



CYFFREDINOL

- **C.A.L.L:** Gwybodaeth a Llinell Gymorth Iechyd Meddwl i bobl Cymru – 0800 132737
- **CALM:** Llinell gymorth sy'n cynnig cefnogaeth i ddynion sydd mewn argyfwng – 0800 585858
- **Childline Cymru:** Llinell ffôn ar gyfer sgysiau cyfrinachol i unrhyw un dan 19 oed – 0800 1111
- **Cruse:** Cefnogaeth, cyngor a gwybodaeth i blant, pobl ifanc ac oedolion pan fydd rhywun agos atynt yn marw – 0808 808 1677
- **Cyngor ar Bopeth:** Gwybodaeth a chyngor ynghylch unrhyw broblem – 03444 772020
- **DAN 24/7:** Gwybodaeth a chymorth ynglŷn â chyffuriau neu alcohol – 0808 8082234
- **MIND Cymru:** Cyngor a chefnogaeth i unrhyw un sy'n byw gyda salwch meddwl yng Nghymru – 0300 1233393 (Cymraeg)
- **Meic Cymru:** Llinell gymorth sy'n rhoi cyngor ac eiriolaeth i blant a phobl ifanc dan 25 oed yng Nghymru – 080880 23456 / 84001
- **No Panic:** Cymorth i bobl sy'n profi gorbryder, pyliau o banig, ffobiâu ac OCD – 0300 772 9844
- **Papyrus:** Cyngor a Chefnogaeth ynghylch atal hunanladdiad ymhlith pobl ifanc – 0800 068 4141
- **Samariaid Cymru:** Gwasanaeth linell gymorth – 0808 164 0123 (Cymraeg) / 0808 116 123 (Saesneg)
- **Shout:** Gwasanaeth neges destun i unrhyw un sydd angen cymorth neu gefnogaeth – 85258
- **The Mix:** Cefnogaeth i bobl ifanc o dan 25 – 0808 808 4994

YN BENODOL I'R SECTOR AMAETH A CHYMUNEDAU GWLEDIG

- **RABI:** Cefnogaeth ariannol, gofal ymarferol ac arweiniad i ffermwyr, gweithwyr fferm a'u dibynnyddion – 0808 281 9490
- **Sefydliad DPJ:** Rhoi cefnogaeth i'r rhai sy'n gweithio yn y sector amaethyddol, codi ymwybyddiaeth, a hyfforddi'r rhai mewn amaeth i fod yn ymwybodol o anghenion iechyd meddwl – 0800 587 4262
- **Tir Dewi:** Lle i ffermwyr droi am gymorth – 0800 121 4722

Llais Bro Aled

Dydd Sul, 14 Chwefror 2021

eglwsibroaled.com

rhaglendorcas.com

llanw.org

Yr wythnos ddiwethaf cynhaliwyd diwrnod 'Amser i Siarad' oedd yn annog pobl Cymru i drafod ac ystyried iechyd meddwl. Ac mae'n dda o beth fod mwy a mwy o sylw'n cael ei roi i'r maes pwysig yma gydag elusennau a sefydliadau yn rhoi cyhoeddusrwydd i'r cymorth sydd ar gael. Os oes un peth wedi dod yn glir i ni dros y flwyddyn ddiwethaf, mor fregus yw ein cyflwr fel dynoliaeth yw hynny, ac er cymaint yr ydym yn tueddu i feddwl ein bod yn *invincible*, nid yw hynny'n wir i neb ohonom.

Ac nid cyfnod y pandemig yn unig sy'n dangos hynny, mae'r Beibl hefyd yn darlunio cymhlethdod ein bodolaeth gydag elfennau corfforol, ysbrydol, meddyliol ac emosiynol wedi'u plethu gyda'i gilydd. Er bod Gair Duw yn llawn gobaith, nid yw'n cuddio effeithiau dirdynnol byw mewn byd syrthiedig, ac mae hynny'r un mor wir i bobl Dduw ag y mae i bawb arall. Cofiw'n Job a'i ddiodefaint, a chymaint o'r Salmau sy'n gignoeth yn eu mynegiant o loes a dryswch er enghraifft: 'Yr unig gwmni sydd gen i bellach ydy'r tywyllwch.' (Salm 88:18 Beibl.net)

Yn Iesu Grist, gwelwn Dduw ar waith yng nghanol y dryswch, a thrwy gydol gweinidogaeth ddaearol Iesu bu'n drugarog tuag at bobl gyda phob math o anhwylderau a gofidiau. Ac mae'n arwyddocaol fod rhai o ddywediadau enwocaf Iesu yn pwysleisio'i barodrwydd i'n cynorthwyo yn ein gwendid. Nid "dewch ataf fi bawb sy'n llwyddo i ddygymod â phroblemau bywyd" a ddywedodd Iesu ond "Dewch ataf fi bawb sy'n flinedig ac yn llwythog ac fe roddaf fi orffwysfa i chi." (Mathew 11:28) Ac mae hynny'r un mor wir heddiw, beth bynnag yw ein cyflwr neu'n cefndir.

Does yna ddim cywilydd mewn gofyn am gymorth, ac mae hynny'n sicr yn wir wrth ystyried newyddion da Cristnogaeth. Wynebodd Iesu'r gwarth a'r cywilydd eithaf yn ein lle ar y Groes er mwyn i'w bobl gael eu derbyn. Ac wrth i ni gydnabod ein hangen a'n pechod pan rown ein ffydd yn Iesu Grist, derbyniwn gariad diderfyn Duw trwy'r Ysbryd ac etifeddwn Ei addewid hyfryd – "ni'th adawaf fyth, ac ni chefnaf arnat ddim." (Hebreaid 13:5)

Dwi am orffen hefo 'chydig o help ymarferol. Croeso i unrhyw un gysylltu â mi neu Mair am sgwrs, ond rwyf hefyd wedi cynnwys ar gefn y rhifyn hwn restr o rifau ffôn elusennau all eich helpu chi neu unrhyw un sy'n mynd trwy amserau anodd. Gallwch eu cadw ar ddrws yr oergell fel eu bod wrth law pan fo angen.

Cyhoeddiadau'r Fro

Sul – 14^{eg}

- **Ysgol Sul ar-lein**
Cynhelir Ysgol Sul ar ZOOM am 10.30. Ewch i dudalen Facebook Eglwysi Bro Aled neu Fro Dinbych i gael mwy o fanylion.
- **Oedfa FYW ar y we**
Cynhelir oedfa am 10:30 o dan arweiniad Rhodri. (Ewch i wefan Eglwysi Bro Aled [eglwysibroaled.com] a chlicio ar y llun 'Oedfa Bore Sul' ar y dudalen flaen i ymuno.)
- **Cyfarfod Gweddi** (ar ZOOM) am 8:00 yr hwyr. (Cliciwch ar y llun 'Cyfarfod Gweddi' ar dudalen flaen gwefan Eglwysi Bro Aled [eglwysibroaled.com] i ymuno.)

Mawrth – 16^{eg}

- **Cwrs y Beibl** (ar ZOOM) am 7:30 yr hwyr. (Y pumed sesiwn.) (Cliciwch ar y llun 'Cwrs y Beibl' ar dudalen flaen gwefan Eglwysi Bro Aled [eglwysibroaled.com] i ymuno.)

Sul – 21^{ain}

- **Ysgol Sul ar-lein**
Cynhelir Ysgol Sul ar ZOOM am 10.30. Ewch i dudalen Facebook Eglwysi Bro Aled neu Fro Dinbych i gael mwy o fanylion.
- **Oedfa FYW ar y we**
Cynhelir oedfa am 10:30 o dan arweiniad Rhodri. (Ewch i wefan Eglwysi Bro Aled [eglwysibroaled.com] a chlicio ar y llun 'Oedfa Bore Sul' ar y dudalen flaen i ymuno.)
- **Cyfarfod Gweddi** (ar ZOOM) am 8:00 yr hwyr. (Cliciwch ar y llun 'Cyfarfod Gweddi' ar dudalen flaen gwefan Eglwysi Bro Aled [eglwysibroaled.com] i ymuno.)

Llun 22^{ain}

- **Dewch at y Bwrdd** (ar ZOOM) am 7:00 yr hwyr – Y pumed sesiwn mewn cyfres o astudiaethau ar Salm 23 o dan arweiniad gweithwyr Dorcas. Trefnir gan Is-bwyllgor Chwirydd EBC. (Manylion mewngofnodi: <https://us02web.zoom.us/j/83243383071> neu deialwch 0203 901 7895 i ymuno ar y ffôn. Meeting ID: 832 4338 3071)

Mawrth – 23^{ain}

- **Cwrs y Beibl** (ar ZOOM) am 7:30 yr hwyr. (Cliciwch ar y llun 'Cwrs y Beibl' ar dudalen flaen gwefan Eglwysi Bro Aled [eglwysibroaled.com] i ymuno.)

Sul – 28^{ain}

- **Ysgol Sul ar-lein**
Cynhelir Ysgol Sul ar ZOOM am 10.30. Ewch i dudalen Facebook Eglwysi Bro Aled neu Fro Dinbych i gael mwy o fanylion.
- **Oedfa FYW ar y we**
Cynhelir oedfa am 10:30 o dan arweiniad Rhodri. (Ewch i wefan Eglwysi Bro Aled [eglwysibroaled.com] a chlicio ar y llun 'Oedfa Bore Sul' ar y dudalen flaen i ymuno.)
- **Cyfarfod Gweddi** (ar ZOOM) am 8:00 yr hwyr. (Cliciwch ar y llun 'Cyfarfod Gweddi' ar dudalen flaen gwefan Eglwysi Bro Aled [eglwysibroaled.com] i ymuno.)

Cydymdeimlad a Chofion

Mae amryw yn yr ofalaeth wedi colli anwyliaid yn ystod y pythefnos ddiwethaf. Estynnwn ein cydymdeimlad heddiw ag Elwyn Davies (Llansannan) a gweddill y teulu ym marwolaeth ei chwaer, Susan Roberts. Cydymdeimlwn hefyd ag Arfona Williams (Hiraethog) a gweddill y teulu ym marwolaeth ei thad, Bob Roberts. Ac yn yr un modd, estynnwn ein cydymdeimlad â Nesta Davies (Cefn Meiriadog) a'r teulu i gyd ym marwolaeth ei chwaer, Liz Morris. Gweddiwn y bydd Duw yn gwarchod drosoch mewn ffordd arbennig ac y byddwch, ynghanol eich tristwch, yn profi cariad Duw yn gysur ac yn gymorth i chi.

Mae Dilys Vaughan (Saron) yn parhau i gael gofal yn yr Inffirmari, fel ag y mae Eirlys Owen (Llanefydd) yn Ysbyty Rhuthun. Cofiw'n hefyd am Morfudd Jones (Llanefydd) ac Elwyn Roberts (Llansannan) a fu yn Ysbyty Glan Clwyd yn ddiweddar. Anfonwn ein cofion atoch ill pedwar, ac at bawb arall yn yr ofalaeth sydd heb fod yn mwynhau'r iechyd gorau. Fe'ch cyflwynwn i ofal yr Arglwydd, gan ofyn Iddo gysgodi drosoch ac i wyllo dros eich anwyliaid yn yr un modd.

Oherwydd y Ddeddf Gwarchod Data, dim ond y rhai sydd wedi rhoi caniatâd i ni gyfeirio atynt a nodir yma. Cysylltwch â Mair neu ysgrifennydd eich eglwys os ydych angen ffurflen ganiatâd arall, neu os byddwch, unrhyw bryd, yn dymuno newid y caniatâd a roddwyd gennych.

Manylion Cyswllt

Rhodri – 📧 rhodri@eglwysibroaled.com 📞 01745 870522 📱 07814 660291

Mair – 📧 mair@eglwysibroaled.com 📞 01745 870632 📱 07900 627536

Cyhoeddiadau i'w hanfon i Mair erbyn 9.00 nos Fercher (24^{ain}), os gwelwch yn dda.