Er mwyn gallu helpu eraill i fyw bywyd iach arlein, bu'n siarad â phobl sydd wedi profi'r chwerw a'r melys, yn ogystal ag edrych ar ei rôl a'i chyfrifoldebau hi fel dylanwadwr.

"Dwi wedi brwydro gyda delwedd corff, trolio a heriau iechyd meddwl, a nawr dwi'n ddylanwadwr, dwi'n poeni – ydw i'n rhan o'r broblem?" meddai Jess.

Yn ôl Jess, mae ei phostiadau angerddol am ffeminyddiaeth yn cael 100 o *likes*, ble mae postiadau ohoni mewn bikini yn cael eu hoffi miloedd o weithiau. Felly oes gyda ni fel unigolion a chymdeithas hefyd rôl mewn sicrhau llesiant defnyddwyr, a'r bobl sy'n creu'r cynnwys?

Darlledwyd DRYCH: Bywyd Jess Arlein ar Sul, 6 Chwefror am 9.00 gydag Isdeitlau Saesneg. Ar gael ar S4C Clic, BBC iPlayer a llwyfannau eraill Cynhyrchiad Orchard ar gyfer S4C. Cafodd Jess sylw pellach wythnos ddiwethaf gan mai hi oedd gwrthrych colofn Steil Golwg lle rhoddwyd sylw i'w chwpwrdd dillad.

PÊL-DROED PENRHYN-COCH

Tîm 1af Penrhyn-coch

Ionawr

22 Penrhyn-coch 1 Trefyclo 0

29 Prestatyn 0 Penrhyn-coch 1

Chwefror

5 Bae Colwyn 5 Penrhyn-coch 1

Eilyddion Penrhyn-coch

Ionawr

29 Eilyddion Penrhyn-coch 6 Eilyddion Llandrindod 0

Chwefror

5 Eilyddion Rhaeadr 3 Eilyddion Penrhyn-coch 3

Iâs

Taith o Lambed i Aberystwyth yw Iâs, sy'n ymweld â llefydd yng Ngheredigion sydd wedi rhoi eu henwau i emynau. Bydd côr neu barti bach yn canu'r emyn penodol ym mhob lleoliad. Fan hufen iâ sydd yn arwain y daith, yn cyrraedd pob lle dan ganu trefniant o'r emyn yn ei dull ddihafal, cyn i'r côr ymuno. Wedi'r perfformiad mae yna gymdeithasu, a phawb yn cael hufen iâ – caiff y cantorion bobo un am ddim!

Mawrth 5ed yw diwrnod y daith ac fe gymerith drwy'r dydd iddi fynd o Lambed i Aberystwyth. Wedi gadael Llambed am 11.30yb, mae'n galw yn:
Castellnewydd Emlyn, Capel Tygwydd
Llangoedmor, Penparc, Blaencefn
Blaenannerch, Ceinewydd, Llwyncelyn
Pennant, Llanrhystud, Llanbadarn
Gogerddan.

Cofia'r byd, O Feddyg da,
  a'i flinderau;
tyrd yn glau, a llwyr iachâ
  ei ddoluriau
cod y bobloedd ar eu traed
  i'th was'naethu
ti a'u prynaist drwy dy waed,
  dirion Iesu.

Y mae'r balm o ryfedd rin
  yn Gilead,
ac mae yno beraidd win
  dwyfol gariad;
yno mae'r Ffisigwr mawr,
  deuwch ato
a chydgenwch, deulu'r llawr
  diolch iddo!

J.T. Job

Mae'n treulio rhyw hanner awr ym mhob man ac fe ddaw'r siwrne i ben yn Aberystwyth am 8 o'r gloch yr hwyr.

Ddarllenwyr Y Tincer! A oes awydd arnoch chi i ddod i ganu? Bydd y fan yn sefyll o flaen y tai gwydr ar gampws IBERS, a hoffwn i chi fod yn rhan o barti bach yno i ganu'r emyn *Gogerddan* gan Joseph Parry. Os aiff yr amserlen fel watsh, fe fydd y fan yn cyrraedd am 7.25yh. Ffordd *ddymunol* iawn o gloi'r diwrnod wedi Parêd Dydd Gŵyl Dewi Aberystwyth. Fe allwn bracteiso rhai diwrnodau ynghynt ac mae'r copïau, fel yr hufen iâ, am ddim! Dewch yn llu, canu ai beidio.

Eddie Ladd

Bow Street

Llun: Vaughan Griffiths

Cerddwyr Rhydypennau ger Tan-y-bwlch yn ddiweddar.

Oedfaon Capel y Garn
10.00

Chwefror

27 Oedfa Gŵyl Ddewi dan ofal yr aelodau

Mawrth

6 Oedfa'r Ofalaeth – Lansio apêl 'Hadau Gobaith' dan arweiniad y Gweinidog yn y Garn
13 Oedfa dan arweiniad Dr Rhidian Griffiths
20 Oedfa gymun dan arweiniad y Gweinidog
27 Oedfa dan arweiniad y Gweinidog

Suliau Noddfa

Mawrth

6 I'w drefnu
13 Uno yn y Garn
20 Cyfeillach
27 Richard Lewis

Capel Y Garn

Diolch i ymroddiad ein gweinidog, y Parchedig Ddr. Watcyn James, mae aelodau'r Garn a'r ofalaeth wedi derbyn Gwasanaethau cyflawn gydol y mis er gwaethaf Cofid19, gyda chymorth Dr. John Tudno Williams ar yr ail Sul ac o dan arweiniad Dr. Rhidian Griffiths ar Sul diwethaf y mis. Hyfryd yw gweld cynifer o gyfeillion o bell ac agos yn ymuno â ni yn yr oedfaon, gyda deg-ar-hugain a rhagor o gysylltiadau ar ffôn, cyfrifiadur neu dabled, a mwy nag un gwrandawr ar lawer o'r rheiny. Tybed a oes mwy yn clywed y Gair yn rhithiol nag sy'n mynychu ein capeli ar fore Sul?

Ar foreau Iau ceir cyfle i gyfarfod yn rhithiol gyda 'Phaned a chlonc a Mwy', – cyfle i gymdeithasu efo'n gilydd am ryw hanner awr ac yna cyd-archwilio ein dealltwriaeth o rannau o'r ysgrythur am rhyw hanner awr arall. Mae hyn yn cyfuno y cyfarfod 'Gwreiddau' oedd yn cael ei gynnal yn y Garn cyn dyddiau cofid a'r 'paned a chlonc' gafwyd ar Zoom ar ôl hynny. Er nad oes cymaint yn ymuno â ni ag sydd ar fore Sul mae rhain hefyd yn boblogaidd iawn.

Nos Wener 21ain cyfarfu'r Gymdeithas Lenyddol, ar Zoom, dan lywyddiaeth Elizabeth Lloyd Jones i glywed darlith gan Dr. Bleddyn Huws, Tal-y-bont, ar y testun 'William Francis Hughes, Oerddwr, 1879 – 1966 – bardd gwerth ei gofio.' Cyw o frid oedd Oerddwr. O deulu dawnus ac yn gefnder i T.H. Parry-Williams. Er iddo yntau, fel ei gefnder, ddadlau ei achos ger bron Tribwnlys yng Nghaernarfon bu raid iddo fynd i gwffio i Ffrainc yn ystod y Rhyfel Byd Cynta. Mor ddiddorol oedd ei lythyrau adref fel y cyhoeddwyd llawer ohonynt gan Carneddog yn ei golofn papur newydd. Wedi'r rhyfel treuliodd beth amser yn Unol Daleithiau America cyn dod yn ôl i'r Oerddwr i ffermio a gweithio fel saer ac adeiladydd. Cyhoeddwyd detholiad o'i waith ym mil naw pump pedwar – *Caniadau William Francis Hughes, William Oerddwr.* Diolchwyd i'r siaradwr am ddarlith ddiddorol ac addysgiadol gan Mr Gareth William Jones. Y mis yma Mr Cynog Dafis fydd ein siaradwr gwadd a'i destun fydd "Sefydlu Cymdeithas yr Iaith".

O hyn ymlaen, os na waethygith y sefyllfa parthed Cofid19, bydd Gwasanaethau'r Sul yn cael eu cynnal yn y gwahanol gapeli, ond bydd cyfarfodydd 'Paned a Chlonc a Mwy' yn parhau i fod yn rhithiol ar fore Iau.

Capel Noddfa

Trwy gyfrwng Zoom y bu aelodau Noddfa yn cydaddoli yn ystod y rhan helaethaf o fis Ionawr wrth i'r ardal hon fel llawer ardal arall weld cynnydd sylweddol yn yr achosion o'r Coronafeirws adeg y Nadolid a'r Calan. Erbyn Sul olaf y mis yr oeddem yn teimlo'n ddigon hyderus i fentro'n ôl i'r Capel ar gyfer Oedfa yng nghwmni y Parchg. Judith Morris. Fel y gellid disgwyl cafwyd Oedfa fendithiol dan ei harweiniad a mawr yw ein diolch iddi am ei neges amserol. Mr Arwel George oedd yn gwasanaethu wrth yr organ.

Yr oedd trefniadau wedi eu gwneud ymlaen llaw i wneud cagliad tuag at Apêl Affganistan ar ddiwedd yr oedfa ac mae'n dda medru dweud ein bod bellach wedi medru cyfrannu swm sylweddol i'r apêl arbennig honno a hynny tra bo'r angen yno ar ei waethaf.

Pen blwyddi

Llongyfarchiadau i Dewi Evans, Bryn Castell ac i Eurfryn Williams, Maes Afallen ar gyrraedd yr 80 oed. Eurfryn ddiwedd Chwefror a Dewi ar 1 Mawrth.

Neuadd Rhydypennau

Diolch i'r holl wirfoddolwyr a helpodd drwsio ac addurno Stafell Leri a'r Stafell Gyfarfod yn Neuadd Rhydypennau (Gordon, Cameron, Rob, Huw, Mark, Elwyn, Vaughan, Richard, Arwel). Diolch hefyd i Clements am eu cyngor ac am gyflenwi'r paent.

Dyma enillwyr Clwb 300 Chwefror 2022

1. £40 Alun Evans
2. £20 L.G.Lewis
3. £10 Dewi Huws
4. £5 Sharon King

Ar Wella
Mae'n dda cael ar ddeall bod dau o drigolion Maes Ceiro, sef Mr Tom Corfield a Mrs Beryl Bowen, sydd wedi treulio cyfnod yn yr ysbyty yn ddiweddar bellach wedi cael dod adref ac yn gwella'n raddol. Gobeithio y cewch wellhad llwyr yn fuan.

Cydymdeimlad
Cydymdeimlir yn ddiffuant â Mrs Beti Davies, 8 Maes Ceiro ar farwolaeth ei brawd, sef Mr David Evans (Dai), Ruel Isaf, yn ddiweddar. Hefyd â Mr Nigel Roberts, 10 Maes Ceiro, a'r teulu ar farwolaeth sydyn ei frawd Neville.

Dod yn Fam-gu
Llongyfarchiadau mawr i Mrs Megan Leeding, 26 Maes Ceiro, ar ddod yn Fam-gu ar enedigaeth Sioned Eleri i Bethan ei merch a Gareth yn Llanafan Fawr ger Llanelwedd.

Diolch o galon
Mawr yw'r gwerthfawrogiad wedi bod unwaith eto gan drigolion hŷn ardal Bow Street a Llandre mewn cysylltiad â'r anrhegion a dderbyniwyd ganddynt adeg y Nadolig trwy law Pwyllgor Henoed Bow Street a Llandre. Diolch yn arbennig i Hafwen a Lowri am yr holl ddethol a phacio ac i'r dosbarthwyr oll hefyd.

Cap cyntaf
Roedd Beti a Tegwyn Jones, Maes Ceiro, yn dilyn gêm prynhawn Sadwrn v. yr Alban yn frwd. Ynddi cafodd Jac Morgan – blaen asgellwr y Gweilch ei gap cyntaf. Mae Jac yn or-nai i Beti – ei dad-cu yn frawd iddi.

Newid Aelwyd
Erbyn y gwêl y rhifyn hwn o *Y Tincer* olau dydd bydd Tegwyn a Sian Evans, 43 Maesafallen, wedi ymsefydlu yn 14 Pentref Isaf, Llanrhystud. Wrth ffarwelio â hwy yr ydym yn gwerthfawrogi eu cyfeillgarwch ac yn cydnabod eu gwasanaeth i'r pentref ar hyd y blynyddoedd. Pob hwyl iddynt yn eu cartref newydd.

Cadeirydd Clwb Pel-droed Bow Street ac aelod o Gymdeithas Bel-droed Cymru, Wyn Lewis, yn cyflwyno tlws Chwaraewr y mis i Iolo ap Dafydd cyn gêm dydd Sadwrn 12 Chwefror. Gwobr haeddiannol am ei gyfraniad i'r tîm y tymor yma.

Eisteddfod Ceredigion
Mae llai na chwe mis cyn bod yr Eisteddfod Genedlaethol yn dod i Dregaron! Bydd digon o gyfleoedd i wneud bob math o waith gwirfoddol ac i helpu ar y Maes, o stiwardio yn y pafiliwn i roi'r ceir mewn trefn yn y maes parcio, o fod yn y Babell Lên i helpu gyda'r dysgwyr ym Maes D ... a mwy!

Mae'r holl newyddion ar: eisteddfod.cymru/eisteddfod-2022.

Cysylltwch ag anwenmai@hotmail.co.uk os hoffech chi wirfoddoli, neu os hoffech brynu tocyn raffl. Bydd digwyddiadau hefyd yn cael eu trefnu yn y pentref y gwanwyn, felly cadwch lygad ar *Y Tincer* am fanylion pellach!

Goginan

Gwella
Braf deall fod Morfudd Ingram, Llygad y Glyn ac Eirlys Davies, Brynmeillion yn gwella ar ôl derbyn llawdriniaeth yn yr ysbyty yn ddiweddar.

Pob Lwc
Dymuniadau gorau i Dylan Jones, (Cefnbangor), Is y Coed ar ei swydd newydd yn garej Yr Exchange, Capel Bangor. Fe fu Dylan yn beiriannydd yn Shukers, Aberystwyth am bum mlynedd ar hugain ond oherwydd ei fod eisiau gweithio rhan amser ar y fferm adref mae wedi penderfynu newid swydd. Mae siwr yn golled i Shukers ond yn fantais i'r Exchange.

Marwolaeth
Trist yw cofnodi marwolaeth David Murcott, Blaenrhosydd. Roedd yn byw yn Sutton
Coalfield ond fe fu ei rieni gyntaf ac ef wedyn yn dod lawr i Blaenrhosydd ar eu gwyliau ers dros drigain mlynedd, tybed ai hwn fydd y cysylltiad diwethaf?

Cydymdeimlo
Cydymdeimlwn â Richard Morgan, Bangor House, ar farwolaeth ei fam Sylvia yn ysbyty Bron-glais ar Chwefror y chweched. Roedd Sylvia yn adnabyddus iawn ym myd y sioeau lleol a bydd llawer yn gweld ei heisiau.

Pen blwydd Arbennig
Dymuniadau gorau i Carol Jones, Is y Coed (Cefnbangor) ar gyrraedd oed yr addewid ar Chwefror y chweched.

Clwb Ffermwyr Ifanc Tal-y-bont

Yn dilyn cynnydd yn nifer achosion COVID yn yr ardal ar ddechrau'r flwyddyn newydd nid oeddwn yn medru cwrdd wyneb-yn-wyneb yn sgil canllawiau Mudiad Ffermwyr Ifanc er mwyn ein cadw'n saff. Fe ohiriwyd nifer o weithgareddau canolog megis y Cystadlaethau Siarad Cyhoeddus sydd fel arfer yn cymryd lle yn ystod mis Ionawr. Maent, diolch byth, bellach wedi'u haildrefnu ar gyfer wythnos hanner tymor Chwefror. Er ei fod wedi bod yn gyfnod digon heriol i ni gyd, cafwyd noson hwyliog ar Bingo dros 'Zoom' ar Chwefror y cyntaf. Diolch i Sion ac i Lowri am drefnu a chynnal y noson, yn ogystal a rhoi gwobrau hael i'r enillwyr. Ar Chwefror yr wythfed cynhaliwyd noson llawn hwyl a sbri yn Neuadd Tal-y-bont i chwarae 'dodgeball'. Roedd yn hyfryd i bawb fedru bod yn ôl gyda'i gilydd unwaith eto. Diolch i Geraint, Bedwyr ac i Owen am gadw trefn ar bawb.

Bydd rhaglen amrywiol o weithgareddau yn cael eu trefnu ar gyfer y Gwanwyn, dewch yn llu aelodau hen a newydd!

Elen Madrun

GWE Cambrian WEB
Gwefannau Gwych o Gymru
Creu Gwefannau
Marchnata Digidol
Pecynnau Gofal Gwefan
a llawer mwy!
Gwasanaeth Gymraeg
Cysylltwch Heddiw
info@cambrianweb.com
01970 623 906

Capel Bangor / Pen-llwyn

Tacluso
Teimlwn yn ddiolchgar iawn i'r Cynghorydd Rhodri Davies a Mr. Alistair Dryburgh am iddynt dacluso pont afon Melindwr yn ddiweddar. Prin y gallech weld y bont gan iorwg ond erbyn hyn, fel y gwelwch yn y llun, mae yn hollol ddi-iorwg ac yn edrych ar ei gorau. Diolch o galon i chi eich dau, ymfalchïwn fod gennym aelodau o'r gymdeithas sy'n fodlon torchi llewys pan fo galw am hynny.

Llongyfarchiadau
Llongyfarchiadau cynhesaf i Mr. Gwyn Edwards, Hyfrydle a ddathlodd ei ben blwydd yn 90 oed ddechrau'r mis. Da deall ei fod yn teimlo yn eithaf da ar hyn o bryd, wedi iddo dreulio rhai wythnosau yn yr ysbyty llynedd. Bu ef a'i briod Anne yn cadw swyddfa'r post yng Nghapel Bangor am rai blynyddau, a mawr oedd parch yr ardalwyr tuag atynt. Hyderwn i chi gael diwrnod wrth eich bodd yng nghwmni eich teulu hoff. Dymuniadau gorau i'r blynyddoedd i ddod.

Cydymdeimlad
Estynnwn ein cydymdeimlad â Mrs. Doreen Davies, Glasfryn a'r teulu wrth iddynt golli cefnder yn ddisymwyth yn ddiweddar, sef Mr. Emyr Davies, Bont-goch, a'r un cydymdeimlad â Mr. a Mrs. Neil Laws, Maes y Meillion. Hefyd cydymdeimlwn â Mrs. Eirwen Sedgwick wrth iddi golli cyfnither, Mrs. Mona Lewis o Bonterwyd.

Rydym fel ardal yn cydymdeimlo â chi oll ar yr adeg bryderus yma yn eich hanes.

Cyfarfod Cangen Melindwr Merched y Wawr
Noson hanesyddol oedd ein cyfarfod diwethaf ar 31ain o Ionawr gyda chymorth Hazel Thomas, Swyddog Datblygu/Hyrwyddo canghennau a chlybiau Merched y Wawr Ceredigion a Phenfro, cawsom gyfarfod ar Zoom.

Braf oedd gweld rhai o'n haelodau oedd heb gwrdd ers dwy flynedd. Ar ôl trin rhai materion croesawyd Hazel atom gan dynnu sylw at ei swydd newydd ac ychwanegol yn cydgysylltydd Canolfan Tir Glas yn Llanbedr Pont Steffan.

Roedd rhai ohonom wedi clywed ei hanes trwy gyfrwng zoom yn y cyfarfod Rhanbarthol ond yn cytuno bod ei glywed am yr ail waith mor ddiddorol a'r tro cyntaf. Aeth Hazel a ni o Drefach i 'r Dorchester lle roedd fel merch ifanc yn yr 80au yr unig gogyddes broffesiynol yn gweithio gyda'r holl 'chefs' yn cael profiad gwych gyda Meistr Anton Mossiman.

Ar ôl cael swydd mewn gwesty mawr yng Nghernyw daeth adref i Lanwenog. Gyda chyfnod yn hyfforddi Lletygarwch gyda cwmni Y Cambria aeth ymlaen i raddio yn y Gymraeg. Gweithiodd yn galed i sefydlu Gŵyl Fwyd Llambed sydd erbyn hyn yn llwyddiannus iawn. Cyn cloi y noswaith cafon ni gyfle i holi ambell i gwestiwn. Byddwn yn edrych ymlaen i gwrdd â Hazel wyneb yn wyneb yng Ngŵyl y 5 Rhanbarth yn Felin-fach ar Fai 14 eleni.

Rydym yn edrych ymlaen i gyfarfod mis nesaf pan fyddwn fel aelodau i gyd yn addurno ein ffenestri gyda cennin Pedr ac yn dathlu ein Nawdd Sant.Yna byddwn yn dod at ein gilydd yng Nghrefftau Pennau i fwynhau te Cymreig.

Tremolo

Yn ddiweddar cyhoeddodd y Theatr Genedlaethol Tremolo, drama un rhan newydd a phwerus ar ffurf podlediad, wedi'i hysgrifennu gan Lisa Parry. Trwy lygaid Harri, bachgen caredig yn ei arddegau, mae'r stori'n adlewyrchu ar sut mae ei fyd o a'i deulu yn cael ei droi ben i waered gyda'r newyddion fod ei fam wedi cael diagnosis eFAD – Alzheimer's cychwyn cynnar teuluol.

Yr actor Gareth Elis sy'n chwarae Harri, gyda'r delynores Eira Lynn Jones yn dod a'r stori a'r holl emosiynau yn fyw gyda cherddoriaeth hyfryd a thrawiadol wedi'i gyfansoddi a'i berfformio ganddi yn arbennig ar gyfer y podlediad.

Cynhyrchwyd Tremolo gan Illumine Theatre mewn cydweithrediad â Wales Gene Park a Theatr Genedlaethol Cymru, gyda chefnogaeth gan y Genetics Society.

Bydd ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg o'r 3ydd o Fawrth ar Spotify, ITunes, AM ac ar Casgliad Dysgu, adnodd addysgol eu gwefan. Bydd pecyn addysgol am ddim hefyd ar gael i gefnogi addysgwyr yn y dosbarth. Ceir mwy o wybodaeth ar eu gwefan https://theatr.cymru/prosiectau/tremolo/

Madog, Dewi / Cefn-llwyd

Priodas Aur
Llongyfarchiadau a dymuniadau gorau i Tegwyn ac Aldwyth Lewis, Rhos-goch, fydd yn dathlu priodas aur ar y 26ain o Chwefror.

Wyres newydd
Llongyfarchiadau i Wendy a Dei Evans, Fferm y Fronfraith ar enedigaeth wyres fach newydd - Anni Gwen – merch i Sian a Gwilym o Ddinas Mawddwy. Chwaer fach i Casi Myfanwy; gor-wyres i Myfanwy Pugh, Fron Ddewi a Ken Evans, Coed Gryffudd.

Pen blwydd hapus
Penblwydd hapus iawn i Iona Davies, Cwm Gwyddil ar ddathlu ei phen blwydd yn 60 ddechrau'r mis.

i Ieuan Hughes, Troedrhiwgwinau, yn 70 oed ar y 29ain o Ionawr

i Dei Evans, Deilyn, Cefn-llwyd, fydd yn 80 oed ar y 1af o Fawrth.

Gobeithio fod pawb wedi mwynhau y dathliadau.

Gwellhad buan
Gwellhad buan i Mrs Dorothy Evans, Murmur y Coed, Capel Dewi ar ôl derbyn triniaeth yn Ysbyty Bron-glais.

Da deall fod Gwyneth Pritchard, Tŷ Gwyn, Cefn-llwyd, yn derbyn gofal caredig yng Nghartref Plas Cwmfelin. Edrychwn ymlaen i'w gweld yn dychwelyd adre cyn hir.

Marchnad Aberystwyth (1676)
29 Ionawr 2022
Prisiau digon da heddiw eto fel yr isod, a prynwr newydd o hyd yn rhoi rhyw hwb i'r fasnach.

Defaid lladd (718) mwy £150 gan Jones, Llety Cynnes, Bow Street. Amcgf £65.90.
Hyrddod (86) mwy £156 gan Hamer Bros, Glennydd, New Cross. Amcgf £98.
Mamogiaid Cymreig cyfeb yn bennawwf Mwy £100 gan T Hulme, Penciog, Llangwyryfon. Amcgf £85.
Ŵyn stôr (770) mwy £130 gan E.H. Davies, Aberteifi. Amcgf £62.
Diolch i gynhyrchwyr a phrynwyr rheolaidd am fynychu.

inc
Amrywiaeth eang o lyfrau, cardiau, cerddoriaeth ac anrhegion Cymraeg.
CROESAWIR ARCHEBION GAN UNIGOLION AC YSGOLION
13 Stryd y Bont, Aberystwyth
01970 626 200

SIOP Y PETHE
Llyfrau, Cardiau Cyfarch a Cherddoriaeth a llond llawr o Grefftau ac Anrhegion
01970 617120
Nawr yn cynnig gwasanaeth Cliciwch a Casglwch ar ein gwefan
www.siopypethe.cymru

GWASANAETH CYFIEITHU
Linda Griffiths
Maesmeurig
Pen-bont
Rhydybeddau
Aberystwyth
Ceredigion
SY23 3EZ
01970 828454
linda.griffiths01@btinternet.com

SIOP SGLODION
BOW STREET CHIPPY
4.30pm – 8.30pm
Mawrth – Sadwrn
Mae modd archebu o flaen llaw dros y ffôn
01970 820567

CIGYDD BOW STREET
01970 828447
Deli
BOW STREET BUTCHERS SHOP
Cigydd a delicatessen o safon arbennig
01970 828447 - Pendre, Bow Street, SY24 5BQ

Enwau lleoedd

Angharad Fychan

Lleolir ffermydd *Rhyd-tir Uchaf* (SN619837) a *Rhyd-tir Isaf* (SN613837) ar ochr ddeheuol dyffryn Clarach ar gwr pentref Bow Street, gyda *Phont Rhyd-tir* yn croesi afon Clarach yn union o dan bont y rheilffordd.

Map Arolwg Ordnans 1:25,000 (2021)
© Arolwg Ordnans (100064713)

Mae'n amlwg mai *rhyd* yw elfen gyntaf yr enw, yn cyfeirio at lecyn bas yn afon Clarach lle gellid ei chroesi'n hwylus cyn codi'r bont. Er mai fel *tir* yr yngenir yr ail elfen ar lafar heddiw, profa hen ffurfiau'r enw mai *hir* 'mawr o ran hyd' sydd yma mewn gwirionedd, yn disgrifio natur y *rhyd*.

Gellir olrhain yr enw yn ôl i'r drydedd ganrif ar ddeg gan ei fod yn cael ei grybwyll mewn siarter a luniwyd yn 1284 sy'n cofnodi ffiniau tiriogaeth Genau'r Glyn wrth drosglwyddo'i pherchnogaeth i Roger Mortimer:

> the land of Ganerglen, lying between ***Redhyr*** and the brook called Gogerthan, and from Gogerthan to Abercaudoure [Aber Camdwr] and thence to Helegenwendith [Helygen Wenddydd] and thence to Thlevenant [Llyfnant] and thence to Devy and so to the sea, and from the sea to Elery and so to the Old mill and thence to the brook called Redepenne [Rhydypennau] and thence to Redecastel [Rhydycastell] and thence along the road to ***Redhyr***
> Calendar of the Charter Rolls ii. t.281

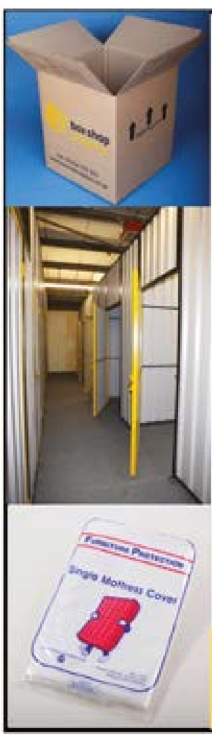
Digwydd hefyd mewn dwy o weithredoedd stad Gogerddan: un wedi ei dyddio 4 Rhagfyr 1542 (Hen Siediwl Gogerddan 1065) sy'n cyfeirio at 'a tenement set at y place call'd ***Hyd-hyr***', a'r llall o 15 Medi 1566 (Hen Siediwl Gogerddan 1067) sy'n sôn am 'Two Tenements &c lying in ***Rhydhier***'.

Dros amser, trodd *Rhyd-hir* yn *Rhyd-tir* wrthi i'r cyfuniad cytseiniaid *-dh-* galedu i roi *-dt-*. Gwelwyd yr un datblygiad yn *Bodhalog* > Bodtalog rhwng Cwmystwyth a Chwm Elan, *Rhydhalog* > *Rhydtalog* yn sir y Fflint, a *Coedhalog* > *Coedtalog* yn Llanerfyl, sir Drefaldwyn.

Efallai i'r *Rhyd Hir* ar afon Clarach gael ei henwi mewn cyferbyniad â *Rhyd Lydan*, sef yr enw y mae Lewis Morris yn ei nodi ar ei fap o gwmwd Perfedd (http://hdl.handle.net/10107/1445616) am y rhyd ar draws afon Peithyll ger Pwll Crwn. Cedwir cof o'r enw hwnnw yn enw un o gaeau Rhyd-hir Uchaf, *Cae Rhyd Lydan*, a gofnodir ar fap stad Gogerddan yn 1805 ac ar y Map Degwm yn 1845, ac sy'n gorwedd rhwng Pwll Crwn a'r rheilffordd.

Byddai'n ddiddorol clywed a yw'r enw *Rhyd Lydan* yn parhau ar lafar gan rai o ddarllenwyr *Y Tincer*?

Paratowyd dan nawdd Cymdeithas Enwau Lleoedd Cymru **www.cymdeithasenwaulleoedd.cymru**



STORFA CANOLBARTH CYMRU
MID WALES STORAGE
Storfa Cartref a Busnes
Ystafelloedd storio ar gyfer eich anghenion
Monitro Diogelwch 24 Awr
Wedi ei wresogi
Bocses a 'bubblewrap' ar lein
www.boxshopsupplies.co.uk
Mid Wales Removals
Ffôn: 01654 703592
Heol Y Doll, Machynlleth, SY20 8BQ
www.midwalesstorage.co.uk

D J Evans Cyfarwyddwyr Angladdau
Busnes teuluol gyda dros 60 mlynedd o brofiad
Kairali, Penrhyn-coch SY23 3EQ
Gwasanaeth personol, urddasol gyda chydymdeimlad
Gwasanaeth Pedair Awr ar Hugain
djevansfuneraldirectors@gmail.com
Aberystwyth 01970 615328
Penrhyn-coch 01970 820249
Machynlleth 01654 700006

SIOP
SGIDIAU GWDIHW
Shan Jones
8 Ffordd Portland, Aberystwyth SY23 2NL
01970 617092
GWASANAETH
GOFAL TRAED
Ceiropodydd /podiatrydd graddedig ac wedi cofrestru efo'r
MRCPod

YTincer@googlemail.com

Cofio Aelwyd Rhydypennau

Un o Aelwydydd ieuengaf yr Urdd, Aelwyd Rhydypennau, a enillodd y wobr gyntaf yn yr Adran Gyffredinol o'r Ymgyrch Lyfrau gyda gwerthiant o £124.93 am gyfanswm o 239 o lyfrau. Yn dal y tlws mae dau o'r cynrychiolwyr, Geraint Hughes a Dilwen Morgan. (O'r *Cymro* 5 Gorffennaf 1972)

Dyma lun o'r *Cymro* Gorffennaf 1972.
Ar ddechrau'r saithdegau agorwyd aelwyd yr Urdd newydd yn Bow Street – Aelwyd Rhydypennau dan arweiniad Wynne Melville jones, y diweddar Dic Pugh ac Elisabeth Wyn. Daeth nifer fawr o blant a phobl ifanc yr ardal yn aelodau ac fe gafwyd hwyl a llwyddiant yn ystod y blynyddoedd mewn nifer o gystadlaethau'r Urdd – heb anghofio'r Carnifalwn poblogaidd i Aelwydydd Ceredigion yng Ngwersyll yr Urdd yn Llangrannog. Un o'r eitemau bythgofiadwy oedd y côr chwibanu pan enillwyd y wobr gyntaf, a'r aelwyd orau hefyd un tro!!

Pen blwydd hapus iawn i'r Urdd yn 100 oed!

Diolch i Elisabeth Wyn am rannu y llun ac i Geraint Hughes am gymorth gyda'r enwau. O'r chwith i'r dde - cyfenwau'r merched fel oeddynt ym 1972! Joyce Morgan, Hywel Wyn Jones, Iwan Meredith Jones, Peter Fleming, Richard Hughes, Hilary Griffiths, Eleri Elystan Morgan. Rhes Ganol : Maria Pugh. Iris Towers. Rhes Flaen: Geraint Hughes. Dilwen Morgan. Anwen Jones. Cymerwyd rhedeg yr Aelwyd drosodd gan Alun Jones tua 1977 a bu yn ei gofal hyd tua 1995.

Ar nos Wener, Ebrill y 30ain cynhaliwyd rownd derfynol cwis aelwydydd Urdd 2000 yn Neuadd Rhydypennau. Daeth chwe thim o bob cornel o Gymru i'r Neuadd, gan gynnwys y tim cartref o Aelwyd Rhydypennau. Y timau eraill oedd Bro Gwerfyl; Parc, y Bala; Chwilog a dau dim o Bontypridd. Bu'r timau yn cystadlu'n frwd a chafwyd canlyniad agos ar ddiwedd y noson. Enillwyd y gystadleuaeth gan dim Teulu Twm, Pontypridd ond cafwyd perfformiad campus gan y tim cartref, a ddaeth yn gydradd drydydd. Gwelir aelodau'r tim yn y llun, sef Sioned, Rhys, Gwennan a Heledd. Diolch yn fawr i'r pedwar am eu hegni a'u brwdfrydedd, ac i bawb a ddaeth i'w cefnogi.
(*Tincer* Mehefin 1993)

Aelodau o Aelwyd yr Urdd Rhydypennau Nadolig 1981 gyda'u harweinydd ac unawdydd Gareth Matthews wrthi'n canu carolau. Llun: Bill Evans.(o'r *Tincer* Ionawr 1982)

JONATHAN LEWIS
Saer Coed / Adeiladydd
01970 880 652
07773 442 260
LLWYNDAFYDD, CAPEL BANGOR ABERYSTWYTH

urdd.cymru
Urdd 100
1922 - 2022
Dathlu canmlwyddiant mudiad cenedlaethol ieuenctid mwyaf Cymru
Wales' largest national youth organisation celebrating 100 years

Cyngor Cymuned Geneur Glyn

Cofnodion ac Adroddiadau ar gael ar wefan y Cyngor: cyngorcymunedgeneurglyncommunitycouncil.wordpress.com

Dyddiad y Cyfarfod: 24.01.2022 yn rhithiol, 'roedd pob Aelod yn bresennol. (Os dymunwch fod yn bresennol mewn unrhyw cyfarfod, cysylltwch â'r Clerc).

Trafodwyd:

- **Materion Cyllid:** Adroddiad llawn ar gael ar wefan y Cyngor. Awdit cyfrifon y Cyngor 2020-21 wedi ei gwblhau. Cadarnhawyd cyllideb a'r praesept am y flwyddyn 2022-23.
- **Parc a'r Cyrtiau Tennis**: Bu difrod i wal a'r ffens o amgylch y cwrt tennis yn ystod y gwyntoedd cryf, y cwmni yswiriant wedi'i hysbysebu. Bu'r Cyngor yn llwyddiannus mewn grant ar gyfer gwaith yn y parc.
- **Adroddiad gan y Cyng Ray Quant**: Derbyniwyd diweddariad ar y sefyllfa bresennol ledled Ceredigion.
- **Eitemau ar gyfer y cyfarfod nesaf**: Datblygiadau'r Parc yn y Dyfodol. Lleoliad cyfarfod Mis Mawrth;
- **Cyfarfod nesaf**: Cynhelir cyfarfod nesaf o'r Cyngor ar 28 Chwefror 2022 trwy Zoom.

Pauline Lucas:
clercgeneurglyn@yahoo.com

Cofiwch gefnogi eich busnesau lleol

Difyrion Digidol

gyda **Deian ap Rhisiart**

Rwyf wedi ysgrifennu deuddeg o golofnau i'r papurau bro led-led Cymru bellach gyda'r golofn gyntaf yn dod allan os dw i'n cofio pan oeddem mewn cyfnod clo ddiwedd 2020. Yn y cyfnod hwn, dw i wedi trafod nifer o bynciau yn ymwneud â thechnoleg, yn amrywio o fyd natur i'r Gymraeg. Gyda'r pandemig yn parhau i fwrw ei gysgod dros ein bywydau, mae mudiadau Cymraeg hefyd yn parhau i deimlo effaith niweidiol yr haint ar ein hyfywedd diwylliannol, gyda llawer o bobl yn ddealladwy yn dal yn gyndyn i ailgydio mewn gweithgareddau wyneb yn wyneb. Y llynedd fe gyhoeddodd Llywodraeth Cymru ymateb 'Effaith COVID-19 ar grwpiau cymunedol Cymraeg'. Ynddo mae'r Llywodraeth yn cynnig pwyntiau gweithredu o ganlyniad i'r ffaith fod "nifer sylweddol o siaradwyr Cymraeg…. wedi'u hallgáu o gymryd rhan mewn gweithgareddau ar-lein. Dylai Llywodraeth Cymru ystyried y rhwystrau sydd yn bodoli o ran diffyg mynediad i rwydwaith ddigidol ac i godi sgiliau digidol." Beth bynnag fydd y dyfodol, os ydym am ddychwelyd i gyfarfod wyneb yn wyneb, mae'n parhau yn holl bwysig ein bod yn gallu defnyddio technoleg hefyd. Achos mi fydd yna bobl yn ein cymunedau, naill ai'n cael trafferth i fynychu cyfarfodydd oherwydd anabledd neu'n dewis peidio o ran cyfleustra, neu, am resymau amgylcheddol yn dewis peidio teithio degau o filltiroedd. Mae'r pandemig wedi taflu goleuni ar yr angen i wella sgiliau digidol pawb ohonom, o bob oed. Yn anochel, mae'r math o realiti fydd gennym am flynyddoedd i ddod yn debyg o gyfuno'r digidol efo cyfarfod wyneb yn wyneb. Dyma ddyfodol sy'n cael ei ddisgrifio fel dyfodol hybrid a dyfodol gwell yn fy marn i. Er nad yw siarad ar Zoom ddim cweit yr un fath â siarad wyneb yn wyneb, mewn amgylchiadau lle mae rhywun yn gorfod teithio milltiroedd ar ffyrdd troellog Cymru yn yr hwyr er mwyn siarad mewn neuadd gymunedol, mae siarad ar Zoom yn gwneud llawer mwy o synnwyr yn tydi? Pam ddim gosod sgrin fawr a chamera yn y ganolfan leol, gyda chyfle i garedigion mewn oed sy'n methu mynd allan o'u cartrefi i allu bod yno'n rhithiol trwy gyfrwng fideo? Pam ddim? Mae hyn yn sicrhau fod pawb yn cael eu cynnwys a neb yn colli allan. Mae'n bwysig felly fod mudiadau a grwpiau o fewn ein cymunedau yn cael eu grymuso i allu defnyddio'r dechnoleg, ond wrth gwrs dylai cymunedau gael yr isadeiledd er mwyn hwyluso hyn, e.e. cysylltiad band llydan da, wifi am ddim a signal ffôn cryf – mae'n gyfrifoldeb ar awdurdodau lleol, BT, cwmniau ffonau symudol i helpu yma hefyd. Serch hynny, mae sgiliau digidol yn rhan annatod o'r jigsô.

Cynhaliwyd cynhadledd ym mis Medi o dan y teitl *Ateb yr Heriau Digidol,* er mwyn dod â mudiadau, sefydliadau, a mentrau cymunedol at ei gilydd i drafod cynhwysiad digidol a hybu defnydd o dechnoleg er budd y Gymraeg a'i chymunedau. O ganlyniad i'r gynhadledd hon, penderfynwyd sefydlu rhwydwaith barhaol i barhau'r gwaith allweddol hwn, gyda chyrff, mudiadau a mentrau ar lefel genedlaethol yn cydweithio, rhwydweithio a thrafod a datblygu'r agenda dros gynhwysiad digidol a'r Gymraeg ar lawr gwlad ac yn genedlaethol. Bydd y cyfarfod cyntaf yn cael ei gynnal ar Chwefror 9fed, ac 'rwy'n falch o gyhoeddi y bydd S4C a'r BBC yn ymuno â'r rhwydwaith fel darlledwyr holl bwysig o fewn ein cymunedau.

Y bwriad gyda'r rhwydwaith yw pontio rhwng y mudiadau cymunedol sy'n gwirfoddoli ar lawr gwlad gyda chyrff cenedlaethol fel S4C, sy'n creu llawer o'n diwylliant cyfoes yn y Gymraeg, ac yn arbenigwyr ym maes technoleg. Cewch glywed mwy am yr hanes yn y golofn nesaf!

Os ydych chi'n rhan o fudiad ac yn awyddus i fod yn rhan o'r rhwydwaith, cysylltwch gyda mi ar deian.apRhisiart@wales.coop

James Memorials

Am
GOFEBAU ARBENNIG
BEDDARGRAFFIADAU
ADNEWYDDU O SAFON
ARWYDDION AR DAI A BUSNESAU

Gofynnwch am bamffled rhad ac am ddim

James Memorials
Vicarage Crossing,
Llandre, Bow Street
Ffôn: (01970) 820 111

james.memorials@btconnect.com

COPI CYWIR
GWAITH PRYDLON A CHYWIR
PRISIAU CYSTADLEUOL
IONA BAILEY
PEN-Y-BRYN
SWYDDFFYNNON
YSTRAD MEURIG
01974 831580

Crefftau Pennau
Coffi Boreuol
Byrbrydau Poeth neu Oer
Cinio
Te Prynhawn
Crefftau Ac Anrhegion
Ar agor
Llun-Sadwrn
10.00-5.00
Brecwast
ar gael
01970 820 050
Pennau

SIOP A SWYDDFA BOST PENRHYN-COCH
Perchennog: Lawrence Kelly
AR AGOR
Llun – Sadwrn
7 y bore – 9 yr hwyr
Sul
7 y bore – 7 yr hwyr
Papurau dyddiol a'r Sul, llyfrgell fideo, cardiau cyfarch
siop drwyddiedig
01970 828312

Adolygiadau

Datod (Gol. Beti George) Y Lolfa, 2021. 160t. £8.99

Rwy'n cofio bod ar gwrs rhywbryd a chlywed rhywun yn disgrifio dementia fel gwylio daeargryn yn effeithio ar silffoedd llyfrau. Ystyriwch y llyfrau fel y profiadau ac atgofion a gewch yn ystod eich bywyd. Dros y blynyddoedd, fe osodwch chi'r llyfrau ar silffoedd y cof, gan ddechrau ar y gwaelod. Caiff eich atgofion cynharaf eu cadw ar y silffoedd isaf, ac rydych chi'n parhau i lenwi'r silffoedd tuag i fyny. Yna daw dementia ar ffurf daeargryn ac ysgwyd y silffoedd. Y llyfrau sydd ar y silffoedd uchaf fydd y cyntaf i syrthio, tra bod y llyfrau ar y silffoedd islaw yn dueddol o aros yn eu lle'n hirach.

I mi, roedd y ddelwedd hon yn drawiadol ac yn un hynod effeithiol wrth geisio esbonio mewn modd syml sut yr oedd yr ymennydd yn dirywio gyda'r cyflwr, y ffordd y mae'r atgofion mwyaf diweddar yn cael eu colli a'r rhai cynharaf yn para hiraf. Mae bron yn amhosibl dirnad proses y golled, y breuo a'r dirywiad, mae bron yn amhosib dirnad beth yw natur y clefyd difaol hwn.

Yn y gyfrol *Datod*, mae Beti George wedi casglu nifer o ysgrifau ac erthyglau byrion ynghyd gan sawl cyfrannydd er mwyn rhoi golwg 360° i ni ar ddementia. Cyfrol eglur, wybodus, ddiflewyn-ar-dafod yw hon, ond un sy'n llawn empathi ac emosiwn hefyd. Tipyn o gamp. Cyfrol gymharol fechan yw hi o ran ei hyd, ond mae'n ddigon, ac mae'n gwneud gwaith aruthrol rhwng ei dalennau.

Drwy gyfrwng ffenestri eu hysgrifau mae gofalwyr a pherthnasau, gan gynnwys un cyfweliad gyda rhywun sydd â dementia arni, yn rhoi golwg i ni ar sut beth ydy byw gyda dementia. Mae'r testimoni'n ddirdynnol, digon i lorio'r darllenydd heb sôn am y bobl ddewr a dygn sy'n parhau, ddiwrnod ar ôl diwrnod, i gynnal a chadw eu hanwyliaid tra bod

y clefyd creulon a didostur hwn yn creu dinistr. Mae'r system iechyd yn eu herbyn a gofal yn ddrud – mae'n amlwg y caiff pobl sydd â dementia eu methu, a'u teuluoedd hefyd, sy'n gwneud sefyllafoedd trist yn rhai annioddefol, bron.

Dro ar ôl tro, mae'r ffaith bod y Gymraeg yn hanfodol i les a chysur pobl yn adleisio drwy'r gyfrol fel cytgan, gan bwysleisio bod cerddoriaeth, canu ac emynau yn fodd i leddfu ofnau am eu bod oll yn ffyrdd uniongyrchol yn ôl at y blynyddoedd cynnar.

Yn ogystal, ceir erthyglau eglur a hawdd eu darllen gan feddygon, gwyddonwyr ac arbenigwyr ar y cyflwr o ran y goblygiadau corfforol, meddygol a gwyddonol. Maent yn esbonio'n union beth sy'n digwydd. Ceir trafodaeth ar yr adnoddau a'r gwasanaeth sydd ar gael i bobl. Mae'r wybodaeth yn hollol realistig ond hefyd, nid yw'n gwbl ddiobaith chwaith.

Dyma gyfrol sy'n gwneud cymwynas fawr â ni bob un, oherwydd mae'n debyg y bydd y rhan fwyaf ohonom naill ai'n adnabod rhywun â dementia, neu'n perthyn i rywun, yn gofalu ar ôl rhywun, neu'n dioddef o ddementia ein hunain. Mae'n bryd i ni i gyd fod yn trafod dementia.

Elinor Wyn Reynolds

Adolygiadau oddi ar www.gwales.com, trwy ganiatâd Cyngor Llyfrau Cymru.

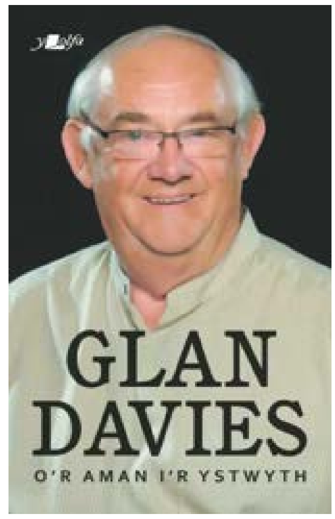
Glan Davies *O'r Aman i'r Ystwyth* Y Lolfa, 2021 224t. £9.99

Dyma hunangofiant o'r cymeriad adnabyddus a hoffus Glan Davies, wedi ei lunio gan ei ffrind Alun Wyn Bevan – y ddau yn arfer byw ar yr un stryd ac felly'n gymorth i'w gilydd wrth brocio'r cof a chofnodi straeon eu hieuenctid. O fewn y cloriau ceir 220 tudalen o atgofion difyr, dylanwadau a phrofiadau cofiadwy.
Pwy yn wir fedrai ddychmygu fod cynifer o enwogion wedi dod o ran mor arbennig o dde Cymru, sef Brynaman ac ardal y Gwter Fawr. Mae yna ddisgrifiadau hyfryd ac ambell gerdd yn olrhain hanes y fro hon, lle'r oedd y pyllau glo yn ganolog yn y gymdeithas, megis hon o ddiwedd y bedwaredd ganrif ar bymtheg:

Wyth awr o weithio
Wyth awr yn rhydd
Wyth awr o gysgu
Ac wyth swllt y dydd.

Mae'r hunangofiant yn dangos sawl elfen wahanol ar fywyd yr amryddawn Glan Davies – yr actor, y gweithiwr, y digrifwr, y trefnydd teithiau, a'r dyn a fu'n gwirfoddoli i godi arian i amryw o achosion da, ac sy'n dal ati. Cawn yma hefyd hanesion ei gyfoedion a'i gyfeillion. Cyflwynir hyn i gyd gydag elfen iach o hiwmor a sawl cyfeiriad at ei wraig Aeres a'r dylanwadau ar ei fywyd.

Yn naturiol ddigon, mae yna gyfeiriad at y siomedigaethau e.e. pan na lwyddodd i basio ei arholiad 11+, ond mae'n cyfeirio at y ffaith iddo gael swydd pan



oedd yn bymtheg a phum mis oed, "a hynny ar gyflog o dair punt yr wythnos. Big bucks!"

Ceir lluniau difyr ohono sy'n dod â gwên i'r wyneb ac yn dwyn sawl atgof i'r cof. Mwynheais weld y llun o gylchgrawn *Sbec* oedd yn rhoi sylw i actorion y dydd megis Ryan a Ronnie, a'r llun o Glan yn dywysydd parêd Gwyl Ddewi yn Aberystwyth, braint y mae'n falch iawn ohoni. Y dref honno yw ei gartref ers blynyddoedd lawer, gan ddod â ni at yr 'Ystwyth' yn nheitl yr hunangofiant. Mae Glan hefyd yn edrych i'r dyfodol, gan obeithio y bydd yn derbyn y wisg las yn Eisteddfod Ceredigion 2022 ...

Yn sicr mae'r gyfrol yn ddarllen difyr, gan gyflwyno i ni amrywiol agweddau ar fywyd un dyn arbennig a gafodd gyfleoedd anhygoel yn ystod ei yrfa ac a gydweithiodd i godi miloedd o bunnoedd i achosion da dros ddegawdau lawer.

Tegwen Morris

R.J Edwards a'i Fab
Adeiladau Fferm y Cwrt
Cwrt Farm Buildings
Penrhyn-coch
Contractiwr, masnachwr gwair a gwellt
Arbenigwr ar ailhadu
Cyflenwi a gwasgaru calch, slag a Fibrophos
Lori, turiwr a malwr i'w llogi
Cyflenwi cerrig mán
01970 820149
07980 687475

GWASANAETH GARDDIO ROBERT GRIFFITHS
Am bob math o waith garddio ffoniwch
07813 338647

Ysgol **Rhydypennau**

Dathliadau
Wrth i Urdd Gobaith Cymru droi’n gant oed eleni, cafodd ein plant gyfle i ddathlu’r garreg filltir nodedig hon mewn nifer o ddulliau gwahanol. Braint mawr oedd treulio awr yng nghwmni ‘Tad’ Mr Urdd ei hun sef Mr Wynne Melville Jones, Llanfihangel Genau’r-glyn a ddatblygodd y gonc nôl ynghanol y saithdegau. Ac er mai cyfarfod rhithiol oedd hon, cafodd y plant gyfle i wrando ar sut y daeth Mr Urdd i fodolaeth gan gynnwys hanesion difyr creu a gwerthu’r gonc ar draws Cymru gyfan. A braf hefyd oedd y cyfle gafodd y plant i holi cwestiynau ehangach i Wyn Mel am ei waith gyda’r Urdd dros y blynyddoedd. Hoffa’r ysgol ddiolch o galon i Wyn Mel am ei amser yn ystod cyfnod prysur iawn iddo.

Blwyddyn Newydd Dda!
Ar ddechrau Mis Chwefror, ac er mwyn dathlu Blwyddyn Newydd Tsieniäidd, cafodd yr uned Feithrin gyfle i brofi a blasu bwyd Tsieniäidd. Cafodd y plant gyfle hefyd i ddysgu ychydig am draddodiadau a diwylliant y wlad. Diddorol iawn!

Diogelwch
Daeth yr amser eto i dderbyn sesiynau diogelwch gan PC Hannah o Heddlu Dyfed Powys. Roedd hyn yn gyfle i godi ymwybyddiaeth y plant o’r peryglon all godi yn ein cymdeithas. Yn ystod y sesiynau hyn, fe ddysgodd blwyddyn 3 am e-ddiogelwch; bu plant blwyddyn 4 yn ceisio adnabod gelyn a ffrind yn gywir; ac fe aeth disgyblion blwyddyn 5 a 6 i ymrafael â phroblemau y cyfryngau cymdeithasol. Hoffa’r ysgol ddiolch o galon i P.C Hannah am y cyngor da a dderbyniodd y plant yn ystod pob sesiwn.

Taith gerdded
Chwarae teg i flwyddyn 5! Mentrodd y dosbarth allan ganol gaeaf ar daith gerdded o gwmpas ein bro. Efallai i chi ddigwydd gweld 28 o blant eiddgar a staff yr ysgol yn gorymdeithio drwy’r pentref yn ddiweddar. Y bwriad oedd cerdded draw at ardal Penrhyn-coch, dros ardal Bont-goch gan ddychwelyd nôl i r ysgol eto. Llwyddodd pob un i gerdded yr 8km heriol gan gyrraedd nôl i r ysgol yn saff ond yn llwglyd ac yn barod iawn am ginio!

Chwarae yn Gymraeg
Diolch yn fawr i Rhiannon James, Urdd Gobaith Cymru am daro mewn yn ddiweddar er mwyn hyrwyddo’r Gymraeg. Cafodd blwyddyn 6 gyfle i ddysgu amryw gamp a gêm er mwyn chwarae ar yr iard gyda’i gilydd yn y Gymraeg. Ar ddiwedd y sesiwn fe dderbyniodd pob plentyn dystysgrif am gymryd rhan ac am lwyddo i chwarae yn y Gymraeg trwy gydol y sesiwn. Diolch i Rhiannon am alw mewn i’r ysgol ac am gynnal sesiwn werthfawr iawn.

Blwyddyn 6 – chwarae yn y Gymrag.

Taith bl 5.

Cyfarfod Wyn Mel.

Plant blwyddyn 3 yn dathlu penblwydd yr Urdd

Bwyd Tsieniaidd.

Plant y Meithrin yn dathlu Penblwydd yr Urdd.

Am fwy o wybodaeth a llwyth o luniau: **http://www.rhydypennau.ceredigion.sch.uk**
@YGRhydypennau-dilynwch ni ar drydar.

Ysgol **Craig yr Wylfa**

Prosiect Cyffrous
Cydweithio Campus Pont yr Wylfa
Fel y cofiwch efallai, roedd Ysgol Craig yr Wylfa ac Ysgol Tal-y-bont wedi cydweithio i greu podlediad ar y cyd. Thema'r podlediad oedd ein Milltir Sgwâr ac fe benderfynwyd cyflwyno hanes Cors Fochno fel sail i'r gwaith gan fod y gors yn cysylltu ardal y Borth ac ardal Tal-y-bont. Fel rhan o'r cynllun, buom yn cydweithio gyda'r cyflwynydd radio Marc Griffiths (Marci G) i ddangos sut mae golygu'r gwaith llafar ac ychwanegu effeithiau. Mae'r podlediad ar gael i bawb bellach ar dudalen Facebook Cardi Iaith neu ar wefan Cyngor Sir Ceredigion. Mwynhewch!

Parti Pen blwydd yr Urdd
Yn ystod y mis bu'r plant yn gyffrous iawn wrth helpu i ddathlu pen blwydd mudiad Urdd Gobaith Cymru yn 100 oed. Fel rhan o'r dathliadau, roedd y plant wedi gwisgo dillad coch, gwyn a gwyrdd ac roedd yn rhaid dysgu cân Mr Urdd hefyd wrth gwrs! Fel gwobr am waith da yn ystod y mis, roedd plant y Cyfnod Sylfaen wedi paratoi gwledd o gacennau i weddill yr ysgol! Diolch yn fawr i chi, roedden nhw'n flasus iawn.

Blwyddyn Newydd Asia
Cafwyd tipyn o hwyl yn dathlu Blwyddyn Newydd y Teigr eleni. Fe wnaeth y plant fwynhau'r gweithgareddau celf amrywiol wrth ddysgu am arferion gwledydd eraill.

Cyfri Ceir a'u chwythu!
Un o'r gweithgareddau wnaeth plant y Cyfnod Sylfaen fwynhau yn ystod y mis oedd cyfri'r ceir oedd yn mynd heibio'r ysgol a nodi'r gwahanol liwiau. Defnyddiwyd y wybodaeth i greu graffiau ar y cyfrifiadur. Nol yn y dosbarth y dasg oedd creu car balwn oedd yn gyrru ei hun! Fel y gallwch ddychmygu, roedd y plant wedi cael llawer o hwyl yn chwythu'r balŵns a gweld y ceir yn symud wrth iddyn nhw ollwng y gwynt yn gyflym.

Dydd Miwsig Cymru
Mae Dydd Miwsig Cymru'n digwyddiad pwysig iawn yn y calendr ysgol erbyn hyn ac roedd y plant wedi mwynhau'r gweithgareddau ar rai o gantorion pop Cymru. Roedden nhw hefyd wedi mwynhau'r cyfle i wrando ar amrywiaeth o ganeuon, er nad oedd pob un at ddant y plant!

Newyddion Staffio
Hoffwn estyn croeso cynnes i Miss Megan Evans atom fel cynorthwy-ydd cynnal dysgu. Gobeithio y byddwch yn hapus iawn gyda ni yma yn Ysgol Craig-yr-wylfa.

Ysgol **Pen-llwyn**

Dathliadau'r Flwyddyn Newydd a'r Hen Galan
Mae'r plant wedi bod yn brysur iawn yn dathlu dechrau blwyddyn newydd a dysgu am hen draddodiadau Cymreig yr Hen Galan. Cafodd plant y Cyfnod Sylfaen ddysgu am draddodiad y berllan a chafwyd cyfle i greu Perllan yn y dosbarth. Buodd plant Cyfnod Allweddol Dau yn brysur yn dysgu am y Fari Lwyd a gwnaeth y plant fwynhau yn fawr wrth ddysgu cân y Fari Lwyd ac actio allan y traddodiad yn yr ysgol.

Dathlu'r Urdd yn 100
Cawsom barti mawr i ddathlu pen blwydd Urdd Gobaith Cymru yn 100 mlwydd oed. Roedd nifer o weithgareddau difyr wedi eu trefnu i ddathlu'r achlysur arbennig. Cafodd y

plant gyfle i gyfarfod gyda Wynne Melville Jones, sef crëwr y masgot enwog, Mr Urdd. Roedd yn sesiwn rithiol ddiddorol dros ben ac roedd y plant wrth eu boddau yng nghwmni Wynne Mel. Ar ddiwrnod pen-blwydd yr Urdd cafodd y plant wisgo i fyny mewn coch, gwyn a gwyrdd. Buodd plant y Cyfnod Sylfaen hefyd yn brysur yn paratoi cawl coch gwyn a gwyrdd fel rhan o'r dathliadau. Bwytwch mewn lliw, maen nhw'n dweud-ffordd iachus o fyw!

Clwb yr Urdd
Mae Clwb yr Urdd wedi bod yn brysur yn gwneud amrywiaeth o weithgareddau. Maen nhw wedi creu Perllan a dysgu am draddodiadau'r Hen Galan, dawnsio i ddathlu pen blwydd yr Urdd, creu cardiau Santes Dwynwen ac wedi creu gêm gan ddefnyddio rhaglen codio.

Plant Newydd
Rydyn ni fel teulu Pen-llwyn yn hapus iawn i estyn croeso mawr i dri o blant newydd i'r ysgol, sef Olivia ym mlwyddyn Derbyn, Ava-May ym mlwyddyn 3 a Sandy ym mlwyddyn 6. Croeso mawr i chi a da iawn chi am setlo mewn i fywyd yr ysgol mor gyflym.

Miss Lleucu
Rydyn ni yn ffodus iawn i gael cwmni Miss Lleucu yn nosbarth CA2 trwy fis Chwefror. Mae Lleucu yn fyfyrwraig TAR ym mhrifysgol Aberystwyth ac yn gweithio tuag at gymhwyso fel athrawes Uwchradd. Mae hyn yn gyfle gwerth chweil iddi gyfarwyddo gyda bywyd Ysgol gynradd hefyd, a chynnig help llaw i ni staff yn y fargen!

Sesiwn Golwg Cymru
Cafwyd sesiwn arbennig gyda Golwg Cymru yn y Cyfnod Sylfaen. Buodd y plant yn dysgu am olwg a sut i ofalu am ein llygaid. Sesiwn hwyliog a diddorol iawn.

Sesiwn Crochenwaith
Daeth Laura o dîm Canolfan y Celfyddydau atom i gynnal sesiwn grochenwaith rithiol. Creu cwpan allan o glai oedd dan sylw yn ystod y sesiwn. Roedd y plant wrth eu boddau yn dysgu am grochenwaith. Gobeithio bydd y sesiwn nesaf mewn person, er mwyn i'r plant gael gwneud llanast!

Ymweliad PC Hannah
Cafodd dosbarth CA2 ymweliad rithiol gan PC Hannah o swyddfa'r heddlu. Bwlio seibr oedd ffocws y sesiwn yma. Dyma bwnc pwysig dros ben i'r plant gan ei fod erbyn y cyfryngau cymdeithasol yn rhywbeth sydd yn rhan ganolog o fywyd bob dydd erbyn hyn.

Diwrnod Santes Dwynwen
Buodd y plant i gyd yn brysur yn dysgu am hanes Santes Dwynwen ac yn creu cardiau deniadol ar gyfer eu rhoddi i aelodau o'r teulu. Mae'n siŵr fod rhan fwyaf o famau'r fro yn teimlo'n arbennig ar y 25ain o fis Ionawr!

Dydd Miwsig Cymru
Dathlwyd Dydd Miwsig Cymru ar ddydd Gwener y 4ydd o Ionawr. Cafodd y plant gyfle i ddysgu am grwpiau a chantorion cyfoes Cymraeg. Gwahoddwyd plant Cylch Meithrin Pen-llwyn i ymuno mewn sesiwn dawnsio gyda phellter cymdeithasol ar iard yr Ysgol ac wedyn cafodd y plant fwynhau disgo wedi ei baratoi gan Marci G ar donfedd Cymru FM yn ystod y prynhawn.

Cyngor Cymuned Melindwr
Diolch enfawr i Gyngor Cymuned Melindwr am y rhodd ariannol a dderbyniwyd yn ddiweddar. Bydd hyn yn ein galluogi ni i fuddsoddi mewn offer pêl rwyd mewn da bryd ar gyfer y Gwanwyn.

Arwyddion y Gwanwyn
Gyda'r Gaeaf yn tynnu at ei derfyn, mae'r plant i gyd wrth eu boddau yn gweld arwyddion cyntaf y Gwanwyn ar hyd y fro. Mae blagur yn dechrau ymddangos yn y cloddiau ac ŵyn bach i'w gweld yn y caeau. Dyma adeg hyfryd o'r flwyddyn ac yn ôl y gân werin mae arwyddion dymunol o'n blaenau;
Moliannwn oll yn llon,
Mae amser gwell i ddyfod,
haleliwia!

Ysgol Penrhyn-coch

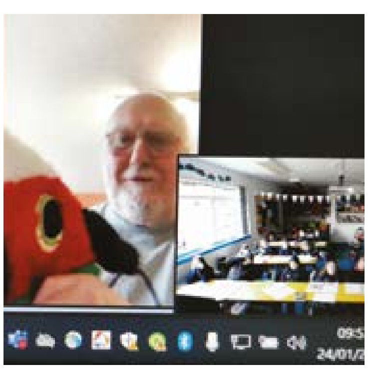
Hen Galan
Bu'r cyfnod Sylfaen yn dysgu am Galennig a'r hen Galan. Bu'r plant yn brysur yn creu Perllan yn ogystal a dysgu Can Calennig.

Cyfnod Sylfaen yn dathlu!
Crewyd carden ardderchog gyda disgyblion y Cyfnod Sylfaen-Mesurwyd y cerdyn yn 100cm o uchder ac yn ogystal llofnodwyd 100 o enwau yn dymuno Pen blwydd hapus i'r Urdd! Mae'r cerdyn erbyn hyn wedi mynd i wersyll Llangrannog er mwyn i Mistar Urdd cael ei gweld hi!

Sioe Tu Fewn Tu Fas
Gwyliodd bl 5 a 6 sioe anhygoel 'Tu Fewn Tu Fas' a oedd â ffocws glir ar ddatblygu unigolion iach hyderus. Diolch i Arad Goch am y sioe ac i'r cymeriad Jo - sef Niamh Moulton am y cyfweliad a'r gweithdy gwych.

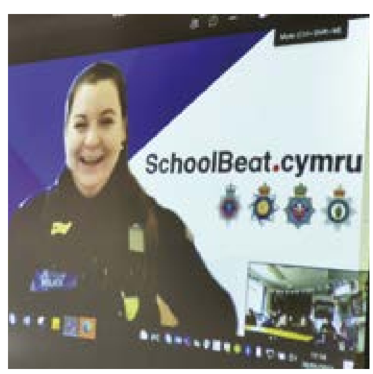
Ar y cyd

Sgwrs gyda Tad Mr. Urdd!
Diolch o galon i Mr. Wynne Melville Jones am roi o'i amser i gael sgwrs ddifyr gyda disgyblion CA2 am y sbardun tu ôl i greu Mr Urdd. Fe wnaethon ni fwynhau eich straeon mas draw. Dechrau da i'n dathliadau ar gyfer dathlu canmlwyddiant Mudiad yr Urdd.



Parti Canmlwyddiant Urdd Gobaith Cymru
Pleser o'r mwyaf oedd cael dathlu mudiad arbennig iawn sy'n agos at ein calonnau ar y 25ain o Ionawr (dydd Santes Dwynwen) i ddechrau dathliadau canmlwyddiant yr Urdd eleni. Ymhlith y digwyddiadau yn ystod y dydd yr oedd Cwis Kahoot, Diagram Venn gwersylloedd Llangrannog a Glan-Llyn, dwdl Orielodl, clocsffit. Heb anghofio'r parti zoom yng nghwmni cyflwynwyr Stwnsh. Yr ydym hefyd wedi helpu'r Urdd gyda'i ymgais o dorri 2 Record Byd Guinness World Record drwy ganu cân 'Hei Mr. Urdd' a'i uwchlwytho i Twitter a Facebook - cewch draw am bip. Am ddiwrnod bythgofiadwy. Yr ydym yn edrych ymlaen at weddill y dathliadau yn ystod y flwyddyn. Ymlaen i'r can mlynedd nesaf Urdd Gobaith Cymru!!

PC Hannah
Diolch o galon i PC Hannah am y wers ar Ymddygiad Gwrthgymdeithasol gan ddefnyddio Stori Ricky - 'Wnes i ddim feddwl'. Neges hollbwysig am feddwl cyn gwneud neu dweud. Cafodd Bl 3 a 4 wers ardderchog ar gadw'n SMART ar lein - roedd ymateb y disgyblion yn ardderchog.



Tasg y Tincer

Roedd sawl un ohonoch wedi cael hwyl ar y chwilair y mis diwethaf. Dyma'r enwau: Anwen Ingram, Capel Bangor; Hywel, Bow Street; Iestyn, Carian a Tirion Evans, y Borth; Rhys Mills, Penrhyn-coch; Evan Griffiths, Bow Street; Heledd Rees, Aberystwyth; Gwern Elis Roberts, Pen-bont Rhydybeddau. Da iawn chi am ddod o hyd i **bob un** aderyn yn y chwilair, a dy enw di, Tirion, ddaeth o het y Tincer y tro hwn. Llongyfarchiadau mawr!

Tirion

Ydech chi'n dilyn Gemau Olympaidd y Gaeaf ar hyn o bryd, o Beijing yn China? Dwi'n arbennig o hoff o'r sglefrio iâ gosgeiddig, a'r eirfyrddio, wrth i'r cystadleuwyr droi a throsi drwy'r awyr a llwyddo i lanio ar ddwy droed! Chamonix, Ffrainc, oedd cartref y Gemau cyntaf, yn 1924, bron i ganrif yn ôl. O'r 300 oedd yn cystadlu yn 1924, dim ond 13 ohonyn nhw oedd yn ferched. Diolch byth fod pethau wedi newid, ac mae merched bellach ar flaen y gad!

Eleni, bydd Dydd Gŵyl Ddewi a Dydd Mawrth Ynyd – sef y diwrnod pryd y byddwn yn cael crempogau i'w bwyta – ar yr un dyddiad, sef Mawrth y cyntaf, wrth gwrs. Felly bydd rhaid cael cawl cennin a chrempog ar y diwrnod hwnnw! Ydech chi'n cofio'r pennill:

'Modryb Elin ennog,
Os gwelwch chi'n dda ga i grempog?
Mae 'ngheg i'n grimp am grempog.
Mae Mam yn rhy dlawd i brynu blawd
A Siân yn rhy ddiog i nôl y triog
A Nhad yn rhy wael i weithio –
Os gwelwch chi'n dda ga i grempog?'

Enw
Cyfeiriad
Ysgol
Rhif ffôn Oed

Mwynhewch y dathlu pan ddaw Dydd Gŵyl Ddewi! Y mis hwn, beth am liwio'r cystadleuydd yn sgïo? Medal aur amdani! Anfonwch eich gwaith at y cyfeiriad arferol: Tasg y Tincer, 3 Brynmeillion, Bow Street, Ceredigion SY24 5BP erbyn 1 Mawrth. Ta ta tan toc!

ISSN 0963-925X
9 770963 925009 >
Rhif 446 | Chwefror 2022