

HOSPIS TŶ'R EOS

CYLCHLYTHYR MAWRTH 19

DIWALLU ANGHENION EIN CLEIFION

Cafwyd caniatâd cynllunio ar
gyfer cynlluniau i uwchraddio
amgylchedd yr adeilad

HER TSIEINA

Profiad sy'n newid bywyd a
chodi dros £93,000



01978 316800
NIGHTINGALEHOUSE.CO.UK

CROESO I GYLCHLYTHYR Y GWANWYN

Hoffwn ddechrau trwy ddiolch i bawb a gefnogodd yr hospis yn 2018. Roedd y gweithgarwch trwy gydol y flwyddyn yn aruthrol ac ni allem ni ddarparu ein gwasanaethau heb eich cymorth chi. Bob blwyddyn, bydd yn rhaid i ni oresgyn her ariannol sylweddol, felly os ydych chi'n cyfranogi trwy godi arian, rhoi cyfraniadau neu roi eich amser, rydych chi wedi gwneud cyfraniad gwerthfawr sy'n ein galluogi ni i sicrhau ein bod ni'n darparu gofal i'r cleifion hynny yn ein cymuned y mae angen hynny fwyaf arnynt. Diolch yn fawr iawn am eich holl waith er budd Hospis Tŷ'r Eos.

Hoffwn hefyd ddiolch i'r staff a'r gwirfoddolwyr yn yr hospis sy'n darparu gofal a chymorth o'r radd flaenaf i'n cleifion a'u teulu a'u hanwyliaid. Mae'r hospis yn falch ohonoch chi ac rydych chi'n sicrhau fod Tŷ'r Eos yn lle mor arbennig.

BYDD DATBLYGIAD CYFFROUS NEWYDD YN DIGWYDD YN YR HOSPIS YN YSTOD 2019.

Mae caniatâd cynllunio wedi cael ei roi ar gyfer cynlluniau i uwchraddio amgylchedd yr adeilad er budd cleifion a'u teuluoedd. Ym mis Mai eleni, byddwn yn cychwyn gweithredu ein cynlluniau i foderneiddio'r hospis i ddiwallu anghenion ein cleifion ac anghenion y gwasanaethau rydym ni'n eu darparu, nawr ac yn y dyfodol.

Adeiladwyd cyfleusterau Tŷ'r Eos yn 1995, 24 mlynedd yn ôl, ac roeddent yn darparu gwasanaeth gofal lliniarol cyffredinol. Bryd hynny, roeddent yn ddarpariaeth heb ei ail oedd yn diwallu anghenion cleifion a'u teuluoedd. Dros y blynyddoedd, mae ein gwasanaethau wedi newid, ac mae'r hospis bellach yn unigryw yn sgîl y ffaieth ei bod yn darparu gofal lliniarol arbenigol trwy wasanaethau cleifion



allanol yn ein dalgylch. Heb barhau i gynnig gwasanaethau a'u datblygu, ni allwn ni ddiwallu anghenion y cleifion hyn. Yn sgîl y galw cynyddol am ein gwasanaethau a chyfyngiadau'r cyfleusterau presennol, rydym ni'n moderneiddio'r safle i'n galluogi ni i gynyddu nifer y cleifion a darparu gofal yn yr amgylchedd gorau posibl.



Bydd y prosiect yn cynnwys adleoli ac ailstrwythuro'r ganolfan gofal dydd bresennol a'r ganolfan adsefydlu bresennol mewn lle mwy modern ble gellir lleoli ein holl wasanaethau i gleifion allanol gyda'i gilydd. Yn sgîl moderneiddio ein Gwasanaethau Gofal Dydd, byddwn ni hefyd yn gallu darparu gofal heb ei ail i'n cleifion a'n gofawyr presennol, a byddwn yn gallu cynorthwyo rhagor o gleifion hefyd. Mae'r prosiect hefyd yn cefnogi ein gweledigaeth i ddarparu rhagor o wasanaethau allgymorth yn y gymuned.

O ganlyniad i gynydd yn nifer y cleifion yn dilyn moderneiddio, bydd y galw am lefydd parcio i gleifion a'u teuluoedd yn cynyddu. Rydym ni wedi cwrdd â



chynrychiolwyr BIPBC, ein bwrdd iechyd lleol, i drafod y posibilrwydd y gall yr hospis ddefnyddio'r tir sydd ganddynt yng nghefn yr hospis i greu maes parcio newydd i gleifion. Mae BIPBC yn gefnogol iawn o'n hanghenion, ac rydym ni'n disgwyl gallu cwblhau prydles ar y tir yn ystod yr wythnosau sy'n dod.

Mae moderneiddio yn fuddsoddiad sylweddol i'r hospis, a chaiff ei ariannu yn rhannol gan ddefnyddio cronfeydd wrth gefn yr hospis a chymorth ariannol gan ymddiriedolaethau elusennol a rhoddwyr corfforaethol. Fel hospis annibynnol, ni fyddem ni wedi llwyddo i gyflawni prosiect o'r natur hwn heb y sefydlogrwydd ariannol sydd wedi deillio o gefnogaeth wych gan ein cymuned dros y blynnyddoedd. Wrth ymrwmo i wario cronfeydd wrth gefn yr hospis ar y prosiect hwn, mae'r Bwrdd Ymddiriedolwyr wedi sicrhau fod cyfanswm doeth o arian wrth gefn yn cael ei gadw rhag ofn y bydd rhywbeth annisgwyl yn digwydd.



Bwriedir i'r gwaith gychwyn ym Mai 2019 a dod i ben erbyn Gwanwyn 2020. Byddwn ni'n parhau i'ch diweddarau chi am gynnydd y prosiect wrth i'r gwaith fynd rhagddo. Mae'r cynlluniau wedi cael eu paratoi yn ofalus iawn er mwyn sicrhau y gellir parhau i gynnal gwasanaethau i gleifion a chyfyngu ar unrhyw darfu ar waith yr hospis. Ni fydd y gwaith yn effeithio o gwbl ar yr Uned Cleifion Mewnol. Heb gefnogaeth ein cymuned, ni allem ni barhau i gyflawni ein gwasanaethau, nac ychwanegu at y gwasanaethau hynny lle bo hynny'n bosibl. Os gwelwch yn dda, daliwch ati i'n cefnogi ni sut bynnag y gallwch chi yn ystod 2019. Mae arnom ni angen £8604 bob dydd i redeg yr hospis, ac mae bob dimai goch yn cyfrif.

Cofion gorau,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Steve Parry'.

Steve Parry
Prif Weithredwr

"I barhau i ddarparu gofal rhagorol a chynyddu'r gwasanaethau rydym ni'n eu darparu, mae angen rhagor o ddatblygu a moderneiddio. Mae ein cyfleusterau presennol yn cyfyngu ar nifer y cleifion; mae'r adeilad yn 24 mlwydd oed erbyn hyn, ac nid yw trefn fewnol bresennol yr adeilad yn addas i'n hanghenion yn y dyfodol."

"Rydym ni'n gwybod yn sgîl ein gwaith bod galw sylweddol am ein Gwasanaethau Gofal Dydd yn gyffredinol ac am ein gwasanaethau adsefydlu yn benodol. Mae amgylchedd priodol yn hanfodol i sicrhau y gallwn ni ymateb i'r galw hwn."

- Jane McGrath
(Pennaeth Gwasanaethau Clinigol a Chleifion)

"Ar hyn o bryd, oherwydd y cynnydd yn anghenion cleifion a'r angen am offer, gallwn ni gynnig gwasanaeth i 8-10 o gleifion y Gwasanaeth Gofal Dydd yn unig ym mhob sesiwn. Yn yr uned wedi'i moderneiddio, byddwn ni'n gallu gofalu am hyd at 15 o gleifion ym mhob sesiwn."

- Kay Ryan
(Cyddlynnydd Gwasanaethau i Gleifion Allanol)

"Rydym ni'n ffodus fod gennym ni bwl hydrotherapi, sy'n cynnig buddion enfawr i'n cleifion. Fodd bynnag, mae cyflwr meddygol rhai cleifion yn golygu fod cyfleusterau'r gampfa yn fwy addas iddynt a byddwn ni'n gallu gwasanaethu sawl claf ar yr un pryd, a bydd hynny'n cynyddu nifer y bobl y gallwn ni eu cynorthwyo."

"Bydd yr uned newydd yn groesawus, yn cael digon o awyr ac yn eang. Bydd yn dod â'r adrannau Therapi Galwedigaethol a Ffisiotherapi ynghyd fel y gellir hyrwyddo'r ymagwedd adsefydlu at ofal lliniarol."

- Helen Fisher
(Pennaeth y Tîm Adsefydlu)



Lluniau gan artist yw'r holl ddelweddau o foderneiddio yn yr erthygl hon, a chynnig enghraifft yw eu hunig fwrriad.

DEWCH I GWRDD Â GARY...

BEICIWR MODUR, NENBLYMIWR CYMWYSEDIG

... A CHAPLAN EIN HOSPIS

Fel rhan o'r Tîm Cynorthwyo Teuluoedd, mae Gary yn gyfrifol am y gofal ysbrydol a gynigir yn ein hospis. Mae'r rhan honno o'i swydd yn golygu sicrhau fod pob claf yn cael cyfle i drafod ei anghenion unigol - mae gan bawb ohonom ochr ysbrydol. Mae ysbrydolrwydd yn ymwneud â'n gobeithion, ein gwerthoedd a'n hystyron, a phan fydd rhywun yn profi digwyddiad sy'n newid bywyd, gall ysbrydolrwydd ddylanwadu'n enfawr ar y meysydd hynny. Mae Gary ar gael i helpu pobl i wynebu materion o'r fath. Mae hefyd ar gael i helpu i gefnogi holl staff a gwirfoddolwyr yr Hospis, a bydd yn helpu i drefnu ein digwyddiadau cofio rheolaidd megis ein gwasanaeth Goleuo Bywyd blynyddol, yn ogystal ag unrhyw ddefodau bywyd y gall cleifion ofyn amdanynt yn ystod eu cyfnod gyda ni. Mae hynny'n cynnwys bedyddiadau, bedyddiadau esgob a phriodasau, sydd oll wedi cael eu cynnal yn yr hospis. Fel yn achos unrhyw ddefod, gall y cynnwys fod yn seiliedig ar ffydd neu'n seciwlar; byddwn yn darparu'r gwasanaeth sy'n briodol i'r unigolyn.

Rhan bwysig arall o waith Gary yw cydweithio â'n tri gweithiwr cymdeithasol i ddarparu cymorth i oedolion mewn galar, i gleifion a'u teuluoedd. Bydd hyn yn cynnwys sesiynau un ac un â phobl sy'n ei chael hi'n anodd wynebu profedigaeth, yn ogystal â chynorthwyo i redeg ein grwpiau profedigaeth. Mae ein Tîm Cynorthwyo Teuluoedd

hefyd yn rhedeg gwasanaeth 'Release', ein gwasanaeth i blant sydd mewn profedigaeth.

Mae Gary wedi'i hyfforddi i addysgu ymwybyddiaeth ofalgar a bydd yn rhedeg cyrsiau ymwybyddiaeth ofalgar yn rheolaidd. Byddwn ni fel arfer yn rhedeg dau neu dri chwrs y flwyddyn i oddeutu 10 o bobl ar y tro. Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn dechneg i helpu unrhyw un ar unrhyw adeg yn eu bywyd i ymdopi â beth sy'n digwydd a dod yn fwy cydnerth. Mae'n arwain at nifer o sgîl effeithiau llesol, megis gallu ymlacio'n well a gwella canolbwytio, ac mae hefyd yn hybu gallu gwell i ymdopi ag anawsterau a all ddigwydd ym mywyd unigolyn.

Fel rhan o'i waith, bydd y caplan yn darparu sesiynau addysgol i gleifion ynghylch cydnerthedd, ymlacio ac ymdopi, yn ogystal â sesiynau ynghylch gofal ysbrydol, cyfathrebu ac ymwybyddiaeth ofalgar gyda staff a gwirfoddolwyr.

Yn ei fywyd personol, mae Gary yn feiciwr modur gydol oes ac yn nenblymiwr cymwysedig (sydd wedi neidio dros 300 o weithiau hyd yn hyn), ac ar hyn o bryd, mae'n hyfforddi er mwyn gallu addysgu nenblymwyr newydd. Mae'n mwynhau cerdded, darllen, gwyddonias a cherddoriaeth metel trwm!



Y Gweithwyr Cymdeithasol Lesley (chwith) a Sarah (dde) gyda Gary yn ein hystafell cymorth mewn galar, 'Tryfan', y bu staff HMP Berwyn yn ddigon caredig i'w haddurno i ni.

HANES BARBARA

Fy enw i yw Barbara Williams, a'r Nadolig diwethaf, fe wnes i dreulio chwe wythnos yn Hospis Tŷ'r Eos. Cyn hynny, roeddwn i wedi treulio wythnos yn Ysbyty Maelor. Roeddwn i'n teimlo llawer o boen ac anghysur, ac roeddwn i'n teimlo fy mod i ar fy mhen fy hun yn llwyr ac yn methu â rheoli fy salwch.

Fe wnaeth Tŷ'r Eos reoli'r sefyllfa, trefnwyd i liniaru fy mhoen, ac fe wnaeth fy lles meddyliol wella'n syth. Yn ystod fy arhosiad, fe wnes i ddysgu llawer iawn o strategaethau i fy helpu i ymdopi ag amgylchiadau anodd, ac mae'n annhebygol iawn y byddwn i wedi cael y gofal arbenigol hwn yn unman arall.

Mae awyrgylch Tŷ'r Eos yn rhoi hwb i chi ac mae'n gadarnhaol. Fe wnes i wella'n gyflym yn gorffol ac yn feddyliol, trwy ddefnyddio'r gwasanaethau ffisiotherapi oedd ar gael a thrwy sgwrsio â'r meddygon a'r nyrsys oedd yn fy helpu i o fore gwyn tan nos. Wedi ychydig ddyddiau, roeddwn i wedi gwella digon i allu defnyddio cadair olwyn i fynd i siopa gyda fy nheulu yn y dref. Fe wnaeth gallu mynd allan roi llawer o hyder i mi i allu ymdopi â sefyllfaoedd eraill hefyd, oll dan arweiniad y meddygon a'r nyrsys.

Ar ôl gwrthio botwm, bydd nyrs yn cyrraedd i'ch helpu ymhen ychydig eiliadau, ac roeddwn i'n wirioneddol gredu fod ganddyn nhw amser i'w neilltuo i mi. Cefais hwb meddyliol hefyd oherwydd y gwirfoddolwyr cyfeillgar a'r cyfleusterau sydd ar gael i gleifion. Daeth dynes i wneud fy ewinedd ac fe wnes i hyd yn oed ymweld â salon trin gwallt Tŷ'r Eos. Mae cael eich ystafell eich hun â golygfa o'r byd y tu allan yn lleddfol ac roedd yn golygu fod gen i breifatrwydd go iawn. Gall perthnasau ymweld ac aros unrhyw bryd.

Ni allai fy nheulu gredu'r gwahaniaeth ynof i, ac wedi chwe wythnos, dychwelais adref â fy nerth wedi'i adnewyddu a'r hyder i ymdopi'n well. Fe wnaeth therapyddion galwedigaethol ymweld â fy nghartref i baratoi at fy nychweliad ac rwyf i yma fyth ers hynny. Roedd fy nheulu hefyd yn credu eu bod yn gallu ymdopi'n well, ac rydym ni oll yn ddiolchgar iawn i'r hospis am ein cynorthwyo i oroesi adeg o iselder ac ansicrwydd ac i wneud i mi deimlo'n ddigynnwrf a gallu ymdopi unwaith eto.

Pan fydd arnaf i eu hangen eto, byddaf yn gwybod eu bod ar gael i mi, ond hyd yn oed nawr, gallaf eu ffonio unrhyw bryd, o fore gwyn tan nos. Mae'r lle rhyfeddol hwn a'i deulu gwydh o bobl a'i gyfleusterau yn fy helpu fi i fyw fy nyddiau unwaith yn rhagor. Bob dydd Mercher, byddaf yn mynychu sesiwn Gofal Dydd yn yr hospis gyda chleifion eraill. Byddwn yn cael cinio gyda'n gilydd, byddwn ni'n sgwrsio ac yn rhannu'r newyddion diweddaraf, a byddaf yn gweld y meddygon a'r nyrsys unwaith yn rhagor. Mae'n rhoi cyfle i mi fynd allan yn annibynnol a chadw mewn cysylltiad â'r hospis.

Mae Tŷ'r Eos fel teulu mawr, ac fe aethant ati'n syth i leddfu'r pwysau oedd ar fy ysgwyddau i ac ar ysgwyddau fy nheulu. Mae hynny hefyd wedi digwydd yn achos fy chwaer, Sue, sydd hefyd wedi treulio rhywfaint o amser yn Nhŷ'r Eos. Ar un adeg, roeddem ni yno ar yr un pryd. Ni all ffrindiau gredu cymaint rydw i wedi gwella. Rydw i mor ddiolchgar i'r hospis hwn, rydym ni oll mor ffodus ei bod ar gael os bydd arnom ni ei hangen rywbryd.



“ Mae Barbara yn ddynes wyrthiol. Fe wnaeth hi gyrraedd yr hospis yn gaeth i'w gwely fwy neu lai, mewn llawer o boen ac yn orbryderus iawn. Fe wnaeth agwedd benderfynol Barbara, ynghyd â gwaith y tîm amlddisgyblaethol yma yn yr hospis, arwain at ganiatáu iddi hi gael dychwelyd adref, rhywbeth yr oedd hi'n credu y byddai'n amhosibl pan gyrhaeddodd hi'r hospis. ”

– Sarah James, Gweithiwr Cymdeithasol

Taith Gerdded Noddedig Safle Treftadaeth y Byd

Dydd Sul 7 Ebrill | Lion Quays, Croesoswallt | cychwyn am 11yb | Cofrestru AM DDIM

Dyma ddigwyddiad y gall y teulu cyfan gyfranogi ynddo, yn cynnwys eich cyfeillion ar bedair coes. Mae croeso i chi ddod â chŵn a phramiau i gyfranogi yn y daith gerdded 13 milltir hyfryd hon ar hyd y Gamlas o Langollen i Groesoswallt, gan groesi Traphont Ddŵr Pontcysyllte, un o Safleoedd Treftadaeth y Byd, a mwynhau golygfeydd rhyfeddol!



Ras Llwybrau 10k Erddig Dydd Sul 5 Mai | Yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol, Erddig, Wrecsam | Cychwyn am 10yb | £18 i aelodau UK Athletics / £20 i Bawb Arall

Bydd llwybr y ras yn rhoi cyfle i chi fwynhau golygfeydd o ystâd drawiadol Erddig, ble byddwch chi'n rhedeg ar hyd y brif rodfa a thrwy nifer o lwybrau yn y coedlannau hyfryd cyn dychwelyd i Neuadd eiconig Erddig. Byddwn yn defnyddio sglodion i amseru'r ras a chyflwynir tlysau i'r tri cyntaf.

Y Daith Gerdded OLAF am Hanner Nos Dydd Sadwrn 15 Mehefin

Llwyn Isaf, Wrecsam | Cychwyn am 10:30yh | £12 Cyntaf i'r Felin - £15 Safonol

Dewch i ni sicrhau mai ein taith gerdded olaf fydd YR ORAU ERIOED!

Bydd cerddoriaeth fyw gan Rhythm Train a bydd yr anogwr gwych Dewi Jones yn sicrhau eich bod chi'n paratoi yn briodol at y daith gerdded sydd o'ch blaen.



Taith Gerdded Noddedig ar hyd hen Reilffordd (9.5 milltir)

Dydd Sadwrn 27 Gorffennaf | Dilyn Llwybr enwog Mawddach Cychwyn am 11yb | £10

Llwybr Mawddach yw un o'r llwybrau rheilffordd sydd â'r golygfeydd gorau yn y wlad. Mae'n rhedeg ar hyd Aber godidog Mawddach islaw troedfrynau Cadair Idris. Mae'r llwybr yn dilyn olion yr hen reilffordd o Abermaw i Riwabon a oedd ar agor rhwng 1869 a 1965, a bydd danteithion derbyniol dros ben ar gael ar y diwedd.

Carnifal Balwnau Croesoswallt Dydd Sadwrn 24 – Dydd Sul 25 Awst

Parc Cae Glas 10yb - 10yh (Dydd Sadwrn) 10yb - 8yh (Dydd Sul)

MYNEDIAD AM DDIM (argymhellir cyfraniad o £1)

Mae Carnifal Balwnau Croesoswallt yn dychwelyd am ail flwyddyn ar Barc godidog Cae Glas, a bydd mwy o adloniant, cwrt bwyd mawr, dewis o stondinau masnachol a llecyn difyr i blant, ynghyd ag amrywiaeth wych o falwnau, yn cynnwys rhai â siapiau arbennig y gellir eu gweld hefyd.



Ras Lliwiau Tŷ'r Eos Dydd Sul 1 Medi

Cae Rasys Bangor Is Coed, Wrecsam | cychwyn am 11yb | £15 i oedolion/£5 i blant

Cynhelir y ras noddedig hon ar Gae Rasys Bangor-is-y-Coed, ac os byddwch chi'n penderfynu rhedeg, loncian neu gerdded y llwybr 4km, byddwch chi'n sicrhau gael llawer o hwyl a chael eich gorchuddio â lliwiau ar yr un pryd!



CYFLWYNO RAS RHEDEG LLWYBRAU 10K ERDDIG

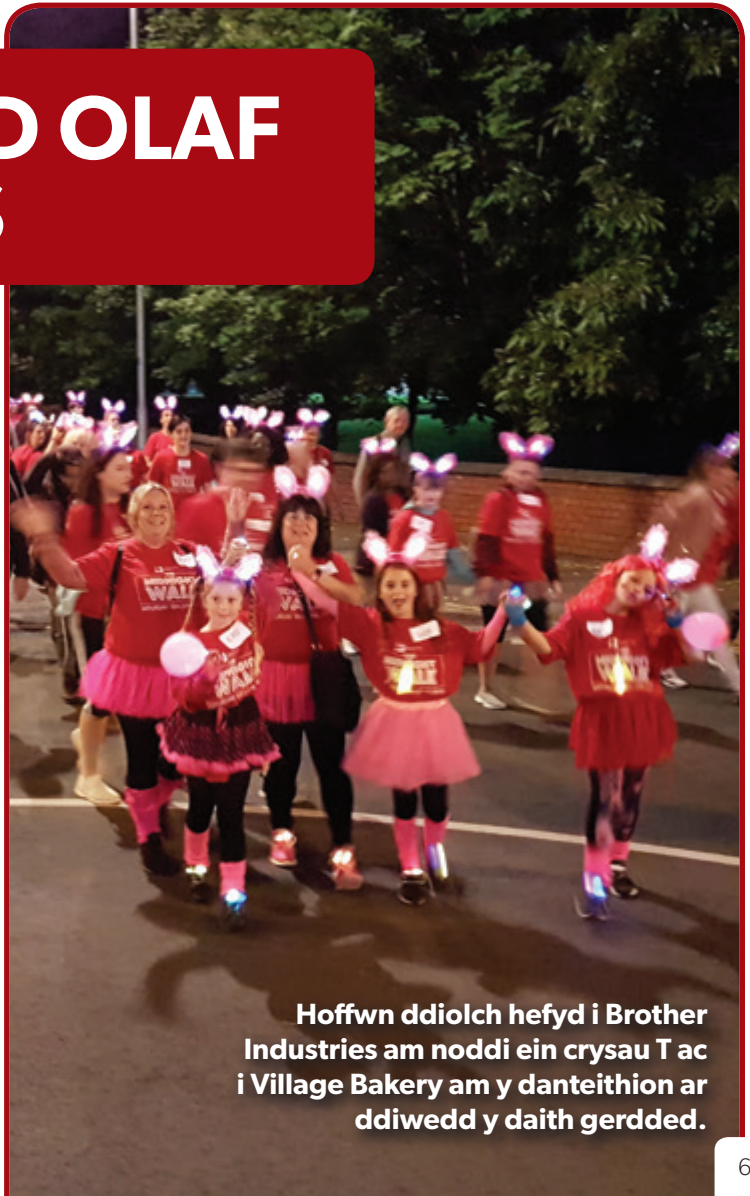
Ar y cyd â'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol, Erddig, mae Ras Rhedeg Llwybrau 10k Erddig yn ddigwyddiad newydd yn 2019. Lleolir Erddig ddwy filltir i'r de o Wrecsam ger tarren drawiadol uwchlaw afon droellog Clywedog, ac mae'n gartref teulu unigryw sydd wedi cofnodi ffordd o fyw cymuned aelwyd brysur yn ystod blynyddoedd cynnar y ganrif ddiwethaf. Mae'r 'parc pleser' 486 hectar (1,200 erw) sydd wedi'i dirwedd, a gynlluniwyd gan William Emes, yn hafan o heddwch a harddwch naturiol, ac mae'r ardd furiog yn un o'r gerddi pwysicaf o'r ddeunawfed ganrif sydd wedi goroesi ym Mhrydain.

Bydd llwybr y ras yn cychwyn ac yn gorffen o flaen Neuadd Erddig, ac fe wnewch chi fwynhau golygfeydd o ystâd drawiadol Erddig, ble byddwch chi'n rhedeg ar hyd y brif rodfa a thrwy nifer o lwybrau yn y coedlannau hyfryd sydd o amgylch y parc. I'r rhai ohonoch chi sy'n gyfarwydd â'r ystâd, byddwch chi'n rhedeg i lawr y rhiw i gyfeiriad Felin Puleston, trwy'r Coed Mawr, heibio Ffau'r Blaidd ac yn profi'r olygfa eiconig o gefn y tŷ cyn gorffen ble gwnaethoch chi gychwyn. Byddwn yn defnyddio sglodion i amseru'r ras a chyflwynir tlysau i'r dynion a'r merched sy'n gyntaf, yn ail ac yn drydydd. Bydd pob cyfranogwr yn cael medal arbennig y digwyddiad, neges testun yn cynnwys manylion eu hamser swyddogol, a rhywfaint o ddanteithion wrth gyrraedd diwedd y ras.

Y DAITH GERDDED OLAF AM HANNER NOS

Ers 12 mlynedd, mae ein Taith Gerdded enwog am Hanner Nos wedi bod yn ddigwyddiad poblogaidd, ac fel rhan o'r digwyddiad, mae cefnogwyr wedi gwisgo eitemau sy'n fflachio ac wedi mwynhau noson wych o gerddoriaeth ac adloniant ac yna taith gerdded 6km neu 10km trwy strydoedd Wrecsam. Bydd popeth da yn dod i ben rywbryd, ac fel hospis, mae angen i ni ganfod dulliau newydd i gynyddu'r incwm a godir trwy gynnal digwyddiadau sydd wedi'u sefydlu ers tro. Dyna fydd hanes y Daith Gerdded am Hanner Nos yn 2019. Fodd bynnag, ni chollwyd y cyfan oherwydd mae gennym ni newyddion da; rydym ni ar hyn o bryd yn datblygu digwyddiad newydd a chyffrous i'w gynnal yn 2020 yn lle'r Daith Gerdded am Hanner Nos. Bydd rhagor o wybodaeth am y digwyddiad newydd yn cael ei chyhoeddi yn ystod y Daith Gerdded olaf am Hanner Nos a gynhelir eleni, felly cofiwch fod yn bresennol i gael clywed y newyddion cyffrous.

Hoffwn ddiolch i bawb sydd wedi mynychu unrhyw un o'n Teithiau Cerdded am Hanner Nos dros y 12 mlynedd diwethaf. Gobeithio y gallwch chi ymuno â ni i gyfranogi yn y 13eg digwyddiad, yr olaf un. Mae croeso i bawb, felly dewch â'ch ffrindiau, eich perthnasau a'ch cydweithwyr gyda chi i ddathlu llwyddiant a diwedd glo digwyddiad sy'n rhedeg ers tro byd yn Wrecsam.



Hoffwn ddiolch hefyd i Brother Industries am noddi ein crysau T ac i Village Bakery am y danteithion ar ddiwedd y daith gerdded.

ELUSEN LEOL – SIOP LEOL YN HELPU POBL LEOL

Ym Medi 2018, cynhaliwyd lansiad trawiadol i agor ein prif siop yn Stryt y Rhaglyw, Wrecsam. Mae'r siop newydd yn cynnig amrywiaeth helaeth o ddodrefn newydd a rhai wedi'u cyfrannu am brisiau gwych. Yn ein hadran ddillad helaeth, rydym ni'n cynnig dewis cyffrous o ddillad ac ategolion tymhorol i ferched a dynion.

Ar ein llawr cyntaf, bydd ein tîm gwych o wirfoddolwyr yn adfywio hen ddodrefn ac yn creu darnau unigryw yn ein hadran uwchgylchu. Rydym ni hefyd yn cynnig dewis o baent emwlsiwn wedi'i ailgylchu mewn amrywiaeth o liwiau, am isafswm o £5 y litr.

Un o'n llwyddiannau pennaf yw ein siop lyfrau ar y llawr cyntaf, ble gallwch chi ganfod dewis gwych o nofelau, bywgraffiadau, llyfrau coginio, llyfrau garddio a sawl math arall o lyfr, yn ogystal â dewis da o DVDs. Bydd croeso i chi bob amser ddod i mewn a threulio amser yn pori trwy ein stoc.

Yn y caffi ar y llawr cyntaf, gallwch bori'r we gan ddefnyddio ein WiFi am ddim, mwynhau un o'n brecwastau ar unrhyw adeg neu ddewis o blith ein bwydlen o giniawau poeth ac oer, yn cynnwys cawl a thatws trwy'u crwyn. Mae ein caffi yn lle gwych i ymlacio gyda ffrindiau dros banded a chacen gartref.

Mae sawl rheswm dros siopa yn Nightingales, ble bydd Sam, rheolwr y siop, a'i tîm o wirfoddolwyr ymroddgar, yn edrych ymlaen at eich croesawu chi. Gallwch chi ganfod manylion digwyddiadau trwy ddilyn y siop yn Stryt y Rhaglyw ar Facebook.

HELPWCH NI I SICRHAU FOD EIN SILFFOEDD YN PARHAU YN LLAWN

Mae angen i ni sicrhau fod ein siopau yn llawn eitemau gwych i'n cwsmeriaid. Os nad ydy'r diwrnod glanhau a chlirio mawr wedi digwydd yn eich tŷ chi eto, beth am wneud hynny nawr a dod â'r eitemau diangen hynny draw i'r siop? Byddwn ni'n wastad yn chwilio am ddillad da, tecstilau'r cartref, trugareddau a llyfrau. Byddwn yn croesawu unrhyw ddodrefn a nwyddau trydanol a gaiff eu cyfrannu hefyd.

Mae cyfrannu yn rhwydd iawn. Gallwch chi ddod â chyfraniadau i unrhyw un o'n siopau. Yn ein siop yn Stryt y Rhaglyw, mae gennym ni le penodol i adael nwyddau yng nghfefn yr adeilad ar Allt y Priordy. Os nodwch god post LL11 1SU yn eich sat nav, byddwch yn sicr o gyrraedd. Gallwch drefnu i rywun ddod i gasglu dodrefn mwy eu maint trwy ffonio Sam ar 01978 262589.



Trwy gyfrannu nwyddau ail-law yn siop Nightingales, bydd pawb yn elwa; byddwch chi'n clirio, bydd llai o wastraff yn cael ei anfon i safleoedd tirlenwi, ac yn bwysicaf oll, byddwn ni'n codi arian gyda'n gilydd at Dŷ'r Eos.

Gallwch chi hefyd sicrhau cynnydd o 25% ychwanegol yng ngwerth eich rhodd trwy wneud datganiad Rhodd Cymorth am yr eitemau y byddwch yn eu rhoi i ni.

Diolch o galon i Westbridge Furniture sydd wedi cyfrannu cymaint o nwyddau yn garedig iawn i'n siopau, gan godi arian y maes angen mawr amdano i dalu am ofal i gleifion.

PAM BYDD POBL YN GWIRFODDOLI?



Mae ein gweithlu gwirfoddol yn hanfodol i Dŷ'r Eos. Ar ben hynny, ein gwirfoddolwyr yw ein cynrychiolwyr anffurfiol yn y gymuned ar ran ein gwaith, ac rydym ni'n ddiolchgar i bob un ohonynt am eu hamser, eu hymroddiad a'u cefnogaeth. Nid oes unrhyw faes yn bwysicach nag unrhyw un arall, ac mae gwirfoddolwyr yn cyfrannu at bob agwedd o waith yr hospis.

DYMA RAI O'R SGILIAU UNIGRYW RYDYM NI'N EU CEISIO AR HYN O BRYD ER MWYN YCHWANEGU AT BROFIAD EIN CLEIFION

- Adeiladwr Dodrefn Pecyn Fflat
- Uwchgylchyd Dodrefn
- Gweithiwr Warws
- Cynorthwydd Gyrrwr
- Y Dderbynfaf
- Garddwr
- Cydymaith i Gleifion y Gwasanaeth Allgymorth
- Athro/Athrawes TG – Ffonau ac iPads.
- Gweinyddu
- Cerddoriaeth a Chanu
- Therapiau Cyflenwol
- Ffotograffiaeth Digidol
- Cydymaith i Gleifion yr Ysbyty

DEG RHESWM GWYCH DROS WIRFODDOLI YN 2019

1. MAE'N LLESOL I'CH IECHYD

Cydnabyddir yn gyffredinol erbyn hyn y gall gwirfoddoli gyfrannu'n gadarnhaol at iechyd a lles pobl.

2. HWB I'CH GYRFA

A wyddoch chi fod gwirfoddoli yn ffordd wych o roi hwb i ragolygon eich gyrfa? Mae'n eich helpu chi i wneud argraff dda, mae'n eich gwneud yn fwy arloesol a chreadigol, ac yn rhoi amrywiaeth o sgiliau defnyddiol i chi.

3. DYSGU SGILIAU NEWYDD

Mae gwirfoddoli yn eich helpu chi i wella eich sgiliau gwaith tîm, arwain, datrys problemau a thrin a thrafod pobl.

4. RHOI RHYWBETH YN ÔL I ACHOS RYDYCH CHI'N CREDU YNDDO

5. GWNEUD RHYWBETH RYDYCH CHI'N EI FWYNHAU

Dylai eich rheswm dros wirfoddoli fod yn gysylltiedig â'ch diddordebau pennaf. Mae holl wirfoddolwyr yr hospis yn credu yn y gwaith yr ydym yn ei wneud ac mae effaith eu cyfranogiad ar fywydau cleifion a'u teuluoedd yn gwneud argraff ddofn arnynt.

6. NEWID BYWYD RHYWUN

Bydd eich gwaith fel gwirfoddolwr yn yr hospis, ni waeth pa mor fawr neu fach fo'ch cyfraniad, yn effeithio ar fywyd rhywun.

7. GWNEUD CYSYLLTIADAU GO IAWN

Mae gwirfoddoli yn cynnig cyfle i chi gwrdd â phobl o bob cefndir. Mae'n rhoi cyfle i chi wneud ffrindiau go iawn a gall y cyfeillgarwch hwnnw bara am oes.

8. BOD YN RHAN O'R GYMUNED

Newydd symud i'r ardal, newydd ymddeol, rhwng swyddi neu'n chwilio am rywfaint o gwmni a chymorth? Gwirfoddolwch i'ch elusen leol, Hospis Tŷ'r Eos.

9. CAEL YSBRYDOLIAETH

Mae'n hawdd iawn mynd i rigol. Gallwch chi ddefnyddio gwirfoddoli fel rheswm dros newid eich hen drefn arferol ac wrth gwrs...

10. CAEL HWYL!

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn unrhyw un o'r cyfleoedd cyffrous hyn, e-bostiwch jo.kearns@nightingalehouse.co.uk neu ffoniwch 01978 316800



NOSON YN HANES

Tŷ'R EOS

Mae'r tîm sydd ar ddyletswydd yn ystod y nos yn cynnwys wyth nyrs staff a chwe gweithiwr cymorth gofal iechyd, ac maent oll yn gweithio'n barhaol ar ddyletswydd nos. Bydd y sifft nos yn cychwyn am 8yh ac yn gorffen am 7yb yn achos y cynorthwyyr ac am 7.30yb yn achos y nyrsys. Mae angen dwy nyrs gymwysedig a dau gynorthwyydd gofal iechyd â sgiliau a phrofiadau amrywiol i weithio bob sifft, ond yn ddelfrydol, dylai un nyrs gymwysedig fod yn uwch nyrs staff.

Am 8.15yh, bydd y staff sy'n gweithio gyda'r hwyr yn trosglwyddo'r awenau i'r staff nos. Bydd hyn yn dwyn sylw at ddiagnosis, prognosis, anghenion gofal unigol ac anghenion cymdeithasol cleifion unigol, ac unrhyw wybodaeth ychwanegol y dylai'r staff nos ei gwybod. Bydd y trosglwyddo yn para tua 30 munud fel arfer.

Yn dilyn y trosglwyddo, bydd staff yn cyflwyno eu hunain i'r cleifion a'u teuluoedd. Mae hyn yn ffordd o hwyluso asesiad cychwynnol y noson ac mae'n annog cyfathrebu a datblygu perthnasoedd. Ar ddechrau'r sifft, bydd y cynorthwyyr gofal iechyd yn gweini swper i'r cleifion a bydd y staff hyfforddedig yn rhoi moddion iddynt. Yn gyntaf, rhoddir cyffuriau rheoledig i'r cleifion, ac mae angen dwy nyrs i wirio pob dos; yna, byddant yn mynd o gwmpas y cleifion i roi moddion iddynt.

Yn gynnar yn ystod y sifft, bydd dau aelod o staff yn cynnal gwiriad diogelwch o amgylch yr adeilad cyfan i sicrhau fod drysau a ffenestri wedi'u cau yn briodol. Mae cadw'r adeilad yn ddiogel yn flaenoriaeth allweddol er mwyn sicrhau fod pawb yn ddiogel ynddo yn ystod y nos.

Nid oes unrhyw drefn benodol i'w dilyn yn ystod y nos, oherwydd bydd y gofal a ddarperir yn dibynnu ar anghenion cleifion unigol a'r angen i flaenoriaethu'r anghenion y bydd angen rhoi sylw iddynt yn gyntaf. Oherwydd cymhlethdod a chwrs anhwylderau, bydd cleifion yn aml yn profi nosweithiau ansefydlog ac effro, a byddant yn teimlo gorbryder.

Os bydd amgylchiadau claf yn newid yn ystod y nos, bydd staff yn darparu cymorth a chwnsela dwys, ac yn cynnig gwybodaeth a chynghor ymarferol. Gall staff dreulio rhai oriau gydag un unigolyn neu deulu.

Mae bob noson yn unigryw a gall y baich gwaith fod yn heriol ar brydiau, sy'n golygu fod angen i staff fod yn hyblyg ac yn ymatebol i sefyllfaoedd amrywiol.



"Byddwn yn ceisio sicrhau fod y ward yn lle croesawgar a chyfeillgar i fod ynddo, a sicrhau mai cleifion yw ffocws pennaf ein holl waith. Caiff ein holl gleifion eu hystyried fel rhan o deulu'r ward."

A wyddoch chi ein bod ni'n trefnu ymweliadau o amgylch yr hospis ar nos Fercher gyntaf bob mis, rhwng 6yh a 7yh? **Ffoniwch 01978 314292 a gofynnwch i Carol gadw lle i chi.**



ARWR DI-GLOD

Mae Eamonn yn Weithiwr Cymorth Gofal Iechyd ac yn wirfoddolwr yn Nhŷ'r Eos. Bydd yn cynorthwyo cleifion â thasgau gofal personol a byw bywyd beunyddiol, er enghraifft, helpu pobl i ymolchi, gwisgo a sicrhau eu bod yn yfed ac yn bwyta'n dda, ac ymateb i bobl fel unigolion a sicrhau fod gofal yn ddiogel, yn effeithiol ac yn canolbwyntio ar anghenion unigolion.

"Roedd Eamonn yn gweithio yma'n wreiddiol fel Prif Weinydd Nyrsio yn ein Huned Cleifion Mewnol. Gadawodd am gyfnod i ddod yn giropodydd, a dychwelodd fel Gweithiwr Gofal Iechyd ar ôl ymddeol. Mae'n nyrs sensitif a gofalgarg, ac mae ganddo synnwyr digrifwch gwych. Mae ei natur hamddenol yn gwneud i bawb deimlo'n gysurus. Mae'n gweld gwerth yn agweddau allweddol gwaith ein hospis – gofal o ansawdd uchel, lliniaru straen, cynorthwyo pobl mewn trallod, cynnal urddas, hunaniaeth, anghenion ysbrydol, gwella ansawdd bywyd... gallem ni ychwanegu at y rhestr.

"Fe wnaeth Eamonn synnu pawb ohonom ni yn ddiweddar pan ddaeth i'r gwaith yn gwisgo siaced gwirfoddolwr, a dywedodd ei fod yn helpu yn ein siop yn Stryt y Rhaglyw oherwydd roedd yn credu fod hynny'n syniad gwych.



Eamon Donnelly (yn y llun) oedd ein prif weinydd nyrsio pan wnaethom ni agor y ward am y tro cyntaf yn 1995, a chyn hynny, gweithiodd gyda ni yn ward Eos yn Ysbyty Maelor.

Mae'n mwynhau helpu yn yr adran llyfrau yn benodol. Bellach, mae'n gweithio sifftiau nos ar y ward fel Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd. Mae'n seren go iawn."

- Kay Ryan, Cydlynnydd Gwasanaethau i Gleifion Allanol

BOD YN RHAN O'R DARLUN EHANGACH

Bob blwyddyn, bydd hosbisau ledled y Deyrnas Unedig yn cael amrywiaeth o gyfleoedd i ddod ynghyd mewn cynadleddau ac yn ystod diwrnodau astudio i rannu eu gwaith a dysgu oddi wrth brofiad ei gilydd, a byddant yn aml yn gorfod defnyddio'r gwersi a ddysgir i osgoi'r anawsterau y mae pobl eraill wedi'u hwynebu wrth ddatblygu gwasanaethau. Nid yw'r 12 mis diwethaf wedi bod yn eithriad - fel hospis, rydym ni wedi cael y cyfle i gyflwyno ein gwaith mewn amrywiaeth o gynadleddau rhanbarthol a chenedlaethol.

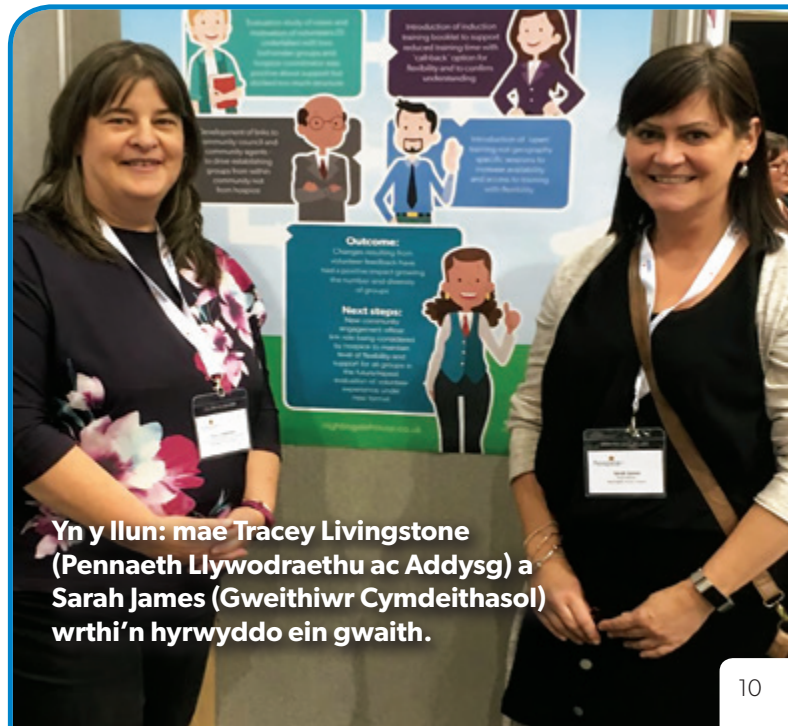
Ym mis Tachwedd, fe wnaeth Hospice UK gynnal ei gynhadledd flynyddol dros ddau ddiwrnod yn Telford. Fe wnaethom ni gyflwyno dau ddarn o waith a mynychu amrywiaeth o sesiynau a gyflwynwyd gan dimau hosbisau eraill. Roeddent yn amrywio o uno Hospis Iarlles Mountbatten a Hosbis Mountbatten Ynys Wyth, i'r effaith y rhagwelir y caiff Brexit ar y sector hosbisau.

Fe wnaeth ein cyflwyniad posteri rannu gwybodaeth am beth rydym ni wedi'i ddysgu yn sgîl gwirfoddolwyr yn rhedeg gwasanaethau cyfeillio yn eu cymunedau eu hunain, a'r canfyddiadau hyd yn hyn o'n prosiect a ariennir gan Sefydliad St. James Place i ddatblygu gwasanaethau gofal lliniarol i gleifion y mae diffyg ar eu calon.

Cafodd Sarah a Tracey gyfle i weld datblygiadau newydd o ran therapïau ac offer i hosbisau, ac fe wnaeth Sarah brofi'r opsiynau sydd ar gael o ran technoleg rithwir. Ar hyn o

bryd, rydym ni'n profi offer rithwir i'w wisgo ar y pen y gellid ei ddefnyddio i lliniaru poen a gorbryder i'n cleifion.

Gallai'r offer, sy'n cynnwys camera 360°, gael ei ddefnyddio hefyd gan gleifion sy'n methu mynychu digwyddiadau teuluol neu rai sy'n rhy wael i ymweld â'u cartref. Byddai technoleg rithwir yn caniatáu iddynt brofi'r amgylchedd hwnnw unwaith eto trwy ddefnyddio'r offer a wisgir ar y pen.



Yn y llun: mae Tracey Livingstone (Pennaeth Llywodraethu ac Addysg) a Sarah James (Gweithiwr Cymdeithasol) wrthi'n hyrwyddo ein gwaith.

EIN CYMUNED HAEL

Mae poblogrwydd cyfryngau cymdeithasol yn cynyddu yn feunyddiol, ac mae'n creu cyfle i'n hospis gyrraedd at hyd yn oed rhagor o bobl. Mae'r arian rydym ni'n ei arbed ar gostau argraffu a chynhyrchu, er enghraifft, yn fonws ychwanegol.

Tua chwe mis yn ôl, fe wnaethom ni ymuno â nifer o grwpiau lleol ar gyfryngau cymdeithasol, ac rydym ni wedi gofyn iddynt gyhoeddi manylion ein digwyddiadau er mwyn cyrraedd cymaint ag y bo modd o bobl. Rydym ni'n falch o ddweud ein bod ni wedi llwyddo i gynyddu nifer y bobl sy'n mynychu ein digwyddiadau diolch i haelioni ein cymuned ar-lein. Mae cyrraedd at filoedd o bobl leol heb orfod talu ceiniog i wneud hynny yn fantais fawr i'n tîm codi arian. Hoffem ddiolch yn arbennig i'r grwpiau Facebook dilynol am wneud gwahaniaeth mawr i'n hymdrechion codi arian:

Wrexham Town Matters | Wrexham County Matters | Wrexham Noticeboard | Llangollen and District Noticeboard | Wales Comic Con | Ask Oswestry | Wrexham Buy & Sell Anything and Everything | Love North Wales | Penyffordd & Penymynydd (Streetlife Page) | HMP Berwyn – Wrexham | Oswestry a Lovely Funny Old Town | Ask Oswestry Anything | Holt Village - North Wales | Wrexham Ink | Llay Noticeboard | Corwen Issues Group | Llangollen Matters | Wrexham Street Festival Group | Digwyddiadau Dolgellau Events | Friends of Whitchurch Shropshire | Gresford & Marford Village

DIOLCH YN FAWR IAWN



Cododd Amelia £1,486
a chyfrannodd ei gwallt i
Ymddiriedolaeth Little Princess



Bydd Clwb Rotari lâl yn ymweld â
Chaffi Cwtch bob dydd Mercher ac
maent wedi cyfrannu £408



Fe wnaeth Phil Caslin a Janet Bingham,
Capteiniaid Clwb Golf Padeswood a
Bwcle, gyflwyno £4,755.



Fe wnaeth Jackie Roberts gynnal
digwyddiad yn ei chartref a chododd
£1,054.03



Fe wnaeth CPD Cefn Albion godi
£1,000 trwy gynnal taith beiciau
mewn gwisg ffansi



Fe wnaeth y cyflogwr lleol Fibrax
Limited godi £213 trwy gynnal raffl
Nadolig



Mae Clwb Golf Llangollen wedi codi
£7,000 anhygoel



Fe wnaeth Edward gyfrannu ei holl
arian Nadolig (£50) i'n hospis



Fe wnaeth Stanley werthu cymaint o
nwyddau, llwyddodd i werthu'r cyfan!

WYT TI'N SIARAD CYMRAEG?

We produce an electronic version of our Welsh newsletter which is on our website. If you require a hard copy, please contact our fundraising department on 01978 314292.

The previous two newsletters were kindly translated, completely free of charge, by Gareth Evans Jones. Gareth's support is appreciated by everyone at our hospice.

View or download our Welsh literature:
nightingalehouse.co.uk/cymraeg

Byddwn yn cynhyrchu fersiwn electronig o'n cylchlythyr Cymraeg, a gallwch gael y ddogfen ar gais neu o'n gwefan. Os hoffech chi gael copi papur, cysylltwch â'n hadran codi arian ar 01978 314292.

Cafodd y ddau gylchlythyr blaenorol eu cyfieithu'n rhad ac am ddim yn garedig iawn gan Gareth Evans Jones - mae pawb yn yr Hospis yn gwerthfawrogi cymorth Gareth.

I ddarllen neu lawrlwytho ein llenyddiaeth cyfrwng Cymraeg, trowch at:
nightingalehouse.co.uk/cymraeg



Mae Tafarn 'The Sun' yn Nhrefor wedi codi dros £10,000 yn sgîl eu nosweithiau cwis rheolaidd dros dair blynedd



Fe wnaeth Ady Jones, Ysgolion Tae Kwon Do a Chanolfan Creffttau Ymladd i Deuluoedd, godi £970.02



Fe wnaeth y Golden Lion yng Nghoedpoeth gynhyrchu calendr 'arbennig' iawn a gododd £2,000



Fe wnaeth Goleuo Bywyd godi £33,494.34 i'n hospis



Fe wnaeth ein hymgyrch 'Helpwch Ni i Dalu am Ddiwrnod Nadolig' godi £4,956.14



Fe wnaeth Groto a phenwythnosau Brecwast Bellis Brothers lwyddo i godi £7,767.71



Fe wnaeth ein Ras Rhengeirw flynyddol godi £11,278.40



Fe wnaeth ein Ffair Nadolig godi £5,202.61, oedd yn record



Fe wnaeth ymgyrchwyr unigol godi £51,613.32 yn 2018

CRWYDRO MUR MAWR TSIEINA!

Pan wnaethom ni benderfynu cynnal ein Her Ryngwladol gyntaf, nid oedd neb ohonom ni sy'n gweithio yma yn gwybod beth i'w ddisgwyl. Sut fyddai pobl yn ymateb? A fyddai gan unrhyw un ddiddordeb mewn mynychu'r Sesiwn Wybodaeth, heb sôn am yr her ei hun? Pa mor anodd fyddai hi i ddenu pobl oedd yn dymuno mwy na her, ond ymrwymo hefyd i godi arian at yr hospis? Nid oedd ond un ffordd o ganfod yr ateb - lansio'r digwyddiad a gweld beth fyddai'n digwydd!

Felly, ar nos Fercher ym Mehefin 2017 am 6:30yh yng Nghaffi Cwtch ac ar y cyd â Global Adventure Challenges o Gaer, fe wnaethom ni benderfynu gwneud hynny yn union. Ac oherwydd y cam bach hwnnw, cychwynnodd antur unwaith mewn oes.

Rhoddwyd y cyfrifoldeb o drefnu a chefnogi'r her ar ran Tŷ'r Eos ar ysgwyddau Christine Dukes. Nid oedd hi'n gerddwraig, ond roedd ganddi hi brofiad helaeth o grwydro'r byd ac ysbryd anturus, ac roedd hi'n mwynhau ysbrydoli pobl i weld beth allent ei gyflawni. Ar y cyd â Rich Lupton, Rheolwr Digwyddiadau Agored Global Adventures, sy'n gerddwr profiadol, cychwynnodd yr antur

ddenu ac ysbrydoli pobl i gyfranogi yn ein her.

Dros yr ychydig fisoedd wedi hynny, fe wnaeth 25 o bobl gofrestru i wneud dwy dasg - gwella eu ffitrwydd i allu cyflawni'r her a chodi arian at Dŷ'r Eos. Yn ogystal â'r arian y gwnaethant ei dalu am yr her ei hun, fe wnaethant addo codi arian ychwanegol ar ben hynny a chyfranogi mewn sesiynau hyfforddi corfforol a gweithgareddau i'r cyfranogwyr ddod i adnabod ei gilydd. Dyna

oedd cyfrinach llwyddiant y daith gerdded. Erbyn 19 Hydref 2018, roedd y criw wedi cwrdd yn fisol ac wedi dod i adnabod ei gilydd yn dda a datblygu dealltwriaeth unigryw ynghylch pam roeddent yn dymuno derbyn yr her er mwyn gallu cefnogi ei gilydd wrth iddynt gerdded ar ben y mur.

Yn ystod y cyfnod hyd at fis Hydref 2018, fe wnaeth y criw gynnal amrywiaeth o ddigwyddiadau codi arian, yn unigol neu mewn grwpiau. Roeddent yn cynnwys ras llenwi troliau mewn archfarchnad, noson gwerthfawrogi jin, boreau coffi, rafflau, nosweithiau cwis, diwrnodau chwarae golff, nosweithiau siop dros dro a llawer rhagor. Roedd eu brwdfrydedd yn heintus, ac uchafbwynt y cyfan oedd noson codi arian wedi'i threfnu gan y

criw cyfan a gynhaliwyd yng Nghaffi Cwtch. Cafwyd rafflau, arwerthiant, cyfle i siopa a blasu jin - digwyddiad delfrydol i'w gynnal yn ystod y cyfnod cyn ymadael i Tsieina.

Roedd hi'n fraint i Hospis Tŷ'r Eos gael 25 o bobl a wnaeth arloesi'r gwaith o sefydlu heriau rhyngwladol yr hopsis. Maent erbyn hyn wedi llwyddo i godi cyfanswm anhygoel o **£93,000** i'r hospis. Hoffwn ddiolch o galon iddynt a thalu gwrogaeth i'w hysbryd, eu cryfder a'u hawydd am antur.

Diolch yn fawr iawn i chi, gyfeillion ein hospis, rydych chi'n wirioneddol ysbrydolgwr.

Ni fydd bywyd fyth yr un fath eto i'r 25 o bobl a wnaeth gerdded ar Fur Mawr Tsieina er budd ein hospis. Mae hynny'n ddatganiad beiddgar iawn i'w wneud, ond os holwch chi unrhyw un ohonynt, fe wnânt gytuno'n llwyr.





Mae Kay a Gary Whistler sy'n gweithio yn Carden Park ymhlith y seiclwyr sy'n cyfranogi.

DWY WLAD RYFEDDOL - UN HER ELUSENNOL ANHYSGOEL YN 2019

Mae un ar hugain o ymgyrchwyr yn paratoi am her syfrdanol i gefnogi ein hospis, sef taith feiciau elusennol 382km, o Ddinas Ho Chi Minh (Saigon) yn Fietnam i demlau hynafol Angkor Wat yng Nghambodia.

Bydd yr her yn digwydd rhwng 16 a 26 Tachwedd, ac mae ein hymgyrchwyr yn brysur yn mynd ati i godi arian. Hyd yn hyn mae digwyddiad 'Babanod ar Feiciau' a 'chawl a phwddin' yn Theatr Forum yng Nghaer wedi codi £273, ac mae dosbarth beiciau ymarfer chwe awr wedi codi £1,244. Fe wnaeth dau o'n hymgyrchwyr hefyd gyfranogi yn Hanner Marathon Village Bakery.

Mae'r gweithgareddau yn y dyfodol agos yn cynnwys taith nodedig o amgylch Ynys Arran a drefnir gan yr ymgyrchwyr, dringo nodedig i fyny Ben Nevis, gweithgaredd beiciau cwad, her beicio 1,000km, marathon beiciau ymarfer a dawns ffurfiol elusennol. Cynhelir te prynhawn yng Nghaffi Cwtch ddydd Sul 14 Ebrill.

Gall unrhyw un a hoffai gefnogi ein seiclwyr gysylltu â Debbie neu Del yn swyddfa codi arian yr hospis ar 01978 314292.

HER NEWYDD YN 2020!

LLWYBR YR INCA, PERIW
6 - 15 TACHWEDD 2020

Os hoffech chi gyfranogi mewn her sy'n cynnwys ymweliad ag un o safleoedd archeolegol pwysigaf y byd ac un o Saith Rhyfeddod Newydd y Byd, dyma'r digwyddiad delfrydol i chi. Bydd ein Her Ryngwladol nesaf yn gwneud hynny yn union – byddwn yn concro Llwybr enwog yr Inca i Machu Picchu!

Mae miloedd o Lwybrau'r Inca yn bodoli ym Mheriw ac mae llawer o ddigwyddiadau elusennol eraill yn swnio'n debyg. Ond dim ond un o Lwybrau'r Inca sy'n mynd trwy Borth mawreddog yr Haul ac yna ymlaen i adfeilion hynod ddiddorol Machu Picchu.

Dewch draw i'n Noson Wybodaeth anffurfiol yng Nghaffi Cwtch, nos Fawrth 12 Mawrth am 6yh, i ddysgu rhagor. Bydd croeso i bawb.



CYRRAEDD UCHELFANNAU NEWYDD ER BUDD YR HOSPIS



Roedd gan Saul gofarwydd arbennig iawn yn ystod ei daith, a gellir ei weld yn y llun ohono ar y copa. Roedd gan ei Daid, Norman Land, le arbennig iawn yn ei fywyd, a byddai bod amser yn ei ysbrydoli i fyw bywyd yn llawn. Roedd yn adnabyddus am wisgo'n drwsiadus ac yn lliwgar beth bynnag fo'r achlysur. Er enghraifft, byddai'n arfer mynd i'w randir neu fynd gerdded yn gwisgo crys a thei! Fe wnaeth pawb wisgo ei deis lliwgar yn ystod ei angladd, ac fe wnaeth Saul ddewis ei dei Mr Men.

Roedd gan daith i ben mynydd unigol mwyaf y byd, Kilimanjaro, arwyddocâd arbennig i Saul Darlington, a dderbyniodd yr her i godi arian i'n hospis er cof am ei ddiweddar Daid Norman Land, un o gyn-gadeiryddion yr ymddiriedolwyr.

Wrth adrodd hanes ei daith, y gwnaeth ei gwblhau ym mis Hydref ac y gwnaeth hyfforddi am 12 mis i baratoi ato, dywedodd Saul:

"Rwy'n hoffi iawn o fynyddoedd ac roeddwn i'n dymuno gosod her i mi fy hun. Fe wnes i ganfod pobl sydd â diddordebau tebyg oedd yn fodlon derbyn yr her i grwydro i ben Kilimanjaro a phenderfynais godi arian i Dŷ'r Eos oherwydd mae'r cymorth y maent wedi'i gynnig i ffrindiau agos a theulu ar adegau o angen wedi bod yn wych bob tro. Byddai fy nhaid bob amser yn cynorthwyo'r hospis yn weithgar, ac rwy'n dymuno codi digon o arian i gael cerigyn er cof amdano yng ngardd yr hospis."

"Pan wnaeth Debbie o Adran Codi Arian Tŷ'r Eos ofyn i mi a oeddwn i wedi ystyried mynd â rhywbeth i'r copa er cof amdano, ni oedd arnaf i angen llawer o amser i benderfynu beth. Bydd pawb oedd yn adnabod fy nhaid yn gwybod beth yw'r cysylltiad rhyngddo a theis."

"Ble bynnag mae Taid, gobeithio ei fod yn edrych i lawr yn falch, ac rwy'n gobeithio sicrhau cydnabyddiaeth am yr holl bethau da y gwnaeth eu cyflawni er budd y gymuned."

Wrth adrodd hanes y daith, dywedodd Saul: *"Wedi taith feicio bedair awr o Karanga i Wersyll Barafu, rhoddwyd tair awr i bawb ohonom ni i gysgu cyn cychwyn am y copa am 11yh."*

"Roedd y daith gerdded yn ystod y nos yn cynnwys pum milltir o gerdded ar gyflymder 'polyn polyn' am bron iawn deg awr. Ar ôl mynd heibio uchder o 5000m, roedd yn aer yn amlwg yn denau iawn, ac roedd yn rhaid i ni anadlu unwaith am bob cam. Roedd salwch teithio, cur pen a'r meigrin yn gyffredin iawn ymhlith y cerddwyr."

"Roedd y golygfeydd yn anhygoel, ac roedd codiad haul coch Affrica yn llenwi'r awyr a môr o gymylau am filltiroedd. Ar ôl cychwyn i gyfeiriad y copa, roeddwn i'n cerdded yn araf iawn, hyd yn oed yng nghyd-destun Kilimanjaro!"

"Roeddem ni'n griw ffodus iawn oherwydd fe wnaethom ni lwyddo i dynnu digonedd o luniau ar ben y mynydd a chawsom ni dreulio o leiaf hanner awr yno. Fe wnes i gofio gwisgo fy het a fy nghrys T Tŷ'r Eos, a sicrhau fod pawb yn gallu gweld tei Taid."

Mae Saul yn bwriadu parhau â'i anturiaethau. Y lle nesaf ar ei restr yw Toubkal a chyflawni nifer o deithiau heb dywysydd y tu allan i Brydain.

NID UNRHYW FATH O GODI ARIAN... CODI ARIAN M&S

M&S

EST. 1884



Mae pob siop M&S yn cefnogi elusen benodol, ac fe wnaeth y tîm yn ein siop M&S leol yn Nôl yr Eryrod ddewis cefnogi Hospis Tŷ'r Eos.

Mae M&S Wrecsam yn cefnogi ein hospis ers 10 mlynedd, ac yn ystod y cyfnod hwn, maent wedi codi swm anhygoel...£66,690.85!

Mae hyn wedi digwydd oherwydd maent wedi cefnogi ein hospis trwy gyfrwng sawl dull, ac mae pencadlys M&S wedi cyfrannu arian cyfatebol i ychwanegu at rai o'u hymdrechion! Er enghraifft, maent wedi caniatáu i'n gwirfoddolwyr gwyh lenwi bagiau ar ddyddiau Sadwrn ac maent wedi cynnal nosweithiau siopa arbennig. Yn ogystal â hyn, mae eu staff wedi cyfranogi yn nigwyddiadau'r Daith Gerdded am Hanner Nos a'r Ras Lliwiau, ac eleni, maent yn noddi ein Bore Coffi a Chacennau.

"Mae Hospis Tŷ'r Eos y ffodus iawn o fod â phartneriaeth elusennol mor wych ag M&S a Katie a George, rheolwyr siop M&S yn Nôl yr Eryrod."

Ni fyddai'n bosibl gallu codi symiau mor wych o arian i'r hospis bob blwyddyn heb gefnogaeth o'r fath. Bydd eu staff yn neilltuo amser i gefnogi ein digwyddiadau, maent wedi caniatáu i ni gynnal diwrnodau llenwi bagiau, ac maent wedi treulio amser yn gwirfoddoli yn ein canolfan dosbarthu am ddiwrnod. Rydym ni'n edrych ymlaen at gydweithio ag M&S yn Nôl yr Eryrod a sefydlu perthynas newydd ag M&S ym Mrychdyn eleni hefyd."

- Jess Druce, Gwirfoddolwr Codi Arian yn y Gymuned

"Mae'n ffrind ac yn anrhydedd i ni allu darparu adnoddau y mae angen mawr amdanynt i Dŷ'r Eos; maent yn darparu gofal hollbwysig i'n cymuned leol. Rydym ni'n gwybod fod gan lawer o bobl yn Wrecsam gysylltiad â'r hospis, a dyna pam rydym ni'n credu ei fod yn bwysig cefnogi rhywbeth sydd ar garreg ein drws. Edrychwn ymlaen at gydweithio â'r tîm codi arian a pharhau i godi arian i'r hospis."

- George Lees, Rheolwr Siop

Ni allem ni barhau i ddarparu gofal mor allweddol heb gefnogaeth busnesau lleol, ac fe hoffem eich gwahodd chi i ddod i weld ein gwaith. Ar nos Fercher gyntaf bob mis, rhwng 6yh a 7yh, gall eich busnes gyfranogi yn yr ymweliadau â'r hospis y byddwn yn eu trefnu. **Ffoniwch 01978 314292 a gofynnwch i Carol gadw lle i chi.**



DIWEDDARIAD NEWYDDION BUSNES



Croeso i'n tudalennau busnes newydd, sy'n cynnig y newyddion diweddaraf i chi am y busnesau sy'n ein cefnogi a syniadau ynghylch sut gall eich busnes gyfranogi.

Gall eich busnes gyfranogi trwy lawer o ddulliau, bach a mawr:

- Ein dewis ni fel eich Elusen y Flwyddyn
- Diwrnodau Gwirfoddoli
- Cyfranogi yn ein digwyddiadau
- Rhoi trwy'r gyflogres neu ymuno â'n loteri trwy'r gyflogres
- Noddi un o'n digwyddiadau
- Anrhegion mewn Nwyddau neu Wasanaethau
- Gwerthu nwyddau yn eich gweithle
- Derbynn her – tybed a fyddai nenblymio yn apelio?
- Cynnal digwyddiad codi arian
- Hysbysebu ein digwyddiadau a'n hymgyrchoedd
- Cynnig eich arbenigedd
- Defnyddio ein caffi i gynnal cyfarfod. Wyddoch chi ein bod ni hefyd yn darparu gwasanaeth bwffe parod?
- Cynnal diwrnod cyfrannu nwyddau i gasglu nwyddau ar gyfer ein siopau elusennol

IMPERIAL COMMERCIALS YN LANSIO SYNIAD CODI ARIAN PENIGAMP

Mae busnes ar y lefel cenedlaethol sy'n gwerthu cerbydau masnachol wedi sefydlu dull gwreiddiol o godi arian i'n hospis.

Eglura Stuart Cornish, Rheolwr Gwerthu Loris Rhanbarthol yn Imperial Commercial, Rhosyllen, Wrecsam: *"Roedd fy nhaid yn glaf yn yr hospis ac rwyf i wedi cael profiad uniongyrchol o weld y gofal gwych a gafodd o. Byddwn yn gofyn i gwsmeriaid wneud cyfraniad gwirfoddol i ddefnyddio un o'n dau gerbyd arddangos. Rydym ni'n gobeithio yn arw y gwnaiff ein cwsmeriaid elwa ar y cyfle i gefnogi'r fenter hon er budd achos mor deilwng."*

GALL EICH BUSNES WNEUD GWAHANIAETH

Mae **Aico** yng Nghroesoswallt wedi cyfrannu £1,000

Mae **Synthite** wedi cyfrannu £2,000 i adnewyddu ein Hystafell Ymolchi Gofal Dydd a £2,000 ychwanegol i dalu am ddodrefn meddal newydd

Bydd **Portable Foods** yn cyfrannu bariâu grawnfwyd yn rheolaidd

Mae **Refresco** wedi cyfrannu dŵr ar gyfer ein digwyddiadau

Fe wnaeth **Let Alliance** godi £1,710.66 trwy gynnal amrywiaeth o ddigwyddiadau codi arian yn cynnwys 'Tough Mudder'

Fe wnaeth **9Nine Brand** gyfrannu pentwr o fflapjacs

Fe wnaeth **Brother Industries** godi £1,068 trwy gynnal Raffl, Diwrnod Siwmpersi Nadoligaidd a Chwibiau Casglu Arian

Fe wnaeth **IMC** gyfrannu £501.30 trwy gynnal raffl a chwis

DTCC YN LLWYDDO I GODI DROS £11,000



Diolch i DTCC am barhau i noddi
ein Ras Lliwiau yn 2019.

Fe wnaeth DTCC, cwmni gwasanaethau ariannol byd-eang sydd â Chanolfan Ragoriaeth yn Wrecsam, godi dros £11,000 i'n hopsis yn 2018.

Roedd y gweithgareddau yn cynnwys cwis, twrnamaint tennis bwrdd, taith gerdded i fyny'r Wyddfa, ein Ras Lliwiau a Cherdded Mur Mawr Tsieina.

Dywedodd Christine Lovelady, Arweinydd Safle DTCC Wrecsam:

"Mae DTCC yn hollol ymrwymedig i wneud gwahaniaeth i'r nifer gynyddol o gymunedau lleol ble'r ydym ni'n gweithredu, yn cynnwys Wrecsam. Mae Tŷ'r Eos yn gwneud gwahaniaeth enfawr i fywydau llawer o bobl, yn cynnwys nifer o bobl sy'n annwyl iawn i ni, felly roeddem ni'n falch o allu cydweithio â hwy yn 2018 ac rwy'n falch o gyhoeddi y byddwn ni'n parhau â'r berthynas hon yn 2019."

CEFNOGAETH WYCH GAN CABLE SERVICES

Fe wnaeth Cable Services, cwmni wedi'i leoli yn Ystâd Ddiwydiannol Rhosddu sy'n gwerthu offer a chydannau trydanol arbenigol, gyfrannu £21,762 yn 2018 yn sgîl blwyddyn brysus o godi arian yn 2017. Yna, cafwyd £10,382 ym mis Ionawr eleni yn sgîl ymdrechion y 12 mis blaenorol.

Dywedodd Huw Evans, Rheolwr Marchnata Cable Services: "Rydym ni wrth ein bodd yn gallu cefnogi Tŷ'r Eos a'r gwaith gwyh maent yn ei wneud yn ein cymuned leol. Mae llawer o'n cyflogeion yn hanu o ardal Wrecsam, ac mae rhai wedi cael rhyw fath o gysylltiad â'r hospis yn ystod blynyddoedd diweddar.

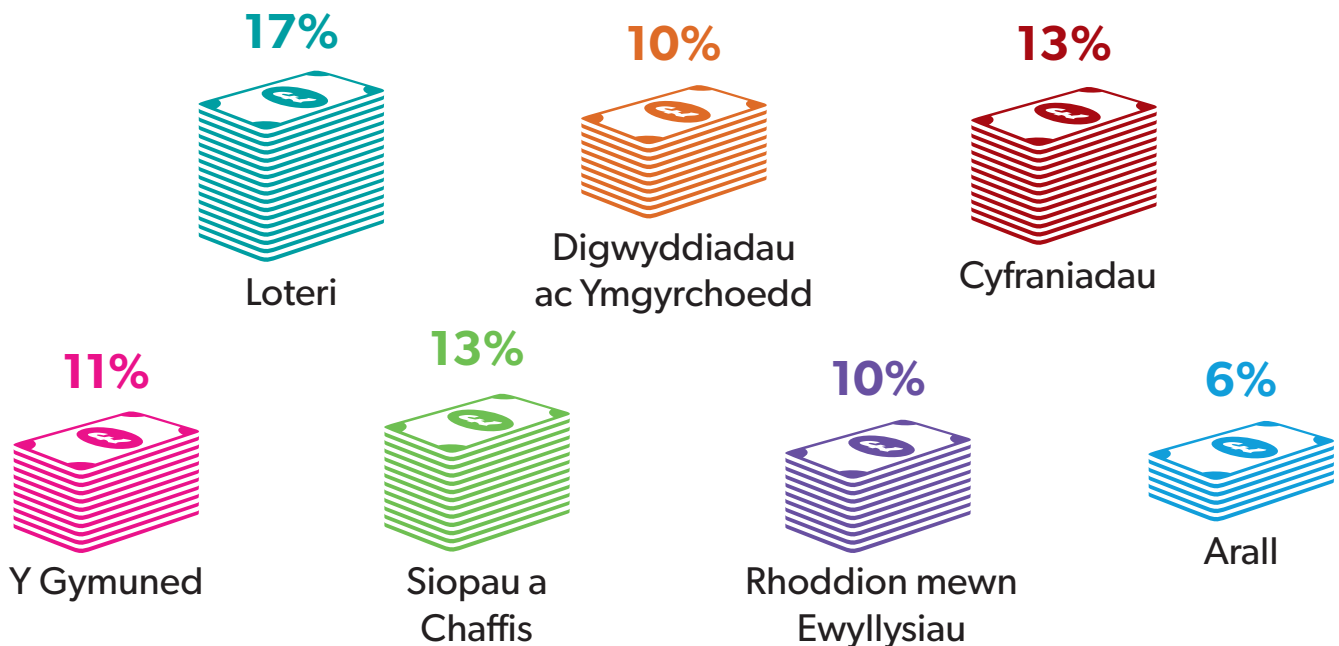
"Yn ystod 2018, fe wnaethom ni godi arian i'r hospis, naill ai trwy unigolion yn rhedeg Marathon Llundain, y Ras Lliwiau neu weithgareddau eraill fel rafflau a diwrnod Siwmperi Nadoligaidd. Rydym ni hefyd wedi datblygu perthynas wych â'r tîm yng Nghaffi Cwtch a byddwn yn defnyddio'r caffi i ddarparu ciniawau blasus i ni pan fyddwn ni'n cynnal cyfarfodydd a hyfforddiant yn ein cangen o Cable Services."



Mae'r rhain yn gyfraniadau enfawr at yr hospis, sy'n gwneud gwahaniaeth go iawn.

SUT CAIFF EICH HOSPIS EI HARIANNU...

Byddwn yn cael bron iawn 20% o'n cyllid o ffynonellau statudol. Mae'n rhaid i ni ganfod yr 80% sy'n weddill o ffrydiau incwm eraill. Heb BOB UN o'r ffrydiau incwm isod, ni fyddem ni'n gallu cyflawni'r costau rhedeg blynyddol o £3,140,383 yn 2019.



GADEWCH ATGOF PARHAOL

Fel y gwelwch chi o'r darlun uchod, mae Rhoddion mewn Ewyllysiau yn ffrwd incwm hanfodol i Hospis Tŷ'r Eos.

Gallai rhodd yn eich ewyllys adael atgof parhaol a chynorthwyo i sicrhau fod y byd yn lle gwell.

Hanfod gwaith Tŷ'r Eos yw cred fod pob dydd yn gwneud gwahaniaeth i fywydau ein cleifion a'u teuluoedd.

Trwy adael rhodd yn eich ewyllys, byddwch yn helpu i sicrhau fod pawb sy'n cyrraedd Hospis Tŷ'r Eos ag anhwylder sy'n cyfyngu ar hyd eu hoes yn cael y gofal gorau posibl pryd a ble y bydd arnynt angen hynny.

Bob blwyddyn, byddwn ni'n rhannu golau a thywyllwch, a llawenydd a thristwch cannoedd o gleifion a'u hanwyliaid.

Mae rhodd yn eich ewyllys yn weithred arbennig iawn a bydd hynny'n ein helpu ni i gynorthwyo teuluoedd ar yr adeg anoddaf yn eu bywyd. Bydd pob rhodd yn gwneud gwahaniaeth, ni waeth pa mor fawr neu fach fydd hynny. Mae gwneud ewyllys neu newid ewyllys yn codi llawer o gwestiynau pwysig. Rydym ni'n deall y byddwch chi'n

dymuno ystyried y rhain dan eich pwysau, ar eich telerau eich hun a gan ystyried eich teulu a'ch anwyliaid.

Yn 2018, fe gawsom ni dros £330,000 yn sgil rhoddion mewn ewyllysiau – mae hyn yn ddigon i redeg ein hospis am 38 diwrnod yn 2019.

"Nid oes neb yn gwybod beth ddaw yn y dyfodol a gall adegau sy'n newid bywyd ddigwydd pan na fyddwch chi'n eu disgwyl hwy. Bydd Gadael Rhodd yn eich Ewyllys yn helpu i sicrhau y gall cleifion y dyfodol elwa o'r gwaith codi arian rydym ni'n ei wneud heddiw."

"Eleni, cynhelir Wythnos Ewyllysiau rhwng 30 Medi a 4 Hydref, ac fe wnaiff y cyfreithwyr sy'n cydweithio â ni lunio ewyllys i chi am gyfraniad at ein hospis."

– Delyth Underwood, Codwr Arian Rhoi Er Cof.

I gael rhagor o wybodaeth am sut gallwch chi adael rhodd i Hospis Tŷ'r Eos, ffoniwch Delyth Underwood ar 01978 314292 neu e-bostiwch delyth.underwood@nightingalehouse.co.uk

MAE CHWARAE EIN LOTERI YN RHWYDD

Mae chwarae Loteri Tŷ'r Eos yn ffordd hawdd, difyr a gwerth chweil o gefnogi eich hospis lleol.

Fel y gwelwch chi yn y darlun ar y chwith, mae loteri'r hospis wedi dylanwadu'n enfawr ar ein gwasanaethau yn Nhŷ'r Eos, ac yn 2018, fe wnaeth Loteri'r Hopsis godi dros £500,000!

SUT I CHWARAE...

1. Llenwch ffurflen gofrestru
2. Am o leiaf £1 yr wythnos, rhoddir rhif loteri unigryw i chi
3. Dyma'r set o rifau y byddwch chi'n eu defnyddio i chwarae cyhyd ag y byddwch chi'n dymuno cyfranogi yn y loteri

Bydd unrhyw sieciau gwobrau y byddwch chi'n eu hennill yn cael eu postio yn syth atoch chi, felly nid oes angen i chi wneud unrhyw beth, fe wnaiff eich gwobr gyrraedd eich drws!



Bob tro y byddwn ni'n cynnal y loteri, byddwn ni'n cyflwyno gwobr jacpot anhygoel gwerth £2,500 i un enillydd lwcus, a bydd gwobrau ariannol ychwanegol ar gael, yn amrywio o £25 i £500.

Mae ein loteri bellach yn ffynhonnell hanfodol o incwm rheolaidd i'n hospis, ac mae'n sicrhau y gallwn ni barhau i gyflawni ein hymrwymadau presennol a'r costau sy'n gysylltiedig â'n gofal arbenigol.

Rhowch gyfle i chi eich hun neu i rywun rydych chi'n ei adnabod i ennill gwobr wych bob wythnos a helpu achos teilwng iawn trwy ymuno ag aelodau loteri'r hospis.

Yn ddiweddarach eleni, rywbryd yn ystod yr haf, byddwch chi'n gall cofrestru pan fydd hynny'n gyfleus i chi, trwy gyfrwng ein gwefan!

FFAFRAU PRIODAS



Mae rhoi rhywbeth yn ôl yn brofiad sy'n gwneud i rywun deimlo'n wylaidd, yn enwedig os ydych chi'n ddigon ffodus o fod wedi canfod cymar oes. Mae ffafrau priodas elusennol yn ffordd ystyrlon i ddangos eich cefnogaeth at achos sydd mor bwysig i chi.

Mae ein ffafrau priodas yn ffordd wych o ddiolch i'ch gwesteion a gwneud gwahaniaeth i gleifion a'u hanwyliaid ar yr un pryd. Gallai eich gwesteion hyd yn oed ennill gwobr o hyd at £2,500 hefyd!

Mae cofrestru yn rhwydd; ffoniwch dîm ein loteri, ac fe wnânt egluro'r broses gyfan i chi. I'ch cynorthwyo chi, fe wnawn ni ddarparu'r cardiau byrddau, a bydd rheolwr ein loteri, Tracey Prince, yn fodlon cwrdd â chi cyn eich diwrnod mawr i drafod eich gofynion.

I drafod unrhyw un o'r uchod neu i gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch Tracey Price ar: **01978 313134**

DIGWYDDIADAU CYMUNEDOL AC YMGYRCHOEDD

Noson Lansio Care for a Curry

5:30yh - 8yh, Dydd Iau 16 Mai

Anise, Wrecsam

Bydd Anise yn cynnal noson lansio ein hymgyrch 'Care for a Curry'. Pryd dau gwrs, consuriwr a raffl.

Tocynnau: £18 y pen.

Ymgyrch coffi a chacennau 'Ymunwch â ni ym Mehefin'

10yb - 1yp, Dydd Sadwrn 22 Mehefin

Neuadd Eglwys Santes Margaret, Acton, Wrecsam

Ymunwch â ni am goffi a chacennau wrth i ni ddathlu mis ein te parti 'Ymunwch â ni ym Mehefin' a'n hygyrch boreau coffi.

£1.00 y pen yw'r tâl mynediad

Ymunwch â ni ym Mehefin - cynhaliwch eich te parti eich hun

Rydym ni'n chwilio am gydweithwyr, ffrindiau neu deulu i ddod ynghyd a chynnal bore coffi neu hyd yn oed i rannu paned a thamaid o gacen.

Torrwch y Mop

Beth am gofleidio blwyddyn newydd â delwedd newydd trwy gwtogi neu eillio eich gwallt hir?

Sgwterthon

11yb-1yp, dydd Sadwrn 25 Mai

Parc Bellevue

Dewch â'ch sgwteri i gyfranogi mewn gweithgaredd nodedig o amgylch trac y parc

£7.50 y pen yn cynnwys medal a danteithion

HERIAU

Nenblymio

Dydd Sadwrn 1 Mehefin

Tilstock, yr Eglwys Wen

Dewch i roi prawf ar eich dewrder, pa un ai a ydych chi'n dwli ar adrenalin neu'n dymuno cael her newydd...mae'n rhaid byw bywyd!

Blaendal o £70 a £500 o leiaf o nawdd

3000 Cymru

Dydd Sadwrn 27 Gorffennaf

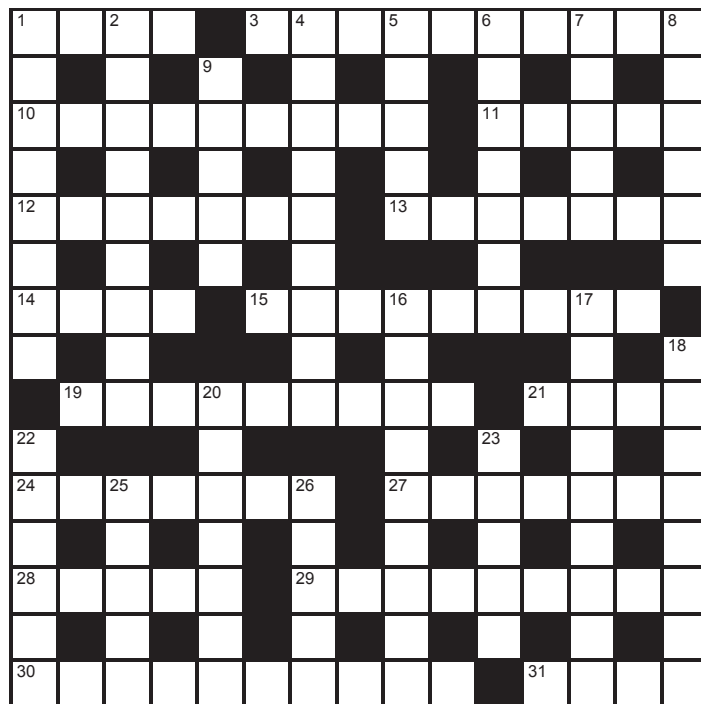
Mynyddoedd Eryri

A ydych chi'n barod i goncro'r 15 mynydd uchaf yng Ngogledd Eryri o fewn 24 awr?

Gallwch ariannu'r her eich hun am £179 neu gallwch gael lle am ddim trwy godi o leiaf £500 o nawdd

EIN CYMUNED AR-LEIN

Mae gennym ni dudalen Grŵp Facebook newydd ble gallwch chi gysylltu â'n codwyr arian yn y gymuned! Os ydych chi'n cyfranogi mewn her, yn cynnal digwyddiad neu'n dymuno trafod eich cariad at yr hospis, trowch at: bit.ly/nhhcommunity



HER Y CROESAIR

Allwch chi wneud ein croesair ymhen llai nag awr?

Across

- 1 U S space group (1,1,1,1)
- 3 Court game (10)
- 10 Consequently (9)
- 11 Female sovereign (5)
- 12 Survive (7)
- 13 Bowling pin (7)
- 14 Skin eruption (4)
- 15 Pachyderms (9)
- 19 Sue (9)
- 21 German Mrs (4)
- 24 Passage (7)
- 27 Surrey commuter village (7)
- 28 Trembling poplar (5)
- 29 Mouth organ (9)
- 30 Science of numbers (10)
- 31 Undiluted (4)

Down

- 1 Belonging to a country (8)
- 2 Enticement (9)
- 4 Papal (9)
- 5 Leg joints (5)
- 6 Mexican liquor (7)
- 7 Proficient (5)
- 8 Beam over a door (6)
- 9 Started (5)
- 16 Medley (3-6)
- 17 Frighten, usually by violence (9)
- 18 Take away (8)
- 20 Squeeze together (7)
- 22 Las Vegas setting (6)
- 23 Racecourse (5)
- 25 Island in the Bay of Naples (5)
- 26 Resort lake in both California and 22 down (5)



NIGHTINGALES

— REGENT STREET, WREXHAM —



BRECWAST
WEDI'I
GOGINIO O

£3.95

Across: 1 N A S A, 3 Basketball, 10 Therefore, 11 Queen, 12 Outlast, 13 Skittle, 14 Acne, 15 Elephants, 16 Pot-pourri, 17 Terrorise, 18 Subtract, 20 Scrunch, 22 Nevada, 23 Ascot, 25 Capri, 26 Tahoe. Down: 1 National, 2 Sweetener, 4 Apostolic, 5 Knees, 6 Tequila, 7 Adept, 8 Lintel, 9 Begon, 19 Prosecute, 21 Frau, 24 Excerpt, 27 Oshott, 28 Aspen, 29 Harmonica, 30 Arithmetic, 31 Neat.