Glyn Nest
BAPTIST HOME

Cylchlythyr
Gorffennaf,
Awst, Medi 2014

GOFALU YN EIN CYMUNED

Croeso *i'n cylchlythyr cyntaf*

Rwy'n falch iawn o'r cyfle hwn i'ch croesawu i rifyn cyntaf Cylchlythyr Glyn Nest. Caiff ei ddiweddaru bob chwarter er mwyn i chi gael gwybodaeth am yr hyn sydd wedi bod yn digwydd yn ein Cartref yn ystod y cyfnod hwn, ac er mwyn i chi gael cipolwg o'r hyn sydd i ddod yn y misoedd nesaf. Ein bwriad yw darparu casgliad o erthyglau, gwybodaeth, gweithgareddau a dathliadau i ddeiliaid Glyn Nest, eu teuluoedd a'u ffrindiau, ein staff a'r gymuned leol.
Gyda chymaint o bethau cadarnhaol yn digwydd yn ein Cartref, mae'n bwysig ein bod yn pwyso a mesur yr hyn a wnaed gennym, ac yn adfyfyrio ar ein cyflawniadau a'n huchelgeisiau. Gobeithio y byddwch o'r farn ein bod wedi rhannu rhywfaint o'r cyfryw bethau gyda chi yn y cylchlythyr hwn.
Jayne Evans – Rheolwraig

YN Y RHIFYN HWN

Croeso 1
Gweithgareddau i'r Deiliaid........ 2
Penblwyddi 3
Newyddion arall.........................3
Materion Staffio........................ 4
Jayne ar Daith Gerdded Cof 4
Maeth a'r Henoed 4
Ac yn olaf... 4

Diwrnod Agored Glyn Nest

Dathlwyd ein diwrnod agored blynyddol ddydd Mercher 27ain Awst 2014, ac unwaith eto roedd y tywydd o'n plaid bron gydol y dydd. Cafwyd presenoldeb ein deiliaid, eu teuluoedd, ffrindiau a'r gymuned leol, ynghyd â Brenhines Carnifal Aclwyd yr Urdd Castellnewydd Emlyn a'i gosgordd.
Rydym yn ddiolchgar i'r Pwyllgor Tŷ a'n staff am eu gwaith caled a'u cymorth wrth baratoi ar gyfer y diwrnod hwn. Roedd yr ymwelwyr yn gallu mwynhau te, cacennau, barbeciw a mefus wrth iddynt ymlwybro a phrynu cacennau cartref, cynnyrch ac anrhegion.
Diolch o waelod calon i berchnogion siopau Castellnewydd Emlyn am eu cyfraniadau hael tuag at stondinau codi arian y staff.
"Unwaith eto bu'r diwrnod hwn yn llwyddiant ysgubol, diolch i'n deiliaid, eu teuluoedd a'u ffrindiau, y gymuned leol, ein pwyllgorau a'n staff. Diolch i bawb a fu'n cynorthwyo a'r rhai a fynychodd y digwyddiad" – Parchedig Irfon Roberts, Cadeirydd Bwrdd Rheoli Glyn Nest.

Arolwg Blynyddol AGGCC

Yn dilyn eu hymweliad ym Mawrth 2014, mae'r AGGCC (Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru) wedi cyhoeddi eu hadroddiad ar Gartref Gofal y Bedyddwyr Glyn Nest.
Rydym yn falch iawn o gyhoeddi bod y canfyddiadau yn yr adroddiad yn hynod gadarnhaol, a bydd y meysydd a glustnodwyd ar gyfer gwelliant yn ganolbwynt ein sylw yn ystod y flwyddyn sydd i ddod. Mae copi o'r adroddiad ar gael ar y wefan:

http://www.glynnest.co.uk/our-care/

Mae Glyn Nest yn ymddangos ar You Tube AGGCC

Mae'r AGGCC wedi newid eu dull o arolygu. Nid ar safonau yn unig y maent yn canolbwyntio bellach, ond ar ganlyniadau i bobl ac ansawdd eu bywyd. Testun balchder i ni yw bod Jayne Evans, ein rheolwraig gofrestredig yng Nglyn Nest wedi derbyn gwahoddiad i ymddangos mewn ffilm oedd yn ymdrin â'r newidiadau hyn. Gwyliwch ei chyfweliad ar Sianel You Tube AGGCC.

Gweithgareddau i'r Deiliaid

Ioga Cadair

Gweithgaredd poblogaidd iawn oedd Ioga Cadair dan arweiniad Lesley Dever, gyda'r bwriad o wella ystwythder pobl a'u cynorthwyo i ymlacio.
Yn anffodus, oherwydd anffawd, bu'n rhaid i Lesley roi'r gorau iddi am ychydig. Fodd bynnag, a hithau bellach ar wellhad, bydd y sesiynau symudedd hyn yn ailddechrau eto ar foreau Mawrth am 10.30am. Croeso nôl Lesley.

Treialon Cŵn Defaid

Cafodd Ieuan, Tom, Beryl, Iris a Gwen brynhawn wrth eu bodd yn Nhreialon Cŵn Defaid blynyddol Castellnewydd Emlyn a gynhaliwyd ar gaeau Blaenbowi.

Cafwyd sylwadau ffraeth, gorchmynion a digon o hwyl yng nghwmni'r deiliaid wrth iddynt fwynhau haelioni Cymdeithas Treialon Cŵn Defaid Castellnewydd Emlyn. Diolch iddynt am eu lletygarwch.

Deiliaid Glyn Nest yn mwynhau prynhawn o adloniant yn "Canu ar gyfer yr Ymennydd", a drefnir gan y Gymdeithas Alzheimer yng

Er mis Chwefror, mae deiliaid Glyn Nest wedi bod yn mynychu sesiynau "Canu ar gyfer yr Ymennydd" a gynhelir bob pythefnos gan y Gymdeithas Alzheimer.
"Dolen Teifi" a "Home James" sy'n darparu'r drafnidiaeth ar ein cyfer, gan fod ganddynt ill dau gerbydau â chyfleuster i ddefnyddwyr cadeiriau olwyn, sy'n galluogi pawb felly i gymryd rhan yn y gweithgaredd hwn. Mae pob deiliad wedi cael cyfle i fwynhau prynhawn o ganu, te a danteithion blasus.

Mae'r grŵp yn cyfarfod yng Nghanolfan Ddydd Castellnewydd Emlyn o 2.00pm hyd at 4.00pm bob yn ail ddydd Mercher, ac mae croeso i deuluoedd a ffrindiau'r deiliaid ymuno gyda ni yn y gweithgaredd hwn.

Canu yn y Cartref

Mae cerddoriaeth a chanu yn rhoi pleser o'r mwyaf, rhyddhad emosiynol ac atgofion i'n deiliaid sy'n byw â chyflwr dementia. Os gallwch neilltuo awr y mis i ganu yng Nglyn Nest cysylltwch â Liz os gwelwch yn dda.

Celf a Chrefft

Mae Celf a Chrefft wedi bod yn weithgaredd poblogaidd iawn yn y cartref ar hyd y blynyddoedd, ac anogir a chynorthwyir pawb i ymuno.

Er mis Awst, mae Rhian o "Siop y Wiber", Castellnewydd Emlyn wedi bod yn arwain sesiynau celf a chrefft yn wythnosol gyda'r deiliaid ar brynhawn Iau.

Ynghyd ag ysgogi creadigrwydd a chynorthwyo medrusrwydd corfforol, maent hefyd yn achlysuron cymdeithasol iawn.

Rhoddion Defnyddiau Crefft

A oes gennych fotymau, rhubanau, les, defnyddiau gweadog neu unrhyw ddefnyddiau celf a chrefft eraill i'w rhoi i'r Cartref?

Siaradwch â Liz – Cydgysylltydd Gweithgareddau..

Mwynhau'r heulwen

Mae heulwen yr haf yn llonni pawb, ac mae'r deiliaid wedi bod yn mwynhau eu te prynhawn a'u cacen yn yr awyr agored yn ystod y tywydd braf.

Cyfarfodydd deiliaid

Mae eich barn a'ch meddyliau yn bwysig. Eich cartref chi yw Glyn Nest ac mae cyfarfod y deiliaid yn gyfle i chi rannu eich barn am eich cartref, y prydau bwyd, y gofal a'r staff ac ati. Os hoffech ymuno yng nghyfarfod nesaf y deiliaid, siaradwch â Liz.

Salon Trin Gwallt Newydd

Mae'r salon trin gwallt a adnewyddwyd i'w weld ar y llawr cyntaf. Mae gennym ystafell a gynlluniwyd i bwrpas yn awr er mwyn gwella profiad y deiliaid o'r ymweliadau bob pythefnos gan ein triniwr gwallt.

Nadolig 2014

Er yr ymddengys fel petai ymhell i ffwrdd, rydym yn dechrau paratoi rhaglen Nadolig 2014 ar gyfer y deiliaid.

Gadewch i ni wybod os ydych chi'n aelod o gôr neu os hoffech gynnig adloniant i'n deiliaid yn ystod y cyfnod hwn a gallwn eich cynnwys yn y rhaglen a fydd ar gael ar ddechrau mis Rhagfyr.

Penblwyddi

Gorffennaf

12^{fed} – Freda

21^{ain} – Joan P

Awst

5^{ed} – Myra

21^{ain} – John J

Medi

5^{ed} – Gwen

13^{eg} – Bet

Newyddion arall

Llyfrgell Adnoddau a Gwybodaeth

Mae Glyn Nest wedi gwneud ymrwymiad personol i gefnogi'r deiliaid, eu teuluoedd, ffrindiau a'r staff drwy ddarparu llyfrgell adnoddau a gwybodaeth i chi. Lleolir y llyfrgell yn Ystafell Bloomfield, oddi ar y cyntedd. Mae llawer o erthyglau a gwybodaeth yma ar eich cyfer.

Llyfrgell yw hon, ac mae cyfeiriad gwe i'r mwyafrif o erthyglau er mwyn i chi allu llwytho eich copi personol i lawr. Os ydych chi eisiau benthyg unrhyw eitemau, cofiwch eu dychwelyd wedyn er mwyn i bobl eraill fedru eu darllen

Blychau Atgofion

Mae manteision Blychau Atgofion yn siarad drostynt eu hunain. Rhoddant bersbectif a dirnadaeth o fywyd unigryw ac arbennig unigolyn, a chyfle i adfyfyrio ar yr hyn a gyflawnwyd ganddynt, eu teulu a'u hymdrechion ym myd gwaith.

Gallant fod yn fodd o sbarduno trafodaeth a sgwrsio ystyrlon yn ystod ymweliadau aelodau'r teulu. Yn y Flwyddyn Newydd, bydd Glyn Nest yn lansio cynllun Blwch Atgofion i ddeiliaid a'u teuluoedd. Ceir mwy o wybodaeth ynghylch sut i ymuno yn y fenter cyn bo hir. .

Materion Staffio

Hyfforddiant Ymwybyddiaeth o Ddementia

Fel rhan o ymrwymiad y Cartref i adnabod dementia a chefnogi'n llawn y deiliaid sy'n byw gyda'r cyflwr hwn, mynychodd pob aelod o staff Glyn Nest gyrsiau Ymwybyddiaeth o Ddementia yn ystod yr haf.

Roedd y gweithdai hyn a drefnir gan y Gymdeithas Alzheimer yn cynnig cipolwg ar brofiad o fyw-bob-dydd â dementia drwy archwilio arwyddion, symptomau ac effaith potensial yr afiechyd, ac adnabod bod anghenion a hoffterau unigryw gan bobl sydd â dementia.

Tystysgrif Sylfaen mewn Ymwybyddiaeth o Ddementia

Ar ddiwedd y gweithdy roedd pob cyfranogwr yn sefyll arholiad amlddewis yn seiliedig ar y testunau a drafodwyd. Derbyniodd ymgeiswyr llwyddiannus dystysgrif a bathodyn yn brawf o'u llwyddiant.

Dementia Friends
An Alzheimer's Society initiative

Croeso i Staff Newydd

- Lynnie Porter – Uwch Ofalwr (Dydd)
- Rhian Morse – Uwch Ofalwr (Nos)
- Liz Evans – Gofalwr Nos
- Tim Woodward – Cynnal a Chadw a Gofalwr Tir
- Olwen Williams – Cynorthwyydd Cegin

.

Dan y llifolau

Lynnie Porter

Pa brofiadau o'r gorffennol sy'n berthnasol i'ch swydd?

Fel un o'r tîm o ofalwyr yng Nglyn Nest, rwy'n cymryd fy swyddogaeth fel Uwch Ofalwr o ddifri, gan gyfuno 30 mlynedd o brofiad yn y sector gofal gyda'm hangerdd i gyflwyno'r gwasanaeth gorau o ran ansawdd i'n deiliaid. Teimlaf yn hynod falch ein bod yn cynnig gwasanaeth da, ond ni allwn fod yn hunanfodlon yn ein gwaith, ac felly mae'n beth da ein bod yn cael cyfarfodydd staff yn rheolaidd a'n bod yn derbyn hyfforddiant cyson o ran y technegau ymarfer diweddaraf. Credaf ei bod hi'n bwysig cadw cydbwysedd da rhwng diwallu anghenion deiliaid a chynnal amgylchedd gwaith iach i bob aelod o'r staff.

Er gwaethaf oriau hir a gofynion sy'n newid yn gyson, credaf ei bod hi'n bwysig, fel aelod hŷn o'r staff ac arweinydd shifft, i ymdrin â materion yr unigolyn a gweithredu mewn modd perthnasol er mwyn helpu cynnal amgylchedd gwaith hapus. Y sylw hwn i fanylion a chynnal safonau uchel yw'r hyn sy'n ein gosod ar wahân i bawb arall wrth ddarparu'r gofal gorau posibl i'n deiliaid parchus.

Pan nad ydych yn gweithio, pa hobïau sydd gennych?

Wedi diwrnod prysur yn y gwaith does dim yn well gennyf na mynd adref, cael bath cynnes ac ymlacio gyda fy nheulu. Mae dau gi Dalmataidd gennyf, Buttons a Blizzard, ac un *staffy* o'r enw Lexa.

Mae saith ceffyl y tu allan, April, Annie, Bobby, Cadno, Fern, Rebble a'r hen farch annwyl, Jimmy. Pan fydd diwrnod bant o'r gwaith gennyf, byddaf yn harneisio un o'r merlod ac yn mwynhau taith hir yn y trap ar hyd y lonydd tawel lle rwy'n byw. Yn ystod misoedd yr haf mae'n bosib y gwelwch fi'n cystadlu mewn sioeau lleol yn y dosbarthiadau amrywiol i yrwyr cerbydau … felly rwy'n gyfarwydd iawn â bod o dan y llifolau!

Jayne ar Daith Gerdded Cof

Am yr ail flwyddyn, derbyniodd Jayne Evans, rheolwraig Glyn Nest yr her i godi arian ar gyfer y Gymdeithas Alzheimer. Gorffennodd y daith noddedig 10 cilomedr drwy Barc Bute yng Nghaerdydd ar ddydd Sadwrn 15fed Medi, yng nghwmni ei merch Rhiannon.

Dywedodd Jayne mai "ei nod oedd rhagori ar nawdd y llynedd, sef £160 a chodi hyn yn oed yn fwy eleni. Mae deiliaid Glyn Nest yn cael budd mawr o'r sesiynau "Canu ar gyfer yr Ymennydd" a gynhelir bob pythefnos ac a drefnir gan y Gymdeithas Alzheimer, ac rwyf am sicrhau nad ein deiliaid ni yn unig sy'n gallu cael mynediad i'r gwasanaethau a ddarperir ganddynt, ond bod pawb sydd yn byw â dementia yn gallu eu cyrchu."

Hyd yn hyn, mae Jayne wedi codi swm anrhydeddus o £333 o ganlyniad i'w hymdrech ar Daith Gerdded Cof 2014.

Maeth a'r Henoed

Tracy Bryan

Rheolwraig Arlwyo Glyn Nest

Mae bwyta diet maethlon a chytbwys yn bwysig waeth beth fo'ch oed, ond gall materion iechyd a chyfyngiadau corfforol ei gwneud hi'n anodd i'r henoed ar brydiau. Wrth i ni heneiddio, gall ein synnwyr blasu ac arogli newid, a gall hyn gael effaith ar archwaeth a mwynhad o fwyd.

Yng Nglyn Nest cydnabyddwn pa mor bwysig ydyw i'n deiliaid fwyta diet amrywiol er mwyn sicrhau cyflenwad digonol o'r holl fitaminau a'r mwynau hanfodol.

Mae maeth da yn cadw'r cyhyrau, yr esgyrn, organau, a rhannau eraill o'r corff yn gryf, ac mae bwyta bwyd sy'n gyfoethog mewn fitaminau yn cryfhau imiwnedd ac yn ymladd tocsinau sy'n achosi salwch.

Gydag oedran, gall yr archwaeth am fwyd leihau, ac felly mae cadw diddordeb ein deiliaid mewn bwyd yn flaenoriaeth uchel gennym. Mae'n bwysig creu'r math iawn o amgylchedd ar gyfer bwyta, ac i ddarparu bwyd sy'n blasu ac yn edrych yn dda ac sy'n cael ei gyflwyno'n ddeniadol.

Anogwn ein deiliaid i fod eisiau bwyta a mwynhau eu prydau bwyd drwy greu cyfuniad diddorol o ansoddau, cyflasau a lliwiau.

Caiff pob pryd bwyd, cacennau a theisennau eu paratoi â llaw yn ein cegin. Polisi Glyn Nest yw cefnogi siopau a chyflenwyr yn y gymuned leol, drwy brynu cynnyrch tymhorol lleol, er mwyn sicrhau bod ein cynhwysion i gyd mor ffres â phosibl.

Credwn fod ein cyflenwyr lleol megis, Dewi James a'i Fab, Jones a Davies a Chastell Howell yn rhan bwysig o'n dull cyffredinol o sicrhau bod ein deiliaid i gyd yn cael y bwydydd mwyaf maethlon, a dietau iach yn ôl eu hanghenion personol.

Ac yn olaf…

Parchedig Irfon Roberts

Cadeirydd Bwrdd Rheoli Glyn Nest

Croeso i'n Cylchlythyr cyntaf sy'n rhoddi cyfle i mi rannu ychydig o hanes Cartref Gofal y Bedyddwyr Glyn Nest gyda chi, ynghyd ag athroniaeth ein gofal.

Grŵp o wragedd a gafodd y weledigaeth o sefydlu cartref henoed i'r Bedyddwyr a chefnogwyd eu dyhead gan Fudiad Chwiorydd Undeb Bedyddwyr Cymru. Gwireddwyd eu gweledigaeth pan agorwyd Cartref Glyn Nest yn 1970.

Er yr adeg honno, mae'r cartref wedi ehangu a datblygu, ond erys ein gwerthoedd craidd yr un, o'r cychwyn cyntaf.

Athroniaeth Gofal

Ein nod yng Nglyn Nest yw galluogi deiliaid i fyw bywyd mor actif a llawn â phosibl o fewn eu gallu unigol.

Cyflawnir hyn drwy ofalu am y person cyflawn; hynny yw sicrhau y diwellir eu hanghenion corfforol, seicolegol ac ysbrydol hyd y bo modd.

Ein Gwerthoedd Craidd

Preifatrwydd – Cydnabyddwn hawl yr unigolyn i gael cydbwysedd rhwng byw cymunedol a chael llonydd ar ei ben ei hun os dyna'i ddymuniad.

Dewis – Cefnogwn ein deiliaid i gyflawni eu dyheadau, a gwneud cymaint o benderfyniadau â phosibl drostynt eu hunain ym mhob agwedd o'u bywyd.

Urddas – Cydnabyddwn bwysigrwydd cynnal unigrywiaeth a chymeriad pob un person yn ein cartref.

Hawliau – Rydym yn gweithio i gynnal hawliau ein deiliaid; yn foesol, moesegol, cymdeithasol, gwleidyddol ac yn gyfreithiol. Rydym yn sicrhau nad yw'r hawliau hynny fyth yn cael eu tresmasu a bod y deiliaid yn gallu defnyddio'u hawliau yn llawn.

Annibyniaeth – Rydym yn ymwybodol y gollyngir gafael ar rywfaint o annibyniaeth wrth symud i fyw mewn sefyllfa grŵp. Anogwn a chefnogwn ein deiliaid i fod mor annibynnol â phosibl a gwneud penderfyniadau o fewn eu gallu.

Cynhwysiant – Anogwn ein deiliaid i gynnal cysylltiadau â'r gymuned leol, a galluogwn hwynt i gael eu cynnwys ym mhob agwedd o'u bywyd yn ein Cartref.

Cyflawniad – Galluogwn ein deiliaid i wireddu eu dyheadau personol eu hunain ac fe'u cynorthwywn i gyflawni'r nodau hyn ym mhob agwedd o'u bywydau.

Mae'n amser cyffrous i Glyn Nest gan y byddwn, yn 2015, yn dathlu 45 mlynedd ers sefydlu'r cartref, ac ymfalchïwn ein bod yn gallu rhannu ein cyflawniadau, ein nodau a'n dyheadau gyda chi drwy gyfrwng y cylchlythyr hwn

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 amser i ffwrdd i fagu nerth newydd.

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

Jen Jones – Rheolwraig Busnes

Ffôn :01239 710 950

01239 710 503

"Gofal a gweini gonest ydyw arwyddair Glyn Nest"
W.J. Gruffydd