Glyn Nest BAPTIST HOME

Cylchlythyr Ionawr, Chwefror, Mawrth 2017

CARTREF Y BEDYDDWYR GLYN NEST - GOFALU YN EIN CYMUNED

Pasg Hapus o Glyn Nest

Pasg Hapus iawn i chi oddi wrth holl staff a deiliaid Glyn Nest. Gobeithio'n wir y gwnewch chi unwaith eto fwynhau darllen ein Cylchlythyr wrth i ni rannu newyddion am y gweithgareddau a'r digwyddiadau a drefnwyd ar gyfer deiliaid, teuluoedd a ffrindiau.

Dyma'r gwanwyn cyntaf o safbwynt ein Gardd Synhwyrau ac mae pawb wrth eu bodd yn gwylio'r eirlysiau, y saffrwn a'r cennin Pedr yn ffrwydro'n garped o liw gan gyhoeddi'r dyddiau gwell a chynhesach sydd i ddod, gobeithio.

Mae rhai deiliaid eisoes wedi gallu treulio amser yn yr awyr iach, ac mae'r ardd saff yn cynnig rhyddid iddynt fedru mwynhau haul y gwanwyn mewn amgylchedd diogel.

Wrth i'r tywydd gynhesu a'r nosweithiau ymestyn byddwn yn dechrau mynd â'n deiliaid allan o'r Cartref ar deithiau i fwynhau'r wlad a'r arfordir prydferth, ac anogwn deuluoedd a ffrindiau i ymuno â ni ar y teithiau hyn.

Jayne Evans – Rheolwraig

YN Y RHIFYN HWN

Gweithgareddau i'r Deiliaid

Newyddion arall

Traddodiadau'r Pasg

Ac yn olaf....

Dathlu'r Pasg!

Yn gyntaf oll hoffwn ddymuno Pasg Hapus i bawb yng Nglyn Nest.

Mae'n dymor y dechreuadau newydd. O'n cwmpas ymhob man gwelir arwyddion bywyd newydd yn ei gyflawnder. Aeth heibio hirlwm y gaeaf bellach a chroesawn ddyddiau'r gwanwyn mwyn a'i heulwen gynnes.

Yn ogystal â bywyd newydd ym myd natur, bydd llawer yn dathlu tymor y Pasg drwy fwyta wyau Pasg siocled, blasus, sydd yn ein hatgoffa o fywyd newydd yng Nghrist.

Fel Cristnogion, mae arwyddocâd arbennig i'r Pasg a dyma yn wir benllanw'r flwyddyn Gristnogol wrth i ni ddathlu atgyfodiad Iesu o'r bedd. Dechreuad newydd annisgwyl yn wir oedd hwn!

Pan groeshoeliwyd Iesu ar groes Calfarî ar ddydd Gwener y Groglith, roedd ei ddilynwyr mewn trallod a chredasant na fyddai iddynt fywyd gyda'r Iesu bellach. Pan gafodd ei arestio a'i groeshoelio dyna oedd y diwedd trychinebus iddynt hwy. Roeddent nid yn unig wedi colli person arbennig iawn a wyddai'n union am ewyllys Duw a'i gariad at ei bobl, ond roeddent wedi colli ffrind agos hefyd.

Yn dilyn marwolaeth Iesu, cymerwyd ei gorff oddi ar y groes a'i gladdu'n gyflym mewn bedd oedd wedi ei naddu yn y graig gan fod Sabath yr Iddew yn prysur agosáu. Ar ôl y Saboth, aeth rhai o'r gwragedd a fu'n ffyddlon iddo yn ystod ei weinidogaeth at y bedd.

Ychydig a wyddent pa beth oedd yn eu haros! Pan gyraeddasant y bedd gwelsant, nid yn unig nad oedd corff Iesu yno, ond dywedodd angel wrthynt ei fod wedi ei gyfodi o farw'n fyw. Yn ôl yr hanes yn y Testament Newydd, cyfarfu Iesu â'i ddisgyblion ar sawl achlysur wedi hyn er mwyn eu sicrhau am wirionedd ei atgyfodiad.

Roedd cyfarfod â'r Crist atgyfodedig wyneb yn wyneb yn gyfnod o adnewyddiad i'r disgyblion a'i ddilynwyr. Cawsant eu nerthu a'u bywiocáu. Yn yr un modd, gall y Pasg fod yn adeg i adnewyddu bob un ohonom wrth i ni gofio neges bwerus y Crist atgyfodedig sydd yn barod i gyfarfod pob yr un ohonom pa le bynnag y bôm.

Gyda'm dymuniadau gorau dros dymor y Pasg.

Parchedig Judith Morris

Gweithgareddau i'r Deiliaid

Diolch o Galon!

Er bod y flwyddyn yn prysuro yn ei blaen, hoffem ddiolch i bawb a roddodd o'u hamser o'u gwirfodd i ddiddanu ein deiliaid yn ystod cyfnod Gŵyl y Geni.

Cynhaliwyd Ffair Grefftau Nadolig yng Nglyn Nest am y tro cyntaf erioed. Derbyniwyd cefnogaeth gref a chodwyd bron £750 o bunnoedd, a ddefnyddir maes o law at weithgareddau a theithiau i'r deiliaid yn ystod 2017.

Sgyrsiau Misol

Croesawyd pobl leol i sgwrsio ar amrywiaeth o bynciau yn ystod amserlen gweithgareddau'r gaeaf. Mae'r cyfarfodydd hyn yn rhoi cyfle i'n deiliaid hel atgofion yn ogystal ag ymarfer sgiliau gwrando a chanolbwyntio.

"Beth sydd yn y bag?" oedd testun sgwrs Jon Meirion Jones. Daeth ag amrywiaeth o hen wrthrychau anarferol gydag ef er mwyn i'r deiliad fedru eu rhannu ymhlith ei gilydd a sgwrsio amdanynt.

Teithio 'nôl i'r gorffennol a wnaeth Emyr Phillips, mab Gwyneth, wrth iddo gyflwyno fideo a sgwrs hynod wybodus ar daith olaf, gofiadwy teithwyr ar drên stem y Cardi Bach yn 1962 - trên a redai o Hendy-gwyn ar Daf i Aberteifi.

Mis nesaf bydd y Parchedig John Gwilym Jones, cefnder Bonnie, yn rhoi sgwrs i ni ar hanes Glyn Nest.

Datganiad Organ

Bu rhai o'r deiliaid yn Eglwys y Drindod Sanctaidd Castellnewydd Emlyn i wrando ar ddatganiad organ gan Meirion Wynn Jones er budd "Llyfrau Llafar Cymru".

Dathliadau Gŵyl Dewi

Un o uchafbwyntiau'r flwyddyn yng nghalendr Glyn Nest yw Dydd Gŵyl Dewi ar Fawrth 1af. Unwaith eto bu'r deiliaid yn gwneud addurniadau priodol yn ystod y prynhawniau celf a chrefft i addurno muriau a byrddau'r ystafell fwyta.

Noson Cawl a Chân

Diolch o galon i Bwyllgor Tŷ Glyn Nest am drefnu'r noson 'Cawl a Chân' flynyddol i godi arian i'r Cartref. Cafwyd cefnogaeth gref y gymuned leol, teuluoedd y deiliaid a ffrindiau.

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, mae cerddoriaeth yn dal i fod yn rhan bwysig o'n hamserlen gweithgareddau misol.

Allwch chi ein helpu i fwynhau ein cerddoriaeth?

Allwch chi, eich côr neu gapel ddod atom i ganu, canu'r piano, neu unrhyw offeryn cerdd arall ar gyfer y deiliaid? Estynnwn groeso cynnes i bawb ynghyd â phaned o de a chacennau cartref i bwy bynnag sy'n dod i helpu.

Teithiau'r Haf

Wrth i'r dyddiau gynhesu a'r nosweithiau ymestyn, byddwn yn trefnu taith prynhawn yn fisol i'r deiliaid i leoliadau lleol i fwynhau te a chacen neu ddwy. Ceisiwn alluogi cymaint o ddeiliaid â phosib i dreulio amser i ffwrdd o'r Cartref yn mwynhau'r wlad a'r arfordir cyfagos.

Dyma'r teithiau a drefnwyd ar gyfer 2017:

Mawrth – Taith ar hyd yr arfordir a the a chacen yng Ngwesty'r Cliff

Ebrill – Taith yn y wlad a the a chacen ger traeth Llangrannog

Mai – Canolfan Natur Wyllt Aberteifi a the a chacen

Mehefin – Cinio Sgod a Sglod ar harbwr Aberaeron

Gorffennaf – Taith Haf Flynyddol i Fferm Folly

Pam na wnewch chi ymuno â ni?

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf gwelwyd mwy a mwy o berthnasau deiliaid yn ymuno gyda ni ar ein teithiau. Mae hyn yn rhoi cyfle i chi dreulio amser hyfryd yn hel atgofion yng nghwmni eich ceraint, i ffwrdd o'r Cartref.

Os hoffech ymuno â ni ar ambell daith siaradwch â Liz – Cydlynydd Gweithgareddau.

Te a Chacen yng Ngwesty'r Cliff

Ymlwybro drwy'r wlad ac ar hyd lonydd yr arfordir a wnaed ar ein taith gyntaf am eleni i fwynhau te a chacen yng Ngwesty'r Cliff.

Trefnu Blodau ar gyfer Sul y Mamau gyda Pauline - Gofalwraig Ddydd

Treuliodd Pauline, un o ofalwyr dydd Glyn Nest, brynhawn gyda'r deiliaid yn gwneud trefniadau blodau i'w gosod ar fyrddau'r ystafell fwyta ar gyfer Sul y Mamau. Roeddent yn hynod hardd ac yn destun balchder.

Addurno Cacennau

Gall y gweithgaredd hwn ymddangos yn hawdd i nifer o bobl, ond mae angen cydsymud llaw a llygad i'w gyflawni.

Rhoddir sawl dewis i'r deiliaid pan ddaw at yr addurno, ac mae help bob amser wrth law os oes angen.

Ac wrth gwrs, eu blasu gyda phaned o de yw'r '*eisin ar y gacen*'!

Taith Gerdded Cof er budd Cymdeithas Alzheimer

Cafodd Lesley ein hathrawes ioga cadair sy'n ymweld â ni yn wythnosol ei hysbrydoli i'r fath raddau gan yr heriau sy'n wynebu pobl sy'n byw â chyflwr dementia fel y penderfynodd godi arian ar gyfer Cymdeithas Alzheimer.

Er gwaethaf y gwyntoedd geirwon a'r glaw trwm ar ddechrau'r daith, llwyddodd i orffen y cwrs mewn heulwen braf gan godi bron £400 ar gyfer yr elusen. Derbyniodd fedal hefyd i gydnabod ei hymdrech.

Newyddion arall

Ionawr

12fed – Margaret Castle
21ain – Eluned

Chwefror

6ed – Eirlys

Mawrth

1af – Margaret J
1af – Joyce
7fed – Morley
14eg – Charlie J
16eg – Margaret H
21ain – Charlie S

Yn dilyn arolygiad heb ei gyhoeddi ymlaen llaw gan AGGCC (Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru), rydym yn falch o gyhoeddi bod y canfyddiadau a welir yn yr adroddiad diweddaraf yn hynod bositif.

Gellir gweld yr adroddiad llawn ar: http://cssiw.org.uk/docs/cssiw/report/inspection_reports/16564_7_e.pdf

Llongyfarchiadau – Sophie a Justine

Frankie

Croesawodd Sophie, Andy a'r brawd mawr Alfie, Frankie ar yr 8fed o Ragfyr yn pwyso 9 pwys 5 owns.

Ellen

Bedwar diwrnod yn ddiweddarach ar 12fed o Ragfyr, croesawodd Justine a Richard eu baban cyntaf, Ellen yn pwyso 6 phwys 2 owns.

Traddodiadau'r Pasg

Pasg yw un o'r gwyliau Cristnogol pwysicaf, sy'n coffáu atgyfodiad Iesu wedi iddo gael ei groeshoelio. Daw cyfnod y Grawys i ragflaeni'r Pasg, cyfnod o ddeugain niwrnod o ymprydio sydd eto yn ein hatgoffa am y deugain dydd a nos a dreuliodd Iesu yn yr anialwch heb fwyd, pan gafodd ei demtio gan y diafol.

I gofio am hyn bydd pobl yn ymwrthod a bwydydd cyfoethog gan fwyta bwydydd elfennol yn unig tan y Pasg.

Teisennau'r Groglith

Caiff y teisennau hyn eu bwyta'n draddodiadol ar ddydd Gwener y Groglith, ac mae arwyddocâd arbennig i'r elfennau gwahanol. Mae'r bara, fel yn y cymundeb, yn cynrychioli corff Iesu, y groes yn dynodi'r croeshoeliad a'r perlysiau yn arwyddocâd o'r hyn a ddefnyddiwyd i eneinio corff Iesu.

Yn yr Oesoedd Canol, roedd hi'n draddodiad i fynachod ddosbarthu teisennau 'sanctaidd' ar ddydd Gwener y Groglith, fel cardod i'r tlodion a drigai ger eu mynachlogydd.

Erbyn y 18fed ganrif roeddent yn cael eu gwerthu ar strydoedd Llundain a threfi eraill gan fasnachwyr a waeddai 'Un am geiniog, dwy am geiniog, teisennau'r Groglith', gan atgoffa pobl y gallent brynu un deisen fawr neu ddwy deisen fach am geiniog.

Teisen Simnel

Mae'r deisen ffrwythau, gyfoethog – teisen Simnel – hefyd yn dod o'r Oesoedd Canol. Ceir haen o farsipán cartref yn y deisen a haenen arall arni ynghyd ag un ar ddeg o beli marsipán sy'n cynrychioli'r un ar ddeg disgybl a fu'n ffyddlon i Iesu. Er bod y deisen Simnel yn cael ei chysylltu â'r Pasg heddiw, yn wreiddiol fe'i gwnaed ar gyfer Sul y Mamau, y pedwerydd Sul yn y Grawys.

Flynyddoedd yn ôl, Sul y Mamau oedd y diwrnod pan fyddai bechgyn a merched oedd yn gwasanaethu yn cael diwrnod i ffwrdd i ymweld â'u mamau. Dyma oedd eu hunig ddiwrnod gwyliau.

Byddai'r merched yn coginio teisen Simnel i'w mamau. Tasg anodd iawn oedd hyn, ac felly roedd nid yn unig yn rhodd, ond hefyd yn brawf ar sgiliau coginio'r ferch.

Mae cyfnod Cristnogol y Grawys – cyfnod o ymprydio ac edifarhau, yn dod i ben ar Sul y Pasg ac mae teisen Simnel yn helpu dynodi diwedd y deugain niwrnod yma ac yn cynnig rhywbeth blasus i bobl fwyta wrth iddynt ddathlu'r Pasg.

Wyau Pasg wedi'u Haddurno

Mae'r arferiad o addurno plisgyn wyau fel rhan o ddefodau'r gwanwyn yn hen arferiad, a daethpwyd o hyd i wyau estrys wedi eu haddurno a'u hysgythru yn Affrica sydd yn 60,000 o flynyddoedd oed. Bu'r wy yn symbol o fywyd newydd ar ôl marwolaeth mewn sawl diwylliant.

Mewn Cristnogaeth gynnar dynodai'r arwydd hynafol hwn o lawenydd yr aileni, y llawenydd a ddeillia yn Atgyfodiad Iesu, a byddai llawer o bobl yn rhoddi lliw coch ar wyau er cof am waed Crist a dywalltwyd adeg ei groeshoelio.

Hwyrach bod y traddodiad o baentio wy Pasg mewn lliwiau llachar yn tarddu mewn chwedl sydd yn adrodd mai masnachwr wyau oedd Simon o Cyrene a gariodd groes Crist. Pan ddychwelodd o Galfaria at y fasged o gynnyrch a adawodd wrth ochr y ffordd, gwelodd trwy ryfedd wyrth bod pob un o'r wyau wedi'u lliwio a'u haddurno.

Yn 1873, cyflwynodd J. S. Fry a'i Fab o Loegr yr wy Pasg siocled cyntaf ym Mhrydain, a heddiw, arfer digon cyffredin yw rhoi wyau siocled. Gwerthwyd dros 80 miliwn o wyau Pasg mewn bocs yn y DU yn 2016.

Ac yn olaf….

Parchedig Irfon Roberts
Cadeirydd Bwrdd Rheoli Glyn Nest

Gwanwyn yw'r adeg o'r flwyddyn mae nifer ohonom yn edrych ymlaen ato. Dyma dymor yr adnewyddu wedi cyfnod o gysgadrwydd a blinder gaeaf – cyfnod sy'n peri i rai deimlo'n isel eu hysbryd. Mae'r dyddiau'n ymestyn yn raddol a daw gobaith newydd wrth i ni edrych ymlaen at ddyddiau hirddydd haf.

Os ydych chi'n digwydd bod yn dioddef o'r hyn a elwir yn Anhwylder Affeithiol Tymhorol (SAD) – math o iselder sy'n gysylltiedig â'r newid mewn tymhorau – byddwch yn gwybod yn union beth sydd gennyf dan sylw. Mae'r rhai sy'n dioddef o'r cyflwr hwn yn cael eu heffeithio'n bennaf yn ystod tymor yr Hydref a'r Gaeaf. Mae'n sugno eu hegni ac mae amrywiad hwyl yn nodweddiadol ohono. Creaduriaid rhyfedd ydym yn wir, ac yn aml cawn ein heffeithio gan yr hyn sydd o'n cwmpas heb yn wybod i ni.

Golau yw un o'r triniaethau gorau y gwyddys amdanynt ar gyfer SAD. Gall llawer o bobl dystio i'r ffaith hwn ac o ganlyniad byddant yn defnyddio lampau mawr i oleuo eu hystafelloedd er bod y rheini yn eu tro yn cynyddu biliau trydan y gaeaf mewn modd nas dymunant.

Mae digwyddiadau diweddar wedi dangos i ni ein bod yn byw mewn amseroedd anodd. Gall ansefydlogrwydd cyson y marchnadoedd arian, bygythiad terfysgaeth, yr ansicrwydd yn sgil Brexit, ac iaith casineb ar wefusau cynifer arwain at iselder ysbryd na ellir dianc ohono'n hawdd, gan na theimlwn fod gennym reolaeth dros ein bywydau bellach.

Ystyriwch am eiliad sut roedd dilynwyr Iesu yn teimlo – y rhai a fu'n ffyddlon iddo hyd at y diwedd. Rhaid eu bod yn isel eu hysbryd, yn ddigalon wedi'r digwyddiad a'r cyfnod tywyllaf a fu yn eu hanes. Nid oedd Iesu gyda nhw bellach. Roedd wedi ei groeshoelio a'i gladdu ac roedd pob gobaith wedi cilio. Ond eto, gwyddom beth a ddigwyddodd …

Tybed yn wir? Euthum i'r sinema un tro i weld ffilm am fywyd Iesu. Pan gyrhaeddom olygfa'r croeshoeliad cododd rhai pobl a mynd tuag at y drysau dan gredu bod y cyfan ar ben. Ond na, nid yw pethau byth ar ben tan iddynt orffen go iawn. Mae hanes yr atgyfodiad yn taflu goleuni ac yn adnewyddu gobaith. Mae'n oleuni sy'n drech na thywyllwch a gofid. Mae'n oleuni sy'n concro SAD.

Eich braint fel aelodau staff Glyn Nest yw rhannu eich goleuni chi a chynnig cysur, anogaeth a gobaith i'r rhai rydych yn gweini arnynt. Mae eich gwaith yn bwysig a diolchaf i chi unwaith eto am bob cymorth i gael gwared ar beth o'r SAD sy'n bodoli. Canmolaf eich ymdrechion ardderchog yn ddiweddar, wrth gerdded yr ail filltir, fel y gwnaeth cynifer ohonoch, yn ystod y cyfnod o salwch a darodd staff a deiliaid fel ei gilydd.

Yng ngeiriau Matthew Bourgeois

There are darknesses in life
And there are lights
You … are one of the lights.

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