



Adroddiad Cyfarfod

12:01:22

Elen Lloyd

Cynhalwyd cyfarfod Ionawr o'r gangen nos Fercher 12 Ionawr ar Zoom. Croesawyd pawb gan y llywydd Anne Elis gan ddymuno Blwyddyn newydd dda i bawb a nodi mor braf oedd gweld cymaint wedi ymuno am y noson. Croesawyd Glenys Griffith atom o'r chartref yn Llanharan, llongyfarchwyd Dewi a Hannah ar eu dyweddïad dros gyfnod y Nadiolg a gyrrwyd ein cofion at Siencyn. Yn dilyn sgwrs efo Gwyneth Llain yr Ardd a Liz Pen Parc maent hwythau yn anfon eu cofion at bawb gan obeithio cyfarfod eto yn ystod y flwyddyn. Anfonwyd ein cofion at Mabel sy'n methu bod efo ni ar hyn o bryd. Derbynydd ymddiheuriadau gan Alys, Falmai a Jen.

Ein gwraig wadd oedd Elen Lloyd, o Lanelidan ger Rhuthin, gwraig fferm a mam i 4 o ferched. Ar ol graddio cafodd gyfle i deithio'r byd ac ar ôl dod adref cyfle i hyfforddi fel Hyfforddwr Iechyd a Lles Holistaidd.

Dangosodd Elen i ni sut i fyw a bwyta'n well trwy ddilyn cynghorion y 4 Doctor -Doctor Hapus, Doctor Distaw, Doctor Diet a Doctor Symud. Cafwyd awgrymiadau diddorol iawn ar sut i ymlacio cyn cysgu, cadw'r corff yn ystwyth, bwyta'r bwydydd gorau ar gyfer corff a meddwl iach. Dangosodd bwysigrwydd yfed dwr – tua 2 ltr y dydd, a bod allan yn yr awyr iach i gael y fitamin D.

Diolchwyd iddi gan y llywydd a theimlwyd fod pawb wedi cael cyfle i feddwl am eu anghenion hwy i wella ansawdd y corff a'r meddwl.

Diolchwyd i Freda ein Swyddog Datblygu am osod y zoom i ni ac am ei pharodrwydd i helpu bob tro.

Soniwyd am y cwrs Crefft fore Sadwrn 15 Ionawr a hefyd gyrru manylion am ein hoff lyfr i Aberystwyth. Mae Liz yn gyrru linc i'r digwydiadau i'r aelodau. Soniodd Freda hefyd am y cyrsiau sy'n cael eu trefnu weddill y mis, bydd Liz yn gyrru linc eto i'r aelodau.

Cynhelir cyfarfod o bwyllgor y gangen yn y neuadd nos Fercher 19 Ionawr am 7.00 i drafod gweithgareddau gweddill y flwyddyn.

Mis nesaf cawn gyfarfod eto ar zoom ar Chwefror 9fed pryd cawn hanes y datblygid cymunedol pwysig sydd ar y gweill yn yr Orsaf Penygroes.