

# HOSPIS Tŷ'R EOS

GWANWYN/HAF 18



## **NIGEL OWENS MBE**

darganfyddwch sut gwnaeth dyfarnwr gorau'r byd helpu eich hospis

## ***Diweddariad am y siop...***

Rydym ni'n paratoi i agor yn ystod yr haf

## ***Hefyd...***

Darllenwch am y newyddion a'r digwyddiadau diweddaraf

01978 316800  
NIGHTINGALEHOUSE.CO.UK



# CROESO

Croeso i gylchlythyr y Gwanwyn a'r Haf. Dyma'r ail o'n cylchlythyrau ar eu newydd wedd ac rwy'n gobeithio y bydd y cynnwys yn ddiddorol ac yn addysgol i chi. Rydym ni'n ddiolchgar iawn i'n cydweithwyr, Brad a Rob, sy'n dylunio ac yn darparu ein holl lenyddiaeth, yn cynnwys y cylchlythyrau. Mae ein cylchlythyrau bellach ar gael ar-lein yn Gymraeg ac yn Saesneg, ac rydym ni'n ddiolchgar iawn i Gareth Evans Jones, sydd wedi cyfieithu'r cylchlythyr hwn a'r cylchlythyr blaenorol i'r Gymraeg i ni, yn rhad ac am ddim.

Ers ein cylchlythyr diwethaf, mae dau aelod newydd o staff wedi ymuno â'n Tîm Swyddogion Gweithredol. Mae John Donnelly wedi cael ei benodi yn Bennaeth Adwerthu ac mae Lauren Tilston wedi cael ei phenodi yn Bennaeth Codi Arian. Rwy'n falch iawn fod Lauren wedi ymuno â ni ym mis Chwefror eleni. Cyflogid Lauren yn flaenorol yn Hopsis Sant Rocco yn Warrington, a hi yw olynydd Caroline Siddall, a adawodd Dŷ'r Eos ar ddiwedd 2017. Bu Caroline yn gweithio i ni am dros 10 mlynedd, ac rwy'n ddiolchgar iawn iddi hi am ei chyfraniad yn ystod ei chyfnod yma. Mae Lauren a John yn ymddangos yn y cylchlythyr hwn.

Yn ein CCB diweddar, fe wnaethom ni ddangos sut mae gwirfoddolwyr yn rhan anhepgor o'r hospis. Mae eu cymorth yn cyffwrdd â phob un o feysydd ein busnes. Yn ystod 2017, cawsom ni 103, 670 awr anhygoel o gymorth gan wirfoddolwyr, a heb hynny, ni fyddem ni wedi gallu cynnig yr un lefelau o gymorth a gwasanaethau ar gyfer ein cleifion a'u teuluoedd. Diolch o galon i bawb a gyfranogodd.

Fel hospis annibynnol, bydd ein pwyslais ar sicrhau'r gofal a'r cymorth gorau posibl, arloesi



dulliau darparu newydd i sicrhau fod llawer rhagor o bobl o'n cymuned yn gallu defnyddio ein gwasanaethau, ac ar sicrhau cryfder ariannol i gynnal darpariaeth yn y dyfodol.

Yn 2018, mae arnom ni angen £3,059,495 i redeg yr hospis, ac mae £606,336 o'r cyfanswm yn deillio o gyllid statudol. Mae hyn yn golygu fod rhaid canfod £2,453,159 trwy godi arian. Yn ogystal â'r costau rhedeg, mae'r hospis bellach yn 23 mlwydd oed, ac yn 2018, byddwn yn ystyried y cyfle i foderneiddio ein hadeiladau er mwyn ceisio creu cyfleusterau gwell ac ehangu ein gwasanaethau gofal dydd, cleifion allanol ac adsefydlu.

Os gwelwch yn dda, daliwch ati i gynorthwyo'r hospis sut bynnag y gallwch chi; mae pob cyfraniad yn cyfrif ac yn gwneud gwahaniaeth go iawn.

Cofion gorau,

Steve Parry, Prif Weithredwr

## YSTADEGAU EIN HOSPIS

Y llynedd, fe wnaethom ni gynnal **5203 sesiwn ar gyfer cleifion**. Isod ceir nifer o enghreifftiau o'r mathau o weithgareddau a ddarparwyd gan ein nyrsys, ein therapyddion, ein gweithwyr cymdeithasol a'n gwirfoddolwyr yn ystod 2017.



**110**

O SESIYNAU YNGHYLCH  
PROFEDIGAETH I BLANT



**1016**

O SESIYNAU THERAPI  
CYFLENWOL



**1040**

OEDD CYFANSWM Y  
PRESENOLDEB YN Y  
SESIYNAU GOFAL DYDD



**1161**

O SESIYNAU FFISIOTHERAPI



# DATHLU PARTNERIAETHAU

Roedd 13 Mawrth 2018 yn ddiwrnod gwych yn Nhŷ'r Eos wrth i ni ymuno â Chymdeithas Clefyd Niwronau Echddygol a gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol lleol i ddathlu'r bartneriaeth rhwng ein sefydliadau yn ystod y 10 mlynedd diwethaf. Yn ystod y cyfnod hwn, rydym ni wedi cydweithio i gynorthwyo cleifion sy'n byw gyda chlefyd niwronau echddygol a'u teuluoedd.

Cychwynnodd digwyddiad y prynhawn â chyflwyniadau byr yn ystyried yr heriau roedd pobl sy'n byw gyda diagnosis o glefyd niwronau echddygol yn eu hwynebu cyn sefydlu ein partneriaeth a'r llwyddiannau rydym wedi'u sicrhau gyda'n gilydd. Roedd pob rhan yn cynnwys clipiau fideo o unigolion sydd â phrofiad; cleifion yn defnyddio gwasanaethau'r hospis, gofalfwyr neu staff a gwirfoddolwr o gangen leol Clwyd o Gymdeithas Niwronau Echddygol.

Roedd ein gwahoddedigion yn cynnwys Sallu Light, Prif Swyddog Gweithredol Cymdeithas Niwronau Echddygol; Peter Higson, Cadeirydd Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC) a Dr Andrew



Fowell, ymgynghorodd meddygaeth liniarol wedi ymddeol, a wnaeth gyfraniad allweddol at y gwaith o sefydlu partneriaethau ledled Gogledd Cymru. Daeth aelodau timau ysbytai a chymunedol sy'n helpu i ddarparu gwasanaethau atom ni i'r dathliad.

Ar ddiwedd y digwyddiad, fe wnaeth pawb fwynhau lluniaeth a pherfformiad gan gôr gwych ein hospis oedd yn gwisgo crysau T'r hospis a rhai Cymdeithas Niwronau Echddygol fel ffordd liwgar o amlygu ein partneriaeth. Yn ddiweddarach, fe wnaeth cangen leol Cymdeithas Clefyd Niwronau Echddygol gyflwyno offerynnau cerdd newydd i'r hospis, i'w defnyddio gan gleifion sydd â chlefyd niwronau echddygol sy'n cael therapi cerdd.

## NEWYDDION YNGHYLCH ARLOESI

Mae ein partneriaeth newydd â chydweithwyr o faes diffyg y galon o BIPBC yn gweithio'n dda. Mae cleifion diffyg y galon bellach yn defnyddio'r clinigau ac yn mynychu sesiynau sy'n canolbwyntio ar fwy gyda'u cyflwr. Mae'r rhain yn cynnwys rheoli blinder a thechnegau rheoli diffyg anadl.

Mae cyfranogwyr ac aelodau eu teulu wedi cael gwahoddiad i fynychu cyfarfod grwp i gynnig adborth ynghylch buddion y sesiynau a beth ellid ei wella. Mae hyn yn golygu y gallwn ni sicrhau fod y sesiynau mor effeithiol a mor berthnasol ag y bo modd.

Mae unigolion sy'n mynychu'r sesiynau wedi nodi nifer o bethau yr hoffent hwy, fel cleifion, eu datblygu ar gyfer cleifion eraill neu ar gyfer gofalfwyr cleifion diffyg y galon. Fe wnaethant grybwyll pethau fel cael cyfle i wneud ymarfer corff hamddenol, cael gwybodaeth, a phwysigrwydd sicrhau fod rhywun yn cael cyfle i wneud pethau drostynt hwy eu hunain, hyd yn oed os byddant yn fyr eu gwynt.

Ein nod yw sicrhau canlyniad a wnaiff parhau i fod yn llesol i eraill hyd yn oed ar ôl i'r prosiect ddod i ben.



I gael rhagor o wybodaeth am y ddwy erthygl hyn, ffoniwch Tracy Livingstone ar 01978 316800

# BYW YN WELL

Ein nod yw gwella bywyd ein cleifion trwy reoli symptomau, lles emosiynol a chymorth i adsefydlu. I sicrhau hyn, rydym yn ystyried beth rydym yn ei wneud yn dda a pha agweddau o'r gwasanaeth y gallem ei wella fel ei fod yn cyd-fynd yn well ag anghenion newidiol cleifion, teuluoedd a'r boblogaeth leol. Ar ôl i ni adolygu ein gwasanaethau, gallwn ni ailganolbwyntio ar beth yw gofal lliniarol cyfannol arbenigol a beth yw'r ffordd orau i ni ddarparu hynny.

Un o'r penderfyniadau rydym ni wedi'i wneud, ar ôl adolygu ein gwasanaethu, yw sefydlu swydd datblygu ar gyfer ymarferydd nyrsio uwch. Mae hyn yn cynnig cyfle newydd i staff presennol ehangu eu gwybodaeth a'u sgiliau a dod yn bresgripsiynwyr anfeddygol, gan ychwanegu gwerth at ein gallu i ymateb i anghenion cleifion o ran eu symptomau a rheoli poen.

*"Fe darparwr gofal arbenigol, rydym yn gwybod na allwn ni fyth sefyll yn ein hunfan, a bod rhaid i ni ddatblygu ein gwasanaethau yn gyson. Dylem ni holi ein hunain bob amser - sut allaf i wella symudedd fy nghleifion, eu gallu corfforol a'u lles emosiynol, a sut allaf i gynnig rhagor o gyfleoedd i ofalwyr gael gwybodaeth a siarad am eu profiadau eu hunain?" - Jane Forbes, Pennaeth Gwasanaethau Clinigol (yn y llun)*

## DEALLUSRWYDD YN CAEL HWYL YW CREADIGRWYDD

Byddwn yn defnyddio Therapi Celf fel math o seicotherapi, gan ddefnyddio deunyddiau celf i archwilio meddyliau neu deimladau ein cleifion. Gall fod yn gyfnod a ddefnyddir i gnoi cil neu ymlacio heb orfod sgwrsio. Y gwerth therapiwtig yw sicrhau fod y sawl sy'n creu'r gwaith celf yn canfod cysylltiad emosiynol â'r gwaith ac yn penderfynu beth yw ystyr hynny iddo neu iddi. Gwaith ein therapydd yw cynnig cysylltiadau neu amlygu patrymau o fewn gwaith claf a gofyn iddo/iddi awgrymu stori am y llun.

*"Mae dangos fy emosiynau yn rhywbeth anodd i mi. Mae hynny yn wastad wedi bod yn anodd i mi, ond gweithio ar waith celf yn fy ymlacio. Roedd arnaf i angen rhywbeth i ganolbwyntio fy meddwl, ac mae therapi celf wedi bod yn help mawr."*  
- Claf

Nid gallu creadigol na'r gwaith gorffenedig sy'n bwysig yn achos therapi celf; ei hanfod yw caniatáu ychydig o amser i ystyried agweddau ohonom ni



Byddwn yn canolbwyntio ar 'unigolion' – cynorthwyo â'u hanghenion corfforol, emosiynol, seicolegol, cymdeithasol ac ysbrydol, helpu i gynyddu annibyniaeth, cyfranogi cymdeithasol, rheolaeth a grymuso. Byddwn ni ar gael i gleifion a theuluoedd o'r foment y gwneir diagnosis cynnar, ac rydym ni bellach yn eu cynorthwyo a'u grymuso'n well i fyw fel maent yn ei ddymuno.

*"Ceir camsyniad mai lle i fynd iddo i farw yw hospis. Rydym ni'n gwybod fod cymuned Tŷ'r Eos yn llawer iawn mwy na hynny. Mae'n lle sy'n dathlu bywyd, ac yn hollbwysig, mae'n helpu'r sawl sy'n profi adegau tywyll iawn."* - Claf

ei hunain sy'n anodd i ni feddwl amdanynt, neu rai na allwn ni eu cyfleu mewn geiriau. Gall defnyddio deunyddiau celf am y tro cyntaf, neu am y tro cyntaf ers tro byd, fod yn her sy'n helpu ni i feddwl rhagor amdanom ni ein hunain a beth allwn ni gyflawni.



*"Roedd arnaf i angen rhywbeth i ganolbwyntio fy meddwl arno. Mae Therapi Celf wedi bod yn help mawr."*  
- Claf



# EIN PENNAETH CODI ARIAN NEWYDD

Mae fy swydd newydd yn golygu cydweithio â'r tîm codi arian, marchnata a loteri, gan sicrhau ein bod ni'n codi'r £3,059,495 sy'n ofynnol i redeg ein hospis eleni. Rydym yn cael £606,336 o gyllid statudol, ac mae angen i ni godi'r £2,453,159 sy'n weddill.

*"Pan glywais am y cyfle i weithio i fy hospis lleol, yn yr ardal ble cefais fy magu, ni allwn i allwn i ddim peidio. Mae Tŷ'r Eos yn lle mor arbennig, mae'n lle a drafodir mewn modd mor gadarnhaol, ac rwy'n ystyried fy mod i'n ffodus iawn i gael gweithio yma."*

Un o fy mlaenoriaethau allweddol yw hyrwyddo ein digwyddiadau, a bydd gennym ni nifer o ddigwyddiadau cyffrous yn fuan, yn cynnwys y Ras Hwyaidd, Carnifal Balwnau Croesoswallt a'r Ras Lliwiau yng Nghae Ras Bangor-is-y-Coed. Rydym ni eisoes yn cynllunio rhagor o ddigwyddiadau cyffrous newydd ar gyfer 2019!

Blaenoriaeth bwysig arall yw helpu ein grwpiau cymorth cymunedol a digwyddiadau trydydd parti i gyflawni eu nodau codi arian ac i gynnig cyngor ac arweiniad. Mae sawl dull i'n cefnogwyr gyfranogi yn ein gwaith codi arian; mae dulliau traddodiadol o godi arian megis

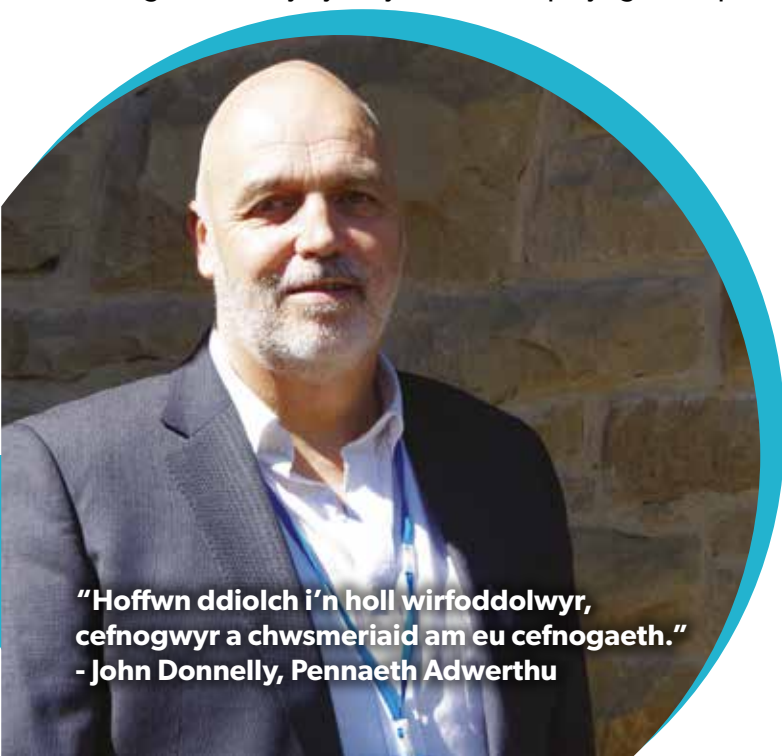


ciwbiau arian, blychau casglu a bwcedi mor bwysig ag erioed, ac fe wnaethant godi £70 mil y llynedd. Yn ogystal â'n dulliau codi arian traddodiadol, mae angen ffrydiau incwm newydd i gyflawni ein targedau. Gan ystyried hyn, rydym ni wedi recriwtio 'Swyddog Codi Arian Grantiau ac Ymddiriedolaethau' i helpu i ariannu prosiectau arbenigol ac i brynu offer sy'n caniatáu i'n nysys ddarparu gofal o'r radd flaenaf.

*"Mae Tŷ'r Eos yn lle gwerth chweil i weithio ynddo, byddaf yn cwrdd â phobl ysbrydolg bob dydd, yn cynnwys cleifion, cefnogwyr, gwirfoddolwyr a chydweithwyr."* – Lauren Tilston, Pennaeth Codi Arian (yn y llun)

## NIGHTINGALES

Yn ystod y pum mlynedd diwethaf, mae nifer y siopau rydym yn eu rhedeg wedi cynyddu o 6 i 12. Ddwyllydd yn ôl, fe wnaethom ni sefydlu sustemau a wnaeth ganiatáu i ni hawlio Rhodd Cymorth ar y nwyddau y byddwn ni'n eu gwerthu. Ym mis Tachwedd 2016, fe wnaethom ni agor menter newydd, ar y cyd ag FCC Environment a Chyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam, yn y safle Gwastraff Tai yn Lôn Bryn, Wrecsam. Mae'r holl weithgareddau hyn yn ffrydiau incwm pwysig i'r hospis.



*"Hoffwn ddiolch i'n holl wirfoddolwyr, cefnogwyr a chwsmeriaid am eu cefnogaeth."*  
- John Donnelly, Pennaeth Adwerthu

Yn gynharach eleni, fe wnaethom ni gyhoeddi ein bwriad i agor ein prif siop newydd, sef 'NIGHTINGALES', yn Stryt y Rhaglaw, Wrecsam. Mae hyn yn ddatblygiad adwerthu cyffrous iawn i'r hospis, a bydd yn golygu y byddwn ni mewn sefyllfa dda i barhau i godi arian a chynorthwyo â gwaith yr hospis. Byddwn yn gallu cynnig amrywiaeth helaeth o nwyddau i'n cwsmeriaid. Bydd gan ddillad merched le amlwg ar y llawr gwaelod, ynghyd â dewis o ddodrefn a nwyddau ar gyfer y cartref. Byddwn ni hefyd yn cynnig dodrefn newydd am brisiau fydd yn cynnig gwerth am arian rhagorol i'n cwsmeriaid. Ar y llawr cyntaf, bydd caffï ble gallwch chi fwynhau'r bwyd blasus a'r diodydd amheuthun fydd ar gael yno. Byddwn hefyd yn ehangu ein gweithgareddau uwchgylchu dodrefn.

Un nodwedd bwysig yn y siop newydd fydd lle i adael eitemau a gyfrannir yng nghefn y siop. Bydd pobl yn gallu gyrru at y drws ar Stryt y Priordy a gadael eu cyfraniadau yno. Mae arnom ni angen llawer o gyfraniadau da o bob math i lenwi ein siop newydd. Cyn i'r siop newydd agor, gallwch adael y rhain yn ein siop yn Ffordd yr Wyddgrug, yn ein Canolfan Ddosbarthu yn Ystâd Ddiwydiannol Whitegate yn Wrecsam, neu yn unrhyw un o'n siopau. I drefnu i gasglu eitemau dodrefn mawr yn rhad ac am ddim, ffoniwch 01978 262589.

**Mae llawer o gyfleoedd i wirfoddoli ar gael yn y siop newydd, felly os oes gennych chi ddiddordeb mewn ymuno â'n tîm o wirfoddolwyr (#volunteam), ffoniwch ni ar 01978 314292 neu trowch at ein gwefan i ganfod rhagor o fanylion.**



# THERAPI CERDD YN TARO TANT Â'N CLEIFION



"Yn fy marn i, mae'n ddull o  
wneud y salwch a'r moddion yn  
llai amlwg."  
- Nyrs yn Nhŷ'r Eos

Hanfod therapi cerdd yw cwrdd â phobl yng nghyd-destun cerddoriaeth, gan ystyried beth mae'r unigolyn yn ei wneud a chreu cerddoriaeth o hynny. Mae'n canolbwyntio ar beth mae pobl yn ei wneud ac yn gallu ei wneud, yn hytrach nag ar bethau na allant eu gwneud bellach oherwydd salwch. Gallai fod yn gyflwyniad rhythmig ar y drymiau gan ein claf, a bydd y therapydd yn rhoi sylw i'r rhythm, gallai olygu paru'r gerddoriaeth a chyflymder anadlu rhywun, neu gallai olygu gwahodd y claf i gyfranogi mewn rhyngweithio lleisiol trwy gyfrwng cerddoriaeth, heb fod angen defnyddio geiriau. Defnyddir caneuon adnabyddus hefyd, yn enwedig yng nghyd-destun hospis, i hwyluso rhyngweithio a chyfeillgarwch rhwng cleifion, a staff hefyd!

Gan gydweithio â Nordoff Robbins, cynigir therapi cerdd i'n cleifion a'u teuluoedd gan ddefnyddio dulliau gwahanol, yn cynnwys sesiynau un ac un, sesiynau grwpiau agored a sesiynau grwpiau caeedig. Rydym ni hefyd wedi gweld nifer o berfformiadau gan ein côr staff, 'The Nightingales', yn cael eu cynnal yn yr hospis, a'r llynedd, fe wnaeth un o'n cleifion berfformio ei gig gyntaf ers iddo gael diagnosis, ar ôl i therapi cerdd ei helpu i ailgysylltu â'i hunaniaeth fel cerddor sy'n perfformio. Fe wnaeth y defnydd hyblyg o gerddoriaeth (h.y. cwrdd ag ef ble'r oedd a gweithio â'r hyn yr oedd yn dal i allu ei wneud) ei alluogi i sylweddoli y gallai barhau i fod yn rhan o rhyngweithio cerddorol cydlynol a chael ei ystyried yn gerddor gan eraill, ar waethaf y cyfyngiadau roedd yn eu hwynebu ar y pryd. Diolch i gymorth y therapydd cerdd, roedd ganddo'r hyder i berfformio ychydig o ganeuon mewn pabell fawr oedd yn llawn pobl.

*"Roeddwn i wedi cychwyn teimlo'n isel iawn fy ysbryd, ond y canu...teimlo fy mod i yn fyw, oherwydd rwy'n gallu, dydw? Mae'r gallu gennyf i o hyd. Byddwn ni'n mwynhau, wel, roeddwn i'n ganwr, doeddwn i? Rwy'n dal yn ganwr."* - Claf

Gallu therapi cerdd hefyd alluogi cleifion a'u teuluoedd i fynegi eu hunain heb orfod defnyddio geiriau. Gall hyn fod yn neilltuol o ddefnyddiol i blant sy'n cael trafferth egluro eu teimladau yn dilyn profedigaeth. Gall y profiad o fynegi trwy gyfrwng offerynnau gynnig rhyddhad iddynt, a thrwy ymatebion cerddorol y therapydd, bydd plant yn cael y profiad o gael eu clywed mewn ffordd wahanol, a gall hynny'n eu helpu i ddatblygu ymddiriedaeth yn yr amgylchedd a hyd yn oed mynd ati i gychwyn siarad am eu teimladau â gweithwyr proffesiynol eraill neu aelodau o'u teulu.

*"Rydym ni'n wastad wedi mwynhau cerddoriaeth, ond oherwydd [ei] salwch, ni allwn gael mynediad yn rhwydd at gerddoriaeth fyw mewn lleoliad ble bydd yn ddiogel yn fy nhyb i. Dyna pam mae mor bwysig i ni allu dod yma i'r sesiynau therapi cerdd, oherwydd ble arall allem ni wneud hyn?"* - Partner un o'r cleifion



# CWMNI BWYD YN DRINGO'N UCHEL I DDATHLU PEN-BLWYDD

Bydd dros 100 o bobl yn dringo'n uchel i godi arian at ein hospis fel rhan o ddathliadau ugeinfed pen-blwydd cwmni o Wrecsam.

Mae'r grŵp, sy'n cynnwys aelodau staff Portable Foods a leolir yn Ystâd Ddiwydiannol Wrecsam a'u ffrindiau a'u teulu, yn cerdded i gopa'r Wyddfa ac maent yn gobeithio codi llawer o arian wrth wneud hynny.

Bydd y cerddwyr yn mynd i fyny'r mynydd fel dau grŵp ar ddau ddiwrnod gwahanol, ac maent yn chwilio am nawdd i ychwanegu at gyfanswm elw Diwrnod o Hwyl i'r Teulu a gynhelir ar dir y cwmni yn Lôn Bryn yng Ngorffennaf.

Fel rhan o'i gymorth i'r hospis, mae Portable Foods, sy'n cynhyrchu bariau grawnfwyd a byrbrydau ffrwythau, wedi rhoi dros 1,000 i'w dosbarthu mewn amrywiaeth o ddigwyddiadau'r hospis, yn cynnwys Taith Gerdded Treftadaeth y Byd a gynhelir ym mis Ebrill, Taith Gerdded Hanner Nos ym Mehefin, a Diwrnod Golff Wrecsam yng Ngorffennaf.

Dywedodd Andy Matthews, Rheolwr Hyfforddiant a Datblygu Portable Foods: *"Rydym wrth ein bodd yn cefnogi Tŷ'r Eos eleni, sef blwyddyn ein hugeinfed pen-blwydd. Mae'r hospis wedi bodoli yn Wrecsam trwy gydol y cyfnod hwn, ac yn hirach na hynny, ac felly rydym ni oll yn adnabod rhywun sydd wedi defnyddio ei gyfleusterau arbenigol. Mae'n adnodd mor bwysig yn ein hardal, felly rydym ni'm falch iawn o allu cynorthwyo."*

Ychwanegodd Debbie Barton o Dŷ'r Eos: *"Rydym yn llongyfarch Portable Foods ar achlysur eu 20fed pen-blwydd, ac yn diolch i'r staff am ddewis Tŷ'r Eos fel yr elusen a gefnogir ganddynt yn ystod y flwyddyn arbennig hon. Bydd yr holl arian a godir yn ein helpu ni â'n gwaith yn gofalu am bobl leol a'u teuluoedd, ac rydym ni'n ddiolchgar iawn iddynt."*

Mae rhagor o wybodaeth am y daith gerdded i fyny'r Wyddfa a thudalen codi arian yn: [justgiving.com/portablefoodssnowdon](https://www.justgiving.com/portablefoodssnowdon)



Staff Portable Foods â sachau teithio pen-blwydd y cwmni yn 20 mlwydd oed cyn i daith gerdded i fyny'r Wyddfa





*"Yn aml iawn, hwy yw'r bobl y bydd cleifion neu deuluoedd yn rhannu eu pryderon â hwy oherwydd maent ar gael, ac wrth gwrs, mae'n rhaid iddynt gadw at yr un rheolau cyfrinachedd â phawb arall."* - Tracy Livingstone, Arloesedd a Llywodraethu Clinigol

Mae'n waith tîm; bydd ein staff cadw tî yn cydweithio'n agos â'r ward cleifion mewnol a staff blaen y tî i sicrhau gwasanaeth rhagorol. Ni ellir torri corneli wrth reoli heintiau. Pan fydd ein staff cadw tî yn glanhau ystafelloedd, gwelyau ac ystafelloedd ymolchi'r cleifion, byddant yn mynd gam ymhellach i ragori ar y safonau gofynnol o ran atal/rheoli heintiau, iechyd amgylcheddol a gweithdrefnau ein hospis.

Mae gwaith staff cadw tî yn cynnwys:

Cadw'r hospis yn lân ac yn daclus

Glanhau ystafelloedd yn drylwyr ar ôl i gleifion adael  
Gwneud y golchi ar gyfer y ward, therapïau cyflenwol, y pwll hydrotherapi a'r gwasanaeth arlwyo

Addurno ein hospis yn ystod Tymor y Nadolig

Helpu i baratoi'r hospis ar gyfer digwyddiadau megis wythnos ymgysylltu â'r gymuned neu pan fyddwn ni'n cynnal priodas yn yr hospis

## ARWYR DI-GLOD

Mae ein staff cadw tî yn rhan hanfodol o dîm yr hospis; maent yn darparu amgylchedd hylan a dymunol i'n cleifion ac i deuluoedd sy'n dod i ymweld â hwy.

*"Mae llawer o'r 'gwerth ychwanegol' a gynigir gan y staff cadw tî yn fuddion anghyffyrddadwy, y sirioldeb, y tynnu coes, y chwerthin, 'normalrwydd' rhywun yn sgwrsio am hynt a helynt y diwrnod neu raglenni teledu.*

*"Maent yn gwneud cyfraniad mor fawr at ein gwaith, yn siarad â chleifion a'u teuluoedd wrth wneud eu dyletswyddau; a dweud y gwir, maent yn rhan anhepgor o'r hospis."* - Jane Forbes, Gwasanaethau Nyrsio a Chleifion

## EIN CÔR A DDAW YNENWOG YN FUAN

Yn wreiddiol, roedd ein staff, ein gwirfoddolwyr ac aelodau ein bwrdd yn dymuno diddori ein cleifion a'u teuluoedd yn ystod y Nadolig, felly fe wnaethant sefydlu côr o'r enw 'Nightingales'.

Ddwy flynedd yn ddiweddarach, rydym ni'n paratoi i recordio CD ar y 1af o Fedi yn cynnwys pump neu chwech o ganeuon. Byddwn ni hefyd yn perfformio yng ngŵyl Singing Streets in Wrecsam ar 29 Medi. Mae ein perfformiadau yn y gorffennol wedi cynnwys rhai yn ein digwyddiad 'Goleuo Bywyd' ein hunain, dathliad o'n partneriaeth â Chymdeithas Niwronau Echddygol, perfformiad byw ar Calon FM, Parti Nadolig y gwirfoddolwyr, a nifer o berfformiadau ar gyfer ein cleifion. Mae gennym ni 20 o aelodau erbyn hyn a bydd aelodau newydd yn ymuno yn rheolaidd.

"Fe wnes i sefydlu'r côr yn wreiddiol i godi hwyliau ein cleifion ac i ddefnyddio canu fel dull o gynorthwyo staff a gwirfoddolwyr.

*"Byddwn yn mwynhau ac yn chwerthin llond ein bod, ac rydym ni wedi ymroddi i fod yn aelodau o Nightingales."* - Jane Forbes, Gwasanaethau Nyrsio a Chleifion



Côr Nightingales yn mwynhau'r tywydd bendigedig





Fe wnaeth dros 40 o bobl ysgrifennu ewylllys yn ystod Wythnos Ewyllysiau 2017, a llwyddwyd i godi bron iawn £6,000 ar gyfer ein hospis.

Rydym ni'n hynod o ddiolchgar i'r holl gyfreithwyr isod sydd wedi cytuno i hepgor eu ffi am ysgrifennu ewylllys unigol neu ddwbl sylfaenol yn lle cyfraniad at yr hospis. Trwy ysgrifennu eich ewylllys yn ystod Wythnos Ewyllysiau, byddwch yn sicrhau y gofali'r am eich anwyliaid os bydd yr annychmygol yn digwydd.

Argymhellir cyfraniad o £80 am ewylllys unigol sylfaenol neu £120 am ewylllys ddwbl sylfaenol, sy'n arbediad gwych ar gostau arferol gwneud ewylllysiau.

Daliwch sylw: yn achos ewylllysiau mwy cymhleth, gallai'r amser ychwanegol a dreulir gan eich cyfreithiwr arwain at ffi uniongyrchol ychwanegol.

I wneud apwyntiad yn ystod Wythnos Ewyllysiau, cysylltwch ag unrhyw un o'r cyfreithwyr a restrir sy'n ein cefnogi ni, gan ddyfynnu Wythnos Ewyllysiau 2018, neu e-bostiwch [christine.dukes@nightingalehouse.co.uk](mailto:christine.dukes@nightingalehouse.co.uk)

## WYTHNOS EWYLLYSIAU 8 - 12 HYDREF 2018

Rydym yn deall y gall bywyd fod yn anrhagweladwy, ac yn aml iawn, gall newidiadau mewn amgylchiadau wneud i deulu fod yn ansicr ynghylch y dyfodol ar adeg pan fydd hi'n anodd iawn ymdopi â hynny. Mae cyfranogi yn ein hymgyrch Wythnos Ewyllysiau yn ffordd o roi tawelwch meddwl i chi eich hun trwy roi trefn ar eich materion, amddiffyn y sawl rydych chi'n eu caru eu parchu, ac ar yr un pryd, yn cefnogi gwaith yr hospis.

- **GHP LEGAL**
- **GITTINS MCDONALD**
- **MACASKILLS**
- **P LLOYD JONES & CO**
- **OLIVER & CO**
- **THOMAS ANDREWS & PARTNERS**

## TSIEINA A RHAGOR...

Diolch i bawb sydd wedi cefnogi'r 27 o bobl fydd yn cerdded rhannau o Fur Mawr Tsieina ym mis Hydref. Gwerthfawrogi eich cefnogaeth iddynt, a'ch cefnogaeth i'r hospis, yn fawr. Maent yn cynnal digwyddiadau codi arian gwych i godi cymaint o arian ag y bo modd ar gyfer ein hospis. Mae'r digwyddiadau wedi cynnwys boreau coffi, ffeiriau sborion, dathliad hanner ffordd at y Nadolig (yn cynnwys bwydlen briodol, caneuon, Siôn Corn ac anrhegion), nosweithiau blasu jin, diwrnodau golff, dringo brynau a llawer rhagor. Bydd rhagor o fanylion am yr antur hon yn y cylchlythyr nesaf.

Yn y cyfamser, mae her arall yn cael ei gynllunio ar gyfer 2019, ac ni fydd yn golygu cerdded na mynd i Tsieina, OND bydd yr un mor gyffrous o ran y digwyddiad a'r wlad/gwledydd!

Hoffech chi wybod rhagor? Edrychwch am ein cyhoeddiadau ar Facebook, ac fe wnawn ni ddatgelu'r cyfan yn ein cylchlythyr nesaf hefyd. Dyma ychydig o gliwiau -

1. 'The heat is on' – meddyliwch 'Theatr Gerddorol'
2. Angelina Jolie – meddyliwch 'ffilm'

Teimlo'n chwifrydig? Gwylwch am ragor o wybodaeth...



**Christine Dukes in gwisgo het Tsieinaidd wedi'i gwneud â llaw i baratoi at y daith gerdded!**



## Taith Gerdded am Hanner Nos

**Dydd Sadwrn 16 Mehefin | Llwyn Isaf | 10:30yh | £15**

Eleni, bydd croeso i **BAWB** gyfranogi! Bydd cyfranogi yn y Daith Gerdded am Hanner Nos yn cyfrannu at gynorthwyo ein cleifion a'u teuluoedd, ac yn gwella ymwybyddiaeth o'n hosbis ar yr un pryd! Rydym ni'n cynnwys cerddoriaeth fyw gan y Brass Monkeys, dawnswyr a throellwr i'ch cymell chi!

## Diwrnod Golff Wrecsam – noddir gan Wrexham Lager

**Dydd Mercher 18 Gorffennaf | Clwb Golff Wrecsam |  
£100 y tîm (aelodau)/£130 y tîm (ddim yn aelodau)**

Ychydig iawn o lefydd sy'n dal ar gael i gyfranogi yn ein Diwrnod Golff blynyddol! Rydym yn croe-sawu timau o bedwar (unrhyw gyfuniad) i chwarae fformat Stableford (bydd y ddau sgôr gorau ym mhob twll yn cyfrif). Bydd yn cynnwys pryd blasus a chyfle i ennill gwobrau gwych.



## Helpa Tafarnau ar Fysys

**Dydd Sadwrn 21 Gorffennaf | Wrecsam - Caer | Hanner dydd – Hanner nos | £8.50**

Helpa tafarnau nodedig a gynhelir rhwng Wrecsam a Chaer. Mae'r pris yn cynnwys teithio a gall bob cyfranogwr ddefnyddio Bws Rhif Un Arriva fel y mynnent gan ddefnyddio'r amserlen a'r bandiau llawes. Bydd cynigion arbennig i gyfranogwyr ar gael ym mhob lleoliad!

## Ras Hwyaidd

**Dydd Sadwrn 11 Awst | Royal Oak, Bangor-is-y-Coed | 11yb – 4yp | £2 yr hwyaden**

Wyth o rowndiau rasio hwyaid yn cynnwys 250 o hwyaid melyn ym mhob un, a dilynir hynny gan rownd derfynol fawreddog yn cynnwys y 25 hwyaden gyflymaf o bob ras. Bydd tocynnau i brynu hwyaden i gystadlu yn y ras ar gael yn ystod yr haf o Dy'r Eos a'r Royal Oak.



## Carnifal Balwnau Croesoswallt

**Dydd Sadwrn 25 – Dydd Sul 26 Awst**

**Parc Cae Glas | 6yb – 10yh (Sadwrn) 6yb – 6yh (Sul) | MYNEDIAD AM DDIM**

Bydd y farchnad stryd gyfandirol a marchnad y ffermwyr bythol boblogaidd yn arddangos eu nwyddau a bydd atyniadau ffair yn cael eu codi mewn sawl rhan o'r dref a cheir adloniant i blant a cherddoriaeth... A balwnau hefyd!

## Ras Lliwiau Tŷ'r Eos

**Dydd Sul 2 Medi | Cae Ras Bangor-is-y-Coed | 11yb**

**£15 y pen/Plant AM DDIM (5-12 mlwydd oed)**

RHYBUDD GORLWYTHO LLIW ...Eleni bydd mwy o liw nag ERIOED a 4km o gyffro, addas i unrhyw un sy'n hoffi cael hwy!



## Dawns-Ginio Flynyddol

**Dydd Sadwrn 20 Hydref | Celtic Arms, Llaneurgain | 7yh - 12:30yb | £40**

Noson hyfryd â bwyd gwych a dawnsio, â ffyrdd teg Clwb Golff Parc Gwledig Llaneurgain yn gefndir i'r cyfan. Bydd pris y tocynnau yn cynnwys Prosecco wrth gyrraedd, pryd tri chwrs, ac adloniant byw, yn ogystal â raffl, arwerthiant a bagiau anrhegion.



# DIGWYDDIADAU CEFNOGWYR

## Te Mefus

Dydd Sadwrn 16 Mehefin | 2yp – 4yp  
Y Ganolfan Gymunedol, Coed-llai  
£4 yn cynnwys mefus, cacennau, sgons, te neu goffi  
Ffoniwch Jenny ar 07858 776594

## Te Prynhawn

Dydd Mawrth 3 Gorffennaf  
Neuadd Grosvernor, Yr Wyddgrug  
Tocynnau £6.50  
Ar gael oddi wrth Bwyllgor Grŵp Cefnogwyr yr Wyddgrug

## Carnifal yr Wyddgrug

Dydd Sul 8 Gorffennaf | 10:30yb – 5yp  
Stondin Grŵp Cefnogwyr yr Wyddgrug

## Carnifal Coed-llai

Dydd Sadwrn 14 Gorffennaf  
Stondin Grŵp Cefnogwyr Coed-llai

## Sioe Gŵn Bellis

Dydd Sadwrn 21 Gorffennaf  
Siop Fferm a Chanolfan Arddio Bellis  
Cofrestru 10:30yb | Beirniadu yn cychwyn am 11yb  
£1.50 y ci  
bellisbrothers.co.uk

## Dawns Elusennol

Dydd Sadwrn 21 Gorffennaf | Amser: Heb ei gadarnhau eto  
Neuadd Ddinesig Cei Cona  
Pris: Heb ei gadarnhau eto  
Les yng Nghwmni Dawns Penarlâg

## Bore Coffi

Dydd Mercher 25 Gorffennaf | 9:30yb – 12yp  
Canolfan Daniel Owen, yr Wyddgrug

## Bore Te a Choffi Llangollen

Dydd Sadwrn 28 Gorffennaf | 10yb - 2yp  
Clwb RAFA, Llangollen  
£1 (ffi mynediad)  
Ffoniwch Carole Dolemore ar 01978 861092

## Diwrnod Elusennol y Capten

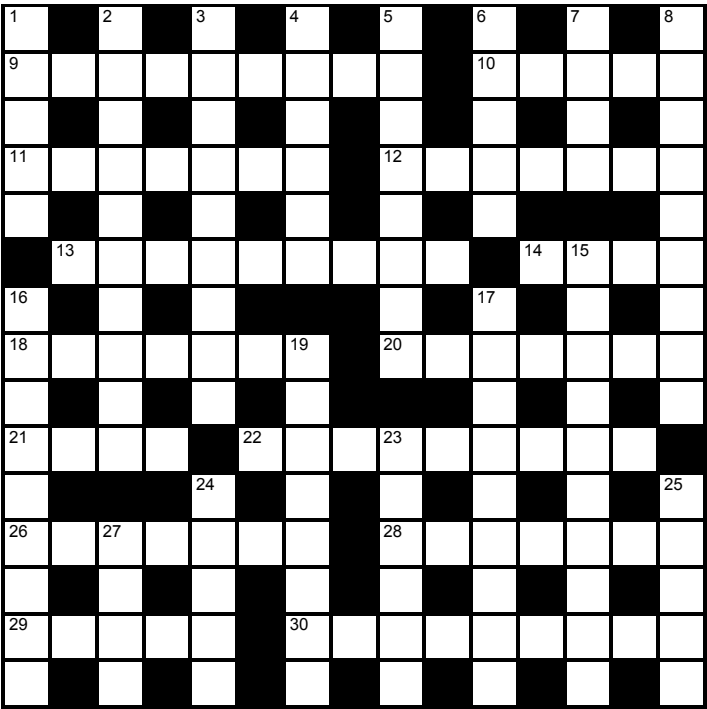
Dydd Sadwrn Gwener 10 Awst | 11yb – 3yp  
Clwb Golff Padeswood a Bwcle  
Timau Cymysg o Bedwar  
£25 y pen

## Bore Coffi

Dydd Sadwrn 15 Medi  
Canolfan Daniel Owen, yr Wyddgrug  
9:30yb tan hanner dydd

## Proms in the Park

Dydd Sadwrn 15 Medi | 6yh (Drysau yn agor am 5yh)  
Canolfan Gwaith Haearn Prydain, Croesoswallt  
£20 oedolyn, £10 plentyn (dan 16)  
britishironworks.co.uk



# HER Y CROESAIR

Allwch chi wneud ein croesair ymhen llai nag awr?

### Across

- 9 Playwright (9)
- 10 Moor (3,2)
- 11 Space surrounding an altar (7)
- 12 Quickly (7)
- 13 Runner (9)
- 14 Cougar (4)
- 18 A kind or sort (7)
- 20 Surgical knife (7)
- 21 A great deal (4)
- 22 Herald (9)
- 26 Hedge (7)
- 28 Books of maps (7)
- 29 Young hooter (5)
- 30 Abbreviated (9)

### Down

- 1 Decree (5)
- 2 Executives (10)
- 3 Biting (9)
- 4 Fiddle (6)
- 5 Old liners (8)
- 6 The Roman Empire's home country (5)
- 7 Large mass of floating ice (4)
- 8 As thumbs are (9)
- 15 Disagreeable (10)
- 16 Psalter (5,4)
- 17 Moon (9)
- 19 Astonishment (8)
- 23 Lea (6)
- 24 Threescore (5)
- 25 Stage whisper (5)
- 27 Depend (4)



Wyddoch chi y gellir llogi Caffi Cwtch ar gyfer unrhyw achlysur?

Mae lle i 55 o westeion!

I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch  
**01978 447 550**

Across: 9 Dramatist, 10 Tie up, 11 Chance, 12 Allegro, 13 Messenger, 14 Puma, 18 Species, 15 Unpleasant, 16 Psalm book, 17 Satellite, 19 Surprise, 23 Meadow, 24 Sixty, 25 Aside, 27 Rely Down: 1 Edict, 2 Management, 3 Sarcastic, 4 Violin, 5 Steamers, 6 Italy, 7 Berg, 8 Opposite, 9 Scalpel, 21 Lots, 22 Trumpeter, 26 Barrier, 28 Atlases, 29 Owl, 30 Shortened

# RYDYM NI'N PARATOI I AGOR EIN PRIF SIOP YR HAF HWN...

Bydd ein siop newydd yn agor yr haf hwn yn hen siop Boots yn Stryt y Rhaglaw, a hon fydd siop fwyaf yr elusen hyd yn hyn, a bydd yn gwerthu amrywiaeth gynhwysfawr o nwyddau. Bydd siopwyr hefyd yn gallu mwynhau lluniaeth yn y caffi sy'n rhan o'r siop a phori trwy ddewis helaeth o lyfrau a DVDs yng nghanolfan cyfryngau'r siop.

Y siop newydd hon yw degfed siop yr hospis, sy'n gwasanaethu cymunedau Wrecsam, Sir y Fflint, Gogledd Swydd Amwythig, rhannau o Ddwyrain Sir Ddinbych, y Bala, Dolgellau ac Abermaw.

Mae'n costio dros £3 miliwn y flwyddyn i redeg yr hospis, a bydd y siop newydd yn creu profiad siopa gwell, gan gynnig nwyddau newydd ac ail-law da, ac yn codi arian mawr ei angen ar yr un pryd.

Eglurodd Pennaeth Adwerthu'r Hospis, John Donnelly: *"Wrecsam yw perfeddwlad ein hospis, ac mae'n bwysig fod gennym ni bresenoldeb adwerthu cryf yn y dref. Rydym ni'n dymuno sicrhau y bydd pobl Wrecsam a'r ardaloedd cyfagos yn mwynhau ymweld â'r siop ac yn teimlo'n falch ohoni. Bydd pob ceiniog o elw yn cyfrannu'n uniongyrchol at ariannu ein gwasanaethau i gleifion. Ni allem ni sefydlu'r fenter hon heb gymorth ein cymuned leol."*



*Mae cyfraniadau pobl yn allweddol, ac yn ogystal â chynorthwyo cleifion a'u teuluoedd, mae cyfrannu eitemau yn atal cannoedd o dunelli o bethau diangen rhag cael eu hanfon i safleoedd tirlenwi."*

Dywedodd Sam Evans (yn y llun,) Rheolwr Adwerthu'r siop yn Stryd y Rhaglaw: "Mae bod yn rhan o fenter adwerthu fwyaf hospis Tŷ'r Eos yn deimlad cyffrous. Rydym yn ffodus o fod â chymaint o gefnogwyr ffyddlon, a gobeithio byddant yn mwynhau'r profiad siopa newydd hwn yng nghanol y dref."

**Tra bydd y gwaith o baratoi at agor y siop yn parhau, gellir gadael eitemau yn y siop yn Ffordd yr Wyddgrug yn Wrecsam, wrth ochr y maes pêl-droed. Dylai'r sawl sy'n dymuno cyfrannu dodrefn ffonio 01978 262589.**

## CERDDED Y Ffordd HON



*"Rydym ni'n ddiolchgar dros ben i Dŷ'r Eos am y cymorth y gwnaethant ei roi i David, Paula a theuluoedd y ddau ohonom ar adeg anodd ac ingol iawn."*

Fe wnaeth Mike Plant a Carole Johnson gerdded Ffordd South Downs, cyfanswmo 100 milltir, o Winchester i Eastbourne, ar 30 Mai. Wrth wneud hynny, fe wnaethant godi arian i'n hospis a chofio am Paula Plant a David Jones, fu'n gleifion yma cyn iddynt farw oherwydd canser yn haf 2016.

*"Fe wnaethom ni ymuno â grŵp sy'n cynorthwyo pobl sydd wedi cael profedigaeth yn yr hospis ar ôl colli ein priod, ac fe wnaethom ni ganfod fod hynny'n ffordd werthfawr o rannu ein profiadau ag eraill sydd yn yr un cwch."*

*"Yn y broses hir o geisio ymdopi â'n colled, bydd saith o'n grŵp yn dal yn cwrdd yn rheolaidd yng Nghaffi Cwtch ac yn cadw mewn cysylltiad â'n gilydd. Fe wnaeth diddordeb a rennir mewn cerdded arwain at gynllun i ni gerdded Ffordd South Downs, er cof am David a Paula, oedd hefyd yn gerddwyr awyddus, ac a fyddai'n cerdded ble bynnag y gallent hyd yn oed pan oeddent yn wael iawn."*



# PANED YN CYNNIG GOBAITH

Dyna yw hanfod ein te-partis. Sicrhau gobaith, atgofion arbennig a gofal yn sgil bob paned.

## A hoffech chi gynnal te-parti er budd yr hospis?

Rydym yn annog pobl ledled ein dalgylch i gynnal te-parti fel rhan o'n hymgyrch 'Bake, Brew, Pour, Share' a gefnogir gan yr actores a'r awdures Maureen Lipman, y bu ei gwr Jack Rosenthal farw mewn hospis.

Bydd pob paned o de y byddwch yn ei thywallt (neu goffi, neu hyd yn oed Prosecco os dymunwch chi), a bob cacen y byddwch chi'n ei gwerthu, yn helpu i godi arian i ofalu am bobl leol a'u teuluoedd sydd wedi'u heffeithio gan anhwylderau sy'n bygwth bywyd neu'n cyfyngu ar hyd bywyd.



Gallwch chi ddewis sut i gynnal eich te parti – gall amrywio o sgwrs a thamaid o gacen yng nghwmni hen ffrindiau i ddigwyddiad mawr gyda theulu, cymdogion, cydweithiwr – fel y mynnwch chi.

**Os hoffech chi gael pecyn te-parti i'ch helpu chi i drefnu, cysylltwch â'n Tim Codi Arian ar 01978 314292.**

**Bydd pob ceiniog a godwch yn gwneud gwahaniaeth. Diolch yn fawr iawn a chofiwch fwynhau eich hun.**

## HAUL A SIZZIX YNG NGHAFFI CWTCH

Mae'r dodrefn gardd wedi dod allan ac mae cwsmeriaid Caffi Cwtch yn mwynhau heulwen y gwanwyn ynghyd â bwyd moethus a diodydd adfywiol.

Eleni, rydym wedi cael cyfle i gynnal nifer o ddigwyddiadau newydd yn y caffi, ac mae cyfranogwyr ein taith gerdded ar hyd Mur Mawr Tsiena a gynhelir eleni wedi dod yno i gyfnewid cynlluniau hyfforddiant

a chynghorion ynghylch codi arian. Hefyd, fe wnaeth Sizzix, sef cyflogwr lleol sydd hefyd yn un o gefnogwyr yr elusen, gynnal bore creffttau y gallai ein holl gwsmeriaid ei fynychu yn rhad ac am ddim. Fe wnaethant ddysgu am y gwahanol dechnegau torri creffttau a'r dewis gwyd o gynhyrchion a gynigir gan Sizzix i wneud rhywbeth hardd i fynd adref.

Yn yr hospis, rydym ni'n falch o weld sut mae'r caffi wedi dod yn rhan o'n cymuned. Bydd ein cwsmeriaid rheolaidd yn dychwelyd yn wythnosol i roi cynnig ar gacen newydd, ein tapas Cymreig enwog neu i gwrdd â ffrindiau a chydweithwyr i fwynhau sgons ffres a phaned o goffi... neu ein pysgod a sglodion clasurol!

Mae pawb wedi bod yn canmol ein gwasanaeth a'n bwyd rhagorol, yn cynnwys cefnogwyr rheolaidd a phobl sy'n darganfod ein hafan o fwyd a diodydd da am y tro cyntaf.

Os nad ydych chi wedi ymweld â'n caffi eto, dewch draw os gwelwch yn dda; mae'n ffordd wych o gefnogi eich hospis, ein cleifion a'u teuluoedd. I osgoi cael siomedigaeth, ystyriwch archebu bwrdd; edrychwn ymlaen at eich gweld yn fuan!





# DIOLCH YN FAWR IAWN

Fe welwch chi un o'n gwirfoddolwyr ble bynnag yr ewch chi yn yr hospis. Hwyr yw ei hasgwrn cefn ers dros ddwy ddegawd. Wrth i chi gerdded trwy'r drws, gallech chi gael eich croesawu â gwên gan dderbynnydd gwirfoddol neu gallai rhywun weini paned o goffi a chacen i chi yng Nghaffi Cwtch.

Os ystyriwch chi'r ystadegau, fe welwch chi'n glir pa mor ffodus yw ein hospis i gael cymaint o wirfoddolwyr ffyddlon. Ar ôl cyfrifo'r amser a gyfrannir yn flynyddol, ceir y canlynol: 103,670 awr neu 4320 diwrnod neu bron iawn 12 mlynedd!

Mae'n costio dros £3 miliwn y flwyddyn i redeg yr hospis. Heb gymorth ein gwirfoddolwyr, byddai'n costio cryn dipyn yn fwy. Maent yn ychwanegu cymaint o fywyd ac egni at ein gwaith!

***"Mae ein gwirfoddolwyr yn dylanwadu'n gadarnhaol ar bob maes o waith yr hospis a'n siopau. Hoffwn ddiolch i bawb, yn cynnwys***

***staff y gegin a staff gofal dydd, cleifion mewnol, garddwyr, cŵn anwes, gwirfoddolwyr y siopau a chynorthwywyr codi arian, didolwyr a therapyddion amgen, heb anghofio trinwyr gwallt, caplaniaid, therapyddion celf, staff cadw tŷ, cynorthwywyr gweinyddol, gyrwyr, cymdeithion gyrwyr, staff y dderbynfa a stiwardiaid digwyddiadau."***

- Jo Kearns, Rheolwr Gwirfoddoli

Bydd ein gwirfoddolwyr yn rhoi eu hamser yn hael i sicrhau fod yr hospis yn rhedeg mor ddidrafferth ag y bo modd ac i helpu cleifion, eu teuluoedd ac ymwelwyr i sicrhau fod eu hymweliad mor gyfforddus ag y bo modd.

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn gwirfoddoli yn ein hospis neu yn ein prif siop newydd yn Stryt y Rhaglaw, cysylltwch â Jo Kearns ar 01978 316800 neu [jo.kearns@nightingalehouse.co.uk](mailto:jo.kearns@nightingalehouse.co.uk)

CYFRANOGWCH  
01978 **314292**

NIGHTINGALEHOUSE.CO.UK  
**/GETINVOLVED**



# EIN CYMUNED HAEL

Enghraifft wych o waith tîm cymunedol gan Mark Finchett o **MAF Engineering**, Kev Jones o **Eclipse Landscaping** a Paul Jones o **Sure Signs**. Fe wnaeth Mark adeiladu'r ffrâm ar gyfer ein baner digwyddiadau ger blaen ein hospis, fe wnaeth Kev godi'r ffrâm ac fe wnaeth Paul argraffu'r faner, a gwnaed y cyfan yn rhad ac am ddim.

Fe wnaeth **TDC Services** hyfforddi ein staff cadw tŷ i ddefnyddio glanhawr lloriau bychan newydd, rhodd garedig i'n hospis gan **Nilfisk** a **TDC Services**. Fe wnaiff helpu ein tîm i sicrhau fod yr hospis fel pin mewn papur ar gyfer ein cleifion a'u teuluoedd.

Fe wnaeth Wayne Jones o **OES Office Equipment Systems Ltd** a Judith Dessington Jackson roi gliniadur Dell newydd sbon i'n hospis. Fe wnaiff ganiatáu i'n rheolwr adwerthu weithio o unrhyw un o'n siopau.

Mae **Barbara Milne**, arbenigwraig ar Gysylltiadau Cyhoeddus a Chyfathrebu sydd wedi ymddeol, wedi rhoi ei hamser a'i phrofiad yn rhad ac am ddim i helpu ein hospis gysylltu â'n cymuned trwy ysgrifennu datganiadau i'r wasg a chywiro proflenni ein cylchlythyr.

**DIOLCH I BAWB OHONNOCH CHI.**



Beti a Clive Roberts yn dod â'u ciwb arian i mewn



Trefnodd Cadbury Mondelēz gêm bêl-droed a gododd £1,995



Fe wnaeth Côr Meibion y Fron gyfrannu £500 o elw cyngerdd diweddar



Fe wnaeth y Village Bakery gynnal gêm bêl-droed elusennol er budd ein hospis



Joyce Knight yn dod â'i blwch casglu i mewn



Fe wnaeth Grŵp Cyfeillgarwch Lavister gynnal bore coffi a gododd £1,000



Ni yw'r elusen a gefnogir gan Glwb Golf yr Wyddgrug yn 2018



Fe wnaeth Ryan Elson gynnal bore coffi ac arwerthiant cacennau a gododd £225



Mae mynychwyr y cwis yn nhafarn The Sun, Trevor, wedi codi £3,000

# GAN EIN CEFNOGWYR AR GYFER EIN CEFNOGWYR...

## LIAM A LUKA

Yn anffodus, ni allai'r ddau fyfyrwr o Ysgol Celfyddydau Cain Prifysgol Glyndŵr baentio ein murlun, fel y crybwyllwyd yn ein cylchlythyr blaenorol.' Felly fe wnaethom ni gysylltu â Liam Stokes-Massey (sy'n adnabyddus fel 'Pencilcraftsman') a Luka Morrell, cyd-sylfaenydd 'Girls Who Make', ar ôl iddynt ymateb yn garedig i'n cyhoeddiad ar Facebook yn gofyn am help gan ein cymuned. Roedd nifer o'n cefnogwyr eisoes wedi'u hargymell, felly roeddem wrth ein bodd yn cael eu cymorth.

Rydym yn falch iawn o'r murlun a'r dyfyniad gan Sally-Ann Hart, ac rydym yn credu ei fod yn gwneud ein 'Hwb Cefnogwyr' yn lle arbennig i chi, ein cefnogwyr.

## LEE A PERRY

Roedd y Tad (Perry Williams) a'r mab (Lee) o LPW Painters & Decorators yn ddigon caredig i gyfrannu eu hamser a'u sgiliau trwy baentio ein 'Hwb Cefnogwyr' er cof am eu ffrind a'u partner busnes Jeff Jones.

Wedi partneriaeth lwyddiannus â Perry a Lee a wnaeth bara blynyddoedd lawer, yn drist iawn, bu farw Jeff yn ein hospis yn 2013. Fe wnaethom ni ysgrifennu cyhoeddiad ar ein tudalen Facebook ynghylch Jeff, Perry a Lee a gafodd ei hoffi gan dros 250 o bobl. Cafwyd sylwadau gan nifer ohonynt yn dweud pa mor boblogaidd oedd Jeff a chymaint oedd y parch tuag ato.

Diolch i Liam, Luka, Lee a Perry and roi eu hamser yn rhad ac am ddim. Rydym ni'n falch iawn â chanlyniad eich gwaith caled.

I gael rhagor o wybodaeth am ein cefnogwyr, trowch at:  
[facebook.com/pencilcraftsman](https://facebook.com/pencilcraftsman)  
[facebook.com/girlswhomake](https://facebook.com/girlswhomake)  
[lpwpaintersdecorators.co.uk](https://lpwpaintersdecorators.co.uk)



## PWYSIGRWYDD CYFIEITHIAD I'R GYMRAEG

Rydym ni'n falch iawn o allu cynnig fersiwn Gymraeg o'n cylchlythyr. Ni fyddai hyn yn bosibl heb gyfraniad cyfieithydd hael a diymhongar, Gareth Evans Jones. Cyfieithodd y cylchlythyr blaenorol pan oedd ar ei wyliau; nid oes llawer o bobl a fyddai'n cyfieithu cylchlythyr 20 tudalen am ddim, a byddai nifer llai fyth yn gwneud hynny ar eu gwyliau!!

*"Fe wnaethom ni gytuno ar bris i gael cyfieithiad o'n hadroddiad blynyddol a'n cylchlythyr gan Gareth, a gofyn iddo yrru anfoneb atom ni...fe wnaeth fy e-bostio yn ôl yn dweud na fyddai'n codi tâl am y gwaith. Nawr caiff yr arian hwn ei ddefnyddio tuag at redeg ein hospis. Rydym yn ddiolchgar iawn i Gareth."*

- Lauren Tilston, Pennaeth Codi Arian

## THE IMPORTANCE OF A WELSH TRANSLATION

We are very pleased to be able to offer a Welsh edition of our newsletter. This would not be possible if it wasn't for a very generous and humble translator Gareth Evans Jones. He translated the previous newsletter whilst on holiday; there are not many people who would translate a 20 page newsletter for free and there are even fewer who would do it whilst on holiday!!

*"We agreed a price for Gareth to translate our annual report and newsletter and asked him to invoice us... he emailed me back saying there wouldn't be a charge. This money will now go towards running our hospice. We really can't thank Gareth enough."*

- Lauren Tilston, Head of Fundraising



**“ Gwnewch  
bethau  
bychain â  
llawer o  
gariad.”**

Diolch am gefnogi ein  
hosbis; mae ein taith yn  
parhau...

ATTITUDE

Olivia  
Cynorthwydd  
Codi Arian  
9 Mlwydd Oed