

NHSRF Cangen Gwent- Dathliad 20 Mlynedd

Mae'n bleser gennym ni eich croesawu chi i gyd i'n dathliad pen-blwydd arbennig i nodi 20 mlynedd ers sefydlu NHSRF Cangen Gwent ac 20 mlynedd ers i ni ddechrau ein cyfarfodydd yn Greenmeadow.

Dros y blynyddoedd, mae ein Cangen wedi mynd o nerth i nerth ac ar hyn o bryd, mae 75 o aelodau hen a newydd. Mae ein diolch yn bennaf i'r grŵp gweithgar o aelodau'r Pwyllgor, ein lleoliad cyfarfod hyfryd, y gefnogaeth barhaus gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan ac yn bwysicaf oll, i chi yr aelodau, sy'n gwneud ein cyfarfodydd yn lle cyfeillgar a phleserus i gymdeithasu.

Fe sylwch ein bod wedi trefnu arddangosfa o ffotograffau ac eitemau eraill i'n hatgoffa o'r nifer o deithiau a digwyddiadau rydym wedi'u mwynhau dros y blynyddoedd. Cofiwch fwrw golwg arnynt. Rydym ni hefyd wedi cynnwys stori yn ein cylchlythyr a ysgrifennwyd yn wreiddiol gan Marilyn Beardmore yn 2018 i ddathlu pen-blwydd y GIG/NHSRF yn 40 oed. Dyma hanes ei phrofiadau cynnar fel nyrs dan hyfforddiant pan oedd yn ddim ond 17 mlwydd oed. Dyma'r tro cyntaf i rai ohonoch chi weld hwn.

Heddiw rydym yn edrych ymlaen at ein cwis blynyddol a gynhelir gan Nesta Methuen, un o'n haelodau newydd ond un sydd â phrofiad helaeth o gwisiau. Bydd te/coffi a sgons i ddilyn. Mae gennym ni hefyd deisen a drefnwyd gan Carole Cunnell i ddathlu'r achlysur. Gobeithio y cewch chi brynhawn difyr!!

Siaradwr gwadd mis diwethaf

Fe gofiwch Mary Watkins, a siaradodd yn rhagorol am ei phrofiadau yn Rwanda a'r gwaith y mae'n ei wneud, yn arbennig gydag ysgolion. Casglwyd bron i £150 mewn rhoddion yn ychwanegol at yr elw a wnaed drwy werthu nwyddau'r merched o Rwanda. Ysgrifennodd:-

“Joanne

Diolch am eich geiriau caredig - pleser pur oedd cael siarad â'ch grŵp. Mae'r rhoddion hael a'r gwerthiannau'n golygu fy mod wedi codi digon o arian i wneud dodrefn ar gyfer dosbarth meithrin cyfan!

A fyddech cystal â throsglwyddo fy niolch i'r grŵp?

Cofion cynnes,

Mary



Gyda thristwch mawr y clywsom am farwolaeth ein ffrind annwyl a'n cydweithiwr, Marjorie Roberts.

Ganed Marjorie ym mhentref bychan Rogiet ychydig ddyddiau ar ôl dechrau'r Ail Ryfel Byd, ac yno y bu drwy gydol ei hoes. Mynychodd Ysgol Ramadeg y Fenni cyn dechrau ei hyfforddiant yn Ysbyty Brenhinol Gwent ym 1958.

Aeth i fod yn brif nyrs nos yn yr adran Damweiniau ac Achosion Brys gan wasanaethu yng ngweddill yr ysbyty yn y nos hefyd. Roedd hi'n nyrs ofalgar garedig, ac yn ddi-gynnwrf mewn argyfwng.

Teyrnged i Marjorie Roberts

O ganlyniad i'w hymroddiad a'i hangerdd am ei gwaith, cafodd Marj ei henwebu gan ei staff am wobwr 'Nyrs y Flwyddyn' ar sianel HTV, ac fe enillodd.

O Ysbyty Brenhinol Gwent, cafodd Marjorie ei denu i weithio ym Meddygfa Greyhill, ac yno datblygodd rôl yr Ymarferydd Nyrsio. Roedd yn llwyddiant ysgubol ac nid oedd llawer o bobl yng Nghil-y-coed, Rogiet, Gwndy, ac Major nad oeddent yn adnabod Sister Roberts.

Roedd ei ffydd yn bwysig i Marjorie a bu'n addoli yn Eglwys y Santes Fair drwy gydol ei hoes. Nid oedd am fod yn drafferth i neb a threfnodd ei hangladd ei hun yno.

Roedd Marjorie yn un o sylfaenwyr NHSRF ac yn barod i gefnogi'r gangen mewn unrhyw ffordd y gallai, bob amser yn ymarferol a heb dynnu sylw ati ei hun. Rydym ni i gyd yn cofio'r cacennau, yn deisennau cri, sgons, a'r cacennau lemwn ar gyfer y byrddau cacennau neu'r partïon gardd. Gallech chi bob amser ddibyynu ar Marjorie.

Bu farw Selwyn, gŵr Marjorie, ar ôl brwydr hir yn erbyn canser, a dyna pryd y dechreuodd Marjorie yr arwerthiannau chwedlonol yn ei garej. Byddai'n casglu eitemau nad oed neb eu heisiau ac yn eu gwerthu mewn arwerthiannau garej. Cododd Marjorie filoedd o bunnoedd i Felindre i ddweud diolch am y gofal arbennig a roddwyd i Selwyn.

Tan yn ddiweddar iawn, roedd yn galw'r rhifau bingo yn neuadd yr eglwys ac yn cynnig cludiant i bobl leol i ble bynnag yr oedd angen iddynt fynd. Mae'r rhai ohonom a oedd yn ddigon ffodus i gyfrif Marjorie fel ffrind, yn gwybod ei bod yn hynod o annibynnol, ac yn un a oedd yn llawer gwell am gynnig cymorth na'i dderbyn. Roedd hi'n ymdopi â nifer o faterion iechyd a fyddai wedi bod yn drech i sawl un, ond roedd hi'n bwrw ymlaen â phethau heb gwyno.

Ei llawenydd mewn bywyd oedd ei theulu, ei merch Carole a'i hwyres Megan. Llawenydd i Carole a Megan oedd bod Marjorie yn ddigon da i fynychu priodas Megan, gan gadw'r newyddion am ei phroblemau iechyd difrifol i'w hun rhag difetha'r diwrnod arbennig. Hunodd yn dawel yn Hosbis Dewi Sant saith wythnos yn ddiweddarach.

Mae wedi bod yn ffrind adnabod Marjorie ac yn anrhydedd ei galw'n ffrind i ni. (Val a Marilyn)

Datganiad ynglŷn â dyfodol y Swyddfa Ganolog

Rydym wedi derbyn y datganiad hwn gan **Chris Kitchin, Cadeirydd Dros Dro Bwrdd yr Ymddiriedolwyr a Mike Seaton, Prif Weithredwr, NHSRF.**

"Bydd yr aelodau'n ymwybodol ein bod ar ôl codi ffi y pen ym mis Chwefror 2023, wedi edrych ar sefyllfa'r Swyddfa Ganolog yn ein strategaeth bum mlynedd wrth ddiogelu dyfodol y Gymrodoriaeth.

"Daeth y Bwrdd i'r penderfyniad nad oes angen swyddfa barhaol bellach yn y de, gan fod ein tîm o staff, yr ymddiriedolwyr a chynrychiolwyr Cyngor yr Aelodau yn gweithio'n llwyddiannus o bell ar hyd a lled y wlad. Fel rhan o'r broses hon, cynhaliwyd adolygiad o swyddogaeth y staff gweinyddol. Yn dilyn hyn, mae'r tri aelod o staff sy'n gweithio yn y swyddfa yn Dorset (Debbie Arnold, Kay Robinson a Sherry Smith) wedi dewis gadael y sefydliad. Byddant yn gadael y sefydliad ar 31 Hydref pan fydd y swyddfa'n cau.

"Mae eu cyfraniad i'r elusen dros nifer o flynyddoedd o wasanaeth wedi bod yn aruthrol a hoffem ddiolch iddynt am y gwaith sylweddol y maent wedi'i wneud dros y Gymrodoriaeth, yn fwyaf nodedig y berthynas agos y maent wedi'i datblygu gyda'n haelodaeth. I gydnabod hyn, mae Cadeirydd Cyngor yr Aelodau wedi cynnig trefnu casgliad ar gyfer y tri. Dylai unrhyw un sy'n dymuno cyfrannu, gysylltu â Lorraine Taylor yn uniongyrchol ar 0208 994 0519 neu e-bostio lorrainetaylor221@btinternet.com (sieciau yn daladwy i NHSRF os gwelwch yn dda) erbyn dydd Gwener 4 Hydref.

"Bydd gennym swyddogaeth weinyddol i gefnogi rheolaeth y sefydliad wrth i'r Gymdeithas addasu yn y dyfodol. Byddwn yn rhannu manylion pellach yn y dyfodol agos."

Lucia Hiden, Pennaeth Cyfathrebu NHSRF.

Cyfarfod Zoom Ffederasiwn Cymru Gyfan - 5 Medi 2024

Ymunodd nifer o'n haelodau â chyfarfod Zoom cyntaf Ffederasiwn Cymru Gyfan a oedd yn gyfle i gyfarfod â'r tîm cenedlaethol. Roedd hyn yn cynnwys **Mike Seaton, Prif Weithredwr, Angela Johnson, Swyddog Cymorth y Gymdeithas yng Nghymru, Lucia Hiden, Pennaeth Cyfathrebu a Rod How, Prif Swyddog Gweithredu.** Bu'n gyfle hefyd i glywed am brofiad y canghennau eraill yng Nghymru, gyda rhai ohonynt yn brwydro i gynnal eu haelodaeth.

Ar hyn o bryd, mae 6 cangen yng Nghymru ac mae Angela yn gweithio'n galed i geisio sefydlu canghennau newydd gan gynnwys ailagor Cangen Gwasanaeth Ambiwylans Cymru. Disgrifiodd Mike Seaton yr heriau ariannol sy'n wynebu'r NHSRF a'r gwaith y mae'n ei wneud i sicrhau mwy o incwm ac i wella buddion i aelodau. Gall aelodau weld y cynllun pum mlynedd ar wefan NHSRF. Rod How sy'n gyfrifol am reoli'r gwaith mewnol o ddydd i ddydd gan gynnwys diweddarau'r seilwaith TG, datblygu gwefan newydd a system gyllid newydd a fydd gobeithio, yn fwy o gymorth i drysoryddion y canghennau.

Mae Lucia yn gweithio'n bennaf ym maes cyfathrebu, ac mae'n ymwneud â sefydlu gwefan newydd a fydd yn cael ei lansio yn gynnar y flwyddyn nesaf. Ar hyn o bryd mae 6000 o ddilynwyr ar dudalen Facebook NHSRF er nad yw pawb yn aelod. Mae Lucia hefyd yn

ymwneud â datblygu fersiwn Gymraeg o'r deunyddiau marchnata a datblygu buddion i aelodau.

GERDDI ABERGLASNE 7 MEDI



GŴYL FWYD A CHERDDORIAETH

ER EI BOD HI AR Y CYFAN YN SYCH, ROEDD Y TYWYDD YN GYMYLOG AC YN LLWYD PAN OEDDEM NI YN Y GERDDI. SERCH HYNNY, ROEDD Y TEGEIRIANAU RHYFEDDOL A'R PLANHIGION ERAILL YN LLIWGAR DROS BEN.

ROEDD PLANHIGION AR GYFER Y Tŷ A'R ARDD AR WERTH, AC YCHYDIG IAWN DDAETH ODDI YNO'N WAGLAW.

SIOMEDIG BRAIDD OEDD Y STONDINAU BWYD, OND ROEDD AMRYWIAETH O GERDDORIAETH A OEDD AR Y CYFAN YN DDA, ER BOD Y SAIN BRAIDD YN UCHEL.

MAE SAWL BLWYDDYN WEDI BOD ERS I'R GRŴP YMWELD Â'R GERDDI Y TRO DIWETHAF, AC MAE'N YMDDANGOS BOD LLAWER O WAITH WEDI'I WNEUD ERS HYNNY, A BOD MWY O'R GERDDI AR AGOR. ER BOD Y GWELYAU BLODAU YN EDRYCH YN DDENIADOL, ROEDD HI'N AMLWG BOD Y TYWYDD GWael DIWEDDAR WEDI EFFEITHIO AR Y PLANHIGION.

O'R 20 O BOBL A FYNCHODD, DIM OND 14 OEDD YN AELODAU, ROEDD Y LLEILL YN DEULU AC YN FFRINDIAU I AELODAU.

MAE'N YMDDANGOS I BAWB FWYNHAU'R DIWRNOD AC NI WNAETHOM WLYCHU - SY'N BETH DA!

Delyn

Stondin Gacennau a chynnyrch - y cyfarfod nesaf

Gair bach i'ch atgoffa y byddwn ni'n cynnal stondin gacennau a chynnyrch y mis nesaf i helpu i godi arian ar gyfer ein dewis elusen. Mae stondinau cacennau bob amser yn boblogaidd a dylai cacennau a brynir

mewn siop, mins peis ac ati fod yn gwbl ddiogel os cânt eu prynu gan werthwr ag enw da. Dylai cacennau cartref fod yn ddiogel cyn belled â bod y sawl sy'n eu coginio yn cadw at arferion hylendid bwyd da a bod y cacennau'n cael eu storio a'u cludo'n ddiogel. Mae hefyd yn syniad da labelu cacennau sy'n cynnwys cnau er budd y rhai sydd ag alergeddau. Mae Cyngor Bwrdeistref Sir Torfaen wedi cynhyrchu taflen ddefnyddiol iawn ac mae copïau ar gael heddiw, os hoffai unrhyw un gopi. Nid yw'r arweiniad yn rhy feichus, synnwyr cyffredin sylfaenol yw e mewn gwirionedd.

FY NOSON GYNTAF AR DDYLETSWYDD NOS gan Marilyn Beardmore

Roedd ein cyfnod cyntaf o ddyletswydd nos ar y gorwel. Roeddem ni'n ddwy ar bymtheg mlwydd oed ac wedi bod yn hyfforddi ar gyfer ein tystysgrif nyrsio Orthopedig am bedwar mis. Doeddwn i erioed wedi bod ar ddihun drwy'r nos o'r blaen ac roeddwn i'n llawn cyffro er braidd yn bryderus. Dychmygwch ein syndod ar y noson gyntaf honno, bod fy ffrind a minnau yn gweithio ar yr un ward. Roedd y rhan fwyaf o wardiau yn cael eu staffio gan un nyrs yn ystod y nos, ac eithrio wardiau asgwrn cefn lle'r oedd yn ofynnol i ddwy nyrs droi cleifion ag anafiadau asgwrn cefn bob dwy awr, ddydd a nos. O bryd i'w gilydd byddai un neu ddwy o nyrsys eraill ar gael, a gelwid y rhain yn 'redwyr'. Byddent yn symud rhwng wardiau gan helpu i godi cleifion a rhyddhau nyrsys ar gyfer egwyl i gael pryd bwyd.

Roeddwn i a fy ffrind, Maggie (a oedd yn yr un set â fi), i weithio ar ward asgwrn cefn y merched. Gyda pheth braw y cyrhaeddodd y ward a darganfod mai ni oedd yr unig staff nos. Daeth yn amlwg ar ôl ambell i alwad ffôn frysiog gyda'r Prif Nyrs Nos, eu bod yn meddwl bod fy ffrind yn fyfyrwr ail flwyddyn gyda'r un cyfenw. Byddai'r camgymeriad yn cael ei gywiro'r noson ganlynol ond heno, byddai'n rhaid i ni ymdopi.

Cawsom yr adroddiad ar ein un claf ar hugain, roedd saith claf y byddai angen eu troi bob dwy awr. Roedd un claf, a oedd wedi'i pharlysu o'i gwddf i lawr ac wedi'i throsglwyddo o ysbyty cyffredinol gyda dolur pwysu anferth ar ei sacrw. Byddai angen rhoi deunydd pacio a'i rwymo yn ystod y nos. Roedd dau neu dri o achosion dydd hefyd ond doedden nhw ddim yn rhy ddifrifol. Ond, roedd ein llygaid ni'n crwydro dro ar ôl tro at y claf yn y ward ochr.

Ei henw oedd Nora. Roedd hi wedi cael polio rai blynyddoedd ynghynt ac roedd yn cael ei nyrsio mewn 'ysgyfaint haearn'. Doedd Maggie na minnau wedi gweld ysgyfaint haearn o'r blaen nac wedi cyfarfod â chlaf â pholio. Roedd yr ysgyfaint haearn yn edrych fel arch ar goesau gyda phen Nora yn un pen a llawer o badin wedi'i lapio am ei gwddf. Roedd y peiriant yn gwneud sŵn erchyll parhaus ac yn ein dychryn ni.

Ar y dechrau, roedd yn teimlo'n dipyn o antur. Roeddem ni'n dosbarthu diodydd llaeth a bisgedi gan feddwl bod ganddyn nhw gryn hyder yn y ddwy ohonom, i'n gadael ni ar ein pennau ein hunain. Doedden ni ddim yn sylweddoli nad oedd ganddyn nhw fawr o ddewis.

Roeddem ni'n sylweddoli y byddai'n rhaid i ni olchi'r llestri yn ddiweddarach yn ystod y nos. Yn gyntaf roedd yn rhaid i ni fynd â'r badell wely o amgylch y ward, gwirio manau pwysu bob claf a oedd yn gaeth i'r gwely, ac arsylwi bob pedair awr a rhoi moddion. Byddai'r Brif Nyrs Nos yn dod i ddosbarthu unrhyw gyffuriau rheoledig ynghyd â thawelyddion nos. Roedd angen i ni baratoi bara menyn i frecwast a throi pob claf asgwrn cefn yn rheolaidd bob dwy awr. Fe benderfynom ni adael Nora nes ein bod ni wedi setlo gweddill y ward.

Y fenyw yn y gwely cyntaf oedd yr un â'r dolur pwysu enfawr. Roeddem ni'n gwybod amdano o'r adroddiad ond ni allai dim fod wedi ein paratoi ar gyfer yr hyn a ddarganfuom pan wnaethom

ni ei throi. Yn gyntaf, roedd yr arogl yn gwneud i chi deimlo'n sâl, ac yn ail, ei faint. Roedd yr un maint â phlât cinio ac roedd hi'n bosibl gweld asgwrn y sacrw. Fe gymerodd hydoedd i dynnu'r deunydd pacio, glanhau'r briw a'i bacio drachefn. Fe benderfynom ni newid y dresin yn gynnar y bore canlynol cyn i ni ddefro gweddill y ward.

Erbyn hynny, roedd yn rhaid i ni drin Nora. Fe wnaethom sefyll o boptu iddi. Wn i ddim yn iawn pwy oedd yn teimlo'r ofn mwyaf, y ni neu Nora. Roeddem ni'n onest ac fe ddywedon ni wrthi nad oedden ni'n gwybod beth i'w wneud. Fe ddywedodd Nora wrthym ni ac fe wnaethon ni geisio dilyn ei chyfarwyddiadau. Roeddem ni'n agor y tyllau crwn ar ochr y bocs ac yn edrych ar y manau pwyso, ond wrth wneud hynny, fe wnaethom ddymchwel bag o dywod a oedd o dan droed Nora. Gan ddilyn cyfarwyddiadau Nora, fe wnaethom ni agor pen y bocs a thynnu'r gwely allan, ond roedd y bag tywod wedi syrthio oddi ar y gwely a doedd hi ddim yn bosibl ymestyn amdano. Gan nad oedden ni'n gwybod pa mor hir y gallai Nora fyw heb gymorth yr ysgyfaint haearn yn anadlu ar ei rhan, fe benderfynom ni mai'r peth gorau i'w wneud oedd anghofio am y bag tywod a chau'r ysgyfaint haearn. Fe wnaethom ni geisio gwrthio'r gwely yn ei ôl i mewn, ond roedd y bag tywod yn ein rhwystro rhag gwneud hynny. Doedden ni ddim yn gallu cau'r ysgyfaint haearn!

Beth i'w wneud? Roeddem ni'n gwrthio ac yn gwrthio heb unrhyw lwc nes yn y diwedd, mewn anobaith llwyr, fe benderfynom ni dynnu'r gwely allan cyn belled â phosibl. Yna fe wnes i, gan mai fi oedd yr un ysgafnaf, gropian yn araf dros Nora i nôl y bag tywod bondigrybwyll cyn gynted â phosibl! Llwyddiant! Fe wnaethon ni roi'r bag tywod yn ôl yn ei le. Aeth y gwely'n esmwyth yn ôl i'r lle cywir ac fe lwyddwyd i gau'r ysgyfaint haearn. Doedden ni ddim am ei agor eto. Y noson honnon, fe fyddem ni'n gwneud y tro drwy agor y tyllau crwn yn unig.

Fe basiodd y noson mewn chwinciad. Wnaethom ni ddim aros i gael bwyd na diod. Er ein bod wedi dechrau newid y dresin am 4 o'r gloch y bore, doedden ni ddim wedi gorffen ein gwaith pan ddaeth y staff dydd am 7.20yb na phan gyrhaeddodd y Brif Nyrs am 8.00yb. Roedden ni'n dal i helpu gyda'r ymolchi ac fe fynnodd y Brif Nyrs ein bod yn cwblhau hyn cyn gorffen ein sifft.

Rhywsut, roedden ni wedi gadael y fenyw â'r briwiau pwyso tan y diwedd. Roeddem ni'n gobeithio y byddai'n fodlon i ni ei ymolchi'n gyflym gyda'r fowlen o ddŵr poeth a oedd gen i. Ond, na! Cyhoeddodd y fenyw hon na fyddai byth yn rhoi dŵr ar ei hwyneb heb sôn am sebon. Cawsom gyfarwyddiadau pendant i nôl bag ymolchi enfawr a oedd yn llawn eli a hufenau. Roedd rhaid eu rhoi'n ofalus ar y croen gan wneud yn siŵr nad oeddem ni'n tynnu'r croen am i lawr, bydd yn sigo'n ddigon cyflym heb eich help chi, nyrs! Rwy'n gallu clywed ei llais hyd heddiw.

Roedd hi ymhell ar ôl 9.00yb erbyn i ni adael y ward, yn llawer rhy flinedig i fwyta brecwast. Yn llawer rhy flinedig i wneud dim, dim ond syrthio ar y gwely. A dyna le bûm i yn fy iwniform tan 6.30 y noson honno, pan alwodd fy ffrind i ddweud wrthyf i am godi, bwyta fy mrecwast a pharatoi am noson arall.

Mae pum deg saith o flynyddoedd wedi mynd heibio ers y noson dyngedfennol honno. Wnes i erioed nyrsio na gweld claf arall mewn 'ysgyfaint haearn' na gweld dolur pwyso arall i gymharu â'r un y gwnaethon ni ddelio ag ef bryd hynny. Mae'n debyg na fyddai nosweithiau fel hyn yn digwydd heddiw, pwy a wŷr. Ond ni wnaeth unrhyw niwed i ni. Aethom ymlaen i gwblhau ein hyfforddiant a bûm yn gweithio ar ddyletsydd nos am 30 mlynedd!!

.....

DIWEDDARIAD TEITHIAU MEDI 2024

YMWELIAD NADOLIG - ABERTAWA - DEWIS YR AELODAU

WEDI'I DREFNU AR GYFER DYDD IAU, 5 RHAGFYR
GWNEWCH NODYN YN EICH DYDDIADURON
COST £17 - MANYLION AR GAEL YN NES AT Y DYDDIAD - BYDD ANGEN TALU YN YSTOD CYFARFOD
MIS TACHWEDD

KINKY BOOTS - GYDA JOHANNES - 19 MAWRTH 2025

SIOE GYDA'R NOS YNG NGHANOLFAN Y MILENIWM
COST £36 - **BYDD ANGEN TALU YN YSTOD CYFARFOD MIS HYDREF - NEILLTUWYD 20 O**
DOCYNNAU

CHICAGO - 8 MA1 2025 - SIOE YN Y PRYNHAWN YNG NGHANOLFAN Y MILENIWM

COST £48 - **BYDD RHAI TALU YM MIS IONAWR 2025**
NEILLTUWYD 20 TOCYN

TINA TURNER THE MUSICAL

12 CHWEFOR 2026 - SIOE YN Y PRYNHAWN YNG NGHANOLFAN Y MILENIWM
COST £44 - **BYDD RHAI TALU YNG NGHAFARFOD MIS MAWRTH**
NEILLTUWYD 20 TOCYN

SYNIADAU AM YMWELIADAU YN Y DYFODOL

MAE AELODAU WEDI YMWELD Â LLAWER O LEOEDD DROS Y BLYNYDDOEDD AC MAE'N WERTH
YSTYRIED AIL YMWELIAD Â'R MANNAU Y GWNAETHOM EU MWYNHAU. ER ENGHRAIFFT, GERDDI
HIGHGROVE, RHEILFFORDD DYFFRYN HAFREN, CEI CAERLOYW A THE AR YR AFON, YN OGYSTAL
Â'R DAITH AR Y GAMLAS A THE PRYNHAWN, COEDFA WESTERNBIRT I WELD LLIWIAU'R HYDREF
NEU ARDDANGOSFA NADOLIG.
RHOWCH WYBOD I'R PWYLLGOR OS HOFFECH CHI YMWELD Â RHYWLE ETO.

Cyfarfodydd i ddod

Cynhelir ein cyfarfod nesaf am **2yh, ddydd Llun, 21 Hydref 2024** a byddwn yn
croesawu **Nicola Prygodzic, Prif Weithredwr, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin**
Bevan

Dydd Llun, 18 Tachwedd 2024 - Ein siaradwr gwadd fydd **Jimmy Stokes** a thestun
ei sgwrs yw 'Defnyddio Hanes mewn Ysgrifennu Creadigol'. Bydd yn sgwrsio am
ei lyfr 'Blood on their Hands'.

Dydd Llun, 9 Rhagfyr 2024 - CINIO NADOLIG

Eich Pwyllgor

Cadeirydd	Lynda Evans	Trefnwyr y Raffl	Jen Martin
Is-gadeirydd	<i>Swydd wag</i>	Cyfarchwyr	Cynthia Matthews
Ysgrifennydd	<i>Swydd wag</i>		Carol Cunnell
Trysorydd	Denise Coldrick		Barbara Davies
Trysorydd Cynorthwyol	Lilwyn Griffiths		Kay Davies
Ysgrifennydd Siaradwyr Gwadd	Joanne Butler		
Ysgrifennydd Aelodaeth	Ann Hyde		
Cydlynnydd Llyfrau/Arwerthiannau/ Diolchiadau	Pam E Jones		
Teithiau a thripiâu	Delyn Hunt		
Swyddogion Lles	Caroline Pitt a Megan Williams		

Manylion Cyswllt

Cadeirydd	Lynda Evans	01633 420668	lyndaevs@hotmail.co.uk
Ysgrifennydd			
Swyddogion Lles	Caroline Pitt Megan Williams	01633 660608 01633 420932	
Teithiau a thripiâu	Delyn Hunt	01633 843140	delyn46@yahoo.co.uk