Cafodd Helene Lovell, aelod o Glwb Gwawr Llanymddyfri, ei hurddo'n Faeres y dref ym mis Mai eleni. Mae'n briod ac yn fam i 3 o blant sydd wedi gadael cartref, ac mae ganddi un ŵyr. Bu **RUTH MORGAN**, Swyddog Hyrwyddo Clybiau Gwawr y de, yn siarad â Helene yn ei chartref yng nghanol tref hynafol Llanymddyfri.

Diwrnod ym mywyd . . .

Helene Lovell

'Mae'r larwm yn mynd am gwarter i saith. Dim ond fi a'r gŵr sy 'ma nawr, ond mae Joel, yr ŵyr sy'n 12 oed, yn dod 'ma bob bore cyn mynd i'r ysgol. Dwi'n cael uwd bob bore ers i fi ffeindio mas bod colesterol uchel gyda fi. Ro'n i'n arfer gweithio yng nghylch meithrin Ffairfach ac fel cynorthwywraig dosbarth yn ysgol Capel Cynfab, Cynghordy. Ond ers Ebrill 2009 dwi'n gweithio i Glybiau Plant Cymru *Kids' Clubs* fel Gweithwraig Cefnogi Prosiect Chwarae, Dysgu a Thyfu'n iach.

Helene a'i gŵr, Dirk, yn eu gwisgoedd swyddogol

Mae lot o 'ngwaith i'n hyblyg ac yn cael ei wneud gartre. Dwi wastad yn mynd ar yr e-bost ar y cyfrifiadur yn gyntaf. Tua tri diwrnod o'r wythnos dwi allan o'r tŷ ac mae lot o drafaelu. Un rhan o'r gwaith yw mynd o gwmpas i ymweld â gofalwyr cartref i weld pa mor ymwybodol mae plant o fwyta a byw yn iach. Rhan arall o'r gwaith yw mynd i ysgolion a chlybiau i helpu gyda cheisio am grantiau a rhoi cymorth. Mae'r ysgolion a'r gofalwyr cartref yn grêt, dwi wedi cael croeso cynnes a gwneud lot o ffrindiau. Dwi'n joio'r gwaith ac yn ffodus mod i'n gallu gwneud fy amserlen fy hun a chydbwyso hyn â bod yn Faer.

Ymunais i â Chyngor Tref Llandeilo bum mlynedd yn ôl pan adawodd y plant gartre. Chi mor fisi pan mae'r plant gartre ac wedyn mae pethau'n newid, ac roedd mwy o amser ar fy nwylo. Dwi wedi mwynhau fy amser ar y Cyngor ac wedi dysgu llawer, ac yn hoffi bod yn rhan o ddyfodol y dref. Mae cael bod yn Faer wedi dod yn gloiach nag o'n i'n ddisgwyl, roedd rhai aelodau wedi gadael y Cyngor am ryw reswn neu'i gilydd. Mae'n anrhydedd fawr a gobeithio bydda i'n haeddiannol o'r swydd. Ces i 'ngwneud yn Faer ar y 14eg o Fai 2009. Roedd cinio mawr ar y nos Iau a Gwasanaeth Dinesig ar y dydd Sul yn Eglwys Llandingad, Llanymddyfri. Roedd Côr Rhianedd Rhys yn canu ac roedd sawl aelod o'r Clwb Gwawr yno. Buon nhw'n helpu gyda'r lluniaeth ar ôl y gwasanaeth. Roedd un o aelodau'r clwb , Gaenor Watkins, wedi ysgrifennu'r gerdd yma ar gyfer yr achlysur:

'I ti, Helene, ar achlysur dy urddo yn Faer tref Llanymddyfri, Mai 2009 :

Haf ar hendref y porthmyn
Enfys dy wên ar flaen y dyffryn – i
Landyfri eleni daw'r heulwen,
Ennyd o wres wyt o'r wybren.
Nodyn o gân fel mwyalchen
Ein lili lawen wyt, Helene.'

Cafodd Prince Charles wahoddiad i'r urddo; ddaeth e ddim, ond dwi wedi cwrdd â fe ar dri achlysur wedi hynny. Un o'r rhain oedd derbyniad a diodydd yn Llwynwermwd: mae'r beudy wedi cael ei addasu fel ystafell dderbyniad. Roedd rhaid mynd â *passport* a phopeth. Roedd Prince Charles yn hyfryd, gyda digon o amser i bawb.

Siaradodd e ychydig bach o Gymraeg ac mae'n dwli dod i Lwynwermwd – hoffe fe hala mwy o amser 'ma, medde fe. Mae'n awyddus i helpu'r dref – roedd e yno pan agoron nhw'r stand newydd yn y Clwb Rygbi. (Ni'n dilyn Clwb Rygbi Llanymddyfri – mae Joel yn *ball boy* yno). Cyn bo hir bydd criw ohonom yn mynd i Tetbury, y dref agosaf at Highgrove, i weld sut mae'r Tywysog wedi'i helpu. Aeth e i Eglwys Myddfai ym mis Chwefror, odd neb yn gwybod bo fe'n mynd i fod yna. Does neb wedi dweud dim [gwael] am y ffaith bo fe'n Sais ac o'r teulu brenhinol.

Dim ond dau ohonon ni ar y Cyngor sy'n siarad Cymraeg, ond cymerais i fy llw yn Gymraeg ac roedd y rhan fwyaf o'r gwasanaeth dinesig yn Gymraeg. Fi'n joio'r gwaith o fod yn Faer ac yn dechrau ffeindio 'nhraed a rhoi fy stamp fy hun ar bethau. Trefnais i Sioe Ffasiynau ddechrau Mehefin i godi arian at elusen Cymdeithasau Plant yn y dref – roedd aelod o'r Clwb Gwawr wedi modelu. Dwi wedi bod i sawl cinio, ac wedi cynrychioli'r dref ym mhob math o ddigwyddiadau, e.e. Gŵyl Twm Siôn Cati, Gŵyl Gerddorol a.y.b. Mae llawer o bethau ar y gweill gyda fi e.e. Dawns y Maer gyda Gillian Elisa, a mis Mawrth nesaf bydd y Clwb Gwawr yn fy helpu i drefnu Hwyrnos. Unwaith yr wythnos dwi'n recordio newyddion a digwyddiadau Llanymddyfri ar Radio Sir Gâr ac mae hwn yn mynd allan ar fore dydd Gwener yn Saesneg a thair gwaith ar nos Lun yn Gymraeg.

Mae fy ngŵr yn gefnogol iawn; mae wedi dod i'r rhan fwyaf o'r digwyddiadau. Ni'n mwynhau seiclo ac wedi seiclo tua 700 cilomedr yn yr Almaen eleni. Ni'n bwyta'n iach yn y tŷ; mae'r gŵr yn bwyta'n iach iawn – mae lot o benderfyniad gyda fe. Fi'n cael mecryll i ginio bob dydd. Mae Joel yn dod nôl fan hyn ar ôl ysgol; so fe'n cael

Helene ar ei beic

swper, jyst snac. Ni'n *boring* iawn – *stir fry* bob dydd gyda ffa du a ffa mwng a chig. 'Dyn ni ddim yn bwyta tato, ni wedi torri lawr ar garbohydradau sy'n ddrwg i ni. Dwi mas ddwy neu dair gwaith yr wythnos gyda gwaith y cyngor, ac unwaith y mis gyda'r Clwb Gwawr. Mae'r clwb yn llawn sbri a fi'n edrych ymlaen at fynd 'na. Maen nhw i gyd yn weithgar, y mwyafrif yn wragedd fferm neu'n athrawon. Sa i'n gwylio llawer o'r teledu heblaw am Bobol y Cwm, Eastenders, Caerdydd a Dai Llanilar, yn enwedig os ydy e'n dod o'n hardal ni; a Con Passionate – mae'r gŵr lico hwnna hefyd. Dwi'n mynd i'r gwely tua 10.30.

ENILLWYR POSAU RHIFYN YR HYDREF

Pos Troi a Throi
1 Menna Lloyd Jones, Sycamores, Rhodfa'r Gors, Caergybi
2 Rhoswen Williams, Rhosgarnedd, Llansannan, Dinbych
3 Mair Jones, Penllwyn, Rhosygarth, Llanilar; cangen Llangwyryfon
4 Lallie Williams, Gwynfa, 66 Heol Tegid, Y Bala
5 Nerys Jones, Tŷ Crydd, Rhoshirwaun, Pwllheli
6 Eluned Rowlands, Penllyn, Llantrisaint, Ynys Môn

(Ateb: B.I.T.W.)

Pos Mwynder Medi
1 Anne Digby, Bryngwyn, Llandysilio, Clunderwen; cangen Hendygwyn
2 Mercy Blainey-Jones, 2 Grenville Av., Rhuddlan, Y Rhyl
3 Una Harries, 10 Glanafon, Heol Panteg, Aberaeron; cangen Cylch Aeron
4 Gwyneira Bound, Pentre Uchaf, Carno, Powys
5 Eleanor Jones, 50 Bro Teifi, Aberteifi; cangen Y Mwnt
6 Bethan Williams, Bryn Golau, Dolgellau

(Ateb: Mis gwiw cyn gormes gaeaf / Mis liw'r aur, mis ola'r haf.'

Mam fach!

BRAF CROESAWU COLOFN DDYCHMYGOL LIWGAR EIN MAM FALCH, **MELERI WYN JAMES**, YN EI HÔL.

Lot o rwdlan ac unrhyw fater arall

Mae'r Cylch Meithrin yn 50 mlwydd oed eleni. Achos dathlu – i rai. Ond nid i bawb. Os ydych chi ar y pwyllgor, er enghraifft, mae'n golygu dwywaith cymaint o waith ag arfer.

Y peth cynta' sydd raid ei wneud yw tsiecio'r dyddiad. Dathlwyd pen-blwydd y Cylch yn 40 oed yn y flwyddyn 2,000. Ie, 'na chi. Naw mlynedd nôl. Yn amlwg, mae'ch maths chi'n well nag oedd maths aelodau'r pwyllgor bryd hynny.

Ry'n ni'n penderfynu cael disco Rala Rwdins i nodi'r achlysur. Wel, mae isie gwneud sioe iawn o bethe. Ni oedd un o'r cylchoedd cynta' yng Nghymru, ch'mod. Penderfynir y bydd y noson galan gaeaf yn noson wisg ffansi. Bydd sawl gwrach yno, 'te. Does dim gwirionedd yn yr honiad na fydd angen gwisg ar ambell aelod o'r pwyllgor.

Meleri gyda Esther Alys a Mia Seren

Nid gwrach yw Anest, y Gadeiryddes newydd, ond mae hi'n hen sguthan. Mae hi wrth ei bodd yn clochdar am yr HOLL waith mae hi'n ei wneud.

Mae'n dangos ei dannedd yn ei phwyllgor cynta' wrth y llyw. Mae'n disgwyl i bob aelod o'r pwyllgor helpu ar stondin ac mae wedi llunio rota lem i sicrhau nad oes neb yn llaesu dwylo. Dyw'r ffaith bo' gennych chi ddau o blant bach a gŵr sy' ddim yn tynnu'i bwyse'n golygu dim. Rhaid i bawb gyfrannu. Ry'n ni gyd yn yr un picil, meddai – gan wneud i ni swnio fel merched ysgol sy'n disgwyl babis.

Mae Lynwen yn ymddiheuro am ei habsenoldeb – ar gownt priodas a mis mêl. Mae Anest yn nodi'r ymddiheuriad yn y cofnodion. Bydd disgwyl i Lynwen wneud dwy awr yn ein digwyddiad Pasg.

Mae Anest yn trefnu te parti yn y Cylch ar ddiwrnod y pen-blwydd. A chan ei bod yn gallu trefnu pawb a phopeth mae'n dod o hyd i gyn-ddisgybl sy' hefyd yn digwydd bod yn actor. Mae e'n mynd i ddarllen 'Penbwl Hapus' i'r plant ac mae pawb yn cytuno ei fod yn destun addas iawn. Feiddien ni beidio?

Yn anffodus i Anest, mae mwydyn yn y jam. Hyfforddwyd y seleb lleol yn RADA ac mae'n adrodd stori i blant bach fel petai yn yr RSC. Mae e'n treulio'r ddeng munud nesa'n dychryn y plant o'u co'! Mae pethau'n mynd yn rwtsh ratsh rala rwdins wrth i un ar ôl y llall redeg yn llefen at ei fam.

Mae'r ffotograffydd yn cael modd i fyw. Dim ond un peth sy'n rhoi stop ar glic, clic y camera. Gwaedd megis o grombil enaid. Nid fi yw'r unig un sy'n edrych o 'nghwmpas yn bryderus, yn chwilio am y truan bach. Ac yna, rwy'n gweld o ble y daw'r gri. Anest, druan.