

Glyn Nest

BAPTIST HOME

Cylchlythyr
Ionawr, Chwefror,
Mawrth2015

CARTREF Y Bedyddwyr Glyn Nest - GOFALU YN EIN CYMUNED

Croeso i Gylchlythyr y Gwanwyn

Mae'r gwanwyn bob amser yn adeg hyfryd o'r flwyddyn i mi, oherwydd rydym yn troi ein cefn ar dywyllwch ac oerni'r gaeaf ac yn edrych ymlaen at dywydd cynhesach a dyddiau braf o hirddydd haf.

Dyma dymor yr adnewyddu, a gwelir bywyd newydd o'n cwmpas yn yr ardd ac ar y tir.

Ar brynhawn Gwener heulog braf, yn Chwefror, aethpwyd â deg o'n deiliaid i weld ŵyn newydd-anedig ar fferm fy mab. Bu'r deiliaid hyn yn ymwneud â byd amaeth gydol eu hoes, ac roedd cael cyfle i weld ŵyn bach y gwanwyn yn dwyn atgofion hapus o'u gorffennol ffrwythlon.

Gobeithio y bydd y cylchlythyr hwn yn rhoi cipolwg i chi o'r hyn sydd wedi bod yn digwydd yn ein Cartref yn ddiweddar, ac edrychwn ymlaen hefyd at y misoedd sydd i ddod.

Pasg hapus i chi gyd.

Jayne Evans – Rheolwraig

YN Y RHIFYN HWN

Newyddion arall.....	3
Materion Staffio.....	4
Cornel Atgofion	4
Bwydlenni'n seiliedig ar themâu	4
Ac yn olaf.....	4

Croeso i'r Parchedig Judith Morris

**Cyfarchion y Pasg o'r Llwyfan,
Caerfyrddin**

Hoffwn ddiolch i chwi'n gyntaf am y croeso cynnes a dderbyniais yn gynharach ym mis Mawrth pan fynychais fy nghyfarfod cyntaf yng Nglyn Nest. Roedd hi'n hyfryd cael cyfle i gyfarfod â staff a deiliaid y Cartref ac edrychaf ymlaen yn fawr iawn at ddod i'ch adnabod yn well dros y misoedd sydd i ddod.

Er na fûm yn ymwelydd mynych â'r cartref, mae Glyn Nest yn enw a fu'n gyfarwydd i mi ers dyddiau fy mhentyndod yng Nghapel y Bedyddwyr, Adulam Pontardawe yn y 1960au. Yn fwy diweddar, ac fel aelod o Gymdeithas Bedyddwyr Sir Gaerfyrddin a Cheredigion, pleser pur fu gwrandio ar y Parchedig Irfon Roberts yn amlinellu'r datblygiadau diweddar a fu yng Nglyn Nest ynghyd â chynlluniau ar gyfer y dyfodol.

Rwy'n gwybod bod Undeb Bedyddwyr Cymru yn gwerthfawrogi'r gwaith a gyflawnir yng Nglyn Nest yn fawr iawn a braint o'r mwyaf yw cael rhannu ym mywyd y cartref gyda chwi.

Bendith arnoch

Judith Morris

Gofal Seibiant

Rydym yn deall.....



Mae Glyn Nest yn cynnig sawl ffordd wahanol i ofalwyr gael seibiant o'u dyletswyddau gofal. Pa un ai am ddiwrnod, wythnos, neu gyfnod byr gall Glyn Nest ddarparu amgylchedd diogel a chymorth 24 awr i aelod o'ch teulu.

Mae gofal seibiant yn rhoi tawelwch meddwl i chi y byddwn yn gofalu am eich anwyliaid, wrth i chi gael seibiant i adnewyddu eich nerth.

Mae gan Glyn Nest ystafell seibiant tymor byr neilltuedig â chyfleusterau en-suite, a gall hefyd gynnig llety am gyfnodau hwy os oes angen.

Yn y lle cyntaf, cysylltwch â: Jayne Evans i gael ymgynghoriad preifat ynghylch argaeledd a gofynion.

Gweithgareddau i'r Deiliaid

Digwyddiadau diweddar

Mae deiliaid Glyn Nest wedi mwynhau rhaglen amrywiol o weithgareddau yn ystod y misoedd diweddar.

Mae sesiwn ioga cadair dan ofal Lesley a chelf a chrefft gyda Rhian yn ddigwyddiadau wythnosol.



Rydym yn hynod ddiolchgar i Margaret Walters am ei haelioni yn ymweld â ni yn fisol i'n diddanu trwy gyfrwng barddoniaeth, darlenniadau a cherddoriaeth draddodiadol Gymreig; diolch hefyd i Gret ac Eira, sy'n llywio prynhawn o ganu bywiog, sionc i gyfeiliant offerynnau taro.

Gwanwyn ar y fferm



Roeddem yn ffodus o gael heulwen braf y gwanwyn ar ein taith i weld ŵyn newydd-anedig ar fferm mab ein rheolwraig, Jayne. Diolch o galon i Brenda a Derrick am ein croesawu i'w fferm.

Diwrnod Crempog



Ar Ddydd Mawrth Ynyd, trefnodd Tracy Bryan, rheolwraig arlwyo Glyn Nest, brynhawn o hwyl i'r deiliaid i wneud crempogau. Wedi paratoi'r cymysgedd, cafodd pawb gyfle i fwynhau crempogau poeth, ffres, o'r radell a'r menyn yn diferu drostynt.



Diwrnod Sant Ffolant

Mae dathlu dyddiadau allweddol yn y calendr blyneddol yn hynod bwysig i'r deiliaid. Dyma dull o gadw mewn cof treigl amser a threfn y tymhorau.



Eleni, gwelwyd addurniadau a balwnau yn yr ystafell fwyta ar ddydd Sant Ffolant, ac roedd y bwylenni ar thema siâp calon.

Dydd Gŵyl Dewi yng Nglyn Nest



Dethlir Dydd Gŵyl Dewi – diwrnod nawddsant Cymru ar y 1^{af} o Fawrth bob blwyddyn, i goffáu ei farwolaeth.

Yn ôl traddodiad, bu farw ar y dyddiad hwn yn 569. Yn y 18fed ganrif neilltuwyd y dyddiad hwn yn ddiwrnod dathlu cenedlaethol yng Nghymru.

Roedd baneri a fflagiau i'w gweld yn harddu Glyn Nest eleni i ddathlu dydd Gŵyl Dewi, a chafodd y deiliaid gyfle i fwynhau rhaglen bwrpasol o draddodiadau a cherddoriaeth Gymreig.

Croesawyd Cantorion Crescendo o Gaerfyrddin i'n diddanu ar y dydd Llun a chafwyd prynhawn o ganu afieithus.



Dydd Mawrth, daeth disgyblion o Ysgol Penboyr yn eu gwisgoedd hardd Cymreig traddodiadol i ganu yn y Cartref.

Yn yr hwyr cafwyd noson o Gawl a Chân wedi'i threfnu gan aelodau Pwyllgor Tŷ Glyn Nest.

Roedd yr adloniant i'r deiliaid, ffrindiau, teuluoedd a gwesteion dan ofal MAMOLO, sef tair cantores o Gastellnewydd Emlyn, a'u cyfeilyddes Mrs Sue Edwards. Wedi mwynhau'r adloniant safonol cafodd pawb powlen o gawl blasus, bara a chaws wedi'i baratoi gan dîm arlwygo Glyn Nest.

Cawsom wledd o gerddoriaeth ar brynhawn Mercher pan ddaeth Dr Carwyn Tywyn i'n diddanu. Mae'n feistr ar y Delyn Deires Gymreig ac yn adnabyddus iawn fel Telynor Celtaidd.



Daethpwyd â dathliadau Gŵyl Dewi i ben ar y Sul yng nghwmni Merched y Wawr Llandysul, a ddaeth i ganu i'r deiliaid.

Trefnu Blodau - Sul y Mamau

Gyda chymorth Brenda, bu'r deiliaid yn creu trefniadau blodau hynod hardd i addurno byrddau'r ystafell fwyta ar gyfer dathlu Sul y Mamau.



Sgyrsiau Misol

Mae'r sgyrsiau misol wedi bod yn boblogaidd iawn. Bu Mary Bott yn adrodd am ei phrofiadau yn y Fyddin Dir; daeth David Meanwell â nifer o hen eitemau cyfarwydd o gwprdd y gegin i ysgogi'r atgofion; a chafwyd sgwrs ddiddorol gan Denzil Davies a Lyn Jones am gwryglau Cenarth.



Gweithgareddau yn y dyfodol

Gellir edrych ymlaen at weithgareddau llawn hwyl sydd wedi'u trefnu ar eich cyfer a'r rhain yn ychwanegol at ein gweithgareddau rheolaidd.

Y Pasg – Celf a Chrefft yn dilyn thema benodol
Trefnu blodau ar gyfer y Pasg
Cystadleuaeth gwneud Boned Pasg
Ymweliad Enoch yr Asyn

Ebrill 10^{fed} – Taith i ac o gwmpas yr Amgueddfa Wlân Genedlaethol

Ebrill 21^{ain} – Oscar Bernhardt's Charleston Charlies – cerddorion Jazz a Swing

Mai – Taith i Lwybr Cerflunwaith, Fferm Clynyw

Mehefin – Taith Diwrnod i ddeiliaid a'u teuluoedd i Fferm Folly

Mehefin 19^{eg} Bydd Border Fashions yn ymweld â'r Cartref i arddangos eu dillad haf, dillad nos a'u dillad personol diweddaraf

Newyddion arall

Penblwyddi

Ionawr

21^{ain} – Eluned

Chwefror

6^{ed} – Eirlys

7^{fed} – Joan

24^{ain} – Mary

Mawrth

1^{af} – Margaret J

14^{eg} – Charlie

15^{fed} – Iris

16^{eg} – Margaret H

21^{ain} – Annie

29^{ain} – Maggie H

Llongyfarchiadau Pen-blwydd Priodas - 65 o flynyddoedd



Llongyfarchiadau i'n deiliaid, Charlie a Joan ar dathlu 65 mlynedd o fywyd priodasol. Cydnabuwyd y digwyddiad arbennig hwn a'i atgofion cyfoethog mewn llythyr personol a anfonwyd gan y Frenhines (yn y Gymraeg) at y pâr arbennig yma.

Cawsant gwmni cyd-ddeiliaid, teulu a staff i nodi'r achlysur hapus.

Materion Staffio

Gyrfa yn gweithio mewn Amgylchedd Gofal

Yng Nglyn Nest rhoddwn gyfleoedd i ddynion a merched weithio o fewn yr amgylchedd gofal. Os ydych yn dyheu am yr ymdeimlad hynny o fodlonrwydd personol o wybod eich bod wedi helpu pobl eraill, yna mae'n bosib mai dyma'r hyn y buoch yn chwilio amdano.

Gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau pobl drwy gyfrannu at eu hiechyd, eu hapusrwydd a'u lles – dyna a wneir yn y maes gofal.

Nid oes angen cymwysterau ffurfiol arnoch cyn dechrau gyrfa mewn gofal cymdeithasol. Bydd digon o gyfleoedd i ennill mwy o sgiliau, hyfforddiant a chymwysterau yn unol â'ch bwriad o ran datblygu eich gyrfa.

Cysylltwch â Jayne Evans, Rheolwraig Gofrestredig am wybodaeth bellach ynghylch sut y gallech newid eich bywyd, a bywydau eraill hefyd.

Bydd swyddi cyfredol hefyd yn ymddangos ar wefan Glyn Nest. www.glynnest.co.uk



Croeso i Staff Newydd

- ❖ Paula Brightman – Gofalwraig (Nos)
- ❖ Rhiannon Evans – Gofal Uwch (Nos)



Dan y llifolau

Janet Morgan

Pa brofiad sydd gennych wrth ymgymryd â'r swydd?

Gadewais yr ysgol yn 16 oed, gan edrych ymlaen at ymuno â'm rhieni a'm brawd ar fferm y teulu, oherwydd rwy'n dwlu ar anifeiliaid. Yn 2001 pan gafodd clwy'r traed a'r genau gymaint o effaith ar y diwydiant ffermio, penderfynais ei bod yn bryd i mi ystyried gwneud rhywbeth gwahanol a dechreuais ofalu am bobl ag anableddau dysgu – gwaith diddorol a roddai llawer o bleser i mi.

Rwyf wrth fy modd yng nghwmni pobl ac roedd hyn yn rhoi cyfle pellach i mi feithrin fy hoffter o'r math hwn o waith.

Llwyddais i ennill cymhwyster NVQ2 a chefais brofiad helaeth o weithio gyda, a gofalu am eraill.

Yn 2009, penderfynais ei bod yn bryd i mi gael newid a symudais i swydd gan weithio gyda phobl hŷn oedd â dementia. Yna, ymunais â thîm gofalwyr Glyn Nest ym Mawrth 2014.

Pan nad ydych chi'n gweithio, beth rydych chi'n ei wneud?

Rwyf yn dal i ffermio ar raddfa lai ac mae gennyf fuches o wartheg Charolais pedigri, a bridfa o ferlod a chobiau Cymreig cofrestredig. Yn ystod misoedd yr haf byddaf wrth fy modd yn mynychu sioeau amaethyddol lleol, ac arddangos y merlod Cymreig sydd gennyf.

Rwyf hefyd wrth fy modd yn canu. Rwy'n aelod o "Lleisiau Bro Eirwyn", sef grŵp o ferched lleol.

Byddwn yn diddanu cynulleidfaoedd er mwyn codi arian at elusennau, a byddwn hefyd yn cystadlu mewn Eisteddfodau lleol.

Byddwn yn canu i'r deiliaid yng Nglyn Nest ym mis Ebrill eleni.



Cornel Atgofion

Mae cofio'r gorffennol yn gallu dwyn boddhad i unrhyw un. Mae'n fodd o gadarnhau pwy ydym ni, beth rydym wedi ei gyflawni yn ein bywydau, ac yn gyfle i ail-fyw amseroedd hapus.

Eitemau a arferid eu gweld yng nghwpwrdd y gegin slawer dydd, ynghyd ag offer coginio oedd sail y sgwrs "Atgofion o'r Silff" a gafwyd gan David Meanwell yn Chwefror. Daeth â nifer o'r eitemau hyn gydag ef ac roeddent yn sbardun i drafodaethau pellach ac yn dwyn atgofion pleserus ymhlith ein deiliaid. Buont hwythau hefyd yn adrodd hanesion am arferion coginio, magu teulu a thyfu i fyny.

Cystal oedd yr ymateb a'r trafodaethau brwd fel ein bod eisiau datblygu adnodd yn benodol i Glyn Nest – "Atgofion o'r Silff". Ond mae eisiau cymorth teuluoedd ein deiliaid arnom.



Allwch chi helpu os gwelwch yn dda?

Rydym yn cynllunio i greu cornel atgofion yn yr ardal weithgareddau lle gellir arddangos eitemau ar gyfer sbarduno trafodaeth. Y thema gyntaf fydd "Y Cartref".

Os oes gennych eitemau y gellir eu cyfrannu i'r "Ardal Atgofion" hen duniau, pecynnau, offer cegin, peiriannau cartref ar gyfer coginio, preserfio, glanhau ac ati, yna siaradwch â Liz.

Bwydlenni'n seiliedig ar themâu

Tracy Bryan

Rheolwraig Arlwyo Glyn Nest

Yng nghegin Glyn Nest rydym yn cefnogi digwyddiadau a gweithgareddau tymhorol y Cartref drwy baratoi bwydydd blasus yn seiliedig ar themâu arbennig a thrwy addurno'r ystafell fwyta i wella'r profiad i'n deiliaid. Mae hyn yn meithrin diddordeb ychwanegol ar adeg prydau bwyd, ac yn ysgogiad gweledol sy'n galluogi'r deiliaid i ystyried y tymhorau a'r gwyliau yn eu tro.



Ers mis Ionawr, rydym wedi teilwra bwydlenni i ddatlu dydd Mawrth Ynyd, Dydd Sant Ffolant, Dydd Gŵyl Dewi, Sul y Mamau a chyn bo hir byddwn yn datlu cyfnod y Pasg.

Mae bwyd maethlon a diet cytbwys yn bwysig ynghyd â cheisio magu archwaeth at fwyd iachus. Mae bwydlenni creadigol y tîm arlwyo, sydd wedi'u seilio ar themâu arbennig, yn hyrwyddo'r cyfryw er lles ac iechyd y deiliaid.

Fel rheolwraig arlwyo, nid dim ond sicrhau bod y bwyd o safon eithriadol yw fy ngwaith, ond hefyd sicrhau bod y tîm arlwyo yn derbyn yr hyfforddiant diweddaraf a bod amgylchedd ac arferion y gegin yn cydymffurfio â gofynion deddfwriaethol.

Mae swyddog diogelwch bwyd yr awdurdod lleol yn ymweld â'r Cartref yn flynyddol, i arolygu sut mae cegin Glyn Nest yn ateb gofynion y gyfraith. Mae'r archwiliad manwl hwn yn edrych ar arferion glanweithdra trafod bwyd, sut mae'r bwyd yn cael ei baratoi, ei goginio a'i storio, yn gwirio'r gwaith papur a phrosesau cyffredinol y gegin, yn ogystal â strwythur yr adeilad – glanweithdra, goleuo, awyru ac ati. Dyfernir 'graddfa hylendid bwyd' wedyn sy'n adlewyrchu'r canfyddiadau.



Llongyfarchiadau i Glyn Nest a'n tîm arlwyo ar dderbyn y sgôr uchaf unwaith eto.

Ac yn olaf...

Parchedig Irfon Roberts

Cadeirydd Bwrdd Rheoli Glyn Nest

Ar ran y Pwyllgor Tŷ a Chyfarwyddwyr Glyn Nest, hoffwn ddiolch i holl aelodau staff y Cartref, yn staff dydd a nos, am eu gwaith ardderchog yn ystod yr hyn a fu'n gyfnod digon anodd oherwydd y nifer anfodhaol o weithwyr sydd gennym ar hyn o bryd.

Gallaf eich sicrhau ein bod yn gwneud popeth o fewn ein gallu i ddod o hyd i bobl newydd, addas, er mwyn lleihau baich y rhai hynny ohonoch sy'n teimlo bod angen cymorth ychwanegol arnoch.

Yn ddi-os, gwerthfawrogwn eich ymrwymiad a'ch gofal cyson o'r deiliaid. Estynnwn groeso cynnes i'r staff hynny a benodwyd yn ddiweddar a hyderwn y byddant yn mwynhau'r profiad o weithio yng Nglyn Nest.

Cafodd y rhai hynny ohonom a fynychodd y Noson Gawl, i ddathlu gŵyl ein nawddsant cenedlaethol, noson wrth ein bodd. Gwerthwyd pob tocyn ac roedd yr adloniant a drefnwyd yn glo teilwng i'r hyn sydd bellach yn ddigwyddiad blynyddol.

Llongyfarchiadau i staff y gegin am y cawl bendedig a gafodd ei weini ac i bawb am yr addurniadau hardd oedd i'w gweld ymhobman.

Dewi yw'r unig nawddsant a fu'n gweithio ac a fu farw yn ei wlad ei hun. Roedd Sant Padrig (Iwerddon) yn dod o Gymru; roedd Sant Siôr (Lloegr) yn dod o Dwrci ac yn ôl pob tebyg ni osododd cymaint â lled troed ar ddaear Lloegr erioed; roedd Sant Andreas (yr Alban) yn un o'r Apostolion ac felly'n Iddew. Roedd Dewi, fodd bynnag, yn un ohonom ni.

Yn ei bregeth olaf, dywedodd wrth ei ddilynwyr i "**wneud y pethau bychain a glywsoch ac a welsoch gennyf fi**".

Onid y pethau bychain yn aml yw'r gweithredoedd mwyaf anhunanol a gwerthfawr? Gall gwên garedig, clust i wrando, llaw agored olygu llawer i rywun sy'n isel eu hysbryd ac angen sylw.

Mae dyhead dwfn i gael ein caru yn gyffredin i bob un ohonom. Yng ngeiriau'r Fam Teresa, "**Ni all pob un ohonom wneud pethau mawr. Ond gallwn wneud pethau bychain â chariad mawr**".

Yn y trydydd cylchlythyr hwn, hoffwn rannu geiriau eraill a lefarwyd gan y Fam ryfeddol hon, oedd cymaint ffrind i'r tlodion ac a roddodd ei bywyd i helpu'r rhai a ddirodddefai dlodi sydd y tu hwnt i'n hamgyffred ni, ar strydoedd Calcutta:

"Yn aml, mae pobl yn afresymol ac yn hunanol. **Maddeuwch iddynt ta beth.** Os ydych yn garedig, gall pobl eich cyhuddo o gymhellion cudd. **Byddwch yn garedig ta beth.** Os mai hapusrwydd ddaw i'ch rhan, gall pobl deimlo'n genfigennus. **Byddwch lawen ta beth.** Efallai y bydd y da a gyflawnwch heddiw yn anog yfory. **Gwnewch ddaioni ta beth.** O roi y gorau sydd gennyh i'r byd hwyrach na fydd fyth yn ddigon. **Rhowch eich gorau ta beth.** Oherwydd chi'n gweld, rhyngoch chi a Duw mae'r cyfan yn y diwedd. **Ni bu erioed rhyngoch chi a nhw ta beth**".

Mae'r Parchedig Judith Morris, Ysgrifennydd Cyffredinol newydd Undeb Bedyddwyr Cymru eisoes wedi ymweld â Glyn Nest ac edrychwn ymlaen at weithio'n agos gyda hi er mwyn sicrhau parhad y Cartref. Bydd ei phrofiad eang mewn meysydd ac eithrio'r Weinidogaeth yn werthfawr iawn i ni ymhen amser.

Priodol yw ein bod yn mynegi ein gwerthfawrogiad o'r gefnogaeth gyson a gawsom gan ei rhagflaenydd, y Parchedig Peter M Thomas. Roedd ef, ac y mae yn gyfaill da i'r Cartref a byddwn yn fythol ddiolchgar iddo am fod yn gefn i ni pan fyddai anawsterau yn dod ar ein traws. Bydded i Dduw ei fendithio ar ei ymddeoliad.

Edrychwn ymlaen at y Diwrnod Agored. Nodwch y dyddiad, **26 Awst**, yn eich dyddiaduron. Mae angen i ni gadw mewn cof hefyd bod Glyn Nest yn dathlu 45 mlynedd ei fodolaeth fel Cartref Gofal eleni.

Derbynier y rhai hynny sy'n darllen y cylchlythyr hwn ac sydd â chysylltiad â gorffennol y Cartref ein diolch. Wrth i ni ymdrechu i barhau â'r gwaith cydnabyddwn gyfraniad y rhai a fu o'n blaen.

CYSYLLTU Â GLYN NEST

Jayne Evans – Rheolwraig Gofrestredig

Jen Jones – Rheolwraig Busnes

Ffôn 01239 710 950

01239 710 503