

# HOSPIS TŶ'R EOS

CYLCHLYTHYR HYDREF 2024



**MAE'R CARNIFAL BALŴNS  
YN LLWYDDIANT YSGUBOL**



## Cysylltwch â ni:

-  Hospis Tŷ'r Eos,  
Ffordd Caer, Wrexham,  
LL11 2SJ
-  01978 316800
-  [info@nightingalehouse.co.uk](mailto:info@nightingalehouse.co.uk)
-  [nightingalehouse.co.uk](http://nightingalehouse.co.uk)
-  [nightingalehouse](https://www.facebook.com/nightingalehouse)
-  [nightingalehh](https://twitter.com/nightingalehh)
-  [nightingalehouse](https://www.instagram.com/nightingalehouse)
-  [nightingalehouseospice](https://www.tiktok.com/@nightingalehouseospice)



## 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 316800**

Registered Charity 1035600  
(Limited by Guarantee) Company  
Number 2906838

## Croeso gan ein Cadeirydd newydd o Fwrdd yr Ymddiriedolwyr

O anawsterau ariannol difrifol, pandemig byd-eang ac ymdrech am annibyniaeth, mae Chris Burgoyne wedi gweld y cyfan yn ystod ei amser gyda Hosbis Tŷ'r Eos. Ers ymuno â'r Bwrdd am y tro cyntaf yn 2003, mae bellach wedi cymryd yr awenau fel Cadeirydd newydd Bwrdd yr Ymddiriedolwyr. Daw Chris â sgiliau arwain helaeth i'w benodiad newydd, ar ôl gweithio mewn rolau amrywiol yn y sector bancio yn ystod gyfira dros 42 mlynedd. Yma, yn ei eiriau ei hun, mae Chris yn eich croesawu i'ch cylchlythyr diweddaraf, ac yn amlinellu ei weledigaeth ar gyfer dyfodol ein hospis.



Mae'n anrhydedd ac yn fraint cael fy mhenodi'n Gadeirydd Bwrdd yr Ymddiriedolwyr ac mae'n bleser gennyf eich croesawu i gylchlythyr diweddaraf Hosbis Tŷ'r Eos.

Rydyn ni'n mynd i mewn i'n 30ain blwyddyn yn 2025, a thra bod Hosbis Tŷ'r Eos yn anifail gwahanol i'r hyn oedd pan ddechreuodd, rwy'n tystio bob dydd i ba raddau y mae'n dal i fod â lle arbennig yng nghalonau ein cymuned.

Yn rhedeg drwy'r cylchlythyr hwn mae straeon anhygoel a chalonogol cleifion, teuluoedd, cefnogwyr a phobl yn ein cymuned sy'n llawn cariad a chanmoliaeth i'n hosbis.

Rydym yn parhau i weithio'n galed i newid canfyddiad pobl o ofal hosbis. Nid yw hwn yn fan lle mae pobl yn dod i farw. Mae'n gartref oddi cartref sy'n llawn cariad a gofal, ac mae'n lle disgrair i helpu pobl i fyw eu bywyd i'r eithaf. Rydym i gyd yn adnabod rhywun sydd wedi'i gyffwrdd gan salwch cynyddol sy'n cyfyngu ar fywyd, a byddwn bob amser yn ymdrechu i ddarparu cyfleusterau o'r radd flaenaf mewn amgylchedd cyfforddus ar gyfer cleifion y presennol a'r dyfodol.

Nid ar gyfer cleifion yn unig y mae ein gofal, ond ar gyfer y teulu cyfan. Mae'n rhoi'r naws o gartref pan fyddwch ei angen fwyaf. Gwn am bobl sydd wedi bod yn nerfus ac yn amharod i ddod i mewn i'r hosbis, ond pan fyddant wedi gwneud, maent yn dweud na fyddent yn oedi cyn dod yn ôl. Yn ogystal â'r cyfleusterau o'r radd flaenaf yn ein Huned Cleifion Mewnol newydd, rydym hefyd yn cynnig cymorth adsefydlu, rheoli symptomau, therapïau cyflenwol, therapï cerdd, gwasanaeth ymolchi a chymorth profedigaeth i oedolion a phlant.

Dros y blynyddoedd rwyf wedi bod yn dyst i rai cyfnodau anodd i'r hosbis, a rhai anawsterau ariannol difrifol. Yn ystod y cyfnod heriol hwn, mae'r cymunedau rydym yn eu cefnogi yn eu tro wedi cefnogi'r hosbis. Ac mae eu cefnogaeth, ynghyd ag ymdrechion y staff, Bwrdd yr Ymddiriedolwyr, gwirfoddolwyr a nifer o Ymddiriedolaethau a sefydliadau allanol wedi sicrhau ein bod yn parhau i ddarparu gwasanaethau cleifion o'r radd flaenaf fel hosbis annibynnol.

Mae gennym Fwrdd Ymddiriedolwyr blaengar iawn, a byddwn yn parhau i adolygu ein cynllun strategol ddwywaith y flwyddyn i sicrhau ein bod yn symud ymlaen a'n bod yn anelu at ddarparu gwasanaethau ychwanegol. Fodd bynnag, dim ond pan fydd y cyllid priodol ar gael y gallwn wneud hynny.

Yr hyn sydd byth yn mynd yn angof gennyf yw haelioni anhygoel ein cefnogwyr, grwpiau cymunedol, noddwyr corfforaethol, yn ogystal â'n byddin ymroddedig o wirfoddolwyr. Mae'n costio £4.9 miliwn i redeg yr hosbis bob blwyddyn. Gyda dim ond £1miliwn yn cael ei dderbyn o gyllid canolog mae'n golygu bod angen codi £3.9 miliwn bob blwyddyn dim ond i aros yn yr unfan.

Mae hon yn dasg enfawr a dim ond yn bosibl gyda'r gefnogaeth anhygoel a gawn gan ein cymunedau. Ni allem wneud dim o hyn heboch chi. Mae pob ceiniog a godir, a phob munud a roddir fel cymorth, yn gwneud gwahaniaeth i'n cleifion a'u teuluoedd.

Diolch am eich holl gefnogaeth, mae'n cael ei werthfawrogi'n fawr iawn.

# Hosbis Tŷ'r Eos: Rydyn ni yma i'ch cefnogi chi a'ch anwyliaid

Rydym am ymgysylltu â'n cymuned a chwalu'r rhwystrau i ofal hosbis cynnar.

Mae cael mynediad i'n gwasanaethau'n gynnar yn eich galluogi i dderbyn y gofal gorau yn gynnar yn eich diagnosis, gan dynnu pwysau oddi arnoch chi a'ch anwyliaid i'ch galluogi i fyw eich bywyd i'r eithaf.

Yn Hosbis Tŷ'r Eos, rydym yn deall yr heriau y gallech fod yn eu hwynebu yn dilyn diagnosis ac rydym yma i'ch cefnogi.

Mae ein gwasanaethau'n cynnwys gofal seibiant, cymorth llesiant, ffisiotherapi, therapiau cyflenwol, rheoli symptomau, cymorth i deuluoedd, a gofal diwedd oes i'r rhai â salwch sy'n cyfyngu ar fywyd.

Ein nod yw gwneud eich taith gyda ni mor esmwyth â phosibl.

Mae ein gwasanaethau yn hollol

rhad ac am ddim i gleifion a'u teuluoedd ar draws ein dalgyrch sy'n ymestyn o Wrecsam, Sir y Fflint a Dwyrain Sir Ddinbych i'r Bermo a'r trefi ar y gororau gan gynnwys Croesoswallt, Wem, Ellesmere a Whitchurch.

Mae llawer o gamsyniadau am ofal hosbis, yn bennaf bod hosbis yn rhywle y mae pobl yn mynd i farw, ond mae ein cleifion yn dod i Hosbis Tŷ'r Eos am nifer o resymau. Er enghraifft, therapiau cyflenwol, ffisiotherapi, ein Rhaglen Les, cyfnod o asesu, rheoli symptomau ac i gefnogi eu hunain a'u teuluoedd mewn cyfnod o drallod seicolegol.

Mae'r tîm clinigol yn cynnwys meddygon a nyrsys gofal lliniarol profiadol sy'n cynorthwyo gydag asesu clinigol a rheoli'r holl gleifion sy'n mynychu Hosbis Tŷ'r Eos.

Ein prif nod yw sicrhau bod pawb yn derbyn safon ragorol o driniaeth a gofal meddygol, gan gadw cysur

ac urddas, o atgyfeiriad i ryddhau o Hosbis Tŷ'r Eos.

Gall unrhyw weithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n gyfrifol am ofal claf wneud atgyfeiriad, gan gynnwys i'n Huned Cleifion Mewnol, Canolfan Les, Gwasanaethau Cymorth i Deuluoedd neu Adsefydlu.

Mae cleifion a hoffai gael mynediad i'n gwasanaethau yn gallu cysylltu â ni'n uniongyrchol, heb fod angen mynd trwy weithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Gallwch gysylltu â ni eich hun neu gall aelod o'r teulu/gofalwr gysylltu â ni ar eich rhan.

Os ydych yn credu eich bod yn bodloni'r meini prawf hyn ac yr hoffech gael mynediad i'n gwasanaethau, peidiwch ag oedi cyn cysylltu.

Rydym ni yma i'ch cefnogi chi a'ch anwyliaid yn ystod y cyfnod hwn.

## Gwybodaeth allweddol

### Beth yw atgyfeiriad uniongyrchol?

Mae atgyfeiriad uniongyrchol yn eich galluogi i gael mynediad at ein gwasanaethau heb fod angen mynd trwy weithiwr gofal iechyd proffesiynol yn gyntaf.

Gallwch chi neu aelod o'r teulu/gofalwr gysylltu â ni'n uniongyrchol i ofyn am y cymorth sydd ei angen arnoch.

### Sut mae'n gweithio:

1. Cysylltwch â Ni: Gallwch chi neu anwylyd gysylltu i ofyn am atgyfeiriad trwy ffonio 01978 316806 neu e-bostio [nightingalehouse referrals@wales.nhs.uk](mailto:nightingalehouse referrals@wales.nhs.uk)

2. Rydym yn Cysylltu â'ch Tîm Gofal Iechyd: Ar ôl derbyn eich atgyfeiriad, byddwn yn cysylltu â'ch prif ofalwr (fel eich meddyg

teulu neu nyrs ardal) i gasglu gwybodaeth feddygol.

3. Aros yn Hysbys: Byddwn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am gynnydd eich atgyfeiriad ar bob cam.

**Gall defnyddio'r broses atgyfeirio uniongyrchol eich helpu i gael mynediad at ein gwasanaethau'n gyflymach.**

### Meini prawf ar gyfer mynediad gwasanaethau

I fod yn gymwys i gael mynediad i'n gwasanaethau, rhaid i chi fodloni'r meini prawf canlynol:

■ **Oedran:** Rydych chi dros 18 oed.

■ **Lleoliad:** Rydych chi'n byw o fewn un o'r ardaloedd canlynol:

- Wrecsam

- Sir y Fflint

- Dwyrain Sir Ddinbych

- Coridor yr A494 i'r Bermo

- Trefi ffiniol Croesoswallt, Whitchurch, Wem, ac Ellesmere

■ **Cyflwr Iechyd:** Rydych wedi cael diagnosis lliniarol (sy'n cyfyngu ar fywyd).

### Cyflyrau a salwch y gallwn

#### eich cefnogi â nhw:

■ **Cyflyrau lliniarol niwrolegol**

■ **Methiant y Galon**

■ **Anadlol:** Clefyd Rhwystrol Cronig Difrifol yr Ysgyfaint (COPD), Clefyd Interstitaidd yr Ysgyfaint (ILD - gan gynnwys ffibrosis yr ysgyfaint), bronciectasis

■ **Camau terfynol clefyd arenol, camau terfynol methiant yr iau**

■ **Canser terfynol**

## Stori Richard: “Mi ges i fywyd newydd diolch i’r hosbis ar ôl diagnosis o fethiant y galon”

Mae claf a adawyd gydag ymdeimlad o unigedd ar ôl diagnosis o fethiant y galon wedi gweddnewid ei fywyd diolch i gymorth staff yr hosbis.

Cafodd Richard Elias, 71 oed o Rostyllen, ddiagnosis o fethiant y galon yn ddiweddar. Ar ôl ei ddiagnosis, cysylltodd Richard â'r hosbis, yn dilyn argymhelliad gan Nyrs Ardal, lle cafodd fywyd newydd trwy Raglen Llesiant yr hosbis.

Yn gynghorydd cymuned ymroddedig ers dros 20 mlynedd ac yn gyn-filwr, mae Richard wedi sôn am yr effaith ddofn y mae tîm yr hosbis wedi'i chael ar ei iechyd yn gyffredinol, trwy gyfuniad o gefnogaeth emosynol, cysylltiadau cymdeithasol a chymorth meddygol i reoli ei gyflwr.



“Dydych chi ddim yn sylweddoli’r unigedd rydych chi’n ei deimlo pan fyddwch chi’n cael diagnosis o gyflwr fel methiant y galon”, meddai Richard. “Pan ddes i am fy apwyntiad cychwynnol, cynigiwyd yr holl wasanaethau gwahanol hyn i mi, ond roeddwn ychydig yn betrusgar ynghylch dod.

“Roedd fy ngwraig a’ m mab gyda mi yn yr apwyntiad, a dywedodd fy mab ‘cofrestrwch ef am bopeth’, ac edrychais arno, gan feddwl, ‘Mi fydda i’n cael gair efo ti yn nes ymlaen’!

“Ond yna fe ddes i, a chefais fy syfrdanu gan yr hyn a gynigiwyd yma. Wrth ddod i’r Rhaglen Les, rydw i wedi chwarae bingo, paentio potiau, gwneud cacennau siocled creisionllyd, a gwneud cymaint o bethau eraill! Rydw i’n berson eithaf

tawel, ond o ddod yma, mae’n rhaid i chi daflu eich hun i mewn i bopeth i gael y gorau ohono. Mae’n tynnu eich meddwl oddi wrth eich salwch. Rydw i’n meddwl ei fod yn anhygoel!”

Canmolodd Richard y staff a’r awyrgylch yn Hosbis Tŷ’r Eos, gan ychwanegu: “Mae’r staff yn wych. Mae Tŷ’r Eos yn lle mor hapus. Dydw i ddim yn meddwl fy mod i erioed wedi gweld meddyg teulu yn yr amser yr ydw i wedi bod yn yr hosbis.

“Mae’r holl staff yn cymryd yr amser i wrando’n wirioneddol ar yr hyn rydych chi angen ei ddweud, ac rydych chi’n teimlo’n gyfforddus yn siarad â nhw am unrhyw bryderon sydd gennych chi, sydd wedi bod yn ddefnyddiol iawn i mi.”

---

## Rhaglen Les: Noddfa ar gyfer hwyl, cyfeillgarwch a therapïau ymlaciol i gleifion

Mae ein Rhaglen Les yn rhan hanfodol o Hospis Tŷ’r Eos.

Mae’n cynnwys rhaglen ofal 12 wythnos sy’n cwmpasu popeth o reoli symptomau i hybu hwyliau a chysylltu ag eraill.

Mae ein tîm o arbenigwyr meddygol, gan gynnwys Meddygon, Nyrsys, Ffisiotherapyddion, Therapyddion Galwedigaethol a Gweithwyr Cymdeithasol, gyda’i gilydd wedi cynllunio sesiynau ymarferol a sgysia llawn gwybodaeth er budd ein cleifion.

Er bod iechyd corfforol yn flaenllaw yn ein Huned Cleifion Mewnol, rydym hefyd yn cydnabod sut y gall iechyd meddwl gael ei effeithio

ar rywun sy’n delio â salwch sy’n cyfyngu ar fywyd.

Nod ein Rhaglen Les yw hyrwyddo lles meddwl ein cleifion drwy’r gweithdai amrywiol a gynigiwn, ochr yn ochr â’i hawyrgylch cadarnhaol cyffredinol.

Ond sut olwg fyddai ar ddiwrnod arferol yn ein Canolfan Les? Wel, mae’n newid bob dydd!

Gallai ein cleifion ddod i mewn ar un diwrnod a chael eu cyfarch gan Gŵn Therapi cyfeillgar yn y bore, a mwynhau sesiwn gwneud cardiau yn y prynhawn. Ar ddiwrnodau eraill fe fyddan nhw’n beirniadu cystadleuaeth bobi ac yn cystadlu mewn cwis!

Yn ystod eu hymweliad wythnosol gallent hefyd fwynhau sesiwn adweitheg ymlaciol gyda’n Therapydd Cyflenwol Nicci, sy’n addasu triniaethau i anghenion pob unigolyn.





## Stori Pam: Atgof pwerus o'r effaith a gawn ar deuluoedd cyfan a'r gymuned

Mae Pam Valentine wedi galw Wrecsam yn gartref iddi am y rhan fwyaf o'i hoes, gyda dim ond cyfnod byr wedi'i dreulio yn Aberystwyth, lle bu'n astudio i fod yn gyfreithiwr.

Ar ôl tair blynedd yn y brifysgol, dychwelodd i Wrecsam ac ymroi ei hun i yrfa gyfreithiol lwyddiannus, gan godi yn y pen draw i swydd Partner Ecwiti yn GHP Legal cyn ymddeol yn 2016.

Ond ei chysylltiad dwfn a phersonol hi â Hospis Tŷ'r Eos sy'n wirioneddol sefyll allan fel tyst i daith ei bywyd. Dechreuodd dealltwriaeth Pam o bwysigrwydd gofal hosbis yn y 1980au hwyr pan fu farw ei thad o ganser.

Wrth fyfyrion ar y cyfnod heriol hwnnw, dywedodd: "Roeddwn i'n deall pwysigrwydd cael lle fel hosbis a pha mor fuddiol fyddai hynny i'r gymuned o fy mhrofiad personol â'm tad, gyda fy mam fel ei brif ofalwr gartref."

Daeth hyn yn gatalydd iddi fod yn rhan o'r ymdrechion cynnar i sefydlu hosbis yn Wrecsam. Pan wahoddodd Dr Graham Arthurs hi i ddod yn ymddiriedolwr o'i gronfa gofal terfynol, ni oedd Pam. Ychydig a wyddai bryd hynny pa mor agos y byddai ei bywyd yn cydblethu â Thŷ'r Eos.

Ym 1996, agorodd Hosbis Tŷ'r Eos ei ddrysau, gan gynnig cysur a gofal i'r rhai mewn angen. Lai na thair blynedd yn ddiweddarach, byddai gŵr Pam, Phillip, ymhlith y rhai a gafodd gysur yma.

O ddefnyddio'r ganolfan gofal dydd i elwa o'r pwll hydrotherapi, daeth yr hosbis yn rhan annatod o ofal Phillip. "Pan waethygodd ei gyflwr, cefais ganiatâd i aros gydag ef dros nos yn yr Uned Cleifion Mewnol. Rwy'n ddiolchgar iawn am yr amser hwnnw y cefais i dreulio gydag ef."

Roedd yr hosbis nid yn unig yn fan gofal i Phillip ond hefyd yn ffynhonnell cymorth i Pam a'u dau fab ifanc, Matthew, a Ben, a oedd ond yn saith ac wyth oed.



Ychwanegodd Pam: "Ar ôl i Phillip farw, fe gawson ni i gyd gefnogaeth gan yr hosbis. Mae hyn wedi fy arwain at gysylltiad agos a phersonol â Thŷ'r Eos."

Dyfnhaodd ei chwlmw gyda'r hosbis fwyfwy wrth iddi barhau i gyfrannu ei hamser a'i harbenigedd, a hyd yn oed gwasanaethu fel Cadeirydd Bwrdd yr Ymddiriedolwyr ar un adeg.

Yn 2023, cafodd Pam ddiagnosis o ganser yr arenau. Ond hyd yn oed yn y cyfnod heriol hwn, mae Tŷ'r Eos wedi bod yno iddi, yn union fel yr oedd i'w gŵr a'i theulu ddegawdau ynghynt. Mae Pam wedi canfod gwerth aruthrol yng ngwasanaethau'r hosbis, yn

**“ Mae Tŷ'r Eos yn ymwneud â byw, a gwneud y gorau o bob dydd. ”**

enwedig y gefnogaeth a gafodd gan y tîm adsefydlu i gynnal ei chryfder craidd a'i ffitrwydd.

Dywedodd: "Mae'r tîm adsefydlu wedi bod yn wych yn fy nghefnogi gyda fy nodau ac wedi darparu sesiynau yn y pwll hydrotherapi sydd wedi helpu'n aruthrol. Mae hydrotherapi yn rhoi ffocws i mi. Mae'n gwneud i mi deimlo'n well, sy'n amhrisiadwy."

Mae dull cyfannol Tŷ'r Eos yn ymestyn y tu hwnt i ofal corfforol, gan gynnig therapiau cyflenwol i fynd i'r afael ag agweddau eraill ar les. Mae Pam yn canmol ei phrofiad

gyda Nicci, Therapydd Cyflenwol yr hosbis, gan ddweud: "Roeddwn i'n cael trafferth cysgu, ac fe wnaeth Nicci ddatrys y broblem yn gyflym iawn a darparu tylino pen ac adweitheg. Mae wedi bod yn wych!"

Dywedodd Pam: "Mae Tŷ'r Eos yn ymwneud â byw, a gwneud y gorau o bob dydd."

Gan gymryd cysur o wybod faint mae'r hosbis wedi'i olygu i'w theulu, dywedodd Pam: "Ar wahân i'r gefnogaeth emosiynol amlwg, rydym ni fel teulu wedi elwa o ran y gofal gwirioneddol yr ydym i gyd wedi'i dderbyn. Rydw i'n meddwl, yn fy achos i, fy mod wedi cyfrannu rhywbeth gwerth chweil i'r gymuned drwy fod yn rhan o adeiladu'r hosbis o'r dechrau."

Wrth i Pam fyfyrion ar y lle sydd wedi bod yn elfen mor gyson yn ei bywyd, mae'n ei grynhoi'n hyfryd: "Mae'r adeilad yn gyfrwng i ddarparu'r gwasanaethau, ac mae'n adeilad neis iawn, yn enwedig ers y prosiect moderneiddio. Ond na, fyddai'r adeilad yn ddim byd heb y bobl. Y bobl sy'n gwneud y lle yma'n arbennig, gyda'u gofal, eu hamser a'u sylw."

Mae stori Pam Valentine yn ein hatgoffa'n bwerus o'r effaith y mae Hosbis Tŷ'r Eos yn ei gael – nid yn unig ar y rhai sydd angen gofal, ond ar deuluoedd cyfan a'r gymuned. Trwy ei phrofiadau, mae hi wedi gweld â'i llygaid ei hun bwysigrwydd gofal tosturiol, gwerth cefnogaeth gyfannol, a'r gwahaniaeth parhaol y gall un lle ei wneud i fywydau dirifedi.

## “Rydyn ni yma i'ch helpu chi i fyw'n dda”

Ar genhadaeth i chwalu rhwystrau a mythau ynghylch gofal hosbis, mae gan Gyfarwyddwr Gwasanaethau Clinigol a Chleifion newydd Tŷ'r Eos, Tracy Thomas, neges bwysig i bobl a allai fod yn nerfus ynghylch cael mynediad i'n gwasanaethau...

“Does dim byd i'w ofni, dewch i siarad â ni a byddwch chi'n synnu at y gwasanaethau rydyn ni'n eu cynnig. Rydyn ni yma i'ch helpu chi i fyw eich bywyd gorau.”

Daw Tracy â phrofiad helaeth i'w rôl trwy yrfa feddygol sy'n ymestyn dros 30 mlynedd. Dechreuodd weithio yn Nhŷ'r Eos fel Nyrs Ymgynghorol ddwy flynedd yn ôl.

Meddai: “Rydw i wrth fy modd nid yn unig yn gallu dod i adnabod cleifion, ond hefyd eu perthnasau. Mae'r agwedd gyfannol at ofal sydd gennym yma o'r radd flaenaf. Rydw i wrth fy modd â holl ethos Tŷ'r Eos, y tawelwch a'r gefnogaeth, safon y staff sydd gennym i weithio yma... tîm y dderbynfa, y tîm meddygol, ein staff gweinyddol. Mae pawb yn gwneud gwahaniaeth.

“Yn dod o gefndir Practis Cyffredinol, gall hwnnw fod yn swta iawn. Er eu bod yn darparu gofal rhagorol, gall fod o dan amodau mwy o gyfyngder amser gyda chleifion. Pan fydd claf yn cael diagnosis gall gael ei hun

yn sownd mewn cylch diefflig lle mae plastrau'n cael eu glynu gan fod symptomau'n hwyr i gael eu darganfod.”

Mae Tracy yn gweithio'n galed i dorri mythau, rhwystrau a chamsyniadau ynghylch gofal hosbis. Meddai: “Mae Tŷ'r Eos yn lle rydych chi'n dod i fyw'n dda ynddo.

“Mae cael mynediad at ein gwasanaethau trwy hunan-atgyfeiriad neu drwy ddarparwr gofal iechyd yn gynnar mewn diagnosis yn hanfodol ar gyfer y driniaeth orau.”

Mae Tracy yn annog pobl sy'n nerfus neu'n bryderus i fentro ymlaen i gysylltu. Meddai: “Mae llawer o bobl yn cymryd bod hosbis yn fan lle mae pobl yn dod i farw. Mae cymaint mwy i ni nad yw pobl bob amser yn ymwybodol ohono.

“I unrhyw un sy'n bryderus am dderbyn gofal, byddwn yn dweud dewch i gael golwg ar y lle. Edrychwch ar yr hyn sy'n digwydd, y lles, y therapi cerdd a'r sesiynau celf a gweld y therapiau cyfannol ar waith. Mae'n lle hapus a chrosawgar. Mae'r pwll hydrotherapi mor fuddiol i bobl sydd wedi cael diagnosis cynnar o gyflwr niwrolegol. Bydd i rywun allu cael gafael ar hyn yn gynnar yn ei ddiagnosis yn helpu i gynnal cryfder ei gyhyrau am gyfnod



“**P'un a yw claf yn dod yma am y tro cyntaf ar gyfer llesiant, seibiant neu'n cael ei dderbyn i'r Uned Cleifion Mewnol, gallwch weld ar unwaith eu bod yn hapusach, bron y gallwch weld eu hysgwyddau'n ymlacio. Maen nhw'n dod i adnabod ein staff hyfryd ac yn dod yn rhan o deulu'r hosbis yn gyflym.**”

hwy. Mae'n ymwneud â byw'n dda a rheoli amodau'n dda o'r cyfnodau cynnar.

“Mae gwneud defnydd o'n pwll, ein therapiau cyflenwol, a sgiliau ein tîm meddygol, i gyd yn mynd law

## Mae dwy flynedd o waith partneriaeth llwyddiannus yn trawsnewid y ffordd y darperir gofal cleifion

Mae Tŷ'r Eos wedi nodi dwy flynedd o bartneriaeth lwyddiannus sydd wedi trawsnewid y gofal a ddarperir i gleifion yn yr hosbis.

Yn 2022, ffurfiodd Tŷ'r Eos bartneriaeth

newydd gyda Supportive Care UK i ddarparu gwasanaeth ymgynghorol ar draws yr hosbis, a chymorth rhithwir llawn i'w tîm meddygol mewnol. Mae'r model arloesol hwn yn gweld meddygon, meddygon teulu, nyrsys a therapyddion Tŷ'r Eos yn gweithio ochr yn ochr ag ymgynghorwyr gofal lliniarol arbenigol i ddarparu triniaeth a arweinig gan gleifion i'r gymuned leol, ac mae'n golygu bod y gweithwyr meddygol a gofal iechyd proffesiynol yn trafod triniaeth cleifion unigol bob dydd. Cyn y bartneriaeth roedd yr hosbis wedi dibynnu'n llwyr ar y bwrdd iechyd lleol, BIPBC, am fewnbwn Meddygon Ymgynghorol.

Mae'r Athro Matt Makin, yn y llun ar y dde, a fu'n Gyfarwyddwr Meddygol yn Hosbis Tŷ'r Eos rhwng 2001-2009,



ac sydd bellach yn Gyfarwyddwr Meddygol Gofal Cefnogol y DU, wedi bod yn allweddol wrth alinio'r ddau wasanaeth i sicrhau profiad rhagorol i gleifion.

Dywedodd yr Athro Makin: “Mae Tŷ'r Eos wedi bod yn gwasanaethu poblogaeth Wrecsam a'r cyffiniau ers bron i ddeng mlynedd ar hugain gan ddarparu gwasanaethau gofal lliniarol arloesol o ansawdd uchel, wedi'u



yn llaw i sicrhau bod ein cleifion yn byw eu bywyd gorau." Canmolodd Tracy fanteision y Rhaglen Les ar les meddwl cleifion.

Dyweddodd "Mae sesiynau lles yn rhoi cyfle i gleifion siarad â'i gilydd mewn lleoliad grŵp. Rydych chi'n cael llawer o wybodaeth gan eich cyfoedion. Ac weithiau efallai y bydd gan gleifion gwestiynau nad ydyn nhw eisiau eu gofyn i ni, ond byddan nhw'n gofyn i rywun yn eu grŵp ac yn rhannu profiadau yn y ffordd honno.

"P'un a yw claf yn dod yma am y tro cyntaf ar gyfer llesiant, seibiant neu'n cael ei dderbyn i'r Uned Cleifion Mewnol, gallwch weld yn syth eu bod yn hapusach, bron y gallwch weld eu hysgwyddau'n ymlacio. Maen nhw'n dod i adnabod ein staff hyfryd, ac yn dod yn rhan o deulu'r hosbis yn gyflym. Po fwyaf y dânt, y mwyaf y sylweddolant nad 'y lle hwnnw yr ydych yn dod i farw' ydi o.

"Gallwch weld yr ymateb hwnnw ymhlith aelodau'r teulu hefyd. Mi allan nhw weld pa mor fuddiol yw gweld eu hanwyliaid yn cael y gofal yma mewn amgylchedd mor hyfryd."

Mae Tracy yn fenyw benderfynol nid yn unig yn ei bywyd proffesiynol, ond hefyd yn ei bywyd personol. Wrth gwblhau ei chystadleuaeth Ironman gyntaf yn 47 oed i brofi i'w meibion yn eu harddegau y gallwch chi gyflawni unrhyw beth os ydych chi'n ddigon penderfynol, mae



hi'n cwblhau hanner marathonau, marathonau ultra a rasys beicio yn rheolaidd.

Ar gyfer eu 25ain pen-blwydd priodas y flwyddyn nesaf, bydd Tracy a'i gŵr Guy yn dathlu trwy gystadlu mewn cystadleuaeth Ironman, ynghyd â'u dau fab. Ac ni fydd Tracy yn stopio ar hynny. Ar gyfer pen-blwydd Tŷ'r Eos yn 30 oed bydd Tracy yn ymgymryd â her ryfeddol i godi arian i'r hosbis – cerdded Llwybr Pererinion Gogledd Cymru, llwybr

cerdded ysblennydd 135 milltir o hyd, gyda thîm o gydweithwyr.

Ychwanegodd Tracy: "Rydw i'n cael fy syfrdanu'n barhaus gan y gefnogaeth a gawn gan ein cymuned, sy'n codi miliynau o bunnoedd bob blwyddyn i'n helpu. Hebbydd nhw ni fydden ni'n gallu helpu'r bobl a wnawn. Hoffwn ddiolch i bob un o'n cefnogwyr anhygoel."



hintegreiddio i system iechyd a gofal ehangach Gogledd Cymru.

"Mae wedi bod yn fraint i ni o fewn Gofal Cefnogol i fod yn bartner gyda'r hosbis, i sicrhau bod eu timau clinigol yn gallu cael cyngor dibynadwy gan Feddyg Ymgynghorol, 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos. Mae'r model arloesol hwn wedi gweld y tîm clinigol yn datblygu mewn hyder, wedi cryfhau llywodraethu clinigol ac wedi sicrhau y gall cleifion gael eu cefnogi gan weithwyr proffesiynol tra hyfforddedig pan fydd eu hangen arnynt fwyaf."

Mewn datganiad ar y cyd, dywedodd y Cyfarwyddwr Meddygol Melissa Everett a'r Cyfarwyddwr Gwasanaethau Clinigol a Chleifion Tracy Thomas, yn y llun ar y chwith: "Mae'r Timau Meddygol

a Chlinigol yn gweithio'n agos iawn gydag Ymgynghorwyr Gofal Cefnogol y DU (SCUK). Cynhelir rowndiau bwrdd ddwywaith yr wythnos, sesiynau hyfforddi wythnosol pwrpasol a llinell gyngor 24/7. Mae lefel y profiad a'r arbenigedd a ddarperir gan Jonathan, Richard a'r ymgynghorwyr SCUK eraill yn uchel iawn, ac rydym yn gwerthfawrogi'r gwasanaeth a'r cymorth a ddarperir ganddynt. Maent bob amser yn gyfeillgar ac yn hawdd mynd atynt pan gysylltir â nhw am gyngor neu yn y rownd bwrdd. Mae Richard hefyd yn darparu sesiwn goruchwyllo clinigol misol ar gyfer pob un o'r meddygon, sy'n amhrisiadwy yn eu barn nhw."

Ychwanegodd Steve Parry, Prif Swyddog Gweithredol Tŷ'r Eos: "Mae'r

hosbis wrth ei bodd gyda safon uchel y gwasanaeth ymgynghorol a ddarperir gan SCUK. Mae'r cymorth y maent yn ei ddarparu, ynghyd â thîm meddygol mewnol yr hosbis, yn galluogi Tŷ'r Eos i gynnig gofal lliniarol rhagorol i gleifion yn ein cymuned sy'n byw gyda salwch sy'n cyfyngu ar fywyd.

"Mae'r bartneriaeth hon yn sicrhau bod gan Dŷ'r Eos fynediad at y cymorth gorau posibl gan Feddyg Ymgynghorol, gan ein helpu i gynnal model cryf ar gyfer darparu gwasanaethau cleifion yn y dyfodol."







## Taith gerdded ganol nos yn goleuo strydoedd Wrecsam

Ymunodd mwy na 600 o gefnogwyr â ni ar gyfer y Daith Gerdded Ganol Nos flynyddol ym mis Mehefin, a chodwyd y swm anhygoel o £51,500 ar gyfer gofal cleifion.

Er gwaetha'r glaw, fe wisgodd cefnogwyr eu lliwiau, eu gwên fawr a'u clustiau cwningen wedi'i goleuo i wneud y digwyddiad yn Llwyn Isaf yn un i'w gofio.

Ac fe wnaeth pob cam a gymerodd pob cefnogwr ar y llwybrau 5k a 10k helpu i godi arian hanfodol ar gyfer ein cleifion.

Roedd y noson yn llawn hwyl, chwerthin, lliwiau llachar ac atgofion pobl sydd wedi cael eu cyffwrdd gan y gwasanaethau y mae ein hosbis yn eu darparu i'r gymuned leol.

Roedd wynebau newydd a chyfarwydd ymhlith y torfeydd. Un wyneb adnabyddus oedd Matthew Gilbert, rhan o'r grŵp Unskateables a gwblhaodd her sglefrfyrdio 250 milltir

o arfordir i arfordir y llynedd.

Ar y llinell gychwyn dywedodd: "Rydw i yma i barhau â'r cyfeillgarwch a'r cysylltiad sydd gan yr Unskateables â'r hosbis.

"Mae'r awyrgylch yn dda yma, ynghanol y cyfan. Mae yna gerddoriaeth, mae pawb wedi gwisgo i'w fyny ac yn barod, a gallwch weld clustiau cwningen yn fflachio a goleuadau ym mhobman; mae'n edrych yn eithaf cŵl!"

O ddechrau i ddiwedd y 5k a'r 10k, roedd strydoedd Wrecsam yn dystion i fôr o glustiau cwningen yn fflachio.

Roedd llawer o fusnesau lleol i'w diolch am ychwanegu'r cyffyrddiadau arbennig at y digwyddiad.

Gwirfoddolodd tua 90 o bobl o'r gymuned eu hamser a'u gwasanaethau am ddim i helpu i wneud y digwyddiad yn bosibl, yn ogystal ag uned cadetiaid Bradley a Brynteg, Heddlu

a Gwasanaeth Tân Gogledd Cymru ac Ambiwlans Sant Ioan.

Yn helpu i gofrestru'r cyfranogwyr oedd pâr priod o'r Orsedd, Mick a Wendy Ellingford. Esboniodd Wendy pam eu bod yn gwirfoddoli ar gyfer digwyddiadau fel y Daith Gerdded Ganol Nos:

"Ar ôl cael ein cyffwrdd yn bersonol gan y gwasanaethau y mae Tŷ'r Eos yn eu cynnig, rydym yn gwirfoddoli ein hamser mewn cymaint o wahanol ddigwyddiadau ag y gallwn. Rydym yn gwybod na allai'r hosbis gynnal digwyddiadau fel y rhain heb gefnogaeth gwirfoddolwyr.

"Pryd bynnag gawn ni'r rhestr o ddyddiadau am ddigwyddiadau sydd i ddod, rydyn ni'n rhoi ein henwau i lawr ar gyfer unrhyw beth rydyn ni ar gael ar ei gyfer. Rydyn ni wrth ein bodd yn ei wneud, a dyna pam rydyn ni wedi bod yn wirfoddolwyr ers sawl blwyddyn bellach!"

## Cefnogwyr yn creu dôl o atgofion

Yr haf hwn ymunodd yr hosbis unwaith eto â Chastell y Waun i greu Dôl Heulwen hardd lle gallai pobl gofio eu hanwyliaid.

Cynhaliodd yr hosbis arddangosfa, gyda chaniatâd caredig yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol, drwy gydol mis Mehefin, gan greu dôl o beoniau Eos tragwyddol a brynwyd gan gefnogwyr er cof am eu hanwyliaid, i godi arian ar gyfer gwasanaethau cleifion.

Addurnodd y blodau lawnt flaen

y castell gan godi dros £20,000. Dywedodd Elise Jackson, Rheolwr Digwyddiadau ac Ymgyrchoedd: "Mae'r Ddôl Heulwen yn symbol o obaith, gwytnwch ac ysbryd cymunedol. Diolch i bawb am eich cefnogaeth anhygoel eto eleni."

Ar ôl yr arddangosfa yng Nghastell y Waun, aeth pobl â'u blodau adref.

Mae rhai ar gael o hyd i bobl eu prynu o'r hosbis.





## MotorFest yn rhoio i'r dref am yr ail flwyddyn

Heidiodd miloedd o bobl i fwynhau digwyddiad llawn cyffro yn Wrecsam ym mis Gorffennaf... a chloddio'n ddwfn yn eu pocedi i godi mwy na £23,000 i'r hosbis.

Mynychodd mwy na 7,000 o bobl yr ŵyl MotorFest lawn cyffro ar Fferm Penyllan ym Marchwiel.

Roedd amrywiaeth enfawr o gerbydau clasurol a newydd yn cael eu harddangos, a bu torfeydd hefyd yn mwynhau arddangosfeydd modurol gwefreiddiol, adloniant byw a gweithgareddau cyfeillgar i'r teulu.

Cafodd y digwyddiad, a lansiwyd y llynedd am y tro cyntaf, ei drefnu ar y cyd gan yr hosbis a Thîm Digwyddiadau Cyngor Wrecsam. Roedd yn rhad ac am ddim i'w fynychu, ond gofynnwyd i ymwelwyr roi rhodd wrth gyrraedd.

Dywedodd Elise Jackson, Rheolwr Digwyddiadau ac Ymgyrchoedd Tŷ'r Eos: "Roedd yn ddiwrnod gwych, a hoffem ddiolch i'r holl ymwelwyr am ymuno â ni a chodi cymaint o arian. Diolch arbennig hefyd i R.F. Bellis am

noddi'r digwyddiad." Disgrifiodd y Cynghorydd Nigel Williams, Aelod Arweiniol yr Economi, Busnes a Thwristiaeth y diwrnod fel "profiad gwych".

Ychwanegodd: "Roedd mynychu'r digwyddiad eleni gyda fy nheulu yn brofiad bendigedig, ac roedd yn wych gweld cymaint o deuluoedd yn mwynhau'r adloniant a'r gweithgareddau sydd ar gael. Mae bob amser yn bleser gweithio gyda Hospis Tŷ'r Eos ar ddiwyddiadau fel hyn - mae eu gwaith yn amhriiadwy i'n cymuned."



“**Roedd mynychu'r digwyddiad eleni gyda fy nheulu yn brofiad bendigedig, ac roedd yn wych gweld cymaint o deuluoedd yn mwynhau'r adloniant.**”

## Llwyddiant y Carnifal Balw'n yn codi i swm anhygoel o £37,000

Daeth miloedd o bobl i Barc Cae Glas yng Nghroesoswallt ym mis Awst i fwynhau golygfeydd hwyliog a lliwgar Carnifal Balw'n Croesoswallt.

Cododd y digwyddiad cyfeillgar i deuluoedd, rhad ac am ddim i'w fynychu, ond gyda chais i ymwelwyr roi rhodd i'r hosbis wrth y gatiau, swm anhygoel o £37,000 i'n cleifion a'u teuluoedd.

Am unwaith ni wnaeth tywydd traddodiadol Prydain ein siomi, ac ar y penwythnos cafwyd nifer o lansiadau balw'n llwyddiannus yn ogystal â Gwrid Nos syfrdanol ar y nos Sadwrn.

Gyda gweithdai syrcas, corau, dawnsio ac adloniant i ymwelwyr o bob oed, roedd y digwyddiad yn llwyddiant ysgubol.

Diolch i bawb a ymunodd, ac i'n holl wirfoddolwyr anhygoel a fu'n helpu dros y penwythnos.

Cynhaliwyd y digwyddiad ar y cyd â Chyngor Tref Croesoswallt, Elevate Balloon Flights a'i gefnogi gan Ardal Gwella Busnes Croesoswallt (BID).

**Lluniau: High Pixel Photography.**



**Gweithdy Celf  
Llangollen**

28ain Medi  
Rhaeadr y Bedol



**Noson Gwis  
Owrtyn**

11eg Hydref  
Neuadd Bentref Owrtyn



**Noson Elusenol**

12ed Hydref  
Tivoli, Bwcle



**Cyngerdd Côr  
Orffiwys y Rhos**

18ed Hydref  
Eglwys y Plwyf San  
Silyn, Wrecsam



**Noson Ras y Waun**

23ain Tachwedd  
Chirk AAA



**Bore Coffi**

23ain Tachwedd  
Caffi Daniel Owen, Yr  
Wyddgrug



**Gwneud Torch**

26ain Tachwedd  
Hickory's, Wrecsam



**Cwis Dydd Mercher  
Wythnosol**

Sun Trevor, Llangollen

Cadwch lygad ar ein tudalennau cyfryngau cymdeithasol am ragor o fanylion am ddiwyddiadau cymunedol

Alleu ni ddim gwneud yr hyn a wnawn heb gefnogaeth anhygoel ein grwpiau codi arian.

Maen nhw'n trefnu digwyddiadau codi arian, yn trefnu casgliadau stryd ac yn aml yn cynrychioli Tŷ'r Eos yn eu cymuned leol.

Rydyn ni'n gwybod ei bod hi'n anodd i rai ddod o hyd i amser, felly os nad ydych chi'n gallu ymuno â grŵp codi arian mae digon o ffyrdd eraill y gallwch chi gymryd rhan yn

y digwyddiadau a'r ymgyrchoedd rheolaidd rydyn ni'n eu trefnu ar eich cyfer chi.

**Am fwy o wybodaeth neu i gofrestru i gymryd rhan yn unrhyw un o'r digwyddiadau hyn, neu i ddarganfod mwy am ein grwpiau codi arian, ffoniwch y tîm codi arian ar 01978 314292 neu gallwch e-bostio fundraising@nightingalehouse.co.uk\**

Gwisgwch eich cynn a pharatowch ar gyfer dychweliad Ras Rudolph Tŷ'r Eos. Mae'r digwyddiad cymunedol hwn wedi dod yn rhan annatod o galendrau Nadolig llawer o ysgolion yn ein cymuned. Gellir cynnal eich Ras Rudolph mewn lleoliad, dyddiad ac amser o ddewis eich ysgol, ac mae'n hygyrch i bob grŵp oedran a gallu.



Rydym yn galw ar ein cymuned i gymryd rhan yn ein Clwb Paned i ddathlu pŵer paned gyda ffrindiau, tra hefyd yn codi arian hanfodol. Ni allai cymryd rhan fod yn haws. I'ch helpu i gynnal digwyddiad Clwb Paned rydym wedi paratoi Pecyn Codi Arian sy'n llawn syniadau ar gyfer gemau, ryseitiau a ffyrdd y gallwch gynnal eich digwyddiad.



Gofynnir i ddawnsywyr o bob oed ddarganfod eu rhythm mewn digwyddiad codi arian ychydig yn wahanol ar gyfer ein digwyddiad Dawns-a-thon cymunedol.

Mae ein tîm cymunedol yn galw ar ddarpar ddawnsywyr o bob gallu i gynnal Dawns-a-thon a chael ychydig o hwyl wrth godi arian i helpu ein cleifion a'u teuluoedd.



Mae Casgliad Coed Nadolig Tŷ'r Eos yn gweld busnesau a gwirfoddolwyr yn dod at ei gilydd i helpu i gasglu ac ailgylchu coed Nadoligaidd cefnogwyr yn gyfnewid am gyfraniad. Rydym yn chwilio am fwy o fusnesau a gyrwyr i helpu. Os ydych yn berchen ar fan ac yn awyddus i gefnogi casglu coed ar naill ai'r 10fed neu'r 11eg Ionawr, cysylltwch â ni.





Mae digwyddiadau'r hosbis yn darparu llawer iawn o hwyl, chwerthin ac adloniant i'n cymuned – yn ogystal â'r cyfle i godi arian hanfodol ar gyfer ein

gwasanaethau. Wedi llwyddiant y Daith Gerdded Ganol Nos, MotorFest a Charnifal Balŵn Croesoswallt mae digon o hwyl o'n blaenau ar gyfer gweddill 2024.

Rydym yn barod i syfrdanu'r cyhoedd gydag arddangosfa ryfeddol o ddawns, yn cynnwys cynrychiolwyr o gwmnïau lleol a dawnswyr proffesiynol. Cynhelir y digwyddiad disglair hwn ar Dachwedd 9fed, yn Theatr y Stiwt yn y Rhos. Mae'r noson yn addo arddangosfa ysblennydd gyda dawnsiau partner, perfformiadau grŵp, a pherfformiad arbennig gan Gôr Merched Academi Delta.



**Arddangosfa Strictly Nightingales**

9fed Tachwedd 2024  
Theatr y Stiwt, Rhos  
£24.50

Ymunwch â ni am daith gerdded hudolus drwy Wrecsam ar ddydd Sadwrn, 16eg Tachwedd.



**Gorymdaith Llusernau Wrecsam**

16eg Tachwedd 2024  
Sgwâr y Frenhines, Wrecsam  
£6 y llusern

Bydd ein taith gerdded llusernau noddedig yn goleuo canol y ddinas, gyda'r goleuadau Nadolig yn cael eu cynnau wrth i'r orymdaith fynd trwy bob stryd. Mae croeso i bobl o bob oed ymuno ar y llwybr cwbl hygyrch hwn sy'n dechrau yn Sgwâr y Frenhines, Wrecsam.

**Dathliad Nadolig**

24ain Tachwedd 2024  
Neuadd William Aston, Wrecsam  
Tocynnau o £25

Bydd ein Cyngerdd Dathlu'r Nadolig gwych yn cael ei gynnal unwaith eto yn Neuadd William Aston yn Wrecsam fis Tachwedd eleni. Ymunwch â ni am noson hudolus o garolau Nadolig clasurol a dathliadau nos Sul, 24 Tachwedd 2024.



**Light Up A Life**

Taf Rhagfyr 2024  
Tir Hosbis Tŷ'r Eos

Bydd y digwyddiad, a noddir gan DTCC yn cynnwys doniau anhygoel Lucy, y pianydd dall ac enillydd "The Piano" Channel 4".

Mae ein digwyddiad Light up a Life yn amser i deuluoedd a ffrindiau ddod at ei gilydd i ddathlu a chofio eu hanwyliaid.



**Casglu Coed Nadolig**

10fed – 11eg Ionawr 2025

Bob blwyddyn, mae dros 600 o bobl yn cysegru golau ar ein Coeden Oleuadau er cof am rywun annwyl. Bydd y digwyddiad twymgalon, sy'n cael ei noddi gan DTCC, yn cael ei gynnal ddydd Sul, Rhagfyr 1af ar dir yr hosbis.

## Pump dewr yn mynd â'u hymdrechion codi arian i uchelfannau newydd

Cwblhaodd grŵp o bum hergarwyr her enfawr i'r hosbis – gan neidio 10,000 troedfedd allan o awyren!

Codwyd mwy na £3,500 gan aelodau staff yr hosbis Jackie Crouch, Carolyn James, Natalie Durham, a dderbyniodd, ynghyd â'r cefnogwyr Theo Wolff a Nick Bradshaw, yr her gyffrous o neidio o'r awyr ddydd Sadwrn, Awst 10, yn Skydive Tilstock yn Whitchurch.

Cododd ymdrechion y grŵp swm anhygoel o £4,500. Esbionodd Natalie Durham, Gweinyddwr Cyfleusterau yn Nightingale House, ei chymhelliant dros gymryd rhan. Meddai: "Bu farw fy llysdad dair



blynedd yn ôl oherwydd canser, ac rydw i bob amser wedi bod eisiau codi arian i elusen yn ei enw. Dyma'r ffordd berffaith i godi arian at achos gwych a'i wneud er anrhydedd fy llysdad. Rydw i'n gwybod y byddai'n hynod falch ohonof am gwblhau'r her a gweld yr arian yn mynd i hosbis mor wych."

Mynegodd Carolyn James, Arweinydd Lles (RGN) yn Nhŷ'r Eos, ei chysylltiad dwfn â'r achos a dywedodd: "Rwy'n teimlo'n freintiedig i weithio yn Nhŷ'r Eos... Mae'n llawer mwy na swydd. Mae'n ymrwymiad i gael effaith ar fywydau

cleifion a'u teuluoedd.

"Rydyn ni yno i'w harwain trwy'r amseroedd anoddaf gyda thosturi, cefnogaeth ac urddas."

Ychwanegodd y Gweithiwr Cymdeithasol Jackie Crouch: "Penderfynais gofrestru a gwneud y nenblymio i godi ymwybyddiaeth ac arian ar gyfer yr hosbis, yr holl waith rydym yn ei wneud, a'r gwasanaethau rydym yn eu darparu, nid yn unig i gleifion ond i deuluoedd ac anwyliad."

## Ydych chi'n barod am her?

Mae ymgymryd â her bersonol i godi arian ar gyfer elusen yr ydych yn ei charu yn hynod werth chweil, ac rydym bob amser yn cael ein hysbrydoli gan yr hyn y mae ein cefnogwyr yn ei wneud er ein mwyn.

Os ydych yn ystyried cynnal eich digwyddiad her eich hun, gallwn gynnig cymorth ymarferol ac adborth, yn ogystal â chefnogaeth gyda chyhoeddusrwydd a hyrwyddo eich tudalen codi arian.

Os ydych yn rhedwr cystadleuol byddem wrth ein bodd pe gallech redeg i ni. Rydym wedi arwyddo cytundeb gyda 'Run for Charity' a fydd yn galluogi cefnogwyr i ddevis marathon/ras rhedeg, talu ffi gostyngol am eu lle ac yna codi nawdd cyn eu ras.

Os ydych yn cymryd rhan mewn unrhyw ddigwyddiad ac yr hoffech ein cefnogi, cysylltwch â chloe.deacon@nightingalehouse.co.uk, a byddwn yn rhoi fest rhedeg a ffrflenni noddi i chi.

## Her epig 55 milltir Bethan er cof am ei gŵr Dave

"Rhaid i ryw ddaioni ddeillio o golli dyn rhyfeddol".

Dyma eiriau cefnogwr ymroddedig Tŷ'r Eos Bethan Scott, a gychwynnodd ar her epig er cof am ei gŵr Dave. Cerddodd Bethan, ynghyd â rhai o'i ffrindiau a'i theulu, bellter mwy na dau farathon mewn dim ond dau ddiwrnod er cof am Dave gan godi'r swm anhygoel o £7,500.

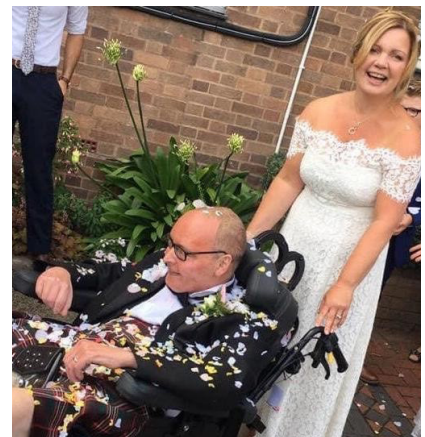
Eleni, roedd Taith Gerdded Pen-blwydd Dave yn nodi saith mlynedd ers iddo farw. Cerddodd Bethan a'i chefnogwyr yr holl ffordd o Landudno i'r hosbis dros un penwythnos ym mis Awst – pellter anhygoel o 55 milltir.

Wrth siarad ar ôl ei her anodd dywedodd Bethan: "Roedd yn daith gerdded heriol iawn, yn enwedig ar yr ail ddiwrnod gan ei bod mor boeth. Roeddem i gyd yn ddiolchgar am y rhoddion hynod garedig, ac am y gefnogaeth a'r anogaeth.

"Mae codi arian ar gyfer Hosbis Tŷ'r Eos yn hynod o bwysig i mi, rydw i'n

gwybod o brofiad faint mae'r hosbis yn dibynnu ar roddion.

Ers ei farwolaeth yn 2017, mae Bethan wedi codi ymhell dros £150,000 er cof am Dave. Ychwanegodd: "Rydwi bob amser yn dweud y gall bywyd newid mewn amrantiad. Rhaid i ryw ddaioni ddeillio o golli dyn rhyfeddol. Rydw i'n'n credu ein bod wedi cyfarfod am reswm, a rwan gallaf helpu achos a helpodd Dave."





# “Er cof am Gareth byddaf yn cadw ein cariad at deithio yn fyw”

**“Unwaith y flwyddyn, ewch i rywle nad ydych erioed wedi bod o’r blaen” – Dalai Lama.**

**Dychmygwch daith oes a allai newid eich agwedd ar fywyd trwy archwilio 12 diwrnod o harddwch syfrdanol a llonyddwch ysbrydol yng nghanol yr Himalaya. Wel peidiwch â’i ddychmygu ... profwch o! Mae cofrestru nawr ar agor ar gyfer ein Hirdaith Dalai Lama yn India y flwyddyn nesaf. Mae antur unwaith-mewn-oes yn aros amdanoch...**

Mae cefnogwr ymroddedig Tŷ’r Eos, Beverley James, yn un o’r rhai sy’n cymryd rhan yn ein hirdaith 2025.

Bu farw Gareth, diweddar ŵr Beverley, oedd yn gweithio fel swyddog gyda Heddlu Swydd Gaer, yn 2023 yn dilyn brwydr hir gyda chanser. Yn ddiweddarach, noddodd teulu Gareth ystafell gleifion yn yr hosbis a enwyd ganddynt yn Jasmine.

Roedd y cwpl wrth eu bodd yn gweld y byd a dywed Beverley fod y daith i India yn gyfle iddi wireddu breuddwyd hirhoedlog oedd ganddynt na chawsant, yn anffodus, fyth ei rhannu gyda’i gilydd.

Dywedodd Beverley: “Roedd Gareth a minnau wrth fy modd yn teithio ac archwilio lleoedd newydd ac roeddem bob amser yn eithaf anturus, yn chwilio am y lle nesaf fyddai’n hwyl a diddorol i ymweld ag ef. Er cof amdano fe gadwaf ein cariad teithio’n fyw. Roedd yn rhywbeth y dywedodd wrthyf cyn iddo farw fod yn rhaid i mi ei wneud, ac y byddai gyda mi bob amser wrth imi deithio.

“Yn anffodus, chawson ni byth y cyfle i ymweld ag India gyda’n gilydd. Ar ôl i Gareth farw, penderfynais mai India fyddai fy antur fawr gyntaf, ar fy mhen fy hun. Ar y pryd doeddwn i ddim yn gwybod y byddai Tŷ’r Eos yn mynd yno yn 2025. Ychydig fisoedd



yn unig cynt roeddwn wedi casglu pamffledi teithio gan asiant teithio lleol, ac ar ôl edrych drwyddynt wedi penderfynu ar daith unigol yn India, pecyn tebyg iawn i’r un yr oedd Tŷ’r Eos yn ei drefnu. Os ydych yn credu mewn tynged, roedd hyn i fod.

“Ar ôl colli fy ngŵr mor ifanc i ganser y coluddyn dwi’n benderfynol o droi’r fath dristwch yn bethau da. Roedd Gareth yn berson mor garedig a hael, a oedd yn caru bywyd ac yn helpu pobl. Er cof amdano, fy nod yw cael effaith gadarnhaol. Cefnogodd Tŷ’r Eos Gareth a minnau drwy ein taith tair blynedd, a helpodd i roi’r nerth i ni barhau i fyw a mwynhau bywyd gyda diagnosis terfynol. Rydw i’n awyddus i roi rhywbeth yn ôl.”

I baratoi ar gyfer yr her bydd Beverley yn mynd ar lawer o deithiau cerdded gyda’i chi hardd. Ychwanegodd: “Cyn i Gareth farw fe gawson ni gi bach, Labrador du o’r enw Betty. Gadawodd Gareth

## Trec Dalai Lama 2025

**Dyddiad:** 6 – 17 Tachwedd, 2025

**Hyd:** 12 dyddiau

**Trec:** 5 dyddiau

**Llety:** Gwestai, gwersylla & trên cysgu dros nos.

**Cost:** £299 blaendal + £2,130 (hunanariannu) neu £299 blaendal + £4,190 (lleiafswm nawdd)

**Ymweliad:**



gan wybod y bydd hi yma i’r cadw ar flaenau fy nhraed a’r cael allan ar deithiau cerdded hir gwledig lleol ac i fyni’r mynyddoedd. Rydw i a Betty yn cerdded bob dydd, yn archwilio golygfeydd prydfarth Gogledd Cymru. Cerdded gyda fy ffrind gorau fydd fy hyfforddiant yn bennaf.”

Mae Beverley yn galw ar eraill i gofrestru. Meddai: “Mae’n gyfle gwych i deithio’n ddiogel gydag eraill, sydd â’r un nodau codi arian. Mae’n gwireddu breuddwyd unwaith mewn oes.”

Mae mam Gareth, Catherine James, yn y llun ar y gwaelod ar y dde, a gafodd help hefyd gan yr hosbis ar ôl iddi gael diagnosis o ganser y fron yn y 1990au, yn helpu Beverley i hyfforddi yn ogystal â’i helpu i godi cymaint o arian â phosibl.





# Rydych chi'n gwneud gwahaniaeth bob dydd

Rydyn ni mor ffodus i'ch cael chi. Mae pob munud y byddwch yn gwirfoddoli yn bwysig. Rydych chi'n gwneud gwahaniaeth.

Mae'n deg dweud bod haelioni gwirfoddolwr yn cael effaith ddofn a pharhaol ar ein cleifion a'u teuluoedd. Mae parodrydd

gwirfoddolwr i rannu ei amser a'i dalent trwy wirfoddoli yn dweud llawer am bob unigolyn.

Waeth faint o oriau rydych chi'n dewis eu rhoi, mae'n bwysig eich bod chi'n gwybod bod yr hyn rydych chi'n ei wneud yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol ac

amlwg - ac mae pawb yn yr hosbis yn ddiolchgar am byth.

Yr haf hwn, yn ystod Wythnos Gwirfoddolwyr, bu staff yr hosbis yn cydnabod, yn dathlu ac yn diolch i'n timau anhygoel o wirfoddolwyr.

Dyma gipolwg ar rai o arwyr ein hosbis...

**Kevin: Volunteer Driver**

I love volunteering for Nightingale House Hospice because...

*"I find it amazing to witness the transformation in patients from collecting them in the morning to when I drive them home in the afternoon.*

*It's wonderful to see they have really enjoyed their time at the hospice."*

**Finn: Shop Volunteer**

I love volunteering for Nightingale House Hospice because...

*"It has been great to build my confidence, and it has helped me to gain the experience that has helped me to be able to get a job here at Regent Street Nightingale"*

**Chris and Menna: Wellbeing Volunteers**

We love volunteering for Nightingale House Hospice because...

*"It's watching patients develop when they're here.*

*Certainly, after different sessions on the Wellbeing Programme, you can see the patient's bloom. As if they forget all their worries while they're here."*

**Eirawen: Volunteer Receptionist**

I love volunteering for Nightingale House Hospice because...

*"The atmosphere here is friendly and positive. I'm always meeting people and talking to them.*

*I find that I'm doing it for me as much as the hospice itself."*

## Rydym angen eich help

Rydym yn chwilio am wirfoddolwyr i helpu gyda'r digwyddiadau cyffrous rydym wedi'u cynllunio yn y cyfnod cyn y Nadolig.

Os gallwch chi roi help llaw ffoniwch **01978 316800**, e-bostiwch **volunteer@nightingalehouse.co.uk** neu

codwch ffurflen yn nerbynfa Hosbis Tŷ'r Eos neu yn unrhyw un o'n siopau. Gallwch ddarganfod mwy am wirfoddoli yn nightingalehouse.co.uk/volunteer

Hoffem ddiolch yn fawr iawn i'r gwirfoddolwyr sydd wedi helpu yn y digwyddiadau a gynhaliwyd hyd yma eleni. Heb gefnogaeth gwirfoddolwyr ni fyddem yn gallu cynnal digwyddiadau o'r maint hwn.

Mae'r holl arian a godir yn mynd i ariannu'r gwasanaethau a gynigir i'n cleifion a'u teuluoedd.

Hyd yn hyn yn 2024 mae ein gwirfoddolwyr ymroddedig wedi helpu i godi'r swm anhygoel o arian sy'n cael ei arddangos yma.

Alyn Waters	£17,311
Midnight Walk	£51,528
Sunshine Meadow	£20,335
MotorFest	£23,223
Oswestry Balloon Carnival	£37,739
Bucket Collections	£2,412
CYFANSWM	£152,548





## Sylw i wirfoddolwyr: Moira

Mewn apwyntiad hanner awr yn unig, gall y gwirfoddolwr Moira Newell wneud byd o wahaniaeth i ddiwrnod claf.

Mae'r gweithiwr trin gwallt o Wrecsam sydd wedi ymddeol yn rhoi o'i hamser bob wythnos i weithio yn Nhŷ'r Eos i wneud i'n cleifion deimlo fel cyfoethogion.

Ymddeolodd Moira chwe blynedd yn ôl ar ôl rhedeg ei salon ei hun am 45 mlynedd, ac arweiniodd sgwrs siawns gyda ffrind iddi gysylltu â'r hosbis ynglŷn â gwirfoddoli.

Dyweddodd Moira: "Doeddwn i ddim yn colli'r gwaith, ond roeddwn i'n teimlo bod angen i mi wneud rhywbeth mwy gyda fy amser. Awgrymodd ffrind wirfoddoli yn yr hosbis. Roedd hi fel moment o ysbrydoliaeth, felly ffoniais ac roedd pawb yn hyfryd o'r dechrau.

"Mae'r staff i gyd yn hyfryd ac rydw i wedi gwneud ffrindiau agos iawn.

"Rydw i'n mwynhau gweithio gyda chleifion sydd yn yr Uned Cleifion Mewnol, a'r rhai sydd yma ar gyfer ein Rhaglen Les.

"Rydw i'n caru pobl ac wrth fy modd yn siarad...mae'n dod gyda'r swydd! Mi alla i siarad trwy'r dydd!"

Disgrifiodd Moira yr effeithiau cadarnhaol ac ymlaciol y gall golchi neu dorri gwallt eu cael ar glaf.

Meddai: "Gallwch weld person yn ymlacio ar unwaith.

"Does dim ots pa mor wael y mae claf yn teimlo, fe fyddan nhw bob amser yn dweud faint yn well maen nhw'n teimlo ar ôl ychydig o faldodi. Gall torri gwallt fod y rhan orau o ddiwrnod rhywun.

"Ac mae'n hyfryd cwrdd â theuluoedd cleifion hefyd, a gweld faint mae'n eu helpu i wybod bod eu perthnasau yn derbyn gofal mor dda.

"Mae cleifion wrth eu bodd â'r holl brofiad o gael gwneud eu gwalltiau a



chael sgwrs gyda wyneb cyfeillgar am eu diwrnod. Mae'n brofiad gwych, ac mae'n gwneud i mi deimlo mor falch fy mod i'n gallu cynnig hynny. Mae mor werth chweil.

"Mae'n rhoi gwir synnwyr i chi o wneud gwahaniaeth i ddiwrnod rhywun."

## Sylw i wirfoddolwyr: Dave

Mae gwirfoddolwr Tŷ'r Eos Dave Roberts yn cadw'r hosbis i redeg yn llyfn – yn llythrennol.

Mae Dave yn rhoi un diwrnod yr wythnos o'i amser i gadw'r fflyd fechan o gerbydau hosbis – gan gynnwys ambiwlans Tŷ'r Eos – i redeg yn llyfn ac edrych eu gorau.

Yn gyn-fecanic o Wrecsam, daeth Dave yn rhan o Dŷ'r Eos ar ôl gweld apêl am wirfoddolwyr i helpu yn y Daith Gerdded Ganol Nos y llynedd.

Ac am y 12 mis diwethaf mae wedi chwarae rhan hanfodol yn ein cadw i fynd. Mae Dave wrth law bob wythnos i wneud yn siŵr bod popeth mewn trefn berffaith.

Dyweddodd: "Rydw i wrth fy modd yn dod i mewn bob wythnos. Rydw i wedi hanner ymddeol, ond yn dal i weithio ddau ddiwrnod yr wythnos ac yn dod i mewn i'r hosbis bob dydd Mercher i wirio a glanhau'r cerbydau.

"Rydw i'n ei fwynhau'n arw, nid yn unig y gwaith ond yr ymdeimlad o berthyn rydw i'n ei gael o fod yn rhan o'r tîm gwirfoddoli. Mae'n rhoi

bodddhad, ac mae'n teimlo eich bod yn rhoi rhywbeth yn ôl i wasanaeth gwych."

Mae Dave hefyd yn helpu yn y digwyddiadau niferus y mae'r hosbis yn eu cynnal drwy gydol y flwyddyn – yn fwyaf diweddar gyda bwced i gasglu arian yn MotorFest ac yn swyddog cadw trefn yn y Daith Gerdded Ganol Nos.

Dyweddodd: "Roedd MotorFest yn ddigwyddiad gwych, roedd cymaint o bobl yno. Rydw i wedi gwneud y ddwy Daith Gerdded Ganol Nos ddiwethaf sydd wedi bod yn llawer o hwyl. Rwy'n gwneud ychydig o gadw trefn mewn raliau, felly rydw i wedi arfer sefyll y tu allan a chyfeirio pobl – cerddwyr a gyrwyr – i'r cyfeiriad cywir."

Pan ofynnwyd iddo a fyddai'n argymhell gwirfoddoli yn Nhŷ'r Eos i eraill, dywedodd Dave: "Yn bendant. Rydw i'n dweud wrth bobl amdano drwy'r amser. Mae'n wych bod yn rhan o'r gymuned wirfoddoli, ac mae'n rhoi bodddhad mawr. "Byddaf yn helpu yn y digwyddiadau Nadolig eleni. Mae gweld pawb yn dod at ei gilydd ar



gyfer yr un nod yn wych, mae wir yn rhywbeth arbennig ac mae yna ymdeimlad gwirioneddol o berthyn.

"Mae yna lawer o bobl sydd ddim yn sylweddoli beth rydyn ni'n ei gynnig yn yr hosbis. Rydw i'n gwybod am rywun y mae ei deulu'n cael cymorth profedigaeth ar hyn o bryd gan y Tîm Cymorth i Deuluoedd. Allan nhw ddim canmol digon ar y gwasanaeth. Ac mae'n drueni nad yw llawer o bobl yn sylweddoli bod cymorth ar gael yma.

"Mae'r hosbis yn cynnig cymaint mwy nag y mae pobl yn sylweddoli."

# Sut mae eich ymdrechion unigol yn gwneud

Mae ein cymuned heb os nac onibai wedi derbyn yr her eleni, gyda lluo o ddigwyddiadau cyffrous. Rydych chi i gyd yn anhygoel ac ni allem wneud hyn heboch chi.

Boed yn gwis, yn fore coffi neu'n daith gerdded noddedig, mae pob ceiniog a godwch yn cyfrif, mae pob cam a gymerwch yn bwysig ac mae pob awr y byddwch yn helpu yn gwneud

gwahaniaeth.

Dyma gipolwg ar rai o ddigwyddiadau eleni i godi arian i'r hosbis. Ewch i'n tudalennau cymdeithasol a'n blogiau cymunedol i gael crynodeb llawn.



Cododd Diwrnod Golf Wrecsam £7,733.95



Mae Grŵp Codi Arian Y Bala wedi parhau â'u cefnogaeth i ni eleni



Cododd Ysgol Bwrsc £3,160.40 o'u taith gerdded noddedig



Cododd Bwlchgwyn Cabin Crew £208 o'u Ras Olympaidd



Cododd Electric Age Tattoo £2,020 o'u diwrnod tatŵ elusennol



Cododd The Nag's Head, Wrecsam £820.77 o'u Nosweithiau Cwis



Cododd tîm Fresh & Tasty £250



Cododd Peter a Shirley Snowden £815 o raffl Ysgol Ddawns Shirley



Cododd Ysgol St Anne's £141 o'u Ras Olympaidd



## byd o wahaniaeth i gleifion a'u teuluoedd



Cododd Coleg Ellesmere  
£1,308.27 o'u Ras Olympaidd



Cododd Dawns Haf Penarlâg  
£5,693.95



Cododd Meithrinfa Ddydd  
Caego £1,587.70 o'u Ras  
Olympaidd



Cododd Clwb Crefft  
Gresffordd £1,300 o'u  
hardangosfa grefftau



Cododd te prynhawn Grŵp  
Codi Arian yr Wyddgrug swm  
anhygoel o £1,500



Mae Grŵp Codi Arian  
Coedpoeth newydd wedi'i  
ffurfio



Rhoddodd disgyblion o Ysgol  
Alexandra rai o'u hwyau Pasg  
i'r hosbis



Cododd Taith Gerdded  
Treftadaeth y Byd a drefnwyd gan  
Grŵp Codi Arian y Waun £7,197.43



Cododd ein harwerthiant  
planhigion mewnol £1,161 ar  
gyfer prosiect gardd yr hosbis



## Siopa Cynaliadwy: Dewis ffasiynol yn siopau Eos

Pan fyddwch chi'n camu i mewn i un o'n siopau Eos, byddwch chi'n darganfod trysorfa o eitemau unigryw ac wedi'u trin â gofal, i gyd wedi'u rhoi'n hael gan ein cymuned wych.

Mae'r rhoddion hyn yn chwarae rhan hanfodol wrth gynnal y gwasanaethau hanfodol yn Hosbis Tŷ'r Eos, gan ein helpu i barhau i ddarparu gofal tosturiol.

Ond nid dyna'r cyfan – trwy ddewis siopa gyda ni, rydych chi hefyd yn cael effaith gadarnhaol ar y blaned.

Yn ein siopau Eos, mae pob eitem,

boed yn ddillad, addurniadau, esgidiau, bagiau, llyfrau, gemau, dodrefn, neu hyd yn oed llestri, yn dechrau bywyd newydd cyn gynted ag y caiff ei godi oddi ar y silff.

Mae'r weithred syml hon nid yn unig yn helpu i ariannu gofal cleifion, ond mae hefyd yn chwarae rhan mewn lleihau faint o wastraff sy'n mynd i safleoedd tirlenwi bob blwyddyn.

Mae siopa ail law yn ffordd bwerus o gyfrannu at ddyfodol mwy cynaliadwy, ac rydym yn falch bod ein cymuned yn rhan o'r mudiad hwn.

## Rydych chi'n ffasiynol iawn!

Mae siopa cynaliadwy yn ffasiynol! Un o'r categorïau mwyaf poblogaidd yn ein siopau Eos yw ffasiwn merched ... ac mae'n hawdd gweld pam. O anffurfiol i ffurfiol a phopeth rhyngddynt, gall ein cwsmeriaid ddod o hyd i wisgoedd chwaethus ar gyfer unrhyw achlysur.

P'un a ydych chi'n chwilio am rywbeth ar gyfer dillad bob dydd, gwaith, neu ddigwyddiad arbennig, mae bob amser siawns y byddwch chi'n dod ar draws rywbeth unigryw – perl na fyddwch chi'n dod o hyd iddi ar weddill y stryd fawr.

Nid yw dewis ail-law o fudd i'r blaned yn unig - mae hefyd yn garedig i'ch waled.

Yn siopau Eos, mae ein heitemau wedi'u prisio'n deg ar gyfer nwyddau ail-law, gan wneud ffasiwn cynaliadwy yn fforddiadwy i bawb. A chyda phob pryniant, rydych chi'n cefnogi'n uniongyrchol y gwasanaethau hanfodol

“

*“Mae bob amser siawns y byddwch chi'n dod ar draws rywbeth unigryw – perl na fyddwch chi'n dod o hyd iddi ar weddill y stryd fawr.”*

”



rydyn ni'n eu darparu yn Hosbis Tŷ'r Eos.

Felly, y tro nesaf y byddwch chi'n siopa am wisg newydd neu'n edrych i adnewyddu addurniadau eich cartref, beth am ymweld ag un o'n siopau Eos? Byddwch yn dod o hyd i rywbeth arbennig, yn arbed arian, ac yn cyfrannu at ddyfodol gwyrddach, mwy cynaliadwy – i gyd wrth gefnogi achos gwych.

**Nawr dyna ffasiwn sy'n galon i gyd!**



**Sganiwch y cod QR  
i ddod o hyd i'ch  
siop agosaf**





## Mynnwch gardiau ac anrhegion hyfryd ar gyfer y Nadolig

Chwilio am rywbeth arbennig i'w roi i ffrind neu aelod o'r teulu y Nadolig hwn?

Nid oes angen i chi edrych ymhellach na'n siop hosbis fach hyfryd ar Ffordd Caer.

Mae'r siop anrhegion yn frith o gardiau hyfryd ac anrhegion unigryw, llawn dychymyg.

Dywedodd rheolwr y siop, Nicky Duerden: "Mae gennym ni gardiau ac eitemau hyfryd yn cael eu harddangos yn barod ar gyfer y Nadolig."

"Byddem wrth ein bodd yn eich gweld chi, felly galwch heibio i gael golwg a sgwrs."

Mae'r holl elw yn mynd tuag at ddarparu gofal i gleifion yn Hosbis Tŷ'r Eos.

**“ Mae gennym hefyd rai eitemau wedi'u gweu bendigedig i blant a wnaed gan ein gwirfoddolwyr caredig ”**



## Gweddnewid eich cartref? Oeddech chi'n gwybod ein bod yn casglu eich dodrefn am ddim?

Wyddech chi ein bod yn cynnig gwasanaeth casglu am ddim ar gyfer dodrefn o ansawdd da a nwyddau gwyn?

Mae'r staff yn ein siopau Eos mor ddiolchgar am eich nwyddau rhodd. Gallant wedyn eu gwerthu eilwaith i gynhyrchu arian hanfodol ar gyfer gofal cleifion yn yr hosbis.

Os hoffech archebu casgliad dodrefn neu nwyddau gwyn, llenwch y ffurflen archebu ar-lein ar ein gwefan.

Mae ein gwasanaeth yn hollol

rhad ac am ddim, fodd bynnag os hoffech ein cefnogi drwy wneud rhodd ariannol, byddem yn ddiolchgar iawn. Gallwch wneud hyn drwy ein gwefan.

Mae'r rhan fwyaf o'n siopau hefyd yn gallu derbyn dodrefn drwy'r drws. Os gallwch chi ddsbarthu i'r siop, ffoniwch ymlaen llaw cyn gwneud eich taith.

Sganiwch y cod QR am ragor o wybodaeth am y gwasanaeth.

Diolch am eich cefnogaeth.



## Siop ar-lein yn llawn o'r rhyfedd a'r rhyfeddol



O setiau ciniawa cain a thebotau prin, i lyfrau, cofroddion cerddoriaeth a chonsolau gemau retro, mae gan ein siop eBay y cyfan.

Os hoffech fachu bargaen yna edrychwch ar y miloedd o eitemau rhyfedd a rhyfeddol rydyn ni'n eu rhestru yn ein siop.

Mae poblogrwydd ein siop ar-lein yn tyfu'n gyflym. Gwerthwyd Set Te Arian Elkington & Co o safon yn ddiweddar am dros £1,000 - y swm uchaf yr ydym wedi'i dderbyn o

restrriad unigol hyd yn hyn.

Mae'r rhai sy'n siopa gyda ni yn llawn canmoliaeth - gan ein helpu i gyrraedd sgôr adborth cadarnhaol o 99.9%. Gyda dros 13,000 o eitemau bellach wedi'u gwerthu, mae ein siop yn dod yn ffefryn mawr gyda siopwyr.

Sganiwch y cod QR i weld pa eitemau hyfryd sydd gennym ar gael. Mae'r holl elw o'r gwerthiant yn mynd tuag at ofal cleifion yn yr hosbis.

## Blas melys llwyddiant ein caffi hyfryd

Yn ddiweddar, cyrhaeddodd ein Caffi Cwtch y rhestr o bum caffi gorau ein rhanbarth.

Trodd y Wrexham Leader at Tripadvisor i ddarganfod y pum caffi gorau yn seiliedig ar argymhellion y cyhoedd.

Roeddem wrth ein bodd i weld Caffi Cwtch yn cael y gydnabyddiaeth haeddiannol.

Mae ein holl staff a gwirfoddolwyr gwych yn gweithio'n galed i ddarparu'r gwasanaeth gorau, ni fyddai'r caffi yr un peth hebddynt.

Mae Caffi Cwtch yn rhan hynod bwysig o'r hosbis, gan ei fod yn dod ag arian hanfodol i gefnogi gofal cleifion. Ond ni fyddai'r cronfeydd hyn yn bosibl heb ein cymuned, sy'n dangos cefnogaeth barhaus drwy ddod i ymweld â'r caffi. Boed ar gyfer eich paned o goffi boreol neu damaid o ginio, rydym yn gwerthfawrogi cefnogaeth pawb.



## Christmas Lunch 2024

Roasted sweet potato soup with a hint of cinnamon

A Thai style salad with white crab meat and a satay dressing

Rillettes of game with port, bacon and toasted brioche



Roast farm turkey, pigs in blankets, chestnut and sage stuffing, cranberry sauce, and a light gravy

Baked salmon with gnocchi, peas and broad beans

Vegan butternut squash lentil and almond Wellington

Roast potatoes, carrots, honey glazed parsnips and Brussel sprouts



Traditional Christmas pudding with brandy sauce

Citrus tart topped with honey meringue, compote of fruit with a hint of limoncello and vanilla ice cream

A plate of local cheese, biscuits, and fruit



Mae Caffi Cwtch wedi lansio bwydlen Nadolig eleni ac mae'r tîm yn edrych ymlaen at eich croesawu ar gyfer eich dathliadau Nadoligaidd.

Ar gael rhwng Tachwedd 28ain a Rhagfyr 23ain, mae bwydlen y Nadolig yn cynnig rhywbeth at ddant pawb.

Felly casglwch eich ffrindiau, eich teuluoedd a'ch cydweithwyr ac ewch draw i Gaffi Cwtch i ddathlu'r Nadolig gyda bwyd blasus mewn amgylchedd hyfryd.

Gall ciniawyr fwynhau ffair draddodiadol y tymor neu fwynhau rhywbeth ychydig yn wahanol - salad arddull Thai ac eog pob. Chi biau'r dewis.

Y pris yw £21 am ddau gwrs neu £24 am dri chwrs. Mae archebu lle yn hanfodol, ynghyd â blaendal o £10 y pen.

Yn ogystal â'r opsiwn bwyta i mewn mae'r caffi hefyd wedi lansio bwydlen i gludo prydau Nadolig i'w mwynhau gartref.

Ffoniwch 01978 447550 am ragor o wybodaeth.





## Loteri Tŷ'r Eos: Mae pob punt rydych chi'n ei chwarae yn mynd yn bell i gefnogi ein cenhadaeth

Am swm bach bob wythnos i chwarae ein loteri wythnosol gallwch wneud byd o wahaniaeth i rywun sy'n derbyn ein gofal.

Mae chwarae Loteri Tŷ'r Eos yn ffordd hawdd, hwyliog a gwerth chweil o'n helpu ni i gwrdd â'n costau rhedeg blynyddol – yn 2023 cododd ein chwaraewyr swm anhygoel o £500,000.

Mae ein loteri wedi dod yn fath hanfodol o incwm rheolaidd i'n hosbis, gan sicrhau y gallwn gwrdd

â'n hymrwymiaidau parhaus a'r costau sy'n gysylltiedig â'n gofal arbenigol.

Am ddim ond £1 yr wythnos gallwch wneud gwahaniaeth a chyfrannu at helpu i wneud yn siŵr bod yr hosbis yma i bawb yn y gymuned leol nawr, ac yn y dyfodol.

Bob wythnos mae 10 cyfle i ennill – mae gwobrau'n amrywio o £25 hyd at y brif wobwr o £2,500. Bydd holl wobrau'r loteri'n cael eu talu â siec ac yn cael eu postio'n uniongyrchol

atoch chi, felly does dim angen i chi wneud unrhyw beth, bydd eich gwobr ariannol yn cyrraedd eich drws!

Rhowch gyfle i chi'ch hun, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, ennill gwobr wych bob wythnos a helpu achos gwerth chweil drwy ymuno â Loteri Tŷ'r Eos.

Mae eich haelioni yn sicrhau ein bod ni i gyd yn ennill.

## Sut mae'n gweithio:

1. Yn syml, llenwch ffurflen gofrestru ar bapur, ar-lein neu ffoniwch **01978 313134**.
2. Pan fydd eich cofrestriad wedi'i sefydlu, byddwch yn cael rhif loteri 6 digid unigryw yn awtomatig, a bydd hwn yn dod atoch drwy'r post neu e-bost.
3. Bydd eich rhifau'n mynd yn fyw unwaith y bydd y taliad cyntaf wedi'i gasglu o'ch cyfrif. Byddwch yn cael eich cynnwys yn awtomatig yn y raffl wythnosol, nes bydd eich aelodaeth yn dod i ben.

## Cofrestrwch nawr:

Am fwy o wybodaeth ffoniwch swyddfa'r loteri ar **01978 313134**, e-bostiwch **lottery@nightingalehouse.co.uk** neu cofrestrwch gan ddefnyddio'r cod QR hwn:





## Y tu ôl i'r llenni – Y Tîm Cefnogi Teuluoedd

Mae ein Tîm Cymorth i Deuluoedd yma i gerdded ochr yn ochr â chi a'ch teulu bob cam o'r ffordd, gan gynnig y gofal a'r cymorth sydd eu hangen arnoch



### Yr hyn a wnawn

Yn Hosbis Tŷ'r Eos, rydym yn deall pa mor anodd y gall fod pan fo rhywun annwyl yn wael. Dyna pam mae ein Tîm Cymorth i Deuluoedd yma i'ch arwain drwy'r cyfnod heriol hwn.

Mae ein tîm wedi'i hyfforddi i wrando gyda thosturi ac empathi, gan ddarparu lle diogel i chi fynegi eich pryderon a'ch ofnau.

P'un a oes angen cymorth emosiynol neu ymarferol arnoch, gwybodaeth am faterion ariannol neu ddim ond rhywun i siarad â nhw, rydyn ni yma i chi. Mae ein gweithwyr cymdeithasol yn cydweithio'n agos â gweithwyr proffesiynol eraill i wella eich

## Staff yn ffarwelio ag aelod agos at eu calon, Dr May Khaing

Rydym wedi ffarwelio â meddyg annwyl a phoblogaidd wrth iddi gychwyn ar bennod newydd yn ei gyrfa feddygol.

Gadawodd Dr May Khaing, sydd wedi bod yn aelod amhrisiadwy o dîm meddygol yr hosbis, ei rôl yn gynharach eleni i ddatblygu ei gyrfa, gan ganiatáu iddi ddod â'i

“Wrth weld yr hosbis drostynt eu hunain a siarad â ni, maent yn newid eu meddylfryd o beth yw hosbis, ac yn dechrau gweld y manteision y gallai defnyddio ein gwasanaethau roi iddynt.”

phrofiad helaeth a'i gofal tosturiol i'r gymuned ehangach.

Yn wreiddiol o Myanmar, ffynnodd Dr Khaing yn ystod ei chyfnod yn Nhŷ'r Eos, gan brofi mewnwelediad dwfn a chyfrannu'n sylweddol at ofal cleifion. Wrth fyfyrion ar ei hamser yn yr hosbis, siaradodd Dr Khaing am bwysigrwydd gofal cyfannol i gleifion.

Dywedodd: “Yn yr hosbis, rydw i wedi gallu cymryd yr amser i ddod i adnabod fy nghleifion, edrych ar eu symptomau corfforol a seicolegol trwy apwyntiadau trylwyr, a'u cyfeirio at wasanaethau amrywiol ar draws yr hosbis ac yn allanol yn dibynnu ar eu hanghenion.”

Tynnodd Dr Khaing sylw gydag angerdd at y sbectrwm eang o wasanaethau a gynigir yn Nhŷ'r Eos sy'n gwella ansawdd bywyd cleifion yn fawr. Ychwanegodd: “Mae'r hosbis yn cynnig llawer mwy o wasanaethau nag y mae pobl yn ei feddwl. Rydym yn helpu cleifion i fyw cystal ag y gallant, fel bod ganddynt yr ansawdd bywyd gorau er gwaethaf eu diagnosis sy'n cyfyngu ar fywyd. Yn aml,

mae cleifion yn cael sioc pan ddywedaf wrthynt fod gennym wasanaethau fel gofal seibiant, rheoli symptomau, adsefydlu, a'r Rhaglen Les.

“Hyd yn oed pan fyddwn ni'n tywys pobl o amgylch ein cyfleusterau, mae cleifion a'u teuluoedd yn aml yn cael sioc o weld pa mor braf yw'r ystafelloedd, a'r staff a'r gwirfoddolwyr hyfryd, hapus ym mhob rhan o'r hosbis. Wrth ei weld drostynt eu hunain a siarad â ni, maent yn newid eu meddylfryd o beth yw hosbis, ac yn dechrau gweld y manteision y gallai defnyddio ein gwasanaethau roi iddynt.”

Wrth fyfyrion ar ei thaith, dywedodd Dr Khaing: “Rydw i wedi bod yn ffodus iawn i fod yn rhan o dîm gwych a chefnogol. Rydw i wedi dysgu cymaint gan y bobl yma, ac wedi cael llawer o gyfleoedd i dyfu a dysgu sgiliau newydd yn fy rôl.

“Mae gweithio mewn man lle gallaf ddilyn teithiau'r cleifion, dod i'w hadnabod, a helpu gyda'u hanghenion clinigol a'u lles wedi bod yn bleser.”





gofal, boed gartref neu yn rhywle arall. Gall y tîm hefyd helpu i gael mynediad at wasanaethau gofal, deall budd-daliadau, a sicrhau eich bod yn cael y cyfle i archwilio eich anghenion cymorth.

### Pwy ydyn ni'n helpu?

Os oes gennych chi neu aelod o'ch teulu gyflwr sy'n cyfyngu ar fywyd a'ch bod yn glaf yn Hosbis Tŷ'r Eos, rydym yn cynnig cymorth emosiynol ac ymarferol.

Mae ein tîm yno drwy gydol eich taith gan gynnwys cymorth cyn profedigaeth a phrofedigaeth i unigolion. Mae'r gwasanaeth hwn wedi'i wella'n ddiweddar i gynnwys gwasanaeth cwnsela profedigaeth i oedolion. Diolch i gyllid rhannol gan Blant mewn Angen, mae cymorth profedigaeth ar gael i

blant dan 18 oed, hyd yn oed os nad ydynt wedi bod yn ymwneud â'r hosbis o'r blaen. Mae'r holl gymorth wedi'i deilwra i ddiwallu anghenion yr unigolyn. P'un a ydych yn oedolyn sydd angen cymorth, neu'n dymuno atgyfeirio person ifanc, gallwch wneud hyn drwy ein ffonio, anfon e-bost atom neu gyrchu'r ffurflen hunangyfeirio ar ein gwefan.

### Sut rydym yn gweithio gyda gwasanaethau eraill o amgylch yr hosbis?

Mae'r Tîm Cymorth i Deuluoedd yn chwarae rhan hanfodol yn Hosbis Tŷ'r Eos. Trwy weithio'n agos gydag amrywiol adrannau, maent yn sicrhau bod cleifion yn yr Uned Cleifion Mewnol yn gallu treulio amser ystyrlon gyda'u hanwyliad a

chyflawni eu dymuniadau terfynol. Maent hefyd yn creu blychau cof annwyl, yn rhoi arweiniad ar gymorth ariannol, ac yn pwysleisio pwysigrwydd perthnasoedd a chyfathrebu â chleifion ar y Rhaglen Les.

Mewn cydweithrediad â'r timau Adsefydlu a Therapi Galwedigaethol, maent yn helpu i sicrhau cyllid ar gyfer offer arbenigol, gan alluogi cleifion i reoli eu salwch gartref. Mae eu gwaith yn amrywiol, gan wneud pob diwrnod yn wirioneddol unigryw ac effeithiol.

**Cysylltwch ar 01978  
316800 neu e-bostiwch  
nightingalehouse referrals@  
wales.nhs.uk**

## Doctor yn symud 5,000 milltir i ddarparu gofal i gleifion

Mae'n bleser gennym gyflwyno Dr Fernanda Spaco, a ymunodd â'n tîm Hosbis Tŷ'r Eos ym mis Gorffennaf, yr holl ffordd o Frasil! Mae Dr Fernanda yn dod â chyfoeth o brofiad ac angerdd dwfn dros ofal lliniarol, ac rydym wrth ein bodd i'w chael hi gyda ni.

Mae Dr Fernanda nid yn unig yn rhugl mewn Portiwgaleg, Saesneg a Sbaeneg ond mae ganddi hefyd gefndir trawiadol mewn meddygaeth teulu a gofal yr henoed. Arweiniodd pandemig Covid-19 hi i weithio mewn gofal dwys, lle daeth ar draws gofal lliniarol am y tro cyntaf trwy ddylanwad ymgynghorydd arbenigol.

Y profiad hwn a daniodd ei chariad at ofal lliniarol, ac fe wnaeth hyd yn oed ysgrifennu ei thesis ar y pwnc tra'n gweithio mewn uned gofal dwys. Wrth fyfyrio ar yr amser trawsnewidiol hwn, rhannodd Dr Fernanda: "Dechreuais feddwl y gallai hyn fod yn rhywbeth roeddwn i eisïau ei wneud am weddill fy oes. Roeddwn i wrth fy modd!"

Pan ofynnwyd iddi ynglŷn â symud i'r DU, dywedodd Dr Fernanda: "Mae symud i'r DU wedi bod o fewn fy nghynlluniau i a'm gŵr ers dros dair blynedd gan ei bod yn broses hir. Tŷ'r Eos oedd un o'r lleoedd cyntaf y gwnes gais atynt wrth chwilio am

swydd yn y DU, felly doeddwn i ddim yn meddwl y byddwn i'n ei chael. Cefais gymaint o sioc pan wnes i ddarganfod fy mod wedi cael y swydd."

Yn ddiweddar gwnaeth Dr Fernanda a'i gŵr Ogledd Cymru yn gartref newydd iddynt eu hunain. Ar ôl ymgartrefu, fe wnaethant ddychwelyd i Frasil i nôl eu dau gi annwyl. Nid oedd hi'n daith hawdd, ond mae hi'n falch eu bod nhw bellach wedi ymgartrefu'n gyfforddus yn eu bywyd Cymreig newydd. Meddai: "Mae gan Gymru gefn gwlad hardd."

Yr hyn sydd wedi sefyll allan i Dr Fernanda ers iddi gyrraedd yw'r awyrgylch cynnes a chroesawgar yn Nhŷ'r Eos. "Dydw i erioed wedi cael cymaint o groeso i swydd o'r blaen! Mae pawb wedi bod yn gofyn i mi a ydw i'n iawn, a sut rydw i'n setlo i mewn. Un o'r pethau gorau fu dod i adnabod pobl sy'n wirioneddol angerddol am eu swyddi. Mae pawb wir yn mwynhau bod yma, ac mae hynny'n eu hysbrydoli."

Mae'n cael ei hysbrydoli'n arbennig gan y perthnasoedd agos y mae staff yn eu meithrin gyda chleifion, y mae'n ei hystyried yn hanfodol i ddarparu gofal eithriadol. "Mae'r amser rydych chi'n ei dreulio yma yn eich helpu i ddod i adnabod y cleifion, cysylltu

â nhw, a dysgu eu hanes a'u cefndir, sydd i gyd yn cyfrannu at lefel y gofal y gallwn ei ddarparu."

Eisoes, mae Dr Fernanda yn teimlo'n gartrefol o fewn cymuned yr hosbis. Dywedodd mai ei hoff ran o'i rôl newydd yw: "Treulio amser gyda'r cleifion a chael gweithio gyda thîm anhygoel."

Rydym yn gyffrous fod Dr Fernanda wedi ymuno â'n teulu Tŷ'r Eos, gan ddod â'i hymroddiad, ei thosturi a'i harbenigedd i gefnogi ein cleifion a'u teuluoedd.



Mae Sarah Povey, Arweinydd Partneriaeth Gorfforaethol, yn gweithio'n agos gyda busnesau o bob maint i greu partneriaeth bwrpasol sydd o fudd i'r ddau bartner.

Dyweddodd Sarah: "Rydym mor ddiolchgar am y gefnogaeth wych rydym wedi'i chael gan ein busnesau lleol dros y misoedd diwethaf. Rydym wedi cael ein syfrdanu gan eu haelioni a'u hymrwymiad."

I enwi rhai....

DTCC am eu cefnogaeth barhaus

Tim JCB am eu gêm bêl-droed elusennol

Charles Owen am eu gweithgareddau parhaus a'u cefnogaeth barhaus gyda Strictly Nightingales

Wrexham Lager am nodd Diwrnod Golff Wrecsam a Chwis Mawr y Nadolig

R.F. Bellis am nodd Motorfest

Grŵp Bancio Lloyds am eu gweithgareddau parhaus i'n cefnogi fel eu dewis elusen

Knauf Installation am eu cefnogaeth barhaus gyda'u cynllun staff

The Very Group am gyfraniadau caredig tuag at ein rafflau digwyddiadau

Entrec, Kronospan, Excell Supply a DTCC am nodd i'r Ddôl Heulwen

Cable Services am eu cyfraniad hael tuag at gostau rhedeg

SG Estates am godi arian yn eu dathliadau pen-blwydd

Wockhardt am eu rhoddion hael i'n siopau

Kellanova am ddringo'r Wyddfa i godi arian tuag at ein masgot newydd

Hadlow Edwards am drefnu eu Taith Gerdded Fawr



## Partneriaeth heb ei thebyg – dathlwn dosturi ein cefnogwyr corfforaethol gydag ystod o gyfleoedd i'r ddwy ochr

Mae ein rhanbarth yn lle gwych ar gyfer busnes. Ac mae perchnogion busnes nid yn unig yn flaengar yn eu maes, maen nhw'n hynod hael o ran ein cefnogi ni hefyd.

Os oes gan eich cwmni gynllun Elusen y Flwyddyn, gallech ystyried bod yn hyrwyddwr ar gyfer Tŷ'r Eos a'n henwebu i fod eich dewis elusen.

Mae hon yn ffordd wych o godi arian hanfodol i gefnogi teuluoedd sy'n wynebu cyflwr sy'n cyfyngu ar fywyd yn eich cymuned leol.

Byddwn yn eich cefnogi trwy gydol eich blwyddyn o godi arian i'ch helpu i godi arian mewn ffordd sy'n gweddu orau i'ch tîm. Os ydych chi eisoes yn ein cefnogi, efallai yr hoffech chi ystyried ein hargymell i sefydliadau eraill rydych chi'n gweithio gyda nhw i roi gwybod iddyn nhw am y gofal rydyn ni'n ei ddarparu, a'u hysbrydoli

**“ Rydym wrth ein bodd yn gallu gweld y gwahaniaeth y mae ein codi arian yn ei wneud i gefnogi Sarah a Thŷ'r Eos. Mae'n elusen anhygoel sy'n agos iawn at lawer o'n calonnau. Gobeithiwn barhau i gefnogi'r hosbis am flynyddoedd i ddod**

**– Charles Owen ar eu profiad o weithio gyda Thŷ'r Eos fel Elusen y Flwyddyn**

i'n cefnogi ni hefyd!

Mae yna lawer o ffyrdd eraill i'n cefnogi ni hefyd. Ddydd Sul, Mehefin 2il, cynhaliwyd ein twrnaint 5 bob ochr Eos blynyddol, a noddir yn hael gan Read Construction.

Bu'r digwyddiad, a gynhaliwyd yng Nghlwb Pêl-droed Pen-y-Cae, yn llwyddiant aruthrol, gan ddenu timau o nifer o gwmnïau lleol a ymunodd yn yr hwyl a'r cystadlu.

Estynnwn ddiolch o galon i'r cwmnïau canlynol am eu cyfranogiad brwdfrydig ac am helpu i godi arian hanfodol: Haines Watts, TACP Architects, Moneypenny, Bryn Build, Syensqo, Ipsen, Clwyd Compounds, DTCC a KHS Group.

Chwaraeodd pob tîm yn arbennig o dda, ond llongyfarchiadau arbennig i fuddugwyr y llynedd, Haines Watts, a gipiodd y tlws eleni unwaith eto!

Roedd y diwrnod yn llawn cyffro a chyfeillgarwch, wrth i chwaraewyr a gwylwyr ill dau fwynhau diwrnod gwych o bêl-droed. Daeth teuluoedd a chydweithwyr draw i gefnogi eu timau, gan greu awyrgylch anhygoel i bawb a gymerodd ran.

Diolch i bawb a gymerodd ran ac a gefnogodd y digwyddiad hwn. Mae eich cyfraniadau wedi cael effaith sylweddol, gan ein helpu i godi dros £8,000. Edrychwn ymlaen at eich gweld i gyd eto y flwyddyn nesaf!



# Rhannu'r newyddion gyda'n cymuned arbennig

Mae cymuned Tŷ'r Eos yn ymwneud â phob un ohonom – ein cleifion, staff, gwirfoddolwyr a'n cefnogwyr.

Dydych chi byth yn rhoi'r gorau i'n syfrdanu gyda'ch cefnogaeth barhaus, ac rydym yn dal i fynd oherwydd eich cymorth.

Trwy gefnogi ein digwyddiadau, cynnal boreau coffi, gwneud cyfraniad, mae'n

golygu ein bod yn codi miliynau o bunnoedd bob blwyddyn i gefnogi cleifion a'u teuluoedd ar adeg anoddaf eu bywydau.

Rydyn ni'n hoffi sicrhau bod ein cymuned yn cymryd rhan ac yn cael ei hysbysu trwy bostio'n rheolaidd ar ein llwyfannau cyfryngau cymdeithasol. O straeon cleifion, ymweliadau cŵn therapi,

gweithgareddau ar ein Rhaglen Les a diweddariadau gan ein gwirfoddolwyr a'n cefnogwyr anhygoel, mae yna ychydig bach o bopeth!

Dyma rai pytiau o'n diweddariadau cyfryngau cymdeithasol. Byddem wrth ein bodd pe gallech fynd draw i'n cyfrifon a'n dilyn.



Ble i ddod o hyd i ni:



nightingalehouse



nightingalehousehospice



nightingalehouse



nightingalehh



Nightingale House Hospice



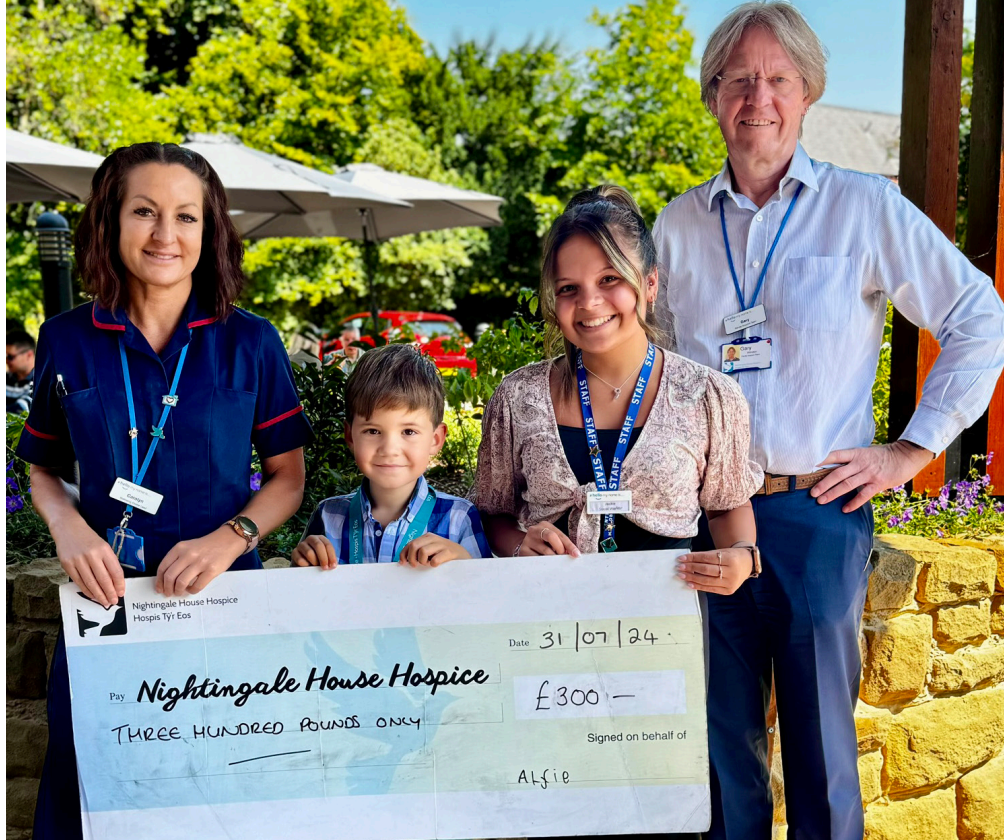
## Arwr yr hosbis Alfie yn camu i'r her

Cododd arwr bach yr hosbis Alfie, chwech oed, fwy na £300 ar gyfer gwasanaethau'r hosbis ar daith gerdded nodedig.

Penderfynodd Alfie gerdded i fyny ac i lawr Moel Famau, i gefnogi'r grŵp mentrus a gwblhaodd ein her nenblymio.

Dywedodd ei fod am wneud rhywbeth a oedd yn cefnogi'r neidwyr, a'r cleifion yr ydym yn gofalu amdanynt yn yr hosbis.

Dywedodd Jackie, mam Alfie, sy'n Arweinydd Cymorth i Deuluoedd yn yr hosbis: "Pan glywodd Alfie am fy nghydweithwyr yn cwblhau eu her nenblymio, fe gofiodd i mi wneud yr un peth ychydig flynyddoedd yn ôl, ac mae'n mynnu y bydd yn gwneud hynny ei hun yn y dyfodol!"



"Rydym mor falch o'r hyn mae wedi ei gyflawni, a'r ffordd mae'n gofalu am helpu pobl sydd angen cefnogaeth Ty'r Eos.

"Mae'n fachgen bach anhygoel a phryd bynnag mae'n clywed am

bobl mewn sefyllfaoedd anodd mae bob amser eisiau helpu. Cafodd gymaint o sioc a phleser gyda'r swm y mae wedi'i godi, ac mae'n gofyn yn barhaus pryd y gallwn ei wneud eto. Diolch i bawb sydd wedi noddi taith gerdded Alfie."

## Diolch i'r brawd a chwaer Thomas ac Eva... Mae'r ddau ohonoch yn sêr yr hosbis!

Cwblhaodd y brawd a'r chwaer Thomas ac Eva eu her drawiadol iawn o redeg hyd marathon mewn mis! Mae hynny'n 26.2 milltir mewn dim ond 30 diwrnod!

Roedden nhw eisiau gwneud hyn oherwydd mae eu Nain ar hyd yr amser wedi bod yn gefnogwr mawr ac wedi codi arian i Dŷ'r Eos, ac felly roedden nhw eisiau gwneud rhywbeth fel hi, i ddatlu ei phenblwydd yn 70 oed. Daliwch ati i redeg Thomas ac Eva, rydych chi'n wych!



## Gofaint yn eu harddegau yn codi swm anhygoel o £3,460 o daith Dixie

Cododd y gofaint yn eu harddegau Ollie a Harvey swm anhygoel o £3,460 wrth fynd o amgylch ysgolion gyda'u cerflun metal anhygoel Dixie the Dragon.

Cychwynnodd y ddeuawd ar y daith i godi ymwybyddiaeth ac arian ar gyfer ein hosbi, sy'n elusen sy'n agos iawn at eu calonnau.

Da iawn fechgyn! A diolch am eich cefnogaeth wych. Rydych chi wedi gwneud pob un ohonom yn falch iawn.





Ni allem orffen y cylchlythyr hwn heb ddweud diolch yn fawr iawn am y gefnogaeth ganlyinol. Ni allem wneud yr hyn a wnawn heb y swm anhygoel o gefnogaeth a gawn flwyddyn ar ôl blwyddyn. Diolch. Gobeithiwn eich bod wedi mwynhau darllen eich cylchlythyr diweddaraf, ac fe welwn ni chi eto yn 2025 ar gyfer ein 30ain penblwydd ers inni ddechrau darparu'r gofal a'r cymorth gorau i'n cymuned.

## Wrexham AFC

Diolch i Wrexham AFC a'u cefnogwyr.

Roeddem wrth ein bodd mai ni oedd yr elusen a ddewiswyd i elwa o gasgliad bwced yng ngêm gartref gyntaf Wrecsam yn rhymer 2024/2025.

Roedd y cefnogwyr mor hael, a chasglwyd swm anhygoel o £1,233.07.

Diolch i bob un ohonoch - a dymuniadau gorau am dymor llwyddiannus i'n tîm pêl-droed anhygoel.



## Apêl gardd

Hoffem ddiolch am y gefnogaeth enfawr gan y gymuned a busnesau lleol mewn ymateb i'n hapêl i godi £60,000 ar gyfer trawsnewid gerddi'r hosbis.

Bu'r hosbis mewn partneriaeth â chwmi tirlunio lleol, Gardens by Design, i ddarparu'r encil heddychlon i gleifion a'u teuluoedd. Mae'r gofod hardd yn cael ei gynnal a'i gadw bob wythnos gan dîm o wirfoddolwyr ymroddedig. Diolch un ac oll.

## Yr artistiaid anhygoel ar gyfer ein dathliad Nadolig

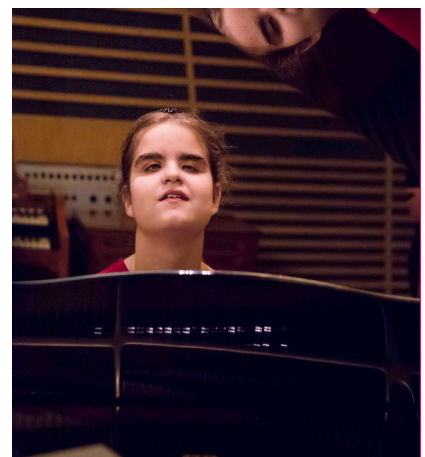
Ac rydym yn gorffen y cylchlythyr ar nodyn gwirioneddol uchel!

Hoffem ddiolch i'r lluo o berfformwyr gwych a fydd yn camu i'r llwyfan yn un o uchafbwyntiau cerddorol calendr digwyddiadau Wrecsam – ein Cyngerdd Dathlu'r Nadolig.

Eleni, yn ogystal â ffefrynnau'r gynulleidfa NEW Sinfonia, Côr Meibion y Rhos ac, am y tro cyntaf, Côr Dee Sign, byddwn yn croesawu Lucy a enwebwyd am BAFTA, a enillodd galonau'r genedl pan enillodd The Piano ar Sianel 4, a

hithau ond yn 13 oed. Er bod Lucy yn gwbl ddall ac yn byw gyda dyblygiad cromosom 16, cyflwr prin sy'n effeithio ar iechyd meddwl gyda nodweddion awtistiaeth ac yn effeithio ar gyfathrebu cyffredinol, mae gan Lucy dalent gerddorol ryfeddol.

Rydym wrth ein bodd yn ei chroesawu i'n Cyngerdd Dathlu'r Nadolig yn Neuadd William Aston ar nos Sul, 24ain Tachwedd, ar gyfer yr hyn sy'n argoeli i fod yn noson fythgofiadwy.





# CHRISTMAS SUPER DRAW

100% OF PROFITS GO TO NIGHTINGALE HOUSE HOSPICE



POWER CUT?  
CALL 105

TORIAD  
TRYDAN?  
FFONIWCH 105



Nightingale House Hospice  
Hospis Tŷ'r Eos

CLOSING DATE: 17<sup>TH</sup> DECEMBER 2024

DRAW DATE: 20<sup>TH</sup> DECEMBER 2024

**01978 313134**

[NIGHTINGALEHOUSE.CO.UK/CHRISTMASDRAW](https://www.nightingalehouse.co.uk/christmasdraw)

**3 FANTASTIC  
PRIZES TO BE WON!**

**1ST - £5,000**

**2ND - £3,000**

**3RD - £2,000**