

Glyn Nest

BAPTIST HOME

Cylchlythyr
Ionawr, Chwefror,
Mawrth 2016

CARTREF Y BEDYDDWYR GLYN NEST - GOFALU YN EIN CYMUNED

Pasg Hapus i chi gyd

Croeso i Gylchlythyr y Gwanwyn yng Nglyn Nest. Rydym bob amser yn falch o groesawu tymor y gwanwyn. Cawn droi ein cefn ar fisoedd y gaeaf, ac wrth i'r tywydd gynhesu caiff ein deiliaid eu hannog i fentro allan unwaith eto i fwynhau dyddiau hirddydd haf.

Ar y tir ac yn yr ardd, mae arwyddion o dyfiant a bywyd newydd yn esgor ar obaith newydd.

Yr adeg hon llynedd, aethom i weld ŵyn newydd-anedig ar fferm fy mab, ond eleni, des â Gordon, yr oen swci i Glyn Nest i gwrdd â'r deiliaid. Anodd dweud pwy oedd mwyaf cyffrous – yr oen neu'r deiliaid!

Gobeithio y cewch flas ar ddarllen ein cylchlythyr, a gweld yr hyn sydd wedi bod yn digwydd yng Nglyn Nest yn ddiweddar.

Pasg hapus i chi gyd.
Jayne Evans – Rheolwraig

YN Y RHIFYN HWN

Pasg Hapus i chi gyd
Gweithgareddau i'r Deiliaid
Newyddion arall
Buddsoddwyr mewn Pobl
Adroddiad Arolygu AGGCC
Blychau Atgofion
Traddodiadau Tymhorol
Ac yn olaf...

Cyfarchion y Pasg i Bawb yng Nglyn Nest

Un o'r hanesion hyfrytaf yn y Testament Newydd yw'r stori am Cleopas a'i ffrind yn cerdded o Jerwsalem i Emaus ar y Sul Pasg cyntaf hwnnw, dros ddwy fil o flynyddoedd yn ôl. Roeddent yn ddigalon iawn gan fod Iesu, eu cyfaill triw wedi cael ei groeshoelio ar y dydd Gwener.

Wrth iddynt deithio i Emaus, pellter o ryw saith milltir, fe ymunodd dieithryn â nhw a gofyn iddynt pam eu bod mor ddigalon. Ni allai Cleopas a'i ffrind gredu nad oedd y dieithryn wedi clywed am y croeshoelio a'r pethau erchyll oedd wedi digwydd yn Jerwsalem. .

Ac felly, dyma nhw'n sôn wrtho am Iesu a'r hyn a olygai iddynt Dweud sut roeddent wedi gobeithio mai Iesu fyddai'n eu hachub rhag gormes Rhufain; sôn am y pethau rhyfeddol roedd Iesu wedi eu gwneud i helpu pobl, adrodd darnau o'u bregethau, rhai o'r storïau a lefarodd a dweud am y modd roedd wedi herio'i ddilynwyr. Ond daeth terfyn ar y cyfan pan gafodd Iesu ei fradychu, ei arestio a'i groeshoelio. Roeddent bellach ar eu pen eu hunain ac yn teimlo'n amddifad. Roedd Iesu wedi marw.

Er hynny, cyn gadael am Emaus, roedd sibrydion ar led bod rhai gwragedd wedi ymweld â bedd Iesu yn y bore bach a'i gael yn

wag. Ond nid yn unig bod y bedd yn wag, ond honnont iddynt weld angylion a ddywedodd wrthynt fod Iesu'n fyw. Am ddwli! Sut ar y ddaear gallai dyn oedd wedi cael ei groeshoelio fod yn fyw? Nid oedd yn gwneud synnwyr o gwbl.

Wedi cyrraedd Emaus, cymerodd y dieithryn arno ei fod yn mynd ymhellach ond fe'i darbwyllwyd gan Cleopas a'i ffrind i gael pryd o fwyd gyda nhw. Wrth iddynt eistedd wrth y bwrdd, maent yn torri a rhannu bara ac yn sydyn dyma nhw'n sylweddoli mai Iesu ei hun oedd y dieithryn. Am ryw reswm, nid oeddent wedi ei adnabod er iddynt fod yn ei gwmni am ran helaeth o'r daith. Agorwyd eu llygaid ac roedd eu calonnau bellach ar dân.

Rhaid i mi gyfaddef mai dyma un o'm hoff storïau am y Pasg gan ei bod yn f'atgoffa bod Iesu yn gydymaith cyson â mi hyd yn oed ar yr adegau hynny pan na allaf deimlo ei bresenoldeb yn fy mywyd. Nid yw ei bresenoldeb yn dibynnu ar p'run ai ydym yn ei weld, ei deimlo neu ei glywed. Dyma sicrwydd mawr y Pasg: mae Iesu'n fyw ac yn cerdded gyda ni.

Bendith arnoch dros y Pasg
Parchedig Judith Morris

Gweithgareddau i'r Deiliaid

Diolch o galon oddi wrth y deiliaid a'r staff i gyd



Hoffai deiliaid a staff Glyn Nest ddiolch i bawb am eu hanrhegion hael dros gyfnod Gŵyl y Geni.



Cafwyd cefnogaeth arbennig o dda i'r bwrdd 'Crefftau Nadolig' a wnaed â llaw gan y deiliaid. Bydd pob ceiniog a godwyd yn mynd tuag at ddarparu deunyddiau pellach ar gyfer y gweithgareddau crefft wythnosol sydd mor boblogaidd. Diolch.

Cyfnodau Cerdd

Yn ystod mis Rhagfyr ac Ionawr, bu Heather Summers yn ymweld â Glyn Nest i gyflwyno wyth sesiwn cerddorol ar gyfer y deiliaid.



Noddwyd y prosiect gan ageCymru, a chyflwynodd Heather amrywiaeth eang o offerynnau gwahanol a phrofiadau cerddorol i'r deiliaid.



Prynhawn Crosio



Trefnwyd prynhawn o hwyl ar ffurf 'Parti Dysgu Crosio' gan Liz Ellis sy'n aelod o dîm arlwyio Glyn Nest.

Roedd yn llwyddiant ysgubol, ac roedd pawb wrth eu bodd gyda'r gacen siocled a'r gwobrau!



Celf a Chrefft

Mae gweithgareddau Celf a Chrefft yn ysgogi'r meddwl, ac yn cynyddu gweithgaredd corfforol er mwyn cynnal a gwella sgiliau echddygol.



Yng Nglyn Nest, rydym yn annog deiliaid i ddal ati i fwynhau eu hobiau a'u diddordebau. Mae'r gweithgaredd wythnosol hwn yn darparu amgylchedd ymlaciol lle gall deiliaid sgwrsio a rhyngweithio â'i gilydd.

Rydym bob amser yn croesawu aelodau'r teulu a ffrindiau i ymuno â'u perthnasau yn y sesiynau crefft.



Ioga Hamddenol yn y Gadair

Caiff y deiliaid gyfle yn wythnosol i ymuno mewn sesiynau ioga cadair yn y lolfa. Canolbwyntir ar wella ystwythder, stamina, cydsymud a'r gallu i ymlacio.

Mae Lesley Dever, sy'n arwain y gweithgaredd hwn, yn athrawes gymwysedig gydag Olwyn Prydain o ioga. Bu'n dysgu er 1987, ac mae ganddi dros ddeng mlynedd o brofiad ym maes ioga cadair.

Traeth Aber-porth a The Prynawn yng Ngwesty'r Cliff



Gyda dyfodiad tywydd cynhesach y gwanwyn, cafodd rhai o'n deiliaid gyfle i fwynhau eu gwibdaith gyntaf am eleni.

Teithio i lan môr Aber-porth a wnaed yn gyntaf, a mwynhau gwyllo prysurdeb y traeth, cyn mynd yn ein blaen i Gwbert.

Yma, yng Ngwesty'r Cliff, a'i olygfeydd ysblennydd dros Fae Ceredigion, bu'r deiliaid yn mwynhau'r te prynawn blasus a baratowyd.

Dydd Gŵyl Dewi yng Nglyn Nest



Yn ôl yr hanes, ganwyd Dewi Sant tua 462. Mab i Sant, Brenin Ceredigion ydoedd a lleian o'r enw Non oedd ei fam.

Bu Dewi, ynghyd ag eraill o'i ddisgyblion, yn crwydro o fan i fan yn sefydlu llannau, a sefydlodd gymdeithas fynachaid yn ardal Glyn Rhosyn a elwir heddiw yn Dyddewi.

Bu farw ar Fawrth y cyntaf, ond ni wyddys i sicrwydd ym mha flwyddyn ac fe'i claddwyd yn ei

eglwys ei hun. Heddiw saif beddrod Dewi yn eglwys gadeiriol hardd Tyddewi ar safle'r fynachlog wreiddiol.

Ysgol Penboyr

Eleni, dathlwyd Dydd Gŵyl Dewi yng Nglyn Nest yng nghwmni disgyblion Ysgol Penboyr.

Daethant i'r cartref yn ystod y bore wedi'u gwisgo'n hardd yn eu gwisgoedd Cymreig traddodiadol, a buont yn canu i'r deiliaid.



Noson Cawl a Chân

Trefnwyd noson Cawl a Chân gan aelodau Pwyllgor Tŷ Glyn Nest i ddatlu Gŵyl ein Nawddsant.



Cafwyd cefnogaeth gref i'r noson gan y gymuned leol, y deiliaid a'u teuluoedd.

Roedd yr adloniant yng ngofal Parti Carnabwth a mawr oedd y mwynhad a gafwyd yn eu cwmni. Cyn troi am adre cafodd pawb gyfle i fwynhau powlen o gawl blasus, a bara a chaws a baratowyd gan dîm arlwygo Glyn Nest.

Carwyn Tywyn

Ar y dydd Gwener yn ystod wythnos ddatlu Gŵyl Ddewi, croesawyd ymwelydd poblogaidd iawn yn ôl i Glyn Nest.

Cafodd y deiliaid brynawn wrth eu bodd yn gwrandao ar Dr Carwyn Tywyn yn eu diddanu ar y Delyn Geltaidd a'r Delyn Deires.



Newyddion arall



Ionawr

12^{fed} – Margaret C

21^{ain} – Eluned

Chwefror

6^{ed} – Eirlys

Mawrth

1^{af} – Margaret J

14^{eg} – Charlie

16^{eg} – Margaret H

29^{ain} – Maggie H



Dyfarwyd achrediad unwaith eto i Glyn Nest yn unol â Safonau Buddsoddwyr Mewn Pobl. Mae'n brawf o ymrwymiad y cartref i safonau uchel a'r gallu i reoli pobl.



Yn seiliedig ar 25 mlynedd o arfer blaenllaw, defnyddiwyd system asesu hynod drwyadl – cyfweiliadau gyda staff a rheolwyr i asesu perfformiad yn erbyn fframwaith sy'n adlewyrchu'r tueddiadau diweddaraf yn y gweithle, y sgiliau hanfodol a'r strwythurau effeithiol sydd eu hangen i ragori mewn unrhyw sector busnes.

Meddai Paul Devoy, Pennaeth Buddsoddwyr mewn Pobl: "Hoffem longyfarch Glyn Nest. Mae achrediad Buddsoddwyr mewn Pobl yn arwydd o gyflogwr heb ei ail, lle rhagorol i weithio ac ymrwymiad clir i lwyddiant. Dylai Glyn Nest fod yn hynod falch o'u llwyddiant".



Adroddiad Arolygu

Mae AGGCC (Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru) wedi cyhoeddi'r adroddiad diweddaraf ar gyfer Glyn Nest.

Dywedodd Jayne Evans, Rheolwraig Glyn Nest, "Rydym mor falch o ddweud bod yr adroddiad yn gadarnhaol iawn yn gyffredinol, ac eisoes aethpwyd i'r afael â'r mân feysydd a nodwyd ar gyfer eu gwella."

Hoffwn longyfarch pawb ar gyflawni a chynnal lefel uchel o wasanaeth".

Gellir gweld copi o'r adroddiad diweddaraf ar wefannau Glyn Nest ac AGGCC.

Blychau Atgofion



Pam gwneud Blwch Atgofion?

Yr hyn rydym wedi ei wneud a'r hyn oeddem sy'n llunio ein hunaniaeth. Wrth i ni heneiddio, gall ein hatgofion cynnar fod yn fyw yn y cof er nad cystal rhai diweddar.

Er mwyn ein helpu i gadw ein hunaniaeth a'n hysbryd, gall blwch atgofion sy'n cynnwys pethau i sbarduno'r cof, yn eitemau personol a lluniau fod yn ffynhonnell pleser ac anogaeth.

Pwrpas blychau atgofion yw ysgogi'r meddwl, a sbarduno trafodaeth a sgwrs. Maent yn cynnig symbyliad meddyliol ac emosiynol.

Gall aelodau staff eu defnyddio i gael dealltwriaeth ddyfnach o fywyd person.

O ran perthnasau gallant fod yn weithgaredd cynhwysol, yn fodd cathartig o gofio, adfyfrio a chydabod bywyd y rhai a garant. Gall y blychau fod yn fodd i godi sgwrs a mwynhau cyfathrebu ystyrion yn ystod ymweliadau teuluol.

Beth ddylid eu cynnwys mewn Blychau Atgofion

Mae'r hyn sydd i'w cynnwys yn y blwch yn dibynnu arnoch chi, naill ai fel unigolyn yn creu eich blwch eich hun, neu fel aelod o'r teulu yn paratoli blwch ar gyfer eich ceraint.

Cofnodir popeth a ddaw i'n rhan mewn bywyd, boed yn ymwneud â'n synnwyr gweld, clywed, blasu, aroglu neu deimlo. Gall blwch atgofion gynnwys unrhyw beth a fydd yn dwyn yr atgofion hyn i gof, fel y gellir ail-fyw rhai o brofiadau'r gorffennol maes o law.

Lluniau o'r teulu neu wyliau teuluol, hoff lyfr, CD cerdd, blodau sych, siôl deulu, defnyddiau â gwriad, offer o'u dyddiau gwaith, ryseitiau hoff, neu bersawr. Does dim gwahaniaeth cyhyd ag y bo'r nwyddau yn golygu rhywbeth i'r person hwnnw.

Gall cynnwys disgrifiad byr o bob eitem a pham y cofir amdani hefyd fod yn ddefnyddiol.

Os hoffech gael mwy o wybodaeth siaradwch â Liz – Cydlynnydd Gweithgareddau Glyn Nest.

Traddodiadau Tymhorol

Gan Caroline Jones - gofalwraig ddydd

Dyma ni unwaith eto, yn araf droi ein cefn ar aeaf hynod wlyb. Mae'r diwrnodau'n ymestyn fesul cam ceiliog a'r cennin Pedr yn llonni llwydni'r gaeaf.

Mae deiliaid Glyn Nest yn edrych ymlaen yn awr at eistedd allan yn yr heulwen braf, a chael mynd am dro i leoedd o ddiddordeb yn yr ardal.

Ar Fawrth 1^{af} cafodd y deiliaid, ymwelwyr a staff gyfle i fwynhau'r adloniant a drefnwyd gan y Pwyllgor Tŷ i ddathlu Gŵyl ein Nawddsant.



Côr o Faenclochog a wahoddwyd i ganu yn y noson Cawl a Chân a gwerthfawrogwyd yr amrywiaeth o emynau a chaneuon poblogaidd a gyflwynwyd ganddynt.

Unwaith eto rhaid canmol staff y gegin am baratoi cawl blasus a phice ar y maen ar gyfer ymwelwyr, aelodau'r pwyllgor, deiliaid a staff.

Wrth gwrs, mae'r genedl gyfan yn dathlu dydd Gŵyl Dewi, ond mae iddo arwyddocâd arbennig i ni yn sgil cysylltiadau Dewi a'r ardal leol hon. Braf bob amser yw gweld plant ysgol yn eu gwisgoedd traddodiadol. Disgyblion Ysgol Penboyr ddaeth i ddiddanu'r deiliaid yng Nglyn Nest eleni.



Mae llawer o bobl yn gwisgo un os nad dau o symbolau cenedlaethol Cymru ar Ddydd Gŵyl Dewi. Y genhinen Bedr (Symbol Cymreig generig) neu genhinen.

Yn ôl pob tebyg mae'r cysylltiad Cymreig â'r genhinen yn dyddio nôl rhai cannoedd os nad miloedd o flynyddoedd cyn Dewi Sant, i oes pan roedd pobl yn addoli coedydd, planhigion ac agweddau eraill o'r Fam Ddaear. Bryd hynny roedd gan y genhinen enw fel meddyginiaeth a allai wella amrywiaeth o anhwylderau, megis annwyd cyffredin neu am fedru lliniaru poen adeg esgor.

Gwisgwyd y genhinen un tro gan filwyr mewn brwydr waedlyd yn erbyn y Sacsoniaid. Roedd gan bob milwr o Gymru genhinen yn ei helmed er mwyn gwahaniaethu rhyngddynt a'r gelyn ac yn ôl y sôn cafwyd buddugoliaeth ysgubol.



Ac felly, hyd at y dydd heddiw, mae'r genhinen yn cael ei gwisgo ym mathodyn cap pob milwr ym mhob catrawd Gymreig ar Ddydd Gŵyl Dewi.



Gwell gan eraill nad oes ganddynt gysylltiad â'r fyddin, wisgo cenhinen Bedr yn hytrach na chenhenen. Mae'n llawer harddach ac yn sicr yn aroglu'n well. Diddorol hefyd yw'r enwau amrywiol a roddir i'r blodyn hwn – daffodil, dwndilis, croeso'r gwanwyn, lili bengam.

Mor werthfawr yw traddodiadau cyfoethog ein cenedl, a braf tystio eu bod yn cael eu dathlu yn eu tro yng Nglyn Nest, gan ychwanegu at naws unigryw'r cartref.

Mae croeso bob amser i ffrindiau a theulu ymuno â'r deiliaid yn y gweithgareddau hyn i gyfoethogi'r naws hyfryd a geir yn y cartref.

Caroline Jones.

Ac yn olaf...

Parchedig Irfon Roberts

Cadeirydd Bwrdd Rheoli Glyn Nest

Diolch o galon i bawb eleni eto a gefnogodd y noson i ddatlu gŵyl ein nawddsant Dewi, yr hwn yr ydym mor ddyledus iddo fel cenedl. Canmoliaeth oedd ar wefusau pawb oedd yn bresennol ar y noson. Diolch arbennig i staff y gegin am baratoi cawl nas ceir ei well mewn unrhyw fwyty yn y wlad. Maent yn dîm ardderchog sy'n cydweithio'n dda er lles pawb.

Mae'r ysbryd aeddfed hwn o gydweithrediad a dealltwriaeth ymhlith aelodau staff yn hanfodol er lles y cartref. Hebdo nid oes obaith i ni barhau. Gwaith tîm da yw'r allwedd i bob llwyddiant. Rhaid gosod gwahaniaethau personol o'r neilltu er lles pawb, neu nid oes obaith i ni oroesi.

Rhaid cadw mewn cof bob amser mai cartref Cristnogol yw Glyn Nest, a sefydlwyd gan bobl o argyhoeddiad dwfn bod gwasanaethu eraill yn arwydd o gariad Crist atom ni, ei blant. Dylem ystyried ein gilydd fel brodyr a chwirydd yng Nghrist. Er nad hawdd yw deall hyn o bosib heb sôn am ei weithredu, rhaid i ni wneud ein gorau glas i adlewyrchu gweledigaeth a dyheadau'r rhai a sefydlodd y cartref.

Cartref Cristnogol yw Glyn Nest ac mae'r disgwyliadau'n uchel. Nid lle i fân gecru neu ymddygiad plentynnaidd yw hwn gan fod teuluoedd wedi ymddiried eu

hanwyliaid i'n gofal ni – pobl sydd wedi cyfrannu'n helaeth at les eu plant ac yn wir at les cymdeithas yn gyffredinol yn eu hoed a'u hamser. Gwn am ddeiliaid yng Nglyn Nest sydd wedi cysegru'r rhan fwyaf o'u hoes i wasanaethu'n wirfoddol nid yn unig yr eglwys roeddent yn eu mynychu ond eu cymuned leol hefyd. Maent yn haeddu ein parch pennaf.

Yn bersonol rwyf yn hynod falch o'r hyn a gyflawnwyd gennym hyd yn hyn. Nid yr un yw Glyn Nest heddiw i'r hyn ydoedd ym 1972 pan ddechreuais ymwneud â'r cartref. Ond eto, mae cymaint mwy i'w gyflawni. Er bod dros ddeugain mlynedd ers i'r cartref gael ei sefydlu does ond gobeithio mai sefyll ar drothwy dyfodol hyd yn oed yn well a wnawn. Byddwn yn buddsoddi'n hael mewn gwelliannau cyffredinol yn ystod y deuddeg mis nesaf – boeleri gwres newydd, gardd synhwyrau yn ogystal â gwaith trwsio cyffredinol. Gadewch i ni gydymdrechu a chydweithio i ddarparu gofal o safon y gallwn un ag oll fod yn wir falch ohono.

Parchedig Irfon Roberts

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.

Cysylltu â Glyn Nest

Jayne Evans – Rheolwraig
Gofrestredig

Ffôn: 01239 710 950

01239 710 503