

funded by



communities first cymunedau yn gyntaf

# LLAIS OLDFORD



Chwefror/Mawrth 2010

## Gad iddi fwrw eira...

Ei hoffi ai peidio, cyrhaeddodd yr eira mewn steil i groesawu'r flwyddyn newydd, 2010! Trawsnewidiwyd Oldford yn faes chwarae i'r hen a'r ifanc fel ei gilydd. Dim bwys beth yw'ch oedran, mae'r eira'n gallu codi gwên ar wyneb pawb.

Fel y dywedodd un o drigolion Oldford 'Lwyddodd i greu rhyw naws gymunedol, roedd pawb yn sicrhau fod pobl o'n cwmpas yn iawn, ac roedd yn hyfryd gweld rhieni'n sledio gyda'u plant ac yn cael hwyl.'

Er ein bod ni felly yn hapus i weld diwedd ar yr eira, daeth â phawb ychydig yn nes at ein gilydd.

Oldford yn yr eira—diolch am eich lluniau!

## Dyfodol Llais Oldford

Mae cylchlythyr Llais Oldford yn bodoli ers nifer o flynyddoedd bellach, ac fe'i sefydlwyd cyn i raglen Gymunedau yn Gyntaf ddod i ystâd Oldford. Y nod gwreiddiol oedd mai'r gymuned fyddai'n ei gynhyrchu i'r gymuned, ac rydym wedi derbyn adborth a thystiolaeth fod nifer o bobl yn parhau i'w ddarllen.

Yn anffodus beth bynnag, mae llai a llai ohonoch chi yn cysylltu â ni gyda syniadau ac awgrymiadau, a heb y mewnbyn yma, mae'n anodd creu rhywbeth sy'n apelio at bawb.

Bydd ystafell gymunedol Clwyd Alyn ar agor ar gyfer sesiynau Mynediad Agored unwaith yr wythnos i roi cyfle i bobl o'r gymuned alw mewn i ddefnyddio'r cyfrifiaduron a mynd ar y rhyngwyd.

Beth am ddefnyddio'r sesiynau yma i :

- Gynnig stori, cyngor defnyddiol neu luniau i fynd mewn i rifyn o Llais Oldford
- Ddod a rhoi cynnig ar gynhyrchu'r cylchlythyr
- Ddod i wneud gwaith ymchwil ar bethau sydd o ddiddordeb i chi—gall fod yn gysylltiedig â garddio, ryseitiau, bywyd gwylt, cyfrifiaduron, cerddoriaeth.....mae'r rhestr yn ddi-ddiwedd.

Byddwn ni ar gael i'ch helpu i ddefnyddio'r rhyngwyd, teipio'ch straeon ac i gynnig unrhyw gefnogaeth arall sydd ei hangen.

Ffoniwch ni ar 556648.

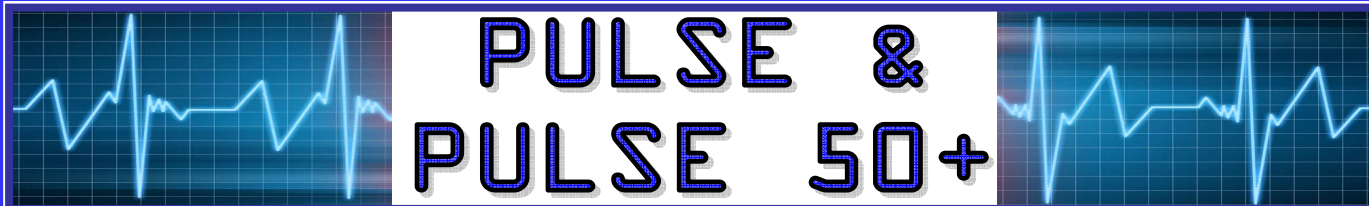
## Yn y rhifyn hwn:

Helpu achub Llais Oldford	1
Pulse a Pulse 50+	2
Newyddion a Digwyddiadau CTaThO	3
Rysâit Crempog	4
Tripiau Bys	5
Gweithgareddau Pont Hafren	6



If you would like a large print or Welsh language version of this newsletter, please contact the Communities First Office on 556648

Os hoffech dderbyn copi o'r cylchlythyr hwn mewn print bras neu yn Gymraeg, cysylltwch â Swyddfa Cymunedau'n Gyntaf ar 556648



**Clwb Ffitrwydd fforddiadwy sy'n seiliedig yn y gymuned yw Pulse a Pulse 50+ (i oedolion aeddfed) sy'n cynnig cyfle i wella a chynnal lefel eich ffitrwydd mewn awyrgylch cymdeithasol a chefnogol.**

Mae'r rhaglen yn cynnwys dosbarthiadau ymarfer wythnosol, wedi'u dylunio'n arbennig at grwpiau unigol. Bydd aelodau'n cael cyfle (preifat) i gael eu pwysu a gwirio eu BMI (body mass index) bob tro maen nhw'n mynd i'r clwb. Mae'n rhaid i aelodau gwblhau holiadur iechyd cyn cymryd rhan yn y gweithgaredd hwn.

Ar ôl ymaelodi byddwch yn derbyn cerdyn personol i gofnodi eich pwysau, fydd yn cael ei ddiweddarau ar bob ymweliad.

### Llyfrgell Ffordd Iachus o Fyw

Dewch i ddefnyddio'r 'Llyfrgell Ffordd Iachus o Fyw' sydd â dewis eang o lyfrau a DVDau'n ymwneud ag iechyd megis: Bwyta'n Iach, Coginio Isel mewn Braster, Ffitrwydd, Ymarfer. Mae'r llyfrgell ar gael i holl aelodau cymuned Oldford, felly beth am alw heibio i fenthyg llyfrau a DVDau sy'n rhoi canllawiau buddiol, hawdd eu dilyn ar ffordd fwy iachus o fyw.

**Os oes gennych ddiddordeb mewn ymuno â'r grŵp, ffoniwch Dîm Cymunedau yn Gyntaf ar 01938 556648 neu galwch heibio'r swyddfa yn Ysgol Oldford.**



### Groto'r Nadolig...

Cynhaliwyd y digwyddiad hwn ar 21ain Rhagfyr yn Ysgol Babanod Oldford. Roedd yn ddiwrnod gwych i'r teulu cyfan. Roedd gweithgareddau crefft ar gael i'r plant a'r rhieni, a chyrhaeddodd Siôn Corn ar injan dân am 1 o'r gloch!

Aeth dros 40 o blant drwy'r wlad hud i ymweld â Siôn Corn yn y Groto, a derbyniodd pob plentyn rodd, gan adael yn llawn cyffro am Ddydd Nadolig! Bu'r Athro Humo yn diddanu pawb gyda'i driciau hudol, oedd yn cynnwys priodas llygod a llawer o driciau gydag anifeiliaid anwes eraill!

Diolch o galon i bawb am helpu sicrhau fod y digwyddiad yn bosib. Os hoffech chi brynu neu archebu copi o lun a dynnwyd yn y Groto, cysylltwch â ni yn y swyddfa ar 556648 - pris y lluniau yw 50c yr un.



## LLYFRGELL DEGANAU

CHWARAE SIR DREFALDWYN

Bob dydd lau

2yp - 3yp

Ysgol Babanod Oldford

Dewch i brynu eich deunyddiau celf a chreffft am brisiau rhesymol iawn.

Ffoniwch 01938 555269 am fanylion



## Cyfeillgarwch Profedigaeth

Os ydych wedi cael profedigaeth, beth am ymuno â ni ar ddydd Gwener rhwng 10-12. Gallwn gynnig:

- \* Cyfeillgarwch cynnes
- \* Clust i wrando
- \* Ffyrdd i ymdopi gydag unigrwydd a straen
- \* Cyfeirio at ffynonellau cymorth eraill

Yn anad dim, cynigiwn DDEALLTWRIAETH. Mae pob un ohonom wedi bod drwyddi. Ein nod yw helpu ein gilydd. Am fwy o fanylion ffoniwch 556648.

## CTaThO

**Cymdeithas Tenantiaid a Thrigolion Oldford**

### Bingo Sain Ffolant

Dydd Sul 7fed Chwefror  
Drysau'n agor 6.30 o'r gloch,  
i gychwyn am 7.00

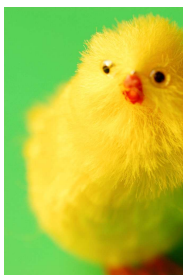
Mynediad 50c i gynnwys lluniaeth  
Beth am roi cynnig ar y raffl!



### Bingo'r Pasg

Dydd Sul 28ain Mawrth  
Drysau'n agor 6.30 o'r gloch,  
i gychwyn am 7.00.

Mynediad 50c i gynnwys  
lluniaeth.



## Newyddion cyffrous...

Rydym wedi cael newyddion gwych!  
Gwnaethpwyd cais grant i gronfa  
Trefi Taclus Cymru i sefydlu clwb  
garddio ar Oldford ac rydym wedi  
llwyddo i ddenu £461.30.



Os oes gennych ddiddordeb mewn ymuno â'r clwb  
garddio neu am helpu ei redeg, cysylltwch â Wyn  
ar 554702

### OCN Lefel 1—Cyflwyniad i Warchod Plant.

Mae'r cwrs yn dechrau dydd Mawrth 2ail  
Chwefror yn Eglwys y Bedyddwyr,  
Lôn Chelsea, Y Trallwng.

Amser: 5:30yp – 7:30yh am 6—7 wythnos.

Os oes gennych ddiddordeb, dylid casglu ffurflen  
caniatâd gan Danielle.

### Y Brifysgol Agored yng Nghymru — yn Oldford?!

Bydd Susan Morley, tiwtor Y Brifysgol Agored yng Nghymru yn Nhŷ Emrallt, Ysgol Babanod Oldford **Ddydd Mercher 10 Chwef, rhwng 1.30yp-4.30yp**. Galwch i weld sut y gall dysgu gyda'r Brifysgol Agored (BA) fod yn addas i chi!

Hyd yn oed os nad ydych yn credu y byddwch chi byth yn gallu ystyried y brifysgol, gall y BA eich synnu. Bydd gwybodaeth ar gael ar y cyrsiau, a'r gefnogaeth sydd ar gael wrth astudio.

**NEWYDDION DIWEDDARAF:** Hefyd yn swyddfa Biwro Gwirfoddolwyr Sir Drefaldwyn, Oldford **Ddydd Mawrth 2<sup>ail</sup> Chwef, 2-4yp, a dydd Gwener 5<sup>ed</sup> Chwef, 10-12.00**. Croeso i chi alw heibio neu ffonio Gayle Hudson ar 01691 671648 neu ebostio G.Hudson@open.ac.uk



The Open University

## CEIDWAID CHWARAE

Dydd lau 3.30 yp - 5.30 yp  
Chwefror 4ydd, 11eg, 18fed, 25ain  
Cae Chwarae Scansis, Oldford

Cysylltwch â Jessica ar  
01597 825236



**Diwrnod Agored y Llys**  
Llysoedd Barn Y Trallwng  
Dydd Gwener 19 Mawrth, 10yb - 3yp



- Cwrdd ag un o Ynadon Sir Drefaldwyn
- Gwyllo achos ffug
- Gwyllo arddangosfa dolen fideo byw
- Sut mae tagiau electronig yn gweithio?
- Cwrdd â Heddwes
- Beth yw gwaith Timau Troseddau'r Ifanc?
- Cael eich cloi mewn cell!
- Cymorth i ddiodefwr, gofal i dystion a mwy!



## Hwyl Crempogau! Dydd Mawrth Ynyd 16eg Chwefror



### Cynhwysion:

1 wy  
125g Blawd plaen  
300ml Ilaeth

### Dull:

I wneud rhyw 8 crempog, cymysgwch wy wedi'i guro gyda 125g o flawd plaen wedi'i hidlo, yna yn raddol ychwanegwch 300ml o laeth i greu cyteu llyfn. Cynheswch ychydig o olew mewn padell ffrio, yna ychwanegwch ddigon o'r cyteu i gaenu gwaelod y badell a'i chwildroi. Coginiwch am 1-2 funud neu nes yn euraidd, yna taflwch a choginio'r ochr arall.

### Ie, mae mor hawdd â hynny!!!

I weini, beth am roi'r grempog yn wastad ar blat, a defnyddio hufen chwistrellu i greu gwallt, ffrwythau kiwi i'r llygaid, banana i'r geg a mefus i'r trwyn.

Gellir gweini crempogau gyda bron unrhyw beth, ond i blant beth am greu ychydig o hwyl a chynnwys rhai o'u pump o ffrwythau bob dydd!



## Paws 'n' Claws

Gwasanaethau Cerdded Ci a Gwarchod  
Anifeiliaid Anwes

Tawelwch meddwl i Anifeiliaid ac Eiddo

### Cynnig Arbennig

**20% Disgownt ar gostau misol am  
gerdded ci i drigolion Oldford**

07927 032648

[www.pawsnclaws09.webs.com](http://www.pawsnclaws09.webs.com)



Dyddiad cau rhifyn nesaf Llais Oldford yw:

**22ain Mawrth 2010**

Os hoffech rannu eich newyddion neu stori gydag Oldford, **ffoniwch ni ar**



## Benthycwyr Arian Didrwydded

Mae problemau gydag arian yn effeithio ar fwy a mwy ohonom oherwydd y dirwasgiad. At bwy fyddwch chi'n troi pan mae'r rhent yn hwyr, mae'r bil nwy yn uwch na'r disgwyl neu mae'r peiriant golchi dillad yn torri lawr?

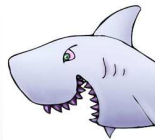
Mae Uned Benthycwyr Arian Anghyfreithlon Cymru yn rhybuddio trigolion i beidio â throi at fenthycwyr didrwydded, boed yn wrywaidd neu fenywaidd. Yn y gorffennol mae Benthycwyr Arian Didrwydded wedi defnyddio ymddygiad ymosodol a thrais i sicrhau fod eu dioddefwyr yn parhau i dalu. Gall benthycwyr £500 gan rywun ar stepen eich drws costio £325 mewn llog dros gyfnod o ryw flwyddyn. Byddai benthycwyr yr un swm gan yr Undeb Credyd dros gyfnod tebyg yn costio llog o £62.47!

**Mae hynny'n golygu £262.53 yn LLAI am fenthycwyr gennym ni.**

Trwy fenthycwyr £100 gan rywun ar stepen eich drws, byddwch yn talu nôl £5 yr wythnos dros 31 wythnos — sef llog o £55.

Trwy fenthycwyr £100 gan yr undeb credyd a thalu nôl £5 yr wythnos, byddwch wedi gorffen talu mewn 22 wythnos, gan dalu llog o £5.15.

**Cysylltwch â ROMCUL ar 01686 623741**



## Grŵp Cymuned Weithgar

Byddech chi'n hoffi rhoi sylwadau ar ba ddigwyddiadau ac ymweliadau gall eich cymuned eu mwynhau?

Cynhelir y cyfarfod nesaf:  
Ddydd Llun 8fed Chwefror  
9.30yb

Bydd y grŵp hwn yn cwrdd i sgwrsio am ba ddigwyddiadau ac ymweliadau fyddai o fudd i'r gymuned. Mae'r grŵp yn agored i holl aelodau'r gymuned, a bydd aelod o Dîm Cymunedau yn Gyntaf ar gael i roi cefnogaeth.

Bydd y cyfarfodydd yn rhai anffurfiol a chyfeillgar, a bydd pawb yn cael cyfle i ddweud eu dweud. Cysylltwch â Julie ar 556648 neu galwch heibio Swyddfa Cymunedau yn Gyntaf.

Cyhoeddiadau...

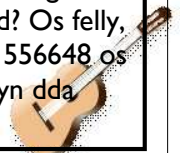
Pen-blwydd Hapus  
Dave  
10fed Chwefror  
Cariad gan Liz, Carl,  
Jayne, Sharon,  
Sarah a Laura  
xxx

## YN EISIAU...

Oes gennych chi neu rywun 'dach chi'n adnabod

### hen gitâr

ar gael i'w roi i Ysgol Babanod Oldford? Os felly, ffoniwch ni ar 556648 os gwelwch yn dda



Get away from it all ... 2010

## HOLIDAYS TOURS

### Donegal & the Giant's Causeway

23 April - 6 Days from £395

### Ilfracombe

12 May - 5 Days from £190

### Kentish Delights

14 June - 4 Days from £195

### Isle of Wight

8 July - 5 Days from £254



### Tall Ships' Races - Hartlepool

Once-in-a-lifetime opportunity to see the magnificent fleet of around 100 tall ships

6 August (5 Days) - £415 per person sharing; £510 single

## DAY TRIPS

### Oswaldtwistle Mill

Saturday 20 February . Adult £15 / Child £10

### Crufts at the NEC

Saturday 13 March provisional date

### Mother's Day Lunch Special

Sunday 14 March . Adult £25 / Child £20 inc

### York City or

### National Railway Museum

Saturday 17 April . Adult £19 / Child £14

# Tanat Valley Coaches 01691 780212

## Ysgol Goedwig Sir Drefaldwyn

### Gweithgareddau AM DDIM

Dydd Sadwrn 13 Chwef, 10yb - 3yp  
ym Mharc Y Drenewydd, ger Oriol  
Davies



Mae Ysgol Goedwig Sir Drefaldwyn yn cynnal diwrnod i arddangos gweithgareddau am ddim sydd ar agor i'r cyhoedd i gael arbrofi a dysgu ychydig mwy am yr Ysgol Goedwig a sut i gael mynediad i sesiynau.

Bydd arweinyddion a gwirfoddolwyr yr Ysgol Goedwig ar gael i gefnogi pobl sydd am roi cynnig ar dasgau coedwigoedd a dysgu sut i gael hwyfwrth ddysgu mewn amgylchfyd coedwigol.

Ffoniwch :01686 627237

## Gŵyl Celf Ieuencid Powys

**Dewch i fwynhau diwrnod gwych yn Hafod a Hendre, ar faes y Sioe Frenhinol, Llanellwedd, Llanfair ym Muallt ar ddydd Sadwrn 20fed Mawrth 2010.**

Nod yr ŵyl yw rhoi mynediad i adnodd creadigol i bobl ifanc ledled y sir cael profi cyfryngau celf amrywiol mewn awyrgylch hwylus a phleserus.

Mae Cyswllt Celf, mudiad sy'n gweithio ym maes celf cymunedol wedi'i leoli yn Llanfyllin a CARAD, mudiad sy'n



gweithio ym maes celf a threftadaeth gymunedol wedi'i leoli yn Rhaeadr Gwy, a Chelf o Gwmpas wedi gweithio mewn partneriaeth ers nifer o flynyddoedd, ac yn ddiweddar maent wedi derbyn

cyllid gan Gyngor Celfyddydau Cymru i gynnal y prosiect hwn ar y cyd gyda Gwasanaeth Ieuencid Powys.

**Bydd y gweithdai ar y diwrnod yn amrywio o animeiddio i gerddoriaeth, o wneud ffelt i fregddawnsio. Bydd y bobl ifanc hefyd yn cael cyfle i gymryd rhan mewn cystadlaethau megis canu, dawnsio, ffotograffiaeth ac ysgrifennu creadigol.**

**Mae'r ŵyl yn agored i bobl ifanc 11-25 oed, a dim ond £5 yw'r pris mynediad am ddiwrnod llawn gweithgareddau o 2yp-8yh.**

Bydd mwy o wybodaeth ar gael o:

[www.powysyouthartsfestival.co.uk](http://www.powysyouthartsfestival.co.uk) pan fydd y wefan yn fyw o ganol mis Chwefror ymlaen. Tan hynny gellir ffonio 01691 648 929.



**Ar y ffordd cyn bo hir...****Sesiynau Mynediad Agored**

Mae ceisiadau wedi dod i law am fynediad i gyfrifiaduron a'r rhyngwyd ar gyfer trigolion Oldford. Byddwn yn agor ystafell Gymunedol Clwyd Alyn am un diwrnod yr wythnos i chi ddod a defnyddio'r cyfrifiaduron a phori'r we.

Bydd cymorth ar gael os nad ydych yn hyderus wrth ddefnyddio cyfrifiaduron. Bydd y sesiynau yn rhai anffurfiol ac yn cael eu rhedeg ar sail 'cyntaf i'r felin'.

Gwylwch allan am fwy o fanylion.  
Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â ni ar 556648

**Newid eich Bywyd**

Cwrs i bobl sydd am wneud newid.

**Yn cychwyn 23ain Chwefror  
Ar fore Mawrth 10yb - 12.00**

**Canolfan Teuluol yr Eheddyd, Y Drenewydd  
Cwrs 9 wythnos gyda crèche AM DDIM.**

Os nad ydych wedi bod mewn addysg neu wedi chwilio am swydd ers amser, dyma'r union gwrs i roi'r hyder a'r sgiliau i chi ddechrau symud ymlaen. Gellir ystyried eich opsiynau a hogi eich sgiliau ar gwrs heb unrhyw bwysau i'ch helpu cymryd y camau cyntaf a gwneud penderfyniadau.

**Am fwy o wybodaeth neu i archebu lle,  
cysylltwch â Phil neu**

**Cecelia  
ar 01686 610270 neu  
Powys@fc.harlech.ac.uk**

cysgu am oes



Coleg Harlech WEA(N)  
CAG(G) Coleg Harlech

learning for life



## Beth sydd ymlaen yng Nghanolfan Allanol y Trallwng

Y Ganolfan Fenter, 42 Y Stryd Lydan, Y Trallwng

**Dydd Mawrth**

Sesiynau Crefft Agored gyda Jan

**Dydd Mercher**

Canu yng nghwmni AJ

Crefftau gyda Claire 1 – 3yp

Prosiect Meddwl Agored CAG Coleg Harlech  
Galwch heibio i gael sgwrs gyda Gill o gynllun Dyfodol Dewis eich Hun, neu banded a gwneud pos!

**Dydd Iau**

Gweithdai Celf wedi'u hwyluso gan Brian Jones  
12.15 tan 2.15yp

Weightwatchers Am ddim gyda Julia 11yb-12yp  
am 5 mis. 15 lle ar gael, felly archebwch le nawr.

**Dydd Gwener**

'Ponty Pins n Needles' 1.00yp – 2.45yp

Grŵp crefft gwnïo (sy'n ariannu ei hunan) i ddysgu  
sgiliau newydd neu i rannu sgiliau sydd gennych.

Gweithdai maeth 12<sup>fed</sup> Chwef 11.30-1.00

Yn edrych ar bwysigrwydd diet cytbwys o safbwynt  
lechyd a Lles

**Hefyd ar gael: Mynediad i Lyfrgell Ponthafren,  
Defnydd o Liniadur ar gyfer Gwaith lle nad  
oes angen mynd ar y Rhyngwyd**

**Ar y ffordd cyn bo hir**

**Gweithdai Cyfrifiaduron / Gwneud Ffilmiau  
Coginio/Maeth am Fwyd a Hwyl am bris rhesymol**

**Croeso i Aelodau newydd!**

**Os hoffech chi weld gweithdai eraill yn  
digwydd, gadewch inni wybod!!**

**Ffoniwch: 01686 621586 a gofynnwch am  
Nicky, Jane neu Trish neu ebostiwch:  
admin@ponthafren.org.uk**

**Cymdeithas Ponthafren, Stryd y Bont Hir,  
Y Drenewydd, Powys SY16 2DY  
Rhif Elusen gofrestredig: 1035326**

**[www.ponthafren.org.uk](http://www.ponthafren.org.uk)**

**CCB y GET GOING GANG**

**Dydd Mercher 17eg Chwefror  
6.30 yh  
Gorsaf Dân Y Trallwng  
Croeso i bawb!!**



**Dyddiadau i'w cofio:**

**Diwrnod Sain Ffolant - Dydd Sul 14eg Chwefror**

**Dydd Mawrth Ynyd (Cremnogau!) - Dydd Mawrth 16eg  
Chwefror**

**Sul y Mamau - Dydd Sul 14eg Mawrth**

