

# HOSPIS TŶ'R EOS

CYLCHLYTHYR HYDREF 2023



**Her Epic The  
Unskateables**

**GWEL TUDALENNAU  
13 a 14  
am fwy o  
fanylion...**



# CROESO

Croeso i Gylchlythyr yr Hydref.

Rwy'n ysgrifennu'r cylchlythyr hwn ddechrau mis Medi tra'n bod yn mwynhau tymereddau estynedig yr haf. Anhawdd dirnad fod llawer o'r Uchelwyr

Mae siopau stryd eisoes yn hysbysebu eu nwyddau Nadolig!! Ond, rwyf wedi myfyrio ar y croniad Nadoligaidd yn Nhŷ'r Eos sy'n rhedeg drwy gydol y flwyddyn ac, mewn gwirionedd, yn dechrau yn ystod wythnos gyntaf Ionawr pan fyddwn yn dewis, archebu a thalu am ein cardiau Nadolig i'w gwerthu yn ddiweddarach yn y flwyddyn. Dyma un gost rwy'n hapus i'w chymeradwyo o ystyried bod yr elw a gynhyrchwyd o'n gwerthiannau cardiau wedi codi swm anhygoel o £17,825 i'r hosbis yn 2022. Diolch i bawb sy'n prynu ein cardiau i gefnogi'r hosbis. Drwy gydol y flwyddyn mae ein tîm codi arian, grwpiau a llawer o'n cefnogwyr yn dechrau cynllunio ar gyfer digwyddiadau a gweithgareddau Nadolig i godi arian i'r hosbis. Mae'r Nadolig yn draddodiadol yn gyfnod prysur iawn

pan fydd cryn dipyn o'n hincwm yn cael ei gynhyrchu o ganlyniad i lawer o gynllunio, trefnu a gwaith caled sydd wedi digwydd drwy gydol y flwyddyn. Hoffwn ddiolch i bawb a gymerodd ran.

Mae'r gwaith o ailgynllunio a moderneiddio ein Huned Cleifion Mewnol yn parhau'n gyflym, dechreuodd y gwaith ym mis Ebrill ac rydym ar hyn o bryd ar amser i'w gwblhau ym mis Rhagfyr. Fe welwch o'r lluniau ar dudalen 3 o'r cylchlythyr yr heriau sy'n cael eu hwynebu er mwyn adeiladu'r cynllun newydd. Ni ystyriwyd byth cau ein drysau i gleifion tra bod y gwaith yn cael ei wneud, penderfynwyd ail-ddefnyddio 5 ystafell yn ein bod yn berchen ar Goridor Llesiant i greu coridor dros dro, cyfleuster ward llawn. Dim ond drwy adleoli'r holl feysydd gwasanaeth cleifion eraill i rannau eraill o'r hosbis y gellid cyflawni hyn. Yn rhyfeddol, y newid hwn cwblhawyd yn llwyddiannus o fewn amserlen hynod dynn dros gyfnod y Pasg. Hoffwn i cydnabod gwaith tîm anhygoel a brwdfrydedd yr holl staff a gwirfoddolwyr a wnaeth i hyn ddigwydd, ac aberthodd llawer ohonynt eu penwythnos Pasg i sicrhau y gellid cynnal gwasanaethau cleifion.

Mae rhaglen moderneiddio'r hosbis, a ddechreuodd yn ôl yn 2019, yn cynrychioli buddsoddiad o £5m a bydd yn sicrhau bod gan Nightingale House gyfleusterau rhagorol o'r radd flaenaf a fydd yn diogelu'r ddarpariaeth o ofal cleifion yn y dyfodol am yr 20 mlynedd nesaf. Ni fyddai'r buddsoddiad sylweddol hwn yn nyfodol yr hosbis wedi bod yn bosibl heb gefnogaeth wych ein cymuned dros nifer o flynyddoedd. Mae pob agwedd ar y gwaith moderneiddio wedi'i gynllunio i gynnwys niferoedd cynyddol o gleifion, a thrwy hynny gyflawni nod strategol yr hosbis i ddarparu cymorth a



chefnogaeth i gynifer o gleifion â phosibl. Yn y dyfodol, byddwn yn gweld cynnydd parhaus yn nifer y bobl sydd angen cymorth gofal lliniarol arbenigol. Bydd hyn profi'n her sylweddol ac, yn Nhŷ'r Eos, rydym wedi ymrwymo'n llwyr i wneud popeth o fewn ein gallu i helpu a chefnogi anghenion cynyddol ein cymuned yn y dyfodol. Hoffwn ddiolch i'r tîm rhagorol o feddygon ymgynghorol, meddygon a staff nyrsio yn Nhŷ'r Eos sy'n darparu gofal o'r radd flaenaf i'n cleifion ac yn rhoi cymorth i'w teuluoedd a'u hanwyliaid.

Drwy gydol y cylchlythyr hwn fe welwch rai o'r enghreifftiau anhygoel niferus o sut mae ein cymuned a'n cefnogwyr yn parhau i ddarparu cyllid y mae mawr ei angen i helpu i gynnal ein gwasanaethau cleifion. Rydym i gyd yn ymwybodol o'r pwysau ariannol presennol sy'n cael ei deimlo o ganlyniad i'r argyfwng costau byw a chynnydd mawr mewn costau gwresogi ac ynni. I weld yr ymdrechion a wnaed i gefnogi'r hosbis i mewn mae cyfnod mor heriol yn ariannol yn hynod ostyngedig ac rydym mor ddiolchgar am eich holl ymdrechion. Mae yna hefyd enghreifftiau o rai o'r heriau anhygoel, yn unigol ac mewn grwpiau, y mae cefnogwyr wedi ymgymryd â nhw i godi arian y mae mawr ei angen ar gyfer yr hosbis, tra hefyd yn cael llawer o hwyl. Her ddiweddar "Unskateables" oedd yn cynnwys sglefrfyddio di-stop

roedd hyd Cymru yn wirioneddol syfrdanol, ac mae disgwyl mawr i ddysgu beth sy'n herio hyn bydd grŵp ysbrydoledig o ffrindiau yn dod i fyny gyda'r flwyddyn nesaf i godi arian er cof am ddau o'u grŵp a gafodd ofal a chefnogaeth yn Nhŷ'r Eos.

Mae'n bwysig bod pawb sy'n codi arian neu'n gwneud rhoddion yn gwbl hyderus yn uniondeb ariannol Tŷ'r Eos. Rwy'n falch o allu adrodd bod cyfrifon hosbis 2022 wedi'u harchwilio a'u cymeradwyo. Braf oedd derbyn adborth ardderchog gan ein harchwilwyr annibynnol ar y brig lefelau rheolaeth ariannol ar draws holl feysydd yr hosbis. Mae hyn yn adlewyrchu ansawdd ein tîm Cyllid a byddwn yn parhau i sicrhau bod y safonau uchaf o ran cywirdeb ariannol yn cael eu cynnal. Mae pob ceiniog a roddir yn bwysig i'r hosbis ac mae'n rhaid rhoi cyfrif amdano. Mae'r tîm Cyllid yn rhan o'r swyddogaeth Weithrediadau ehangach yn Nhŷ'r Eos a'r tîm Gweithrediadau sydd mor hanfodol i gynnal safonau llywodraethu cryf a rheoli risg. Hoffwn ddiolch i'r holl staff sy'n gweithio ar draws Gweithrediadau am y cymorth rhagorol yr ydych yn ei roi i bob cydweithiwr.

Dim ond 10 Hosbis Annibynnol Elusennol Oedolion sydd ar draws Cymru ac rydym yn cyfarfod ar ffordd rhithwir bob chwarter i drafod yr heriau amrywiol y mae'r sector yn eu hwynebu. Y prif bryder yw'r frwydr barhaus i gynhyrchu digon o incwm i gynnal gwasanaethau cleifion ac mae nifer o hosbisau eisoes yn cael eu gorfodi i wneud y penderfyniad anhygoel o anodd i dynnu gwasanaethau yn ôl er mwyn mantoli eu llyfrau. Mae hyn yn drasig iawn i'r cleifion na fyddant bellach yn gallu cefnogi ac yn dorcalonnus i'r holl staff dan sylw. Roedd adroddiad diweddar a gyhoeddwyd gan Hospice UK unwaith eto yn tynnu sylw at y ffaith bod Welsh Charitable Mae hosbisau'n parhau i gael cryn dipyn yn llai o gyllid statudol na'u cymheiriaid yn Lloegr a'r Alban. O ystyried rhywfaint o'r ddeddfwriaeth sy'n cael ei chyflwyno gan Lywodraeth Cymru yn ddiweddar rwy'n ei chael hi'n anodd iawn deall eu hamharodrwydd i gefnogi'n ddigonol y sylfaen ariannu ar gyfer Hosbisau Elusennol yng Ngogledd Cymru i ddarparu gofal diwedd oes hanfodol i'w cymunedau. Byddwn yn parhau i lobïo Llywodraeth Cymru mewn ymdrech i fynd i'r afael â'r anghydraddoldeb hwn sy'n effeithio'n ddifrifol ar allu hosbisau yng Nghymru i gynnal gwasanaethau cleifion, tra hefyd yn rhoi baich cynyddol ar gymunedau i godi arian ar gyfer y diffyg.

Un cwestiwn olaf, parhewch i gefnogi eich hosbis leol ym mha bynnag ffordd y gallwch. Waeth beth fo'r heriau niferus yr ydym i gyd yn eu hwynebu, rhaid inni beidio byth â cholli golwg ar yr angen i ofalu am a chefnogi'r rhai yn ein cymuned sy'n wynebu'r amseroedd anoddaf.

Dymuniadau gorau i'r dyfodol, Steve

Steve Parry, Prif Swyddog Gweithredol

## DATGANIAD CENHADAETH

Darparu gwasanaethau i unigolion a'u teuluoedd sy'n byw yng Ngogledd Ddwyrain Cymru a'r ardaloedd ar y ffin sy'n byw gyda diagnosis o salwch cynyddol a/neu sy'n cyfyngu ar fywyd, wedi'u darparu pan fo'n bosibl yn y lleoliad o'u dewis a bob amser o fewn yr adnoddau sydd ar gael i Hospis Tŷ'r Eos.

Yn dilyn asesiad o anghenion corfforol, emosiynol, cymdeithasol ac ysbrydol, bydd gwasanaethau'n cael eu darparu gan dîm amlddisgyblaethol sydd wedi'i hyfforddi ac sy'n gymwys i ddiwallu anghenion pob claf, gan gynnwys y rheini ag anghenion arbenigol cymhleth.

## GWELEDIGAETH

Darparu gofal rhagorol, personol a thosturiol i'r rhai sy'n byw gyda salwch cynyddol a/neu sy'n cyfyngu ar fywyd yn ein cymuned a chefnogaeth i'w teuluoedd a'u hanwyliaid.

## GWERTHOEDD

Mae gwerthoedd yn berthnasol ym mhob lleoliad, rhyngweithio rhwng staff a gwirfoddolwyr, sut rydym yn trin cleifion a theuluoedd, sut rydym yn ymgysylltu â sefydliadau partner, cefnogwyr a chyflenwyr. Ymdrechwn bob amser i fod yn dosturiol, yn gynhwysol, yn onest, yn barchus ac yn rhagweithiol.



## 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.

## CYSYLLTWCH Â NI



Hospis Tŷ'r Eos, Ffordd Caer, Wrecsam, LL11 2SJ



01978 316800



info@nightingalehouse.co.uk



nightingalehouse.co.uk



nightingalehouse



nightingalehh



nightingalehouse

Elusen Gofrestredig 1035600 (Cyfyngedig drwy Warant) Rhif Cwmni 2906838

# YR UNED CLEIFION NEWYDD

Bu cynnydd sylweddol o ran moderneiddio mawr ein Huned Cleifion Mewnol. Mae'r drysau a'r ffenestri i mewn, mae'r waliau i fyny ac yn dechrau cael eu plastro. Yr Uned Cleifion Mewnol yw cam olaf ein buddsoddiad o £5m, dros 5 mlynedd, i safle'r hosbis i sicrhau bod yr amgylchedd yn adlewyrchu'r 21ain ganrif a gofal eithriadol. mae tîm yr hosbis eisoes yn darparu. Rydym yn paratoi ar gyfer ein hail apêl i ofyn unwaith eto i'n cymuned am gefnogaeth i brynu'r gosodiadau, ffitiadau a'r offer sydd eu hangen i'n galluogi i agor yr Uned Cleifion Mewnol newydd. Bydd cymaint o fanteision i'n cleifion a'u teuluoedd gyda'r newidiadau helaeth sydd wedi'u gwneud ac roeddem am rannu'r manteision hyn gyda'n cymuned wych.



LOUNGE KITCHEN

## PREIFATRWYDD AC URDDAS

Mae cynllun blaenorol y baeau aml-wely wedi bod yn rhwystr sylweddol yn ein cenhadaeth i gynig y preifatrwydd a'r urddas y mae'n ddiamau yn eu haeddu i bob claf.

Rydym yn ymroddedig i sicrhau y bydd pob claf yn byw mewn amgylchedd preifat lle gallant nid yn unig dderbyn gofal o safon ond hefyd fod yng nghwmni eu hanwyliaid. Bydd y cynllun hwn sydd wedi'i ailgynllunio nid yn unig yn cynnig preifatrwydd ond hefyd yn creu awyrgylch addas sy'n hyrwyddo amser mwy ystyrlon ac o ansawdd a dreulir gydag aelodau'r teulu.



PATIENT ROOM

## CADW I GYDA SAFONAU GOFAL

Ar ôl gwasanaethu ein cymuned yn ffyddlon am dros 27 mlynedd, mae'r adeilad presennol wedi methu â chadw i fyny â'r gofal a'r ymroddiad eithriadol a ddangoswyd gan ein tîm ymroddedig o weithwyr proffesiynol.

Bydd y cyfleusterau wedi'u huwchraddio yn cynnwys cyfleusterau gwell fel ocsigen trwy bibellau a gwresogi a goleuo rheoledig ym mhob ystafell cleifion, yn ogystal ag ystafelloedd en-suite eang. Bydd gan yr Uned Cleifion Mewnol hefyd gapasiti cynyddol gyda 12 o ystafelloedd cleifion unigol yn ein galluogi i ddarparu gofal hanfodol i fwy o deuluoedd yn y dyfodol sydd angen y cymorth tosturiol a gynigir gan ein hosbis.

“

**Fel rhan o dîm yr Uned Cleifion Mewnol, rydym wrth ein bodd yn chwarae rhan hollbwysig yn y prosiect. Mae ein harbenigedd a'n mewnwelediadau o adborth cleifion wedi'u defnyddio ar gyfer cynllunio'r gosodiad, yr offer a'r deunyddiau, oherwydd, wedi'r cyfan, byddwn yn darparu gofal yn yr amgylchedd hwnnw. Mae ein barn wedi cael ei gwerthfawrogi yn fawr, a bydd cyfraniad y tîm yn allweddol i lwyddiant y prosiect**

”



**Natalie**  
Dirprwy Reolwr Ward



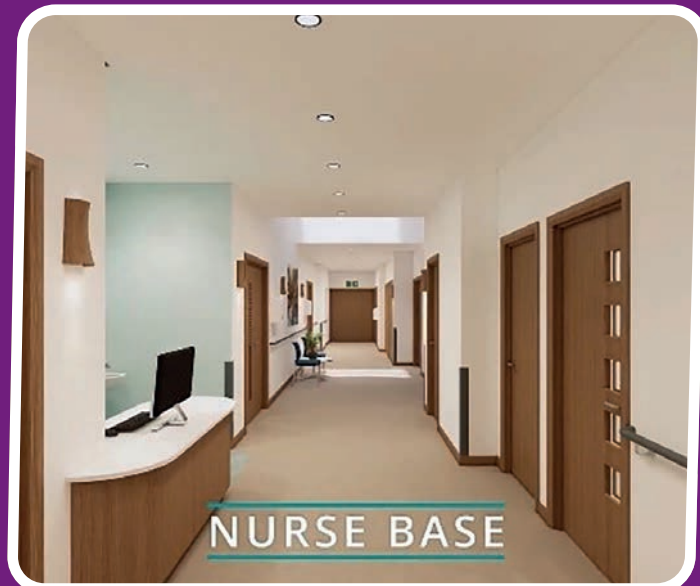
## MANNAU CYMDEITHASOL

Rydyn ni wedi dylunio lolf a gleifion a theuluoedd, lle gall teuluoedd ymgynnull a chael egwyl. Mewn pedair ystafell cleifion, rydym wedi gosod waliau ôl-dynadwy, gan alluogi cleifion i gymdeithasu â'i gilydd. Ar ben hynny, rydym wedi ychwanegu dwy ystafell deulu newydd, gan roi cyfle i anwyliaid cleifion aros dros nos ac aros yn agos.



### LLESIANT GWELL

Mae patios awyr agored hygyrch nid yn unig yn darparu cysylltiad â natur a'r awyr agored ond hefyd yn harneisio pŵer mannau gwyrdd i godi hwyliau, gan feithrin mwy o ymdeimlad o foddhad a llonyddwch. Bydd mannau cymdeithasol gwell, gwell preifatrwydd a mwy o ryngweithio â chleifion hefyd yn chwarae rhan allweddol wrth gefnogi lles ein cleifion.



### GOSODIAD EFFEITHIOL A DIOGEL

Mae agosrwydd amwynderau o fewn cyfleuster gofal iechyd yn chwarae rhan ganolog wrth feithrin mwy o ryngweithio â chleifion, hwyluso ymatebion cyflym i'w hanghenion, ac, o ganlyniad, galluogi gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i neilltuo mwy o amser o ansawdd i ofal cleifion.



“

***“Mae'r gwelliannau a wnaed i'r Uned Cleifion Mewnol, megis ychwanegu ystafelloedd cawod ensuite modern newydd ar gyfer pob ystafell claf a rhwyddineb mynediad i'r ardd, wedi'u gwneud i wella cysur cleifion gan helpu gyda'u lles cyffredinol. Mae cleifion yn sôn am gael amgylchedd cartrefol cyfforddus pan fyddant yn mynd trwy a amser anodd. Mae integreiddio adborth cleifion i'r dyluniad wedi helpu i greu gwasanaeth mwy hygyrch ac Uned Cleifion Mewnol sy'n rhoi boddhad esthetig, a ddylai helpu cleifion i ymlacio'n fwy.*”**



**Caroline**

Cynorthwy-ydd Cynnal Gofal Iechyd

Sganiwch y cod QR i gael rhagor o wybodaeth ac i gyfrannu tuag at yr Uned Cleifion Mewnol newydd.





# BRWYDR 8 MLYNEDD DOREEN GYDA CHANSER



Mae cryfder rhyfeddol Doreen yn disgleirio yn ei brwydr wyth mlynedd ddiwyro yn erbyn cancer melanoma. Ynghyd â'i gŵr ymroddedig Brian, mae hi wedi dod o hyd i gefnogaeth a chysur yn y gofal tosturiol a ddarperir gan Nightingale House.

*"Ces i drawsblaniad bôn-gelloedd, ac wedyn ges i ddaublynyddoedd lle roeddwn i'n rhydd o ganser. Roedd yn wych. Y ddwy flynedd orau! Ond yna daeth yn ôl a dwi wedi bodyn cael triniaeth ymlaen ac i ffwrdd byth ers hynny, a dweud y gwir."*

**-Doreen**

Mae taith Doreen yn un sy'n enghreifftio gwynnwch yr ysbryd dynol a'r rôl hollbwysig y gall gofal hosbis chwarae ym mywydau unigolion a'u teuluoedd. Wrth i Doreen wynebu heriau ei diagnosis, daeth Hosbis Tŷ'r Eos yn ffynhonnell hyder nid yn unig ond hefyd yn ei grymuso, gan ei galluogi i gymryd rhan mewn mwy o weithgareddau ac ailsefydlu cysylltiadau â'i theulu.

*"Ers i mi ddechrau mynd i'r Ganolfan Les, rwy'n teimlo'n fwy hyderus. Hebdo, ni fyddwn byth wedi mynd i lawr at fy mrodyr yn Ne Cymru gan fy mod yn berson mor 'aros gartref'. Roedd yn anodd fy nghael imynd i'r dref. Dim ond at y meddygon neu'r ysbyty yr aethon ni erioed, rhywbeth felly... Felly, mae wedi fy ngwneud yn fwy hyderus i fynd allan."*

**-Doreen**

Daeth Brian, gŵr Doreen, o hyd i seibiant ac adfywiad trwy Dŷ'r Eos hefyd. Cynigiodd yr hosbis eiliadau gwerthfawr o amser personol iddo tra mynychodd Doreen y Rhaglen Les, gan ganiatáu iddo ail-lenwi a chymryd rhan mewn gweithgareddau y mae'n eu mwynhau.

*"Mewn ystyr, gallaf ymlacio... dwi'n mynd i gydbwysedd y corff yn Water World. Gan y bydd Doreen yn Nightingale Tŷ Gallaf wneud rhywfaint o siopa ac eraill sy'n angenrheidiol tasgau. Rwy'n cael ychydig o amser i mi o ganlyniad."*

**-Brian**

Mae creu agwedd gyfannol at ofal yn cwmpasu nid yn unig cymorth meddygol, ond hefyd creu cymuned anogol. Mae taith Doreen – o ddod o hyd i hyder i osod nodau iddi i hun – yn adlewyrchu'r gefnogaeth gynhwysfawr rydyn ni'n ei chynnig iddi

ein holl gleifion. Ein nod yw grymuso cleifion a'u teuluoedd i ddod o hyd i gryfder mewnol, gwydnwch, a chysylltiad yng nghanol heriau bywyd.



# CYFLEOEDD GWAITH

## YN NHY NIGHTINGALE

Mae gyrfaoedd hosbis yn cwmpasu ystod amrywiol o rolau boddhaus. Oeddech chi'n gwybod bod gennym ni ystod eang o gyfleoedd yn Nhŷ'r Eos. Mae gennym ni rolau sy'n cynnwys darparu gofal hanfodol i gleifion a darparu cymorth i'w teuluoedd. Mae gennym ni rolau sy'n cynnwys codi arian i alluogi'r hosbis i ddarparu'r gofal hanfodol, boed hynny mewn codi arian, manwerthu neu arlwyio. Heb anghofio'r rolau pwysig sydd y tu ôl i'r llenni i sicrhau ein bod yn gallu gweithredu o ddydd i ddydd - megis adnoddau dynol, cyfleusterau a chyllid. Mae gan bob adran ran allweddol i'w chwarae ac mae gennym ni i gyd yr un ffocws: ein cleifion.



### Jessica Roberts, Meddyg Teulu Nightingale House

"Rwyf wrth fy modd â'r ffaith fy mod yn mwynhau dod i'r gwaith bob dydd a mynd adref yn teimlo fy mod wedi gwneud gwahaniaeth."



### Sarah Povey, Arweinydd Partneriaethau Corfforaethol

"Rwyf wrth fy modd â'r ffaith bod Nightingale House yn cynnig gofal cynhwysfawr am ddim i'n cleifion a'u teuluoedd. Mae ein holl staff a gwirfoddolwyr yn cydweithio i ddarparu'r gofal gorau posibl. Boed yn y codwyr arian sy'n dod ag incwm mawr ei angen neu'r staff clinigol sy'n gofalu am ein cleifion, rydym i gyd yn chwarae ein rhan."

### Carolyn James, Arweinydd Gwasanaeth Dydd

"Rwy'n falch o weithio yn Hospis Tŷ'r Eos. Rydyn ni'n un teulu mawr. Y rhan orau o'r swydd yw cael yr amser i'w dreulio gyda'n cleifion a'u teuluoedd a diwallu eu hanghenion unigol. Rydym wedi ymrwymo i wella ansawdd bywyd ein cleifion sydd â salwch sy'n cyfyngu ar fywyd."



### Alan Cochrane, Gweithiwr Cyfleusterau a Chynnal a Chadw

"Rwy'n hoffi'r ffaith bod pob diwrnod yn wahanol; rydych chi'n cael y cyfle i gwrdd â chymaint o bobl wych. Rwyf wrth fy modd yn cyfarfod â chleifion a'u teuluoedd ac yn clywed straeon diddorol am eu bywydau. Mae'n braf helpu i wneud eu bywydau ychydig yn haws."

Rydym yn cynnig amrywiaeth o gyfleoedd gyrfya gan gynnwys swyddi llawn amser, rhan-amser, banc a gwirfoddol.

Os hoffech ymuno â'n tîm cyfeillgar, ewch i'n gwefan [nightingalehouse.co.uk/jobs](https://nightingalehouse.co.uk/jobs), ffoniwch ni ar **01978 316800** neu sganiwch y QR am y swyddi gwag diweddaraf.







# TAITH YSBRYDOLIOL TRACEY EVANS

Saif taith Tracey Evans fel enghraifft ddisglair o wytnwch yn wyneb treialon bywyd. Gan ddechrau o'i phrofiadau cynnar ym maes gofal cleifion fel nyrs ysbyty i'w brwydr yn erbyn canser y fron, mae ei stori'n pelydru penderfyniad a dewrder.

Wedi'i thynnu i ddechrau at ofal cleifion ymarferol, gwyrodd llwybr Tracey o'r llwybr nyrsio confensiynol. Yn lle hynny, cafodd gysur wrth gynnig gwasanaethau cyflenwol, fel darparu gofal gwallt ac ewinedd i gleifion.

***"Mae'n debyg fy mod yn eithaf ffodus bryd hynny oherwydd cefais i wneud therapi cyflenwol ochr yn ochr â'm dyletswyddau nyrsio arferol. Roedd gennym ni ddigon o staff, felly fe weithioddallan yn dda."***

Ar ôl gadael amgylchedd yr ysbyty, cychwynnodd Tracey ar daith newydd, gan gyflawni ei huchelgais hirsefydlog o weithio gyda phlant ag anghenion ychwanegol. Disgrifiodd hi fel 'swydd freuddwyd.' Fodd bynnag, ddwy flynedd a hanner yn ddiweddarach, cymerodd pethau dro annisgwyl pan gafodd ddiagnosis o ganser y fron. Gan dynnu o'i phrofiad o gyflwyno newyddion anodd, roedd Tracey yn cydymdeimlo'n anhunanol â'r effaith ddofn a gafodd ar ei hanwyliaid a'u cynorthwyodd i ddod i delerau â newyddion mor ddinistriol.

Nid gorchwyl bychan oedd llywio'r daith galed hon. Aeth ei theulu i'r afael â'r her ddeuol o gefnogi ei

thriniaethau tra hefyd yn gofalu am anghenion addysgol ei mab. Er gwaethaf y rhain aruthrol rhwystrau, daeth Nightingale House i'r amlwg fel noddfa, a gyflwynwyd iddi gan nyrsys ardal tosturiol.

***"Roedd bron yn teimlo fel pan oeddwn i yma, rydych chi yn y math hwn o gocŵn. Felly, mae fel eu bod yn eich lapio â blanced o amgylch eich ysgwyddau. Roedd yn gysur mawr; dyna'r unig ffordd y gallaf ei ddisgrifio. Achos dyna'r teimlad ges i gan bawb yma oedd yn gofalu amdana' i. Roedd yn adferol ac roedd o fudd i mi mewn sawl ffordd ... roedd yn wiramser brawychus."***

Mae naratif Tracey yn tanlinellu'r rôl hanfodol y mae hosbisau fel ein un ni yn ei chwarae wrth ddarparu cymorth hanfodol yn ystod cyfnod heriol. Gobeithiwn y bydd ei stori yn annog pobl i groesawu cefnogaeth ac wynebu rhwystrau gyda phenderfyniad newydd.

***"Mae'n rhaid i chi feddwl am bethau cadarnhaol pan fo pethau'n anodd, ac mae'n mynd yn anodd iawn. Mae angen i chigweld y golau. Mae'n rhaid bod rhyw fath o lygedyn yn rhywle. A dwi'n meddwl os oes, chi bois yma, rydych chi'n helpu pobl i weld y llygedyn hwnnw."***

Trwy ei thaith, mae Tracey Evans yn ein hatgoffa y gall heriau fod yn llwybrau ar gyfer twf, a bod penderfyniad yn ddewis y gallwn ni i gyd ei gofleidio.



# DIGWYDDIADAU I DDOD



## PARAD LLANTERN WRECSAM Dydd Sadwrn 18 Tachwedd 2023

Ymunwch â ni am daith hudolus drwy Wrecsam er cof am anwyliaid ac i ddangos cefnogaeth i Hosbis Tŷ'r Eos. Bydd taith gerdded llusernau noddedig y plantgoleuo canol y ddinas gyda'r goleuadau Nadolig yn cael eu cynnwys fel yr orymdaithyn mynd trwy bob stryd.

## DATHLIAD NADOLIG Dydd Iau 23 Tachwedd 2023

Mae Cyngerdd Nadolig Tŷ'r Eos wedi dod yn ffefryn yr ŵyl dros y blynyddoedd a bydd 2023 yn fwy ac yn well nag erioed wrth i ni symud i Neuadd William Aston. Croesawu'r tenor enwog Trystan Llŷr Griffiths, Sinfonia Newydd Robert Guy, Cantorion Sirenian Singers, Côr Meibion y Rhos a Lleisiau'r Afon.

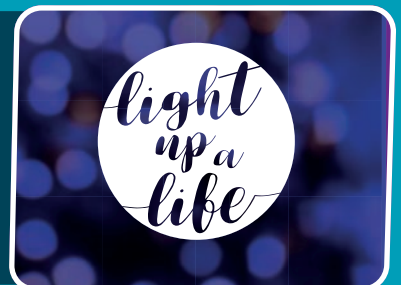


## Y CWIS NADOLIG MAWR Tachwedd/Rhagfyr 2023

Mae'n amser cwis! Rydym am i chi gynnal cwis elusennol gwych yn eich tafarn, grŵp cymdeithasol neu dîm chwaraeon, i fod yn rhan o'n cystadleuaeth gyffrous Cwis Nadolig Mawr! Byddwn yn rhoi'r cwestiynau i chi, byddwch yn trefnu'r lleoliad, yn dod â phobl a'r amseroedd da. Rhowch y capiau meddwl hynny ymlaen, a gadewch i ni ddechrau cwis!

## GOLEUNI BYWYD Dydd Sul 3 Rhagfyr 2023

Ymunwch â'n gwasanaeth Goleuo Bywyd blynyddol fis Rhagfyr eleni, mae'r gwasanaeth yn yr hosbis yn rhoi cyfle i ddod at ein gilydd i ddathlu a chofio am bobl arbennig yr ydym wedi'u colli. I gysegru golau ar ein 'coeden o oleuadau' er cof am anwylyd felyn dda fel cefnogi yr gwaith o yr hosbis a yr gwasanaethau ni darparu, os gwelwch yn ddaymweliad eingwefan [www.nightingalehouse.co.uk](http://www.nightingalehouse.co.uk)



## RHEDEG RUDOLPH Rhagfyr 2023

Yn galw ar bob ysgol gynradd, ysgol uwchradd, coleg, a busnes – EinMae Rudolph Run yn ôl! Rhowch y cynnwr hynny ymlaen a gadewch i ni redeg am NightingaleTŷ. Os gallech chi gynnal rhediad noddedig i'ch cael chi yn ysbryd y Nadolig dros y Nadolig, yna rydyn ni eisiau clywed gennych CHI!

## CASGLIAD COED NADOLIG Dydd Sadwrn 13 Ionawr 2024

Bydd ein Casgliad Coed Nadolig yn dychwelyd ar gyfer 2024. Bydd ein tîm o wirfoddolwyr yn casglu ac yn ailgylchu eich coeden Nadolig go iawn yn gyfnwied am gyfraniad tuag at claf gofal yn Nightingale TŷHosbis.



**A OES DIDDORDEB MEWN MYNYCHU UNRHYW UN O'R UCHOD?**  
Sganiwch y cod QR am ragor o fanylion neu e-bostiwch [fundraising@nightingalehouse.co.uk](mailto:fundraising@nightingalehouse.co.uk)



# MOTORFEST

## LLWYDDIANT RHYFEDD!

Ymgasglodd tyrfa fawr, ac yr oedd y cyffro yn amlwg yng Ngŵyl Foduron Wrecsam eleni. O stytiau beic modur syfrdanol i arddangosfa drawiadol o dros 200 o gerbydau modur, roedd y digwyddiad hwn yn cynnig rhywbeth i bawb, waeth beth fo'u hoedran. Roedd y mynychwyr nid yn unig wedi mwynhau arddangosfeydd gwefreiddiol ond hefyd wedi mwynhau amrywiaeth hyfryd o fwyd a diodydd, ffair hwyl fywiog, reidiau segway, a llawer mwy.

Fodd bynnag, yr hyn sy'n wirioneddol gwahaniaethu MotorFest eleni ywy cyfraniad elusennol rhyfeddol a gyflawnodd. Mewn arddangosiad eithriadol o ysbryd cymunedol, cododd y digwyddiad dros £11,500 i Nightingale House. Bydd y swm sylweddol hwn yn gymorth i gefnogi gwaith hanfodol yr hosbis yn y gymuned.

Dymunwn hefyd gyfleu ein gwerthfawrogiad i'r busnesau safai ochr yn ochr â ni. Mae hyn yn cynnwys ein hael

noddwr, RF Bellis, y chwaraeodd ei gefnogaeth ran ganolog wrth ddod â'r digwyddiad hwn yn fyw. Ar ben hynny, hoffemi estyn ein diolch i Gyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam. Roedd eu cymorth amhrisiadwy a'u cefnogaeth ddiwyro yn hollbwysig wrth gynllunio a gweithredu y digwyddiad.





# Goleuo Bywyd

Os hoffech chi fod yn rhan o'r digwyddiad blynyddol arbennig hwn a chofio am rywun annwyl, mae dwy ffordd o wneud eich ymroddiad.

Gofynnwch am ffurflen gyflwyno gan yr hosbis drwy ffonio 01978 314292 a'i dychwelyd ynghyd â eich rhodd. Fel arall, gallwch chi wneud eich ymroddiad ar-lein trwy ymweld â'n gwefan neu sganio'r cod QR isod a gadael neges a llun o'ch anwylid ar ein rhith goeden Nadolig.

Cynhelir y gwasanaeth eleni yn yr hosbis ar ddydd Sul Rhagfyr 3ydd am 4:30pm gyda gwasanaethau eraill o gwmpas ein dalgylch.

Nid oes isafswm rhodd, y cyfan a ofynnwn yw eich bod mor hael â phosibl, gan helpu "gwneud i bob eiliad gyfrif" i gleifion a theuluoedd.



Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â 01978 314292 neu e-bostiwch [info@nightingalehouse.co.uk](mailto:info@nightingalehouse.co.uk).



## TOCYNNAU RHODD

**Yn sownd am anrheg i brynu'r rhywun arbennig yna?** Beth am roi Taleb Anrheg Loteri Tŷ'r Eos iddynt fel anrheg y Nadolig hwn. Mae rhoi ein Loteri wythnosol yn rhoi'r cyfle i'ch anwyliad ennill cyfran o'n pot gwobr wythnosol o £3,550, yn ogystal â chefnogi eich hosbis leol.

Dim ond i rai dros 16 oed y gellir prynu Tocynnau Anrheg Loteri ac maent yn dechrau am £10. Bydd taleb gwerth £20 yn mynd â'r derbynnydd i'r loteri am 20 wythnos ac yn rhoi 20 siawns 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](http://nightingalehouse.co.uk/lottery)**





# DIOLCH I TI HEFYD



'Nid dim ond Barbeciw' Grŵp Codi Arian y Waun nos codi dros **£1,180**



Rhoddodd y New Inn Johnstown ar angêm bêl-droed elusennol anhygoel



Cododd Grŵp Crefft Gresffordd **£1,300** yn eu harddangosfa ddiweddar cyfanswmi **£28,250** mewn Cyfanswm!



Mae M&S mor hael gyda'u rhoddion, codi arian a hamperi



Dawns haf yn cynnwys Penarlâg Cododd y Pwyllgor Digwyddiadau dros **£4,000**



Ein Grŵp Codi Arian Y Balatrefnu taith gerdded nodedig fendigedig. Diolch!



Cynhaliodd Clwb Cymdeithasol Bryn Griffith un arall Noson Gemau ffantastig



Ein garddwyr gwirfoddol gwyhchelpodd ni i gynnal Arwerthiant Planhigion, gan godi drosodd **£1,300!**



Cododd Ysgol Acrefair anhygoel **£1,068** yn y Royal Run eleniam hwyl!



Pabi 7 oed wedi ei fagu £71 gangwerthu melysion er cof o'i 'Pops'



Garddio Ysgol Uwchradd Rhosnesni Rhoddodd y Clwb gannoedd o blanhigion cartref



18 o ysgolion a meithrinfeydd anhygoel cymryd rhan yn y Royal Run, codidros **£15,000!**



# UR CYMUNED!



Mae Cae Ras Bangor Is-coed yn bob amser mor hael gyda'u casgliadau bwced



Cynhaliodd Mark, Vic a Tracey anhygoel Cystadleuaeth Bowllo Coffa er cof am eu Tad, Victor



Cynhaliodd Rory, Olivia, Ava a Sophia abore coffi, codi swp **£520**



Cododd Diwrnod Golf Wrecsam ananhygoel **£5,973**



Trefnodd ein Grŵp Hanmer aparti diodydd haf gwy, codi drosodd **£2,870**



Cynhaliodd grŵp Dawns NEWDA gystadleuaeth dawnsio Morys er cof am Diane & Donna



**£2524.56** ei godi drwy nawdd rhedeg gan Ysgol Alexandra!



Cynhaliodd Janis a Tanya Clamp agwch Zumbathon codi **£627**



Ein casgliad bwced diweddar yn Cododd Clwb Pêl-droed Wrecsam record **£1,668**



Arddangosodd Ysgol Sant Dunawd sioe wych o Freindal ar Goroniad y Brenin a magwyd **£1,548!**



Ysgol Maes Hyfryd yn dawnsio'r diwrnodi ffwrdd mewn parti dawns nodedig



Cododd cwis wythnosol The Sun Trevor arall **£1,500**, gan gymryd eu cyfanswm i **£24,500!**



# UNSKATEABLES



Aelodau o The UNSKATEABLES a thîm Nightingale House.

## THE UNSKATEABLES EPIC SOURNEY

Gorffennodd yr UNSKATEABLES eu her sglefrfyddio drawiadol 280 milltir gyda chefnogaeth enfawr o bob rhan o Gymru.

Ym myd heriau eithriadol a beiddgar, daeth criw o ffrindiau at ei gilydd gyda chenhadaeth unigryw a chalon. Wedi'i eni o syniad ysbrydoledig yn ystod gwyliau syrffio, Cychwynnodd yr UNSKATEABLES ar daith epig a fyddai nid yn unig yn profi eu sgiliau sglefrfyddio ond hefyd yn creu teyrnged barhaol i'w ffrindiau annwyl, Wayne Phillips a James Rush. Mae eu camp anhygoel wedieisoes wedi cynhyrchu swm syfrdanol o £19,500 i gefnogi Hospis Tŷ'r Eos, sy'n dyst i rym cyfeillgarwch, penderfyniad, a'r ysbryd dynol.

Dechreuodd The UNSKATEABLES, a oedd yn cynnwys Matthew Gilbert, Craig Salisbury, Gavin Rogers, Kyle Harvey, Mark Roberts, a Joshua Land, ar eu taith uchelgeisiol ledled Cymru ddechrau mis Medi. Daeth eu gyrrwr cymorth gwych a chogydd Jenny Rawson gyda nhw a chafodd y cyfan eu dal ar ffilm gan Leighton Cox. Beth oedd yn eu gyrru i ymgymryd â her mor aruthrol oedd eu dymuniadi dalu teyrnged i'w diweddar ffrindiau mewn ffordd a oedd yn anghonfensiynol ac yn hynod ystyrlon.

Matthew Gilbert, sglefrfyddiwr hunan-ddisgrifedigo fewn y grŵp, wedi cofio tarddiad The UNSKATEABLES:

**"Cafodd yr UNSKATEABLES eu geni ar daith syrffio i Foroco. Byddai Wayne a James wedi carumarchogaeth y tonnau gyda ni."**

Eu penderfyniad i sgialu o Ynys y Barri i Ynys Môn nid camp gorfforol yn unig oedd hi ond taith symbolaidd o un ynys i'r llall, yn atseinio am byth yn eu hatgofion fel teyrnged fyw i'w ffrindiau anhygoel. Soniodd Gilbert am:

**"Roedd eu hysbryd yn ein harwain, ein hysgogi, ac, yn fwyaf tebygol, rhannu chwerthin ar ein traul."**

Derbyniodd Wayne a James gefnogaeth a gofal gan Nightingale House ac estynnwyd y gefnogaeth hon i'w merched ifanc gyda gweithgareddau gwneud cof fel rhan o'r cymorth profedig a ddarperir gan yr hosbis. Pwysleisiodd Gilbert:

**"I bawb yn Hosbis Tŷ'r Eos a'r gymuned leol, diolch am eich cariad diwyro, cefnogaeth, a chyfeillgarwch. Mae Wayne a James yn ein calonnau am byth."**



Darparodd Bethan Scott, Codwr Arian Her yn Hospis Nightingale House, gipolwg ar The UNSKATEABLES' cymhelliant, gan ddweud:

**"Pan ddaeth Gilbert ataf am y tro cyntaf fisoedd lawer yn ôl, fe rannodd eu gweledigaeth o sglefrfyrrddio ar hyd Cymru i godi arian ar gyfer Hosbis Tŷ'r Eos yn Wrecsam, sy'n destament i'r adeg y cyfunodd THE UNSKATEABLES am y tro cyntaf. Eu hunig nod erioed fu rhoi yn ôl, fel diolch o galon am y gofod a roddwyd i'w ffrindiau Wayne a James."**

Aeth Bethan ymlaen, **"Pob ceiniog a godwyd gan yr unigolion hynod hyn a'u cefnogwyrn grymuso'r hosbis i barhau â'u amhrisiadwy gwaith. Mae'r grŵp rhyfeddol hwn o ffrindiau wedi creu etifeddiaeth odidog i Wayne a James."**

Ond dyw eu taith ddim yn gorffen fan hyn... mynegodd Bethan hefyd ei chred bod The UNSKATEABLES newydd ddechrau! Wrth iddynt groesi'r llinell derfyn ym Mae Cemaes, roedd eu llygaid eisoes yn disgleirio gydag awgrymiadau o gynlluniau ar gyfer y flwyddyn i ddod. Anogodd eraill i ddilyn The UNSKATEABLES a gwyllo'r gofod hwn am orchestion mwy rhyfeddol y dyfodol.

Mae antur feiddgar The UNSKATEABLES yn atgof ingol o bŵer cyfeillgarwch a'r effaith anhygoel y gall grŵp o unigolion penderfynol ei chael panmaent yn uno at achos cyffredin.



Wayne a James





# CANOLBWYNTIO AR WIRFODDOLI

MAE'N BETH CYFEILLGARWCH!



Mae Sue, Wendy, Alison, John, a Mick wedi bod yn wirfoddolwyr ymroddedig yn yr hosbis ers sawl blwyddyn. Mae gan bob un ohonynt reswm unigryw dros gymryd rhan, ond mae eu cyfeillgarwch a'u cyfeillgarwch yn chwarae rhan arwyddocaol wrth ysgogi eu hymrwymiad.

I Wendy, dechreuodd gwirfoddoli fel modd o ennill profiad cyn dilyn gyrfa nyrsio lwyddiannus, tra bod diolch dwfn Sue am gefnogaeth yr hosbis yn ystod salwch ei gŵr Steve yn tanio ei hymroddiad. Mae Alison, John, Wendy a Mick yn anrhydeddu'r cof am eu ffrind annwyl Steve trwy gyfrannu o'u hamser i'n hachos.

Mae eu hangerdd dros wirfoddoli yn amlwg trwy'r ystod eang o weithgareddau y maent yn cymryd rhan ynddynt. O weini cinio mewn digwyddiadau mawreddog i wisgo gwisgoedd fel coblynnod neu Nadolig Mam yn y groto, maent yn cael llawenydd ym mhob tasg. Mae hyd yn oed tasgau sy'n ymddangos yn gyffredin fel stwffio amlenni a gwneud galwadau ffôn yn cyfrannu at lwyddiant yr hosbis, fel y gwelir yn y £15,568 a godwyd gan y Coronation Royal Run mewn ysgolion!

Mae llawer o flynyddoedd o brofiad proffesiynol yn cael eu defnyddio'n dda wrth iddynt wirfoddoli mewn

gwahanol alluoedd. Alison, er enghraifft, mae'n rhoi benthyg ei sgiliau i'r Swyddfa Cynhyrchu Incwm, siop Borrás, siop Rhoddion yr Hosbis, digwyddiadau, a'r tîm Cymorth i Deuluoedd. Mae John a Mick hefyd wedi dod o hyd i'w harbenigedd wrth gynorthwyo gyda Thaith Gerdded Hanner Nos a Charnifal Balŵn Croesoswallt, digwyddiadau hollbwysig sy'n cefnogi'r hosbis yn ariannol.

I'r grŵp, mae gwirfoddoli yn ffrainc, ac maent yn credu'n gryf na ddylid byth diystyru'r rhodd o amser. Mae Wendy'n cymharu'n briodol ag arwyddocâd yr hosbis ag arwyddocâd tîm pêl-droed annwyl, gan bwysleisio ei rôl yn y gymuned a'r balchder y mae'n ei ddwyn i Wrecsam. Mae'n annog eraill i ymuno â thîm gwirfoddolwyr yr hosbis, gan amlygu'r gwerth, yr ymdeimlad o berthyn, a'r gwahaniaeth y gallant ei wneud.

Mae'r grŵp hwn o ffrindiau yn dangos effaith anhygoel gwirfoddoli. Mae eu cyfeillgarwch wedi ffynnu trwy brofiadau a rennir, chwerthin, a phwrpas cyffredin

wrth gefnogi'r hosbis. Mae eu cyfraniadau anhunanol yn dangos y gall hyd yn oed y tasgau lleiaf wneud gwahaniaeth sylweddol.

**Cysylltwch â gwirfoddoli ar 01978 316800 os oes gennych sgil sy'n amrywio o waith llaw i arddio, trin gwallt a harddwch, gyrru, neu hobi rydych chi'n angerddol amdano!**



# PRYDAU GAN CAFFI CWTCH

Gwasanaeth poblogaidd 'Prydau gan Gaffi Cwtch'

yn cynnig amrywiaeth eang o brydau ffres ac wedi'u rhewi gan gynnwys naw prif bryd blasus newydd sydd wedi'u creu gan Brif Gogydd Caffi Cwtch, Peter Jackson.

***"Rydym yn ymfalchio mewn defnyddio cynhwysion naturiol, iachus ac o ansawdd uchel wedi'u paratoi'n ffres gan ein tîm arobryn.***

***Mae ein holl seigiau'n cael eu coginio ar y safle yma yng Nghaffi Cwtch a'u gwneud yn barod i bobl eu mwynhau gartref."***

- Peter Jackson, Prif Gogydd

## Prif gyflenwad

### Saws ffa du cyw iâr 425g

Tendro cyw iâr mewn saws ffa du cyfoethog, dilys gwneud gyda phupurau, winwns a pak choi .....£5.25

### Macaroni a chaws 400g

Pastawedi'i goginio mewn saws caws hufennog blasus  .....£3.75

### Cyrri llysiau rhost 425g

Cymysgedd o lysiau tyner gan gynnwys winwns, cennin a thatws melys wedi'u coginio mewn saws cyri ysgafn  .....£4.75

### Cyrri mangalore malabar cyw iâr 425g

Cyrri blasus hufennog llawn blas a sbeisys twymgalon gydag awgrym o tamarind .....£5.25

### Caserol cig eidion a chwrw cyfoethog 500g

Cig eidion tyner wedi'i goginio'n araf mewn cwrw blasus saws wedi'i weini gyda thatws stwnsh hufennog, winwns bach a llysiau gaeaf .....£5.25

### Hotpot cyw iâr mêl a mwstard 450g

Caserol o gyw iâr wedi'i goginio mewn saws mellow mêl a mwstard wedi'i weini â moron blasus, stwnsh erfin a thatws melys .....£5.25

### Penfras wedi'i botsio mewn saws persli 450g

Ffiled o benfras wedi'i botsio mewn saws persli perlysiai hufennog wedi'i weini â thatws stwnsh meddal, moron a ffa Ffrengig  .....£5.25

### Hadog mwg a phasta sbigoglys pobi 450g

Pasta gyda chymysgedd o hadog mwg a sbigoglys mewn saws caws hufennog gyda briwsionyn perlysiai ar ei ben .....£5.25

### Pastai bwthyn 450g

Briwgig eidion blasus gyda thatws stwnsh ar ei ben, wedi'i weini â moron gwydrog menyn, india-corn a ffa gwyrdd .....£5.25



Gellir casglu neu ddosbarthu prydau. I weld y fwydlen lawn, ewch i [nightingalehouse.co.uk/meals](https://nightingalehouse.co.uk/meals)  
Ar gyfer archebion, casgliadau a danfoniadau ffoniwch **01978 447550** rhwng **10am - 4pm**, o ddydd  
**Llun i ddydd Sadwrn.**



# Y TU ÔL I'R LLWYBRAU



## CYDLNYDD DIGWYDDIAD HER

Mae llawer o ffyrdd y mae'r gymuned leol yn dewis cefnogi'r hosbis. Un o'r ffyrdd hynny yw trwy ymgymryd â her bersonol. O farathonau i eillio pen, gwifrau wib i heriau beicio, rydym bob amser yn arswydus o'r hyn y mae'r gymuned leol yn fodlon ei wneud i godi arian hanfodol ar gyfer gofal cleifion yn yr hosbis. Yn ogystal â heriau unigol mae'r hosbis hefyd yn trefnu digwyddiadau i gefnogwyr gymryd rhan ynddynt, gan gynnwys diwrnodau o'r awyr blymio a her dramor flynyddol.

Dros y blynyddoedd mae'r hosbis wedi mynd â grwpiau o godwyr arian ysbrydoledig i Tsieina, Fietnam, Periw a Tanzania i ymgymryd â heriau anhygoel mewn rhannau prydferth o'r byd. Wrth wraidd y gweithgareddau hyn mae Bethan Scott, un o'r grymoedd ysgogol. Mae Bethan wedi cymryd rhan ym mhob her dramor er cof am ei gŵr Dave ac yn 2020 ymunodd Bethan â'r hosbis fel ein Cydlynnydd Digwyddiad Her.

Mae ein cefnogwyr wedi creu incwm sylweddol drwy'r anturiaethau hyn, gyda Bethan Scott yn chwarae rhan ganolog mewn heriau tramor, gan wasanaethu fel gwesteigr a chyfranogwr.

***"Mae Bethan yn gweithio'n anhygoel o galed ac nid yn unig yn mynd i'r milltir ychwanegol ond yn mynd 100 milltir ychwanegol! Mae hi'n wych cefnogaeth i'w holl herwyr beth bynnag fo'r her honno. Rwy'n gwybod oherwydd rwyf wedi bod yn ffodus i gael fy nghefnogi gan Bethan ar fy ngwaith codi arian personol fy hunher. Mae hi'n seren llwyr!"***

Delyth Underwood - Codwr Arian Cymunedol  
Mae angen llawer o waith i drefnu'r heriau, nid yn unig o safbwynt cynllunio a threfniadol, ond hefyd o ran sicrhau bod pawb sy'n mynychu yn derbyn gofal ac yn mwynhau eu profiad unwaith mewn oes... diolch Bethan.

# NIGHTINGALES OSWESTRY YN AIL-AGOR



Mae'n bleser gennym gyhoeddi, yn dilyn gwaith adnewyddu sylweddol, fod Nightingales Croesoswallt wedi ail-agor ei ddrysau i'ch croesawu'n ôl. Dathlwyd ein hailagoriad hir-ddisgwyliedig gan ein cwsmeriaid ffyddlon yn ôl ym mis Gorffennaf. Bu'r Maer Olly Rose yn ddigon caredig i dorri'r rhuban, gan arwyddo pennod newydd yn ein taith, ac rydym yn falch o barhau i ddarparu gwasanaeth cwsmeriaid gwych i chi.

***"Mae'r gefnogaeth a gawn gan gymuned Croesoswallt yn hynod o bwysig. Mae'r holl elw rydym yn ei gynhyrchu o'n siopau yn mynd yn syth yn ôl i'r hosbis, gan ein helpu i ddarparu gofal am ddim i'n cleifion a'u teuluoedd."***

***"Yn ysbryd ymgysylltu cymunedol, mae Nightingales yn gyfranwyr balch o fewn Croesoswallt. Y tu hwnt Gan gyd-gynnal a threfnu Carnifal Balwn Croesoswallt, rydym yn parhau i feithrin cysylltiadau trwy ein hymrwymiad i greu digwyddiadau a mentrau sy'n dod â cymunedau lleol gyda'i gilydd."***

***"...A siarad am ba rai, rydym yn chwilio amdanogwiroddolwyr i ymuno â thîm siop Croesoswallt i ddarparu gwasanaeth cwsmeriaid rhagorol o fewn ein cymuned. Os oes gennych ddiddordeb neu'n adnabod rhywun a allai fod, os gwelwch yn ddaestyn allan - byddem wrth ein bodd yn clywed gennych!" Pennaeth Manwerthu, Katie Roberts."***

Am fwy o wybodaeth neu i gysylltu â ni ynglŷn â Nightingales Croesoswallt neu unrhyw un o'n siopau, ewch i'n gwefan: [www.nightingalehouse.co.uk/shops](http://www.nightingalehouse.co.uk/shops) neu ffoniwch 01978 316800.



# RHOI MEWN DATHLIAD

Yn ddiweddar, dathlodd Ifor Jones, cyn Feistr Celf yn Ysgol Treffynnon, ei ben-blwydd yn 90 oed a dewisodd gefnogi Nightingale House fel rhan o'i ddathliadau.

Daeth teulu a ffrindiau Ifor at ei gilydd i goffau'r achlysur ac, ar ei gais, wedi cyfrannu'n hael at yr hosbis yn hytrach na rhoi anrhegion, mae rhoi mewn dathlu yn ffordd hynod o hwyliog o gefnogi'r hosbis. Yn ddiarwybod i Ifor, roedd ei deulu wedi cysylltu â chyn-ddisgybl adnabyddus iddo, Syr Jonathon Pryce, yn gofyn iddo am neges penblwydd arbennig i synnu'r bachgen penblwydd. Cytunodd Syr Jonathan yn hapus ac anfonodd neges fideo, gyda chyffyrddiad personol, ei hun. Synnodd Syr Jonathan y blaid yn bersonol. Gadawodd hefyd neges arbennig i Nightingale House.

Gwnaeth Ifor, neu Mr Jones at ei ddisgyblion, argraff barhaol ar Syr Jonathan. Dyfynnwyd ef mewn cyfweliad cylchgrawn 'yr unig berson a gredai ynof yn yr ysgol oedd fy Meistr Celf'.

Mae hon yn stori wirioneddol dorcalonnus, am ŵr bonheddig meddylgar sydd hefyd wedi gwneud argraff barhaol gyda thîm yr hosbis. Bydd ei rodd anhunanol o roddion i nodi'r penblwydd carreg filltir arbennig hwn yn helpu i roi gofal a chymorth tosturiol i bobl leol yn Nhŷ'r Eos.



Ifor Jones dathlu ei 90fed penblwydd yn St Margarets Eglwys Cymuned Neuadd

## Neges bersonol a anfonwyd gan Syr Jonathan Pryce at holl gefnogwyr Nightingale House:

Rwyf am anfon fy nymuniadau gorau a'm diolch o galon i bawb a fu'n ymwneud â'r gwaith hanfodol sy'n cael ei wneud yn Nhŷ'r Eos.

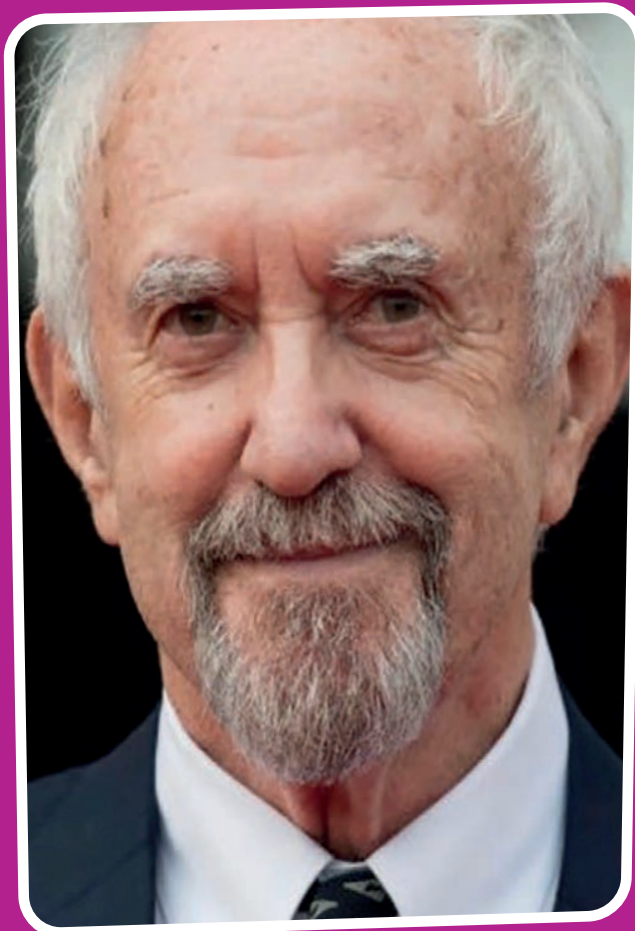
Maen nhw'n gwneud popeth o fewn eu gallu i ddarparu'r gofal lliniarol gorau i wneud bywydau'r cleifion yn fwy cyfforddus, i ddarparu cefnogaeth i'w teuluoedd a'u ffrindiau.

Ers bron i 30 mlynedd, mae Ty'r Eos wedi rhoi gofal a thosturi i'r gymuned ac yn awr maent yn cychwyn ar gyfnod newydd drwy adeiladu Uned Cleifion Mewnol newydd. Gyda datblygiadau mewn meddygaeth, gofal a thechnoleg, mae angen moderneiddio'r hosbis yn llwyr er mwyn sicrhau ei fod yn cyd-fynd ag arferion modern yr hosbis a'u galluogi i ofalu am hyd yn oed mwy o deuluoedd sy'n mynd drwy'r amseroedd anoddaf.

Felly a allwch ymuno â mi a chyfrannu at yr apêl gyhoeddus i wneud hyn yn bosibl. Rhowch yma os gwelwch yn dda:

Diolch yn fawr

**SYR JONATHAN PRYCE**





# HERIAU

## BEICIO CUBA 5ed – 13eg HYDREF 2024

Ymunwch â ni ar ein hediad i Havana.

Nid yw'r her feicio anodd hon o 373km o hyd yn wyliau ond bydd yn mynd â chi ar daith anhygoel sy'n ymgorffori hanes a diwylliant. Gan ddechrau yn Havana, rydym yn marchogaeth ar hyd arfordiroedd symudliw, y gorffennol tybaco, a chaeau cansen siwgr a thrwy gymunedau ffermio llewyrchus, lle ar gyfer sawl agwedd ar fywyd Ciwba, amser wedi aros yn ei unfan. Bydd Vintage Chevrolets, salsa a phensaernïaeth liwgar yn nodwedd amlwg wrth i ni reidio drwy'r wlad hardd hon.

Rydym yn gorffen ein her elusennol yn Santa Clara yn y Mausoleum Che Guevara - diwedd glo teilwng i'r digwyddiad codi arian anhygoel hwn.

*Opsiynau Priso*

*Ffi Cofrestru £299 + Hunan-Ariannu £2300 (yn daladwy yn 2024) ynghyd â £1000 o nawdd*

*Ffi Cofrestru £299 + Isafswm Nawdd £4500*

I gael rhagor o wybodaeth am yr her ac i warantu eich lle, anfonwch e-bost

**info@nightingalehouse.co.uk**



## TAITH CAMINO DE SANTIAGO

Bon voyage i'n 33 o gefnogwyr hosbis dewr!

Cyn bo hir bydd y grŵp anturus hwn yn mwynhau'r awyrgylch unigryw wrth iddynt gerdded 100km o'r Camino Frances cyn cyrraedd Hen Dref hudolus Santiago, safle Treftadaeth y Byd UNESCO hyfryd, sy'n gartref i Gadeirlan syfrdanol Santiago de Compostela.

Mae'r Camino yn fwy na phererindod ond yn daith ryfeddol ac yn brofiad unigryw. Amser i ddarganfod yr anhysbys ar eu ffordd. Dymunwn daith ddiogel a hyfryd iddynt a diolch i chi am eich holl ymdrechion codi arian anhygoel.





# IOGA EISTEDD A TAI CHIDOSBARTHIADAU ER MWYN LLESIANT GWELL

Mae Tîm Gwella Iechyd BIPBC yn darparu cymorth i gleifion trwy ddosbarthiadau yoga eistedd a Thai Chi fel rhan o Raglen Lles Nightingale.

Mae cyfranogiad cleifion yn y sesiynau hyn wedi bod yn destun pleser. Mae'r sesiynau hyn wedi'u cynllunio'n feddylgar gan Dîm Gwella Iechyd BIPBC i wella cydbwysedd a chryfder craidd. Y tu hwnt i'w natur bleserus, mae'r sesiynau hyn yn chwarae rhan ganolog wrth wella symudedd a hybu hunanhyder. Yr hyn sy'n arbennig o fanteisiol yw y gall cleifion gario ymlaen yr hyn y maent wedi'i ddysgu ac ymgorffori'r symudiadau hyn yn eu trefn gartref.

Mae gweld ein cleifion yn cael budd o'r ystod amrywiol o weithdai a sgysiau a gynigir gan ein Rhaglen Les bob amser yn werth chweil. Prif nod ein rhaglen yw darparu cymorth cynhwysfawr i gleifion â chyflyrau sy'n cyfyngu ar fywyd. Mae ein tîm o arbenigwyr yn rhoi cymorth a chynghor amhrisiadwy sy'n arfogi cleifion â sgiliau defnyddiol, gan danlinellu ein hymrwymiad i'w lles.



Sesiynau Lles yn cael eu cynnal yn yr Atrium

Esboniodd Arweinydd y Ganolfan Llesiant, Carolyn James,

**"Wrth weld y cleifion yn chwervthin, anghofio eu pryderon, a chael eu hunaniaeth eu hunain yn ôl trwy fagu hyder, mae mor werth chweil. Yr effaith y mae'r rhaglen Lles yn ei chael ar y cleifion yn syfrdanol."**

## YR YSBYTY FAWR YN BODOLI



Cynorthwydd Gofal Iechyd Janet a Nyrs Erica

Am danteithion hyfryd! Bu staff dawnus Canolfan Llesiant yr Eos a gwirfoddolwyr ymroddedig yn cydweithio i greu amrywiaeth o gacennau blasus. Cafodd y rhain eu harddangos wedyn mewn cystadleuaeth pobi gyfeillgar i'r cleifion, a gafodd y cyfle i flasau a sgorio pob creadigaeth.

Ar ôl llawer o ddisgwyl ac ystyriaeth ofalus, cyfrifwyd y sgorau terfynol, gan arwain at ganlyniad nid un, ond dau enillydd, a gafodd yr un sgôr yn rhyfeddol!

Yn rhannu'r chwyddwydr mewn gêm gyfartal am y lle cyntaf oedd dau bobydd eithriadol: Janet, y meddwl creadigol y tu ôl i gacen goffi hynod gyfoethog, ac Erica, crëwr dawnus cacen wisgi llaith hardd. Mwynhaodd y cleifion y profiad yn fawr, gan flasau amrywiaeth o ddanteithion pobi a ddarparwyd gan Dîm y Ganolfan Llesiant.

Roedd y digwyddiad hwn yn cwmparu mwy na chacen yn unig; roedd yn ddatiliad o gymuned, sgil, a llawenydd rhannu rhywbeth crefftus gyda gofal. Y digwyddiad cyfan yn ddiamau wedi trwytho dos ychwanegol o hapusrwydd i'w diwrnod.



# NEWYDDION CORFFORAETHOL

## CYMRYD RHAN



Daeth ein cefnogwyr corfforaethol ynghyd mewn gwahanol ffyrdd i helpu i godi arian yn ein digwyddiad blaenllaw, The Midnight Walk.

Ariannodd ein noddwyr hael Hoya Lens ein Roedd crysau T unwaith eto eleni a Hafren Dyfrdwy yn darparu poteli dŵr ac yn cynnal arosfannau dŵr.

Cynhaliodd tîm gwych Moneypenny stondin ddisglair i rannu eu disgleirdeb a daeth Net World Sports â'r ffactor hwyliog gyda gweithgareddau chwaraeon.

Bu Village Bakery yn garedig iawn â darparu pecyn o gacennau cri blasus i'r holl gerddwyr Rhoddodd Kellogg's fariau grawnfwyd i ni hefyd i roi egni mawr ei angen i gefnogwyr ar y ffordd.

Camodd timau o Charles Owen, Wockhardt, Siambr Fasnach WCNW, Handelsbanken a'r Adran Gwaith a Phensiynau i'r adwy i gymryd rhan a chodi arian yr oedd mawr ei angen ar gyfer yr hosbis. Diolch!

## RHODDION CORFFORAETHOL

Mewn arddangosfa galonogol o gefnogaeth gymunedol, mae amrywiaeth eang o gwmnïau wedi dod ymlaen i wneud cyfraniadau effeithiol i'n digwyddiadau a gwasanaethau hosbis.

Mae sawl cwmni lleol a thu hwnt wedi noddi, cyfrannu neu wirfoddoli'n hael ar gyfer mentrau codi arian amrywiol, gan gyfrannu arian ac adnoddau sylweddol ar y cyd i gefnogi Ty'r Eos. Mae'r cwmnïau hyn yn cynnwys Convatec, Transcontinental, Entrec, Kronospan, Excell, DTCC, Cable Services, Brother, Arthurs Peugeot, AEC Engineering, Siop Fferm Bellis Brothers, Tîm JCB, Clwyd Compounds, Wrexham Lager, RF Bellis, Knauf Insulation, Siambr Fasnach WCNW, a The Very Group.



Craig a Fionna rhag JCB Ilungyda hosbis codwr arian Sarah.





# PARTNERIAID CORFFORAETHOL

Mae DTCC, Wrecsam, dros y blynyddoedd diwethaf, wedi bod yn gefnogwyr corfforaethol mawr i Hosbis Tŷ'r Eos. Nid yn unig y mae'r cwmni wedi rhoi arian ar gyfer rhaglen foderneiddio'r hosbis am y 5 mlynedd diwethaf, ond mae ei weithwyr wedi codi arian mewn amrywiaeth o ffyrdd.

Mae'r rhain yn cynnwys cymryd rhan yn yr her dramor gyntaf i gerdded ar Wal Fawr Tsieina. Ymunodd dau weithiwr â thri ar hugain o bobl eraill nid yn unig i gwblhau'r daith ryfeddol hon ond hefyd trwy fod yn arloeswyr ar gyfer heriau tramor pellach.

Mae gweithiwr arall eisoes wedi cofrestru i ymgymryd â'r her dramor ddiweddaraf, taith feicio gyffrous ar draws Ciwba yn 2024.

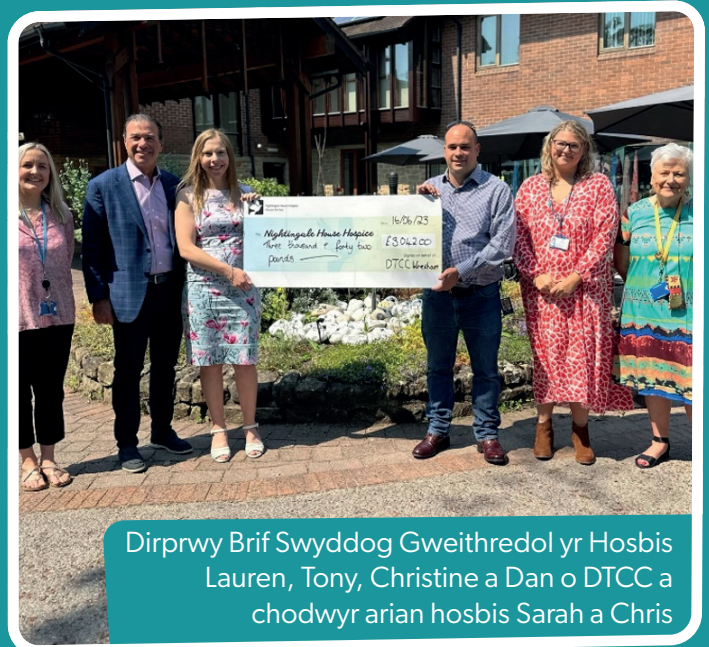
Mae gweithwyr hefyd wedi mwynhau ymgymryd â heriau yn nes adref gan gynnwys taith gerdded Yr Wyddfa a bod yn gystadleuydd yn Strictly Nightingales y llynedd. Roedd hyn mor bleserus fel bod gweithiwr arall yn barod i fynd ar y llawr dawnsio yn Strictly 2023.

Mae DTCC hefyd wedi noddi amrywiaeth o ddigwyddiadau dros y blynyddoedd ac, unwaith eto, eleni wedi noddi ein hymgyrch Dolydd Heulwen yn cynnwys eirlisiau a arddangoswyd yng Nghastell y Waun. Mae cymaint o fentrau eraill y mae staff Cyngor Sir

Ddinbych wedi bod yn rhan ohonynt sydd wedi helpu i ddod â chyfanswm y codi arian hyd yma i dros £80,000.

Os ydych yn fusnes sydd am ddatblygu partneriaeth werthfawr gydag elusen leol, cysylltwch â ni drwy ffonio 01978 314292 neu e-bostio

[fundraising@nightingalehouse.co.uk](mailto:fundraising@nightingalehouse.co.uk)



Dirprwy Brif Swyddog Gweithredol yr Hosbis Lauren, Tony, Christine a Dan o DTCC a chodwyr arian hosbis Sarah a Chris

## TY NOSOL

### CASGLIAD COED NADOLIG Gweithio mewn partneriaeth â JustHelping



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 HI MOR HAWDD AG UN, DWY, COEDEN...

1. Ewch i [just-helping.org.uk/register-tree](https://just-helping.org.uk/register-tree) neu ffoniwch **01978 314292** i gadw lle yn eich casgliad.
2. Tynnwch yr holl addurniadau o'ch coeden
3. Gadewch eich coeden y tu allan i'ch tŷ mewn lleoliad gwe ladwy cyn 7am ddydd Sadwrn 13 Ionawr 2024





# NADOLIG DARLUN SUPER

ENNILL...

**£3,000**

A threulio'r Nadoligyn yr haul!



Nightingale House Hospice  
Hospis Tŷ'r Eos

DYDDIAD DARLUN: 21 RHAGFYR 2023

**01978 313134**

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