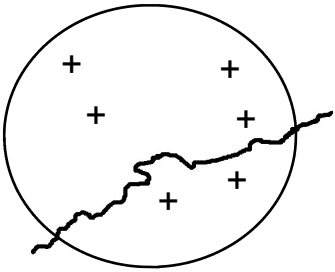

Deufis

Eglwysi Bedyddwyr Gogledd Teifi **Awst a Medi 2016**

Trefn oedfaon y Sul

Mae'r oedfaon yn gyhoeddus a chroeso i bob un fynychu unrhyw un o'r oedfaon sy'n gyfleus. Mae'r amseroedd yn gywir wrth fod y Deufis yn dod allan, ond os ydych am gael y manylion diweddaraf, beth am ddilyn @BedyddGogTeifi ar Drydar (Twitter)?

7 Awst		
Aberduar	9.30 y bore	Cymun
Noddfa**	11.00 y bore	Cymun**
Caersalem	2.00 y prynhawn	Cymun
14 Awst		
Bethel	10.15 y bore	Cymun dan ofal y Parchg Athro Densil Morgan
Soar**	10.30 y bore	Parchg Wyn Davies**
Seion	2.30 y prynhawn	Parchg Wynn Vittle - Cymun ar gyfer Brynhafod a Seion
21 Awst		
Shiloh**	10.30 y bore	Parchg Nicholas Bee**
28 Awst		
Brondeifi	10.30 y bore	Oedfa Eisteddfod Pantyfedwen dan ofal y Parchg AlunWyn ac aelodau Brondeifi
4 Medi		
Aberduar	10.00 y bore	Cymun
Caersalem	2.00 y prynhawn	Cymun
Noddfa	3.30 y prynhawn	Oedfa bicnic - hwrê! - yn Ysgol Carreg Hirfaen!

drosodd/...

Trefn y Suliau (parhad)

11 Medi

Aberduar	10.00 y bore	Mr Arwyn Pierce
Bethel	10.15 y bore	Cymun
Seion	1.30 y prynhawn	Cymun
Brynhafod	3.00 y prynhawn	Cymun

18 Medi

Noddfa	9.30 y bore	Cymun
Aberduar	11.00 y bore	
Brynhafod	1.30 y prynhawn	

25 Medi

Aberduar	10.00 y bore	Mrs Dwynwen Teifi
Bethel	10.15 y bore	
Seion	1.30 y prynhawn	
Noddfa	5.00 yr hwyr	Oedfa deuluol "Y Beibl Byw!" gyda'r Parchg Arfon Jones cyfieithydd Beibl.net

2 Hydref

Aberduar	10.00 y bore	Cymun
Caersalem	2.00 y prynhawn	Cymun
Noddfa	3.30 y prynhawn	Cymun

9 Hydref Noddfa Caersalem a Bethel yn dathlu gyda Cylch Carn Ingli - 40 o flynyddoedd o weinidogaeth y Parchg Alwyn Daniels

****** Oedfaon ar y cyd - capeli Llambed yn cydweithio ym mis Awst - diolch i Ann Morgan am y trefniadau.

Cyfarfod y Senana yn Aberduar

Ar nos Fercher y 6ed o Orffennaf cynhaliwyd Cyfarfod Blynyddol Senana'r Cylch yn Aberduar. Ein gwraig wadd oedd y Parch Mary Davies, Llandeilo, Llywydd Cenedlaethol y Senana eleni. Fe wnaeth y cylch gyfrannu £287 tuag at y BMS y llynedd ac atgoffwyd pawb bod yna gais ar i bob capel gyfrannu at y BMS yn ôl ein harfer ar yr adeg yma yn ogystal â tuag at Apêl Ghana Undeb Bedyddwyr Cymru ar y cyd gyda Chymorth Cristnogol erbyn diwedd y flwyddyn.

Diolch i aelodau Aberduar am eu croeso ac i bawb a wnaeth gyfrannu at yr oedfa. *(Diolch Mair am yr adroddiad.)*

Diolch i bob un sy'n trefnu dyblygu a dosbarthu'r *Deufis.*

Ysgol Sul Noddfa - llongyfarchwn Janet Evans

Cafodd Janet Evans dipyn o syrpreis yng Nghaerdydd, ar y diwrnod pan oedd hi'n sôn am waith yr Ysgol Sul yn yr Undeb, oherwydd aeth tri o'r Cylch i lawr i wrando arni a'i chefnogi. Bu canmol mawr ar ei chyfraniad, ac rwy'n falch fy mod i wedi perswadio Janet i ganiatáu inni gynnwys crynodeb o'i sylwadau, a welwch islaw. Ac fe fydd y gwaith yn parhau wrth fod yr Ysgol Sul yn ailgychwyn ar y 9fed o Fedi am 4 y prynhawn yn festri Noddfa - yn dilyn y picnic ar y 4ydd!

Gwaith yr Ysgol Sul yn Noddfa - anerchiad Janet Evans Cynhadledd Undeb Bedyddwyr Cymru Caerdydd 6ed o Orffennaf 2016

Mr Cadeirydd ac annwyl gyfeillion

Diolch yn fawr i chi Aled am eich geiriau caredig. Rwy'n teimlo braidd yn nerfus yn aros o'ch blaen chi bore mae'n rhaid i mi gyfaddef, ond rwy'n diolch am yr anrhydedd.

Wel fel pawb sydd yma rwy'n siwr, mae fy nghysylltiad i â'r Ysgol Sul yn mynd nôl i'm mhlentyndod. Roedd fy Nhad yn arweinydd y gân ac yn ddiacon gyda'r Annibynwyr yn eglwys Gibeon ger Bancyfelin, pentref sy'n enwog am fagu nifer o fawrion yn y byd rygbi fel Delme Thomas, Jonathan Davies a Mike Phillips. A Mam wedyn yn aelod gyda'r Bedyddwyr yn Ebenezer ym mhentre Llangynog, ble roeddwn yn byw, sydd tua chwe milltir o Gaerfyrddin. Am flynyddoedd roeddwn yn mynd gyda Nhad i'r Ysgol Sul bob bore, ac yna gyda Mam at y Bedyddwyr bob prynhawn. Ond penderfynu cael fy medyddio yn y diwedd gyda'm ffrindiau, a chael fy nerbyn fel aelod yn Ebenezer.

Mae fy nghysylltiad i ag Ysgol Sul Noddfa yn mynd nôl i'r flwyddyn 1976, pan symudo ni fel teulu i fyw i Lambed o Landeilo, pan gafodd Derek swydd ym manc y Midland fel ei gelwir yr adeg honno. Roedd Mair yn chwech oed a Huw yn dair.

Bues i'n cynorthwyo yn yr Ysgol Sul am ryw 5 mlynedd cyn dechrau fel arweinydd yn y flwyddyn 1987, bron i ddeng mlynedd ar hugain yn ôl erbyn hyn, ac rwyf yma o hyd! Mae ambell un yn dweud wrtha i yn aml, "Sai'n gwbod pam wyt ti'n trafferthi da'r Ysgol Sul dy oedran di !" A'm ateb i yw, " Tra mod i'n cael nerth a iechyd a'r pleser o weithio gyda'r plant a'r bobol ifanc, fe fydda i'n parhau i wneud hynny. Unwaith bydda i'n teimlo'r gwaith yn faich, a'r mwynhad yn pylu, fe fydda i'n barod i roi'r ffidil yn y to.

Yn Ionawr 2011, gwelwyd newid mawr yn ein trefniadau, oherwydd penderfynwyd cynnal yr Ysgol Sul ar nos Wener. Ar yr adeg honno, roedd mwyafrif y plant oedd yn mynychu'r Ysgol Sul yn digwydd bod yn

fechgyn. Ac fel mae rhai o chi'n gwybod, mae gyda ni glwb rygbi enwog a llwyddiannus iawn yn Llambed sydd yn cynnig hyfforddiant i fechgyn ifanc iawn, a rhoi'r cyfle iddynt fod yn rhan o dim ac mae'r gêmau wrth gwrs yn cael eu cynnal ar fore Sul. Felly dim ond dyrnaid o ferched oedd yn dod i'r Ysgol Sul, a phenderfynais bod yn rhaid gwneud rhywbeth am y sefyllfa. Dyma alw cyfarfod o'r rhieni, a braf oedd gweld pob teulu yn cael ei gynrychioli. Roedd pawb am i'w plant gael y cyfle i ddod i'r Ysgol Sul, a phenerfynwyd yn unfrydol ein bod yn newid i nos Wener o 4 hyd 5 or gloch, ac ers hynny mae pethau wedi mynd o nerth i nerth. Yr ydym yn dilyn yn gywir yr un drefn - does dim byd wedi newid. Mantais arall o gwrdd ar nos Wener yw bod ein Gweinidog yn medru ymuno â ni yn achlysurol, ac mae'n mwynhau cwmni'r plant.

Rhyw dair blynedd yn ôl cawsom gyhoeddusrwydd mawr. Bu trafodaeth eang ynglŷn â chynnal Ysgol Sul yn ystod yr wythnos ar y cyfryngau, a daeth Iola Wyn i'r Ysgol Sul i ffilmio'r plant wrth eu gwaith, ac i gyfweld ein Gweinidog, ynghyd â nifer o'r rhieni a'r plant, a finnau a hynny yn y Gymraeg a'r Saesneg. Fe ymddangoso ni ar y rhaglen newyddion Cymraeg ar S4C a'r rhaglen Ffeil. Hefyd ar y newyddion Saesneg ar y teledu am 1.30 ac am 6.30 yr hwyr ac ar Radio Cymru a Radio Wales. Roedd pawb yng Nghymru a thu hwnt erbyn hyn wedi clywed am Ysgol Sul Noddfa. Cefais nifer o alwadau ffôn yn ein llongyfarch am fentro ac yn dymuno'n dda i ni.

Ar ddechrau pob tymor rwy'n paratoi rota, ac yn ei dosbarthu i bob teulu. Yna os yw'r dyddiad yn anghyfleus i un o'r rhieni, maent yn newid gyda rhiant arall, nid cysylltu â fi rhyw hanner awr cyn i'r Ysgol Sul ddechrau. Mae'r drefn yma yn gweithio'n ardderchog. Rwy'n lwcus iawn i gael criw o rieni cefnogol a brwdfrydig sydd mor barod i gynorthwyo mewn unrhyw ffordd. Hefyd yn ychwanegol i'r rhieni mae rhai o'r merched Uwchradd yn dod i gynorthwyo.

Ar hyn o bryd mae 15 o blant rhwng 4 ac 11 oed yn dod yn ffyddlon bob nos Wener. Yn ystod y deunaw mis diwethaf mae 5 teulu newydd wedi ymuno â ni. Mae nifer yn dod o Lambed, rhai o Gwmann ac eraill o bentrefi Pumsaint a Phencarreg sydd rhyw 5 milltir o'r dref. Nid oes Ysgol Sul gyda'r Annibynwyr, y Methodistiaid na'r Eglwys Anglicanaidd yn y dref ers blynyddoedd bellach.

Ga i sôn ychydig wrtho chi nawr am drefn yr Ysgol Sul. I ddechrau, mae'r plant yn cyd adrodd gweddi fach maent wedi ei dysgu, ac yna byddwn ni'n canu emyn i gyfeiliant offerynnau amrywiol fel tamborin, clychau ac yn blaen ac mae'r plant wrth eu bodd gyda hyn. Wedyn byddwn ni'n darllen stori allan o "Feibl Gweithgaredd y Plant", sydd hefyd yn cynnwys posau, chwileiriau, a gweithgareddau amrywiol yn

llawn lliw, sy'n dod â storïau o'r Hen Destament a'r holl ddigwyddiadau ym mywyd Iesu yn fyw i blant o bob oed. Bydd y plant lleiaf yn lliwio llun yn ymwneud â'r stori. Mae'r plant yn cael llawer o hwyl yn actio digwyddiadau o'r Beibl - hyn eto yn dod â'r cyfan yn fyw iawn iddynt. Mae pawb hefyd yn cael pleser wrth wneud gwaith crefft, chwarae gêmau Beiblaidd a cheisio cwbwlhau jigsos amrywiol. Mae ein dyled yn fawr i Aled a'r Cyngor Ysgolion Sul am yr amrywiaeth anhygoel o lyfrau ac adnoddau sydd ar gael i blant ac ieuenctid. Bob a hyn a hyn rwy'n paratoi cwis yn seiliedig ar y digwyddiadau o'r Beibl yr ydym wedi bod yn eu trafod, ac mae'r gystadleuaeth rhwng y bechgyn a'r merched yn medru bod yn un cyffrous iawn.

Fe fydda i'n trefnu Oedfaon yr Ifanc yn achlysurol sef un i ddathlu'r Pasg, oedfa ddiolchgarwch ym mis Hydref, ac oedfa arbennig adeg y Nadolig gyda pharti yn dilyn. Bydd dros ugain o blant ac ieuenctid yn cymryd than yn rheolaidd, ynghyd â nifer o rieni. Ac wrth lunio'r oedfaon, fe fyddai'n gwneud yn siŵr fod pob un yn cael rhan. Felly mae'n golygu tipyn o waith paratoi. Bydd yr oedfaon yn cynnwys darlleniadau o'r Beibl, emynau cyfoes, gweddïau, grwpiau canu, rap sydd yn boblogaidd iawn gyda'r plant, unawdau a sgyrsiau sydd yn codi gwên, ond hefyd sydd â neges bwysig i'r plant ac i'r oedolion.

Yr ydym yn lwcus iawn yn Noddfa bod gyda ni ddoniau arbennig ymhlith y plant a'r bobl ifanc yn offerynwyr, unawdwyr a llefarwyr o fri, sydd bob amser yn barod i gymryd rhan mewn oedfa er clod i Dduw. Er mai ond 34 o aelodau sydd yn yr eglwys, mae'r gynulleidfa yn chwyddo i ryw 80 a rhagor adeg oedfaon yr ifanc.

Mae gyda ni dalent arbennig yn y maes chwaraeon hefyd. Mae un bachgen yn chwarae criced i dîm Cymru, un o'r merched yn llwyddiannus iawn mewn rasus traws gwlad a bachgen mewn rasus motor beic ar hyd a lled y wlad heb anghofio'r rhai sy'n chwarae pêl droed a rygbi i dimau Ceredigion a De Cymru.

Mae'r plant yn cymryd rhan yn y Gymanfa Ganu yn flynyddol. Mae 5 eglwys yn perthyn i'r cylch, a dim ond yn Noddfa mae Ysgol Sul. Felly mae'r plant yn gyfrifol am ddarllen yr emynau i gyd, hyd yn oed y rhai lleiaf sydd ond yn bedair oed yn cael cyfle, ac yn cyflawni eu gwaith mor frwdfrydig. Mae gyda ni glwb rhedeg llwyddiannus iawn yn y dref sef Sarn Helen, ac eleni bu'n rhaid i ni newid amser y Gymanfa o 2.30 i 4 o'r gloch, gan fod cystadlaethau arbennig yn y dref gan y clwb ar y Sul hwn, a sawl teulu cyfan yn cymryd rhan. Ond chware teg fe ddaeth pob un i'r Gymanfa ar ôl bod yn rhedeg.

Rwy'n cael llawer o hwyl yng nghwmni'r plant. Rhai blynyddoedd yn ôl rwy'n cofio dysgu emynau'r Gymanfa iddynt. Gofynnais i'r merched pa

rai oedd eu ffefrynnau a dyma nhw yn enwi rhyw dri ond roedd y bechgyn bob tro yn cadw at yr un emyn sef 'Emanwel'. A dyma ofyn iddynt y rheswm pam. "Ni'n hoffi'r geiriau", oedd ateb un o'r bechgyn a gwên fawr. Ac meddai ei ffrind, " mae un rheswm bach arall, mae Emanwel yn chwarae pêl droed i Manchester United!".

Roedd aelod ifanc wedi ymuno â ni a gofynnodd i fi, "Plis Miss ga i fynd i'r toiled?". A dyma un o'r bechgyn yn ateb, "Pwy ti'n galw'n Miss? Dim Miss yw honna, Janet yw honna".

Wrth baratoi ar gyfer ein Cwrdd Diolchgarwch dyma ofyn i'r plant ysgrifennu rhestr o'r pethau pwysig y dylem ddiolch amdanynt. Ymateb un o'r plant oedd "Diolch am Janet". Dyma sydd yn gwneud y cyfan yn werth chweil.

Mae gyda ni Fanc Bwyd yn Llambed, fel sydd mewn nifer o ardaloedd erbyn hyn, gwaetha'r modd. Adeg ein cwrdd diolchgarwch yr ydym yn gwneud apêl arbennig, ac mae'r plant yn dod â bwydydd amrywiol i'w cyflwyno i'r Banc Bwyd. Rwy'n egluro iddynt yn aml, pa mor bwysig yw i ni ddilyn esiampl Iesu, a helpu'r rhai sydd mewn angen. Mae'r plant yn synnu o glywed bod teuluoedd yn ardal Llambed, ddim yn gwybod o ble daw eu pryd nesaf o fwyd. Maent yn sylweddoli wedyn pa mor lwcus ydynt.

Rwy'n mynd â'r plant sawl gwaith y flwyddyn i ddiddanu'r Henoed yng Nghartref Hafandeg. Buo ni yno rhyw bythefnos yn ôl ar achlysur arbennig sef Diwrnod Cenedlaethol Cartrefi Gofal, ac mae'r Henoed wrth eu bodd bob amser yn gwrando arnynt yn cyflwyno amrywiaeth o eitemau a'r Mamau hefyd yn ymuno â nhw. Wedyn bydd cyfle i sgwrsio â'r preswylwyr a mwynhau lluniaeth ysgafn. Mae'n bwysig mynd allan â'r Ysgol Sul i'r gymuned.

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf yr ydym wedi cynnal picnic i orffen tymor yr haf neu i ddechrau tymor yr Hydref. Byddwn yn cyfarfod yn Ysgol Carreg Hirfaen neu Ysgol Bro Pedr, gan ddechrau gydag oedfa yng ngofal ein Gweinidog y Parch Jill Tomos, a'r plant i gyd yn rhan o'r addoliad. Allan â ni wedyn i'r awyr agored i fwynhau picnic os yw'r tywydd yn caniatáu. Yna mae'r plant yn cael cyfle i chwarae ar yr offer amrywiol sydd ar gael y tu allan, neu i fwynhau gêm o bêl droed, tra bo'r oedolion yn sgwrsio a rhoi'r byd yn ei le.

Fel y gwyddoch, Y Ffin a'r Fflam yw thema Cyfarfodydd yr Undeb eleni. Mae Ysgol Sul Noddfa yn agored i bawb - nid oes ffiniau o gwbwl.

Gobeithio, gyda chymorth Duw, y bydd fflam Ysgol Sul Noddfa a phob Ysgol Sul arall yn parhau i oleuo am flynyddoedd eto i ddod, gan roi'r cyfle i ragor o blant ac ieuenctid ddod i adnabod Iesu Grist ac i deimlo cariad Duw. Diolch am eich gwrandawiad. *Janet Evans*

Brynhafod

Yn ddiweddar bu aelodau a ffrindiau yn brysur iawn yn peintio y capel tu allan a thu fewn. Roedd yn brosiect mawr, ond llwyddwyd i gwblhau y cyfan mewn penwythnos! Cynhaliwyd bore coffi yn Neuadd yr Hafod ar fore Sadwrn, 11 Mehefin. Diolch i bawb a wnaeth gefnogi y ddau achlysur gyda cymaint o frwdfrydedd ac ewyllys da. Rydym hefyd yn falch bod y 'Clwb Hwyl' a gynhelir ar nos Iau olaf ym mhob mis yn mynd o nerth i nerth. Bydd y Clwb yn cael seibiant ym mis Awst.

Pob dymuniad da i Enfys ac Emyr a fydd yn priodi yn y capel ar Fedi 3ydd. Rydym i gyd yn edrych ymlaen. (*Diolch Mair am yr adroddiad.)*

BEIBL BYW

Oedfa Deulu - Dewch yn llu!

25 Medi am 5 yn Noddfa

Bydd yr oedfa deulu nesaf yn Noddfa, am 5 o'r gloch ar brynhawn 25ain o Fedi, pan ddaw atom y Parchg Arfon Jones, i ddathlu cyfoeth Gair Duw ar ein cyfer, ac edrychwn ymlaen at groesawu aelodau eglwysi'r Cylch a'r cyffiniau i ymuno gyda ni ar gyfer yr oedfa hon.

Bu Arfon yn brysur y blynyddoedd hyn yn cyfieithu'r Beibl i iaith gyfoes, ac mae Beibl.net yn gampwaith - does neb yn gorfod dweud bod nhw ddim yn deall *iaith* y Beibl bellach! Mae rhywbeth hynod agos atom yn yr iaith. Beth am yr adran gyfarwydd hon er enghraifft:

"Chi ydy halen y ddaear. Ond pan mae'r halen wedi colli ei flas pa obaith sydd i'w wneud yn hallt eto? Dydy e'n dda i ddim ond i'w daflu i ffwrdd a'i sathru dan draed.

"Chi ydy'r golau sydd yn y byd. Mae'n amhosib cuddio dinas sydd wedi ei hadeiladu ar ben bryn. A does neb yn goleuo lamp i'w gosod o dan fowlen! Na, dych chi'n gosod lamp ar fwrdd er mwyn iddi roi golau i bawb yn y tŷ. Dyna sut dylai'ch golau chi ddisgleirio, er mwyn i bobl foli'ch Tad yn y nefoedd wrth weld y pethau da dych chi'n eu gwneud.

Apêl Cymorth Cristnogol - Undeb Bedyddwyr Cymru

Mae apêl newydd gan yr Undeb inni gasglu tua £4 yr aelod eleni at waith Cymorth Cristnogol gyda merched beichiog a mamau newydd yn Ghana. Diolch yn fawr i Ann a Densil Morgan (ac i bob un a

gyfrannodd) am wthio'r cwch i'r dŵr drwy gynnal te mefus yn eu cartref ar 18 Mehefin, pan gawson ni esgus dda i fwynhau te braf, a chwmni difyr gan wybod fod yr arian a godir yn mynd at achos da iawn. Gobeithio fod pawb yn meddwl yn galed am ffyrdd diddorol newydd a chymdeithasol i godi arian, ac y cawn weld ffrwyth hynny yn ystod tymor yr hydref.

Swyddogion y Cylch: Yn y cyfarfod blynyddol o swyddogion a diaconiaid y Cylch fe gawson ni gyfle i roi trefn ar ychydig o fanylion yn ymwneud â gwaith ar y cyd rhwng yr eglwysi ac rwy'n diolch i bawb am gydweithio hapus. Un mater pwysig oedd i'w drafod oedd swydd llywydd y Cylch. Fe fu Janet Evans, Noddfa yn y gwaith ers pan ffurfiwyd y Cylch yn newydd cyn imi ddod yma gyntaf, ac wrth iddi ymddeol o'r swydd nawr, rydym, yn Gylch ac yn weinidog, yn ddiolchgar tu hwnt iddi am ei gwasanaeth, a'i chefnogaeth, a'i doethineb, ar hyd y blynyddoedd. Rydym yn ddiolchgar hefyd i Mair Jones, Brynhafod, am dderbyn y cyfrifoldeb dros dymor penodedig a dymunwn yn dda iddi yn y gwaith. A diolch hefyd i Delyth Phillips a Dewi Davies sy'n parhau yn eu swyddi fel ysgrifennydd a thrysorydd y Cylch.

I'r dyddiadur:

2 Awst: Darlith y Parchg Athro Densil Morgan yn trafod ei ragymadrodd newydd i gyfrol Saunders Lewis ar Pantycelyn erbyn y 300 mlwyddiant yn 2017: Y Babell Lên am 12.45.
3 Awst: Darlith flynyddol y Gymdeithas Emynau, am 10 yn y Lolfa Lên ar faes yr Eisteddfod Genedlaethol. Darlithir ar Cân, Moliant, a Chymanfa', gan Dr Rhidian Griffiths.
6 - 8 Medi: Cynhadledd y Senana (i'r chwiorydd) yng ngholeg Llambed, ar destun 'Arglwydd dysg i mi weddïo'. Cofrestru drwy ffonio Carys Jones ar 01691 718603.
14 Medi: Cylch Darllen yn ail-ddechrau, am 10.30 yn festri Noddfa. Croeso i ddarllenwyr hen a newydd! Gwyrthiau Iesu
20 Medi: Cinio'r Cylch - Castle Green, £15 y pen, enwau erbyn 12.9.16
26 Medi: Cwrdd Diolchgarwch Noddfa am 7, gyda'r Parchg Andrew Lenny
9 Hydref 10.30 Caersalem Bethel a Noddfa yn dathlu 40 Parchg Alwyn Daniels, cynweinidog, gyda Chylch Carningli yng nghapel Caersalem Cwm Gwaun, a chinio £15 yng ngwesty Gelli Fawr i ddilyn. Enwau i'r ysgrifenyddion erbyn 24 Medi os gwelwch yn dda.

Diolch - am gyfarchion lu i Hywel a fi adeg geni Eben Gwyn!

Newyddion etc i'r gweinidog erbyn **16 Medi** - Galilea, 14 Cae Coedmor, Cwmann SA48 8EH, 01570423442, jilltomos@tesco.net