funded by communities first cymunedau yn gyntaf

LLAIS OLDFORD

Oldford Voice

Chwef/Mawrth 2009

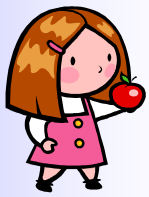
Digwyddiad Cadw'n Iach a Diogel

Dydd Iau 19 Chwefror - 10yb ~ 3yp
Dydd Gwener, 20 Chwefror - 10am ~ 2yp
Dydd Sadwrn 21 Chwefror - 10am ~ 3yp
Ysgol Babanod Oldford

Dewch draw i fwynhau'r gweithgareddau am ddim, i gael cyngor, gwybodaeth a nwyddau am ddim, ar sut i gadw'n iach a diogel!

Bwyd Iachus ac Amgylchedd Iach – Dydd Iau 19 Chwefror

* Arddangosiadau Coginio
* Defnyddio ffrwythau mewn ffordd hwylus a ffynci
* Gweithdy ailgylchu
* Gêm Monopoly enfawr
* Chwilio Chwilod
* Cerfio coed
* A mwy...



Ymwybyddiaeth am Iechyd - Dydd Gwener 20 Chwefror

* Dawnsio Neuadd
* Tylino'r pen — dull Indiaidd
* Gwiriadau Iechyd am ddim
* Gweithdai
* Cerfio coed
* A mwy...

Teuluoedd Iach - Dydd Sadwrn 21 Chwefror

* Castell Gwynt
* Drymio Affricanaidd
* Smwddis i Blant a chebabs ffrwythau
* Printio gyda'r bysedd
* Cerfio coed
* Drama Pyjama
* A mwy….

Darperir cinio am ddim bob dydd.
Cyntaf i'r felin ar gyfer yr holl weithgareddau ac eitemau uchod.

Am fwy o wybodaeth, ffoniwch ni ar 01938 556648

communities first cymunedau yn gyntaf

Her Iechyd Cymru Health Challenge Wales

Yn y rhifyn hwn:

Digwyddiad Cadw'n Iach a Diogel	*1*
Haid Sgowtiaid Newydd	*2*
Clwb Gwaith Cartref	*3*
Bywyd Gwyllt yn Oldford	*4*

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

Cymunedau yn Gyntaf Oldford yn Derbyn Cyllid

Bydd Cymunedau yn Gyntaf Oldford, yn ogystal â'r ddwy ardal arall ym Mhowys sy'n rhan o raglen Cymunedau yn Gyntaf, yn parhau i dderbyn cyllid i ddatblygu'r prosiectau hyn am y tair blynedd nesaf. Cyhoeddwyd hyn gan y Dirprwy Weinidog dros Adfywio, Leighton Andrews ar 9fed Ionawr 2009.

Bydd y cyllid yn ariannu swyddi allweddol, swyddfeydd a chostau cysylltiedig yn ardaloedd Cymunedau yn Gyntaf o Ebrill 2009 tan fis Mawrth 2012. Bydd y cyllid hefyd yn talu am ymarferion ymgynghori a gweithgareddau cyhoeddusrwydd ar draws yr ardaloedd.

Fel arfer, os oes gennych unrhyw syniadau neu awgrymiadau, neu os hoffech fod yn rhan o'r rhaglen, byddem yn hoffi clywed gennych—croeso i chi alw yn Swyddfa Cymunedau yn Gyntaf neu ffonio ni ar 556648

communities first cymunedau yn gyntaf

Y GET GOING GANG

CCB

Nos Fercher 18fed

Chwefror

6.30yh

Gorsaf Dân Y Trallwng

Croeso i bawb

Am fwy o wybodaeth, ffoniwch Liz ar 555269

Sgowtiaid Afanc Y Trallwng angen oedolion i fod yn rhan o brosiect newydd a chyffrous

Mae gan y Sgowtiaid gynlluniau cyffrous i ehangu eu darpariaeth yn y Trallwng drwy greu Haid newydd o Sgowtiaid Afanc.

Anelir y Sgowtiaid Afanc at oedran cynnar y Sgowtiaid, sef bechgyn a merched 6 —8 mlwydd oed. Mae'r Sgowtiaid Afanc cyfoes yn chwarae gemau, yn cynhyrchu pethau, yn gwrando ar straeon ac yn hoffi fforio tu allan. Maent yn mwynhau mentro, ac ar yr un pryd yn cael cyfle i wneud ffrindiau newydd ac arbrofi gyda phrofiadau newydd.

Mae i Grŵp Y Trallwng, lleoliad a seiliau cadarn, a'r gefnogaeth angenrheidiol i gynnig cyfleoedd newydd a chyffrous i'r bechgyn a'r merched. Ond er mwyn cyflawni hyn, mae angen recriwtio tîm bach o arweinyddion, sef oedolion sydd â'r brwdfrydedd, yr egni, a'r gallu i sicrhau fod y plant yn cael amser da.

Sgowtiaid Cymru fydd yn gyfrifol am y gwaith datblygu yma yn y Trallwng, ac yn darparu'r holl hyfforddiant i'r oedolion, a'r adnoddau angenrheidiol er mwyn dangos sut i reoli'r Haid trwy'r cynllun gwobrwyo a bathodynnau.

Os hoffech ymuno â'r tîm o arweinyddion, ac yn teimlo fod gennych rywbeth i'w gynnig ac yn gweld eich hunan yn cael hwyl, cysylltwch â:
Farrell McManus. Arweinydd y Grŵp. Ffôn: 01938 556840 Symudol. 07968 215899
farrell@telecomplus.org.uk
neu Mark Winson. Swyddog Datblygu. Ffôn: 01286 669642 Symudol. 07825 632500
mark.winson@scoutswales.org.uk

Potty Potato

Cynllun Ffrwythau a Llysiau

Bob dydd Iau
Ysgol Babanod Oldford - 2.30yp - 3.30yp
Undeb Credyd Robert Owen
Yn Swyddfa Tai Clwyd Alyn - 4yp - 6yp

Archebwch a thalwch wythnos ymlaen llaw i gael ffrwythau a llysiau tymhorol ffres!

£3.00 am bob bag llawn
£2.00 am bob hanner bag
Wyau maes - £1.50 am 12 a 75c am 6

Cyhoeddiadau..

Pen-blwydd Hapus Dave
10fed Chwefror
Cariad oddi wrth Liz, Carl a'r merched

Cymdeithas Tenantiaid Oldford

Bingo'r Pasg

Nos Sul, 29ain Mawrth
Ysgol Babanod Oldford
Drysau'n agor 6.30yh
i gychwyn am 7.00yh
Mynediad — 50c
Lluniaeth am ddim. Ffoniwch Liz ar 555269 am fanylion.

Clwb Gwaith Cartref

Yn cychwyn dydd Llun 19eg Ionawr
Bob dydd Llun
4yp ~ 6yp
Ystafell Gymunedol Clwyd Alyn

I blant 8 - 16 oed

Dewch i gael hwyl a defnyddio'r cyfrifiaduron i wneud eich gwaith cartref! Cyntaf i'r felin i gael y lleoedd sydd ar gael.

Am fwy o wybodaeth, ffoniwch 556648

Ariennir gan
Cymunedau at ei gilydd

Beth yw cost eich galwadau?

Os ydych yn ffonio o dirwifren BT:
Mae rhifau 0800 ac 0808 am ddim
Mae rhifau 0845 yn costio uchafswm o 5c y funud
Mae rhifau 0870 yn costio uchafswm o 7.5c y funud

Mae galwadau o ffonau symudol a rhwydweithiau eraill yn amrywio - dylid cadarnhau gyda darparwr eich gwasanaeth

Cymdeithas Tenantiaid Oldford

Dymunwn ddiolch i Ellen am ei holl waith ar ran CTO.
Hysbysiad i breswylwyr:
Nid yw CTO yn gyfrifol am gael gwared â choed ar yr ystâd, felly peidiwch â gofyn i unrhyw un o aelodau'r Gymdeithas ynghylch y mater hwn. Diolch yn fawr.

Rhoddwyd y Gysgodfa i Bobl Ifanc yn yr ardal chwarae gan y Bartneriaeth Diogelwch Cymunedol.

Y dyddiad cau ar gyfer rhifyn nesaf Llais Oldford yw:
Dydd Llun 23ain Mawrth 2009

Os hoffech rannu eich newyddion neu stori gyda gweddill Oldford, **ffoniwch ni ar 556648**

Oasis

Gyda chi cyn bo hir...

Cyfle i fwynhau cawl cartref a rhôl a chwmni da!
Croeso i bawb!

Nos Fercher 25ain Chwefror,
6.30yh
Ysgol Babanod Oldford
Pris swper fydd £1.00
Bydd Oasis yn digwydd nos Fercher olaf bob mis.

Am fwy o wybodaeth, ffoniwch 01938 552781

£ Thinking money

Gyda biliau tanwydd yn cynyddu o hyd, rwyf yn cael trafferth cael hyd i'r arian i'w talu. Nid wyf ar bensiwn, felly 'dwi ddim yn derbyn taliad tanwydd gaeaf (08459 15 15 15) – oes yna ryw gymorth arall ar gael?

Efallai y byddwch yn gallu lleihau'ch biliau tanwydd trwy ddewis dull talu gwahanol sy'n cynnig gostyngiad (megis Debyd Uniongyrchol), trwy ddefnydd effeithlon o'ch nwy a thrydan, neu drwy insiwleiddio eich cartref. Edrychwch ar delerau cynlluniau talu eich cyflenwyr tanwydd presennol, neu gallwch ofyn a oes ganddynt dariff rhatach neu 'gymdeithasol' ac ystyried newid er mwyn cynilo arian.

Os ydych yn derbyn budd-daliadau penodol efallai y byddwch yn gallu defnyddio'r cynllun HEES (yng Nghymru), sy'n rhoi cyngor ar ynni, a grantiau i helpu gyda chostau insiwleiddio'ch cartref. Ceir mwy o wybodaeth drwy ffonio 0800 316 2815.

Mae rhai cwmnïau ynni wedi sefydlu ymddiriedol-aethau elusennol annibynnol sy'n rhoi grantiau i rai cwsmeriaid i'w helpu i dalu ôl-ddyledion ar eu biliau. Gweler: www.britishgasenergytrust.org.uk neu www.edfenergytrust.org.uk am fwy o fanylion. Neu ffoniwch linell gymorth Home Heat ar 0800 33 66 99.

Neu ffoniwch CAB Powys am gyngor annibynnol, cyfrinachol, diduedd am ddim.

CAB Powys: 0845 6018421
Maw—Gwe 10yb – 2.30yp

Mae Cynllun Dodrefn Phoenix wedi symud!

Eu cartref newydd yw llawr uchaf adeilad Pryce Jones yn y Drenewydd!
I drefnu casgliad neu i gyfrannu rhywbeth, ffoniwch 01686 623336

LLAIS OLDFORD

Get away from it all ...

HOLIDAYS TOURS 2009

Explore the West of Ireland - Killarney
County Kerry is renowned for its natural beauty. Journey around the coastal road of the Ring of Kerry - 100 miles of spectacular scenery. **23 April - 8 Days**

A Taste of Tenby
Discover its narrow streets inside Medieval walls. Enjoy magnificent beaches or a short boat ride to Caldey Island. **2 July - 5 Days**

Orkney & Shetland Minicruise
Journey to the far north of Scotland via the spectacular Highlands, with opportunities for city sightseeing en route. Mini-cruise with guided tours to Orkney & Shetland. **20 July - 7 Days**

International Sheepdog Trials - Penrith
Lowther Park is the venue for the 2009 Trials. This trip offers a fantastic opportunity to visit the beautiful Lake District area or attend the trials. **9 September - 5 Days**

Turkey & Tinsel - Bournemouth
Back by popular demand this Christmas break will be in the heart of Bournemouth. **16 November - 5 Days**

Turkey & Tinsel - Llandudno
We all know and love Llandudno, so relax and enjoy it in its winter glory, including full Christmas programme. **30 November - 5 Days**

Tanat Valley Coaches 01691 780212

Cyri Gaeaf

1llwy bwrdd olew olewydd, 1nionyn mawr wedi'i dorri'n fân
2 daten fawr wedi'u torri'n giwbiau 1cm
1 clôf garlleg, wedi'i falu
1llwy bwrdd o bowdr cyri
1 x tun 400g o ffacbys, wedi draenio
Hanner bag o sbigoglys (neu ychydig o flociau o sbigoglys wedi'i rewi)
1 ciwb stoc llysiau wedi'i doddi mewn 500ml o ddŵr berwedig
1 llwy bwrdd o goconyt hufennog neu hanner tun o laeth coconyt

Cynheswch yr olew mewn padell fawr, a ffrïo'r garlleg a'r nionyn nes iddynt feddalu.
Ychwanegwch y powdr cyri a throi'r cymysgedd am funud
Ychwanegwch y tatws, y ffacbys a'r stoc llysiau, ei droi a mudferwi am 15 munud nes bo'r tatws yn feddal.
Ychwanegwch fwy o ddŵr os mae'n edrych braidd yn sych.
Ychwanegwch y sbigoglys a'r coconyt a gadael i'r cyri fudferwi am 5 — 10 munud eto.
Gellir ei weini gyda reis wedi'i ferwi neu gwscws.

RURAL REGENERATION UNIT

Help!! i Fywyd Gwyllt Oldford

Mae Ymddiriedolaeth Natur Maldwyn, sydd wedi'i leoli yma yn y Trallwng, yn ystyried pob math o ddigwyddiadau a gweithgareddau hwyl a rhyngweithiol er mwyn gweithio gyda phlant a theuluoedd, yr hen a'r ifanc, i wneud Oldford yn lle gwych i bobl a bywyd gwyllt gydfyw. Dyma rai enghreifftiau syml iawn i wneud eich gardd neu hyd yn oed blychau ffenest/potiau/patio yn gyfeillgar i fywyd gwyllt. Ewch amdani!! Gwnewch un peth i fywyd gwyllt y gaeaf hwn.

- Gadael i'r glaswellt tyfu'n hir mewn un ardal fach, a gwylio beth fydd yn tyfu yno neu'n ei ddefnyddio
- Plannu planhigion y mae adar yn eu hoffi (h.y. blodau fel llygad yr haul, a phlanhigion, coed a llwyni sy'n tyfu aeron)
- Gall y gaeaf fod yn gyfnod anodd i adar. Gallwch fwydo adar gwyllt gyda hadau/saim/briwsion ac ati ond cofiwch roi rhywbeth iddyn nhw yfed ac ymolchi hefyd
- Gosod blwch adar, achos bydd adar yn dechrau meddwl am nythu cyn bo hir
- Gwneud gwestai chwilod trwy lenwi hen botiau/tuniau/blychau pren, neu darn o gardbord wedi'i rolio, gyda hen laswellt, dail neu frigau, a'u gosod ar eu hochr ac ychwanegu ychydig o foncyffion/coed a'u gosod mewn cornel tawel.

Digwyddiadau sydd ar y gweill yng Ngwarchodfeydd Y Trallwng

Dydd Sadwrn 14 Chwefror (Dydd Sant Ffolant) - ADAR CARU!! Gwarchodfa Fferm Hafren—Y Trallwng - 11yb—3yp Yn cydfynd ag Wythnos Blychau Adar. Dewch i wneud blwch adar neu westy chwilod ar gyfer eich gardd chi. Gallwch helpu gwneud Nyth Aderyn Enfawr. Gemau a phosau

Dydd Sadwrn 21 Mawrth – Sul y Mamau - DIWRNOD CREFFTAU A GWEITHGAREDDAU - Gwarchodfa Llyn Coed Y Dinas - Y Trallwng 11yb—3yp Gwneud cerdyn ac anrheg i Mam! Helfa Bywyd Gwyllt a Chwis. Am ddim i aelodau, neu £1.50 tuag at gostau deunyddiau

Dydd Sul 13 Ebrill - STRAFAGANSA WY PASG! Llyn Coed Y Dinas, Y Trallwng 11yb-2yp Saffari Hel Wyau Bywyd Gwyllt, Chwythu a Phaentio Wyau. Am ddim i aelodau, neu £1.50 tuag at gostau deunyddiau.
I gael sgwrs am ymuno yn yr hwyl, neu os am fwy o wybodaeth ar unrhyw un o'r uchod, cysylltwch â:
Mel Chandler, Swyddog Partneriaethau Cymunedol: Ffôn 01938 555654.

do one thing