

CLONC

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

ISSN 1753-1071



Rhifyn 321 - 60c
Mawrth 2014

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

Llwyddiant i Glwb Llanllwni



Tudalen 5

Cadwyn Cyfrinachau arall



Tudalen 13

Côr Cwmann yn dathlu 50 mlynedd



Tudalen 22

Llwyddiant ein hieuenctid a dathlu Gŵyl Ddewi



Enillydd y Gadair oedd Llion Thomas, Dulais ac yntau hefyd oedd yn drydydd. Yn ail roedd Gethin Morgan, Creuddyn ac hefyd yn ennill y Darian ar gyfer y marciau uchaf am y gwaith llwyfan a Chwpan am y marciau uchaf yn yr adran gwaith cartref. Gweler y gerdd ar dud 15.



Enillydd y Goron oedd Cerian Jenkins, gyda Cari Davies (chwith) yn ail a Julianna Barker yn drydydd.



Owain Davies ar y dde ac Ifor Jones ar y chwith a gafodd lwyddiant yng nghystadlaeth Hanner Awr o Adloniant Sir Gâr fel actorion dan 18 oed. Cafodd Owain yr ail wobwr ac Ifor yn 3ydd. Mae'r ddau yn aelodau gweithgar o G.Ff.I. Llanllwni.



Rhai o blant Cyfnod Sylfaen Ysgol Bro Pedr yn dathlu Gŵyl Ddewi.

Eisteddfod Ysgol Bro Pedr



A ydych chi'n chwilio am y ffordd orau i deithio o amgylch eich ardal?

- Eisiau cyrraedd y gwaith a llefydd hyfforddiant?
- Eisiau ymweld â theulu a ffrindiau?
- Angen cael gofal iechyd?
- Chwant mynd ar daith am y diwrnod?

Bwcabus yw'r ateb!

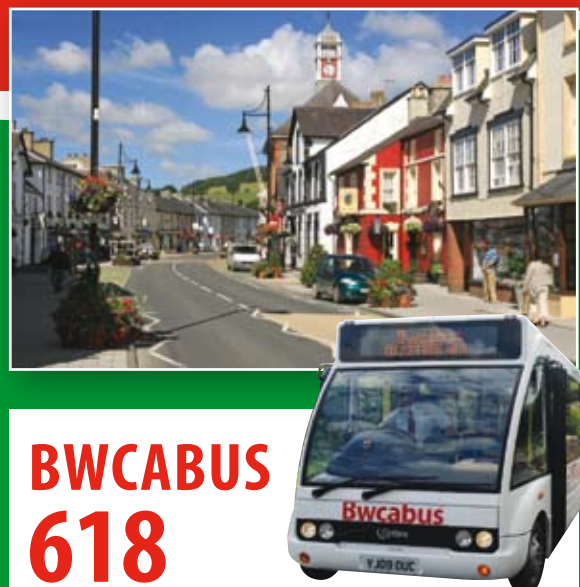
Dydd Llun – Dydd Sadwrn 7am – 7pm

Mae Bwcabus yn galluogi pobl o unrhyw oed i deithio rhwng trefi a phentrefi lleol.

Dyma'r amserlen ar gyfer eich ardal! Os nad yw'r amserau a'r teithiau'n gyfleus, cymerwch fantais o wasanaethau ymatebol Bwcabws – cysylltwch â ni.

Cysylltwch â Bwcabus HEDDIW 01239 801601
I gael gwybod mwy, ewch i www.bwcabus.info

Mae gwasanaeth Bwcabus yn cael ei weithredu gan Awdurdodau Lleol Sir Gaerfyrddin a Cheredigion, ar y cyd â Phrifysgol De Cymru a Traveline Cymru. Ariennir y gwasanaeth gan Gronfa Datblygu Rhanbarthol Ewrop drwy Lywodraeth Cymru



BWCABUS 618

Talsarn – Llanbedr Pont Steffan
Drwy Bwlchyllan – Silian
Dydd Mawrth yn unig

Talsarn, gyferbyn Maes Aeron	9.25 am
Bwlch-Ilan, Capel	9.32 am
Llangeitho, sgwâr	9.40 am
Silian, lloches	10.02 am
Llanbedr Pont Steffan, Llew Du	10.10 am
Llanbedr Pont Steffan, Natwest	12.50 pm
Silian, lloches	12.57 pm
Llangeitho, sgwar	1.19 pm
Bwlch-Ilan, lloches	1.27 pm
Talsarn, Maes Aeron	1.34 pm

Pwy yw pwy?

Golygydd:

Mawrth ac Ebrill Elaine Davies, Penynant, Llanwnnen 480526
e-bost: golygydd@clonc.co.uk

Tim Golygyddol: Elaine Davies, Dylan Lewis, Rhian Lloyd,
Marian Morgan a Delyth Phillips

Dylunydd y mis: Nia Davies, Maesglas, Drefach 480015

Swyddog Dosbarthu Eifion Davies, Afallon, Drefach 480590

e-bost: bedwyr@btopenworld.com

Teipydd Nia Davies, Maesglas, Drefach 480015

Gohebwy'r Lleol:

Cellan Alwen Edwards, Awel Teifi 421001

Cwmann Gwyneth Morgan, Llety'r Dderwen 422922

Cwmsychbant Mary Davies, Maesglas, Drefach 480015

Llanwenog/Drefach Mary Davies neu Eifion Davies

Ffaldybrin/Ffarmers Elfyn Davies, Troed y bryn, Ffarmers 01558 650507

Gorsgoch Eiddwen Hatcher, Tafarn Cefnhafod 434238

Llambod Janet Evans, Haulfryn 422856

Llanfair Dan ac Aerwen Griffiths, Pengarn 493407

Llangybi a Betws Mair Spate, Tŷ Capel Maesyffynon 493325

Llanllwni Dewi Davies, Glanafon 480218

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 Marian Morgan, Rhyd-y-felin, Drefach 481855

Ysgrifenyddes Mary Davies, Maesglas, Drefach 480015

Trysorydd Nia Davies, Maesglas, Drefach 480015

e-bost: ysgrifennydd@clonc.co.uk

Ceidwad y Camera Janet Evans, Haulfryn, Llambod 422856

Ffotograffydd Tim Jones, Llainwen, Llambod 422644

Argraffwyr Gwasg Aeron, Aberaeron 01545 570573

• Mae Clonc yn aelod o Fforwm Papurau Bro Ceredigion.

• Gwerthfawrogi gwaith pob gwirfoddolwr a sicrhodd ymddangosiad y rhifyn hwn o Clonc. Os hoffai eraill ymuno â'r tîm, cysylltwch ag aelod o'r bwrdd busnes.

• Sicrhewch newyddion eich ardal chi yn Clonc. Peidiwch â meddwl y bydd rhywun arall yn gwneud. Mae'n rhy hwy'r 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 Crown Stores, Y Stryd Fawr, Llanbedr Pont Steffan.

• E-bostiwch eich eitemau ar gyfer y dyddiadur i ysgrifennydd@clonc.co.uk

• Mae croeso i chi ddefnyddio eich camera eich hun. Defnyddiwch 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

• Sicrhewch fod gennych ganiatad rhieni cyn tynnu llun plant i'w gynnwys yn Clonc.

Rhoddir rhifynnau Clonc ar y wefan maes o law.

• Dyma gyfeiriad gwefan Clonc: www.clonc.co.uk os am fwy o wybodaeth.

• Beth am ddilyn Clonc ar: Gweplyfr - www.facebook.com/clonc a Trydar - @Cloncy

• Gofynnwn am dâl o £5.00 am roi "Diolch" yn y papur.

• Gellir tanysgrifio i Clonc am £17.50 yn unig y flwyddyn. Cysylltwch â'r ysgrifenyddes.

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

Siprys

Henaint ni ddaw ei hunan.

Gwir yw y gair, ac ar drothwy'r pedwar ugain mae'r cof yn pallu. Newydd ysgrifennu darn a chael llais y wraig yn dweud. "Roedd hwnna gyda ti yn y Clonc diwethaf. Felly mae aderyn bach yn rhywle yn dweud "Gad hi". Felly, ar ôl cyfnod, rwy'n rhoi'r gorau i'r golofn. Mae wedi bod yn anodd weithiau cael rhywbeth gwahanol i'w ddweud. Prin iawn yw'r ymateb ond rwyf yn cael cydnabyddiaeth bob tro wrth ddiolch i weithwyr gwirfoddol am eu gwaith, yn enwedig yn Llambod.

Ffrindiau da!

Mae cŵn yn medru bod yn gyfeillion ffyddlon iawn ond maent yn medru bod yn genfigennus hefyd. Mae'n rhaid bod yn wylidwrs a chael hanes y ci cyn rhoi cartref iddo. Roedd corgi diniwed iawn gan fy rhieni heb gnoi neb erioed nes i'w ffrind y mochyn gael ei ladd. Wrth i'r cigydd ymestyn am y gyllell i agor y mochyn, dyma'r ci yn ei gnoi. Fe aeth blwyddyn arall heibio a'r lle yn barod am y lladdfa. Dyma'r

ci yn mynd yn wyllt ar y clos, yn arwydd bod y cigydd ar ddod feddylion ni. Felly, cafodd y ci ei roi'n ddiogel gan feddwl bod y cigydd yn agos. Aeth dros chwarter awr heibio cyn iddo gyrraedd ar ei feic - roedd trwyn yr hen gi yn perfformio'n iawn.

Baedd Gwyllt

Newydd fod draw yn y Forest of Dean yn ymweld â'r teulu. Lwcus bod grid gwartheg yn gwarchod y clwstwr tai gan fod baedd gwyllt o gwmpas y lle. Maent fel pob mochyn yn hoffi twrio'r ddaear ac mae olion i'w gweld ymhobman. Maent yn eithaf diniwed ond mae'n rhaid gwarchod y cŵn, yn enwedig os oes moch bach o gwmpas. Mae'n arfer blynyddol i gadw nifer y moch o fewn rheswm. Mae gweld y rhain weithiau fel dychwelyd i'r canol oesoedd. Yn y nos maent yn mentro allan gan dreulio'r dydd yn cysgu. Diau fod blas bendigedig ar y cig.

Felly diolch i bawb am eu cefnogaeth.

Pob hwyl - **CLONCYN**

Colofn y C.Ff.I.



Trip Materion Gwledig - Cynhaliwyd trip i 'Cutting Plant' Rob Rattray yn Ffos y Fwch, New Cross. Cafodd pawb noson dda yn gwyllo sut i dorri oen ac eidion. Diolch iddynt am y croeso cynnes.

Fforwm Ieuenctid - Aeth Gwawr Hatcher a Carwyn Davies, dau aelod o'r Fforwm Ieuenctid, i Ysgol Uwchradd Aberteifi i gynnal gwasanaeth i'r disgyblion er mwyn hybu C.Ff.I Ceredigion.

Hanner Awr Adloniant - Mae nifer fawr o glybiau'r sir wedi bod yn brysur iawn trwy gydol mis bach yn ymarfer ar gyfer yr Hanner Awr Adloniant. Bydd y canlyniadau yn y rhifyn nesaf.

Yn y cyfamser, llongyfarchiadau i glwb Pontsian (cyntaf) a chlwb Felinfach a Llanddewi (cydradd ail).

Aelod Hŷn ac Iau - Hoffai Gwennan Davies, Aelod Hŷn, a Carwyn Davies, Aelod Iau 2013 - 2014 ddiolch o galon i bawb sydd wedi eu cefnogi yn ystod y flwyddyn. Mae wedi bod yn brofiad arbennig a bythgofiadwy. Hoffai Gwennan a Carwyn ddymuno pob lwc i'r ddau fydd yn cymryd at yr awenau am 2014 - 2015.

Digwyddiadau

7fed o Fawrth - Dawns Dewis Y Frenhines, y Ffermwr Ifanc a'r Morwynion yn Llanina, Llanarth gyda Lady GaGa.

15fed - 16eg o Fawrth - Gwledd o Adloniant C.Ff.I Cymru yn y Venue Cymru, Llandudno.

19eg - Pwyllgorau Gwaith ac Is-bwyllgorau'r Sir yn Felinfach

24ain - Cwis Iau y Sir

29ain - Cystadleuaeth Siarad Cyhoeddus C.Ff.I Cymru ar Faes y Sioe Frenhinol yn Llanellwedd

6ed Ebrill - Cymanfa Ganu'r Frenhines a'r Ffermwr Ifanc C.Ff.I. Ceredigion yng Nghapel Aberduar, Llanybydder am 8.00y.h.

Silian

Genedigaeth

Llongyfarchiadau i Nia Wyn ac Osian Williams, Bwlch y ffin ar enedigaeth mab bach, Llewelyn Wyn a brawd bach newydd sbon i Trystan. Pob dymuniad da i bawb.

Os hoffech gynorthwyo'r gwirfoddolwyr gyda'r gwaith o gynhyrchu'r papur hwn, croeso i chi gysylltu ag un o'r bwrdd busnes.

CLONC

Hysbyseb 6.5 x 5cm am £10, neu £60 mewn deg rhifyn
Hysbyseb 6.5 x 10.5cm am £20, neu £120 mewn deg rhifyn
Hysbyseb 6.5 x 5cm lliw am £25, neu £150 mewn deg rhifyn
Hysbyseb 6.5 x 10.5cm lliw am £50, neu £300 mewn deg rhifyn
Chwarter tudalen am £40, neu £100 am hysbyseb lliw
Hanner tudalen am £60, neu £150 am hysbyseb lliw



MAWRTH

- 6 Noson 'Hanner Awr Adloniant' C.Ff.I. Bro'r Dderi yn Theatr Felin-fach am 7.30y.h. Tocynnau o'r Theatr – 01570 470697.
- 7 Dydd Gweddi Chwiorydd y Byd yn Bethel Drefach 2.00y.p.
- 7 Cawl Ysgol Carreg Hirfaen yn y Neuadd am 6.30y.h.
- 7 Cawl a Chân yng Ngwesty'r Grannell, Llanwnnen am 7.00y.h. Artistiaid: Plant Ysgol Llanwnnen a C.Ff.I. Llanwenog. Tocynnau oddi wrth: Aeron Hughes, 422654; John Williams – 481240 neu Gwen Davies – 481152.
- 7 Sefydliad Prydeinig y Galon Llanybydder a Llanbedr Pont Steffan yn cynnal Cawl a Chân yng Nghlwb Rygbi Llanbedr Pont Steffan. Artistiaid: Côr Bechgyn 'Ar Wasgar' a Lowri Elen, Llanbedr Pont Steffan am 7.30 y.h. Tocyn £15.00. Elw tuag at y BHF am Ddiffibrilwyr.
- 7 Oedfa Dydd Gweddi Byd-Eang y Chwiorydd ym Methel Parcyrrhos am 2.00y.p.
- 10 Cyngerdd Hanner Awr Adloniant C.Ff.I. Pontsian yn y Theatr.
- 12 Eisteddfod yr Urdd Cylch Llambled.
- 12 Gyrfa Chwist Hafan Deg.
- 14 C.Ff.I Llanllwni yn cynnal cyngerdd yn Ysgol Dyffryn Teifi am 7.30yh. Mynediad yn £5, plant ysgol gynradd yn £2. Croeso cynnes i bawb. Dewch i ymuno â ni am noson llawn hwyl! Am unrhyw fanylion pellach cysylltwch â Meryl Davies ar 01559 384217 / 07791 305614.
- 15 Coedwig Cymunedol Longwood O'r Goedwig i'r Ffrâm: Adeiladu Gwyrdd yn Long Wood o 10.00y.b. – 1.00y.p.
- 16 Cyngerdd gan Côr Meibion Cwmann a'r Cylch yn Eglwys Llanwenog am 7.30y.h.
- 17 Cymdeithas Bethel Parcyrrhos am 7.30 yr hwyr. Lluniau'r ardal gan Mr Andrew Jones, Glanhathren gyda Chymdeithasau Eglwys Sant Iago a Brondeifi yng Nghanolfan Cwmann.
- 19 Cynhelir Arwerthiant blynyddol Cymdeithas Chwiorydd Aberduar yn Festri Aberduar, am 7.00y.h.
- 22 Eisteddfod Rhanbarth Ceredigion [Cynradd] ym Mhafiliwn Pontrhydfendigaid am 9.00y.b.
- 22 Sioe Ffasiwn Gwanwyn *duet, lan llofft* ac *Emma Phillips Bridal Studio* yng Ngholeg Y Drindod Dewi Sant am 3.00y.p. Elw at Clefyd Crohns. Tocynnau yn £10 ar gael o'r siop.
- 24 Eisteddfod Rhanbarth Ceredigion [Aelwydydd] yn Ysgol Gymraeg Aberystwyth am 5.00y.h.
- 25 Cyfarfod Aelwyd yr Urdd Llambled.
- 25 Ysgol Feithrin Llanybydder yn cynnal noson bingo yn y Clwb Rygbi am 8.00y.h.
- 26 Gyrfa Chwist Hafan Deg.
- 27 Eisteddfod Rhanbarth Ceredigion [Dawns] ym Mhafiliwn Pontrhydfendigaid am 1.00y.p.
- 28 Eisteddfod Rhanbarth Ceredigion [Uwchradd] ym Mhafiliwn Pontrhydfendigaid am 9.00y.b.

EBRILL

- 5 Noson gyda Clive Edwards, Cwmeils yn y Llew Du, Llanybydder am 7.30y.h. Elw tuag at Cancer Research UK. Llywyddion: Richard Davies a Kristy Lewis. Tocyn - £10 ar gael o Siop Golden Scissors, Susan 480768; Ann 423692 neu Jennie 422625.
- 5 Pwyllgor pentref Llanybydder yn cynnal noson i ddewis Brenhines y Carnifal yn y Clwb Rygbi am 6.00y.h.
- 6 Oedfa'r Ifanc yn Noddfa.
- 6 Rihysal yr Undodiaid yng Nghapel Brondeifi. Plant ac Ieuenctid am 4.00 ac Oedolion am 5.00y.p.
- 10 Cyngerdd yn Neuadd Ysgol Bro Pedr.
- 12 Diwrnod Blasu Cadw Gwenyn; 10.00y.b.– 4.00y.p. yn Neuadd Mileniwm, Cellan. Am ragor o wybodaeth ewch i'n gwefan www.lampeterbeekkeepersassociation.co.uk
- 12 Diwrnod Arddangos Hanes Plwyf Llanllwni o 12 - 4pm yn cynnwys Llyfryn Pobl y Plwyf yn Neuadd Gymunedol Eglwys Llanllwni.
- 13 Rihysal yr Undodiaid yng Nghapel Llwynrhydowen. Plant ac Ieuenctid am 4.00 ac Oedolion am 5.00y.p.
- 14 Bingo Pasg yn Talardd Llanllwni am 8y.h. Gwobrau ardderchog ar gael a'r elw yn mynd tuag at Cylch Meithrin Llanllwni.
- 19 Noson gyda Dafydd Iwan a Bois y Gilfach yng Ngwesty Llety Parc, Aberystwyth am 8 o'r gloch. Tocynnau yn £10 ar gael oddi wrth Megan ar 01970 612768. Holl elw'r noson tuag at Apêl Elain.
- 20 Rihysal yr Undodiaid yng Nghapel Cribyn. Plant ac Ieuenctid am 4.00 ac Oedolion am 5.00y.p.
- 23 Eisteddfod Capel-y-Groes, Llanwnnen.



gan Helen Howells, Uwch-swyddog Cefn Gwlad
Cyfoeth Naturiol Cymru

Iechyd Meddwl a'r Amgylchedd

Mae'n debyg bod 1 o bob 4 ohonom yn mynd i brofi problem iechyd meddwl yn ystod ein hoes, sy'n golygu bod y rhan fwyaf ohonom yn gweithio gyda, yn perthyn i, yn ffrindiau gyda, neu mewn perthynas â rhywun sydd wedi dioddef o salwch meddwl.

Fyddech chi'n cyflogi rhywun â salwch meddwl? Fyddech chi'n rhentu tŷ i rywun sy'n dioddef â phroblem iechyd meddwl? Fyddech chi'n gwneud ffrindiau â rhywun â salwch meddwl?

Dyma'r cwestiynau sy'n arwain at y stigma sy'n gysylltiedig â iechyd meddwl. Yn ôl yr elusen Mind Cymru, mae pobl yn ei chael hi'n anodd siarad am eu problemau iechyd meddwl am eu bod yn ofni ymateb pobl eraill. Pan fyddant yn sôn am y peth, mae'r mwyafrif helaeth yn dweud bod aelodau eu teulu yn eu camddeall, bod ffrindiau, cydweithwyr a gweithwyr proffesiynol yn cadw draw a'u hanwybyddu, a bod cymdogion yn galw enwau arnynt neu waeth na hynny. Ai fel hyn fydddech chi'n trin rhywun sy'n dioddef o gancr, clefyd y siwgr neu glefyd y galon? Na. A mae'n amser newid.

Amser i Newid Cymru yw'r ymgyrch genedlaethol gyntaf i roi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu y mae pobl â phroblemau iechyd meddwl yn eu hwynebu. Oherwydd y stigma, mae llawer o bobl yn dioddef ar eu pen eu hunain, heb yr help sydd ar gael iddynt, am eu bod ag ofn siarad yn agored. Mae'r ymgyrch am newid hynny. Os hoffech wybod mwy, ewch i'r wefan - www.timetochangewales.org.uk

Mae Ecotherapi yn cyfrannu at wella cyflwr iechyd meddwl a chorfforol pobl drwy gynnig cefnogaeth iddynt gymryd rhan mewn gweithgareddau tu fas fel garddio, tyfu bwyd, gwneud gwaith cadwraethol, neu weithgareddau eraill ym myd natur. Mae Cyfoeth Naturiol Cymru wedi ariannu prosiect peilot Ecotherapi yng Ngheredigion a ddatblygwyd gan West Wales Action for Mental Health. Mae'r prosiect TONIC wedi'i seilio ar therapi syrffio yn dilyn treialon yn yr Unol Daleithiau a Chernyw.

Mae'r prosiect wedi bod yn hynod lwyddiannus a mae defnyddwyr a gwirfoddolwyr wedi ymateb yn bositif iawn. Mi wnes i ymweld â'r prosiect yn ystod yr Hydref a chymerais ran yn un o'r sesiynau syrffio. Esboniodd Shon Devey, y swyddog prosiect, fod salwch meddwl yn gallu bod yn ynysig i'r rhai sy'n dioddef ac yn effeithio ar eu hunanhyder. Dyma oedd y profiad cyntaf ers rhai blynyddoedd i rai fod yn rhan o grŵp.

Fe ges i help gan Meic* i wisgo'n 'wetsuit' a'm hesgidiau môr, a oedd yn dipyn o drafferth! Soniodd Meic ei fod wedi bod yn rhan o'r prosiect ers pedwar mis. Pan ymunodd â'r prosiect roedd e'n cydnabod ei fod ar drywydd tywyll. Roedd ganddo broblemau alcohol a chyffuriau, ac roedd wedi treulio amser yn y carchar. Wedi iddo ymuno â phrosiect TONIC, doedd e heb gyffwrdd â chyffuriau ac wedi llwyddo i gael caniatâd i weld ei ferch ar y penwythnosau. 'Mae TONIC wedi achub fy mywyd,' dwedodd, 'a mae e'n rhywbeth fi'n mynd i neud gyda'm merch.' Ers iddo ymuno fel defnyddiwr gwasanaeth, mae Meic erbyn hyn yn gwirfoddoli gyda'r tîm ac yn cymryd pob cyfle i fynd allan ar y môr.

'Mae therapi syrffio yn gweithio oherwydd pan ti allan ar y môr, ti jyst yn ffocysu ar y tonnau,' esboniodd Shon. 'Ti'n gorfod cau popeth arall allan a chanolbwyntio, sy'n arwain at Mindfulness.' Mae Mindfulness yn cael ei hyrwyddo gan wasanaethau iechyd meddwl fel ffordd i leihau straen a phryder drwy helpu pobl i feddwl am bethau'n wahanol. Mae Mindfulness yn defnyddio dulliau fel myfyrdod, ymarferion anadlu a yoga i helpu pobl wneud hynny. Mae'r therapi syrffio yn gallu rhoi yr un fath o deimlad i rywun, ond eto mae'n rhoi 'buzz' iddyn nhw wrth gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol sy'n gysylltiedig â'r awyr iach.

Dyma un o'r rhesymau pam fod prosiect TONIC wedi gweithio yn dda iawn gyda chyn-filwyr. Mae syrffio'n apelio at yr adrenaline junkie ond mae hefyd yn ffordd i reoli'r emosiynau a'r teimladau sy'n gysylltiedig a symptomau anhwylder pryder ôl-drawma / post traumatic stress disorder.

Os hoffech wybod mwy am brosiect TONIC, neu am unrhyw weithgareddau eraill sy'n digwydd yn yr ardal i gefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl, yna cysylltwch â West Wales Action for Mental Health ar 01267 238367. Os ydych chi'n pryderu am eich iechyd meddwl eich hun neu rywun sy'n agos atoch, yna mae Llinell Gymorth Iechyd Meddwl Cymru ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos, ar 0800 132737.

*Defnyddir yr enw Meic er mwyn gwarchod cyfrinachedd

TEIARS
HUW LEWIS
TYRES

HUWLEWISTYRES.COM
LLANBEDR PONT STEFFAN
01570 422221

TEIARS
BREC'S
BATHS
GWACAWYR

Weldio D & W Welding

01570481153 / 07915543623

Caerwenog,
Penffordd,
Llangbydder,
Ceredigion,
SA40 9XG

**Darparu gatiâu a rheiliau
haearn ac hefyd eich holl
waith weldio ac atgyweirio**

Mwnci ffwnci

Brodweithio
a Phrintio Dillad.
Darparu
Dillad Gwaith
a Hamdden.

**Sioned Green
a Mared Jones**
Nantgwyn,
Heol Llanfair
Llambod
01570 423135
07811917799 /
07968821035
mwnciffwnci@hotmail.com

**Gwasanaethau Coed
Teifi
Tree Services**



Pob math o waith ar goed
Torri cloddiau * Plygu cloddiau
Wedi yswirio'n llawn
Dyfnbris am ddim
Coed tân ar werth

Lyn Davies
01239 851001 / 07796 682448

Sefydlwyd 1797

D. Lloyd a'i Feibion
Glanrwyth, Pumsaint,
Ffôn: 01558 650209 a 650451,
Ffacs: 01558 650440

**Masnachwyr coed
a nwyddau adeiladu
a ffensio o bob math
Glo caled a glo meddal
o'r ansawdd gorau**

Llanllwni

Ysgol Llanllwni

Bu Alwyn, Ifan a Hanna yn cymryd rhan yng nghystadleuaeth nofio Cylch Llambod yn Llambod yn ddiweddar. Bu Alwyn ac Ifan yn Ysgol Bro Pedr am ddiwrnodau Pontio blwyddyn 6 lle cawsant brofiadau gwerthfawr i'w paratoi gogyfer â mis Medi. Bu'r Adran Iau ar daith hanesyddol yn ymweld â Phlas Bwlchbychan a Chapel Brynteg fel rhan o'u gwaith ar oes Fictoria. Diolch i Yvonne a Tony am ein tywys ni o gwmpas yr adeiladau ac am yr hanes diddorol.

Daeth Ficer Suzie â'i thelynau i'r ysgol gan mai 'Cerddorfa' yw thema'r Cyfnod Sylfaen. Cawsom hanes y telynau a chyfle i ganu amrywiaeth o ganeuon. Diolch i chi am roi eich amser i ddod atom. Hefyd, daeth Mrs Margaret Evans â thrymped pan bu'n cyflenwi am ddiwrnod. Cafodd y plant lleiaf hwyl wrth geisio cael sŵn o'r trymped! Diolch i chi.

Ymwelodd P.C. Kath Williams â'r ysgol gan roddi sesiynau am ddiogelwch i'r dosbarthiadau.

Cofiwch am ein Noson Cawl a Chân nos Wener yma yn Neuadd yr Eglwys am 7 o'r gloch. Croeso i bawb.

Dyma enillwyr Clwb Cefnogwyr yr ysgol am fis Chwefror:-

Iaf - £10 - 89 - Iona Jones,
10 Bryndulais, Llanllwni. 2ail
- £5 - 252 - Ifor Jones, Glantelor,
Gwyddgrug. 3ydd - £5 - 95 - Rees,
The Mill, Cwrtnewydd.

Undeb y Mamau Eglwys Sant Luc, Llanllwni

Yn ein cyfarfod ym mis Rhagfyr, ein gwraig wadd oedd Mrs. Mair Davies, Tresi Aur, Tregroes.

Am newid, nid eistedd nôl a gwrando a wnaeth yr aelodau. Roedd Mair wedi dod â nwyddau diri er mwyn i ni gael gwneud torchau Nadoligaidd ein hunain. Bu cryn brysurddeb yn yr ystafell a phob aelod yn gwneud eu gorau dan hyfforddiant Mair. Efallai y bydd ein cynnyrch yn y siopau Nadolig nesa! Diolchwyd yn gynnes i Mair am orig bleaserus dros ben.

Yng nghyfarfod mis Ionawr ein gŵr gwadd oedd y Parchedig Gareth Reid, Y Ficerdy Llandysul. Soniodd am ei daith i'r weinidogaeth a'i fywyd yn Solfach ac yn yr Eglwys Gadeiriol yn Nhŷ Ddewi. Diolchwyd iddo am anerchiad ddiddorol iawn.

Daeth John Jones Hengae a Thafarn y Talardd atom ym mis Chwefror. Mae'n braf gweld John wedi gwella cystal yn dilyn damwain llynedd. Cafwyd sgwrs ddigri a difrifol ganddo yn sôn am ei blentynod yn Senghennydd cyn symud i'r gogledd ac yna ei ddwy flynedd fel athro yng Nghaerdydd. Cawson hefyd glywed am ei hynt a'i helynt yn dysgu hedfan awyren

a helicopter! Diolch, John am godi ein calonnau yng nghanol y tywydd diflas.

Cydymdeimlad

Estynnwn gydymdeimlad dwys â Gwen a Peter Wernenfach a'r teulu a'r farwolaeth sydyn ei mab Dorian ddechrau mis Rhagfyr llynedd. Pob bendith iddynt.

Cylch Meithrin a Ti a Fi Llanllwni

Clod i Gylch Meithrin Llanllwni gan Arolygaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru (AGGCC/CSSIW): Yn ystod ymweliad dirybudd, gwnaeth yr AGGCC sylwi bod plant y Cylch yn cael cyfle arbennig i ddysgu, dilyn diddordebau a datblygu sgiliau gan fod y gweithgareddau sydd ar gynnig wedi eu seilio ar themâu sydd wedi eu hymchwilio yn fanwl gan yr Arweinydd a bod y dosbarth yn cynnig awyrgylch a oedd yn annog y plant i ddysgu. Mae adroddiad yr AGGCC yn nodi bod y plant yn cael eu hannog i fod yn annibynnol am fod trefn feunyddiol yn ei lle i ddatblygu'r sgiliau hynny. Yn ogystal, mae'r adroddiad yn nodi bod y plant yn cael gofal arbennig am fod y staff yn ymateb i'w hanghenion ac yn sicrhau eu lles a'u diogelwch. Nodwyd bod y plant yn cael eu canmol a'u hannog a'u bod yn ymateb yn dda i'r awyrgylch am fod eu barn yn cael ei hystyried a bod y staff yn ymateb i'r plant drwy wenu. Cafwyd canmoliaeth i'r ffaith bod yr Arweinydd hefyd yn arwain y sesiynau Cylch Ti a Fi ar fore Gwener a bod hynny yn fantais i'r plant gyfarwyddo â'r lleoliad ac ag Arweinydd y Cylch Meithrin, Ffion Williams, yng nghwmni eu rhieni cyn dechrau yn y Cylch. Nodwyd hefyd ei bod yn gam naturiol arall i ddechrau'r Ysgol Gynradd yn Llanllwni gan fod plant yn cael cyfle i dreulio'r bore yn y Cylch Meithrin ac aros am y prynhawn yn yr Ysgol Gynradd am 3 diwrnod yr wythnos yn ystod y tymor cyn eu bod yn

4 oed. Hoffai Pwyllgor y Cylch Meithrin ddiolch i'n harweinydd Ffion a'n cynorthwydd Helen am eu hymroddiad a'u gwaith diflino i sicrhau llwyddiant y Cylch ac am fewnbwn gwerthfawr Eirlys Owen, ein person cofrestredig gyda'r AGGCC. Mae derbyn grant o £5,000 wrth Gronfa Budd Cymunedol Fferm Wynt Statkraft Alltwalis ar gyfer costau rhedeg y Cylch wedi gwneud gwahaniaeth mawr i ni ynghyd â chefnogaeth gyson Cyngor Bro Llanllwni a staff a llywodraethwyr Ysgol Eglwys Llanllwni.

Cylch Ti a Fi

Mae yna groeso i rieni a'u plant ddod i gylch Ti a Fi yn Ysgol Llanllwni ar fore Gwener rhwng 10 a 12. Nod y sesiynau Ti a Fi yw cynnig cyfle i rieni / gwarchodwyr fwynhau chwarae gyda'u plant a chymdeithasu mewn awyrgylch Gymreig. Mae'r plant yn cael cyfle i wneud gwaith crefft, canu a chwarae gydag amrywiaeth o'r teganau sydd gyda ni yn y Cylch.

Bingo Pasg - Cynhelir Bingo

Cylch Meithrin Llanllwni nos Lun y 14eg o Ebrill yn Nhafarn Talardd, Llanllwni yn dechrau am 8yh. Bydd yna wobrau ardderchog a lluniaeth ysgafn ar gael.

C.Ff.I Llanllwni

Mae C.Ff.I Llanllwni yn cynnal cyngerdd yn Ysgol Dyffryn Teifi, Llandysul nos Wener y 14eg o Fawrth, i ddechrau am 7.30 yr hwyr. Mynediad yn £5, plant ysgol gynradd yn £2. Croeso cynnes i bawb. Dewch i ymuno â ni am noson llawn hwyl!

Llongyfarchiadau i'r aelodau hefyd a ddaeth yn gydradd 3ydd yng nghystadleuaeth Hanner Awr o Adloniant Sir Gâr ddiweddd mis Chwefror. Da iawn chi.

Gweler llun o'r cast isod.



Perfformiad Hanner Awr Adloniant CFfI Llanllwni.

Cwrtnewydd

Ysgol Cwrtnewydd



Bu Hanna Davies yn cystadlu yn ail rownd y Cogurdd yn adran Dechnoleg Bwyd Ysgol Bro Pedr. Roedd yna chwech ar hugain o gogyddion yno yn paratoi pryd bwyd iachus. Llongyfarchiadau mawr i Hanna am gipio'r wobwr gyntaf. Bydd Hanna yn cynrychioli Ceredigion yn y rownd nesaf. Pob lwc i ti Hanna fach!

Cynhaliwyd bingo yn neuadd yr ysgol gyda phwyllgor mabolgampau pentref Cwrtnewydd a braf oedd gweld y lle yn orlawn, a phawb wedi joio. Trosglwyddodd y pwyllgor siec i gronfa'r ysgol. Diolch iddynt am eu haelioni.

Cafwyd ymweliad â'r ysgol gan Mr Lloyd, aelod o'r frigad dân. Cafodd blwyddyn 3, 4, 5 a 6 eu hyfforddi sut i adnabod peryglon tân. Bu hefyd yn sôn wrthynt am bwysigrwydd profi detector mwg. Darllenodd Mr Lloyd stori am beryglon tân i blant y cyfnod sylfaen. Cafodd pob plentyn lyfryn gweithgaredd i'w wneud gartref.

Aeth nifer o'r plant i gynrychioli'r ysgol mewn gala nofio ym mhwl nofio Llanbed. Cafodd y plant fore cystadleuol ond hefyd bore o joio! Enillodd Arwel Williams yr ail wobwr i fechgyn blwyddyn 5 a 6 yn y ras dull cefn,

Gorsgoch

Bachgen bach

Llongyfarchiadau i Ceinwen a Dorian Jones, Llys Gwenog ar enedigaeth mab bach, Dafydd Sion ddechrau mis Chwefror. Brawd bach i Elen. Wyr bach newydd i Tony ac Eirina Sisto, Blaenau Gwenog ac Elma ac Arwyn Jones, Llanybydder.

18 oed

Bydd Sophie a Lauren Jones, yr efeilliaid o Awel y Gors yn dathlu eu penblwyddi yn 18 oed yn ystod mis Mawrth. Gobeithio ferched y cewch chi ddathliad i'w gofio a phob lwc i'r dyfodol.

tra bod y ras gyfnedig cymysg wedi dod yn ail gyda Ffion Williams, Arwel Williams, Hanna Davies a Beca Jenkins. Llongyfarchiadau mawr i bawb.

Daeth Arwel Jones i'r ysgol i gynnal sesiwn Aml Sgiliau. Fe wnaeth y plant fwynhau'r profiad yn fawr iawn. Braf bydd gweld Arwel Williams a Catrin Schröder, disgyblion blwyddyn chwech sydd wedi eu dewis yn Llysgenhadon Efydd, yn cymryd sesiynau aml sgiliau gyda phlant yr ysgol yn wythnosol yn ystod amser cinio.

Cafwyd ymweliad gan gwmni Arad Goch yn perfformio'r sioe 'Het Milwr a'r Twtw Pinc'. Ymunodd plant ysgolion Llanwnnen a Llanwenog gyda ni i wyllo'r perfformiad gwyh. Yn dilyn y perfformiad ymunodd pawb mewn gweithdy actio.

Bu plant blwyddyn 3, 4, 5 a 6 yn ymweld ag adfail Plas Ffynnonbedr yn rhan o'u hastudiaeth o'r nofel Dial o'r Diwedd. Hefyd bu'r plant yn sgwrsio gyda Mr Doyle, Rheolwr y Ganolfan Hamdden yn Llanbed ac yn ymweld â'r ystafell ffitrwydd a chyfleusterau'r ganolfan hamdden yn rhan o waith gwyddonol y dosbarth.

Gwellhad Buan

Gobeithio erbyn hyn fod Jean Richards, Elmo dipyn yn well yn dilyn ei thriniaeth mewn ysbyty yn Llundain yn gynharach yn y flwyddyn Hyfryd yw ei gweld o gwmpas unwaith yn rhagor.

Swydd ychwanegol i un o blant y fro

Mr Clive Williams, Glyncoch gynt sy'n bennaeth ar Ysgol Gymraeg Aberystwyth yw'r pennaeth â'r gofal am Ysgol Wirfoddol Trefilan yn awr. Pennaeth cynorthwyol yr ysgol yw Mrs Betsan Llywelyn Jones ac Athrawes y Cyfnod Sylfaen yw Miss Carwen Williams. Pob dymuniad da iddynt i'r dyfodol. Mae'n hyfryd clywed am lwyddiant plant y pentref.

Sefydliad Prydeinig y Galon Llanybydder a Llanbedr Pont Steffan

Cawl a Chân

Clwb Rygbi
Llanbedr Pont Steffan
Artistiaid:
Côr Bechgyn 'Ar Wasgar'
a Lowri Elen, Llanbedr Pont Steffan

7 Mawrth 2014 am 7.30 yh
Tocyn £15.00
Elw tuag at y BHF
am Ddiffibrilwyr

Llanfair

Llwyddiant Ffion o Lanfair

Llongyfarchiadau i Ffion Quan, Sŵn yr Afon am redeg mor arbennig o dda yn Aberhonddu ddydd Sul, 1af o Chwefror yn Rasys Ysgolion Cymru. Mae hyn yn golygu ei bod yn cael rhedeg yn MINI MARATHON Llundain ym mis Ebrill. Pob lwc iddi yn Llundain. Mae'r

holl lwyddiant mae Ffion yn ei gael yn rhedeg traws-gwlad yn golygu ei bod wedi cael y fraint o dderbyn fest Cymru a fest Ysgolion Cymru. Hoffwn ddymuno'n dda iddi wrth gynrychioli Cymru yn Birmingham ar yr 8fed o Fawrth ac yn Bolton ar yr 22ain o Fawrth. Mae Ffion yn cael ei hyfforddi gan Dic Evans yn Aberystwyth ac mae'n aelod o Glwb Rhedeg Sarn Helen.

Cydymdeimlad

Estynnwn ein cydymdeimlad dwys â Helen Jenkins a'r teulu, Clwtpatrwm ar farwolaeth ei mam, Meg a fu farw ddechrau mis Chwefror. Roedd Meg yn gymeriad hoffus ac y hoff iawn o gymryd rhan yn y bowllo mat byr. Bendith ar y teulu.

Grŵp Hanes

Daeth nifer barchus i'r cyfarfod ym mis Ionawr i drafod y gwaith o baratoi ar gyfer Arddangosfa'r Rhyfel Byd Cyntaf a fydd yn cael ei gynnal ym mis Awst. Gan fod Llanfair heb gofologfn mae'n anodd adnabod aelodau o'r pentref a gollodd eu bywydau yn y rhyfel, ond ar ôl ymchwilio bu modd dod o hyd i saith o ddynion lleol, naill ai a gollodd eu bywydau yn y rhyfel ei hun neu o'u hanafiadau ar ôl dod adref. Mae'r grŵp yn brysur yn casglu lluniau a bywgraffiadau i lywio'r arddangosfa ac i greu llun o sut roedd bywyd y pentref yn y dyddiau hynny. Edrychwn ymlaen yn fawr at fis Awst pan fydd yr arddangosfa ar agor i bawb.

Bowllo Mat Byr

Mae'r bowllo wedi ail ddechrau ar ôl y Nadolig ac yn cael ei gynnal bob yn ail nos Sadwrn yn y neuadd o 7.30 ymlaen. Mae croeso cynnes i chwi ymuno â'r grŵp.

Rhifyn Ebrill

Yn y Siopau Ebrill 3ydd

Erthyglau,
Newyddion
a Lluniau i law erbyn
Mawrth 24ain

Sarn Helen

Roedd 'na wynt, glaw a phwdlau adeg pedwerydd cyfres traws gwlad Gwent yn Aberhonddu. Beca Roberts fu'n arwain y ras i ferched nofis a gyda dim ond 400 medr i fynd aeth tair o'r merched heibio iddi a Beca wedyn yn rhoi popeth i gael gorffen yn y drydydd safle. Ras nofis i fechgyn - Dafydd Jones yn 8fed, a Caryl Davies yn 60 yn y ras i fenywod.

Parc Dinefwr Llandeilo oedd safle Pencampwriaeth Traws Gwlad Cymru a Dee Jolly yn 15ed, Caryl Davies 16eg, Dawn Kenwright 20fed, Ffion Quan yn 5ed a Caitlin Page 6ed yn y ras i fenywod 17/20. Daeth Grace Page yn 19eg dan 13. Hefyd yn y bore roedd cystadlu brwd rhwng yr ysgolion cynradd gyda Beca Roberts, Daniel Jones, Dafydd Jones a Gwyion Payne

Enillwyr categori hanner marathon Cors Caron Tregaron: Dee Jolly merched agored, Dawn Kenwright menywod dros 55, Glyn Price dynion 40, Murray Kisbee dynion 60 a Llewellyn Lloyd dan 21. Yn yr ail safle roedd Katie McDernott yn ail (menywod agored) a Huw Price yn ail, dynion dros 50.

Llongyfarchiadau i Ffion Quan a Caitlin Page am gael eu dewis i redeg dros Ysgolion Cymru yn Bolton ym mis Mawrth. Gorffennodd Ffion yn 4ydd a Caitlin yn 7fed.

Noson gyda Clive Edwards

Cwmeils

yn y Llew Du, Llanybydder
Nos Sadwrn, Ebrill 5ed
am 7.30y.h.

Llywyddion:

Richard Davies & Kristy Lewis
Tocyn- £10.00
Golden Scissors, Susan 480768, Ann
423692 a Jennie 422625
Elw at Ymchwil Cancr
Llanybydder a'r ardal

Cawl a Chân

yng Ngwesty'r Grannell
Nos Wener, Mawrth 7fed
am 7.00y.h.

Artistiaid:

Plant Ysgol Llanwnnen a
C.Ff.I. Llanwenog.

Llywydd:

John Beaufort Williams,
Brynamlwg.
Mynediad £7.00

Drefach a Llanwenog

Ysgol Llanwenog

Mae'r Ysgol wedi bod yn brysur mewn nifer o ffyrdd dros y mis diwethaf.

Rhaid llongyfarch y plant a wnaeth gymryd rhan yng ngala nofio ysgolion cylch Llambled yn ddiweddar. Bu Josh Hargreaves, Roseana Roach, Hafwen Davies, Molly Greenfield, Sara Thomas a Jamie Jones yn cynrychioli'r ysgol yn y maes hwn. Cafodd Jamie Jones gryn lwyddiant wrth iddo ddod yn ail yn y dull cefn ac hefyd yn y dull rhydd. Da iawn ti.

Bu Arwel o sefydliad 5 /60 yn yr Ysgol yn cynnal gweithgareddau chwaraeon. Mwynhaodd y disgyblion hŷn weithio ar eu sgiliau chwaraeon yn ystod y sesiwn.

Fel gweithgaredd pontio, bu disgyblion blwyddyn 6 mewn sesiwn holi ac ateb gyda disgyblion blwyddyn 7 Ysgol Uwchradd Bro Pedr. Braf oedd gweld Osian Davies a Ben Lewis yn rhan o'r criw.

Niall Okeefe oedd enillydd rownd yr Ysgol o gystadleuaeth coginio Cogurdd. Fe aeth ymlaen felly i'r rownd nesaf yn ysgol Bro Pedr. Da iawn Niall am weithio mor galed a chreu prydiau blasus a deniadol iawn.

Bu cyfarfod y Gymdeithas Rieni ac Athrawon yn ddiweddar. Diolch i bawb am ddod i'r cyfarfod ac i'r swyddogion Eleri Rivers, Heulwen Jones a Steve Greenfield am eu gwaith.

Cawsom ymweliad gan Gwyndaf Lloyd, Swyddog Diogelwch Tân yn ystod y mis diwethaf. Cafodd plant y Cyfnod Sylfaen sgwrs a stori am Tanwen a buont yn trafod beth i'w wneud os byddent mewn sefyllfa a bod tân yn y cartref. Rhaid ffonio 999! Cafodd Tyler y cyfle i wisgo gwisg dyn tân! Bu'r plant hynaf yn gwylio ffilm am ddiogelwch tân.

Aeth y plant hynaf draw i Ysgol Cwrtnewydd i weld perfformiad Arad Goch o Het Milwr a Twtw Pinc. Fe wnaethant fwynhau gwylio'r ddrama gydag un actores yn delweddu sefyllfa a theimladau person adeg yr Ail Ryfel Byd.

Fe fydd Eisteddfod yr Ysgol ar y 7ed o Fawrth yn yr Eglwys. Croeso i bawb i ymuno.

Diolch

Dymuna Mr Ieuan Jones, Pwllbilwg ddiolch yn ddiffuant i bawb am y cardiau, y galwadau ffon, yr ymweliadau a phob cymwynas yn dilyn cyfnod yn yr ysbyty. Diolch yn fawr.

Y Gymdeithas Hŷn

Yn anffodus, ar fyr rybudd oherwydd y tywydd gwyntog a stormus, bu'n rhaid gohirio cyfarfod mis Chwefror oedd i'w gynnal yng Nghapel Cwmsychpant. Gobeithir ail-drefnu gyda'r siaradwr gwadd yn hwyrach yn y flwyddyn.

Bydd cyfarfod mis Mawrth yng Nghapel Brynteg, dydd Mercher y

19eg o'r mis am 1.30 yp. Sylwch ar y dyddiad, gan fod hwn ar y trydydd dydd Mercher ym mis Mawrth, pan fydd plant Ysgol Llanwenog yn diddanu'r aelodau. Y rheswm dros newid yw am fod Eisteddfod Gylch yr Urdd ar y 12fed o'r mis, a byddai'r plant yn methu â dod atom y diwrnod hwnnw.

Yn yr Ysbyty

Estynnwn wellhad buan i Mrs Mair Davies, Dolwerdd sydd ar hyn o bryd yn Ysbyty Glangwili ar ôl ei hanffawd gartref. Gobeithio y byddwch yn well yn fuan.

Eglwys Santes Gwenog.

Wedi cyfnod o dywydd stormus iawn, gobeithio y daw haul y Gwanwyn â'i flodau tymhorol i'n llonni i gyd. Edrychwn ymlaen at un digwyddiad yn weddol fuan sef croesawu Côr Meibion Cwmann a'r Cylch i roi noson o adloniant nos Sul Mawrth yr 16eg am 7.30. Pris mynediad yw £6. Eleni mae'r Côr yn dathlu 50 mlynedd ers y dechrau. Llongyfarchiadau iddynt a'u harweinydd Elonwy Davies a'r gyfeilyddes, Mrs Elonwy Huysmanns. Ymlaen am yr hanner canrif nesaf!

Dydd Gwener y 7fed o Fawrth bydd rhai o'r gwragedd yn ymuno yng Nghwrdd Gweddi Chwirydd y Byd yng Nghapel Bethel Drefach. Y noson honno cynhelir Cwis gyda lluniaeth ysgafn yn yr Eglwys Fach

am 7.00 o'r gloch. Croeso cynnes i bawb.

Prynhawn Sul 23ain o Chwefror bedyddiwyd Dion James Davies, mab bychan Nerys a Gareth, ŵyr Eleri a Iorwerth, a gor-ŵyr i Mair Davies, Highmead Cottages. Pob bendith i Dion a'r teulu. Cofiw'n am aelodau a ffrindiau sydd yn anhwylyd. Dymuniadau gorau i Mr Jim Evans Fronwen sydd yng nghartref gofal Allt y Mynydd. Brysia wella.

C.F.F.I Llanwenog

Ddechrau mis Chwefror, cafwyd noson o wneud pancws yn Ysgol Cwrtnewydd. Cafwyd llawer o hwyl yn coginio a stwffio ein boliau! Wrth i'r gystadleuaeth Hanner Awr Adloniant nesáu, bu'r aelodau wrthi'n brysur yn ymarfer ac yn paratoi ar gyfer y gystadleuaeth.

Bydd cyngerdd Hanner Awr Adloniant y clwb ar y 14eg o Fawrth yn Theatr Felinfach am 7:30yh gan gynnwys perfformiadau gan ddau glwb arall. Os am archebu tocynnau, cysylltwch a swyddfa'r Theatr ar 01570 470 697 neu ewch i: <http://theatrfelinfach.ticketsolve.com>. Pris y tocynnau fydd £5. Llywydd y noson yw Mrs Catrin Bellamy Jones. Dewch yn llw i fwynhau yn ein cwmni.

Cynhelir cyfarfod nesaf Rali Llanwenog 2014 ar y 18fed o Fawrth yn Ysgol Cwrtnewydd am 7:30yh. Croeso cynnes i bawb.

Llanwnnen

Priodas Aur

Ar Fawrth 21ain bydd Ken a Sian Lewis, Dolwerdd yn dathlu eu Priodas Aur. Hir oes a dymuniadau gorau i chi i'r dyfodol.

Cydymdeimlo

Cydymdeimlir yn ddwys â Mrs Jean Jones, Moelfre a'r teulu oll yn eu profedigaeth o golli gŵr, tad a thad-cu annwyl iawn ym marwolaeth David Jones ac yr yn modd â John ac Avril Jones, Tanybryn ar golli brawd ac ewythr yn yr un profedigaeth.

Sefydliad Y Merched

Nos Lun Chwefror 3ydd cyfarfu y sefydliad yng Ngwesty'r Grannell.

Estynnodd ein llywydd Mrs Avril Jones groeso cynnes i bawb a chyflwynodd ein gwraig wadd, sef Mrs Morwen Thomas, Penbryn, Llambled a ddaeth i ddangos leidiâu a hanes ei gwyliau yn Seland Newydd. Roedd pawb wedi mwynhau noson ddiddorol iawn. Enillwyd y gystadleuaeth am y 'Fas blodyn pertaf' gan 1af- Mrs Ceinwen Roach, 2il- Mrs Doris Jones a 3ydd Mrs Mary Davies. Enillydd y raffl oedd Mrs Irene Jackson. Talwyd y diolchiadau gan Mrs Alice Davies.

Lle aeth pawb?



Dyma lun plant Ysgol Llanwenog yn Awst 1923. Diolch i Eurwyn Davies, Llyscerdd, Llanybydder am ddanfôn y llun yma atom. A oes rhywun ohonoch yn eu hadnabod?

Ysgol Bro Pedr

Ysgol
Bro Pedr
A fo ben bid bont

Bro Pedr - Iau

Cynhaliwyd Gala Nofio i ysgolion y cylch yn ddiweddar a diolch i Mr Wyn John am drefnu. Dyma'r canlyniadau: Rhys Tom 2ail dull broga, Lauren Hill 2ail dull cefn, Rhys Tom 1af dull rhydd, Jessica McKay 3ydd dull cefn, Evie McKay 1af dull broga, Austin Thomas 3ydd dull cefn, Jess McKay 3ydd dull rhydd, Bro Pedr 3ydd cyfnwidd cymysg, Zoe Jarman Davies 1af dull cefn, Aisvarya 3ydd dull broga, Austin 3ydd dull broga, Bro Pedr 3ydd cyfnwidd rhydd, Zoe Jarman Davies 1af dull rhydd.

Bu disgyblion blynyddoedd 3 a 4 yn ddigon ffodus i gael gweithdy gwyddonol gan "Techniques" a diolch i Mr Thomas am drefnu. Cafodd holl ddisgyblion Adran Iau'r Ysgol, yn ogystal â rhai o'r chweched, gyfle i wyllo sioe wych Arad Goch sef "Het milwr a'r Twtw Pine" yn ddiweddar.

Bu Austin Thomas yn cystadlu ar lefel sirol yng nghystadleuaeth Cogurdd a gwneud yn arbennig o dda - dal ati i goginio Austin.



Mae Filip o flwyddyn 5 wedi bod yn hynod o lwyddiannus yn ddiweddar yn dod yn ail mewn cystadleuaeth gymnasteg dros Gymru ac fe fydd yn mynd ymlaen at rownd gyn-derfynol y cystadlaethau Prydeinig. Enillodd hefyd yng nghystadleuaethau ysgolion Dyfed. Diolch i Mr Rees am eu hyfforddi. Mae Ruth Davies a Jac Williams ein llysgenhaden chwaraeon yn parhau i fod yn brysur yn cymryd grwpiau ac yn ymarfer sgiliau amser chwarae gyda nifer o ddisgyblion yr ysgol.

Cynhaliwyd Eisteddfod Gŵyl Ddewi'r ysgol yn gynnar eleni gan fod Mawrth 1af yn digwydd adeg y gwyliau hanner tymor ac roedd yn bleser gweld pob un o'r disgyblion yn perfformio ar lwyfan yr ysgol a hynny yn Gymraeg. Diolch yn fawr iawn i'n beirniaid sef Mrs Bethan Thomas a Miss Catrin Pugh, y ddwy wedi bod yn gyn-athrawon yn Ysgol Bro Pedr. Roedd yn hyfryd cael eu cwmni unwaith eto. Mrs Bethan Thomas a fu wrthi hefyd yn beirniadu'r gwaith celf, y llawysgrifen a'r storïau. Diolch i



Criw o raglen deledu Rownd a Rownd yn cynnal gweithdy drama gyda disgyblion 6 Grannell Ysgol Bro Pedr.



Faer y Dref, y Cyngorydd Dorothy Williams am ei phresenoldeb ac am gynorthwyo i gyflwyno'r tarianau. Yn seremoni cadeirio'r Cyfnod Sylfaen Alexander Cassiday a gipiodd wobwr y stori Gymraeg, Sean Wilkins yn ail a Sara Jones yn drydydd. Ac yn y stori Saesneg daeth Zaheera Mohd yn gyntaf, Elizabeth Foot yn ail ac Immanuel Ologun yn drydydd. Enillwyd Côr y Cyfnod Sylfaen oedd tŷ Steffan gyda WeroniKa yn arwain, yn ail oedd côr Dewi a'r arweinydd oedd Rhun, ac yn drydydd Pedr gyda Regan yn eu harwain. Ddiwedd y bore Dewi oedd ar y brig, (capteiniaid Jake ac Elis), Steffan yn ail (capteiniaid Emily a Tomos) a Phedr yn drydydd (capteiniaid Amber a Lizzie). Parhawyd ag Eisteddfod yr Adran Iau yn ystod y prynhawn gyda chystadlu brwd yn y llefaru, y canu a'r dawnio. Yn seremoni cadeirio blynyddoedd 3 a 4 (ysgrifennu stori Gymraeg) Niah Bouvet a Jodie Evans a gipiodd y wobwr gyntaf gyda Ffion Davies a Lisa Jones yn ail a Gregory Webb a Bethan Sharrocks yn drydydd. Kai Moore a Raglan Hill Smith a enillodd y stori Saesneg gyda Rihanna Moore Jackson ac Austin Thomas yn ail a Tegan Allan a Daniel Farr yn drydydd. Yn seremoni cadeirio blynyddoedd 5 a 6 Nia Jones a Lauren Hill oedd yn fuddugol gyda Ifan Morgan ac Elan Jones yn ail a Sioned Davies a Ruth Davies yn drydydd. Melanie

Miller a Aisvarya Sridar a enillodd y stori Saesneg gyda Liberty Yospa a Rosie Nasr Butler yn ail a Al Attala a Maleigh Holdstock yn drydydd. Cipiwyd y darian am y dawnio disgo gan dŷ Pedr, gyda Dewi yn ail a Steffan yn drydydd. Aeth cwpan y côr buddugol i Pedr a'r arweinydd Aisvarya, yr ail i Steffan gyda Alexander yn arwain, ac yn drydydd Dewi gyda James yn arwain. Erbyn diwedd eisteddfod lwyddiannus arall tŷ Pedr oedd ar y brig (capteiniaid Jac ac Elan), Dewi yn ail (capteiniaid Joseph a Narissa) a Steffan yn drydydd (capteiniaid Aaron a Zoe). Diolch i bob un aelod o staff a fu wrthi'n ddiwyd yn paratoi'r plant ar gyfer yr eisteddfod ac i'r disgyblion am eu gwneud yn ddiwrnod i'w gofio.

Ysgol Bro Pedr Hŷn

Llongyfarchiadau i bawb a oedd yn rhan o Eisteddfod y campws hŷn eleni. Gwelwyd cystadlu brwd rhwng y tri thŷ gyda Dulas yn cipio'r brif wobwr ac yn ennill yr Eisteddfod. Y beirniaid eleni oedd Lowri Davies (Cerdd), Siwan Davies (Llefaru a'r Gadair) gyda Cathryn Gwyn yn beirniadu cystadleuaeth y Goron. Yn ystod y diwrnod a hanner o gystadlu, cyfeiriodd y beirniaid at safon eithriadol o uchel y cystadlaethau llwyfan a'r cynnyrch a ddaeth i law yng nghystadleuaethau'r Goron a'r Gadair. Bwriodd 42 o feirdd ati eleni i ymgeisio am y Gadair ar y testun

Gweithdy Llechi Cymreig, Enwau Tai, Dillad,
Llyfrau, Cds, Dvds, Anrhegion, Oriel a
Gwasanaeth fframio lluniau ayb

Sianti

Uned 2 Monumental Works,

Stryd y Fro, Aberaeron

gyferbyn a Banc y Natwest

01545 571510

www.sianti.org



Toriad Taclus

Heol Caerfyrddin
Llanybydder
Sir Gaerfyrddin

Ffoniwch Catrin ar 01570 481425

Ruth Thomas a'i Chwmni Cyfreithwyr

Adeiladau'r Llywodraeth,
Heol Pontfaen, Llambed
Ffon: 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

Teithio

Cyfrifoldeb



Yswiriant tŷ/
cynnwys

Fferm a busnes

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

Ffacs: 01570 422562

Authorised & Regulated by The Financial Services Authority

T. Emyr Jones Adeiladwr



Araul, Cwmann

01570 423921

07867 945174



Ianto Jones, Creuddyn yn ennill yr unawd hŷn a Chwpan yr Unawdydd Gorau.

‘O’r Newydd’. Enillwyd y Gadair a’r trydydd safle gan Llion Thomas o dŷ Dulas, a chipiodd Gethin Morgan o Greuddyn yr ail safle. Roedd y gadair yn rhoddedig gan Menna Williams er cof am ei hwyres Sian Watkins. ‘Dŵr’ oedd thema cystadleuaeth y Goron. Cerian Jenkins o dŷ Dulas oedd yn fuddugol, dyfarnwyd Ceri Davies hefyd o Ddulas yn ail, a Julianna Barker o Deifi’n drydydd. Braf oedd gweld capteiniaid y tri thŷ sef, Gethin Morgan a Sioned Fflur Evans (Creuddyn); Owain Davies a Sulwen Richards (Dulas); Liam Glasson a Delyth Evans (Teifi) ynghyd â’u his-gapteiniaid a chefnogwyr, yn cydweithio’n arbennig o dda yn ystod cyfnod y paratoi, a’r Eisteddfod ei hun, er mwyn sicrhau eitemau safonol ac amrywiol. Ar ddiwedd y cystadlu, Dulas ddaeth i’r brig gyda 571 o bwyntiau, Teifi’n ail gyda 503 a Creuddyn yn drydydd gyda 404 o bwyntiau. Dulas enillodd y cystadlaethau gwaith cartref hefyd. Nos Iau, Chwefror 13eg, cynhaliwyd cyngerdd ‘Pigion yr Ŵyl’, gyda neuadd lawn yn tystio i wled amrywiol a difyr o eitemau, megis yr unawdau, deuawdau, meimiau, sgets, darnau offerynnol, grŵp pop a’r dawnsio disgo - rhywbeth at ddant pawb! Gallwn ymfalchïo yn safon uchel y perfformiadau a bwrllwm afieithus y disgyblion. Talodd y prifathro, David Williams deyrnged uchel iawn i’r disgyblion a fu wrthi’n ddyfal ac yn frwdfrydig yn paratoi at yr Eisteddfod. Diolchodd yn ddiffuant i’r staff hefyd, yn arbennig Mrs Gill Hearne a Mrs Delor James am drefnu a goruchwylïo’r cyfan, i arweinwyr y noson, ein prif swyddogion - Dewi Uridge a Sian Elin Williams am eu cyflwyniadau graenus ac am eu gwaith caled yn ystod yr holl flwyddyn ac i Miss Mattie Evans a bois y sain a’r llwyfan am eu gwaith caled a phroffesiynol. Yn wir, diolch i bawb a sicrhodd Eisteddfod lwyddiannus arall a erys yn y cof am amser hir.

Ddydd Iau, Ionawr 30ain, aeth Miss Hedydd Jones â disgyblion o fl. 7 ac 8, a thri disgybl o’r Chweched ar daith gyffrous i Gaerdydd gyda’r Urdd. Y diwrnod cyntaf, aethon nhw i Stadiwm y Mileniwm i gael taith dywys o gwmpas yr ystafelloedd newid a’r cae. Gwelon nhw aelodau tîm rygbi Cymru cyn eu gêm gyda’r Eidal. Wedyn, aethon nhw i’r Senedd i ddysgu sut mae llywodraeth Cymru’n gweithio. Ar derfyn y dydd, gwylion nhw gêm hoci iâ wefreiddiol rhwng y Nottingham Panthers a’r Cardiff Devils, a enillodd ar ôl gêm agos. Ar ôl aros dros nos yng ngwersyll Urdd Gobaith Cymru yn y Bae, chwaraeon nhw Bowlïo Deg yn y Red Dragon Centre cyn mynd ar daith cwch cyflym o gwmpas y bae. Yna, aethon nhw i Cosmos i fwyta bwffe ‘all you can eat’ Tsieinaidd. Yn olaf, aeth y disgyblion i Technique. (gan Caleb Davis Bl.12).

Mae’r hanner tymor diwethaf wedi bod yn un prysur iawn i’r adran Saesneg. ‘Of Mice & Men’: Bu disgyblion o flwyddyn 10 yn ymweld â Chanolfan y Celfyddydau yn Aberystwyth yn ddiweddar i weld addasiad llwyfan o’r nofel ‘Of Mice & Men’. Dyma’r nofel maent yn ei hastudio ar gyfer eu TGAU ac er gwaetha’r tywydd gwael roedd y perfformiad yn un cywir iawn a mwynhaodd pawb yn fawr iawn.

Bu’r disgyblion sy’n astudio Saesneg ym mlynnyddoedd 12 a 13 ar daith i Lundain ar Chwefror 13eg a 14eg i brofi diwylliant y brifddinas. Ymwelwyd â’r ‘National Portrait Gallery’, y Theatr Genedlaethol am daith gefn-llwyfan a pherfformiad arbennig o ‘King Lear’ gan y cyfarwyddwr enwog Sam Mendes. Dyma un o’r darnau bydd y disgyblion yn ei astudio ar gyfer eu Lefel A ac roedd y dehongliad modern a gafwyd yn sicr yn ennyn myfyrdod. Simon Russell Beale oedd yn actio’r brif ran a thrwy lwc cyfarfuwyd ag ef



Capteiniaid ac Is-gapteiniaid yr Eisteddfod. Yn ennill y marciau uchaf Dulas (Glas) Nia Gwydder, Sulwen Richards, Owain Davies, a John Heath. Teifi (Coch) yn ail - Kelly Jones, Delyth Evans, Liam Glasson, a Bradley Lewis a Chreuddyn (Melyn) yn drydydd - Dorian Davies, Lowri Elen Jones, Gethin Morgan a Sioned Fflur Evans.

mewn caffi ar ôl y sioe, a bellach rydym yn go ansicr o’i honiadau iddo adnabod Llanbed. Roedd ein siwrnai hirfaith adref yn antur a hanner wrth i ni ymladd yn erbyn y gwyntoedd cryf ar yr M4, antur y byddwn yn ei chofio am amser hir.

I ddathlu 100 mlynedd ers genedigaeth y bardd Cymraeg Dylan Thomas, ymwelodd ‘Literature Wales’ â’r ysgol i gynnal gweithdy ysgrifennu ‘Discovering Dylan’ gyda disgyblion mwy abl a thalentog o flwyddyn 10. Anogwyd disgyblion i sgleinio’u sgiliau creadigol drwy ysgrifennu cerddi a dysgu am fywyd eclectig y bardd ei hun a’i gysylltiadau ag ardal Llanbed. Gobeithiwn bydd rhai o’r ysgrifenyddwyr ifanc yma’n llwyddiannus yn y gystadleuaeth genedlaethol. ‘Writing from the Edge’: Mae gan Tegan Clark a Iola Whittle o flwyddyn 7 ddawn ysgrifennu arbennig. Cafodd straeon y ddwy eu dewis ar gyfer rhestr fer cystadleuaeth stori fer Amgueddfa Arberth yn ddiweddar a bydd yr enillydd yn cael ei ddewis ar y cyntaf o Fawrth. Diolch yn fawr i Miss Natalie Moore am gynnal clwb ysgrifennu creadigol yn ystafell 22 bob dydd Mawrth yn ystod yr awr ginio.

Cafodd disgyblion sy’n astudio Llenyddiaeth Saesneg ym mlwyddyn 13 eu gwahodd i Brifysgol y Drindod Dewi Sant yn Llanbed i fynychu cyfres o ddarlithoedd ar ‘The Wife of Bath’ gan Chaucer a ‘King Lear’ gan Shakespeare. Roedd gweld llawysgrifau cynnar Chaucer yn cael eu harddangos yn y llyfrgell yn brofiad syfrdanol. Hoffwn ddiolch am y croeso cynnes a gawsom ac am y daith addysgiadol o amgylch yr adran.

Diolch yn fawr iawn i bob aelod staff sydd wedi bod wrthi’n ddiwyd yn paratoi a threfnu’r gweithgareddau allgyrsiol yma ar gyfer y disgyblion. Rydym yn ddiolchgar i’r rhieni hefyd am newid trefniadau mor hawdd er mwyn casglu’r plant lawer yn hwyrach nag oedd wedi ei drefnu oherwydd amgylchiadau annisgwyl. Diolchwn yn fawr i chi am eich amynedd, goddefgarwch a diolchgarwch at ein hymdrechion.

Band Chwyth Symffonig y Gerddorfa Llynynol Hŷn: Mae’r aelodau canlynol wedi cael gwahoddiad i ddilyn cwrs hyfforddiant preswyl yng nghanolfan yr Urdd yn Llangrannog. Bydd cyngerdd i’w ddilyn yn Neuadd Fawr Aberystwyth. Bl.11: Bethan Webb, Max Zinn, Bl.10: Aleksandr Odell, Arianna Gaetani Morris (sy’n absennol o’r llun), Julianna Barker, Bl.8: Cyffin Thomas, Aoife Wooding. Llongyfarchiadau mawr iddynt.

Ar Chwefror 10fed bu Benedict Webb o flwyddyn 13, yn dilyn penwythnos dwys o ymarferion, yn cymryd rhan yng nghyngerdd Jas Band Mawr y Chwe Sir yn Llanelli. Ymysg y darnau a chwaraewyd oedd ‘Count Bubba’, ‘Birdland’, ‘Satin Doll’ (lle chwaraeodd Benedict unawd ar y trwmpeid), ‘Lullaby in Birdland’, ‘Evil Ways’, ‘In the Stone’ a ‘Misty’.

Cystadleuaeth Coca Cola Real Business Challenge Bu’r disgyblion canlynol o flwyddyn 10 i Gaerdydd yn ddiweddar i gymryd rhan yn y gystadleuaeth Coca Cola Real Business Challenge. Buodd y grŵp yn llwyddiannus iawn yn y rownd gyntaf, lle bu rhaid iddynt greu diod newydd o ffrwythau gan ddefnyddio cynhwysion iachus, dyfalu’r costau a chodi pris a oedd yn creu elw a’i frandio. Cawsant eu gwahodd i Stadiwm y Mileniwm ar gyfer rownd Cymru yn ddiweddar, lle bu rhaid cwblhau cyfres o dasgau, gan gynnwys creu fideo a chyflwyniad, dan ofal mentor o gwmni Coca Cola. Cafodd pawb ddiwrnod arbennig a phrofiadau anhygoel - da iawn chi.



Llongyfarchiadau mawr i Cyffin Thomas sydd wedi bod yn cystadlu ym Mhencampwriaeth Sgïo Cymru ym mis Ionawr. Enillodd y fedal arian yng nghystadleuaeth y ‘Giant Slalom’ a’r fedal aur yn y ‘Slalom’. Bydd Cyffin yn cystadlu eto yn y Bencampwriaeth Sgïo Brydeinig yn Ffrainc ym mis Ebrill. Pob lwc, Cyffin.

Croeso i golofn fisol Theatr Felinfach. Roedd y Theatr yn arfer cyfrannu'n fisol i'r papurau bro yn y gorffennol, ond dyma ni ar ddechrau 2014 yn ymrwymo i ail gydio yn yr arferiad unwaith yn rhagor.

Roedd y cyfnod yn arwain at y Nadolig yn gyfnod eitha' prysur i ni yma yn Theatr Felinfach. Mae ambell aelod newydd wedi ymuno â'r tîm staff hefyd, sef Teresa Price neu Tess i bawb sy'n ei hadnabod. Tess yw'r Swyddog Blaen Tŷ felly fe'i gwelwch yn aml yn y Swyddfa Docynnau neu glywed ei llais ochr arall y ffôn. Hi hefyd sy'n gyfrifol am drefnu rhaglen Hwyl a Hamdden sy'n cwrdd yma yn y Theatr pob prynhawn Mercher am 1.30yp – 3.00yp ac fe welwch ei hadroddiad hi isod. Ymunais innau â'r tîm staffio ddechrau mis Rhagfyr fel Rheolwr Busnes a Marchnata'r Theatr. Mae'r Theatr yn gyfarwydd iawn i mi ers dyddiau ysgol ac rwy'n edrych ymlaen at gydweithio gyda'r staff a sicrhau bod enw Theatr Felinfach yn bellgyrhaeddol ac mor gyfarwydd i bawb â bara menyf!

Un o'r prif ddigwyddiadau wrth gwrs yn y Theatr cyn y Nadolig oedd y Pantomeim Cymraeg ac un da oedd e hefyd! – 'Doctor, Doctor, ma' buwch yn y coffor!' Roedd y stori wedi ei seilio ar hanes Lecsiwn 1868 yn Sir Aberteifi pan oedd dynion yn cael bwrw pleidlais am y tro cyntaf. Pleidleisiodd nifer yn Rhyddfrydol a mynd yn erbyn y drefn ac o ganlyniad colli eu cartrefi a'u ffordd o fyw. Fel arfer roedd y criw sgriptio yn sicrhau bod gan y stori berthnasedd â bywyd heddiw gan gyfeirio at y ffaith bod pobl wedi mynd yn eithaf difater am bleidleisio erbyn heddi wedi'r ymladd a fu i ennill yr hawl yn y lle cyntaf. Cafwyd wythnos brysur o berfformio a chynulleidfda dda ymhob perfformiad. Llongyfarchiadau i bawb a fu'n rhan ohono, o'r actorion at y criw cefn llwyfan a'r criw sgriptio. Tipyn o gamp wir yn yr oes sydd ohoni, ac i Theatr sydd wedi ei lleoli ym mogel cefn gwlad Ceredigion, yw denu bron i 2,000 o bobl drwy'r drws mewn wythnos.

Sylwch hefyd bod nifer o ddanteithion newydd ar werth yn y siop erbyn hyn yn greision, melysion, cacennau a diodydd oer a phoeth. Cofiwch roi cynnig ar rywbeth newydd y tro nesaf byddwch yn dod i weld sioe neu berfformiad.

Recritio - Bydd Sesiynau Cwmni Dawns Iau Ceredigion i blant 7-11 oed a Chwmni Dawns Ieuenctid Ceredigion i bobl ifanc 11-18 oed yn dechrau ar ôl hanner tymor. Bydd y Grŵp Dawns Iau yn gweithio tuag at berfformiad yn Theatr Felinfach ym mis Ebrill felly os oes gennych ddiddordeb bod yn rhan o'r criw neu am ddod i fusnesa a gweld beth yw beth, cysylltwch â Catherine, Swyddog Dawns y Theatr am ragor o wybodaeth.

Mae Catherine hefyd yn chwilio am bobl leol dros 50 oed i gymryd rhan mewn prosiect arbennig arall, sef creu darn o waith symud i'w berfformio yng Nghaerdydd ym mis Mai. Dehongliad creadigol o gerdd Gymraeg fydd y gwaith a 'does dim angen dysgu na chofio stepiau dawns. Mae'r prosiect yn agored i bawb a 'does dim angen profiad perfformio blaenorol na phrofiad o symud ar lwyfan, dim ond bod yn barod am sialens newydd a bod ar lwyfan.

Yn ddiweddar, mae Catherine wedi sefydlu Grŵp Dawns Theatr Felinfach ar ein tudalen Facebook, felly cofiwch ymuno â'r grŵp os ydych â diddordeb mewn dawnsio ac am gael y wybodaeth ddiweddaraf.

Ym mis Ebrill bydd Theatr Bara Caws yn cyflwyno rifiw newydd i nodi dechrau'r Rhyfel Mawr. Bydd Theatr Felinfach yn rhan o daith y sioe a fydd yn dwyn yr enw, 'Dros Y Top'. Mae Bara Caws yn awyddus i gasglu straeon lleol am y Rhyfel Mawr a'u cynnwys yn rhan o'r perfformiad. Os oes gyda chi stori neu hanes yr hoffech chi eu rhannu gyda ni ar gyfer y perfformiad, cysylltwch â Catherine. Manylion cyswllt Catherine ar gyfer unrhyw un o'r prosiectau uchod: 01545 572708 Catherine.Young@ceredigion.gov.uk

Adroddiad yr Uwch Swyddog Creadigol – Ffion Medi Lewis - Hughes

Mae Ffion Medi wedi bod yn brysur iawn hefyd ers iddi ddechrau yn ei swydd newydd ym mis Medi llynedd fel Uwch Swyddog Creadigol. Mae newid dyletswyddau bob amser yn sialens ond roedd Ffion yn fwy na pharod am yr her! Dyma ei hadroddiad.

Blwyddyn Newydd Dda! - Cafwyd nifer o ddigwyddiadau a pherfformiadau llwyddiannus iawn yn ystod y tymor a diolch i bob un a fu ynghlwm â nhw. Bu 'Shwmae Dyffryn Aeron' a 'Bore Hwyl, Shwmae 2!' yn ddau ddigwyddiad poblogaidd dros ben, lle cafwyd lot fawr o chwerthin yng nghwmni cymeriadau lleol, criw CYW S4/C a chogyddion o fri! Hyderwn y bydd digwyddiadau cyffrous fel hyn yn cael eu cynnal eto yn y dyfodol agos, felly cadwch lygad ar ein rhaglenni tymhorol a gwyliwch y gofod!

Bu CIC! yn perfformio yn Amgueddfa Ceredigion, Aberystwyth eleni fel rhan o ddathliadau pen-blwydd yr amgueddfa yn 40 oed. Roedd yn brofiad arbennig i'r criw ifanc gael defnyddio'r amgueddfa yn adnodd i ysbrydoli'r dyfeisio ac yna perfformio'r gwaith mewn lle mor unigryw, heb anghofio'r pantomeim blynyddol wrth gwrs, 'Doctor Doctor, ma' buwch yn y coffor!'

Cofiwch, os oes diddordeb gennych CHI i fod yn rhan o'r criw, cysylltwch â mi drwy ffonio 01570 470697 neu e-bostiwrch ffion.hughes@ceredigion.gov.uk. Bydd y broses o gasglu syniadau ar gyfer Panto 2014 yn ail ddechrau whap! Efallai bod gennych ddiddordeb o ran datblygu'r stori a rhoi cynnig ar sgriptio neu efallai eich bod yn ysu am gael bod ar lwyfan yn dawnsio, canu

ac actio. Peidiwch bod yn swil, ymunwch â ni! Edrychwch ymlaen at eich croesawu yn rhan o'r tîm!

A dyma ni, blwyddyn newydd, prosiectau newydd. Un prosiect sydd ar y gweill ar hyn o bryd yw prosiect ar y cyd â Llyfrgell Genedlaethol Cymru, Aberystwyth sef dyfeisio 4 ffilm fer ar 'Llawysgrif Boston: Cyfreithiau Hywel Dda'. Yn gweithio ar ddatblygu ffilm yr un mae Ysgol Gynradd Felinfach, Ysgol Gynradd Llechryd, Ysgol Uwchradd Tregaron a grŵp bach cymunedol yn y Theatr. Bydd y pedair ffilm, maes o law yn mynd yn fyw ar wefan y Llyfrgell.

Prosiect ar hanes y Crynwyr yn ardal Dolgellau yw'r ail a hynny yn Ysgol y Gader, Dolgellau. Mae Dwynwen Lloyd Llywelyn (Pennaeth) a finnau wedi bod yn cynnal gweithdai drama wythnosol gyda disgyblion blwyddyn 7 a bydd hynny yn arwain at greu cyflwyniad ar yr hanes sydd mor nodweddiadol i'r ardal.

Dim ond llond dwrn o weithgareddau sydd gyda fi fan hyn ymysg nifer o ddigwyddiadau a phrosiectau eraill sydd ar y gweill felly sicrhewch nad ydych yn colli dim!

Hwyl a Hamdden - Mae 'na nifer o ddigwyddiadau cyffrous ar y gweill yn ystod mis Mawrth gyda ni yn Hwyl a Hamdden. Ddydd Mercher y 5ed o Fawrth byddwn yn llanw'n boliau yn y 'White Swan' yn Llanon gan ddathlu Gŵyl ein Nawddsant yng nghwmni Mr Dic Evans, Ponterwyd. Ar y 12fed o Fawrth bydd pnawn diddorol gyda Mrs Barbara Warlo Davies yn hel atgofion ei bywyd fel faciwi yn Nhalgarreg adeg yr rhyfel. Ar drydydd dydd Mercher y mis bydd Brian yr Organ yn dod i'n diddanu ac edrychwch ymlaen at gael pnawn hwyliog ac ychydig o ganu yn ei gwmni a dydd Mercher ola'r mis byddwn yn croesawu Mr W P Lloyd Jones, Llanio a fydd yn siarad am hanes Ffatri Pontllanio. Felly, mis llawn dop. Beth am ymuno â ni bob pnawn dydd Mercher rhwng 1.30 a 3.00 o'r gloch. Croeso cynnes i chi alw heibio ac edrychwch ymlaen i'ch gweld. Os oes gennych unrhyw gwestiwn, croeso i chi gysylltu â fi'n uniongyrchol. 01570 470697 teresa.price@ceredigion.gov.uk

Teresa Price

Beth sy' Mlaen yn y Theatr?

Rhodri Miles yn cyflwyno 'Clown in the Moon' - mae'r sioe un dyn yma wedi derbyn adolygiadau gwych yn barod ac rydym yn edrych ymlaen i'w gweld yma yn Theatr Felinfach.

1af Ebrill – Cwmni Branar o'r Iwerddon yn cyflwyno Clann Lir (Plant Llŷr) am 2.00yp yn rhan o

Ŵyl Agor Drysau Arad Goch. Addas i blant 6-10 oed. Perfformiad Saesneg gydag ychydig o Wyddeleg. Pris £4 i blant

4ydd Ebrill – Cwmni Ceol Connected yn cyflwyno The Quiet Tree yn rhan o Ŵyl Agor Drysau Arad Goch. Dau berfformiad yn Saesneg: 10.00yb i blant 2-3 oed a 11.30yb i blant 4-5 oed.

Rhaid i oedolyn fod yn bresennol gyda'r plant. Pris £4 i blant a £5 i oedolion.

Dewch yn FFRIND i'r Theatr a mynnwch gopi o raglen y tymor.

Swyddfa Docynnau - 01570 470697. www.theatrfelinfach.com

Rhian Dafydd

Rheolwr Busnes a Marchnata

Coedwig Longwood

Coedwig Cymunedol Longwood

Mae yna groeso i chi ymuno â ni ddydd Sadwrn 15ed o Fawrth 10 – 1pm ar gyfer taith dywys o gwmpas y ganolfan ymwelwyr newydd i weld y cynnydd hyd yn hyn, gyda chrefftwyr yn arddangos fframiau pren crwn. Bydd cyfle hefyd i weld ein melin lifio ar waith; mae'n cynhyrchu pren lleol. Mae'r digwyddiad yma yn rhad ac am ddim. Byddwn yn cwrdd yn ein prif faes parcio.

Wedi meddwl hysbysebu yn eich papur bro?

Ceir prisau rhesymol iawn
gan ddechrau gydag hysbyseb bach yn

£10 yn unig,

a dim ond £60 am ddeg ohonynt.

ysgrifennydd@clonc.co.uk



Ar ôl llwyddiant yng nghystadleuaeth pêl-rwyd y cylch ym mis Ionawr, bu tîm yr ysgol yn cynrychioli'r cylch ar lefel Sir. Cafodd y tîm pêl-rwyd ddiwrnod arbennig yn Llangrannog gan ddod yn ail agos ym mhencampwriaeth Pêl-rwyd Ceredigion. Enillwyd yn erbyn ysgolion Aberteifi, Tregaron, Llandysul, Ysgol Gymraeg Aberystwyth a chawsom gêm agos iawn yn erbyn Ysgol Aberaeron ond collwyd o 2 gôl i 1.

Ysgol Carreg Hirfaen

Rydym yn brysur iawn yn ymarfer ar gyfer Eisteddfod yr ysgol ac Eisteddfod yr Urdd. Pob lwc i'r holl blant sydd yn cystadlu, boed yn unigol neu fel rhan o grŵp, neu yn y gwaith celf a chreffft.

Fel rhan o thema'r tymor 'Plant y Chwyldro' bu plant dosbarth 3 a 4 ar ymweliad yn ddiweddar ag Amgueddfa Abergwili yng Nghaerfyrddin. Mwynhaodd y plant weld bwthyn Fictoriaidd a llawer o arteffactau o adeg Oes Fictoria. Buont hefyd yn ymweld â thollborth Abergwili wedi astudio Merched Beca a'u terfysg yn yr ysgol.

Llongyfarchiadau mawr i Mrs Fiona Jones, athrawes dosbarth 3 a 4, a'i gŵr Paul, a'u meibion Hari a Jac ar enedigaeth Elis Griff ar Ionawr 1af. Braf iawn oedd cael croesawu Elis i'r ysgol i'n gweld. Estynnwn groeso i Mrs Louise Griffiths sydd yn cyflenwi yn y dosbarth dros y cyfnod mamolaeth.

Llongyfarchiadau mawr i Beca Mai a Daniel Ifan ar eu llwyddiant yn ras Gwent League yn Aberhonddu yn ddiweddar, Beca Mai yn dod yn 3ydd a Daniel Ifan yn 8fed. Da iawn y ddau ohonoch.

Hefyd, ar y 15fed o Chwefror bu tri phlentyn o'r ysgol yn rhedeg mewn ras traws-gwlad ym Mharc Dinefwr, Llandeilo gyda Beca Mai a Daniel Ifan yn dod yn 6ed yn eu ras a Dafydd hefyd yn rhedeg yn hyderus a chryf gan orffen mewn safle da. Llongyfarchiadau mawr i chi'ch tri.

Mae Pwyllgor Rhieni ac Athrawon yr ysgol yn cynnal noson o gawl a thwmpath ar y 7fed o Fawrth 2014 yn Neuadd Sant Iago, Cwmann, yn dechrau am 6.30yh. Croeso cynnes i bawb.



Cafodd llawer o blant lwyddiant mawr yng ngala nofio Llambled yn ddiweddar gyda llawer yn cipio gwobrau unigol. Enillodd y tîm cyfnewid dlws y ras gyfnewid a chlod mawr i'r ysgol oedd derbyn tarian am yr ysgol a dderbyniodd y nifer fwyaf o bwyntiau. Da iawn i bawb a fu'n cystadlu.



Dyma lun plant Cylch Meithrin Coedmor yn dysgu wahanol am y gwahanol gwledydd. Ar ôl hanner tymor bydd y plant yn dysgu fwy am Gymru.

Gor-ŵyr

Llongyfarchiadau i Mrs Doreen Harries, 21 Heol Hathren ar ddod yn hen-fam-gu eto. Ganwyd mab bach i'w hwyres Neris a'i phriod Mathew yn Ffostrasol. Dymuniadau gorau i chwi fel teulu.

Cymdeithas Bethel Parcyrhos

Cawsom noson gartrefol a moethus ar gyfer Swper y Gwanwyn yn yr Hedyn Mwstard yn ystod Mis Chwefror dan lywyddiaeth Cyril a Rosemary Davies. Daeth tyrfa gref i swpera ac i wrando ar ein gwsteion, sef Mr a Mrs Kees Huysmans yn rhoi hanes diddorol â map yr Iseldiroedd yn gefndir i'r hanes.

Edrychwn ymlaen at noson Gymreig yng Nghanolfan Cwmann mis nesaf gyda Mr Andrew Jones yn westai, a chymdeithasau Eglwys Sant Iago a Brondeifi yn ymuno â ni.

Sefydliad y Merched

Nos Lun y 3ydd o Chwefror croesawyd yr aelodau gan y Llywydd, Elma Phillips. Wedyn cyflwynodd ein gwraig wadd, Jen Cairns a oedd wedi dod i siarad am grefft gwneud achres. Cafwyd amser diddorol ac addysgiadol iawn yn ei chwmni. Estynnodd June James ddiolch iddi am ddod i'n diddanu.

Cafwyd cyfarfod busnes byr lle trefnwyd pa aelodau fyddai'n mynd i chwarae dominos yn Llandeilo.

Daeth y cyfarfod i ben gyda thea bisgedi wedi eu paratoi gan June ac Irene. Enillydd y raffl oedd Mary Davies.

Dydd Gweddi'r Chwiorydd

Cynhelir oedfa Dydd Gweddi Byd-Eang y Chwiorydd yng nghapel Bethel Parcyrhos ddydd Gwener 7 Mawrth am 2 o'r gloch. Paratowyd yr oedfa eleni gan Chwiorydd yr Aifft ar y thema 'Ffrydiau yn yr Anialwch'. Cyflwynir anerchiad gan y Parchedig Beti Morris. Croeso cynnes i bawb.

Cydymdeimlo

Estynnwn ein cydymdeimlad dwysaf â Kay Douglas, Heol Hathren a'r teulu ar farwolaeth ei brawd. Hefyd â Jim Douglas, yntau wedi colli chwaer a brawd yn ddiweddar.

Ŵyr a Gor ŵyr newydd

Yn ystod mis Chwefror fe ddaeth ŵyr bach newydd, Llewelyn Wyn i Sian Jones, Bryndolau ac felly gor-ŵyr newydd i Mrs Eluned Lewis, Tanlan cans ganwyd mab i Nia ac Osian yn Silian. Llongyfarchiadau gwresog i chwi i gyd a phob dymuniad da.

Clwb 125 Neuadd Sant Iago

1. Brenda Luker, 17 Treherbert, Cwmann, 2.
2. Eileen Morgan, Haulfryn, Cwmann, 125.
3. Rhian Harries, Llain Delyn, Cwmann, 117.
4. Christopher Northan, 38 Bro Einon, Llanybydder, 88.
5. Ann Jones, Arfryn, Cwmann, 63.
6. Sheila Lewis, Brynawel, Cwmann, 62.
7. Rosa Lloyd, 8 Heol Hathren, Cwmann, 92.
8. Timothy Evans, Llanfair Fawr, Llanfair, 76.
9. Cerdin Price, Langwm, Llambled, 137.



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

Blodau
Cacennau
Dathliadau
Partïon

YSWIRIANT FUW
Yswiriant Fferm,
Busnesau, Ceir a Thai



Arbenigedd lleol
Polisiau at bopeth
Prisiau cystadleuol

FUW
UNDEB AMAETHWYR
CYMRU

Dewch i drafod eich anghenion gyda
Carys Davies 07890 883346
neu
Gwion James 07980 608337 / 01570 480623

Yn swyddfa **Yswiriant FUW**,
Sgwar y Mart, Llanybydder

Mae Undeb Amaethwyr Cymru wedi ei awdurdodi a'i reoli gan
Awdurdod y Gwasanaethau Aferol, yng nghyfraith ddeddf cyffwrddys, prisiau, a dan RIFL Cofrestru 305035

Oh My Cod

Siop Pysgod a Sglodion

**19 Stryd Fawr,
Llanbed**

Oriau Agor:
Llun - Sadwrn 12 - 9
Sul - ar gau

COMPASS
**OFFICE
SUPPLIES**

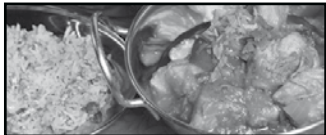


Am eich holl
ddeunydd swyddfa

Uned 12 Stâd Ddiwydiannol
Llambod, Heol Tregaron,
Llambod.

☎ 01570 422955
☎ 01570 422232

Cludfwyd Indiaidd
NEHAR



Y bwyd wedi ei goginio'n fres bob dydd.
15% o ostyngiad
ar archebion dros £10.00.
Y cogydd â dros 20 mlynedd o brofiad o
weithio mewn sefydliad indiaidd.

10 Stryd y Bont, Llambod
☎ 01570 422893 / 422175

CANOLFAN ADDURNO
AA
A

Dewis arbennig o bapur, paent ac
offer i wneud addurno yn bleser.

Llyfrau Patrwm, Offer llaw a
phwerau, Polion a thraciau llenni,
gwasanaeth torri allwedd i
pheiriannau cynysgu paent
Dulux a Leyland.

Arbenigedd ar garreg eich drws.
3 Stryd y Bont
Llanbedr Pont Steffan
01570 423156

O'r Cynulliad

gan Elin Jones



Rwy' o hyd yn mwynhau pan mae S4C yn dod â rhaglen Pawb a'i Farn i Geredigion. Doedd rhifyn mis Chwefror o Aberystwyth yn ddim gwahanol, gyda chynulleidfya fywiog a gwybodys yn barod i roi sialens i ni'r panelwyr. Fel arfer, roedd y pynciau'n amrywiol. Trafodwyd effaith y stormydd ar Gymru, a'r toriadau llym sy'n wynebu ffermwyr oherwydd penderfyniad – anghywir yn fy marn i – Llywodraeth Cymru ar gymorthdaliadau Ewropeaidd. Cafwyd tipyn o gonsensws ymhlith y gynulleidfya ar yr angen i gadw gwasanaethau mewn ysbytai lleol, ac hefyd trafodaeth ddifys ar gyllid prifysgolion. Roedd rhai o'r farn na ddylid rhoi cymhorthdal ffioedd i fyfyrwyr sy'n dewis mynd i Brifysgolion tu fas i Gymru, ond roedd gwahaniaeth barn. Difys iawn oedd sgwrsio ar ôl y rhaglen gyda rhai o ddisgyblion Ysgol Penweddig.

Mynegodd y disgyblion farn gref a diddorol ar y pwnc, a does dim syndod, o ystyried fod Estyn wedi barnu safonau addysg Ceredigion fel y rhai gorau yng Nghymru! Llongyfarchiadau mawr i athrawon y sir a phawb a fu ynghlwm â sicrhau canlyniadau mor glodwiw. Rwy' wedi mwynhau mwy o dystiolaeth o gyrhaeddiad uchel disgyblion Ceredigion yn ddiweddar hefyd. Da oedd cwrdd â chriw Llambod yn y Cynulliad yn rhan o recordio rhaglen deledu Hacio. Cefais y ffrainc hefyd o fynd i Eisteddfod Ysgol Tregaron a gweld safon uchel y cystadlu yno, ac hefyd llongyfarchiadau gwresog i ddisgyblion Ysgol Aberaeron am ennill cystadleuaeth fusnes yn ddiweddar. Pob lwc iddynt yn cynrychioli Cymru yn y rownd derfynol yn Llundain.

Parhau mae'r ymgyrchu i geisio sicrhau'n gwasanaethau iechyd. Yn dilyn deiseb effeithiol Cyfeillion Ysbyty Aberteifi – un o'r mwyaf a gyflwynwyd i'r Cynulliad erioed – bum i'n cwrdd â'r Gweinidog Iechyd i drafod y sefyllfa yn ne Ceredigion. Lleisiais fy mhryderon am y penderfyniad diweddar i gau gwelyau, ac am yr ansicrwydd ynglŷn â'r cynlluniau a'r amserlen ar gyfer yr ysbyty newydd. Mae'n hollbwysig fod Llywodraeth Cymru a'r Bwrdd Iechyd yn ymrwmo yn gyhoeddus i gynlluniau pendant – ni allant wedyn daflu'r bai ar y llall. Mae gwaith y gweithgor sy'n ymchwilio i ddyfodol y gwasanaeth iechyd yn nalgylch Ysbyty Bronglais hefyd wedi dechrau. Mi wn fod tystiolaeth gref yn mynd i gael ei chyflwyno am yr angen i gadw gwasanaethau craidd fel mamolaeth a llawfeddygaeth yn lleol.

Clwb Clonc

Mawrth 2014

£25 rhif 279 :

John Jones,
Cornicyll, Llanwnnen.

£20 rhif 214 :

Elaine Davies,
Pen-y-nant, Llanwnnen.

£15 rhif 487 :

Nia Williams,
Tycoch, Alltyblaca.

£10 rhif 85 :

Eurwyn Davies,
47 Heol-y-Gaer, Llanybydder.

£10 rhif 471:

Heather Williams,
Maesffur, Llambod.

£10 rhif 112 :

Aneurin Davies,
Gelli Aur, Rhydybont,
Llanybydder.



Annwyl Olygydd

Cyfle i Hyrwyddo Eich Busnes

Os ydych am hyrwyddo busnes neu gymdeithas newydd cofiwch fod modd gwneud hynny am ddim drwy ychwanegu eich manylion at Gyfeiriadur Y Lolfa. Mae'r cyfeiriadur yn ymddangos yn holl ddyddiaduron Y Lolfa ac ar ein gwefan. Y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw dilyn y ddolen yma: www.ylolf.com/cyfeiriadur a llenwi ffurflen ar-lein syml. Fel arall mae croeso i chi fy ffonio ar 01970 832304 neu ddanfôn e-bost i sonia@ylolf.com.

Mae croeso i chi hefyd wirio gwybodaeth am sefydliad sydd yn y cyfeiriadur yn barod yn yr un modd. Pob hwyl

Sonia Hughes
sonia@ylolf.com

Y Lolfa, Talybont, Ceredigion.
SY24 5HE.

Annwyl olygydd,

Ry'n ni i gyd yn gwybod bod costau byw yn gwasgu ar lawer o bobl yng Ngheredigion. Mae ynni i wresogi tai yn enwedig yn ddrud iawn. Bu llawer o sylw yn ddiweddar i gostau ynni, ac mae'n siŵr y bydd mwy o sôn adeg y Gyllideb.

Ond mae'r ddadl Lundeinig yn dueddol o anghofio nad yw nifer o bobl (bron 70% o boblogaeth Ceredigion) yn byw'n agos at bibell nwy, ac felly yn methu â derbyn y prisiau rhataf.

Rwyf innau a Phlaid Cymru yn y sir yn casglu gwybodaeth ar gyfer ymgyrch i gael chwarae teg i Geredigion ar gostau byw ac ynni.

Byddwn yn ddiolchgar pe bai pobl yn cymryd rhan ar-lein trwy'r ddolen yma: <https://www.surveymonkey.com/s/holiadurynniceredigion>

Diolch o galon,

Mike Parker

Ymgeisydd San Steffan, Plaid Cymru Ceredigion. 32, Heol y Wig, Aberystwyth.

Ymddiriedolaeth Gerdd Peter Gould:

CLAIRE JONES (TELYN)

Dydd Sadwrn 22ain Mawrth am 7.30yh, Theatr Mwlidan

Mae'r Ymddiriedolaeth yn falch i groesawu Claire Jones yn ôl ar gyfer diwedd glo gwyh i'r tymor cyngherddau. Wedi ei geni yn Sir Benfro ym 1985 ac wedi ei haddysgu yn Ysgol y Preseli, graddiodd Claire gyda gradd anrhydedd dosbarth cyntaf o Goleg Brenhinol Cerdoriaeth Llundain. Hi oedd un o'r rhai cyntaf i dderbyn Gwobr Astudiaethau Uwch Tywysog Cymru yn 2007 a 2008, a hyn yn tystio ei bod yn un o dalentau ifanc amlycaf Cymru. Yn 2011 chwaraeodd yn y Briodas Frenhinol ym Mhalas Buckingham i Ddug a Duges Caergrawnt.

Mae Claire wedi perfformio ledled y DU mewn gwyliau cerddorol a chanolfannau cyngherddau amlwg. Mae'n ymddangos yn rheolaidd ar brif rwydweithiau teledu a radio ym Mhrydain ac yn America, ac mae'n canu'r delyn ar Classic FM yn rheolaidd. Aeth ei halbwm 'The Girl with the Golden Harp' yn syth at frig y siartiau cerddoriaeth glasurol llynedd. Bydd ei rhaglen yn cynnwys cerddoriaeth o 'The Girl With The Golden Harp' gyda gweithiau gan Debussy, Saint-Saens, Bartok a Prokofiev ac eraill. Prisiau Tocynnau: £12 (£10) £1 o dan 22 oed
Cewch wybod mwy yma: www.petergould.org



Enw: Nia Evans

Oed: 26

Pentref: Maesycrugiau

Gwaith: Cynorthwy-ydd Cyfnod Sylfaen yn Ysgol Llanilar a Ysgrifennyddes i M. Williams Timber Harvesting.

Partner: Mathew Williams o 6 mlynedd

Teulu: Roxy y Dobermann

Unrhyw hoff atgof plentyndod.

Mynd ar wyliau teuluol i Gernyw pob haf am flynyddoedd. Treulio pob gwyliau ysgol gyda Mamgu a Dat 'Nextdoor' a Mamgu a Tadcu 'Pencader' tra bod mam a dad yn gwaith – amserau da.

Hoff raglen deledu pan oeddet yn blentyn.

Www mae llawer, Sam Tân a Rosie & Jim ond i enwi rhai.

Y peth pwysicaf a dysgest yn blentyn

Bod yn gwrtais a dweud diolch.

Y CD cyntaf a brynest di erioed?
Aqua a B*witched

Pan oeddet yn blentyn, beth oeddet eisiau bod ar ôl tyfu?
Athrawes fi'n credu neu milfeddig.

Y peth mwyaf rhamantus a wnaeth rhywun i ti erioed?
Mathew yn ysgrifennu fod e'n fy ngharu i yn y tywod.

Pryd a ble wyt ti mwyaf hapus?
Adref yn mynd am dro gyda'r ci, treulio amser gyda'r teulu, neu yn coganio.

Beth yw dy lysenw?
Un ffrind yn galw fi'n Nia Berry ar ôl y gogyddes enwog Mary Berry, gan fy mod yn hoffi coganio a danfon llun iddi o sut mae e wedi troi allan.

Beth yw dy arbenigedd?
Rwy'n hoffi ac yn eithaf da am goganio – if I do say so myself!

Beth yw'r peth gorau am dy swydd bresennol?
Ni fel un teulu yn hytrach na chyd-weithwyr.

Beth yw'r peth gwaethaf am dy swydd bresennol?
Gorfod codi'n gynnar gan fod 45munud o adref.

Y peth gorau am yr ardal hon?
Digon o lefydd i fynd am dro (pan mae'n sych).

Y peth gwaethaf am yr ardal hon?
Wastad mynd yn styc tu ôl tractor



ar y ffordd adref o'r gwaith.

Pa mor wyrdd wyt ti?
Rwy'n ail-gylchu ond rwy'n siwr gallen i wneud mwy.

Pa iaith wyt ti'n defnyddio gyntaf?
Cymareg, neu wenglish fydd rhai yn ei alw.

Pa fath o ddeddf hoffet ti weld y Cynulliad yn ei phasio?
I wneud y penwythnos yn 3 diwrnod yn lle 2 – wastad yn mynd rhy gyflym.

Pa fath o berson sy'n mynd o dan dy groen?
Pobl hunanol - ddim yn meddwl am eraill.

Sut fyddet ti'n gwario £10,000 mewn awr?
Rydym ynghanol ail-wneud y tŷ, felly fyddet ti'n arian yn mynd tuag at gegin newydd.

Pryd lefaist ti ddiwethaf?
Dwi yn real fapa, llefen yn gwyllo unrhywbeth trist.

Wyt ti'n difaru rhywbeth?
Does dim pwynt difaru dim byd mewn bywyd – bywyd rhy fyr.

Beth yw dy gyfrinach i gadw'n heini?
Cerdded y ci cyn mynd i'r gwaith yn y bore, digon o awyr iach.

Beth yw'r cyngor gorau a roddwyd i ti?
Gwneud fy ngorau bob tro.

Yr eiliad a newidiodd dy fywyd.
Prynu tŷ gyda Mathew – Gorfod neud popeth dros fy hunan nawr, dyw mam ddim yno i neud e.

Disgrifia dy hun mewn tri gair.
Tal, swnllyd a ffyddlon.

Pa gar wyt ti'n gyrru?
Karina y Vauxhall Corsa, hen bryd i fi gal un newydd nawr.

Beth yw dy hoff wisg?
Hoffi gwisgo lan i fynd i ddigwyddiadau arbennig, neu y gwrthwyneb – pyjamas.

Beth yw'r cludfwyd o'th ddewis?
www, mae e rhwng Indian a Chinese.

Beth yw cynnwys dy oergell di?
Ffrwythau, llysiau, iogwrt, pethau arferol.

Beth wyt ti'n ei ddarllen?
Mae rhaid i mi gyfadde, dwi ddim yn darllen llawer.

Beth yw dy hoff arogl?
Hugo boss, ar Mathew nid ar fi.

Sut wyt ti'n ymlacio?
Rhoi'r wellies ar fy nhraed a mynd am dro, neu gwyllo teledu o flaen y tân.

Pa wefan wyt ti'n ymweld â hi fwyaf aml?
Facebook, neud Google (unrhyweth dydw i ddim yn gwbod, ma rhaid googlan e)

Pwy yw'r person enwocaf ar dy

ffôn symudol?

Gwennan Evans – yn darllen y newyddion ar Radio Cymru.

Pa un peth fyddet ti'n newid am dy hun?
Brychni haul.

Pa ran o dy gorff yw dy hoff ran?
Coesau

Heblaw'r teulu, beth fyddet ti'n achub petai'r tŷ'n llosgi'n ulw?
Cyfrifiadau – lluniau o bopeth arno.

Oes yna rywbeth na elli di ei wneud y byddet ti'n hoffi ei gyflawni'n dda?
Chwarae'r piano, wedi methu a wedi rhoi fyny pan oeddwn yn blentyn.

Oes bywyd ar ôl marwolaeth?
Rwy'n gobeithio bod rhyweth arall i ddod.

Beth fyddet yn ei wneud pe na baet yn gwneud y gwaith hwn?
Efallai sefydlu meithrinfa adref.

Pa beth wyt ti'n ei drysori fwyaf?
Teulu, ffrindiau ac atgofion da.

Pwy oedd y dylanwad mwyaf arnat ti?
Mam a Dad

Y gwyliau gorau?
Tua 2 flynedd nol i Sbaen gyda merched gwaith.

Pa dair gwlad yr hoffet fynd iddyn nhw cyn marw?
Awstralia, Mexico a'r Eidal.

Arferion gwael?
'Nagan' fel fyddet ti'n Mathew yn dweud.

Pa bwerau arbennig fyddet ti'n hoffi eu meddu?
Gallu stopio amser gan fod amser yn mynd mor gyflym. Hefyd fyddet ti'n hynny yn fy ngalluogi i gysgu mewn bob bore – ddim gorfod codi'n gynnar.

Beth yw'r peth diwethaf wyt ti'n neud cyn mynd i'r gwely?
Chwarae 'Candy Crush', edrych ar y tywydd am y diwrnod wedyn a rhoi'r larwm arno.

Ble fyddi di mewn deng mlynedd?
Gobeithio fydd y tŷ wedi ei orffen, wedi priodi a chael plant. O ran swydd, pwy a wŷr.

Testun Cyfrinachau'r rhifyn nesaf:
Daryl Davies, Cwmann

Llanbedr Pont Steffan

Shiloh a Soar

Daeth tyrfa deilwng ynghyd i gyfarfod y Gymdeithas Ddiwylliadol brynhawn Gwener Chwefror 7. Estynnodd y Llywydd John Phillips wahoddiad cynnes i'r gŵr gwadd sef y Parch Elwyn Pryse. Ei destun oedd "Hiwmor Gweinidog Gwreiddiol" ac mi gyfeiriodd ei sylwadau at y cymeriad o Weinidog sef Lloyd y Cwm a symudodd o Faesycymer i Gwm Ystwyth yn 1903. Yn y cyfnod hynny, roedd yna dri chôr yn y Cwm a Chwmni Drama a chymaint â 500 yn mynychu'r Ysgol Sul yn y gwahanol eglwysi.

Cyfeiriodd mewn araith ddifyr at wreiddioldeb a hiwmor naturiol y cymeriad fel storïwr a phregethwr. Soniodd amdano fel ysmgywr proffesiynol, a chafwyd hanes difyr am y ffordd y defnyddiai ei fotor beic wrth deithio o gwmpas y wlad. Roedd ganddo ffordd unigryw o drin yr aelodau hynny a fyddai'n colli oedfa'r Sul. Ni chafodd gyfle i bregethu yn y Tabernacl Aberystwyth am flynyddoedd ond ar ôl derbyn gwahoddiad roedd o'r farn nad oeddent yn cymharu â phobl Cwm Ystwyth! Bu yna drafodaeth fywiog ar ddiwedd y ddarlith am y ffordd y mae'r gymuned yng Nghwm Ystwyth a phob cwm arall mae'n siŵr wedi newid a'r effaith andwyol ar ein capeli a'n crefydd ni. Yn y Cwm bellach, mae mwyafrif yr addoldai wedi cau.

John Beaufort Williams a gafodd y fraint o ddiolch i'n gwestai am brynhawn difyr ac addysgiadol iawn - roedd yn amlwg fod hanes a diwylliant bro mebyd ein siaradwr, er gwaethaf y newidiadau mawr dros y blynyddoedd, yn agos iawn at ei galon o hyd.

Cylch Cinio

Cyfarfu Cylch Cinio Llanbed am bumed cyfarfod y tymor nos Iau y 6ed o Chwefror. Yn absenoldeb y llywydd, cyflwynodd y Bnr Twynog Davies ein siaradwraig am y noswaith sef yr Arlunydd enwog Esther Eckley, gynt o'r Bala ond nawr wedi sefydlu yn Aberaeron. Amlinellodd ystod ei diddordebau a'i doniau drwy sôn am ei gwaith fel swyddog Hysbysrwydd i Lywodraeth Cymru a Chanolfan Arlunio a Chelfyddydau Prifysgol Aberystwyth. Roedd hefyd wedi cynnal arddangosfeydd o'i gwaith ledled Cymru ac yn Llundain.

Felly, brwd fu'r disgwyl am gael clywed person amryddawn. Gwireddwyd y gobaith yn ei haraith. Profodd ei bod yn medru creu darlun geiriol yn ogystal ag ar gynfas. Soniodd mai cyfrinach ei hysbrydoliaeth oedd tirlun Cymru a'r traethau a thirwedd Aberaeron a'r dyffryn o amgylch. Mynych ei throeon gyda'i bechgyn a'r ci i gyffiniau Llannerch-aeron a'r

ardal. Cawsom gip ar y lluniau a'r gwrthrychau oedd wedi tynnu ei sylw a'i swyno yn ystod y teithiau hyn. Ffrwyth ei phleser yn yr amgylchedd fel petai.

Soniodd hefyd am ei gwaith arbrofol a gwreiddiol gyda gwahanol fathau o gelf. Diddorol oedd cael gweld a thrafod enghreifftiau o'r gwaith hwn.

Ychwanegodd yn sylweddol at naws y noswaith pan ddatguddiodd ei bod wedi chwarae dros Gymru wyth gwaith ac wedi ennill cap wrth wneud. Na! Nid mewn tennis na phêl rwyd hyd yn oed ond drwy chwarae rygbi! Anhygoel i ni'r dynion oedd bod rhywun mor gain a benywaidd wedi mentro i ganol ffræ gorfforol y fath gêm. Ond gwir oedd y gair a chawsom weld y cap fel prawf.

Noswaith ddifyr arall a diolchwyd iddi'n wresog gan y Bnr Ieuan Roberts a oedd yn tarddu o'r un ardal â'i theulu.

Gorffennwyd trwy ein hatgoffa mai yng Ngwesty'r Grannell y byddwn yn cyfarfod nesaf. Dyma'n cyfarfod i ddathlu Dydd Gŵyl Dewi ac fe fyddwn yn gwneud hynny yng nghwmni yr Athro Gwynedd Parry a'r teulu. Erfynnir ar bob aelod a chyn gysylltiadau'r Cylch Cinio i fod yn bresennol a dod â gwestai'n gwmni!

Merched y Wawr

Ar ôl croesawu'r aelodau i gyfarfod mis Chwefror ar y 10 fed, aeth Morwen y Llywydd i estyn croeso i ddwy wraig wadd y noson, Helen Jones ac Eleri Hughes.

Wrth fynd ati i ddangos i ni sut i baratoi dau bryd tri chwrs, cyflwynodd Eleri ychydig o'u hanes a'u cefndir a sut aeth y ddwy ffrind ati, dros ugain mlynedd yn ôl, i ddechrau cydweithio i wneud cacennau a chynnal arddangosfeydd coginio. Dangosodd Eleri sut i wneud y pryd canlynol. Cawl a ffa chilli, llwyn o borc wedi ei stwffio a tharten fefus.

Pryd Helen oedd cawl pannas a mêl, caserol ffowlyn a chennin a chacennau bach caws wedi eu pobi. Diolchodd Aerwen i'r ddwy am roi gwledd i ni yn ogystal â chymaint o syniadau i ni arbrofi â nhw. Mynegodd ei gwerthfawrogiad i'r ddwy am roi o'u hamser a hwythau mor brysur gyda'u gwaith a'u dyletswyddau ar y fferm. Cafodd pob un gyfle wedyn i flasur bwyd. Gwirfoddolodd Rhiannon a Janet i ymweld â Hafan Deg ym mis Chwefror. Enillydd y raffl oedd Morwen a daeth y noson i ben gyda chwpand o de wedi ei baratoi gan Eryl, Eiry a Pat. Bydd noson Cawl a Chân ar y 10fed o Fawrth pan fydd y cerddor ifanc o Ledrod, Nest Jenkins, yn ein diddanu.



Dyma lun o blant Ysgol Sul Brondeifi, ynghyd â'u ffrindiau yn cael hwyl yn eu disgo ar noson Sant Ffolant yn Festri Brondeifi. Cafwyd llawer o hwyl a digon o ddawnsio! Mae yna groeso i blant ymuno â'r Ysgol Sul. Cynhelir yr Ysgol Sul bob bore Sul am 10 o'r gloch.

Diolch

Dymuna Brian Davies, Dol y Brenin ddiolch am y galwadau ffôn a'r cardiau ac i bawb a ymwelodd ag ef yn yr ysbyty ac ar ôl iddo ddod adref.

Cymdeithas Hanes

Cafwyd noson ddiddorol unwaith eto ym mis Chwefror gyda nifer dda wedi dod ynghyd i glywed hanes carreg arbennig a ddaeth i'r golwg ddwy flynedd yn ôl. Cyfeirir ati fel Carreg 3 Silian, a rhoddwyd ei hanes yn ei gyd-destun gan Nikki Vousden a ddaeth o hyd iddi.

Mae Nikki wedi byw yn Silian ers dros bymtheg mlynedd ac wedi derbyn gradd dosbarth cyntaf yn 2010 wrth astudio Archaeoleg yn y Brifysgol yn Llambled, gan ganolbwyntio ar ardal Silian. Wrth wneud ymchwil ar gyfer ei gradd uwch, cafodd le gyda Chomisiwn Brenhinol Henebion Cymru ac erbyn hyn mae wedi cael swydd yno yn gweithio ar Coflein, yn casglu a diweddarau manylion eglwysi Cymru.

Mae gan Dr Nancy Edwards lyfr ar Gerrig o'r Canol-oesoedd ac mae'n cyfeirio at dair carreg o'r cyfnod cynnar yn Silian, ond dim ond dwy ohonynt oedd yn yr Eglwys, un wedi ei defnyddio yn adeiladwaith yr eglwys a'r llall oddi mewn. Roedd yn wybyddus fod y drydedd carreg yno tua chanrif yn ôl ond roedd yn ymddangos ei bod wedi diflannu ers 1914, ac mae'n debyg nad oedd neb o'r trigolion lleol wedi clywed amdani.

Bron i ddwy flynedd yn ôl roedd Nikki a'i chymar yn cerdded ar hyd Nant Glantawela wrth iddi nosi pan dynnwyd eu sylw at garreg yn y dŵr wrth y dorlan. Bu'n rhaid gadael i bethau fod dros nos ond erbyn trannoeth roedd bron yn siŵr mai hon oedd Carreg 3 Silian. Roedd y patrwm arni yn cyfateb i'r hyn a oedd eisoes wedi ei gofnodi. Symudwyd y garreg i'r Eglwys

a chynhaliwyd diwrnod agored er mwyn i'r cyhoedd ei gweld, a dangoswyd diddordeb mawr gan bawb a'i gwelodd.

Cymharwyd y garreg hon â cherrig eraill o'r un cyfnod gan esbonio'r patrymau neu'r ysgrifen arnynt a ble maent i'w gweld.

Diolchwyd yn gynnes i Nikki gan Selwyn Walters, y Cadeirydd, a bu yna dipyn o holi ymhellach ddiwedd y noson.

Bydd y cyfarfod nesaf nos Fawrth, Mawrth 18fed am 7.30yh, pan fydd Jenny Hall a Paul Sambrook yn sôn am ddarganfyddiadau archeolegol diweddar ym Mynyddoedd y Cambria. Croeso cynnes i bawb.

Gyrfa Chwist - Cartref Hafan Deg

Ar 29ain o Ionawr cynhaliwyd Gyrfa Chwist yn Cartref Hafan Deg gyda Mr Iorwerth Evans, Llangybi yn arwain.

Enillwyr fel a ganlyn -

Dynion - 1af - D.W.Davies, Pensinrig, Cellan. Cydradd 2il - Peggy Davies, Brohenllys, Felinfach a Mary Jones, Stryd Y Bont, Llambled. Merched 1af - Mair Davies, Pensinrig, Cellan. 2il - Morfudd Slaymaker, Maesllan, Llambled. Cydradd 3ydd - June Mason, Rhes Harford, Llambled a Dilwen Roderick, Stryd Y Bont, Llambled. Carden Miniature - Dynion - Morien Jones, Talsarn. Merched - Eiry Jones, Maesllan, Llambled. Bwrw allan- Enillwyr - Dilwen Rodrick, Llambled a Maggie Vaughan, Felinfach. 2il - Nancy Davies, Heol Y Wig a Gwendoline Jones, Llanybydder.

Diolchodd y trefnydd Gwen Davies i bawb am eu cefnogaeth.

Ar 12fed o Chwefror cynhaliwyd Gyrfa Chwist yn Cartref Hafan Deg gyda Mr Iorwerth Evans, Llangybi yn arwain.

Enillwyr fel a ganlyn -

Dynion - 1af - Ifan J. Jones, Brohenllys, Felinfach. 2il - Dai Davies, Pensinrig, Cellan. 3ydd

Llanbedr Pont Steffan

- Maggie Vaughan, Felinfach.
Merched - 1af - Nancy Davies, Heol
Y Wig, Llambod. Cydradd 2il - Joan
Lewis, Stryd Newydd, Llambod a
Cathrina Davies, Aberaeron.

Bydd Gyrfaoedd Chwist mis
Mawrth ar y 12fed a'r 26ain.
Croeso cynnes i bawb.

Adran yr Urdd Llambod

Dechreuwyd y flwyddyn newydd
gyda dawnys i ddathlu Santes
Dwynwen. Cafodd pawb noson i'w
chofio yn mwynhau dawnysio i'r
gerddoriaeth a bwyta'r cŵn poeth a'r
jeli siâp calonau. Diolch yn fawr i
Faer y dref, y Cynghorydd Dorothy
Williams am baratoi'r lluniaeth
hyfryd ac am ei haelioni yn ariannu'r
noson. Diolch hefyd i Rhodri Young
am ddod â'r disg.

Yr wythnos ganlynol bu Ruth
Davies a Jac Williams, llysgenhadon
chwaraeon Ysgol Bro Pedr, yn
trefnu gemau ac yn ymarfer sgiliau
pêl gyda'r plant yn yr adran. Roedd
yn bleser eu gweld yn trefnu ac yn
annog y plant. Diolch iddynt am
roi o'u hamser i ddod atom. Hefyd
cawsom gystadleuaeth gorffenn llun
a'r buddugwyr yn ôl y beirniad Miss
Pryce oedd:

Blwyddyn 3 - Jessica McKay,
Gregory Webb, Hywel Jones

Blwyddyn 4 - Keira Methuen
Davies, Catrin Daniel, Callum Ile

Blwyddyn 5 - Skye Davies,
Karina, Jessica McDonagh

Blwyddyn 6 - Beca Ann, Lauren
Hill, Elan Jones

Aelwyd yr Urdd

Cynhaliwyd cyfarfod agoriadol y
tymor newydd yn Ysgol Bro Pedr.
Treuliwyd rhan gyntaf y noson yn
paratoi rhaglen ar gyfer y misoedd
i ddod. Yna cafwyd llawer o
hwyl a sbri yn cymryd rhan mewn
cystadlaethau a gêm amrywiol yng
ngofal Geinor Medi a Janet. Erbyn
i'r Clonc nesaf ddod o'r wasg bydd
yr aelodau wedi cymryd rhan mewn
noson i flasau panews. Ar 25 Mawrth,
eto yn Ysgol Bro Pedr o 7 hyd 8.15
o'r gloch, cynhelir noson Ffilm a
Popcorn. Croeso cynnes i bawb.

Dymunir yn dda i'r aelodau sydd
yn cystadlu yn Eisteddfod Gylch
yr Urdd yn Ysgol Bro Pedr ddydd
Merched 12 Mawrth.

Cydymdeimlad

Estynnir cydymdeimlad dwysaf
â'r teuluoedd i gyd sydd wedi colli
anwyliad yn ystod y mis.

Cymorth Cristnogol

Bu aelodau Cymorth Cristnogol
yn paratoi pryd o fwyd yn Neuadd
Eglwys San Pedr ddydd Gwener 7
Chwefror i godi arian i'r Trydydd
Byd. Daeth cynulliad niferus iawn
ynghyd i fwynhau cawl, pŵdin reis a
phaned ac o ganlyniad codwyd swm
anrhydeddus o £401. Roedd pawb

wedi mwynhau yn fawr iawn.

Diolchir yn gynnes i chwiriorydd
yr eglwys am eu help mawr a'u
cydweithrediad gyda'r paratodau
dan arweiniad cadarn a brwdfrydig
ein swyddogion, Mair a Debra.
Mawr yw ein diolch hefyd i bawb
ddaeth ynghyd i'n cefnogi.

Trefnir pryd o fwyd yn fisol yn
Neuadd Eglwys San Pedr ddydd
Gwener cyntaf y mis o 12 hyd 1.30
o'r gloch er budd y Trydydd Byd.
Gwerthfawrogi eich cefnogaeth.
Croeso cynnes i bawb.

Diolch yn fawr

Dymuna Iona Warmington ac
Andy Neville ddiolch yn ddiffuant
iawn i bawb am y llu o gardiau, yr
anrhegion hael a'r holl gyfarchion
a dderbyniwyd ganddynt yn dilyn
eu dyweddïad ar ddydd Gŵyl San
Steffan. Gwerthfawrogi popeth yn
fawr iawn.

Cerdd Llun

Cerdd Fuddugol Eisteddfod Bro Pedr:

O'R NEWYDD

O flaen fy llygaid, dim ond ogof
sy'n fy amgylchynu.
Y nos sy'n ddi-ben-draw
fel pwll di-waelod.
Duwch y nos yn heidio'r ellyllon
ac yn fy moddi mewn môr o
iselder.

Persawr cryf y blodau yn fy
meddiannu
ond eu golwg yn bydew dwfn.
Cainc yr adar yn treiddio'n loyw
i fêr esgryn fy mhen.

Lletha'r nos y dydd yn ddi-ffael,
fel gêm focsio un-ochrog.
Ers fy ngeni, brwydro mewn ofn
yn erbyn y gelyn anorchfygol.

Blagura'r wawr o'r awr dduaf
drwy law ddawnus y dewin.
Ei athrylith yn ateb yr anobaith
gan gynnu'r gannwyll eiddil.

Codaf o dduwch y pwll di-waelod
i amfio ynghanol y lliwiau
llachar.
Chwifia'r enfys o betalau melfed
o'm blaen

i gyfeiliant y côr ar flaen y gangen.
Daw cynhesrwydd gwên yn fyw
a thodda'r synhwyrâu'n un.

Bellach, o flaen fy llygaid,
cryfder yr haul sy'n fy nallu.

1af - 'Drych' - Llion Thomas,
(Dulas)



Yng Nghyfarfod Blynyddol y Gymdeithas Defaid Dorset a gynhaliwyd
yn ddiweddar yng Ngwesty'r Grannell cyflwynwyd £2,100 – arian a
godwyd yng Nghyfarfod Blynyddol y Gymdeithas yn Aberystwyth ym mis
Tachwedd. Derbyniodd Aneurin Roberts £1,050 ar ran Ambiwllans Awyr
Cymru gan Doreen Price, Llywydd Cenedlaethol y Gymdeithas Defaid
Dorset a Rowland Davies, Cadeirydd Cymru. Cyflwynodd Thomas Jones,
Llywydd, £1,050 pellach i Nerys Lloyd, Ymchwiler Cancer UK Cymru. Yn y
llun hefyd mae aelodau Clwb Cymru.



Criw Adran yr Urdd Llambod yn cipio'r drydydd wobwr yn y cwis sirol.

Cegin Gwenog, Abernant, Llanwenog

Gwasanaeth arlwyio cyflawn
ar gyfer pob achlysur:

Hefyd yn Ystafell Weini newydd
Clwb Rygbi Llambod yn gwneud:

- Bwyd Priodas
- Bwffe
- Te Angladd
- Digwyddiadau Maes

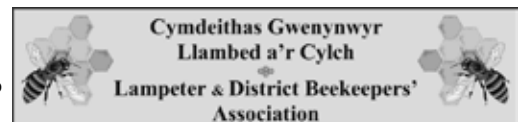
- Cinio Dydd Sul 12.00 – 3.00
- Partion pen-blwydd ayb
- Ciniawau - Cyfarfodydd
- Bwyd Bedydd - Te Angladdau

**Cymerir Archebion ar gyfer Cinio Sul y Mamau,
Mawrth 30ain NAWR. Cinio rhwng 12 a 3y.p.**



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

Am ddarganfod rhagor am wenyf?



Sesiwn Blasu - 12 Ebrill, 2014

**Cwrs i Ddechreuwyd/Beginners Course — 5 Sesiwn
Yn dechrau ar 27 Ebrill, 2014**

Am ragor o wybodaeth neu i gofrestru i'w mynychu,
Cysylltwch â Gordon Lumby drwy ffonio **01570 480571**
Drwy e-bost:- secretary@lampeterbeekeepersassociation.co.uk
www.lampeterbeekeepersassociation.co.uk



Yn y Gegin gyda Gareth



"Gwenwch a dywedwch CAWS!!"

Rhaid i mi gyfaddef, rwyf wrth fy modd â chaws! – Caws wedi'i bobi, ei doddi, ei gratio neu ddarn gyda bara i de. Gyda mis Mawrth yn fis i ddathlu cynnyrch Cymru, rwy'n mynd i ganolbwyntio ar gaws yn unig. Gyda Chymru yn gyfoethog o gaws Cymreig unigryw, mae'r dewis yn eang iawn. Pawb i ddefnyddio'i hoff gaws.

Rwyf wedi ymweld â sawl cwmni sy'n cynhyrchu caws dros y blyneddoddd, yn lleol a thros Gymru gyfan, ac yn gwerthfawrogi'r gwaith, yr amser, a'r cariad sydd ganddynt at y gwaith.

Felly dyma eich cyfle chi i arbrofi ac i flasgu wrth fynd ati i arbrofi gyda'r rysetiau yma.

Pob hwyl,
Gareth

Cacennau bach Caws a Salsa

Cynhwysion

- 175gm o friwsion bara gwyn
- 100gm o gaws Caerffili wedi'i gratio
- 50gm o winwns coch wedi'u torri'n fân
- Un ewyn o arleg
- 50gm o bupur coch
- Un llond llwy de o berlysiau sych
- Halen a phupur
- Un llond llwy de o fwstard
- Un wy

Dull

1. Cynheswch yr olew mewn padell a ffriwch y winwns, y pupur a'r garlleg nes yn feddal. Gadewch i oeri.
2. Cymysgwch y bara a'r caws ac yna'r gymysgedd llysiau, y mwstard, perlysiau a'r wy. Rhannwch yn 16 o gacennau bach.
3. Cynheswch olew mewn padell eto a choginiwch y cyfan ar wres nes eu bod yn euraidd.

Salsa

- 3 tomato wedi'u ciwbio
- ½ winwnsyn coch wedi'i gratio
- Llond un llwy fwrdd o berlysiau ffres
- Sudd un leim
- Halen a phupur ac ychydig siwgwr

Dull

Cymysgwch y cyfan a gweinwch gyda'r cacennau caws fel Cwrs Caws Cymreig Cyntaf.

Pate caws Cymreig

Cynhwysion

- 225gm o gaws Cymreig wedi'i gratio
- 100gm o gaws hufennog
- 50gm o fenyn
- Dau shibwnsyn
- Dwy llond llwy fwrdd o port.

Dull

1. Gosodwch mewn prosesydd bwyd a chwyrliwch i greu past trwchus. Yna llenwch y gymysgedd mewn potiau bach ramekin.
2. Toddwch y menynd a defnyddiwch i selio top y potiau. Addurnwch â pherlysiau wedi'u torri'n fân ac ychydig o bupur du – gadewch i setio yn yr oergell.
3. Gweinwch gyda thost a grawnwin.

Tarten Gaws Syml

Cynhwysion

- 200 gm o gaws wedi'i gratio
- 1 pot o chutney winwns neu farmalêd winwns coch
- Un pecyn o grwst pwff
- 50 gm o gnau Ffrengig (walnuts).
- Un y wedi'i guro

Dull

1. Rholiwch y toes a thorrwch yn gylch tua 10 modfedd ar draws. Gosodwch ar hambwrdd pobi. Gwnewch dyllau drosto gyda fforc. Brwsiwch â'r wy.
2. Gwasgarwch y chutney drosto gan adael ffrâm o amgylch.
3. Torrwch y cnau yn fân. Cymysgwch â'r caws a sgeintiwch dros y toes.
4. Pobwch ar wres o 180°C am tua 25 munud nes yn euraidd braf. Yna, digon o bupur du drosto gyda phersli wedi'i dorri'n fân.

Ffarmers

Neuadd Bro Fana

Cynhaliwyd Cyngerdd a Noson o Garolau yn y Neuadd ar nos Sul, yr 22ain o Ragfyr, yng nghwmni Côr Clychau'r Fedwen gyda'r Capeli a'r Eglwys leol yn cymryd at y rhannau arweiniol. Cawsom ein diddanu yn hyfryd gan y Côr merched, a chafwyd gwydryn o win mwl, mince pie, a sgwrs i gloi'r noson. Mae elw'r noson o £200 yn cael ei gyflwyno i'r Groes Goch yn yr ardal yma.

Daeth Cwmni Drama Cudyll Coch o Landeilo ar ymweliad â'r pentref ar nos Wener, yr 31ain o Ionawr 2014, i berfformio dwy ddrama – 'Sul y Blodau' gan Paul Griffiths, a 'Wrth y Pwll' gan Peter Hughes Griffiths. Dwy ddrama ddigrif a berfformiwyd gyda sglein. Llywydd y Noson oedd Meirion Jones, Tyllwyd, a chafwyd ganddo araith ddiddorol gan sôn am y cysylltiadau teuluol cryf sydd ganddo ag ardal Ffarmers, a chyfrannodd yn hael tuag at gronfa'r Neuadd.

Ar y 12fed o Ebrill, cynhelir Bwffe a Noson yng nghwmni Weislaw Gdula, Cellan (gynt o Wernfendigaid, Ffarmers). Bydd tocynnau ar gael oddi wrth aelodau Cyngor y Neuadd yn ystod yr wythnosau nesaf, ac mae'n siŵr, o adnabod 'Wish', y cewn noson i'w chofio!

Mae Cyngor y Neuadd yn ddiolchgar i bawb sydd yn cyfrannu tuag at, ac yn cefnogi holl weithgaredd y Neuadd.

Ffaldybrenin

Diolch

Dymuna teulu'r diweddar Kitty Williams (Esgaironnen a Tanresger gynt) ddiolch am bob arwydd o gydymdeimlad a amlygwyd iddynt yn eu profedigaeth o golli mam a mam-gu annwyl iawn, ynghyd â diolch am y cyfraniadau a roddwyd er cof amdani. Cyflwynwyd £500 tuag at y Gymdeithas Alzheimer.

Gofynnir am
gyfraniad o

£5

yn unig er mwyn rhoi
neges o ddiolch ym
Mhapur Bro Clonc
os gwelwch yn dda.

Cefn Hafo
Gorsgoch
Cwmni Da

01570 434238

Cyri bob nos Wener
£6 y pen
Cwis - nos Iau cyntaf bob mis
[bwyd yn than o'r noson]
Croeso cynnes i bawb!

W.D.
Lewis
a'l Fab

Masnachwyr / Masachyddol
Agricultural Merchants

Melin Mark Lane Mill
Llanbedr Pont Steffan
Ceredigion SA48 7AG
Tel: 01570 422540
Fax: 01570 423644
www.wdlewis.co.uk

Hefyd yn/Also at:
Broneb Stores
Pumsaint, Llanwrda
Tel: 01558 650215



Cegin Coedlannau

'Bwyd cartref ar gyfer
pob achlysur'

* Cacennau pen-blwydd gyda llun
(ffotograff)

* Bwffe mawr neu fach

* Danteithion i de

* Pwdjinau

* Arlwyio ar gyfer pob achlysur



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

Alec Page Gof



Gwaith metal o safon
i'r tŷ a'r ardd.

Dewch i drafod eich syniadau.

Yr Efail, Barley Mow,
Llambled.

01570 423955

www.alecpageblacksmith.co.uk

WILLIAMS
& BOURNE
CYFREITHWYR.
COMISIYNWYR LLWON

Trosglwyddiadau a phob
gwasanaeth cyfreithiol.
Ymweliadau â'r cartref yn bosibl.

1 Sgwâr Harford,
Llambled

01570 422206 01570423540

A thrwy apwyntiadau yn Nhrefarlon, Llanybydder,
Castell Newydd Emlyn a Chaerfyrddin.

Llanybydder



Ysgol Llanybydder

Mae Ysgol Llanybydder wedi bod yn llwyddiannus unwaith eto yng nghystadlaeth Sumdog Sir Gâr. Daeth yr ysgol yn ail a Scott a Sam Evans o flwyddyn 6 a 4, yn gorffen y gystadlaeth yn gyntaf ac yn ail o blith 1,072 o ddisgyblion.

Yn ôl Mr. Gareth Jones, Pennaeth dros dro, "Mae'r plant wedi mwynhau cymryd rhan yn y gystadlaeth fathemateg yma. Da iawn bawb, yn enwedig Scott a Sam."

Dyma lun o Scott a Sam gyda'u tystysgrifau.



Ym mis Rhagfyr y llynedd trefnodd y diweddar Jack Jenkins, Gelli House, Chwist arbennig yn y Llew Du Llanybydder a'r elw tuag at Uned Oncoleg a Radioleg Ysbyty Singleton. Yn y noson chwist ar y 19 o Chwefror cyflwynwyd y swm o £1137.00 i'r uned. Yn derbyn yr arian mae dwy chwaer o'r ysbyty sef Barbara Davies a Mandy Town. Cyflwynwyd y siec gan Gwendoline a Gareth sef merch ac ŵyr Jack. Hefyd, yn y llun mae Lyn ac Avril Jones a wnaeth noddi gwobrau'r chwist.

18 oed

Llongyfarchiadau i Delor Evans, Bryngwyn ar ddathlu ei phen-blwydd yn ddeunaw oed yn ystod mis Chwefror. Dymuniadau gorau i ti i'r dyfodol.

Ŵyr bach

Llongyfarchiadau i Arwyn ac Elma Jones, Tangar ar ddod yn dad-cu a mam-gu i fab bach a anwyd i Dorian a Ceinwen yng Ngorsgoch.

Pen-blwydd arbennig

Dathlodd John Jones, Penrhyn ben-blwydd arbennig ddechrau mis Chwefror. Gobeithio eich bod wedi mwynhau'r dathlu.

Cymdeithas Chwiorydd Aberduar

Cynhelir Arwerthiant Blyneddol yn Festri Aberduar, nos Fercher, 19fed o Fawrth am 7.00y.h. Agorir y noson gan Tina Wilson Trysor, Llambled. Croeso cynnes i bawb.

Bingo

Bydd yr Ysgol Feithrin yn cynnal noson bingo yn y Clwb Rygbi ar y 25ain Mawrth am 8.00. Gwobrau ariannol.

Pwyllgor pentref

Bydd y pwyllgor yn cynnal noson i ddewis brenhines, morwynion a thywysog bach ar gyfer y Carnifal yn y Clwb Rygbi ar y 5ed o Ebrill am 6.00y.h.

Merched y Wawr

Estynnwyd croeso cynnes nos Lun 27ain o Ionawr gan y Llywydd Nans Davies. Wedi derbyn ymddiheuriadau aeth Nans ymlaen i gydymdeimlo â Catrin chwaer yng nghyfraith Megan Jones a fu farw ddydd Nadolig. Roedd Megan yn aelod ffyddlon o'r gangen ers blyneddoddd yn gyn-lywydd, ysgrifenyddes, a thrysorydd. Gwelwn ei heisiau yn fawr yn y gangen.

Croesawyd Rhonwen Thomas, ein gwraig wadd, gan Caroline. Cawsom noson o goginio gan Rhonwen yn dangos sut i wneud cacen Battenburg, blodau eisin, sef rhosyn a dail eiddew - gwaith cywrain iawn. Diolchodd Caroline i Rhonwen am ddod atom. Enillwyd raffl y mis gan Susan yn rhoddedig gan Lynda Thomas ac i orffen mwynhawyd paned o de a bisgedi wedi eu paratoi gan Gwen gyda chymorth Beti.

Cydymdeimlo

Daeth ton dros ardal eang iawn ddiwedd mis Chwefror pan glywyd am farwolaeth sydyn Jack Jenkins, Gelli House neu 'Jack Evans Bros' i gannoedd o ffermwyr sy'n mynychu Mart Llanybydder. Trawyd Jack yn sâl a bu yn yr ysbyty ond am wythnos ac roedd hynny yn sioc aruthrol i bawb. Roedd Jack yn andnabyddus hefyd i lawer am drefnu'r Gyrfaoedd Chwist a gynhaliwyd yn Llanybydder gan godi miloedd o bunnoedd at wahanol elusennau - roedd Jack yn ffrind agos i lawer. Cydymdeimlir yn ddwys iawn â'i briod Ray, y 6 phlentyn, yr wyrion niferus a'r gor-wyrion bach hefyd. Mae'n gadael 2 frawd a 2 chwaer ynghyd â'u teuluoedd oll. Cynhaliwyd ei angladd yn breifat yng Nghapel y Cwm, Cwmsychpant ac yno y daearwyd ei weddillion hefyd.

Cydymdeimlir hefyd yn ddwys iawn â'r teulu estynedig ymhob ardal o fewn dalgylch CLONC yn eu galar o golli un mor annwyl - derbyniwch ein cydymdeimlad dwysaf.

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 _____

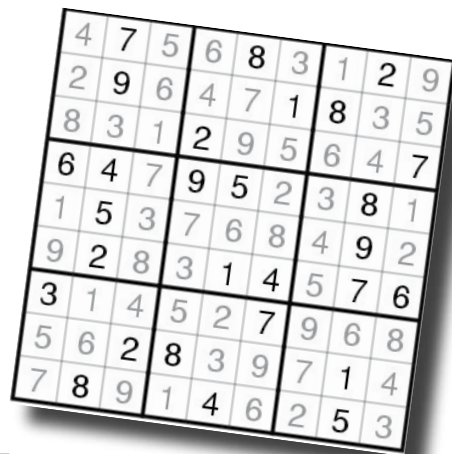
Cod post _____
Rhif Ffôn _____

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

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

Atebion Swdocw mis Chwefror:

I Enillydd mis Chwefror.
I Llongyfarchiadau i **Bryn Hughes, Cwmere, Felinfach** a diolch i bawb arall am gystadlu: Avril Williams, Y Fedw, Cwmann; Eirlys Thomas, Awelfa, Llanybydder; Teifion Williams, Bronallt, Llangadog; Eurwyn Davies, Heol-y-Gaer, Llanybydder a Rob Phillips, Llety Ciyd, Llanbed.



Oes angen cyngor arnoch?

Mae gennym arbenigedd cyfreithiol mewn sawl maes, megis:-

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

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

ADVE

ARNOLD DAVIES VINCENT EVANS
CYFREITHWYR

33 Stryd Fawr, Llambled
☎ 01570 422517 ☎ 01570 423244



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

Llogi Peiriannau G + C Plant Hire

Gwilym Evans
25 Heol-y-Dderi
Llanybydder
07971041676

Cysylltwch â ni am unrhyw
fath o waith ceibo a mân
waith sifil



Gall y driniaeth yma eich helpu, os
ydych yn dioddef o'r canlynol:

- * Blinder / diffyg egni
- * Meigrin
- * Sciatica
- * Irritable Bowel Syndrome
- * Menstrual problems
- * a mwy

Os am ragor o wybodaeth
cysylltwch â Carol Rees
01545 590164
07929 559561

Tim Jones



Ffotograffydd

Llainwen, Rhodfa Glynhebog
Llanbedr Pont Steffan
☎ 01570 422644

Cwmsychpant

90 oed

Dathlodd Mrs Nancy Davies,
Tyngrug Uchaf ei phen-blwydd
yn 90 oed yn ystod mis Chwefror.
Gobeithio eich bod wedi mwynhau'r
dathlu yng nghwmni teulu a ffrindiau
oll.

Cydymdeimlo

Cydymdeimlir yn ddwys â Mary
ac Eirwyn Davies, Maesnewydd a'r
teulu oll yn eu profedigaeth sydyn o
golli brawd, brawd yng nghyfraith ac
ewythr, sef Dai Jones o Lanwnnen.

Diolch

Dymuna Nancy, Tyngrug Uchaf
ddiolch i bawb am eu cyfarchion
a'u dymuniadau da ar achlysur ei
phen-blwydd yn 90 oed yn ystod y
mis. Mae'n gwerthfawrogi pob gair a
gweithred yn fawr iawn.

Pencarreg

Aelodau newydd

Cafodd Sian Elin a'i chwaer
Manon eu derbyn yn aelodau llawn
yn Eglwys Sant Padrig, Pencarreg
nos Fawrth 21ain o Ionawr yn
Eglwys Dewi Sant Llanyrcrws gan y
Gwir Barchedig, Esgob Wyn Evans
Tŷ Ddewi. Roedd yr eglwys fach
hynafol yn gysurus iawn o deuluoedd
a ffrindiau. Cafwyd gwasanaeth
bendithiol iawn. Diolch yn fawr
iawn i aelodau eglwys Llanyrcrws
am baratoi gwledd i bawb yn Neuadd
Brofana ar ôl yr oedfa. Cafodd
pawb amser i sgwrsio â'i gilydd.
Dymuniadau gorau i'r ddwy chwaer
a phob bendith.

Os ydych yn ymateb i
hysbyseb yn CLONC,
dywedwch wrth
y cwmni ymhle y
gwelsoch yr hysbyseb.

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

Cysylltwch â
Mary Davies,
ysgrifenyddes Clonc
ysgrifennydd@
clonc.co.uk

MiS y PaPur Newydd

Colofn Dylan Iorwerth

Trio mesur llwyddiant

Ynghanol yr holl ffys am safonau ysgolion a helbulon y byd addysg,
roedd adroddiad Estyn am ysgolion Ceredigion yn anarferol iawn. Roedd
yn canmol, i'r cymylau bron.

Wrth gwrs, mae gan y sir draddodiad hir iawn o gefnogi addysg a rhoi
pwyslais mawr arni ac mae lefelau gwario yn y maes wedi bod yn gyson
uchel.

Mae'r adroddiad yn sôn am bethau y mae'r cyngor presennol yn
amlwg yn eu gwneud yn iawn, ond falle fod yna wersi dyfnach fyth yn y
llwyddiant lleol.

Er mwyn y dyfodol, mae'n siwr ei bod hi'n bwysig gwybod pam fod
Ceredigion yn llwyddo rhag i hynny gael ei chwalu pan ddaw newid
polisiau neu hyd yn oed newid patrwm cynghorau sir.

Cefnogaeth ydi un rheswm. Yn yr ardal yma, beth bynnag, ac, ar y
cyfan, mae cymunedau lleol yn dal i gefnogi'u hysgolion, yn teimlo
balchder ynddyn nhw ac yn eu teimlo'n rhan o'r cymdogaethau.

Ac mae llawer o'r athrawon hefyd yn rhan o'u cymunedau, neu rai
tebyg cyfagos. Mae amryw'n credu yn y diwylliant y maen nhw'n ei
gynrychioli a hynny'n golygu ymroddiad.

Yn gyffredinol, ar draws Cymru a Lloegr, oherwydd polisiau
llywodraeth ar ôl y llall, mae ysgolion wedi mynd yn bethau i'w
beirniadu. Mae'n anodd i ddim byd ffynnu mewn awyrgylch o'r fath.

Mae yna beryg, wrth gwrs, mewn bod yn ddi-feirniadaeth a meddwl
mai'r athrawon sy'n iawn bob tro ond mae'r gwrthwyneb yr un mor
berylus – os ydi'r awyrgylch yn wael i'r athrawon, mi fydd yn waeth i'r
disgyblion hefyd.

O'r ysgolion yr ydych chi'n weld i wedi cael rhywfaint o ymwneud â nhw, mae
yna elfen hollbwysig arall; maen nhw'n ysgolion crwn yn eu hagwedd
at addysg a'r byd. Maen nhw'n gwneud pethau heblaw canolbwyntio'n
llwyr ar ganlyniadau arholiad.

Efallai mai honno yw'r felltith fwya' o'r cyfan a dyn a wyl sut y
daethon ni i'r ffasiwn le. Oes mae angen cymwysterau ond mae angen
i'r rheiny fesur rhywbeth mwy – cyfrwng, nid pwrpas ynddyn nhw eu
hunain.

Yn ôl athrawon, y broblem ydi eu bod nhw bellach yn dysgu
disgyblion yn benodol ar gyfer yr arholiadau – hynny a fawr ddim
mwy. Mae'r targedu mor fanwl nes cadw pawb at gylch cyfyng iawn o
wybodaeth a sgiliau.

Diolch byth, mae ein hysgolion ni fel petaen nhw'n dal i wneud mwy
na hynny, yn cymryd rhan mewn cyngherddau ac eisteddfodau a hyd yn
oed, weithiau, yn llwyddo i wneud pethau mor hen ffasiwn â mynd am
dro.

Mae yna ystyr arall i fod yn 'grwn' hefyd – trwy gydnabod fod
yna lwyddiant heblaw llwyddiant academaidd a fod pob math o
gymwysterau'n cyfri'. Dydyn nhw ddim yr un peth, ond dydyn nhw
chwaith ddim o angenrheidrwydd yn well neu waeth na'i gilydd.

Rhywsut, wrth i lywodraethau annog mwy a mwy o bobol ifanc i fynd i
brifysgol, mae'r sylw wedi mynd yn llwyr ar gymwysterau academaidd a
llawer o'r rheiny'n gyrsiau heb fawr o les na dyfodol iddyn nhw.

Am ryw reswm, mae gwleidyddion fel petaen nhw'n credu bod BA
mewn pwnc di-ddim yn well na chymhwyster gwaith mewn crefft sydd o
werth go iawn. A ninnau'n dilyn trwy roi parch afresymol i gymwysterau
academaidd pur ar draul rhai eraill pwysig.

Mae'r pethau hyn i gyd yn ymwneud ag agwedd yn gymaint â dim sy'n
digwydd yn benodol rhwng waliau ysgol. Ond siawns nad ydyn nhw'n
treiddio i mewn trwy'r briciau hefyd.

Fel rheol, mi fasen ni'n gallu edrych ymlaen at gael sylwadau Eifion
'Cloncyn' ar ddatblygiadau byd addysg yn yr ardal yma ond mae'r
newyddion wedi treiddio trwy'r tudalennau o'r ffyrnt, yn awgrymu ei fod
yn ymdeol.

All neb warafun ei seibiant i Eifion ond mi fydd colled ar ôl ei
sylwadau craff – fel rhai'r mis diwetha'n gobeithio am ddyfodol i'r
ysgolion bach sydd am orfod cau.

Pan ddes i gynta' i ardal Llanwnnen, ro'n i'n meddwl mai 'Clonc' oedd
ei ail enw. Ac ro'n i bron yn iawn.

Llangybi a Betws

Ysgol Y Dderi

Diolch i Mark Williams, Aelod Seneddol Ceredigion, am ddod i ymweld â'r ysgol. Cafodd gyfle i siarad â'r disgyblion a'r staff ymhob dosbarth, cyn cymryd rhan mewn sesiwn Holi ac Ateb gyda'r Cyngor Ysgol. Roedd y plant wedi elwa o wrando ar ei brofiadau diddorol.



Gwisgodd plant y Cyfnod Sylfaen ddillad traddodiadol neu wisg goch, i ddathlu Blwyddyn Newydd Tseina - Blwyddyn y ceffyl eleni. Bu aelodau'r adran Tsieiniaidd, Prifysgol Llanbed, yn cynnal gweithdai amrywiol gan gynnwys Tai Chi, Caligraffeg, creu llusernau a chafwyd gwledd Tsieiniaidd yng nghwmni y Cyngorydd Odwyn Davies sy'n Llywodraethwr â gofal am waith rhyngwladol.

Dathlodd yr ysgol Bythefnos Masnach Deg drwy gynnal Diwrnod Masnach Deg i'r ysgol gyfan. Trefnwyd gweithgareddau di-ri, ond yr uchafbwynt oedd gweithdy drymio gan Emmanuel o Ghana.



Bu Cwmni Theatr Arad Goch yn perfformio drama "Het Milwr a'r twtwpinc" yn neuadd yr ysgol. Cafwyd perfformiad celfydd a chofiadwy, a gweithdy arbennig i ddilyn. Diolch yn fawr iddynt am ymweld â ni.

Daeth Heini o S4C i'r ysgol i lansio Wythnos Ffrindiau Ffit. Roedd hi'n fyrlymus ac yn egniol, a bu amryw o brofiadau ffitrwydd ar gael ar gyfer pawb drwy'r ysgol am yr wythnos gyfan. Diolch i Paul Jones, Arwel Jones, Nia Gwyther a Heather Boothby am ddod i'r ysgol i gynnal y gwahanol weithdai.



Fel rhan o'u gwaith Addysg Grefyddol, aeth y Cyfnod Sylfaen i gwrdd â Mrs Arnold Davies yn Eglwys Sant Cybi, Llangybi. Diolch yn fawr iddi am roi o'i hamser, ac roedd y plant wedi dysgu llawer am yr Eglwys.

Daeth Nigel Little, o elusen "Maint Cymru", i gynnal gwasanaeth ysgol gyfan yn sôn sut mae newid hinsawdd yn effeithio ar ein byd. Bu'n cynnal gweithdy wedyn ym mlwyddyn 3 a 4, fel rhan o'i thema "Ardal Drychineb".

Llongyfarchiadau mawr i'r holl blant fu'n cynrychioli'r ysgol yng ngala

nofio'r cylch yn ddiweddar. Daliwch ati: Steffan Evans 1af Dull Cefn Blwyddyn 3 a 4, Bryn Janes 1af Dull Broga Blwyddyn 5 a 6, 2ail Dull Rhydd Blwyddyn 5 a 6, Tirion Lloyd 2ail Dull Rhydd Blwyddyn 5 a 6, Lisa Evans 3ydd Dull Rhydd Blwyddyn 5 a 6, Rhun Edwards 3ydd Dull Broga Blwyddyn 5 a 6, Ioan Boyle 4ydd Dull Cefn Blwyddyn 5 a 6, Elin Pugh 4ydd Dull Broga Blwyddyn 5 a 6, Ras gyfnewid rhydd 2ail.

Ar yr 11eg o Chwefror, bu disgyblion yr ysgol yn cymryd rhan yn Niwrnod Diogelwch y We. Mae'n hanfodol fod ein disgyblion yn ddiogel yn yr oes dechnolegol sydd ohoni.

Enfys Drydan yw thema'r Cyfnod Sylfaen yn ystod yr hanner tymor yma, a daeth pawb yn eu gwisgoedd melyn i ddathlu Gŵyl Hindwaidd Vasant Panchami, sef Gŵyl y gwanwyn.

Teithiodd Blwyddyn 3 a 4 i'r Llyfrgell Genedlaethol i weld mapiau, ffotograffiaeth, erthyglau papur newydd a ffilm am hanes llifogydd yng Ngheredigion. Cawsant eu tywys o gwmpas yr adeilad crand gan weld cyfoeth o waith celf a llyfrau hynafol.

Daeth y Cyngorydd Hag Harries, Aelod Cabinet dros Addysg Ceredigion, i ymweld â'r ysgol, gan gynnal sesiwn Holi ac Ateb gyda'r Cyngor Ysgol. Mae ymweliadau fel yma yn gwella dealltwriaeth y disgyblion am systemau rheoli ein gwlad ac am ddemocratiaeth leol.

Llongyfarchiadau i Elin Pugh am ddod yn bedwerydd o blith 26 o blant, wrth iddi gystadlu yn rownd Ceredigion Cogurdd. Diolch i Miss Jen am ei dysgu, ac am gynnal Clwb Coginio i holl ddisgyblion blwyddyn 5 a 6 drwy'r flwyddyn. Mae'n glwb llewyrchus iawn.



Hamdden

Cyfarfu'r aelodau ar Chwefror 7fed yn Ysgol Y Dderi gyda'r llywydd Janet Farrow yn llywyddu. Croesawyd ein gwraig wadd sef Mrs Dinah Gibbons yn gynnes iawn. Roedd wedi dod â rhan o'i chasgliad o 'paper weights' i'w dangos. Rhai bach, rhai mawr a rhai bob lliw! Rhoddwyd pleidlais o ddolch cynnes iddi am brynhawn difyr a diddorol gan Joyce Harris. Enillwyd y raffl gan Glenys Lloyd; Joyce Harris; Morina Davies; Barry Williams ac Ann Bennet. I ddiweddu'r cyfarfod cafwyd paned o de a bisgedi wedi eu rhoddi gan Sally Davies a Betty Green. Bydd y cyfarfod nesaf yn 'Castle Green' i ddathlu Gŵyl Ddewi ddydd Gwener, Mawrth 7fed am 12 – 12.30y.p.

Cydymdeimlo

Estynnir cydymdeimlad y fro â Mrs Ann Davies a theulu Olmarch Fawr yn eu profedigaeth ar farwolaeth modryb iddynt yn Aberystwyth.

Yn yr un modd, cydymdeimlir yn ddwys â theulu Dr. Emyr Jones, Blaenau yn eu profedigaeth lem ar farwolaeth mam a mam-gu hoffus iawn.

Cydymdeimlir hefyd â holl aelodau'r teulu a ffrindiau.

Merched y Wawr

Croesawyd pawb i'r cyfarfod gan y llywydd Gwyneth Jones ac yn enwedig ein gŵr gwadd sef y Bon. Selwyn Walters ac fe dreuliodd orig ddiddorol iawn yn ei gwmni. Mae'n frodor o Abertawe ond mae wedi ymgartrefu yn Llanbed ers blyneddau. Cawsom hanes a chefnidir teuluol y Nyrs Ella Richard sydd â'i henw ar gof golofn y milwyr a syrthiodd yn y Rhyfel Byd Cyntaf – peth unigryw i'w gofnodi. Gwelsom hefyd luniau a chlywed hanes y dref yn y dyddiau a fu. Diolchwyd iddo am noson mor arbennig gan Mair Spate. Rhoddwyd y Raffl gan Mary Jones ac fe'u henillwyd gan Gwyneth Evans a Glenys Lloyd. I ddiweddu'r cyfarfod cawsom banded o de a bisgedi wedi eu rhoi gan Glenys Lloyd a Margaret Davies Jones. Cofiwch am y gwahoddiad i ymuno â Changen Tregaron ac i Gawl y Dderi yn y Pantri ar Fawrth 19eg 6.30 – 7.00y.h. pryd y disgwylir Elizabeth Evans i fod yn bresennol.

Llongyfarchiadau

Llongyfarchiadau a dymuniadau gorau am ben-blwydd hapus i Mrs Gwen Pugh, Glangors ar ddathlu pen-blwydd arbennig.



Tyngrug-Ganol,
Cwmsychpant,
Llanybydder.

Annwyl Ffrindiau,

Wel gobeithio eich bod wedi mwynhau eich gwyliu hanner tymor. Rwy'n siwr eich bod chi gyd wedi bod yn brysur yn yr ysgol yn ddiweddar yn paratoi ar gyfer Eisteddfod yr Urdd. Ydych chi'n cystadlu? Wel pob lwc i bob un ohonoch ar y llwyfan, a gwnewch eich gorau glas!

Unwaith eto y mis hwn bu llawer ohonoch wrthi'n lliwio llun y chwaraewr rygbi yn cicio'r bêl. Llongyfarchiadau i bawb ond yn enwedig i Ffion o Gribyn, Lowri Hanna Jones o Lanarth, Tomos Thomas o Bwlchgyroes, Elis Jenkins o Alltyblaca, Siwan Mair Jones o Gaerfyrddin, Alwena Mair Owen o Lanllwni, Siwan Hâf o Gwrtnewydd a Rhun Jones o Gwmann am luniau lliwgar. Ond mae un yn dod i'r brig sef un taclus Steffan Rhys Jones, Pantyrhendy, Llanarth. Da iawn ti.

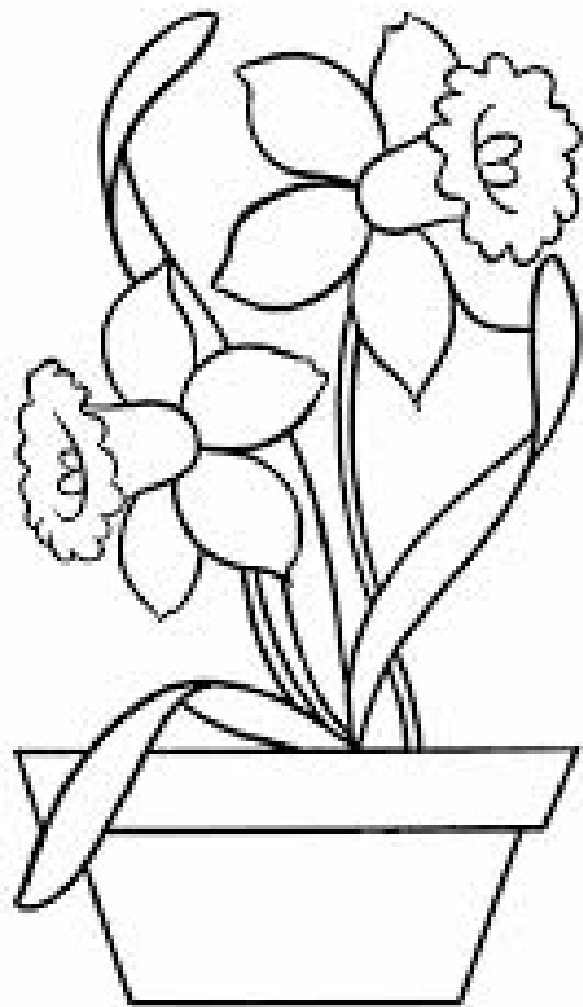
Wel mae'r blodau mis Mawrth yn dechrau dod allan ac maent i weld yn y cloddiau ymhobman. Felly beth am fynd ati i liwio fy llun o'r blodau yma a'i ddychwelyd i mi erbyn dydd Llun, Mawrth 24ain.

Hwyl am y tro,



Enillydd
y mis!

Steffan
Rhys
Jones



Enw:

Oed:

Cyfeiriad:

Enwau Lleoedd Lleol gan David Thorne



CAE CEFNCELFI (61)

Mae Llyfr Degwm plwyf Cellan yng Ngheredigion yn nodi cae ar fferm Penpompren ag iddo enw hynod o ddiddorol, sef Cae Cefncelfi. Yr elfen 'celfi' sy'n ennyn ein prif ddiddordeb y tro hwn. Rhif y cae ar restr y degwm yw 456.

Ym mhlwyf Cilybebyll, Morgannwg, ger pentre'r Rhos ac nid nepell o'r Alltwn a Phontardawe, ceir fferm o'r enw Cefncelfi a honno'n sefyll ar gefnen amlwg o dir agored.

Mae'r enw Cefncelfi yn enw cynnar iawn ac yn digwydd yn un o gyfres o englynion a elwir yn Englynion y Beddau yn Llyfr Du Caerfyrddin. Mae'r englynion hyn yn cofnodi lleoliad beddau arwyr hynafol y genedl. Enwau'r tri gwron a goffeir yn yr englyn sy'n cynnwys yr enw Cefncelfi yw Cynon, Cynfael a Chynfeli, tri na wyddom ddim byd amdany'n nhw ac eithrio eu henwau ac iddyn nhw gael eu claddu yn Kewin Kelui, chwedl y Llyfr Du, ond Cefncelfi ar lafar yn y rhan hon o'r byd, bellach.

Mae Llyfr Du Caerfyrddin yn dyddio o ganol y drydedd ganrif ar ddeg ond gall yr englynion eu hunain fod yn seiliedig ar chwedlau a thraddodiadau sy'n perthyn i'r nawfed neu'r ddegfed ganrif.

Er bod pob un o selogion y golofn hon yn gyfarwydd â'r enw torfol 'celfi' yn dynodi 'dodrefn, moddion tŷ, offer', rhaid gwrthod yr ystyron hyn yn achos Cefncelfi. Ceir ystyr henach o lawer i 'celfi' sef piler, colofn, post. Dyna'r ystyr yn 'Cefncelfi' ac mae'r enw'n tarddu o'r un gwreiddyn â'r enw Gwyddeleg 'colba' sy'n golygu piler neu bost, a'r Lladin columna, a fenthyciwyd i'r Gymraeg i ddynodi 'colofn'. Dynodi 'trum, esgair' a wna 'cefn'. Ystyr yr enw felly yw 'cefn (y) colofnau' neu 'gefn (y) meini hirion'.

Ar Gefncelfi, Sir Forgannwg, mae dwy garreg hirfaen yn sefyll mewn caeau cyfagos ac mae'n bosibl fod trydedd yn y cyffiniau ar un adeg ond ei bod hi wedi colli erbyn hyn. Yn anffodus mae'r ddwy sydd ar ôl wedi'u niweidio, wedi'u tocio'n ddifrifol. Ar un adeg roedden nhw ryw bum troedfedd o uchder ac amryw draddodiadau lleol ynghlwm wrthyn nhw. Ac o ran eu diwyg mae'r meini hyn yn ymdebygu i feini hirion a welir mewn amryw rannau o'r wlad. Mae'n debygol mai'r cerrig hyn ar safle Cefncelfi a roes eu henw i'r lle.

Un o nodweddion hynotaf plwyf Cellan, yn ogystal, yw y meini hirfaen neu'r celfi. Saif Hirfaen Gwyddog yn 16 troedfedd o uchder ond mae graffiti wedi ei anharddu. Mae ffawd Byrfaen (Gwyddog) yn llai sicr erbyn hyn. Yn wreiddiol nodai'r meini hyn ffiniau stad sylweddol Trewyddog a grybwyllir yn y llawysgrif a elwir yn Efengylau Caerlwythgoed. Mae copi digidol gwerth ei gweld o'r llawysgrif hon a oedd ar un adeg yn eiddo i'r eglwys yn Llandeilo Fawr yn cael ei harddangos yn Eglwys Llandeilo. Hirfaen arall a gollwyd yn yr ardal yw Carreg tair croes neu Garreg y tri phlwyf. Y gred draddodiadol yw bod Carreg tair croes yn dynodi ffin plwyfi Cellan, Llan-y-crwys a Phencarreg. Er colli dau o'r meini sy'n rhan annatod o'n treftadaeth hanesyddol, cedwir cof amdany'n nhw yn enw cae 456, Cae Cefncelfi, yn llyfr degwm plwyf Cellan.

Mae'r nodiadau misol hyn ar enwau lleoedd yn cael eu paratoi dan nawdd Cymdeithas Enwau Lleoedd Cymru. www.cymdeithasenwaulleoeddymru.org enwaulleoedd@gmail.com

Llwyddiant i Deulu Clyncoch, Cwrtnewydd gyda' u fuches odro

Yn ystod mis Chwefror fe gynhaliwyd noson yn Nhafarn Ffostrasol i wobrwyo Buchesi Godro Ceredigion dan y 'National Milk Records'. Fe ddaeth llwyddiant aruthrol i Fuches Holstein Waliswood, eiddo Paul a Bessie Williams, Fferm Clyncoch, Cwrtnewydd gan ennill 14 o gwpanau a thariannau. Roeddent wedi ennill nifer o'r cwpanau ar hyd y blynnyddoedd ond fe enillwyd Cwpan Pantyfedwen [yr un mwyaf yn y llun] am y tro cyntaf erioed eleni – tipyn o gamp a llongyfarchiadau mawr iddynt ar y fath llwyddiant.

Dyma restr o'r cwpanau:

1. Cwpan Pantyfedwen am y fuches â'r marciau uchaf am arolwg a chynhyrchiad.
2. Cwpan Pauls and White – i'r fuches â'r pwyntiau uchaf adeg arolwg.
3. Cwpan Harewood Williams – am y fuches â'r marciau uchaf am gynhyrchiad.
4. Hambwrdd arian y teulu Talco – am y grŵp tarw progeny â'r marciau uchaf adeg yr arolwg.
5. Cwpan Llanio – am y marciau uchaf i deulu'r fuwch orau adeg arolwg a chynhyrchiad.
6. Cwpan Llanfair – am yr heffer orau a fridiwyd gartref adeg yr arolwg a chynhyrchiad.
7. Cwpan Llwynyrheol – i'r fuches a oedd yn dangos y lles cyffredinol gorau.
8. Pwyntiau am arolwg a lles.
9. Cwpan Dansco – i'r fuwch, Waliswood. Goldwyn Glorious, a anwyd gartref ac a oedd wedi lloia, ac am bopeth yr roedd wedi ei gyflawni yn ystod 3 chynnod llaetha.
10. Troffi R H M – am y fuwch a oedd wedi cynhyrchu orau adeg arolwg, Deehaven Magnet Alm.
11. Cwpan dyddiol gorau – i'r fuwch Deehaven Magnet Alm.
12. Troffi Syd Hinde – i'r fuches orau o stoc benywaidd ifanc.
13. Cwpan Volac – i'r fuches orau a'r lloeau gorau o'r un tad.
14. Cwpan Bwydydd S C – i'r heffer mewn llo orau a fagwyd gartref, Waliswood Goldwyn Alma.
15. Cwpan Hufenfa De Arfon – i'r fuches a gafodd y marciau uchaf o ran lloia.



Eisteddfod Bro Pedr - Iau



Buddugwyr Seremoni Cadeirio blwyddyn 2 Eisteddfod Ysgol Bro Pedr.



Buddugwyr Seremoni Cadeirio blynnyddoedd 5 a 6 Ysgol Bro Pedr (Al, Maleigh a Melanie yn absennol).



Buddugwyr Seremoni Cadeirio blynnyddoedd 3 a 4 Eisteddfod Ysgol Bro Pedr (Tegan yn absennol).

CYFRI

CYNGHORWYR ARIANNOL ANNIBYNNOL
INDEPENDENT FINANCIAL ADVISERS

23 Stryd y Coleg, Llanbedr Pont Steffan, 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 lán gyda'ch ad-daliadau mae'n bosib i chi dderbyn gorchymyn aiffeddiannu am eich cartref.

Gorsaf
Brawf
MOT

GAREJ BRONDEIFI



Heol Llanfair Road, Llambled, SA48 8JX

* Gwasanaeth trwsio ac atgyweirio

* Teiars am brisiau cystadleuol

* Ceir newydd ac ail law ar werth

* Batris * Brecs * Egsost

* Gorsaf Brawf MOT Ceir a Beiciau Modur



Peiriant Golchi Ceir Poeth

01570 422305

07974 422 305

Côr Cwmann a'r Cylch



Llun o Gôr Cwmann yn eu gwisg newydd i ddathlu blwyddyn eu hanner canmlwyddiant. Cynhaliwyd y Cinio Dathlu ar Chwefror 22ain yng Ngwesty'r Grannell Llanwnnen a bydd Cyngerdd Dathlu ar Fehefin 27ain yn Neuadd Cwmann a Chymanfa Ganu'r Dathlu yn Soar Llanbed ar Hydref 12fed.

Dau aelod gwreiddiol Côr Cwmann a'r Cylch, sef Arthur Roderick ac Eric Williams, yn torri'r gacen mewn cinio i ddathlu hanner canmlwyddiant y Côr yng Ngwesty'r Grannell Llanwnnen ar 22ain o Chwefror. Cafwyd noson fendigedig a hanesion diddorol am ddyddiau cynnar y Côr gan y llywydd Alun Williams, y cyn gyfeilyddes Ceinwen Evans, a gan Arthur a Eric. Diolchodd y cadeirydd, Cyril Davies, i bawb am eu cyfraniad at noson gofiadwy.

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 CLONC ymddangos.



S4/C Calon Cenedl
Heart of the Nation

Isdeitlau
Subtitles



35 Diwrnod

9.00

Yn dechrau
23 Mawrth

Corff, cyfrinachau, a llond
stâd o amheuan. Cyfres
ddrama newydd lle mae
bob diwrnod yn cyfrif.

#35diwrnod
s4c.co.uk

