# CLONC

www.clonc.co.uk - Yn aelod o Fforwm Papurau Bro Ceredigion

ISSN 1753-1071

Rhifyn 383 digidol
Mai 2020

Papur Bro ardal plwyfi: Cellan, Llanbedr Pont Steffan, Llanbedr Wledig, Llanfair Clydogau, Llangybi, Llanllwni, Llanwenog, Llanwnnen, Llanybydder, Llanycrwys ac Uwch Gaeo a Phencarreg



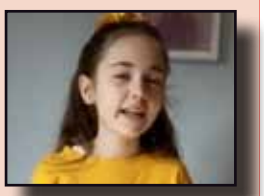
**O Bentrebach i drechu'r Coronafeirws**

Tudalen 5

**Cadwyn Cyfrinachau arall**

Tudalen 12

**Eisteddfod arloesol Capel y Groes**

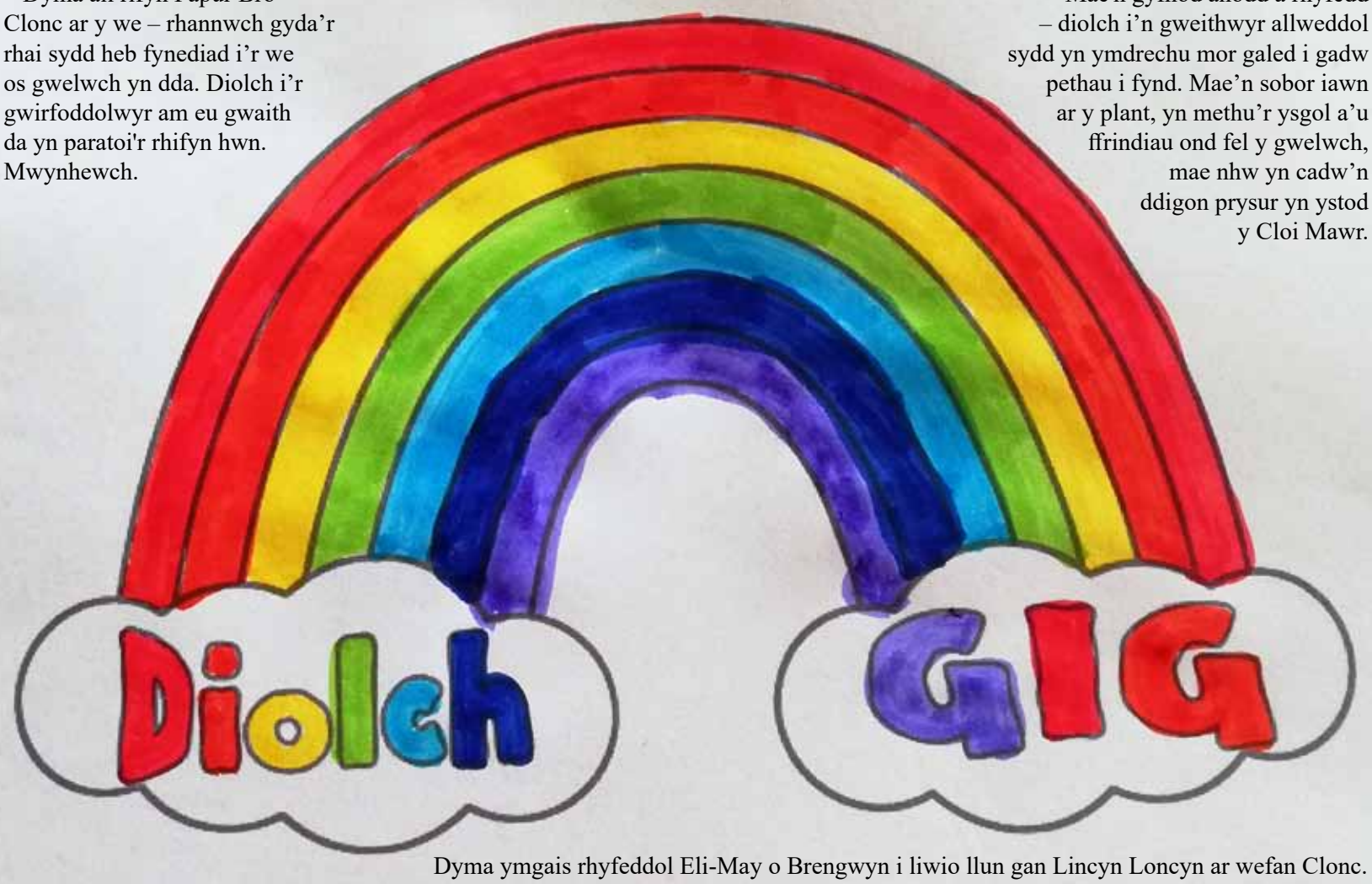


Tudalen 15


# Cymuned yn closio yn ystod Corona

Dyma ail rifyn Papur Bro Clonc ar y we – rhannwch gyda'r rhai sydd heb fynediad i'r we os gwelwch yn dda. Diolch i'r gwirfoddolwyr am eu gwaith da yn paratoi'r rhifyn hwn. Mwynhewch.

Mae'n gyfnod anodd a rhyfedd – diolch i'n gweithwyr allweddol sydd yn ymdrechu mor galed i gadw pethau i fynd. Mae'n sobor iawn ar y plant, yn methu'r ysgol a'u ffrindiau ond fel y gwelwch, mae nhw yn cadw'n ddigon prysur yn ystod y Cloi Mawr.




Dyma ymgais rhyfeddol Eli-May o Brengwyn i liwio llun gan Lincyn Loncyn ar wefan Clonc.

Llun enfys ar gyfer fideo Ysgol Dyffryn Cledlyn.

Arwen, disgybl o Ysgol y Dderi yn paentio llun enfys.

# Cefnogi'r GIG

Efa a Tomos, Ysgol Bro Pedr.

Gorsaf Brawf MOT

GAREJ BRONDEIFI

Heol Llanfair, Llambed, SA48 8JX

* Gwasanaeth trwsio ac atgyweirio
* Teiars am brisiau cystadleuol
*Ceir newydd ac ail law ar werth
* Batris * Brêcs * Egsost
*Gorsaf Brawf MOT Ceir a Beiciau Modur

approved garages.co.uk

GAREJ RHANBARTHOL Y FLWYDDYN 2019 CYMRU

Peiriant Poeth i Olchi Ceir
ar agor 24/7

01570 422305 neu 07773338048
www.brondeifigarage.co.uk
brondeifi-garage@btconnect.com

CYFRi
CYNGHORWYR ARIANNOL ANNIBYNNOL
INDEPENDENT FINANCIAL ADVISERS

23 College Street, Lampeter, Ceredigion. SA48 7DY
T 01570 423823 E post@cyfri.co.uk W www.cyfri.co.uk

Am gyngor diduedd annibynnol ar amryw o faterion ariannol, yn cynnwys:

**Buddsoddiadau, Pensiynau, Treth Etifeddiaeth, Yswiriant Bywyd, Yswiriant salwch difrifol ac Yswiriant diogelwch incwm.**

Gary Davies BSc(Hons), Dip IP PFA
Beca Russell BSc(Hons), MSc(Hons), Dip PFS
Cysylltwch â ni am wasanaeth proffesiynol y gallwch ymddiried ynddo.

Mae'n bosib i werth eich buddsoddiadau a'ch pensiwn gostwng yn ogystal â chynyddu. Nid ydych yn sicr o gael eich buddsoddiad gwreiddiol yn ôl. Os nad ydych yn cadw lan gyda'ch ad-daliadau mae'n bosib i chi dderbyn gorchymyn ailfeddiannu am eich cartref.

LHP

CYFRIFWYR
ARCHWILWYR
YMGYNGHORWYR

CYFRIFWYR SIARTREDIG ICAEW

81 Stryd y Bont, Llanbedr Pont Steffan, SA48 7AB

## Uchafbwyntiau'r mis ar clonc360.cymru

### RHYTHWYN YN CODI ARIAN MAWR A JUSTGIVING YN TRYDAR YN GYMRAEG

Wrth nodi ei ben-blwydd yn 91 oed llwyddodd Rhythwyn Evans o Silian i godi arian mawr tuag at Apêl Hywel Dda Covid-19, a gwelwyd Justgiving - y cwmni codi arian ar y we - yn trydar yn Gymraeg.

### TRAFFERTH YM MHARADWYS

Y Coronafeirws yn dod ag antur seiclo'r byd i ben i Rhodri Price a'i gefnder, Pedr. Mwy am yr antur a'r newidiadau yn ei flog diweddaraf ar Clonc360.

Pedr a Rhodri efo'r dyn a drefnodd y cwch o Colombia i Panama.

### CYNNAL CWIS AR ZOOM, RHEDEG HER 5K AC YMUNO Â GRWPIAU FACEBOOK LU

Mae criw o bobol ifanc ardal Clonc360 wedi mynd ati i greu fideos spŵff i gynnig cyfle i ni chwerthin am ein pennau ein hunain yn ystod cyfnod rhyfedd y coronafeirws.

Ewch i Clonc360 i weld a ydych chi'n gweld fersiwn o chi'ch hunan yn y fideos gan Gwion, Endaf, Cennydd a Carwyn! Pwy sy' am fod nesa?

### STEDDFOD LEOL DDIGIDOL GYNTA'R BYD

Fel arfer ar y dydd Mercher wedi'r Pasg mae Capel y Groes, Llanwnnen dan ei sang ar ddiwrnod yr Eisteddfod. Ond eleni, yn anffodus, roedd y capel y dawel.

Ond wedi ychydig o feddwl dychmygus, llwyddodd y Steddfod i ddenu dros 150 o blant dan 12 i gystadlu trwy fideo, a darlledu'r cystadlu ar Facebook a Clonc360.

**Ffili aros tan y papur nesa'?**
**– clonc360.cymru**

# Pwy yw pwy?

**Golygydd:**

| | | |
|---|---|---|
| Mai | Siwan Richards, 3 Cae Coedmor, Cwmann | 07816 115330 |
| Mehefin | Gwyneth Davies, Llys Enwyn, Llanybydder | 480683 |
| e-bost: | golygydd@clonc.co.uk | |
| Tîm Golygyddol | Elaine Davies, Gwyneth Davies, Sian Jones, Marian Morgan, Delyth Morgans Phillips, Siwan Richards a Lois Williams. | |
| Dylunydd y mis | Dylan Lewis, Tŷ Cerrig, Cwmann | 422349 |
| Dosbarthwyr | Eifion ac Yvonne Davies, Afallon, Drefach | 480590 |
| Teipydd | Nia Davies, Maesglas, Drefach | 480015 |

**Gohebwyr Lleol:**

| | | |
|---|---|---|
| Cellan | Alwen Edwards, Awel Teifi | 421001 |
| Cwmann | Sian Roberts-Jones, Croesor | 423313 |
| Cwmsychpant | Mary Davies, Maesglas, Drefach | 480015 |
| Llanwenog/Drefach | Mary Davies neu Eifion Davies | |
| Ffaldybrenin/Ffarmers | Elfyn Davies, Troed y bryn, Ffarmers | 01558 650507 |
| Gorsgoch | Eiddwen Hatcher, Tafarn Cefnhafod | 434238 |
| Llambed | Janet Evans, Haulfryn | 422856 |
| Llanfair | Dan ac Aerwen Griffiths, Pengarn | 493407 |
| Llangybi a Betws | Mair Spate, Tŷ Capel Maesyffynnon | 493325 |
| Llanllwni | Eirlys Owen, Cwmderi | 481041 |
| Llanwnnen | Elin Thomas, 1 Teras Sycamor | 480239 |
| Llanybydder | Menna Jones, Ceginau Lifestyle | 480257 |
| Pencarreg | Lynda Thomas, Dolgwm Uchaf | 422270 |

# Beth yw beth?

**Bwrdd Busnes:**

| | | |
|---|---|---|
| Cadeirydd | Dylan Lewis, Tŷ Cerrig, Cwmann | 422349 |
| e-bost: | cadeirydd@clonc.co.uk | |
| Is-Gadeirydd | Gwyneth Davies, Llys Enwyn, Llanybydder | 480683 |
| Ysgrifenyddes | Mary Davies, Maesglas, Drefach | 480015 |
| Trysorydd | Nia Davies, Maesglas, Drefach | 480015 |
| e-bost: | ysgrifennydd@clonc.co.uk | |
| Ffotograffydd | Tim Jones, Llainwen, Llambed | 422644 |
| Argraffwyr | Gwasg Aeron, Aberaeron | 01545 570573 |

- Mae Clonc yn aelod o Fforwm Papurau Bro Ceredigion.
- Gwerthfawrogir gwaith pob gwirfoddolwr a sicrhaodd ymddangosiad y rhifyn hwn o Clonc. Os hoffai eraill ymuno â'r tîm, cysylltwch ag aelod o'r bwrdd busnes.
- Y mae pawb sy'n ymwneud â Phapur Bro Clonc 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.
- Gofynnir i bawb ddatgan eu bod wedi sicrhau caniatâd bob unigolyn i gynnwys gwybodaeth amdanynt neu luniau ohonynt wrth ddanfon pob adroddiad i Bapur Bro Clonc / gwefan Clonc a gwefan Clonc360 a wedi sicrhau caniatâd rhiant neu warcheidwad pob plentyn dan 13 oed.
- Sicrhewch newyddion eich ardal chi yn Clonc. Peidiwch â meddwl y bydd rhywun arall yn gwneud. Mae'n rhy hwyr i feio neb os nad yw rhywbeth yn ymddangos yn Clonc.
- Ewch â'ch newyddion at eich gohebydd lleol, neu ebostio golygydd@clonc.co.uk
- Gallwch adael newyddion a lluniau yn Siop J H Roberts a'i feibion, Y Stryd Fawr, Llanbed.
- E-bostiwch eich eitemau ar gyfer y dyddiadur i ysgrifennydd@clonc.co.uk
- Defnyddiwn luniau o gamera cyffredin lliw, a du a gwyn. Ni fyddwn yn dychwelyd lluniau os na fyddwch wedi gwneud cais am hyn ar gefn y llun. Croesawn luniau digidol ar CD, cofbin USB, ac e-bost cadeirydd@clonc.co.uk
- Gofynnwn am dâl o £5.00 am roi "Diolch" yn y papur. Gellir tanysgrifio i Clonc am £17.50.
- Nid yw'r golygydd o reidrwydd yn cytuno ag unrhyw farn yn y papur hwn.

# Siprys

**Gofid y Covid-19**

Mae'n gyfnod anarferol iawn arnom. Does dim byd mlaen gyda'r hwyr i ni fynd iddyn nhw. Dim Côr, dim CFfI, dim Capel nac Eglwys, dim rygbi na phêl-droed na gala nofio. Dim ysgol; dim byd. Ac fel'ny ry'n ni wedi bod ers mis – er ei bod hi'n teimlo fel blwyddyn yn barod! Efallai bod rhai ohonom wedi setlo i batrwm newydd, eraill yn dal i weld pethe'n anodd.

Un o fanteision mawr ein hoes ni yw technoleg, ac erbyn heddiw, fe welwn ni ei fod yn help i allu cadw mewn cysylltiad. Petai'r pandemig hwn wedi digwydd ugain mlynedd nôl, sut fydden ni wedi ymdopi? Bydden ni siŵr o fod wedi diolch am dechnoleg ffonau symudol nokia a'r gallu i ffonio a tecstio ein cyfoedion. Sut fydden ni wedi ymdopi deugain mlynedd yn ôl? Bydden ni wedi diolch am dechnoleg ffôn y tŷ i allu ffonio teulu a ffrindiau. Sut fydde hi arnom ni bedwar ugain mlynedd yn ôl? Bydden ni wedi diolch am ddulliau post a'r telegram. Ac fe welwch chi felly ein bod ni fel pobol yn gwneud y gorau o'r hyn sydd gyda ni er mwyn cadw mewn cysylltiad.

A sôn am dechnoleg, fe welodd trefnwyr Eisteddfod Capel y Groes yn dda i fanteisio ar dechnoleg er mwyn galluogi eisteddfod arloesol, wahanol i'r arfer, ac a ddenodd sylw'r penawdau newyddion yng Nghymru. Llongyfarchiadau iddyn nhw am fentro ac am lwyddo.

Mae hiwmor wedi bod yn beth eithriadol o bwysig i fi gadw'n gall yn ystod y mis diwetha'. Peth arall sydd wedi fy nghalonogi yw parodrwydd pobol i helpu ac i wasanaethu. Yn y newyddion ar 28 Ebrill, bu Ben Lake, ein Aelod Seneddol, yn canu clodydd aelodau Clybiau Ffermwyr Ifanc Cymru sydd wedi ymroi i gynorthwyo pobol. Mae eraill yn y gymuned hefyd yn barod i gadw llygad ar eu cymdogion, a diolch am hynny – mae'n gyfnod gofidus, ond mae'n dda perthyn i gymdeithas glos, frawdgarol.

Gobeithio bydd y cyfnod hwn yn gwneud i ni sylweddoli'r hyn sy'n bwysig i ni fel pobol ac i ni fel cymunedau, ac na wnawn ni gymryd pethe'n ganiataol ragor.

Cadwch yn ddiogel.

***Cloncen***

# Cystadleuaeth Côr Cymru

Ymhen blwyddyn bydd un o gorau Cymru yn ennill teitl Côr Cymru 2021 a gwobr ariannol o £4,000 a chael y cyfle arbennig i gynrychioli Cymru yng nghystadleuaeth Côr Eurovision.

Cyhoeddwyd manylion cystadleuaeth 2021 gan S4C a chwmni teledu Rondo. Dyma'r degfed tro i brif gystadleuaeth gorawl Cymru gael ei chynnal, ac ers y cychwyn yn 2003, nod y gystadleuaeth yw cynnal a chodi safonau corawl Gwlad y Gân.

Mae 'na bump categori yn y gystadleuaeth – corau plant, corau ieuenctid, corau cymysg, corau lleisiau unfath a chorau sioe. Bydd panel o feirniaid rhyngwladol yn dewis hyd at bedwar côr ymhob categori i berfformio yn y rowndiau cyn-derfynol ym mis Chwefror 2021.

Mae pob côr sy'n cyrraedd y rowndiau cyn-derfynol yn derbyn £500 gyda enillydd y categori yn ennill £1,500.

Bydd y pump côr gorau o'r rowndiau cyn-derfynol, ym marn y beirniaid rhyngwladol, yn cael eu dewis i berfformio yn y ffeinal fawr ar 02 Mai yng Nghanolfan y Celfyddydau, Aberystwyth ac yn fyw ar S4C. Bydd gwobr i'r arweinydd gorau a gwobr am y perfformiad gorau gan côr na fydd yn cyrraedd y ffeinal.

Y cam cyntaf yw recordio sain y corau yn eu cynefin ddechrau Rhagfyr 2020 pan y bydd angen i'r corau berfformio rhaglen o 6-8 munud o gerddoriaeth.

"Mae'r gystadleuaeth hon yn un o gonglfeini digwyddiadau S4C ac yn un ry'n ni'n falch iawn ohoni," meddai Elen Rhys, Comisiynydd Adloniant S4C. "Mae'n lwyfan gwych i gorau Cymru ac mae'n beth braf gallu arddangos talentau corawl Cymru ar S4C."

Mae enillwyr y gorffennol yn cynnwys Ysgol Gerdd Ceredigion, Cywair, Côr Heol y March, Serendipity, Côr y Wiber a Chôr Merched Sir Gâr.

Bydd cyfle i gorau ysgolion cynradd hefyd gystadlu yng nghystadleuaeth Côr Cymru Cynradd gyda'r ffeinal ar nos Sadwrn 01 Mai 2021 a ffeinal Côr Cymru ar 02 Mai 2021.

Bydd y rowndiau cyn-derfynol a'r ddau ffeinal yn cael eu darlledu ar S4C.

Am fwy o wybodaeth ewch i
www.s4c.cymru/corcymru neu
www.rondomedia.co.uk

Ariennir yn rhannol gan **Lywodraeth Cymru**

**Rhifyn Mehefin**
yn ymddangos
**4 Mehefin**
Erthyglau, Newyddion a Lluniau i law erbyn
**25 Mai**

# Llanbedr Pont Steffan

**Banc Bwyd**

Yn yr argyfwng presennol bydd y Banc Bwyd yn agor fel arfer, ond bydd ein oriau tipyn yn wahanol: Dydd Llun: 13.00 - 17.00; Dydd Mercher: 9.00 - 17.00; Dydd Iau: 9.00 - 13.00; Dydd Gwener: 9.00 - 17.00.

Byddwn ni'n derbyn cyfraniadau bwyd Dydd Mawrth a Dydd Sadwrn, a phrynhawn Iau ar ôl 13.00. Mae'r ffôn Banc Bwyd ar agor Dydd Llun i Ddydd Gwener, 9.00 -17.00 ac rydym ar Facebook: www.facebook.com/lampeterfoodbank

Mae'r restr o asiantaethau yn aros yr un peth, heblaw bod rhai eglwysi a chapeli yn Lanbed sydd hefyd yn gallu cyfeirio atom: St Thomas, Noddfa, St Peter's, Emmaus, Eglwys Efengylaidd Llanbedr.

**Hafan Deg yn profi cyfleuster fideogynadledda**

Cartref Preswyl Hafan Deg oedd un o'r cartrefi a oedd yn profi technoleg newydd i gael clonc.Y preswylydd cyntaf i roi cynnig ar y fideo gynadledda oedd Mair Davies o gartref gofal preswyl Hafan Deg. Dywedodd Jên Dafis, ei merch: "Diolch am eich cydweithrediad. Roeddwn i'n falch iawn o weld mam."

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn gwerthfawrogi pwysigrwydd cadw mewn cysylltiad yn ystod y cyfnod heriol hwn o hunanynysu, ac mae'n gwerthfawrogi ei bod hi'n anodd i deuluoedd nad ydynt yn gallu ymweld â'u hanwyliaid yn ein cartrefi gofal.

Mae'r staff ymrwymedig yn gwneud gwaith anhygoel yn cefnogi ac yn gofalu am ein preswylwyr, ac er mwyn cynnig cysur ychwanegol i'n preswylwyr wrth eu cadw'n ddiogel, mae cyfleusterau fideo-gynadledda wedi'u gosod ym mhob un o gartrefi gofal y Cyngor, gan gynnwys: Cartref Gofal Preswyl Bryntirion, Tregaron; Cartref Gofal Preswyl Tregerddan, Bow Street; Cartref Gofal Preswyl Min Y Môr, Aberaeron; Cartref Gofal Preswyl Hafan Deg, Llanbedr Pont Steffan a Chartref Gofal Preswyl Yr Hafod, Aberteifi.

Gellir trefnu sesiynau drwy gysylltu â thîm Gwasanaethau Cwsmeriaid ar 01545 570 881.

**Ymateb Cyngor Tref Llanbed i'r Coronafeirws**

Cynhaliwyd cyfarfod brys Cyngor Tref Llanbedr Pont Steffan yn rhithiol gan ddefnyddio meddalwedd Microsoft Teams nos Iau 26 Mawrth. Nid oedd yn bosibl i'r cyngor gwrdd yn arferol oherwydd canllawiau cadw pellter a hunan-ynysu ond roedd yn rhaid trafod ymateb y Cyngor i'r argyfwng a rhai materion brys eraill.

Penderfynodd y cyngor ar nifer o fesurau:

• Gosod dolennau i wybodaeth swyddogol o Iechyd Cyhoeddus Cymru, Y Gwasanaeth Iechyd Gwladol, Cyngor Sir Ceredigion a Llywodraeth Cymru ynghyd â gwybodaeth leol parthed lle i gael cymorth, gwybodaeth lleol a phrydiau poeth ar ein gwefan (roedd hyn wedi digwydd eisoes ond roedd eisiau cadarnhad ffurfiol);

• Paratoi taflen wybodaeth gyda manylion lle i gael gwybodaeth cymorth a pha wasanaethau lleol (fferyllfeydd, banciau, siopau bwyd) lleol sydd ar agor, ynghyd â'r manylion cyswllt i fod ar gael ar ein gwefan, ein ffrydiau Facebook a Twitter, ac i ddosbarthu copi print i bob cartref yn y dref fel bod yr wybodaeth ar gael i'r rhai nad ydynt ar y we, neu yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol.

• Mae'r daflen yn cynnwys arwydd i'w dangos y ffenestr os oes unrhyw un angen help brys ac yn methu cysylltu trwy ddulliau eraill fel ffôn neu e-bost. Gofynnwn i drigolion lleol sy'n gweld poster o'r fath i roi gwybod i Meryl Thomas, Clerc y Dref ar unwaith (clerc@lampeter-tc.gov.uk neu 01570 423880) fel ei bod hi'n medru trefnu cymorth. Mae postmyn hefyd wedi cytuno i gadw llygaid allan am y posteri o gwmpas y dref ac rydym yn dra diolchgar iddynt.

• Paratoi rhestr gynhwysfawr o adnoddau a chymorth fel bod y clerc yn medru cysylltu unrhyw un mewn angen gyda'r gwasanaeth priodol (boed yn wasanaeth y cyngor neu yn wasanaeth gwirfoddol).

• Gwneud grantiau i fudiadau lleol sy'n cynorthwyo eraill yn ystod yr argyfwng gan gynnwys Canolfan Deuluol Llambed, Home Start Ceredigion, Camfan, Clwb Ffermwyr Ifanc Cwmann a Chlwb Ffermwyr Ifanc Bro Dderi o'r arian sy'n weddill yn Cyllideb Grantiau (Sec 137) y cyngor am y flwyddyn ariannol 2019-20. Mae cyfraith yn rhoi terfyn ar y gronfa hon, ond mae'r £2,300 oedd yn weddill bellach wedi cael ei ddosbarthu. Mae'r cyngor hefyd wedi cytuno i wneud grantiau pellach ar gael o Gyllideb Grantiau (Sec 137) yn y flwyddyn ariannol newydd.

• Dirprwyo awdurdod i'r Maer (Rob Phillips), y Dirprwy Faer (Selwyn Walters), y darpar Ddirprwy Faer (Helen Thomas) a'r cyn-Faer (Ann Bowen Morgan) ynghyd â'r Clerc i wneud unrhyw benderfyniadau brys sydd angen yn ystod yr argyfwng. Mae'r cyngor yn aros am arweiniad gan Lywodraeth Cymru ynlgŷn â chwrdd yn y dyfodol a threfniadau'r Cyfarfod Blynyddol lle fydd y Maer newydd yn cymryd yr awenau. Os daw caniatâd, bydd modd parhau i gwrdd yn rhithiol yn ystod yr argyfwng.

Gofynnwn i drigolion y dref barhau i ddilyn y rheolau newydd ar fynd allan, ac i gadw llygad ar ein cymdogion. Gallwch adrodd unrhyw bryderon i Glerc y Dref.

Rydym yn dymuno fel cyngor ddiolch i bawb sy'n cadw ein cymuned i fynd gan gynnwys yr heddlu, busnesau, gweithwyr siop a banciau, gofalwyr, staff meddygol, gwirfoddolwyr, gweithwyr y cyngor ac unrhyw weithwyr angenrheidiol eraill.

Gallwch lawrlwytho copi o'r daflen wybodaeth argyfwng a chael mwy o wybodaeth ar ar wefan Cyngor Tref Llanbedr Pont Steffan www.lampeter-tc.gov.uk

**Ysgolion yn creu 2,800 o feisorau newydd**

Mae Ysgol Bro Pedr yn un o'r saith ysgol uwchradd Ceredigion wedi mynd yr ail filltir i gynhyrchu mwy na 2,800 o feisorau mewn ymateb i argyfwng y coronafeirws.

Mae pob un o adrannau Dylunio a Thechnoleg ysgolion uwchradd y sir wedi bod yn rhan o'r broses hon, sef Ysgol Henry Richard, Ysgol Penglais, Ysgol Penweddig, Ysgol Uwchradd Aberaeron, Ysgol Bro Pedr, Ysgol Uwchradd Aberteifi ac Ysgol Bro Teifi.

Dros gyfnod o ychydig wythnosau, mae athrawon yr adrannau hyn wedi creu feisorau o blastig gan ddefnyddio peiriannau laser neu beiriannau argraffu 3D yr ysgolion, gyda Chyngor Sir Ceredigion yn darparu'r deunyddiau.

Dywedodd Meinir Ebbsworth, Swyddog Arweiniol Corfforaethol Ysgolion a Diwylliant Cyngor Sir Ceredigion: "Rydym yn hynod falch o'n gweithlu, ac mae ymroddiad anhygoel staff ein hadrannau Dylunio a Thechnoleg i ddarparu feisorau angenrheidiol yn un enghraifft o'r modd y mae athrawon Ceredigion wedi mynd yr ail filltir i helpu eraill."

Mae feisorau o'r fath yn angenrheidiol i ddiogelu gweithwyr rheng-flaen Ceredigion, ac mae parodrwydd yr athrawon i gynnig cymorth ymarferol mewn adeg heriol yn destun clod.

# Llanbedr Pont Steffan

**50 oed**

Gobeithio bod Meirion Williams, Brongest wedi mwynhau dathlu ei ben-blwydd yn 50 oed yn ystod y mis.

Hefyd, yn ystod mis Ebrill, dathlodd Dylan, Glynteifi, Drovers Road ei ben-blwydd yntau yn 50 oed.

**Wyres newydd**

Llongyfarchiadau i Barrie a Sheila, Llygad y Ffynnon, Heol Pontfaen ar ddyfodiad wyres fach newydd yn Lisi Eos lawr yng Nghaerdydd,merch i Shaun a Megan a chwaer fach newydd i Matilda. Pob dymuniad da.

**Wyres fach**

Llongyfarchiadau i Dai a Mareth Lewis, Rhandir, Stryd Newydd ar ddod yn ddatcu a mamgu am y tro cyntaf. Merch fach i Hanna a Guto yng Nghaerdydd. Pob dymuniad da i chwi fel teulu.

**Eisteddfodwraig**

Llongyfarchiadau i Fflur Meredith yn Eisteddfod Capel y Groes - 2ail Llefaru 10-12; 2ail Celf CA2; a 3ydd Unawd 10-12.

**Penwythnos Dartiau Llambed**

Dros benwythnos olaf mis Ebrill dylai'r 5ed Penwythnos Dartiau Llambed wedi bod yng Nghlwb Rygbi Llambed o dan arweiniad Cwmni hybu dartiau o Gwmann 'Bishop of Bedlam'.

Roedd bobl ar draws Cymru, Lloegr a'r Alban wedi paratoi i wneud y bererindod flynyddol i Lambed, ond yn anffodus fel popeth arall mae'r Penwythnos Dartiau ar seibiant tan i amodau cyfyngiadau symud Covid 19 gael eu rhyddhau.

Ond ma dartiau wedi bod yn un o'r gweithgareddau hynny sydd wedi blodeuo o dan yr amchylchiadau gyda mwy a mwy o bobl yn chwarae o gatref a chwarae yn erbyn ffrindiau a phobl dieithr o bedwar ban y byd.

Mae'n bosib wrth addasu i ddefnyddio technoleg newydd. Mae chwaraewyr proffesiynol nawr hefyd i'w gweld yn chwarae cystadlaethau yn ddyddiol yn fyw ar wefan Youtube.

Ac addasu wnaeth tîm 'Bishop of Bedlam' gan greu Twrnameintiau Rhithwir lle oedd cystadleuwyr yn chware o gadref wrth ddefnyddio cyfrafiadurion i sgorio ar y we a defnyddio 'webcams' a ffoniau symudol fel ffordd o wylio a siarad â chwaraewyr eraill.

Cynhaliwyd pedwar Twrnament dros y penwythnos gyda John William Jones o Trefaldwyn, Chwarwr Rhyngwladol i Gymru yn ennill Cystadleuaeth Agored Llambed, Kieran Harris o Bontardawe yn ennill Cystadleath Agored 'Bishop of Bedlam', Kian Davies o Ystradgynlais yn ennill y Twrnament Ieuenctid a Leighton Davies yn ennill y Twrnament Iau i aelodau Academi Dartiau Llambed.

Roedd hyn i gyd yn ddi-dal i bawb a wnaeth chwarae ond roedd casglad i elusen Gwasanaeth Iechyd Gwladol a chodwyd dros £100.

Derbyniodd pawb a enillodd wahoddiad i'r Penwythnos Dartiau (fyw) nesaf yn Llambed a chwarae yn yr arddangosfa yn erbyn y Chwaraewyr Proffesyniol Tony O'Shea a Darryl Fitton.

**Cefnogaeth Cymunedol Coronafeirws Llambed**

Bellach mae gan Grŵp Cefnogaeth Cymunedol Coronafeirws Llambed wefan sef www.lampetersupport.org.

Sefydlwyd y grŵp yn benodol fel y gellir darparu cefnogaeth gymunedol yn ystod wythnosau a misoedd yr hunan-ynysu. Boed yn siopa ar gyfer y rhai sy'n hunan-ynysu, galwad ffôn i rywun sy'n byw ar ei ben ei hun, casglu meddyginiaeth o fferyllfa, ffynonellau dibynadwy o wybodaeth Coronafeirws/Covid-19, neu hyd yn oed rannu syniadau / tiwtorialau ar gyfer pasio amser cwarantîn.

P'un a ydych chi'n meddwl y gallwch chi helpu, eisiau help, neu ddim ond yn chwilfrydig am yr hyn a allai fod ar gael, mae'r grŵp hwn yn ddefnyddiol iawn.

Mae gan y wefan adran gymunedol hefyd, lle gallwch chi anfon eich blogiau am eich amser wrth hunan-ynysu, lluniau o'r hyn rydych chi wedi bod yn ei wneud, ac ati.

Cofresrwyd y wefan gyda Covid-19 Mutual Aid UK. Gellir cysylltu a'r grŵp drwy ebost ar help@lampetersupport.org.

# Pentrebach

**Steven yn arwain y Gâd**

Yn ddiweddar, fe wnaeth Prif Weinidog Canada Justin Trudeau addewid o 40 mlliwn dolar i dîm gweinyddol CGEn yn Vancouver er mwyn ceisio chwilio am atebion brys i Coronafeirws Covid-19.

Yr Athro Steven Jones - y gŵr ifanc disglair o Ddolaugwyrddion, Pentrebach sydd yn Gyfarwyddwr ac yn Bennaeth o'r adran "Bioinformatics" fydd un o'r tîm fydd yn arwain y gwaith ymchwil er mwyn ceisio chwilio am atebion i'r aflwydd yma sydd wedi effeithio gymaint o'n bywydau ni.

Canolbwynt y gwaith ymchwil fydd edrych ar geneteg wahanol bobl i ddarganfod sut mae'r afiechyd yn effeithio rhai ohonom yn wahanol i'w gilydd. Bwriedir cario allan profion ar gymaint a 10,000 o fobl ar draws Canada gan y gwahanol adrannau yn y Ganolfan. Bydd yna gyfle hefyd i astudio sut mae pobl ethnig yn fwy tueddol i ddal yr afiechyd.

Mi gofiwch mae Steven a'i gydweithwyr lwyddodd i ddarganfod ateb i'r feirws Sars a'n gobaith y bydd ef a gymaint o adrannau eraill sydd yn chwilio am chwistrelliad newydd i orchfygu y feirws yn llwyddo. Mae'r canlyniadau yn ddifrifol os na gawn ateb yn fuan iawn. Pob dymuniad da i Steven - rydym fel ardal yn ymfalchïo yn ei lwyddiant fel gwyddonydd o fri.


ARWYN VOBE ACCOUNTANCY LTD.

ACCA

CYFRIFYDD SIARTREDIG

**Maesowen,**
**Rhydowen,**
**Llandysul,**
**Ceredigion.**
**SA44 4PY**

❖ **Cyfrifon Blynyddol ac Interim**

❖ **Ffurflenni Treth Personol ac i Gwmnïau**

❖ **Cadw Llyfrau gan gynnwys Ffurflenni TAW**

❖ **Cyflogau a CIS**

❖ **Cyngor Cyffredinol i Fusnesau ac Unigolion**

**Gwasanaeth effeithlon prydlon gyda gwên gyfeillgar!**

**Ffoniwch ni ar**
**07557 448234**
**neu**
**ebost arwyn@avaccountancy.cymru**

# Hen Ddyddiaduron Getta Lewis

Yn dilyn cais gan Dylan Lewis ar-lein i unrhyw un a oedd a hanesion dyddiaduron, a fyddai yn addas i'w cyhoeddi yn CLONC, fe wnaeth Mari Dalis o Langrannog ddanfon hanes ei mamgu sef Getta Lewis o Aberaeron. Roedd hi hefyd yn famgu i Mary Davies, Maesglas.

Dyma gofnod o beth fu Mari Dalis-Davies yn siarad yn Urdd y Benywod Capel Cribyn nôl ym mis Tachwedd 2004 am ddyddiaduron ei mamgu. Daeth o hyd i hwn yn ddiweddar tra'n clirio dror yn ystod y Cloi Mawr.

**Hanes Getta Lewis, Aberaeron, gan Mari Dalis-Davies**

Bu mamgu farw ym mis Medi 1980 yn 81 mlwydd oed a dw i'n siwr bod rhai ohonoch chi yn gwybod am yr ache. Merch Frongelyn, Cribyn oedd Getta Lewis ac ar ôl priodi a'th i fyw i Lansamlet ger Aberawe. Dechreuodd ysgrifennu dyddiadur yn 1925 yn syth ar ôl iddi briodi.

Dyma beth yw trysor i fi – hanes teulu, marwolaethau, genedigaethau, priodasau, hanes bro a gwlad ac mae cynnwys y dyddiaduron yn gwneud darllen difyr dros ben. Pan o'dd hi'n byw ar y fferm o'dd hi'n nodi y gwaith o'dd yn mynd yn ei flaen bob dydd a'r dynion wedyn yn holi pryd o'dd yr hoe tato a llafur yn digwydd y flwyddyn flaenorol a dechre ar y gwair a'r llafur. Manylion yn y dyddiadur yn gallu setlo sawl dadl.

Dyma rai darnau i chi felly mas o'r 55 mlynedd. Ma'r dyddiadur cyntaf ychydig cyn iddi briodi ar Ionawr 12fed 1925 a'r cyfan sydd ganddi ar y dydd Llun hwnnw yw:

Myned i Lambed i gwrdd ag Elias. Diwrnod neis iawn.

Dydd Mercher wedyn y 14eg – Dydd ein priodas. Myned i Aberystwyth ac oddi yno i Lundain – diwrnod neis iawn.

Hanes y mis mêl yn Llundain – Palladium, Madam Tussads a'r Zoo. Cwrdd â Mary Alltyblaca.

A'th nôl i Frongelyn wedyn ar Ionawr y 24ain a Datcu yn cadw'r dyddiadur. Fe yn Glanbran, Llansamlet – hi nôl yn Sir Aberteifi – fe'n ysgrifennu yn Saesneg.

Feeling very lonely after you had gone home.

Dechre bob dydd gyda tywydd a sawl wy a gwaith y fferm.

Mehefin 1af, sych a braf ond bwrw ambell i ddiferyn. 50 wy a 10 wy hwyaid. Bois yn gwasgaru dom a cau rhychau Swedes.

Mehefin 20fed, tywyll iawn. 33 wy a 8 wy hwyaid. Elias yn crafu'r gwair ynghyd yn bore. Cwen 9 llwyth gwair y prynhawn. Rhyw Dafydd Evans o Lanybydder yn galw yma eisiau gwaith.

Rhagfyr 7fed, Llew a minnau'n myned i Frongelyn.

**1935**

Mai 17eg, Bwrw eira yn drwm a'r coed yn llawn dail a'r canghennau yn rhywgo o dan bwysau yr eira.

Awst, Bysys ar streic a hynny tan Medi 12fed. Gorfu iddi gerdded pedair milltir i'r cwrdd un Sul.

**1936**

Ionawr 20fed, Y Brenin George V wedi marw.

Ionawr 28ain, Dim ysgol da'r plant. Y gwasanaeth angladdol ar y radio.

Mehefin, Pedwar o'r plant yn y diptheria ac yn yr ysbyty yr un pryd.

Awst, Talu licence y Radio. Deg swllt.

Rhagfyr, Duke of Windsor yn gwrthod dod yn Frenin. Yn well ganddo briodi Mrs Simpson.

**1937**

Mai 12fed, Coroni y Brenin George 6ed. Te parti yn y pentref – y plant yno. Fireworks yno yn yr hwyr. Aethom yno bob un.

Mai 20fed, Ceredig fy mrawd yn canu ar y wireless.

Gorffennaf 14eg, Y brenin a'r Frenhines, George 6ed ac Elizabeth yn dod i Aberatwe, aeth y plant a minnau i'r hewl fawr i'w gweld yn mynd heibio.

Rhagfyr 8fed, Berwi Xmas Pudding.

**1938**

Gorffennaf 1af, Gwneud 4 galwyn o Elderflower Wine.

Gorffennaf 2il, Gwneud 17 pownd a hanner o jam riwbob a figs.

Gorffennaf 5ed, Y Royal Show yng Nghaerdydd.

Awst 1af, Yr Eisteddfod Genedlaethol yng Nghaerdydd. Aeth Hannah y forwyn a minnau iddi ar y dydd Gwener, diwrnod y plant.

**1939**

Ebrill, Fight rhwng Tommy Farr a Red Burman. Farr a orfu.

Mai, Yr hen Queen Mary wedi cael anhap mewn car crash.

Cyfnod y rhyfel wedyn a lot a fanylion diddorol.

Medi 1af, Yr Ail Ryfel Byd yn cychwyn.

**1940**

Mehefin, Bombs ar Abertawe am y tro cyntaf.

Mehefin 30ain, Y siren yn chwythu am 2 o'r gloch y bore.

Gorffennaf 2il, Air Raid. Ni bob un lawr yn y selar am awr a hanner.

Gorffennaf 8fed, Dechre Rations tê. 2oz yr un bob wythnos.

Gorffennaf 17eg, Air Raid am un o'r gloch y bore – buom yn y selar am ddwy awr.

Awst 2il, Bombs wedi disgyn ar Aberawe – mess ofnadw yno.

Awst 10fed, Air Raid ar Landow. 16 o bobl wedi eu lladd.

Medi, Yr Oil works ar dân yn Skewen. Bu tân yno drwy'r dydd.

Dydd Nadolig, Tri milwr i Barraks Heol Las yn cael cinio yng Nghlanbran.

**1941**

Ionawr 3ydd, Hanes fod Caerdydd ac eglwys Gadeiriol Llandaf wedi eu bomio.

Ionawr 18fed, Air Raid ofandw ar Abertawe a 12 o bobl wedi eu lladd.

Chwefror, Raids mawr yn Abertawe tair noswaith yn olynol.

Tachwedd 29ain, Churchill ar y Radio - 'Give us the tools and we will do the job'.

**1943**

Awst 14eg, Troi y cloc awr yn ôl.

Hydref 25ain, Mr Lloyd George wedi priodi yr ail waith.

Tachwedd 11eg, Gwneud 26lbs o Tomato Chutney.

Rhagfyr 18fed, Pnemonia ar Mr Churchill allan yn Cairo yn yr Aifft.

**1944**

Ysbyty dros dro yn cael ei hadeiladu yn Nhreforus.

Mawrth 28ain, Mobile Gang yn gweithio yng Nghlanbran – nifer o garcharorion rhyfel – roedd fferwmyr yn gallu gofyn i'r Awdurdodau am help.

Mehefin 6ed, Llongau mawrion yn y bae y tu allan i Abertawe i'w gweld o Glanbran. Paratoi i lanio yn Ffrainc.

Gorffennaf 8fed, Naw cant o efaciwis wedi dod i Sgewen.

Gorffennaf 21 a 25, Carcharorion rhyfel o'r Eidal yn gweithio ar y mapi ac yn tynnu tatw.

Tachwedd 11, Golau ar y stryd yn Birchgrove am y tro cyntaf ers 5 mlynedd.

**1945**

Mawrth, 70 o garcharorion rhyfel o'r Almaen wedi dianc o wersyll Penybont a 3 o'r rhain yn cael ei dal yn y Glais.

Ebrill 14eg, President Roosevelt wedi marw yn 63 oed.

Mai 8fed, V day wedi dod o'r diwedd. Y merched mewn cyfarfodydd diolchgarwch.

Mai 9fed, Victory Tea yn Birchgrove.

Mai 22ain, Mewn cyngerdd yng nghapel Nazareth i groesawu 9 o fechgyn nôl o'r Fyddin.

Hydref 22ain, Y Parch Jacob Davies wedi cael ei sefydlu yn Aberdar.

# Hen Ddyddiaduron

Getta Lewis

Hydref 29ain, Symud o ardal Abertawe i Penlan, Llanarth. Wedi treulio bron 21 o flynyddoedd ym Morgannwg.

**1947**

Mawrth, Diwrnod bythgofiadwy. Wedi bwrw eira drwy'r nos a thrwy'r dydd a phob heol wedi ei chau. Y lori laeth wedi methu dod, gorfod gwneud caws ac ymenyn. 4 diwrnod heb weld y postmon ac fe ddaeth y llythyron gyda chwch o Aberteifi i'r Cei. Dim Western Mail and Welsh Gazzette na Stock Breeder.

**1963**

Mai 4ydd, Cysgu yn Ger-y-môr am y tro cyntaf.

**1965**

Ionawr 5ed, Y Welsh Gazette wedi dibennu cael ei argraffu.

Ionawr 19eg, Williams, ysgolfeistr Llwyncelyn wedi marw yn sydyn.

Ionawr 20fed, Amlyn, mab y Parch a Mrs Jacob Davies wedi cael mynd i'r hospital i Gaerdydd i gael artifcial kidney.

Ionawr 24ain, Sir Winston Churchill wedi marw.

Ionawr 29ain, Mab y Parch Jacob Davies wedi marw.

Ionawr 30ain, Gweld angladd Winston Churchill ar y teledu.

Mai 17eg, Postage stamps wedi codi i 4d.

Mai 24ain, Mynd i Eisteddfod yr Urdd yn Aberystwyth. Yr oedd y Tywysog yn siarad yn Gymraeg yno o'r llwyfan ac mi gafodd groeso ond buodd peth cynnwrf a dangos baneri.

Gorffennaf 7fed, Mynd i Eisteddfod Llangollen am yr wythnos. Dai Jones, Llanilar dod yn ail ar y tenor solo a Washington James 1af.

Gorffennaf 12fed, Priodas Sulwyn Thomas yr ITV yng Nghaerfyrddin.

Gorffennaf 23ain, Yr Americanwyr ar eu ffordd nôl o'r lleuad.

Awst 9fed, Eisteddfod Genedlaethol Y Fflint. Angela Rogers Lewis wedi ennill y Rhuban Glas o dan 25 oed.

Rhagfyr 12fed, Wedi cael chwarter cant o siwgr, ei bris 18 swllt.

Rhagfyr 18fed, Wedi cael shopping bag ar wheels gyda rhai o'r plant.

**1970**

Ionawr 23ain, Syr Ifan ab Owen Edwards wedi marw, dyn mawr yr Urdd.

Ionawr 31ain, Mr Callaghan o'r Blaid Lafur yn cael cinio ym Mhantyryrod ac yna i dref Aberteifi lle roedd fferwmyr yr ardal yn protestio ynghylch eu nwyddau – lle ofnadwy yno.

Chwefror 16, Western Mail wedi codi i 6d.

Mawrth 31ain, Cyfarfod sefydlu y Parch Mr Mudd yn Pisgah ac yn Dihewyd.

Ebrill 11eg, County Council Lectiwn – Aberaeron – Willie Hughes Jones, Llanwnnen – Mr Roy Thomas. Llanarth – Mr Hywel Thomas. Felinfach – Edgar Jones.

Mai 1af, Cledwyn Hughes, Minister for Agriculture yn siarad yn y Memorial Hall.

Mehefin 27ain, Agor Capel Siliam at wasanaeth yr Undodiaid yn y dref.

Gorffennaf 20fed, Y Commonwealth Games yn agor yn Edinburgh – Lyn Davies wedi ennill y Fedal Aur am y Long Jump.

Awst 3ydd, Yr Eisteddfod Genedlaethol yn agor yn Rhydaman – Dai Jones, Llanilar enilldd y Rhuban Glas allan o bump.

**1966**

Ionawr 9fed, Y Parch Tryfan Huws yn pregethu ar brawf yn Ciliau ac fe gafwyd Pwyllgor yn ystod yr wythnos yn rhoi gwahoddiad iddo.

Ebrill 23ain, Priodas Dr Rees, Aberaeron a Miss Nancy Jones, Bronfa.

Ebrill 27ain, Dibennu gosod yr ardd.

Mail 2il, Thomas Rhiw-wen, Pennant gynt yn dechrau yn Compton.

Gorffennaf 7fed, Dug Caeredin yn agor yr University Buildings yn Llambed.

Gorffennaf 16, Priodas Gwyn Llewelyn ITV a merch Gwyndaf yr archdderwydd.

Gorffennaf 23ain, Priodas y Parch Goronwy Evans a Miss Williams o Alltyblaca.

**1968**

Chwefror 13eg, Mr Thomas y Chemist yn wael iawn yn Lerpwl. Bu farw mewn diwrnod neu ddau.

Mawrth 21ain, Capel Peniel yn cael ei agor, wedi ei addurno ac mi aeth i'r agoriad.

Mawrth 24ain, Aeroplane yn mynd i Iwerddon o Lundain, aeth lawr i'r môr a 61 o fywydau arni.

Gorffennaf 6ed, Priodas merch Caehaidd a mab Pantygwiail Dihewyd.

Mehefin 6ed, Senator Robert Kennedy wedi ei saethu'n farw.

Awst 5ed, Eisteddfod Genedlaethol yn y Barri. Enillodd Ivor Lloyd, Aberaeron y Solo Bariton a'r Blue Ribbon o dan 25 oed. Dafydd Edwrads o Aberarth wedi ennill y penillion.

Hydref 5ed, Eisteddfod yn Porthcawl. Ifan Lloyd wedi ennill y barition Solo a'r Her Unawd ac Angela Rogers Lewis wedi ennill y Contralto solo.

**1969**

Chwefror 1af, Merched y Wawr wedi dechrau yn Aberaeron.

Mawrth 5ed, David Lloyd y tenor enwog wedi marw.

Mawrth 31ain, Hanes fod y Parch Maclaughlan yn ymadael  â Dihewyd.

Mai 14eg, Mr Peter Jones, ysgolfeistr Llanarth wedi marw allan yn yr ardd.

**1971**

Chwefror 18fed, Yr arian yn newid i decimals.

Mawrth 8fed, Streic fawr y Postmen wedi dod i ben – wedi bod allan am 6 wythnos.

Ebrill 21ain, Hanes fod siop Gilmour Jones wedi ei werthu i Mrs Rishko.

Mai 2il, Es i Gymanfa Bwnc yn Cribyn a nôl i Gymanfa Ganu Peniel.

Mehefin 15fed, Mr Alan Taylor yn HTV yn agor siop VG yn swyddogol.

Mehefin 20fed, Hanes fod Watcyn Davies, cyn weinidog Pantydefaid wedi marw.

Mehefin, Y Rhaglen Dechrau Canu yn dod i Brondeifi.

Medi 2il, Mrs Llinos Edwards, Aberarth wedi marw a'r ferch fach ond un mis ar ddeg oed.

Medi 20fed, Y pensiwn wedi dod i £6.

Hydref 16, Priodas Angela Rogers Lewis a mab Maesmynach Cribyn.

**1975**

Chwefror 11, Angladd Tom Lloyd y Jewellers [private].

Mawrth 14, Es i Siloam. Gorowny Phillips, Ysgol feistr Coedmor oedd yno. Dim ond 4 oeddem.

Mawrth 16, Harold Wilson wedi ymddeol.

Mawrth 26, Syd James, actor Bless this House wedi marw ar y llwyfan.

Mawrth 27, Es i Eisteddfod yr Urdd yn Llanbed o 11am hyd at 10.15pm.

Er gwybodaeth, mae Mary, Maesglas, Drefach yn parhau i ddilyn traddodiad y teulu wrth ysgrifennu dyddiadur. Mae Mary wrthi yn ysgrifennu yn ei 42 dyddiadur erbyn hyn ac fe fu mam Mary hefyd yn llenwi dyddiadur am 55 o flynyddoedd cyn iddi hi farw yn 2010.

Os oes gan rywun arall hen ddyddiaduron diddorol i'w rhannu, cofiwch gysylltu â'r golygydd: golygydd@clonc.co.uk

# Grant Busnes

**Annog busnesau i wneud cais am grant busnes**

Mae busnesau yng Ngheredigion yn cael eu hannog i ymgeisio am grant busnes. Mae ceisiadau bron i 900 o fusnesau wedi cael eu cymeradwyo eisoes ac mae £11.7m o arian grant wedi'i ddyfarnu.

Mae mwy o fusnesau'n gymwys i gael grant busnes a gyflwynwyd gan Lywodraeth Cymru i gefnogi busnesau yng Nghymru drwy bandemig yCoronafeirws. Anogir iddynt wneud cais.

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn rheoli'r grantiau ar ran Llywodraeth Cymru. Mae manylion y grantiau hyn a ffurflen gais ar-lein ar gael ar wefan Cyngor Sir Ceredigion: www.ceredigion.gov.uk/coronafeirws. Cliciwch ar 'Cymorth i Fusnesau' yna'r tab 'Grantiau ar gyfer Busnes (Awdurdod Lleol)' i gyflwyno cais drwy ffurflen ar-lein.

Mae dau grant ar gael i fusnesau:

• Mae'r grant cyntaf o £25,000 ar gael i fusnesau manwerthu, hamdden a lletygarwch sy'n meddiannu eiddo sydd â gwerth ardrethol o rhwng £12,001 a £51,000. Mae hyn yn golygu busnesau sy'n meddiannu eiddo megis siopau, bwytai, caffis, lleoedd yfed, sinemâu, lleoliadau cerddoriaeth byw, gwestai, adeiladau lletya a llety hunanarlwyo.

• Mae'r ail grant o £10,000 ar gael i bob busnes sy'n gymwys ar gyfer Rhyddhad Ardrethi Busnes Bach yng Nghymru gyda gwerth ardrethol o £12,000 neu lai. Mae hwn ar gael i bob sector ac nid yw hyn wedi'i gyfyngu i fusnesau manwerthu, hamdden neu letygarwch yn unig.

Diolch i'r siopau bwyd, cynhyrchwyr bwyd a fferyllfeydd sydd wedi parhau i fod ar agor ac sy'n cefnogi cymunedau Ceredigion. Diolch hefyd i'r busnesau sydd wedi esblygu dros nos i ddarparu gwasanaethau dosbarthu er mwyn cefnogi'r trigolion mwyaf agored i niwed yng Ngheredigion.

Ymgeisiwch nawr, lledaenwch y neges, a chadwch hyd braich i leddfu'r baich.

# Addoli dros y we

Gyda drysau capeli ac eglwysi lleol wedi gorfod cau oherwydd pryderon am ledu'r Coronafeirws, rhaid canmol dyfeisgarwch gweinidogion ac aelodau capeli lleol am gadw'r fflam ysbrydol ynghyn.

Drwy ddefnyddio'r we, gwelwyd myfyrdodau mewn llun a gair yn yr wythnosau diwethaf.

Delyth a Rob Phillips a fu'n gyfrifol am Neges Sul y Blodau Cylch Eglwysi Bedyddwyr Gogledd Teifi mewn fideo ar Facebook a Youtube. Darlledwyd fideo Sul y Pasg gan y Parchedig Densil Morgan a chafwyd sawl myfyrdod fideo wedi hynny gan yr aelodau.

Mae'r Parchedig Alun-Wyn Dafis a'r Parchedig Wyn Thomas wedi bod yn cyhoeddi myfyrdodau fideo ar ran Cymunedau Undodaidd Llwynrhydowen a Brondeifi ar y gwefannau cymdeithasol.

Ceir myfyrdodau achlysurol gan y Parchedig Huw Roberts ar wefan Bethel Parc-y-rhos a bu rhai o'r aelodau yn arbrofi gyda chreu myfyrdod fideo. Cyhoeddir ambell un ar y wefan cyn hir.

Mae yna gapeli ac eglwysi eraill yn yr ardal yn rhannu negeseuon a chadw mewn cysylltiad gan ddefnyddio Facebook.

Er bod y drysau ynghau am y tro, mae'n dal yn bosib cyd addoli wrth hunan ynysu yn ogystal â chyrraedd cynulleidfaoedd ehangach.


**LYN JONES**

*"At eich gwasanaeth"*

• Torri porfa - o lawntiau bach i gaeau chwarae
• Symud celfi
• Unrhyw waith o gwmpas y tŷ a'r ardd
• Trwydded i gario gwastraff
• Wedi yswirio'n llawn

**01570 481029**

Lakefield, Llanybydder, SA40 9RL


# Stopio'r Cloc

**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.

Gofynnir am eich cefnogaeth i helpu pobl ifanc Cymru ar 18 Mai i wneud hon y neges fwyaf mewn hanes.

Bydd y neges yn cael ei chyhoeddi o gyfrifon cymdeithasol Urdd Gobaith Cymru a gofynnir i chi wneud o leiaf 1 o'r 3 peth canlynol:

1. Aildrydarwch / postio y neges ar eich cyfrifon cyfryngau cymdeithasol ar 18 Mai gyda Emoji baner eich gwlad chi / Emoji y byd / Eich hoff Emoji a #heddwch2020

2. Paratowch ymateb i'n neges ni - gall hyn fod yn lun / geiriad / gair o gefnogaeth / lluniau / fideo gan ddefnyddio #heddwch2020 neu ei e-bostio 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!

# Codi arian da

**Ardal Clonc yn codi arian i weithwyr allweddol**

Oherwydd argyfwng y coronafeirws mae pobol ar draws y wlad wedi bod yn codi arian i'r Gwasanaeth Iechyd er mwyn cefnogi gweithwyr allweddol sy'n gofalu am gleifion Coronafeirws.

I nodi ei ben-blwydd yn 91 cerddodd Rhythwyn Evans o Silian o amgylch ei gartref 91 o weithiau gan godi dros £40,000 tuag at Apêl Hywel Dda.

Roedd wedi ei ysbrydoli gan Gapten Tom Moore, ac yn awyddus i gefnogi ei fwrdd iechyd lleol ac Elusennau Bwrdd Iechyd Hywel Dda sy'n gofalu am gleifion Coronafeirws.

Mae CFfI Pontsiân bellach wedi codi dros £8,000 ar gyfer unedau gofal dwys ysbytai Glangwili a Bronglais trwy deithio'r holl ffordd o Bontsiân i Baris ac yn ôl heb adael eu cartrefi!

Targed gwreiddiol y clwb oedd teithio 218 o filltiroedd o Gaerdydd i Gaergybi, ond chwalwyd y targed hwnnw a llwyddodd aelodau a ffrindiau'r clwb gerdded, rhedeg, seiclo – ac hyd yn oed rhwyfo cyfanswm o 1117.52 o filltiroedd.

Daeth y tymor rygbi i ben yn gynnar yng Nghymru oherwydd argyfwng y coronafeirws ac felly mae Clwb Rygbi Llambed wedi penderfynu rhedeg 4000 o filltiroedd i godi £1500 i Fwrdd Iechyd Hywel Dda.

Dywedodd Daryl Davies, capten tîm Llanbed: "Dechreuon ni'r ymdrech er mwyn dangos ein diolchgarwch at bawb sydd yn gweithio mor galed ym Mwrdd Iechyd Hywel Dda, ac i gadw'r tîm yn ffit ac yn unedig yn ystod yr amser anghyffredin yma.

Yn go gloi roedd hi'n amlwg bod cymuned ehangach y clwb eisiau cyfrannu, ac mae wedi bod yn anhygoel gweld y milltiroedd yn neidio i fyny. Ein gobaith nawr yw i gyrraedd ein targed ariannol."

Mae criw o ffrindiau wedi penderfynu gwisgo eu hesgidiau cerdded a chymryd rhan yn y sialens 'Cerdded Cymru' i godi arian i Ambiwlans Awyr Cymru gan gerdded 500 milltir rhwng yr Ebrill 20 a Mai 21.

Ar ôl i ddigwyddiadau codi arian eraill orfod cael eu gohirio oherwydd y Coronafeirws mae'r Ambiwlans Awyr wedi gweld gostyngiad sylweddol yn yr arian sydd yn cael i godi iddynt.

Yn ôl Gwawr Bowen mae'r sialens yn gyfle i "chwarae rhan fach bositif yn yr amser anodd yma."

# Llyfr Glas Nebo

Theatr FELINFACH

**Adolygiad o berfformiad llwyfan, Manon Steffan Ros gan Hanna Evans**

Mawr oedd fy nisgwyliadau wrth fynd i Theatr Felinfach i weld perfformiad oedd yn deillio o lyfr gwych sydd wedi ennill gwobr Llyfr y Flwyddyn, 2019: Llyfr Glas Nebo gan Manon Steffan Ros. A dyma yn union a welais o'r eiliad cychwynnol i'r eiliad olaf. O'r eiliad cyntaf roedd yr ôl-fflachiadau wedi dal fy sylw ac roeddwn i'n gwybod bod hon yn mynd i fod yn ddrama wych.

O'r dechrau, roedd y set a'r goleuadau wedi gosod naws cryf i'r ddrama, ble roedd y thema o fyw yn syml iawn yn amlwg. Roedd y set yn allweddol i drosglwyddo neges Manon Steffan Ros bod byw yn syml yn hawdd gyda'r bobl rydych chi yn ei garu. Hynny yw, does dim angen technoleg ac felly i fod yn hapus a gan amlaf, rydych yn hapusach wedi cael saib oddi wrth eich ffôn neu gyfrifiadur. Ac mae Rowenna a Siôn yn esiampl berffaith o hyn gan eu bod nhw yn meddwl y byd o'i gilydd. Set syml ond effeithiol oedd hi: sgaffald, carreg a phridd fel gardd nad oedd yn tynnu sylw o'r cymeriadau ond wedi cael ei ddefnyddio yn broffesiynol iawn i wneud y fwyaf allan o'r lle cyfyng oedd ganddynt.

Addasiad gan gwmni Frân Wen yw hon gyda'r holl actorion yn dweud y stori yn wych. Roedd e'n bleser gweld y berthynas rhwng Rowenna (Tara Bethan) a Siôn (Eben James) yn datblygu ac yn mynd o nerth i nerth. Ar ddechrau'r perfformiad, roeddwn i wedi drysu braidd gyda'r bobl wahanol yn croesi'r llwyfan ac yn cario'r pypedau ond fe ddaeth yn amlwg wedi iddi barhau am gyfnod beth oedd pwrpas pawb a phopeth. Roedd pyped Dwynwen wedi ei grefftio yn wych ond yn bersonol, rydw i'n credu gallai effaith yr ymbelydredd fod wedi cael ei ddangos yn fwy amlwg ar ei hwyneb hi. Roedd y criw wedi gwneud yn arbennig i beidio effeithio ar lif naturiol y ddrama ond yn sicrhau bod popeth yn ei le.

Beth oedd yn unigryw am y perfformiad yma oedd pa mor syml ond effeithiol tu hwnt oedd hi. Defnyddiwyd trosleisio i esbonio ambell ddarn yn bellach – roeddwn i yn hoff iawn o effaith hwn ar y ddrama o ba mor bersonol oedd y ddau wrth gofnodi'r digwyddiadau yn y llyfr glas ond digon parod i siarad a chydymdeimlo gyda'i gilydd, er nad oeddent yn rhannu popeth gyda'i gilydd. Wedi dweud hynny, roedd e'n rhyfedd i weld pa mor gryf oedd y berthynas rhwng y ddau gan ystyried difrifoldeb beth oeddent yn cadw oddi wrth ei gilydd. Roedd y gwisgoedd yn syml ond yn dangos yn glir yr elfen ôl-apocalyptaidd yn ogystal â'r golau pwl. Roeddwn i'n llawn edmygedd o'r ffordd roedd y golau wedi cael ei ddefnyddio i ychwanegu at y naws ac i dynnu sylw i'r tro-bwynt. Roedd y cyfan gyda phwrpas ac yn cael ei gyflawni i'w llawn botensial i greu drama hawdd iawn ar y llygad.

Roeddwn yn hoff iawn o ba mor syml oedd gwisgoedd yr holl gymeriadau. Does dim byd yn waeth na gwylio rhywbeth ac yn gorfod canolbwyntio yn galed i beidio edrych ar ffrog lachar cymeriad ond, roedd y gwisgoedd i gyd yn syml ac yn cydlynu gyda'r thema yn wych. Doedd dim un adeg yn ystod y ddrama pan oeddwn i wedi colli diddordeb – roedd rhywbeth gwahanol yn digwydd trwy'r amser ond doedd e ddim yn galed o gwbl i'w ddilyn.

Credaf fy mod wedi manteisio wedi darllen y nofel cyn gwylio'r ddrama, oherwydd teimlaf byddech wedi drysu braidd o'r ôl-fflachiadau ond wedi dal naws y stori rhywfaint. Wrth ddarllen y nofel cyn gwylio'r ddrama roeddwn i yn medru cyfeirio yn ôl i'r stori a gweld lluniau mwy manwl a chlir yn fy meddwl.

Doedd dim cerddoriaeth wedi cael ei ddefnyddio ond roedd y geiriau pwerus a gweithredoedd wedi gosod y naws yn grêt. Roeddwn i yn hoff iawn o'r ffordd roedd y set yn cael ei ddefnyddio i wneud amryw o ddarnau oedd yn cydlynu'r cyfanwaith i gyd at ei gilydd.

Cefais brofiad gwych wrth weld y cynhyrchiad yma wrth deimlo bron pob teimlad o dan yr haul! Wrth adael y theatr, roeddwn i yn teimlo ton cryf o emosiwn cymysg gan fy mod wedi syfrdanu o'r ddrama ond yn drist wrth wylio'r diweddglo cryf. Byddaf bob tro yn cofio pan ddaeth Y Terfyn a'r ffordd cafodd hwn ei bortreadu yn y ddrama wych hon. Mawr oedd fy nisgwyliadau ond rydw i yn ddigon bodlon i roi 9.5 allan o 10 i'r ddrama hon.

# 25ain mlynedd yn ôl

Ar 10 Ebrill 1995 am 9.45y.b. roedd rhaid i mi wisgo gwisg liwgar iawn er mwyn helpu ffrind agos yn Llanbedr Pont Steffan. Roedd yr ymdrech yn rhan o ail agoriad siop bapurau Caxton Hall, dan ofalaeth Debbie a Julian Evans.

Gwnaeth y ddau ddwyn perswâd arna i wisgo fel Bertie Bassett, Liquorice Allsorts, a dosbarthu losin am ddim wrth i bobl ddod i'r siop ar ei newydd wedd.

Rwy'n cofio iddo fod yn ddiwrnod twym a hir. Roedd gennyf angladd am 1y.p. hefyd, yn Nhregaron. Yn dilyn yr angladd, dychwelais i Lanbed ac ail-gydio yn fy nyletswyddau hollbwysig o ddosbarthu losin!

Maes o law, daeth diwedd i'r rhialtwch rhyfeddol gyda Debbie, Julian â'r staff cyfan wedi blino'n lan ar ôl diwrnod da o werthiant a chyffro. Doedd neb yn credu fy mod wedi para i wisgo'r wisg cyhyd ar ddiwrnod crasboeth o Ebrill.

Am 5:30y.p. fe'm diolchwyd yn wresog gan Debbie a Julian, caewyd drysau'r siop a fe'm danfonwyd lan stâr i newid.

Yno darganfyddais ystafell oer a thywyll, lle medrais ddadwisgo a dianc o'r wisg chwyslyd!

Tra'n sefyll yn fy nillad isaf ac wrth gribo ngwallt (fel dysgwyd fi gan mam), agorodd y drws ac yno oedd un o staff y siop, aelod nad oeddwn wedi cwrdd o'r blaen.

Doeddwn i wir ddim yn gwybod lle i edrych ac â thipyn o ansicrwydd, holodd,

"Would you like to go out for a drink?".

A mi atebais yn syth, "Yes, of course".

"See you downstairs in five minutes," dywedodd hithau, a chau'r drws â chlep.

"Oh OK……." atebais.

A diflannodd mor sydyn ag y daeth.

Wel bois bach, feddyliais, wrth i mi deidio'n ngwallt bach mwy, "'Wi miwn fyna," dywedais yn dawel bach.

Roedd y wisg wedi dal ei llygaid mae'n rhaid,ac er nad oedd wedi'm gweld o'r blaen, roedd rhaid bod rhywbeth wedi'i hysgogi i ddod ataf ar ddiwedd y prynhawn.

Yn ddiweddarach aethpwyd i'r King's Head yn Llanbedr Pont Steffan, a chael noson lawen o gymdeithasu, noson wnaeth newid cwrs fy mywyd.

Roedd yr aelod o staff dan sylw, a dreuliai pob cyfle ag y gallai i weithio yn siop Caxton Hall, heb fy ngweld i erioed o'r blaen, ond trwy ffawd rhyfeddol, daeth yn wraig ffyddlon a chariadus i mi.

Mae bywyd wedi bod yn anhygoel ers y diwrnod gwresog hwnnw bum mlynedd ar hugain yn ôl.

Felly rwy'n priodoli'r achlysur yma o gofio, i'r gwaith mae hi a'i chyd feddygon yn eu gwneud yn ardal Llanbedr Pont Steffan a Llanybydder ac hefyd i'r tîm eang o nyrsus a gofalwyr iechyd a chymdeithasol sy'n brwydro i orchfygu'r firws presennol. Maent i gyd yn arwyr lleol ac mi ddylen ni barhau i aros adref i achub bywydau pawb. Peidied neb felly, â chrwydro'r strydoedd, ta beth yw'r wisg!

O.N. Dwi'n cofio i Debbie a Julian ddweud nad oedd rhaid i mi ddychwelyd i wneud ail shifft ar ôl yr angladd. Dwi'n falch fy mod i wedi.

*Dafydd Wyn Morgan*

# Cymorth Cristnogol

**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 hadeiladau. 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 fideo 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

# Gwella sgiliau digidol

**Cyfle i wella eich sgiliau digidol trwy gyfrwng y Gymraeg ac o gysur eich cartref**

Yn ystod yr amser digynsail hwn, mae cynhyrchu a dosbarthu digidol wedi dod yn 'ffordd o fyw' i'r mwyafrif ohonom gyda bron pob cyfathrebiad cymdeithasol a phroffesiynol yn cael ei gynnal trwy sianeli digidol.

Cyn argyfwng Coronafeirws, derbyniodd prosiect Cynhyrchu Cyfryngau Uwch gyllid gan Gronfa Gymdeithasol Ewrop trwy Lywodraeth Cymru i gefnogi busnesau a sefydliadau Cymru i aros ar flaen y gad o ran datblygiadau yn y diwydiant digidol a chyfryngau. Prif amcan y prosiect hwn yw cefnogi cwmnïau a sefydliadau Cymru trwy ddarparu hyfforddiant rhad ar dechnoleg a datblygiadau newydd yn y meysydd cynhyrchu digidol a chyfryngau.

Ychydig a feddyliom y byddai'r fenter hyfforddi arbenigol hon yn dod yn hanfodol i helpu busnesau a sefydliadau i amddiffyn eu hunain rhag effaith argyfwng Coronafeirws.

Trwy gydweithio gyda Phrifysgol Aberystwyth, cyflwynir ein hyfforddiant mewn fformat hyblyg sy'n ymateb i'r diwydiant ac sy'n galluogi i fyfyrwyr weithio trwy ddysgu o bell â chymorth i ddiweddaru eu gwybodaeth dechnegol, gwreiddio diwylliant ymchwil yn y gweithle ac, os dymunant, weithio tuag at gymwysterau ôl-raddedig wedi'u teilwra i anghenion eu diwydiant. Gan fod y cynllun wedi cael cefnogaeth Cronfa Gymdeithasol Ewrop trwy Lywodraeth Cymru gallwn gynnig hyfforddiant ar lefel Meistr i fusnesau / gweithwyr ar gyfradd â chymhorthdal mawr o £165.00 y modiwl fesul gweithiwr - mae modiwlau o'r lefel academaidd ac arbenigedd hyn fel arfer yn costio hyd at £1000 felly mae hwn yn arbediad sylweddol. Gellir cyflwyno'r modiwlau trwy gyfrwng y Gymraeg, y Saesneg neu'n ddwyieithog.

Dyluniwyd ein rhaglen sydd ar-lein i raddau helaeth i ganiatáu i fyfyrwyr astudio heb yr angen i gymryd amser allan o'r gwaith ac mae'n ddigon hyblyg i ffitio astudio o amgylch gwaith ac ymrwymiadau eraill.

Un o'r sefydliadau sydd eisoes wedi cymryd mantais o'r cynnig hwn yw Llyfrgell Genedlaethol Cymru, fel yr eglura Annwen Isaac, Rheolwr Adnoddau Dynol y Llyfrgell:

"Rydyn ni'n ymwybodol bod angen hyrwyddo ein gweithgareddau drwy amrywiaeth o sianeli digidol ac mae'n ddisgyblaeth sy'n esblygu'n barhaus. Mae'r cyfle hwn i hyfforddi yn rhoi gwell offer a sgiliau i'n staff er mwyn iddyn nhw allu hyrwyddo gwaith y Llyfrgell ar blatfformau digidol mewn ffordd fwy creadigol ac arloesol, ac mae hefyd yn cyfrannu at eu datblygiad personol parhaus".

Am ragor o wybodaeth am y rhaglen a'r meini prawf cymhwyso, cysylltwch â'r tîm Cynhyrchu Cyfryngau Uwch ar 07939 203938 neu ccu-amp@aber.ac.uk neu ewch i: amp.aber.ac.uk.

# Gohirio'r Eisteddfod Genedlaethol am flwyddyn

Cyhoeddodd yr Eisteddfod Genedlaethol fod Prifwyl Ceredigion 2020 wedi'i gohirio am flwyddyn. Cymerwyd y penderfyniad anodd gan Fwrdd Rheoli'r sefydliad dros y Sul yn dilyn nifer o drafodaethau.

Y bwriad yw symud Eisteddfod Genedlaethol Llŷn ac Eifionydd i Awst 2022 a chynnal yr Eisteddfod yn Rhondda Cynon Taf yn 2023. Yn yr un modd, mae Gŵyl Gyhoeddi Eisteddfod Genedlaethol Llŷn ac Eifionydd wedi'i gohirio.

Meddai Llywydd Llys yr Eisteddfod a Chadeirydd y Bwrdd Rheoli, Ashok Ahir, "Yn naturiol, fe fydd ein cefnogwyr yn siomedig, ond rwy'n sicr y bydd pawb yn cytuno mai dyma'r penderfyniad cywir a synhwyrol i'r Bwrdd Rheoli'i gymryd.

"Mae'n bwysig nodi mai gohirio Eisteddfod Genedlaethol Ceredigion rydym yn ei wneud, ac nid ei chanslo."

Ychwanegodd y Prif Weithredwr, Betsan Moses, "Mae'r misoedd nesaf yn mynd i fod yn anodd i'r Eisteddfod, ac fe fyddwn yn ddibynnol ar ewyllys da ein cefnogwyr a'n ffrindiau'n fwy nag erioed.

"Rydym yn benderfynol o barhau i weithio er budd y Gymraeg a diwylliant Cymru, ac yn mawr obeithio y bydd modd ail-gychwyn ar y gwaith cymunedol yng Ngheredigion ac ar draws Llŷn, Eifionydd ac Arfon cyn gynted â phosibl.

"Rydym hefyd yn edrych ymlaen at gychwyn y gwaith ar lawr gwlad ar hyd Rhondda Cynon Taf yn fuan, ac yn ddiolchgar iawn i'n holl wirfoddolwyr ymhobman am eu gwaith dros y misoedd a'r blynyddoedd diwethaf.

"Yn y cyfamser, mae'n bwysig ein bod ni i gyd yn cefnogi ein gilydd a'n cymunedau ar draws y wlad a chadw'n ddiogel ar hyn o bryd. Edrychwn ymlaen at groesawu pawb i Dregaron yn haf 2021, gyda gŵyl a rhaglen arbennig iawn."

Mae manylion ymarferol y penderfyniad hwn wedi'u cyhoeddi ar wefan yr Eisteddfod, www.eisteddfod.cymru.

# Llanybydder

**Dathlu**

Dathlodd Paul Jones, Ceginau Lifesyle ben-blwydd arbennig ar ddechrau mis Ebrill.

Hefyd, dathlodd Sasha Evans, Teify Cottage ei phen-blwydd yn 18 oed. Gobeithio eich bod wedi mwynhau er waetha'r cyfyngiadau.

**Colled**

Gyda thristwch y clywyd am farwolaeth Aerwyn Evans, 2 Heol y Gaer a phriod annwyl Ogwen a thad tyner Janet, Keith a Meryl, tadcu a hen thadcu annwyl iawn. Bu'r angladd yn breifat ym mynwent Capel Aberduar yn ystod y mis.

# Cwmsychpant

**18 oed**

Llongyfarchiadau i Elin Davies, Tyngrug-Isaf ar ddathlu ei phen-blwydd yn 18 oed yn ystod y mis. Pob dymuniad da i'r dyfodol.

# Cwrtnewydd

**Dathlu pen blwyddi sbesial**

Yn ystod y mis dathlodd Mair Rees, Melrose ei phen-blwydd yn 70oed. Rhai dyddiau ar ôl hynny tro Nanna Jones, Garth oedd hi i dathlu ei phen-blwydd hithau yn 90 oed.

Gobeithio eich bod eich dwy wedi cael diwrnod cofiadwy er waethaf ein sefyllfa erchyll.

# Gorsgoch

**50 oed**

Dathlodd Paul Jones, Awel-y-Gors ei ben-blwydd yn 50 oed yn ystod y mis. Gobeithio bod dy ddiwrnod wedi mynd yn iawn er waethaf y 'lockdown'.

**Swydd Newydd**

Pob dymuniad da i Sophie Jones, Awel-y-gors sydd wedi cael swydd fel Bydwraig yn Ysbyty Glangwili.

Nid yw'r golygydd o reidrwydd yn cytuno ag unrhyw farn yn y papur hwn.

# Taith Alwena i Disney

Mi ddechreuodd y daith yma nôl ym mis Ionawr 2019, fel pob blwyddyn arall - dysgu darnau erbyn Eisteddfod Gylch yr Urdd. Unawd, Llefaru, Cerdd Dant, Alaw Werin a deuawdau ynghyd a llawer o eitemau torfol gyda'r Ysgol. Yna, a'r ddechrau mis Mawrth 2019, daeth bore Eisteddfod Cylch yr Urdd yn Ysgol Bro Teifi, Llandysul. Roeddwn yn reit falch y bore hwnnw gan nad oeddwn yn teimlo yn sâl neu fel yr wyf yn ei alw bellach yn 'Urdditis'! Erbyn diwedd y dydd roedd yn rhaid fy mod wedi plesio y beirniaid gan yr oeddwn yn mynd ymlaen i'r Eisteddfod Sir ym Mhafiliwn Pontrhydfendigaid ar ddiwedd mis Mawrth 2019.

Roedd yn rhaid cario ymlaen gyda'r ymarferion, ac o'r diwedd mi gyrhaeddodd y diwrnod mawr, a dyna sioc y cefais yr oeddwn yn mynd am Gaerdydd, fel unigolyn gyda'r Unawd Cerdd Dant a'r Alaw Werin. Roeddwn yn teimlo'n browd iawn o fy hun y noson honno, gan bod ennill yng Ngheredigion yn gamp enfawr gan fod y safon mor uchel!!

Daeth gwyliau hanner tymor mis Mai o'r diwedd a mynd am Gaerdydd i gystadlu. Dechrau gyda rhagbrawf Cerdd Dant ar y dydd Llun, a llwyddo i gael llwyfan, a dyna beth oedd profiad a hanner cael canu ar lwyfan Canolfan y Mileniwm. Roeddwn yn hapus iawn i dderbyn y drydydd wobr.

Bore dydd Mawrth a rhaid oedd mynd am ragbrawf yr Alaw Werin yn y bore, a llwyddo i gael llwyfan, ac yn fwy na hynny, sylweddoli bod fy ffrind gorau sef Megan Wyn Morris, yr oeddwn wedi dod i adnabod dros y blynyddoedd mewn eisteddfodau lleol, wedi llwyddo i gael llwyfan hefyd. Dyna beth oedd diwrnod arbennig y bydd y ddwy ohonom yn ei gofio am byth mae yn sicr. Ar ôl derbyn y cyhoeddiad o'r llwyfan, braf oedd cael fy llongyfarch ar y llwyfan gyda Megan, yr oedd yn foment sbesial iawn i mi. Yn dilyn hyn, nid yn unig yr oeddwn wedi ennill y wobr gyntaf, ond y sioc mwyaf cefais oedd cael y cyhoeddiad fy mod yn mynd i gynrychioli Cymru yn yr Ŵyl Gymreig yn Disney Land, Paris, yn mis Mawrth 2020.

Fel aeth y misoedd heibio, ymlaen yr aeth y trefniadau gyda'r Urdd a'r trefnydd, Catherine Tudor. Roedd Catherine mewn cyswllt cyson ynglŷn a'r trefniadau, lle y bu popeth mor hawdd a diffwdan.

Daeth yr amser dechrau mis Chwefror 2020 o'r diwedd i fynd ar y daith i Gaerdydd, a chael cwrdd â Paul, Trefnydd Disney, Catherine, a'r enillwyr eraill a'i teuluoedd a fyddai'n rhannu'r daith gyda ni fel teulu allan i'r Ŵyl Gymreig yn Disney ddechrau mis Mawrth i gynrychioli Cymru. Dyma'r diwrnod y teimlais fy mod wedi cael braint ac anrhydedd o gynrychioli fy ngwlad, ac yn ogystal, cael y cyfle i gynrychioli Ceredigion, ac Ysgol Bro Teifi sydd bob amser wedi rhoi cefnogaeth arbennig i mi. Yn ychwanegol i hyn, roedd Catherine wedi trefnu ein bod ni fel enillwyr yn siarad ar raglen Radio Cymru sef rhaglen boreol Siân Cothi - dyma brofiad arbennig eto.

Mis yn ddiweddarach, dyma ni ar yr awyren yn gynnar yn y bore, ac yn mynd am Disney. Roedd hyn yn digwydd go iawn nawr, a ni gyd fel teulu yn mynd ynghanol y tymor wyna! Nid oedd Dad a Mam wedi cymryd gwyliau erioed adeg yma o'r flwyddyn, felly roeddwn yn gwybod ei fod yn achlysur sbesial iawn. Ni fyddai hyn wedi bod yn bosib heblaw am gefnogaeth teulu â ffrindiau a oedd yn fodlon cymryd at y gwaith, ac hefyd cymryd gofal o fy Nefaid Duon Cymreig, tra ein bod i gyd ar y daith anhygoel. Mae ein diolch ni fel teulu yn enfawr iddynt.

Cyrraedd Disney a pawb yn cymdeithasu yng nghwmni ei gilydd a gwneud gwahanol weithgareddau. Yr hyn wnes i ei fwynhau fwyaf oedd y 'Tower of Terror', 'Big Thunder Mountain' a'r 'Ratatwri' yn ogystal a chwrdd a 'Mickey Mouse' heb anghofio 'Daisy Duck' cyn y byddai'n rhaid mynd am yr ymarferion, a oedd angen eu gwneud cyn y perfformiad ar y nos Sadwrn. Diolch hefyd am gwmni Lili Cęt, Elen, Lili â Beca yn ystod y daith.

Roedd y nos Sadwrn yn anhygoel i gael perfformio yr Alaw Werin fuddugol sef 'Deryn y Bwn o'r Bana'. Yna, y pump ohonom yn cael y cyfle arbennig o ymuno i ganu'r Emyn Gwahoddiad gyda 'Men Aloud' i gloi'r Gyngerdd.

Ar ôl y gwaith, rhaid oedd dathlu gyda'n gilydd fel ffrindiau. Yn ogystal a'r Tân Gwyllt, dyna yn bendant oedd gorffen dathliadau'r Ŵyl Gymreig mewn steil!

Mae wedi bod yn siwrne anhygoel i mi a bydd y profiad yma yn aros yn y cof am byth. Mae fy niolch yn bendant i Eirian Jones, Cysgod y Pin, Cwmann - heblaw am ei hyfforddiant chyson, ni fyddai'r llwyddiant yma byth wedi bod yn bosib.

Mae'r Urdd yn cynnig profiadau anhygoel i bobl ifanc, a diolch am y cyfle arbennig yma. Pwy fyddai wedi meddwl pan oeddwn allan yn Ffrainc y byddai dim Eisteddfod yr Urdd yn cael ei chynnal yn 2020. Mae'n mynd i fod yn flwyddyn rhyfedd iawn eleni yn ogystal a dim Eisteddfodau lleol! Mi fydd yn rhaid i mi gadw cwmni i'r defaid duon yn ystod y flwyddyn!

Gobeithiaf yn fawr eich bod wedi mwynhau darllen fy mhrofiad mewn cyfnod digon rhyfedd. Cadwch yn saff ac yn iach i gyd.

Pob hwyl, *Alwena Owen*

# Cadwyn Cyfrinachau

**Enw: Owain Davies**,
**Oed**: 23,
**Pentref**: Llanllwni
**Gwaith**: Amaethu ar y fferm deuluol
**Partner**: Nawr dyna her i chi ddarllenwyr 'Clonc'!
**Teulu**: Dad a Mam sef Dyfrig ac Eileen.

**Unrhyw hoff atgof plentyndod.**
Cerdded y caeau adeg y cynhaeaf gyda fy nhad-cu, y diweddar Lewis Davies, fel dou real 'foreman'. O, am allu cofio'r hanesion a geiriau o gyngor i gyd. Edmygwn fy nhad-cu yn fawr iawn.

**Hoff raglen deledu pan oeddet yn blentyn.**
'Tomos y Tanc'. Er hoffwn weld Carlo ac Idwal ar y 'Noson Lawen'.

**Yr eiliad o'r embaras mwyaf.**
Anghofio geiriau adroddiad digri yn Eisteddfod Sir y C.Ff.I. a dyma rhyw fenyw yn y ffrynt yn mynd "Odd e 'itha da hyd nawr 'fyd!"

**Y peth pwysicaf a ddysgest yn blentyn.**
Dywediad gan wraig leol "os ydw i'n salw, fi'n serchog!"

**Taset ti'n gallu mynd nôl mewn amser, beth fyddet ti'n dweud wrth dy hun yn 16 oed?**
Bydd yn ti dy hun.

**Y CD cyntaf a brynest di erioed?**
'Lleisiau'r Wlad': CD canmlwyddiant C.A.F.C.- un 'with it' y bues i erio'd!

**Pan oeddet yn blentyn, beth oeddet eisiau bod ar ôl tyfu?**
Yn blentyn credwn fod bechgyn fferm wastad yn tyfu lan i fod yn ffermwyr, a dyna fyddwn i. Er hynny, pan ofynnodd Esgob Tŷ Ddewi hyn i fi unwaith, atebais yn syth "Esgob" (syth i'r top!). Eith seboni yn bell a chi yn yr hen fyd 'ma!

**Beth oedd y frawddeg bachu gorau a ddefnyddiaist erioed?**
Merch: "W mae'n dwym 'ma"
Ateb: "Wel ti 'm yn gyfarwydd â bod ar bwys pishyn mor dwym â fi!" Mae'n wyrth bo' fi dal yn sengl ch'mod!

**Pryd a ble wyt ti mwyaf hapus?**
Yn y cae gyda fy nefaid Poll Dorset (a bod dim ise dala nhw!)

**Beth yw dy lysenw?**
Owain Gwndwn

**I ba gymeriad enwog wyt ti'n debyg?**
Dywed rhai fy mod yn debyg i Ifan Tregaron.

**Pwy yw dy arwyr?**
Fy nghyndeidiau.

**Taset ti'n fisged, pa fath fyddet ti a pham?**
'Custard Cream'- tipyn o hen ffefryn er yn hen ffasiwn a ddim yn ffansi. Gall fod bach yn sychlyd ar yr ochr fa's ond mae iddo ganol meddal a melys.

**Beth yw'r peth gorau am dy swydd bresennol?**
Gweithio gydag anifeiliaid yn llonyddwch a phreifatrwydd cefn gwlad hyfryd yr ardal hon.

**Beth yw'r peth gwaethaf am dy swydd bresennol?**
Mae'n ddibynnol ar y tywydd. A ni gyd yn gwybod pa mor ddibynnol yw hwnnw!

**Y peth gorau am yr ardal hon?**
Bwrlwm y cymunedau.

**Y peth gwaethaf am yr ardal?**
Yr un bobl sy'n gorfod cadw popeth i fynd gydag eraill ond yn achwyn!

**Beth yw'r siopau annibynnol lleol wyt ti'n ymweld â nhw fwyaf aml a pham?**
Siopau nwyddau amaethyddol am resymau amlwg a Siop y Pentre' wrth gwrs.

**Beth mae Papur Bro Clonc yn ei olygu i ti?**
Cyfle i hysbysebu a dod i wybod am ddigwyddiadau a chymdeithasau lleol. Dyma gofnod da o fywyd y fro.

**Beth wyt ti'n ei wneud yn dy amser hamdden?**
Rwy'n hoff o gymryd rhan yng ngweithgareddau mudiad y ffermwyr ifanc ac o berfformio. Rwy'n ddigon dwl i fod yn rhan o gast Pantomeim blynyddol Cwmni Actorion Theatr Felin Fach bob Rhagfyr.

**Pa iaith wyt ti'n defnyddio gyntaf?**
Cymraeg (er bod fy Saesneg i ddim yn wahanol iawn).

**Pa fath o ddeddf hoffet ti weld y Cynulliad yn ei phasio?**
Caniatáu difa moch daear i leihau lledaeniad y Diciâu (TB) mewn gwartheg.

**Pa fath o berson sy'n mynd o dan dy groen?**
Pobol sy'n achwyn am bopeth a chefnogi dim.

**Sut fyddet ti'n gwario £10,000 mewn awr?**
Gwella cyfleusterau'r ffarm.

**Beth sy'n codi ofn arnat?**
Adar, yn enwedig rhai mawr. Ych a fi!!

**Pryd llefaist ti ddiwethaf?**
Pan aethpwyd a fy hoff fuwch i'w difa oherwydd TB.

**Pryd est ti'n grac ddiwethaf?**
Wrth geisio rhoi hen iet ar draws afon Talog rhag i'r trisedu fynd o dan y ffens i dir drws nesa', suddodd fy Wellington i bwll dwfn a'r dŵr a lifodd i mewn. Gas 'da fi dra'd gwlyb! O'dd yr hwyl fach yn go wael!

**Beth oedd y celwydd diwethaf i ti ddweud?**
Sa'i byth yn gweud celwydd (A dyna, gyfeillion, y celwydd diwethaf i fi ddweud)!

**Am beth wyt ti'n breuddwydio?**
O, fi'n cal rhyw freuddwydion neu hunllefe twp bron bob nos. Neithiwr o ni mewn sesiwn 'keep fit' yn Neuadd Fictoria, Llanbed! Bydd rhaid bwyta llai o swper cyn mynd i'r gwely o hyn mas....a dim caws!!

**Unrhyw ofergoelion?**
Fi byth yn rhoi esgidiau ar fwrdd.

**Beth oedd yr eiliad balchaf i ti'n broffesiynol?**
Graddio gyda BSc mewn Amaethyddiaeth.

**Ac yn bersonol?**
Ennill Siaradwr Gorau'r Adran Hŷn Gymraeg yng Nghystadlaethau Siarad Cyhoeddus C.Ff.I. Cymru llynedd.

**Beth yw dy gyfrinach i gadw'n heini?**
Cadw defed!

**Beth yw'r cyngor gorau a roddwyd i ti?**
Paid a rhoi miwn os nad oes rhaid!

**Yr eiliad a newidiodd dy fywyd.**
Ymweld ac Eisteddfod Ffermwyr Ieuanc y Sir am tro cynta', yno y dales y byg. Rwyf wedi bod yn aelod o C.Ff.I. Llanllwni ers 11 mlynedd ac wedi elwa'n fawr.

# Cadwyn Cyfrinachau

**Pa mor aml wyt ti'n gweddïo?**
Rwy'n mynd i'r cwrdd yn weddol reolaidd yn Eglwys Llanllwni.

**Disgrifia dy hun mewn tri gair.**
Cymeriad hen-ffasiwn a stwbwrn.

**Pa gar wyt ti'n gyrru?**
Clio bach arian.

**Beth yw dy hoff air?**
Sibwchad!

**Beth yw dy hoff wisg?**
Rwy'n gysurus yn fy nillad bob dydd a Wellingtons (rhai sych hynny yw) ond yn hoff o wisgo i fyny yn y siwt pan fo'r achysur yn galw. Rwy'n dipyn o 'sticler' am wisgo tei ar achlysur, mae gennyf gryn gasgliad ohonynt.

**A'th hoff adeilad?**
Eglwys hynafol Llanllwni.

**Beth yw dy ddiod arferol?**
Te du.

**Beth yw'r clud fwyd o'th ddewis?**
Mae Pizza da wastad yn pasio.

**Beth yw cynnwys dy oergell?**
'Mond y pethe arferol: lla'th, menyn, jam, caws, iogwrt, bacwn, profion 'antibiotics' mewn lla'th, marmalêd, Marmite, Heptovac P.....

**Beth wyt ti'n ei ddarllen?**
Cofiannau a hunan-gofiannau yn bennaf yn Saesneg a Chymraeg ynghyd â chylchgronau amaethyddol megis 'Farmers Guardian' a'r 'Holstein UK Journal'. Heb anghofio 'Clonc' wrth gwrs!

**Beth yw dy hoff arogl?**
Porfa'r cae cyntaf o'r flwyddyn i'w dorri'n silwair.

**Sut wyt ti'n ymlacio?**
Fel ffarmwr ifanc rwy'n eithaf prysur o hyd (hyd da'th y 'lockdown') ond ar achlysur rwy'n hoff o wylio hen raglenni comedi a dramâu hanesyddol ar y teledu.

**Sawl ffrind sydd gennyt ti ar Facebook?**
563

**Sawl tecst y dydd wyt ti'n hala?**
Tua 4 (y mis!)

**Pwy yw'r person enwocaf ar dy ffôn symudol?**
Gethin Morgan.

**Pa ffilm welaist ti ddiwethaf mewn sinema?**
Gallaf ond cofio mynd i Sinema rhyw ddwywaith erio'd a hynny gyda'r C.Ff.I. (methu ffindio neb i fynd 'da fi fel arall). Y tro diwethaf nid ffilm y gwelsom ar y cyfryw ond recordiad o Gyngerdd Dathlu 70 Ff.C.Ff.I. Sir Gaerfyrddin a gynhaliwyd ym Mhafiliwn yr Eisteddfod Genedlaethol pan ymwelodd honno a'r Sir yn 2014. A chlasur o gyngerdd oedd hi 'fyd i fi ga'l gweud..... gwell nac unrhyw Hollywood!

**Pa un peth fyddet ti'n newid am dy hun?**
Fy nannedd!

**Beth fyddet ti'n achub petai'r tŷ'n llosgi'n ulw?**
Fy nyddiaduron, copi Tad-cu o argraffiad 400 can mlwyddiant Beibl William Morgan a dau baentiad gan artist oedd yn byw yn Llanllwni, Dafi, Penrheol: un o Eglwys Llanllwni a'r llall o gombeino yn Gwndwn yn y chwedegau. Rwyf hefyd yn trysori hen Seld dderu sydd yma, Seld Sarne y gelwir gan mai dresel teulu Mam-gu ochr Mam ydyw, ond sai'n meddwl byddai'n ymarferol i symud ar hast!

**Oes yna rywbeth na elli di ei wneud y byddet ti'n hoffi ei gyflawni'n dda?**
Codi'n gynnar yn y bore'n hawdd!

**Beth sy'n rhoi egni i ti?**
Bwyd cartre'.

**Pa gerddoriaeth yr hoffet ti yn dy angladd?**
Naill au 'Amazing Grace' neu 'Rhys', 'Blaenwern' a 'Pantyfedwen'. A cofiwch ganu gydag arddeliad!

**Beth fyddet yn ei wneud pe na baet yn gwneud y gwaith hwn?**
Gwnes ystyried mynd yn athro hanes pan yn yr ysgol.

**Ar beth y gwnest orwario arno fwyaf?**
Rwy'n ymfalchïo mae un o feibion Sir Gaerfyrddin wyf ond mae dylanwad cryf y Cardi arna i, fi'm yn gwario rhyw lawer heb son am orwario!

**Pa beth wyt ti'n ei drysori fwyaf?**
Fy ngwreiddiau.

**Pwy oedd y dylanwad mwyaf arnat ti?**
Cymeriadau bro Llanllwni.

**Pwy sy'n ddylanwad arnat ti nawr?**
Fy rhieni.

**Y gwyliau gorau?**
I Ffarmwr godro sy'n mynd yn sâl wrth deithio nid yw gwyliau'n beth cyfarwydd iawn. Trip cofiadwy oedd pan o' ni tua 10 oed a'th Dad a fi i Ffair Fai y Gymdeithas Defaid Poll Dorset a Dorset Horn yn Exeter.

**Pa dri lle yng Nghymru yr hoffet ymweld â nhw cyn dy fod yn hanner cant?**
Nid yw teithio'n apelio rhyw lawer ata i ond hoffwn fynychu Sioe Môn rywbryd ac ymweld â Soar y Mynydd a Chwm Alltcafan.

**Pa dair gwlad yr hoffet fynd iddyn nhw cyn marw?**
"Does unman yn debyg i gartref". Pan yn byw mewn ardal mor hardd pan fyddwn eisiau ymweld a gwledydd eraill? Gŵr y filltir sgwar i fi. Byddai'n ddigon bodlon fy myd cyrraedd diwedd fy nyddiau a gallu dyfynu "Tra bu rhai yn crwydro'r gwledydd aros gatref a wnes i".

**Pa dri pheth yr hoffet ti wneud cyn dy fod yn 40?**
Ffindio wejen, datblygu'r ffarm, ac ennill pencampwriaeth y gwartheg godro yn sioeau Llandysul a Llanbed.

**Arferion gwael?**
Fi wastad yn hwyr i bob man!

**Pa sioc alli di roi i ddarllenwyr Clonc amdanat ti dy hun?**
Bydd yn synnu rhai o ddarllenwyr 'Clonc' i wybod fy nhueddiadau gwleidyddol. Rwy'n dipyn o Dori ac yn Frenhinwr.

**Pa bwerau arbennig fyddet ti'n hoffi eu meddu?**
Byddai'n braf gallu stopio amser a phawb arall er mwyn gallu dal i fyny a bod ar amser!

**Petaet ti'n anweladwy am ddiwrnod, beth fyddet ti'n ei wneud?**
Busnesa!

**Beth yw'r peth diwethaf wyt ti'n 'neud cyn mynd i'r gwely?**
Cofnodi yn fy nyddiadur.

**Ble fyddi di mewn deng mlynedd?**
Yma o hyd gobeithio!

**Unrhyw beth arall...**
Carwn ddymuno'n dda i ddarllenwyr 'Clonc' yn ystod y cyfnod argyfyngus hwn. Fel arfer gall gymunedau gwledig ddibynnu ar y Ffermwyr Ieuanc pan fo angen. Edrychaf ymlaen i'ch gweld pan fydd digwyddiadau'r fro unwaith eto'n fwrlwm.

Mae rhifynnau digidol Papur Bro Clonc yn cyrraedd mwy o ddarllenwyr na rhifynnau papur arferol.
Lawrlwythwyd rhifyn Ebrill 920 o weithiau oddi ar wefan www.clonc.co.uk
a gall nifer y darllenwyr fod yn fwy na hynny. Rydyn ni i gyd yn hoffi rhywbeth am ddim!

# Clwb Clonc

## Mai 2020

£25 rhif 106:
Carwyn Davies, Cwrtnewydd
£20 rhif 298:
Emyr Jones, Drefach.
£15 rhif 403:
Elma Phillips, Cellan.
£10 rhif 360:
Gwyneth Lloyd, Ffarmers.
£10 rhif 150:
Jac Evans, Llanybydder.
£10 rhif 378:
Alan Morgan, Llambed.
£5 rhif 227:
Alun James, Llanybydder.

# Trafferth ym mharadwys gan Rhodri Price

Yn dilyn fy mlog cyntaf am grwydro'r Andes ar gefn beic ar wefan Clonc360, mae llawer wedi digwydd a sefyllfa teithio'r byd wedi newid yn llwyr.

Wedi misoedd o seiclo trwy'r America's, roedd beics y ddau ohonom wedi gweld gwell dyddiau. Wrth i ni lanio ar lannau Panama roedd hi'n amlwg fod eisiau gofal cariadus tyner ar y beics, ac yn sicr roedd angen gorffwys ar y ddau ohonom ni.

Bu'r oriau nesa yn wyllt wrth i ni geisio trwsio'r difrod. Roedd angen sicrhau bod yr olwyn dal i droi, ac ein bod ni'n medru parhau i gropian i fyny i'r Unol Daleithiau. Y cynllun felly oedd i seiclo ar frys i Puntarenas, ar arfordir gorllewin Costa Rica. Yno byddai ein ffrind Alex yn disgwyl amdanom efo parsel o adre, parsel llawn hanfodion er mwyn parhau ar ein taith.

Ar ôl dyddiau o seiclo roedd Puntarenas o fewn golwg, ond wrth i ni nesáu roedd sioc i ddod. Roedd y parsel wedi ei gadw yn nhollau Costa Rica.

Efo amser yn brin, roedd angen penderfyniad. Yr unig opsiwn oedd i adel i Pedr barhau am Efrog Newydd ac i minnau aros am y parsel cyn ceisio dal i fyny.

Erbyn bore trannoeth roedd hi'n amser i Pedr adael am y gogledd. Roedd e'n ddiwrnod trist. Dyma'r tro cynta mewn misoedd i ni adael ein gilydd. Byddai'r dyddiau nesa yn rhai tawel dros ben.

Diwrnodau hir yn aros ar arfordir Costa Rica, efo ychydig yn fwy na mwynhau'r tywydd i wneud. Er mwyn ceisio cadw fy hun rhag mynd yn wallgo roedd hi'n amser gadel y beic a dal bws lawr i Jaco.

Y lle yn llawn trafeilwyr a phethau i wneud tra'n aros. Wythnos yn llawn syrffio, creu ffrindiau ac atgofion bythgofiadwy. Ond wrth i'r newydd-deb trawsnewid i'r norm roedd yna hiraeth sicr tuag at yr heol. Unwaith byddai bywyd yn troi yn gyfforddus fel arfer roedd hi'n amser gadael am sialens newydd.

Ond doedd dim dianc o'r paradwys hwn. Roedd yna barsel yn fy nal i yma, yr hostel ar lan y môr fel carchar i mi erbyn hyn. Wrth i mi golli'r dyddiau gerbron, byddai problem newydd ar y gorwel er mwyn tynnu fy sylw bant o'r hyn oeddwn i'n colli.

Misoedd o wylio'r newyddion, afiechyd y coronafirws yn lledaenu'n gyflym ar draws hyd a lled y byd. Serch hyn, roedd yr America's yn bell o graidd y broblem. Ac am adeg yn sicr roedd pawb yn teimlo ein bod ni'n anorchfygol i'r firws hwn.

Ar ôl pob galwad adre roedd yna bryder cynyddol. Teulu yn pledio i'r ddau ohonom ddod adre, ond roedd hi'n anodd. Y ddau ohonom wedi dod mor bell, minnau o ffin Peru ac Ecwador a Pedr prin wythnosau o orffen ei freuddwyd o seiclo rownd y byd. Ar ben hynny roedd yr addewid i'r elusen. Ni allem ei siomi. Roedd y ddau ohonom yn benderfynol o seiclo tan oedd hi'n amhosib.

Y diwrnod wedyn cefais alwad byddai'n newid y cyfan. Roedd ffrind i minnau ym mhrif faes awyr Costa Rica, ac yno cafodd y newyddion fod y maes awyr am gau o fewn prin ddiwrnodau.

Roedd teimlad o bryder wedi cyrraedd paradwys heb os erbyn hyn. Ond roeddem ni am groesi i Nicaragua ar gefn beic felly doedd y newyddion am y maes awyr ddim yn broblem.

Wrth i'r don nesa o drafeilwyr gyrraedd yr hostel roedd nawr son bod ffiniau Costa Rica a Nicaragua ar fin cau. Cefais y teimlad o suddo wrth glywed y newyddion. Roedd rhaid hastu i adael.

Y bore wedyn cefais y bws cyntaf tuag at y gogledd. Yno oedd y beic yn aros amdanaf. Seiclo yn gyflym i'r bws nesaf oedd y prif nod nawr, 10 milltir mewn i wynt y pasiffig efo beic toredig.

Yno roedd rhaid aros. Cannoedd yn ceisio ffoi i'r brif ddinas er mwyn gadael yr hunllef ac osgoi gorfod sefyll. Un ticed, i'r brif ddinas. Awr o aros, ac wrth llwytho'r beic i waelod y bws bu brwydr arall. Y gyrrwr yn mynnu taliad, fel cardi roedd derbyn hyn yn anodd, serch fy mod i'n gwybod mai hyn oedd y drefn yn y gwledydd yma.

Ar ôl 10 munud o fargeinio, roedd hi'n amser i eistedd ar y bws am rai oriau. Wrth gyrraedd y brif ddinas roedd hi'n amser seiclo eto. Y tro hwn roedd rhaid ffeindio siop seiclo er mwyn cael bocs i hedfan y beic.

Yn ffodus ar ôl 10 munud o grwydro trwy San Jose roedd yna siop feics yn barod i helpu. Yno cefais focs a trwy lwc roedd y siop yn fwy na bodlon i fy nghludo i a'r beic i'r hostel. Enghraifft arall o'r caredigrwydd roeddwn i wedi ei dderbyn trwy gydol y daith.

Y bore wedyn roedd hi'n amser gadael Costa Rica, lle roeddwn i wedi ymroi dros yr wythnosau diwethaf, serch roedd hi'n anodd derbyn bod y daith ar ben. Daeth peth cysur o wybod byddai'n rhaid ddod nôl yma i ail gychwyn yn y dyfodol.

Ar ôl llwyddo cael ticed i Mecsico, roedd hi'n amser hedfan. O fewn rhai oriau byddai'r nod yn newid. Nid ceisio ffoi Costa Rica cyn iddo gau ond ceisio dod o hyd i Pedr er mwyn i'r ddau ohonom ddod nôl i Brydain efo'n gilydd.

Ar ôl rhai diwrnodau yn aros iddo, efo lwc roedd e wedi cyrraedd yn saff. Dyma'r amser hiraf heb ein gilydd mewn misoedd. Roedd pythefnos heb Pedr fel pythefnos heb fraich chwith.

Am ddiwrnodau byddai'r ddau ohonom yn ceisio trefnu awyren i'n cludo ni adre. Ond doedd hyn ddim yn dasg hawdd. Efo pob awr byddai awyren arall yn cael ei llanw neu ei chanslo. Ac erbyn hyn yr unig opsiwn oedd i gael awyren byddai'n hedfan yn syth i Brydain heb stop yn yr Unol Daleithiau neu yn Ewrop.

Erbyn hyn roedd panics llwyr yn yr hostel, pawb yn ceisio ffoi. Breuddwydion sawl un wedi troi yn hunllef. Bu'r ddau ohonom yn ffodus o gefnogaeth teulu er mwyn sicrhau ein bod ni'n medru dod adre, ond i sawl un arall roedd hi'n amhosib.

Y dyddiau nesa yn crwydro trwy'r brif ddinas. Pawb yn byw eu bywydau fel petai y coronafirws ddim yn bodoli o gwbwl. Diwrnodau yn llawn hiraeth am yr heol. Byddai'n rhaid ceisio cael gwared yr egni wrth taflu frisbee yn y parc. Yno byddai Pedr a minnau am oriau weithiau, cyn cael sach llawn 'churros' a dychwelyd yn ôl i'r hostel lle byddai'r panic unwaith eto'n amlwg.

Tacsi, awyren, a theulu pendraw i arwain y ddau ohonom nôl i dŷ wrth ymyl Llundain. Yno byddai'r ddau ohonom yn hunan ynysu am bythefnos. Yr unig normalrwydd oedd oriau o ymarfer corff ar gefn y beic. Roedd hi'n seibiant o'r pedair wal, ac yn sicr hebddo byddai'r ddau ohonom wedi mynd off ein pennau'n llwyr.

Weithiau tra'n trafeili byddai'r ddau ohonom yn breuddwydio am adre, seiclo mewn i Lundain ar ddiwedd y daith hir, dathlu yno efo teulu a ffrindiau. Ond roedd y realiti hyn yn bell o'r freuddwyd. Yn sicr nawr y freuddwyd yw'r heol, dychwelyd yn ôl i Costa Rica a seiclo oddi yno rhyw ddydd. Byw mewn gobaith!

# Eisteddfod Capel y Groes

**Eisteddfod leol ddigidol gynta'r byd!**

Fel arfer ar y dydd Mercher wedi'r Pasg mae Capel y Groes, Llanwnnen dan ei sang ar ddiwrnod yr Eisteddfod. Ond eleni, yn anffodus, roedd y capel y dawel.

Dim plant, pobol ifanc ac oedolion yn canu a llefaru a dim cynulleidfa'n mwynhau'r holl gystadlu … yn yr adeilad o leia'. Ond, er fod pethau'n wahanol i arfer, mi gawson ni eisteddfod hynod o lwyddiannus a'r holl fwrlwm yn digwydd ar-lein.

Ar ben hynny, mi gafodd y digwyddiad fwy o sylw nag erioed o'r blaen gydag eitemau ar newyddion S4C a Radio Cymru a straeon ar golwg360 BBC Cymru Fyw.

Efa, Llefaru ac Unawd dan 6.

Lliwen, Llefaru 6 i 8 oed.

Noa, Unawd 6 i 8 oed.

Yn wreiddiol, mi wnaethpwyd y penderfyniad o ganslo Eisteddfod 2020, ond wedyn mi ddechreuon ni feddwl… Tybed a oedd modd cynnal Eisteddfod ychydig yn wahanol eleni, er gwaetha'r Coronafeirws?

Mi ddechreuon ni hysbysebu ar y gwefannau cymdeithasol, gan ofyn i rieni ddanfon fideos o'u plant yn canu a llefaru aton ni, yn ogystal ag e-bostio darnau llenyddol a chelf. Wrth i'r dyddiad cau agosáu, mi roedd hi'n sioc anferth i weld bod dros 150 o blant ysgol gynradd o bob cwr o Gymru wedi cystadlu!

Roedd tipyn o dasg o flaen y beirniaid, Elin Haf Jones ac Enfys Hatcher Davies, a bu'r ddwy wrthi'n fisi yn ystod penwythnos y Pasg yn pwyso a mesur. Roedd Enfys ac Elin wedi eu plesio'n fawr gan safon y cystadlu ac â chanmoliaeth uchel i bawb oedd wedi cymryd rhan.

Ac felly, cyrhaeddodd diwrnod yr Eisteddfod – 15 Ebrill. Ond yn hytrach na'r capel, tudalen Facebook yr Eisteddfod oedd canolbwynt y cystadlu gyda channoedd yn gwylio ac ymateb. Roedd fideos o'r holl ganu a llefaru a'r gwaith celf a llên yn cael eu cyhoeddi ar dudalen Facebook Eisteddfod Capel y Groes. Roedd y canlyniadau holl-bwysig hefyd yn cael eu postio'n rheolaidd!

Oedd, mi roedd hi'n Eisteddfod 'chydig yn wahanol i'r arfer. Ond r'yn ni'n gobeithio'n fawr fod pawb wnaeth gystadlu neu wylio'r holl fideos wedi mwynhau, ac r'yn ni'n hynod o ddiolchgar i bawb am eu cefnogaeth. Taenu ychydig o lawenydd yn y cyfnod rhyfedd hwn oedd y nod, ac r'yn ni'n gobeithio'n fawr ein bod ni wedi llwyddo! Bydd yr enillwyr yn cael tystysgrifau arbennig.

Peidiwch â phoeni os na chawsoch chi'r cyfle i ddilyn y cystadlu. Mae'r fideos i gyd i'w gweld ar dudalen Facebook Eisteddfod Capel y Groes, a'r fideos o'r rhai a ddaeth i'r brig ymhob cystadleuaeth wedi eu cyhoeddi ar sianel YouTube Clonc360.

Diolch o galon i bawb am eu cefnogaeth i sicrhau Eisteddfod lwyddiannus, os ychydig yn wahanol, eleni. Er hynny, r'yn ni'n edrych ymlaen yn fawr i fod 'nôl yn y capel flwyddyn nesa'. Dydd Mercher, 7 Ebrill 2021 amdani felly – welwn ni chi 'na!

Y Canlyniadau - Unawd dan 6: 1af – Efa Medi; 2il – Bela Potter-Jones; 3ydd – Greta Jones, Nel Edwards-Phillips a Sara Lewis. Llefaru dan 6: 1af – Efa Medi; 2il – Harri Richard; 3ydd – Alis Thomas a Non Thomas. Unawd 6-8 oed: 1af – Noa Potter-Jones; 2il – Efan Evans; 3ydd – Gwenllïan a Meia Elin Evans. Llefaru 6-8 oed: 1af – Lliwen Enlli Davies; 2il – Gwenno Ruth Jones; 3ydd – Efan Evans a Meia Elin Evans. Unawd 8-10 oed: 1af – Trystan Bryn; 2il – Gwenllian Dafydd; 3ydd – Rhun Potter. Llefaru 8-10 oed: 1af – Magw Fflur Thomas; 2il – Magw Jên; 3ydd – Bedwyr. Unawd 10-12 oed: 1af – Eiri Ela Evans; 2il – Beca; 3ydd – Fflur Meredith. Llefaru 10-12 oed: 1af – Beca; 2il – Fflur Meredith; 3ydd – Emrys ab Iestyn. Celf Cyfnod Sylfaen: 1af – Madog; 2il – Bethan Llewellyn; 3ydd – Elis Evans a Lisa ac Alaw Thomas. Llên Cyfnod Sylfaen: 1af – Gwen Thomas; 2il – Noa Potter-Jones; 3ydd – Esther Llwyd a Prys Rowcliffe. Celf Cyfnod Allweddol 2: 1af – Magw Jên; 2il – Fflur Meredith; 3ydd – Erin Potter-Jones. Llên Cyfnod Allweddol 2: 1af – Lleucu-Haf Thomas; 2il – Erin Potter-Jones; 3ydd – Magw Jên a Tomi-Jac Regan.

Magw, Llefaru 8 i 10 oed.

Trystan, Unawd 8 i 10 oed.

Beca, Llefaru 10 i 12 oed.

Eiri, Unawd 10 i 12 oed.

# Clybiau Ffermwyr Ifanc

**Ceredigion**

Am fis swreal! Pwy fydde'n credu mis yn ôl, basen ni yn y sefyllfa yma? Dim gweithgareddau CFfI, dim cymdeithasu a dim cwrdd â ffrindiau. Cyfarfodydd yn cael eu cynnal dros y we, a'r unig ddull o gadw mewn cysylltiad yw drwy gyfrwng y cyfryngau cymdeithasol.

Y gweithgaredd diwethaf i gael ei gynnal o fewn y Mudiad yn Sirol oedd cyfweliadau'r swyddogion newydd a gynhaliwyd cyn y lockdown. O ganlyniad, bu'n rhaid canslo Dawns Dewis Swyddogion. Cyhoeddwyd y swyddogion newydd dros y cyfryngau cymdeithasol.

Llongyfarchiadau enfawr i Rhiannon Davies, Caerwedros ar gael ei dewis yn Frenhines y Sir a Cennydd Jones, Pontsian ar gael ei ddewis yn Ffermwr Ifanc y Sir. Llongyfarchiadau i Heledd Besent, Mydroilyn; Bleddyn Davies, Caerwedros; Lowri Jones, Lledrod ac Eiry Williams, Llangwyryfon ar gael eu dewis yn Ddirprwyon y Sir. Edrychwn ymlaen at glywed mwy am ein swyddogion newydd yn y rhifyn nesaf.

Yn anffodus, mae pob gweithgaredd y Ffermwyr Ifanc, o'r clwb wythnosol i'r Rali wedi'u canslo ond nid ydym yn hoffi bod yn segur! Mae nifer o'n haelodau wedi bod yn brysur yn helpu'r gymuned wrth siopa, casglu presgripsiwn neu sgwrsio â phobl fregus yn eu hardaloedd. Os oes unrhyw un angen cymorth mewn unrhyw ffordd, gellir cysylltu â swyddfa'r CFfI ar 01570 471 444, neu drwy e-bost ar anne@yfc-ceredigion.org.uk.

Mae ein trefniadau a'n bywydau ni i gyd wedi newid yn llwyr, a dyma gipolwg ar fywydau rhai o aelodau'r Sir dros y mis diwethaf a'u tips nhw yn ystod y lockdown.

**Hanes aelodau'r Sir**

Anest James o Glwb Caerwedros oedd y cyntaf i sgwrsio. Mae Anest yn weithwraig gymdeithasol gynorthwyol gyda Chyngor Sir Ceredigion ac yn astudio i fod yn weithwraig gymdeithasol.

"Rhan fawr o'r swydd a'r mwyaf pwysig yw mynd mas i weld unigolion yn y gymuned ac asesu eu hanghenion a cheisio helpu nhw gyda chymorth byr dymor neu drefnu gwasanaethau hir dymor. Yn y cyfnod 'ma, rwy dal yn gweithio bob dydd, ond o gartre'. Ma' hyn wedi neud y swydd o ddydd i ddydd yn anodd gan fod dim hawl 'da ni fynd i weld unigolion yn eu cartrefi. Ar y funud, ni yn gwneud asesiadau dros y ffôn a phrosesu unrhyw wasanaethau sy' angen fel arfer. Pan ddaeth y lockdown, o'n i ynghanol neud darn o waith gyda thîm arall ar gyfer fy astudiaethau, ond ma popeth on hold nawr. Y pethe mwyaf positif fi wedi gweld yn ystod y cyfnod 'ma, yw shwt ma cymunedau wedi tynnu at ei gilydd i helpu'r unigolion mwyaf bregus. Mae hefyd gweld y gydnabyddiaeth a'r gefnogaeth mae'r NHS wedi derbyn yn ystod y cyfnod ma wedi bod yn anhygoel.

Yr unig tips bydden i'n rhoi i bobol yn lockdown yw i dreial cadw rhyw fath o routine. Hwnna yw'r peth gorau sy' wedi gweithio i fi yn ystod y cyfnod 'ma."

Mae bywydau pawb wedi dod i stop, ac mae nifer o fyfyrwyr wedi gweld newid byd. Un o'r rhain yw Martha Dafydd o Glwb Llangeitho sy'n fyfyriwr 3ydd blwyddyn yn astudio Hanes a Theatr ym Mhrifysgol Aberystwyth.

"Dwi wedi gorfod symud nôl adref at Mam a Dad, yn hytrach na byw yn Aberystwyth gyda ffrindiau. Does dim hawl gyda myfyrwyr fynd i Gampws y Brifysgol i gael adnoddau i ysgrifennu traethodau ac mae'r darlithoedd i gyd ar-lein. Er gwaetha' bod popeth wedi cau yn y Brifysgol, mae'r rhan fwyaf o'r adnoddau sydd eu hangen ar-lein. Mae llawer o'r llyfrau yn e-books a ryn ni'n cael cefnogaeth arbennig gan y darlithwyr a staff y Brifysgol. Os bydda i'n graddio'r flwyddyn yma, byddaf yn derbyn y cymhwyster, ond mae'r seremoni wedi ei ohirio, felly does dim sicrwydd pryd bydd e'n cael ei hail-drefnu.

Beth allwn i wneud yn ystod y cyfnod hwn? Gwnewch rywbeth cynhyrchiol, byddwch chi'n teimlo'n well! Gwrandwch ar gerddoriaeth a chadwch mewn cysylltiad gyda theulu a ffrindiau."

Bu dydd Llun y Pasg yn ddiwrnod prysur iawn i Glwb Pontsian, i'r aelodau a'i cyfeillion. Gwenyth Richards fu'n rhannu'r hanes.

"Ar ddydd Llun y Pasg eleni, cynhaliwyd her yn y Clwb i godi arian tuag at unedau gofal dwys Ysbyty Bronglais a Glangwili. Y targed gwreiddiol oedd i gerdded/ rhedeg/ seiclo/ rhwyfo o Gaerdydd i Gaergybi o'n gerddi wrth ddilyn canllawiau'r Llywodraeth. Ces i'r syniad gwreiddiol wythnos yn union cyn yr her ar ôl i Dad a Mam ddangos symptomau Covid-19! Er iddyn nhw fod yn ddigon ffodus i beidio angen gofal dwys, nethon ni fel teulu weld yn union gymaint o straen sydd ar y gwasanaeth iechyd. Roedd pawb o'r Clwb yn hollol gefnogol yn ystod y cyfnod ac o fewn 6 diwrnod yn unig, trwy waith tîm anhygoel a sawl cyfarfod ar zoom, roedd yr her ar waith a phawb yn awyddus i ni fel Clwb ddangos gwerthfawrogiad tuag at weithwyr GIG. Roedd un yn creu neges Facebook, llall yn esbonio sut i ddefnyddio Strava, rhai yn cysylltu gydag enwogion i hysbysebu'r her ac eraill yn cadw'r bwrlwm i fynd gyda digon o ddwli! Roedd yna deimlad rhyfedd, positif ac emosiynol iawn yn perthyn i'r her ddydd Llun. Pob un gyda'r Clwb, y GIG a phendantrwydd i fwrw'r targed ar flaen ei feddwl. Da'th hi'n eithaf amlwg dwy awr fewn i'r her, ein bod ni wedi llwyddo i gyrraedd y targed ac wedi dechrau ar ein ffordd yn ôl o Gaergybi! Erbyn diwedd y dydd, fe wnaeth y Clwb redeg i Baris o Bontsian ac yn ôl gyda sawl milltir yn weddill a 150 o bobl yn cymryd rhan! Yn bwysicach na hyn, fe lwyddwyd i godi dros £8,000 tuag at y ddwy uned bwysig yma.

Fy nhip i, byddwch yn gall! Cyfnod byr yn unig yw'r lockdown mewn gwirionedd, felly gwnewch yn siŵr eich bod chi'n dilyn canllawiau'r Llywodraeth. Hefyd, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n dilyn grwpiau positif sydd ar wefannau cymdeithasol - mae e wir yn help! Yn bwysicach, peidiwch gwylio'r newyddion drwy'r dydd! A bytwch ddigon o siocled!"

Cogydd teithiol Cyngor Sir Ceredigion yw gwaith dyddiol Mirain Griffiths o Glwb Llangwyryfon sy'n coginio yn ysgolion a chartrefi hen bobl ar draws y Sir.

"Dwi ar hyn o bryd yng nghartref gofal Bryntirion, Tregaron llawn amser er mwyn lleihau'r risg o fynd o un lle i'r llall. Mae cyfyngiadau'r Llywodraeth wedi neud gwahaniaeth i fi yn y gwaith ac yn bersonol. Y gwahanieth mwya' o fewn y gwaith yw bod lot o reolau newydd wedi cael eu rhoi mewn lle er mwyn gofalu am yr holl hen bobl, a ni fel staff, a trial cofio'r ffyrdd newydd o neud y tasgau arferol o ddydd i ddydd mewn ffyrdd gofalus er mwyn trial osgoi cross contamination. Y gwahaniaeth mwya' i fi yn bersonol, yw faint o arian wi'n safio wrth bido trampo a mynd i bobman.

Y peth mwya' positif fi wedi neud yn y lockdown hyn yw prynu beic newydd. Dwi'n trial neud bach o ymarfer corff, mynd allan ar y beic rhyw ben bob dydd, ond y broblem fwya' sy' gyda fi fel cogydd yw bo fi'n mwynhau coginio, felly gan fod digon o amser, ma lot o gacs yn cael eu gwneud!"

# Clybiau Ffermwyr Ifanc

Tybed sut effaith mae Covid-19 wedi cael ar filfeddyg o Glwb Tal-y-bont, Catrin Davies?

"Does dim llawer o wahaniaeth o ran gwaith, 'da ni dal i weithio, ond trio cadw at y social distancing a dilyn canllawiau'r Llywodraeth ag ati. Mae lot o'n gwaith ni yn emergencies, felly'n gorfod parhau o ddydd i ddydd yr un peth. Yn bersonol, mae lot o wahaniaeth! Dwi'n colli allan ar ddigwyddiadau, cymdeithasu, Ffermwyr Ifanc ag ati.

Un o'r pethau mwyaf cadarnhaol yn ystod y cyfnod yw bod lefelau llygredd y wlad yn dod lawr er gwaetha'r ffaith bod gwartheg dal i gachu a ffermwyr dal i weithio!

Chwilio am rywbeth i'w wneud? Bydden i'n argymell pobol i ddechrau dysgu pobi, ond bechod bod blawd yn brin a defnyddio eu hamser i ddysgu sgil newydd."

Mae Angharad Davies, Penparc yn un o nifer o aelodau ar draws y Sir sydd wrthi'n gwneud gwahaniaeth yn ei hardal ac yn dod â chysur i nifer o drigolion bregus y gymdeithas.

"Roeddwn i eisiau gwneud rhywbeth i helpu'r gymuned, felly penderfynodd merched hŷn y Clwb roi o'u hamser i'r bobl leol sydd angen rhywun i siopa bwyd, casglu meddyginiaeth neu unrhyw fater oedd gyda nhw. Mae yna lawer o bobl fregus yn ein hardal ni, yr henoed, rhai sydd efo salwch a rhai sydd heb deulu yn byw yn agos atynt. Felly, ni wedi bod yn brysur dros yr wythnosau diwethaf, a fydd yn siwr o barhau yn yr wythnosau i ddod. Rwyf wedi cael nifer o bobl sydd yn byw ar ben eu hunain yn ffonio am sgwrs fach, sydd, gobeithio, wedi rhoi gwên ar eu hwynebau. Mae wir yn rhoi gwên ar fy ngwyneb i i helpu'r bobl leol a gweld y bobl fregus yn y gymuned yn hapus. Mae ein cyfraniad ni i helpu'r gymuned yn fach, ond mae'r diolchiadau yn ddiddiwedd.

Yn yr wythnosau i ddod, fel myfyriwr nyrsio, byddaf yn mynd i weithio llawn amser yn yr Ysbyty i edrych ar ôl cleifion efo Covid-19 ac i helpu mewn pa bynnag ffordd arall alla i. Roedd yn sioc fawr i gael fy ngalw mor gyflym cyn dechrau fy ngyrfa fel nyrs. Mae'r ansicrwydd o beth sydd i ddod yn gwneud i fi deimlo'n nerfus, ond fi'n siwr bydd digon o gymorth ar gael i fy helpu. Mae'r cyfle i ddysgu yn un rwyf yn edrych ymlaen ato ac rwyf yn amlwg eisiau helpu'r cleifion mewn unrhyw ffordd alla i. Mae'n hynod o galed iddyn nhw i beidio cael teulu na ffrindiau yn agos atyn nhw yn ystod eu cyfnod mewn ysbyty, felly byddaf yn teimlo fel fy mod wedi gwneud rhywbeth i'w helpu nhw i fod mor gyfforddus ag sy'n bosib yn ystod yr amser dychrynllyd 'ma."

Yn sicr, dyma yw nod y Ffermwyr Ifanc yn ystod y cyfnod afreal 'ma - edrych ar ôl ein gilydd a rhoi cymorth mewn unrhyw fodd.

# Llyfr newydd

Mae Gwasg y Lolfa'n paratoi cyfrol ddwyieithog i drafod a dathlu'r twf mewn cefnogaeth i Annibyniaeth i Gymru. Bydd y gyfrol yn cynnwys detholiad o straeon gan unigolion sydd wedi tystio i'r twf yma ers Ewros 2016, sydd wedi ymuno â'r ymgyrch yn sgil refferendwm Brexit neu wedi penderfynu yn nyddiau'r Coronafeirws mai annibyniaeth i Gymru yw'r unig ffordd ymlaen.

Meddai golygydd y gyfrol, Mari Emlyn: "Byddai'n dda cael straeon o bob cwr o Gymru yn nodi pam eich bod chi wedi dewis cefnogi annibyniaeth i Gymru. Beth oedd y sbardun i chi gefnogi'r ymgyrch? Pam bod angen annibyniaeth? Byddai'n dda hefyd pe gallech anfon lluniau ohonoch chi a'ch teulu/ffrindiau i gyd-fynd â'ch profiad – yn yr Ewros yn 2016, mewn cyfarfodydd canghennau Yes Cymru, ar un o'r gorymdeithiau dros Annibyniaeth, o fewn eich cymuned neu yn eich cartref yn ystod y lockdown."

Cysylltwch gyda Mari Emlyn i gynnig eich lluniau a'ch straeon: mari.emlyn@btinternet.com. Dyddiad cau derbyn deunydd yw 01 Mehefin, 2020.

# Drefach a Llanwenog

**Ysgol Dyffryn Cledlyn**

Tawel yw hi yn Nyffryn Cledlyn fel ymhob man ar hyn o bryd – ond mae ein disgyblion yn brysur tu hwnt yn gweithio, mwynhau addysgu a dysgu. Dyma rai o'r helyntion.

Hwb – Mae rai o ddisgyblion yr Ysgol yn mynychu Hwb sydd yn cynorthwyo gweithwyr rheng flaen yn yr argyfwng. Diolch i'r staff sydd yn mynychu a chynorthwyo ag ysgolion eraill hefyd.

Diolch i holl blant Ysgol Dyffryn Cledlyn fuodd yn cystadlu yn yr Eisteddfod Digidol eleni. Braf oedd i weld gymaint yn cystadlu a sawl un yn dod i'r brig eleni eto. Arbennig – a diolch yn fawr iawn i chi am eich gwaith! Roedd yn hyfryd gweld chi ar y sgrin – gan nad ydyn wedi eich gweld am bach o amser! Llongyfarchiadau mawr i chi ddisgyblion a llongyfarchiadau i Eisteddfod Ddigidol Capel y Groes am fentro!

Fel Ysgol, mae cyfnod rhyfedd iawn rydyn ni yn ei chanol ar hyn o bryd. Ond rydym yn addasu, yn gwrando, yn cyd-weithio ac yn gofalu am ein gilydd. Diolch yn fawr i bob rhiant a holl disgyblion Dyffryn Cledlyn am y cyd-weithio, teyrngarwch a ffyddlondeb yma. Rydyn ni'n ymfalchïo yn fawr iawn yn ymdrechion ein holl ddisgyblion. Mae lluniau di-ri o ddisgyblion wrth eu gwaith, fideos a hyd yn oed fideos clwb Iwcalili yn parhau!! Gwych iawn!

Mae nifer o ddisgyblion wedi bod yn gwneud pethau gwahanol a buodd Anna a Dion yn cerdded er budd Ambiwlans Awyr Cymru o amgylch ardal Drefach. Cerdded 52 milltir fel ran o her "Cerdded Cymru" a hynny dros sawl diwrnod hefyd. Bu Elin Morgan hefyd yn cerdded sawl milltir – a rhain i ni'n ymwybodol – mae'n bosib iawn fod mwy wedi cerdded ar gyfer yr elusen pwysig yma - hofrennydd sydd i weld yn aml yn yr awyr.

Mae Miss Deloni wedi bod yn rhoi fideo i ddiolch i holl weithwyr GIC / NHS am eu gwaith di-flino gan ddisgyblion a staff yr Ysgol felly cadwch golwg am y fideo ar gyfrif Trydar yr ysgol.

Diolch o waleod calon i holl staff tîm Ysgol Dyffryn Cleldyn am eich parodrwydd parhaol, cyd-weithio a theyrngarwch. Rydych yn griw unigryw o bobl sydd wastad a lles y disgyblion wrth wraidd eich gwaith. Diolch o waelod calon.

Diolch i'r disgyblion a'u rhieni am weithio a phostio lluniau ardderchog. Gwerthfawrogor eich gwaith di-flino yn ystod y cyfnod anodd yma! Cofiwch gysylltu os oes trafferthion.

# Llanwnnen

**Ar wellhad**

Da yw deall fod Alan Jones, Anneddwen yn teimlo'n well yn dilyn ei anhwylder diweddar.

**Cydymdeimlad**

Ar drothwy'r Pasg fu farw Gwilym Davies, Llysaeron yng nghartref Alltymynydd. Danfown ein cydymdeimlad llwyraf gyda'i briod Gwen, Gwyneth a'r teulu oll yn Llanllwni.

**Eisteddfod Capel y Groes**

Eleni fe gynhaliwyd fersiwn wahanol o'r Eisteddfod gan i'r Pwyllgor fentro gwneud y cystadlu i gyd ar lein. Roedd pawb wedi danfon ei perfformiadau mewn wythnos o flaen llaw ac ar ddiwrnod yr Eisteddfod gwelwyd y cynyrchiadau ar 'Youtube'.

**Gwellhad Buan**

Cofiwn am Geraint Williams, Tynllyn sydd ar hyn o bryd yn Ysbyty Glangwili ac hefyd am Mary Davies, Rhos-y-coed sydd yn Ysbyty yng Nghaerdydd ar ôl derbyn llawdriniaeth. Gobeithio y byddwch eich dau yn well a hynny yn fuan iawn.

# Llanllwni

**Seren FFIT Cymru**

Mae Ruth Evans o Lanllwni ymysg y pum person sydd wedi eu dewis fel arweinwyr ar gyfer y gyfres deledu FFIT Cymru eleni.

Mae Ruth, sydd yn 45 oed, yn gweithio fel Swyddog Gwirfoddoli i Gymdeithas Mudiadau Gwirfoddoli Ceredigion (CAVO). Mae ganddi dair merch, Carys a Nia, efeilliaid sy'n 18 oed, a Megan, sy'n 15 oed.

Wedi gwneud cais i fod yn rhan o'r gyfres ffitrwydd ac iechyd poblogaidd ar S4C, roedd Ruth yn llwyddiannus ar ôl mynd drwy'r broses gyfweliadau a phrofion ffitrwydd, a gynhaliwyd yng Nghaernarfon.

Y nod i'r arweinwyr yw trawsnewid eu hiechyd dros gyfnod o chwe wythnos, gan geisio colli gymaint o bwysau drwy wneud ymarfer corff a dilyn cynlluniau bwyta iachus. Mae'r pum arweinydd yn derbyn help llaw gan dîm o dri arbenigwr: y seicolegydd Dr Ioan Rees, y dietegydd Sioned Quirke a'r hyfforddwr personol, Rae Carpenter.

Mae'r pandemig COVID-19 wedi gorfodi newidiadau i'r gyfres eleni, ond gan ddefnyddio'r dechnoleg ddiweddaraf, mae'r arweinwyr a'u teuluoedd yn ffilmio eu hunain wrth iddyn nhw hunan ynysu gartref.

Gobaith Ruth yw cael llun o'i hun y byddai hi'n hapus i'w roi ar y wal, gan nad oes ganddi lun o'i hun a'i merched ar waliau'r tŷ ar hyn o bryd.

Gyda'i chwaer gefnogol, Laura, yn annog Ruth i ymuno â gwefannau 'dating', mae Ruth yn awyddus i gael llun da er mwyn defnyddio fel llun proffil.

Dywedodd Ruth: "Sai'n mynd i roi llun ar y wal yn edrych fel hyn - mae'n afiach. Byddwn i ddim yn gwneud hyn i ffeindio dyn, fi'n gwneud hyn i fi. Ond byddwn i'n teimlo bach mwy cyfforddus yn rhoi llun proffil ar un o'r sites yma ar ôl colli bach o bwyse.

"Rwy'n barod ac yn edrych ymlaen nawr. Mae fe'n digwydd."

Mae holl ymarferion ffitrwydd a bwyd Ruth ar gael ar wefan S4C, s4c.cymru/ffitcymru a chyfrif Youtube FFIT Cymru, ble mae pawb yn gallu dilyn yr un daith a Ruth gyda ryseitiau a fideos dyddiol.

Mae FFIT Cymru yn cael ei ddangos am 9.00yh bob nos Fawrth, ac ar gael i'w wylio ar alw ar S4C Clic.

**C.Ff.I. Llanllwni**

Shwmae bawb, gobeithio eich bod chi gyd yn cadw'n ddiogel! Gai yn y lle cyntaf ar ran C.Ff.I Llanllwni ddiolch i'r holl weithwyr allweddol, yn enwedig i'r aelodau hynny sy'n gweithio o fewn ein hysbytai, i'r ffermwyr a phawb arall sy'n gweithio'n ddi-flino ar yr adeg gofidus yma – mae'n diolch yn fawr.

Gai estyn ar y cyfle hwn i ddiolch i bawb am eu parodrwydd i'n cefnogi ar gyfer Rali Sir Gâr eleni, sydd erbyn hyn wedi'i chanslo o dan yr amgylchiadau. Roedd eich cefnogaeth fel cyn-aelodau a ffrindiau'r clwb yn amrhisiadwy, a hoffwn hefyd eich atgoffa os bod unrhyw un yn y gymuned angen ein cymorth, rydym ni'n fwy na pharod i'ch helpu. Boed yn gasglu presgriptiwn, siopa bwyd, neu hyd yn oed sgwrs fach dros y ffôn fe allwn ni fod o gymorth i chi.

Os nad ydych wedi clywed eisoes, rydym fel clwb wedi dod i'r penderfyniad anodd o ganslo Sioe C.Ff.I Llanllwni 2020, yn sgil effaith Covid-19. Er na fydd y sioe wreiddiol yn mynd yn ei blaen bwriedir cynnal rhai cystadlaethau ar-lein. Bydd mwy o wybodaeth am hyn i ddilyn yn ystod y misoedd nesaf. Cadwch lygad ar ein cyfryngau cymdeithasol! Ein dymuniad yw i sicrhau bod pawb yn cadw'n iach ac yn ddiogel yn ystod yr amser ansicr yma. Gobeithiwn erbyn 2021 gallwn edrych ymlaen at flwyddyn lawn o gystadlu a chymdeithasu o fewn y mudiad a'ch cefnogaeth i gael cynnal Sioe lewyrchus ar Ddydd Llun Gwyl y Banc, 30 Awst 2021.

Os ydych yn chwilio am rywbeth i'w wneud neu os bod y plant yn achwyn eu bod nhw'n 'bored' yn y tŷ, mae C.Ff.I. Sir Gâr yn uwchlwytho fideos dyddiol am fywydau aelodau'r mudiad, lle allwch weld ambell wyneb cyfarwydd. Mae Hefin, Betsan a Siôn o'n clwb ni wedi bod wrthi'n barod a maent werth eu gwylio! Hefyd mae yno gystadleuaethau wythnosol ar eu cyfryngau cymdeithasol, neu ar wefan C.Ff.I. Cymru i'n diddanu yn ystod ein dyddiau adref.

Tan y rhifyn nesaf o Clonc – byddwch yn saff a chofiwch rydym ni yma i'ch helpu felly peidiwch a bod ofn i gysylltu.

**90 oed**

Dathlodd Mrs Annie Jones, 12 Bryndulais, Llanllwni ei phen-blwydd yn 90 oed yn ystod y mis. Gobeithio eich bod wedi mwynhau eich diwrnod.

# Pencarreg

**Gwellhad buan**

Braf deall bod Dewi Evans, Blaenbidernin wedi gwella o salwch diweddar ac yn ei hwyliau arferol.


T. Emyr Jones
Adeiladwr
Araul, Cwmann
01570 423921
07867 945174

Plymio a Gwresogi
DANIEL DOUGHTY
Plumbing & Heating Services
Gas/LPG & Oil Services
Renewables • Installation
Maintenance • Breakdowns
Boiler Servicing • Sprinklers
07969 289679
d.doughtyplumbing@gmail.com

Ruth Thomas a'i Chwmni
Cyfreithwyr
Canolfan Fusnes Coedmor,
[Hen Ysgol Coedmor],
Cwmann, Llambed, Sir Gâr.
SA48 8ET.
Ffôn: 423300 Ffacs: 423223
mail@ruththomassolicitors.co.uk
yn cynnig pob gwasanaeth cyfreithiol
*Apwyntiadau hwyr neu yn eich cartref*

Ymgynghorwyr Yswiriant
*Eryl Jones Cyf*
Beth am gysylltu â ni am amcan-bris i'ch holl anghenion yswiriant?
Car, lori, fan, beic modur
Yswiriant tŷ/ cynnwys
Tai Bwyta / Siopau
Fferm a busnes
Cyfrifoldeb
Anifeiliaid
Polisiau Cystadleuol i bob math o yswiriant, cyngor a chefnogaeth yn rhad
Swyddfa'r Hen Fanc, 6 Stryd Fawr
Llanbedr Pont Steffan, SA48 7BA
Ffôn: 01570 422401
E-bost: carol@ejic.co.uk
Mae Eryl Jones Ymgynghorydd Yswiriant yn awdurdodedig ac yn rheoledig gan yr Awdurdod Ymddygiad Ariannol

E.JONES
PLUMBING & HEATING LTD
01570 480 108
07811 701 857
office@ejonesplumbingandheatingltd.co.uk

*Lampeter Shooting Sports*

Cyflenwyr gynnau, reifflau, reifflau awyr, sgopiau, sgopiau golwg nos a monocwlar, dillad saethu, cetris a bwledi.

info@lampetershootingsports.co.uk
www.lampetershootingsports.co.uk

**Sgwâr Harford, Llanbed**
**01570 422288**

**Cegin Coedlannau**

*'Bwyd cartref ar gyfer pob achlysur'*

* Cacennau pen-blwydd gyda llun (ffotograff)
* Bwffe mawr neu fach
* Danteithion i de
* Pwdinau
* Arlwyo ar gyfer pob achlysur

Sirian Davies, Coedlannau Fach, Cwrtnewydd,
01570 434 243
07815 962 045

**WILLIAMS & BOURNE**
CYFREITHWYR, COMISIYNWYR LLWON

Trosglwyddiadau a phob gwasanaeth cyfreithiol.
Ymweliadau â'r cartref yn bosibl.
**1 Sgwâr Harford, Llambed**
01570 422206 01570423540
a 4/5 Stryd y Bont, Llandysul

Graham Jones
Gwasanaethau Cyfrifiaduron

* Datrys Problemau a Trwsio
* Ymweliadau Cartref
* Cyfrifiaduron, Gliniaduron a
* Pherifferolion Ar Werth
* Gwasanaeth Dylunio Gwefan

Ffôn 01545 560776
neu 07715 740777
www.tynici.com
graham@tynici.com

GWASANAETHAU YSWIRIANT FUW

Mwy na brocer yswiriant.
Mwy na yswiriant fferm.

Gweithio'n lleol? Byw'n lleol?
Yswirio'n lleol.

**Gwasanaethau Yswiriant FUW**
21 Stryd Fawr, Llanbed
Ceredigion, SA48 7BG

Swyddfa: 01570 422556

www.fuwinsurance.co.uk
Mae Gwasanaethau Yswiriant FUW Cyf yn cael ei awdurdodi a'i reoli gan y "Financial Conduct Authority". Rhif Cofrestru 615251.

# Llangybi a Betws

Gwyn, Ysgol y Dderi

Lilly-Beth, Ysgol y Dderi

**Ysgol Y Dderi**

Mae hi wedi bod yn fis rhyfedd yn yr ysgol yn sgîl y coronofeirws, ond er hyn mae staff a disgyblion yr ysgol wedi parhau i weithio ar-lein gyda'u gilydd. Un o heriau plant y Meithrin a Derbyn oedd i lunio enfys liwgar i ddangos ein gwerthfawrogiad i'r Gwasanaeth Iechyd. Dyma ffrwyth llafur Gwyn, Eleanor, Arwen a Lilly-Beth. Hyfryd!

Llwyddodd Capel y Groes i gynnal eisteddfod ar lein eleni a bu rhai o blant Ysgol Y Dderi yn cefnogi. Llongyfarchiadau mawr i Tomi-Jac am ddod yn drydydd yng nghystadleuaeth llên cyfnod allweddol 2, ac i Beca am ennill yr unawd 10-12, ac ail wobr yn y llefaru 10-12. Gwych.

Mae cyfrif trydar Bardd Plant Cymru yn gosod heriau wythnosol i blant Cymru a chafodd cerddi Lili a Beca ymatebion gwych gan y Prifardd Aneurin Karadog.

**Beth wela'i drwy'r ffenest?**

Beth wela'i drwy'r ffenest hon,
Pobl yn cerdded ling di long,
Rhai yn prysuro wrth fynd i'w gwaith,
Rhai yn arafu wrth fynd ar eu taith.

Wrth edrych drwy'r ffenest sydd yn ein tŷ ni
Mi wela'i bobl yn torri perthi,
Mi wela'i flodau yn tyfu'n y maes
Ac adar yn canu yn uchel eu llais.

Cymylau'n yr awyr a diwrnodau hir, braf,
Ac ar y teledu mi welaf sawl claf,
Rhai yn gwella o'r feirws mawr, cas,
Ond i ambell deulu, nid yw'r awyr yn las.

*Lili, Bwlyddyn 5*

**Fy ffenestr i**

Bore'n gwawrio, diwrnod newydd
Llenni'n agor, gweithred beunydd.

Ond beth welaf i heddi drwy fy ffenestr i?
Wyn bach yn prancio, eu mamau'n pori,
Dail yn blaguro, canghennau'n chwythu,
Cennin pedr yn dawnsio gan ddisgwyl cwmni.

Yr heol bellach sy'n oeredd dawel
Dim enaid byw i weld ar y gorwel.

Byd natur sy'n ffynnu –
O gael llonydd gan y rheiny
Sy'n lladd ar y byd sydd mor rhyfeddol.
Gwrandwech ar bobol!

Pawb yn brysur y neu tai,
Plant yn gweithio cyn mwynhau!

Doctoriaid, nyrsys yn gweithio'n ddi-baid
Achub bywydau, angylion bendigaid.
Diolch iddynt, diolch Aneurin Bevan
Gweledigaeth gall achub cenedl gyfan.

Haul yn machlud, diwedd dydd.
Llenni'n cau, oes yna ffydd?
Ffydd y daw eto, haul ar fryn
Cymru mi oroeswn, amddiffynnwn ein cyd-ddyn.

*Beca, Blwyddyn 6*

**CFfI Bro'r Dderi**

Rydym ni yma i chi! Cofiwch os bydd angen unrhyw beth mae croeso i chi gysylltu gyda ni yn CFfI Bro'r Dderi. Boed yn siopa, casglu prescriptiwn neu sgwrs ar y ffôn byswn ni'n falch iawn cael helpu.

Mae gennym aelodau ar draws yr ardal o Bont Creuddyn i Olmarch, o Lanbed i Lwynygroes. Cofiwch gysylltu.

Ardal Bont Creuddyn, Silian, Betws Bledrws, Llanbed: Elliw (07581 422471); Aron (07375 511556); Martha (07946 754950)

Ardal Llangybi, Olmarch, Llwynygroes: Lowri (07979 937733); Lisa (07908 799806).

**Talent ifanc**

Llongyfarchiadau i Tomi-Jac Regan o Olmarch am ennill y 3ydd wobr yng nghystadleuaeth Llenyddiaeth Ca2 yn Eisteddfod Capel y Groes gyda'i gerdd 'Gwyliau'. Fe wnaeth hefyd ennill tocyn £10 gyda Llyfrgell Ceredigion fel rhan o'i cystadleuaeth i ddylunio clawr ar gyfer ei hoff lyfr. Enillodd Tomi-Jac y wobr gyntaf am ganu unawd ac am lefaru yn Eisteddfod Ysgol y Dderi.

Cyn rheolau ymbellhau y llywodraeth, fe gymerodd Dion Teilo Regan ran yng nghystadleuaeth golff yng Nghlwb Golff Cilgwyn. Llwyddodd i ddod yn ail yn 'Medal Misol' y dynion gyda sgôr gros o 71 gyda'i handicap o 6.6.

# MiS y PaPUr NeWYdD

**Colofn Dylan Iorwerth**

**Byw gyda gorwel newydd**

Petai'r ardd acw'n cael dewis, dw i'n siŵr y byddai hi'n symud i rywle arall ... jyst er mwyn cael llonydd.

Dydi hi, druan bach, ddim yn deall beth sydd wedi digwydd. Mwy na 30 mlynedd o dawelwch a segurdod ac, wedyn, yn sydyn, gweithgarwch lond y lle.

Yr haul yn machlud y tu ôl i'r coed yn Alltyblaca.

Mae yna iorwg wedi'i rwygo, mieri wedi'u tynnu a hyd yn oed ambell i flodyn wedi'i blannu, wrth i ni gael y cyfuniad perffaith o ddigon o amser a thywydd.

Dan amgylchiadau eraill, mi allai fod yn fywyd delfrydol ac mae'n hawdd anghofio am bobol sy'n gaeth i'w cartrefi, heb ardd na chefn gwlad, ac am y gweithwyr gofal ac iechyd sy'n dal i wasanaethu mewn amgylchiadau peryglus.

Ryden ni, ar hyn o bryd, yn byw trwy rhyw fersiwn fach o Lyfr Glas Nebo, campwaith Manon Steffan Ros, lle mae teulu bach yn trio ailddechrau byw ar ôl trychineb niwclear.

Wrth wneud hynny, maen nhw'n dod o hyd i bleserau oedd wedi eu hen golli ynghanol eu bywydau prysur arferol. Un o ogoniannau'r llyfr ydi'r gymysgedd o deimladau ar y diwedd ... pa un oedd y bywyd gorau go iawn?

Trwy beidio â gorfod rhuthro o un lle i'r llall (neu, o leia', deimlo bod rhaid rhuthro o un lle i'r llall), mae bywyd wedi arafu a rhyddmau'r diwrnod wedi dod yn bwysicach ... goleuo a thywyllu, cynhesu ac oeri, heulwen neu fymryn o law.

Gan nad ydi gwaith arferol yn rhoi patrwm i wythnos, mae'n rhaid cael pethau eraill. Mi ddaeth mynd i'r siop, neu archebu ar-lein a mynd i'w gasglu wedyn, yn ddigwyddiad mawr. A'r tro yn yr awyr iach ydi canolbwynt y dydd.

Yn raddol bach, mae rhywun yn dechrau deall sut yr oedd pobol yn byw erstalwm, pan oedd mân ddigwyddiadau'n bwysig a phellter yn bellter go iawn.

Yng nghefn gwlad, mae'n rhoi amser i ni sylwi. Gweld proses yr adar wrth nythu ... o'r campau yn yr awyr i ddenu partner, i gario'r brigau a'r gwlân ac wedyn yr eistedd ar y nyth. A gweld y coed yn blaguro yn hytrach na sylwi, yn sydyn ar y ffordd adre' o'r gwaith, fod y dail wedi cyrraedd.

Mae'n rhyfedd hefyd fel yr ydech chi'n gallu gwneud heb foethau; mae'n rhaid derbyn y bwyd sydd ar gael yn lleol, does dim angen gwario ar ddillad a phethau o'r fath ac mae syched y car am ddisel wedi lleihau'n syfrdanol. Ac, o ran hynny o leia', tydi bywyd fawr gwaeth.

Ar un olwg, mi allech chi ddadlau mai cael ein cyfyngu yr yden ni, yn mynd yn gulach ein bywydau a'n gorwelion yn cau amdanon ni. Ond mi ddywedodd rhywun rywdro bod modd cael gorwelion mor llydan nad oes gyda chi ochrau o gwbl.

Gobeithio y bydd rhai o'r arferion newydd yma yn aros, ond nid y cyfan chwaith. Mi fydd llawer mwy o bobol wedi arfer siopa ar-lein, wedi arfer peidio â mynd i gyfarfod a phwyllgor a chymdeithas ac wedi colli blas ar fwyta allan.

Mae cwisiau wedi mynd yn beth mawr ar y We; tybed a ydi dyddiau'r cwis tŷ tafarn yn dirwyn i ben. Mae rhai hyd yn oed yn cynnal partïon mawr trwy gydgysylltu tros ffonau a llechi electronig. Dyna fyddai culhau go iawn – defnyddio cysylltiadau rhyfeddol byd-eang i grito'n hunain i mewn.

A beth am dorri gwallt? Efallai y bydd rhai dynion yn penderfynu eu bod nhw'n licio gwallt fel tas wair a barf fel llwyn eithin a'r merched yn penderfynu bod yna rywbeth reit neis mewn llwyd.

Tra bod gwleidyddion yn ymlafnio i benderfynu pryd i ddechrau datod y cloeon, y gamp i ni ydi meddwl be ddaw wedyn. Rhan o hynny fydd gwneud yn siŵr ein bod yn cefnogi busnesau lleol gymaint ag y gallwn ni a gwneud yn siŵr nad ydi'r pryder tros 'bellter cymdeithasol' yn troi'n esgus i aros yn y tŷ.


Oes angen cyngor arnoch?
Mae gennym arbenigedd cyfreithiol mewn sawl maes, megis:-

1. CYFRAITH TIR,
2. EWYLLYSIAU A'U PROFIANT,
3. TRETH ETIFEDDIAETH A MODD I'W LEIHAU,
4. GWAITH LLYS O BOB MATH.

Os hoffech fwy o wybodaeth mae croeso i chwi gysylltu â ni.

ADVE
ARNOLD DAVIES VINCENT EVANS CYFREITHWYR
33 Stryd Fawr, Llambed
☎ 01570 422517 post@adve.co.uk

Carpedi
Gwyn Lewis Cyf
Cyflenwi a gosod:
Carpedi a Feinyl, Lloriau Diogel, Cladinau Wal, yn ogystal â Gwelyau, Pennau Gwelyau a Rygiau.
43 Stryd y Bont
LLANBEDR PONT STEFFAN
Ffôn a Ffacs: 01570 423984
Adref: 01570 423349

TEIARS HUW LEWIS TYRES
TEIARS BREKS BATRIS GWACAWYR
HUWLEWISTYRES.COM
LLANBEDR PONT STEFFAN
01570 422221

Tim Jones
Ffotograffydd
Llainwen, Rhodfa Glynhebog
Llanbedr Pont Steffan
☎ 01570 422644

Mwnci ffwnci
Brodweithio a Phrintio Dillad.
Darparu Dillad Gwaith a Hamdden.
Sioned Green a Mared Jones
Nantgwyn, Heol Llanfair Llambed
☎01570 423135
07811917799 / 07968821035
mwnciffwnci@hotmail.com

PHILIPJONES FINANCIAL SOLUTIONS
Agricultural, Construction and Business Finance
Cyllid Amaethyddol, Adeiladu & Busnes • Offer Amaethyddol ac Adeiladu • Ceir a Cherbydau Masnachol • Cyfleusterau Amddiffiniad Offer Newydd a Ddefnyddir
Rheolwr Ardal: Bedwyr Davies
07757 668339 / 01544 340562
bedwyr@pjfinancialsolutions.co.uk
www.pjfinancialsolutions.co.uk
Authorised and regulated by the Financial Conduct Authority No FRN 690293

Gwasanaethau Coed Llambed
LAMPETER TREE SERVICES GWASANAETHAU COED LLAMBED
Cae Celyn, Heol Llanfair, Llambed, SA48 8JX
01570 422819
www.lampetertrees.co.uk
Cwmni teuluol all ddelio â phob math o breblemau gyda choed.

WD Lewis a'l Fab
Masnachwyr Amaethyddol
Agricultural Merchants
Melin Mark Lane Mill
Llanbedr Pont Steffan
Ceredigion SA48 7AG
Tel: 01570 422540
Fax: 01570 423644
www.wdlewis.co.uk
Hefyd yn Broneb Stores Pumsaint, Llanwrda
Tel: 01558 650215

COMPASS OFFICE SUPPLIES
Am eich holl ddeunydd swyddfa
Uned 12, Stâd Ddiwydiannol Llambed, Heol Tregaron, Llambed.
☎ 01570 422955
01570 422232

CANOLFAN ADDURNO
AA
A
Dewis arbennig o bapur, paent ac offer i wneud addurno yn bleser.
Llyfrau Patrwm, Offer llaw a phwerus, Polion a thraciau llenni, gwasanaeth torri allweddi a pheiriannau cymysgu paent Dulux a Leyland.
*Arbenigedd ar garreg eich drws.*
3 Stryd y Bont
Llanbedr Pont Steffan
01570 423156

# Yn y Gegin gyda Gareth

**Pawb yn Pobi**

Yn wir, mae pawb yn pobi. Mae'n ffordd i ymdopi ac addasu i'r 'normal newydd' yma.

Mae'r teledu a'r gwefannau cymdeithasol yn llawn o bobol yn coginio ac yn ein hannog ni i fynd ati i'r gegin. Mae'n fwy poblogaidd nag erioed ac yn ffordd o ddod a'r teulu at ei gilydd a'r mwynhad wedyn yn y blasu wrth gwrs. Felly casglwch y cynhwysion. Gobeithio bod blawd gyda chi?

Pob hwyl yn pobi a chadwch yn ddiogel,

***Gareth***

**Bariau afalau i bawb**

175g o flawd plaen
½ llwy de halen
75g menyn meddal
75g siwgr brown golau
Gorchuddio gyda
1 llwy fwrdd o siwgr brown
1 llwy de o sinamon
1 afal coginio mawr
25g o fenyn

**Dull**

1. Rhidyllwch y blawd a'r halen a malwch y menyn iddo i greu briwsion. Yna i fewn â'r siwgr. Gwasgarwch dros waelod tin crwn bach wedi ei leinio.
2. Cyfunwch y siwgr ar sinamon.
3. Pliciwch yr afal a'i sleisio a sgeintiwch efo'r siwgr.
4. Pobwch 200c neu nwy 6 am tua 35 munud.
5. Tafellwch yn fariau a gweinwch efo hufen neu cwstard.

**Teisen i'r teulu**

275g blawd codi
1 llwy de o bowdwr pobi
225g o fenyn meddal
225g o siwgr caster
4 wy
Ychydig o flas almwn
110g o ffrwythau sych
1 1/2 llwy fwrdd o Demerara
50g o almwnau wedi malu

**Dull**

1. Rhidyllwch y blawd a'r powdwr i fowlen.
2. Yna chwyrliwch y siwgr ar menyn iddo am tua munud.
3. Yna plygwch yr wyau a'r almwn iddo, nesaf y ffrwythau.
4. Trosglwyddwch i din 20cm x 26cm wedi leinio a sgeintiwch efo'r iwgwr ar almwn.
5. Pobwch am tua 50 munud.

**Ein cwcis cartref ni**

110g o fenyn meddal
150g siwgr brown meddal
1 wy
1 llwy de o fanila
175g powdwr pobi
75g cnau wedi'u malu
100g o ddarnau siocled

**Dull**

1. Chwyrliwch y menyn a'r siwgr nes fod yn ysgafn yna fewn ar wy ar fanila.
2. Plygwch y cynhwysion sych iddo.
3. Rhannwch llwy bwdin o'r gymysgedd rhwng 3 tin pobi wedi uro.
4. Pobwch am 15 munud, 180c 350f. Gadewch i oeri ar wyfren.


Cegin Gareth
Goedwig
Llanbedr P.S.
SA48 7JP
01570 422 313

Blodau
Cacennau
Dathliadau
Partion


# Ysgol Bro Pedr

Mae'r disgyblion yn parhau i ddefnyddio'r dechnoleg fodern i gyfathrebu'n ddyddiol gyda'u hathrawon yn ogystal â derbyn a chwblhau gwaith ar lein gan ddatblygu nifer o sgiliau newydd yn sgîl hyn.

Diolch yn fawr iawn i staff Adran Dechnoleg yr ysgol sydd wedi bod yn brysur iawn yn paratoi 'visors' ar gyfer gweithwyr allweddol - arbennig.

Llongyfarchiadau mawr i Fflur Meredith Bl.5 ar ei llwyddiant yn Eisteddfod Capel y Groes ar lein eleni. Derbyniodd Fflur yr 2ail wobr yn y llefaru 10-12 oed, 2ail am waith celf CA2 a 3ydd yn yr Unawd 10-12 oed. Gwych Fflur.

Hyfryd hefyd oedd clywed llais disgybl arall o flwyddyn 5 sef Robyn Jones yn siarad ar Radio Cymru am ei phrofiad o ddysgu o adref – arbennig Robyn.

Mae Rhianna o Flwyddyn 7 yn codi arian ar gyfer Elusennau'r GIG trwy dorri gwallt noddedig. Ar hyn o bryd mae ei gwallt tua 30 modfedd ac mae hi am dorri 20 modfedd i ffwrdd a rhoi'r gwallt hwnnw i elusen gwneud wig i blant sy'n dioddef o gancr. Da iawn hi!

Hyfryd yw gweld a chlywed cyn ddisgybl i'r ysgol sef Sian Elin Williams neu Siani Sionc yn diddanu plant ifanc a'u hannog i ganu a symud ar y cyfryngau yn ystod y cyfnod anodd yma.

Braint hefyd yw cydnabod llwyddiant cyn-ddisgybl arall sef yr Athro Steven Jones, Dolaugwyrddion, Pentrebach a fydd yn un o'r tîm i arwain y gwaith ymchwil i geisio darganfod datrysiad i'r feirws COVID-19 yng Nghanada.

Llongyfarchiadau i Nia a Dave ar enedigaeth merch fach sef Ela ac i Michael a Beth ar enedigaeth mab bach sef Seth. Dymuniadau gorau i chi gyd.

**£17.50** yw pris Tanysgrifiad Blwyddyn Papur Bro Clonc. Beth am ei brynu fel anrheg?

Cysylltwch â Mary Davies,

Ysgrifenyddes Clonc
ysgrifennydd@clonc.co.uk

Sicrhewch eich newyddion yn y papur hwn. Peidiwch â disgwyl i rywun arall ei gynnwys ar eich rhan. Mae'n rhy hwyr i achwyn ar ôl i BAPUR BRO CLONC ymddangos.

Mae sawl un wedi gofyn, sut mae talu am rifyn digidol Papur Bro Clonc? Does dim tal, ond beth am ddyblu eich aelodaeth o Glwb Clonc yn lle hynny?

Y ffordd fwyaf cyfleus o wneud hynny yw talu drwy archeb banc. Dim on £5 yw aelodaeth. Beth am brynu gwerth £10 neu £20? Gwerthfawrogir eich cefnogaeth.

Rhoddir **bag siopa poced newydd Clonc** i bawb sy'n ymaelodi o'r newydd, ac i aelodau blynyddol sy'n cynyddu aelodaeth a thalu drwy archeb banc.

# O'r Cynulliad gan Elin Jones

Dyma ni'n wynebu un o'r cyfnodau mwyaf heriol mae'n bosib welwn ni erioed. Mae'r Coronafeirws wedi newid pob agwedd ar fywyd. Pwy fyddai wedi meddwl y byddai'r fath gyfyngiadau mewn lle gwta fis yn ôl!

Yn gyntaf, dwi'n gobeithio eich bod yn iach, a'ch bod chi a'ch teulu a'ch cymdogion yn cymryd y camau angenrheidiol i ofalu am eich gilydd. Er mor anodd yw'r sefyllfa, mae yna nifer o agweddau positif iawn wedi dod i'r amlwg yn barod. Mae'n braf gweld cymunedau'n dod at ei gilydd i ofalu am eu cymdogion, ac mae'r nifer o bobl sy'n gwirfoddoli yn galonogol iawn, gan gynnwys y Clybiau Ffermwyr Ifanc.

Hoffwn ddiolch i'r Cyngor Sir a'r Bwrdd Iechyd am y gwaith gwych maent yn gwneud yn y cefndir. Rydym yn ffodus iawn yng Ngheredigion bod cystal cydweithio rhwng asiantaethau, ac mae'r cyd-dynnu a chynllunio gwych yn mynd i fod yn gefn mawr i ni yn yr wythnosau sydd i ddod. Maent yn ymateb i bob un o'r heriau sy'n codi, gyda brwdfrydedd a pharodrwydd i ddod o hyd i ddatrysiad i bob problem. Dwi'n siŵr hefyd ein bod i gyd yn ddiolchgar iawn i'r holl weithwyr allweddol, rhai sydd yn gorfod dygymod a chadw pellter wrth eu teuluoedd oherwydd eu gwaith. Diolch o waelod calon i chi weithwyr y GIG, gwasanaethau gofal ac argyfwng.

Mae fy swyddfa i a swyddfa ein Haelod Seneddol, Ben Lake, wedi derbyn gohebiaeth gan sawl busnes a pherson hunangyflogedig yn poeni'n arw am y sefyllfa. Rwy'n falch bod Ben wedi llwyddo i godi'r materion yn San Steffan, a bod cyllid cyfatebol wedi'i sicrhau gan Lywodraeth Cymru. Rydym wedi bod yn gweithio yn galed i sicrhau bod y wybodaeth ddiweddaraf am gyllid i gefnogi busnesau ar gael cynted a bod modd, a gobeithio cyn hir bydd y pecyn cyflawn o gymorth ariannol yn cyrraedd y mannau cywir.

Mae hefyd cydweithio gwych wedi bod rhwng nifer o'r busnesau'n lleol i gydlynu gwasanaethau cludo bwyd a nwyddau i bob cwr o'r sir. Mae'r modd maent wedi gallu addasu eu darpariaethau mor gyflym yn dangos gwir gymeriad a chryfderau pobl Ceredigion.

Rydym wedi gorfod addasu pob agwedd o'n bywydau, ac roeddwn yn falch i gadeirio cyfarfod cyntaf y Cynulliad ar-lein. Wrth gwrs, mae'r angen i beidio ymgasglu wedi meddwl gohirio neu ganslo sawl digwyddiad hollbwysig i nifer. Mae sawl sioe amaethyddol, digwyddiadau celfyddydol, a gwasanaethau eglwys a chapel wedi gorfod peidio digwydd. Mae Eisteddfod Ceredigion 2020 wedi ei gohirio tan Awst 2021. Diolch i bawb am ddeall y rhesymau am hynny a gobeithio yn wir y cawn ailgydio yn y gwaith paratoi mor gynted â phosib.

Efallai bydd nifer ohonoch wedi clywed i mi gael deiagnosis o'r Coronafeirws. Ysgafn iawn oedd fy symptomau diolch byth ac mi rydw i bellach wedi gwella. Diolch yn fawr iawn i bawb wnaeth anfon negeseuon caredig i mi.

# O San Steffan gan Ben Lake AS

Mae'n anodd iawn canfod y geiriau i ddisgrifio'r argyfwng presennol sy'n wynebu cymunedau, teuluoedd ac unigolion ar draws Ceredigion, Cymru a ledled y byd. Mae disgrifio'r amgylchiadau presennol yn 'anghyffredin' yn ymddangos mor annigonol rywsut. Beth bynnag fo'ch barn gwleidyddol, nawr yw'r amser i roi gwleidyddiaeth pleidiol naill ochr ac i bawb ddod at ei gilydd i gefnogi ymdrechion y Gwasanaeth Iechyd a'r sector cyhoeddus i amddiffyn iechyd a lles holl drigolion ein cymunedau.

A dyna'n union beth dwi wedi'i weld yn digwydd ledled Ceredigion dros yr wythnosau diwethaf. Mae degau o grwpiau cymunedol gwirfoddol wedi ymsefydlu'n gwbl organig ar draws y sir er mwyn rhoi cefnogaeth, cymorth ymarferol a chysur i unigolion mewn angen.

Mae busnesau a mudiadau wedi gorfod addasu eu gwasanaethau dros nos er mwyn cwrdd ag anghenion eu cwsmeriaid a'u defnyddwyr. Mae papurau bro'r sir hwythau wedi gorfod ymateb i'r argyfwng, a hynny drwy gynhyrchu a chyhoeddi rhifynnau digidol ar y we, a thrwy wneud hynny, sicrhau bod pobl yn gallu cadw cysylltiad gyda'u cymdogion a'u cymdogaethau – rhywbeth sydd mor eithriadol o bwysig yn y cyfnod tywyll hwn.

Yn bennaf oll, rhaid diolch i'r gweithwyr allweddol hynny sy'n gweithio ar y rheng flaen – ein gweithwyr iechyd, gofalwyr, gweithwyr yn y sector cyhoeddus, gweithwyr mewn siopau hanfodol, ffermwyr, milfeddygon, gyrwyr bysys a cherbydau cludo nwyddau, plymwyr, trydanwyr a gweithwyr cynnal a chadw hanfodol – diolch am ofalu am ein iechyd, ein lles a'n diogelwch ni oll.

Mae'r modd y mae pobl Ceredigion wedi ymateb i'r argyfwng yn destament i'n gallu ni fel Cymry i gydweithio, i gefnogi, i addasu ac i wneud hyn oll mewn ffordd gadarnhaol. Ry'n ni gyd wedi gorfod tynnu at ein gilydd, wedi gorfod addasu ein patrymau byw, wedi gorfod estyn llaw i helpu eraill, wedi gorfod dysgu gwneud pethau'n mewn ffyrdd gwahanol, ac wedi dysgu gwerthfawrogi'r pethau hynny ro'n ni'n eu cymryd mor ganiataol o'r blaen.

Os cewch gyfle, gwyliwch a gwrandewch ar 'Mae', cerdd gan Mererid Hopwood sy'n ymateb i'r argyfwng presennol ac sy'n ein hatgoffa ni oll bod 'amser gwell i ddod': https://www.bbc.co.uk/iplayer/episode/p088v0z0/mae

Diolch o waelod calon i bawb sy'n gweithio er lles ein cymunedau drwy'r argyfwng hwn. Cadwch yn ddiogel, un ac oll.

# Aelod Seneddol Ben-digedig Ceredigion oddi ar wefan BroAber360

"Anrhydedd" oedd geiriad Aelod Seneddol Plaid Cymru, Ben Lake, pan dderbyniodd wobr 'Dewis y Bobl o Aelod Seneddol Newydd-ddyfodiad' a gyflwynwyd gan y Patchwork Foundation. Elusen amhleidiol yw'r Patchwork Foundation sy'n canolbwyntio ar hyrwyddo ac annog integreiddio cymunedau difreintiedig a lleiafrifol mewn modd positif yn rhan o ddemocratiaeth a chymdeithas sifil. Dyfarnwyd y wobr yn dilyn pleidlais gyhoeddus.

Dywedodd Ben, "Mae derbyn y Wobr hon ar gyfer Dewis y Bobl yn fraint ac yn anrhydedd, ond mae llawer i'w wneud o hyd i sicrhau bod pryderon pob cymuned yn cael eu lleisio yn y Senedd. I ormod o bobl, gall gwleidyddiaeth yn San Steffan ymddangos yn bell – ac yn aml wedi ei datgysylltu – oddi wrth y materion sy'n eu poeni fwyaf. Rwy'n ei ystyried felly yn ddyletswydd arnaf i ymgysylltu â gwahanol grwpiau oedran a chymunedau i wneud y broses wleidyddol yn fwy hygyrch ac ystyrlon i'w bywydau beunyddiol.

"Mae'n fraint gwasanaethu cymunedau Ceredigion, a'r anrhydedd fwyaf oll yw gallu gweithio ar eu rhan i sicrhau bod eu buddiannau'n cael eu cynrychioli yn y Senedd." Cynyddodd Ben ei fwyafrif wrth adennill sedd Ceredigion yn Etholiad Cyffredinol Rhagfyr 2019, yn dilyn cyfnod yn y Senedd ers Mehefin 2017.

Ben Lake yw aelod seneddol ieuengaf i gynrychioli etholaeth yng Nghymru. Mae'n aelod o'r Pwyllgor Materion Cymreig, yn ogystal â gweithredu fel llefarydd ar ran Plaid Cymru ar nifer o bortffolios gan gynnwys y Trysorlys, Iechyd a'r Amgylchedd a Materion Gwledig.

Fel rhan o'i enwebiad, mae ei waith gyda'r achosion canlynol wedi'u hamlygu – cefnogi pobl anabl, mynd i'r afael ag anghydraddoldebau a dod â chymunedau ynghyd – gan gynnwys cynnal gweithdy 'Amser i Siarad' oedd wedi'i anelu at ferched ifanc, a chefnogi ymgyrch llawr gwlad WASPI (Menywod yn Erbyn Anghyfiawnder Pensiwn y Wladwriaeth) yng Ngheredigion.

Yn dilyn etholiad 2019, cyfeiriodd y BBC at Ben fel un o'r Ten lesser-known MPs to keep an eye on.

Weldio D & W Welding
01570481153 / 07915543623
Caerwenog,
Penffordd,
Llanybydder,
Ceredigion,
SA40 9XG
Darparu gatiau a rheiliau haearn ac hefyd eich holl waith weldio ac atgyweirio

ANDREW JAMES
PLYMWR PROFIADOL
OFTEC
Registered Business
Peiriannydd Gwres Canolog
Trwsio, gwasanaethu a gosod boeler
Ffôn: 07811052757
Ebost: dandrewj@icloud.com

Gwasanaethu, Cynnal a Chadw
- Boileri a Ffyrnau Olew
- Pympiau Gwres o Ffynonhellau'r ddaear a'r awyr
- Paneli Thermal Solar
- Silindrau heb awyrellau
Multi Heat Boiler Care
01559 370997 / 07966 592183
aled.evans1@btinternet.com

Ceginau Lifestyle Kitchens Ltd
CELFI CEGIN A 'STAFELL WELY WEDI'U FFITIO, ATEGOLION CEGIN, CYFARPAR TRYDAN, TEILS WAL A LLAWR
SGWÂR Y FARCHNAD, LLANYBYDDER
01570 480257
www.lifestylekitchensandbedrooms.co.uk

SEFYDLWYD 1797
D.LLOYD & SONS
MASNACHWYR COED A NWYDDAU ADEILADU
• TIMBER & BUILDER'S MERCHANTS •
Tanwydd gan gynnwys nwy FloGas.
Glo meddal a chaled o'r ansawdd gorau.
Pelenni pren Brites ar gyfer llosgi mewn stofiau Biomass.
brites
FLO GAS
Glanrwyth, Pumsaint, Llanwrda, SA19 8YU
01558 650209/451
info@dlloydandsons.co.uk
www.dlloydandsons.co.uk

# Cwmann

**Sioe Ffasiwn 60 Mlynedd C.Ff.I Cwmann**

Ar Nos Sadwrn, 29 Chwefror yn Neuadd St. Iago, Cwmann, cynhaliwyd noson gawl blynyddol Clwb Ffermwyr Ifanc Cwmann er mwyn dathlu Dydd Gŵyl Dewi.

Ond eleni, roedd y noson ychydig yn wahanol i'r arfer oherwydd roedd yn un o ddathliadau 60 mlynedd y Clwb gyda Sioe Ffasiwn yn rhan o'r noson. MC y Sioe Ffasiwn oedd Deryc Rees o Langynnwr.

Yn ogystal â'r cawl a baratowyd gan Delyth Jones (Ffosyffin) a'r raffl fawr, cafwyd cyfle i edrych yn ôl ar rai o atgofion y Clwb yn y llyfrau lloffion a bu rhai o'r aelodau presennol yn modelu dillad cyn-aelodau'r Clwb a fu'n forwynion C.Ff.I. Sir Gaerfyrddin yn ystod y 60 mlynedd.

Y ffrogiau a fodelwyd oedd rhai Ann Lewis (Jones) morwyn 1966-67, Ann Douch (Williams) morwyn 1971-72, Delyth Jones (Rees) morwyn 1973-74, Eira Price morwyn 1984-85, Iona Reeves (Price) morwyn 1987-88, Ann Herbert (Thomas) morwyn 1992-93, Wendy Evans (Jones) morwyn 1994-95, Alwena Evans (Roberts) morwyn 1996-97, Ann Herbert (Thomas) Brenhines y Sir 1997-98 a ffrog ei chwaer Elin Jones (Thomas) morwyn y Sir yr un flwyddyn, Meinir Jones (Harries) morwyn 1998-99, Meleri Jones morwyn 2002-03, Louise Jones morwyn 2009-10, Sioned Russell morwyn 2011-12, Louise Jones Brenhines y Sir 2012-13, Carys Jones (Thomas) dirprwy-Llysgenhades y Sir 2016-17 cyn gorffen gydag aelod presennol ac is-gadeirydd y clwb, Sian Elin Williams, yn modelu ffrog ei hun pan fu'n ddirprwy-Llysgenhades 2018-19.

Cafwyd noson lwyddiannus a chyfle i bawb gymdeithasu, sgwrsio a hel atgofion gyda'i gilydd.

Oherwydd yr amgylchiadau presennol, bydd ein Cinio Dathlu yn cael ei ail-drefnu yn hwyrach yn y flwyddyn er mwyn tynnu'r dathlu at ei derfyn. Diolch yn fawr am eich cefnogaeth eleni a dros y 60 mlynedd diwethaf ac edrychwn ymlaen at y ddegawd nesaf!

**Enillwyr Misol Clwb 125**

Neuadd Sant Iago, Cwmann Ebrill 2020: 1.Cerdin Price, Langwm, Heol-y-Bryn, Llambed, 137. 2. Pat Jones, Glanhathren, Cwmann, 106. 3. Carol Doughty, Carys, Cwmann, 15. 4. Yvonne Davies, Cwmbrwyn, Pencader, 123. 5. Neville ac Eleanor Davies, Pleasant View, Heol Llanfair, Llambed, 12. 6. Glesni Thomas, 1 Heol Hathren, Cwmann, 57. 7. Aled Williams, Sarnhelen, Cwmann, 26.

**Enillwyr Misol Clwb 225**

Pwyllgor Pentref Ebrill 2020: 1.Adrian Davies, Hafod Lon, Cae Ram, Cwmann, 92. 2. Wynford Thomas, Pantygwin, Cellan, 140. 3. Gillian Mason, 6 Llys Idwal, Llambed, 65. 4. Ray Harries, Castle-View, Llanllwni, 203. 5. Tom Harries, Castle-View, Llanllwni, 175. 6. Iona Davies, Murmur-Teifi, Cae-Ram, Cwmann, 33. 7. Llion Herbert, Cysgod-Y-Coed, Cwmann, 191.

**Ŵyr bach**

Llongyfarchiadau i Philip a Ann, Brynteg ar enedigaeth eu ŵyr bach cyntaf Osian Wyn. Mab i Caryl a Gary, a gor-ŵyr i Ciss Davies, 42 Heol Hathren.

**Penblwyddi arbennig**

Pen-blwydd hapus i Sian Roberts-Jones, Croesor ar gyrraedd carreg filltir arbennig yn ystod y mis. Os yw bywyd yn dechrau i ti nawr Sian, yna byddwn ni'n disgwyl pethau mawr. Dymuniadau gorau.

Yn dathlu'r deugain ym mis Ebrill hefyd oedd Dana Louise Jones, Perthi. Gobeithio dy fod wedi mwynhau dy ddiwrnod yng nghwmni dy deulu.

Hefyd, dathlodd Chris Lloyd, 7 Heol Hathren ei ben-blwydd yn 50 oed. Dymuniadau gorau a iechyd da i ti.

Yn dathlu dwbl oedran Sian a Dana, oedd Philip Lodwick, Penrhyn. Llongyfarchiadau mawr ar gyrraedd eich pedwar ugain a braf eich gweld yn parhau i fwynhau cerdded llwybrau'r ardal.

Pen-blwydd hapus iawn i Erina Jones, Dolwydd ar ddathlu pen-blwydd yn saithdeg yn ddiweddar. Gobeithio i chi fwynhau'r dathlu.

Mae Bryn Gregson, Bryn Elfed wedi dathlu ei ben-blwydd yn 70 oed hefyd yn ddiweddar. Gobeithio y cawsoch ddiwrnod i'r brenin.

**Bethel Parc-y-rhos**

Mae'r gweinidog Y Parch Huw Roberts wedi bod yn cyhoeddi negeseuon cyson ar wefan Bethel sef www.bethel.btck.co.uk tra bod drysau'r capel ar gau. Yn ychwanegol i hynny, bu sawl un o'r aelodau yn cyfrannu at fyfyrdodau fideo o'u cartrefu a gellir gwylio'r rheiny hefyd ar y wefan.

Diolch i'r rhai sydd wedi bod yn cadw'r fynwent yn gymen dros yr wythnosau diwethaf gan gadw pellter cymdeithasol. Y cyfarwyddyd yw peidio ymweld â'r fynwent yn ystod y cyfnod ansicr hwn, ond braf deall bod y lle yn edrych ar ei orau er parch yn ein habsenoldeb.

**Dymuniadau da**

Danfonir cyfarchion i Rhian Jones, Hafod sydd wedi symud i gartref Cwm Aur, Llanybydder am y tro.

**Cartrefi newydd**

Croeso cynnes i Emyr a Siwan Richards a Gruff i'w cartref newydd yn 3 Cae Coedmore a phob dymuniad da i'r dyfodol yn rhan o gymuned Cwmann.

Croeso cynnes i Dyfed a Meinir Evans a'r plant, Sion, Rhys a Deina i Dan-y-foel. Braf gweld yr hen ffermdy ar ei newydd wedd a'r lle yn llawn bywyd.

Estynnir yr un croeso i Rhidian a Carys Davies a Martha Grug i 12 Cae Coedmore. Gobeithio y byddwch yn hapus yn eich cartref newydd.

Croeso cynnes i Tom a Bethan Davies yn ôl i gartref y teulu ym Mrynderw ac ymgartrefi yng nghymuned Parc-y-rhos.

# Cornel y Plant

I blant dan 8 oed

Tyngrug-ganol,
Cwmsychbant,
Llanybydder.

Annwyl Ffrindiau,

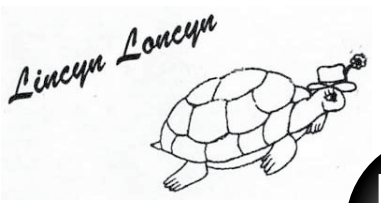
Wel shw' mae ffrindiau bach? Dwi'n gobeithio'n fawr eich bod chi a'r teulu oll yn cadw'n ddiogel ac yn iach. Rydw i wedi bod yn aros adref yn ddiogel gyda fy nheulu bach ac wedi mwynhau yn eu cwmni. Mae'r haul wedi bod yn gwenu'n braf yn ddiweddar ac rydw i wedi bod wrth fy modd yn tacluso fy nghragen fach ac yn chwynnu o gwmpas yr ardd. Rydw i hefyd wedi bod yn brysur tu hwnt yn plannu gwahanol lysiau. Ydych chi wedi bod yn helpu yn yr ardd? Oes llysiau yn tyfu yn eich gardd fach chi?

Wel mi fuodd sawl un ohonoch chi yn brysur iawn yn lliwio'r llun a diolch yn fawr i Sara Fflur Pugh o Ffair Rhos, Eli-May o Brengwyn a Jaiden Gilbert o Lanbedr Pont Steffan am luniau arbennig. Daliwch ati i gystadlu! Ond y llun a wnaeth fy mhlesio orau y mis hwn oedd un lliwgar a thaclus Tia Gilbert, o Lanbedr Pont Steffan. Da iawn ti!

Nawr beth am fynd ati i liwio llun i ddiolch i'r amaethwyr sydd yn gwneud yn siŵr fod digon o fwyd yn ein siopau o ddydd i ddydd. Cofiwch ddanfon eich lluniau nôl ataf erbyn diwedd y mis.

Cofiwch hefyd fod llun arbennig yn cael ei rannu bob wythnos ar wefan www.clonc.co.uk. Croeso i chi ddanfon y lluniau wedi eu lliwio i cystadleuaeth@clonc.co.uk. Mwynhewch!

Ta ta tan toc




Enillydd y mis!

Tia Gilbert

## Diolch yn fawr

**Enw:** **Oed:**

**Cyfeiriad:**

☐ Ticiwch os ydych yn fodlon i enw'ch plentyn ac enw'ch pentref ymddangos ymhlith rhestr y cystadleuwyr yn y rhifyn nesaf.

**Llofnod Rhiant/Ceidwad:**


## Cegin Gwenog, Abernant, Llanwenog

**Gwasanaeth arlwyo symudol ar gyfer pob achlysur:**

- **Bwyd Priodas**
- **Bwffe**
- **Te Angladdau**
- **Digwyddiadau Maes**
- **Peiriant Rhostio Mochyn ar gael**

**Bar symudol ar gyfer digwyddiadau allanol boed yn fawr neu'n fach**

**Os am ragor o fanylion, cysylltwch â:**
**Tony a Mair Hatcher 01570 481230 / 07967 559683.**

**Efallai bod eich banc ddim yn cynnig cyngor – ond dwi yn!**

**Ydy eich banc wedi atal cynnig cyngor ariannol i chi?**
**Os ydych wedi colli'r gwasanaeth hwn ac angen arweiniad proffesiynol, gallaf eich cynorthwyo!**
**Gyda thros 27 o flynyddoedd o brofiad, gallaf gynnig cyngor ar:**
Cynilo a Buddsoddi :: Yswiriant a Diogelu :: Cynllunio ar gyfer ymddeol
Taliadau treth :: Rheoli Ystad :: Morgeisi ac Yswiriant Cartref
Cysylltwch â mi am gyngor ariannol uniongyrchol:
**Richard Owen Jarman** Dip CII, Cert CII(MP)
Wealth Management Partner, True Potential Wealth Management LLP
**M: 07816 923618 E:** richardjarman@tpllp.com
**www.richardjarman.tpllp.com** true potential wealth management


## Swdocw

Sut i chwarae – Rhaid i chi gwblhau'r grid gyda phob colofn, pob rhes a phob bocs yn cynnwys y rhifau 1-9

Enw
Cyfeiriad

Cod post
Rhif Ffôn

Atebion i: Tŷ Cerrig, Cwmann, SA48 8ET
**Gwobr:** Bag Siopa Clonc
I'r ateb cywir cyntaf allan o'r het.

☐ Ticiwch os ydych yn fodlon i'ch enw ac enw'ch pentref ymddangos ymhlith rhestr y cystadleuwyr yn y rhifyn nesaf.

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

**Ateb Swdocw Ebrill**

Dau ymgeisydd a ddaeth i law y mis hwn. Llongyfarchiadau i John Lewis o Lanbadarn Fawr a diolch i Richard Evans o Olmarch am gystadlu.

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

# Prydferthwch Parc-y-rhos

gan Alun Jones

**Amrywiaeth rhywogaethau o gynefin Parc-y-rhos.** Fedrwch chi ddyfalu beth yw'r enwau amdanynt?

1 Gorthyfail; 2 Blodyn Neidr; 3 Llysiau Gwiro Gwyrdd; 4 Clustog y Coed; 5 Migwyn; 6 Gallleg y Berth; 7 Blodyn y Gwynt; 8 Lilac; 9 Marddanhadlen Felen; 10 Ysgub y Wrach; 11 Cen Swigennog; 12 Ysgwydd y Fedwen; 13 Cerria; 14 Blodyn Cwrant; 15 Yr Eithin; 16 Banadl.

# Sioe Ffasiwn 60 mlynedd CFfl Cwmann

adroddiad llawn ar dudalen 23.

## Gan Bwyll a Daliwch Ati

### Coronafeirws (COVID-19)

Diolch i bawb am aros adref. Rydym yn gwybod bod hyn yn anodd, ond mae eich gweithredoedd wir yn gwneud gwahaniaeth.

Drwy barhau i aros adref, gyda'n gilydd byddwn yn lleihau nifer y bobl yng Ngheredigion sy'n cael eu heintio ac sy'n marw o'r Coronafeirws.

Mae angen i ni weithredu o hyd er mwyn achub mwy o fywydau ac atal y feirws rhag lledaenu yng Ngheredigion. Gallwch ledaenu'r feirws hyd yn oed os nad oes gennych unrhyw symptomau.

Dyma'r UNIG resymau y dylech chi adael eich cartref:

- siopa am eitemau hanfodol neu gasglu meddyginiaeth i chi eich hun neu rywun sy'n cysgodi
- teithio i'r gwaith pan nad ydych yn gallu gweithio o adref
- gwneud ymarfer corff unwaith y dydd yn agos at eich cartref.

Diolch i chi drigolion Ceredigion am wneud gwaith gwych – daliwch ati!

Arhoswch adref, diogelwch y GIG, achubwch fywydau.

Cadwch hyd braich i leddfu'r baich.

www.ceredigion.gov.uk/coronafeirws

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

Caru·Love Ceredigion



LAS Recycling Ltd

## Gwasanaeth Casglu Gwastraff Masnachol

Am wasanaeth effeithiol a fforddiadwy i'ch holl anghenion gwastraff ffoniwch:

**01570 421 421**

Rydym yn darparu biniau maint:
240 / 660 a 1100 Litr

**LAS RECYCLING LTD**
HEOL TREGARON, LLANBEDR PONT STEFFAN, CEREDIGION. SA48 8LT