



YDWR

Cylchlythyr Mai 2015

Grym a Gwerth y Pensiynwr

Wrth sefyll i dalu am docyn ym mhictiwrws Cyffordd Llandudno, gofynnwyd i mi a oeddwn yn 60. "Ydw", medda finnau. "Dwy bunt yn rhatach i chi am eich bod yn ddinesydd hŷn," meddai'r ferch! Bron iawn i mi brotestio a dweud fy mod eisiau talu'n llawn!

Dwi ddim yn teimlo'n 60 nac yn ymddwyn yn ôl fy oed, meddai rhai! Mae gen i ddigon o egni i fwynhau garddio. Dwi'n mwynhau bod yng nghwmni plant a phobl ifanc er bod eu sŵn weithiau yn peri i mi gilio o'r neilltu. Dwi'n siŵr bod aml un o fy oed i, a hŷn, sy'n debyg i mi. Oes?

Mae yna lawer o bobl yr un oed â minnau wedi ymddeol erbyn hyn. Mae pobl yn byw yn hŷn ac yn mwynhau iechyd am flynyddoedd wedi ymddeol. Rydym yn clywed yn aml gŵyn mai dim ond pensiwnîars sydd yn ein capeli bellach. Ond onid rhywbeth cadarnhaol yw llond capel o bensiynwr?



MAE PENSIYNWYR YN DAL YN FYW!

Byddan nhw'n dal i roi ffrwyth pan fyddan nhw'n hen; byddan nhw'n dal yn ffres ac yn llawn sudd.
Salm 92:14 (Beibl.net)

Rhaid cofio bod pensiynwyr yn dal yn fyw! Nid yw'r ffaith bod rhywun yn cyrraedd oedran ymddeol yn golygu nad yw am gyfrannu i gymdeithas na chapel! Mae gan bobl sydd wedi ymddeol amser i'w dreulio'n greadigol.

DOETHINEB:

Onid pobl mewn oed sy'n ddoeth, a'r rhai sydd wedi byw'n hir sy'n deall?
Job 12:12 (Beibl.net)



Da o beth yw dysgu gan dîm rygbi ein gwlad. Clywir yn aml fod llwyddiant Cymru wedi dod oherwydd brwdfrydedd yr ifanc a doethineb y chwaraewyr hŷn. Dyna i chi rysâit dda!

Mae doethineb y pensiywr wedi dod drwy brofiad bywyd nid o lyfrau!

PROFIAD

Roeddwn i'n ifanc ar un adeg, ond bellach dw i mewn oed. Dw i erioed wedi gweld rhywun sy'n byw yn iawn yn cael ei siomi gan Dduw, na'i blant yn gorfod chwilio am fwyd.

[Salm 37:25 \(Beibl.net\)](#)

O Dduw, dw i wedi profi'r peth ers pan yn ifanc, ac wedi bod yn sôn am y pethau rhyfeddol rwy'ti'n eu gwneud hyd heddiw. Dw i bellach yn hen a'm gwallt yn wyn, ond paid gadael fi nawr, O Dduw. Dw i eisiau dweud wrth y genhedlaeth sydd i ddod dy gryfder a'r pethau mawr rwy'ti'n eu gwneud.

[Salm 71:17-18 \(Beibl.net\)](#)

Mae gan y pensiywr fantais persbectif ac mae'n gallu gwneud defnydd da ohono. Mae'n sefyll ar fynydd o flynyddoedd ac yn edrych dros ddyffryn o amser, fel y gall weld methiannau, llwyddiannau, peryglon a gwersi nad yw'r rhai sy'n byw yn nyffryn ieuenctid yn eu gweld.

Cofiw'n mai blynyddoedd gorau Moses oedd deugain olaf ei fywyd. Felly peidiwn ag anwybyddu grym a gwerth ein pensiwñars!

Dyweddodd Aldous Huxley:

"The secret of genius is to carry the spirit of the child into old age."

Dyma i chi dri pensiywr sydd wedi gallu gwneud hyn.

Gwyn Rhydderch
Cyfarwyddwr Gwasanaeth Plant ac Ieuenctid

Anti Llinos

Capel y Groes, Wrecsam



Helo Llinos. Fedrwnch chi gyflwyno eich hunan i ni?

Rydw i'n un o wyth o blant, yn fam i dri ac yn Nain i saith. Bûm yn gweithio fel nyrs yn Ysbyty Maelor Wrecsam ac, wedi geni'r plant, gweithiais fel cymhorthydd i blant gydag anghenion arbennig yn yr ysgol gynradd Gymraeg ac yna ymlaen i'r ysgol uwchradd Gymraeg. Rwyf yn aelod yng Nghapel y Groes Wrecsam ac yn athrawes Ysgol Sul yno. Mae'r gwaith uchod ynghyd â fy mywyd personol wedi rhoi profiadau arbennig i mi. Cefais wahoddiad i helpu yng nghlybiau Cristnogol y Capel: y Clwb Plant (Hwyl Hwyr) 6-7 o'r gloch a'r Clwb Ieuencid 7-8.15 o'r gloch – y ddau yn cyfarfod ar nos Lun.

Beth yw mantais bod yn bensiynwyr wrth ymwneud efo plant, ieuencid a theuluoedd yn yr eglwys?

Wedi ymddeol, mae pensiynwyr yn dal yn ifanc ac yn llawn egni ac mae ganddynt amser rhydd i helpu. Bob dydd Gwener rhwng 1.30 a 3.00 rydym yn cynnal y Gorlan Fach i blant bach o dan oed ysgol a'u rhieni/gofalwyr. Mae'r Gorlan Fach yn dibynnu'n llwyr ar bensiynwyr y Capel i helpu. Daw rhai o'r plant o gartrefi di-Gymraeg ac mae'n ffordd o genhadu oherwydd mae'r plant a'u theuluoedd yn cael gwahoddiad i gymeryd rhan yn ein gwasanaethau, ac o ganlyniad daw rhai



i'r Ysgol Sul ac mae rhai o'r rhieni'n dewis addysg Gymraeg i'w plant.

Heb ymroddiad y pensiynwyr yn ein heglwys, ni fuasem yn effeithiol yn ein gwaith. Mae'r plant a'r ieuencid yn adnabod y pensiynwyr fel Anti ac Yncl, maent yn ymddiried ynddynt, yn eu parchu ac yn hoff iawn ohonynt.

Beth sy'n dod â'r pleser mwyaf i chi wrth weithio gyda'r plant, ieuencid a theuluoedd?

Fy hoff beth am weithio gyda phlant, ieuencid a theuluoedd yr eglwys yw eu helpu i ddod i adnabod Iesu Grist yn well. Rwyf yn eu hannog i ddod gyda mi am benwythnos yng Ngholeg y Bala. Maen nhw'n ymddiried yn llwyr ynof ac oherwydd hynny mae ymateb y rhieni hefyd yn galonogol. Mae'n braf gweld datblygiad y plant fel eu bod eisiau bod yn rhan o weithgareddau'r Capel, megis cymeryd rhan ar y Sul.

Beth yw'ch cyngor i bensiynwyr ar gyfer gweithio gyda phlant, ieuenctid a theuluoedd yn yr eglwys?

- Gweddïwch drostynt.
- Byddwch yn onest yn eich hymwneud â nhw.

Richard Lake Dinbych

Pam ddylai pensiynwyr weithio gyda phlant, pobl ifanc a theuluoedd yn yr eglwys?

Oherwydd mai ni, gyda'n gilydd, yw'r eglwys: brodyr a chwiorydd, antis ac yncls, neiniau a theidiau yng Nghrist. Rydyn ni a nhw yn un teulu mawr ac mae aelodau o deulu yn cydweithio er lles pawb. Mae plant a phobl ifanc yn rhan hanfodol o unrhyw deulu. Dylem sicrhau eu bod yn cael yr anogaeth a'r sgiliau y mae arnyn nhw eu hangen i dyfu a byw yn yr amgylchiadau heriol sy'n eu hwynebu o ddydd i ddydd. Fel rhan o hynny, dylid rhoi cyfrifoldebau addas iddyn nhw – maen nhw'n gallu gwneud mwy nag y disgwyliciech!

Oes gan bensiynwyr werth ym mywydau plant a phobl ifanc?

Yn aml, mae gan bensiynwyr un fantais fawr, sef mwy o amser nag sydd gan rieni. Mae ganddyn nhw ryddid i ddewis sut i ddefnyddio'r amser hwnnw: maen nhw'n gallu buddsoddi eu hamser yn annog aelodau ifanc y teulu, gan helpu i gynnal ymdeimlad o deulu. Mae hynny'n stiwardiaeth dda ac

- Dangoswch gariad a llawenydd.
- Ymddiriedaeth.
- Mae'n hanfodol eich bod yn hoffi plant.
- Dangoswch diddordeb yn eu bywydau.



yn dod â llawenydd mawr! Weithiau, gallwn gymryd rhan 'nain' neu 'daid' ym mywydau aelodau ifanc yr eglwys, gan fod yn glust i wrando a chynnig arweiniad gofalus i bobl ifanc sy'n stryffaglu â phroblemau tyfu i fyny.

Ond, yn sicr, mae galw arnon ni i ymestyn y teulu hefyd, gan rannu'r cariad, y bywyd a'r gobaith sydd wedi dod i'n rhan trwy lesu â rhai sy'n bodoli heb obaith na chariad. Mae gweithgareddau fel Llan Llanast/Sul Stomplyd yn gallu cynnig amgylchedd lle gall teuluoedd ddechrau profi cariad Duw yn y ffordd yr ydyn ni'n ymateb iddynt. Ac mae Agor y Llyfr yn ffordd hwyliog a hawdd o bontio rhwng eglwysi ac ysgolion cynradd (disgyblion, rhieni, staff yr ysgol).....

Beth sy'n dod â'r pleser mwyaf i chi wrth weithio gyda phlant ac ieuenctid?

Eu gweld yn tyfu, yn aeddfedu ac yn datblygu yn eu ffydd, a'u gallu i drosglwyddo'r ffydd honno i eraill.

**Beth yw'ch cyngor i bensiynwyr
ar gyfer gweithio gyda phlant,
ieuenctid a theuluoedd yn yr
eglwys?**

Carwch nhw, gwerthfawrogwch nhw,
parchwch nhw ac ewch amdani yn nerth
Duw sy'n gallu'n defnyddio ni i wneud
mwy nag y gallem ei ddychmygu!
Efallai y cewch eich synnu!

Pobl ifanc a rhai hŷn yn yr Eglwys **Spencer Morgan, Gorseinon**

Mewn eglwys ddelfrydol, mae pobl o bob oed ac ar bob rhan o'u taith ysbrydol. Fel sy'n digwydd mewn bywyd bob-dydd, mae pobl hŷn yn yr eglwys yn gallu rhannu eu profiad (a'u camgymeriadau!) gyda phobl iau.

Gan ein bod yn dymuno'r gorau i'n plant, mae angen i ni sicrhau eu bod yn clywed y newyddion gorau a glywant erioed – bod Iesu, y baban yn y preseb, yn Dduw ac yn Waredwr y byd a'i fod yn dymuno bod yn ffrindiau gyda nhw am byth. Mae gennym hanes ardderchog o rannu'r Efengyl hon gyda phobl mewn gwledydd pell – ond efallai ein bod wedi esgeuluso'r bobl o'n cwmpas. Mae Iesu'n dweud wrthym am rannu'r newyddion da gyda'n cymdogion, hen ac ifanc, yn enwedig gan eu bod yn annhebygol o glywed amdano o unman arall.

Yn aml, mae gan bobl hŷn amynedd (gobeithio!), doethineb ac amser – sy'n gallu bod yn brin mewn teuluoedd prysur. Gall hyn fod o gymorth wrth i ni geisio esbonio pa mor berthnasol yw Iesu yn ein byd ni heddiw, sy'n aml yn ei wthio i'r ymylon. Weithiau, mae'n ymddangos nad yw'r newyddion yn cael ei glywed gan ei fod yn cael ei fodd mewn môr o wybodaeth arall – ond mae'n bwysig ein bod yn dal i

hau'r hadau gan mai dim ond Duw sy'n gwybod pryd a sut y bydd yn blodeuo, efallai flynyddoedd neu ddegawdau yn ddiweddarach. Gall llawer ohonon ni a fu'n ddisgyblion Ysgol Sul (anfoddog!) dystio i hynny.

Gall yr ymateb fod yn galonogol wrth i ni glywed pobl yn gofyn cwestiynau y bu i ninnau eu gofyn flynyddoedd yn ôl. Yr un yw'r ateb o hyd! Iesu yw'r ateb! Rydym wedi gweld gostyngiad enfawr yn nifer y rhai sy'n mynd i'r Ysgol Sul dros yr hanner canrif diwethaf ac mae 'na anwybodaeth ddifrifol o'r Beibl (fel y gwelwch os gwyliwch chi unrhyw raglen gwis ar y teledu). Felly, mae angen addasu'r neges at yr oedran a gweddio y bydd yr hadau y ceisiwn ni eu hau yn dwyn ffrwyth yn y dyfodol.

Cofiwch! Mae'r amser yn debygol o fod yn brin ac mae'n debygol na fydd pawb yn dod bob tro, felly rhowch Iesu iddyn nhw – ei eni, ei fywyd, ei ddysgeidiaeth, y ffordd yr oedd yn ymwneud â phobl, ei farw a'i atgyfodiad. Daw popeth arall yn sgîl hynny.



Syniadau i Bensiynwyr

Meleri Cray



Cynorthwyo yn y Capel:

1. Cynorthwyo yn yr Ysgol Sul, Clwb Plant neu'r Clwb Pobl Ifanc e.e. gwneud diodydd neu dost, helpu efo crefftwaith, gwirfoddoli.
2. Helpu i redeg gweithgareddau Llan Llanast (Messy Church) - Am fwy o wybodaeth cysylltwch â CAMU.
3. Cynnal gweithgareddau rhannu sgiliau efo plant a phobl ifanc e.e. gweu, peintio, electronics, chwarae offeryn, coginio, ffotograffiaeth.
4. Gwneud cacennau i grwpiau blant ac ieuenctid y capel.
5. Helpu efo'r gwaith papur.
6. Rhannu eu profiad o lesu Grist yng Nghlwb Pobl Ifanc y Capel.
7. Gweddio!



Creu cysylltiadau gyda'r ysgol leol:

1. Cynllun Agor y Llyfr. Am fwy o fanylion y cynllun cysylltwch â CAMU.
2. Darllen rheolaidd gyda'r disgyblion.
3. Cynnal gweithgareddau i godi arian i'r ysgol. E.e. bore coffi.
4. Rhannu profiad bywyd/gwaith gyda disgyblion.
5. Cymorth i ddatblygu gardd yn yr ysgol.
6. Rhedeg clwb adeg y gwyliau.
7. Gwahodd disgyblion ysgol i wasanaeth arbennig neu i'r ysgol defnyddio'r capel i gynnal gwasanaeth e.e. Nadolig, Pasg neu Ddiolchgarwch.
8. Cymorth gyda gofal am safle'r ysgol.
9. Cyd-weithio gyda'r ysgol i'w helpu gydag achos da e.e. Ffair Haf/Nadolig, codi arian at elusen.

C am Croesawu

Sarah Morris

Dyma rai syniadau i feddwl amdanynt wrth ystyried pa mor gynnes yw ein croeso!!

Ydi'r capel yn edrych yn groesawus o'r tu allan? Ydi'r tu allan yn daclus? Ydi'r hen stff yn cael ei dynnu oddi ar yr hysbysfwrdd a phethau newydd yn cael eu gosod arno?

Os oes gan yr eglwys wefan, cofiwch ei diweddarau'n gyson a rhoi pethau diddorol arni.

Ydi'r tu mewn i'r capel yn groesawus – yn gynnes, yn lân, yn gysurus ac yn olau.....?

Trefnwch i gael rhywun cyfeillgar wrth y drws – ceisiwch groesawu pawb wrth eu henwau, yn cynnwys plant.

Rhannwch wybodaeth gydag ymwelwyr/pobl newydd – lle mae'r toiledau / trefniadau'r Ysgol Sul/ Meithrinfa / cyhoeddiadau'r wythnos. Mae'n werth cael bagiau croeso i wneud hyn.

Mae'n syniad da cael 'bagiau prysur' ar gyfer plant bach hefyd – gydag ychydig o bethau i helpu os byddant yn mynd yn aflonydd yn ystod y gwasanaeth.

Rhowch ychydig o Feiblau a llyfrau emynau wrth y drws fel y gall pobl eu cymryd yn hwylus.

Trefnwch wasanaethau/digwyddiadau yn arbennig ar gyfer pobl 'newydd'. Treuliwch dipyn o amser yn meddwl



ac yn gweddio am hyn. Ceisiwch annog pawb i wahodd un person newydd i'r 'digwyddiad'.

Trefnwch i argraffu cardiau gwahodd deniadol fel y gall yr aelodau eu defnyddio i wahodd ffrindiau/cymdogion/cydweithwyr i ddigwyddiadau'r eglwys.

Pan fyddwch yn trefnu digwyddiad arbennig, anfonwch wahoddiadau personol at bobl – nid ffleiers di-enw i bawb yn y pentre/ardal. Gofynnwch i'r aelodau wahodd pobl eraill yn bersonol.

Ystyriwch sut y mae'ch oedfaon yn ymddangos i rywun 'newydd'. Pa fath o iaith a ddefnyddir? Ydyn ni'n defnyddio llawer o eiriau ac ymadroddion 'crefyddol' fel mai dim ond pobl sy'n arfer mynd i'r capel/eglwys sy'n eu deall? Beth yw'r fformat? A fyddai rhywun 'newydd' yn teimlo'n gysurus? Fyddai ef/hi yn gallu dilyn beth sy'n digwydd?

Gwnewch 'bolisi' o gyfarch a chroesawu pobl newydd a phwysleisio

y dylai pawb wneud hyn. Ond mae'n bwysig peidio â 'mygu' pobl chwaith!!

GWEDDÏWCH y bydd Duw'n rhoi cyfleoedd i ni rannu'r efengyl gyda ffrindiau, cymdogion, perthnasau a chydweithwyr ac y cawn gyfle i'w gwahodd i weithgareddau'r eglwys. Effesiaid 6:20, Colosiaid 4:3,4

Dyma erthygl wirioneddol dda ar fod yn eglwys groesawus: <http://www.fiec.org.uk/what-we-do/strand-blog/how-to-be-a-more-welcoming-church>



EISIAU GWYBOD MWY AM CAMU?

Cysylltwch â:

CAMU
Gwasanaeth Plant ac Ieuenctid
Coleg y Bala, Y Bala
Gwynedd, LL53 8NA
01678 520565

e-bost – camu.step@ebpcw.org.uk
am fanylion cyswllt gweithiwr CAMU eich hardal chi.