

# Diweddariad Cymuned Rhuthun

Wythnos 2 Dydd Sadwrn 4ydd Ebrill

Helo - Croeso i ail ddiweddariad cymunedol wythnosol Rhuthun ar DDYDD SADWRN 4ydd Ebrill o 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](http://www.rhuthun.com)

Rydyn ni nawr yn agosáu at ddechrau'r zedd wythnos o 'gloi i lawr' ac mae'r neges sy'n cael ei gwneud yn uchel ac yn glir gan bob awdurdod yn dal i **ARHOSWCH GARTREF!** Mae'n hanfodol ein bod yn dilyn cyngor y llywodraeth ac awdurdodau iechyd er mwyn lleihau'r siawns o drosglwyddo'r feirws a'r cynnydd esbonyddol a fasai yn orlethu ein GIG. peidio a gwrando ar y neges ac yn mentro allan, sy'n risg arbennig i ni yma mewn rhan hyfryd o Ogledd Cymru, sy'n ddeniadol i ymwelwyr. Byddwn yn edrych ymlaen at estyn ein croeso cynnes arferol i ymwelwyr unwaith y bydd y pandemig hwn drosodd, ond nid nawr yw'r amser i ymweld ag unrhyw le.

Fel y nodwyd yr wythnos diwethaf, mae cyngor a sefyllfaoedd yn datblygu felly defnyddiwch y gwefannau amrywiol gan ein hasiantaethau llywodraethol, iechyd cyhoeddus a diogelu'r cyhoedd.

Llywodraeth y DU [www.gov.uk](http://www.gov.uk).

GIG y DU [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk).

Llywodraeth Cymru [www.gov.wales](http://www.gov.wales)

Iechyd Cyhoeddus Cymru [www.phw.nhs.wales](http://www.phw.nhs.wales)

NHS Direct Cymru [www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

The screenshot shows the NHS Direct Wales website with a search bar and navigation menu. The main content area is titled 'Coronavirus (COVID-19)' and includes a 'Stay at home' section with the following advice:

- only go outside for food, health reasons or work (but only if it is not reasonably practicable to work from home)
- stay 2 metres (6ft) away from other people
- wash your hands as soon as you get home

It also states: 'Anyone can spread the virus.' and 'Full guidance on staying at home and away from others'. Below this are links for 'Business and employers: coronavirus', 'Health and social care professionals: coronavirus', 'Coronavirus health advice', and 'Housing: coronavirus'.

The screenshot shows the GIG Cymru website with a search bar and navigation menu. The main content area is titled 'Coronavirus (COVID-19): what you need to do' and includes a 'Stay at home' section with the following advice:

- Only go outside for food, health reasons or work (but only if you cannot work from home)
- Stay 2 metres (6ft) away from other people
- Wash your hands as soon as you get home

It also states: 'You can spread the virus even if you don't have symptoms.' and 'Staying at home and away from others (social distancing)'. Below this are links for 'Read our latest statement' and 'Guidance'.

## Denbighshire County Council

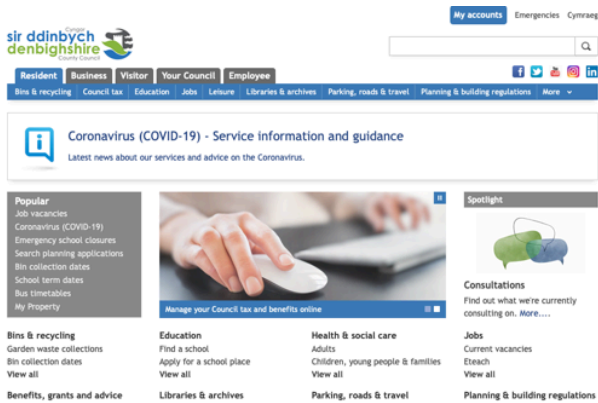
General enquiries - 01824 706000

Concerns about welfare of residents (SPOA) on 0300 456 1000

Out of Hours emergencies 0345 053 3116 [www.denbighshire.gov.uk](http://www.denbighshire.gov.uk)

Mae Cyngor Sir Dinbych wedi bod yn addasu eu gwasanaethau a'u cefnogaeth gymunedol yn gyflym i ymdopi â'r Pandemig, ac mae eu gwefan yn cael ei diweddarau gyda'r wybodaeth ddiweddaraf yn ymwneud â chasgliadau biniau, Parcio, gwasanaethau bysiau a llawer o feysydd gwasanaeth eraill.

Yn arbennig o bwysig yw'r wybodaeth y maent yn ei chynhyrchu ar gyfer **Adnoddau Cymunedol** - gan gynnwys Pecynnau Adnoddau Cymunedol sy'n casglu gwybodaeth am yr hyn y mae busnesau ac asiantaethau eraill yn ei gynnig mewn ardaloedd lleol. Ar gyfer sefydliadau cymunedol sy'n darparu cefnogaeth a chymorth, mae rhestr gynhwysfawr o grantiau ar gael a ffynonellau cyllid hefyd, felly os ydych chi'n ymwneud ag unrhyw sefydliadau Cymunedol, defnyddiwch y wybodaeth hon.



Yr wythnos diwethaf cyfeiriais hefyd at

**DVSC - Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Dinbych.** Maent hefyd wedi bod yn gweithio'n galed iawn gyda'r holl swyddogion yn gweithio gartref i ddatblygu lefel gynhwysfawr o gefnogaeth mewn partneriaeth ag asiantaethau eraill.

Yn benodol, nhw yw'r pwynt cyswllt allweddol i unrhyw un a hoffai wirfoddoli i helpu cymunedau lleol yn ystod y Pandemig hwn. Mae ganddyn nhw Ffurflen Cofrestru Gwirfoddolwyr hawdd ei defnyddio sy'n caniatáu iddyn nhw ddeall sut y gall pob gwirfoddolwr gydweddu orau â'r meysydd cymorth neu arbenigedd sydd eu hangen yn y gymuned, yn benodol i gefnogi ac amddiffyn y rhai sy'n fwy agored i niwed ac wedi'u hynysu yn ein cymunedau - ac mewn ffordd sy'n osgoi dyblygu neu ymdrech sydd heb ei gyfateb. Byddwn yn annog unrhyw un sy'n iach ac yn heini, ac sy'n barod i gamu i fyny i helpu'r gymuned, i gofrestru trwy DVSC. Mae'r rolau'n amrywio o gefnogi'r GIG, gyrwyr, gweinyddwyr, i gyfeillion ffôn a chyfeillio a all fod yn bwynt cyswllt a chefnogi pobl ynysig wrth barhau i hunan-ynysu gartref.

[www.dvsc.co.uk](http://www.dvsc.co.uk) 01824 702441

## **Heddlu Gogledd Cymru**

Mae ein tîm Plismona lleol dan arweiniad y Rhingyll Martin Jones yng Ngorsaf Heddlu Rhuthun yn mynd allan o gwmpas yn rheolaidd ac yn sicrhau nad yw pobl yn gwneud siwrneiau diangen - yn enwedig dros y penwythnosau wrth iddynt weithio i annog ymwelwyr i fynd allan o'r ardal.

Os oes angen i chi gysylltu â nhw ewch i'w gwefan **[north-wales.police.uk](http://north-wales.police.uk)** a gallwch ddod o hyd i'r ffordd orau o gysylltu â nhw yn dibynnu ar frys.

## **Cyngor Tref Rhuthun**

Er na all Cyngor Tref Rhuthun gwrdd am gyfarfodydd, mae Clerc ein Tref - Sandra Williams yn parhau i fod yn gyffyrddadwy trwy e-bost a ffôn wrth weithio gartref. Gellir cysylltu â'n 15 Cynghorydd trwy fanylion cyswllt ar ein gwefan

**[www.cyngortrefrhuthun.gov.uk](http://www.cyngortrefrhuthun.gov.uk)** a gellir cysylltu â mi trwy e-bost **[gavin.harris@me.com](mailto:gavin.harris@me.com)**.

Rhaid i mi ddiolch i'r holl Gynghorwyr am eu hymdrechion yn ystod y cyfnod hwn, gan fod llawer yn gweithio'n dawel ar fentrau amrywiol a grwpiau cymorth cymunedol sydd naill ai wedi datblygu i helpu yn ystod y argyfwng penodol - megis y Grŵp Help Coronafeirws Rhuthun, neu rai sydd yn cefnogi'r gymuned yn gyson o wythnos i wythnos, ond wedi gorfod addasu'n gyflym i'r her bresennol - yn benodol Banc Bwyd Rhuthun. Yr wythnos hon maent wedi rhannu gwybodaeth ar sut y bu'n rhaid iddynt newid eu dull gwasanaeth er mwyn rheoli'n ddiogel gyda'u gwirfoddolwyr ac i ddelio ag amgylchiadau newidiol sy'n ymwneud â rhoddion a phrinder archfarchnadoedd.

Felly hoffwn mynegi ar ran pawb yn Rhuthun ein diolch o galon i bob un o'r grwpiau sy'n gweithio i gefnogi'r gymuned ond yn arbennig i'r holl wirfoddolwyr a threfnwyr yn Banc Bwyd Rhuthun am eu hymdrech (gynnal yn ddiffwdan drwy gydol y flwyddyn), ond yn arbennig yn ystod y amser her,

## **Grŵp Cymorth Coronafirws Ruthin - ar Facebook**

Mae'r diweddariad dyddiol drwy Facebook yn parhau gyda gwybodaeth allweddol am wasanaethau lleol, businesss ac ati, ac yn fuan bydd yn cael ei ategu gan ddwywaith yr wythnos 'beth sydd arno - arlein' diweddariad a fydd yn cael ei rannu drwy'r dudalen Facebook Yr Hen Lys, ac yn cael eu coladu a'u paratoi gan ein rheolwr Kate Harcus. Os oes gennych unrhyw ddiwyddiadau 'ar-lein' penodol yr hoffech eu rhannu, cysylltwch â Kate trwy ei e-bost **[kate.harcus@theoldcourthouse.wales](mailto:kate.harcus@theoldcourthouse.wales)**

## **Diolch**

*Unwaith eto, ymunodd preswylwyr ledled y dref ddydd Iau gyda'r Genedl yn 'Clapio am ofalwyr' a gweithwyr allweddol, ac roedd yn bleser clywed sŵn cymeradwyaeth yn atseinio ar draws y dref. Yma yn yr Hen Lys, roedd ein goleuadau lliw gyda'r nos yn boblogaidd, ac er bod ein hagor wedi cael ei ohirio, rydym ar hyn o bryd yn ymchwilio i rywfaint o fân addasiad i'n goleuadau allanol er mwyn caniatáu inni nawr reoli o bell i oleuo'r adeilad gyda'r nos i ddangos, er bod Rhuthun yn hunan- ynysig, rydym yn dal yma ac yn dangos balchder yn ein tref.*

*I bob un o drigolion Rhuthun - mae cymaint o bobl yn llawer mwy rhyfeddol nag y maent yn eu deall neu'n barod i gredu y gallent fod. Rydych chi BOB UN yn anhygoel. Byddwn i gyd yn iawn a byddwn yn dod trwy hyn mewn gwell siâp nag yr oeddem yn meddwl y gallem fod. I'n busnesau bach a'n sefydliadau cymunedol - Canolbwyntiwch ar yr hyn sy'n ein gwneud ni'n unigryw, yn arbennig ac yn deilwng. Llwythi bwced yn Rhuthun. Ewyllys nodedig ac arbennig syn gwneud ni yn le unigryw. Bythefnos ar ôl cau i lawr busnesau a rhan helaeth or economi, mae angen i ni gweithredu GYDA'N GILYDD i gynllunio ar gyfer sut rydyn ni'n dod allan o hyn fel TREF yn gryfach ac yn ymladd ymlaen. Felly byddaf yn edrych i greu cyfarfod fforwm busnes ar-lein i sicrhau bod pob un ohonom wedi cael yr help a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnom ac yna i greu CYNLLUN ar gyfer dod allan o'r amser hwn yn gryfach? Gobeithio y gallwch chi ymuno a gofynaf i chi anfon e-bost ataf ar [gavin.harris.com](mailto:gavin.harris.com) os oes gennych ddi-ddordeb. Byddaf yn rhannu gwybodaeth am ddyddiad y cyfarfod ac ati yr wythnos nesaf.*

## *Ein lles meddyliol*

*Yn ystod yr amser heriol hwn, mae'n arferol i bobl deimlo'n fwy pryderus ac i straen effeithio arnom wrth i ni hunan-ynysu neu ddelio â'r newidiadau dramatig i'n bywydau. Mae'n bwysig ein bod yn cydnabod bod hyn yn normal ac y dylem i gyd deimlo'n gyffyrddus i rannu a cheisio ofyn am gefnogaeth pan ydym yn teimlo'n isel, yn ei chael hi'n anodd neu angen rhywfaint o help i ymdopi.*

*Mae yna lawer o rwydweithiau cymorth ac adnoddau ar gael, ac efallai bod y rhai sydd wedi cael eu heffeithio gan faterion iechyd meddwl eisoes yn ymwybodol ohonynt, ond gobeithiaf, trwy rannu rhai o'r rhain yn ehangach, y gall preswylwyr gael gafael ar unrhyw help neu gyfeiriad sydd ei angen arnynt cyn i sefyllfaoedd gwaethygu. Boed hynny trwy ddefnyddio technegau ymwybyddiaeth ofalgar neu adeiladu eich technegau eich hun i ymdopi, mae ein lles a'n hiechyd meddwl yn bwysig iawn ac anogaf bawb i fod yn ymwybodol ac yn agored am y pwnc hwn fel y gallwn i gyd gefnogi ein gilydd. Gwefan hawdd ei defnyddio a syml i'w chyrchu yw **[learn.4mentalhealth.com](http://learn.4mentalhealth.com)**, sy'n darparu adnoddau i chi deimlo'n dawelach ac i ddod o hyd i ffyrdd o ymdopi. Mae sefydliadau cenedlaethol eraill sydd ag adnoddau defnyddiol yn cynnwys MIND, **[www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)** a hefyd ar gyfer teuluoedd sy'n poeni am sut mae eu plant yn delio - mae Young Minds **[www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)** yn darparu llinell gymorth ac adnoddau ar gyfer cefnogaeth rhieni.*

## **Cystadleuaeth**

Soniais yr wythnos diwethaf am y gystadleuaeth i bobl ifanc dynnu llun 'Superhero' newydd

## **Coronabuster.**

Yn agored i unrhyw un o dan 16 oed, dylech dynnu llun o'ch fersiwn eich hun o Coronabuster, p'un a ydych chi'n defnyddio cyfryngau corfforol - ee papur, beiros, creonau ac ati, neu greu eich delwedd yn ddigidol. Yn seiliedig ar faint papur A4 dylid tynnu eich 'archarwr' yn glir, gydag un llinell isod yn egluro unrhyw uwch-bwerau neu nodweddion penodol.

Dylid cyflwyno ceisiadau erbyn canol dydd dydd Gwener 10fed Ebrill i [post@theoldcourthouse.wales](mailto:post@theoldcourthouse.wales) a dylent fod yn ffotograff neu'n sgan o'ch llun. Bydd y llun gorau a ddewisir o ddau gategori oedran (dan 11 ac 11 - 16) yn derbyn talebau rhodd gwerth £ 20.

Prif bwerau allweddol Coronabuster yw:

- Dim ond wrth **AROS GARTREF** y mae uwch-rymoedd coronabuster yn gweithio
- Dim ond gyda tharian anweledig **2m PELLTER CYMDEITHASOL** mae'n mynd y tu allan
- Efo wregys offer pwerus, gyda sebon dwylo i **OLCHI DWYLO'N AML**
- Mae'n canu Pen-blwydd Hapus dwywaith, ywrth **GOLCHI DWYLO AM 20 EILIAD**

Ond chi fydd yn penderfynu cynnig mwy o bwerau a sut olwg sydd ar yr archarwr newydd hwn. (gall fod yn ddyn, dynes, plentyn, anifail, tedi bêr - chi sydd i benderfynu).



Wrth i ni i gyd barhau i hunan-ynysu, mae ein sgriniau'n cael eu defnyddio fwy a mwy i gael mynediad at gyfoeth o adloniant a chynnwys ar-lein. Mae'n wych gweld mwy a mwy o unigolion a sefydliadau lleol yn rhannu eu harbenigedd a'u diddordeb trwy ffrydio ar-lein i ymgysylltu â'r gymuned a darparu gwasanaeth gartref.

Mae hyn wedi cynnwys **Clwb Cerdd Rhuthun AllStyles** - fel y soniwyd yr wythnos diwethaf - gyda 'plug and play' ar-lein bob nos lau, a hefyd nifer o ddosbarthiadau ffirwydd neu weithgaredd ar-lein - gan gynnwys:

Canolfan **'Yoga Light'** ar stryd y Farchnad yn darparu sesiwn ioga Dydd Mawrth Tonic Live am ddim bob bore Mawrth am hanner awr am 11.00am - ar gael i'w ailchwarae ar unrhyw adeg trwy eu tudalen Facebook yoga-light.

a hefyd y guru ffirwydd lleol Paul Edwards sy'n cynnig dosbarthiadau ffirwydd ar-lein bob dydd trwy ei dudalen facebook **Paul Edwards Fitness Motivation Group for when we are isolated'** - edrychwch arno a chael eich cymell gyda llawer o wynebau cyfeillgar o bob rhan o gymuned Rhuthun a Dyffryn Clwyd .

I lawer mae'r Pasg yn ffocws crefyddol pwysig ac er gwaethaf y diffyg gwasanaethau cynulleidfaol yn ystod y cyfnod hwn o hunan-ynysu, bydd Capeli ac eglwysi Rhuthun yn dathlu'r Pasg trwy nifer o wasanaethau ar-lein a ffrydiedig - gan gynnwys Eglwys San Pedr ac ardal Genhadaeth Dyffryn Clwyd yn ystod wythnos Sanctaidd o'r 5ed i'r 11eg Ebrill. I gyrchu a mynychu arlein ymwelwch â thudalen Facebook AC Dyffryn Clwyd MA.

Felly diolch i chi i gyd am wyllo a gwrando, gobeithio bod y diweddariad wythnosol hwn yn ddefnyddiol ac yn addysgiadol, ond hefyd yn gadarnhaol - gan fod angen i ni i gyd gadw ein hysbryd i fyny a chadw gyda'n gilydd. Byddaf yn chwarae allan gyda Chris ar y piano yn manorhaus - Mae gan ein cerddoriaeth goctel nos Wener - wedi'i ffrydio'n fyw am 7.00pm bob dydd Gwener dros 4,000 o olygfeydd, felly mae croeso i chi ymuno â ni gyda diod gartref ar ddechrau eich penwythnos Pasg nesaf Dydd Gwener 7.00pm ar dudalen Facebook manorhaus.

**Arhoswch yn ddiogel, arhoswch yn gryf ac arhoswch gartref**

# RUTHIN CORONAVIRUS HELP GROUP

## Ruthin Community Group Covid - 19 - Community Update – Thursday April 2nd

The aim of this community is to make sure that all **key official and local information** reaches all areas of our community.

'It is managed by volunteers so please be patient and kind!'

In this update, you will find the latest information from:

1. \*\*Local Prescriptions delivery\*\*
2. Latest News Central & Local Government
3. Guidance for staying at home – what you need to know
4. NHS Updates - including local GP information
5. Local Retailers open and providing home services for Ruthin
6. Useful contact details and volunteer registration

### \*\*\*Prescriptions\*\*\*

If you are unable, or know someone who is unable to collect their prescriptions, there are systems in place to assist.

1. **Well Street Pharmacy deliver:** Telephone 01824 702871 to arrange this
2. If, for whatever reason this does not work, telephone DCC's Single Point of Access Team.  
The instructions are:
  - Telephone 0300 456 1000
  - Press option 2 'Community Support During Isolation Period'
  - Discuss your issue, they can send a volunteer out to you (using DVSC)

3) If you are volunteering to pick up a script:

- You should know the person you are collecting for and they should write a note authorising you to do so
- When the medication is collected, the collector will need to sign to say they are collecting. They may need visual ID.
- You should not, under any circumstance, collect controlled drugs
- If you have concerns, contact John Richardson (NW Police Chemist Inspector) on 01745 588834

Local Government latest advice

FREE PARKING in DCC car parks from 31 March onwards

- Note that some car parks remain closed - visit <https://www.denbighshire.gov.uk/en/resident/community-and-living/coronavirus/coronavirus.aspx> under 'Parking' tab

Garden waste collections temporarily suspended

- This is to ensure there are enough workers to collect priority waste such as black bins
- Please do not burn your garden waste in the meantime

If you need to pay DCC for something:

Payments can be made online: <https://www.denbighshire.gov.uk/en/resident/make-a-payment/make-a-payment.aspx> or via telephone 0300 456 2499 for:

- Council tax
- business rates
- housing rent



- housing benefit overpayment
- parking fines
- general invoices

Welsh Government schemes for small businesses

- There are grants and relief available for businesses who registered to pay rates by March 20th:
- <https://www.denbighshire.gov.uk/en/business/business-rates/business-rates-support-during-the-covid-19-pandemic.aspx>

**Footpath closures** - footpaths that are considered a health risk have been closed.

- This does **not** mean all public footpaths are closed (for those hoping to use them for exercise)
- For full list of closed footpaths:
- <https://www.denbighshire.gov.uk/en/resident/community-and-living/coronavirus/coronavirus.aspx> (under 'Footpath Closures' tab)

**Bus services** - very limited services from 30th March

- <https://www.denbighshire.gov.uk/en/resident/parking-roads-and-travel/public-transport-information/bus-timetables/bus-timetables.aspx>
- Telephone - 01824 706982

**Free school meals:** DCC has announced that children who are entitled to free school meals can collect packed lunches from their local school.

- <https://www.denbighshire.gov.uk/en/resident/community-and-living/coronavirus/coronavirus.aspx> (under 'Schools' tab)

**Blue badge** applications are now to be done over the phone.

- Telephone 01824 706000 to arrange an appointment.
- Supporting documents need to be submitted to: [blue.badge@denbighshire.gov.uk](mailto:blue.badge@denbighshire.gov.uk)

Central Government latest advice

The single most important action we can all take, in fighting coronavirus, is to stay at home in order to protect the NHS and save lives.

Stay at home

- Only go outside for food, health reasons or essential work
- Stay 2 metres (6ft) away from other people
- Wash your hands as soon as you get home
- YOU CAN NOW BE FINED FOR NOT STAYING AT HOME UNLESS IT IS PERMITTED BY THE GOVERNMENT GUIDELINES

Anyone can spread the virus.

Click here for full guidance on social distancing: <https://www.gov.uk/government/publications/full-guidance-on-staying-at-home-and-away-from-others>

EXTREMELY VULNERABLE PEOPLE CAN CLAIM FOOD BOXES

- From March 31st
- Each free box will provide essential food for one person for a week, and will be delivered weekly.
- If more than one person in the household is shielding, they will also receive food.

<https://gov.wales/get-coronavirus-support-extremely-vulnerable-person>

Coronavirus Act 2020 has become law



- This gives police officers extra powers to detain and test people who are out of isolation and may be infectious
- Gives Welsh authorities the power to prevent, disperse and restrict gatherings of people

A summary of impacts can be found here:

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-bill-summary-of-impacts/coronavirus-bill-summary-of-impacts>

Workers can carry over 4 weeks' worth of holidays for the next 2 years:

<https://www.gov.uk/government/news/rules-on-carrying-over-annual-leave-to-be-relaxed-to-support-key-industries-during-covid-19>

Self-employed workers now entitled to up to 80% of wages:

Taxable wages for at least 3 months. More information at:

<https://www.gov.uk/guidance/claim-a-grant-through-the-coronavirus-covid-19-self-employment-income-support-scheme>

Coronavirus - Changes to jobcentre appointments:

- People receiving benefits do not have to attend jobcentre appointments for three months, starting from Thu 19 March 2020.

- People will continue to receive their benefits as normal, but all requirements to attend the jobcentre in person are suspended.

Visit <https://www.understandinguniversalcredit.gov.uk/coronavirus/> to find out about the impact of coronavirus on benefits

Staying at home and away from others – latest advice

- Couples who are not already living together have been advised by the Deputy Chief Medical Officer to either move in together, or keep to social distancing rules

Here is a link to the full guidance on staying at home:

[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/874742/](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/874742/)

[Full guidance on staying at home and away from others\\_1.pdf](#)

NHS Updates

The Clinic (Ruthin) Coronavirus update:

[http://www.wales.nhs.uk/sites3/home.cfm?](http://www.wales.nhs.uk/sites3/home.cfm?orgid=590&fbclid=IwAR0MnbSgW3agYXGkQoFuY1AqXcqswXF0O2Nsigq-2PmxO3byLAlg7LuBV)

[orgid=590&fbclid=IwAR0MnbSgW3agYXGkQoFuY1AqXcqswXF0O2Nsigq-2PmxO3byLAlg7LuBV](http://www.wales.nhs.uk/sites3/home.cfm?orgid=590&fbclid=IwAR0MnbSgW3agYXGkQoFuY1AqXcqswXF0O2Nsigq-2PmxO3byLAlg7LuBV)

eE

Telephone - 01824 703633

- Do not enter the surgery if you have cold/cough/high temp/flu symptoms or live with someone with the symptoms
- Do not come to the surgery to drop off urine samples
- Repeat prescriptions can be requested by telephone, MHOL or dropped to OUTSIDE letterbox of surgery. Please allow 3 working days.

Plas Meddyg (Ruthin) Coronavirus update:

<https://www.plasmeddygsurgery.co.uk/>

Telephone - 01824 702255

- Do not enter the surgery if you have cold/cough/high temp/flu symptoms or live with someone with the symptoms
- Dispensary open from 8:45am - 12pm then 2pm - 6pm
- You now do not need to collect items by surname

Ruthin Dental Practice Coronavirus update:

<http://www.ruthindental.com/>

- The practice closed, anyone who has an appointment will be contacted

- If you have a **genuine emergency** call 07444193844 between 9 am and 5 pm daily to speak to a member of the team; or
- Out of hours telephone NHS Direct 08454647 between 5pm and 9am

Well Street Pharmacy (Ruthin)

- Offer prescription delivery
- Telephone - 01824 702871

Latest information on covid-19 (updated daily):

<https://phw.nhs.wales/topics/latest-information-on-novel-coronavirus-covid-19/>

Covid-19 updates from NHS including confirmed case areas:

<https://covid19-phwstatement.nhs.wales/>

Local businesses providing services in and around Ruthin area

FULL LIST OF VULNERABLE SHOPPING HOURS

<https://www.denbighshirefreepress.co.uk/news/18334487.full-list-dedicated-shopping-hours-nhs-elderly-vulnerable-uk-supermarkets/>

FOOD DELIVERY

Bar Llaeth Ruthin

Providing takeout and delivery meals

Ruthin area

Pay by cash - you can arrange where to leave the cash to avoid contact

Free delivery

Telephone - 01824 707000

Barry the milkman

Can deliver: dairy produce and bread

Denbigh, Ruthin and Pwllglas

Telephone - 07900 230 881

Castle Bell

Newspaper, milk, consumables delivery

Ruthin Area

Pay by debit / Credit Card

Telephone - 01824 707979

\*also delivers Jus 4 Paws orders\*

Chatwins

Bread can be pre-ordered for next day delivery

Telephone - 01824 705733

Dee Valley Produce

Can deliver: milk, eggs, bread, cheeses, all dairy, fruit, jams, chutney

£10 min spend

Ruthin: (may be able to provide a service - call for further information) - Wednesday

Llangollen: Mon - Sat

Corwen: Mon - Sat

Llandrillo: Fridays

Bryneglwys: (to the village shop) Fridays

Telephone - 01978 861805

Dukes

Newspapers, bread, milk eggs etc.

Delivery available for those who cannot collect  
Card payments accepted  
Telephone - 01824 707064

Henllan Bakery  
\*sometimes offering free goods for everyone at Llanbedr hall. Check their Facebook page or telephone them\*  
For any care homes or others struggling to find supplies, call them.  
Telephone - 01745 812671

Leonardos Delicatessen  
Different dish each day  
£6.50 per meal, 10% off for over 70s  
Order by 12pm day before for next day delivery  
Ruthin area only  
Email - leonardosdeli@yahoo.co.uk or Facebook messenger

Nant y Felin  
Takeaways are available  
Wednesday to Saturday 5.30 - 8.30  
Sunday 12-3.  
Orders are now pre-order only  
There is a two in two out policy  
Can pay by phone and wait in car for food to be brought out  
Order by 5pm for same day  
Telephone - 01745 890834

Jays Fresh Milk  
Delivery area North of Ruthin  
Dairy, milk, salad and fruit  
Mobile - 07940955477

Ocean Pearl  
Open 5 - 9pm  
\*\*Offering free food to NHS workers\*\*  
Telephone - 01824 705533  
For collection

Patchwork Pate  
Deliver items from shop, cheese, thai meals, wine and gin  
Min order £20 inc delivery - 10 miles radius  
Telephone - 01824 705832

Pwllglas Village Shop  
Monday - Thursday 8-2  
Friday 8-6  
Saturday 8:30-12  
Sunday 9-11  
Offer home deliveries for local Pwllglas area  
Telephone - 01824 703320

Ruthin Bakehouse  
Bread can pre-ordered for next day delivery, fruit & veg, milk, butter,  
Telephone - 01824 308316

Seven Oaks Garden Centre

A local delivery service for certain items  
Only taking payments over the phone - social distancing delivery  
Telephone - 01824 702567

Shop y Parc  
Lower Denbigh  
Free delivery - min order £10 – excludes cigarettes and alcohol  
Telephone - 01745 818740

#### OTHER SERVICES

HSBC  
Branches are working at reduced hours (10am - 4pm)  
All branches closed at weekends  
**New customers** - 03456 040 626  
Existing customers - 03457 404 404  
Mortgage customers - 0800 030 4640

Jus 4 Paws  
Tuesday, Friday and Saturday 10:30 - 4  
Home delivery (Tuesdays and Fridays) - minimum spend £10  
Can also deliver to Castle Bell  
Also have a phone and collect service  
Home delivery - bank transfer  
Telephone - 07927 067209

Naturally Ethical  
Offering toiletries, cleaning and organic food refills  
Order online or by phone  
Local delivery  
Telephone - 01824 707234

McGregor Fleet Services  
Available for essential car repairs and breakdowns  
Measures in place to ensure social distancing  
On call 24/7  
Telephone - 01824 710367 / 07960877379

Richard Jones & Co. Coal Merchants  
Open for cash & carry as well as normal free delivery  
Telephone - 01824 702006

Ruthin Post Office **\*\*CHANGE IN OPENING HOURS\*\***  
Mondays, Wednesdays and Fridays 10am - 1pm only.

Smiths Opticians  
Temporarily closed during outbreak  
For **emergencies** telephone - 01352 753560 (Mold branch)

State of Distress  
Online orders and delivery available  
Payment online, over the phone  
Delivery is Saturday day time - social distancing delivery  
Telephone - 07741304356

Workplace Worksafe

Lon Parcwr

Open daily 8am - 5pm

Please visit our new website [www.workplace-worksafe.co.uk](http://www.workplace-worksafe.co.uk) to see our exciting full range

Telephone - 01824 709500

Wynnstay Ruthin Store

We are open 8:30am-12.30 then back open 13.30-17.00

The store will be closed at weekends.

Order food over phone, pay by phone or if you have an account items can be booked out

Telephone - 01824 704900

Businesses-and-premises-to-close – last list

Here is the latest guidance on business and premises that are closed (UK wide)

[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/874732/230320\\_-\\_Revised\\_guidance\\_note\\_-\\_finalVF.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/874732/230320_-_Revised_guidance_note_-_finalVF.pdf)

Useful Contact Details

If you would like to offer your volunteer services please contact:

**DVSC** - 01824 702441 / [https://denbighshire.volunteering-wales.net/vk/volunteers/my\\_opportunities\\_info\\_ur.htm?plD=10155759](https://denbighshire.volunteering-wales.net/vk/volunteers/my_opportunities_info_ur.htm?plD=10155759)

**Denbighshire CC** - General enquiries - 01824 706000 / Concerns about welfare of residents (SPOA) on 0300 456 1000 / Out of Hours emergencies 0345 053 3116 /

[www.denbighshire.gov.uk](http://www.denbighshire.gov.uk)

**North Wales Police** - <http://ow.ly/7opP5oyUdqD> (live chat team - **non-urgent**) or 999 in emergencies