

HOSPIS Tŷ'R EOS

CYLCHLYTHYR HYDREF 2021



**Denise, un o'n cleifion,
yn codi dros £10k**

Mwy o fanylion ar dudalen 19...

Symud Ymlaen

Croeso i'n Cylchlythyr Hydref.

Rydw i'r sgwennu'r erthygl hon ddiwedd Awst ynghanol bwrllwm cynyddol o optimistiaeth ein bod o'r diwedd yn dechrau dychwelyd i ryw lun o normalrwydd ar ôl cyfnod a fu'n arbennig o anodd i bawb. Ni all ein hoptimistiaeth, fodd bynnag, beri inni fod yn hunan-fodlon mewn unrhyw fodd a byddwn yn parhau i fod ar ein gwyliadwriaeth ac yn barod i gymryd pa gamau bynnag fydd eu hangen i gynnal ein darpariaeth gofal cleifion a'n cefnogaeth mewn amgylchedd diogel hyd eithaf ein gallu. Unwaith eto, hoffem ddiolch i'n cleifion allanol a'u hanwyliaid am ymateb mor oddefgar i'r cyfyngiadau ymweld â'r cleifion sydd mewn grym ar hyn o bryd er mwyn diogelu cleifion, ymwelwyr, staff a gwirfoddolwyr yn yr hosbis. Tra bo'r cyfyngiadau hyn yn angenrheidiol maen nhw'n achosi torcalon i bawb sy'n cael eu heffeithio ganddynt ac edrychwn ymlaen at ddychwelyd i drefniadau ymweld hollol hyblyg cyn gynted ag y bydd hi'n saff i wneud hynny.

Gydol y deunaw mis dwythma mae pawb wedi wynebu heriau na welwyd eu tebyg o'r blaen fel canlyniad i'r pandemig ofnadwy hwn. Yn yr hosbis bu mor bwysig i ni barhau i ganolbwyntio a bod yn bositif dan gredu ein bod yn medru dal ymlaen i ddarparu ein gweledigaeth i ddarparu gofal rhagorol, personoledig a thosturiol ar gyfer y rhai sy'n byw ag anhwylderau cyfyngu ar oes yn ein cymuned a chynnig cefnogaeth i'w teuluoedd a'u hanwyliaid. Er na fu'n bosibl darparu gofal wyneb yn wyneb i'r cleifion ar bob achlysur, gwnaethom ein gorau glas i ofalu bod pob claf yn parhau i gael y gofal personoledig a thosturiol gorau drwy gydol y cyfnodau anodd hyn. Mae rhai o'r mentrau blaengar, arloesol a gyflwynwyd gennym yn ystod y deunaw mis dwythma wedi bod yn sail i'n gallu i gynnal ein gofal dros cleifion a'n cefnogaeth yn ystod y cyfnod hwn ac yn sgil yr ymateb positif a gafwyd gan ein cleifion a'u teuluoedd, byddant yn parhau i fod yn rhan o ddarpariaeth ein gwasanaeth i'r cleifion i'r dyfodol. Datblygwyd ein gallu i lunio a chyflwyno rhywfaint o'n cefnogaeth i'r cleifion yn rhithiol a thrwy asesiadau tele-glinig fel canlyniad i'r angen i ymateb i gyfyngiadau'r cyfnod clo ac yn y dyfodol byddant yn parhau i gyflenwi darpariaeth ein gwasanaeth wyneb yn wyneb. Mae hyn yn ddatblygiad positif dros ben ac yn rhywbeth da a ddaeth allan o Cofid-19.

Mae'n bwysig ein bod yn dal ymlaen i ddatblygu'r hosbis ar gyfer anghenion ein cymuned yn y dyfodol. Rydw i'n falch o fedru cadarnhau bod yr hosbis newydd gael darn o dir cyfagos a fydd yn cael ei ddefnyddio i adeiladu maes parcio newydd i'r cleifion. Heb y tir cyfagos hwn byddai'n amhosibl datblygu gweithgareddau a gwasanaeth yr hosbis am ein bod wedi ein cau i mewn yn gyfan gwbl ar bob tu gan y ffiniau sy'n ein hamgylchynu. Bydd y datblygiad hwn yn sicrhau y byddwn yn medru cynnig digon o leodd parcio i gleifion ar ein safle i gwrdd â'r cynnydd yn niferoedd y cleifion y byddwn yn eu cefnogi yn y dyfodol yn sgil y moderneiddio a fu ar ein hadeiladau.



Bydd y maes parcio newydd yn darparu is-adeiledd hanfodol i dwf yr hosbis yn y dyfodol ac yn gaffaeliad parhaol at ddefnydd y cenedlaethau a ddaw.

Byddwn yn talu am adeiladu'r maes parcio newydd hwn ag arian a gafodd ei adael i'r hosbis mewn ewyllysiau. Rydyn ni'n dra diolchgar am y gefnogaeth a gawn mewn cymynroddion sy'n helpu sicrhau y bydd yr hosbis a'i gyfleusterau yn cael eu cynnal a'u datblygu i ddarparu'r amgylchedd gorau posibl, lle y gallwn gynnig gofal a chefnogaeth i gleifion yn y dyfodol. Rydyn ni hefyd yn ddiolchgar i Fwrdd Iechyd PBC am ddarparu'r tir ar brydles i alluogi'r datblygiad hwn a bydd y maes parcio newydd ar agor i gleifion yn gynnar yn 2022.

Ni allwn ond parhau i gyflwyno ein gweledigaeth fel hosbis a datblygu adeiladau'r hosbis ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol gyda chefnogaeth ein cymuned. Yn ystod y deunaw mis dwythma bu'r gefnogaeth gref a gawsom gan ein cymuned yn anhygoel. Y gefnogaeth hon sy'n sicrhau y bydd yr hosbis yn goroesi'r amseroedd hynod o heriol a wynebwn ac y bydd Tŷ'r Eos yn gynaliadwy am flynyddoedd i ddod.

Gyda phob dymuniad da am weddill 2021 a gobeithio y byddwn yn dychwelyd i fyw bywyd normal yn 2022.

Steve Parry, Prif Swyddog Gweithredol.



Unwaith y bydd eich ymgynghoriad wedi'i gwblhau, cewch fynediad i'n cyfleusterau modern a gwasanaethau'r hosbis ar Ffordd Caer, Wrecsam.

Gwasanaeth Ymgynghoriadau Uniongyrchol a Luniwyd i Gymryd y Pwysau oddi ar Gleifion

Os ydych yn dioddef o waeledd cyfyngu ar oes, gellwch bellach drefnu ymgynghoriad uniongyrchol yn Nhŷ'r Eos trwy wneud un caniad ffôn.

Mae'n golygu bod cleifion sydd â gwaeledd cyfyngu ar oes a fo'n ymgodymu â symptomau na allant eu rheoli - fel poen, salwch neu anallu i symud o gwmpas - yn medru cysylltu â ni neu drefnu bod aelod o'r teulu neu ofalwr yn gwneud hynny drostynt a thrafod eu hanghenion clinigol gydag aelod o'n tîm gofal iechyd arbenigol a does dim rhaid i chi orfod aros am atgyfeiriad gan Feddyg Teulu.

Gallwn gynnig rheolaeth symptomau, ffisiotherapi, rheoli poen, a delio â diffyg anadl, yn ogystal â thriniaethau fel aromatherapi, tylino a bod yn ystyriol. Rydyn ni'n darparu cefnogaeth os bydd cleifion yn wynebu anawsterau ymarferol, naill ai drwy ein tîm cefnogi teulu neu o fewn y ddarpariaeth therapi galwedigaethol.

Gall ein tîm profiadol drafod eich gofynion penodol gyda chi a gwneud asesiad uniongyrchol dros y ffôn. Rydyn ni'n wedyn yn gwneud y galwadau angenrheidiol a'r gwaith

papur manwl gyda nyrsus ardal a meddygfeydd Meddygon Teulu ar ôl inni dderbyn eich galwad.

Meddai Mandy Cunningham, Pennaeth ein Gwasanaethau Clinigol a Chleifion. *"Rydyn ni'n helpu ein cleifion mewn ffyrdd amrywiol os ydyn nhw'n dod aton ni fel cleifion dyddiol neu os ydynt wedi eu derbyn fel cleifion mewnol. Mae ein cleifion a'u hanwyliaid yn cyfeirio'n aml at ba mor ymlaciol a chyfeillgar yw'r hosbis cyn gynted ag y dônt i mewn drwy ein drysau. Gallwn gefnogi cleifion drwy ein tîm cefnogi teuluoedd neu o fewn darpariaeth ein therapi galwedigaethol."*

Mae'n rhaid i chi fod dros 18 oed ac yn byw yn Wrecsam, Sir y Fflint, Dwyrain Sir Ddinbych, coridor yr A494 i'r Bermo, a'r gorau, gan gynnwys Croesoswallt, Ellesmere, Wem a'r Eglwyn Wen.

Rhowch ganiad inni ar 01978 316800 a gofynnwch am gael siarad ag aelod o'n Tîm Clinigol ynglŷn ag Ymgynghoriad Uniongyrchol. Llinellau ar agor rhwng 9yb – 4yh. Dydd Llun – Dydd Gwener (ac eithrio Gwyliau'r Banc).



Meddyg Newydd yn Cychwyn ar Swydd Glinigol yn yr Hosbis

Rydyn ni wedi croesawu wynebau newydd i'n tîm yn Nhŷ'r Eos yn ystod y misoedd diwethaf.

Mae'r Dr Owen Evans a fu'n gweithio cyn hyn yn Ysbyty Glan Clwyd yn yr adran strôc, yn trawsnewid i faes gofal lliniarol fel ein Meddyg Arbenigol newydd.

Ganwyd Owen sy'n rhugl yn Gymraeg, ym Mhontypridd ond cafodd ei fagu yn ymyl Caernarfon ac mae bellach yn byw yng Nghaer. Astudiodd feddygaeth fel myfyriwr graddedig ym Mhrifysgol Nottingham ar ôl graddio mewn Hanes ym Mhrifysgol Caerlŷr.

Meddai, 'Dyma fy rôl ffurfiol gyntaf fel meddyg gofal lliniarol. Er, yn ystod fy lleoliadau, mi ges i brofiad o ofalu am gleifion yn dioddef o anhwylderau cyfyngu ar oes.'

Ymhlith ei hobiau mae Owen yn rhestru darllen, nofio, cerdded a chacioc a threulio amser yng nghefn gwlad Gogledd Cymru gyda'i deulu.

“Dw i'n meddwl bod darparu gofal lliniarol o'r pwys mwyaf a'i fod yn rhoi boddhad arbennig. Dw i wrth fy modd â'r pwyslais a roddir ar y dull holistig, claf-ganolog tuag at ofal ac mae'r ethos hwn yn amlwg iawn ar waith yn Nhŷ'r Eos. Mi fydda i'n edrych ymlaen at ddysgu mwy am yr arbenigedd a gweithio o fewn tîm amlddisgyblaethol i ddarparu gwasanaeth o'r radd flaenaf i'n cleifion.”

Cyn Fetron yn Ysbyty Christie yn cymryd yr awenau yn yr Hosbis



Croeso mawr i Bennaeth newydd ein Gwasanaethau Clinigol a Chleifion, Mandy Cunningham, a ddechreuodd yn ei swydd ddechrau'r haf.

Daw Mandy aton ni â chyfoeth o brofiad ar ôl dal uwchswyddi ym mhrif ysbytai canser y Gogledd-Orllewin, sef Canolfan Ganser Clatterbridge, Lerpwl ac Ysbyty Christie, Manceinion.

Mae'n byw yng Nghilgwri gyda Chris, ei gŵr ac mae ganddynt ddau blentyn sef mab, Steven, sy'n briod â Stacey, a merch, Abbie ac mae ganddynt ddau ŵyr Bu bod yn nyrs yn uchelgais ganddi o'r dechrau cyntaf a dechreuodd ar ei gyrfa fel glanhawr pan oedd yn 16 mlwydd oed. Ymgwymerodd â'i gwaith nyrsio cyntaf fel nyrs fathio gymunedol yng Nghaer, yna fel nyrs gynorthwyol, cyn cael y cyfle i ddilyn cwrs hyfforddi ffurfiol mewn nyrsio ac yn y diwedd enillodd radd mewn nyrsio ym Mhrifysgol Caer.

Meddai Mandy, "Dw i'n mwynhau gofal lliniarol yn y gymuned ac felly roeddwn i'n gwybod bod arna i eisiau arbenigo mewn Oncoleg. Yn ystod fy nghyfnod yn Clatterbridge, roeddwn yn nyrs gemothorapi a dod yn rheolwr ward cyn symud i Christie fel Metron Oncoleg Dwys."

Yn ddiweddar cyflwynodd Mandy wasanaeth gofal seibiant fel rhan o raglen dreigl pedair wythnos. Cynigir seibiant o rhwng pedwar a saith diwrnod yn yr hosbis i gleifion er mwyn rhoi cyfle i deuluoedd gael hoe, gan wybod y bydd eu hanwyliaid yn cael gofalu amdanynt yn Nhŷ'r Eos, ac ar yr un pryd gellir cynorthwyo'r cleifion hynny y bo taer angen trefnu mynediad i'r ward ar eu cyfer.

Ychwanegodd, "Pan roddir rhybudd ymlaen llaw i gleifion a'u teuluoedd am y gofal seibiant, gallant gynllunio, yn enwedig os oes angen iddynt fynd oddi cartre neu gael eu cefn atynt gartre, yn rhydd o ofalon bod yn brif ofalwr."

“ Gyda 'mod i'n cerdded i mewn i Dŷ'r Eos teimlais 'mod i mewn lle ysbrydoledig iawn. Dw i bob amser yn edrych i weld sut y gellir gwella pethau a dw i'n hyderus y gallwn ni wneud newidiadau positif a chynnig gwasanaethau gwell er budd y rhai yn ein dalgylch sy'n byw ag anhwylderau cyfyngu ar oes. ”

GWIRFODDOLI



*ncvo.org.uk

Mae
77%
o'n gwrfoddolwyr
yn cytuno iddo wella
eu hiechyd meddwl*

Croeso'n ôl i Wirfoddoli

Mae'r gwirfoddolwr olaf wedi dychwelyd i'r hosbis! Gwelwyd colli eich wynebaw, eich gwenau a'ch 'parablu' ac mae'n bleser eich gweld chi'n dod yn ôl - diolch i chi am eich cefnogaeth gyson!

Mae gwirfoddolwyr yn rhan hanfodol o dîm yr hosbis, yn llenwi swyddi sy'n amrywio o fod mewn cyswllt uniongyrchol â chleifion i ddarparu cefnogaeth yn clericio neu'n codi arian. Os gwyddoch am rywun sy'n fodlon, yn barod, ac ar gael i gynnig y rhodd fwyaf gwerthfawr oll, eu hamser, gofynnwch iddyn nhw i gysylltu â ni. os gwelwch yn dda.

O wneud hyn, cewch hyfforddiant llawn a rhoddir hwb i'ch siawns o gael eich cyflogi drwy adeiladu eich CV, gwnewch ffrindiau am oes a chreu cysylltiad â'ch cymuned, gan wybod eich bod yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywyd rhywun – felly peidiwch ag oedi a rhowch ganiad i Gwirfoddoli ar **01978 316800**

MAES	RÔL GWIRFODDOL	DISGRIFIAD O'R RÔL
Adwerthu	- Gwasanaeth cwsmeriaid - Didoli/ Gorsaf Roddion - Ebay/Cyfryngau - Marchnata Gweledol	Byddwch yn chwarae rhan allweddol yn gwneud i'n cwsmeriaid deimlo bod croeso cynnes iddynt ac yn gofalu bod cyflenwad da yn y siop .Gellwch hefyd weini wrth y til, derbyn a dosbarthu rhoddion cwsmeriaid.
Gweinyddu	Clinigol	Os ydych yn berson trefnus, yn meddu ar lythrennedd cyfrifiadurol a bod gennych ddawn arbennig i drafod dros y ffôn, a'ch bod yn barod i helpu ein timau gweinyddol, dyma'r rôl i chi.
Codi Arian	Digwyddiadau	Mae amrywiaeth o rolau sy'n cynnig rhywbeth i bawb, yn y digwyddiadau a drefnir gennym o fod yn swyddog cadw trefn i neilltuo dwy awr ar gyfer casgliad pecynbag/bwced.
Clinigol	Cleifion mewnol	Mae hon yn rôl sy'n golygu bod wyneb yn wyneb â chleifion. Mae'r dyletswyddau'n cynnwys gwneud diodydd, dewis/gweini prydau, a chymryd rhan mewn gweithgareddau
Buddiannau'r cleifion	- Crefft - Garddio - Therapi Cyflenwol	Mae agwedd holistig yn cynnwys holl rychwant gofal yn hanfodol. Os oes gennych sgiliau a allai fod o fudd i'r cleifion rydyn ni am glywed oddi wrthydd chi!
Trafnidiaeth	- Gyrrwr ar gyfer cleifion - Cefnogaeth Trafnidiaeth Cleifion	Bydd gyrru cerbydau'r hosbis yn agor y drysau i'r cleifion a fyddai, fel arall, yn methu â defnyddio ein gwasanaethau



Byddwn yn dod i'r fei mewn Lleoliad Cymunedol yn eich ymyl chi

Ie, dyna be ddwedson ni! Bu ein Siop Anrhegion bythol-boblogaidd sydd yn nerbynfa'r hosbis ar daith yr haf eleni a bu'n llwyddiant ysgubol gan gwsmeriaid na fyddent fel arfer yn ymweld â'n cyfleusterau.

Bu'n bosibl sefydlu'r Siop Anrhegion dod i'r fei dros dro gyda chefnogaeth ein gwirfoddolwyr sydd wedi ymweld â lleoliadau'n cynnwys clybiau golff, canolau trefi, caffis a siopau ffarm. Mae gan y Siop Anrhegion gyflenwad helaeth o eitemau o safon – o emwaith i lyfrau nodiadau, tlysau, llestri tsieinia. yn ogystal â phapur lapio o'r ansawdd gorau a chardiau.

Mae Susan Williams, Swyddog Cyswllt â'r Gymuned wedi ei phlesio'n fawr â'r ymateb ac mae'n dweud i'r fenter fod yn ffordd wych o ledaenu gwybodaeth am y gwasanaethau a'r cyfleusterau a gynigir gan yr hosbis. Meddai, "Rydyn ni wedi derbyn croeso cynnes dros ben ym mhob lleoliad y buom ynddo ac mae ein gwirfoddolwyr wedi gwneud gwaith anhygoel wrth ddod i gysylltiad â'r gymuned a chenhadu dros Dŷ'r Eos."

Hyd yn hyn mae'r siop Dod i'r Fei wedi codi £4,305 ar gyfer gofal cleifion.

Hefyd, dros yr haf eleni daeth y Siop Anrhegion a garddwyr yr hosbis at ei gilydd i drefnu gwerthiant planhigion a gododd £800

Efallai eich bod yn gwybod yn barod bod gerddi'r hosbis yn cael eu cynnal gydol y flwyddyn gan fysedd gwyrdd grŵp o wirfoddolwyr ymroddgar, gan roi hwb y mae ei fawr angen i'r cleifion, eu teuluoedd a'u hanwyliaid. Cafodd y planhigion a werthwyd eu tyfu naill ai gartre gan ein garddwyr neu eu derbyn yn rhoddion trwy haelioni aelodau'r cyhoedd a busnesau.

Diolch i chi i gyd a roddodd yn hael o'ch amser i drefnu'r gwerthiant a'i wneud yn llwyddiant ysgubol ac i bob un a ymwelodd â ni a phrynu'r casgliad godidog o blanhigion. Mae'r cynlluniau eisoes ar y gweill ar gyfer gwerthiannau'r flwyddyn nesaf!

Os hoffech estyn gwahoddiad i'n Siop ar Fei, dull Tŷ'r Eos, yna byddem yn falch dros ben o glywed gennych. Cysylltwch â Susan Williams ar 01978 316800 neu ar e-bost susan.williams@nightingalehouse.co.uk



Clayton a Barbara Jones

Mae gan Clayton Jones wên i oleuo unrhyw ystafell a chwerthiniad sy'n peri llawenydd i bawb sy'n ei gyfarfod.

Mae'r cyn weithiwr ffatri o Gresford ar hyn o bryd yn byw â'i ail dyfiant ar yr ymennydd o fewn un mlynedd ar ddeg ond nid yw hyn wedi ei ddigalonni na lleihau ei gariad tuag at yr hosbis sydd wedi rhoi gobaith newydd iddo ac egni newydd fel y gall fwynhau ei fywyd.

Mae Clayton wedi bod yn ymwelydd cyson â'r hosbis ar ôl cael defnyddio rhai o'n gwasanaethau a dysgu sut i reoli ei symptomau gyda help y Therapydd Galwedigaethol, Clare Williams, a'r tîm ffisiotherapi.

Ar ôl diodddef blynyddoedd o waeledd, yn cynnwys y cyflwr peryglu bywyd, sepsis, a barodd iddo orfod defnyddio ffrâm gerdded i symud o gwmpas, mae'r gŵr pedwar ugain oed wedi dysgu gwrandao ar ei gorff. Mae'n priodoli'r ffaith mai ei ymweliadau â'r hosbis a gododd ei ysbryd a chaniatáu iddo fwynhau bywyd gyda'i deulu.

Meddai, "Os 'dych chi'n cael diwrnod drwg, gallai pobl dybio nad yw dod i'r hosbis yn mynd i fod yn brofiad pleserus ond trwy ddod yma a siarad â phobl eraill rydych chi'n teimlo gymaint gwell ar unwaith."

"Dw i wastad yn hoffi cael hwyl a chellwair a phan ddes i mewn i'r dderbynfa am y tro cynta ro'n i'n meddwl y dylwn i ymddwyn orau y gallwn, ond o fewn pum munud roedd digonedd o gellwair ac roedden ni i gyd yn chwerthin! Ar unwaith mi hoffes i'r lle."

Mae Clayton wedi bod yn briod â Barbara am 59 o flynyddoedd. Mae hi'n dweud na fydd ei gŵr byth yn cwyno er iddo orfod goresgyn sawl rhwystr: "Mae Clayton wrth ei fodd yn dysgu a meistrolï gwybodaeth newydd, felly pan roddwyd ymarferion iddo a chynghor ar sut i gynnal bywyd mwy normal roedd yn fwy na pharod i fanteisio ar y cyfan."

“Yn aml, mae'n fwy anodd ar ofalwyr sy'n gorfod gwylio eu hanwyliaid yn dioddef. O weld cymaint y mae Barbara yn ei wneud fel fy ngofalwr, erbyn hyn 'dw i'n medru gwerthfawrogi'n llawn a deall yr hyn maen nhw'n mynd trwyddo. Hi ydy fy nghraig.”



Yn y llun, Nyrs Paula, y gwirfoddolwr Mary a'r gweinyddwr Louise yn nerbynfa ward yr hosbis

Gofal Seibiant Arbenigol

Yma yn yr hosbis rydyn ni'n cydnabod bod adegau'n dod pan fydd angen i gleifion ddod i mewn am gyfnod byr. Yn aml, er mwyn rheoli lleddfu poen neu addasu mymryn ar y feddyginiaeth a helpu cleifion ar eu siwrnai tuag at reoli eu symptomau gartref.

Mae ein Gwasanaeth Gofal Seibiant Arbenigol ar gyfer cleifion a allai fanteisio ar gael eu monitro dros gyfnod o bedwar neu saith diwrnod. yn ein huned cleifion-mewnol. Gall ein tîm neilltuo amser i asesu anghenion cyflawn y cleifion, bwrw golwg ar eu meddyginiaeth neu ddarparu ffisiotherapi i wella eu gallu i symud trwy ddefnyddio ein campfa uwch-dechnoleg a'n pwll hydrotherapi.

Golyga'r gwasanaeth newydd y gellir cynnig dyddiadau mynediad i gleifion hyd at bedair wythnos ymlaen llaw i alluogi teuluoedd i gynllunio, os ydyn nhw'n teimlo'r angen, i gymryd hoe tra bydd eu hanwyliaid yn cael gofalu amdanynt yn yr uned cleifion-mewnol.

I ddechrau, arhosodd Denise Cross am gyfnod byr yn Hospis Tŷ'r Eos yn ôl yn Chwefror er mwyn rheoli symptomau poen. Roedd Denise, o Wrecsam, yn medru dychwelyd adre i fyw gyda'i merch, Katherine, a oedd wedi ymgymryd â chyfrifoldeb gofalu am ei mam.

Meddai Denise, "Dod i mewn i Tŷ'r Eos oedd y penderfyniad gorau wnes i erioed. Ro'n i braid yn betrus i ddechrau ond cyn gynted ag y cerddais i mewn drwy'r drysau, roedd hi fel petai rhywun wedi lapio blanced glyd o 'nghwpas i ac ro'n i'n teimlo'n saffa diogel."

“ Mae Tŷ'r Eos yma i helpu cleifion reoli eu symptomau yn ogystal â darparu'r gofal diwedd oes y byddech fel arfer yn ei gysylltu â hosbis. Daw'r cleifion yn gyfarwydd â'r amgylchedd a dod i nabod y staff ac fel canlyniad, gallwn gael gwared ar lawer o'r ofnau a fo'n eu poeni os na fuon nhw ar y ward o'r blaen. ”



Cath Evans

Hyrwyddwr
Mynediad a Gollwng

Tu ôl i'r Llenni... Adnoddau Dynol

Gellir yn hawdd beidio â sylwi ar bwysigrwydd AD ym mhrysurddeb rhedeg Tŷ'r Eos o ddydd i ddydd, ond heb bobl fel Pat byddai sefydliadau fel ein rhai ni yn dod i ben.

Creodd y deunaw mis dwythfa anferth o her i Pat a byddwn ni hyd byth yn ddiolchgar iddi am ei chefnogaeth a'i hamynedd ddeallgar yn ystod cyfnod a fu mor ansicr a dyrys i bawb.

"Mae rôl Pat yn allweddol i rediad esmwyth gweithrediadau pob adran yn yr hosbis. Gosododd pandemig Cofid-10 bwysau ychwanegol ar weithrediadau AD dros y deunaw mis dwythfa ac mae Pat wedi perfformio'n wych i sicrhau bod holl faterion staffio wedi cael delio â nhw yn effeithiol ac effeithlon. Ar waetha'r pwysau a wynebid, roedd gwên ar wyneb Pam bob amser ac mae'n barod i fynd yr ail filltir i gefnogi cydweithiwr. Ein diolch mwyaf diffuant i ti am dy gyfraniad sylweddol."

Chris Burgoyne – Pennaeth Gweithrediadau

"Yn broffesiynol ac yn llais rheswm mewn blwyddyn heriol, nid yw Pat byth yn cwyno a does dim yn ormod o drafferth iddi. Yn bendant mae'n un sy'n anhepgorol i holl waith yr hosbis, gan weithio'n dawel y tu ôl i'r llenni a chyfrannu at rediad esmwyth pob adran. Mae'n rôl trwpar ac yn un y gellir dibynnu arni i roi cyngor doeth... a wnes i gyfeirio at ei synnwyr digrifwch drygionus, deudwch?"

Jo Kearns – Rheolwr Gwirfoddoli



Pwy nad yw'n hoffi Cloch Las...

Mae 2021 wedi bod, ac yn dal i fod, yn flwyddyn gobaith inni, ac mae ein dŵl o Glychau Glas bythol wedi llwyr fynd y tu hwnt i'n gobeithion a'n disgwyliadau! Arddangoswyd 1,000 o flodau gleision hardd yn Rhodfa Moss, yng ngerddi ffurfiol Ymddiriedaeth Geneldaethol Erddig, fel dathliad o fywyd a ffyniant, gan a swyno'r rhai ymwelodd â'r gerddi fis Mehefin.

Mae'r blodyn gwyllt tlws ac eiddil hwn yn atgof parhaol am anwyliaid a'r rhai y gofalwyd amdanynt yn Nhŷ'r Eos, ond hefyd mae'n coffáu'r rhai a fu farw oherwydd Cofid-19.

Noddwyd yr ymgyrch hwn trwy garedigrwydd InXpress, Excell Supply Limited, Entrec Limited and DTCC.

Meddai Ross Jermy, Partner yn InXpress, "Roedd InXpress yn falch o gefnogi Tŷ'r Eos am fod gan gyfarwyddwyr y cwmni brofiad personol o'r gwaith anhygoel a wneir yma ac rydyn ni ond yn rhy hapus i dalu'n ôl mewn unrhyw ffordd y gallwn ni."



Clare Williams, Therapydd Galwedigaethol a chrewr Rhaglen Weithredu Positif yr Hosbis gyda'r cyfranogwr Lorna Laws o Llai.

Estyniad Einioes Newydd i Lorna ar ôl Ymuno â Rhaglen yr Hosbis

Mae Lorna Laws yn cofleidio bywyd ar ôl iddi ddod yn rhan o raglen dull bywyd a chyfeiriad meddwl yr hosbis.

Canfuwyd bod gan Lorna, 55 oed o Llai, ger Wrecsam ganser y fron yn 2015 ac yn 2019 dychwelodd ei chanser ac roedd wedi chwalu i'r iau ac i'w hasgwrn cefn.

Sylwodd ar erthygl mewn papur lleol a oedd yn tynnu sylw at wahanol ffyrdd a allai wella iechyd a ffyniant a dod o hyd i ddulliau positif i ddelio â'r rhai sy'n dioddef o ganser neu ganser cronig.

Mae'r rhaglen sy'n rhad ac am ddim yn rhedeg dros chwe wythnos yn olynol ac mae'n ymdrin â straen a phryder, rheolaeth lefelau egni, cynghorion ar sut i ymlacio a bwyta'n iach.

Meddai Lona, 'Wyddwn i ddim beth i'w ddisgwyl pan ddechreuais ar y rhaglen gan 'mod i'n teimlo'n bur sâl'.

"Mae fy merch yn dweud bod y rhaglen wedi cael effaith bositif arna i. Roedd ansawdd fy mywyd yn go wael cyn

imi ddod i mewn i'r hosbis yn methu â symud o gwmpas, mewn poen, yn cael trafferth anadlu a than gwmwl iechyd meddwl. Dysgais ddulliau anadlu defnyddiol a thechnegau ymlacio, addaswyd mymryn ar fy meddyginiaeth a gwnaeth hyn wahaniaeth enfawr o ran rheoli fy symptomau a bellach 'dw i'n edrych ar bethau o safbwynt hollol wahanol."

Meddai Clare Williams, Therapydd Galwedigaethol yn Nhŷ'r Eos, "Mae arnon ni eisiau meithrin dull positif tuag at y math hwn o saldra a gwella ansawdd bywyd pobl."

"Dydyn ni ddim ond yn cefnogi pobl ar ddiwedd eu hoes, rydyn ni yma ar gyfer y rhai sy'n ceisio dygymod â'u gwaeledd o ddydd i ddydd ac sydd ag angen dod aton ni am gyfnod byr. Rydyn ni'n hyrwyddo bod yn annibynnol a chefnogi iechyd a ffyniant gartre."

Cysylltwch



Am fwy o wybodaeth neu ymholiadau ynglŷn â sut i gael eich atgyfeirio cysylltwch â Thŷ'r Eos ar 01978 316800 neu ar e-bost nightingalehouse referrals@wales.nhs.uk

Diolch i chi, ein Cymuned!

Canmil diolch i'n cefnogwyr rhyfeddol yn y gymuned leol. Hoffem ddiolch i bawb fu'n gwnïo, i'r cogyddion, pobyddion, garddwyr, gweuwyr ac arlunwyr a ddefnyddiodd eu doniau creadigol i godi arian hanfodol. Hefyd diolch i chi, ein grwpiau cefnogi, am eich haelioni yn codi dros £8,000 yn ystod y pandemig. Dyma gipolwgg ar y math o gefnogaeth a gawsom.



Cododd Alex Williams £4,429.70 er cof am ei dad, David



Cododd Team Red £432.42 trwy gysgu allan am noson



Cymerodd Ian Carter ran yn ras Llangollen 50k a chodi £1,359.03



Rhodd gan William Jobson a'i gyd-ddisgyblion £88



Rhodd o £4,500 gan bum cyfrinfa'r Seiri Rhyddion



Cododd Ysgol y Pentre, Penarlâg £1,346



Cododd Sarah Lloyd-Hughes £4,000 er cof am ei gŵr



Cododd Helena Parrott £855 trwy redeg Wlra-Farathon



Cyflwynodd Harley ei wy Pasg i'n cleifion



Cododd teulu a ffrindiau Nia Edwards dros £3,000



Cwblhaodd Andrew Holloway Farathon 100k a chodi £385



Mae Dough Nation Station yn Owrtyn wedi codi £1,098.53

Cefnogaeth Busnesau

Ar waetha'r ffaith eu bod dan bwysau a'u bod nhw eu hunain yn wynebu ansicrwydd, camodd busnesau lleol i'r adwy i ddangos eu hymrwymiad i'r gymuned leol.



DTM Legal - £4,177.71



Ymddiriedolaeth Cefnogwyr Wrecsam - £581



Airbus - £4,443.87



CEM Berwyn - £989.60



Primark Brychdyn - £750



Nisa Garden Village - £240



Cyngh. Bateman, Cadeirydd - £4,250



Synthite - £1,000



Bevans - £1,130



Bellis Brothers - £838



Farndon Tiles - £500



Clwb Rotari Glannau Dyfrdwy - £1,000



Clwb Pêl-droed AAA Y Waun - £605



Clwb Pêl-droed Bwcle - £584



Home Bargains, Wrecsam - £515

Gadael Cymynrodd Parhaol

Diolch i'ch cefnogaeth ryfeddol a chyson, mae'r hosbis yn etifeddiaeth i'r gymuned y mae'n ei gwasanaethu.

Mae cymynroddion mewn ewyllysiau yn gwneud gwahaniaeth anhygoel nid yn unig i ofynion angenrheidiol rhedeg yr hosbis o ddydd i ddydd ond hefyd i fuddsoddiadau mewn datblygiadau ar gyfer y dyfodol.

Does dim ots pa mor fawr neu fach ydy eich rhodd, bydd yn helpu cefnogi pobl sy'n byw ag anhwylderau cyfyngu ar oes.

Os ydych yn cynllunio ysgrifennu neu ddiwygio eich ewyllys ac yn dymuno cynnwys Tŷ'r Eos, siaradwch â chyfreithiwr dibynadwy a fydd yn medru cynnig cyngor neu ar gyfer **EWYLLYS AM DDIM AR-LEIN**, ymwelwch â'n gwefan, os gwelwch yn dda: nightingalehouse.co.uk/will

Does dim rhaid i'r broses o sgwennu ewyllys fod yn ddrud na chymhleth. Gall roi meddwl tawel i chi o wybod, wedi i chi farw, y bydd eich teulu a'ch anwyliaid yn cael gofalu amdanynt ac y gwiredir eich dymuniadau.



Goleuwch Fywyd

Os hoffech fod yn rhan o'r digwyddiad blynyddol arbennig hwn a choffáu anwilyd, gellwch wneud eich cyflwyniad mewn dwy ffordd.

Rhowch ganiad i'r hosbis ar 01978 314292 a gofyn am ffurflen gyflwyniad a'i dychwelyd gyda'ch rhodd. Neu, gellwch wneud eich cyflwyniad ar-lein trwy ymweld â: nightingalehouse.co.uk/in-memory/light-up-life a gadael neges a llun o'ch anwilyd ar un o'n coed Nadolig rhithiol.

Rydyn ni'n cynllunio gwasanaeth ychydig yn wahanol eleni yn Eglwys y Plwy Sant Silyn ar 5 Rhagfyr am 4.30 ym gyda gwasanaethau eraill ar hyd a lled ein dalgylch – ceir mwy o fanylion ar ein gwefan.

Does dim isafswm i roddion, y cwbl rydyn ni'n ei ofyn yw i chi fod mor hael ag y gellwch, gan helpu 'gwneud pob munud i gyfrif' i gleifion a'u teulueodd.

*goleuwch
fywyd*

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch ar 01978 314292 neu e-bostiwch info@nightingalehouse.co.uk.

Plant Ifanc yn Datblygu Perthynas Glòs

Mae dwy ferch ifanc o Sir y Fflint yn gwenu unwaith eto ar ôl elwa ar wasanaeth galar yr hosbis.

Manteisiodd y ddwy ferch naw mlwydd oed, Annabelle a Megan ar y gwasanaeth sy'n cael ei noddi gan Blant mewn Angen y BBC, yn dilyn marwolaeth aelodau agos o'r teulu.

Er bod y ddwy yn mynd i'r un ysgol doedd y naill ddim yn gwybod bod y llall yn defnyddio'r un gwasanaeth i'w helpu dod i delerau â'i farwolaeth.

Profodd Megan hefyd golled pan fu farw ei hen-nain, 'Granny Halkyn' a nifer o berthnasau a ffrindiau agos. Mae eu cyfeillgarwch wedi blodeuo am fod y ddwy'n rhannu'r un profiad o golled.

Mae Annabelle a Megan wedi bod yn mwynhau sesiynau wedi'u seilio ar gelf a chrefft, gan greu atgofion hapus am eu hanwyliaid.

Meddai Annabelle, *"Hoff liw dad oedd oren, felly 'dw i wedi creu calon oren a'i rhoi yn fy mocs atgofion. Mae'r daliwr breuddwydion a wnes i'n hongian yn fy llofft. Mae'n hwyl gwneud y gweithgareddau yma ac maen nhw wedi bod o help gwirioneddol i mi."*

Dyweddodd mam Ellen fod ei merch, ar y dechrau, yn cael trafferth pan ofynnid iddi am ei cholled, ond mae'r sesiynau wedi gwneud myrdd o wahaniaeth i Annabelle ac wedi cynnig llw o ddulliau ymdopi iddi, ac fel canlyniad mae'n fwy parod i ymlacio ac ymdawelu.

Roedd Dafydd a Rebecca, rhieni Megan yn teimlo y byddai eu merch yn elwa o gael y cyfle i siarad am ei phryderon a'i hofnau.

Meddai Megan, *"Dw i wrth fy modd yn dod i fy sesiynau yn yr hosbis. Tra oeddwn yn creu fy mocs atgofion a'r daliwr breuddwydion, roeddwn yn ei chael hi'n haws siarad am fy mhryderon achos roeddwn i'n gwneud celf a chrefft ar yr un pryd."*



Megan ac Annabelle yn rhannu atgofion hapus yn ein Hystafell Heulwen



NIGHTINGALES



Adwerthu

Ailagorodd siopau'r Eos yn ôl ym mis Ebrill ac nid yw hyd yn oed y pandemig wedi amharu ar frwdfrydedd y tîm adwerthu.

'Allen ni dim bod yn fwy balch o'n staff a'n gwirfoddolwyr am gofleidio'r holl newidiadau a wnaethom i sicrhau bod ein siopau'n ddiogel i'n cwsmeraiid, gwirfoddolwyr a'n staff. Diolch i'n holl gefnogwyr a'r cwsmeriaid am fod mor oddefgar yn ystod yr holl newidiadau a fu yn sgil cyfyngadau'r cyfnod clo.

GWNEUD EIN RHAN

Efallai eich bod wedi clywed y term 'ffasiwn sydyn' a'r effaith negyddol y mae'n ei gael ar yr amgylchedd a gweithwyr gwneud dillad. Mae ein siopau'n cynnig dewis moesol a chynaliadwy i'n cefnogwyr trwy roi ailgyfle i eitemau o safon a roddwyd inni i gael eu hailddefnyddio, eu hailanwesu a'u hailgylchu. Felly os ydych yn siopa gyda ni neu'n trosglwyddo rhoddion inni rydych chi'n helpu torri'r cylch.

RHODDION

Mae ein holl siopau'n gweithredu system sy'n hepgor gwneud apwyntment i dderbyn rhoddion. Er hynny, rydyn ni'n gofyn i bawb roi caniad ffôn ymlaen llaw i osgoi siom, am fod gan bob siop ond hyn a hyn o le ar gyfer rhoddion o ddydd i ddydd. Mae rhestr lawn o'r pethau na allwn eu derbyn ar ein gwefan. Cofiwch. Os ydych yn ymaelodi gyda ni dan gynllun rhodd gymorth, gallwn hawlio 25c ychwangeol gan y llywodraeth am bob £1 o eitemau rhodd gymorth a werthwn heb ddim cost ychwanegol i chi.

SIOP AR-LEIN

Mae ein siopau ar-lein yn dal i chwarae rhan allweddol yn codi arian i'r hosbis. Ychwanegir eitemau newydd yn wythnosol ac mae rhywbeth yno at ddant pawb. I siopa ar-lein gyda ni ymwelwch â'n gwefan Tŷ'r Eos, lle y dewch o hyd i'n siopau eBay ac Amazon.

GWYBODAETH YCHWANEGOL

Am y cyhoeddiadau diwedddara neu i ddod o hyd i leoliad ein siop sydd agosaf atoch chi, ymwelwch â'r dudalen siopau ar wefan Tŷ'r Eos neu dilynwch ein tudalen Facebook.

GWIRFODDOLI!

Adwerthu elusennol yw'r ffynhonnell sy'n cynnig y mwyaf o gyfleon gwirfoddoli yn y DU, gyda 230,000 o bobl ar hyn o bryd yn gwirfoddoli o fewn y sector.

Yma yn Nhŷ'r Eos, allen ni ddim rhedeg ein siopau heb ein gwirfoddolwyr ffantastig ac rydyn ni bob amser yn chwilio am wirfoddolwyr newydd i helpu, ymuno â'n tîm a'n cefnogi yn y siopau.

Does dim rhaid cael profiad a darperir hyfforddiant llawn.



Os oes gennych ddiddordeb archebu sesiwn blasu neu ddechrau ar eich taith wirfoddoli gyda ni, cysylltwch â ni ar 01987 316800, os gwelwch yn dda.

Mae'r siopau Eos yn chwilio am ddodrefn o safon da i'w werthu yn ein siopau er mwyn codi arian i Hospis Tŷ'r Eos

**CESGLIR EICH
HEN DDODREFN
YN RHAD AC...**

AM DDIM!

DIOLCH!

**PEIDIWCH AG
ANGHOFFIO RHOI TIC
YN Y BOGS RHODD
GYMORTH!**



SGANIWCH FI!

Archebwch eich cagliad ar-lein trwy ymweld â:
nightingalehouse.co.uk/collection-service
a nodi'r diwrnod sy'n gyfleus i chi.



Oherwydd Cofid-19 amharwyd ar galendr ein digwyddiadau traddodiadol.

Rydyn ni'n bur obeithiol y byddwn yn medru cynnal y digwyddiadau unwaith eto yn y dyfodol agos.



Codwch eich pwmpen eich hunan | Penwythnosau yn Hydref 2021

Dewch draw i godi eich pwmpen eich hunan, mwynhau crefftau tymhorol a phaentio wynebâu yn Bellis Brothers, Holt! Bydd hefyd gyfle i dynnu llun y teulu i gofnodi atgof hapus. Bob Sadwrn a Sul, o Sadwrn, 9 Hydref hyd Sul 31 Hydref.



Her Plymio o'r Awyr | 9 ac 23 Hydref 2021

Rhowch her i chi eich hun a gwneud rhywbeth anhygoel – neidiwch allan o awyren dros elusen! Cewch fwynhau ugain munud o hedfan i uchder o ddeg mil o droedfeddi. Byddwch yn gadael yr awyren a mwynhau gorfoledd y profiad rhyfeddol o blymio'n rhydd.



Ocsiwn ar Lein | 21 Tachwedd – 12 Rhagfyr 2021

Ymunwch â ni fis Tchwedd eleni yn ein hail Ocsiwn ar-lein Bydd eitemau ar gael ar-lein i chi roi bid amdany'n nhw dros gyfnod o 17 diwrnod. Bydd ambell eitem allan o'r cyffredin yn cynnwys profiadau, tocynnau rhodd, a memorabilia byd chwaraeon.



Ras Rudolph | Tachwedd – Rhagfyr 2021

Gwahoddir ysgolion i gymryd rhan a chodi arian ar gyfer gofal cleifion trwy drefnu eu Ras Rudolph eu hunain. Bydd y rhai a fydd yn cymryd rhan yn derbyn cynnwr ceirw a thrwyn coch. Gall pob ysgol ddewis pryd a ble i gynnal y ras – byddwn ni'n darparu popeth y byddwch ei angen!



Casgliad Coed Nadolig | 15 Ionawr 2022

Fis Ionawr byddwn ni ar grwydr o gwmpas ein cymunedau lleol yn casglu coed Nadolig i'w hailgychu! Mae'r rhaglen ailgylchu ffantastig hon yn ddull eco-gyfeillgar o gael gwared ar eich coeden ar ôl tymor y Nadolig ac ar yr un pryd mae'n helpu eich hosbis leol.

I'n galluogi i gynnal digwyddiadau, trwy lwc mae gennym nifer o wirfoddolwyr. Mae gwirfoddolwyr yn helpu mewn nifer o ffyrdd yn y digwyddiadau ac, yn bwysicach fyth, maen nhw hefyd yn cael llawer o hwyl. Pe baech â diddordeb mewn gwirfoddoli mewn un o'n gweithgareddau, cysylltwch â thim y gwirfoddolwyr ar: 01978 316800 or email volunteer@nightingalehouse.co.uk



Blwyddyn ar y Naw i'n Gwasanaeth casglu Coed Nadolig

Oeddech chi'n gwybod ein bod wedi casglu ac ailgylchu dros 1,000 o goed Nadolig fis Ionawr 2021?

Bu'r ymateb i'n Gwasanaeth Casglu Coed Nadolig yn anhygoel ac yn sgil y llwyddiant rydyn ni wedi ehangu ein dalgylch casglu i ymateb i alwadau mewn mwy o godau post yn Sir y Fflint a Chroesoswallt.

Y diwrnod Casglu yw: Sadwrn 15 Ionawr 2022
Codau Post yr Ardaloedd: CH4 0, CH4 9, CH5, CH6 5, CH6 6, CH6 9, CH7, CH8 7, CH8 8, CH8 9, LL11, LL12, LL13, LL14, LL20, SY12 0, SY12 9, SY11 4, SY11 3.

Does dim uchafswm nac isafswm i'r arian y gellwch ei roi; y rhodd arferol yw £10. Bydd pob ceiniog yn mynd tuag at ofal cleifion yn yr hosbis. Dim ond coed go iawn a'r rhai y cofrestrwyd i'w casglu ymlaen-llaw a gesglir. Ni ellir casglu coed ychwanegol ar y diwrnod.

Meddai Sam Amis, Codwr Arian yn y Gymuned a Digwyddiadau: "Mae Casglu'r Coed Nadolig wedi dod yn fwyfwy poblogaidd ar draws ein dalgylch. Gwych o beth yw gweld pawb yn dod at ei gilydd i helpu cefnogi'r hosbis yn ogystal â cheisio gwneud rhywbeth positif i wella'r amgylchedd."

DILYNWCH Y TRI CHAM SYML HYN:

1. Cofrestrwch eich coeden i'w chasglu trwy gysylltu ar: 01978 314292 neu ymwelwch â'r wefan charityxmastreecollection.com
2. Tynnwch yr holl addurniadau a'r gwaelodion (onibai eu bod nhw'n rhai pren) oddi ar eich coeden
3. Gadewch y goeden y tu allan i'r tŷ mewn lle amlwg cyn 7y bore ar Sadwrn 15 Ionawr 2022

Mae ychydig o fân reolau er mwyn hwyluso'r casglu i bawb:

- Maint uchaf y goeden 9 troedfedd
- Y goeden i'w gadael mewn lle amlwg a hawdd ei chyrraedd
- Rhaid i'r goeden fod y tu allan cyn 7.00 yb ar 15 Ionawr

Os hoffech inni gysylltu â chi ar e-bost pan fydd y gwasanaeth casglu coed ar agor ar gyfer archebu casgliad, rhowch ganiad, os gwlewch yn dda, i'r tîm codi arian ar 01978 314292 a byddwn yn sicrhau y byddwch yn cael eich ychwanegu at y rhestr ac yn cael eich hysbysu





Denise Cross

Roedd ar Denise eisiau gwneud pobl yn fwy ymwybodol o gyfleusterau Hospis Tŷ'r Eos a chafodd syniad i eillio ei gwallt i godi arian.

Ar ôl chwalu ei tharged gwreiddiol o £5,000 o fewn oriau o'r lansio, dyblodd Denise yr arian i £10,000 mewn cwta bedair wythnos.

“Dw i am i bobl wybod nad lle trist ydy Tŷ'r Eos. Cyn gynted ag y bydd y drysau'n agor, does dim yn ormod i drafferth ac rydych chi'n cyrraedd amgylchedd sy'n dawel a digynnwrf.

Mae'r staff yn anhygoel ac maen nhw wedi fy nghynnal ar hyd y ffordd. Mae arna i eisiau rhoi rhywbeth yn ôl achos dw i am i'r holl staff yn Nhŷ'r Eos wybod cymaint o angylion ydyn nhw, yn howsgipeiriaid, cogyddion, nyrsus, gweithwyr iechyd a chefnogaeth a phob un o'r lleill nad ydw i wedi eu henwi.”



Breuddwyd o Dîm: Denise Cross a'i gorwyres Teddi

Her Dramor

Cafodd Cofid-19 effaith enfawr ar ein heriau tramor i Macho Picchu, Periw a Mynydd Kilimanjaro, mynydd uchaf Affrica, a bu'n rhaid gohirio'r ddwy her tan 2022.

Rydyn ni mor ddiolchgar i'n cefnogwyr sydd wedi cytuno â'r newididau a'n dyddiadau newydd ac sy'n parhau i ddod o hyd i ddulliau newydd o godi arian, gan godi dros £110,000 hyd yn hyn!

Os yw unrhyw un o'r ddwy hirdaith hyn ar eich rhestr fwriadau mae nifer fach o leoedd ar gael.



Am ragor o wybodaeth am ein Heriau Tramor os gwelwch yn dda, cysylltwch â: bethan.scott@nightingalehouse.co.uk

Atebol i'r her

Di-ofn, arwrol, dewr – a rhestru dim ond rhai o'r geiriau sy'n disgrifio orau unrhyw un sy'n derbyn her ar ein rhan...



Wynebodd **Paul Pryce** eira ar Ben Nevis, tywyllwch ar Scafell Pike ac yna yn y diwedd y gorfoledd o gyrraedd copa'r Wyddfa fel y cwblhaodd her y Tri Chopa Cenedlaethol. Dywedodd Paul wrthon ni iddo gael ei sbarduno ymlaen gan y gefnogaeth anhygoel a gafodd ar hyd y daith yn ei helpu i godi dros £2,000.



Pan rwystrwyd **Chris Jobson** gan y cyfnod clo rhag gweld ei hwyrion yn Llundain, penderfynodd ddefnyddio'r amser i roi pobl eraill yn flaenaf a chodi arian ar gyfer gofal cleifion. Gosododd darged iddi ei hun o gerdded yr hyn a fyddai'n cyfateb i'r pellter rhwng Land's End a John O'Groats a chwblhaodd Chris yr 874 filltiroedd a chodi £1,481.35.



Gorymdeithio 'mlaen ar ran Foxy, barodd i'w ffrindiau gerdded o Leeds i Dŷ'r Eos er cof am eu cyfaill Gavin Fox a fu farw yn yr hosbis fis Gorffennaf 2020. Trefnwyd y daith gan ffrind gorau Gavin, **Chris Henderson**, ac ymunodd **Martin Moran, Ian Dorman, Nick Patel, Jason Perry, Danny Hughes, Simon Martin, Nicky Jones** a **Michael Hughes** a rhyngddynt casglwyd dros £21,000.



Amser yn hedfan : Lansiodd ein Lotri pum mlynedd ar hugain yn ôl.

25 o Flynyddopedd

Mae eleni'n nodi 25 o flynyddoedd er pan ddechreuodd lotri'r hospis a thynnwyd y raffl gyntaf fis Ebrill 1886. Mae 499 o aelodu a gymerodd ran yn y raffl gyntaf honno yn dal i chwarae heddiw.

Rydyn ni'n gwir werthfawrogi cefnogaeth pob un o'r rhai sy'n chwarae ein lotri a theyrngarwch y rhai sydd wedi bod yn chwarae am lawer o flynyddoedd.

Mae chwarae'r lotri yn gwneud myrdd o wahaniaeth i'n cleifion a'u teuluoedd. Mae teulu Gail wedi bod yn chwarae lotri'r hosbis am nifer o flynyddoedd a dywedodd wrthon ni pam roedd hi'n gofyn i eraill ymuno â'r lotri ar ôl colli ei thad, Gareth, yn Nhŷ'r Eos.

"Treuliodd mam Dad ei hwythnosau olaf yn Nhŷ'r Eos, cryn 20 mlynedd yn ôl bellach. Roed y gofal yn rhyfeddol ac ymaelododd ychydig o'n teulu o'r funud honno. Enillodd Dad £2,000 unwaith a rhannodd ei enillion efo Mam a fi a'm chwaer a dweud wrthon ni i fynd ar sbri wario heb deimlo'n euog. Hyfryd!

Roedd y gofal a gafodd ei fam wedi argyhoeddi Dad mai yn Nhŷ'r Eos y dymunai yntau dreulio ei ddyddiau olaf ar ôl canfod ei fod yn dioddef o ganser. Ar ôl treulio amser gyda holl staff yr hosbis yn ystod yr amser y buom yno efo Dad, ces fy llethu gan y gofal a'r caredigrwydd a amlygwyd gan bawb a'r urddas a'r parch a ddangoswyd tuag at Dad. Fel teulu, cawsom ofalu amdanom yn dda ac roedd wastad amser i siarad a thrafod."
Mae fel pe bawn i wedi cael dangos imi yr hyn y dylai gofal diwedd oes fod ac mae o'r pwys mwyaf fod gwasnaeth Tŷ'r Eos yn parhau ar gael i gymaint ag sy bosibl o bobl sydd ei angen. Pe bai ychydig mwy yn ymaelodi â'r Lotri ac enw Dad yn helpu hyn i ddigwydd yna mi fyddwn yn hynod o falch fod rhywbeth positif yn dal i fedru codi allan o sefyllfa drist."



Cofrestrwch fi!

Am fwy o wybodaeth am ein Lotri a sut i ymaelodi, ymwelwch â:
nightingalehouse.co.uk/lottery

Codwyr Arian Penigamp



Mae'r ddau a fu'n trefnu Diwrnod Golff Wrecsam, sef Ann a Selwyn Roberts wedi rhoi eu hamser, eu hegni a'u harbenigedd yn hael i gefnogi'r hosbis bob blwyddyn gydol y deunaw mlynedd dwythfa, Eleni, mae Ann a Selwyn wedi penderfynu rhoi'r gorau iddi fel trefnwyr ac mae'n ddrwg gennym glywed hynny.

Hoffem ddiolch o galon i Ann a Selwyn am eu caredigrwydd dros y bynyddoedd. Mae eu gwaith caled wedi gwneud gwhaniaeth enfawr, gan godi £100,000 yn ystod y cyfnod hwn.



WYT TI'N SIARAD CYMRAEG?

Byddwn yn cynhyrchu fersiwn electronig o'n cylchlythyr Cymraeg, a gellwch 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 Cylchlythyr ei gyfieithu yn rhad ac am ddim yn garedig iawn gan Gareth P. Hughes.



Bwydlen Caffi Tŷ'r Eos

Tra byddwch yn y dre, dewch draw i'n caffi a'n siop

BRECWAST (Sosejis llysfwytaol ar gael)

Rheolaidd: Cig moch, sosej, hash brown

Wyau ('di ffrïo/sgramblo) Ffa pob ar dost . . . £4.95

Mawr – 2 olwyth o gig moch, 2 sosej, 2 hash brown ,
2 wy ('di ffrïo/sgramblo) Ffa pob ar dost . . . £5.95

BRECHDANAU CRASU. £3.25 > £3.75

Cig moch | sosej porc a chennin, cig moch a sosej
Cig moch ac wy 'di ffrïo | sosej ac wy di ffrïo | wy 'di
sgramblo a hash brown

AR DOST £3.25

Ffa pob ar dost | Dau wy 'di ffrïo ar dost | Caws ar
Dost | wy 'di sgramblo ar Dost

CAWL Y DYDD. £3.50

TATWS TRWY'U CRWYN £4.25 > £4.75

Y cyfan yn dod gyda dresin salad

Menyn | caws | ffa pob | caws a ffa pob | cyrri cyw iâr |
cyrri llysiau | caws a chig moch

BRECHDANAU O £1.95

Y cyfan yn dod gyda dresin salad

PANINI/BRECHDANAU CRASU O £3.50

Y cyfan yn dod gyda dresin salad

Tost, menyn a jam / Marmalêd £1.75

Teisen de 'di chrasu a menyn £1.75

Sgon cartre a menyn £1.35

Sgon cartre, jam a hufen tolch £2.35

5 Ffordd y Rhaglaw, Wrecsam LL11 1RY
Dydd Llun – Dydd Sadwrn 9.30 yb – 4 yh

RAFFL FAWRY NADOLIG



**3 GWOBR
I'W HENNILL!**

1AF - £5000

2AIL - £3000

3YDD - £2000

DYDDIAD TYNNU'R RAFFL: 16 RHAGFR 2021



Nightingale House Hospice
Hospis Tŷ'r Eos

01978 313134
NIGHTINGALEHOUSE.CO.UK

Lotri Tŷ'r Eos Cyf. Rhif y Cwmni 3139714 Hyrwyddwyr Tŷ'r Eos Cyf.
Rhif y Cwmni 2837909 Hospis Tŷ'r Eos, Rhif Elusen Gofrestredig 1035600 (Cofrestrwyd yn Lloegr a Chymru)