HOSPIS TŶ'R EOS

CYLCHLYTHYR HYDREF 2022

20 O GERDDWYR LLWYBR INCA YN CODI DROS

£100K!

CROESO

Croeso i Gylchlythyr yr Hydref.

Gyda theimlad o ryddhad mawr rydym bellach yn gallu dechrau cynllunio eto ar gyfer y dyfodol yn hytrach na chanolbwyntio ar oroesi effaith o'r argyfwng byd-eang a achoswyd gan y pandemig. Er nad yw ein gwaith codi arian elusennol wedi dychwelyd i lefelau cyn Covid eto, byddwch yn gweld llawer o enghreifftiau gwych drwy gydol y cylchlythyr hwn o sut mae ein cymuned ffyddlon ac ymroddedig yn parhau i gefnogi eu hosbis leol.

Mae yna gymysgedd gwych o gefnogwyr newydd a'r rheini sydd wedi cefnogi Tŷ'r Eos dros nifer o flynyddoedd, a'r gefnogaeth hon sy'n sicrhau y gall yr hosbis barhau i ddarparu gwasanaethau a gofal i gleifion sydd ein hangen. Ddiwedd mis Mawrth, cafodd yr hosbis arolygiad dirybudd gan Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru. Mae arolygiadau allanol bob amser yn cael eu croesawu ac maent yn rhan o'n fframwaith llywodraethu cyffredinol ac mae'r holl adborth wedi cael ei dderbyn a'i weithredu'n gadarnhaol. Yr adborth mwyaf calonogol gan AGIC oedd eu cadarnhad bod yr holl gleifion a'u perthnasau a gymerodd ran yn yr arolygiad wedi rhoi sylwadau cadarnhaol am y gofal a'r driniaeth a dderbyniwyd gan yr hosbis. Canfu AGIC fod darparu gofal yn canolbwyntio ar yr unigolyn, yn ddiogel ac yn effeithiol a dywedodd mai gofal cleifion a darparu cymorth i'w perthnasau/gofalwyr oedd y prif flaenoriaethau ar gyfer y staff. Hoffwn ddiolch i'n holl staff gweithgar ac ymroddedig sy'n sicrhau bod gofal rhagorol yn parhau i gael ei ddarparu i'n cleifion.

Yn anffodus, bydd effaith y coronafeirws yn golygu bod angen cymorth gofal lliniarol arbenigol ar fwy o gleifion yn y blynyddoedd i ddod. Mae Bwrdd yr Ymddiriedolwyr yn adolygu darpariaeth yr holl wasanaethau i gleifion yn barhaus ac yn ceisio datblygu strwythur ac arbenigedd yr hosbis er mwyn bod yn y sefyllfa orau i ymateb i anghenion cleifion yn y dyfodol. Mae'n bleser gennym gyhoeddi newidiadau cyffrous i'n strwythur meddygol ar draws ein gwasanaethau clinigol. Mae Tŷ'r Eos wedi ffurfio partneriaeth newydd gyda Supportive Care UK a fydd yn sicrhau bod yr hosbis yn gallu manteisio ar y gefnogaeth ymgynghorol orau bosibl ac, ynghyd â thîm meddygol mewnol yr hosbis, bydd hyn yn sicrhau bod yr hosbis yn gallu parhau i ddarparu gofal lliniarol rhagorol a bydd yn creu cyfleoedd ar gyfer ehangu gwasanaethau yn y dyfodol.

Bydd y bartneriaeth newydd hon yn cynyddu nifer y meddygon ymgynghorol gofal lliniarol sydd ar gael ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr er budd cleifion ledled Gogledd Cymru. Mae'r hosbis yn ddiolchgar i Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr am eu cefnogaeth ymgynghorol dros y blynyddoedd ac mae'n edrych ymlaen at barhau i weithio gyda'r Bwrdd Iechyd i sicrhau bod ein cleifion cydfuddiannol yn cael y gofal gorau posibl.

Ar ôl gorfod rhoi cynlluniau ar waith i foderneiddio adeilad yr hosbis am ddwy flynedd, rwy'n falch o ddweud bod y cam olaf i foderneiddio ac adnewyddu'r Uned Cleifion Mewnol, yr ystafelloedd gwely a derbynfa'r ward yn mynd rhagddo. Bydd hwn yn fuddsoddiad sylweddol ar gyfer dyfodol yr hosbis ac, ar ôl ei gwblhau, bydd yn darparu'r cyfleusterau diweddaraf a'r mgylchedd gorau posibl ar gyfer ein cleifion a'n staff. Byddwn yn rhannu

rhagor o fanylion am y datblygiad cyffrous hwn â'r cyhoedd a'n holl gefnogwyr pan fydd y cynlluniau'n cael eu cwblhau. Ein dyddiad cychwyn arfaethedig ar gyfer y gwaith yw mis Ebrill 2023 ac rydym yn rhagweld y bydd y gwaith adeiladu yn cymryd tua chwe mis i'w gwblhau.

Tŷ'r Eos yw'r unig hosbis i oedolion yng Ngogledd Cymru sy'n cynnal ei fflyd fach ei hun o gerbydau cludo cleifion ac ambiwlansys. Yn ddiweddar, rydym wedi gwerthu un o'n hambiwlansiau a'i ddisodli gan Vauxhall Zafira sy'n fwy addas i'r defnyddiwr, a fydd hefyd yn fwy cost-effeithiol. Rydym bob amser yn chwilio am gerbydau ail-law â milltiredd isel sy'n cynnig y gwerth gorau am arian. Hoffwn gydnabod a diolch i'n tîm cyfleusterau sy'n edrych ar ôl ac yn cynnal ein holl gerbydau mewn cyflwr da iawn, a'r gwirfoddolwyr sy'n gyrru ein cerbydau ac yn darparu gwasanaeth mor gyfeillgar a phersonol i'n cleifion. Rwyf yn gwybod bod hyn yn cael ei werthfawrogi'n fawr iawn.

Ni fyddai'n bosibl i'r hosbis wneud cynlluniau ar gyfer y dyfodol heb gefnogaeth ei chymuned. Pa un a yw'r buddsoddiad hwnnw'n golygu gwariant cyfalaf sylweddol ar ei safle i wasanaethau a fydd yn addas ar gyfer y dyfodol am y 25 mlynedd nesaf, neu fuddsoddi mewn datblygu seilwaith meddygol newydd i ddarparu'r gefnogaeth a'r opsiynau gorau posibl i gleifion i ehangu gwasanaethau yn y dyfodol, neu hyd yn oed uwchraddio ein cludiant hosbis y gwyddom ei fod yn rhoi cysur mawr i'n cleifion. Ni fyddem yn gallu parhau i ddatblygu'r hosbis a'i wasanaethau heboch chi.

Diolch yn fawr iawn i chi i gyd am bopeth a wnewch i gefnogi eich hosbis leol.

Dymuniadau gorau am weddill 2022.

Steve Parry, Chief Executive Officer

DATBLYGU WARD

Wrth galon yr hosbis, a darn olaf y jig-so yn ein gwaith ailddatblygu hosbis, mae ein Huned Cleifion Mewnol yn darparu cefnogaeth i gleifion drwy reoli symptomau, rheoli poen, seibiant meddygol a gofal diwedd oes.

Er y gallai pandemig Covid-19 fod wedi achosi i ni oedi ein cynlluniau i foderneiddio ac ailstrwythuro'r Uned Cleifion Mewnol, nid yw wedi atal ein cynlluniau cyffrous rhag mynd rhagddynt. Rydyn ni wedi darparu briff cychwynnol i benseiri lleol, TACP ac maen nhw wrthi'n paratoi darluniau drafft. Mae pob ymdrech yn cael ei wneud i ddechrau'r gwaith hwn ym mis Ebrill 2023 gyda'r nod o'i gwblhau o fewn chwe mis. Rydym am sicrhau bod yr Uned Cleifion Mewnol yn cynnig y cyfleusterau a'r lle gorau posibl i'n cleifion a'u hanwyliaid, am flynyddoedd lawer i ddod.

Rydym yn hyderus, gyda chefnogaeth barhaus ein cymuned, y byddwn yn gallu ateb y galw cynyddol am wasanaethau tra'n cynnal model sy'n ariannol gynaliadwy ar gyfer dyfodol darparu gwasanaethau.

Bydd cleifion unigol a'u teuluoedd yn elwa o ofal tosturiol o ansawdd uchel sy'n cael ei ddarparu mewn cyfleusterau modern pwrpasol.

GRANTIAU
ADNODD GWERTHFAWR

Yn ystod cyfnod y pandemig pan gafodd ein siopau a'n caffis eu cau a phan gafodd digwyddiadau eu canslo, roedd Ymddiriedolaethau a Sefydliadau Grant yn darparu cymorth yr oedd ei angen yn fawr, yn enwedig ar gyfer materion fel cyfarpar diogelu personol.

Darparodd Llywodraeth Cymru ac Ymddiriedolaethau Cymru fel Sefydliad Moondance ac Ymddiriedolaeth Steve Morgan grantiau ar gyfer gliniaduron i alluogi ein tîm clinigol i weithio gartref a chadw mewn cysylltiad â chleifion a'u teuluoedd, yn enwedig plant a oedd wedi cael profedigaeth.

Yn ystod y naw mis diwethaf, rydym wedi cael grantiau i gefnogi –

- Gofal mewn profedigaeth – oedolion
- Offer Diogelwch Personol
- Monitorau gwaed newydd
- Hoist newydd ar gyfer cleifion
- Gwely arbenigol
- Pamffledi ac offer y prosiect ymwybyddiaeth ofalgar
- Gofal mewn profedigaeth - plant
- Costau rhedeg cyffredinol
- General running costs

Hoffem ddiolch o waelod calon i'r holl Ymddiriedolaethau a Sefydliadau sydd wedi ein cefnogi, ac rydym yn gobeithio y byddant hwy, ac eraill, yn parhau i wneud hynny wrth inni fwrw ymlaen â'n cynlluniau i foderneiddio'r Uned Cleifion Mewnol.
Yn y llun: Atriwm Bradbury

Rwy'n mwynhau bod yn gyfeillgar ac yn barod i helpu cleifion ac ymwelwyr sy'n dod i'r hosbis

Gwybod fy mod yn helpu cleifion a theuluoedd mewn rhyw ffordd fach

Rwy'n mwynhau gweithio gyda fy nghydweithwyr a chael cefnogaeth gan fy rheolwr a'm tîm. Mae gwirfoddoli yn rhoi strwythur i mi ar gyfer yr wythnos

Ymdeimlad o gyfeillgarwch a gwybod bod fy ymdrechion yn helpu eraill

Cwrdd â phobl, ffrindiau a chydweithwyr. Mae ein rheolwr yn gwneud i bob un ohonom deimlo'n arbennig ac yn werthfawr

Gwneud gwaith da, cwrdd â phobl, meithrin hyder

Rwy'n mwynhau teimlo fy mod yn rhan o'r tîm

GWIRFODDOLI…
PAM, PRYD A SUT?

Mae'r hosbis yn wirioneddol ffodus o gael tîm gwirfoddol amrywiol a medrus, ac ni ellir canmol digon ar ei ymrwymiad, ei ymroddiad na'i waith caled eithriadol.

Fodd bynnag, yn yr hinsawdd sydd ohoni, mae angen i'r hosbis gynnig cyfleoedd gwirfoddoli mewn ffordd sy'n cyd-fynd â ffordd o fyw a gofynion pobl o ran eu hamser. Yn syml, gall un diwrnod o wirfoddoli eich cyflwyno i fyd cwbl wahanol a chynnig ffordd i chi gymryd rhan a gwneud gwahaniaeth.

Heb eich argyhoeddi? Dyma restr o bum rheswm pam y dylech wirfoddoli:

1. Mae eich angen chi! - Does dim rôl gwirfoddoli sy'n rhy fach, ac mae gwirfoddolwyr yn rhan annatod o ddarparu gwasanaethau.
2. Byddwch yn rhan o gymuned – Fel gwirfoddolwr, rydych yn dewis buddsoddi eich ymdrechion yn eich cymuned.
3. Hwb i lesiant – Credwch neu beidio mae rhoi o'ch amser drwy wirfoddoli yn gwneud gwyrthiau i'ch iechyd corfforol a meddyliol eich hun.
4. Ffordd o ddysgu – Mae gwirfoddoli yn eich helpu i ddatblygu sgiliau newydd a allai arwain at eich twf personol a phroffesiynol eich hun.
5. Gwaith tîm – Mae gwirfoddoli yn rhoi ymdeimlad gwych o waith tîm a chwmnïaeth i chi.

Cofiwch…
Dim ots faint o amser sydd gennych chi i wirfoddoli, mae gennych chi'r potensial i wneud gwahaniaeth mawr!

Os oes gennych chi sgil, o beintio i wyddbwyll, troi eich llaw at dasgau DIY proffesiynol, gyrru, hoffi sgwrsio neu hobi rydych chi'n teimlo'n angerddol yn ei gylch, ffoniwch yr adran wirfoddoli ar 01978 316800

TAITH GERDDED I'W CHOFIO

Ar ddydd Sadwrn, 25 Mehefin, daeth dros 700 o bobl o'n cymuned at ei gilydd i 'Gerdded er mwyn y Ward' drwy gymryd rhan yn Her Hanner Nos, 2022!

Roedd y noson yn llawn hwyl, chwerthin ac, wrth gwrs, llawer o nwyddau llachar! Diolch i'r band, 'Rhythm Train' am gael y dorf yn ysbryd y parti, Moneypenny a gynigiodd baentio wynebau â gliter ac i Gadetiaid Wrecsam a fu'n gyfrifol am ein sesiwn tynnu lluniau, gan gofnodi'r wynebau hapus.

Ymunodd Bethan Scott â'n gwesteiwr, Andy Snowden, ar y llwyfan, a rannodd stori Dave. Cafodd Dave, gŵr Bethan, ofal yn yr hosbis yn 2017, ar ôl cael diagnosis o ganser terfynol. Soniodd Bethan am yr effaith y gallai pob ceiniog a godir ei chael ar fywyd rhywun.

Ychydig cyn i'r cloc gyrraedd Hanner nos, roedd sioe oleuadau yn cael ei harddangos yn adeilad Neuadd y Dref Wrecsam, ac yna ein nyrsys hosbis yn cyfrif i lawr at hanner nos. Am hanner nos, aeth y cerddwyr ati i ymgymryd â'u heriau 10 milltir neu 10km, gyda'r holl staff a gwirfoddolwyr yno i'w cymeradwyo! Ar hyd y llwybr, roedd ein marsialiaid gwirfoddol yn eu cefnogi, ynghyd ag aelodau o'r cyhoedd, cyn iddynt ddychwelyd am eu cwpan haeddiannol o de a sosej-rôl a ddarparwyd yn garedig gan Village Bakery.

Hoffem fanteisio ar y cyfle hwn i ddiolch i bob un fu'n rhan o'r gwaith o sicrhau bod Taith Gerdded Hanner Nos yn llwyddiant ysgubol! Diolch i'r holl wirfoddolwyr a roddodd o'u hamser, ein cyflenwyr a'n Noddwyr corfforaethol, Hoya a Hafren Dyfrdwy. Ac yn olaf, diolch i'n holl gerddwyr ac i bawb a gyfrannodd! Oherwydd chi y gallwn barhau i ddarparu gofal a chymorth o'r ansawdd gorau i gleifion yn ein cymuned sy'n byw gyda diagnosis o salwch cynyddol a/neu salwch sy'n cyfyngu ar fywyd, a'u teuluoedd.

Gyda'ch cefnogaeth, eich ymroddiad a'ch angerdd, gyda'ch gilydd, yr ydych wedi codi £75,000 anhygoel tuag at adnewyddu ein Huned Cleifion Mewnol ac ni allwn ddiolch digon i chi. Fel y dywedodd Bethan Scott yn ei haraith, 'mae taith ar y cyd yn daith bleserus'. Diolch i chi am ddewis treulio eich nos Sadwrn gyda ni. Gobeithio y gwelwn ni chi eto'r flwyddyn nesaf!

NODDWYD HER HANNER NOS 2022 YN GAREDIG GAN:

RHAGOROL O'R TAP WONDERFUL ON TAP — HAFREN DYFRDWY severn dee — moneypenny — HOYA — Jones' Village Bakery

GOLEUO BYWYD

Os hoffech chi fod yn rhan o'r digwyddiad blynyddol hwn a chofio am rywun sydd wedi bod yn arbennig yn eich bywyd, mae dwy ffordd o wneud hynny.

Llenwch y ffurflen gyflwyno amgaeedig a'i dychwelyd gyda'ch rhodd, neu gallwch gyflwyno golau a gadael neges ar goeden Nadolig rithwir ar-lein, gyda llun o'ch anwyliaid, drwy ein gwefan yn nightingalehouse.co.uk/in-memory/light-up-life

Eleni, bydd y gwasanaeth yn dychwelyd i dir Hosbis Tŷ'r Eos ac yn cael ei gynnal ddydd Sul 4 Rhagfyr am 4:30pm. Mae manylion gwasanaethau eraill mewn eglwysi o amgylch ein dalgylch cymunedol ar gael ar ein gwefan.

Does dim isafswm rhodd, y cyfan a ofynnwn yw eich bod mor hael â phosibl, gan helpu i 'wneud i bob eiliad gyfrif' ar gyfer cleifion a theuluoedd.

I gael mwy o wybodaeth, ffoniwch 01978 314292 neu e-bostiwch info@nightingalehouse.co.uk.

PAN MAE ROBINIAID YN YMDDANGOS...

Pan fydd person ifanc yn colli rhywun sy'n annwyl iddynt, mae'n naturiol ei fod yn dymuno anrhydeddu'r coffa am ei anwyliaid.

Rydym wedi cynnig Cronfeydd Teyrnged i deuluoedd ers nifer o flynyddoedd, ac oherwydd eu poblogrwydd, rydym yn awr yn lansio Cronfeydd Teyrnged Robin Iau, sy'n ffordd arbennig iawn i'ch plentyn neu berson ifanc gofio am anwyliaid tra ar yr un pryd yn helpu Hospis Tŷ'r Eos i barhau i ofalu am eraill.

Bydd cerrig milltir codi arian yn cael eu nodi â phats coffa arbennig wedi ei frodio i'r sawl sy'n codi arian eu trysori a'u gwnïo ar ddillad, blanced neu fag arbennig.

Ar y garreg filltir olaf, bydd y person ifanc yn cael dwy robin goch wedi'u creu â llaw, a fydd yn cynnwys enw'r sawl sy'n annwyl i chi. Un i eistedd wrth ymyl ein pwll cerrig ac un i fynd adref.

Ewch i'n gwefan i gael mwy o wybodaeth.

Cefnogir gan DTCC ADVANCING FINANCIAL MARKETS. TOGETHER.™

Bardd Gwisg Wen Eisteddfod Genedlaethol Cymru, Dorothy Selleck, yn dal Medal Urdd yr Ymerodraeth Brydeinig a dderbyniodd am ei chyfraniadau at ddatblygiad plant.

DOTIO AR DOT

Mae Dorothy Selleck OBE, sy'n glaf Gwasanaethau Dydd yr Hosbis, yn fenyw hynod, ddiddorol ac ysbrydoledig.

Cawsom y pleser o ddal i fyny â hi a chlywed mwy am ei phrofiad o Dŷ'r Eos.

"Mae'r hosbis wedi fy helpu i ddod i delerau â'm sefyllfa gyda gofal lliniarol. Rwy'n edrych ymlaen at ddod yma ar ddydd Mercher ac rwy'n teimlo fy mod wedi gwneud ffrindiau gyda'r bobl yn y grŵp. Beth rwy'n ei hoffi am y grŵp ydy'r hiwmor, rydyn ni i gyd yn gadarnhaol iawn ac rydym yn rhannu jôc dda ac yn cael hwyl, ac mae hynny'n ein helpu ni i gyd."

Crybwyllodd Dorothy ei bod yn hoffi dod i'r hosbis oherwydd bod pawb mor ddymunol, cefnogol a chroesawgar.

"Mae yna ethos yma, teimlad o fod eisiau helpu. Cyn gynted ag y cyrhaeddwch, mae yna gwpanaid o de i chi sy'n gwneud gwahaniaeth aruthrol. Mae 'na wên, mae 'na gydnabyddiaeth ohonoch chi fel person. Yn y byd sydd ohoni, os ydych chi dros 80 oed, mae hi ar ben arnoch; rwy'n teimlo bod y rhan fwyaf ohonom sydd dros 80 oed yn fwrn ar gymdeithas, ac rydyn ni'n gostus. Cofiwch chi, dydw i ddim wedi cael unrhyw help gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol tan eleni ac rydw i'n 89 oed, felly mae gen i iechyd da a ffrindiau gwych.

Wrth holi am ein staff a pha mor dda y maent yn trin ein cleifion, dywedodd Dorothy:
"Yn eithriadol o dda, mae pawb yn cael ei drin yn gyfartal. Dyna beth sydd ei angen arnom yn gyffredinol yn ein holl sefydliadau. Mae angen trin pawb yr un mor dda a chydag urddas."

Mae Dorothy, sy'n 89 oed, yn cofleidio bywyd ac mae'n dal i ymwneud ag OMEP ac mae'n mwynhau gweithio gyda'i chydweithwyr yn y DU, Ewrop a ledled y byd.

"Rwy'n gweithio'n wirfoddol i Sefydliad y Byd dros Addysg Plant yn y Blynyddoedd Cynnar a Gofal ac mae hynny'n rhan o UNESCO felly rwy'n aml gyda Llywydd y byd o Buenos Aires, Mercedes Loyola, mae'n aelod o'r pwyllgor sy'n delio â phlentyndod cynnar yn UNESCO. Ac mae cadeirydd y grŵp yn Dywysoges o'r Iseldiroedd...mae hi'n wych. Mae pob carreg yn cael ei throi yn ei hymdrechion i gefnogi plant, oherwydd hyd yn oed heddiw, mae cymaint o blant ddim yn cael addysg o gwbl hyd yn oed."

Yn y llun: Y Maer, Andy Hall ochr yn ochr â rheolwr y siop Suzanne a'i gwirfoddolwyr gwych.

MANWERTHU

Mae'n bleser gennym gyhoeddi y bydd ein siop yn yr Eglwys Newydd yn ailagor mewn lleoliad newydd fis Medi yma!

"Mae Rheolwr y Siop, Suzanne a'r tîm gwirfoddolwyr yn gweithio'n galed i baratoi'r siop ac yn edrych ymlaen at groesawu cefnogwyr ffyddlon yn ôl a, gobeithio, rhai wynebau newydd."
- Katie Roberts, Pennaeth Manwerthu

Mae ein siop newydd yn yr Eglwys Newydd, wedi'i lleoli yn 40 Stryd Fawr, yng nghanol y bwrlwm a'r yn uniongyrchol gyferbyn â'r Ganolfan Ddinesig, rhwng Costa a Purcell Butchers.

Mae'r adeilad newydd yn cynnig mwy o le ac awyrgylch ysgafnach na'n siop flaenorol, ac rydym yn hyderus y bydd hyn yn creu profiad siopa i'n cefnogwyr gwych a'n tîm adwerthu.

Katie Roberts, Pennaeth Manwerthu ***"Yn anffodus, bu'n rhaid i ni gau ein siop gyntaf yn gynharach eleni oherwydd amgylchiadau annisgwyl ond rydym wedi cael ein llethu gan gefnogaeth gymunedol ac rydym yn edrych ymlaen yn arw at fod yn ôl yn yr Eglwys Newydd."***

Rhoddwyd llawer o ystyriaeth ofalus i ddewis lleoliad ar gyfer y siop ac mae tîm yr Eglwys Newydd yn obeithiol iawn y bydd y mannau parcio a'r cilfannau cyfagos yn ei gwneud yn haws i gwsmeriaid siopa ac i gefnogwyr ollwng eu rhoddion hael. Mae gan y siop hefyd ystafell gefn wedi'i huwchraddio sy'n caniatáu i'n tîm gwirfoddol ddelio â mwy o roddion.

Byddwn yn chwilio am eitemau i stocio ein siop newydd felly cadwch eich eitemau ail law yn barod.

Rydyn ni'n chwilio am wirfoddolwyr i ymuno â'n tîm presennol gan fod y siop yn fwy na'r un olaf felly os oes gennych chi ddiddordeb mewn dechrau eich taith wirfoddoli gyda ni, ewch i:

nightingalehouse.co.uk/volunteer

YDYCH CHI'N MEDDWL AM NEWID EICH SOFFA NEU UWCHRADDIO EICH YSTAFELL FWYTA?

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

Mae pob casgliad yn RHAD AC AM DDIM!

SGANIWCH FI!

Trefnwch eich casgliad ar-lein drwy fynd i:
nightingalehouse.co.uk/collection-service
a dewis y diwrnod sy'n gyfleus i chi.

PEIDIWCH AG ANGHOFIO TICIO'R BLWCH CYMORTH RHODD!

CERDDORIAETH I BAWB

Hanfod Therapi Cerdd yn Nhŷ'r Eos yw dathlu'r hyn y gall pobl ei wneud er gwaethaf eu salwch a sicrhau bod cerddoriaeth ar gael i bobl ar bob cam o'u salwch.

Gallai hyn fod drwy ganu gyda'i gilydd, chwarae offerynnau, ysgrifennu caneuon, neu hel atgofion am brofiadau cerddorol y gorffennol. Mewn therapi cerdd, gall pobl ymuno sut bynnag y dymunant ac mae'r gerddoriaeth wedi'i theilwra ar gyfer y cleifion. Er ein bod yn ymwneud yn weithredol â chreu cerddoriaeth gydag eraill – boed hynny drwy ganu, chwarae neu wrando, rydym yn defnyddio llawer o agweddau rhyngweithio bob dydd heb orfod defnyddio geiriau, rydym yn gwneud cysylltiadau cymdeithasol ar unwaith â phobl, yn gwrando ac yn ymateb i'w gilydd ac yn gallu bod 'yn y fan a'r lle', sy'n gallu bod yn ddefnyddiol iawn i bobl sy'n cael trafferth gyda phoen, yn poeni am y dyfodol a heriau eraill sy'n gallu cael eu hachosi gan salwch.

Pan gyflwynir bocs yn llawn offerynnau taro, mae llawer o bobl, ar y dechrau, braidd yn wyliadwrus o roi cynnig ar therapi cerdd, oherwydd nad ydynt yn gweld eu hunain fel pobl gerddorol, efallai y dywedwyd wrthynt fel plentyn na allent ganu, neu nad ydynt erioed wedi cael unrhyw brofiad o greu cerddoriaeth o'r blaen, ond nid oes angen 'sgiliau' cerddorol er mwyn cymryd rhan mewn therapi cerdd. Rôl y therapydd yw creu'r gerddoriaeth o'r hyn y mae pobl yn ei wneud a dod â'r cyfan at ei gilydd.

"Mae therapi cerdd yn galluogi cleifion a theuluoedd/ffrindiau i rannu rhywbeth cadarnhaol, gan ein hatgoffa ni i gyd bod cleifion yn aml yn fwy abl na'r hyn rydyn ni'n ei sylweddoli"
- Nyrs yn Nhŷ'r Eos

"Dwi'n meddwl y dylai pawb gael therapi cerdd. Mae cerddoriaeth yn falm i'r ymennydd"
– Claf

"Mae therapi cerdd yn gwneud i mi deimlo'n hapus. Rydw i'n gallu cofio'r geiriau i ganeuon ac rydw i wrth fy modd yn canu gyda fy ffrindiau yn yr hosbis"
- Claf

Yn y llun: Charlotte Bailey, Therapydd Cerddoriaeth Nordoff Robbins.

YMRODDIAD I GODI ARIAN...

Diolch o galon i'n Grwpiau Codi Arian gwych sy'n brysur yn dychwelyd i godi arian yn ein cymuned.

Mae'r cyfyngiadau Covid wedi golygu bod llawer o foreau coffi, te prynhawn, bingo siocled, gwerthiant tedi bêr, a Noson Gerddorol/ noson gerdd gyda Rhisiart Arwel, wedi cael eu croesawu yn ôl. Trefnodd Grŵp Codi Arian y Waun, sef ein grŵp diweddaraf, eu digwyddiad cyntaf a oedd yn Ddiwrnod o Hwyl i'r Teulu gwych a gynhaliwyd yng Nghaffi Wylfa. Ymunodd y gymuned gyfan â'i gilydd a mwynhau'r diwrnod.

Cynhaliwyd te prynhawn i ddiolch i Grŵp Codi Arian Rhos. Mae'r merched hyfryd wedi penderfynu ei bod hi'n bryd cael seibiant haeddiannol ar ôl blynyddoedd lawer o godi arian. Maent wedi cefnogi Tŷ'r Eos ers y dechrau ac wedi codi dros £70,000 ar gyfer gofal cleifion.

Diolch o galon i chi i gyd am eich amser, eich ymroddiad a'ch gwaith caled. Yr ydym yn ddiolchgar iawn.

Yn y llun: Grŵp Codi Arian Rhos a chodwr arian yr hosbis, Sue Williams.

DATHLU 15 MLYNEDD O GEFNOGAETH

Mae Siop Fferm a Chanolfan Arddio Bellis Brothers yn dathlu 15 mlynedd o gefnogi Tŷ'r Eos.

Maent wedi codi swm anhygoel o £146,788 ar gyfer ein hosbis a'u nod yw cyrraedd eu targed o £150,000 erbyn diwedd y flwyddyn.

Dechreuodd Joan Bellis a'i theulu gefnogi'r hosbis drwy drefnu gorymdaith Nadolig a groto Siôn Corn yn ôl yn 2006. Ers hynny, mae nifer o ddigwyddiadau a gweithgareddau codi arian eraill wedi cael eu cynnal, gan gynnwys 'Picnic a'r Proms', sioeau cŵn, helfeydd cywion Pasg, 'Pwmpenni', 'Brecwast gyda Siôn Corn', casgliadau bwced a llawer mwy.

Ddydd Gwener, 8fed Gorffennaf, cynhaliodd Bellis 'Ddathliad ar Noson o Haf' gyda'r holl elw o'r digwyddiad hwn yn mynd tuag at eu targed codi arian. Yr oedd yn ddigwyddiad gwych, a oedd yn dathlu'r bartneriaeth hirsefydlog rhwng Bellis a Hosbis Tŷ'r Eos.

Hoffem ddiolch i Joan, ei theulu, ei staff a'i chwsmeriaid am eu cefnogaeth barhaus a'u hymrwymiad i Dŷ'r Eos.

Yn y llun: Joan Bellis a Lizzie Bellis-Marks

DIOLCH I'N

Hoffem fanteisio ar y cyfle hwn i ddiolch i'n partneriaid corfforaethol a'n cymuned am eu holl garedigrwydd a ha
Y nosweithiau cwis, cyngherddau, digwyddiadau i'r teulu, mae diwrnodau hwyl, gwerthu planhigion a llav
Hoffem ddiolch i'r holl archfarchnadoedd lleol am eu cefnogae

Cododd Clwb Criced Brymbo £1,079.29 mewn gêm elusennol

Mae Melody Corporation wedi benthyg offer ac wedi rhoi marquee

Cododd Grace Phillips £50 rhyfeddol ei her sillafu

Creodd Ollie a Harvey gampwaith metel blodeuol, gan godi £1,060

Mae gwirfoddolwyr Redrow wedi creu gwely blodau newydd yng ngardd yr hosbis

Mae Myfyrwyr Busnes a Chysylltiadau Cyhoeddus o Goleg Cambria wedi codi £1,67.62

Mae DTCC wedi codi £6960 eleni o nifer o weithgareddau codi arian

Mae Clwb Criced Marchwiel a Wrecsam wedi codi £642

Mae'r cefnogwyr tymor hir, Brother Industries wedi codi £692.50

Fe wnaeth Moneypenny ddanfon rhosynnau i roi lliw i ddiwrnod ein cleifion a'n nyrsys!

Mae Diwrnod Golff Wrecsam gwych arall wedi codi dros £4,800

Cymerodd Alys ran yn ein Taith Gerdded Treftadaeth y Byd ar ei hen-blwydd yn 9 oed er cof am ei Thaid

CYMUNED!

elioni. Maent wedi dod at ei gilydd mewn nifer o ffyrdd hwyliog a gwych I godi arian ar gyfer gofalu am gleifion.
wer mwy o weithgareddau codi arian wedi galluogi ein tîm i ddarparu gwasanaethau arbenigol i'n cleifion.
eth drwy roi cynnyrch ar gyfer digwyddiadau a'r ward yn 2022.

Rhoddwyd offer digwyddiadau yn garedig gan Fair Event Management

Diolch i Glwb Pêl-droed Wrecsam, fe wnaethon ni godi dros £1000 drwy gasglu mewn bwcedi

Mae Wrexham Lager yn ddigon caredig i ganiatáu ein casgliadau bwced yn eu digwyddiadau

Rhoddodd Keith Shone 100 o gywion wedi'u gwau â llaw

Katherine Crockford am godi £60 o'i harwerthiant planhigion y Jiwbilî

Mae Clwb Pêl-droed Tref Bwcle wedi cyfrannu £2,654.92 hyd yma yn 2022

Rhoddodd Clwb Seiclo Marford a Gresffordd Vêlo £250

ETC Sawmills am gyfrannu meinciau pren gwych

Cododd Clwb Gweithwyr Bryn Griffith £1000

Mae Diffoddwyr Tân Wrecsam wedi codi £3,808.98 o'u gweithgareddau codi arian

Cododd Sharon Beresford £1,070 er cof am ei mam-yng-nghyfraith Christina

Mae Mark Banks o Hufenfa Glannau Dyfrdwy wedi codi £570 ac wedi rhoi 99'ers!

GYDA'N GILYDD...

Mae'r fenter newydd 'Step Together' yn gydweithrediad rhwng gwirfoddolwyr yr hosbis a'n Tîm Cefnogi Teuluoedd i ychwanegu amrywiaeth o wasanaethau cefnogol sy'n cael eu hwyluso gan Dŷ'r Eos i helpu'r rheini sydd wedi cael profedigaeth.

Gall effeithiau galar fod yn amlochrog ac er na fydd yr un person yn profi'r un emosiynau â hherson arall, mae rhai elfennau cyffredin. Gall hyn gynnwys teimlo'n isel, llai o hyder, teimlo'n ynysig, cael trafferth cysgu, neu deimlo eich bod yn cael eich llethu.

Mae manteision creu cyfleoedd i bobl sydd mewn profedigaeth ddod ynghyd ag eraill sydd wedi cael profiad tebyg wedi'u cofnodi'n helaeth, yn ogystal â manteision cyffredinol ymarfer corff a bod yn yr awyr agored o ran lles. Nod y grŵp cerdded 'Step Together' yw cyfuno'r ddau ffactor buddiol hyn sy'n cynnig cyfle i'r rheini sydd mewn profedigaeth ymestyn rhwydweithiau cymorth gan gymheiriaid, a gwella lles meddyliol/emosiynol a chyflawni nodau personol mewn amgylchedd cefnogol gyda gwirfoddolwyr hyfforddedig.

Dywedodd Barbara Cowell, sy'n gwirfoddoli yn yr hosbis...

"Pan fydd person wedi colli rhywun, boed yn aelod o'r teulu neu'n ffrind annwyl iawn, gall yr ymdeimlad o golled fod yn llethol, ac mae llawer o bobl yn teimlo eu bod ar eu pen eu hunain yn eu tristwch. Bydd y rhaglen 'Step Together', rwy'n credu, yn darparu cyfle i bobl dreulio ychydig o oriau'n cerdded gydag ychydig o bobl ar deithiau cerdded gwledig hyfryd. Yn aml mae'n gysur gwybod nad ydych chi ar eich pen eich hun a bod pobl eraill yn delio â meddyliau tebyg iawn. Bydd y rhaglen yn caniatáu i unigolion deimlo'n ddiogel mewn grŵp bach a'u galluogi i ymgysylltu ag eraill os ydynt yn dymuno."

"Rwy'n edrych ymlaen at ein taith gerdded 'Step Together' gyntaf ym mis Medi, gan wneud y ddau beth rwy'n eu hoffi fwyaf... cerdded a siarad" – Gwirfoddolwr yr hosbis, Mair McGoran

TŶ'R EOS

CASGLIAD COED NADOLIG

Bydd ein tîm o wirfoddolwyr yn casglu ac yn ailgylchu eich **coeden Nadolig go iawn** yn gyfnewid am gyfraniad tuag at ofal cleifion yn yr hosbis

MAE MOR HAWDD AG **UN, DAU, TREE...**

1. Ewch i **charityxmastreecollection.com** neu ffoniwch **01978 314292** i drefnu eich casgliad.
2. Tynnwch bob addurn oddi ar eich coeden
3. Gadewch eich coeden y tu allan i'ch tŷ mewn lleoliad amlwg cyn 7am ar ddydd Sadwrn 14eg Ionawr 2023

DIM OND O'R CODAU POST CANLYNOL Y GALLWN GASGLU COED NADOLIG:

CH4 0	CH4 9	CH5	CH6 5	CH7	CH8 8 (A-J)	LL11	LL12	LL13
LL14	LL20	SY11 1	SY11 3	SY11 4	SY12 0	SY12 9	SY13 3 (A – E)	

BYDD RHAID I CHI ARCHEBU LLE CYN DYDD LLUN 9FED IONAWR 2023 AM 11:59PM

CASGLIAD: DYDD SADWRN 14 IONAWR 2023

Ewch i **charityxmastreecollection.com** i drefnu eich casgliad

JUSTHELPING

DIOLCH I GRIW PERIW

O DŶ'R EOS I BORTH YR HAUL, MACHU PICCHU, PERIW

Ar ôl tair blynedd hir o aros, cychwynnodd ein hanturwyr Inca, a elwir yn '20 Periw' ar eu taith i Borth yr Haul, Machu Picchu, gan godi arian ar gyfer gofal cleifion.

Ar ôl gadael yr hosbis ddydd Gwener, 1af Gorffennaf ar eu ffordd i gyflawni her eu bywydau, fwy na 30 awr yn ddiweddarach cyrhaeddwyd Cusco. Yno, fe wnaethon nhw gwrdd â'u tîm o dywyswyr Inca a oedd i fynd gyda nhw ar eu taith.

Dechreuodd y grŵp penderfynol hwn gyda thaith gynefino i'r safle archeolegol Sacsayhuaman – caer ddinesig ar gyrion gogleddol Cusco, cyn mynd ar y Llwybr Inca yn swyddogol ar 4ydd Gorffennaf.

Dros y pedwar diwrnod nesaf, dringwyd i 4,200m uwchlaw lefel y môr gan deithio dros 'Fwlch y Fenyw Farw', eu pwynt uchaf, gan wersylla ar hyd y ffordd cyn cyrraedd 'Porth yr Haul', golygfan wych dros Machu Picchu i gyd. Ar uchder o 2,720m, roedd y grŵp yma wedi recordio neges fideo arbennig yn cofio am eu hanwyliaid.

Dywedodd Bethan Scott, cynrychiolydd yr hosbis, "Nid oeddem yn gwybod beth i'w ddisgwyl wrth adael Tŷ'r Eos ***"Fe wnaethon ni gychwyn o Nightingale House heb wybod beth i'w ddisgwyl. Roedden ni'n gyffrous ond hefyd yn nerfus. Dechreuon ni fel grŵp a chyrraedd The Sun Gate gyda'n gilydd. Rhyngom ni i gyd, rydyn ni ar y trywydd iawn i godi dros £100,000 i'r hosbis ac fe wnaethon ni hynny er cof am ein hanwyliaid. Wrth sefyll yn The Sun Gate fe safasom gyda'n gilydd a chofio pob un ohonynt, gan alw eu henwau allan gan deimlo tyniad emosiynol wedi'r cyfan roeddem wedi bod drwyddo i gyrraedd y pwynt hwnnw o'r daith. Hoffwn ddiolch i bob aelod o'r grŵp hwn am yr hyn y maent wedi'i gyflawni. Roedd hon yn daith galed ac ar adegau yn daith emosiynol, ond fe wnaethon nhw hynny, fe wnaethon nhw o gwbl."***

TAITH CAMINO DE SANTIAGO SBAEN

22AIN I 29AIN HYDREF 2023

Ymunwch â ni ar brofiad clasurol Camino de Santiago - dilynwch olion traed miloedd o bererinion yn cerdded 100km olaf llwybr enwog Camino Frances (Y Ffordd Ffrengig) y llwybr pererindod poblogaidd.

Cerdded ar draws tirweddau bryniog gwledig Galicia, cwrdd â phererinion eraill, darganfod traddodiadau lleol a mwynhau'r awyrgylch unigryw. Gan gychwyn yn Sarria, rydym yn cerdded am bum diwrnod drwy bentrefi hardd, coedwigoedd a chefn gwlad gwledig gan ymweld â llawer o eglwysi hardd ar hyd y ffordd.

Ein cyrchfan yw Hen Dref Santiago, safle Treftadaeth y Byd UNESCO gwych, sy'n gartref i Eglwys Gadeiriol drawiadol Santiago de Compostela.

- Hyd: 8 ddiwrnod
- Cerdded: 5 ddiwrnod
- Pellter: 116km (yn fras)
- Llety: Gwestai
- Cost: £299 blaendal a £1,421 (hunangyllido) neu £299 blaendal a £2,850 (isafswm nawdd)

I gael manylion am sut i gofrestru a sicrhau eich lle, cysylltwch â bethan.scott@nightingalehouse.co.uk

AR GOLL – YDYCH CHI WEDI GWELD Y TIN HWN?

AMNESTI TUNIAU CASGLU

Ar ôl ail-frandio ein tuniau casglu Tŷ'r Eos, byddem wrth ein bodd yn dod o hyd i'n hen duniau melyn a dod â nhw adref i'r hosbis – rydyn ni'n gwybod eu bod yn cuddio rywle allan yno!

Os oes gennych chi neu fusnes lleol un neu fwy o'r tuniau hyn, cysylltwch â ni ac fe wnawn ni drefnu i'w casglu. Ffoniwch 01978 314292, e-bostio info@nightingalehouse.co.uk neu anfonwch hwy i'n prif dderbynfa hosbis neu i unrhyw un o'n siopau.

DIOLCH YN FAWR!

DARNAU ARIAN TRAMOR

Oeddech chi'n gwybod y gallwn ni droi eich arian tramor diangen yn arian y mae mawr ei angen ar gyfer eich hosbis leol? Gallwch ollwng unrhyw ddarnau arian parod o'ch gwyliau yn yr hosbis neu yn unrhyw un o'n siopau!

PRYDAU BWYD GAN

CAFFI CWTCH

Mae gwasanaeth poblogaidd 'Prydau Bwyd gan Caffi Cwtch' yn cynnig amrywiaeth eang o brydau ffres ac wedi'u rhewi, gan gynnwys naw prif fath o brydau blasus sydd wedi cael eu creu gan Brif Gogydd Caffi Cwtch, Peter Jackson.

"Rydym yn ymfalchïo yn y ffaith ein bod yn defnyddio cynhwysion naturiol, iachus ac o ansawdd uchel sydd wedi'u paratoi'n ffres gan ein tîm sydd wedi ennill gwobrau.

Mae ein holl brydau bwyd yn cael eu coginio yn yr adeilad yma yng Nghaffi Cwtch ac yn barod i bobl eu mwynhau gartref." - Peter Jackson, Head Chef

Prif gyrsiau

Cyw iâr a saws ffa du 425g
Cyw iâr tyner mewn saws ffa du cyfoethog wedi'i wneud gyda phupurau, nionod a pak choi **£4.95**

Macaroni a chaws 400g
Pasta wedi'i goginio mewn saws caws hufennog blasus V . **£3.00**

Cyri llysiau rhost 425g
Medli o lysiau tyner yn cynnwys nionod, cennin a thatws melys wedi'u coginio mewn saws cyri ysgafn Ve **£4.00**

Cyri Cyw Iâr Malabar mangalore 425g
Cyri blasus hufennog sy'n llawn sbeisys blasus i gynhesu'r galon gydag awgrym o tamarind **£4.95**

Caserol cig eidion a chwrw cyfoethog 500g
Cig eidion tyner wedi'i goginio'n araf mewn saws cwrw sy'n tynnu dŵr o ddannedd gyda thatws stwnsh hufennog, nionod bach a llysiau'r gaeaf. **£4.95**

Hotpot cyw iâr mêl a mwstard 450g
Caserol cyw iâr wedi'i goginio mewn saws mêl a mwstard gyda stwnsh moron, rwden a thatws melys blasus. **£5.25**

Penfras wedi'i botsio mewn saws persli 450g
Ffiled o benfras wedi'i botsio mewn saws persli hufennog gyda thatws stwnsh meddal, moron a ffa Ffrengig **£4.95**

Pasta wedi'i bobi gyda hadog wedi'i fygu a sbigoglys 450g
Pasta gyda chyfuniad o hadog wedi'i fygu a sbigoglys mewn saws caws hufennog gyda briwsion perlysiau ar ei ben . . **£5.25**

Pastai'r bwthyn 450g
Cig eidion briwgig blasus gyda thatws stwnsh ar ei ben, wedi'i weini gyda moron wedi'u sgleinio â menyn, india-corna ffa Ffrengig **£4.95**

Cawl

GF Ve

Cawl tomato a phupur rhost 350g
Cyfuniad blasus o domatos a phupurau wedi'ublendio'n gawl llyfn a boddhaus gydag awgrym o dyrmerig . **£1.50**

Cawl cennin a thatws 350g
Cawl melfed llyfn, llawn blas GF Ve **£1.50**

Cawl madarch a haidd swmpus 350g
Cawl blasus a boddhaus wedi'i wneud â nionod, cennin, madarch a haidd Ve **£1.50**

Reis

Reis pilau 300g Ve **£1.95**
Reis wedi'i ferwi Ve **£1.95**
Reis wedi'i ffrio ag wy 300g V **£1.95**

Pwdinau

Cwstard fanila plaen 250g
Cwstard tywallt traddodiadol hufennog GF V **£1.00**

Pwdin reis clasurol 250g
Pwdin reis hufennog clasurol GF V **£1.50**

Pwdin taffi gludiog gyda saws cyflaith menyn 250g
Sbwng datys cyfoethog gyda saws cyflaith menyn hyfryd V **£1.50**

Tarten bakewell draddodiadol unigol 100g
Crwst melys wedi'i lenwi â jam a frangipane cnau almwn V **£2.00**

Gellir casglu neu ddanfon prydau bwyd. I weld y fwydlen lawn, ewch i **nightingalehouse.co.uk/meals**
Ar gyfer archebion, casgliadau a danfoniadau, ffoniwch **01978 447550** rhwng **10am a 4pm, o ddydd Llun i ddydd Sadwrn.**

Y TU ÔL I'R LLENNI...

Mae tîm arobryn Caffi Cwtch yr hosbis wedi creu prydau blasus i gannoedd o gleifion sy'n byw gyda diagnosis o salwch cynyddol a/neu salwch sy'n cyfyngu ar eu bywyd.

Eu cenhadaeth yw darparu bwyd maethlon, blasus sydd wedi'i gyflwyno'n dda i gleifion a'u teuluoedd, staff, gwirfoddolwyr a chwsmeriaid, sy'n gwella dewis a lles.

"Mae tîm cegin yr hosbis yn chwarae rhan mor fawr yn helpu i greu eiliadau gwerthfawr i'n cleifion a'u teuluoedd. Maen nhw bob amser yn mynd yr ail filltir i greu prydau a fydd yn dod â llawenydd i'n cleifion, yn ogystal â chreu prydau blasus yn ein caffis, ar gyfer prydau i wirfoddolwyr/staff ac ar gyfer digwyddiadau codi arian."
Laura Parry – Cyfarwyddwr Cynhyrchu Incwm

"Mae gweithio mewn cegin boeth dydd ar ôl dydd yn gorfod bod yn un o'r swyddi anoddaf yn y byd, ond maent nid yn unig yn bwydo a gwasanaethu cwsmeriaid Caffi Cwtch, maen nhw'n bwydo ein cleifion sydd ag anghenion cymhleth ac yn dal i wneud yn siŵr bod eu teuluoedd yn cael eu bwydo hefyd ac yn cael diod."
Delyth Underwood – Swyddog Codi Arian Rhoi er Cof

"Mae'n rhoi boddhad mawr. Nid yn unig y byddaf yn gofalu am y cleifion, rydw i'n gofalu am y teuluoedd hefyd. Rydych chi'n gwneud ffrindiau gyda nhw ac mae rhai'n gwirfoddoli nawr."
Peter Jackson - Head Chef

TALEBAU RHODD

Ydych chi'n chwilio am anrheg i brynu i berson arbennig? Beth am roi **Tocyn Rhodd Loteri Tŷ'r Eos** iddyn nhw fel anrheg y Nadolig hwn? Mae rhoi ein Loteri wythnosol fel rhodd yn rhoi cyfle i'ch anwyliaid ennill cyfran o'n gwobr wythnosol o £3,550, yn ogystal â chefnogi eich hosbis leol.

Dim ond ar gyfer pobl dros 16 oed y gellir prynu Tocyn Rhodd y Loteri a maent yn dechrau ar £10. Bydd tocyn £20 yn golygu bydd y derbynnydd yn rhan o'r loteri am 20 wythnos ac yn rhoi 20 cyfle iddynt ennill y jacpot o £2,500 ac unrhyw un o'r deg gwobr arall sydd ar gael bob wythnos.

01978 313134
nightingalehouse.co.uk/lottery

NIGHTINGALE HOUSE
LOTTERY

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.

DIGWYDDIADAU

01978 314292
nightingalehouse.co.uk/events

Dawns Super Trouper Tŷ'r Eos | 15 Hydref 2022

Gwesty Lion Quays, Croesoswallt | 6:30pm | £55 y pen

Noson o foethusrwydd a chrandrwydd. Mynedfa carped coch, diod i groesawu, gyda phryd tri chwrs i ddilyn cyn adloniant byw gan fand teyrnged ABBA mwyaf blaenllaw y DU. Ymunwch â ni i fod yn freninesau dawnsio (neu frenhinoedd) am y noson!

Cyfarth a Cherdded | 30 Hydref 2022

Parc Gwledig Dyfroedd Alyn, Gwersyllt | £10 y ci

Taith gerdded noddedig ar thema Calan Gaeaf o amgylch Parc Gwledig hardd Dyfroedd Alyn. Mae llwybr 3km neu 5km i ddewis ohono. Bydd pob ci sy'n cymryd rhan yn cael bandana a bag o nwyddau. Mae gwisg ffansi Calan Gaeaf yn ddewisol, ond mae'n cael ei hannog.

Ras Rwdolff | Tachwedd - Rhagfyr

Gwahoddir ysgolion ar draws ein cymuned i gymryd rhan a chodi arian ar gyfer gofal cleifion drwy gynnal eu Ras Rwdolff eu hunain. Bydd pawb sy'n cymryd rhan yn cael cyrn carw ar gyfer eu ras, a byddan nhw'n gallu eu cadw.

Bellis BROTHERS
Farm Shop & Garden Centre

Nadolig yn Bellis

Groto Nadolig: 11am – 4pm | £5 y plentyn
Dyddiadau: 26 Tachwedd, 27 Tachwedd, 3 Rhagfyr, 10 Rhagfyr, 17 Rhagfyr, 23 Rhagfyr

Brecwast Bellis gyda Siôn Corn: Daliwch i gadw llygaid ar **bellisbrothers.co.uk**

Delwedd ©: Queen Bee Designs Ltd

Cyngerdd Nadolig | 3 Rhagfyr 2022

Eglwys Plwyf St Giles, Wrecsam | 7:30pm | £18pp

Dechreuwch eich dathliadau Nadolig gyda'n cyngerdd Nadolig hudolus, sy'n llawn llawenydd a hapusrwydd y tymor. Bydd Aled Wyn Davies, Côr Meibion Rhos a Band Byddin yr Iachawdwriaeth yn ymuno â ni. Mae'r tocynnau'n cynnwys gwydraid o fybls a mins pei.

Casgliad Coed Nadolig | 14 Ionawr 2023

Gyda chymorth busnesau lleol, bydd ein Casgliad Coed Nadolig yn dychwelyd ar gyfer 2023. Bydd ein tîm o wirfoddolwyr yn casglu ac ailgylchu eich coeden Nadolig go iawn yn gyfnewid am gyfraniad tuag at ofal cleifion.

CODI I'R ENTRYCHION!

Os hoffech gael cyflwyniad neu lun o'ch anwyliaid ar ein balŵn am rodd o £25, ffoniwch y swyddfa codi arian ar 01978 314292.

JOIO'R JIWBILÎ

Yn gynharach eleni, fe wnaethom lansio ymgyrch ysgolion haf newydd o'r enw 'Royal Run for Fun', wedi'i noddi'n garedig gan Excell Supply. Roedd yr ymgyrch yn fenter hwyliog a gweithgar mewn ysgolion i ddathlu Jiwbilî Blatinwm y Frenhines, tra'n codi arian mawr ei angen ar gyfer yr hosbis

Cawsom ein syfrdanu gan yr ymateb a gawsom, gyda deg ysgol ar draws Wrecsam a Sir y Fflint yn cofrestru ac yn codi cyfanswm anhygoel o £10,196.60.

Cododd Ysgol Rhosddu £2,076.76 ac enillodd ymweliad rhyngweithiol arbennig gan ddinosoriaid cyfeillgar, diolch i Jurassic Live, Wrecsam, a roedd y plant wrth eu bodd!

Diolch i bawb o: Ysgol Gynradd Watt's Dyke, Ysgol Gynradd Gymunedol Gwenfro, Ysgol Gynradd Gatholig y Santes Fair, Ysgol Estyn (Hope), Ysgol Gynradd Golflyn, Ysgol Glan Aber, Meithrinfa Ddydd Dandelions, Ysgol Gynradd Abermorddu, Ysgol y Waun ac Ysgol Gynradd Rhosddu am ein helpu i wneud y Ras Frenhinol yn llwyddiant ysgubol!

Os oedd eich ysgol wedi mwynhau'r Ras Frenhinol, neu os hoffech gymryd rhan gyda'r hosbis, beth am gymryd rhan yn Ras Rwdolff 2022? Dros y blynyddoedd, mae Ras Rwdolff wedi dod yn ddigwyddiad blynyddol yng nghalendr Nadolig llawer o ysgolion a meithrinfeydd. Yn 2021, cododd ymgyrch Ras Rudolff dros £23,000.

Gellir cynnal eich Ras Rwdolff mewn lleoliad, ac ar ddyddiad ac amser o ddewis eich ysgol ac mae ar gael i bob grŵp oedran a gallu. Gofynnir i bob plentyn godi isafswm o £2.50 o nawdd ac yn gyfnewid am hynny byddant
yn cael eu cyrn Rudolff eu hunain i'w gwisgo yn y ras hwyl, a byddant yn cael eu cadw.

Rydyn ni'n gwybod bod cyfnod y Nadolig yn gallu bod yn gyfnod prysur i athrawon, felly rydyn ni'n gwneud cymryd rhan yn y Ras Rwdolff mor hawdd â phosib i chi!

I gael rhagor o wybodaeth neu i gofrestru, ffoniwch y tîm codi arian ar 01978 314292 neu e-bostiwch sam.amis@nightingalehouse.co.uk

DYRCHAFU DRWY GODI ERAILL...

Mae gwirfoddolwyr yn helpu gyda chymaint o agweddau ar ein gwaith, ac mae eu hymroddiad a'u hymrwymiad yn caniatáu i ni helpu mwy o gleifion a'u teuluoedd. Mae Thomas (yn y llun gyda Rheolwr Caffi Cwtch, Trish Ellis), yn enghraifft wych o rywun sydd wedi gwirfoddoli ei amser a'i egni ar ôl helpu Caffi Cwtch a Tŷ'r Eos.

"Hoffwn ddiolch i chi i gyd am roi'r cyfle i mi weithio yn y caffi ac yn yr hosbis dros y tair blynedd diwethaf. Rydw i wedi dysgu llawer yn ystod fy nghyfnod yma, mae'r swydd wedi bod yn bleserus ac yn heriol, a byddaf yn colli'r cyfle i weithio gyda chi oherwydd rydw i wedi gwneud ffrindiau da yma.

"Byddaf yn mynd â llawer o'r hyn rwyf wedi'i ddysgu wrth weithio yng Nghaffi Cwtch a'r hosbis gyda mi wrth i mi ddechrau astudio Meddygaeth yn y Brifysgol, a byddaf yn edrych yn ôl ar fy amser yma fel cyfnod gwerthfawr a phleserus o fy mywyd sydd wedi dysgu llawer i mi am ryngweithio â phobl, ac mae wedi fy helpu i feithrin hyder"
– Thomas Daniel

Diolch i chi am eich holl waith caled, Thomas, a phob lwc gyda cham nesaf eich taith ddysgu!

GWASGFA COSTAU BYW

Cynyddodd prisiau ynni a thanwydd yn gynharach eleni ac mae nifer o'n cefnogwyr wedi cael eu gorfodi i ailystyried eu gwariant ni waeth i ble y byddai'n well ganddynt weld eu harian yn mynd.

Ers dechrau 2022 rydym wedi gweld gostyngiad o 36% yn nifer y rhoddion ac mae ein loteri wythnosol hefyd wedi gweld gostyngiad yn nifer yr aelodau, ac mae llawer o bobl wedi cael eu gorfodi i'w ganslo oherwydd biliau cynyddol

"Mae teuluoedd yn wynebu brwydr ariannol ac rydym yn llwyr ddeall bod blaenoriaethau yn newid i nifer o gefnogwyr. Rydym yn ddiolchgar iawn am yr holl gefnogaeth rydym yn parhau i'w chael gan y gymuned leol. Rydym yn gobeithio y bydd y cyhoedd yn parhau i helpu pryd bynnag y byddant yn gallu gwneud hynny."
- Laura Parry, Cyfarwyddwr Cynhyrchu Incwm

I'r rheini sy'n gallu helpu, ffordd hawdd 'cost effeithiol' o gefnogi'r hosbis yn ystod y cyfnod anodd hwn fyddai cefnogi siopau elusen Tŷ'r Eos ledled yr ardal, yn Wrecsam, Croesoswallt, yr Eglwys Newydd, yr Wyddgrug a Bwcle. Fel arall, gallwch ymuno â'n raffl wythnosol am ddim ond £1 yr wythnos ac mae cyfle i'r chwaraewyr ennill £2500 yr wythnos.

I gael rhagor o wybodaeth am y loteri hosbis a sut i ymuno, ewch i, **nightingalehouse.co.uk/lottery** neu ffoniwch **01978 313134**.

MAE'N IAWN GWENU...

Oherwydd problemau symudedd, cyfeiriwyd Yvonne (yn y llun ar y dde), claf seibiant yr hosbis, i Dŷ'r Eos am ffisiotherapi.

"Roeddwn i'n cael ffisio pan oeddwn i yn yr hosbis, a wnaeth fy helpu i'n fawr iawn; mae'r tîm yn wych ac yn gweithio ar eich cyflymder chi i'ch rhoi chi ar y trywydd iawn. Maen nhw'n gwneud i chi fod eisiau gwthio eich hun i helpu i gyrraedd eich nodau heb roi pwysau arnoch chi."

Y cam cyntaf yw asesu unrhyw gleifion newydd ar sail eu hanghenion; cânt eu cyfeirio wedyn at ofal arbenigol priodol. Mae hyn yn cynnwys therapïau cyflenwol i wella ansawdd eu bywyd a'u hunan-barch.

"Mae Tŷ'r Eos yn rhywle tawel lle roeddwn i'n teimlo y gallwn i ymlacio. Mae cymaint o gyfleusterau a thriniaethau ar gael. Cefnais wneud fy ngwallt, colur gan Paula a dosbarth therapi celf. Yn ystod yr wythnos roeddwn i yno, roedd yn help mawr gyda fy lles a'm hyder. Roeddwn i'n teimlo fy mod i'n gadael gyda fy sbarc yn ei ôl, rhywbeth roeddwn i'n meddwl roeddwn i wedi'i golli, diolch i'r staff."

Mae Yvonne yn cofio sut roedd hi'n teimlo wrth gyrraedd yr hosbis: ***"Deuthum yma'n teimlo ar goll ac mewn darnau, ac o fewn dyddiau roeddwn i'n teimlo'n fwy hyderus, roeddwn i'n cael gweld yr hen fi. Mae wedi gwneud i mi sylweddoli ei bod yn iawn i mi wenu a sgwrsio, mae mwy i mi na salwch. Mae fy ystafell yn hardd ac yn lle tawel i ymlacio ac adfywio... rydw i wedi gallu cysgu tan y bore, rhywbeth nad ydw i wedi llwyddo i'w wneud am dros flwyddyn."***

Ychwanegodd Yvonne ***"Mae'r gofal a'r amser rydych chi wedi'i roi i mi wedi gwneud i mi deimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus. Rwy'n canfod fy sbarc, nad oeddwn yn meddwl y byddwn yn ei ganfod fyth eto! Wna i byth anghofio fy amser yma - rydw i'n ddiolchgar iawn am eich help, eich cariad a'ch cefnogaeth. Rydych chi i gyd yn anhygoel."***

Hoffem ddiolch i Yvonne am rannu ei stori gyda ni ac am dynnu lluniau mor hyfryd o'n gardd!

WIN
£5,000
A CHEFNOGI TŶ'R EOS

A...
£3K & £2K
YN WOBRAU I'R AIL A'R TRYDYDD

Nightingale House Hospice
Hospis Tŷ'r Eos

DYDDIAD TYNNU'R RHIFAU: 22 RHAGFYR 2022
01978 313134

Nightingale House Loteri Ltd. Rhif y Cwmni 3139714. Nightingale House Promotions Ltd. Rhif y Cwmni 2837909.
Rhif Elusen Gofrestredig Hosbis Tŷ'r Eos: 1035600 (Cofrestredig yng Nghymru a Lloegr)