



Y NŊG&S YDD

RHAGFYR 2019

CYFARFODYDD

- Dydd Sul, 1 Rhagfyr :** *Oedfa gymun am 10:00 dan ofal ein Gweinidog.
Ysgol Sul y plant a'r ieuencid yn ystod oedfa'r bore.
Ysgol Sul yr oedolion wedi'r oedfa.
Oedfa'r hwyr am 5:30 dan ofal ein Gweinidog.*
- Bore Sadwrn, 7 Rhagfyr :** *Bore coffi Traidcraft.*
- Dydd Sul, 8 Rhagfyr :** *Oedfa am 10 dan ofal ein Gweinidog.
Ysgol Sul y plant a'r ieuencid yn ystod oedfa'r bore.
Ysgol Sul yr oedolion wedi'r oedfa.
Oedfa'r hwyr am 5:30 dan ofal ein Gweinidog.*
- Nos Iau, 12 Rhagfyr:** *Myfyrdodau'r Adfent am 7:00 gyda Dr Menna Machreth Llwyd.*
- Dydd Sul, 15 Rhagfyr :** *Oedfa am 10:00 dan ofal Yr Athro Gareth Lloyd Jones.
Ysgol Sul y plant a'r ieuencid yn ystod oedfa'r bore.
Ysgol Sul yr oedolion wedi'r oedfa.
Oedfa'r hwyr am 5:30 dan ofal y Parchedig Anna Jane Evans.*
- Dydd Gwener, 17 Rhagfyr :** *Paned a Sgwrs rhwng 2:00 a 4:00.*
- Nos Iau, 19 Rhagfyr :** *Myfyrdodau'r Adfent am 7:00 gyda'r Parchedig Dafydd Job.*
- Dydd Sul, 22 Rhagfyr :** *Gwasanaeth Nadolig y plant a'r ieuencid am 10:00.
Dim Ysgol Sul.
Gwasanaeth yng ngolau kannwyll am 5:30.*
- Dydd Nadolig 25 Rhagfyr :** *Gwasanaeth Nadolig undebol ym Merea Newydd am 10.*
- Dydd Sul, 29 Rhagfyr :** *Oedfa am 10:00.
Dim Ysgol Sul nac Oedfa hwyrol.*

DYLETSWYDDAU

- Llywydd y mis :** Gareth Ffowc Roberts
- Cymun :** Gareth Ffowc Roberts
Dilwen Lloyd Jones
Elen Lansdown
Gareth Jones
- Wrth y drws :** Rhianwen Huws-Roberts
Wesley Evans

BLODAU

- Rhagfyr 1 :** Rhianwen H. Roberts
- Rhagfyr 8 :** Rhianwen H. Roberts
- Rhagfyr 15 :** Eleri Jones
- Rhagfyr 22 :** Eleri Jones
- Rhagfyr 29 :** Kath Jones



Royal College of
General Practitioners
Coleg Brenhinol
Meddygon Teulu

RCGP Wales Gala Awards 2019

Congratulations to:

Dr Catrin Elis Williams

FINALIST

**Patient Nominated
GP of the Year Award 2019**

Royal College of General
Practitioners Wales

Presented by:

Dr Mair Hopkin and Dr Peter Saul
Joint Chairs, RCGP Wales

MEDDYG TEULU'R FLWYDDYN

Llongyfarchiadau i Dr Catrin Elis Williams ar gyrraedd rhestr fer Meddyg Teulu'r Flwyddyn 2019, dan nawdd Coleg Brenhinol Meddygon Teulu Cymru yn ddiweddar. Roedd y gwobrau hyn yn digwydd o ganlyniad i enwebiadau gan gleifion, a chyrrhaeddodd Meddygfa Bodnant y rhestr fer ar gyfer timau o fewn meddygfeydd hefyd. Mae'n braf gweld y gwasanaethau sy'n lleol i ni yn cael cydnabyddiaeth ar lefel genedlaethol.

LLONGYFARCHIADAU

Llongyfarchiadau i Delyth Jones, Cricieth ar dathlu ei penblwydd yn 70.

Un arall sy'n dathlu ydy
Siân Arwel Davies.

Mae'n anodd credu bod Siân yn 80.
Penblwydd hapus i'r ddwy ohonoch.

ENGLYNION I'R NADOLIG

Bydd llawer o aelodau Emaus yn cofio James Nicholas (neu Jâms) a fu, ymhlith cymaint o bethau eraill, yn ddiagon ym Mhenuel am ymhell dros 30 mlynedd ac a wasanaethodd fel Ysgrifennydd yr Eglwys am gyfnod sylweddol.

Ar adeg y Nadolig, byddai fy rhieni'n derbyn englyn gan y Prifardd efo'u cerdyn Nadolig. Mae'n debyg bod hynny'n wir am amryw o gyfeillion Jâms.

Yn Nadolig 2005, cafwyd yr englyn hwn:

**Y nos sydd yn teyrnasu - dros y byd,
Dyrys byw'n y fagddu;
Ond yr hanes am lesu,
Hwnnw rydd her i'r awr ddu.**

Yn affodus, mae'r geiriau yr un mor wir yn ein dyddiau helbulus ni.

Mewn cywair llawer mwy llon y mae'r englyn hwn o eiddo'r Parchedig John Gwilym Jones:

**Tyrd i weled a chredu, - yn y gwellt
Gwêl y Gair yn cysgu,
Ac yna cyhoedda'n hy
Wyrth y byd wrth y beudy.**

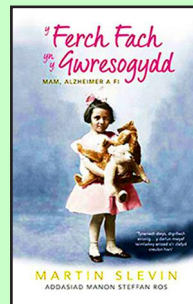
- Elen

Y GRWP DARLEN

Y llyfr i'w drafod
pnawn Gwener
Rhagfyr 6ed
am 2 o'r gloch
yw

**Y Ferch Fach
yn y Gwresogydd**

addaswyd o'r Saeneg
gan
Manon Steffan Ros.



MARTIN SLEVIN
ADDASIAID MANON STEFFAN ROS

**Bydd y grwp yn cyfarfod nesaf
ym mis Chwefror.**

Cyngerdd Nadolig Cadeirlan Bangor

DYDD IAU, RHAGFYR 5ED, 7PM
OEDDOLION: £15 / PLANT DAN 16: £10

Y MUNWCH Â NI AM NOSON O ADLONIAN GAN
NODDWR YR HOSBIS ELIN FFLUR, CÔR SEIRIOL
A CÔR Y BRYTHONIAID.



TOCYNNAU AR GAEL AR-LEIN NEU TRWY FFOIN
ADRAN CODI ARIAN YR HOSBIS:

WWW.STDAVIDSHOSPICE.ORG.UK
01492 873664

GAIR GAN Y GWEINIDOG

PRESEB GWAG

Roedd Mair a Joseff yn rhyfeddu at y pethau oedd yn cael eu dweud am Iesu. Yna dyma Simeon yn eu bendithio nhw, a dweud wrth Mair, y fam: *"Bydd y plentyn yma yn achos cwmp y lawer yn Israel ac yn fendith i eraill. Bydd yn rhybudd sy'n cael ei wrthod, a bydd yr hyn mae pobl yn ei feddwl go iawn yn dod i'r golwg."* (Luc 2 33 a 34)

Prin iawn ydi'r hanesion am Iesu'n tyfu i fyny. Yn fachgen deuddeg oed aeth gyda'i rieni i'r deml yn Jerwsalem, a mynd ar goll. Bu Mair a Joseff yn chwilio amdano, ac yntau wedi aros i drin a thrafod efo'r gwybodusion yn y deml a hwythau wedi rhyfeddu ato. Ond mae dwy adnod yn ail bennod Efengyl Luc yn sôn amdano'n tyfu, y naill yn cyfeirio at ei gryfder a'i ddoethineb a'r llall yn dweud rhywbeth tebyg ond mewn ffordd arall. Mae'r adnodau yn sôn am ei berthynas â Duw; *'ac yr oedd ffafr Duw arno'* (adnod 40), *'ac yr oedd Iesu yn cynyddu mewn ... ffafr gyda Duw a'r holl bobl'* (adnod 52). Pwysleisia Luc fod y plentyn yn tyfu a datblygu. Onid ydyn ni'n amharod i weld ein plant yn tyfu?

Onid oes yna ddyhead ynom i weld Iesu yn aros yn faban bach 'ciwt' yn y preseb gwair? Ac wrth gwrs, tra bydd o yno'n swp diymadferth fydd o ddim yn ein herio â'i ddsygeidiaeth chwyldroadol nac yn poeni ein cydwbybod. Yno yr ydyn ni am ei adael gan wrthod iddo dyfu a datblygu a dod yn Waredwr ein bywydau. Dyna'r unig Iesu mae'r rhan fwyaf ohonom yn ei adnabod - Iesu'r preseb a'r bugeiliaid, y seryddion a Herod Fawr.

Mae bendith i'w chael o gyrchu at y preseb, ond bendith dros dro yw hi, bendith sy'n ein galw i waith. Felly roedd hi'r Nadolig cyntaf hwnnw. Dyna ddigwyddodd i'r bugeiliaid ar fryniau Bethlehem - côr o angylion yn cyhoeddi'r newyddion da, a'r bugeiliaid yn mynd ar frys i weld beth oedd wedi digwydd ac fadod gobaith yr oesoedd yn y preseb. Ond nid lle i aros yno oedd y preseb, ond lle i brofi'r wefr cyn mynd yn ôl at eu gwaith i wyllo'r praidd. A beth am ei rieni wedyn? Profiad tawel, annealladwy oedd eu profiad hwy, *'ond yr oedd Mair yn cadw'r holl bethau hyn yn ddiogel yn ei chalon ac yn myfyrio arnynt'* (Luc 2:19). Cadw'r profiad yn ei chalon er mwyn cael myfyrio arno ymhellach ymlaen. Doedd hi ddim eto yn barod i blymio i ddyfnderoedd gwyrth Bethlehem dref. Ond mynd ymlaen fy raid iddyn hwythau hefyd, a hynny ar frys i'r Aifft. Beth oedd ar ôl ym Methlehem? Dim ond preseb gwag. Mae o wedi tyfu a phrifio, a dyna drefn natur. Peidiwn ag aros wrth y preseb. Awn gydag ef ar antur, a bydd y bendithion yn llifo wrth i ni fod yn ei gwmni.

(Addaswyd o Myfyrdodau Cyhoeddus, Cyngor Ysgolion Sul)



BUGEILIAID Y STRYD BANGOR

Cynhelir bore coffi er budd y Bugeiliaid yn Emaus ar fore Sadwrn, Tachwedd 30ain, o 10 o'r gloch y bore tan hanner dydd.

Bydd stondinau amrywiol a chreso cynnes i bawb.

PARTI NADOLIG YR YSGOL SUL



Mae angen cyfraniadau ariannol ar gyfer y parti. Bydd Dilwen yn falch o dderbyn unrhyw rodd.

Diolch yn fawr.

YR ADFENT A'R NADOLIG : GWNEWCH YN FAWR O'R CYFLE DA!

CYFLE --- I DDARLLEN A MYFYRIO

- **Adnoddau'r Adfent** i'n helpu ni i feddwl mwy am ystyr y Nadolig eleni, bydd stondin bach yn y capel gyda nifer o wahanol lyfrau addas i blant, pobl ifanc ac oedolion. Bydd deunydd myfyrio hefyd wedi ei lawrlwytho o'r We yno. Dewch i ddewis ac i ddarllen.

- **Myfyrdodau'r Adfent** - Ar Nos Iau Rhagfyr y 12fed am 7, bydd Dr Menna Machreth Llwyd yn ein harwain mewn myfyrdod. Y thema fydd 'Merched a Mamau yn stori'r Nadolig'. Bydd paned i ddilyn. Ar Nos Iau Rhagfyr y 19eg bydd y Parchedig Dafydd Job yn ein harwain mewn myfyrdod 'Y Geni ar Gân' gan rannu rhai o'i emynau Nadoligaidd gyda ni. Bydd paned i ddilyn.

CYFLE --- I ADDOLI DUW A DIOLCH

- **Suliau** - Mae Adfent yn dechrau ar Sul Rhagfyr y 1af eleni. Bydd ein hoedfaon wythnosol yn gyfle i'n paratoi ni ar gyfer Gŵyl y Geni. Byddwn yn cynnu canhwyllau ar dorch yr Adfent bob bore Sul gan gofio gwahanol gymeriadau allweddol o'r Beibl a'u neges i ni heddiw.

- **Gwasanaeth y plant a'r ieuencid** - Ar fore Sul Rhagfyr y 22 cynhelir oedfa dan ofal plant a phobl ifanc yr Ysgol Sul. Edrychwn ymlaen at gael ein harwain ganddynt a derbyn bendith o'r gwasanaeth arbennig yma.

- **Gwasanaeth Carolau** - Ar nos Sul y 22ain bydd gwasanaeth naw llith a charol yng ngolau kannwyll. Byddwn yn chwilio am dimoedd o ddau - un i ddarllen a'r llall i ledio carol. Dewch â'ch ymwelwyr ac aelodau o'r teulu sydd adre dros yr Ŵyl.

croeso i bawb!

- **Gwasanaeth bore Nadolig** - Cynhelir ein gwasanaeth bore Nadolig undebol yn Berea Newydd eleni am 10 o'r gloch.

- **Plygain yn y Gadeirlan** - Cynhelir Plygain yn y Gadeirlan ar Nos Wener, Ionawr y 17eg am 7yh. Bwriadwn fynd â chriw o Emaus i ganu yno. Byddwn yn dewis carolau ac yn ymarfer yn ystod mis Rhagfyr.

CYFLE --- I DDATHLU A CHYMDEITHASU

- **Paned a Sgwrs** - Mae yna groeso cynnes i chi ddod i Paned a Sgwrs ar Ragfyr yr 17eg rhwng 2 a 4 o'r gloch. Mae'n bosib y bydd rhai myfyrwyr tramor yn ymuno â ni y tro hwn. Croeso i bawb.

- **Parti Nadolig Ti a Fi** - Bydd Ti a Fi yn cynnal eu parti Nadolig ar fore Rhagfyr 19eg .

- **Parti'r Plant a'r Bobl Ifanc** - Bydd Parti plant a phobl ifanc yr Ysgol Sul yn dilyn yr oedfa ar fore Rhagfyr 22ain. Bydd paned a mins peis i'r oedolion. Gobeithiwn dderbyn ymweliad gan Sion Corn.

- **Cinio Nadolig Ddechrau'r Flwyddyn** Er mwyn osgoi prysurdeb mis Rhagfyr, rydym yn bwriadu mynd allan am ginio Nadolig ar Ionawr y 5ed. Bydd taflen yn ymddangos yn fuan yn y cyntedd i dderbyn enwau. Croeso i aelodau a ffrindiau.

CYFLE --- I BLEIDLEISIO

- Ynghanol prysurdeb paratoadau'r Nadolig, peidiwch ag anghofio pleidleisio ar Ragfyr y 12fed. Rydym yn freintiedig i gael yr hawl i bleidleisio ac mae'n bwysig i ni wneud yn fawr o'r cyfle.

CYFLE --- I ROI AC I RANNU

Mae cyfnod yr Adfent a'r Nadolig yn gyfnod da i rannu cariad Duw yn ymarferol.

- Cofiwch am Fore Coffi Tradecraft ar fore Sadwrn, Rhagfyr y 7fed.

- Dewch i ymuno gyda chriw fydd yn canu carolau ac yn casglu arian tuag at Cymorth Cristnogol y tu allan i Morrisons Bangor am 6yh ar nos Wener Rhagfyr y 13eg.

- Mi fyddwn ni yn ôl ein harfer yn rhoi cyfraniad ariannol i noddi gweithgaredd gan Eglwys Mosaic. (*Mosaic yw enw newydd eglwysi Community Church a Hope Church, Bangor sydd wedi uno*). Maen nhw'n cynnig cinio ar ddiwrnod Nadolig yn y ganolfan gymunedol yng Nghoed Mawr i'r sawl fyddai fel arall ar eu pennau eu hunain. Maen nhw'n casglu pobl o'u tai, yn darparu cinio llawn ac yn rhoi hampyr fechan i fynd adre gyda nhw. Os gwyddoch chi am rywun fyddai a diddordeb i dderbyn gwahoddiad i'r cinio, rhowch wybod i Christine King (bcc.king@hotmail.com Ffôn 07734667011)

- Byddwn yn derbyn eich rhoddion o nwyddau ystafell molchi ar gyfer defnyddwyr y Banc Bwyd yma ym Mangor sy'n addas ar gyfer anrhegion Nadolig a hefyd teganau bach i blant. Does dim angen lapio'r anrhegion. Byddwn yn derbyn y rhain yn ystod mis Rhagfyr a'r dyddiad cau fydd Dydd Sul Rhagfyr y 15fed.

PYTIAU A CHYFARCHION

BOCSYS SGIDIAU

Diolch i bawb a gyfrannodd focs sgidiau o anrhegion ar gyfer plant anghenus eleni dan gynllun Teams4U. Cawsom y cyfle ar fore Sul Tachwedd yr 17eg i gyflwyno'r bocsys yn ystod y gwasanaeth a gweddio dros y rhai fydd yn eu derbyn.

CYFARCHION A DYMUNIADAU DA

Wrth i'r Negesydd fynd i'r Wasg, mae Dilys Parry Williams, Beryl Davies ac Elsie Parry yn derbyn gofal yn Ysbyty Gwynedd ac rydym yn meddwl amdanynt ac yn cofio at y tair. Cofiwn yn annwyl iawn hefyd am bawb o'n haelodau sy'n derbyn triniaeth a'r rhai sy'n aros am driniaeth. Dymunwn nerth a bendith Duw i chi i gyd.

Rydym yn cofio am nifer o'n haelodau sy'n derbyn gofal da yng nghartrefi'r ardal:

Anfonwn ein cyfarchion at Bessie Jones ym Mhlas Pengwaith Llanberis ac at Megan Price Morris sydd ym Mhlas Garnedd Llanberis.

(Cartref Gofal yr Wyddfa - erbyn hyn)

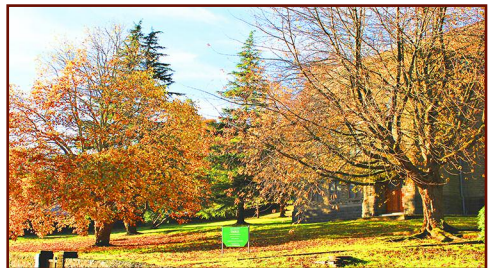
Anfonwn ein cofion hefyd at Muriel Edwards sydd ym Mhlas Garnedd, Llanfairpwll yn derbyn y gofal gorau.

Ar ymweliad diweddar â Phlas Hedd, Maesgeirchen, braf oedd cael cwmni Enid Roberts a Bet Eurig Davies yn ein gwasanaeth ar Sul y Cofio. Cofiwn yn annwyl at y ddwy. Anfonwn ein cyfarchion hefyd at Nesta ac Iolo Williams yng Nghae Garnedd.

CYFARFOD I'R SWYDDOGION

Bydd y Swyddogion yn cyfarfod nos Iau Rhagfyr y 5ed am 7 i edrych ar fwy o'r pwyntiau gododd yn yr oedfa drafod a gawsom ym mis Hydref ac i gynllunio ar gyfer 2020.

---- *Casi M.Jones*



**"Hydref aur yn crwydro'i fedd"
Llun gan Gareth Ffowc Roberts o dir Emaus
pan oedd haul llachar yn disgleirio
un dydd ym mis Tachwedd.**



CYFARFOD Y CHWIORYDD

Er fod y rhif i lawr eleni gan fod nifer wedi methu bod yno oherwydd anhwylder neu ofalon teuluol, cawsom gyfarfod bendithiol iawn yng Nghaersalem ar gyfer Dydd Gweddï Chwiorydd Bedyddwyr y Byd. Cyn y cyfarfod, cafwyd cyfle i gael sgwrs dros baned a phrynu nwyddau a chardiau Nadolig Cymraeg a dwy-ieithog y BMS. Mae'n dyled yn fawr i Delyth Davies a Menna Machreth am eu hymdrech i berswadio'r Gymdeithas i baratoi deunyddiau Cymraeg ac mae'n bwysig ein bod ni'n eu defnyddio er mwyn cefnogi'r ymdrech honno. Cymerwyd rhan yn y gwasanaeth gan chwiorydd o eglwysi'r Gymanfa a chasglwyd swm anhrydeddus i'w drosglwyddo i'r pwyllgor er hyrwyddo gwaith yn y Caribî. Yn y llun, gwelir y Chwiorydd gymerodd ran ynghyd ag ambell un o'r brodyr yn stelcian yn y cefn!



CWLWM

Mae rhifyn diweddaraf Cwlwm - cylchgrawn Mudiad y Chwiorydd wedi'i ddsbarthu yn ystod yr wythnosau diwethaf yma. Os nad ydych wedi cael copi, mae'r gweddill ar gael yn y cyntedd. Helpwch eich hun yn enwedig os nad ydych wedi cael un o'r blaen, mae yna sgrifau ac erthyglau difyr iawn ynddo.

STAMPIAU

Dwi'n clywed ambell un yn datgan na fyddant yn anfon cardiau Nadolig eleni, ond dwi'n gobeithio fod aelodau Emaus yn dal ymlaen gyda'r arfer yma - mae gwneud cardiau a nwyddau Nadolig yn fodd i lawer gael bywoliaeth siwr o fod.

Felly, cofiwch gadw'r stampiau hen a newydd.

- Siân Arwel Davies

CANTORION MENAI

Cyngerdd Nadolig yn y Gadeirlan,
Nos Sadwrn, Rhagfyr 7fed am 7:00.

Perfformir

Missa Sancti Nicolai

(Joseph Haydn)

Ave Rex

(William Mathias)

Fantasia on Christmas Carols

(R. Vaughan Williams)

In Terra Pax

(Gerald Finzi)

a charolau traddodiadol a modern

UNAWDWYR

Elen Lloyd Roberts

(Soprano)

Jenny Pearson

(Mezzo-Soprano)

Ben Riddler

(Tenor)

Ieuan Wyn Jones

(Bariton)

Arweinydd

Graeme Cottrill

GŴYL CERDD DANT

LLANELLI A'R CYLCH 2019

Bu un o aelodau Emaus yn hynod o brysur yn yr Ŵyl Cerdd Dant eleni. Roedd Gwennant Pyrs yn un o'r beirniaid Cerdd Dant.



Mae Gwennant wedi ei thrwytho yn y grefft a dewiswyd nifer o'i halwon ar gyfer y cystadlaethau. Hi sefydlodd Parti Seiriol a ddatblygodd i fod yn Gôr Seiriol, un o gorau amlycaf Cymru. Rydym ninnau yn Emaus yn elwa o'i dawn fel organydd.

Un arall amlwg yn yr Ŵyl oedd Cai Fôn Davies, mab Bryn Davies ac Ann Fôn, ac wŷr Beryl Davies. Llongyfarchiadau iddo ar lwyddo yn yr Unawd Cerdd Dant a'r Unawd Canu Gwerin.

LLONGYFARCHIADAU

*i Jill a Hywel Thomas
ar enedigaeth eu hwyres gyntaf,
Derw Miri,
merch i Hawys a Rich, Carmel.*

TRAI DCRAFT

Cynhelir bore coffi
a siop Traidcraft
dydd Sadwrn Rhagfyr 7fed
o 10-12 o'r gloch.

*Dyma'r cyfle olaf
i brynu anrhegion masnach deg,
a chardiau Nadolig
er budd Traidcraft
a Chymorth Cristnogol.*

Ni fydd bore coffi ym mis Ionawr.

EISTEDDFOD DYFFRYN OGWEN

Daeth Côr Meibion y Penrhyn yn gyntaf yn y gystadleuaeth i gorau. Roedd pum côr yn cystadlu, felly llongyfarchiadau i Bernard Jones, Dafydd Jones Morris, Rhys Llwyd, Gwilym Owen a Wil Parry.

Llongyfarchiadau hefyd i Cian Rhys a gafodd y wobr gyntaf am ysgrifennu stori.



GWEITHREDU'N WYRDD

'Dyfodol mwy Gwydd i'r Blaned'
oedd thema cyfarfod dan nawdd y Grŵp
Gweithredu ar 14 Tachwedd. Yn ymgyrchydd
diflino ar faterion amgylcheddol, paentiodd

Dylan Morgan ddarlun manwl a chlinigol o'r heriau sydd o'n blaenau fel cymdeithas. Yn ogystal, amlinellodd hanes y diwydiant niwclear yn lleol o'r 1980au hyd heddiw a soniodd am rai posibilïadau ynni gwyrdd i'r dyfodol.

Yn ychwanegol at ein cyfeirio at ddulliau o fynegi'n barn fel unigolion, fel eglwys unigol, ac fel undebau, arweiniodd sgwrs Dylan at drafodaeth hefyd ar her y gallwn ei hwynebu yn lleol. Yr her honno yw penderfynu ym mha ffyrdd y gallwn ddatblygu Emaus yn eglwys werdd, cwestiwn a godwyd hefyd gan un o grwpiau'r aelodau wrth drafod Adroddiad 2018.

Mewn trafodaeth agored, dyma rai o'r awgrymiadau a godwyd, heb eu rhestru mewn unrhyw drefn arbennig:

- *Sicrhau ein bod yn defnyddio cyflenwyr ynni gwyrdd*
- *Defnyddio paneli solar*
- *Cau'r llenni'n amlach i arbed gwres*
- *Gwella ein dulliau ailgylchu*
(gan gynnwys gosod canllawiau ar gyfer defnyddwyr allanol)
- *Peiriannau sychu dwylo yn lle tyweli papur?*
- *Lleihau ein defnydd o blastig*
- *Defnyddio offer aildefnyddiadwy*

Digon i gnoi cil drosto!

GLANHAU

Diolch i bawb wnaeth awgrymu cwmnïau glanhau i ni.

Erbyn hyn rydym wedi cyfweld nifer o bobl ac rydym yn falch iawn o gyhoeddi y bydd Carol Stebbings o Lanfairfechan yn dod atom unwaith yr wythnos ar ddydd Gwener i lanhau. Rydym yn ddiolchgar iawn i Wesley Evans a Gareth Ffowc Roberts am eu gwaith yn gwneud y trefniadau yma.

ANRHEGION DAN Y GOEDEN

Gofynnir yn garedig am "gift sets" bach gyda defnydd ymolchi ayyb, a hefyd teganau bach i blant. Bydd y sawl sy'n mynychu'r Banc Bwyd wedyn yn cael defnyddio rhain fel anrhegion i aelodau o'u teuluoedd. Nid oes angen eu lapio.

Byddwm yn casglu hyd at Sul, Rhagfyr 22.

- Diolch yn fawr

**Diolch yn fawr iawn i Elen Lansdown
am gasglu a chydlynu'r wybodaeth
ar gyfer y rhifyn yma**

*Dylid gyrru'r holl wybodaeth
ar gyfer rhifyn Ionawr 2020 y Negesydd
i Eleri Lloyd Jones*

eleri.jones30@btinternet.com

Ffôn : 01248 364665

erbyn Rhagfyr 22ain, fan bellaf