HOSPIS TŶ'R EOS

CYLCHLYTHYR MAWRTH 2020

O FIETNAM I GAMBODIA
24 o feicwyr ysbrydolgar yn codi dros £135,000 at ofal cleifion

LLWYDDIANT Y MODERNEIDDIO
Gwych! meddai ein holl gleifion a'n cefnogwyr

MAE GWAHODDIAD I BAWB…
Dewch i fod yn rhan o Ddathliadau'r Parti Pen-blwydd yn 25!

CROESO

Croeso i Gylchlythyr y Gwanwyn.

Dyma Gylchlythyr cyntaf 2020, felly fe hoffwn i ddechrau trwy ddiolch i bawb sydd wedi bod mor barod i gefnogi'r hospis yn ystod 2019. Pa un ai a ydych chi wedi bod yn codi arian, yn cyfrannu arian, neu wedi gwirfoddoli eich amser, rydych chi oll wedi gwneud cyfraniad gwerthfawr, ac mae hynny'n galluogi'r hospis i barhau i ddarparu gofal ar gyfer cleifion i'r sawl y mae arnynt angen hynny fwyaf yn ein cymuned. Diolch am eich holl gymorth.

2020 yw blwyddyn dathlu 25 mlynedd ers agor yr hospis. Agorodd darpariaeth gwasanaethau dydd yr hospis yn Awst 1995, a derbyniwyd y claf mewnol cyntaf ar 5 Tachwedd 1995.

25 mlynedd wedi hynny, mae Tŷ'r Eos bellach yn cynnig ystod wahanol iawn o wasanaethau ac mae'n cynorthwyo'r sawl sydd â salwch sy'n cyfyngu ar hyd bywyd gan gynnwys ystod eang o gyflyrau cronig megis canser, clefyd niwronau echddygol, methiant y galon a ffibrosis yr ysgyfaint, ynghyd â gofal lliniarol arbenigol. Mae'r hospis yn darparu gwasanaeth amlddisgyblaethol llawn sy'n cynnwys uned cleifion mewnol, gwasanaethau dydd, ffisiotherapi, clinigau cleifion allanol a chymorth â phrofedigaeth. Rydym ni'n annog atgyfeirio pobl i gael ein gofal yn gynnar, fel y gall unigolion sydd wedi cael diagnosis o salwch sy'n cyfyngu ar hyd bywyd gyrchu gwybodaeth, cymorth a gofal pan fydd angen hynny trwy gydol cyfnod eu salwch. Un peth sydd heb newid yn ystod y 25 mlynedd yw cymorth gwych mae'r gymuned yn ei gynnig i'r hospis. Fel hospis gymunedol annibynnol, mae Tŷ'r Eos yn derbyn llai nag 18% o'i gostau rhedeg o gyllid statudol, ac mae'r 82% arall yn deillio o weithgareddau codi arian a chyfraniadau. Mae'r gyllideb flynyddol i redeg yr hospis yn 2020 yn £3,435,943 (dyna'r union swm!), sy'n golygu ein bod ni'n pwyso'n drwm ar haelioni a chymorth ein cymuned i barhau i ddarparu gwasanaethau'r hopsis. Cymorth o gymuned sydd wedi galluogi'r hospis i ddarparu gwasanaethau i gleifion yn ystod y 25 mlynedd ddiwethaf. Yr hyn sydd wedi caniatáu i ni foderneiddio'r adeiladau yw'r sefydlogrwydd ariannol sydd wedi deillio o gymorth gwych ein cymuned dros y blynyddoedd.

Mae cyfleusterau newydd y Gwasanaethau Dydd yn olau, yn gyfeillgar ac yn groesawgar, a bellach, gall cleifion gael cyngor a chymorth mewn amgylchedd mwy addas.

O ran moderneiddio'r hospis, mae'r adain Gwasanaethau Dydd a Chymorth i deuluoedd wedi'i gwblhau, a chafodd ei agor i dderbyn cleifion ar ddechrau Tachwedd 2019. Fe wnaeth gwaith i ddatblygu'r Ystafell Adfer a chyfleusterau Campfa gychwyn yn Nhachwedd 2019, ac mae'n argoeli y bydd hynny'n barod erbyn dechrau Ebrill 2002. Yn ystod dau gam y gwaith, rydym ni wedi gallu parhau i gynnal gwasanaethau cleifion yn ddi-dor, ac rydym ni'n ddiolchgar iawn i gontractwyr y safle, staff a gwirfoddolwyr, sydd wedi sicrhau fod hyn yn bosibl, am eu hyblygrwydd a'u cymorth.

Wrth i Dy'r Eos edrych ymlaen at ddathlu ei 25ain Mlwyddiant, hoffwn gydnabod ymdrechion yr holl staff a'r gwirfoddolwyr sydd wedi cyfannu at ddarparu gwasanaethau i gleifion yn ystod y cyfnod hwn. Hoffwn hefyd gydnabod cymorth anhygoel ein cymuned, sydd wedi sicrhau fod gwasanaethau'r hospis wedi cael eu cynnal trwy gydol y 25 mlynedd. Gyda chymorth parhaus y cyhoedd, rydym ni'n gobeithio cynnal model cynaliadwy o ddarparu a chyflawni gofal i gleifion yn yr amgylchedd gorau posibl.

Diolch am bopeth rydych chi'n parhau i'w gyfrannu i'ch hospis.

Cofion gorau

Steve Parry
CEO

CYNGOR A CHYMORTH PAN FYDD ARNOCH CHI ANGEN HYNNY

Mae cyfeirio pobl yn ein cymunedau at wybodaeth, cyngor a chymorth pan fydd arnynt angen hynny yn rhan allweddol o'r gwasanaethau a gynigir yn Nhŷ'r Eos. Ac yn ogystal â gwasanaethau i gleifion, mae gwasanaethau ar gael i ofalwyr hefyd. Fe wnaeth Sharon Bateman gychwyn defnyddio'r Gwasanaeth Allgymorth wythnosol yn Ysbyty Cymunedol y Waun ar ôl gweld postiad ar Facebook. Roedd Sharon yn ei chael hi'n anodd fel prif ofalwraig ei mam, felly cysylltodd i drafod rhai o'i phryderon a'i hanawsterau emosiynol ei hun.

Bellach, mae hi'n defnyddio'r Gwasanaeth Dydd yn Nhŷ'r Eos, ac mae therapïau cyflenwol yn caniatáu iddi hi fwynhau ychydig o seibiant bob hyn a hyn. Mae'r gwasanaeth wedi cynnig achubiaeth iddi hi, ac mae ei mam bellach yn un o gleifion rheolaidd y Gwasanaeth Dydd, a gall hi ddefnyddio llu o wasanaethau sydd ar gael i'w helpu hi.

Dywedodd Sharon: *"Gwelais y postiad ar yr adeg briodol oherwydd roeddwn i'n chwilio'n daer am atebion ac am rywfaint o gymorth.*

"Ni allaf i gredu pa mor gyflym y bydd pethau'n cael eu cyflawni yn yr hospis, ac mae'n wych fod yr holl gyfleusterau a'r gwasanaethau ar gael i mam a minnau o dan yr un to. Mae gwybodaeth arbenigol yr holl staff wedi bob yn amhrisiadwy."

Mae'r Gwasanaeth Cynorthwyo Teuluoedd hefyd yn fuddiol i Sharon. *"Rwy'n sicr y gall Jackie ddarllen fy meddwl ac ni fydd hi fyth yn beirniadu. Ond mae'n fwy na dim ond ymweld â'r Gwasanaethau Dydd, mae'r gofal rheolaidd mae'r hospis yn ei ddarparu i mam, i mi a fy nheulu yn hollbwysig hefyd. Maent yn llythrennol wedi'n cofleidio ni, yn ein helpu ni ddygymod ag ymadawiad anochel mam, pryd bynnag y gwnaiff hynny ddigwydd."*

Mae Sharon eisoes yn bwriadu cynorthwyo Tŷ'r Eos trwy godi arian yn y dyfodol oherwydd mae hi'n dymuno rhoi rhywbeth yn ôl fel ffordd o ddweud diolch.

"Rwy'n credu y bydd arnaf i ddyled iddynt bob amser am eu cymorth yn ystod y cyfnod anodd hwn," ychwanegodd Sharon.

"Cerddais i mewn a siaredais â Kay, y Cydlynydd Gwasanaethau Cleifion Anodd. Rhoddodd hi gwtsh i mi i fy nghroesawu i, ac yn llythrennol, fe wnes i doddi yn ei breichiau hi ac wylo - wyddwn i ddim at bwy i droi ar yr adeg honno."

- Sharon Bateman,
  un o Gleifion y Gwasanaeth Allgymorth

Ysbyty Cymunedol y Waun, LL14 5LN Bob Dydd Iau 10yb – 12:30yp
Ysbyty Cymunedol yr Wyddgrug, CH7 1XG Bob Dydd Mercher 1yp – 3:30yp

BRYD HYNNY…

Cartref nyrsys oedd ein safle yn Ffordd Caer cyn iddo gael ei ddymchwel fel y gellid adeiladu'r adeilad hospis newydd… Digwyddodd llawer iawn yn ystod y 90au, yn cynnwys caneuon ar frig y siartiau gan Take That, Robson a Jerome, Blur a Coolio. Cacen Siocled Lava Tawdd oedd y bwyd ffasiynol i'w fwyta, a chafodd ei hyrwyddo gan gogyddion, ac roedd y Loteri Genedlaethol yn dal yn ei dyddiau cynnar ar ôl cael ei lansio yn Nhachwedd 1994!

1 Fe wnaeth Archesgob Cymru, y Parchedicaf Alwyn Rice-Jones, berfformio seremoni torri'r tyweirch yn y safle yn Ffordd Caer

2 Caiff yr adeilad ei drosglwyddo i Hopsis Tŷ'r Eos gan y contractwyr, Finneys

3 Duges Caerloyw yn agor Hopsis Tŷ'r Eos yn swyddogol

4 Lansio ein Loteri

5 Agorwyd Cartref Nyrsys Plas ym 1933. Dewiswyd y lleoliad yn safle arfaethedig ar gyfer Hopsis Tŷ'r Eos

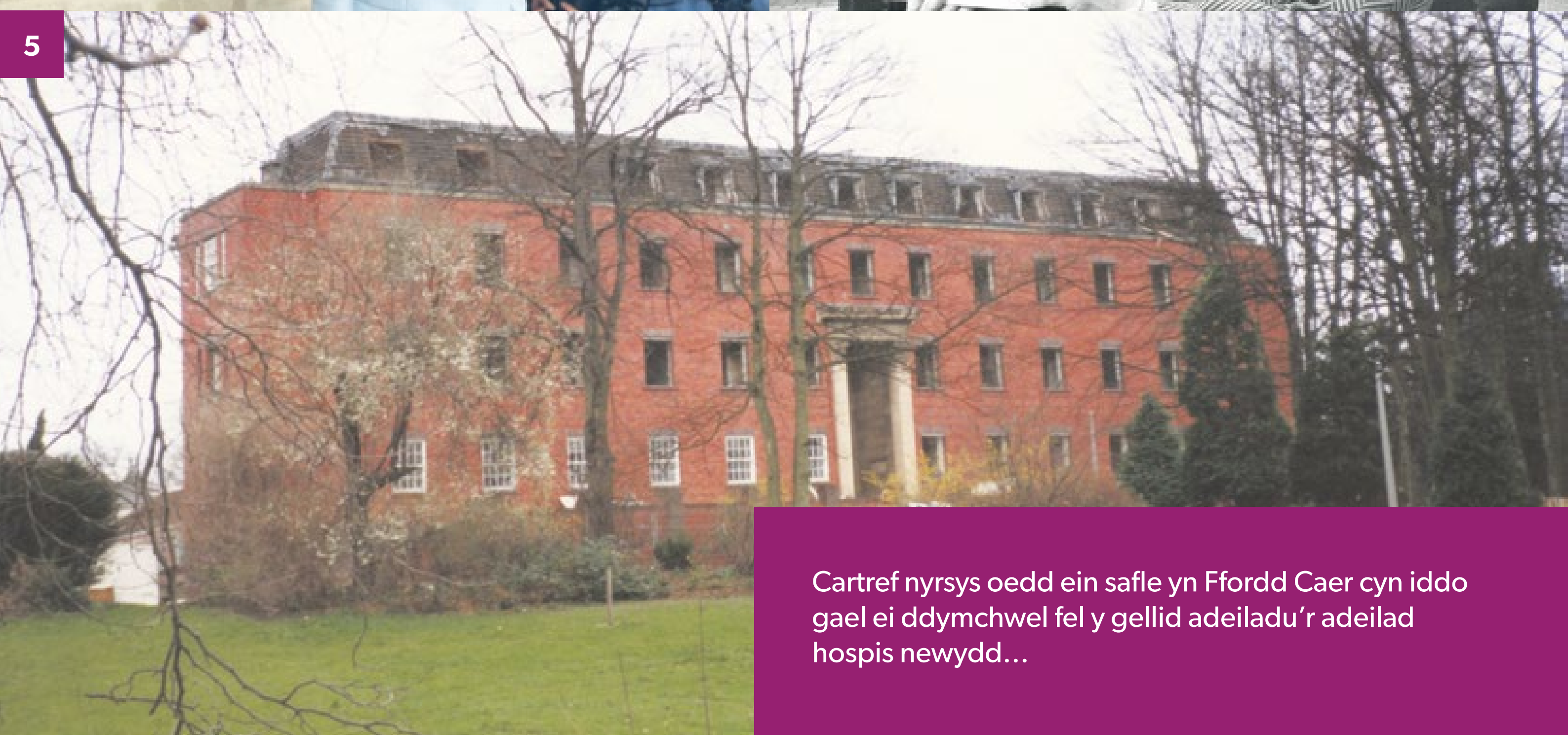
1

2

3

4

5



Cartref nyrsys oedd ein safle yn Ffordd Caer cyn iddo gael ei ddymchwel fel y gellid adeiladu'r adeilad hospis newydd…

...A NAWR

Bellach, mae ein caffi arobryn, Caffi Cwtch, wedi dod yn ffefryn pendant ymhlith ein cefnogwyr gwych.

Mae Tracy Livingstone a Helen Fisher yn gweithio yn Hospis Tŷ'r Eos ers y diwrnod cyntaf. Maent wedi gweld llawer o newidiadau yn y dull o ddarparu gwasanaethau clinigol, a newidiadau yn yr agweddau tuag at y sawl sy'n ymdopi â salwch sy'n cyfyngu ar hyd eu hoes, newidiadau yng ngofal yr hospis a datblygiadau ym maes gofal meddygol.

Fodd bynnag, ni fydd rhai pethau fyth yn newid yma yn Nhŷ'r Eos, yn cynnwys ein dull gweithredu sy'n canolbwyntio ar anghenion cleifion a theuluoedd, ac ymrwymiad i ofal o ansawdd uchel.

Yn wreiddiol, roedd Tŷ'r Eos yn ddarpariaeth gofal lliniarol i gleifion canser. Heddiw, mae'n darparu gwasanaethau unigryw ledled Wrecsam, Sir y Fflint, Dwyrain Sir Ddinbych ac ardal Abermaw, a chyffiniau Swydd Amwythig a Swydd Caer, ar gyfer cleifion sydd â salwch sy'n cyfyngu ar hyd bywyd.

Felly, beth yw'r gwahaniaeth rhwng yr adeg honno a nawr?

Daeth Tracy i'r hospis fel nyrs staff yn wreiddiol, a bellach, hi yw Pennaeth Llywodraethu ac Addysg yr hospis/ Dywedodd hi: *"Bryd hynny, roedd ein pecyn gofal yn cynnig cymorth nyrsio a ffisiotherapi. Roedd llai o gyfle i gwrdd ag aelodau teuluoedd ar ôl gwneud yr asesiadau cychwynnol, ac roedd y gweithgareddau therapiwtig yn brin.*

"25 mlynedd yn ddiweddarach, mae Tŷ'r Eos bellach yn cynnig math gwahanol iawn o wasanaeth, â ffocws newydd ar gynorthwyo'r sawl sydd â salwch sy'n cyfyngu ar hyd eu bywyd i gleifion sydd â chyflyrau cronig megis canser, clefyd niwronau echddygol, methiant a ffibrosis yr ysgyfaint, ynghyd â gofal lliniarol arbenigol.

"Mae datblygiadau ym maes gwyddor feddygol wedi cynnig mwy o ddewisiadau o ran triniaethau i gleifion a'u teuluoedd; newid sylweddol ers yr adeg pan oedd meddygon yn gwneud y rhan fwyaf o benderfyniadau ynghylch gofal. Bellach, mae dull mwy cyfannol yn drefn arferol, a gall cleifion fanteisio ar wasanaethau megis aromatherapi, cymorth emosiynol ac ysbrydol, yn ogystal â dosbarthiadau therapi cerdd a chelf.

"Mae dulliau mwy cydweithredol o weithio a hyfforddiant rhwng cymheiriaid wedi gwella ein dull o gynorthwyo lleoliadau gofal eraill, trwy gyfrwng technoleg newydd a chyfleusterau gwell."

Pan wnaeth Helen Fisher, Arweinydd y Tîm Adsefydlu, gychwyn ei gwaith, cafodd ffôn ond ni chafodd gyfrifiadur, ac roedd yn rhaid iddi hi ddysgu sut i ofalu am un o'r pyllau hydrotherapi cyntaf i gael eu hadeiladu mewn hospis ar gyfer oedolion!

Dywedodd hi: *"Ar y pryd, roedd adeilad yr hospis o'r radd flaenaf, ond wedi 25 mlynedd o ofal, mae'n bryd gwella'r amgylchedd a chreu lle hyblyg i gynnal gweithgareddau grŵp a sesiynau un ac un. Un o'r newidiadau mwyaf yw'r ffaith ein bod ni bellach yn cynnig gofal a chymorth i gleifion sydd ag unrhyw fath o salwch sy'n cyfyngu ar hyd bywyd, ni canser yn unig.*

Ein nod yn y gwasanaeth adsefydlu yw helpu cleifion i gynnal eu hannibyniaeth cyhyd ag y bo modd."

CYFLWYNO YVONNE LUSH
PENNAETH GWASANAETHAU CLINIGOL A CHLEIFION

Mae Tŷ'r Eos yn falch iawn o groesawu aelod newydd o'i uwch dîm rheoli.

Cychwynnodd Yvonne Lush ei swydd fel Pennaeth Gwasanaethau Clinigol a chleifion yn gynharach eleni, ac mae'n gallu cynnig profiad cyfoethog i'r hosbis. Hanfod rôl nwydd Yvonne yw darparu arweinyddiaeth a rheoli tîm clinigol Tŷ'r Eos, ysbrydoli newid a galluogi rhagor o bobl yn ardal yr hospis i ddefnyddio'r gwasanaethau sydd ar gael i'r sawl sydd â salwch sy'n cyfyngu ar hyd bywyd.

"Rwy'n falch iawn o groesawu Yvonne Lush sydd wedi ymuno â thîm Hospis Tŷ'r Eos fel Pennaeth Gwasanaethau Cleifion a Chlinigol yn lle Jane McGrath, sydd wedi'i phenodi yn Rheolwraig Gwasanaethau Clinigol yn Hospis St Kentigern. Hoffwn gymryd y cyfle hwn i ddiolch i Jane am bopeth y mae hi wedi'i gyfrannu dros y 5 mlynedd diwethaf a dymuno bob llwyddiant i'r ddwy yn eu swyddi newydd"
- Steve Parry, Prif Weithredwr

EIN GWAITH...

Yn yr hospis ac allan yn y gymuned, rydym ni'n gofalu am bobl sydd wedi'u heffeithio gan gyflyrau sy'n cyfyngu ar hyd bywyd, yn cynnwys mathau cronig o ganser, clefyd niwronau echddygol, methiant y galon, COPD a methiant yr iau.

Mae modd rhoi triniaethau i lawer o bobl sydd â salwch sy'n cyfyngu ar hyd eu bywyd, er nad oes modd eu hiacháu o reidrwydd. Diolch i ddatblygiadau ym maes meddygaeth, gellir gwneud llawer o bethau i helpu i drin a chynorthwyo'r bobl hynny. Rydym ni'n pwysleisio mai ein diben yw gwella ansawdd bywyd cleifion.

Rydym ni'n dymuno cyrraedd at ragor o bobl a'u teuluoedd yn ein cymuned a all elwa o'n gwasanaethau. Gallwch chi alw heibio a chael cymorth arbenigol yn ystod yr wythnos; nid oes angen i chi wneud apwyntiad. Fe wnaiff un o'n clinigwyr egluro'r holl gymorth, y gwasanaethau gofal lliniarol a'r driniaeth a fydd ar gael i chi a'ch teulu a wnaiff helpu i ddiwallu eich anghenion penodol.

Os oes arnoch chi angen unrhyw wybodaeth ychwanegol am ein gwasanaethau, ffoniwch 01978 316800

CIPOLWG AR EIN GWASANAETHAU I GLEIFION

Mae'r hospis yn cynnig ystod enfawr o wasanaethau y gellir eu defnyddio trwy gydol salwch y claf, ac rydym ni'n dymuno annog atgyfeirio'n gynnar fel y gall cleifion elwa o'n gwasanaethau cyn gynted ag y bo modd.

GOFAL AR GYFER CLEIFION MEWNOL

Beth sydd ar gael?

Rheoli symptomau cymhleth yn ystod unrhyw gam o salwch unigolyn

Gofal Diwedd Oes

Cyfleusterau en suite ac ar gyfer teuluoedd

Pryd?

Gofal o fore gwyn tan nos
Derbyniadau o 9yb i 5yh, Dydd Llun i Ddydd Gwener

GWASANAETHAU ADSEFYDLU

Beth sydd ar gael?

Cymorth â lles ac ansawdd bywyd

Hydrotherapi, Aciwbigo a Therapïau Cyflenwol

Therapi Galwedigaethol, Ffisiotherapi

Campfa â dewis llawn o offer

Cymorth ar gyfer grwpiau ac unigolion

Pryd?

8:30yb i 4:30yp, Dydd Llun i Ddydd Gwener

GWASANAETHAU CYNORTHWYO TEULUOEDD

Beth sydd ar gael?

Cymorth emosiynol, seicolegol ac ysbrydol

Cymorth i deuluoedd, yn cynnwys plant ac wyrion ac wyresau

Cyngor ynghylch Budd-daliadau

Cymorth cyn ac ar ôl cael profedigaeth

Cymorth ar gyfer unigolion a grwpiau

Cymorth Gwaith Cymdeithasol

Pryd?

8:30yb i 4:30yp, Dydd Llun i Ddydd Gwener
(mae'r Gwasanaeth Profedigaeth ar gael tan 6:30yh)
(some bereavement appointments available until 6:30pm)

GWASANAETHAU DYDD

Ble?

Ar gael yn Nhŷ'r Eos, Wrecsam, ynghyd â gwasanaethau galw heibio yn y Waun (Dydd Mawrth) a'r Wyddgrug (Dydd Mercher)

Beth sydd ar gael?

Cymorth ar gyfer unigolion a grwpiau

Therapi celf a cherddoriaeth

Asesiadau yn y clinig i gleifion allanol

Pryd?

9yb i 5yh, Dydd Llun i Ddydd Gwener

A WYDDECH CHI...

Gallwch chi ymweld â'r hospis ar unrhyw adeg rhwng 9yb a 4yp, o ddydd Llun i ddydd Gwener, i sgwrsio ag un o'n gweithwyr proffesiynol gofal iechyd. Gallwch chi geisio cymorth a chyngor ynghylch yr hyn rydych chi'n ei brofi, ac nid oes yn rhaid i chi drefnu apwyntiad. Mae hyn yn rhan o'n nod i annog atgyfeiriadau cynnal fel y gallwch chi neu eich anwyliad gychwyn elwa o'n gwasanaethau cyn gynted ag y bo modd.

DIGWYDDIADAU

01978 314292
nightingalehouse.co.uk/events

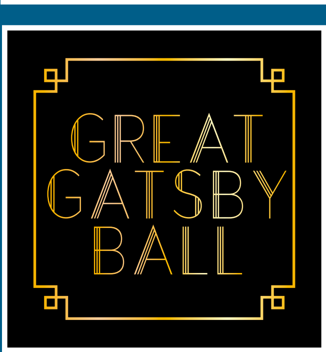
Ras Traws Gwlad 10k Erddig **Dydd Sul 10 Mai | Yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol, Erddig, Wrecsam | 10yb | £20 i aelodau UK Athletics / £22 i bawb arall**
Yn ystod y ras hon, fe wnewch chi fwynhau golygfeydd godidog o ystâd Erddig, ble byddwch chi'n rhedeg ar hyd y brif rodfa a thrwy nifer o lwybrau trwy goetiroedd hardd ac yn ôl i neuadd eiconaidd Erddig. Defnyddir sglodio i amseru'r ras a dyfernir tlysau i'r cyntaf, yr ail a'r trydydd o blith y rhedwyr.

Parti ar y Maes Chwarae **Dydd Sadwrn 23 Mai | Y Cae Ras, Wrecsam 5:30yp | £15 i Oedolion/£10 i Blant (o leiaf £25 o nawdd fesul unigolyn)**
I ddathlu ein pen-blwydd yn 25, byddwn yn cynnal digwyddiad unigryw arbennig. Bydd cyfranogwyr yn cyflawni taith gerdded noddedig 5km, gan gychwyn a gorffen yn y Cae Ras. Bydd y daith gerdded yn cynnwys cerddoriaeth, dawnsio a llawer iawn o hwyl! Bydd cefnogwyr yn cael mwynhau parti pen-blwydd enfawr ar ôl dychwelyd i'r maes pêl-droed. Bydd cerddoriaeth fyw a set DJ gan Ben o'r anhygoel Phats & Small.

Gŵyl Cychod Dreigiau **Dydd Sul 7 Mehefin | Sandy Lane, Caer 10y | Ffi Cystadlu £500 y tîm a nawdd gwerth £1500**
Mae Gŵyl Cychod Dreigiau Caer yn ddigwyddiad codi arian ac elusennau a meithrin gwaith tîm sy'n addas i griwiau newydd a rhai dibrofiad fel ei gilydd. Bydd timau yn cystadlu yn erbyn timau eraill sy'n codi arian at elusennau eraill ar ddyfroedd y Ddyfrdwy eiconaidd mewn cychod dreigiau Tsieineaidd 40' o hyd, a bydd pob tîm yn cynnwys rhwng 13 ac 20 o aelodau. Dewch i fwynhau'r hwyl a'r cyffro gyda'ch cydweithwyr neu eich ffrindiau!

Cyngerdd Dathlu'r 25ain Mlwyddiant **Dydd Gwener 17 Gorffennaf Neuadd William Aston, Wrecsam | Cychwyn am 7yh | £25 am sedd safonol / £50 VIP**
Ymunwch â thîm yr hospis i ddathlu 25 mlynedd o ofal yn Nhŷ'r Eos mewn cyngerdd dathlu godidog dan arweiniad Siân Lloyd. Yn ystod y noson, bydd y gynulleidfa'n mwynhau aruthrol gan gerddorfa wych o'r enw 'NEW Sinfonia' a chôr meibion arobryn 'Johns' Boys', ynghyd â gwesteion arbennig.

Taith Gerdded Noddedig ar hyd Llwybr Rheilffordd **Dydd Sadwrn 8 Awst | o Ddolgellau i Abermaw | 10yb | £10 (yn cynnwys pysgod a sglodion)**
Llwybr Mawddach yw un o lwybrau rheilffordd mwyaf golygfaol y wlad, ac mae'n rhedeg ar hy Aber godidog Mawddach islaw troedfryniau Cadair Idris. Mae'r llwybr yn dilyn yr hen lein o Abermaw i Riwabon a oedd ar agor rhwng 1869 a 1965, a bydd danteithion blasus iawn ar gael ar ddiwedd y daith gerdded.



Dawns Great Gatsby **Dydd Sadwrn 26 Medi | Gwesty a Sba Grosvenor Pulford 7yh | Tocynnau £65**
Y mis Medi hwn, ymunwch â ni wrth i'r hospis gychwyn ein 25ain blwyddyn o ddarparu gofal i fwynhau'r ddawns odidog â thema Great Gatsby, a byddwch yn rhan o'r garreg filltir anhygoel hon. Mae'r noson yn argoeli i fod yn ddigwyddiad ysblennydd â digonedd o fwyd, adloniant gwych ar ffurf cerddoriaeth fyw a gwobrau bendigedig i'w hennill yn yr arwerthiant a'r raffl. Gellir prynu tocynnau unigol neu gellir talu am docynnau bwrdd cyfan.

DIGWYDDIADAU CYMUNEDOL

Bore Coffi'r Wyddgrug
Dydd Sadwrn 21 Mawrth 9:30yb – 11yb
Canolfan Daniel Owen

Bore Coffi Cyfeillion Lavister
Dydd Sadwrn 28 Mawrth 10:30yb – 12yp
Neuadd Bentref Pulford
Tâl mynediad £5

Bore Coffi Dydd Gwener y Groglith Hanmer
Dydd Gwener 10 Ebrill, 9yb – 12yp
Canolfan Ddinesig yr Eglwys Wen

Bingo Coed Llai
Dydd Mercher 15 Ebrill 7yh, cychwyn galw am 7:30yh
Canolfan Gymunedol Coed Llai

Bore Coffi'r Wyddgrug
Dydd Sadwrn 2 Mai 9:30yb – 11yb
Canolfan Daniel Owen

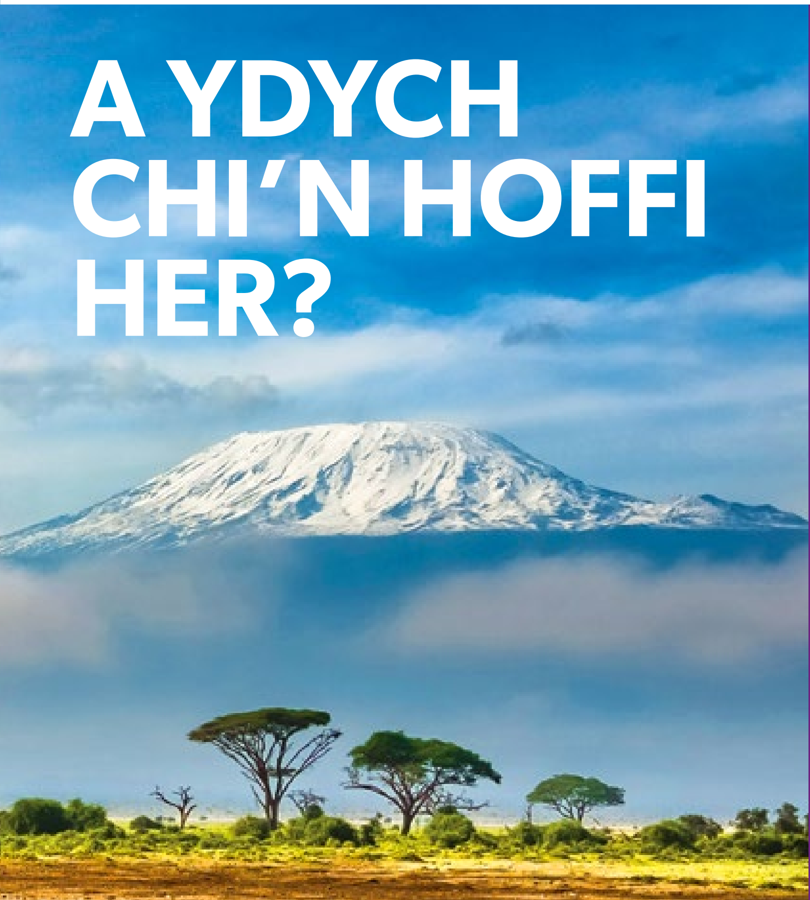
Bore Coffi Llangollen
Dydd Mawrth 26 Mai, 9:30yb
Neuadd Goffa Llangollen
£1 yn cynnwys paned a bisgedi

Bore Coffi'r Wyddgrug
Dydd Sadwrn 6 Mehefin 9:30yb – 11yb
Canolfan Daniel Owen

Te Mefus 25 Mlwyddiant Coed Llai
Dydd Sadwrn 13 Mehefin 2 – 4yp
Canolfan Gymunedol Coed Llai
Tâl mynediad £5

Te Mefus Hanmer
Dydd Sadwrn 18 Gorffennaf, 3yp
Eglwys Hanmer
Tâl mynediad £5

Te, Coffi a Chacen
Dydd Sadwrn 8 Awst, 10yb – 4yp
Clwb RAFA Llangollen
Mynediad AM DDIM



Beth am ddringo Kilimanjaro, mynydd uchaf Affrica!

DIDDORDEB?
Ffoniwch Bethan neu Del ar 01978 314292
23 Medi – 3 Hydref 2021

DIGWYDDIADAU BELLIS BROTHERS

Helfa Wyau Pasg
Dydd Sadwrn 28 Mawrth – Dydd Llun 13 Ebrill
Dydd Llun – Dydd Sadwrn 9yb – 6yp
Dydd Sul 11yb – 5yh (ar gau Ddydd Sul y Pasg!)
Dilynwch y cliwiau o amgylch y siop a thu allan yn y Ganolfan Arddio i ddarganfod lleoliadau Cywion y Pasg a hawlio eich trît Pasg!
£1.00 fesul cynnig

Haf o Gân
Dydd Gwener 5 Mehefin 7yh (Drysau'n agor am 6:45yh)
Bwyty Strawberry Fields
Ymunwch â ni ar y patio i fwynhau Siampên a Chanapés yna mwynhewch noson o adloniant cerddorol ym Mwyty Strawberry Fields
Tocynnau £12.50 yr un

Sioe Cŵn Bellis
Dydd Sadwrn 4 Gorffennaf
10yb – 4yp
Dewch â'ch cyfeillion y cŵn a'ch teulu i fwynhau diwrnod gwych a chystadlu yn ein dosbarthiadau Hwyl neu Bedigrî.
Ffi Cystadlu £1.50 fesul ci fesul dosbarth

Siop Fferm a Chanolfan Arddio Bellis Brothers
Pentref Holt, Wrecsam, LL13 9YU
01829 270302 bellisbrothers.co.uk

RHENG FLAEN GOFAL YR HOSPIS

"Mae'r adeilad newydd yn wych. Mae'n teimlo'n wahanol pan fyddwch chi'n cerdded i mewn i'r dderbynfa, oherwydd mae mor olau a chroesawgar i bawb sy'n mynd yno."

- Ramon a Pat Gabriel, Grŵp Cefnogi Cymuned Llangollen

Mae gwaith ein rhaglen moderneiddio yn parhau. Mae'r adian Gwasanaethau Dydd wedi cael ei gweddnewid yn llecyn modern, awyrog ac ymarferol yn unol â'n gweledigaeth i ddarparu cyfleusterau heb eu hail i ragor o bobl y mae arnynt eu hangen.

Tra'r oedd y timau yn symud i'r Gwasanaethau Dydd yr hydref diwethaf, fe wnaethom ni gychwyn gwaith Cam Dau yn syth. Mae hyn yn cynnwys Ystafell Ailsefydlu newydd sy'n cynnwys campfa bwrpasol. Bydd y pwll hydrotherapi hefyd yn cael ei ailwampio i alluogi'r adrannau Therapi Galwedigaethol a Ffisiotherapi i ddod ynghyd i hyrwyddo dull adferol o gynnal gofal lliniarol.

Un o amodau allweddol cytundeb adeiladu oedd lleihau tarfu ar wasanaethau i gleifion, ac rydym ni'n falch o ddweud ein bod ni'n llwyddo i wneud hyn diolch i drefnu a chynllunio dyfeisgar gan dîm ein prosiect a'r contractwyr, Read Construction.

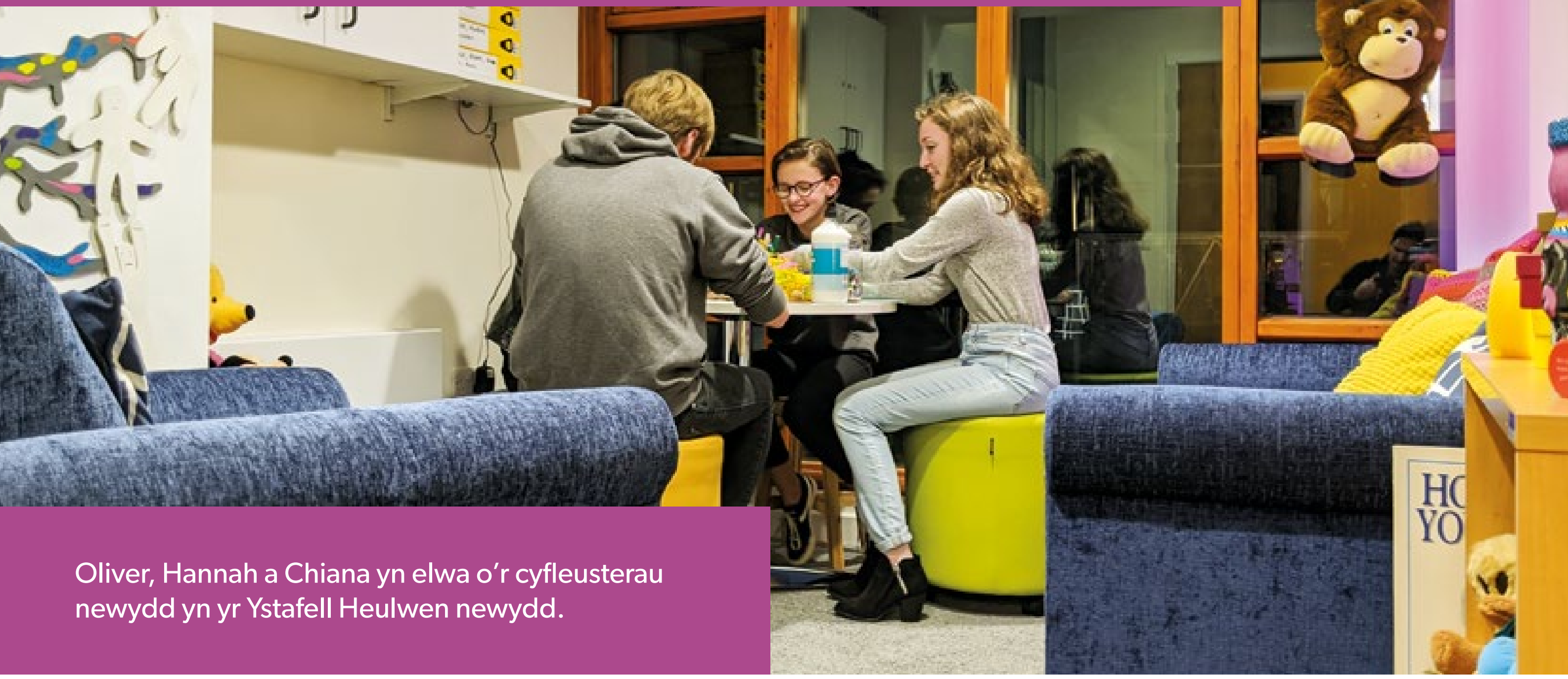
Mae Ramon aPat Gabriel yn aelodau gwreiddiol o Grŵp Cefnogi Cymuned Llangollen, ac yn ddiweddar, cawsant gyfle i gael golwg ar gam cyntaf y gwaith wedi'i gwblhau.

Dywedodd y ddau: *"Mae'n braf gweld y cynnydd mae'r hospis wedi'i wneud yn ystod y 25 mlynedd ddiwethaf, a gweld sut mae wedi'i ailddyfeisio ei hun i gyd-fynd â'r newidiadau yn y gofal a gynigir gan hospisau."*

"Y gwahaniaeth mawr yw hyblygrwydd y lle, y gallu i greu lleoedd cymdeithasol mawr pan fydd angen gwneud hynny, ond hefyd yr ystafelloedd golau ac awyrog ble gall cleifion a theuluoedd sgwrsio â staff am eu teimladau, eu myfyrdodau ac unrhyw bryderon y bydd ganddynt, a thrafod eu gobeithio a'u dymuniadau mewn perthynas â'u gofal yn y dyfodol."

- Yvonne Lush,
Pennaeth Gwasanaethau Clinigol a Chleifion

EIN CYFLEUSTERAU NEWYDD YN DYLANWADU'N GADARNHAOL



Oliver, Hannah a Chiana yn elwa o'r cyfleusterau newydd yn yr Ystafell Heulwen newydd.

Ethan, sy'n 11 mlwydd oed, a'i fam, Charlotte, yn yr Ystafell Heulwen newydd, gyda'i lyfr atgofion arbennig.

Llun gan Ceidiog PR

Mae moderneiddio cyfleusterau'r gwasanaethau profedigaeth wedi gwneud argraff enfawr ar y bobl ifanc sy'n elwa o'n gwasanaethau. Pan welodd y bobl ifanc yr adeiladau ar ei newydd wedd am y tro cyntaf, roeddent yn amlwg wrth eu bodd â'r lleoliad newydd a'r newidiadau i'r Ystafell Heulwen. Bydd cymorth â phrofedigaeth yn para cyhyd ag y bydd ar y bobl ifanc angen hynny, ac mae'r gwasanaeth hwn yn cael ei ariannu'n rhannol gan ymgyrch Plant Mewn Angen y BBC.

Dywedodd Jackie Rowley, un o Weithwyr Cymdeithasol Tîm Cynorthwyo Teuluoedd y hospis: *"Mae'n lle gwych sy'n addas iawn i blant, ac mae'n cynnig llecyn cyfforddus ac ymarferol i weithio gyda phlant, ac yno, gallant deimlo'n gartrefol yn fuan iawn. Mae rhai, sydd wedi bod yn defnyddio'r gwasanaethau cyn i'n hystafell newydd gael ei dylunio, yn hoffi'r ffaith fod eitemau o'r Ystafell Heulwen flaenorol wedi cael eu cynnwys yn y dyluniad newydd."*

Dyma beth ddywedodd rhai o'n pobl ifanc:

Dywedodd Oliver, sy'n 17 mlwydd oed: *"Mae'n llawer brafiach ac mae'n teimlo'n gartrefol iawn. Mae pobman yn lliwgar ac mae'n edrych fel adeilad hollol newydd. Mae'n llwyddo i greu amgylchedd croesawgar a llawer mwy bywiog."*

Dywedodd Hannah, sy'n 15 mlwydd oed: *"Mae'n deimlad mor gyffrous, roeddwn i'n credu fy mod i wedi cerdded i mewn i adeilad hollol wahanol."*

Dywedodd Chiana, sy'n 16 mlwydd oed: *"Mae pob manylyn wedi cael ei ystyried yn ofalus. Nid yw'n edrych yn rhywle meddygol."*

EIN CYMUNED HAEL

Mae ein cymunedau yn wych, ac maent wedi bod yn cefnogi ni trwy gynnal eu gweithgareddau a'u digwyddiadau codi arian bendigedig dros nifer o flynyddoedd.

Bydd eu cefnogaeth a'u syniadau ysbrydolgar yn llwyddo i godi arian hanfodol bob blwyddyn tag at ofal mawr ei angen i'r sawl sydd â salwch sy'n cyfyngu ar hyf bywyd. Yn wir, fe wnaeth ein grwpiau cefnogi cymunedol godi £30,000 y llynedd yn sgil eu digwyddiadau, oedd yn amrywio o weithgareddau te prynhawn i gyngherddau, nosweithiau Bollywood, bingo siocled a nosweithiau comedi.

Yn ogystal â chynorthwyo'r hospis yn uniongyrchol trwy ddarparu cyllid hanfodol er budd y sawl sydd â salwch sy'n cyfyngu ar hyd eu bywyd, byddant hefyd yn dod â'n cymunedau ynghyd, yn rhannu'r neges am yr hopsis ac annog rhagor o bobl y mae arnynt angen ein cyfleusterau i ddefnyddio'r cyfleusterau hynny.

Rydym ni wrth ein bodd yn ychwanegu'r Waun at ein rhestr bresennol o grwpiau cefnogi cymunedol ffurfiol. Os hoffech chi sefydlu grŵp yn cynorthwyo Tŷ'r Eos yn eich ardal, cysylltwch â ni trwy ffonio **01978 314292** neu e-bostiwch **susan.williams@nightingalehouse.co.uk** neu **claire.quant@nightingalehouse.co.uk**

Mae Alwena wedi cyfrannu £3,000 dros nifer o flynyddoedd, yn cynnwys y siec hon am £500

Fe wnaeth Amelia gyfrannu ei gwallt, gan godi £1,472.31, ac fe wnaeth hefyd gynnal bore coffi i godi £215

Mae Amy, sy'n 3 oed, a Brooke, sy'n 7, wedi bod yn brysur yn llenwi eu ciwbiau arian

Fe wnaeth Andy Williams godi dros £45,000 at lawer o achosion gwych, yn cynnwys ein hospis

Daeth disgyblion Ysgol Gynradd Parc Borras â chacennau i'r ysgol a chodi £250

Fe wnaeth Brother Industries noddi ein Taith Gerdded olaf am Hanner Nos a chodwyd £911.70

Fe wnaeth Drew a Tom godi dro £220 er cof am Daid Drew, Norman Land

Fe wnaeth Clwb Dawnsio Sefydliad Penarlâg godi £1,000

Fe wnaeth Philip Oliver o'r Hôb feicio i John O'Groats a chodi £7,252.16

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

Fe wnaeth Kay a Gary Whistler ynghyd â Paul Ffoulkes o Barclays godi £27,700

Mae tafarn y Sun yn Trevor wedi cyfrannu dros £13,000 ers 2013 yn cynnwys y siec hon am £3,000

Fe wnaeth Mondelez a Kronospan godi £1,608 o Dlws Coffa Max Evans

Fe wnaeth Olivia godi £30 trwy werthu cacennau

Fe wnaeth y Diwrnod Elusennol blynyddol yn Rhiwabon a gynhaliwyd er cof am Ray Jones godi £600

Fe wnaeth Grŵp Cefnogi'r Wyddgrug godi £1,300 trwy gyfrwng amrywiaeth o weithgareddau

Fe wnaeth Siwmperi Llawen Village Bakery godi £79.74

Fe wnaeth Cwmni Pantomeim Wrecsam a'r Cylch godi £5,000

Fe wnaeth Diwrnod Golff Wrecsam a noddwyd gan Wrexham Lager godi £5,400

25AIN MLWYDDIANT DÔL HEULWEN

Roedd Dôl Heulwen mor llwyddiannus, mae Pabi Cymreig y 25ain Mlwyddiant yn cael ei gynhyrchu ar hyn o bryd!

Byddwn yn dathlu 25 o ofal yr hospis yng Ngogledd Ddwyrain Cymru ac ardaloedd y Gororau, felly roeddem ni'n dymuno dylunio Dôl Heulwen newydd. Mae'n amhosibl rhagori ar arddangosfa Blodau Haul Tŷ'r Eos y llynedd yng Nghastell y Waun yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol, felly rydym ni wedi ceisio dyfeisio rhywbeth tebyg ond gwahanol.

Rydym ni wedi dewis blodyn anghyffredin, ond un sy'n cyfleu llawer o negeseuon gwahanol… cofio anwyliaid, y wlad ble'r ydym yn byw a 1,200 o flodau melyn o flaen cefndir eiconaidd.

Gan barhau i gydweithio â'r hospis i ystyried sut gall yr hospis ddefnyddio mannau arbennig i gynorthwyo cleifion a theuluoedd, mae'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol wedi bod yn ddigon caredig i gynnig cartref i'r Ddôl unwaith eto, ond eleni, bydd yn Erddig, yng nghanol bwrdeistref Wrecsam, o 1 Mehefin i 17 Gorffennaf 2020.

Y Pabi Cymreig yw'r blodyn rydym ni wedi'i ddewis; mae'n flodyn melyn hardd sydd i'w ganfod mewn coetiroedd, a bydd yn blodeuo o fis Mehefin hyd at fis Awst. Wrth gwrs, bydd Pabi Tŷ'r Eos yn blodeuo trwy gydol y flwyddyn, oherwydd mae'n flodyn tragwyddol arall sy'n cael ei gynhyrchu gan y British Ironworks Centre, yng Nghroesoswallt.

Os hoffech chi brynu Pabi Cymreig i ddathlu bywyd rhywun annwyl neu i gydnabod y gofal mae cannoedd o bobl wedi'i gael yn Nhŷ'r Eos, a gallwch chi lenwi ffurflen cyflwyno sydd ar gael yn ein hospis ac yn ein siopau, neu trwy droi at ein gwefan.

Bydd y pabi yn costio £25, a gellir prynu blodyn o 1 Mawrth 2020 ymlaen, ond ni ellir ei gasglu nes bydd yr arddangosfa yn Erddig wedi dod i ben.

"Oherwydd llwyddiant Blodau Haul y llynedd a'r galw sylweddol amdanynt, rydym ni bellach yn cynnig cyfle arall i'n cefnogwyr i ddathlu bywyd rhywun annwyl."

- Delyth Underwood,
  Swyddog Codi Arian Rhoddion Er Cof

Os hoffech chi archebu Pabi Cymreig y 25ain Mlwyddiant, e-bostiwch Del Underwood yn delyth.underwood@nightingalehouse.co.uk neu ffoniwch 01978 314292

ANRHEGION MEWN EWYLLYSIAU

Mae'r hospis yn helpu cleifion i gael ansawdd bywyd gwell, hyd yn oed â salwch sy'n cyfyngu ar hyd eu bywyd, ond rydym ni'n dibynnu ar gefnogwyr unigol am gyfran helaeth o'n cyllid, ac rydym ni mor ddiolchgar i'r cannoedd o bobl sy'n ein cefnogi ni. Mae Anrhegion mewn Ewyllysiau yn elfen bwysig o hyn. Trwy gyfrannu yn y dull hwn, byddwch yn gallu helpu eich hospis yn y dyfodol, gan adael etifeddiaeth a wnaiff bara.

Yr anrhegion mwyaf cyffredin y byddwn ni'n eu derbyn yw symiau penodol o arian (anrhegion ariannol) neu gyfran o ystâd (anrheg gweddilliol). Gall yr hospis elwa hefyd o anrhegion eraill, yn cynnwys eitemau penodol megis paentiadau, gemwaith neu anrhegion mewn ymddiriedolaeth i greu rhagor o incwm i ariannu gofal i gleifion. Bydd eich twrnai yn gallu eich cynghori chi ynghylch y math o anrheg sy'n fwyaf priodol o safbwynt eich dymuniadau a'ch sefyllfa bersonol.

Trwy ddiweddaru eich ewyllys, gallwch chi sicrhau y gofalir am y bobl a'r achosion sy'n bwysicaf i chi. Ewyllys yw'r unig ddull o sicrhau y cedwir at eich dymuniadau ac y caiff eich asedau eu dosbarthu er budd y sawl sy'n bwysicaf i chi.

Rydym ni'n ddiolchgar iawn am yr holl anrhegion y byddwn ni'n eu derbyn oherwydd ni fyddai llawer iawn o'n gwaith yn bosibl heb y cymorth hynod o arbennig hwn.

UNDOD YN EIN CYMUNED

CYFRANNWCH - PEIDIWCH Â THAFLU!

Fe wnaeth trigolion caredig y Waun ddangos eu haelioni pan wnaethant gyrraedd gyda chasgliad o'u heitemau diangen er budd yr hospis.

Roedd Caffi Wylfa, y caffi sy'n cael ei redeg gan fenter cymdeithasol yn Ffordd y Castell, yn ganolbwyntio i'r gwaith o helpu'r sawl sydd â salwch sy'n cyfyngu ar hyd bywyd, diolch i ddau ddiwrnod Cyfrannwch – Peidiwch â Thaflu. Bwriedir ychwanegu rhagor o ddyddiadau yn ystod 2020.

Ar ôl cynnal apêl yn gofyn am eitemau diangen o ansawdd uchel nad oedd eu hoes ddefnyddiol wedi dod i ben, cafwyd ymateb ysgubol – aethpwyd â dros 220 o nwyddau i'r caffi dros y ddau ddiwrnod, cyn mynd â hwy i'n warws yn barod i'w dosbarthu i siopau manwerthu'r hospis, Nightingales.

Os ydych chi'n fusnes lleol ac fe hoffech chi drefnu eich Diwrnod Cyfrannwch Peidiwch â Thalu, cysylltwch â'r tîm codi arian ar 01978 314292.

"Cawsom ni ymateb gwych i'r ddau ddigwyddiad yn Nhachwedd ac Ionawr – roedd y fan yn llawn dop ar y ddau achlysur, â chymaint o roddion hael. Diolch o galon i bawb a ddaeth â'u heitemau i ni. Gwyliwch am fanylion rhagor o ddyddiadau yn ystod 2020."

- Chris Davies, rheolwr Caffi Wylfa

HELPU NIGHTINGALES I HELPU'R AMGYLCHEDD

Mae ein siopau yn dibynnu ar eitemau sy'n cael eu cyfrannu'n garedig gan ein cefnogwyr i lenwi'r silffoedd a'r rheseli yn llawn fel y gallwn ni godi arian i gynorthwyo â gwaith yr hospis.

Mae rhoi eich eitemau diangen i Nightingales yn helpu'r hospis, ac mae'n llesol i'r amgylchedd hefyd.

Mae'r rhestr o eitemau rydym ni'n eu derbyn bron iawn yn ddigyfyngiad, ac mae'n cynnwys:

- Bagiau
- Llyfrau
- Dillad
- Llestri
- Nwyddau trydanol
- Dodrefn
- Gemau
- Eitemau i ddodrefnu'r cartref
- Gemwaith
- Drychau
- Addurniadau
- Paentiadau
- Esgidiau
- Offer chwaraeon
- Teganau
- Ffrogiau priodas

Ni allwn ni werthu rhai mathau o eitemau, felly, os gwelwch yn dda, peidiwch â chael eich siomi os bydd yn rhaid i ni wrthod cyfraniad o bryd i'w gilydd. Os ydych chi'n ansicr a allwn ni dderbyn eitem yr ydych chi'n dymuno'i gyfrannu, ffoniwch 01978 262589 neu gofynnwch yn eich siop Nightingales leol.

Yn ffordd orau o helpu yw mynd â'ch cyfraniadau yn syth i un o'n siopau. Os bydd y siop ar gau, peidiwch â gadael bagiau y tu allan, oherwydd byddant yn cael eu difrodi neu eu difetha fel arfer, ac ni fyddwn ni'n gallu gwerthu'r nwyddau y byddwch chi wedi'u cyfrannu'n hael.

Os oes gennych chi ddodrefnyn mawr neu nwyddau trydanol gwynion yr ydych chi'n dymuno eu cyfrannu, gallwn ni ddod i'w casglu yn rhad ac am ddim.

I gael manylion llawn ac i drefnu casgliad, ffoniwch ni ar 01978 262589.

I ganfod pa eitemau nad ydym ni'n eu derbyn, ac i gael gwybodaeth am oriau agor a lleoliadau ein siopau, trowch at: nightingalehouse.co.uk/shops

"Trwy ailddefnyddio'r nwyddau y byddwch chi'n eu rhoi i ni, neu eu hailgylchu, byddwn ni'n llwyddo i atal cannoedd o dunelli o wastraff rhag cael eu cludo i safleoedd tirlenwi bob blwyddyn. Ac yn amlwg, mae hynny'n llesol i bawb."

- Katie Roberts, Pennaeth Manwerthu

giftaid it

Os ydych chi'n talu trethi yn y DU, gallwch chi gynyddu gwerth eich cyfraniadau trwy ddewis yr opsiwn Rhodd Cymorth. Os gwnewch chi lenwi ffurflen pan fyddwch chi'n rhoi nwyddau i ni am y tro cyntaf, fe wnawn ni roi cerdyn sweipio arbennig i chi y gallwch chi ei ddefnyddio wrth ymweld â ni yn y dyfodol. Yna, byddwn ni'n cael 25c ychwanegol gan y llywodraeth am bob £1 y byddwn ni'n ei godi trwy werthu eich eitemau.

YMUNWCH Â'R TÎM YN EICH SIOP LEOL

O'r Chwith i'r Dde: Laura , Rheolwraig Gynorthwyol Nightingales; Billy, un o Wirfoddolwyr Nightingales; Geoffrey, un o Gynorthwywyr Caffi Nightingales; a Fiona, Rheolwraig Nightingales

Gwnewch wahaniaeth go iawn i'n cleifion a'u teuluoedd trwy wirfoddoli yn eich siop Nightingales leol. Byddwch chi'n un o blith 200 o wirfoddolwyr sy'n rhedeg ein siopau ac yn cynorthwyo â'n gwaith.

Mae'n ffordd wych o ddatblygu eich sgiliau. Fe gewch chi hyfforddiant a chymorth gennym ni a gallwch chi ddewis faint o'ch amser y byddwch chi'n ei wirfoddoli. Bydd rhai gwirfoddolwyr yn rhoi dwy awr o'u hamser yr wythnos i ni, a bydd eraill yn rhoi 20. Ond mae pob un ohonynt yn gwneud cyfraniad hanfodol at ein gwaith. Rydym ni'n croesawu oedolion a phobl ifanc fel ei gilydd, ond mae angen i chi fod yn 16 mlwydd oed neu'n hŷn.

Buddion gwirfoddoli
Byddwch yn cwrdd â phobl newydd bob dydd ac yn mwynhau'r profiad er budd achos da. Fe gewch chi gyfle hefyd i wella eich CV a dysgu sgiliau newydd a wnaiff roi hwb i'ch rhagolygon am waith:

- Gwasanaethu cwsmeriaid
- Hyfforddiant ym maes adwerthu
- Sgiliau TG a gweinyddol
- Gwella'ch hyder
- Cydweithio
- Datrys problemau

Ein gwaith yn y siop
Ymunwch â ni, ac fe gewch chi gyfle i wneud y canlynol:

- Gweithio ar y ddesg dalu a phrosesu gwerthiannau a nwyddau sy'n cael eu dychwelyd
- Paratoi stoc, yn cynnwys didoli a phrisio
- Creu arddangosfeydd ffenestr deniadol
- Cyfrif stoc a thasgau gweinyddol eraill

Dyma rywfaint o sylwadau gan ein gwirfoddolwyr adwerthu:

Kevin, Cynghorydd Cwsmeriaid yn Stryt y Rhaglaw
"Roeddwn i wedi gwirfoddoli i elusen arall ond roeddwn i'n dymuno cael newid, ac er fy mod i'n nerfus, fe wnaeth pawb wneud i mi deimlo'n hynod o gartrefol. Yn sicr, rwyf i wedi cael mwy o fuddion na'r disgwyl – rwyf i wedi dod yn rhan o deulu mawr, wedi gwneud llawer o ffrindiau newydd ac wedi dysgu llawer o sgiliau newydd sydd wedi fy helpu i gael swydd â chyflog. Fodd bynnag, ni fuaswn i'n rhoi'r gorau i weithio un diwrnod yr wythnos yn Nightingales yn Stryt y Rhaglaw!"

Geoffrey, Cynorthwyydd yn y Caffi yn Stryt y Rhaglaw
"Roeddwn i'n credu y byddai'n gyfle gwych i wirfoddoli er budd elusen leol mor deilwng. Byddaf i'n brysur o'r eiliad y byddaf yn cerdded i mewn. Rwyf i wedi teimlo fy mod i'n rhan o'r tîm ers y diwrnod cyntaf ac rwy'n teimlo'n gadarnhaol iawn. Pe bai rhywun yn gofyn i mi a yw gwirfoddoli wedi newid fy mywyd, byddwn i'n ateb trwy ddweud YDY, er gwell!"

Billy, Cynghorydd Cwsmeriaid yn Stryt y Rhaglaw
"Pa wnaeth rhywun awgrymu i mi am y tro cyntaf y dylwn i wneud cais i ddod yn wirfoddolwr yn Nightingales, cefais fy synnu oherwydd nid oeddwn i'n credu y byddwn i'n teimlo'n gartrefol, ond rwy'n falch iawn o ddweud fy mod i wrth fy modd â'r profiad! Fe wnes i hoffi'r siop o'r diwrnod cyntaf, cefais groeso cynnes, ac rwyf i wedi gwneud ffrindiau gwych. Mae gwirfoddoli wedi fy ngwneud i'n unigolyn gwell ac rwy'n gwybod fy mod i'n helpu eraill!"

Os hoffech chi ddilyn camre Kevin, Geoffrey neu Billy, ac rydych chi'n credu fod gennych chi'r sgiliau sy'n ofynnol i wirfoddoli mewn siop, cysylltwch â Jo Kearns ar 01978 316800 neu e-bostiwch jo.kearns@nightingalehouse.co.uk

DAWNSIO I WNEUD GWAHANIAETH

Fe wnaeth ein Strictly Nightingales ryfeddu cefnogwyr pan wnaethant fentro ar y llawr dawnsio yng Ngwesty Lion Quays fis Rhagfyr diwethaf i helpu i godi arian at Dŷ'r Eos. Wedi misoedd o waith caled yn dysgu sut i ddawnsio ac yn ymarfer eu perfformiadau, ar ddydd Gwener 6 Rhagfyr, fe wnaeth ein deg dechreuwr wneud a'u partneriaid proffesiynol wneud argraff ar y gynulleidfa, a llwyddo i godi bron iawn £38,000.

O'r Chwith i'r Dde: Y Beirniaid Chloe Hewitt, James Wilson, Pam Evans-Hughes ac Andrew Williams

Y cyflwynwyr oedd Dilwyn Morgan a Leah Tyson, a beirniaid y dawnsio oedd Andrew Williams a'i gi PAT (Buddi), ynghyd â Pam Evans-Hughes a James Wilson, dau sydd â blynyddoedd o brofiad o ddawnsio. Pennaeth y Beirniaid oedd Chloe Hewitt, a oedd yn un o ddawnswyr proffesiynol cyfres Strictly Come Dancing y BBC yn 2016/17, a phartner Gethin Jones yn rhaglen Nadolig arbennig y gyfres yn 2016.

Yn dilyn swper blasus, daeth y foment fawr. Y cyfle i gwrdd â Sêr ein sioe. Steven Highway, Chloe Yeomans, Jayne Williams, Mario Zwolinski, Ian Edwards, Julie Kirk Thomas, Anna Bayley-Jones, Jordon Maguire, Dominic Knight, Rob Cole, Rachel Aspinall-Colley, Louise Harper, Paula Jewson, Ross Miller, Richard Williams, Kirsty Maguire, Ieva Skulme a Richard Colley.

Anna Bayley-Jones gyda'i phartner dawnsio proffesiynol, Jordan Maguire

Enillwyr Strictly Nightingales 2019, Richard Williams a'i bartner dawnsio proffesiynol, Kirsty Maguire

Fe wnaeth y gynulleidfa fwrw eu pleidlais (rhoddwyd cyfraniad tuag at ofal cleifion yn sgil pob pleidlais) a chyhoeddwyd enillydd Strictly Nightingales 2019. Cyflwynwyd tlws Strictly i Richard Williams o Williams Financial gyda'i bartner dawnsio, Kirsty. Fe wnaeth Richard a Kirsty berfformio'r Ffocstrot i gyfeiliant The Greatest Showman ar ôl rhyfeddu pawb â'u symudiadau a'u hesgyniad uchel!

Diolch i bawb a sicrhaodd fod y noson yn llwyddiant - Lion Quays, Gwisgoedd Crazy Ladies, Trinwyr Gwalt Reflections, Dosbarthiadau Coluro Goddess, Colur gan Georgia Berry, Salon Luxe Bwcle, Jade Gittins, Aballu Artisan Chocolatier, Boots Wrecsam, Wrexham Lager, 9Nine Brand, Regent House of Flowers, Clifford Jones Timber, Stephen Cain Photography, ORB Sound and Lighting, Wolly Media, Janet Burgess a gwirfoddolwyr ein hospis.

Dywedodd Sam Amis, un o'r swyddogion codi arian: *"Rwyf wedi cael fy rhyfeddu gan yr ymateb i Strictly Nightingales. Rwy'n hynod i ddiolchgar i V4B am noddi'r digwyddiad, a sicrhau ei fod yn achlysur mor arbennig. Roedd pawb yn y gynulleidfa mor hael a pharod i gefnogi - roedd hi'n noson wirioneddol hyfryd. Roedd yr holl ddawnswyr amatur yn ysbrydolgar ac fe wnaethant weithio mor galed i godi arian cyn y digwyddiad - rwy'n edmygu pawb ohonynt!"*

Lluniau gan Stephen Cain Photography

CYNGERDD DATHLU'R 25AIN

Yn Eisteddfod Gerddorol Gydwladol Llangollen yn 2019, dewiswyd Côr Meibion Johns' Boys yn Gôr y Byd

Trwy gydol 2020, bydd Hospis Tŷ'r Eos yn dathlu 25 mlynedd o ofal yr hospis yn eich cymuned. Byddwn ni'n cynnal nifer o ddigwyddiadau i ddathlu'r garreg filltir wych hon.

Bydd Hospis Tŷ'r Eos yn cynnal cyngerdd dathlu arbennig (ar yr 17eg o Orffennaf), dan arweiniad Siân Lloyd, yng nghanol y gymuned leol. Yn ystod y noson, bydd y gynulleidfa'n mwynhau aruthrol gan gerddorfa wych o'r enw 'NEW Sinfonia' a chôr meibion arobryn 'Johns' Boys'. Bydd da unawdydd gwadd yn cadw cwmni i'r perfformwyr clodfawr hyn trwy gydol y noson, sef Aled Wyn Davies (Y Tenor Cymreig) a Rachel Marsh (Soprano).

Mae'n argoeli i fod yn noson wych o gerddoriaeth, adloniant a chodi arian, oll er budd Tŷ'r Eos, gan sicrhau y bydd gofal yr hospis yn parhau at y dyfodol yn eich cymuned.

Archebwch docyn yn gynnar i beidio cael ei siomi!

GWERDDON ED

"Gall fy meddwl fynd â fi i lefydd tywyll iawn os byddaf i'n caniatáu hynny, ond pan fyddaf i yma, bydd yr holl staff a'r gwirfoddolwyr yn gwneud i mi deimlo'n arbennig iawn - mae'n wych! Rwyf i wedi canfod fy ngwerddon fach fy hun"

Nid oedd Ed Burke yn gwybod unrhyw beth am Hospis Tŷ'r Eos tan yn hwyr yn 2018. Dyna fydd y sefyllfa yn aml pan fydd rhywun yn cael newyddion trychinebus sy'n newid ei agwedd gyfan at fywyd. Cafodd Ed ddiagnosis o ganser yr ysgyfaint cam 4 ddwy flynedd yn ôl.

Mae Ed yn ddyn creadigol – mae'n gerddor ac mae'n gweithio fel Chwythwr Gwydr. Gyda'i wraig Margaret, mae'n rhedeg stiwdio gwaith gwydr sydd wedi'i sefydlu ers tro, ar y ffin rhwng Cymru a Sir Gaer.

Yn wreiddiol, hysbyswyd fod ganddo wythnos neu fisoedd yn weddill 'efallai', ond diolch i ddatblygiadau gwych ym maes meddygaeth, rhoddwyd cyffur iddo sydd i bob pwrpas yn oedi ei fath o ganser. Roedd yn ddiolchgar am y cyfle i gael y cyffur, ond teimlai fel pe bai mewn marwgwsg, wrth iddo geisio cynefino â'r broses o ymdopi â salwch sy'n cyfyngu ar hyd ei fywyd a'r newidiadau anochel a ddaw yn sgil hynny.

Fe wnaeth cymydog awgrymu y dylai Ed ymweld â Thŷ'r Eos, ac fe wnaeth yr awgrym hwn beri braw iddo yn y lle cyntaf, ac arhosodd nifer o wythnos cyn cerdded trwy ddrysau'r hospis. Fe wnaeth y penderfyniad newid ei fywyd a'i holl agwedd at ofal hosbisau.

"Nid yw bod â salwch sy'n cyfyngu ar hyd bywyd yn golygu fy mod i'n cwympo ar y llawr cyn gynted ag y byddaf i'n cerdded trwy ddrws yr hospis," meddai, gan wenu'n gadarnhaol. "Mae'n rhyfedd iawn, oherwydd mae fy nheulu yn dweud nad ydw i wedi edrych cystal ers deng mlynedd! Mae cyflwr fy meddwl yn dda, a'r gofal rwy'n ei gael gan staff Tŷ'r Eos sy'n gyfrifol am hynny."

Bydd Ed yn mynychu Gwasanaethau Dydd yr hospis sawl gwaith yr wythnos a bydd yn cyfranogi mewn sesiynau therapi celf a cherddoriaeth, ffisiotherapi ac aciwbigo. Mae hyd yn oed wedi dysgu technegau ymwybyddiaeth ofalgar â chymorth caplan yr ysbyty, Gary Windon, sy'n aelod o'r tîm Cynorthwyo Teuluoedd, ac Yvonne Black, Therapydd Seicolegol Macmillan.

"Mae therapi celf yn hynod o werthfawr i mi, ac fel rhywun sydd wedi mynychu ysgol gelf, mae wedi cynnig mewnwelediad i mi y byddai wedi bod yn fuddiol iawn i mi pan oeddwn i yn fy ugeiniau. Roeddwn i'n arfer credu fod therapi celf yn fath o senario 'disgwyl am Dduw', ond mae'n hollol wahanol i hynny."

Mae hoffter Ed o gelf yn cael ei ategu gan ei ddiddordeb arall, cerddoriaeth. Gyda'n therapydd cerdd Charlotte Bailey, mae'n credu ei fod wedi cael cyfle i ganfod ei greadigrwydd, ac mae wedi cofrestru i astudio am radd y Brifysgol Agored mewn Celfyddydau Creadigol.

TOUR DE HOSPIS

Yn Nhachwedd 2019, aeth 24 o gyfranogwyr i feicio 383km o Fietnam i Angkor Wat yng Nghambodia! Rhwng Tachwedd 2018 a Thachwedd 2019, fe wnaethant gynnal dawns, nosweithiau cwisiau, nosweithiau profi jin, digwyddiadau te prynhawn a rhedeg marathonau a hanner marathonau, i enwi ond ychydig o'u gweithgareddau! Fe wnaethant weithio'n galed iawn i godi arian a hyfforddi ar yr un pryd i baratoi at her anodd iawn.

Fe wnaeth ein codwyr arian brwdfrydig feicio mewn gwres o 36 gradd a lleithder o 60%! Fe wnaethant feicio ar hyd llwybrau tyllog, a thrwy gaeau reis, mangrofau a phlanhigfeydd cnau coco i gyrraedd Angkor Wat, teml Hindwaidd fwyaf y byd! Fe wnaethant groesi'r llinell derfyn yn bloeddio dathlu ac yn cofleidio ei gilydd - mae'r cyfeillgarwch y gwnaeth pob un ei deimlo yn rhywbeth na wnânt fyth ei anghofio. Fe wnaethant fwynhau golygfeydd hardd yn ystod eu taith yn y ddwy wlad.

Yn ystod y daith, roedd ein herwyr yn dymuno sicrhau eu bod yn cofio pam eu bod yn gwneud hyn. Cafodd y tîm lawer o negeseuon i'w cefnogi, a bod nos, byddent yn darllen neges gan rywun, boed yn aelod o'n tîm clinigol neu'n un o'n gwirfoddolwyr. Roedd y dewis o negeseuon yn ddiddiwedd, ond roedd y cyfranogwyr yn dymuno rhannu un neges benodol â chi oherwydd mae'n ddisgrifiad mor addas o'r rheswm pa maent yn cynorthwyo ein hospis. Mae Ed, un o gleifion y gwasanaeth gofal dydd, wedi cytuno i rannu eich neges â chi:

"Rwy'n eistedd yn ystafell ymgynghori un o'r meddygon. Rwy'n teimlo fy mod i ar fy mhen fy hun, ond gallaf glywed lleisiau yn y cefndir. Maent yn siarad amdanaf i, ond ni allaf i ganolbwyntio'n iawn ar beth maent yn ei ddweud. Mae un o'r lleisiau yn swnio fel llais fy ngwraig, Margaret ac mae un arall yn swnio'n debyg i lais Becky, y nyrs sydd bob amser yn gwenu. Y peth olaf y gallaf ei gofio yw clywed y meddyg yn dweud, 'Mae gennych chi ganser yr ysgyfaint, cam 4. Ni allwn ni wella'r cyflwr, ond gallwn ei drin.'

Mae mis wedi mynd heibio ac rwy'n eistedd yn yr ystafell gofal dydd yn Nhŷ'r Eos. Rwy'n dal i glywed llais y meddyg yn ailadrodd yn fy mhen, ond nid mor uchel ag yn flaenorol. Mae wynebau gofalgar yn gwenu i'w gweld ym mhobman.

Efallai y gwnaf i roi cynnig ar y pwll hydrotherapi neu'r therapi aciwbigo, neu therapi celf neu gerddoriaeth, neu seicotherapi… bob dydd, bydd llais y meddyg yn tawelu ychydig yn rhagor.

Nawr, rwy'n eistedd wrth fy nesg yn ystyried fy nyfodol yn llawn cyffro. Rwy'n disgwyl yn ddiamynedd am ganlyniadau fy arholiad cerdd Gradd 5. Mae deunyddiau cwrs y Radd mewn Celfyddydau Creadigol rwyf i wedi cofrestru arni wedi cychwyn cyrraedd. Mae llun o fy ŵyr wyth diwrnod oed yn gwneud i mi wenu. Mae'r ci bach yn llamu i mewn i'r ystafell â thegan yn ei cheg a'i chynffon yn ysgwyd yn egnïol. Ni allaf i gofio beth ddywedodd y meddyg.

Mae bywyd yn dda…

YN Y CEFNDIR

Daeth Del yn rhan o'r tîm codi arian yng Ngorffennaf 2018, ac roedd byd heriol codi arian yn rhywbeth hollol newydd iddi hi bryd hynny.

Dewch i gwrdd â Del, ei swyddog codi arian amryddawn, a threfnydd digwyddiadau megis Dôl Heulwen, Wythnos Ewyllysiau a Goleuo Bywyd, a chyd-drefnydd ein heriau poblogaidd sy'n cael eu cynnal dramor!

Beth bynnag fydd Del yn gweithio arno, bydd ei brwdfrydedd ynghylch yr hospis a'n cefnogwyr bod amser yn amlwg.

"Mae Del wedi mynd o nerth i nerth ers cychwyn ei gwaith yn Nhŷ'r Eos yng Ngorffennaf 2018, ac mae hi wedi profi nifer o lwyddiannau sylweddol, yn enwedig yn achos Dôl Heulwen yng nghastell y Waun yr haf diwethaf a'r Her Feicio o Fietnam i Gambodia ym mis Tachwedd. Bydd Del yn mynd gam ymhellach i sicrhau y caiff bob unigolyn ei gynorthwyo ac i roi gwybod iddynt faint rydym ni'n gwerthfawrogi eu hymdrechion. Mae hi'n aelod gwerthfawr o'r tîm, a bydd ei brwdfrydedd ynghylch Tŷ'r Eos bob amser yn amlwg."
- Lauren Tilston, Pennaeth Creu Incwm

"Mae Del wedi fy nghroesawu i â breichiau agored ers i mi gyrraedd yr hospis, ychydig cyn yr ymgyrch blodau haul yn 2019. Mae'r amser a'r ymroddiad y bydd hi'n ei neilltuo i'w gwaith yn cael eu sbarduno gan awydd i wneud gwaith da ac i wneud gwahaniaeth hefyd, hyd yn oed pan fydd hi'n baglu'n llythrennol dros gannoedd o flodau haul yn ein swyddfa. Mae hi'n weithwraig broffesiynol gydwybodol sydd â lefelau anhygoel o egni - o ddifrif, taith feicio o Fietnam i Gambodia, gan ddychwelyd i gynnal llu o ddigwyddiadau a dathliadau Goleuo Bywyd ... Mae Del yn seren ddisglair iawn!"
- Claire Quant, Swyddog Codi Arian

"Roedd cydweithio â Del i ddatblygu heriau tramor yn bleser llwyr. Yn ogystal ag ysbrydoli eraill, fe wnaeth Del dderbyn yr her feicio o Fietnam i Gambodia â dyfalbarhad personol, gan ailgychwyn beicio am y tro cyntaf ers blynyddoedd lawer, hyfforddi'n galed iawn yn ei hamser ei hun, ac yn ogystal â chwblhau'r her yn rhwydd, codi £3,800 at yr hospis ar yr un pryd"

- Debbie Barton, ffrind a chyn-Swyddog Codi Arian

DEWCH I DRAFOD...

Efallai ei fod yn destun trafod rydych chi'n dymuno'i osgoi, ond yn ôl Benjamin Franklin, mae dau beth sy'n sicr mewn bywyd – marwolaeth a threthi!

Yn ddiweddarach eleni, byddwn ni'n cefnogi digwyddiad cenedlaethol o'r enw Wythnos Byw Nawr (11-17 Mai). Thema'r wythnos eleni yw Dying To Be Heard, ac mae'n ymwneud â sut i helpu trwy wrando ar eich anwyliaid pan fyddant yn cychwyn sgwrs yn ymwneud â pharatoi at eu marwolaeth. Neu efallai fod rhywun sy'n agos atoch chi yn hen neu'n sâl, ac rydych chi'n dymuno cychwyn sgwrs sy'n ofynnol yn eich tyb chi, ond rydych chi'n ansicr ynghylch sut i fynd ati i wneud hynny.

Mae rhagor o wybodaeth am wythnos Byw Nawr ar gael yn www.dyingmatters.org

Dying Matters
Let's talk about it