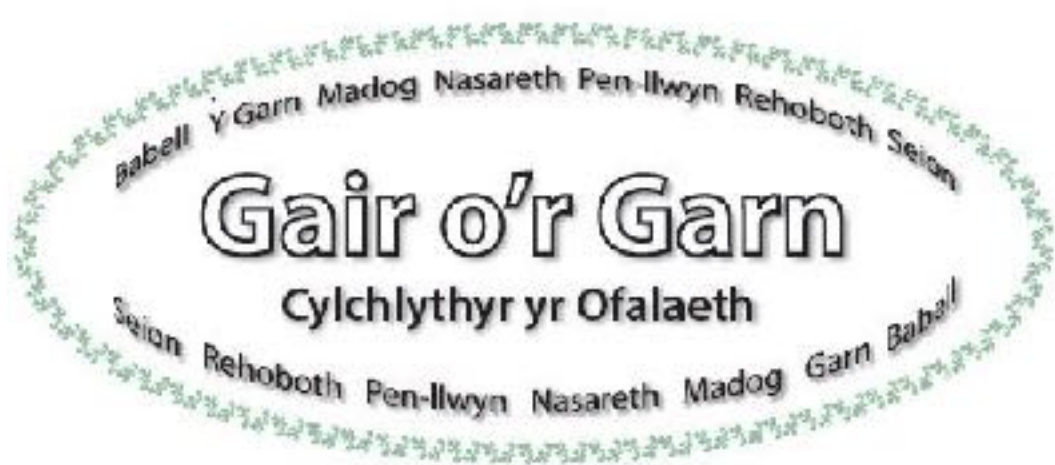




Cyfres newydd, rhif 70

Calan 2025



Blwyddyn newydd dda!

Yn 'doedd o'n arferiad dymunol fod plant yn dod i ganu calennig ar ddydd cyntaf y flwyddyn newydd? Neges ddigon trist oedd y cyhoeddiad bod yr hen flwyddyn wedi mynd â llawer ffrind ac na ddeuai'r hen amser coll byth yn ôl! Anwylach oedd y cyfarchiad:

Blwyddyn newydd dda i chi
ac i bawb sy yn y tŷ;
dyna yw'n dymuniad ni –
'Blwyddyn Newydd dda i chi'.

Ond wyneb yn wyneb â helyntion ein hoes, sut fedrwn ni eleni ag unrhyw hygreddedd ddymuno, 'Blwyddyn Newydd Dda!' i'n gilydd?

I lawer ohonom, bydd y cyfuniad presennol o amgylchiadau'n peri ofn a phryder neilltuol. Nid bwci bo ein dychmygion mo'r heriau sy'n crynhoi o'n cwmpas ond hunllefau wedi eu sbarduno gan amgylchiadau go iawn, gan greulondeb a balchder ein hil.

Rhag eich digalonni, wnawn ni ddim rhestru'r bygythiadau teuluol, cymunedol, Ewropeaidd, na byd-eang sy'n ddigon ynddynt eu hunain i greu diflastod, ofn a gofid!

Sut felly allwn ni, mewn difri sobrwydd, ddymuno 'Blwyddyn Newydd Dda'?

Mae'r ateb yn syml i lygad ffydd, ond nid yw'n glir lle nad oes ymddiriedaeth yn Nuw. Mae'n bellgyrhaeddol, ond yn agos atom. Mae'n chwyldroadol, ond hefyd yn iachusol. Mae'n galw am edifeirwch a newid ein ffyrdd fel unigolion ac fel dynolryw. A'r un pryd mae'n estyn gwahoddiad i'r methodig, a gobaith i'r caeth.

Yn ei hanfod geiriau o ras yw eln neges. Nid yw'n dibynnu ar ein moesoldeb blaenorol na'n hunan-gyfiawnder tybiedig. Mae'n dibynnu ar gydnabyddiaeth mai tlodion ysbrydol ydym heb feddu dim i ymffrostio ynddo gerbron Duw.

Ar ryw olwg mae'r neges a gredir gennym yn syndod o syml. Credwn mewn 'daioni', a pharhawn i gredu mewn 'daioni'. Cred a phrofiad y Cristion gwannaf ei ffydd yw bod Duw nid yn unig yn Arglwydd ond ei fod yn 'dda'.

Mae'n dda – ar waethaf yr hyn y mae amgylchiadau hanes, ymffrost gwleidyddion bostfawr, neu'r hyn mae adroddiadau ar y cyfryngau a'r teledu yn ei adrodd am greulondeb hil o wrthryfelwyr. Rhagdybiaeth a phrofiad y ffydd a draddodwyd i ni yw'r un peth a wyddom am yr Arglwydd, sef ei fod yn ei hanfod yn dda.

Dyma 'ddaioni' heb raddau iddo, na rhagoriaeth arno, na mesur arno. Mae'n dda yn ei holl ffyrdd, ei holl feddyliau, ei holl weithredoedd. Ac yng nghanol helyntion a therfysgoedd y ddaear, trwy ei Ysbryd Glân, mae'n parhau i ddyrchafu Teyrnas ein Duw.

Nid credu mewn 'daioni' fel cysyniad athronyddol i'w drafod a wnawn. Credu a wnawn mewn Person, mewn Un a ddatguddiodd ei hun i ni fel Duw Da. Credwn, pan anwyd Iesu Grist, fod 'daioni' wedi gwisgo cnawd a bod ganddo wyneb dynol.

Trwy ei 'ddaioni' Ef yng Nghrist deallwn beth yw daioni. Mae ei ddaioni hanfodol – ei gyfiawnder a'i fesur, ei farn berffaith a'i gariad sanctaidd, ei hunanaberth cymodol – yn herio ein holl syniadaeth am hanfod grym, nerth, awdurdod, a natur 'daioni' ei hun.

Oherwydd hynny, gweddi Cristnogion ym mhob oes, ac ar bob cyfandir, yw y bydd teyrnas ein Tad nefol yn dod i'n byd, nid fel arbrawf gwleidyddol, neu chwyldro, na chwaith drwy faniffesto unrhyw blaid wleidyddol. Na, nid dyheu am lwtopia ddaearol a wnawn.

Yn hytrach, caiff dealltwriaeth y Cristion o lif hanes, ei obaith am ddyfodol 'da' ei fynegi yn ein gweddi ddyddiol. Dyhëwn am y dydd y bydd y ddaear oll yn medru gweddio a galw ar 'Ein Tad, yr hwn wyt yn y nefoedd'. Credwn fod yr awr gerllaw pryd y 'sancteiddier dy enw' ar bob cyfandir ac yn ieithoedd holl amrywiol lwythau'r byd. Yr ydym yn disgwyl, yn gweddio ac yn byw ein bywydau yng ngoleuni'n dyhead, 'deled dy deyrnas, gwneler dy ewyllys, megis yn y nef, felly ar y ddaear hefyd'.

Yng ngoleuni hyn, gadewch i ninnau gyda hyder ddymuno 'Blwyddyn Newydd Dda' i'n gilydd!

Walcyn James

Cyhoeddiadau'r Ofalaeth &c

23 Ionawr

Henaduriaeth Ceredigion a Gogledd Penfro
Capel y Morfa, Aberystwyth, a dros Zoom
am 1.30 o'r gloch

Llongyfarchiadau calonnog i Watcyn a Lowri
ar enedigaeth ŵyr.

Ganed Seth yn fab i Esyllt a Tom, a brawd bach i Gruffudd.
Pob dymuniad da i'r teulu i gyd.

Cyfarchion a chofion

*Nadolig Llawn a Blwyddyn Newydd Dda
i holl darllenwyr Gair o'r Garn -
diolch am bob cyfraniad ac am eich cefnogaeth.*

*Anfonwn ein cofion cynhesaf at aelodau
eglwysi'r ofalaeth sydd mewn gwaeledd
neu lesgedd — yn eich cartref, mewn cartref
gofal neu yn yr ysbyty, gan hyderu y cewch
nerth ac adferiad wrth inni gamu
i'r flwyddyn newydd.*

Llun y clawr:

Plant Cwm Gwaun yn canu calennig ar yr Hen Galan, 13 Ionawr 1961
(Llun gan Geoff Charles / Llyfrgell Genedlaethol Cymru)

Tudalen y Plant



Ydych chi wedi bod mewn eglwys neu gapel, ac wedi gweld ffenest wydr â llawer o liwiau gwahanol?

Dyma lun o ffenest sy'n dweud stori geni Iesu Grist.

Ydych chi'n gallu gweld Mair a Joseff, a'r baban Iesu?

A ble mae'r seren, wnaeth arwain y dynion doeth i'r stabl?

Pa anifeiliaid welwch chi yn y llun?

Lliwiwch y llun i wneud y ffenest yn lliwgar.

Cofio’r Parch. R. W. Jones

Gyda thristwch y derbyniwyd y newyddion am farwolaeth ein cyn-weinidog, y Parch. Robert W. Jones, nos Wener, 18 Hydref, yn dawel yn Ysbyty Maelor Wrecsam, yn dilyn cryn gystudd.

Fe’i ganwyd yn ail fab o dri i Evan ac Ella Jones ym Mhen-y-graig, Llanbedrog, cyn i’r teulu symud i Gastell Grug, eto yn Llanbedrog. Tyfodd i fyny ar fferm fechan, a chan fod gan y tad fusnes cario nwyddau efo lorïau hefyd, roedd digon o waith yno i’r tri mab. Un o’i hoff ddyletswyddau oedd godro’r gwartheg. Roedd wrth ei fodd yn canu a thaerai fod y gwartheg yn rhoi mwy o laeth wrth iddo ganu iddyn nhw!

Yn ôl ei frawd, Evan, pan fyddai pobl yn gofyn i’w frawd beth oedd am fod ar ôl tyfu i fyny, ei ateb oedd, ‘Pregethwr’. Ac yn wir dechreuodd fynd o gwmpas i bregethu hyd yn oed cyn gadael yr ysgol. Aeth ymlaen i’r brifysgol ym Mangor i wneud ei radd yn y Gymraeg. Yn ei gyfnod yno roedd canu’n dal i fynd â’i fryd, ac yn ogystal â chael un o’r prif rannau mewn perfformiad o un operâu Gilbert a Sullivan, cafodd wersi gan gyn-ganwr opera proffesiynol o’r enw Mr Stuart. Roedd hwnnw o’r farn y dylai fynd ymlaen i Lundain i dderbyn hyfforddiant pellach. Roedd y temtasiwn yn siŵr o fod yn eithaf cryf, ond ei alwedigaeth i wasanaethu ei Arglwydd enillodd y dydd ac aeth ymlaen i Aberystwyth i astudio ymhellach ar gyfer y weinidogaeth.

Yn ardal Llidiardau, ger y Bala, yr oedd ei ofalaeth gyntaf, ac yno y ganwyd ei feibion, Siôn ac Owain. Bu’n gwasanaethu yno am rai blynyddoedd cyn symud i’r Bermo, ardal dra gwahanol gyda rhai gwasanaethau’n cael eu cyflwyno drwy gyfrwng y Saesneg. Ond yr oedd yr un mor gyfforddus a rhugl yn y ddwy iaith fel ei gilydd. Yn y Bermo y treuliodd y rhan helaethaf o’i weinidogaeth, gyda’r ofalaeth yn tyfu fel yr âi’r amser ymlaen. Yno hefyd yr ychwanegwyd at y teulu, trwy fabwysiadu merch fach o’r enw Cerian.

Yn 1994 derbyniodd alwad i ofalaeth y Garn, lle bu'n weinidog poblogaidd ac uchel ei barch am 12 mlynedd tan ei ymddeoliad yn 2006. Wedi iddo ymddeol, ac i Rhian ac yntau symud i Wrecsam, bu'n gweinidogaethu'n rhan amser yn sir y Fflint – yng Nghapel y Berthen, Llicswm. Bu hefyd yn gaffaeliad mawr fel aelod yng Nghapel y Groes, Wrecsam.

Cofiwn amdano fel cymeriad cadarn a Christion o argyhoeddiad dwfn. Roedd yn bregethwr grymus, cyfoes ei neges, a roddai bwys mawr ar waith gyda phlant ac ieuenctid, ac yn fugail gofalus i bawb, o bob oed. Roedd ei lais cyfoethog – wrth lefaru a chanu – yn mynnu gwrandawriad ac roedd wrth ei fodd gyda cherddoriaeth o bob math, yn enwedig cerddoriaeth opera. Roedd yn gymeriad hwyliog a byddai'n mwynhau hiwmor a thynnu coes.

Ni ellir cofio am Bob (dyna'r enw y dymunai inni ei ddefnyddio i'w gyfarch), wrth gwrs, heb gyfeirio at ei hoffter o foto-beics cyflym. Byddai wrth ei fodd yn gwibio ar hyd lonydd Cymru yn ogystal â threulio gwyliau ar ei feic ar y Cyfandir.

Cynhaliwyd ei angladd yn Amlosfga Pentrebychan, Wrecsam, ddydd Mawrth, 5 Tachwedd, a'i ddilyn gan wasanaeth coffa yng Nghapel y Groes, Wrecsam, dan ofal ei weinidog a'i frawd yng nghyfraith, y Parch. Aled Lewis Evans, lle roedd cynrychiolaeth o'r Garn yn bresennol.

Estynnwn ein cydymdeimlad dwysaf â Rhian, ei weddw, a'i feibion, Siôn ac Owain, ei ferch, Cerian, a'r teulu estynedig.



Ysgol Sul Seion



Ymhyfrydwn yn y diddordeb a welwn yng ngweithgareddau'r ysgol Sul. Bellach mae tri dosbarth yn cyfarfod am 11 o'r gloch yn dilyn oedfa'r bore a phaned. Mae dosbarthiadau'r plant dan arweiniad Olwen Jones, Eleri Wyn ac Eirlys Williams yn defnyddio llawlyfrau Cyngor yr Ysgolion Sul ar gyfer y gwahanol wyliau a thymhorau, gyda llawer o weithgareddau amrywiol a lot o hwyl.





Dan arweiniad John Gwynn Jones, mae dosbarth yr oedolion yn astudio gwerslyfr y tymor, *Dehongli Bywyd Ruth a Llyfr y Pregethwr* gan y diweddar Barch. Gareth Lloyd Jones.

Croeso i unrhyw un i ymuno â ni. Dewch atom.



Carol Adfent

Y forwyn ddirodres, y decaf Iddewes,
Â serch yn ei mynwes, mae hanes o hyd
Amdani'n trymhau a'r byd yn ei hamau
Ond yr Iesu'n cryfhau i boenau y byd.

Cans ef oedd y bychan yng nghroth y Fair wiwlan,
Pob camwedd orchfygai pan ddeuai yn ddyn,
O gyfrin genhedliad, anfeidrol y cariad,
A dilyn ei alwad fydd bwriad pob un.

O blannu y Duwdod, fe'n hachub rhag pechod
I'n cynnal mewn trallod i ganfod y Gair.
O! nawmis cynhyrfus ei ddwyfol ewyllys
A'r ysbryd yn tywys yn felys i Fair.

Ar gri y waedd gyntaf o'r beudy distadlaf
Daeth llais y Goruchaf drwy'r gwannaf i ni;
Mawrygwn yr addfwyn dad Joseff ddiwenwyn,
Mawrygwn Fair Forwyn, mam hyfwyn fu hi.

Vernon Jones

Boreau Coffi

Bydd y boreau coffi sy'n cael eu trefnu ar y cyd gan
Bwyllgor Neuadd Rhydypennau, Capel y Garn,
Capel Noddfa, ac Eglwysi Llandre a Llangorwen, yn
ailddechrau yn Neuadd Rhydypennau yn gynnar
yn y flwyddyn newydd.

Diolch yn fawr i Eddie, sy'n cydlyn hyn ar ran y Garn.

Croeso cynnes i unrhyw droi i mewn am baned a sgwrs
rhwng 10 a 12 o'r gloch ar fore Gwener.



Capel y Garn

Ionawr

Blaenor y mis: Alan Wynne Jones

- 5 Oedfa am 10 o'r gloch
dan ofal yr aelodau
- 8 Chwirydd y Garn yn cyfarfod am baned a sgwrs
Creffttau Pennau am 2.30 o'r gloch
- 12 Oedfa am 10 o'r gloch
dan arweiniad yr Athro John Tudno Williams
Cynhelir pleidlais i ethol blaenoriaid ychwanegol
- 17 Cymdeithas Lenyddol y Garn am 7.30 o'r gloch
'Amser Drwg fel Heddiw' – Iwan Meical Jones
yn trafod ei waith gyda Gruffydd Aled Williams
- 19 Oedfa am 10 o'r gloch
dan ofal yr aelodau
- 26 Oedfa gymun am 10 o'r gloch
dan arweiniad y Parch. Judith Morris

Rhestr Flodau'r Garn

Os hoffech chi gyfrannu blodau ar gyfer oedfaon y Garn ar y Sul yn ystod 2025, cysylltwch â Shân Hayward neu Kathleen Lewis, neu rhowch eich enw ar y rhestr yn y cyntedd, os gwelwch yn dda.

Diolch i bawb a gyfrannodd flodau yn ystod 2024 - gwerthfawrogir pob cyfraniad.

Capel y Garn

Llongyfarchiadau calonnog:

i Gwenda James, Lluarth, ar ddathlu ei phen-blwydd yn 90 oed ar 23 Tachwedd;

i Vernon Jones ar gael ei ddewis yn un o lywyddion anrhydeddus Gŵyl Cerdd Dant Aberystwyth a'r Fro 2025.

Estynnwn ein cydymdeimlad diffuant:

â Rhian, Siôn, Owain, Cerian a'r teulu estynedig yn eu profedigaeth o golli gŵr a thad arbennig, sef y Parch. Robert W. Jones ar 18 Hydref;

â Mary a Rees Thomas ar farwolaeth Elizabeth (Liz) Evans, chwaer Mary, ar 15 Tachwedd;

â Noel Morgan ar farwolaeth ei frawd, Vivian Morgan, Cydweli, ar 30 Tachwedd.



Gwasanaeth Diolchgarwch y Garn

Bore Sul, 29 Medi, croesawyd y Fns Llinos Roberts atom i arwain ein gwasanaeth diolchgarwch eleni. Mae Llinos yn gweithio fel Swyddog Ysgogi Eglwysi a Chodi Arian Cymru i fudiad Cymorth Cristnogol, a thema'r gwasanaeth oedd 'Cynhaeaf o Obaith'. Mwynhawyd cyflwyniad cartrefol Llinos a'i neges arbennig o berthnasol i'n dyddiau ni, a gwnaed casgliad tuag at yr apêl.

Capel y Garn

Chwefror

Blaenor y mis: Marian Beech Hughes

- 2 Oedfa yng Nghapel Noddfa am 10 o'r gloch
dan arweiniad y Parch. Richard Lewis
- 6 Chwiorydd y Garn yn cyfarfod am baned a sgwrs
Creffttau Pennau am 2.30 o'r gloch
- 9 Oedfa gymun am 2 o'r gloch
dan arweiniad y Parch. Eifion Roberts
- 16 Oedfa am 10 o'r gloch
dan arweiniad Lyndon Lloyd
- 21 Cymdeithas Lenyddol y Garn am 7.30 o'r gloch
'Llechi Cymru – dros y byd' – Dr Dafydd Roberts, Llanberis
- 23 Oedfa am 10 o'r gloch
dan arweiniad y Parch. Peter Thomas

Cynhaeaf o Obaith – gair o ddiolch

Diolch i aelodau a chyfeillion Capel y Garn, Bow Street, am eu croeso a'u cefnogaeth i waith Cymorth Cristnogol yn dilyn oedfa o fyfyrddod ar waith ein partneriaid yn Zimbabwe, lle mae Nyarai wedi dod o hyd i obaith newydd ar gyfer y dyfodol. Roedd Nyarai yn benderfynol o sicrhau dyfodol saff ar gyfer ei theulu. Gwnaeth hyn drwy ymuno mewn hyfforddiant oedd yn cael ei gynnig gan bartner Cymorth Cristnogol, sef Bio-innovation Zimbabwe. Dysgodd Nyarai ffyrdd newydd o ffermio yn wyneb yr argyfwng hinsawdd, lle mae dulliau traddodiadol yn methu erbyn hyn. Dysgodd hefyd sut i gynaeafu rhai o'r planhigion gwyllt sy'n tyfu ar y bryniau ac yn y coedwigoedd o amgylch ei chymuned. Mae hi'n defnyddio'r rhain i wella maeth ac iechyd y teulu a hefyd i wneud te. Meddai Nyarai, 'Rydym wedi gweld newid mawr i'n bywoliaeth, ein deiet a'n dulliau ffermio.'

Diolch yn fawr iawn a chofion atoch.

Llinos Roberts

Dydd Gweddi'r Byd 2025

Dydd Gweddi'r Byd 2025
yw dydd Gwener,
7 Mawrth. Ar y diwrnod
hwn (neu ddyddiad arall
cyfleus), drwy gymryd
rhan yn y gwasanaeth a
baratowyd yn arbennig ar
gyfer yr achlysur, gallwn
fod yn rhan o don
ryfeddol o weddi sy'n
cwmpasu'r byd i gyd.
Paratowyd gwasanaeth
2025 gan grŵp
eciwmenaidd o
Chwiorydd Ynysoedd
Cook. Mae trigolion y
grŵp hwn o 15 o
ynysoedd sy'n ymestyn
dros bron i 800,000 milltir
sgwâr yn y Môr Tawel wedi dathlu 200 mlynedd o Gristnogaeth.

Mae thema'r gwasanaeth, sef 'Rwyf wedi eich gwneud yn rhyfeddol', yn seiliedig ar eiriau yn Salm 139, adnod 14. Wedi ei gwau o fewn storïau tair merch Gristnogol o Ynysoedd Cook, mae'r gwasanaeth yn eich gwahodd i gydnabod bod Duw wedi creu pob un ohonom gyda gofal a chariad. Rydym yn unigryw ac yn arbennig, a dylem gofleidio pob agwedd arnom ein hunain a'r bobl o'n cwmpas! Duw sydd wedi ein creu. Duw sy'n ein hadnabod – mae Duw gyda ni. Dyna ichi neges ryfeddol i'w rhannu!

DS Cynhelir y gwasanaeth yn y Garn bore Sul, 2 Mawrth, am 10 o'r gloch ar y cyd â Chapel Noddfa.



Capel y Garn

Mawrth

Blaenor y mis: Gruffydd Aled Williams

- 2 Gwasanaeth Dydd Gweddi'r Byd am 10 o'r gloch
dan ofal y Chwiorydd
- 5 Chwiorydd y Garn yn cyfarfod am baned a sgwrs
Crefftau Pennau am 2.30 o'r gloch
- 9 Oedfa am 10 o'r gloch
dan arweiniad y Parch. Ifan Roberts (rhithiol)
- 14 Cymdeithas Lenyddol y Garn
Dathlu Gŵyl Ddewi am 7 o'r gloch
ym Methlehem, Llandre
yng nghwmni talentau ifanc lleol
- 16 Oedfa gymun am 10 o'r gloch
dan arweiniad yr Athro John Tudno Williams
- 23 Oedfa am 10 o'r gloch
dan arweiniad Dr Rhidian Griffiths
- 30 I'w drefnu

HAHAV – elusen yr ofalaeth 2024–5



Ym mhwyllgor Swyddogion yr Ofalaeth dewiswyd HAAVAV yn elusen yr ofalaeth am 2024–5. Mae hynny'n golygu y bydd casgliadau oedfaon yr ofalaeth yn cael eu cyflwyno i'r elusen hon.

Rydyn ni'n ddiolchgar i Rhian Dafydd, Prif Swyddog HAAVAV, am yr erthygl isod sy'n egluro amcanion yr elusen ac yn nodi rhai ffyrdd y gall unrhyw un sy'n dymuno wirfoddoli gyda'r gwaith.

HAHAV – Hosbis yn y Cartref

Elusen a gychwynnodd yn ardal Aberystwyth a'r cyffiniau ddeng mlynedd yn ôl yw HAHAV. Grŵp o wirfoddolwyr sefydlodd yr elusen, a gwirfoddolwyr yw calon HAHAV o hyd. Maent yn rhoi miloedd o oriau bob blwyddyn i gefnogi ein tîm bach o staff i gynnig gwasanaethau ac i greu incwm. Mae eu gwaith yn trawsnewid bywydau pobl. Gyda'n gilydd, rydyn ni'n cefnogi llawer o bobl sydd â salwch sy'n cyfyngu ar eu bywyd i wneud y gorau o'r amser gwerthfawr sydd gyda nhw ar ôl.

Gwasanaeth Cymorth yn y Cartref

Ry'n ni'n cynnig gwasanaethau amrywiol am ddim. Y gwasanaeth craidd a'r gwasanaeth y sefydlwyd yr elusen o'i gwmpas yw Cymorth yn y Cartref. Cydlynwyd sy'n ei reoli a thîm ymroddedig o wirfoddolwyr hyfforddedig sy'n rhoi'r gwasanaeth. Mae'n cyrraedd pobl ledled Ceredigion, gan roi'r flaenoriaeth i bobl sy'n wynebu 12 mis olaf eu bywyd. Ry'n ni'n ystyried ffactorau fel lleoliad, dewis iaith, hobiau a diddordebau, ac anghenion arbennig pob unigolyn. Mae ein gwasanaeth yn gallu bod yn wir achubiaeth ac yn help i wella ansawdd eu bywyd. Mae ein gwirfoddolwyr hyfforddedig yn cefnogi cleientiaid gyda:

- seibiant i ofalwyr
- anghenion trafnidiaeth
- ymweliadau a gwibdeithiau
- cwmnïaeth, a chlust i wrando.

Gwasanaethau Galar

Mae galar yn gallu bod yn brofiad sy'n gadael rhywun yn ynysig ac yn unig, ac mae angen cymorth ychwanegol ar rai pobl i'w helpu nhw i brosesu eu colled. Rydyn ni'n cynnig gwasanaeth cwnsela galar am ddim, ac mae ar gael ar unrhyw adeg yn ystod taith galar rhywun. Rydyn ni'n cynnig cymorth wyneb yn wyneb, ar lein, a dros y ffôn, a hynny yn y Gymraeg neu'r Saesneg.

Ar ben hynny, mae gyda ni brosiect o'r enw 'Cyfaill mewn Galar'. Gwirfoddolwyr sy'n ei arwain, ac mae wedi'i anelu at bobl sy'n dechrau dygymod â'u colled ac addasu eu bywyd yn sgil profedigaeth. Mae'r cymorth yn cael ei addasu at anghenion pob unigolyn mewn galar, ond gallai gynnwys:

- helpu i roi trefn ar eiddo anwyliaid
- mynd â phobl sy'n galaru i ddigwyddiadau cymdeithasol i godi eu hyder eto
- helpu gyda gwaith gweinyddol, fel newid enwau cyfrifon.

Gwasanaethau Byw'n Dda

Yn 2019 fe wnaeth HAHAV rentu Plas Antaron, hen westy ar gyrion Aberystwyth, gyda'r opsiwn i'w brynu maes o law. Ac yn 2021 lansiodd HAHAV Ganolfan Byw'n Dda ym Mhlas Antaron ar gyfer Ceredigion. Mae ein Gwasanaethau Byw'n Dda yn cynnal gweithgareddau sy'n cefnogi lles cleientiaid ac yn eu helpu i reoli rhai o symptomau heriol salwch cronig, megis poen, blinder a phryder. Ry'n ni'n cynnig lleoliad anffurfiol, tawel ac mae cyfle i ymlacio, cyfarfod ag eraill a threulio ychydig o amser o ansawdd yn rhywle diogel ac sy'n wahanol i adref. Ceir rhaglen wythnosol o weithgareddau, yn cynnwys celf a chrefft, canu, ioga, symud ac ymlacio, a'r Caffi Cofion – grŵp te prynhawn wythnosol i bobl â dementia a'u gofalmwr. Rydym hefyd yn cynnal grwpiau cymorth misol ar gyfer pobl â chanser, sglerosis ymledol, a grŵp i ddynion. Cefnogir y rhain gan weithwyr iechyd proffesiynol.

Codi arian a gwirfoddoli

Mae gennym siop elusen brysur yn y dref a Warws Celfi yn Ystad Ddiwydiannol Glanyrafon. Dyma ein prif ffynonellau ariannu, ochr yn ochr â rhoddion a gweithgareddau codi arian eraill. Nid ydym yn derbyn unrhyw gyllid statudol gan Lywodraeth Cymru na'r Bwrdd Iechyd, a Cheredigion yw'r unig sir yng Nghymru heb adnodd hosbis ac adeilad penodol.

Rydw i'n gweithio fel Prif Swyddog yr elusen er mis Ionawr diwethaf, a'm rôl yw arwain gwaith yr elusen o ddydd i ddydd. Fel un sydd wedi fy ngeni a'm magu yng Ngheredigion ac wedi gweithio mewn swyddi lle dw i wedi bod yn ffodus i wneud cymaint o gysylltiadau mewn amrywiol feysydd, roeddwn yn barod i ymateb i'r her.

Ry'n ni bob amser yn chwilio am wirfoddolwyr newydd – ar gyfer ein gwasanaeth craidd Cymorth yn y Cartref yn benodol, ond hefyd ar gyfer pob math o rolau amrywiol, yn cynnwys cymorth gweinyddol ym Mhlas Antaron, neu yn y siop neu'r warws. Neu efallai y byddai gennych ddiddordeb mewn dod yn gydymaith galar neu'n gynghorydd. Mae'r ymrwymiad cyn lleied â thair awr yr wythnos.

Ein hysbrydoliaeth yw'n cleientiaid, eu gofalmwr a'r teuluoedd ry'n ni'n gweithio gyda nhw, ein gwirfoddolwyr a'r angen dyddiol ry'n ni'n ei weld am adnodd fel Plas Antaron. Cymuned o obaith a dewrder yw HAHAV.

Os oes unrhyw beth yn yr erthygl wedi'ch ysbrydoli a'ch bod yn meddwl y gallwch chi ein helpu mewn unrhyw ffordd am ychydig oriau'r wythnos yn unig, neu os hoffech drafod cyfleoedd gwirfoddoli pellach gyda HAHAV, cysylltwch â ni. Byddwn yn ei werthfawrogi'n fawr.

Rhian Dafydd (rhian.dafydd@hahav.org.uk; 01970 61155)

Cymdeithas Lenyddol y Garn

Daeth cynulleidfa dda ynghyd yn y capel nos Wener, 18 Hydref, i agor tymor y Gymdeithas Lenyddol, dan arweiniad y Cadeirydd, Brenda Williams. ‘Cofio Elystan’ oedd testun y noson, a’r Dr Huw Williams, gynt o’r Dolau ond bellach o Brifysgol Caerdydd, oedd wedi dod atom i dalu teyrnged i’r diweddar Arglwydd Elystan-Morgan. Ac yntau wedi’i fagu yn gymydog i Elystan a’r teulu ac wedi golygu ei gyfrol o atgofion, roedd ganddo stôr o hanesion difyr i’w rhannu â ni. Diolchwyd iddo gan Gruffydd Aled Williams.

Nos Wener, 15 Tachwedd, y siaradwr gwadd oedd Rheinallt Llwyd, Aberystwyth. Ar drothwy canmlwyddiant geni’r awdur poblogaidd Islwyn Ffowc Elis, cafwyd cyflwyniad ganddo i’w gefndir teuluol a’i hanes cynnar, yn ogystal â chipolwg ar ei yrfa amrywiol. Bu’n weinidog yr Efengyl cyn mentro fel awdur ar ei liwt ei hun, ac yna’n ddarlithydd coleg ac yn Gyfarwyddwr Cyfieithiadau i Gyngor Llyfrau Cymru. Ond fe’i cofir yn bennaf am ei nofelau arloesol, yn cynnwys *Cysgod y Cryman*, a ddewiswyd yn Llyfr y Ganrif. Talwyd y diolchiadau gan Gareth William Jones.





Uchod: Dr Huw Williams a fu'n talu teyrnged i'r
Arglwydd Elystan-Morgan

Isod: Rheinalt Llwyd a gyflwynodd gipolwg ar yrfa'r awdur
Islwyn Ffowc Elis



Cymdeithas y Chwiorydd Rehoboth

Croesawyd yr aelodau i gyfarfod cyntaf y tymor newydd brynhawn Mawrth, 10 Medi, gan Meinir Fleming. Jane Blank, Llanrhystud, oedd y wraig wadd am y prynhawn. Mae Jane yn awdur, ac wedi defnyddio straeon lleol yn ei nofelau, sef *The Shadow of Nanteos* a *Nanteos: The Dipping Pool*. Yn ystod ei sgwrs bu'n sôn fel y dechreuodd ei diddordeb yn hanes Plas Nanteos pan aeth yno'n blentyn gyda'i mam a'i mam-gu a chlywed hanesion am y lle. Hefyd, hoffai wrando ar ei theulu yn adrodd storïau oedd yn cael eu trosglwyddo i'r genhedlaeth nesaf, a sylweddolai fod y storïau hynny yn drysorau i'w cadw a'u cofnodi.

Cyn ysgrifennu ei nofel gyntaf am Nanteos gwyddai fod yna nofelau'n ymwneud â hanesion lleol yng ngogledd a de Cymru ond nad oedd yna ryw lawer am Geredigion a'r canolbarth. A dyna a'i hysgogodd i greu nofel oedd yn cyflwyno hanes pobl y Plas fel ei llyfr cyntaf, gan wau rhai o'r hanesion a glywodd gan ei theulu i mewn i'r stori. Ar ddiwedd y nofel honno gadawyd y darllenydd gyda sawl cwestiwn penagored ynglŷn â rhai o'r cymeriadau. Felly, ymhen amser penderfynodd fynd ati i greu ail nofel a fyddai'n ateb rhai o'r cwestiynau hynny. Diolchwyd yn gynnes i Jane am brynhawn difyr iawn, ac yna mwynhawyd paned o de a bisgedi a baratowyd gan Carys Briddon.

Mr Richard Morgan, Aberystwyth, oedd y gŵr gwadd yn y cyfarfod brynhawn Mawrth, 8 Hydref. Yn 2021 cyhoeddodd y gyfrol *D J James – ei fywyd a'i ddylanwad*, a dyna oedd testun ei sgwrs. Ganwyd David John James yn 1887 yn Llundain ond bu'r teulu'n byw am gyfnod ym Mhontrhydfendigaid pan oedd ef yn fachgen. Dychwelyd i Lundain a wnaeth yn ddiweddarach i ofalu am fusnes llaeth y teulu, a threuliodd weddill ei fywyd yno. Bu'n ddyn busnes llwyddiannus drwy gydol ei fywyd ac ar un adeg roedd yn berchen ar dair ar ddeg o sinemâu yn Llundain. Elwodd nifer o sefydliadau yng Nghymru ar ei haelioni yn ystod ei fywyd gan iddo roddi symiau sylweddol o arian iddynt. Sefydlodd Ymddiriedolaeth Pantyfedwen yn Aberystwyth, yn ogystal ag Eisteddfodau Pantyfedwen a gynhelir bob blwyddyn ym Mhontrhydfendigaid, Aberteifi a Llanbedr Pont Steffan.

Bu farw yn 1967 ac fe'i claddwyd gyda gweddill ei deulu ym mynwent Ystrad-fflur. Diolchwyd i Mr Morgan am hanes diddorol iawn am fywyd a gwaith Syr David James, ac yna mwynhawyd y te a baratowyd gan Bethan Davies a Non Griffiths.

Estynnwyd croeso i Cyril Evans i'r cyfarfod brynhawn Mawrth, 12 Tachwedd, i drin a thrafod 'hen bethau'. Mae Cyril Evans yn byw yn Nhregaron, a bu'n gweithio yn y Llyfrgell Genedlaethol nes iddo ymddeol bum mlynedd yn ôl, ac mae'n ymddiddori ac yn casglu hen bethau. Roedd nifer o hen greiriau yn perthyn i rai o'r aelodau wedi eu gosod ar y bwrdd o'i flaen a chawsom ganddo drafodaeth ddifyr ynglŷn â hwy gydag eglurhad amdanynt. Roedd yntau wedi dod ag eitemau hyfryd o'i gasgliad personol ef i'w dangos i ni. Bu'n brynhawn hynod o ddiddorol wrth drin a thrafod yr holl greiriau, a hynny gan fod gan y rhan fwyaf ohonom ein trysor oherwydd i ni gael ein magu mewn cartrefi oedd yn llawn o hen bethau ers talwm. Diolchwyd yn gynnes i Mr Evans cyn mwynhau'r te a baratowyd gan Myfanwy Rowlands a Meinir Fleming.

Chwiorydd y Garn – bore coffi'r Adfent

Cynhaliwyd y bore coffi blynyddol ar drothwy'r Adfent yn festri'r Garn fore Sadwrn, 30 Tachwedd. Roedd y trefniadau dan ofal y Chwiorydd, ac estynnwyd gair o groeso i bawb gan y Fns Llinos Dafis, y Llywydd.

Cafwyd bore difyr yn sgwrsio a chymdeithasu, yn ogystal â cheisio adnabod y lleoliadau ledled Cymru yn y cwis darluniadol a luniwyd gan lestyn Hughes.

Yn ystod y bore derbyniwyd rhoddion ariannol tuag at ein banc bwyd lleol, sef Stordy'r Jiwbilî, a chyda cyfraniadau pellach a dderbyniwyd yn dilyn y Bore Coffi hefyd, casglwyd £600 tuag at yr achos.

Diolch i bawb am eu cefnogaeth a'u haelioni.



Shân, Llinos, Meinir a Liz – fu’n brysur yn y gegin

Ann a Kathleen yng ngofal y raffl





Rhidian Griffiths, ar ran Banc Bwyd Stordy'r Jiwbilî,
yn derbyn yr arian a godwyd yn y Bore Coffi gan
Swyddogion y Chwiorydd – Llinos Dafis (Llywydd);
Shân Hayward (Ysgrifennydd) a Meinir Roberts (Trysorydd)





Mae Chwirydd y Garn yn cyfarfod am banded a sgwrs ym mwyty Crefftau Pennau am 2.30 o'r gloch ar y pŵn Mercher cyntaf yn y mis. Ond ar 4 Rhagfyr, dathlwyd y Nadolig yno gyda chinio canol dydd.

Dyma'r ymgyrchoedd y mae'r Chwirydd yn eu cefnogi ar hyn o bryd:

Stampiau oddi ar amlenni i Gymdeithas y Deillion – er enghraifft, stampiau oddi ar gardiau Nadolig. Torrwch nhw'n ofalus, gan adael ymyl o ryw 1cm o'r amlen o amgylch y stamp.

Arian neu newid mân tuag at Water Aid – os oes gennych unrhyw newid neu arian mân yn sbâr, mae jar ar gael yn y capel i dderbyn eich cyfraniadau.

Swyddogion yr Ofalaeth

Cadeirydd: Alwyn Hughes, Madog

Is-gadeirydd: Glyn Saunders Jones, y Garn

Ysgrifennydd: Gruffydd Aled Williams,

Bronafon, Dolau, Bow Street, Aberystwyth, Ceredigion, SY24 5AE

(ffôn: 01970 820664; ebost: gawilliams1@btinternet.com)

Cyfraniadau ar gyfer y rhifyn nesaf erbyn **9 Mawrth** i'r golygydd:

Marian B Hughes, 14 Maes y Garn, Bow Street

01970 828662; marian_hughes@btinternet.com