

# HOSPIS TŶ'R EOS

CYLCHLYTHYR GWANWYN 2022

MAE'N ÔL...  
FELLY DEWCH I YMUNO Â NI

# TAITH GERDDED HANNER NOS

MEHEFIN 2022

GWELER TUDALEN 3  
AM RAGOR O  
WYBODAETH

# CROESO

## Croeso i Gylchlythyr y Gwanwyn.

Ar ôl dwy flynedd hir iawn, mae'n ymddangos bod rhywfaint o oleuni ym mhen draw'r twnnel wrth i'r brechlynnau sydd ar gael alluogi cymdeithas i ddysgu byw gyda'r pandemig byd-eang hwn. Er ein bod wrthi'n gyson yn gwneud cynlluniau i ddychwelyd i normalrwydd cyn-covid, byddwn yn parhau i fod yn effro i'r angen i gymryd pa bynnag gamau y bydd angen eu cymryd i sicrhau bod ein cleifion, ymwelwyr, staff a gwirfoddolwyr yn cael eu diogelu hyd eithaf ein gallu. Mae'r achosion diweddar o'r amrywiolyn Omicron yn ein hatgoffa pa mor gyflym y gall y sefyllfa newid.

Gan fod yr holl gyllid argyfwng a gafodd yr hospis yn ystod y pandemig bellach wedi dod i ben, hoffwn gydnabod a diolch i'r canlynol am eu cefnogaeth a fu o gymorth i sicrhau bod yr hospis yn aros ar agor i gleifion drwy'r holl gyfnod:

Cymorth ariannol argyfwng yn ystod Covid – rydym wedi derbyn cyfanswm o £1.3m gan Lywodraeth Cymru i helpu i wneud iawn am yr effaith ddinistriol a gafodd cyfnodau'r cyfyngiadau symud a'r rheoliadau cadw pellter cymdeithasol ar ein gallu i godi arian. Daeth ein dyraniad o'r £15m a ddarparwyd i gefnogi Hospisau Elusennol Annibynnol ledled Cymru.

Cynllun Cadw Swyddi (Ffyrlo) – rydym wedi derbyn cyfanswm o £307k gan y Trysorlys sydd wedi sicrhau ein bod wedi gallu cadw ein holl staff a chynnal ein strwythur codi arian sy'n hanfodol i adfer sefydlogrwydd ariannol yr hospis yn y dyfodol.

Rhyddhad Ardrethi Busnes Lleol – rydym wedi derbyn cyfanswm o £283k gan awdurdodau lleol Wrecsam, Sir y Fflint a Swydd Amwythig i wneud iawn am orfod cau ein siopau hospis yn ystod y cyfyngiadau symud.

Yn nyddiau cynnar y pandemig roedd llawer o ansicrwydd, ond yn fuan daeth yn amlwg iawn y byddai ein ffrydiau incwm traddodiadol yn cael eu heffeithio. Yn ystod y cyfnod pryderus hwn, roeddem yn hynod ddiolchgar am y cyhoeddiad cyflym a'r sicrwydd o'r gefnogaeth y byddem yn ei chael gan y Cynllun Cadw Swyddi a'r Rhyddhad Ardrethi Busnes Lleol.

Un peth allweddol sydd wedi bod yn gyson ar hyd y ddwy flynedd ddiwethaf yw'r gefnogaeth wych y mae Tŷ'r Eos wedi parhau i'w chael gan ei chymuned. Er nad oedd yn bosibl cynnal unrhyw ddigwyddiadau codi arian nac agor ein siopau a'n caffis am gyfnodau hir, roedd ein cefnogwyr yn dal i ddod o hyd i ffyrdd o godi arian a rhoi rhoddion i'w hospis. Heb eich cefnogaeth anhygoel, ni fyddem wedi gallu darparu ein gwasanaethau. Diolch am bob ceiniog a gyfrannwch.

Rydym yn obeithiol mai 2022 fydd y flwyddyn pan welwn



amrywiaeth o weithgareddau a digwyddiadau codi arian yn dychwelyd. Bydd hyn yn cynnwys cynnal y Daith Gerdded Hanner Nos arbennig iawn ym mis Mehefin. Yn anffodus, doedd hi ddim yn bosibl i'n cefnogwyr allu dathlu pen-blwydd yr hospis yn 25 oed yn 2020 oherwydd cyfyngiadau Covid ac eleni mae'r Daith Gerdded Hanner Nos am wneud iawn am hynny.

Rwyf eisoes wedi eich diweddarau am y rhaglen foderneiddio a ddechreuodd yn Nhŷ'r Eos ym mis Mai 2019. Hyd yma, mae'r rhaglen foderneiddio wedi cynnwys gwelliannau i'n cyfleusterau gwasanaethau dydd, derbynfa, gwasanaeth adsefydlu a chreu'r Atriwm Bradbury newydd. Datblygwyd mynedfa newydd oddi ar Grove Road ac yn ddiweddar adeiladwyd maes parcio newydd i gleifion ac ymwelwyr ar dir sy'n ffinio â'r hospis.

Cam olaf y gwaith yw moderneiddio ac adnewyddu'r Uned Cleifion Mewnol, ystafelloedd gwely a derbynfa'r ward. Mae hwn yn fuddsoddiad sylweddol ond mae'n hanfodol er mwyn creu'r amgylchedd gorau posibl i gleifion a staff a bydd yn diogelu cyfleusterau'r hospis yn y dyfodol am y 25 mlynedd nesaf.

Bydd y safleoedd modern a'r lle parcio yn yr hospis yn sicrhau y byddwn yn gallu darparu ar gyfer cynnydd yn nifer y cleifion yn y dyfodol. Rydym yn gweld nifer cynyddol o atgyfeiriadau ar gyfer ein holl wasanaethau, ac mae hon yn duedd sy'n debygol o gynyddu ymhellach yn sgil effaith y pandemig Covid-19. Gyda chefnogaeth barhaus ein cymuned, rydym yn hyderus y byddwn yn gallu ymateb yn gadarnhaol i'r galw cynyddol am ein gwasanaethau. Wrth wneud hynny, byddwn yn parhau i gyflawni ein hegwyddor arweiniol o chwilio am ffyrdd o helpu a chefnogi mwy o'r rheini yn ein cymuned sydd

angen ein gwasanaethau a'n cymorth gan gynnal model ariannol gynaliadwy ar gyfer darparu gwasanaethau yn y dyfodol.

Mae cynlluniau ar gyfer y ward newydd wrthi'n cael eu dylunio ac unwaith y byddant wedi'u cwblhau byddwn yn gallu costio'r prosiect yn llawn. Er y byddwn yn archwilio'r holl opsiynau ariannu, rydym yn rhagweld ar hyn o bryd y bydd angen i Dŷ'r Eos godi a buddsoddi o leiaf £1m arall tuag at y prosiect hwn. Unwaith y bydd wedi'i gwblhau, bydd cyfanswm y gwariant ar foderneiddio'r hospis yn llawn oddeutu £5m a hyd yma mae'r holl gyllid wedi'i ddarparu drwy gymorth hael gan Ymddiriedolaethau Elusennol, rhoddion cymunedol, a chronfeydd hospis yn ychwanegol at hynny. Pan fydd cynlluniau dylunio wedi'u cwblhau, byddwn yn cysylltu â Llywodraeth Cymru i gael rhywfaint o gymorth ariannol tuag at y cyfleusterau newydd i gleifion mewnol. O'i gymharu â lefel y cyllid a ddarparwyd yn flaenorol i hospis yn Ne Cymru, cais

cymharol fach fydd ein cais ni, ac rydym yn rhagweld y cawn gynnig cymorth ariannol cyflym a chadarnhaol i'n cais.

Byddwn yn diweddarau ein cefnogwyr a'n cymuned wrth i'r cynlluniau cyffrous hyn fynd rhagddynt ac edrychwn ymlaen at allu ymgysylltu â chi i gyd o dan amgylchiadau llawer mwy arferol wrth i'n ffrydiau incwm traddodiadol ddychwelyd eleni.

Diolch i chi i gyd unwaith eto am y rhan sylweddol yr ydych yn ei chwarae i sicrhau bod Tŷ'r Eos yn gallu gofalu am y rhai yn ein cymuned sydd ein hangen fwyaf.



Steve Parry, Prif Weithredwr

## LLINELL GYMORTH NEWYDD

**Rydym wedi cyflwyno llinell gymorth gyfrinachol newydd i'w gwneud yn haws i gleifion gysylltu â ni a chael mynediad at wasanaethau yn yr hospis.**

A does dim angen atgyfeiriad meddyg teulu neu nyrs arbenigol arnoch cyn i chi godi'r ffôn a sgwrsio â ni.

Os ydych chi'n glaf sy'n byw gyda diagnosis o salwch cynyddol a/neu salwch sy'n cyfyngu ar fywyd, yna rydym yma i'ch helpu gyda symptomau fel:

- Poen
- Cyfog a Chwydu
- Symudedd
- Pryder
- Rhwymedd
- Diffyg anadl

... gallwn eich helpu a'ch cynghori.

Os cewch eich atgyfeirio atom, byddwn yn eich annog i fanteisio ar rai o'r gwasanaethau a'r cyfleusterau gwych sydd ar gael gennym yn ein lleoliad modern, cynnes a chroesawgar. Rydym yn derbyn cleifion ar gyfer apwyntiadau a thriniaethau ar ddiwrnod a drefnwyd ymlaen llaw, neu os oes angen, rydym yn cynnig ymweliadau seibiant byr rhwng tri a saith diwrnod cyn bod cleifion yn dychwelyd adref.

Rydym yma i gefnogi cleifion a theuluoedd yn ystod cyfnodau trist ac anodd yn aml, ond rydym hefyd yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau llesiant a chyffwrdd i gleifion a'u theuluoedd sydd am wella eu bywydau, gydag ychydig o gymorth gan ein tîm o glinigwyr a therapyddion.

Gall ein gwasanaethau a'n cyfleusterau helpu teuluoedd i gael ychydig o seibiant o'u dyletswyddau gofalu a rhoi cyfle i'n cleifion fwynhau amser iddynt eu hunain, gyda mynediad at wasanaethau gan gynnwys:

**Ffisiotherapi, Campfa Fodern, Therapi Celf a Cherddoriaeth, Salon Gwallt / Ewinedd, Mynediad i'n 5 Clinig (Ile bo'n berthnasol), Siop Anrhegion, Caffi, Pwll Hydrotherapi, Tylino, Aromatherapi, Gerddi tawel a thaclus, Gwasanaethau Dydd gan gynnwys cinio, Cymorth Ysbrydol, Cwnsela, Help gyda Chynlluniau Gofal Uwch.**



**Llinell Gymorth Derbyniadau Clinigol Cyfrinachol**

**01978 316806**

**(ar gael yn ystod yr wythnos rhwng 8am a 4pm)  
(Rhif ffôn y tu allan i oriau arferol 01978 316800)**



# MAE'N ÔL... FELLY DEWCH I YMUNO Â NI

**Mae un o brif ddigwyddiadau codi arian yr ardal gyda'i holl sbloets, yn ei ôl yr haf yma – Taith Gerdded Hanner Nos 2022.**

Eleni, ar ôl gohirio un o brif ddigwyddiadau codi arian yr ardal gyda'i holl sbloets, mae'r digwyddiad yma'n dychwelyd i Wrecsam yn yr haf - dydd Sadwrn 25 Mehefin, 2022.

Ac wrth gwrs mae'n mynd i fod yn fwy ac yn well nag erioed o'r blaen (roeddem yn gwybod ei fod yn bosibl).

Bellach, a ninnau'n cymryd camau cadarnhaol i ddychwelyd i normalrwydd, gadewch i ni wynebu'r her gyda'n gilydd i wneud hon yn noson i'w chofio.

Felly croeso yn ôl i'r Cerddwyr Hanner Nos. Ymunwch â dros 1,000 o bobl a fydd yn dod at ei gilydd fel grwpiau, ffrindiau a theulu i gerdded 10 milltir NEU 10k drwy'r nos i godi arian hanfodol a'n helpu i godi £100,000 i roi hwb i'n hymgyrch i ail-ddatblygu ein Huned Cleifion Mewnol.

Ddwy flynedd yn ôl, bu'n rhaid gohirio ein dathliadau pen-blwydd yn 25 oed oherwydd y pandemig - felly hoffem ddefnyddio'r digwyddiad hwn fel parti i ddathlu dros 25 mlynedd o ofal hospis ar ein safle yn Ffordd Caer.

Cyn y pandemig, cynhaliwyd y daith gerdded olaf, neu dyna oeddem ni'n ei feddwl ar y pryd. Fodd bynnag, ar ôl ychydig o flynyddoedd anodd i ni i gyd, roeddem yn teimlo ei bod yn amser perffaith inni gynnal y digwyddiad poblogaidd hwn i ddod â phawb at ei gilydd i godi ein hysbryd a chodi arian y mae mawr ei angen ar gyfer yr hospis.

Yn ystod y 13 o deithiau Cerdded Hanner Nos blaenorol, rydym wedi newid llwybrau, pellteroedd, amseroedd a lliwiau'r crys-t enwog! Fydd eleni ddim gwahanol, rydym yn mynd â'r thema lliw llachar i'r lefel nesaf.

Bydd y daith gerdded yn cychwyn nos Sadwrn, tan oriau mân fore Sul, 26 Mehefin. Ac rydym yn teithio'n ôl i'n gwreiddiau...

Bydd y parti'n dechrau gydag adloniant bywiog, uchel a hwyliog. Am hanner nos, bydd y daith gerdded yn cychwyn mewn steil ar hyd y llwybr o Lwyn Isaf, Wrecsam (wrth ymyl Neuadd y Dref) ac yn dilyn cwrs wedi'i drefnu'n llawn gyda marsialiaid o amgylch canol tref Wrecsam a'r ardaloedd cyfagos cyn gorffen yn ôl yn Llyn Isaf lle bydd danteithion blasus haeddiannol i'r cerddwyr.



Mae'r cyfnod cofrestru wedi agor nawr a'r gost yw £15 y pen. Yn gynwysedig yn y pris mae crys-t unigryw i'w wisgo ar y noson a photel ddŵr wedi'i dylunio'n arbennig.

Yn gyfnewid am hyn, gofynnwn i gyfranogwyr godi cymaint o nawdd â phosibl gan fod angen eich cefnogaeth arnom yn awr yn fwy nag erioed.

Mae angen eich help arnom i godi cymaint â phosibl er mwyn buddsoddi yn y gwaith o ailddatblygu'r Uned Cleifion Mewnol, fel y gallwn barhau i ddarparu gofal o safon a chefnogi pobl leol ar draws Gogledd Ddwyrain Cymru a'r Gororau yn y dyfodol.

Allwn ni ddim aros i chi ymuno yn yr hwyl a chreu atgofion newydd. Does dim ots a ydych chi'n cerdded ar eich pen eich hun neu fel grŵp, am y tro cyntaf, neu am y degfed tro, fel her bersonol neu er cof am rywun annwyl. Yr un beth sy'n bwysig yw eich bod yn cerdded.

**“ Dewch i ymuno â ni i ddathlu ein pen-blwydd yn 25 oed. Yn 2020, roedd yr hospis i fod i ddathlu ei phen-blwydd arbennig ond oherwydd y pandemig cafodd ein cynlluniau eu gohirio. Dyna pam rydyn ni mor gyffrous fod y Daith Hanner Nos yn ei hôl – gan ddod â phobl at ei gilydd i rannu profiad anhygoel. Rydym yn gofyn i gynifer o bobl gofrestru a'n helpu i roi cychwyn ar ein gwaith ailddatblygu arfaethedig yn ein Huned Cleifion Mewnol i gefnogi teuluoedd am y 25 mlynedd nesaf. Oddi wrth bawb yn Nhŷ'r Eos, allwn ni ddim aros i'ch gweld chi yno. ”**



**Sarah Povey**  
Codwr Arian

**NODDIR Y DAITH GERDDED HANNER NOS DRWY GAREDIGRWYDD:**

**RHAGOROL O'R TAP**  
WONDERFUL ON TAP

**HAFREN**  
**DYFRDWY**  
severn dee

**HOYA**



*Ymunwch  
Heddiw*

**Angen  
Marsialiaid  
Digwyddiadau!**

## MAE ARNOM EICH ANGEN CHI!

**Mae ein gwirfoddolwyr yn chwarae rhan hanfodol yn ein holl digwyddiadau. O gymryd rhan mewn casgliadau bwced, pecynnau bagiau neu ffeiriau hospis... mae gwirfoddolwyr yn allweddol i'n llwyddiant.**

Ac ar ôl i chi ddod yn wirfoddolwr digwyddiadau mae'n hawdd magu brwdfrydedd. I rai, cyffro'r diwrnod digwyddiadau, cyfarfod pobl newydd a bod yn rhan o rywbeth arbennig yw'r hyn sy'n eu symbylu. I eraill, datblygu sgiliau newydd a bod y tu ôl i'r llenni sy'n rhoi plaser iddynt, ond yn achos y rhan fwyaf o wirfoddolwyr, teimlo'n frwd dros wneud gwahaniaeth a chodi arian hanfodol sy'n bwysig.

### **Beth fydda i'n ei wneud?**

- Efallai y gofynnir i chi:
- Roi croeso cynnes a chyfeillgar a bod yn
- wyneb cyhoeddus yr hospis
- Helpu gyda'r paratodau a'r gwaith clirio – gallai hyn olygu paratoi gwybodaeth ac arwyddion, paratoi llwybrau, arddangosfeydd a gweithgareddau, rhedeg stondinau, gwerthu tocynnau - yn anad dim, annog pobl i gymryd rhan
- Mewn digwyddiadau mawr, cefnogi cyfranogwyr drwy weithio fel marsial neu gofrestru pobl, gan gynnig anogaeth neu luniaeth

- Helpu gyda'r gwaith gweinyddol
- Neu, fel gwirfoddolwr digwyddiadau gallwch fod yn gysylltiedig â digwyddiadau llai a gynhelir gan y gymuned er budd Hospis Tŷ'r Eos

### **Pa sgiliau, profiad a rhinweddau sydd eu hangen arnaf?**

Yn ogystal â meddu ar sgiliau cyfathrebu a rhyngpersonol gwych:

- Bod yn hyblyg ac yn barod i wirfoddoli y tu allan
- Brwdfrydig am waith yr hospis
- Yn barod i weithio fel rhan o dîm
- Does dim angen unrhyw gymwysterau ffurfiol

Os oes gennych sgiliau neu brofiad penodol a allai fod yn ddefnyddiol yn eich barn chi, fel rheoli digwyddiadau neu arwain timau, rhowch wybod i ni pan fyddwch yn gwneud cais.

### **Gyda phwy fydda i'n gwirfoddoli?**

Byddwch yn gwirfoddoli fel rhan o dîm i gynnal y digwyddiad, gan weithio gyda gwirfoddolwyr eraill a staff Hospis Tŷ'r Eos gan helpu i greu profiad gwych i'ch cymuned.

**I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â 01978 314292 neu e-bostiwch [volunteer@nightingalehouse.co.uk](mailto:volunteer@nightingalehouse.co.uk).**



Cefnogwr hirdymor i'r hospis, Brother Industries gyda Sarah Povey, codwr arian i'r hospis.

# SUT Y GALL EICH BUSNES HELPU'R HOSPIS

**Mae Partneriaethau Corfforaethol yn hanfodol i Hospis Tŷ'r Eos gan eu bod yn ein helpu i sicrhau bod gofal cefnogol a gofal diwedd oes yn parhau i bobl leol a'u teuluoedd. Maen nhw hefyd yn ffordd gadarnhaol i chi roi'n ôl a dangos eich ymrwymiad i'ch cymuned leol.**

Mae llawer o ffyrdd y gall eich busnes helpu i godi arian ar gyfer gwasanaethau hospis.

Isod ceir syniadau ynghylch sut y gallai eich sefydliad gymryd rhan.

## **GWIRFODDOLI**

Mae gennym nifer o wahanol rolau gwirfoddoli ar gael i fusnesau yn yr hospis, o ddiwrnodau garddio i gymorth gwasanaeth a phrosiectau mwy o bryd i'w gilydd.

## **CYMRYD RHAN**

Ceisiwch annog eich tîm i gymryd rhan mewn digwyddiad neu her hospis.

## **ELUSEN Y FLWYDDYN**

Dewiswch Dŷ'r Eos fel eich elusen, canolbwyntiwch eich ymdrechion codi arian a gwnewch wahaniaeth go iawn.

## **BLYCHAU CASGLU**

Oes gennych chi gownter neu ddesg yn y dderbynfa gyda lle i un o'n blychau casglu? Codwyd £20,977.30 trwy flychau casglu yn ystod 2021 – gan roi gwir ystyr i'r dywedriad "mae pob ceiniog yn cyfrif".

## **NODDI**

Mae noddi un o'n digwyddiadau yn gyfle gwych i filoedd o bobl leol weld eich brand.

## **DONATE DON'T DUMP**

Beth am gynnal digwyddiad 'Donate Don't Dump'. Ceisiwch annog eich tîm i roi eitemau nad oes eu hangen mwyach arnynt i'n siopau.

## **LOTERI'R Hospis**

Mae ein loteri yn ffordd hwyliog o'n helpu. Cofrestrwch ar gyfer ein cynllun cyflogres loteri a cheisiwch annog staff i gymryd rhan. Drwy ein helpu i ofalu, mae cyfle i aelodau ennill hyd at £2,500 bob wythnos!

## **RHOIDDION MEWN DA**

Rhowch eitemau y gallwn eu defnyddio fel tombola, raffl neu wobrau arwerthiant ar gyfer digwyddiadau codi arian a gynhelir ar hyd y flwyddyn.

**I gael rhagor o wybodaeth am  
Partneriaethau Corfforaethol  
ffoniwch 01978 316800 neu ewch i  
nightingalehouse.co.uk  
Byddem wrth ein bodd yn siarad â chi.**



# DÔL YR HEULWEN 2022

## EIN GARDD AM BYTH...

**Sefydlwyd Dôl yr Heulwen Hospis Tŷ'r Eos yn sgil yr angen i dalu teyrnged i'n hanwyliaid yn ystod ein hoes.**

Mae'r ddôl wedi bod yn hafan dawel i fyfrio ynddi yng nghanol safle lleol yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol er cof am ffrindiau a theulu oedd yn annwyl i ni. Eleni rydym yn eich gwahodd i brynu Cloch Las Tŷ'r Eos i gofio am rywun. Gellir eu prynu gan yr hospis am rodd o £30 yr un. Gallech brynu eich Cloch Las i gofio am fywyd rhywun oedd yn annwyl i chi neu gallai fod yn anrheg hardd i rywun rydych chi'n ei garu a'i drysori bob dydd.

Roedd ein dolydd o glychau'r gog yn 2021 yn llwyddiant mawr – diolch i bawb a brynodd un. Bu o gymorth i ni i godi arian ar un o'r adegau anoddaf yn ein bywydau i gyd.

Eleni bydd 1,000 o glychau glas yn cael eu harddangos yn eu holl ysblander yn safle Erddig yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol. Bydd cyfle i chi ddod i werthfawrogi'r arddangosfa hardd o fewn yr amgylchedd hyfryd a thrawiadol.

Gan barhau â'u gwaith yn y gymuned, mae'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol yn Erddig wedi cytuno'n garedig i gynnal Dôl yr Heulwen rhwng 1 Mehefin a 26 Mehefin. Mae'r gloch las yn flodyn sy'n blodeuo o ganol y gwanwyn i ddechrau'r haf, ond wrth gwrs bydd eich Cloch Las chi'n blodeuo ar hyd y flwyddyn gan ei fod yn flodyn arall wedi'i wneud â llaw fydd yn para am byth.

Os ydych chi am brynu eich Cloch Las eich hun i ddathlu bywyd rhywun sy'n annwyl i chi neu i gydnabod rhywun a dderbyniodd ofal yn Nhŷ'r Eos, gallwch lenwi'r ffurflen sydd wedi'i hamgáu, neu fynd i'n gwefan neu ffonio/ ymweld â'r hospis.

**Mae 1,000 o glychau glas ar gael i'w harchebu ymlaen llaw rŵan! Bydd y rhain yn barod i'w casglu o'r hospis ar ôl i'r arddangosfa ddod i ben.**





Chloe a Daniel yn dal eu hanrhegion gwledd briodas, sydd hefyd yn enw lle.

# HOFFI EIN LOTERI

**Rydym yn Hoffi ein Loteri. Rydym wrth ein bodd ei fod wedi bod yn rhan annatod o'r hospis ers 26 mlynedd, gan godi dros £500,000 y llynedd yn unig, digon i redeg yr hospis am 58 diwrnod.**

Mae anawsterau'r ddwy flynedd ddiwethaf yn golygu bod y loteri, a'r incwm hanfodol sy'n deillio ohono, yn bwysicach nag erioed. Er mwyn sicrhau y gallwn barhau i ddarparu gofal i gleifion am y 26 mlynedd nesaf, mae angen mwy o bobl arnom i Hoffi ein Loteri a chofrestru.

Trwy ddod yn aelod efallai mai chi fydd ein henillydd nesaf ac y byddwch yn ennill ein gwobr jacpot wythnosol o £2,500 neu un o'n naw gwobr arall.

## **A fyddwch chi'n Hoffi ein Loteri hefyd?**

Mae ymuno â'r loteri yn ffordd hawdd o gefnogi'r hospis, ond mae ffyrdd eraill y gallwch chi gymryd rhan.

## **Anrhegion Gwledd Briodas Tŷ'r Eos**

Dewisodd Chloe a Daniel McDonald anrhegion gwledd briodas Hospis Tŷ'r Eos i'w gwsteion yn eu priodas yn ddiweddar. Meddai Chloe: **"Roedd anrhegion gwledd yr hospis yn ffordd arbennig i ni gofio am yr anwyliaid hynny y mae gennym hiraeth amdanynt, y byddem wedi hoffi eu cwmni ar ein diwrnod arbennig. Dyna ein ffordd ni o'u cael yno gyda ni ac yn rhan o'n dathliadau. Roedd**

**yr anrhegion gwledd briodas yn hardd, ac roedd pawb wrth eu bodd â'r syniad o gymryd rhan yn y loteri a chefnogi'r hospis ar yr un pryd."**

## **Talebau Rhodd y Loteri**

Mae taleb rhodd loteri yn anrheg berffaith ar gyfer unrhyw achlysur. Boed yn ben-blwydd rhywun annwyl, Sul y Mamau, y Nadolig, pen-blwydd priodas, cartref newydd neu unrhyw dathliad, gallwch ei wneud hyd yn oed yn fwy arbennig.

Dim ond ar gyfer rhai dros 16 oed y gellir prynu talebau rhodd y Loteri ac maen nhw'n dechrau am £10. Bydd taleb o £20 yn golygu bod y derbynnydd yn cymryd rhan yn y loteri am 20 wythnos a bydd 20 cyfle iddynt ennill.

I ymuno â'n loteri, ffoniwch dîm y loteri ar 01978 313134 neu ewch i [nightingalehouse.co.uk/lottery](http://nightingalehouse.co.uk/lottery)



# TU ÔL I'R LLENNI... YN Y DDERBYNFA

**Yn aml Staff y dderbynfa yw'r bobl gyntaf y mae ein cleifion neu eu teulu yn eu gweld wrth fynd i mewn i'r hospis. Efallai eu bod yn teimlo'n bryderus neu'n poeni, felly mae'r croeso y maen nhw'n ei gael yn bwysig; rydym am i bawb deimlo eu bod yn derbyn gofal o'r eiliad y maen nhw'n camu i mewn i Dŷ'r Eos.**

Yn ogystal â chyfarch a rhoi cyfarwyddyd i gleifion ac aelodau o'r teulu, mae Debbie, Sue a'n gwirfoddolwyr wedi gweithio'n eithriadol o galed i addasu i drefniadau gweithio newydd a chefnogi eu cydweithwyr drwy gydol y pandemig. Mae'n bwysig ein bod yn cydnabod eu hymdrechion parhaus yn y cyfnod heriol ac anwadad hwn.

***"Mae Sue a Debbie yn gwneud gwaith gwych yn y rôl amrywiol yma a fydden nhw ddim wedi gallu darparu'r gwasanaeth arbennig heb ymroddiad a chefnogaeth ein tîm gwych o wirfoddolwyr. Mae wedi bod yn 2 flynedd gythryblus, ond mae un peth wedi aros yn gyson drwy'r amser, sef yr ymroddiad a'r gwasanaeth arbennig y mae'r merched yma'n yn ei ddarparu, rydym yn wirioneddol ddiolchgar iddynt i gyd."***

Sam Scott - Swyddog Gweithredol / Cynorthwydd Personol y Bwrdd

***"Mae Sue a Debbie wedi bod o gymorth mawr i mi. Maen nhw mor groesawgar a charedig gyda phawb sy'n cerdded i mewn i'r hospis ac yn arbennig, i'r rhai sy'n dychwelyd i'r hospis ar ôl colli eu hanwyliaid. Rwy'n eu gwerthfawrogi ac ni ddylid diystyru'r gwasanaeth y maen nhw'n ei roi i'r hospis yn gyffredinol. Maen nhw'n wych."***

Del Underwood - Codwr Arian Er Cof



## GWEINYDDES AU WRTH LAW

Dewch i gyfarfod Heather Hayward a Pauline Sullivan. Mae'r ddwy'n gweithio ar y ward cleifion mewnol, gyda chymorth gwirfoddolwyr yr hospis i gefnogi cleifion gyda'u gofynion maethol. Maen nhw'n cysylltu â'r gegin ac yn helpu i fwydo cleifion a allai fod angen ychydig o gymorth ychwanegol arnynt i ddewis eu bwyd ac i fwyta.

Dywed Pauline, sydd wedi gweithio yn yr hospis ers 21 mlynedd, mai un o'r pethau sy'n rhoi'r boddhad mwyaf iddi yn ei gwaith yw siarad a sgwrsio â chleifion a sicrhau bod eu hamgylchedd yn addas iddynt fwyta a mwynhau eu prydau bwyd. ***"Mae'n fraith i ni allu neilltuo amser i sicrhau bod y cleifion sy'n aros yma mor gyfforddus â phosibl."***

Meddai Heather, cyn gymhorthydd dysgu: ***"Dydi'r hospis ddim yn lle trist, mae'n amgylchedd braf, cynnes a chyfeillgar ac mae ein cleifion a'u teuluoedd bob amser mor barchus a diolchgar am yr hyn a wnawn drostynt."***



Gweinyddesau Ward, Heather Hayward a Pauline Sullivan sy'n cefnogi cleifion â'u hanghenion dietegol a bwydo.



Mae Pauline yn un o nifer cynyddol o gleifion sy'n elwa ar raglen PAP.

## PAULINE EDWARDS

**Pan ddechreuodd Pauline Edwards deimlo'n isel yn ystod y pandemig, ychydig a wyddai y byddai byd newydd yn agor iddi, byd o gymorth, cefnogaeth, a chysur mawr ei angen arni yn ei bywyd.**

Yn 2000 cafodd Pauline ddiagnosis o Ganser Thyroid Medwlaidd, salwch sy'n cyfyngu ar fywyd ac sydd wedi'i gadw'n sefydlog am 10 mlynedd.

Yn ystod dechrau'r pandemig yn 2020 roedd yn anochel y byddai'n rhaid iddi hunan ynysu a chadw golwg ar ei system imiwnedd. Cafodd hyn effaith feddyliol negyddol arni a chafodd bwl difrifol o iselder.

Yn awyddus i'w helpu, awgrymodd Nyrsys Ardal o Langollen, wrth ymyl ei chartref, ei bod yn defnyddio gwasanaethau yn Nhŷ'r Eos. Mae Pauline yn cofio ei hymateb ar unwaith:

***"Pan wnaethon nhw grybwyll y gair hospis fe wnes i ymateb yn syth fel mae cymaint o bobl eraill yn ei wneud - 'dyna lle rydych chi'n mynd i farw'. Doeddwn i ddim yn gallu credu bod y fath le'n bodoli i helpu pobl fel fi i reoli fy salwch a gwella fy mywyd. Roedd yn agoriad llygad go iawn."***

Er ei bod yn nerfus am ddod i'r hospis mae Pauline yn cytuno iddi gael ei synnu gan y croeso cynnes a gafodd o'r funud y daeth i mewn i'r adeilad.

***"Wyddwn i ddim y gallwn fynd i Dŷ'r Eos a chael yr holl driniaethau gwych yma. Dechreuais gyda chwe sesiwn o aromatherapi ac yn araf, yn unol â dymuniad y Nyrsys Ardal, dechreuais gymdeithasu a chael gwared ar fy iselder."***

Ers hynny mae Pauline wedi cwblhau Rhaglen Gweithredu Cadarnhaol (PAP) bwrpasol yr hospis dan arweiniad y Therapydd Galwedigaethol Clare Williams. Ymunodd â chwrs Therapi Celf 10 wythnos ac yn sgil sesiynau ffisiotherapi mae bellach yn gallu cerdded heb ffon.

***"Roedd y rhaglen PAP yn gymaint o hwyl ac roedd Clare yn codi ysbryd pawb. Roeddem yn gallu siarad yn rhydd heb ofni ein bod yn peri gofid i anwyliaid ond mewn amgylchedd ysgafn a hwyliog. Mae Tŷ'r Eos wir yn eich helpu i fyw'n dda."***

# DIOLCH I'N CYMUNED!

Diolch yn arbennig i'n holl ysgolion lleol anhygoel. Ym mis Rhagfyr 2021, cymerodd 4,265 o ddisgyblion ran yn ein hymgyrch Ras Rwdolff, gyda chefnogaeth eu hathrawon a'u teuluoedd, i godi arian ar gyfer gofal cleifion a chymorth i deuluoedd yn Nhŷ'r Eos. Gyda'i gilydd, fe godon nhw swm anhygoel o £22,038.68! Hoffem ddiolch hefyd i'n noddwr, Excell Supply a'n holl recriwtiaid Rwdolff a wnaeth yr ymgyrch yn gymaint o lwyddiant.



Cododd Diwrnod Golf blynyddol  
Cadburys/Kronospan £1,415



Cododd Teithiau Kings Head  
Bwlchgwyn £745.27



Tesco – diolch am eich cefnogaeth  
barhaus a'ch rhoddion mewn da



Caffi Wylfa – diolch am eich  
cefnogaeth ar hyd y flwyddyn



Nags Head Wrecsam – codwyd £572  
yn y cwisiau



Cododd Bill Jones £1,320 trwy  
werthu ei lyfr



Cododd Gwesty Rossett Hall £138.41  
yn eu Cyngerdd Carolau diweddar



Cododd Lizzie Baird £388.58 ym  
Marchnad Nadolig Chester Lakes



Cododd Bws Fintej Routemaster  
Blwyddyn Newydd £1,659



Dathlodd John Delahoy ei ben-blwydd  
yn 90 oed a thrwy ofyn am roddion yn  
lle anrhegion cododd £500!



Cododd Pysgodfeydd Commonwood  
£3,449.30 yn eu gêm bysgota  
flynyddol rhwng Cymru a Lloegr



Cododd Sam Foulkes a chyd-aelodau  
o'r grwpiau Rotari lleol £2,152.82 yn  
sgil Jurassic Live

# CYMORTH BUSNESAU

Hoffem ddiolch hefyd i'r holl gwmnïau a restrir isod am eu cefnogaeth barhaus.

Mae llawer o fusnesau lleol wedi cefnogi ein Cynllun Casglu Coed Nadolig ym mis Ionawr eleni drwy wirfoddoli, sgjps a deunyddiau. Gyda'i gilydd, maen nhw wedi helpu i godi dros £15,000.



Arthurs Peugeot - £63



Westbridge Furniture - £206.32



Celtic Financial Services - £410



Admiral Insurance - £1,500



McCarthy Haulage - £200



Ellison Europe UK - £262.77



DTCC - £5,647.39



Illingworth Seddon Financial Planners - £250



Ash Metal Recycling - £350



MPH Construction - £750



Hayakawa International UK Ltd - £100



Innovaacom LLC - £346



Airbus Foundation - £1,000



DTM Legal - £4,530.86



Bellis Brothers - £9,768.84

# MAE RHODDION BACH YN GWNEUD GWAHANIAETH MAWR...

Rydym yn hynod ddiolchgar am bob rhodd unigol, waeth pa mor fach ydyw. Mae pob ceiniog yn mynd tuag at wella'r gofal a ddarparwn i gleifion sy'n byw gyda diagnosis o salwch cynyddol a/neu sy'n cyfyngu ar fywyd.

Mae eich cyfraniad yn golygu y gallwn barhau i ddarparu gofal a chymorth tosturiol **AM DDIM**, o ansawdd uchel, i'n cleifion, eu teuluoedd a'u gofalwyr.

Waeth pa mor fawr neu fach yw eich rhodd, mae pob ceiniog yn cyfrif.

Yn 2021, y cyfanswm a gafwyd o...

**Docynnau Raffl = £70,558.00**

**Blychau Casglu = £20,977.30**

**Ciwbiau Arian = £6,991.54**

**Cyfanswm = £98,526.84**



**Mae Ciwbiau Arian yn talu am 1,615 o brydau bwyd i'n cleifion**



**Mae Tocynnau Raffl yn talu am 1,720 o sesiynau profedigaeth plant**



**Mae Blychau Casglu yn ariannu ein gwasanaethau Gofal Dydd am 1 mis**

## VAL YN DIOLCH

**Mae gan Val Davies, o Wrecsam, gysylltiad hir â'r hospis, yn sgil salwch ei mam, ei merch a'i gŵr Bryn.**

Mae ei chysylltiad yn ymestyn yn ôl i'r Uned Gwasanaethau Dydd yn Ysbyty Maelor Wrecsam, nes i Hospis Tŷ'r Eos agor yn 1995. Bu farw mam Val yn 1994 a byddai'n sôn yn aml am y manteision y gallai lleoliad gofal seibiant fod wedi'i gynnig iddi hi ac eraill.

*"Yn ystod salwch fy mam byddai'n aml yn dweud 'pe bai yna westy bach lle gallwn fynd am seibiant'. Erbyn heddiw drwy roddion niferus a charedigrwydd pobl ac ymdrechion codi arian, dyna'n union sydd gan ein cymuned. Mae Tŷ'r Eos fel gwesty pum seren AM DDIM, sy'n cynnig cymaint o gysur a gofal i deuluoedd yn ystod cyfnod o straen."*

Mae Val yn awyddus i eraill weld pa mor hanfodol yw cefnogi'r hospis drwy roddion a digwyddiadau codi arian:

*"Rydw i am i bobl wybod pa mor bositif yw Tŷ'r Eos a hoffwn annog pobl i estyn allan a gofyn am eu cymorth yn gynnar - byddech yn synnu pa mor fuddiol yw cysylltu'n gynnar â'r tîm."*





Malwen...  
Jasmyn yn cael golwg agos ar fywyd gwyllt yn Erddig.

# DIWRNOD YN Y COETIR

Mae plant a phobl ifanc sy'n defnyddio ein gwasanaeth profedigaeth yn cael eu cefnogi gan ein tîm medrus iawn mewn amryw o ffyrdd, gan gynnwys therapiau siarad, celf a chrefft a gweithgareddau, yn union fel yr un yma yn Yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol Erddig, ger Wrecsam.

Mae plant a phobl ifanc sy'n defnyddio ein gwasanaeth profedigaeth yn cael eu cefnogi gan ein tîm medrus iawn mewn amryw o ffyrdd, gan gynnwys therapiau siarad, celf a chrefft a gweithgareddau, yn union fel yr un yma yn Yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol Erddig, ger Wrecsam.

Mae Jackie Rowley, Gweithiwr Cymdeithasol yn ein Tîm Cymorth i Deuluoedd yn trefnu diwrnodau fel y rhain i'r bobl ifanc. Dywedodd Jackie: **"Mae plant a phobl ifanc yn aml yn cael trafferth gyda galar. Rydym yn gweithio gyda'n gilydd i'w helpu i ddod o hyd i ddulliau ymdopi i fynd i'r afael â'u pryderon a'u hofnau, gan eu helpu i deimlo'n llai trist ac yn hapusach."**



Yn y llun o'r chwith i'r dde: Elinor, Jessica a Jasmyn



# CROESO I NIGHTINGALES REGENT STREET

Mae ein prif siop yn cynnig amrywiaeth eang o fric-a-brac, teganau, nwyddau trydanol, dodrefn newydd a dodrefn rhoddedig, a'r cyfan am brisiau gwych. Yn ein hadran ddillad helaeth rydym yn cynnig detholiad cyffrous o ddillad ac ategolion y tymor i ferched a dynion.

## O DDIM OND £1...

O ffuglen, i goginio, garddio, hunangofiannau, llyfrau plant a chlasuron mae rhywbeth at ddant pawb. Gallwch hefyd ychwanegu at eich casgliad ffilmiau gyda'n dewis helaeth o DVDs a Blu-ray!

## CAFFI'R EOS

**(DYDD LLUN – DYDD SADWRN, 10AM – 3PM)**

Mae ein caffi cyfoes, sydd ar y llawr cyntaf, yn cael ei reoli gan yr un tîm arobryn ag sydd yng Nghaffi Cwtch ac mae ganddo sgôr hylendid 5 seren hefyd fel Caffi Cwtch.

Gallwch syrffio'r we gan ddefnyddio ein WiFi am ddim, mwynhau un o'n brecwastau drwy'r dydd neu ddewis o'n bwydlen o giniawau poeth ac oer, sy'n cynnwys cawl a thatws trwy'u crwyn. Mae ein caffi'n lle gwych i ymlacio gyda ffrindiau a mwynhau coffi a chacen gartref.

## GWIRFODDOLI

Mae ein gweithlu gwirfoddol yn hanfodol i Dŷ'r Eos. Yn fwy na hynny, ein gwirfoddolwyr yw'r cynrychiolwyr cymunedol answyddogol ar gyfer y gwaith a wnawn, ac am hyn rydym yn diolch i bob un ohonynt am eu hamser, eu hymroddiad a'u cefnogaeth.

I ddechrau eich antur yn gwirfoddoli gyda ni, gwnewch gais ar-lein neu galwch heibio un o'n siopau i gael rhagor o wybodaeth!

## OEDDECH CHI'N GWYBOD AM EIN SESIYNAU BLASU?

Dyma gyfle i gyfarfod ein staff/cyd-wirfoddolwyr ac i ddysgu mwy am eich rôl bosibl yn ein sefydliad. Os ydych yn mwynhau'r sesiwn ac os oes gennych ddiddordeb mewn cofrestru i fod yn wirfoddolwr cofrestredig, bydd ein tîm manwerthu cyfeillgar wrth law i ddechrau'r broses gyda chi.

**Am ragor o fanylion neu i drefnu gwasanaeth casglu nwyddau ffoiniwch ni ar 01978 447990 neu ewch i [nightingalehouse.co.uk/shops](http://nightingalehouse.co.uk/shops)**

**Rydym bob amser yn chwilio am ddodrefn o ansawdd da i'w gwerthu drwy ein siopau. Mae ein gwasanaeth casglu AM DDIM gyda mesurau diogelu rhag COVID-19. Os hoffech roi dodrefn i ni, llenwch ein ffurflen archebu gyflym a hwylus ar ein gwefan.**



# MEDDWL AM NEWID EICH SOFFA NEU AIL-ADDURNO EICH YSTAFELL FWYTA?

Mae Tŷ'r Eos yn chwilio am ddodrefn o ansawdd da i'w gwerthu yn ein siopau i helpu i godi arian ar gyfer Hospis Tŷ'r Eos.

**Mae'r gwasanaeth casglu AM DDIM!**



## SGANIWCH FI!

Archebwch eich gwasanaeth casglu ar-lein drwy fynd i: [nightingalehouse.co.uk/collection-service](https://www.nightingalehouse.co.uk/collection-service) a dewiswch ddiwrnod sy'n addas i chi.



Oherwydd Covid-19, nid ydym wedi cadw at ein calendr digwyddiadau traddodiadol. Rydym yn mawr obeithio y byddwn yn gallu cynnal digwyddiadau eto yn y dyfodol agos.



## Taith Gerdded Treftadaeth y Byd noddedig

Cofrestru am Ddim | 10 Ebrill 2022

Mae Taith Gerdded Treftadaeth y Byd yn dychwelyd! Dyma daith i'r teulu cyfan, gan gynnwys eich ffrindiau ar bedair coes a phramiau. Taith gerdded hardd 13 milltir ar hyd y Gamlas rhwng Llangollen a Chroesoswallt gan groesi Traphont Ddŵr Pontcysyllte, un o safleoedd Treftadaeth y Byd UNESCO.



## Llwybrau Rhedeg 10k a 5k | OnePlanet Adventure, Llandegla 5 Awst 2022

Mae ein Llwybr Rhedeg Gyda'r Nos yn dychwelyd ym mis Awst eleni, gyda'r opsiwn ychwanegol o lwybr 5K. Ar y ddau lwybr gobeithio y cewch weld golygfeydd ysblennydd a machlud gogoneddus! Mae'n addas ar gyfer unrhyw un sydd mewn iechyd da sydd â sgiliau rhedeg sylfaenol oddi ar y ffordd. Bydd y rhediad yn cael ei amseru, gyda gwobr i'r amseroedd buddugol.



## Carnifal Balwnau Croesoswallt | Parc Cae Glas

20 a 21 Awst 2022

Trefnwyd mewn partneriaeth â Chyngor Tref Croesoswallt, Spirit Operations ac Oswestry Bid. Penwythnos llawn hwyl gyda stondinau ac adloniant wrth helpu i godi arian y mae mawr ei angen. Balwnau Awyr Poeth fydd prif weithgarwch y penwythnos gydag arddangosfa ysblennydd 'Golau'r Nos' ar y nos Sadwrn.

# MAE EIN BALŴN WEDI GLANIO!

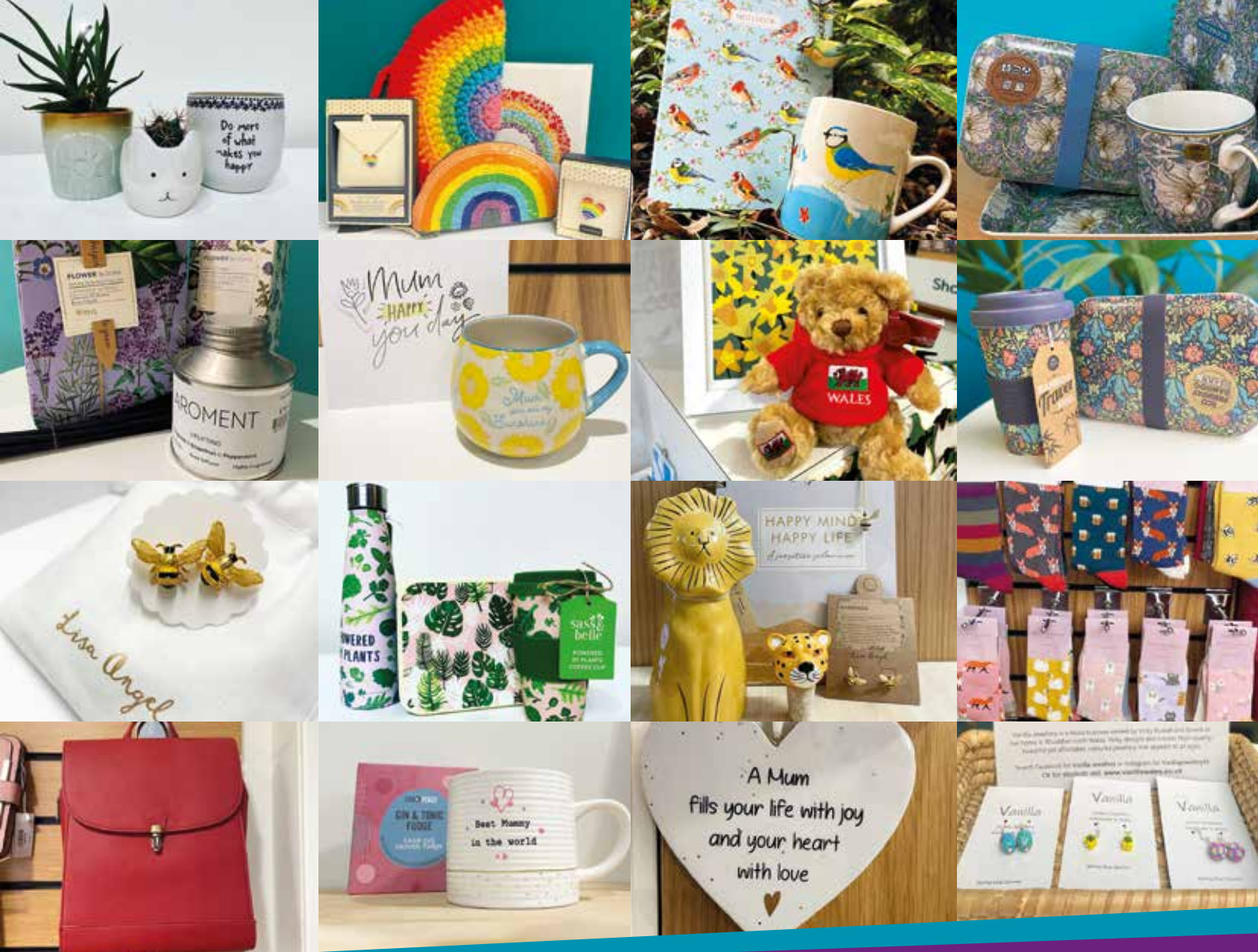
Lansiwyd yr ymgyrch Adeiladu Balŵn yng nghanol y pandemig, cyfnod ansicr iawn i'r hospis.

Bu llawer o bobl yn hael gan ddewis neilltuo eu panel i ddathlu dyddiad arbennig, ac eraill er cof am anwyliaid. Ym mis Tachwedd, dangoswyd y balŵn awyr poeth gwych i'n noddwyr. Rydym yn edrych ymlaen at ei rhannu yn ystod y misoedd nesaf yn ein digwyddiadau.

Diolch yn arbennig i noddwyr corfforaethol Ifor Williams, Vanguard, DTM legal, Glyn Wylfa, Riello UPS, SP Energy Networks, Read Construction, TACP Architects a P & A Group yn ogystal â phartneriaid balŵn Spirit Operations. Fyddai hyn ddim wedi bod yn bosibl hebddynt. Hyd yma, mae'r balŵn wedi codi dros £16,000 ar gyfer gofal cleifion a theuluoedd.



Mae cyfle o hyd i fod yn rhan o'r balŵn drwy ychwanegu eich llofnod at banel am ddim ond £5 yn ein standin dros dro Adeiladu Balŵn yn ein digwyddiadau nesaf neu ffoniwch 01978 314292.



# Y SIOP ANRHEGION SY'N DAL I ROI...

Dewch i ddarganfod detholiad o anrhegion a chofroddion lleol hyfryd, wedi'u gwneud â llaw yn ein siop hardd.

Gyda nwyddau newydd yn cyrraedd ar hyd y flwyddyn, bydd detholiad newydd o anrhegion i ddewis ohonynt bob amser. Gan gynnwys rhai eitemau gwych a wnaed yng Nghymru, fel Max Rocks Prints a siocled blasus Coco Pzazz wedi'i wneud â llaw.

Yn ogystal â'n Siop Anrhegion boblogaidd yn yr hospis, aeth ein siopau dros dro o nerth i nerth yn 2021 gan godi dros £10,000 i'n hospis! Mae hyn yn dyst, nid yn unig i'r nwyddau a ddewisir, ond hefyd i'r gefnogaeth leol a

Ar hyn o bryd rydym yn chwilio am gymunedau yn y gweithle i ymweld â nhw. Os ydych chi'n gweithio mewn swyddfa neu ffatri fawr ac os hoffech ein helpu i godi arian drwy neilltuo lle i'n siop dros dro, cysylltwch â ni. Gallwch helpu i chwarae rhan yn ein llwyddiant!

“ Hoffai'r siop anrhegion ddiolch i Best Companies Ltd am eu holl gymorth dros y flwyddyn ddiwethaf ac am gael benthyg eu pebyll mawr a'u hoffer yn ein siopau dros dro awyr agored, fydden ni ddim wedi codi cymaint o arian heb gefnogaeth Tommy a'r tîm. ”



**Nicola Duerden**  
Goruchwyliwr Siop Anrhegion

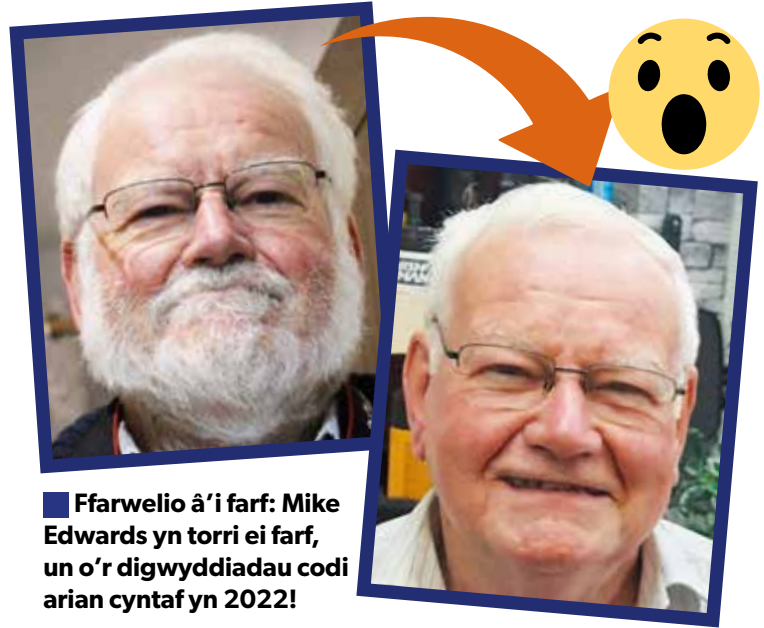
**Oriau agor y Siop Anrhegion:**  
Dydd Llun – Dydd Gwener 9am i 4pm  
Dydd Sadwrn – 10am i 2pm | Dydd Sul – Ar Gau

# DEWISWCH EICH HER!

Mae cefnogwyr yn dewis codi arian i ni mewn pob math o ffyrdd! Mae ein calendr cefnogwyr yn llenwi gyda phob math o syniadau am heriau dewr, doniol ac arloesol.

Dewch i gyfarfod Mike Edwards, un o'r rhai cyntaf i godi arian yn 2022. Cododd £1,455 ar ôl penderfynu eillio ei farf ar ôl gadael iddo dyfu am 17,618 diwrnod.

Dyweddodd Mike wrthym ***"Pan benderfynais eillio fy marf ar ôl 48 mlynedd, roedd yn teimlo fel digwyddiad mor fawr, nes byddai fy ffrindiau'n ei gydnabod. Roedden nhw'n gwybod faint roedd Hospis Tŷ'r Eos wedi'i wneud dros fy niweddar wraig a'n teulu i gyd, felly dyma'r dewis amlwg i godi arian tuag ato."***



**Ffarwelio â'i farf: Mike Edwards yn torri ei farf, un o'r digwyddiadau codi arian cyntaf yn 2022!**



## PLYMIO O'R AWYR

**Plymio o'r awyr mewn tandem yw'r ffordd rwyddaf i blymio o'r awyr am y tro cyntaf.**

Byddwch mewn harnais deuol, wedi'ch cysylltu'n ddiogel â'ch hyfforddwr a fydd yn rhoi profiad i chi o blymio o'r awyr.

Cewch deimlo'r wefr anhygoel o blymio o'r awyr a disgyn i'r ddaear mewn parasiwt.

Roedd Jackie Rowley, Gweithiwr Cymdeithasol, Tîm Cymorth i Deuluoedd yn rhan o dîm anhygoel o gefnogwyr hospis a gododd dros £14,000 ar y cyd i'r hospis y llynedd drwy blymio o'r awyr mewn tandem.

Dyweddodd Jackie wrthym ***"Roedd yn brofiad mor anhygoel. Yn sydyn daeth teimlad rhyfeddol o heddwch a thawelwch drosof. Cyn gynted ag y glaniais, roeddw'n i eisiau ei wneud eto."***

Archebwch trwy roi blaendal o £50 i gael y profiad anhygoel hwn (dyddiadau amrywiol ar gael drwy gydol yr haf).

## HERIAU TRAMOR

Cafodd yr achosion o Covid-19 effaith fawr ar ein heriau tramor i Machu Picchu, Periw a Mynydd Kilimanjaro, mynydd uchaf Affrica. Cynhelir y ddwy her yn ddiweddarach eleni. Mae ychydig o lefydd yn dal ar gael.

I gael rhagor o wybodaeth ac i gadw lle ar unrhyw un o'n heriau cysylltwch â bethan.scott@nightingalehouse.co.uk

# HER Y DU!

YMUNWCH Â NI WRTH I NI GONCRO'R WYDDFA YN Y NOS!

## \*6 - 7 AWST 2022

Mae dringo i ben yr Wyddfa (1,085m) yn ystod y dydd yn her fawr, ond drwy oleuo'r ffordd gyda thortshys a gyda golau'r lleud yn y cefndir, mae dringo yn y nos yn teimlo fel mwy o her fyth wrth ddilyn llwybr sydd eisoes yn boblogaidd i godi arian at elusennau.

Bydd gweld yr haul yn codi dros Barc Cenedlaethol Eryri yn olygfa a fydd yn aros yn y cof am byth! Wrth gerdded i lawr y mynydd bydd golygfeydd syfrdanol i'w gweld. Yna cawn fwynhau brecwast blasus i ddathlu ein bod wedi cwblhau'r her!

Cofrestrwch gyda'n partneriaid teithio Global Adventure Challenges.

## \*\*Ffi Gofrestru £49 + Isafswm Nawdd £290 yn cynnwys:

- Byrbrydau ar hyd y llwybr a brecwast ar ôl cwblhau'r her
- Tywyswyr Cymwysedig Global Adventure Challenges
- Cerbyd wrth gefn a chymorth

\* Dyddiadau eraill ar gael

\*\* Opsiynau hunan-ariannu ar gael

# £3,550

## CRONFA GWOBRAU WYTHNOSOL

NIGHTINGALE HOUSE



## YMUNWCH RŴAN!

[nightingalehouse.co.uk/lottery](https://nightingalehouse.co.uk/lottery)

Rhaid i chi fod yn 16 oed neu'n hyn i chwarae neu ennill gwobr. Nightingale House Lottery Ltd. Rhif y Cwmni 3139714. Trwyddedwyd a rheoleiddir gan y Comisiwn Gamblu ([www.gamblingcommission.gov.uk](http://www.gamblingcommission.gov.uk)) - Rhif y Drwydded Weithredu 5112.



I gael rhagor o wybodaeth am sefydlu grŵp, ffoniwch Sue Williams, Ymgysylltu Cymunedol ar 01978 314292 neu e-bostiwch [susan.williams@nightingalehouse.co.uk](mailto:susan.williams@nightingalehouse.co.uk)

# CEFNOGAETH WYCH

## **Diolch yn fawr iawn i'n grwpiau codi arian gwych am eu cefnogaeth barhaus a ffyddlon.**

Mewn cyfnod heriol i godi arian, a phan oedd cyfyngiadau Covid yn caniatáu, bu ein grwpiau dyfeisgar yn brysur! Maen nhw unwaith eto wedi bod yn cynnal boreau coffi, gwerthiannau pen bwrdd a gwasanaethau Goleuo Bywyd. Maen nhw wedi gwneud a gwerthu cardiau Nadolig yr hospis a thocynnau raffl. Diolch i'n grwpiau sydd hefyd wedi rhoi rhoddion ychwanegol. Rydym mor ddiolchgar, mae pob awr a roddwch a phob punt a godwch yn gwneud cymaint o wahaniaeth.

Oes gennych chi ddiddordeb mewn sefydlu eich grŵp codi arian eich hun?

Hoffech chi ddod at eich gilydd gyda ffrindiau, cydweithwyr, teulu neu gymuned a helpu i godi arian ar gyfer Tŷ'r Eos?

Gallech fod ar eich ennill drwy fod yn aelod o grŵp, gallech gyfarfod pobl newydd, dysgu sgiliau gwahanol, rhoi hwb i'ch hyder a chael llawer o hwyl yr un pryd! Meddai Nia Morgan, o grŵp Bala a Phenllyn yr hospis:

***"Rydw i wedi bod yn aelod o grŵp codi arian Bala a Phenllyn ers tua 18 mlynedd a dydw i byth yn blino ar geisio meddwl am syniadau newydd i godi arian i Dŷ'r Eos. O deithiau cerdded nodedig o amgylch Llyn Tegid - ein llyn lleol sy'n mesur tua 11 milltir o'i gwmpas, i gyngherddau, sioeau ffasiwn a the prynhawn tecawê - hyn oll gan fy mod yn gwybod ei fod yn gwneud gwahaniaeth i fywyd rhywun sy'n mynd i Dŷ'r Eos, ac i'w teulu."***

Caiff grwpiau codi arian gefnogaeth lawn gan yr hospis. Cewch yr holl gyngor ymarferol y bydd ei angen arnoch o sut i sefydlu grŵp i hyrwyddo/cynnal eich digwyddiad, yn ogystal â chymorth i hyrwyddo eich gweithgareddau. Gall grwpiau fod o unrhyw faint, unrhyw gefndir, a gallan nhw fod mor ffurfiol neu mor anffurfiol ag y dymunwch.



## **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.



Mae'r wên yn dweud y cyfan...

## GWRAIG A DDYSGODD GERDDED ETO YN CAEL EI HYSBRYDOLI I GODI ARIAN I 'DDIOLCH' I STAFF YR HOSPIS

**Mae Judy Armstrong yn byw ei bywyd i'r eithaf unwaith eto, diolch i'r gefnogaeth a gafodd gan staff nyrsio a staff cymorth.**

Doedd Judy, o Sir y Fflint, ddim yn gallu cerdded pan ddaeth i'r hospis am y tro cyntaf ond ar ôl ffisiotherapi dwys, mae hi bellach yn cerdded yn ei chartref heb gymorth.

Cafodd ei hysbrydoli gymaint gan y gofal a'r gefnogaeth a gafodd yn ystod ei hymweliadau wythnosol â Thŷ'r Eos, nes iddi benderfynu chwarae ei rhan a chodi arian hanfodol tuag at ofal cleifion.

Er iddi gael diagnosis o ganser y fron yn 2017 a deall bod y canser wedi dod yn ei ôl y llynedd, mae Judy wedi croesawu'r gwasanaethau sydd ar gael gan gynnwys cerfio coed, therapiau cyflenwol, a'n Rhaglen Gweithredu Cadarnhaol chwe wythnos.

Wedi'i synnu gan y ffaith bod yr holl gyfleusterau a ddefnyddiodd yn rhad ac am ddim, penderfynodd Judy godi arian ei hun fel ffordd o ddweud diolch am y gofal a gafodd. Cysylltodd â ffrindiau a theulu, a pherchnogion siopau ym Mwcle a roddodd eitemau ar gyfer dau

hamper a raffl, gan godi dros £500.

Dyweddodd Judy: ***"Pan ddywedwyd wrthyf fod fy nghanser wedi dod yn ôl, roeddwn i'n teimlo bod angen i mi warchod fy nheulu a fy ffrindiau. Mae'r gefnogaeth rwy'n ei chael yn Nhŷ'r Eos yn gwneud i mi deimlo'n ddewr."***

Doedd Judy ddim yn siŵr a fyddai hi byth yn cerdded eto a phan ofynnodd i'w hymgyngorydd a fyddai hynny'n bosibl, awgrymodd ei bod yn dod i'r hospis am ffisiotherapi.

Ychwanegodd: ***"Rwy'n cerdded i mewn i'r hospis ac yn syth rwy'n teimlo cynhesrwydd, haelioni a charedigrwydd gan bawb sy'n gweithio yma. Credaf mai caredigrwydd yw'r feddyginiaeth ddrutaf a rhaid iddi ddod o'r tu mewn. Mae hynny'n gwneud gwahaniaeth mawr. Mae'r tîm yn wych ac yn fy helpu i ymdopi'n well â fy salwch."***

***"Chwalwyd yr holl gamddealltwriaeth yn fy meddwl ynglŷn â beth yw hospis ac roeddwn i'n teimlo fy mod wedi agor cist drysorau o therapiau amgen fel reiki ac adweitheg."***

# RAFFL FAWR YR HAF



**3 GWOBR  
ANHYGOEL I'W HENNILL!**

**1AF - £3000**

**2IL - £2000**

**3YDD - £1000**

**PRYNWCH EICH TOCYNNAU AR-LEIN!**

**NIGHTINGALEHOUSE.CO.UK/SUMMERDRAW**



Nightingale House Hospice  
Hospis Tŷ'r Eos

DYDDIAD TYNNU'R RAFFL: 23 MEHEFIN 2022

**01978 313134**