

Diweddariad Cymuned Rhuthun

Wythnos 5 Dydd Sadwrn 25 Ebrill

Croeso i bumed diweddariad cymunedol wythnosol Rhuthun ar DDYDD SADWRN 25ain Ebrill gan Yr Hen Lys yn Rhuthun. Bydd y diweddariad yn cael ei ffrydio'n fyw a'i recordio bob dydd Sadwrn am 5.30pm yn Gymraeg a 6.00pm yn Saesneg, gyda thrawsgrifiad a recordiadau wedyn yn cael eu postio ar-lein yn www.rhuthun.com

Wrth i'r cloi barhau i'w 6ed wythnos, mae'n bwysig adlewyrchu ac ail-bwysleisio'r rhesymau a'r negeseuon allweddol am yr angen am bellter cymdeithasol a'r cyfnod cloi cyfredol.

Fel y nodwyd yn flaenorol, defnyddiwch y gwefannau amrywiol gan ein hasiantaethau llywodraethol, iechyd cyhoeddus a diogelu'r cyhoedd.

Llywodraeth y DU www.gov.uk.

Aros gartref

Peidiwch â mynd allan - ond am fwyd, rhesymau iechyd na gwaith yn unig (ond dim ond os na allwch weithio gartref)

Os ewch chi allan, arhoswch 2 fetr (6 troedfedd) i ffwrdd oddi wrth bobl eraill bob amser Golchwch eich dwylo cyn gynted ag y byddwch chi'n cyrraedd adref

Rhaid i bobl aros gartref cymaint â phosibl i leihau lledaeniad y firws. Ond gallwch chi hefyd fynd allan unwaith y dydd i fynd am dro, rhedeg, beicio. Wrth wneud hyn mae'n rhaid i chi leihau'r amser rydych chi allan o'ch cartref ac aros o leiaf dau fetr i ffwrdd oddi wrth unrhyw un arall nad yw o'ch cartref. Peidiwch â chwrdd ag eraill, hyd yn oed ffrindiau neu deulu. Gallwch chi ledaenu'r firws hyd yn oed os nad oes gennych chi symptomau.

Llywodraeth Cymru www.gov.wales

Rhoddir eglurder gyda chanllawiau ynghylch pryd y caniateir ichi adael cartref i wneud ymarfer corff.

Iechyd Cyhoeddus Cymru www.phw.nhs.wales & www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Yn ogystal â gwybodaeth graidd am y clefyd Covid-19, symptomau ac ati, â'r ymgyrch lles rhaglen 'Sut ydych chi'n gwneud?' Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru hefyd yn tynnu sylw at bwysigrwydd apwyntiadau imiwneiddio ar gyfer Plant ifanc yn ystod y cyfnod cloi, a hefyd i dynnu sylw at y ffaith bod y GIG yn ymdopi â'r achosion Covid-19 ac na ddylai'r rheini â phroblemau iechyd neu symptomau salwch eraill oedi neu osgoi cysylltu naill ai GIG yn uniongyrchol 111, neu eu meddyg teulu, neu fynd i adrannau damweiniau ac achosion brys mewn argyfwng iechyd gwirioneddol rhag ofn naill ai dod i gysylltiad â'r Coronafirws neu am faich ar y gwasanaethau iechyd. Mae meddygfeydd lleol (Plas Meddyg a Chlinig Mount Street) wedi mabwysiadu dulliau cynadledda ffôn, e-bost a fideo yn llwyddiannus ar gyfer apwyntiadau cyngor o bell, a lle nad yw hyn yn addas maent yn dal i allu trefnu apwyntiadau ar gyfer y rhai mewn angen.

Ein diolch i bawb sy'n gweithio mewn meddygfeydd Ruthin ac Ysbyty Rhuthun yn ystod yr amser anodd hwn.

Cyngor Sir Dinbych
Ymholiadau cyffredinol - 01824 706000
Pryderon ynghylch lles preswylwyr (SPOA) ar 0300 456 1000
Argyfyngau Allan o Oriau 0345 053 3116 www.denbighshire.gov.uk

Mae Cyngor Sir Dinbych yn parhau i ddiweddarau eu gwefan wrth i unrhyw wybodaeth newid, ac yn arbennig yr wythnos hon yw eu galwad am weithwyr Cymorth Gofal sydd â gwahanol swyddi gwag ar gyfer contractau tymor penodol i gefnogi'r sector gofal.

Sefydliad arall y cyfeiriwyd ato o'r blaen yw'r ganolfan Cyngor ar Bopeth

www.citizensadvice.org.uk

a hefyd DVSC - Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych. .

www.dvsc.co.uk

Rwyf wedi crybwyll yn y gorffennol am waith DVSC wrth gydlynu recriwtio a chyfraniad gwirfoddolwyr a'r trydydd sector, elusennau, grwpiau cymunedol ac ati, ond roeddwn i eisiau mynegi ein diolch i'r holl wirfoddolwyr, swyddogion a gweithwyr sy'n ymwneud â hyn am eu cyfraniad ar ran ein cymuned yn ystod yr amser tyngedfennol hwn.

Yr wythnos diwethaf roeddwn yn falch o fyfyrion ar y positifrwydd a chroeso gefais i a'r bwni Pasg o bob rhan o'r dref yn ystod Sul a Dydd Llun y Pasg. Yn dilyn ymlaen o hyn, postiais 12 delwedd o'r wy pasg mewn gwahanol leoliadau fel cystadleuaeth i ennill rhai wyau Pasg siocled a roddwyd yn garedig gan Coop Rhuthun. Roeddwn yn falch o allu rhannu'r atebion cywir yn ystod yr wythnos a llongyfarch enillydd y wobr gyntaf Mia-Faith Parry gyda 10 allan o 12, ac yna i ail enillwyr y gwobrau gydag 8 allan o 10 - Beth Woolford; Celyn Grace McLaren; a Laith, Orson a Cobie Baird-Clarke.

Diolch i bawb a gymerodd yr amser i rannu eu ceisiadau.

Yr hyn yr effeithiwyd arnaf fwyaf arno yn ystod yr wythnosau diwethaf, er gwaethaf y dref yn hunan-ynysu a chymryd sylw o'r canllawiau, fu'r ymdeimlad cryfach o ofal cymunedol a chymdogol y mae Rhuthun wedi'i ddangos. Gallu'r cymunedau i weithio gyda'i gilydd, helpu allan, cefnogi ei gilydd a hefyd edrych ar y sefyllfa anodd hon gydag agwedd gyfeillgar a chadarnhaol.

Am resymau amlwg, bu'n rhaid canslo neu ohirio llawer o galendr digwyddiadau traddodiadol y dref naill ai yn ddiweddarach yn y flwyddyn neu i'r flwyddyn nesaf. Mae hyn wedi cynnwys cyhoeddiad yr wythnos hon am ohirio Gŵyl Tref Ruthin Top Dre tan 2021. Bydd y grwpiau niferus sy'n trefnu digwyddiadau Rhuthun yn siomedig o orfod canslo, ond gobeithio y gallaf fynegi ar ran ein cymuned ein diolch o waelodein calon iddynt i gyd am eu gwaith caled trwy gydol y flwyddyn yn trefnu rhai o'r digwyddiadau gwych sy'n cael eu cynnal. Byddwn i gyd yn edrych ymlaen at gymryd rhan a chefnogi'r digwyddiadau hyn yn nes ymlaen.

Un digwyddiad poblogaidd sy'n mynd ymlaen, gan ei fod yn hollol addas ar gyfer aros gartref a phellter cymdeithasol, yw Cystadleuaeth Bwgan Brain flynyddol Ymlaen Rhuthun. Felly fel ffordd i fod yn greadigol tra bod gan lawer ohonom fwy o amser ar ein dwylo, a

phlant yn cael eu haddysgu gartref, beth am wneud bwgan brain ac ymuno yn y digwyddiad gwych hwn ledled y dref. Mae'n rhad ac am ddim i gystadlu ac mae gwobrau ariannol i'r enillydd a'r ail orau. Adeiladu ac arddangoswch eich bwgan brain, a llwytho llun ohono yn eich gardd / ffryntiad ac ati i dudalen Facebook Ymlaen Rhuthun erbyn 17 Mai fan bellaf. Bydd yr holl gynigion yn ffurfio arddangosfa ar-lein a fydd yn cael ei beirniadu gan y Maer yn dechrau wythnos 18 Mai.

I'r rhai sy'n rhedeg allan o ofod ffenestri ar gyfer y lluniau enfys rhyfeddol a negeseuon o gefnogaeth, mae Capel Tabernacl wedi gosod rhai byrddau pin lliwgar ar eu rheiliau blaen ar Stryd y Ffynnon i bobl binio eu posteri (wedi'u lamineiddio wrth gwrs) yng nghanol y dref.

Ac yn olaf i chwarae allan - rhag ofn ichi fethu rhaglen Iaith ar Daith yr wythnos diwethaf, efo Carol Vorderman yn teithio o amgylch Sir Ddinbych (yn enedigol o Prestatyn) wrth iddi ddysgu Gymraeg. Braff iawn i'w gweld yn ymweld a Siop Pwllglas ac iddi siarad efo nifer o wynebau cyfeillgar ac adnabyddus rhai o wirfoddolwyr siop cymunedol pwysig yma syn boblogaidd hefyd efo nifer o drigolion Rhuthun.

Cadwch yn Ddiogel, Arhoswch yn Gadarnhaol ac Arhoswch Gartref.