

Glyn Nest

BAPTIST HOME

Cylchlythyr
Awst, Medi, Hydref,
Tachwedd 2015

CARTREF Y BEDYDDWYR GLYN NEST - GOFALU YN EIN CYMUNED

Nadolig Llawen i chi gyd

Unwaith eto, mae blwyddyn brysur arall yn hanes Glyn Nest yn dirwyn i ben, ac edrychwn ymlaen at lawenydd y Nadolig yn y Cartref.

Yn ystod y deuddeng mis diwethaf rydym wedi dathlu ein pen-blwydd yn 45 mlwydd oed; mae ein deiliaid wedi mwynhau rhaglen lawn o weithgareddau, yn cynnwys ymweliad â Fferm Folly, adloniant cerddorol cyson, cyfleoedd i rannu sgysia ac atgofion, gweithgareddau corfforol er eu lles, a gwasanaethau crefyddol.

Diolch yn arbennig i'r grwpiau a'r capeli sydd wedi ymweld â'r Cartref a rhoi o'u hamser er mwyn i'n deiliaid allu cymryd rhan yn y gwasanaethau hyn.

Cofiwn yn arbennig ar yr adeg hon am holl ddeiliaid Glyn Nest nad ydynt bellach yn ein plith, ond a erys yn annwyl iawn yn y cof.

Nadolig Llawen

Jayne Evans – Rheolwraig

YN Y RHIFYN HWN

Gweithgareddau i'r Deiliaid

Newyddion arall

Dathliadau

Rhaglen y Nadolig

Materion Staffio

Gardd Synhwyrau

Nadolig Cymreig Traddodiadol

Ac yn olaf...

Parchedig Judith Morris - Cyfarchion y Nadolig 2015

Ymhen ychydig byddwn yn dechrau paratoi ar gyfer dathlu'r Nadolig. Bydd yn rhaid i ni nôl y goeden a'r addurniadau Nadolig o'r atig, eu cymryd o'r bocsys a'u gosod i loywi ein cartrefi; cyn bo hir fe ddaw'r cardiau Nadolig drwy'r blwch llythyrau ac fe gawn ambell anrheg wedi ei lapio'n ddel. Ceir prysurdeb cynyddol yn y gegin a phan fo'r gacen a'r pwddin Nadolig yn barod bydd llif diddiwedd o fins-peis i'w mwynhau. Ac wrth i'r hen garolau cyfarwydd gael eu canu ac wrth i Ddydd Nadolig agosáu ceir rhyw ymdeimlad o lawenydd disgwylgar.

Wrth gwrs, tymor i ddathlu genedigaeth Iesu Grist a'r modd y daeth Duw i drigo yn ein plith yw'r Nadolig. Dyma ystyr yr enw 'Emaniwel': Duw gyda ni. Mae'r Nadolig felly yn amser i gofio bod Duw, a ddaeth i'n byd yn faban bach, yn dal i rannu ym mhob peth gyda ni heddiw. Mae Ef gyda ni pan fo'n adeg o lawenydd mawr yn ogystal â phan fo tristwch a gofid. Gŵyr yn iawn am ein gobeithion a'n siomedigaethau. Mae Ef yn rhannu ein rhwystredigaethau a'n dicter pan dystiwn i erchyllterau ein cymdeithas a'n byd. Nid presenoldeb ar wahân, heb ronyn o ddiddordeb mohono, ond



presenoldeb sydd yn mynnu ein cynnal a'n cryfhau yn ein bywydau o ddydd i ddydd, gan gynnig arweiniad a chymorth. Yn anad dim, mae ei bresenoldeb Ef yn ein cofleidio'n dyner a chariadlon a chawn ein nerthu ganddo i ddilyn Ei esiampl yn ein bywydau.

Wrth i ni nesáu unwaith eto at stabl Bethlehem, boed i ninnau gyda Mair a Joseff, y bugeiliaid, yr angylion a'r gŵyr doeth groesawu Iesu o'r newydd a rhoddi diolch am Ei bresenoldeb Ef yn ein bywydau.

Ar ran Undeb Bedyddwyr Cymru dymunaf Nadolig Llawen iawn i holl ddeiliaid a staff Glyn Nest a phob bendith i'r Flwyddyn Newydd.

Judith Morris
Ysgrifennydd Cyffredinol
Undeb Bedyddwyr Cymru

Gweithgareddau i'r Deiliaid

Adloniant Cerddorol

Gall grym cerddoriaeth, ac yn enwedig canu, gael effaith ar hwyl pobl, a threiddio i'r ymennydd mewn ffyrdd na all dulliau eraill o gyfathrebu wneud.



Dyma un o'r ychydig weithgareddau sy'n ymwneud â defnyddio'r ymennydd i gyd; gan ddatgloi atgofion, hoelio sylw a helpu cyd-symud corfforol.



Oherwydd y manteision hyn, byddwn yn gwahodd cantorion a cherddorion i'r Cartref yn rheolaidd.

Margaret Walters

Mae'r deiliaid wrth eu bodd gydag ymweliadau misol Margaret Walters, sy'n rhannu cerddoriaeth a chaneuon traddodiadol Cymreig, barddoniaeth a darlleniadau gyda hwy.

Gret ac Eira

Bob mis bydd Gret ac Eira yn codi hwyl wrth iddynt gyflwyno cadwyni o ganeuon adnabyddus i gyfeiliant offerynnau taro ac ambell symudiad addas.

Washington James



Mawr yw'r mwynhad a geir yng nghwmni Washington James a'i gyfeillion, ac roeddem yn hynod falch o'u croesawu i'n plith ym mis Hydref.

Kay Wood



Atgofion oedd prif thema prynhawn o adloniant yng nghwmni Kay Wood.

Ian Thomas



Cafwyd prynhawn difyr yn canu hen ffefrynnau Cymreig a Saesneg gyda'r amryddawn Ian Thomas. Cafwyd sawl cais am ganeuon o fyd y ffilm a'r sioeau cerdd hefyd yn ystod y prynhawn.



cARTrefu

Rydym wrth ein bodd bod ein cais i gymryd rhan mewn prosiect a noddir gan Age Cymru wedi bod yn llwyddiannus.

Yn ystod mis Rhagfyr ac Ionawr, bydd Heather Summers, cerddor o Dre-groes, yn cynnal sesiynau cerddorol wythnosol dros gyfnod o wyth wythnos ar gyfer deiliaid Glyn Nest.

Sgyrsiau Misol



Bu'r sgyrsiau misol gan bobl leol ar destunau o ddewis y deiliaid yn boblogaidd iawn fel rhan o arlwy gweithgareddau'r gaeaf.

Ym mis Hydref, Sulwyn Thomas oedd y gŵr gwadd a bu'n dwyn i gof ei brofiadau tra roedd yn gweithio ar BBC Radio Cymru.

Siopa a Chinio yng Nghaerfyrddin



Beth gwell na phryd o fwyd ym Mwyty'r Harvester wedi diwrnod prysur o siopa yng Nghaerfyrddin.

Gwasanaeth Diolchgarwch



Ym mis Hydref, cynhaliwyd ein hoedfa Ddiolchgarwch flynyddol, a chroesawyd y Parchedig Peter Thomas yn ôl atom fel ein siaradwr gwadd.

Bu deiliaid, eu teuluoedd, ffrindiau a staff yn cyd-ddathlu'r cynhaeaf drwy gyfrwng emynau, barddoniaeth a darlenniadau priodol a ddewiswyd gan Freda Pierce, oedd hefyd yn gyfrifol am drefnu'r gwasanaeth.

Addurno Cacennau yng Nghwmni Tracy



Beth gwell na siwgr eisin siocled, sêr bach sgleiniog, melysion mân, siafins siocled a cheirios glacé yn britho'r byrddau? Dyna beth oedd prynhawn difyr yn addurno cacennau cwpan gyda Tracy, Rheolwraig Arlwygo Glyn Nest.



Cafwyd blas arbennig ar y te prynhawn wedi'r creu!

Newyddion arall

Diwrnod Agored Blynyddol

Er mai digon diflas oedd yr haf eleni, cafwyd gwenau'r haul ar ein Diwrnod Agored Blynyddol, ddydd Mercher 26^{ain} Awst.

Daeth tyrfa luosog ynghyd, yn ddeiliaid, eu teuluoedd, ffrindiau ac aelodau o'r gymuned leol i'r Diwrnod Agored.

Gwerthfawrogwyd araith Alun Davies MBE o Gaerwedros gynt, sef Llywydd y Dydd.

Rydym yn ddiolchgar am gefnogaeth aelodau'r Pwyllgor Tŷ a'r staff wrth baratoi ar gyfer y diwrnod hwn.

Parti Pen-blwydd yn 45 oed

Diolch i bawb a wnaeth ein Parti Pen-blwydd yn 45 oed yn ddigwyddiad mor gofiadwy.



Kees Huysmans fu'n arwain y canu i gyfeiliant Lynne James, a diolchwyd i bawb gan y Parchedig Irfon Roberts.

Roedd ein tîm arlwygo wedi paratoi bwffe ardderchog ar gyfer y gwahoddedigion, y deiliaid a'r staff, ac roedd y gacen ben-blwydd hardd a addurnwyd â llaw gan Kelly Bland, aelod talentog o'r staff, yn tynnu dŵr o'r dannedd.



Dathliadau



Awst

5^{ed} – Myra
21^{ain} – John T

Medi

5^{ed} – Gwen

Hydref

10^{fed} – Norman
12^{fed} – Doreen

Rhaglen y Nadolig

Bydd rhaglen o weithgareddau'r Nadolig ar gael i bawb cyn bo hir.

Mae croeso i deuluoedd a ffrindiau ymuno gyda ni yn y gweithgareddau hyn, ond gofynnwn yn garedig i chi beidio ag ymweld â'r Cartref os ydych yn dioddef o annwyd, peswch neu anhwylderau'r stumog rhag i'r deiliaid eu dal.



Materion Staffio



Unwaith eto bu rhai aelodau o staff Glyn Nest, sef Jayne, Rhiannon a Gareth yn codi arian ar gyfer y Gymdeithas Alzheimer.

Cwblhaodd y tri ohonynt daith gerdded nodeddig 10k ym Mae Caerdydd.

"Dyma'r trydydd tro i mi gymryd rhan" meddai Jayne. "Mae gwasanaethau, hyfforddiant ac ymchwil y Gymdeithas Alzheimer yn bwysig o ran ceisio deall yr afiechyd hwn.

Mae rhai o'n deiliaid yn byw gyda dementia; a pho fwyaf y gallwn ddeall y cyflwr, mwyaf y gallwn eu hannog a'u cefnogi i fwynhau a byw bywyd i'r eithaf".



Llongyfarchiadau i Marie ac Owain



Er bod diwrnod prysur o'i blaen, fe ddaeth Marie i Glyn Nest ar fore'r briodas i ddangos ei gwisg briodas a'r blodau i bawb, a hynny er mawr foddhad i'r deiliaid.

Gardd Synhwyrâu

Mae gerddi yn lleoedd pwerus. Hyd yn oed yng nghyfnod yr Eifftiaid, mawrygwyd a deallwyd gwerth nodweddion iachusol eu cynnyrch.

Maent yn cynnig balm i'r enaid ac mae'r heddwch a'r tawelwch sy'n nodweddiadol ohonynt yn llesol i bawb.

Eisoes lluniwyd cynlluniau ar gyfer creu ein gardd synhwyrâu ein hunain i ddeiliaid Glyn Nest.

Bydd yn amgylchedd diogel gyda phlanhigion a deunyddiau a fydd yn ysgogi ac yn hybu'r synhwyrâu – gweld, arogl, teimlo, blasu a chlywed.

Bydd yr ardd newydd yn ymestyn o ochr yr heulfan, ac ar hyd y darn tir o flaen y lolfeydd, gan greu ardal allanol ddeniadol i'r deiliaid ei mwynhau.

Plannu yn ystod yr haf



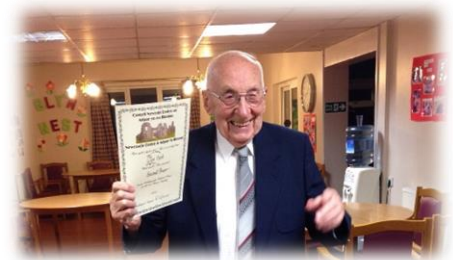
Er nad oedd yr ardd synhwyrâu ar gael eleni, gwelwyd potiau o flodau hardd yn addurno cyffiniau'r heulfan.



Enillydd cystadleuaeth Castellnewydd Emlyn yn ei flodau

Bu Charlie Jones, un o ddeiliaid Glyn Nest yn brysur iawn yn ystod yr haf yn sicrhau bod pob twba, basged a phlanhigyn ar eu gorau ar gyfer beirniaid cystadleuaeth Castellnewydd Emlyn yn ei flodau.

Mae pawb yn ddiolchgar iawn iddo am ei waith caled a braf oedd ei weld yn cynrychioli Glyn Nest yn y seremoni wobrwyo pan dderbyniodd yr ail wobwr am Arddangosfa Flodau orau 2015.



Nadolig Cymreig Traddodiadol

Gan Caroline Jones – Gofalwraig ddydd

Gyda dyfodiad hirnos gaeaf, go brin bod deiliaid Glyn Nest am fentro allan. Trown ein meddyliau, felly at Y Nadolig.

Mae hwn bob amser yn gyfnod cyffrous a phrysur iawn i ddeiliaid a staff. Daw aelodau o gapeli lleol a chorau ysgolion cyfagos i'n diddanu wrth i'r Nadolig nesáu. Does dim all guro canu i godi calon ein deiliaid.



Mae gwasanaethau Plygain cyn toriad gwawr ar fore dydd Nadolig yn cael eu cynnal mewn eglwysi a chapeli mewn rhai ardaloedd yng Nghymru hyd at y dydd heddiw. Ers talwm, rhaid oedd canu'r hen garolau nes i'r wawr dorri ac nid anarferol oedd gweld gwasanaeth Plygain yn para teirawr a mwy cyn i'r gynulleidfa wasgaru tuag adref i fwynhau'r gwledda a'r hwyl.

Ar noswyl Nadolig cyn y gwasanaeth Plygain, byddai ffrindiau a theuluoedd yn dod ynghyd i wneud cyflaith.



Mae pawb yn edrych ymlaen at barti Nadolig Glyn Nest. Addurnir pob twll a chornel o'r cartref â goleuadau llachar a thinsel. Daw Siôn Corn hefyd ar ei dro i rannu anrhegion i bawb.

Darperir gwledd heb ei hail gan staff y gegin; er mor ddiffwdan yr argraff a roddir i'w baratoi gwyddom a gwerthfawrogwn gymaint o waith ydyw mewn gwirionedd a diolchwn yn ddiffuant iddynt.

Ers talwm arferid addurno tai â chelyn ac uchelwydd; ni fyddent yn cael eu cludo i'r tŷ tan noswyl Nadolig.

Difyr yw'r hen draddodiadau a gaed mewn cymunedau ledled y wlad, er nad oes sicrwydd yn aml o ba le roeddent yn tarddu.



Clywsoch mae'n siŵr am yr arferiad o drosglwyddo hen ffiol y Wassail o law i law yng nghwmni cyfeillion ac ynddi ddiod a wnaed o ffrwythau, sbeisys a chwrw cynnes.

Roedd hel calennig yn arfer cyffredin iawn slawer dydd, a deil yn arferiad poblogaidd mewn sawl ardal wledig hyd yn oed

heddiw. Ar fore dydd Calan arferai plant fynd o amgylch y ffermdai a'r tai cyfagos tan 12.00 o'r gloch i ddymuno

Blwyddyn Newydd Dda i'r trigolion. Byddent yn canu pennill neu ddau ac yn derbyn ychydig geiniogau fel lwc dda. Tybed beth oedd y pennill yn eich ardal chi?

Roedd Hela'r Dryw hefyd yn boblogaidd ar Nos Ystwyll, ddeuddeng diwrnod wedi dydd Nadolig.

Arferai bechgyn fynd allan yn blygeiniol gyda ffyn hir i ffustio'r llwyni ac i ddal y dryw. Gosodwyd yr aderyn mewn tŷ bach wedi ei addurno â rhubanau a dail gwyrdd a'u gludo o dŷ i dŷ gan ofyn am arian.

Gŵyl y teulu yw'r Nadolig, ac yn nyfnder gaeaf edrychwn ymlaen at y dathlu gan hyderu y caiff pawb, yn ddeiliaid a staff amser dedwydd yn ystod y Gwyliau.

Nadolig Llawen.



Ac yn olaf...

Parchedig Irfon Roberts

Cadeirydd Bwrdd Rheoli Glyn Nest

O'm blaen mae gennyf gopi o adroddiad diweddar yn dilyn arolwg dirybudd gan AGGCC (Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru). Adroddiad adeiladol a chalonogol ydyw i'm tyb i.

Nodwyd ynddo agwedd neu ddwy sydd angen eu gwella – a braf tystio iddynt eisoes dderbyn ein sylw. Er bod yn rhaid i ni bob amser anelu at berffeithrwydd anaml iawn y gellir ei gyrraedd. Hoffwn, fodd bynnag, longyfarch y rheolwyr a'r staff ar gyrraedd a chynnal safon uchel o wasanaeth.

Mae'r adoddiad yn canmol y canlynol:

1. Safon glendid oddi mewn i'r cartref a'r golchdy. "Nid oes dim arogleuon drwg".
2. Ansawdd uchel y bwyd. "Mae'r bwydlenni yn amrywiol ac yn faethlon".
3. Gwelliant arwyddocaol o ran amrywiaeth ac amllder gweithgareddau cymdeithasol.
4. Nifer y siaradwyr Cymraeg.
5. Cyflwyno'r Cylchlythyr.
6. Agweddau staff tuag at y rheolwyr a'r deiliaid.
7. Hyfforddiant staff.
8. Y rhaglen barhaus ar gyfer adnewyddu ac ailaddurno'r cartref a chynlluniau ar gyfer y dyfodol i ddarparu gardd synhwyrau a fydd yn hygyrch a diogel.
9. Sylwadau canmoliaethus gan aelodau'r teuluoedd sydd yn ymweld â'r deiliaid.

Gyda chalon drom rhaid crybwyll bod ein chwaer gartref, Bryn Llifton, Bangor wedi cau. Gorddibyniaeth ar asiantaethau allanol a nodwyd fel rheswm dros gau.

Anorfod felly oedd cau'r cartref yng ngoleuni'r sefyllfa hon. Ni ddylai'r digwyddiad hwn fodd bynnag niweidio enw da a'r safon uchel o ofal a ddarparwyd ym Mryn Llifton dros gyfnod o bymtheng mlynedd. Canmoliaeth yn unig fu iddo yn ystod y blynyddoedd hyn. Diolchwn i'r rhai fu'n gyfrifol am weinyddiaeth Bryn Llifton am eu haelioni mawr ar adeg mor drist.

Nid yn unig maent wedi rhoddi celfi, offer nyrso, gwelyau, lluniau ac eitemau eraill cyffelyb i ni, ond derbyniwyd rhodd oddi wrth Gyfeillion y Pwyllgor Tŷ. Edrychwn ymlaen at groesawu cynrychiolwyr o Fryn Llifton i Glyn Nest yn ystod y flwyddyn nesaf.

Mae Glyn Nest newydd ddathlu ei ben-blwydd yn 45 mlwydd oed ers ei agor. Gyhyd ag y bo'r lefelau cyfredol o safonau gofal a rheoli yn cael eu cynnal ni wela unrhyw reswm pam na fyddwn yn dathlu eto ymhen pum mlynedd.

Mae fy nghyd-gyfarwyddwyr ac aelodau'r Pwyllgor Tŷ yn ymuno gyda mi i'ch llongyfarch ar gadw enw da Glyn Nest. Daliwch ati gyda'r gwaith ardderchog!

Dymunaf rannu'r darn barddoniaeth hwn gyda chi a ysgrifennwyd o safbwynt deiliad mewn cartref a hyderaf y bydd yn eich atgoffa am werth eich cyfraniad dyddiol i fywydau'r rhai hynny sy'n elwa o'ch ymdrechion ar eu rhan.

Addasiad o: *Eich Gofal Tyner gan Diane Bright*

*Ar y dechre, pan ddes i fyw 'ma, ro'n i'n drist ac wedi ymlâdd,
achos ro'n i wedi gadael fy nghartre, a phob breuddwyd ar chwâl.*

*Ac er ei bod hi'n anodd rhannu gwên,
Eich llygaid disglair a'ch calonnau tyner Chi fu'n help i mi ollwng gafael.*

Wrth i mi ddod yn gyfarwydd â'r lle, daethoch Chi yn ofalwyr, yn gogyddion, yn drefnwyr gweithgareddau, caplaniaid ac yn ffrindiau mynwesol i mi.

Do'n i ddim eisiau siarad ambell ddiwrnod, ond eto, helpoch Chi fi i ymolchi, gwisgo, ymarfer – fy helpu i gael gafael unwaith eto ar y person o'n i'n arfer bod.

Ar y diwrnodau hynny pan o'n i'n sâl ac yn methu'n lân â chodi o'r gwely, Chi ddaeth â bwyd i mi, tacluso fy ngwely, rhwbio 'nghefn, glanhau f'ystafell a 'nghysuro. Chi oedd yn deall f'anghenion i gyd.

Gwaith caled iawn yw eich gwaith Chi – rwy'n gwerthfawrogi hynny, a dwi eisiau dweud wrthoch, eich bod Chi'n ei wneud â gofal, urddas a gras.

Doedd hi ddim yn hawdd troi cefn ar fy nghar, fy nghartref, ar fy eiddo gwerthfawr.

Ond yma ces wenau tirion, cyfle i rannu straeon, clustiau parod i wrando, chwerthin iach, cyffyrddiad tyner a ffrindiau newydd.

Chi sy wedi fy helpu ar fy nhaith olaf, a dwi'n gwybod pan fydda i'n gadael yr hen fyd 'ma y bydd fy mywyd wedi ei gyfoethogi o'ch adnabod Chi bob un.

Nadolig Llawn i chi gyd

Parchedig Irfon Roberts