funded by

LLAIS OLDFORD

Oldford Voice

Awst 2007

Llwyddiant y Sioe

Byddem yn hoffi diolch yn fawr i holl drigolion Oldford oedd yn gyfrifol am Sioe Gymunedol gyntaf Oldford ar ddydd Sadwrn 21ain Gorffennaf! Roedd y sioe yn llwyddiant ysgubol, er gwaetha'r tywydd siomedig. Bu gwirfoddolwyr yn gweithio'n galed iawn o ben bore tan ddiwedd y prynhawn, diolch i'r bobl yma, y stondinwyr a'r perfformwyr, aeth y sioe yn hwylus iawn, a daeth rhyw 300 o bobl yno i fwynhau! Lembit Opik agorodd y sioe, a llwyddodd i gwympo wrth redeg ar hyd y cwrs bynji enfawr! Roedd pawb yn wen o glust i glust wrth wrando ar blant Ysgol Babanod Oldford yn canu caneuon hyfryd yn eu cyngerdd, a thua diwedd y dydd, roedd y band Poolside Tricks wedi llwyddo i godi hwyliau pawb gyda'u cerddoriaeth yn null 'reggae'. Crewyd cryn argraff gan arddangosfa Diffoddwyr Tân Ifanc Y Trallwng a chan ddawnswyr 'Pink Lemonade' yn yr arena, er gwaetha'r tywydd ofnadwy! Hoffem ddiolch i Dîm Cŵn K9 Capers hefyd am berfformio ar ôl teithio mor bell—roedd pawb wedi mwynhau'n arw. Dilynwyd hyn oll gan fwy o driciau gan gŵn, wrth i berchnogion balch ddangos eu cŵn yn yr arena yn ystod y Sioe Gŵn!

Dymuna'r Cynllun Cyfnewid i Bobl Ifanc ddiolch i bawb am brynu balŵn ar gyfer y ras—rhyddhawyd cyfanswm o 400 o falŵns—fydd yn helpu i gyrraedd eu nod er mwyn teithio i ddysgu mwy am wlad arall! Roedd Oldford Ar-lein yn brysur trwy'r dydd yn tynnu ffotograffau a'u gosod ar gylchoedd allweddi—arwydd gwych o'r hyn gellir ei wneud diolch i'r dechnoleg sydd ar gael.

Roedd stondinau diddorol iawn yn y sioe, yn amrywio o gacennau bendigedig, gemwaith gwydr hyfryd, cerfluniau copr, yn ogystal â thombola poblogaidd iawn gan y Ford Gron.

Bu Simon O'Rourke yn gweithio trwy'r dydd i gerfio'r ddynes hardd yma mewn ffrog hyfryd.

Bu Lembit Opik yn clywed am syniadau Glwb Datgelu Metel Oldford!

Yn y rhifyn hwn

Sioe Gymunedol Oldford	*1*
Enillwyr Cystadlaethau	*2*
Diwrnod Tacluso Oldford	*3*
Oldford Ar-lein	*4*
Dyddiau allan	*5*
Cadwi'n ddiogel yn yr haul	*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

LLAIS OLDFORD

Enillwyr Cystadlaethau

Roedd yn gryn brofiad gweld yr holl eitemau oedd yn cystadlu yng nghaban y sgowtiaid yn y sioe, a llongyfarchiadau i bawb enillodd ar y diwrnod.
Bu perchnogion balch iawn yn cerdded cyfanswm o 48 ci o gwmpas yr arena yn y categorïau amrywiol, a chyfanswm o 63 yn cystadlu yn yr holl gategorïau eraill. Llongyfarchiadau i bawb am gystadlu.

Cacen Fawr
1af Lowri Jones
2ail Lowri Jones
3ydd Hazel Gifford

Cacen Fach
1af Hazel Gifford
2ail Lowri Jones

Cacen i Blant
1af Erica Richards
2ail Kimberley Richards

Jam/Picl
1af Cindy Jones

Ci Mwyaf Golygus
1af Sparky a'i berchennog Laura
2ail Benson a'i berchennog Shelley Crae
3ydd Troy a'i berchennog Lilian Francis
4ydd Gellie a'i berchennog Carol Alexander

Cynffon sy'n ysgwyd mwyaf
1af Bee a'i berchennog Aled Roberts
2ail Sparky a'i berchennog Natalie
3ydd Maisey a'i pherchennog Mollie
4ydd Lyndon a'i berchennog Judith Graves

Ci efo coesau tebyg i'w Berchennog
1af Phoebe a'i pherchennog Tati Wood
2ail Tangos a'i berchennog Gwen Davies
3ydd Bee a'i berchennog Aled Roberts

Hen Gi Gorau (dros 8)
1af Merlin
2ail Bee a'i berchennog Aled Roberts
3ydd Beth a'i pherchennog Janet
4ydd Max a'i berchennog Tîm K9 Capers

Yr Ast Bertaf
1af Morgan a'i pherchennog Gerry Hill
2ail Sophie a'i pherchennog Bernard Roberts
3ydd Teila a'r perchennog Tîm K9 Capers
4ydd Millie a'i pherchennog Aleisha

Y Ci cyflymaf i Fwyta Trît
1af Tea a'i berchennog Willy
2ail Bee a'i berchennog Aled Roberts
3ydd Baloo a'i berchennog Bailey
4ydd Sparky a'i berchennog Gerry

Cystadleuaeth Lliwio i Blant 7 oed a llai
1af Jasmine Jones
2ail Alex Robinson
3ydd Dalton Bailey

Cystadleuaeth Dylunio Poster 8 oed a throsodd
1af Whitney Griffiths
2ail Charlotte Robinson
3ydd Abbey Turner

Ffotograff—Tirlun
1af Ian Guntrip
2ail Ian Guntrip
3ydd Lowri Jones

Ffotograff—Haniaethol
1af Maggie Allen
2ail Lowri Jones

Ffotograff—Anifail
1af Tatiana Wood
2ail Lowri Jones
3ydd Ian Guntrip

Ffotograff—Portread
1af Ian Guntrip

Gemwaith
1af Janet Richards
2ail Nikki Piggott
3ydd Janet Richards

Gwniadwaith
1af Nikki Piggott
2ail Jane Booth
3ydd Charlotte Robinson

Cardiau
1af Ruth Magness
2ail Nikki Piggott
3ydd Janet Richards

Paentio
1af Nikki Piggott
2ail Sheila Wilson
3ydd Sheila Wilson

Bydd arddangosfa o'r lluniau a'r posteri o'r cystadlaethau i blant yng Nghanolfan Meddygol Y Trallwng. Os wnaeth unrhyw un adael eitemau yn y categorïau Celf a Chrefft, gellir eu casglu o Swyddfa Cymunedau'n Gyntaf Oldford ar safle'r Ysgol Babanod, neu gallwch ffonio ni ar 01938 556648 a byddwn yn eu postio atoch.

Disgo Golau Glas

Wyt ti rhwng 13 a 16 oed? Wyt ti awydd parti?
Os felly, pam na ddoi di a dy ffrindiau i

Glwb Molto bob dydd Iau ym mis Awst o 6yh~ 9yh.

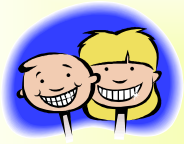
Cynhelir y Disgo cyntaf ar 2ail Awst, a bydd band byw a DJ yno,
Tâl mynediad—dim ond £2.50!

Cymhorthfeydd Heddlu Cymunedol

I'w cynnal yn
Swyddfa Tai Clwyd Alyn bob dydd Iau rhwng 3yp a 4yp.

Dyma'ch cyfle i drafod unrhyw faterion sy'n eich poeni.

Diwrnod Cadw'n Iach a Diogel



Dydd Llun 6ed Awst 2007 10yb~ 3yp
Canolfan Hamdden Y Fflach
Y Trallwng

Bydd hwn yn ddiwrnod gwych i bawb sy'n dod, ac yn rhoi cyfle i bobl brofi rhwybeth neywdd!
Dyma rai o'r gweithgareddau fydd ar gael ar y diwrnod:

Golff Gwyllt, Castell Gwynt, 'Aquarun Inflatable', Sglefrio Iâ Dan do, Arddangosfa o Dân mewn padell sglodion, Sliperi am ddim, Gwirio Budd-daliadau, Cwisiau a Gwobrau, Gwiriadau Meddygol a llawer mwy…

COFIWCH FOD HYN OLL AM DDIM AR Y DIWRNOD!!

Ar y cyd gyda Chymunedau'n Gyntaf Oldford a Her Iechyd Cymru.

DIWRNOD TACLUSO OLDFORD!

Dydd Sadwrn 18fed Awst

Dyma'ch cyfle i gael gwared ag unrhyw sbwriel sydd gennych, hen ddodrefn, eitemau trydanol, offer gardd ac ati…

Beth am gael sesiwn tacluso—ni fydd yn costio dimau i chi! Bydd sgip mawr wrth faes parcio Prince of Wales Drive ger y garejys.

Am fwy o wybodaeth, ffoniwch ni ar 556648

Y 'GET GOING GANG'

Dim ond ers pedwar diwrnod mae Cynllun Chwarae'r Get Going Gang wedi bod yn rhedeg, ac mae'n llwyddiant ysgubol yn barod, gyda'r mwyafswm o 50 o blant yno bron bob dydd.

Mae Liz Gannon a'i thîm wedi bod wrthi'n cadw'r plant yn brysur gyda chelf a chrefft, paentio wynebau, gemau a mwy o weithgareddau..

Dyma ymateb positif iawn, sy'n adlewyrchu holl waith caled y tîm o drefnu a hysbysebu'r Cynllun Chwarae.

Mae'r Cynllun yn rhedeg bob dydd o 10yb ~ 3yp yng Nghaban y Sgowtiaid

Diolch O GALON i….

Bawb am gyfrannu at Sioe Gymunedol Oldford tu ôl i'r llenni:

Cangen Llanfyllin o Ambiwlans Sant Ioan oedd yno i sicrhau fod pawb yn ddiogel, i Gyngor y Dref am y baneri, conau traffic, a bagiau tywod, i'r Cyngor Sir am adael inni ddefnyddio'r maes parcio ac i'r busnesau canlynol am eu cefnogaeth, eu rhoddion a'u nawdd:

Rainbow Recruitment, Pryce Transport, Mid Wales Trophies, Siop Trin Gwallt Flair, Penny's, Trading Post, Superscoops, Yum Yum's, Morrison's, Somerfield, Gwesty'r Royal Oak, Milfeddygon Camlas, Canolfan Meddygol Y Trallwng, Cynllun Dodrefn Cymunedol Phoenix, Caban y Sgowtiaid, Lilly Mo's a ffrindiau a theuluoedd pawb!

Gallwch chi feddwl am unrhyw weithgareddau, prosiectau neu hyfforddiant fyddai o fudd i chi a thrigolion eraill Oldford? Os felly, cysylltwch â: Swyddfa Cymunedau'n Gyntaf Oldford ar 556648

Pwyllgor Sioe Gymunedol Oldford

Mae pawb wedi mwynhau'r sioe eleni, ac ni fyddai wedi digwydd heb gymorth trigolion Oldford; ond gall sioe y flwyddyn nesaf fod yn fwy fyth os bydd mwy o bobl o'r gymuned yn fodlon awgrymu syniadau!

Mae bod yn aelod o bwyllgor yn gallu edrych yn dda ar CV—mae'n dangos eich bod yn dda am drefnu pethau, yn gallu gweithio fel aelod o dîm, fod gennych syniadau creadigol, ac yn mwynhau helpu eraill.
Dyma rai o'r sgiliau gellir eu dysgu o fod yn aelod o bwyllgor y sioe!

Os hoffech fod yn rhan o bwyllgor y sioe, neu os oes gennych syniadau ar gyfer sioe y flwyddyn nesaf, croeso i chi gysylltu â ni ar: 556648.

Diweddariad ar Oldford Ar-lein

Dyma'ch cyfle chi i gael mynediad i gyfrifiaduron a dysgu amdanynt AM DDIM! I ddysgu mwy, ffoniwch 01938 556648.

Ers lansio Oldford Ar-lein nôl ym mis Ebrill, mae wedi bod yn gyfnod prysur iawn. Mae 50 wedi ymaelodi'n barod, ac mae pob un ohonynt yn brysur yn defnyddio'r cyfrifiaduron mewn dulliau amrywiol. Mae rhai wedi bod yn dod i sesiynau 'Cwrdd â'r Llygoden' i ddysgu'r sylfeini, eraill wedi bod yn dod i sesiynau Mynediad agored i weithio ar eu prosiectau eu hunain neu i gael hwyl, ac mae nifer o bobl ifanc wedi defnyddio'r Clwb Gwaith Cartref. Rydym hefyd wedi bod yn gweithio ar brosiectau gwych:

- Yn ystod yr haf, byddwn yn rhedeg prosiect gyda phlant dan 16 oed. Byddant yn edrych ar yr hyn maen nhw'n hoffi am fyw ar Ystâd Oldford, a'r hyn y bydden nhw'n hoffi newid; ac yna byddant yn rhoi cyflwyniad digidol byr. Y gobaith yw gallu dangos hyn i asiantaethau sydd â chyfrifoldebau allweddol mewn perthynas ag Ystâd Oldford.

- Ym mis Medi, byddwn yn cychwyn ar brosiect cyffrous gyda'r Clwb Cinio i bensiwynwyr a phlant o Ysgol Babanod Oldford. Byddwn yn edrych ar blentyndod heddiw ac yn y gorffennol, ac yn creu straeon digidol. Gwyliwch allan am fwy o wybodaeth! Os byddai unrhyw un dros 50 oed yn hoffi bod yn rhan o'r prosiect, cysylltwch â ni. Does dim angen profiad blaenorol o gyfrifiaduron!

Bydd amserlen newydd yn cychwyn ym mis Medi, sy'n cynnwys sesiynau blasu newydd. Bydd yr amserlen yn mynd i bob cartref yn Oldford cyn bo hir, felly gwyliwch allan amdani! Yn y cyfamser, mae'r amserlenni cyfredol ar hysbysfyrddau Cymunedau'n Gyntaf a Chwlyd Alyn, neu gallwch gael copi drwy gysylltu â mi ar y rhif ffôn isod.

Galw ar ffotograffwyr potensial.....

Rydym yn ystyried y posibilrwydd o redeg sesiynau blasu ar ffotograffiaeth ddigidol, ond mae angen gwybod yn gyntaf faint sydd â diddordeb. Sesiynau i ddechreuwyr sydd mewn golwg, yn ogystal â rhai i bobl sydd â pheth brofiad yn y maes ond fyddai'n hoffi dysgu mwy. Os oes gennych ddiddordeb yn y maes, a wnewch chi ffonio fi os gwelwch yn dda.

Wrth gwrs, os oes gennych ddiddordeb neilltuol mewn unrhyw agwedd ar y bywyd digidol, boed yn gyfrifiaduron yn gyffredinol, y rhyngrwyd, ebost, argraffu, ffotograffiaeth neu unrhyw beth arall, rhowch wybod i mi.

Mandy Roberts, Oldford Ar-lein

01938 556648

TANAT VALLEY COACHES

SYNIADAU GWYCH I'R TEULU CYFAN
Beth am fynd ar daith o gwmpas y Theatr Breuddwydion, neu i Alton Towers neu ar yr asynod ar draeth y Bermo—o lan y môr i'r theatr, i ddiwrnod o 'retail therapy'

Yn ystod yr haf eleni….

TAITH O GWMPAS OLD TRAFFORD A'R AMGUEDDFA
Dydd Sul 5ed Awst

***ALTON TOWERS**
Dydd Sadwrn 25 ain Awst

TRAETH A MARCHNAD Y BERMO
Dydd Iau 30ain Awst

WESTON-SUPER-MARE
Dydd Sadwrn 1af Medi

***CATS—BIRMINGHAM HIPPO-DROME**
Dydd Sadwrn 8fed Medi

SIOPA YNG NGHAER
Dydd Mercher 26ain Medi

***Hefyd yn codi teithwyr yn y Trallwng ar dripiau neilltuol**

TEITHIAU GWYLIAU 2007

TREIALON CŴN DEFAID RHYNGWLADOL—
i'w cynnal yn ninas ganoloesol Kilkenny yn Ne Iwerddon
Dydd Iau 13eg Medi. 5 diwrnod. O £279 hanner prydau

DICKENSAIDD—TWRCI A THINSEL
Dathliadau tymhorol yng Ngŵyl Nadolig Dickensaidd Rochester,
Taith o gwmpas Eglwys Gadeiriol Caergaint a Chastell Leeds.
Dydd Gwener 30ain Tachwedd. 4 diwrnod. O £165 hanner prydau

GWASANAETHAU WYTHNOSOL DROS YR HAF

X1	ABERYSTWYTH	BOB DYDD GWENER
X2	LLANDUDNO	BOB DYDD LLUN
X4	ABERYSTWYTH	BOB DYDD SADWRN

Tanat Valley Coaches

Ffoniwch ni nawr am amserlenni, prisiau ac i archebu

01691 780 212

LLAIS OLDFORD

Heulwen yr Haf

Mae'n ymddangos yn wirion i drafod effaith yr haul ar elch iechyd ar ôl holl law mis Gorffennaf, ond mae'r dyddiau sydd wedi bod yn heulog, wedi bod yn boeth iawn. Cofiwch ddefnyddio eli haul ar eich plant gyda SPF, (sun protection factor)o o leiaf 15 neu fwy, a bydd hyn yn eu gwarchod am hyd at 3 awr. Cofiwch roi'r eli hefyd ar fannau megis clustiau, trwyn a'r gwddf—dyma'r mannau sydd yn y perygl mwyaf o losgi. Mae gwarchod eich hunan rhag yr haul hefyd yn ddull i atal crychau—gellir defnyddio eli haul yn lle lleithydd, a bydd hyn yn eich atal rhag yr haul am gyfnod byr.

Mae plant yn gallu dioddef o flinder gwres pan nad yw eu cyrff yn gallu claearu'n ddigon cyflym. Gall plentyn sy'n dioddef o'r cyflwr deimlo'n or-boeth, yn flinedig a gwan. Gall blinder gwres ddigwydd yn sydyn iawn. Gall unigolyn gwympo wrth wneud chwaraeon er enghraifft. Mae rhywun yn gallu teimlo'n flinedig iawn am ddyddiau ar ôl dioddef o'r cyflwr. Felly os mae'n ddiwrnod poeth iawn, gofalwch fod eich plant yn dod i'r tŷ i gael diod yn eithaf aml, a gallwch ddefnyddio'r cyfle i roi mwy o eli haul arnynt hefyd.

Mae cael Barbeciw yn hwyl aruthrol ar ddiwrnod braf o haf, ond gofalwch, a chofiwch y bydd cymdogion gerllaw, felly dylech geisio gosod y Barbeciw yng ngwaelod yr ardd, a chofiwch gofalu fod y gwres wedi mynd o'r siarcol cyn ei adael.

Syniadau Barbeciw…..

- Rhoi'r cig mewn marinâd dros nos. Gallwch ddefnyddio er enghraifft olew olewydd, lemwn a rhosmari mewn bowlen gyda darnau o gig oen.
- Beth am fod yn greadigol wrth wneud cebabs—trwy ddefnyddio cymysgedd da o lysiau a chig a'u gwneud nhw'n lliwgar!
- Mae coginio gyda phlant yn gallu bod yn hwyl—gallwch ddangos iddynt sut i wneud eu byrgers eu hunain—trwy ddefnyddio briwgig megis cig eidion, ac ychwanegu nionod a pherlysiau neu sbeisiau, a'u siapio; bydd y plant wrth eu bodd, ac yn dysgu mwy am fwyd!
- Gadewch bananas yn eu crwyn a'u lapio mewn ffoil, a'u coginio ar y barbeciw—blasus iawn! Neu, ar ôl hollti'r croen yma ac acw gyda chyllell, gallwch roi botymau sioceld ynddynt cyn eu coginio!

Rydym yn falch i gyhoeddi fod Nicola Smirk wedi cychwyn ar ei phrofiad gwaith yma yn swyddfa Cymunedau'n Gyntaf yn gynnar ym mis Gorffennaf, ac yn gwneud yn dda iawn, a byddem ym hoffi diolch iddi am ei gwaith caled hyd yn hyn!

communities first cymunedau yn gyntaf

Dyddiadau Cau Llais Oldford …

Os oes gennych gyfraniad i'w gynnwys yn Llais Oldford, cofiwch gysylltu â ni! Dyddiadau cau'r cylchlythyrau am weddill y flwyddyn yw:

- Dydd Gwener 21ain Medi
- Dydd Gwener 23ain Tachwedd

Beth yw ôl-troed carbon?

Mae pawb yn gadael Ôl-troed Carbon—sef pethau mae rhywun yn gwneud o ddydd i ddydd sy'n cael effaith ar yr amgylchedd. Does dim angen talu i leihau'r ôl-troed. Wyddoch chi mai trydan yw un o achosion mwyaf gollyngiadau carbon—mae gwneud paned o goffi neu troi'r teledu ymlaen yn cyfrannu at gynhesu byd-eang. Defnyddiwch y canllawiau hyn cymaint â gallwch a gallwch helpu arbed yr amgylchedd a thalu llai ar eich biliau!

- Diffodd eitemau trydanol os nag oes eu hangen—megis goleuadau, teledu, cyfrifiadur, meicrodon, stereo, a pheidiwch â rhoi'r teledu ar 'standby' gyda'r teclyn teledu—diffoddwch y set ei hunan!
- Troi'r gwres canolog lawr rhyw 1 neu 2 gradd—prin y byddwch yn sylwi ar y gwahaniaeth.
- Rhowch y dŵr sydd ei angen yn y tegell i ferwi—oherwydd mae cynhesu mwy o ddŵr nag sydd ei angen yn defnyddio mwy o ynni.
- Pan fydd y tywydd yn braf, rhowch y dillad ar y lein i sychu—mae peiriannau sychu'n defnyddio llawer o ynni!
- Trwy ddadrewi eich rhewgell yn amlach, byddwch yn ei atal rhag ddefnyddio mwy o ynni nag sydd ei angen i rewi'ch bwyd!
- Beth am gerdded yn ôl ac ymlaen i'r siopau, neu gallwch ysgrifennu rhestr lawn o bethau sydd eu hangen ac ond defnyddio'r car i fynd ar daith siopa fawr yn hytrach nag i nôl pethau rydych wedi eu hanghofio.

Gall pawb wneud y pethau hyn i leihau eu Hôl-troed Carbon. Mae llawer o drigolion Oldford eisoes yn helpu'r amgylchedd trwy ail-gylchu pethau megis papur, tuniau a defnyddiau. Os nad ydych wedi dechrau ail-gylchu eto, beth am alw i'n gweld yn swyddfa Cymunedau'n Gyntaf ar safle Ysgol y Babanod i gael bylb sy'n arbed ynni am ddim neu ddyfais pweru lawr i'ch cyfrifiadur.

communities first cymunedau yn gyntaf