

Llwyddiant yn Eisteddfod yr Urdd Dinbych



Llefaru Unigol Bl.2 ac iau
Iaf Gwen Mabli Ellis,
Ysgol y Creigiau



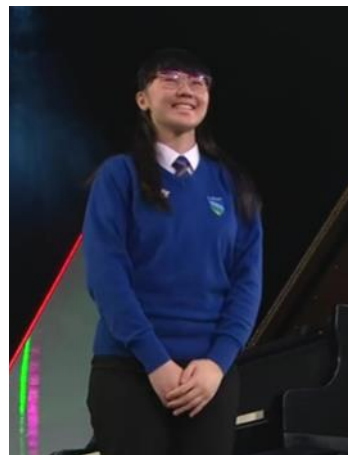
Unawd Chwythbrennau Bl.10
a dan 19 oed. Iaf Elen
Griffiths, Ysgol Garth Olwg



Dawns Stepio Grŵp Bl.6 ac iau: Iaf Adran Bro Taf



Unawd Piano Bl.7, 8 a 9
Iaf Yola Kwok,
Ysgol Gyfun Y Pant



Unawd Piano Bl.10 a dan 19
oed. Iaf Charlotte Kwok,
Ysgol Gyfun Y Pant



Dawns Greadigol o dan 19 oed Iaf Ysgol Garth Olwg



tafod elái

GOLYGYDD
Penri Williams
 029 20890040

CYHOEDDUSRWYDD
Colin Williams
 029 20890979

Erthyglau a straeon
 ar gyfer rhifyn mis Gorffennaf
 i gyrraedd erbyn
 12 Mehefin 2022

Y Golygydd
 Hendre 4 Pantbach
 Pentyrch
 CF15 9TG
 Ffôn: 029 20890040
e-bost
 pentyrch@tafelai.com

Tafod Elái ar y wê
<http://www.tafodelai.cymru>

Argraffwyr:



EVANPRINT

www.evanprint.co.uk

CYMRAG

**Ariennir yn
 rhannol gan
 Lywodraeth
 Cymru**

**Gwasanaeth addurno,
 peintio a phapuro**

Andrew Reeves

**Gwasanaeth lleol
 ar gyfer eich cartref
 neu fusnes**

Ffoniwch

Andrew Reeves
 01443 407442
 neu
 07956 024930

**I gael pris am unrhyw
 waith addurno**



Eisteddfod yr Urdd (Parhad)



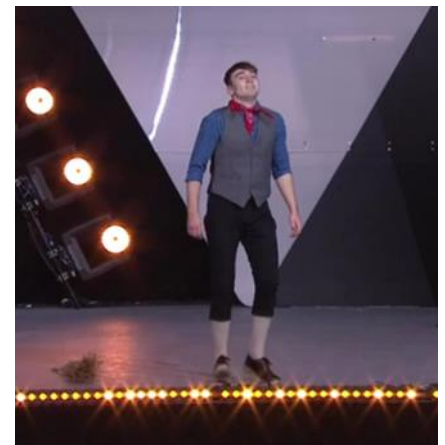
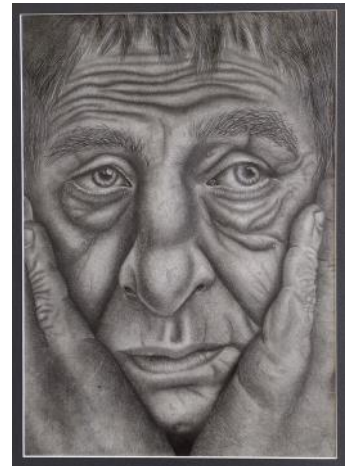
Grŵp Ysgol y Creigiau yn gyntaf Grŵp Llefaru Bl.6 ac iau (D)

Canlyniadau Eisteddfod yr Urdd

Llefaru Unigol Bl.2 ac iau: 1af Gwen Mabli Ellis, Ysgol y Creigiau
 2il Efa Aneira Norris, Ysgol Garth Olwg.
 Ymgom Bl.6 ac iau (D): 2il Ymgom Ffion, Ysgol y Creigiau.
 Dawns Stepio Grŵp Bl.6 ac iau: 1af Adran Bro Taf.
 Cyflwyniad Dramatig Bl.6 ac iau: 2il Adran Bro Taf.
 Grŵp Llefaru Bl.6 ac iau (D): 1af Grŵp Ysgol y Creigiau.
 Parti Deusain Bl.9 ac iau (Adran): 3ydd Parti Deusain Adran Bro Taf.
 Unawd Piano Bl.7, 8 a 9: 1af Yola Kwok Ysgol Gyfun Y Pant.
 2il Erin Fflur Jardine, Ysgol Gyfun Gymraeg Plasmawr.
 Côr Bl.9 ac iau (Adran): 2il Côr Bro Taf.
 Dawns Werin Unigol i Fechgyn Bl.9 ac iau: 2il Osian Jones, Adran Bro Taf.
 Unawd Chwythbrennau Bl.10 a dan 19 oed: 1af Elen Griffiths, Ysgol Garth Olwg.
 Dawns Greadigol o dan 19 oed: 1af Ysgol Garth Olwg.
 Llefaru Unigol Bl.10 a dan 19 oed: 3ydd Iestyn Gwyn Jones, Ysgol Gyfun Gymraeg Plasmawr.
 Unawd Piano Bl.10 a dan 19 oed: 1af Charlotte Kwok, Ysgol Gyfun Y Pant.
 Dawns Werin Unigol i Fechgyn Bl.10 a dan 25 oed: 1af Daniel Calan Jones, Aelod Unigol Gorllewin Caerdydd.
 2il Ioan Wyn Williams, Adran Bro Taf.
 3ydd Morus Caradog Jones, Ysgol Gyfun Gymraeg Plasmawr.
 Stand Yp 14-25 oed: 1af Iestyn Gwyn Jones, Ysgol Gyfun Gymraeg Plasmawr.
 Dawns Stepio Bl.7 a dan 25 oed: 1af Adran Bro Taf Hŷn.
 Celf Dylunio a Thechnoleg
 Creadigol 2D Bl.10 a dan 19 oed (unigol neu Grŵp): 1af Lily Alys Sutton, Ysgol Garth Olwg.
 Creadigol 2D Grŵp Bl.6 ac iau ADY Cymedrol: 3ydd Grŵp Alfie, Ethan, Alfie, Kayden, Kyuss a Zane, Ysgol Gynradd Hafod (Pontypridd).
 Llun 2D Bl.10 a dan 19 oed: 1af Nel P A Thomas, Ysgol Gyfun Gymraeg Plasmawr.



Derbyniodd Nel Thomas, Creigiau, Medal Gelf Dylunio a Thechnoleg Eisteddfod yr Urdd am ei gwaith Llun 2D isod.



Dawns Werin Unigol i Fechgyn Bl.10 a dan 25 oed: 1af Daniel Calan Jones,



Dawns Stepio Grŵp dan 25 oed: 1af Adran Bro Taf



Noson Lawen Codi Arian i'r Wcraín

Cafwyd noson lawen arbennig iawn yng Nghanolfan Gartholwg nos Wener yr 20fed o Fai i godi arian i'r Wcraín. Braf iawn oedd cael cydweithio â Chymdeithas Gymraeg Llantrisant a Chanolfan Gartholwg i drefnu'r digwyddiad llwyddiannus hwn a chodi arian at achos da. Roedd hi mor hyfryd gweld pawb yn dod at ei gilydd a rhoi cyfle i dalentau lleol berfformio o flaen cynulleidfda unwaith eto. Diolch o galon i Glwb Alawon Llantrisant, Adran Bro Taf, Parti'r Efail, Jess Robinson, Erin Jardine, Chloe Wilson ac Iestyn Gwyn Jones a'r band am eu perfformiadau gwych, i Iestyn Rhys am arwain y noson ac i bob un ddaeth i gefnogi.



Prosiect Medrau

Cawsom ni'r cyfle i ymweld â Gardd GYMunedol Efail Isaf yn ystod mis Mai i ddysgu a sgwrsio am arddio a chael profiad ymarferol yn yr ardd. Buom ni'n dysgu sut i blannu ffa dringo, a chafodd y plant gyfle i blannu hadau blodau haul i gael tyfu gartref a gwneud helpa drysor yn yr ardd. Rydym yn edrych ymlaen at weld sut mae'r ffa a'r blodau haul yn



gwneud dros y misoedd nesaf. Edrychwch allan am fideo yn dangos sut i blannu ffa dringo ar y cyfryngau cymdeithasol yn fuan. Hoffai'r Fenter ddiolch yn fawr iawn i'r aelodau i gyd am y croeso cynnes ac rydym yn edrych ymlaen at gyd-weithio mwy gyda nhw yn y dyfodol.

Ein sesiwn nesaf...

Sesiwn Drymio Samba!

Dydd Sadwrn 11eg o Fehefin 10yb-12yb Am ddim

Erioed wedi eisiau drymio? Mae Samba yn weithgaredd gwych i bawb beth bynnag yw'ch profiad o ddrymio. Mae'n hwyl i bobl o bob oedran ac yn ffordd ardderchog o ymarfer corff. Mae croeso i bawb felly dewch i ymuno yn yr hwyl yn ein gweithdy Samba cyflwyniadol gyda Rhys Thomas! Addas i deuluoedd a siaradwyr newydd. Llefydd cyfyngedig, rhaid arhchebu o flaen llaw –

gweithgareddau@menteriaith.cymru

Os hoffech chi gymryd rhan yn y prosiect, rydym yn edrych am unigolion neu grwpiau i gyd-weithio â nhw i gynnal sesiynau ar draws y sir, neu am fwy o wybodaeth am unrhyw un o'r sesiynau cysylltwch â

marged@menteriaith.cymru

Am fwy o fanylion am Brosiect Medrau, ewch i: www.facebook.com/groups/prosiectmedrau

Ysgol Roc

Roedd hi'n bleser gallu cyd-weithio â Cherdd Cymunedol Cymru yn ddiweddar i gynnig sesiynau blasu Ysgol Roc yn Ysgol Rhydywaun, Ysgol Gartholwg ac Ysgol Llanhari. Mei Gwynedd oedd yn arwain y gweithdai a chafodd y disgyblion y cyfle i gyd-ganu pob math o ganeuon, o Sosban Fach i 'Ace of Spades' gan Motorhead yn Gymraeg! Roedd hi'n braf gweld y disgyblion yn mwynhau creu cerddoriaeth gyda'i gilydd. Mae Cerdd Cymunedol Cymru yn cynnal cyfres o weithdai Ysgol Roc undydd gyda cherddorion proffesiynol yng Nghanolfan Soar, Merthyr, yn ystod mis Mehefin. Os ydych chi'n berson ifanc sy'n canu, chwarae'r gitâr drydan, gitâr fas neu dryms a bod diddordeb gyda chi gael y cyfle i chwarae mewn band a chwrdd â cherddorion ifanc eraill, i gofrestru cysylltwch â dan@communitymusicwales.org.uk



Parti Ponty 2022

Rydym yn edrych ymlaen at ddychweliad Parti Ponty! Bydd Parti Ponty yn cael ei gynnal ym Mharc Coffa Ynysangharad ar ddydd Sadwrn, yr 2il o Orffennaf gyda cherddoriaeth byw, gweithgareddau i'r teulu, chwaraeon, bwyd a diod a mwy!

Bydd digwyddiad newydd sbon ar nos Wener, 1af o Orffennaf ac wedyn Parti Ponty ym Mharc Ynysangharad a chyngerdd mewn lleoliad ym Mhontypridd gyda'r hwyr ar y dydd Sadwrn. Rydym yn edrych ymlaen at gyhoeddi mwy o fanylion dros yr wythnosau nesaf. Cofiwch ddilyn ni ar y cyfryngau cymdeithasol.

Gwirfoddoli

Os oes diddordeb gyda chi wirfoddoli ym Mhanti Ponty eleni cysylltwch â gweithgareddau@menteriaith.cymru.

Dilynwch ni!

Facebook: @MenterRhCT

Twitter: @MenterIaithRhCT

Instagram: @menteriaithrhct



Dawns Stepio Bl.7 a dan 25 oed: 1af Adran Bro Taf Hŷn.

EFAIL ISAF

Gohebydd Lleol:
Loreen Williams

Cydymdeimlo

Estynnwn ein cydymdeimlad diffuant â Wendy Reynolds, Parc Nant Celyn, a'r teulu i gyd ar golli mam, mam-gu a hen fam-gu yn ystod mis Mai.

Brysiwch Wella

Dymunwn yn dda i Shelagh Griffiths, Heol y Ffynnon sydd wedi treulio cyfnod yn yr ysbyty yn Llantrisant yn ddiweddar. Yr un yw ein dymuniadau i Catrin Rees, Penywaun sydd hefyd yn treulio cyfnod yn yr ysbyty. Anfonwn ein cofion cynnes i John Edmunds, Penywaun sydd wedi treulio cyfnod hirfaith yn Ysbyty Llwynypia. Mae'n galonogol deall fod John yn dechrau dangos arwyddion ei fod yn cryfhau. Dymuniadau gorau i chi eich tri a brysiwch adre.

Pen-blwydd Arbennig

Dymuniadau gorau i Pat Edmunds, Penywaun a fydd yn dathlu pen-blwydd arbennig yn ystod y mis.

Y Brodyr Ioan a Steffan Emanuel yn Disgleirio

Derbyniodd Ioan ei gap Rygbi Ysgolion Cymru dan 18 oed mewn seremoni yng Ngwesty'r Fro yn ystod y mis. Mae wedi chwarae amryw o gemau i'r tîm. Mae ei frawd Steffan wedi cael cap pêl-droed Ysgolion Cymru dan 16 oed. Bu'r tîm yn chwarae tîm cenedlaethol Ysgolion Lloegr yn Burnham yn ddiweddar gan eu curo 4 gôl i 2. Go dda chi, fechgyn.



Tŷ Bwyta Newydd Janet

Fe gofiwch imi, rai misoedd yn ôl longyfarch Janet Wei, Ffordd y Capel ar ei llwyddiant yn ennill Pencampwriaeth Bwyd Stryd Prydain yn Hull. Mae gan Janet dŷ bwyta Tsieinaidd ym Marchnad Pontypridd a chymaint fu llwyddiant ei busnes ar ôl ennill y wobwr yn yr Hydref nes bod ei stondin wedi mynd yn llawer rhy fach i ateb y galw. Felly fe fydd Janet a'i gŵr Huw yn cymryd safle newydd yn y farchnad. Lle

llawer mwy o faint gyda chegin anferth a bar ac fe fyddant hefyd yn agor gyda'r nos. Dymuniadau gorau i chi eich dau gyda'r fenter newydd.

Codi Arian i'r Wcráin

Ar ôl cyfnod hir o ynysu roedd yn braf iawn cael ail-ymgynnull yn theatr Garth Olwg ar Nos Wener, mai 20fed i fwynhau cyngerdd gan artistiaid lleol. Agorwyd y gyngerdd gan grŵp o Lantrisant a oedd yn cyflwyno alawon gwerin ar amrywiol offerynnau. Cawsom wledd o gân a chloccio gan aelodau brwdfrydig Adran Bro Taf. Daeth Iestyn Gwyn Jones a'i fand i'n deffro a Pharti'r Efail yn cyflwyno alawon gwerin a cherdd dant yn eu ffordd meistrolgar arferol. Cawsom wledd o ganu gan y ddwy unawdydd Jessica Robinson a Chloe. Cyd-ganodd y ddwy "Anfonaf Angel" yn hyfryd gan swyno'r gynulleidfa. Dangosodd Erin Jardine ei thalent arbennig drwy gyflwyno datganiad ar y delyn yn hanner gyntaf y gyngerdd a datganiad yn un mor safonol ar y piano yn yr ail hanner. Ieuan Rhys fu'n cyflwyno'r noson gan dynnu coes amryw o'r gynulleidfa. Daeth y noson i'w therfyn gyda'r cyfranwyr i gyd a'r gynulleidfa'n cyd-ganu "Yma o Hyd" gydag Iestyn Gwyn Jones a'i gitâr yn ein harwain.

Llwyddwyd i godi £1500 i gefnogi ymgyrch Wcráin. Mae ein diolch i aelodau Cymdeithas Gymraeg Llantrisant, Osian Rowlands o Fenter Iaith Rhondda Cynon Taf a Jayne a staff y Ganolfan yng Ngarth Olwg am drefnu noson mor hyfryd.

Y TABERNACL

Brysia Wella

Estynnwn ein dymuniadau gorau i Gary Samuel sydd wedi derbyn triniaeth yn Ysbyty Morgannwg, Llantrisant. Brysia wella Gary.

Yr Ysgol Sul

Trefnwyd Te Parti i blant yr Ysgol Sul fore Sul, mai 8fed. Daeth nifer dda o blant i'r parti a phawb yn cael hwyl arbennig o dda. Diolch i Eleri Mai, Manon a Caroline a'r rhieni i gyd am drefnu'r wledd.

Fore Sul, Mehefin 12fed mae'r athrawon wedi trefnu "Diwrnod Mas" i blant yr Ysgol Sul. Maent am ymweld â fferm Amelia a gofynnir i bawb gyrraedd rhwng deg a hanner awr wedi deg y bore. Bydd gofyn i bawb ddod â phicnic. Mae'n braf gweld y plant yn heidio nôl i'r Ysgol Sul ar ôl cyfnod llym y clo mawr.

Merched y Tabernacl

Bydd aelodau Merched y Tabernacl yn cyfarfod am "Sgwrs dros Baned" yn y Ganolfan fore Gwener, mai 27ain am 10:30 y bore. Croeso i aelodau newydd ymuno.

Cymorth Cristnogol.

Unwaith eto eleni methwyd a chasglu o ddrws i ddrws ar gyfer Cymorth Cristnogol oherwydd yr haint. Bu'n rhaid cadw ar yr arfer yn ystod y ddwy flynedd a aeth heibio o gyfrannu drwy anfon sic neu drosglwyddiad banc i Arwyn Lloyd Jones ein trysorydd. Bydd yr arian eleni yn helpu trigolion Zimbabwe sydd yn dioddef newyn difrifol yn sgil newid hinsawdd, ac effaith y rhyfel yn Wcráin. Trefnwyd Gwasanaeth Cymorth Cristnogol pwrpasol iawn gan John Llewelyn Thomas ac Eleri Mai, fore Sul 11eg o Fai.

Eglwys Dementia-gyfeillgar

Ar y rhaglen deledu "Dechrau Canu Dechrau Canmol" yn ystod mis Mai bu Emlyn Davies sydd yn arwain ymgyrch eglwys dementia-gyfeillgar Undeb yr Annibynwyr yn sgwrsio gyda Ryland Teifi yn y Capel yn Efail Isaf. Cafod yr ymgyrch ei lansio yn swyddogol yn Y Tabernacl, nos Fercher, Mai 25ain yng Nghwrdd Chwarter Cyfundeb Dwyrain Morgannwg. Cyflwynwyd ffeil gynhwysfawr dan yr enw "Heulwen Dan Gwmwl" sydd yn llawn syniadau ar gyfer cefnogi a chynorthwyo'r aelodau sydd yn dioddef dementia yn yr eglwys. Cafwyd braslun o gynnwys y llyfr gan Emlyn Davies, Rhodri Gwyn Jones a Siân Meinir a fu'n gyfrifol am gasglu a chreu'r syniadau. Diolchwyd i Gwilym Huws hefyd am ei gyfraniad gwerthfawr yntau.

Cynhaliwyd Bore Coffi yn y ganolfan fore dydd Mawrth Mai 17eg i godi arian i Nyrus Dementia UK. Trefnwyd y bore gan Sarah Halliday er cof am ei diweddar thad a ddioddefodd o dementia. Roedd yr achlysur yn llwyddiant gyda nifer dda yn troi allan i gymdeithasu. Codwyd £625 i gefnogi'r achos.

Diolch Geraint

Mae Geraint Rees wedi bod yn hynod o brysur am nifer o flynyddoedd yn paratoi'r arlwy ar gyfer pob Sul gan wneud yn siŵr fod yno weinidog neu aelod o'r gynulleidfa yn ein harwain yn yr Oedfaon. Diolch o galon, Geraint am dy waith trylwyr dros y cyfnod. Croesawyd y newyddion da fod tri aelod, Rhiannon Humphreys, Helen Prosser a Heulyn Rees wedi cytuno i gydlynu'r dasg o lenwi'r Suliau o hyn ymlaen.

Trefn yr Oedfaon ar gyfer mis Mehefin

Mehefin 5ed Dafydd Iwan a Helen Prosser

Mehefin 12fed Y Parchedig Aled Edwards a Nia Williams

Mehefin 19eg Glenys Roberts

Mehefin 26ain Ann ac Emlyn Davies

Coginio

Eluned Davies-Scott

Eirin Mair

Mi welais long yn hwylio,
yn hwylio ar y lli.
Ac O! Roedd hon yn llawn ymron
o bethau tlws imi.
Roedd ynddi 'falau cochion,
a stoc o eirin mair.
Ei hwyliau oedd o sidan gwyn
a'r llong ei hun o aur.



Mae'r coed Eirin Mair (neu gwsberis i mi) yn ein gardd yn llawn ffrwyth ac fe fydd yn bryd eu casglu cyn i'r erthygl yma ymddangos mewn print. Tydi ddim yn job dwi'n hoffi ac, yn wahanol i'r un sy'n gwylio'r llong, ni fues yn ffan fawr o'r ffrwyth am flynyddoedd ychwaith. Credaf mai'r profiad o 'ddwyn', a cheisio bwyta, yr eirin o goeden oedd yn tyfu yn yr ardd o flaen hen dŷ ysgol gynradd Llanrhaeadr sydd ar fai am hyn; am eirin sur, caled anfwytadwy. Dwi'n falch nad oedd cogyddes yr ysgol wedi darostwng ni i fwyta pwdn wedi ei wneud ohonynt!

Mae llwyni Eirin Mair yn tyfu'n wyllt gyda'r cofnod cyntaf ym Mhrydain o rai wedi eu hamaethu yn ymddangos yn 1276. Roedd y llwyni wedi cael eu mewnfario o Ffrainc i lys Edward I. Mae'n debyg nad oedd y ffrwyth yn boblogaidd yn y wlad honno ac mae Raymond Blanc yn cyfaddef nad oedd ganddo yntau lawer o ddiddordeb ynddynt hyd nes iddo gyd-weithio gyda gerddi Kew i dyfu rhai. Erbyn hyn mae llwyni Eirin Mair yng ngerddi *Le Manoir aux Quat'Saisons* a Raymond Blanc wedi newid ei feddwl am eu cyfraniad i'w fwydlen. Mewn nifer o wledydd ar y cyfandir, defnyddir y ffrwyth am ei gydbwysedd asid mewn seigiau pysgod, cyw iâr a phorc. Roedd llwyni ohonynt yn cael eu plannu o amgylch siediau gwartheg yn yr Almaen i gadw gwrachod draw.

Yn ei llyfr '*Book of Household Management*' mae'r enwog Mrs Beeton yn arsylwi bod sgiliau garddwyr Lloegr wedi dod â'r ffrwyth i 'gyflwr uchel o



berffeithrwydd'. Roedd y Fictoriaid yn hoff iawn o Eirin Mair gan dyfu ac amaethu nifer o wahanol fathau. Roeddnt yn paratoi gwin, sawsiau a thartenni ohonynt. Amaethodd Charles Darwin tua 54 o wahanol fathau yn ei gartref teuluol ac roedd ei ffrind, Joseph Hooker, cyfarwyddwr Kew, yn hoff iawn o fwyta'r eirin yn amrwd gyda phlant y teulu ar ei ymweliadau a'r cartref.

Roedd tua 170 o glybiau Eirin Mair yng ngogledd Lloegr yn 1845 gyda sioeau blynyddol yn rhoi gwobr i'r eirin trymaf. Ar y pryd, roedd nifer fawr o wahanol fathau, rhai gydag enwau gwladgarol fel 'Roaring Lion' a 'Nelson's Waves'. Egton Bridge, wyth milltir o Whitby yw lleoliad y sioe hynaf a sefydlwyd ym 1800 ac mae'n parhau i fynd. Mae aelod o glwb y dref yn dal y record am yr Eirin Fair mwyaf sydd yn y Guinness Book of Records. Rhywle i chi fynd ar Awst 2ail pryd cynhelir sioe rhif 221!

Erbyn hyn mae llawer o'r hen fathau o'r eirin wedi eu colli wrth i rai hybrid newydd gael eu bridio sy'n gallu gwrthsefyll afiechyd, sy'n fwy deniadol eu golwg ac sy'n cynnwys mwy o siwgr. Fel canlyniad mae cwyn fod nifer ohonynt yn or-felys a'n llai blasus. Ond mae 'na un fantais ffafriol - llai o ddrain ar y llwyni!

Mae Eirin Mair a blodau ysgawen yn gyfuniad clasurol. Ceir rysetiau gan Jane Grigson am gordialau a jelïau. Mae Delia Smith yn cyfuno'r ddau i wneud myffins, hufen ia a jam. Roedd Yotam Ottolenghi heb weld Eirin Mair nes iddo ddod i fyw ym Mhrydain ac fe aeth i lyfrau Jane Grigson am ysbrydoliaeth. Mae ganddo rysetiau am grymbl, slaw a saws o eirin wedi sychu gyda anchovies i weini gyda thiwna. Mae Nathan Outlaw yn gweini tarten cwstard ac Eirin Mair gyda sorbet sinsir a Hugh Fearnley-Whittingstall yn paratoi saws ohonynt gyda saets i weini gyda phorc. Mae rysetiau ar y we ar gyfer focaccia, panna cota, cacennau a chacennau caws, jam, gin, treiffl, crème brule, tartenni, sorbet a hyd yn oed catwad sy'n defnyddio Eirin Mair. Felly rhowch gyfle i'r gwsberis ddisgleirio wrth bobi'r haf hwn.

Cynorthwyo'r Deillion

Annwyl gyfeillion

Wyddoch chi bod RNIB yn cynnig gwasanaeth trawsgrifio am ddim i unigolion sydd yn methu darllen print cyfredol?

Boed y lle hudolus y mae'ch hoff lyfr yn arfer mynd â chi yno, neu atgofion arbennig sy'n cael eu cloi mewn llythrau neu gyfnodolion nad ydych chi'n gallu eu darllen bellach, rydyn ni'n deall pwysigrwydd a phŵer y gair ysgrifenedig a pha mor anodd mae'n gallu bod i chi ddarllen yr hyn rydych chi eisiau, pan fyddwch eisiau.

Mae bywyd bob dydd yn llawn print a gall yr anallu i ddarllen hyn gyflwyno rhwystrau sylweddol i arwain bywyd annibynnol. Gall ein tîm helpu i gael gwared ar y rhwystrau hyn. Drwy gymryd eich print a'i drosi i fformat gallwch chi ei ddarllen eich hun – braille, print bras neu sain – gallent eich helpu chi i gadw mewn cysylltiad gyda'ch cymuned leol, parhau i fynychu grwpiau cymdeithasol a gweithgareddau, mwynhau eich hoff hobi, neu ehangu eich gorwelion drwy addysg neu deithio.

Os am fwy o wybodaeth am y gwasanaeth, cysylltwch drwy e-bostio cardifftranscription@rnib.org.uk neu ffonio 02922 749668.

Wrth gwrs, er mwyn gallu cynnal y gwasanaeth arbennig yma, rydym yn dibynnu ar garedigrwydd lluo o wirfoddolwyr i roi eu hamser i recordio'r print. Mae prinder darllenwyr Cymraeg ar hyn o bryd, felly rydym yn chwilio am bobl sydd yn mwynhau darllen, gyda llais dymunol a chliir, sgiliau TG da a gydag awr neu ddwy rydd yr wythnos i ymuno â ni. Os oes diddordeb gennych, e-bostiwch transcriptionportal@rnib.org.uk am fwy o wybodaeth.

Yr eiddoch yn gywir

Gwenllian Williams

Gwasanaeth Trawsgrifio RNIB

LLYFRGELLOEDD RHCT YMUNWCH Â NI GARTREF



E-LYFRAU



E-SAIN



E-LYFRAU COMICS

A LLAWER YN RHAGORI!



Wyddoch chi? Mae ystod o adnoddau ar-lein Gwasanaeth Llyfrgelloedd RCT ar gael o'ch cartref eich hun. Mae hyn yn cynnwys llyfrau, llyfrau llafar a chomics i'w lawrlwytho, ynghyd ag adnoddau dysgu iaith, archifau ffotograffau a mwy: <https://orlo.uk/1FTxO>

Bethlehem, Gwaelod-y-garth

Trefn yr Oedfaon ac Ysgol Sul (am 10:30 a.m. oni nodir yn wahanol):

Mis Mehefin 2022:

5 Mehefin - Oedfa Gymun dan ofal Delwyn Sion

12 Mehefin - Oedfa dan ofal y Parchedig Gethin Rhys

19 Mehefin - Oedfa dan ofal Huw Lloyd

26 Mehefin - Oedfa dan ofal y Parchedig Ifan Roberts

Mis Gorffennaf 2022:

3 Gorffennaf - Oedfa Gymun dan ofal Delwyn Sion

10 Gorffennaf - Sul Caniadaeth y Cysegr

24 Gorffennaf - Oedfa dan ofal Marc John Williams

31 Gorffennaf - Cyd-addoli yn y Tabernacl Efail Isaf

---oooOOOooo---

Wythnos ym mis Mai!

"Ond yn union ar ôl yr argyfwng hwnnw, "Bydd yr haul yn tywyllu, a'r lleuad yn peidio rhoi golau; bydd y sêr yn syrthio o'r awyr, a'r planedau yn ansefydlog"
Matthew 24:29 [Beibl.net]

Ar y 12fed o Fai eleni, bu adroddiadau bod pelen dân anferth wedi ei gweld dros rannau o dde-ddwyrain Cymru, ac, yn ôl yr UK Fireball Alliance (UKFALL), credir i'r awyrfael (neu'r meteorit) laniog yng nghyffiniau siroedd Pen-y-bont ar Ogwr neu Rhondda Cynon Taf, yn rhannol o fewn dalgylch Tafod Elái!

Ond cofiwch mai dim ond y rhai hynny ohonoch oedd yn dal ar eich traed am ugain munud i un y bore a fyddai wedi cael cip ar y digwyddiad yma!

Er hwyrach y gallai sŵn y daran sonig a gynhyrchwyd wrth iddi syrthio i'n parthau fod wedi eich deffro o'ch trwmwsg!

Amcangyfrifir bod rhyw 20kg (44 pwys) o gerrig o'r asteroid wedi torri trwy'r atmosffer, ar gyflymder o 30 km yr eiliad (bron i 70 000 milltir yr awr), er y byddai'r mwyafriwr wedi ei anweddu o fewn eiliadau - a gadael dim ond rhyw 100 gram (4 owns) i gyrraedd tir sych!

Ac mae galw bellach am gymorth y cyhoedd i gadw llygaid am dameidiau bychan o'r cerrig duon hyn (llai na maint afal) o bellafoedd y gofod er budd ymchwil a deall. Tasg i Gerddwyr Cadwgan tybed? (Mae cyngor manwl ar sut y dylid ymateb o ddarganfod y creiriau, rhag eu llygru - cysylltwch ar <https://www.ukfall.org.uk/> neu wales@ukfall.org)

"Bydd yr haul yn troi'n dywyll, a'r lleuad yn mynd yn goch fel gwaed cyn i'r diwrnod mawr a dychrynlyd yna ddod, sef dydd barn yr Arghwydd"

Joel 2:31 [Beibl.net]

(Mae cyfeiriad tebyg yn Actau 2:20, a Datguddiad 6:12 hefyd!)

Ac er na chawsom ni yng Nghymru gyfle i weld y fath beth, oherwydd ei bod yn noson gymylog, dyna'n union a ddigwyddodd **ar Fai'r 15fed** eleni - y lleuad

Cofio Tryweryn

Un o'n cyd-aelodau ym Methlehem, Gwyn Roberts, Rhydlafar, oedd siaradwr gwadd Cylch Cadwgan ar Fai'r 6ed. Ei fam, y ddiweddar Mrs Martha Roberts, oedd prifathrawes olaf ysgol Capel Celyn, cyn

yn troi'n goch!

Ond fe wyddom ni bellach mai oherwydd diffyg (eclipse) ar y lleuad y digwyddodd hynny. Bryd hynny mae'r lleuad yn cael ei guddio gan gysgod y ddaear, ac yn troi'n goch - gan roi'r argraff ei fod yn cael ei oleuo oddimewn - ac yn crogi fel lantern goch yn y nen.

Hwyrach y daw cyfle rhywbryd eto i ni weld y lleuad yn goch - bydd yn digwydd nesaf ymhen rhyw chwe mis, ar yr 8fed o Dachwedd 2022.

Mai'r 18fed oedd Diwrnod Neges Heddwch ac Ewyllys Da Cymru, ac fel y gwyddom, bob blwyddyn ers 1922, mae pobl ifanc Cymru wedi anfon neges o heddwch i bobl ifanc dros y byd. Dyma'r unig neges o'i math yn y byd!

Ac ym mlwyddyn canmlwyddiant yr Urdd, lansiwyd y neges yng Nghanolfan Heddwch Nobel yn Oslo, Norwy, mewn digwyddiad arbennig yng nghwmni Prif Weinidog Cymru, Mark Drakeford.

"Mae'n abwad i weithredu gan blant a phobl ifanc Cymru i bobl ifanc y byd, i ddefnyddio pwysigrwydd a phŵer eu llais i erfyn ar lywodraethau a chorfforaethau mawr i weithredu ar frys er mwyn achub ein planed. Mae'n amser deffro!"

Cymysgwyd o ddigwyddiadau felly mewn cwmrawd wythnos ym mis Mai! Arwyddion gwae y gorffennol, her a phroc i'n presennol?

Ar dudalen Trydar y Parchedig Aled Edwards, a gynhwysai yn ogystal lun a dynnwyd yn Norwy (Oslo?) ar ddiwrnod cenedlaethol y wlad (Syttende Mai), yr **17eg o Fai**, fe welir y neges ganlydol:-

"I anrhydeddu cenedl sy'n gweld yn dda i lenwi ei strydoedd a synau plant ar ei diwrnod cenedlaethol cerddais i fyny bryn. Dywedais straeon wrthynt am arfer 100 mlwydd oed fy ngwlad o siarad heddwch a gwneud ewyllys da. Mae cenhedloedd o'r fath yn gwneud yn dda i gerdded i fyny brynau ei gilydd."

O na fyddai neges o'r fath yn cyrraedd clustiau'r gwladweinyddion rheini sydd a'u bryd ar dreisio a difa tiroedd a phobl sy'n gymdogion iddynt, a hynny yn unig er mwyn swcro'r trachwant personol sydd o'u mewn.

Tra gorwedd yr wythnos hon o Fai bellach yn rhan o'n gorffennol, cawn droi ein golygon mwyach tuag at fis Mehefin, gan roi'r cyfle i'w lleuad newydd yntau geisio creu argraff!

Deisyfwn fel y Salmydd:-

"Gwna i gyfiawnder lwyddo yn ei ddyddiau, ac i heddwch gynyddu tra bod lleuad yn yr awyr."

Salm 72:7 [Beibl.net]



Gwyn Roberts ac Ann Jones

i'r holl bentref gael ei chwalu i adeiladu argae Llyn Celyn.

Er mai disgybl cynradd yn Y Bala oedd Gwyn yr adeg honno, roedd yn ymwelydd cyson â'r ysgol yng Nghapel Celyn gan nad oedd rheolau caeth yr oes fodern yn rhwystro'i fam rhag ei gynnwys yn ei dosbarth ar ddyddiau achlysurol lle na allai gael ei warchod yn unlle arall.

Drwy gyfrwng sleidiau teuluol a rhai mwy cyhoeddus cawsom bortread unigryw Gwyn o'r ysgol un dosbarth ac un athrawes mewn cwm sydd bellach dan ddŵr Tryweryn. Mae Gwyn wedi cyflwyno rhai o'r creiriau olaf o'r ysgol, gan gynnwys y gloch llaw ac allwedd drws y ffyrnt, i Amgueddfa Sain Ffagan. Cawsom hyd yn oed glywed seiniau cloch yr ysgol, seiniau oedd ychydig yn wahanol i'r cyffredin gan fod crac ynddi!

Arweiniodd y ddarlith ni o ddyddiau'r arolygon tir fu'n digwydd cyn i neb sôn am godi argae, drwy'r gorymdeithio yn Lerpwl, y dyddiau trist wrth i aelwydydd ac adeiladau gael eu chwalu hyd at yr agoriad swyddogol cythryblus ym 1965. Drwy'r holl gyflwyniad, roedd clywed profiadau ac atgofion teuluol Gwyn yn cyfoethogi'r cyfan. A da deall ei fod wedi bod yn rhannu'r profiadau hynny gydag ysgolion ar hyd a lled Cymru.

Bonws ychwanegol oedd sylweddoli fod un o gyn-ddisgyblion ysgol Capel Celyn yn bresennol yn y gynulleidfa! Yn ein plith ar y noson roedd Ann Jones, o'r Barri, (ond un rydyn ni'n ei chysylltu efallai gyda Dinas Mawddwy, fel Colin, ei brawd yn Creigiau). Diolch i Wyn Jones am lywyddu'r noson ac am yr holl drefniadau.

Prin fod angen eich atgoffa o drefn cyfarfodydd Cylch Cadwgan. Mae'r cyfan yn drefniant rhwng 5 cymdeithas neu sefydliad - Bethlehem, Gwaelod-y-garth; Y Tabernacl, Efail Isaf; Merched y Wawr, Y Garth; Cymdeithas Gymraeg Llantrisant a Chlwb Y Dwyrlyn. Mae pob un o'r pedwar yn trefnu un siaradwr y flwyddyn mewn gwahanol leoliadau - ond y tro hwn oedd y cyfarfod cyntaf 'go iawn'. Bu'r cyfan o'r rhai diweddar yn rhai rhithiol, ar "Zoom", oherwydd cyfyngiadau'r clo.

E.R.

GILFACH GOCH

Gohebydd Lleol:
Dawn Walters

Cerdded. Cymdeithasu. Codi arian.

O'r diwedd, cafodd grŵp Former Welsh Guides Walking+ gyfle i gwrdd, sgwrsio, cerdded a bwyta gyda'u gilydd unwaith eto. Ar y 7fed o Fai, cyfarfu 25 ohonom tu fas i dafarn y 'Bog' yng Ngilfach Goch a cherddon ni i Lanharan. Y tro cyntaf ers dechrau'r cyfnod clo! Dechreuodd y grŵp fel hwyl rai blynyddoedd yn ôl. Llên-ladrad oedd y syniad yn llwyr o'r teledu. Yno roedd grŵp o fenywod oedd yn cwrdd yn fisol i gerdded er mwyn helpu eu hiechyd a'u lles. Mae gwahaniaeth sylweddol rhwng y ddau grŵp achos dim ond unwaith y flwyddyn mae'r grŵp FWGW+ yn cwrdd. Nid amllder ond yr ansawdd sy'n cyfrif!

Cafodd y grŵp groeso brwdfrydig a chynnes gan gyn-gapten Guides Tonyrefail, Maureen Harris. Roedd hi'n gyfle i gwrdd â hen ffrindiau a chwrdd â phobl newydd ac eleni roedd hi'n wych i gael menywod ifanc yn ymuno â ni. Diolch yn fawr iawn i Janette Verpoorten am agor ei thŷ a'i gardd, unwaith eto, i bawb. Mae ei lletygarwch wastad yn anhygoel.

Bob tro mae FWGW+ yn cwrdd ym mis Mai, rydyn ni'n dewis codi arian at elusen sy'n agos at ein calonnau. Eleni, dewison ni *Versus Arthritis* oherwydd bu farw un o'n cyn-Guides, Julia Ford, ym mis Awst 2019. Dim ond 56 oed oedd hi ac roedd yn chwaer gariadus ac annwyl i Janette ac Angela Laskey. Hefyd, roedd hi'n ffrind annwyl ac anhygoel i lawer yn FWGW+. Codon ni dros £300 eleni.

Ar ddiwedd y daith, daethon ni at ein gilydd i rannu bwyd a straeon yn haul braf Llanharan. Digwyddiad i godi calon oedd FWGW+ eleni ac roedden ni angen y cyfle i fod gyda'n gilydd yn fwy nag erioed.

Felly, os oes diddordeb gyda chi i ymuno â ni ym mis Mai y flwyddyn nesaf - dyddiad i'w gadarnhau - cysylltwch â clairgwilliam@gmail.com. I'r rhai sydd ddim yn gallu cerdded, mae

Pontypridd

Trist oedd clywed am farwolaeth Cerys Webber (nee James), Pontypridd ar 18 Mai. Estynnwn ein cydymdemlad â'i gŵr Stephen, ei mam Dr Aeronwy James, Cae Mawr, Penrhyn-coch; ei chwaer Eleri a'i brawd Wyn a'i deulu. Roedd Cerys yn aelod brwd o Gangen Merched y Wawr Pontypridd.

Llongyfarchiadau i Menna Lewis, Swyddog Hyrwyddo canghennau a chlybiau Gorllewin Morgannwg Merched y Wawr ar gwblhau Hanner Marathon Caerdydd.



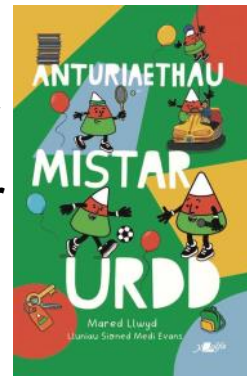
wastad croeso mawr iddyn nhw'n ymuno â ni'n hwyrach yn Llanharan. Mae FWGW+ yn estyn croeso i bob menyw a merch os oeddech chi yn y Guides neu beidio!

Clod i Gwpl

Roedd 11 Mai 2022 yn ddiwrnod bythgofiadwy i James ac Adele Thomas a fu'n mwynhau te'r prynhawn gydag aelodau teulu Brenhinol yng ngerddi Palas Buckingham. Cawson nhw eu henwebu gan yr Aelod Seneddol Huw Irranca-Davies ar gyfer eu gwasanaeth i'r gymuned yn ystod y pandemig a hefyd am godi dros £27000 i elusennau gwahanol.



Mistar Urdd yn dod yn fyw rhwng cloriau llyfr i ddathlu canrif o'r Urdd!



Gyda'r Urdd yn dathlu canmlwyddiant yn 2022, mae'n anodd credu nad oes gan Mistar Urdd lyfr yn dweud ei hanes – tan nawr! Mae *Anturiaethau Mistar Urdd* gan Mared Llwyd wedi'i hanelu at blant 7 i 10 oed. Mae'r Lolfa yn cydweithio gyda'r Urdd i wireddu'r syniad o ledaenu beth mae'r Urdd yn ei wneud ac yn ei gynnig fel mudiad ieuencid. Mae'r nofel graffeg yn cynnwys tair stori ar ffurf cartwnau ac mae'r lluniau gan Sioned Medi Evans.

Meddai Branwen Rhys Dafydd, Rheolwr Cyhoeddiadau a Chyfathrebu'r Urdd:

"Mae Mistar Urdd wedi bod yn eicon cenedlaethol ers 1976, ac er ei fod wedi ymddangos fel cymeriad cartŵn o fewn cylchgronau'r Urdd dros y blynyddoedd, dyma fo o'r diwedd yn cael serenau rhwng cloriau nofel graffeg! A pha well amser i wneud hynny nag yn ystod blwyddyn mor arwyddocaol yn hanes yr Urdd? Rydym yn ffyddiog y bydd y gyfrol hon yn ysbrydoli cenedlaeth arall o ddarlennwyr."

Meddai'r awdur, Mared Llwyd: "Dwi'n hynod ddiolchgar i Urdd Gobaith Cymru a'r Lolfa am y fraint o gael awdurdor straeon i'r gyfrol hon, a hynny mewn blwyddyn mor bwysig yn hanes yr Urdd. Bu'n bleser pur meddwl am anturiaethau - a sawl tro trwstan - i'r cymeriad hoffus hwn sy'n rhan mor allweddol o apêl yr Urdd ac sy'n ffrind i genedlaethau o blant Cymru. Hir oes i Mistar Urdd!"

Sefydlwyd Urdd Gobaith Cymru gan Syr Ifan ab Owen Edwards yn 1922. Ei fwriad oedd creu mudiad i amddiffyn y Gymraeg mewn byd lle'r oedd yr iaith Saesneg yn dominyddu pob agwedd o fywyd plant Cymru y tu hwnt i'r cartref a'r capel. Ganwyd Mistar Urdd ym mis Medi 1976 drwy law Wynne Melville Jones a tyfodd i fod yn gymeriad bywiog a phoblogaidd. Mae llawer wedi newid ers y dyddiau cynnar – erbyn heddiw, yr Urdd yw mudiad ieuencid mwyaf Cymru gyda dros 55,000 o aelodau rhwng 8 a 25 mlwydd oed. Mae'r Urdd yn darparu cyfleoedd i blant a phobl ifanc drwy drefnu Eisteddfod Genedlaethol flynyddol, cyfleoedd celfyddydol a chwaraeon, gwersylloedd a phrentisiaethau i aelodau hŷn – y cyfan drwy gyfrwng y Gymraeg ac yn eu galluogi i wneud cyfraniad cadarnhaol yn eu cymunedau.

Anturiaethau Mistar Urdd gan Mared Llwyd a Sioned Medi Evans. (£4.99, Y Lolfa).



PENTYRCH

Gohebydd Lleol:
Marian Wynne

Coffáu Eira Leah Jones

Roedd Eglwys Sant Catwg dan ei sang brynhawn Llun Mai 16eg, i ddathlu bywyd Eira, gwraig y diweddar Henry Jones, olynodd ei dad, Cadwgan, yn gigydd ym Mhentyrch, am flynyddoedd maith. Roedd Vaughan, ei mab, fu'n fawr ei ofal ohoni, ar ben ei ddigon yng nghanol teulu, ffrindiau, pentrefwyr, a chyd-aelodau'r Clwb Hen Geir. Bu'n aros yn hir i dalu'r deyrnged olaf gan i Eira farw ynghanol y clo cyntaf yn 2020, a hynny ar ôl cystudd hir.

Roedd y gwasanaeth, a luniwyd gan Eira ei hun, yng ngofal ficer Pentyrch, Y Parchedig Steve Willson, a fe hefyd ddarllenodd deyrnged loyw Vaughan i'w fam. Roedd hi'n braf troedio'r degawdau wrth iddo olrhain ei bywyd, a seiniau Al Jolson yn canu 'When you were Sweet Sixteen' ar y diwedd yn cyfleu i'r dim holl awyrgylch a rhamant cyfnod ei charwriaeth hi a Henry, neu 'Butch', fel y galwai hi ei chymar, am resymau amlwg!

Wedi i'r teulu oedi mewn gweddi wrth fedd Eira a Henry gyda'r ficer, bu digon o gyfle i bawb gyfrannu at Versus Arthritis ac Apêl Organ Eglwys Sant Catwg, er cof am Eira, a chael gair â Vaughan, cyn i'r prynhawn ddod i ben gyda gwledd yn Acapela.

Priodas Aur

Danfônwn ein llongyfarchiadau gwresog a'n dymuniadau gorau at Eirlys a Cerith Davies, cyn-bentrefwyr, wrth iddynt ddathlu eu priodas aur.

Clwb y Dwrllyn

Yng nghyfarfod olaf y tymor yng Nghlwb Rygbi Pentyrch y brawd a'r chwaer talentog Steffan a Marged Jones oedd yn diddori cynulleidfâ niferus Clwb y Dwrllyn. Gyda Marged wrth y piano yn cyfeilio i Steffan â'i lais baritôn cyfoethog fe'n tywyswyd ar draws y byd o gerddoriaeth clasurol yr opera a'r oratorio i'r sioeau cerdd gan orffen gyda'r ffeffryn Anfonaf Angel.

Nid canu yn unig a gafwyd gan i Marged ddangos ei doniau fel unawdydd ar y piano yn ogystal â bod yn gyfeilydd. Talodd deyrnged i'w hathrawes wrth iddi gyflwyno darnau hyfryd os llai adnabyddus gan Pisen Lasky a Zedenek Fibich.

Roedd yr ymateb i berfformiadau Steffan a Marged yn dweud y cyfan a phawb yn gwerthfawrogi'r fraint o gael y fath dalent



Marged a Steffan

yn ein plith. Aeth pawb oddi yno â gwên ar eu hwynebau yn enwedig ar ôl clywed am dro trwstan Guto Roberts, y cadeirydd, pan geisiodd ganu Some Enchanted Evening ar ynys bellennig ym Môr y Canoldir!

Clwb Rygbi Pentyrch

Er taw tymor digon rhyfedd a di-drefn fu'r tymor rygbi yn gyffredinol, fe orffennodd ar nodyn uchel i Bentyrch wrth i'r ail dim - Yr Hyrddod - ennill prif dlws eu hadran - Cwpan Ron Lucock -



Seb yn cyflwyno Tlws Chwaraewr y Flwyddyn dan 10 i Hari Williams - gyda'i hyfforddwr Geraint Griffiths yn y cefndir.

drwy guro Treganna o 28 pwynt i 15 mewn gêm gyffrous ar Barc yr Arfe. Llongyfarchiade mawr i'r bechgyn i gyd - yn enwedig i Jac Davies - Seren y Gêm - ac i Mal Jones a Chris Moss - hyfforddwyr y prif dimoedd.

Ac fe gafwyd uchafbwynt arall pan ddaeth blaenwr Cymru Seb Davies i gyflwyno tlysau y timoedd Mini ac Ifanc



Tîm Yr Hyrddod yn dathlu ar barc yr Arfau

Ysgol Gwaelod y Garth



Agorwyd POD newydd yn Ysgol Gwaelod y Garth ddydd Gwener, 13 Mai gan Mark Drakeford, Prif Weinidog Cymru. Mae'r POD newydd yn ofod a ddyluniwyd gydag adeiladwyr, gan y plant, ar gyfer astudiaethau gwyddoniaeth, technoleg, peirianeg a mathemateg (STEM). Adeiladwyd y POD gan blant yr ysgol a CAUKIN Studio dros y misoedd diwethaf, gyda chefnogaeth ariannol Ford Bridgend, fel rhan o'u prosiect gwaddol. Roedd yr ysgol yn awyddus i adeiladu'r POD fel estyniad naturiol o adeiladau'r ysgol yng nghysgod Mynydd y Garth er mwyn galluogi astudiaethau STEM mewn cynefin naturiol.

Fel prif ddefnyddwyr y POD, mae'r plant wedi chwarae rhan ganolog nid yn unig yn nyluniad y POD ond hefyd yn y gwaith adeiladu! Mae'r plant yn falch iawn ohono ac yn edrych ymlaen yn eiddgar ar gyfer y gwersi cyntaf ddechrau'r haf.

Dywedodd Mrs Catrin Evans, Prifathrawes Ysgol Gwaelod y Garth: "Mae hon yn fenter eithriadol o gyffrous i ni yng Ngwaelod y Garth. Rydym yn ymfalchïo yn harddwch lleoliad yr ysgol yng nghysgod y Garth ac mae'r POD fel gofod astudio cyffrous fydd yn ysbrydoli ein disgyblion i fod yn ddysgwyr uchelgeisiol ac annibynnol."



- ysbrydoliaeth heb os i'r bechgyn ifanc. Bu Seb yn chware dros dimoedd iau Pentyrch bob oedran o 8 i 16. Yn rhyfeddol - canolwr oedd e bryd hynny - anodd credu o weld ei faint e nawr!!

Ac o safbwynt y tîm 1af - siomedig oedd diwedd y tymor gyda nifer o gêmiau'n cael eu canslo am wahanol resymau - ond pob clod am orffen yn gydradd ail yn yr adran gan chware dwy gêm yn llai na'r tîm ar y brig a hefyd dau o'r tri thîm oedd yn gydradd ail gyda nhw. Mae pethe'n edrych yn addawol ar gyfer y tymor nesa!

Ysgol Llantrisant



Eisteddfod yr Urdd

Pob lwc a dymuniadau gorau i Tal a Gruff a fydd yn cystadlu yn Eisteddfod Genedlaethol Yr Urdd, Sir Ddinbych yn ystod gwyliau'r Sulgwyn.



Cogurdd

Llongyfarchiadau mawr i Briallen wedi iddi ddod yn gyntaf yng nghystadlaeth CogUrdd eleni. Mae'n siwr fod y teulu i gyd yn edrych ymlaen at gael prydau bwyd blasus bob nos! Pob lwc yn Sir Ddinbych, Briallen!



Taith Noddedig

Llongyfarchiadau mawr i blant a staff Dosbarth 9 sydd wedi bod wrthi'n cerdded milltir bob dydd ers mis er mwyn codi arian at elusen y WWF. Llwyddon nhw i gerdded hyd arfordir Cymru yn ystod yr her yma. Maent wedi mabwysiadu rhinoseros ac hefyd wedi casglu dros £150 at yr elusen hyd yn hyn.

Rygbi'r Urdd

Teithiodd grŵp o fechgyn Blwyddyn 5 a 6 i Ben-y-bont i gymryd rhan mewn twrnamaint rygbi 7 bob ochr a drefnwyd gan yr Urdd. Chwaraeodd y bechgyn yn dda iawn yn ystod y dydd ac roedd eu hymddygiad a'u sbortsmonaeth yn esiampl i bawb!

LLANTRISANT PONTYCLUN MEISGYN

Gohebydd y Mis: Margaret White

Dosbarth ar-lein gan Chris

Llongyfarchiadau i'n dosbarth Gloywi Iaith, yr hen ddosbarth Hyfedredd, sy'n cwrdd bob bore Mercher oherwydd rydyn ni yma o hyd! Rydyn ni hefyd yn



cwrdd yn La Trattoria ar y Sadwrn olaf o bob mis.

Mae'r ddwy flynedd ddiwethaf wedi bod yn anodd ac yn her i bob athro ac athrawes - ac i bob un dysgwr. O ganlyniad mae gwahanol ddosbarthiadau wedi ymateb i'r her mewn nifer o ffyrdd. Mae Cofid 19 wedi newid y darlun dysgu mewn dull dramatig ond, mae'r cyfnod wedi creu cyfleoedd a dulliau newydd. Mae aelodau'r dosbarth gloywi iaith felly yn arbenigwyr ar Microsoft Teams erbyn hyn!

Wrth edrych ymlaen at y flwyddyn nesaf ysgrifennodd un aelod o'n dosbarth benillion bach yn sôn am ei farn ar ôl bod yn trafod gyda'r pedwar dysgwr ar ddeg arall am yr hyn yr hoffon nhw ei wneud a'r math o ddysgu yr hoffent.

Dyma benillion gan Laurance Thomas o'r dosbarth ac maen nhw'n werth eu darllen:

Pymtheg dysgwr yn mynd mewn car
Ond eisiau bod yn eco gyfeillgar,
Prynu cyfrifiadur clyfar
A dysgu'r iaith drwy lygaidd sgwar!

Prisiau petrol sydd wir yn llethol
Poeni ry'm am effeithiau amgylcheddol
Ond gan ein bod yn fodau cydwybodol
Parhau a wnawn i ddysgu'n rhithiol.



Symud

Pob dymuniad da i Margaret a'i gŵr Paul Griffiths wrth iddyn nhw ymgartrefu yng Nghas-Gwent. Bu'r ddau yn brysur ac yn weithgar iawn fel cynghorwyr ym Mhontyclun. Mae Rhiannon y ferch yn byw ym Mryste erbyn hyn ac mae Margaret a Paul yn hapus i fod yn ddigon agos i warchod. Yng Nghanada mae'r mab Owain yn byw ers blynyddoedd. Mae'r plant yn gyn ddisgyblion ysgol Llanhari.

Cofiwch ddod nôl i ymweld â ffrindiau yn yr ardal o bryd i'w gilydd



Llongyfarchiadau

Enillodd Geraint Llewelyn Barnes y wobwr gyntaf yng nghystadlaeth golff Taith Ping Cymru i rai o dan 14 oed yng nglwb golff Caernarfon ym mis Mai. Bydd y daith yn parhau yn ystod tymor yr Haf gyda chystadlaethau ar draws Cymru. Pob lwc i ti Geraint.

Merched y Wawr Tonysguboriau

Cytunodd pawb fod troi allan ar noson wlyb iawn ym mis Mai wedi bod yn werth yr ymdrech er mwyn clywed Edwyn Evans yn rhoi cip olwg ar ei waith fel Gweithiwr Cymdeithasol a Swyddog Prawf yn y Gogledd a'r Canolbarth. Yn ystod ei yrfa mae Edwyn wedi rhwbio ysgwydd gyda phob math o bobl o'r barnwr llys enwog Y Farwnes Butler-Sloss i ladron bagiau post (ond dim y rhai oedd yn gyfrifol am Ladrdd y Trên Mawr!). Gwelodd Edwyn effaith tlodi a salwch meddwl ar ymddygiad pobl a sut oedd safon y gofal a roddwyd i droseddwr ifanc yn dylanwadu ar eu dyfodol mewn ffyrdd cadarnhaol a negyddol. Codwyd pynciau trafod pwysig am ymddygiad pobl ac ymatebion i sefyllfaoedd trwy'r tasgau grŵp a roddwyd i ni ganddo.

Erbyn hyn mae Edwyn wedi ymddeol ac yn cael amser i ddilyn ei angerdd am radio ceir, i arddio ac i edrych ar ôl ŵyr bach bywiog iawn gyda'i wraig Gaynor.

CREIGIAU

Gohebydd Lleol:

Nia Williams

colin.williams@talktalk.net

Gwellhad

Dymunwn wellhad llwyr a buan i Gary Samuel dreuliodd gyfnod yn Ysbyty Llantrisant yn ddiweddar. Braff adrodd bod Gary adre ac yn derbyn pob gofal gan Beth - ac yn gwella. Brysied yn ôl i'th hen gyrchfannau. Pawb yn gweld dy eisiau!

Priodas yn Awstralia

Nôl ym mis Chwefror eleni fe briododd Heulwen (Rees) a Paul Keane yn Awstralia bell. Meddai Marian - Mam Heulwen - Roeddem yn ffodus bod llywodraeth Awstralia wedi codi'r cyfyngiadau mewn pryd fel bo ni'n gallu hedfan allan. Roedd yn ddiwrnod hyfryd a chadwodd y glaw i ffwrdd am y seremoni. O! Do - cawsom law yn Awstralia!! Maen nhw wedi cael tywydd anarferol iawn yn ddiweddar.

Ymysg y rhai oedd yn gallu dod allan roedd dwy o'r morynion priodas sef Rosanna Glyn a Katy Wolar (cyfnithwr Heulwen). Roedd Geraint, brawd Heulwen, wedi cyrraedd mewn pryd hefyd. Bu Delyth, merch fach Heulwen a Paul yn y briodas hefyd.

Cawsom gyfle i ymweld â rhai llefydd tra yno. Fe fydd Heulwen adre ym mis Awst. Gobeithio bydd cyfle gyda hi i grwydro Creigiau a dweud hello!!!



Pob bendith eich dau ar eich priodas - a hir oes o hapusrwydd. Diolch Aled a Marian!

Tybed beth wnaethoch chi ar Fai'r 8fed?

Wel - roedd na griw glew yn seiclo o Gaerdydd i Ddinbych y Pysgod! Taith o gan milltir a mwy! Ie can milltir! Adnabyddir y ras/reid fel y CARTEN!



Llongyfarchiadau mawr i aelodau teulu'r Herbert, Creigiau a chyfaill! Yn blygeiniol cychwynnodd y pedwar ynghyd â'u cefnogwyr o ganol Caerdydd - wele'r llun o Huw, Ian, Ffion ac Aled. Da iawn chi!



Criw arall gyflawnodd yr un gamp anhygoel oedd Caryl Eldridge a'i chyfeillion o Ysgol Plasmawr. O'r chwith... Neil Hakes (ddim yn staff PM) Caryl Eldridge, Aled Morgan, Gareth Thomas, Ffion Jones a Cennydd Amos.

Priodas

Ar ôl sawl gohiriad oherwydd Covid, ar 9 Ebrill yng Ngholeg Brenhinol y Ffisigwyr, Regent's Park, Llundain, priodwyd Geraint Hywel Lewis ac Alan Bird. Mae Geraint, sydd yn gymrawd o'r Coleg, yn fab i Gareth a Lynne Lewis, Woodlands, Heol Pantygored Creigiau. Cynhaliwyd y seremoni yn Llyfrgell Dorchester y Coleg, a chafwyd darlleniadau gan chwaer Alan a Nerys Tullis, chwaer Geraint. Roedd neiaint a nithoedd Geraint ac Alan yn werth eu



gweld, gan gynnwys Eirwen a Mostyn, plant Nerys a'i gŵr Ben.

Roedd cynrychiolaeth gref o'r Creigiau a Phentyrch ymhlith y gwahoddedigion, a chafodd rhai ohonom ymuno i ganu trefniant arbennig o 'Ar Lan y Môr' a gyfansoddwyd yn arbennig ar gyfer y seremoni gan Ashley Grote. Roedd araith y gwas priodas gan frawd Alan, yr actor Simon Bird (o'r Inbetweeners a Friday Night Dinner) yn uchafbwynt arall. Llongyfarchiadau cynnes i Geraint ac Alan a diolch am gael rhannu diwrnod hapus a fydd yn aros yn hir yn y cof.

G.R.

Genedigaeth

Croeso i'r byd Seb Hedd Jenkins, plentyn cyntaf i Meg & Tom Jenkins o Glos Rhys Meurug, Creigiau.

Ganwyd Seb ar y 5ed o Fai yn pwyso 7 pwys 9 owns yn gefnder i Osian Rhys, Isla Mai a William Rhys.

Mae Delyth & Alun Jones a Sue & Huw Jenkins wrth eu boddau gyda'u hŵyr newydd.

Llun : Keira McGregor Photography



Priodas yng Ngwlad yr Haf



Rhys Davies a Miranda Hammond a briodwyd yn Brympton House, Gwlad yr Haf ar ddydd Gwener y Groglith eleni.

Merched y Wawr - Cangen y Garth

Ar y 4ydd o Fai bu aelodau'r Gangen yn hynod ffodus o gael sgwrs ddifyr a diddorol ar ei ymweliadau â'r Wcráin gan Eifion Glyn, cyn-ohedydd *Y Byd ar Bedwar*. Teitl ei anerchiad oedd *Mars Bars yn Wcráin* - pennawd i ennyn chwilfrydedd pawb.



Soniodd Eifion yn fras am ei deithiau i Chernobyl a Belarws i ohebu ar ôl effeithiau damwain erchyll 1986 ond manylodd fwy ar ei orchwyl gan Tweli Griffiths o'r BBC i lunio rhaglen ar etholiad cyntaf Wcráin ers 70 mlynedd yn dilyn dymchwel yr Undeb Sofietaidd. Cyrhaeddodd Eifion Kyiv gyda'i dîm niferus erbyn gaeaf 1989/90 ond heb fawr o wybodaeth, medda fo, o hanes y wlad. I'w gynorthwyo yn y gwaith cafodd wasanaeth dau Iwcreniad - Marco a Iarco - ond Iwcreniad tanbaid o ran ei iaith a'i ddiwylliant - Anatoli - a helpodd ef fwyaf yn y brifddinas. Hysbysodd Eifion mai aelod o'r KGB oedd eu *minder*, Igor, ac y byddai'n ceisio rhwystro gwir bryderon y werin rhag cael eu darlledu. Darganfu Eifion yn wir mai bychan oedd diddordeb y bobl yn yr etholiad o'i gymharu â'u pryder am effaith trychineb Chernobyl ar iechyd eu plant.

Bu Eifion wedyn yn cyfweld gwahanol ymgeiswyr etholiadol, un ohonynt oedd Kravchuk a ddaeth yn arlywydd Wcráin yn 1991. Wedi ysgwyd llaw ag ef sylwodd Eifion mai yr un persawr a glywodd pan gyfwelodd Gwyn Jones, y miliwnydd. Ymateb Kravchuk oedd mai gwleidyddion oedd miliwnyddion Wcráin! (Yn wir daeth oligarchiaid Wcráin yn wleidyddol rymus yno.) I godi calon ei gynulleidfa o'u

Ysgol Evan James

Cerdded i'r ysgol

Roedd hi'n wythnos cerdded i'r ysgol ym mis Mai. Gwelwyd nifer o blant yn seiclo, cerdded neu'n dod ar sgwter i'r ysgol. Enillodd y disgyblion hyn bwyntiau clod ar y Dojo am beidio â theithio i'r ysgol mewn car. Diolch i'r Cyngor Eco am drefnu'r wythnos.

Diwrnod Seren a Sbarc

Roedd Diwrnod Seren a Sbarc yn ddiwrnod i'w gofio. Roedd y plant wrth eu boddau'n dawnsio i gerddoriaeth Gymraeg ar yr iard ac roedd y gemau parti yn y dosbarthiadau yn gymaint o hwyl. Dyluniodd y disgyblion fathodyn newydd i Seren a Sbarc a rhoddodd y Criw Cymreig wobrau i bob dosbarth.

Tîm pêl-droed merched yr ysgol yn rownd derfynol Cymru

Ar Fai'r 6ed, aeth tîm pêl-droed merched yr ysgol i'r Drenewydd i gynrychioli RhCT yn y rownd derfynol genedlaethol. Gwnaethant yn wych yno gan fwynhau pob munud. Diolch i Mr Rowlands a Mrs Foster am eu hyfforddi. Gweithiodd y tîm yn galed iawn cyn mynd i'r Drenewydd er mwyn sicrhau eu bod yn barod am y diwrnod mawr.



hymwybyddiaeth o ddioddefaint presennol trigolion Wcráin, adroddodd Eifion stori sut y bu i Anatoli sylwi ar ei anallu i fwyta bwyd gwael y gwesty. Deffrodd Eifion am 5 o'r gloch un bore i fynd i siopa yn y farchnad ddu, sef fan mewn stryd gefn. Yno prynodd Eifion afalau a llwyth o *Mars bars*. Yn anffodus darganfu fod yr afalau cochion yn bwr a'r siocled yn hen, ond buont yn gynhaliath iddo am weddill ei orchwyl! Dangosodd Anatoli i Eifion hefyd y bywyd diwylliannol Wcreinaidd a oedd rhaid bryd hynny fodoli'n gudd. Oherwydd y rhyfel presennol symudodd Anatoli a'i wraig Lena i Lviv, ac er ei anfodlonrwydd i gefnu ar ei wlad, credai Eifion iddo fudo wedyn i'r Almaen. O bryder Eifion amdano, mae'n amlwg fod Anatoli a thrigolion Wcráin wedi cyffwrdd yn ddyfn ag Eifion hefyd.

Diolch i Marian Wynne am ei chyflwyniad manwl a difyr ac am lywyddu mor ddeheuig. Rh W.

Darllen Dros Gymru

Llongyfarchiadau i ddisgyblion Blwyddyn 5 a 6 am ddod yn ail yn y sir yn rownd trafod y Cwis Llyfrau. Penderfynodd y disgyblion drafod y llyfr "Y Crwt yn y Cefn" ac yn ôl y beirniaid, roeddent yn trafod yn hyderus, mewn Cymraeg gloyw, glân. Da iawn wir.



Eisteddfod yr Urdd

Pob dymuniad da i Mari a Gwenno a fydd yn cynrychioli'r ysgol yn Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd yn Sir Ddinbych. Maent yn canu deuawd ac yn edrych ymlaen at gael perfformio ar y llwyfan mawr.

Ymweliad y frigâd dân

Roedd cyffro mawr yn nosbarthiadau Sali Mali a Jac y Jwc pan daeth y frigâd dân i iard yr ysgol. Aeth pawb ar yr injan dân a defnyddiodd pawb y biben ddŵr. Mae'r plant wrth eu boddau'n dysgu am bobl sy'n ein helpu.



Trip i'r parc

Aeth dosbarthiadau Tom Jones, Elin Fflur a Cerys Matthews i Barc Ynysangharad fel rhan o'u gwaith ar y thema Cuddfannau a Dant y Llew. Dysgon nhw am y coed a'r blodau arbennig sy'n tyfu yno a gan fod yr haul yn gwenu, aethant i'r parc chwarae.





Daw hyfryd fis Mehefin... â digon o brysurdeb i'r Brifddinas!

Wedi llwyddiant Gŵyl Fach y Fro, ymlaen â ni i Tafwyl! Cynhelir yr Ŵyl dros ddeuddydd yng Nghastell Caerdydd (18-19 Mehefin) ond cyn hynny, cewch gyfle i fwynhau cyfres o ddigwyddiadau amrywiol yn y 'Ffrinj'.

Ymhlith y gweithgareddau i blant iau mae gweithdy gwyddoniaeth, gweithdy crefft a sesiwn Sgwad Sgwennu. I'r rhai yn eu harddegau, bydd amryw o sesiynau diddorol gan gynnwys gweithdy cerddoriaeth, gweithdy animeiddio a gweithdai ffasiwn ar y cyd gyda Phrifysgol De Cymru.

I'r oedolion, mae arlwy'r 'Ffrinj' yn cynnwys taith ddiwylliannol o gwmpas Parc Cathays a Pharc Bute yng nghwmni Dr Dylan Foster Evans a Dr Gethin Matthews (12/6); perfformiad theatr gan Dirty Protest (13/6); Helfa Drysor Carnhuanawc (15/6) a Nosen Lansio 'Cymry o Fri' gan Jon Gower (15/6). Ewch i'r wefan i weld amserlen yr holl ddigwyddiadau: tafwyl.org

Ar benwythnos yr Ŵyl, dewch i Gastell Caerdydd i glywed Sŵnami, Yws

Gwynedd, Kizzy Crawford, Tara Bandito, Gareth Bonello ac Adwaith (i enwi dim ond rhai!) yn perfformio ar lwyfan. Ar y dydd Sadwrn, beth am fynd i weld perfformiad o 'Clera' gan gwmni Theatr Arad Goch neu Sesiwn Gomedï 'TaHAHAHafwyl' yng nghwmni Elis James ac eraill? Mewn sesiwn ddifyr arall, bydd Beca Lyne-Pirkis yn sgwrsio â Daniel Glyn am ryseitiai, atgofion a sut mae bwyd yn effeithio ar ein bywydau bob dydd.

Ymhlith uchafbwyntiau'r dydd Sul, mae'r perfformiad dawns gyfoes 'Qwerin (bach)'; sgwrs yng nghwmni Gareth Bonello am ei brofiadau'n cyfansoddi yng nghwmni pobl y Khasi o ogledd ddwyrain India a sesiwn 'Arwyr, Anffawd a Munudau Mawr y Maes Chwarae' yng nghwmni'r gohebydd chwaraeon Lowri Roberts, a'r sylwebydd Alun Wyn Bevan.

Yn ogystal â Tafwyl a'r Ffrinj, mae nifer o ddigwyddiadau cyffrous eraill ar y gweill gan y Mentrâu. Mae Menter Iaith Bro Morgannwg yn cydweithio â'r cyngor sir a Dysgu Cymraeg y Fro i gynnal dosbarthiadau ceginio yn Ysgol St Cyres, Penarth, ddydd Sadwrn, 11 Mehefin. Bydd sesiwn 'Pilates' nos Fawrth, 21 Mehefin, hefyd yn St Cyres,

a chyfle i ddysgu chwarae'r ukulele yng nghwmni Mei Gwynedd yn y Barri mewn cwrs tair wythnos o hyd ar ddechrau Gorffennaf. Mae pob un o'r gweithgareddau hyn yn rhad ac am ddim.

Ymhlith uchafbwyntiau eraill mis Mehefin, mae 'Cwis Mawr' (23/6); 'Sgwrs y Mis' (27 Mehefin) yng nghwmni Dr Jonathan Morris o Ysgol y Gymraeg, Prifysgol Caerdydd; taith gerdded ym

Nofel gyntaf gan awdur ifanc



Mae awdur ifanc o Benrhyn Llŷn wedi cyhoeddi ei nofel gyntaf ar gyfer oedolion.

Pridd yw teitl y gyfrol a'r awdur yw Llyr Titus. Y cyhoeddwr yw Gwasg y Bwthyn o Gaernarfon.

Nofel fer drawiadol yw *Pridd* sy'n bortread byw, ac effeithiol o gynnwl, o gymeriad unigryw a'r newid yng nghefn gwlad.

Meddai Llyr, 'Mae *Pridd* yn agos at fy nghalon i, fe gafodd hi ei hysbrydoli gan fy milltir sgwâr a'r syniad o berthyn, perthynas pobl â lle a sut mae'r naill yn siapia'r llall.'

Un o Fryn Mawr gerllaw Sarn ym Mhenrhyn Llŷn yw Llyr sydd erbyn hyn yn byw yng Nghaernarfon.

Enillodd Goron Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd yn 2011, a'r Fedal Ddrama y flwyddyn olynol. Enillodd ei gyfrol gyntaf, nofel ffuglen wyddonol ar gyfer pobl ifainc, *Gwalia*, wobwr Tir na Nog yn 2016.

Mae Llyr hefyd yn ddramodydd; llwyfannwyd ei ddrama 'Drych' gan gwmni'r Frân Wen yn 2015 ac mae'n un o sylfaenwyr Cwmni drama'r Tebot. Sefydlodd ar y cyd yn ogystal gylchgrawn *Y Stamp* a'r wasg Cyhoeddiadau'r Stamp a bu'n un o olygyddion y cylchgrawn a rhai cyhoeddiadau. Mae newydd gwblhau ei ddoethuriaeth ym maes Astudiaethau Celtaidd. Yn ogystal â llenyddia ac astudio bu hefyd yn gweithio fel ymchwilydd a sgriptiwr teledu.

Meddai Meinir Pierce Jones, Golygydd Creadigol Gwasg y Bwthyn, 'Yn *Pridd* ceir darlun cignoeth ond cyfareddol o fywyd Hen Ŵr yng nghefn gwlad Llŷn. Wrth ddarllen deun ar draws trysorau bach o ddweud arbennig, dro ar ôl tro, sydd yn bleser pur.'

Mhenarth (27 Mehefin); a thaith fws i'r Ardd Fotaneg i gwrdd ag Adam yn yr Ardd (30 Mehefin). Cofiwch fwcio eich sedd yn brydlon!

Am fwy o wybodaeth:

Gwefan: mentercaerdydd.cymru

Facebook: @m.caerdydd

Instagram: <https://www.instagram.com/mentercaerdydd/>

TAITH I ARDD FOTANEG GENEDLAETHOL CYMRU

Dydd Iau 30.06.22

Gadael Caerdydd: 09:30

Gadael yr Ardd: 16:30

Pris yn cynnwys:

Bws, mynediad a dwy awr o grwydro a sgwrsio gydag Adam yn yr Ardd!

£25

**Diwrnod olaf i
gofrestru: 15.06**

I gofrestru:

mentercaerdydd.cymru/oedolion

Am fwy o wybodaeth:

rachel@mentercaerdydd.cymru



**Coach trip to the National
Botanic Garden of Wales**



MC - Rhif Elusen: 1098606. Rhif Cwmni: 4576565
MIBM - Rhif Elusen: 1179555. Rhif Cwmni: 08867706



Prif ffisiotherapydd Tîm Prydain Fawr

Sian Elin Harries, Pentyrch, yw Prif ffisiotherapydd Tîm Prydain Fawr, a bu'n sôm am ei gwaith yn rhifyn diwethaf 'Y Wawr'.



Mynychais ysgolion Idole ger Caerfyrddin ac Ysgol Gyfun Bro Myrddin. Yna ymlaen i ennill gradd mewn ffisiotherapi yng Nghaerdydd yn 1995. Cefais fy swydd gynta' yn Ysbyty Athrofaol Cymru, Caerdydd ac ynghyd â fy ngwaith i'r gwasanaeth iechyd, dechreuais weithio gyda thîm rygbi lleol. Arweiniodd hynny at waith gyda thîm rygbi Cymru 7 bob ochr. Fe wnes i benderfynu gadael y gwasanaeth iechyd a gweithio'n breifat ac wrth wneud hyn, cefais gyfle i astudio am radd meistr mewn meddygaeth chwaraeon ac ymarfer corff yn y flwyddyn 2000. Yna mi gefais swydd llawn amser gydag Athrofa Chwaraeon Cymru lle bûm yn gweithio am 14 mlynedd.

Erbyn hyn rwy'n gweithio rhan-amser i Brifysgol Caerdydd fel darlithydd ffisiotherapi, yn astudio am Ddoethuriaeth Broffesiynol, ynghyd â gweithio yn glinigol, yn breifat, i Gymnasteg Cymru a Phêl-rwyd Cymru.

Yn ystod yr amser yma, mi wnes geisiadau i fod yn rhan o dîm Cymru yng Ngemau'r Gdanwlad ac rwyf wedi naill ai bod yn rhan o'r tîm ffisiotherapi neu wedi arwain y tîm ffisiotherapi yn y gemau canlynol - Manceinion (2002), Melbourne (2006), Delhi (2010), Glasgow (2014), Arfordir Aur (2018), Birmingham (2022). Rwyf hefyd wedi bod yn llwyddiannus i fod yn rhan o dîm Prydain Fawr yng Ngemau Olympaidd Haf Beijing (2008), Llundain (2012) a Rio (2016) a Gemau Olympaidd Gaeaf Sochi (2014) a nawr Beijing (2022).

Allwch chi roi amlinelliad o'r gwaith rydych yn ei wneud o ddydd i ddydd?

Ynghyd â darlithio i fyfyrwyr sy'n astudio ffisiotherapi neu am radd meistr mewn meddygaeth chwaraeon ac ymarfer corff fe wna i ffocysu yma ar fy ngwaith clinigol. Yn fras rwyf yn asesu

IESTYN MEWN DU A GWYN

**Taith Côr yr Urdd
Alabama 2022**

Yn mis Chwefror daeth 24 o bobl ifanc Cymru at ei gilydd i ganu mewn cwrs preswyl yng Nghanolfan yr Urdd Caerdydd. Y tro cyntaf erioed i ni ganu gyda'n gilydd fel côr.

Dros fis yn ddiweddarach dyma ni'n cwrdd eto er mwyn hedfan o faes awyr Heathrow i gael teithio o gwmpas de ddwyrain yr UDA i ganu yn Gymraeg.

O berfformiadau gospel gyda côr University of Alabama yn Birmingham i ganu o flaen Ambassador Andrew Young sef un o Gynorthwyr agosaf Dr. Martin Luther King Jr. cawsom ni fel criw ffodau iawn o bobl ifanc Cymru brofiadau lu wrth ddysgu am ddiwylliant a hanes yr ymgyrch hawliau sifil a sylweddoli ei berthnasedd i heddiw gyda'r brwydro yn parhau.



Ar y seithfed ar hugain o Fai bu rhaglen ddogfen o'r daith ar S4C yn gofnod o'r daith. Mae bellach modd i chi ei wyllo ar alw ar S4C Clic - "Cymru, Alabama a'r Urdd"

Dwi hefyd wedi ysgrifennu Cerdd sy'n crynhoi fy mhrofiadau fy hun o'r daith gan wneud cysylltiadau cyson gydag un o'r caneuon buom yn eu canu ar y daith; y Tangnefeddwyr.

Amen Amen Amen

Gan: Iestyn Gwyn Jones

(Cerdd am Daith Côr yr Urdd i Alabama, Selma, Montgomery ac Atlanta 14-22/04/2022)

Llygaidd rhyw ffordd ddim ar gau
Cwmni'n agor breichiau
Cynnig bob un dim sydd ar gael.
Chwarae teg.
A'u calonnau fel cenedl yn y lle iawn.

Straeon llawn i ni gael profi'r cyfan
Ymarferwn gân ein hunan.
I ddiolch.
I gynnig nôl
I sefyll gyda'n gilydd
Fel gwnaeth y Cymry gynt yn y 60au.

Cyfri lawr wrth groesi lloriau
Stryd, yn cyrraedd lle... mannau
Angerdd mewn Bloeddnadau.
Brefiadau
Bodau.
Wrth gofio'r brwydro

Yn hynny mae llwyddo,
Hyrwyddo heddwch,
Yn un criw!
Canwn gân ynghyd yn cynnig
"Tangnefeddwyr, plant i Dduw!"

Ein taith yn ffraeth,
Yn pontio môr
A'r hanes dal i'w nodi.
Am "genedl dda" a'u cynnig hael
Yn ffenest wydr; Rhodd gan Gymru!

ac yn trin pobl er mwyn eu cynorthwyo i ddygymod ag unrhyw anafiadau neu broblem feddygol sy'n amharu ar eu bywyd bob dydd a rhoi cyngor iddynt ar sut i ymdopi a sut i helpu eu hunain er mwyn cael y gwellhad gorau posib. Mae hwn yn gallu bod yn waith amrywiol iawn.

Beth yw rhai o'ch uchafbwyntiau fel prif ffisiotherapydd Tîm Prydain Fawr?

Yn sicr y balchder o gael fy newis i'r swydd uchod. I'r athletwyr mae ganddyn nhw'r cyfle i gystadlu am fedal aur, i aelodau o'r tîm cefnogi mae'r fraint o gael eich dewis i fod yn rhan o'r tîm fydd yn cefnogi'r athletwyr yn enfawr, ond mae cael fy newis i fod yn Brif Ffisiotherapydd wedi bod cystal ag ennill medal aur.

A oes gennych unrhyw gyngor i aelodau Merched y Wawr ar sut i ofalu am eu cyrff?

Mae cadw'n heini yn bwysig iawn i bob un ohonom. Does dim rhaid mynychu'r gampfa i fod yn heini ond mae pethau bach fel anelu i wneud 10,000 o gamau pob dydd yn help mawr. Mae adfer yn bwysig iawn, wrth i'r corff heneiddio mae hyblygrwydd a symudiad yn cael ei golli. Felly mae'n bwysig iawn i sicrhau fod symudiad yn cael eu cadw ym mhob rhan o'r corff. 'Rwy'n ffan mawr o Yoga a gyda chymaint o apiau ar gael nawr, gellir dilyn rhaglen 20 munud yng nghysur eich cartref.

Ysgol Llanhari

Croesawu'r Gweinidog Addysg i Llanhari



Pleser oedd croesawu'r Gweinidog Addysg, Mr Jeremy Miles a'r Aelod lleol yn Senedd Cymru Huw Irranca-Davies i'r ysgol yn ystod yr wythnos cyn hanner tymor. Ymwelodd y ddau ar ddiwrnod lawnsiad dogfen a chynllun 10 mlynedd pwysig iawn yn ymwneud â'r gweithlu cyfrwng Cymraeg. Bu'n gyfle gwych inni drafod ein cwricwlwm, ein heriau ôl-covid ac addysgu.

Llongyfarchiadau!

Rydym yn hynod o falch o orchestion y tri yma, Noah, Ellis ac Austin a gynrychiolodd Cymru o dan 14 mewn pêl-fasged yn ddiweddar mewn cystadleuaeth yn Dundee yn erbyn Lloegr a'r Alban. Colli fu eu hanes eto roedd yn brofiad bythgofiadwy i'r bechgyn!



Diwrnod Iechyd a Lles

Yn ddiweddar, bu'r cyngor ysgol yn brysur yn trefnu a chynnal diwrnod iechyd a lles yn yr adrannau cynradd ac uwchradd. Roedd yr ysgol yn fôr o las wrth inni gyfuno'n hamserlen o weithgareddau gydag ymdrech i godi arian i elusen RR81. Bu'n ddiwrnod gwych ac roedd mor braf gweld y disgyblion yn y chweched dosbarth yn arwain disgyblion y cynradd unwaith eto.



Cwrs Preswyl Blynnyddoedd 5 a 6

Treuliodd disgyblion blynnyddoedd 5 a 6 benwythnos prysur, llawn hwyl yng Nghanolfan yr Urdd ym Mae Caerdydd ar ddechrau mis Mai. Teithiwyd i Bwll Mawr ym Mlaenafon ar y Dydd Gwener cyn mwynhau atyniadau Bae Caerdydd a'r Briffddinas gweddill y penwythnos. Diolch i'r staff a fu'n gofalu am y disgyblion.



Gweithdy Bardd Plant Cymru

Rydym yn hen gyfarwydd erbyn hyn â chynnal gweithgareddau ar-lein a braf yn ddiweddar oedd derbyn gwahoddiad i gymryd rhan mewn gweithdy barddoniaeth gyda Bardd Plant Cymru. Mae'n sicr bod cyw beirdd ymhlith disgyblion blwyddyn 9 Cymraeg!



Sioe Mewn Cymeriad

Croesawyd Tudur Phillips i flynyddoedd 2, 3 a 4 yn ddiweddar i berfformio sioe Y Mabinogion. Mae'r disgyblion wrth eu bodd â'r perfformiadau theatrig yma. Diolch am ein hysbrydoli!



Gwobr Efydd Dug Caeredin

Rydym wedi ail-gydio yng ngwobr efydd Dug Caeredin eleni, ac mae'n wych gweld cymaint yw'r diddordeb ymhlith disgyblion blynnyddoedd 9 a 10. Mae blwyddyn 10 eisioes wedi cwblhau'r alldaith ym Mhenryn Gŵyr ac mae'n rhaid canmol ymdrech ac ymroddiad pob un ohonynt i'r Wobr. Bydd blwyddyn 9 yn paratoi ar gyfer yr alldaith yn yr wythnosau yn dilyn hanner tymor. Diolch i'r holl athrawon sydd ynghlwm â'r weithgaredd yma ac am roi o'u hamser.



Ysgol Tonyrefail

Gwobr Radio Cymunedol

Llongyfarchiadau enfawr i Cassie Llewellyn o Flwyddyn 5 am ennill gwobr am gyflwyno sioe radio yn y gymuned gyda Radio Rhondda. Cyflwynwyd y wobr i Cassie gan Martin Dibble o'r orsaf radio. Dechreuodd ymddiddori mewn cyflwyno ar y radio yn ystod y cyfnod clo cyntaf – ardderchog!



Cassie yn derbyn ei gwobr Radio Cymunedol

Ysgol Llanhari (Parhad)



Pencampwyr Pêl-droed Rhondda Cynon Taf

Llongyfarchiadau mawr i'r tîm pêl-droed o dan 15 ar fuddugoliaeth ysgubol yng Nghwpan Rhondda Cynon Taf ar ddiwedd tymor prysur a llwyddiannus. Rydym yn falch iawn o'r bechgyn!



Twrnament Pêl Droed

Bu'r tîm pêl-droed yn cystadlu yn ddiweddar yn nhwrnament ysgolion cynradd Cymdeithas Bêl Droed Ysgolion Cymru yn y Drenewydd. Cafwyd cryn lwyddiant ac fe ddaeth yr ysgol yn bedwerydd. Diolch yn fawr i'r tîm am berfformiad ardderchog.



Tîm Pêl-droed yr ysgol yn nhwrnament CPYC

Bocs Trysorau

Yn ystod yr hanner tymor yma bu'r plant wrthi'n brysur ar ein prosiect 'Llwyfan Llafar' sef cyflwyno eu 'Bocs Trysorau' i'w cyd-ddisgylbion. Roedd y plant wedi dewis eu hoff drysorau, addurno eu bocsys a rhoi cyflwyniad i'r dosbarth am gynnwys eu bocs. Daeth Helen Prosser, is-gadeirydd Bwrdd Llywodraethu yr ysgol i siarad gyda rhai o'r plant am eu trysorau. Roedd hi wedi mwynhau'r sgwrsio yn arw!



Trafod y Blwch Trysorau

Anifeiliaid y Fferm

Roedd disgylbion y dosbarthiadau Derbyn a Meithrin yn hynod gyffrous yn aros i weld y cywion yn deor o'r wyau yn y dosbarth. Dysgwyd llawer am gylchdro bywyd y cywion ac roedd y plant wrth eu boddau yn cael arsylwi arnynt. Yn ogystal, fel rhan o'u thema ar anifeiliaid y fferm cafodd y plant gyfle i odro 'buwch' yn y



Plant y Dosbarth Derbyn yn aros i'r cywion ddeor

dosbarth a dysgu am sut yr ydym yn cael llaeth i'w yfed.

Diwrnod Seren a Sbarc

Cafwyd diwrnod hwyliog, llawn prysureb wrth i'r gwahanol ddosbarthiadau ddathlu Diwrnod Seren a Sbarc mewn amrywiol ffyrdd gan gynnwys gwrando ar wahanol grwpiau Cymraeg – diolch i Radio Cymru am y rhestr gwrando misol.



B13 yn dathlu Diwrnod Seren a Sbarc

Cyngor Eco

Bu'r Cyngor Eco yn brysur yn casglu ac ailgylchu deunydd lapio wyau Pasg eleni eto fel rhan o her lleihau gwastraff y cyngor sir. Casglwyd 17.1Kg o wastraff deunydd lapio. Diolch yn fawr i bawb wnaeth gymeryd rhan yn y sialens.



Ysgol Creigiau

Tenis

Bob prynhawn Mawrth y tymor hwn mae Tom Richards, hyfforddwr Clwb Tennis Creigiau, yn ymweld i gyflwyno sesiynau tenis i'r disgyblion. Mae pob dosbarth wedi bod wrth eu boddau yn dysgu sgiliau newydd.



Dosbarth 3 yn dysgu sgiliau tenis

Sesiwn Rhannu Stori

Fel rhan o gyd-destun dysgu newydd Dosbarth 2 a Class 2 daeth Cath Little, storiwr, i'r ysgol ar ôl gwyliau'r Pasg i sbarduno'r dysgu. Ffocws y sesiwn oedd adrodd straeon a Chwedlau Aesop. Cymerodd y disgyblion ran mewn gwahanol weithgareddau gyda'r storiwr. Roedd pawb wrth eu boddau ac ar ddiwedd y ddwy sesiwn roedd Cath yn canmol agwedd brwdfrydig a chwrtais pob un disgybl.



Dosbarth 2 yn mwynhau Rhannu Stori

Llwyddiant y Criw Mentrus

Llongyfarchiadau i ddisgyblion Class 2 am ennill gwobr fisol Y Criw Mentrus. Bydd y cardiau Nadolig a Phen-blwydd hardd a gynlluniwyd ganddynt yn Nhymor yr Hydref nawr yn cael eu cynnwys mewn cystadleuaeth rithwir arbennig yn ddiweddarach eleni. Da iawn Class 2 a phob lwc ar gyfer cam nesaf y gystadleuaeth!



Twrnaint Pêl-droed yr Urdd

Aeth 30 o ddisgyblion Blwyddyn 5 a 6 i gystadlu yn Nhwrnaint Pêl-droed yr Urdd yn Ocean Park, Caerdydd yn ddiweddar. Chwaraeodd pawb yn wych gyda Tim A y Bechgyn yn colli 1-0 yn y



Llwyddiant yn Nhwrnaint yr Urdd

rownd derfynol. Gwych bawb! Diolch i Mrs Hussey, Mr Evans, Mr Williams a Mrs Sims am fynd â'r disgyblion a'u hyfforddi.



Mwynhau yn y Twrnaint Pêl-droed

Eisteddfod yr Urdd

Pob lwc i Gwen, Beatrice, Bethan, yr Ymgom i Ddysgwyr a'r Parti Llefaru i Ddysgwyr a fydd yn cynrychioli'r ysgol a Chaerdydd a'r Fro yn Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd a gynhelir yn Nimbych yn ystod hanner tymor y Sulgwyn.

Diwrnod Seren a Sbarc

Ddydd Gwener, Mai 21ain, ymunon ni ag ysgolion eraill ar draws y Consortiwm i ddathlu 'Diwrnod Seren a Sbarc'. I ddathlu'r digwyddiad gwisgon ni ddillad coch, gwyn a gwyrdd a chawsom hwyl a sbri yn ystod y dydd.



Dosbarth 2 ar Ddiwrnod Seren a Sbarc



Dosbarth 5 ar Ddiwrnod Seren a Sbarc

Gwobr Cymraeg Campus

Llongyfarchiadau mawr i ddisgyblion a staff yr ysgol am ennill Gwobr Arian Cymraeg Campus yn ddiweddar. Diolch i'r disgyblion, y staff, y rhieni a'r Llywodraethwyr am gefnogi ein gwaith Cymraeg Campus.

Ysgol Pont-Sion-Norton

Codi arian i Wcráin

Ym mis Ebrill, penderfynodd y disgyblion eu bod eisieu gwneud rhywbeth i godi arian ar gyfer Wcrain-trefnwyd taith gerdded nodedig. Bu'r holl Ysgol yn cymryd rhan ac yn gwisgo glas a melyn wrth gerdded o amgylch yr Ysgol. Diolch i bawb am eu cyfraniadau hael!

Rygbi

Bu'r bechgyn a'r merched yn brysuriawn yn ddiweddar yng nghystadleuthau rygbi'r Urdd. Chwaraeon nhw i gyd yn wych gan ddysgalbarhau a chael hwyl yr un pryd! Llongyfarchiadau i bawb! Diolch i Mr Jones a Mrs Cotter am yr hyfforddiant.



Rygbi bechgyn



Rygbi merched

Seren a Sbarc

Ar Fai'r 20fed, cafwyd diwrnod llawn hwyl wrth ddathlu diwrnod Seren a Sbarc. Bu llawer o ganu, dawnsio a darlunio Seren a Sbarc.



Ysgol Pont-Sion-Norton (Parhad)

Gŵyl Llyfrau

Diolch i Wyl Llyfrau Plant Pontypridd am y gwahoddiad i holi'r awduron Laura James a Jon Gower am eu llyfrau Newshounds a Cymry o Fri. Roedd yn achlysur hyfryd ac roedd yn ffrainc cael bod yn rhan o'r ŵyl.



Llwybr Mab

Roedd dosbarth yr Hen Bont wedi joio mas draw yn dysgu am lyfr newydd Matt Brown ac Eloise J Williams 'Y Llwybr Mab' yng nghanol tref Pontypridd. Roedd yn ffrainc cael bod yn rhan o'r lansiad ac fe ddysgodd y plant llawer wrth ddilyn y llwybr o amgylch y dref. Mae gweddill y dosbarthiadau yn awyddus i fynd ar y daith yn awr!



Yr Ysgol Newydd

Gyda'r holl gyffro am ysgol newydd Ysgol Pont-Sion-Norton ac Ysgol Heol-y-Celyn, mae llawer o ddigwyddiadau cyffrous wedi cael eu trefnu yn barod. Bu'r Cyngor Ysgol yn cwrdd am baned a chacen i drafod syniadau, bu blwyddyn 3 y ddwy ysgol yn ymuno i chwarae ac aeth criw o flwyddyn 5 a 6 i drafod y cynlluniau cyffrous. Maent i gyd yn edrych ymlaen at y digwyddiadau nesaf rhwng y ddwy ysgol.



O DAN YR WYNEB

Martin Huws sy'n holi Hefin Wyn, awdur cyfrol am un o arweinwyr Terfysg Becca sy'n sôn am ei fywyd, ei ddylanwadau, a'r anghyfiawnderau arweiniodd at y gwrthryfel.



Beth yw eich gwaith?

Wedi ymddeol (?).

Pa waith arall ydych chi'n wneud neu wedi ei wneud?

Newyddiadura a chyfieithu.

O ble rydych chi'n dod?

Ardal y Preselau.

Ble rydych chi'n byw nawr?

Maenclochog.

Wnaethoch chi fwynhau eich addysg?

Do, ar y cyfan, er heb fanteisio'n gyflawn ar y cyfleoedd.

Pwy oedd a phwy yw'r dylanwadau mwya arnoch chi'n llenyddol?

Anodd dweud, gwaith pa awdur bynnag a ddarllenais ddiwethaf.

Pam sgrifennu'r gyfrol?

Roedd rhaid i rywun wneud.

Faint o ymchwil oedd angen? Beth oedd y broses?

Llawer iawn, gyda chymorth criw brwd o ymchwilwyr. Anodd oedd hoelio'r ach. Deil dirgelwch.

Oes 'na wybodaeth newydd?

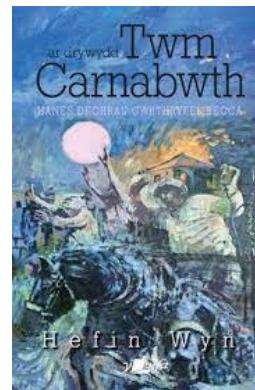
Oes, tipyn, o ffynonellau Cymraeg y cyfnod nad oedd haneswyr blaenorol wedi'u canfod.

Beth oedd y mwynhad mwya a'r heriau mwya?

Darganfod pwy oedd y Becca Fawr a roes fenthyg ei dillad isaf i Twm. Canfod adroddiadau am yr ymosodiadau ar dollborth Efail-wen a cheisio eu cysoni.

Pa fath o gymeriad oedd Twm? Beth oedd ei gyfraniad?

Brwysg a thanllyd yn ei ieuenctid ond caredig ac addolgar yn ei hen ddyddiau. Fe oedd y pentywyn a roes gychwyn i Derfysg y Becca.



Ai eich nod yw cofnodi arwyr eich bro? Pa mor bwysig yw hyn?

Ie, er mwyn parhad y cof llwythol amdany'n nhw.

Ydy'r arddull yn bwysig? Beth yw'r nod?

Ceisio cyflwyno'r wybodaeth mewn Cymraeg cyhyrog.

Fyddech chi'n disgrifio eich hun yn hanesydd 'poblogaidd'?

Na fyswn.

Pwy yw eich hoff hanesydd? Pam?

Maen nhw'n amrywio ond pwy bynnag sy'n barod i roi llais i'r rhai sy wedi dioddef cam ac wedi ceisio dileu camweddau.

Pa gyngor fydddech chi'n rhoi i awdur newydd?

Daliwch ati.

Beth oedd y cyngor gorau gawsoch chi erioed?

Dal i'w ddisgwyl.

Oes cyfrol arall ar y gweill?

Cawn weld.

Disgrifiwch eich hoff bryd bwyd

Cawl traddodiadol â sêrs ar ei wmed.

Beth yw eich hoff weithgareddau amser hamdden?

Cerdded.

Dolen Gwales <https://www.gwales.com/bibliographic/?isbn=9781800992269&tsid=3#top>

Ar Drywydd Twm Carnabwth, Y Lolfa, £9.99



Ysgol Garth Olwg



Diwrnod Seren a Sbarc

Wythnos diwethaf dathlodd yr Ysgol Isaf ddiwrnod Seren a Sbarc drwy wisgo lliwiau porffor, oren a glas. Ymunodd y dosbarthiadau i gyd yn y gemau buarth pan ddaeth yr haul allan yn y prynhawn.



Gweithdy Dawns

Mwynheudd ddisgyblion yr Ysgol Isaf weithdy dawns arbennig yn ystod yr hanner tymor hwn. Roeddent yn frwd iawn i ddysgu llawer o symudiadau egniol a chreadigol.

Diolch o galon i Miss Jones a disgyblion blwyddyn 9 a 10 am roi'r cyfle arbennig hwn i'n disgyblion ieuengaf.



Gwasanaeth Adam Coleman

Diolch o galon i Adam Coleman am ddod i ymweld â'r ysgol wythnos diwethaf a chyflwyno gwasanaeth arbennig i flynyddoedd derbyn hyd at flwyddyn 4. Edrychwn ymlaen at eich croesawu yn ôl yn fuan.



Taith i Borth yr Ogof, Ystradfellte

Aeth criw o fyfyrwyr Gwasanaethau Cyhoeddus a Dysgu yn yr Awyr Agored ar antur fythgofiadwy o dan ddaear! Ffurfiwyd ogofau Porth yr Ogof, Ystradfellte filoedd o flynyddoedd yn ôl ond dyma'r tro cyntaf i'n myfyrwyr dewr gamu i mewn i unrhyw ogof. Roedd y profiad o fod mewn amgylchedd estron, gwlyb, tywyll a chul iawn yn glawstroffobaidd a heriol. Cyfle gwych i brofi eu hunain yn ogystal ag arddangos sgiliau arweinyddiaeth a chydweithio.



Ymweliad Mei Gwynedd

Ar Fai'r 13eg daeth Mei Gwynedd i'r ysgol i roi dau weithdy i ddisgyblion bl 7 ac 8, a 9 a 10 ar sut i gyfansoddi caneuon poblogaidd. Roedd yn fore buddiol dros ben ac roedd y disgyblion wedi mwynhau gwrando a dysgu gan y cerddor. Diolch i Fenter Iaith Rhondda Cynon Taf am



drefnu. Edrychwn ymlaen at ei groesawu eto yn y dyfodol!

Ffarwelio gyda Blwyddyn 11 a 13

Cawsom seremonïau hyfryd i ffarwelio gyda Blwyddyn 11 a 13. Pob hwyl i chi gyda gweddill eich arholiadau.



Adroddiad Gêm Derfynol Cwpan Cymru 2022: Ysgol Garth Olwg v Ysgol Gyfun Gwyr

Cyn y gêm - bore yn yr ysgol

Ar ddechrau'r dydd roedd pawb yn gyffrous ac yn nerfus ar yr un pryd yn edrych ymlaen at yr her oedd yn ein hwynebu. Aethom i ymarfer yn y bore cyn y gêm i wneud rhediad capten am ein paratoadau olaf. Ar ôl ymarfer cafon ni ein gwobrwyo gyda chit newydd y gêm derfynol, wedi noddi gan Edwards a fideo pob lwc gan lawer o chwaraewyr a chyn-chwaraewyr Cymru, chwaraewyr proffesiynol lleol, cyn-ddisgyblion a hyfforddwyr ein clybiau rygbi yn dymuno pob lwc i ni cyn gadael am y gêm.



Cyrraedd y stadiwm Principality

Cyrraeddodd ni'r stadiwm ar ôl cael y fraint o deithio ar fws tîm Cymru ac roedd hi'n deimlad mor gyffrous o'r teithio i gerdded trwy goridorau'r Stadiwm Principality yn union fel ein harwyr sy'n chwarae rygbi dros Gymru. Ni allwn gredu bod gennym y cyfle i chwarae yn y stadiwm gorau erioed.

Twymo ar y cae

Cerddon ni allan i'r cae ac roedden yn gallu clywed sŵn yr holl dorf yn gweiddi ein henwau. Roedd twymo ac ymarfer ar y cae hwn cyn gêm derfynol mor gyffrous ac yn deimlad unigryw.

Y Gêm Derfynol

Dechreuodd y gêm yn araf iawn i ni a sgoriodd Ysgol Gyfun Gwyr dau gais cyflym gan ein rhoi o dan bwysau cynnar. Ond ar ôl paratoi'n dda dros wyliau'r Pasg roeddw'n ni'n gwybod gallwn ennill y gêm trwy chwarae i'n cryfderau ac i ddyfalbarhau tan y munud olaf. Ar ôl y dechreuad heriol, llwyddon i sgorio dau gais gan Sam Price ar yr asgell a Ryan Jones yn y blaen ar ôl cyfnodau hir o bwysau cyn hanner amser, i ddod nôl mewn i'r gêm. Roedd y sgôr ar yr hanner yn 21-10 i Gwyr ond roedd hyder y bois yn cynyddu pob munud. Yn yr ail hanner llwyddon i groesi'r llinell ddwywaith eto trwy ein blaenwyr cryf Alfie John, a Ryan Jones am yr ail dro i ddod a'r sgôr i 21-20 gyda'r cloc yn cyfrif lawr. Yn dilyn cyfnodau mawr o bwysau gan Garth Olwg ar linell gais Gwyr, cawsom y cyfle i fynd ar y blaen trwy gic cosb o 45m gan Ioan Leyshon a lwyddodd i symud y sgôr i 23-21 a dyma fu'r sgôr terfynol. Roeddw'n yn bencampwyr Cymru!

Gwobrwyo a dathlu gyda'r dorf

Ar ôl y gêm cawsom ein gwobrwyo gyda Chwpan Cymru a nawr rydym yn rhan o hanes y gystadleuaeth fel Pencampwyr Cymru b19 am 2022. Roedd codi'r tlws o flaen yr eisteddle a'r dorf yn deimlad arbennig byddaf i a'm cyd-chwaraewyr byth yn anghofio. Cawsom y cyfle i fynd at y dorf o'n ffrindiau, cyd-ddisgyblion a theuluoedd i ddathlu ein llwyddiant gyda'n gilydd fel Ysgol falch Gymraeg Garth Olwg gyda Chwpan Cymru yn ein dwylo. Roedd y bechgyn i gyd mor hapus ar ein buddugoliaeth gan ddathlu yn yr ystafell newid wrth ganu gyda'n gilydd a chael hwyl a sbri wrth rannu'r amser yma bydd yn aros yn ein cof am byth. Yn dilyn y dathliadau fel tîm aethon ni gyda'n gilydd i glwb rygbi Caerdydd lle cawsom ein croesawu gan floeddio a chlapio di-ri er mwyn dathlu'n bellach gydag ein rhieni trwy rannu'r cwpan a chymryd lluniau er mwyn creu atgofion am byth. Profiad rydw i'n siŵr bydd y garfan yn trysori am weddill ein bywydau.

Diolch i bawb am yr atgofion

Lloyd Conquer, Capten Tîm Rygbi
Blwyddyn 9 Garth Olwg 2021-22

Llwyddiannau chwaraeon

Llongyfarchiadau i Millie Davies, Paige Ward a Steffan Emmauel am gynrychioli Ysgolion Cymru yn erbyn Lloegr yn ddiweddar.



Llongyfarchiadau hefyd i Milly Watkins sydd yn nhreialon gymnasteg tîm Prydain.

Newyddion Canolfan Garth Olwg Dosbarth Camau Dysgu

Mae'r dosbarth Camau Dysgu wedi bod yn mwynhau nifer o weithgareddau gwahanol yn ddiweddar. Buon nhw'n ymweld â Chanolfan Daerwynno a chafodd bawb amser gwych yn cydweithio fel tîm i gwblhau pob math o dasgau difyr! Da iawn bawb, ymdrech arbennig o dda.



Buodd y grŵp hefyd yn cymryd rhan mewn gweithdy ffeltio gwlyb fel rhan o'u gwaith y tymor yma.

Cyngerdd Wcráin

Cafodd bawb amser gwych yn dathlu talent lleol yn y gyngerdd er mwyn codi arian i gefnogi teuluoedd sy'n ffoi o'r Wcráin. Roedd hi'n braf gweld pawb nôl gyda'i gilydd yn mwynhau noson o adloniant yn y Ganolfan. Diolch i bawb a ddaeth i gefnogi, codwyd £1500 at yr achos.



Clwb Ffrangeg

Dros y tymor diwethaf mae plant y clwb wedi bod yn cael llawer o hwyl yn dysgu Ffrangeg bob Dydd Gwener, drwy ganu, chwarae gemau a chelf. Dyma nhw'n gwneud ystumiau i'r gân 'Mr Hapus ydw i' yn Ffrangeg! Da iawn blant!



Cymdeithas Wyddonol Cylch Caerdydd

Daeth ein rhaglen 2021 - 22 i ben yn Ebrill. Yn Gadeirydd rwy'n falch o gael y cyfle hwn i ddiolch i Rhys Morris a Cerian Angharad, ein cyd-ysgrifenyddion, am eu gwasanaeth hawddgar ac effeithiol mewn cyfnod blin iawn heb gyfarfodydd wyneb-yn-wyneb. Ers dwy flynedd buom yn cynnal cyfarfodydd drwy gyfrwng ZOOM. Ond mae ymyl arian i bob cwmwl du, meddir. Bu'r cyfrwng newydd yn fodd i ni daro cysylltiad gyda Chymdeithas Wyddonol Gwynedd a rhannu cyfarfodydd, gan bontio'n ddidrafferth ar draws Cymru. Mawr yw diolch y ddwy gymdeithas i'r tywysyddion, Cerian yn y De a Gareth Tilsli yn y Gogledd. Bu'r rhaglenni'n amrywiol eu testunau, megis, mathemategwyr Cymru, trin ysgwydda, trafod data, ystyried pŵer niwclear, sbienddrych James Webb, hydrogen yng Nghymru, profiad meddyg teulu, yr Haul. Mantis arall y cyswllt ZOOM oedd cael cwmni siaradwyr o bell, heb iddynt na ninnau deithio o'n cartrefi.

Beth nesaf? Mae'r ddwy gymdeithas wrthi'n trafod sut orau i groesawu'r cyfle o aildrefnu cyfarfodydd wyneb-yn-wyneb tra'n cadw mantesion ZOOM. Mae sôn bod modd cael cyfarfodydd sy'n wyneb-yn-wyneb a ZOOM! Cawn weld. Beth bynnag ddaw bydd croeso i hen gyfeillion a rhai o'r newydd. Dewch i ddysgu am ryfeddodau ac i gynnal y Gymraeg.

Ewyllysiau yn y Gymraeg

Ruth C. Jones LL.B.(Hons)
ruthcjones25@aol.com
07925246199



**GALWAD AM
WIRFODDOLWYR**

PARTI PONTY
01.07.22 / 02.07.22

Rydym yn falch iawn i gyhoeddi bod Parti Ponty yn dychwelyd eleni. Bydd digwyddiad newydd sbon ar nos Wener, taf o Orffennaf ac wedyn Parti Ponty ym Mharc Coffa Ynysangharad ar ddydd Sadwrn, yr 2il o Orffennaf a chyngerdd yng Nghlwb y Bont gyda'r hwyr. Rydym yn edrych am wirfoddolwyr i helpu ar y dyddiadau uchod.

Os oes diddordeb gyda chi gymryd rhan, anfonwch e-bost i ni!

gweithgareddau@menteriaith.cymru

PARTI PONTY

NOSON LAWEN PORTH

NOS IAU MEHEFIN 23 YR HEN LYFRGELL PORTH 7:30PM

**CÔR MEIBION CAMBRIAN
GRŴP GITÂR | CLOCSIO | CANU | EVAN DAVIES
A THALENTAU LLEOL ERAILL**

Am ddim

Noson ddwyieithog
Addas i ddysgwyr
Raffl ar y noson



FFAIR HAF CANOLFAN GARTH OLWG

Am ddim!

DIGON O ADLONANT A HWYL I'R TEULU CYFAN

- Bar a stondinau bwyd
- Sesiynau blasu gyda Addysg Oedolion Cymunedol
- Stondinau crefft
- Gweithgareddau i blant
- Adloniant i deuluoedd
- Sesiynau crefft
- Grwpiau cymunedol yn perfformio

23/07/2022
10-4

CANOLFAN GARTH OLWG CENTRE
GARTHOLWG LLC
HEOL SANT ILLTUD,
PENTRE'R EGLWYS, CF38 1RQ

**01443
570075**

